

# ロシア現地事情(一般)

## 【時差】

(+は日本時間より○時間進んでいます。-は日本時間より○時間遅れています。)

- カムチャツカ・マガダン・・・+3時間 ●ウラジオストク・ハバロフスク・サハリン・・・+2時間
- ヤクーツク・・・+1時間 ●イルクーツク・・・時差無し
- クラスノヤルスク・・・-1時間 ●オムスク・・・-2時間 ●エカチェリンブルグ・・・-3時間
- モスクワ・サンクトペテルブルグ・サマラ・・・-5時間、●カリニングラード・・・-6時間

注)2011年度より、9つのタイムゾーン(上記主要都市)となり、夏・冬時間の設定が無くなり通年同じ時差となりました。

## 【気候】

都市名	°C、mm	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
モスクワ	最高気温	-3	-1	1	11	21	21	24	22	15	9	3	0
	最低気温	-22	-20	-10	-6	6	12	15	12	7	-1	-6	-15
	降水量	31	28	33	35	52	67	74	74	58	51	36	36
サンクトペテルブルグ	最高気温	0	0	2	8	16	19	22	20	15	9	4	2
	最低気温	-19	-20	-12	-2	4	9	14	13	7	-1	-6	-16
	降水量	36	32	25	34	41	54	69	77	58	52	45	36
ウラジオストク	最高気温	-11	-6	1	8	13	17	22	24	20	13	2	-7
	最低気温	-18	-14	-7	1	6	11	16	18	13	5	-4	-13
	降水量	8	10	18	31	53	74	84	119	109	48	31	15
ハバロフスク	最高気温	-17	-12	0	8	14	22	23	22	16	7	-5	-14
	最低気温	-27	-24	-11	1	9	11	18	15	12	3	-14	-23
	降水量	9	8	13	32	55	73	102	115	87	39	15	10
イルクーツク	最高気温	-13	-12	-4	5	11	19	22	18	12	3	-5	-12
	最低気温	-30	-24	-18	-2	5	12	15	12	6	-5	-16	-28
	降水量	12	8	9	15	29	83	102	99	49	20	17	15

大陸性の気候の為、乾燥しています。上記の気温表は社団法人日本旅行業協会発行の「海外旅行データブック」をもとに作成していますが、近年の異常気象により夏場は30度を越す場合もあります。冬場の室内は集中暖房で暖かく、外との寒暖の差が大きいため重ね着をご用意お奨めします。カムチャツカはの夏は朝晩10度前後、日中20度前後が例年の気候です。最新の情報は弊社HP、ロシアの天気からご覧下さい。

## 【両替】

●レート:1ロシアルーブル=約2.6円(2011年10月現在)

●事情:最小限は、日本で予めルーブルへの両替をお勧めします。

米ドルかユーロもご用意下さい。

- \*モスクワ・サンクトペテルブルグ・・・大型ホテル、空港、両替所にて可能
- \*イルクーツク・・・空港、一部のホテルで可
- \*ウラジオストク・・・ヒュンダイホテル、町の両替所や銀行(土日休み)にて可能
- \*ハバロフスク・・・大型ホテルにて可能
- \*カムチャツカ、サハリン、その他の地方都市・・・銀行など一部機関のみ

レートは非常に流動的で、日々変わります。現地では、基本ユーロやドルからルーブルへの両替になります。外貨規制により、ホテルの両替所は撤去されたり、日本円取り扱いを止める場所が増えています。初日到着時に両替所がしまっていたり、地方都市の銀行やATMはレートが良くないことも多いので、最低限は成田空港やTRAVELEXなどの両替所で予めルーブルに両替されることをお勧めします。都市部のお土産屋等では米ドルやユーロがそのまま使えるお店もございます。クレジットカードはモスクワ・サンクトペテルブルグを初め、地方都市でも使えるところが増えてきています。1枚はご旅行にお持ちになることをお勧め致します。ただし、番号流出などのトラブルも報告されていますので、必ず目の前で決済をするなど、ご利用になられる際は十分にお気をつけ下さい。トラベラーズチェックは使い勝手が悪いです。

## 【チップ】

チップの習慣が近年浸透してきましたが、チップは強制ではなく習慣ですので、お気持ちでお願い致します。あくまで目安ではございますが、枕銭はお1人様1USD(約30ルーブル相当)、サービス税が課されていないレストランでは金額の5~10%が目安とされます。個人旅行の場合、ガイドさんやドライバーさんへのチップは一日15ドル~20ドル相当が一般的です。尚、通貨はルーブルでも米ドルでもユーロでも構いません。

## 【電圧・プラグ】

220V・Cタイプが一般的です。シベリア鉄道利用の場合にはコンパートメント内に電源はありません。電源は車両の廊下にあります。尚、車掌が管理しており、有料の場合が多いです。予め十分電池、充電をお願い致します。尚、モスクワ-サンクトペテルブルグ間の夜行列車赤い屋号には電源が各部屋にあります(コンパートメントごとに共用です)

## 【税関申告】

ロシア入国時外貨及びルーブル貨、国内外の有価証券及びトラベラーズチェックの合計金額が10,000米ドル相当以上の持ち込みがある場合は税関申告が必要。

ロシア出国時に10,000米ドル相当以上の現金を持ち出す際には、入国時の税関申告書と合わせて提出が必要。その他お心あたりの方は、機内で配られる税関申告書をご確認下さい。外務省のホームページからも確認ができます。

[http://www.pubanzen.mofa.go.jp/info/info4\\_S.asp?id=178](http://www.pubanzen.mofa.go.jp/info/info4_S.asp?id=178) 尚、2008年より、帰国時日本の税関は全員申告が必要となりました

## 【便利な持ち物】

- トイレトペーパー(田舎ではない場合があります)
- ホッカイロ(冬)
- 虫除け(夏場。場所により)
- ビニール袋(市場などで便利です)
- 歯ブラシ、石鹸、シャンプー、リンス
- ウインドブレーカー(夏でも風が強い場合があります)
- ポケットティッシュ、ウェットティッシュ
- シベリア鉄道をご利用の方●
- スリッパ
- インスタントのお茶やコーヒー
- マグカップ(歯ブラシにも便利です)
- 本や雑誌(時間が長く感じられるため)
- 予備の電池、充電電池
- タオル、小さい洗面器(顔を洗うのに便利)

## 【航空便の重量制限及び注意事項】

航空会社による重量チェック、持ち込み制限が厳しくなっております。航空会社及び予約クラスにより、無料預け荷物の重量・個数は異なり、超過する場合には超過料金が発生します。小児幼児運賃ご利用や、下記以外の航空会社利用時は、航空券(Eチケット)に記載のキロ数や航空会社HPをご参照下さい。また、ご貴重品、フィルムはくれぐれもスーツケースにいれないようにお願いします。

★ウラジオストク航空（航空会社HPより一部抜粋。詳細はHPへ→<http://www.vladivostokair.co.jp/service.htm>）

【無料手荷物許容量】成田／新潟～ウラジオストク／ハバロフスク線の無料受託手荷物許容量（機内持ち込み手荷物の重量を含む）を変更します。受託手荷物が規定の大きさを超える場合（三辺の和が203cm）または規定の重さ（32kg）を超える場合、事前の承認が必要となります。

●成田－サハリン線以外 ●受託手荷物・機内持ち込みの重量の合計が、ビジネスクラス（予約クラスがJ/C/I）：40kg エコノミークラス（予約クラスがR/Y/K/N/O）：40kg エコノミークラス（予約クラスがT/W/Q/X/H）：30kg エコノミークラス（予約クラスがM/U/B/V/S）：20kg

●成田－サハリン線 ●受託手荷物・機内持ち込みの重量の合計が、ビジネスクラス：45kg、プレミアムエコノミークラス：45kg、エコノミークラス（機内持ち込み手荷物）カメラやメガネなど身の回りの品物の他に、客室内の収納棚またはお客様の前の座席の下に収納可能で、3辺の和が115cm以内（56cm×45cm×25cm以内）および重さが5kg以内のものを1個まで。

★アエロフロート・ロシア航空：

預け荷物：個数制・3辺の和が158CM以内、1個あたり23キロ迄。エコノミークラス（Y.Sクラス以外）は1個、エコノミーY.Sクラスは2個、ビジネスクラスは3個迄。機内持込：三辺の和が115 cm 以内。エコノミークラス10キロ以内1個、ビジネスクラス、「プレミアール」、「プレジデント」、「コムサント」は15キロ以内1個。詳細はHPへ。

[http://www.aeroflot.ru/cms/ja/before\\_and\\_after\\_fly/baggage](http://www.aeroflot.ru/cms/ja/before_and_after_fly/baggage)

★その他の航空会社：Eチケット記載の制限や航空会社のHPをご確認ください。ご不明な点はお問い合わせ下さい。

## ★国際線の航空機内への液体持ち込み制限（2007年3月1日～）

2006年の「英国での航空機爆破テロ未遂事件」を受け、国際民間航空期間は2007年3月1日までに国際線で適応すべき暫定的な保安措置として液体物の機内持ち込み制限に関するガイドラインを各締約国に通知しました。日本も国土交通省航空局管理部航空保安対策室によって、2007年3月1日より当該ガイドラインを導入することが決まりました。下記をご確認の上、十分にお気をつけ下さい。

液体持ち込み制限の具体的な内容（手荷物として機内に持ち込む場合に適応、スーツケース等預け荷物には適応されません）

- \* あらゆる液体物は、100ML以下の容器に入れる（100mlを超える容器に100ml以下の液体物が入っている場合でも不可）
- \* それらの容器を再封可能な容量1L以下の透明プラスチック製袋に余裕をもって入れる。（20cm×20cm）
- \* 旅客一人当たりの袋の数は一つのみ。（そのプラスチック製袋を、検査場において検査員に提示しなければならない）
- \* 手荷物検査を効率的に実施するため、上記プラスチック袋及びラップトップコンピューター等電子機器はバックから取り出し、上着類は脱いで別々に検査員に提示。
- \* 保安検査後の免税店等で購入した酒類等は機内持込が可能。しかし海外で乗り継ぐ場合は、その国のルールに従い没収される可能性有り。（これを避けるため、保護袋に封入することなど3の措置を施した免税品等を適用除外にすることについては、今後、欧米等関係国と相互に承認可能となった段階で導入予定）

上記ルールは、2007年8月27日～ロシアでも始まりまし。出国時時間には十分にお余裕をお持ち下さい。

## 【電話のかけ方】

### ＜ホテルからかける場合＞

部屋からかける場合、ホテルごとに外線番号や国際発信番号等が異なりますのでフロントでお確かめ下さい。また、ホテルによっては、部屋から利用できず、フロントやビジネスセンターからの利用となることもあります。

#### ●ロシア国内電話のかけ方●

**外線・識別番号(ホテルに要確認) + (市外へかける場合は市外局番) + 電話番号**

ホテルリストにかかれています+7は国番号です。ロシア国内から国内へかける場合には(+7)は必要なく、通常7の代わりに識別番号「8」を押します。7の次の3桁、4桁の番号は市外局番です。固定電話で市内から市内へかける場合には市外局番は必要ありません。詳細はホテルにご確認ください。

#### ●日本にかける場合●

**外線番号(ホテルに要確認) + 国際発信番号(ホテルに要確認) + 日本の国番号 81 + (0をとった市外局番) + 電話番号**

### ＜携帯電話の通信事情＞

国際電話機能のついた大手携帯会社電話は、モスクワ、サンクトペテルブルグ、ウラジオストク、ハバロフスクをはじめとした極東の都市でも通じるようになりました。利用方法や利用できる地域に関しましては、携帯会社や機種、お申し込みのプランにより、それぞれ異なりますので、ご利用の携帯会社にご確認下さい。また、ご利用いただける地域でも、建物の状況や天候によって使えない場合があります。

## 【航空便のリコンファーム(予約の再確認)】

・リコンファーム不要の航空会社・・・アエロフロート・ロシア航空、フィンランド航空、日本航空、大韓航空、中国東方航空、中国国際

・リコンファームが基本的に必要な航空会社・・・原則ウラジオストク航空、S7エアラインズ(シベリア航空)は必要です。

しかし、実際に電話をすると不要と言われることもございます。滞在が長い方や、繁忙期(連休、年末年始、お盆等)にご渡航の方は

帰国便出発の72時間前までに必ず電話を入れて下さい。

\*\*ウラジオストク航空・・・コールセンター ウラジオストク (4232) 307-000 (受付時間 A.M.8:00～P.M.24:00) モスクワ (495) 436-

6822 他ウラジオストク航空現地オフィスでも承ります。詳細<http://www.vladivostokair.co.jp/service.htm>

\*\*シベリア航空 コールセンター 8-800-200-0007

・リコンファームが必要な航空会社・・・サハリン航空(連絡先はチケット一緒にご案内します)

## 【その他の注意事項】

・経済格差の拡大により、スリや置き引きといった犯罪が増えています。ご貴重品の管理には十分にお気をつけ下さい。集会に近寄らない、暗い路地に入らないなど身の安全には十分にご注意下さい。夜間の1人外出はお控え下さい。また、空港や鉄道や駅、港等、セキュリティー上撮影が禁止されている場所もございます。外務省の安全渡航ページのご確認もお願い致します。また、渡航中、渡航前後には十分な睡眠をとり、いつも以上に手洗いうがいを心がけ、暴飲暴食をさけて水道水を飲まないなど、楽しい海外旅行のために十分に健康管理にはお気をつけください。領事館のホームページ等、「安全の手引き」も併せてお読み下さい。