

キルギスってどんな国？

中央アジアのオアシス、キルギス
日本ではあまり知られていない国ですが
豊かな自然や独特の遊牧文化など
まだ見ぬ魅力的な観光資源にあふれた場所です
また、世界有数の山岳国家ということもあり
トレッキングツーリズムにおいても世界的な人気があります

どこまでも広がる緑と
そこに生きる人々の素朴な暮らし
雄大な自然に囲まれたキルギスでは
時間がゆったりと流れます

「日本レベルの観光をキルギスに」をコンセプトに、
日本人とキルギス人の2人が2016年に立ち上げた旅行会社です。
キルギスは観光資源が豊富な国ですが、
観光業はまだ始まったばかりで日本での知名度もまだまだ。
可能性あふれる中央アジア・キルギスの観光を盛り上げるべく、
キルギスの魅力をお伝えします。



代表：サマコワ・イバラット

キルギスの大自然を誇りに思っており、
この「天国」をたくさんの方に紹介したいです！
日本のきめ細かい「おもてなし」で、
皆様の旅をサポートします！



代表：朝山琴美

キルギス・中央アジアの世界へようこそ！
キルギス在住10年。どっぷり浸かっています。
嘖めば嘖むほど味が出る、
奥深いキルギスをご堪能ください♪
おすすめは乗馬と民族料理です



キルギス



あなたの心を打つ、
未体験の絶景と文化がここに



Nippon Hospitality Tabi Company LLC

Email contact@nhtabi.com
TEL +996 556 052 341 (ロシア語)
+996 550 031 287 (日本語)
HP <https://www.nhtabi.com/>



Facebook



Instagram



LINE公式アカウント

さあ、
キルギスへ旅に出よう

古くから伝わるキルギス文化に触れる体験ツアー

6日間

1日目	8:00	12:00	
	マナス国際空港着 ビシュケク市内へ	パッチワークor 絨毯作り体験	
2日目	8:00	14:00	
	クズルトゥー村へ 移動	移動式住居 ユルタ組立体験	
3日目	10:00	13:00	18:00
	キルギス料理作り	スカスカ渓谷 を観光	ドゥンガン料理の夕食
4日目	8:00	14:00	
	ソンクル湖へ 出発	フェルト小物 作り体験	
5日目	8:00	15:00	18:00
	大草原で 乗馬体験	世界遺産プラナの塔 バラサグン遺跡を見学	ビシュケク到着
6日目	10:00	16:00	
	ビシュケク市内観光	マナス空港に向かい 帰国の途へ	

※オプションにて民族音楽鑑賞もお楽しみいただけます

Point

かつては遊牧民であったキルギス人。定住化した現在でも、伝統を受け継いで暮らしています。夏の間は高原に移り住み、男性は家畜を育て、女性は手仕事にいそしみます。このツアーでは、そんな伝統を大切にしている彼らの生活を肌で体験することができます。



スカスカ渓谷

キルギスの“グランドキャニオン”と呼ばれるスカスカ渓谷です。壮大な自然の造形に圧倒されること間違いなし！少し岩を登れば、インククル湖を見渡すことも。



大自然のパワーを感じるおすすめスポットだよ！

NHT広報部長ゴーロクン

インククル湖

首都ビシュケクから東に180kmにある湖で、別名「シルクロードの真珠」と呼ばれます。面積は琵琶湖の9倍と広大で、名前はキルギス語で「イシク(熱い)クル(湖)」を意味します。塩湖のため、マイナス20℃を下回るキルギスの冬でも凍ることがありません。このことから、玄奘三蔵の記した「大唐西域記」には「熱海」という名前が記録されました。ソ連時代には外国人の立ち入りが禁止されていたため、旅行者にとっては幻の湖として知られていました。



世界最高峰の透明度を誇るインククル湖。内陸国であるキルギスにとっての「海」です。

チョンケミン渓谷ツアー

1泊2日

1日目	8:00	12:00	14:00
	ビシュケク発 チョンケミン渓谷へ	プラナの塔と バラサグン遺跡の観光	乗馬体験
2日目	8:00	12:00	14:00
	朝食 自由時間	キルギス料理の昼食	ビシュケク到着 宿泊先に解散

Point

キルギスといえば乗馬文化。このツアーでは、乗馬文化を大自然の中で存分に味わうことができます。オプションで騎馬競技の観戦やキルギス料理作り体験も選択可能です。キルギス文化を余すことなく味わってみてください！

アラトー広場



アラアルチャ国立公園 1デイツアー

日帰り

1日目	9:00	10:00		
	ビシュケク市内発 アラアルチャ国立公園着	公園散策or 軽いトレッキング		ハイキングに行こう！
	13:00	15:00	18:00	
	ビシュケク市内着 レストランにて昼食	ビシュケク市内観光 (バザール・アラトー広場など)	解散	

Point

ビシュケクから南へ約1時間。アラアルチャ国立公園は、首都ビシュケクからの日帰り旅行に最適です。4000m級のアラトー山脈の山々を見上げ、植物を観察しにハイキングへ出かけましょう！

キルギスの伝説的英雄マナスの像。ビシュケクの中心部に堂々とそびえ立つ姿は英雄そのもの。ぜひこちらで記念撮影を！



アラアルチャ国立公園



英雄マナス像



基本情報

名称: キルギス共和国 首都はビシュケク	言語: 国語: キルギス語 公用語: ロシア語 首都やレストランでは主にロシア語 地方ではキルギス語を使用することが多い
面積: 19万8500km ² (日本の約半分)	人口: 670万人(2022年)
通貨: 1ソム=約1.6円(2023.10月時点)	

キルギスMAP



バザール



模様付きのパンが並ぶ

現地の市場の様子。新鮮な食材を買い求める人で賑わいます。キルギスの人々の生活を肌で感じられる場所です。ドライフルーツやナッツ、キルギスハニーなどのお土産もこちらで！

キルギス料理



プロフ(炊き込みご飯) ボールソック(揚げパン) シャシリック(肉の串焼き)



ベシバルマック(伝統料理) マントウ(肉饅頭)

どれも美味しそうだな～
大自然で育ったお肉を使った
本場のキルギス料理を
召し上がれ！



キルギスの世界遺産

プラナの塔



ビシュケク近郊にある遺跡で、中世に栄えた中央アジアの都市バラサグンの遺構に比定されています。バラサグンはシルクロードの交易都市として発達しました。遺跡に見られる塔はプラナの塔と呼ばれています。高さは24m。遺跡の近くにはキルギスで発見された岩面彫刻が展示されており、隣接の小さな博物館には遺跡から発見された遺物が展示されています。

スライマン・トー(スライマン山)

第二の都市オシュ近郊にある山。2009年に世界文化遺産として登録。預言者のスライマン(ソロモン)がこの山に逗留したとされる伝説により名付けられました。この山はイスラム教の伝来以前から聖地として考えられており、現在も地元住民の崇敬の対象となっています。

