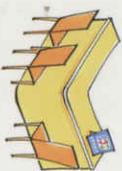




うれしいを、しつかり。

# 旅する人に、JCB。



## JCB PLAZA

世界60か所に広がるJCBの海外サービス窓口。JCBプラザ・スタッフが日本語で対応!



## JCBショッピング&ダイニングギフト

地域別MAP付きのJCBオリジナル優待ガイド。お買い物やお食事のときに便利!



## JCBフォン

旅先ですぐに使える海外用携帯電話が通話料のみで利用可能。Wi-Fiレンタルもご用意!



## JCB 海外お買い物保険

JCBカードで購入した品物の破損・盗難を補償。海外でのショッピングはJCBカードが安心! ※一部、本サービスの対象とならないカードがあります。



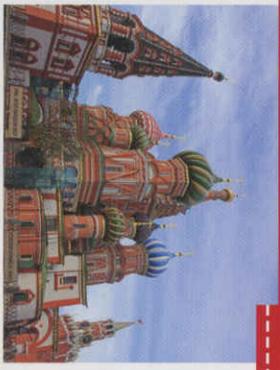
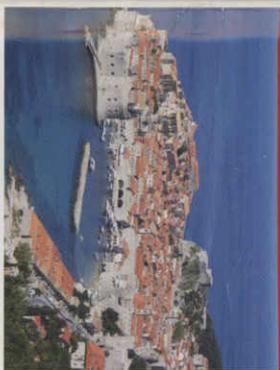
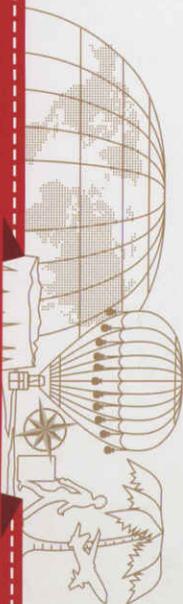
他にも海外のレストラン予約や優待情報などを、旅の前にゲットできるおトクな情報満載!



詳しくは、JCBブランドサポート <http://www.jcb.jp/>

仲間が広がる、旅が深まる  
クラブツーリズム

# トルコ



クラブツーリズム株式会社

[www.club-t.com](http://www.club-t.com)

旅立つ前の準備と旅先の不安解消に  
徹底ガイド

# トルコ



## 2 トルコの基本概要

世界遺産、全土マップ

### 旅行の準備編

- 4 気候と服装
- 6 荷物のパッキング
- 7 持ち物チェックリスト

- 8 機内に持ち込む液体物と電化製品の準備、国際電話とインターネット
- 12 お金の準備と両替
- 14 海外旅行保険

### 出入国編

- 15 出発当日
- 16 日本出国の流れ

- 17 トルコ入国の流れ
- 26 帰国の流れ

### 現地編

- 18 トルコの基本情報
- 21 トルコの歴史
- 22 トルコの料理
- 23 トルコの文化
- 24 トルコ伝統の工芸品
- 25 トラブル対策
- 27 イスタンブール／旧市街、新市街、ボスポラス海峡クルーズ
- 37 イスタンブール近郊／エディルネ、イズニック、ブルサ、チャヤナッカレ

- 38 エーゲ海、地中海沿岸／ベルガマ、イズミール、アイワルク、アンタルヤ
- 39 トロイ
- 40 エフエス
- 42 パムツカレ
- 44 中部アナトリア／カッパドキア
- 46 コンヤ
- 47 アンカラ
- 48 サフランボル、ボアズカレ、トウズ湖

徹底ガイド  
トルコ

LATERA 発行／(株)ラテラ・インターナショナル  
印刷／(株)ローヤル企画

■本書掲載の情報は2012年11月現在のもので、情報が予告なく変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

© LATERRA INTERNATIONAL INC. 禁断断転載複製



この印刷は、環境にやさしい印刷物です  
EPA: 環境保護印刷推進協議会  
http://www.e3pa.com

PC-0002



Republic of Turkey

# トルコ

シルクロードの中で東西文明の交差点に位置し、4000年以上の歴史を誇るトルコ。広大な国土に古代遺跡、雄大な景観の大自然、ビーチリゾートが点在し、旅人を魅了する。

正式国名●トルコ共和国

首都●アンカラ

面積●78万576km<sup>2</sup> (日本の約2倍)

人口●約7,472万人(2011年12月、国家統計庁推定)

言語●トルコ語。ホテルやみやげ物店、ブランドショップ

言、高級レストランでは英語も通じる。

国旗の由来●三日月と星の組み合わせは、民族の進歩

と国家の独立を象徴。赤色はオスマン朝の色とされる。



## イスラム色が薄い現代のトルコ

トルコは近年、世界的にも急成長を遂げた発展国のひとつ。国の中心都市イスタンブールは経済の発展ぶりをうかがわせる賑わいを見せる。また、街のいたるところにイスラム教の礼拝堂・モスクがあるが、完全に政教分離の国で、他のアラブ系の国とは異なり、信仰の自由度がある。お酒を飲まない人もいれば、とても飲む人もいる。スカーフをかぶり、体を隠す人もいれば、オープンな服装の人も。とはいえ、モスク訪問時には半ズボン、ノースリーブなど肌を露出する服は避けよう。

## トルコ10の世界遺産

1 **イスタンブール歴史地域** P32



アヤソフィア、トプカプ宮殿、ブルー・モスクなど歴史的建造物が多く残る旧市街一帯が登録されている。

2 **ギョレメ国立公園とカッパドキアの岩窟群** P44



高地に広がる奇岩群と、古代ローマ時代にギリシア人のキリスト教徒により建設された地下都市がある。

3 **ディヴリイの大モスクと病院**



13世紀、セルジューク朝時代に建てられたモスクとアラベスク装飾の入り口を持つ病院、墳墓が文化遺産に指定。

4 **ハットウシヤルトツィ(ヒッタイトの首都)** P48



海抜約1000mの丘陵地帯にある遺跡。紀元前1800年頃にアナトリアを支配したヒッタイト王国の首都だった。

5 **ネムレット・ダー**



標高2150mの山の上に紀元前1世紀頃の王墓が眠る。地震により落下した墓前の巨大神像の頭部が地面に並ぶ。

7 **ヒエラポリスとパムッカレ** P42



温泉水が造り出した石灰棚のパムッカレ。その頂上にローマ帝国の温泉保養地だった古代遺跡ヒエラポリスがある。

9 **トロイの古代遺跡** P39



ドイツ人のシュリーマンが神話上の存在といわれていた都市を発掘。多くの謎を解明すべく、今も調査が進行中だ。

10 **エディルネにあるセリミエ・モスクと複合施設群** P37



オスマン帝国時代に建てられた美しいモスク。病院、学校、図書館、浴場などが集まる施設の中心にある。

6 **クサントスとレトーン**



クサントスはギリシア神話に登場する古代都市で、独特の塔墓で有名。レトーンは3つの神廟跡が注目を集める。

8 **サブランボル市街** P48



17~19世紀、黒海と内陸を結ぶ交易地として栄えた。その時代のオスマン・トルコ様式の木造家屋が軒を連ねる。



# 気候と服装



広大なトルコは地域により気候が異なる。イスタンブールは比較的温暖。地中海沿岸は夏以外イスタンブールより少々気温が高く、雨が少い。エーゲ海沿岸は夏が暑く、乾燥。冬は雨が多い。中央アナトリア地方は雨が少なく乾燥している。

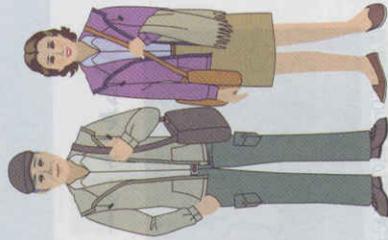
表の見方

16	イスタンブール
6	平均最高気温(°C)
6	平均最低気温(°C)

## 春 Spring

[4~5月]

イスタンブール周辺の4月は肌寒い日もあるが、5月になると比較的暖かくなってくる。基本的に日本と同じ服装でよいが、内陸部は冷え込むので上着が必要。中部アナトリア地方は1日の気温差が激しく、日中は暖かいが、朝晩は寒いので脱ぎ着がしやすいものを重ね着して調整を。



年間平均最低気温と最高気温、降水量



## 夏 Summer

[6~9月]

いずれの地域も雨が少なく、乾燥する。30°Cを超える日が多いが、湿度は高くないので日陰に入ると涼しく感じる。日差しが強いので帽子やサングラス、日焼け止めは必須。冷房対策に薄手の羽織りものを1枚持参すること。中部アナトリア地方の朝晩は気温が下がるので夏服に長袖を1枚加えるとよい。



## 冬 Winter

[12~3月]

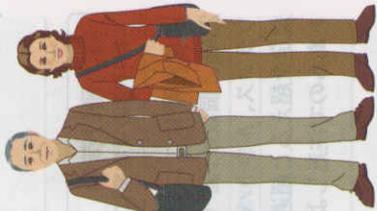
イスタンブール周辺の気温はかなり低くなり雪が降ることも。厚手のコートや防寒着が必要。タイツや帽子などで寒さをカバーしよう。また雨が多いので防水加工のコートなども役に立つ。中部アナトリア地方は内陸部が激寒に。氷点下の日が多く、雪が積もる場合も。コートやマフラー、手袋など防寒具の準備は万全に。



## 秋 Autumn

[10~11月]

イスタンブール周辺は10月中旬を過ぎると肌寒くなり雨の日も増えてくる。日本の秋よりやや寒いので簡単な防寒着が必要。長袖のシャツやフリース、薄手のジャケットなどを必ず持参しよう。中部アナトリア地方の日中は暖かいが、夜はかなりの気温が下がる。セーターやコートなど厚手のものが必要。



### ワンポイントアドバイス

遺跡歩きの際は帽子、サンングラス、日焼け止め、ミネラルウォーターが必須。中部アナトリア地方は歩くところが多いので、歩きやすいスニーカーを用意しよう。カイマクルの地下都市は地下4階まで狭くて暗い階段の上り下りがあるので両手が使えるよう手荷物は少なめに。パムッカレの石灰棚には靴を脱いで入るため、足拭き用タオルを持参したい。



※World Meteorological Organizationの気象データを参照

# 荷物のパッキング

## 機内預け荷物 (飛行機の貨物室に預ける荷物)

重量制限はエコノミークラスで20～23kg、個数は1個（トルコ航空、エールフランス、ルフトハンザの場合）が目安。規定を超えるると超過料金を取られる場合もあるので注意しよう。

衣類は丸めるより重ねたほうが収まりやすい

グッズ、ドライヤーなど重い物は下のほうに

パスポート、旅程表、財布、航空券は1つまとめてすぐに取り出せるように（パスポートは肌身離さず）

## 機内持ち込み手荷物 (飛行機の客室に持ち込む手荷物)

客室に持ち込める荷物は、身の回り品（ハンドバッグ、カメラなど）のほかに1人1個。大きさは幅・高さ・奥行き（和が15cm以内）で座席の下に収納できる大きさが目安。総重量が8～12kg以下（航空会社によって異なる）。幼児用の機内持ち込み荷物（折り畳み式ベビーカーなど）の総重量は10kgまでが一般的。

### ワンポイントアドバイス

ロストバゲージに備えて  
ロストバゲージ（渡航先に荷物が届かない）に備えて1日分の下着と洗面具を入れておくとう便利。

スーツケースベルトを  
締めて自分の目印に

ロストバゲージ(P17)に備えて、  
スーツケースをデジタルカメラで撮影  
しておく、色や大きさ、メー  
カーなどを伝えるのに役に立つ。

隙間はティッシュや  
タオルで埋める  
網目や透明なポーチで中身がわ  
かるように小分けにする

おみやげ分のスペースも考え  
てゆとりあるサイズで

ファスナーなどで  
しっかりとしまるものを

# 持ち物チェックリスト

## 【機内持ち込み手荷物】

紛失時の再発行のために控えておく	No.	発行年月日 Date of issue	有効期限 Date of expiry	発行地 Place of issue
<input type="checkbox"/> パスポート				
<input type="checkbox"/> 航空券またはeチケット控え				当日空港で渡される場合やチケットレスの場合もあるので、確認しておこう。
<input type="checkbox"/> 現金				日本円
<input type="checkbox"/> ロストバゲージ				使用する際に4桁の暗証番号 (PIN) が必要となる場合がある
<input type="checkbox"/> 海外旅行保険契約書				名前や旅行期間などが正しいか確認しておく
<input type="checkbox"/> パスポートのコピー、証明写真				紛失・盗難された場合、再発行時に必要
<input type="checkbox"/> 腕時計				集合時間や到着時間の確認に必須
<input type="checkbox"/> カメラ、記録メディアなど				壊れやすい精密機器は手荷物で
<input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器				現地で使える携帯電話が確認を。充電器も忘れずに
<input type="checkbox"/> ツアー日程表				移動中に次のスケジュール・行き先を確認しよう
<input type="checkbox"/> ガイドブック、地図				
<input type="checkbox"/> ティッシュ、ハンカチ				機内での身だしなみに
<input type="checkbox"/> 上着 (カーディガンなど)				機内で寒くなったときのために、1枚羽織れるものを持っておこう
<input type="checkbox"/> 常備薬、救急セット				常備薬は旅行日数より多めに用意しよう
<input type="checkbox"/> ファスナー付きプラスチック袋				空港では液体物を入れて。レシートや日本円の保管などにも活躍
<input type="checkbox"/> 1泊分の着替え				ロストバゲージ対策
<input type="checkbox"/> (喫煙者は) ライター ※				基本は1人1個まで。スーツケースには入れない ※ライターは1人1個のみ。ただし、ライターの種類 (スターボ式やオイル式) や利用用途などに より持ち込めない場合があるので、航空会社HPなどで確認を。

## 【機内預け荷物】

<input type="checkbox"/> 着替え類	気候の変化を考慮し、調節のできる服装で
<input type="checkbox"/> 雨具	傘と防水・透湿性に優れているレインウエア
<input type="checkbox"/> 目覚まし時計	ホテルのモーニングコールはあてにならない
<input type="checkbox"/> 帽子、サンングラス、日焼け止め	日差しが強い場合がある。サンングラスはUVカット表示のものを
<input type="checkbox"/> 変圧器、プラグ	日本の電化製品を海外で使うのに必須
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、パジャマ	ホテルによりアメニティが異なるので、ひと通り持っていくとよい
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	食事時やいろいろな場面で活用できる
<input type="checkbox"/> シューパー	充電器または予備電池も忘れずに
<input type="checkbox"/> ドライヤー	ホテルによってはない
<input type="checkbox"/> 虫除け・かゆみ止め薬	虫除けスプレーの持ち込みはP8を参照
<input type="checkbox"/> 化粧品、生理用品、シャンプー、石けん	肌質に合う使い慣れたものを

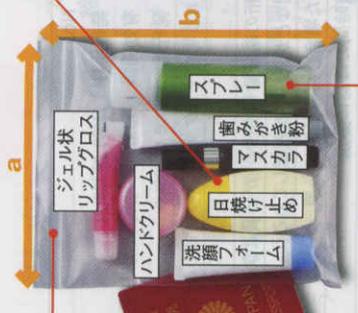
## 【その他、持って行くとう便利な物】

<input type="checkbox"/> 携帯型ポット	おいしいお茶にこだわりたい人は必要
<input type="checkbox"/> インスタント食品	味噌汁や佃煮、梅干し、日本茶、携帯型しょうゆなど
<input type="checkbox"/> プラスチック袋 (大きなゴミ袋)	汚れた衣類をまとめるのに便利
<input type="checkbox"/> 電卓	買い物の時のレート換算に役立つ
<input type="checkbox"/> スリッパ	飛行機やホテル客室内の履き物として

## 機内に持ち込む液体物の準備

セキュリティ上、日本出発の国際線待合所内へ液体物を持ち込む際、制限されている。

容器は1ℓ以下の  
 アスナー付き透  
 明プラスチック袋  
 に余裕をもつて  
 入れる  
 (1人1つ)



※a、bそれぞれ  
 20cm以内、合計  
 40cm以内が目安

化粧品・医薬部外品(非放射  
 性)のスプレーは100ml以下  
 の容器での持ち込みが可能。

**例外**  
 下記の液体物は検査免除の対象  
 となっており、到着地までの必  
 要な量は100mlを超えていても  
 持ち込むことができる。

- 1 ベビーフード→乳幼児が同乗している場合
  - 2 医薬品(目薬、コンタクト保存液含む)
  - 3 糖尿病などで医療上必要な液体
- 2、3については必要であることの証明(診断書などの提示)が求められることも。

※掲載情報は変更される場合もある。  
 最新情報は国土交通省HP→[www.mlit.go.jp/koku/15\\_bf\\_000006.html](http://www.mlit.go.jp/koku/15_bf_000006.html)にて確認を。

## 日本の電化製品を持参するときの準備

携帯電話やデジカメ、ビデオ用の充電器の多くは100~240V(ボルト)に対応し、海外での使用にも変圧器は不要。出発前に対応しているか確認し、非対応ならば変圧器を持参しよう。また、さまざまなプラグの形に対応するマルチプラグがあると便利だ。トルコの電圧とプラグの形はP18を参照。

## 充電器のココに注目!



▲100~240Vの電圧に対応する  
 ときに表示。「INP  
 UT:100V」としか書いて  
 いない場合は変圧器が必要

▲「マルチプラグ」

## 国際電話とインターネット

海外で携帯電話やスマートフォン、タブレット端末を利用すると、設定により高額の通話料を請求される可能性がある。そこで活用したいのが「海外パケット定額」サービス。1日単位で料金が決まっており、その範囲内であれば使い放題で利用できる。利用可能な国や地域、条件、料金、設定法などは出発前、各社に確認しよう。また、ホテルでインターネットを利用する場合、部屋にある有線LANケーブルで接続する(無線LANの場合もある)。料金はホテルによって有料・無料があり、はじめにIDとパスワードを設定するケースが多い。

## 携帯電話の国際サービスに関するお問い合わせ

- NTT ドコモ / 携帯電話から 151 (無料)  
 一般電話から ☎0120-800-000
- au by KDDI / 携帯電話から 157 (無料)  
 一般電話から ☎0077-7-111
- SoftBank / 携帯電話から 157 (無料)  
 一般電話から ☎0800-919-0157

※一般電話からのお問い合わせ番号は携帯電話、PHSから利用できる。



## 目指せ旅の達人!

「ドライバーやヒゲ剃りくらは、使い慣れたものを使いたい」と日本人から持ってきたのに、現地では使えなかったという経験がある人も多し。そんな悩みを解決する、攻略法を紹介。

## テーマ① コンセントの形の違う→変換プラグ

3つ穴や「ハ」の字形など、世界で使用されているコンセントの形状は、8種類に及ぶ。さらにお隣の中国に至っては、8種類全てのコンセント形状が混在している状態。日本のようにひとつの形状に統一されている国のほうが、実は少数派である。というわけで、日本の電化製品をコンセントの形状の違う国で使う場合に「変換プラグ」が必要だ。複数の国をまたがって旅行する場合は、世界中全てのコンセントに接続できる、「**マルチプラグ**」というスグレモノもある。

## テーマ② 国によって電圧が違う→変圧器

コンセントから供給される電圧は、世界の国々でそれぞれ異なっている。プラグ形状が同じでも電圧が同じとは限らないのだ。ちなみに100V(ボルト)に設定されている日本の電圧は、実は世界でもっとも低い。したがって海外で日本の電化製品を使う場合、電圧を下げるために変圧器が必要となる。変圧器は、使用する機器の消費電力に応じて選ぶ。大きな消費電力に対応する変圧器ほど、大きく重くなる。消費電力の大きいドライヤーなどの加熱機器は下記で紹介する世界対応の製品も検討してみてください。

## 知-コレ

### ワールドポット2(TI-39)

水質の悪い国の場合、ホテルの部屋に備えられている湯沸器には、水道水の不純物が内側にびっしりこびりついているなんてことも...。これではせっかくミネラルウォーターを漬かしても無意味というもの。世界対応の湯沸器「ワールドポット2」を持って行けば安心。630gと軽量なのもうれしい。



# 「電化製品のプラグ&電圧」

所変わればなんとやら。さまざまな違いに出くわすことも旅の楽しみ。「電圧」と「プラグ形状」の違いも、これさえ知っていれば問題なし!

## いちおしグッズ①

### マルチプラグ (TI-103)

プロック型  
 マルチ変換プラグ。  
 3種類の変形&合体  
 +飛び出すプラグは  
 必見!これひとつで、  
 どこへ行ってもプラグ  
 の悩みとは無縁だ。



### マルチプラグ (TI-26)

組み立て型。  
 便利な専用ケース付。



どちらも便利な  
 世界対応。持っていくなら  
 プロック型・組み立て型?

## いちおしグッズ②

### 薄型変圧器 (TI-11)

### USB端子付

ノートパソコンからデジタルオーディオ、ヒゲ剃りまで、日本製品を海外で使うためコンセントが2カ所とUSBが使える便利な薄型変圧器。通電状態が確認できるブルーLED内蔵。



AC110-130Vの国→85VA(W)まで  
 AC220-240Vの国→40VA(W)まで  
 ※コンセント2口合計

製品のお問い合わせ・ご購入は  
 株式会社カシムラ

T120-0005  
 東京都足立区練瀨 6-9-28  
**☎03-5613-1332**  
 (平日AM9:00~PM5:00)  
<http://www.kashimura.com>

# 『海外でもドコモのケータイを 活用しよう』



目指せ旅の達人!

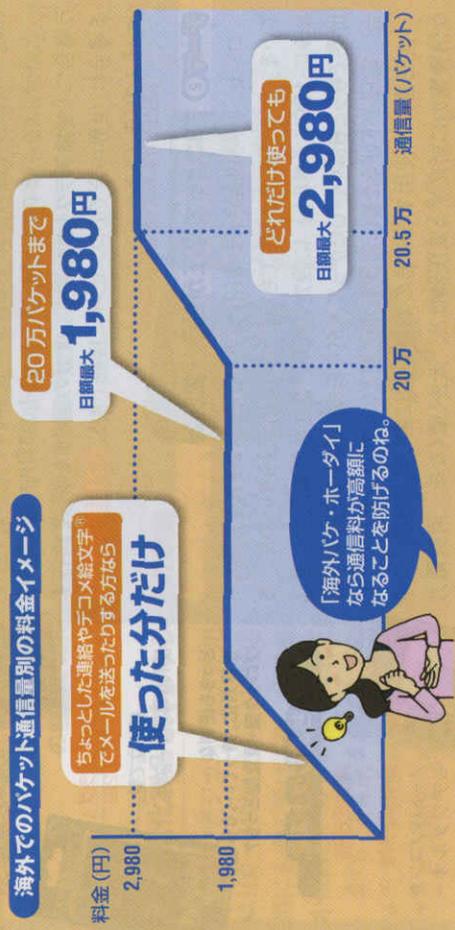
日本にいるときと同じように  
スマートフォン・ケータイを  
使いこなすにはどうしたらいいの?

今や海外旅行の必須アイテムとなったケータイ。そして、今度の海外旅行ではじめてスマートフォンを使う予定の人もいるのでは? 海外でもそのまま使えるの? 料金が心配——。そんなあなたの疑問や不安を解消します。

## ●「海外パケ・ホーダイ」とは

スマートフォン・ケータイで、「海外パケ・ホーダイ」対象事業者を設定することで、特定の国・地域でパケット通信料を気にせず、1日あたりの定額でメールや1モード、データ通信を楽しめるドコモのサービスです。

◎メールもWEBも1日定額で使い放題 ◎あまり使わない日は使った分だけでOK!



「海外パケ・ホーダイ」なら通信料が高額になることを防げるのね。

※音声通話・テレビ電話・SMS等は適用対象外です。 ※日本時間を基準とした1日単位の課金となります。  
※各料金プランやパケットパックに含まれる無料通信分は、「海外パケ・ホーダイ」の通信料には適用されません。

①スマートフォンを「ご利用の方へ」に搭載するソフトウェアのバージョンアップやアプリケーションのインストール、また、バックグラウンドで自動的に通信する機能により大容量データを送受信し、海外での通信料が高額になることがあるため、「海外パケ・ホーダイ」のご利用を強くおすすめします。



## 日本出発前に確認しておくこと

- 国内の「パケット定額サービス」「XIデータ通信専用プラン」「定額データプラン」のいずれかが「契約中」になっているか確認しよう!  
※2012年9月30日(予定)までは、全てのXI契約のお客さまに適用されます。
- (スマートフォンなら)「ドコモ海外利用」アプリのダウンロードもお忘れなく!  
「ドコモ海外利用」アプリは、海外でのスマートフォン利用をサポートするアプリです。

**アクセス** dメニュー「サービス一覧」▶「ドコモ海外利用」アプリ

※一部非対応の機種があります。 ※ダウンロードには、別途パケット通信料がかかります。  
※海外でのダウンロードは高額になる場合があります。日本国内でのダウンロードをおすすめします。

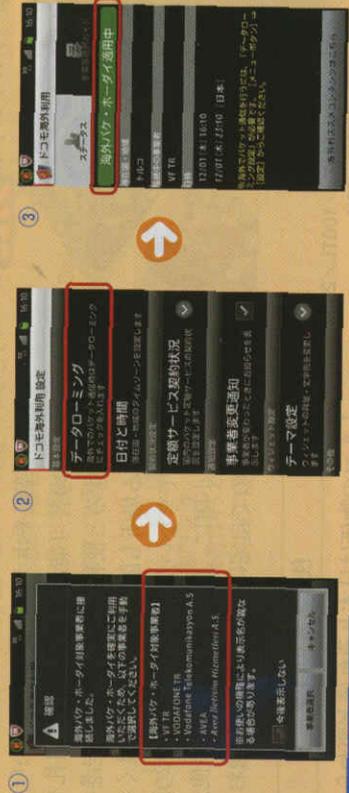
## ●トルコに到着したら?

対象事業者を設定して、「海外パケ・ホーダイ」を適用させてください。

●トルコの対象事業者

事業者名(略称)	ご利用のケータイでの表示名
AVEA	AVEA, AVEA Hizmetleri A.S., 28603, 28604
VF TR	TR TELSİM, TUR VODAFONE, VF TR, VODAFONE, Vodafone Telekomunikasyon A.S, VODAFONE TR, 28602

スマートフォンなら  
アプリ一覧からインストール済の「ドコモ海外利用」アプリを選択し、次の手順で設定しましょう。



## ①対象事業者の確認・設定 ▶ ②データローミングの設定 ▶ ③適用状態を表示

※手順①～③は、実際の設定画面を一部省略して記載したものです。 ※画面はイメージです。 ※「海外パケ・ホーダイ」適用状態の表示には、お客さま自身で国内パケット定額サービスの契約状態を事前にご確認いただき、海外でアプリ起動後に選択いただく必要があります。

## ④メニュー操作で手動設定しましょう。

- ① 「メニュー」から「地図/海外」「設定/NWサービス」「設定/サービス」「SETTINGS」のいずれかを選択
- ② 「海外ネットワークサーチ」または「国際ローミング設定」を選択
- ③ 「ネットワークサーチ設定」を選択
- ④ 「マニュアル」を選択
- ⑤ 表示された一覧の中から手動で「海外パケ・ホーダイ」対象事業者を選択

※対象事業者の設定方法は機種により異なりますので各機種の取扱説明書またはドコモのホームページでご確認ください。



## ●日本に帰国したら?

海外通信事業者の設定を自動(オート)にし、スマートフォンの場合はデータローミングのチェックを外してください。

【設定方法の一例】

- iPhone: 「設定」▶「モバイル」▶「データローミング」▶「データローミング」▶「オフ」を選択してください。
- スマートフォン: 「設定」▶「ネットワーク」▶「モバイルネットワーク」▶「モバイルネットワーク」▶「データローミング」▶「オフ」を選択してください。

## ●海外でも安心のサポート体制

ドコモ インフォメーションセンター ※トルコから  
故障や紛失などのトラブルに、ドコモは海外からでも24時間日本語で対応しています。

●ドコモのケータイからの場合  
00-81-3-6832-6600 (無料)

●一般電話などからの場合  
00-81-3-6832-6600 ※日本国内通信料がかかります。

①ドコモ UIM カード (FOMA カード) は、海外でドコモ以外のケータイに差替えて利用できる場合があります。 第三者の不正利用による高額請求被害のケースが発生しているため、紛失・盗難された後に発生した通話・通信料もお客様の自己負担となります。 紛失・盗難された場合は、現地からドコモへ速やかにご連絡ください。

# お金の準備と両替

トルコの通貨はトルコリラ

レート目安 **1トルコリラ(TL)=約60円**

トルコの通貨は、「トルコリラ」(TLと表示)と補助通貨「クルシユ」(Krと表示)。



紙幣は5TL/10TL/20TL/50TL/100TL/200TL  
硬貨は1TL/5Kr/10Kr/25Kr/50Kr

## クレジットカード

ホテルが大都市の専門店、飲食店のお土産店では使用可能。

## クレジットカード利用上の注意

- クレジットカードの特徴**
  - ホテルで提示を求められるなど、身分証代わりになる。
  - サインひとつで買い物ができ、便利。
  - 海外のATMでキャッシングすることもできる。
  - 海外提携店での優待割引やラウンジ利用など、会員限定のサービスが受けられる。
  - 盗難にあった場合、窓口連絡すれば使用が止められる。不正に利用された場合も補償がある。
- 利用上の注意**
  - ATMでのキャッシングの際やICクレジットカードの場合は、4桁の暗証番号(PIN)を入力しないと利用できない場合がある。
  - 出発前に確認し、不明な場合はカード会社に問い合わせを。郵送での回答なので連絡は早めに。カードを利用した際は、レシートの小計・税金・合計金額をよく確認してからサインする。レシートの控えは万一のトラブルの際、必要となるので大切に保管しておこう。

## 両替

現地の空港やホテルなどで日本円からトルコリラに両替可能。その際、1000円札を多めに持参すると便利。日本では成田空港など両替できる場所も限られ、レートも良くない。再両替できないため、トルコリラへの両替は必要最小限に。USドルとユーロが使える店もあるので自宅にあれば持参し、補おう。

## 使うお金の目安

トルコの物価は日本とそれほど変わらない。昼食、夕食時の飲み物代(レストランのビールは300~450円)、ミネラルウォーター代(500mlで100円前後)、ホテルの枕チップを合め1日1500円程度×滞在日数を目安に両替しよう。



# 海外旅行とクレジットカード



このマークのついているカードすべてがJCBカードです。



**出発前に**下記JCBブランドサイトでまとめて手続きしよう!  
**レンタル料無料の「JCBフォン」がおトク!**  
海外へのお出かけになるJCB会員の方向けに海外で利用できる携帯電話をレンタル料無料でお貸し出しします。簡易通訳や24時間日本語サポートも便利です。

## スマートフォンにも対応の「JCB Data」

海外でも便利なおトクなデータ通信が利用できる「JCB Data」(モバイルデータ通信端末)を用意しています。Wi-FiタイプとUSBタイプがあります。**デ일리ープラン1,200円/日(定額制)**

## 「JCB空港優待ガイド」で買い物や食事もおトクに

成田国際空港・中部国際空港・関西国際空港・新千歳空港・福岡空港内で利用できるオリジナル優待ガイドです。

下記JCBブランドサイトからPDF版をダウンロードしてご利用ください。  
その他、会員だけのおトクなキャンペーン情報や「JCB 空港送迎サービス」、「海外レンタカー優待」など、海外旅行をもっと楽しめるサービスをご用意しています。

## 出発前のお役立つおトク情報

## 事前の手続きは一切不要!

## 「JCB海外お買い物物保険」をご存知ですか?

JCBカードには海外ショッピングをサポートする保険が自動的に付帯しています。JCBカードで購入した品物が盗難などにあった場合、購入日から90日間、年間50万円(1事故につき自己負担額1万円)まで補償いたします。  
※一部、本サービスの対象とならないカードがございます。

## 「JCBグローバル・ほっとライン24」で安心サポート

海外旅行中の万一の事故や緊急トラブル時に電話にて日本語でサポートします(24時間・年中無休)。  
電話番号:1-213-688-0094(アメリカ発信)

## 旅行先でも安心サポート

## JCBプラザを 活用すべし!

現地観光地・加盟店情報を日本語でご案内



レストランや  
オアショナルツアー  
の予約サービス



イメージ



JCB加盟店のご予約や観光に関するお問い合わせをJCBプラザ・スタッフが日本語で承ります!

## JCBプラザ・イスタンブール

所在地: Halaskargazi Cad., Maya Apt No:94  
D:6 Kat:2 34363 Osmanbey, Istanbul, TURKEY  
新市街のタクシム中心地、地下鉄「オスマンベイ駅」下車、駅目の前の7階建てビル2階(日本式3階)(TIGRIS TOURS INC.内)。※入口はハラスカルカガ通り面に面しています。

電話番号:0212-234-9503

営業時間:9:00AM ~ 6:00PM(※土・日・祝日休)

※ JCB プラザは、JTB グローバルアシスタンスタンスへの委託により、サービスを提供しています。

## 海外でのサービス窓口

詳しくはJCBブランドサイトをご覧ください。

<http://www.jcb.jp/>

(平成24年4月現在)

# 海外旅行保険に加入する

## 海外旅行保険で受けられる補償

### (治療・救護費用)

- ・ 交通事故をはじめさまざまな事故でのケガ
- ・ 風邪や盲腸などの病気になること
- ・ 規定日数以上の入院等で親族が現地へ駆け付けたとき
- ※ケガや病気で規定日数以上入院したとき
- ※予期せぬ事故に遭って、やむを得ず交通費、宿泊費、国際電話代、取消料などを負担したとき

### (賠償責任)

お店の商品を壊した、ホテルの客室を水浸しにしたなどの損害賠償を負わされたとき

### (携行品)

旅行カバンを盗まれたり、電気機器を落として壊してしまったとき

### (航空機遅延)

※飛行機が遅れて、出発地・乗継地で宿泊代・食事代などを自己負担したとき

### (手荷物遅延)

※航空会社に預けた手荷物の到着が遅れ、身のまわり品などを購入したとき  
(※は保険会社により異なる)

### 出発前に加入しよう

空港の保険会社カウンターでも加入できるが、出発前に加入していれば、海外旅行のために自宅を出発してから帰宅するまでの間が補償の対象になる。

### クレジットカードの付帯保険

クレジットカード付帯の保険は死亡時の保険金額に比べ、治療費や携行品などの保険金が低額の場合も多い。また、スーツケースの破損は補償しない。電話や各カード会社のホームページで確認を。

## 保険金支払い事例

### ケガ(治療・救護費用)

旅行先：フランス

盲腸の手術で4、5日入院

▶ 支払い保険金 約100万円

### 賠償責任

旅行先：ドイツ

入浴中に気分が悪くなり嘔吐、意識を失う。排水溝を詰まらせ、部屋や階下などに水漏れ損害を与えた。修復作業とその間のホテル休業による損害賠償請求を受けた。

▶ 支払い保険金 約1240万円

### 航空機遅延

場所：日本

貨物機炎上による成田空港の滑走路閉鎖により、航空機が欠航。2日後の代替便が用意されたため、空港近くのホテルで2泊、宿泊費・食事代が発生。

▶ 支払い保険金 3万円(保険金額限度)



# 出発当日

## 主要空港へのアクセス

主な国内空港	出発地(A)	利用交通機関	時間の目安	料金の目安	各空港から(A)への 終電・終バス出発時刻	(A)への到着時刻
成田国際空港 0476-34-8000	東京駅	JR特急 成田エクスプレス	約60分	2,940円	成田空港駅発21時44分、空港第2ビル21時46分	22時37分
	京成上野駅	JR快速 エアポート成田	約90分	1,280円	成田空港駅発22時16分、空港第2ビル22時19分	23時40分
羽田国際空港 0476-34-8000	東京シティ・エアターミナル	新スカイライナー*	約44分	2,400円	成田空港駅発22時18分、空港第2ビル22時21分	23時02分
	羽田空港	東京空港交通 (リムジンバス)	約75~95分 (100分 JN時刻表)	2,900円	第1ターミナル北ウイング23時10分 第1ターミナル南ウイング23時05分 第2ターミナル23時00分	0時05分
	横浜シティ・エアターミナル	東京空港交通 (リムジンバス)	約85~110分	3,000円	成田・第1ターミナル北ウイング21時35分 成田・第1ターミナル南ウイング21時30分 成田・第2ターミナル21時25分	羽田・第1ターミナル /22時45分、羽田・第 2ターミナル、羽田・第 1ターミナル国際ター ミナル、22時55分
	浜松町駅	東京モノレール	約13分	470円	羽田空港国際線ビル0時10分	0時25分
羽田空港 03-6428-0888	品川駅	京浜急行 エアポート快特	約13分	400円	羽田空港国際線ターミナル駅 0時01分(土曜・日曜・祝日は0時02分)	0時23分(土曜・日曜・ 祝日は0時17分)
中部国際空港 0569-38-1195	名鉄名古屋駅	名鉄特急ミュージスカイ	約28分	1,200円	23時31分(各駅停車)	0時07分(各駅停車)
	岡崎駅	知多乗合バス	約75分	1,700円	22時00分	23時12分
関西国際空港 072-455-2500	津(なぎさまち)	津エアポートライン	約45分	2,400円	22時00分	22時45分
	新大阪駅	JR特急はるか	約50分	2,980円	関西空港駅22時16分	23時08分
福岡国際空港 092-621-0303	難波駅 (八重洲南口)	東成空港交通 (リムジンバス)	約34分	1,390円	関西空港駅22時35分 (土曜・日曜・祝日は22時30分)	23時13分 (23時07分)
	大阪シティ・エアターミナル	関西空港交通 (リムジンバス)	約48分	1,000円	22時25分	23時15分
福岡空港 092-621-0303	伊丹空港	関西空港交通 (リムジンバス)	約70分	1,900円	22時30分	23時45分
	博多駅	市営地下鉄	約5分	250円	0時00分	0時06分
新千歳空港 0123-23-0111	天神駅	西鉄バス	約11分	250円	0時00分	0時12分
	福岡タワー南口 TNC放送会館前	西鉄バス	約44分	420円	22時06分 (土21時30分・日祝21時33分)	2時44分(土22時07分・ 日祝22時00分)
仙台空港 022-382-0080	小倉駅	西鉄高速バス	約60分	1,200円	22時30分	23時16分
	札幌駅	JR快速 エアポート号	約80分	1,200円	22時25分	23時46分
広島空港 0848-86-8151	仙台駅	仙台空港鉄道・ JR東北本線	約36分	1,040円	22時54分	23時32分
	広島駅(新幹線口)	広島電鉄 (リムジンバス)	約25分	630円	23時11分	23時36分
※京成上野からシテイライナー(所要:約75分。料金:1,920円)等、羽田空港から京急エアポート快特・京成アクセス特急(所要:約120分。料金:1,740円)も運行している。			約45分	1,300円	21時40分	22時25分

# 日本出国の流れ

## 集合

**Step 1** (用意するもの) 日程表

日程表に記載されている集合時間に、所定の場所に集合する。ツアーの場合の集合場所は、航空会社のカウンターとは異なる場所にある「団体カウンター」のケースが多い。

## Step 2 チェックイン (搭乗手続き)

(用意するもの) ハスポート、航空券

集合時に航空券を受け取り、チェックインカウンターで搭乗手続きを行う。航空券を搭乗券に変えてもらい、スーツケースなどの荷物を預ける。預けた荷物と引き換えにクレームタグ (荷物引換証) を受け取る。クレームタグは到着空港で荷物が見当たらないときや破損した場合に必要なので、大切に持っておく。マイレージを加算する場合は、チェックインの際に航空会社のカウンターで確認しよう。

## Step 3 手荷物検査・セキュリティチェック

(用意するもの) 搭乗券

テロやハイジャック防止のための検査。検査ゲートをくぐるときはベルトや腕時計など、金属が使われているものは外す。

**刃物類**：機内には刃物、爪切り、ハサミなどは持ち込めないので預け荷物に入れておくこと。

**液体物**：機内に持ち込む場合には規定の透明プラスチック袋 (P8) に入れ、バッグから出して検査トレーにのせる。ミネラルウォーターなど大きな液体物はスーツケースに入れて預けない限り、ここで没収されてしまうが、検査通過後に購入したミネラルウォーターは機内に持ち込みができる。

**喫煙用ライター**：預け荷物での持ち込みが禁止されているので手荷物に。ライターの種類により制限がある。1人1個まで。

## Step 4 税関 (用意するもの) 外国製品の持ち出し届 (必要な人のみ)

外国製品を持ち出す場合、税関で申告が必要。申告しないと旅行先で購入したのみならず、帰国時に課税対象となることもある。また、100万円相当以上の現金やトラベラーズチェック、有価証券を携帯して出国する場合は、税関への申告が必要。

## Step 5 出国審査 (用意するもの) ハスポート、搭乗券

連休など混雑時には長い列になるので、時間に余裕をもつて並ぼう。ハスポートにカバールをつけている人はあらかじめ外しておくこと。

## Step 6 搭乗 (用意するもの) ハスポート、搭乗券

機内で必要書類を記入することもあるので、ハスポート、搭乗券の半券、日程表は手元に置いておこう。



# トルコ入国の流れ

## 現地入国手順

### Step 1 到着

ターミナルに到着後、ハスポートと帰りの航空券を用意し、入国審査の列に並ぶ。

### Step 2 入国審査

Foreignerの列に並び、入国審査の窓口でハスポートと帰りの航空券を提示。ここでは旅行目的や滞在日数などを質問される。  
※トルコ入国の際に入国カードは不要。

### Step 3 荷物の受け取り

搭乗してきた便名が表示されたターミナルで自分の荷物を受け取る。

### Step 4 税関

税関申告が必要な人は赤のランプ、不要な人は緑のランプのある通路に進む。タバコや酒、外貨の持ち込み制限に注意。

### Step 5 到着ロビー

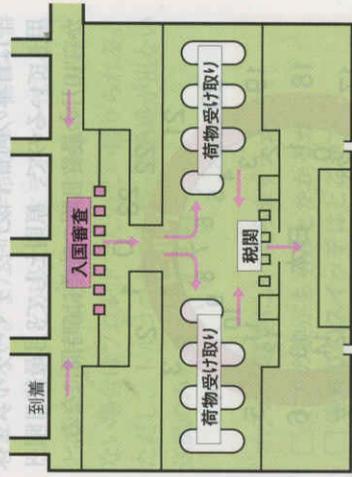
現地係員が見つけやすいように、ツアーバッグは胸などの目立つところに付け、スーツケースにはローマ字で氏名を記入したタグを付けておく。

トルコへの主な持ち込み免税範囲

外貨：無制限  
タバコ：紙巻タバコ200本と葉巻50本  
酒：ワインまたは蒸留酒100mlを5本、または70mlを7本  
香水：5本 (それぞれ120mlまで)

■ イスタンブール・アタテュルク国際空港  
Istanbul/Atatürk International Airport (IST)

## 到着 1階ロビー



## 入国審査の英会話

### ◆入国審査で

係官：何日滞在しますか？

How long are you staying?  
(ハウ ロング アー ユー ステイイング)

旅行者：6日間です。

Six days. (シックス デイズ)

係官：訪問の目的は何ですか？

What is the purpose of your visit?  
(ホワット イズ サ バー パス オブ ユア ビジット)

旅行者：観光です。

Sightseeing.  
(サイトシーイング)

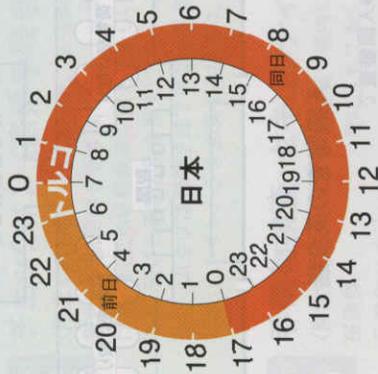
### ワンポイントアドバイス

ロストバゲージのときは…  
空港に到着して、いくらくらいつても荷物が出でこない。いわゆるロストバゲージの場合は添乗員が係員に相談して空港会社に伝えてもらおう。クレームタグが必要になるので大事に保管を！

# トルコの基本情報

## 日本の時差

日本の時差はマイナズ7時間。トルコの正午は日本の同日午後7時。サマータイムを採用しているため、原則として3月最終日曜日から10月の最終日曜の時差は6時間になる。



## 飲酒

飲酒に関しては寛容。トルコでは飲酒する人が多く街なかでは普通にお酒を楽しめる。※18歳未満は酒類とタバコの購入は不可。

## 喫煙

公共交通機関、ショッピングセンターのほか、レストランやカフェも屋内は全面禁煙。屋外では喫煙可能。

## トイレ (Tuvalet: トヴァレット)

男性用はBay、女性用はBayan。博物館、空港などではトイレは無料だが、街なかの公衆トイレは有料となる場合がある。入口付近に係員がいるのでそこで料金(1トルコリラ程度)を支払う。街なかで清潔なトイレは少なく、トイレレットペーパーは備え付けられていない場合が多いのでティッシュは常に携帯しておこう。使用後の紙は便器ではなく、備え付けのゴミ箱へ捨てる。



## ワンポイントアドバイス

トルコ式トイレの使い方

トルコには洋式もあるが、日本の和式トイレにも似たトルコ式トイレがある。便器の左右のギザギザに足を乗せ、日本とは座る向きを逆に、ドアを前にしてしゃがむ。通常は蛇口と小さな手桶が備え付けられているので、それに水をためて流す。



▶ 遺跡のトイレはトルコ式が多い

## 水事情

トルコの水道水は飲用不可。ミネラルウォーターを飲むこと。スーパーマーケットなどで購入できる。遺跡観光時には必ずベペットボトルを持ち歩こう。ガス入り(Sodaソダ)とガスなし(Suスー)がある。

## 電圧とコンセント

トルコの電圧は220V/50Hz、コンセントの形状も違うので、日本国内用の電化製品はトルコでそのままでは使用できない。変圧器や変換プラグが必要。プラグの型はCタイプが一般的だがホテルによって異なるので注意。

## チップ

部屋を掃除してくれる清掃員には枕チップを渡すのが一般的。1人1USドルか2トルコリラ。

## 写真撮影

礼拝中のモスク内部や軍事施設、空港内外・鉄道・橋などの公共施設は写真およびビデオの撮影が禁止されている。

## セキュリティチェック

ショッピングセンターや博物館、宮殿などの観光地では入口でX線による荷物検査を実施。テロ対策の一環なので協力を。

## 郵便

宛先に「JAPAN」と「AIRMAIL」を英語で記入。住所や名前は日本語で大丈夫。切手は郵便局で。日本に届くのは10日前後かかる。トルコの郵便局はPTTと書かれた黄色い看板が目印。ポストも黄色で、PTTのマークが付いている。

## 国際電話のかけ方

### トルコから日本へ電話をかける場合

■ 直接相手への通話 (料金現地払い)  
固定電話03-1234-5678にかける場合  
00-81-3-1234-5678

携帯電話090-1234-5678にかける場合

00-81-90-1234-5678

### クレジットカードでの通話

下記アクセス番号をダイヤルし、日本語のガイダンスに従う。

・NTTコミュニケーションズ国際クレジットカード通話

081-1288-0076

・KDDIスーパージャパンダイヤレクト

081-1288-0081

## ホテル事情

一般的にスリッパ、歯ブラシ、寝巻きは用意されていない。また、ミニ冷蔵庫、湯沸し器などもないことが多い。ドライヤーはほとんどのホテルに備え付けられているが、部屋にない場合はフロントでたいてい借りられる。ただし、トルコのドライヤーは熱風が出ない送風のみタイプが主流。

### ホテルで部屋に入ったままチエック!

- ドアの錠がちゃんとかかるか。
- 室内灯のスイッチはどこか。
- お風呂や洗面台の蛇口の使い方。
- 水の出具合、トイレはちゃんと流れるか。
- 冷房・暖房の調節は利くか。
- 非常口の場所と万一の避難経路

- 部屋の鍵やチエックを忘れずに。ノックされてもドアをむやみに開けないこと。開ける前に必ず確認を。
- 外線電話を使用した場合はチエックアウト時に必ず明細書をもらうこと。時々かけていない電話料が加算されているといったトラブルがある。

## トルコ語ミニ講座

おはよう	グェナイドウン
こんにちは	メルハバ
こんにちは	イイ アクシャムラル
ありがとう	テシエッキエデリム
はい	エヴェット
いいえ	ハユル

# トルコの歴史

## ローマ時代以前 B.C.6000年頃～B.C.133年

紀元前6000年頃、チャタルホユック(現・コンヤ南東のチュルマ内)に世界最初の農耕集落が作られた。その後、ヒッタイト、フリギア、リディア、ペルシア、ヘルカモンとさまざまな民族や王国がアナトリアを支配した。

### 関連スポット

- ベルガマ→P38
  - トロイ→P39
  - エフェス→P40
  - ヒエラポリス→P43
  - アナトリア文明博物館→P47
  - ハットウシヤ→P48
- ▶鉄を生み出し、軽戦車を駆使し、約550年間も王国を維持したヒッタイト人の戦士



## ローマ時代 B.C.133年～395年

地中海地方を統一したローマ帝国がアナトリアの大部分を属州とした。

### 関連スポット

- ガレンス水道橋→P33
  - ローマ浴場跡→P47
- ▶ローマ時代に造られたローマ式大浴場の跡



## ビザンチン帝国時代 395年～1071年

ローマ帝国が東西に分裂し、アナトリアは東ローマ帝国の一部に。その後、西ローマ帝国は滅亡し、東ローマ帝国はキリスト教とギリシア文化を柱にして存続。ビザンチン帝国と呼ばれるようになった。

### 関連スポット

- アヤソフィア→P32
- 地下宮殿→P33
- ヒボドゥローム→P33
- ガレンス水道橋→P33
- ガラタ塔→P35



▶約20km離れた郊外の森から引いた清水を約8万m<sup>3</sup>貯水した地下宮殿。1984年の大改修時に池の底から巨大なメドウサーの首が発見された

## セルジューク朝時代 1071年～1243年

イスラム化したトルコ族が11世紀中頃にセルジューク朝を興す。その後、アナトリアに進出してビザンチン軍を破り、ルーム・セルジューク朝を建国。首都をコンヤに置いた。

### 関連スポット

- セリミエ・ジャーミー→P46
- インジエ・ミナレ博物館→P46



▶大ドームがオスマン建築様式の最高傑作といわれるモスク、セリミエ・ジャーミー

## オスマン帝国時代 1299年～1922年

セルジューク朝がモンゴル軍に敗れたのち、同じトルコ族のオスマン・トルコ族が台頭。コンスタンティノープルを攻略してビザンチン帝国を滅亡に追い込んだ。

### 関連スポット

- ブルー・モスク→P32
- トプカプ宮殿→P33
- ドルマバフチエ宮殿→P35
- カーリエ博物館MAP P30A-1



▶壁や天井が主にキリストの生涯をテーマにしたモザイク画で覆われるカーリエ博物館

## 共和国時代 1923年～

オスマン帝国が第一次世界大戦で敗れ、国家存続の危機となるが、アタテュルク(ムスタフ・ケマル・パシャ)率いるトルコ国民党がギリシア軍を撃破。スルタン制度を廃止し、アンカラを首都とするトルコ共和国を成立させる。

### 関連スポット

- アタテュルク廟→P47



▶トルコリラ紙幣の肖像にもなっているアタテュルク

# トルコ知の旅

スマホで学ぶトルコ語!  
カタコトでもトルコ語が話せれば、  
旅行が100倍  
楽しくなる!

まずはここから!  
やさしいトルコ語  
カタコト会話帳

これだけでOK!!  
今からでも遅くない!

月額500円  
電子ブック  
セットでお得!  
学習期間に合わせた  
支払いができてお得!

人気のDVDと  
ポケットブックが  
スマホで利用可能に!

まずはここから!  
やさしいトルコ語カタコト会話帳  
(ずぼる舎)  
DVD 定価2,940円(税込)  
ポケットブック 定価1,365円(税込)



### 動画で学ぶ

スマホで見られるから  
どこでも動画学習



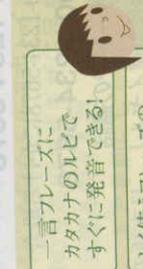
シチュエーションを再現したドラマ形式で分かります!



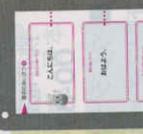
ネイティブによる丁寧レッスンで本場の発音を学べる!

### 電子ブックで学ぶ

スマホで書籍を持ち出し、いつでも勉強



一言フレーズにカタカナのルビですぐに発音できる!



よく使うフレーズの日本語とトルコ語がすぐに確認できる!

Manavino  
Presented by NTTLS  
マナビノ カタコト 株式会社

マナビノで提供中! まずはサンプルで確認!!

※1. 推奨環境 ●スマートフォン(Android 2.2/3) ●PC(Windows XP/Vista/7/Mac OS X)  
※2. 海外でご利用の際は、バケット通信料が別途かかる可能性があります(注:注文ください)。  
各キャリアの海外バケット定額サービスをご利用ください。また、通信環境によりコンテンツが正常に再生されない場合があります。

# トルコの料理

中国料理、フランス料理と並んで世界3大料理のひとつに数えられるトルコ料理。地理的に多様な食文化が融合してきた。その中でも観光で口にする機会が多い定番のものを紹介。

## バルック・エキメツキ

*Balık ekmek*



イスタンブール名物のサバサンド。トルコのバゲットは世界一のおいしさと評判。ガラタ橋 (P35) 界隈に多くのサバサンド店がある。

## ドネル・ケバブ

*Döner kebabı*



一般的には牛肉を重ねて回しながら焼き、表面を薄く削いで食べる。イスタンブールの街角ではパンにはさんだドネルサンドもポピュラー。

## テステイ・ケバブ

*Testi kebabı*



カッパドキア名物の壺焼きケバブ。壺を割って中身を食べる。

## ダリル・キョフテ

*Izgara köfte*



小さなハンバーグ (ミートボール)。形は地方や店によってさまざま。

## グリル・ウズガラ

*Alabalık Izgara*



トルコの魚料理はマスカイワシを焼く (グリル Izgara) か、揚げる (タヴァ) 調理法が一般的。これはカッパドキア名物のマスのグリル。

## ピデ

*Pide*

▲イスタンブール風ピデトルコ風ピデ。イスタンブールのピデは生地が厚く、舟形のものが多く、コンヤのピデは生地が薄く、端に折り返しがない。



## トルコ人の日常にある嗜好品

カフェ発祥の地ともいわれるトルコには暮らしの中に喫茶文化が根付いている。カフェに一日何度も通い、チャイ (紅茶) やトルココーヒーを飲んでくつろぐ。そして夜には水タバコを吸うのも欠かせぬ楽しみだ。



### チャイ Çay

2段重ねのヤカンの下段に水を入れて沸騰させ、茶葉の入った上段に注ぎ茶を入れる。



### テュルク・カフヴェス

Türk Kahvesi  
トルココーヒー。粉ごと煮出した上澄みを飲む。



### ナルギル

Nargile  
甘い香りを楽しめる水タバコ。

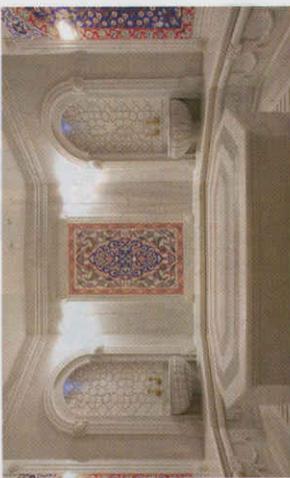
# トルコの文化

親日家が多く、温かくて楽しいトルコの人々。街や遺跡を散策した後は、文化に触れて旅により思い深いものにしよう。

## トルコ式風呂 ハマム

*Hamam*

トルコの蒸し風呂ハマムはローマ時代を起源とする公衆浴場。イスタンブールには100年以上の歴史を誇るハマムもある。日本の銭湯と同じで、街なかの公衆ハマムは予約が不要。受付にメニュー表があるので、入浴のみや、マッサージやアカスリ付き、全身洗いも含むフルコースなど希望するものを選び料金を払う。腰巻き「ペシテマル」やタオルは用意されている。水着を着用したい場合は自分のシャワーや石鹸を使いたい人は用意を。アカスリやマッサージをしてくれた人には帰る際、5トルコリラ程度のチップを渡すと喜ばれる。また、休憩所ではきちんとペシテマルを巻いて、裸で動き回らないようにしよう。



▲ハセ石と呼ばれる中央の大理石の台に寝そべると、表面が暖かいため3分ほどで汗が出てくる



▲アカスリ用の手袋を付けてお腹、背中、腕などを力いっぱいこすってくれる



▲アカスリ、桶、ペシテマル、オリーブ石鹸などのハマム・グッズは街なかの専門店で購入できる

## ベリーダンス

*Belly dance*

中東やアラブ世界で伝承されてきたベリーダンス。腹筋を動かし、骨盤を激しく振ったり、旋回させる動作に特徴がある。トルコではオスマン帝国時代から



ハレムでの宴や国家の祝祭時に華を添えた舞踏の流れを汲むとされる。コスチュームやアクセサリーはイスタンブールのバザールなどの専門店で購入可能。

## セマター

*Sema*



くるくる回って折る  
トルコのコンヤを拠点とするイスラム教・イスラム神秘主義の教団、メヴレヴィー教団の儀礼。スカートをはいいた信者が音楽に合わせて回転することで神との一体を図る。

# トルコ伝統の工芸品

素朴な遊牧民の暮らしや、オスマン帝国の豪華な文化を想像させるトルコの工芸品はどれも魅力的。おみやげ選びには頭を悩ますことになるだろう。

## 絨毯&キリム



冬の寒さや夏の湿気から家と住人を守る道具だった絨毯とキリム。トルコ民族の西進で中央アジアから持ち込まれた物とされる。絨毯はシルク、ウール、コットンなどの素材のほか、色や柄、サイズ、年代などにより価値もさまざま。キリムは平織りの薄手の物で、絨毯よりカジュアルに使える。

### ❗ ほこり対策

絨毯販売店ではたくさん  
の絨毯を広げて見せる  
ので室内に大量のほこり  
が舞う。鼻炎の人はマス  
クを用意しておこう。

## 布製品

女性たちの繊細な手仕事で受け継がれてきた刺繍やスカーフなどの織物は、優しい風合いが特徴。



▲トルコの伝統的な刺繍製品。

## 陶磁器



16世紀に最盛期を迎えたイズニック、オスマン帝国時代の18世紀に発展したキュタフヤヤなど歴史ある陶磁器の産地をもつトルコ。イスラム文様やチャユリーアップ柄の絵皿やタイルなど豊富なパターンがある。

## ガラス製品

人気なのはスタンボドタイプのオットマンランプ。鮮やかなブルーが目を引く「ナザール・ボンジュエー」はトルコ古来の魔除け。邪視から身を護ってくれ、割れるとその効果があつたとされる。



▲オットマンランプ(上)とナザール・ボンジュエー(右)

# トラブル対策

## スリ・置き引きに気をつけて

どこの国でもスリや置き引きなどの犯罪は発生する。気をつけていれば防げることも多いので、自分の身は自分で守る意識をもって行動しよう。

### ●ホテルで

部屋に鍵をかけていても、留守中に荷物を盗まれるケースがある。貴重品はセーフティボックスに必ず入れよう。

### ●観光、ショッピング中に

夢中になっているときこそスキだらけになりやすい。

### ●レストランで

荷物を背もたれにかけたり、置きっぱなしに注意。

## 盗難、紛失

### パスポートがない!

- ① 警察へ  
ツーリストポリスで盗難(紛失)証明書を作成。
- ② 日本大使(総領事)館へ  
盗難(紛失)証明書、顔写真1枚(4.5cm×3.5cm)と運転免許証などの身分証明書を持参し、帰国用の渡航証明書を作成してもらう。

### クレジットカードがない!

- ① カード発行会社に連絡  
すぐにカードの無効手続きを行い、現地警察で盗難(紛失)証明書を作成。
- ② 再発行手続き  
現地に支店があれば盗難(紛失)証明書を持参し、カード番号、発行年月日、有効期限などを申告。翌日に再発行される場合も、ない場合には帰国してから手続きを。



## 犯罪のターゲットにならないために

人混みの中では開口部を内側にしてお手を押さえる



❗ パスポートは肌身離さずに

## 旅行中の体調管理のこつ

旅行中は何よりも元気が一番大事。トルコでは特に乾燥に気をつけて。水分の摂取やのどのケアは常に意識して行動しよう。

### 乾燥による風邪・熱中症

乾燥のどを痛め風邪・発熱に至ることも。うがい・手洗いをまめにし、早めに飲み慣れた薬で対処する。また、ミネラルウォーターを常に持ち歩いてこまめに水分を摂取しよう。

### 消化不良・下痢

暑いからといって冷たいものを摂りすぎると。寝不足、疲労からおなかの調子を崩すことも多いので、生ものや水・氷に気をつけ、睡眠時間を確保してよく身体を休ませること。

## 緊急時の電話連絡先

### 相談ごとは最寄りの日本大使館か総領事館へ

トラブルの通報先は警察だが、現実には言葉の壁が厚いので、大使館か総領事館に相談して対処するのが、手取り早く安心だ。

● 日本大使館(アンカラ)

電話: 0312-446-0500

● 日本総領事館(イスタンブール)

電話: 0212-317-4600



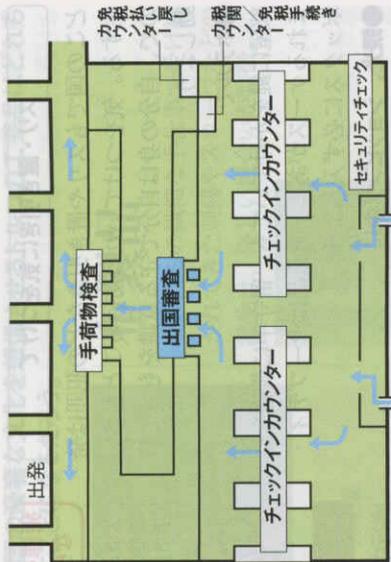
問い合わせ先/グローバルブルー  
☎+800-32-111-810  
(通話料無料、日本語対応)  
URL: www.global-blue.com

# 帰国の流れ

トルコ出国

■ **イスタンブール・アタテュルク国際空港**  
Istanbul/Ataturk International Airport (IST)

**出国** 出発 2階ロビー



## 現地出国手順

### Step 1 チェックイン

チェックインカウンターで搭乗手続きを行い、機内に持ち込めない大きな荷物を預ける。その際、クレームタグ(荷物引換証)を受け取る。

### Step 2 出国審査

出国審査時、パスポートと搭乗券を提示。

### Step 3 手荷物検査

手荷物検査、セキュリティチェックを受け、手続き終了。日本出国時と同様に、液体物(飲み物など)の持ち込み制限がある。

### Step 4 搭乗

搭乗開始時刻までには搭乗ゲートへ。直前でゲートが変更になることがあるのでモニターで帰国便の情報を確認すること。

## トルコからの持ち出し禁止と制限

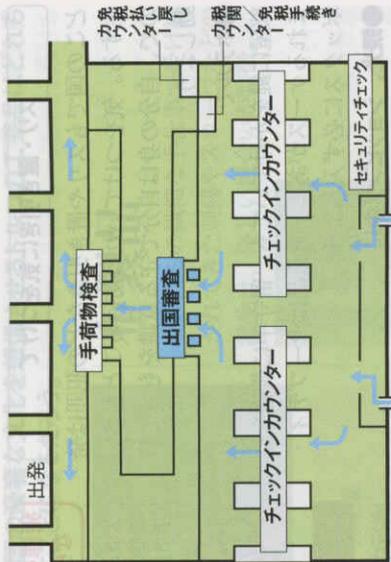
新品トルコ絨毯は購入証明書が必要。古品は博物館の証明書が必要。骨董品は持ち出し禁止。

# 帰国の流れ

トルコ出国

■ **イスタンブール・アタテュルク国際空港**  
Istanbul/Ataturk International Airport (IST)

**出国** 出発 2階ロビー



## 現地出国手順

### Step 1 チェックイン

チェックインカウンターで搭乗手続きを行い、機内に持ち込めない大きな荷物を預ける。その際、クレームタグ(荷物引換証)を受け取る。

### Step 2 出国審査

出国審査時、パスポートと搭乗券を提示。

### Step 3 手荷物検査

手荷物検査、セキュリティチェックを受け、手続き終了。日本出国時と同様に、液体物(飲み物など)の持ち込み制限がある。

### Step 4 搭乗

搭乗開始時刻までには搭乗ゲートへ。直前でゲートが変更になることがあるのでモニターで帰国便の情報を確認すること。

## トルコからの持ち出し禁止と制限

新品トルコ絨毯は購入証明書が必要。古品は博物館の証明書が必要。骨董品は持ち出し禁止。



▲スパイスが並ぶエジプシャン・バザール ©amana images

# Istanbul イスタンブール

東西文明の接点になっている、トルコ最大の都市。華やかな世界遺産、奥深い美食、バザールの歴史と文化が凝縮された街に、さまざまな人種が混ざり合い、ひとつの個性をつくりだしている。



## 日本入国時の注意

日本入国時の「携帯品・別送品申告書」の提出について

酒	類	本
たばこ	紙巻	5
	葉巻	200
	その他	本
香	水	ガリ
	水	ボス
その他の品名	数量	価
腕時計	1	50,000円
バッグ	1	100,000円
アクセサリー	2	120,000円

\* 税関記入欄

税関申告書 (裏面記入例)

氏名: 山田太郎  
 生年月日: 2008年08月08日  
 国籍: 日本  
 職業: 会社員  
 住所: 東京都中央区豊洲2-1-2  
 電話番号: 03-3533-4567

申告品目: 紙巻タバコ 5本, 葉巻 200本, その他 本, 香水 ガリ, 水 ボス

備考: 山田太郎

▲1品目につき合計額が1万円を超えるものを記入する

●日本の免税範囲  
 タバコ…紙巻きで200本(他のタバコがない場合。2種類以上の場合は合計250gまで。外国製タバコは別枠で200本まで、葉巻50本)、その他は250gまで  
 酒類…1本760cc程度のもの3本まで  
 香水…2オンス(1オンス=28cc)

※トータル金額20万円以上になった場合、20万円までは免税、超えた分に関して課税。ただし1品目1万円以下のものはすべて免税。

# イスタンブールの街のつくりを知ろう

イスタンブールはボスボラス海峡で大きくアジアサイドとヨーロッパサイドに分けられる。ヨーロッパサイドは、さらに金角湾を挟んで新市街(北)と旧市街(南)の2つのエリアに分けられる。



## ヨーロッパサイド

### 旧市街

コンスタンチンノーブルの城壁に囲まれた、世界遺産のイスタンブール歴史地区の中心地。レストランやショップも多く、観光客で賑わう。

### 新市街

タクシム広場やイステイクラル通りを中心に、トルコの旬を感じられる洒落たスポットが点在している。

## アジアサイド

観光名所が少なく、庶民たちの普段着の暮らしに触れることができる。シーフード料理で有名な街、ウスキュダルやカドウキョイもこのエリアにある。



▲アジアサイドのウスキュダル。モスクはシエムスィーバシヤ・ジャヤミー



▲新市街側からガラタ橋越しに旧市街を眺める

## ワンポイントアドバイス

イスタンブールは「セブンヒルズ(7つの丘)」と形容されるほど坂道が多い。旧市街のスルタンアフメット、新市街のイステイクラル通りは

坂の上に位置するため、マルマラ海側から向かう時は公共交通の利用を勧めます。石畳も多いので履きなれた靴で散策しよう。



▶スルタンアフメットの街並み

# イスタンブールの移動術

イスタンブールの公共交通機関はすべて定額制。旅行者にも便利な電子チケット(Elektronik Biletエレクトロク・ビレット)を1枚購入すると、市内の公共交通機関すべてで使え、5回分の乗車が可能(ただし割増料金区間の場合は1回で2回分徴収される。長距離バスや2階建てバスは割増料金が必要)。主要バスターミナルや市内各所のチケット売り場で購入し、交通機関を使いこなそう。

## 路線バス (Otobus)

イスタンブールの路線バスは2種類。ひとつは市が運営するもの(Belediye Otobus/IE.T.T.バス)、もうひとつは市以外(民間)の運営するもの(Halk Otobus)。どちらも料金は同額で、路線番号と停留所は共有。乗車は前方のドアから。降りたい時は車内にあるボタンを押して知らせる(既に誰かが押している場合は前方にある「DUR ACAK」のサインが点灯している)。

## タクシー (Taksi)

公認タクシーはメーター制で、初乗り料金は2.50トルコリラ。ドアは手動で、タクシースタンドや主なホテルの前、または流しのタクシーを拾う。チップは必ずしも必要ではないが、お釣りが小額の場合、ドライバーに受け取ってもらおうのが一般的。



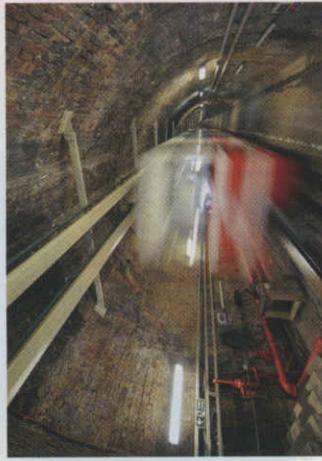
## メトロ (Metro)

旧市街地のアクサライからオトガルを経由してアタテュルク空港まで運行する路線と、新市街のシハーネから北上する路線がある。



## トウネル (Tunel) / 地下ケーブルカー

ガラタ橋近くのカラキョイとトウネル広場を結ぶ1区間のみの世界一短い地下鉄。切符は改札口隣の窓口で購入。



▲1875年に開通した路線

## トラム (Tramway トラムワイ)

旧市街の住宅地からブルー・モスクやアヤソフィアなどの観光スポットが集まるスルタンアフメット、ガラタ橋などを経由し、新市街のカバタシユまで結ぶ路面電車。6時～深夜0時の間、5～15分間隔で運行している。クラシクな車体のノ



▲ノスタルジックトラム

スタルジックトラムは、タクシム広場からイステイクラル通りを通ってトウネル駅までの間1640mを走る。途中3カ所乗降車可。

# イスタンブール市街

Istanbul

カールイエ博物館

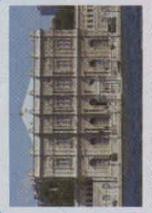
**イスタンブールは猫だらけ**  
旧市街、新市街とも地元の  
人に可愛がられている猫が  
そこかしこにいます。猫に  
「ピシッ」と声をかけると、こちらを向  
いてくれる



▶ グランド・  
バザールの猫



● **ドルマバフチエ宮殿**  
ボスポラス海峡越しに  
アジアサイドから新市  
街を望む



海際に立つドルマバフ  
チエ宮殿



● **ガラタ塔**  
新市街の景観。一際  
目立つ塔はガラタ塔。  
現在は展望台になっ  
ていて360度の絶景  
を堪能できる

● **クス塔(乙女の塔)**



ウスキュダル沖の小島  
に立つクス塔。12世紀  
に築かれ、灯台や税関  
に用いられた。背景は  
アジアサイドの街並み



● **クス塔(乙女の塔)**  
海から見たアヤソフィア

# 旧市街

世界遺産

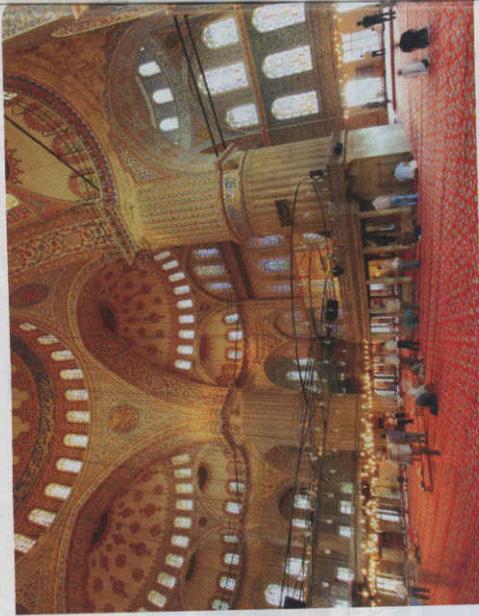
## ブルー・モスク

(スルタンアフメット・ジャミー)

Blue Mosque(Sultanahmet Camii)

MAP P30 B-3

オスマン帝国が栄華を誇った17世紀はじめにアフメット1世によって建てられたイスラム寺院。ドーム内部に飾られた青い花柄のイズニック・タイルとステンドグラスの光があまりに美しいことからブルー・モスクと呼ばれる。礼拝の時間を知らせるための尖塔ミナレットが世界で唯一6本立つのが特徴。メッカ以外は通常、4本までしか立てられないのだが、アフメット1世が「黄金(アルトゥン)の」と命じたのを「6本(アルトゥン)」と聞き間違えたためにできたという逸話が残る。

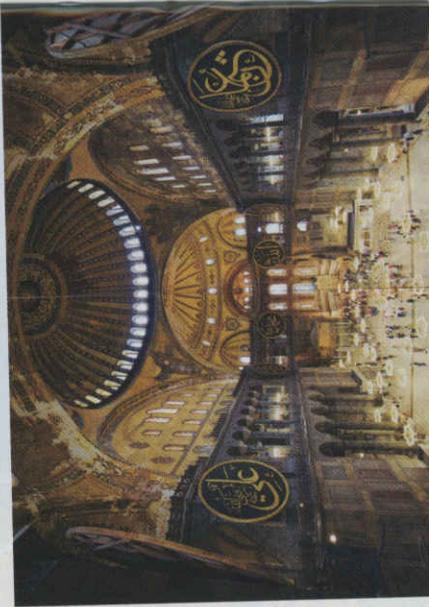


▲オスマン様式の巨大モスク。内部に使用されたイズニック・タイルは2万1000枚以上、外光を採り入れる窓は約260枚もある。1日5回分の礼拝の時間は見学の高さは約63~68m

## アヤソフィア

Ayasofya MAP P30 B-3

ビザンチン帝国時代の360年、コンスタンティヌス2世により、キリスト教の聖堂として建てられた。オスマン帝国が征服した後はイスラム教のモスクとなった。直径約33m、高さ約56mのドームは度重なる地震のため完全に円形ではないが世界最大級といわれる。巨大な外観、内部の豪華な石材が醸し出す荘厳さに言葉が失うこと必至。偶像崇拜を禁止するイスラム教の教えに背くことから数々のモザイク画は500年間、漆喰で塗りつぶされていたが、トルコ共和国時代に入ってからの大修復で昔の姿をほぼ取り戻した。



▲40本の柱が天井を支え、中央には太陽が描かれる。ガラスや大理石、金などを細かく砕いたものを漆喰の地に埋め込んでいくモザイク画。右は知いイエスを膝に抱くマリア像

## トプカプ宮殿

Topkapı Sarayı MAP P30 B-3

15世紀にイスタブルを征服したメフメット2世が建設し、歴代のスルタン(オスマン帝国の皇帝)が増築しながら約400年にわたって居城とした。トプは大砲、カプは門を意味する。広大な敷地内は4つの庭園エリアに分かれ、それを取り囲む建物は現在、博物館となっている。第3庭園の右奥の「宝物館」には柄に3つの大きなエメラルドをはめ込んだ黄金の短剣や86カラットのダイヤモンドなど目を見張る宝石類が並ぶ。何百もの小部屋、広間などからなる「ハレム」のタイル装飾の美しさも必見だ。

▲宮殿内のハレム



## 地下宮殿

Yerebatan Sarayı

MAP P30 B-3



6世紀、ビザンチン帝国の皇帝ユスティニアヌス1世時代に造られ、オスマン帝国時代まで利用された地下貯水施設。約20km離れた森から引いた清水を約8万m貯水したという。

## ヒポドROME

Hippodrome

MAP P30 B-3



ローマ時代の330年に完成した古代競技場の跡。オスマン帝国時代には祝祭の場として使われた。中央にはテシドシウスのオベリスクなど3つの記念碑が立つ。

## ヴァレンス水道橋

Bozdoğan Kemerü

MAP P30 A-3



ローマ時代の378年に完成した水道橋。郊外の森の湧き水を宮殿や地下貯水池に運んでいた。高さ20m、長さ1kmほどあったとされるが、現在の長さは800mほど。

## リュステム・パシヤ・ジャミー

Rüstem Paşa Camii

MAP P30 B-2



オスマン帝国時代の巨匠建築家シナンが設計したモスク。外も中もイズニック最盛期のタイルで装飾されている。規模は小さいが、オスマン建築美術の最高傑作のひとつとされる。

# 旧市街

## グラント・バザール

Kapalı Çarşı MAP P30 B-3

15世紀にコンスタンチノープルを征服したメフメト2世により建設が始まった巨大バザール。迷路のような路地に金銀細工、宝石、絨毯、ガラスや革製品、陶磁器など伝統工芸品やお土産品を売る5000もの店がひしめく。USドルやユーロ、円などの安定した通貨で値段を設定している店が多く、トルコリラを使うとレート換算で買い手が不利となることも。5〜10USドル紙幣や1000円札を多めに用意しておくのと買い物で役立つ。

### バザール内での注意点

- バザール内ではスリや置き引きに用心 ●多額の現金は持ち歩かない ●トイレはチップ制。0.50〜1トルコリラ硬貨を用意しよう ●お釣りをもらったら相手の前で確認を ●クレジットカードを使う時は目の前で処理してもらい、預けっぱなしにしない

## エジプシャン・バザール

Mısır Çarşısı MAP P30 B-2



1660年にイエニ・ジャーマイの施設の一部を改装して造られたL字型の市場。エジプトからの交易品、主にスパイスの専門店が多数あることが特徴で、さまざまなお土産品や珍しい薬用品が並ぶ。日本では高価な香辛料も安く手に入る。



▲現在のイスタンブールは日本とほぼ同じ。日本の感覚で安すぎる商品は質が怪しい



▲スルタンアフメット方面に近いスルオオスマニエ門は、はぐれた際の待ち合わせに場所を便利



### ワンポイントアドバイス

イスタンブールでショッピングのコツ

- グラント・バザール、エジプシャン・バザールなどのおみやげ店では、表示価格や言い値から価格の交渉が可能。ただし、スーパーやショッピングセンター、一般商店などでは通常値切ることではできないので注意!
- トルコでは骨董品や古美術品の国外への持ち出しは禁止されている。高価なものを購入した場合は、相当額以上の両替証明書が必要になるので、両替時のレシートは必ず保管しておくこと。
- 現地で購入したおみやげは、トラブールを避けるために出来るだけ自分で日本に持ち帰ること。大きな絨毯など運ぶのが困難な場合は別送扱いとなる。買い物をした店で発送するときは、別送の表示を必ずつけてもらうこと。船便だと日本に届くのに半年くらいかかることもある。

# 新市街

## ドルマバフチエ宮殿

Dolmabahçe Sarayı MAP P31 C-1

ボスボラス海峡に面して立つオスマン帝国最後の宮殿。1843〜1856年にかけてアブドゥル・メジト1世の命によって造られ、トプカプ宮殿に代わるスルタンの居城として機能した。宮殿内には285の部屋、大小43のホール、6つのハمامがあり、豪華な装飾で埋め尽くされる。トルコ共和国初代大統領アタテュルクのイスタンブール滞時の官邸となり、執務中ここで亡くなった。今でも宮殿内の時計の一部は彼の死亡時刻9時5分で止められている。大きな荷物を持ち込めないで、クロークに預ける。



▲上部にアブドゥル・メジト1世の花押がある門。宮殿は今も迎賓館として使われ、門の前には直立不動の衛兵が立つ

▶階段の広間。階段の手すりの支柱がクリスタルでできているため、クリスタルの階段とも呼ばれる。シャンデリアはフランスのバカラ製で重さは約2.5t

## タクシム広場

Taksim Meydanı MAP P30 B-1

新市街の街歩きの出発点。中央にはアタテュルクの功績を讃えた共和国記念碑が立つ。ここから延びるイステイクラル通りはショッピングやグルメを楽しむ賑やかなエリア。



新・旧市街を結ぶ

## ガラタ橋

Galata Köprüsü MAP P30 B-2



金角湾に架かり、旧市街のエミノニュと新市街のカラキョイを結ぶ2層式の橋。下層にはレストランやカフェが並ぶ。また、トラムが走り、交通量の多い上層では多くの釣り人が竿を構えている。サバサンの店もここに集まる。

## ガラタ塔

Galata Kulesi MAP P30 B-2

新市街のランドマーク。14世紀にジェノバ人が居住区の防御のために建設した9階建ての塔。高さ53mの最上階の展望台からはイスタンブールや海峡の素晴らしい景観を楽しめる。



▶展望台からの眺望

# 「ボスボラス海峡クルーズ」

アジアとヨーロッパを分ける南北約31キロメートルの海峡を景色を眺めながら楽しむクルーズの旅。西洋と東洋の風を感じ、人類の歴史を心に刻む格好の舞台として、長年世界各国の旅行者を魅了し続けている。



## ルメリ・ヒサル

Rumeli Hisar

1452年オスマン帝国の皇帝メフメット2世が、強敵コンスタンティノープル攻略の拠点として、わずか4か月で造り上げたといわれる城塞。現在は散歩道も整備され、対岸のアジアサイドとボスボラス海峡の絶景を眼下に見渡せる。

## オルタキョイ

Ortaköy

第1ボスボラス橋のふもとにある市民と旅行者の憩いの場。オープンテラスがあるカフェ、手頃な値段のレストランや雑貨店が路地に並ぶ。

## 乙女の塔 (クスタ)

Kız Kulesi



かつて刑務所や灯台として使用され、多くの伝説がある。そのひとつ、ある日皇帝は娘が船にかまれる夢を見てこの塔に避難させた。しかし寂しい思いをさせている娘に贈った果物の折り詰めの中に紙が潜んでおり悲劇を招いた。この伝説から「乙女」の塔と名づけられたという。



## ベイルベイ宮殿

Beylerbeyi Sarayı

1865年に建てられた豪華絢爛な宮殿。バロック様式、オスマン朝様式を合わせた折衷様式で、主にオスマン帝国の迎賓館、スルタン（皇帝）の夏の離宮として使われた。



## 別荘「ヤル」

出窓のある木造家屋で、海に面して玄関とポートの艇庫があるトルコの伝統的な別荘のことを指し、第2ボスボラス大橋周辺に多く見られる。



# イスタンブール近郊

## エディルネ

Edirne

1361～1453年にオスマン帝国2番目の首都として栄え、当時の繁栄ぶりを物語るジャミーナが多く残る。見どころは建築家ミマール・スィナインが設計した「セメリエ・ジャミーナ」。ドームはアヤソフィアを越え、直径31.5mを誇る。壮大さを見る者を圧倒させる。



▲セメリエ・ジャミーナ。大理石の彫刻やタイルの美しさはトルコを代表する建築物のひとつ

## イズニック

Iznik

ビザンチン帝国時代に築かれた城壁が街を取り囲む。その時代の城壁がこぼれぼとっかりと残っているのはトルコでも珍しい。また、オスマン帝国時代には陶器の街として栄え、深い青色の「イズニック・タイル」は多くのモスクの壁を色鮮やかに飾った。

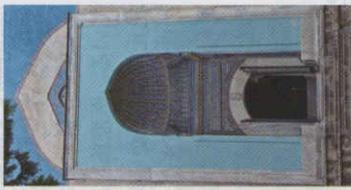


▲街の名所「イエシムル・ジャミーナ」のタイルで覆われているのが特徴

## ブルサ

Bursa

標高2543mのウル山の麓にある緑豊かな街。1326年からエディルネに遷都するまでオスマン帝国初の首都として栄えた。美しい緑色のジャミーナや霊廟があるほか、ローマ時代からの温泉地としても知られる。



▲ターコイズブルーのタイルが美しい廟、イエシル・テュルベ

## チャナッカレ

Çanakkale

ヨーロッパとアジアを隔てるダーダネルス海峡の中心都市。街自体の見どころは博物館以外、少ないが、トロイ観光の拠点として、観光客のためのホテルやレストランが多い。



▲映画「トロイ」の撮影に使われたトロイの木馬が海峡沿いに鎮座



# エーゲ海、地中海沿岸 Ege Denizi ve Akdeniz ベルガマ

Bergama

アレキサンダー大王の死後、紀元前3世紀にこの地に築かれたベルガモン王国ではヘレニズム文化を中心に数々の文化、芸術が開花。エジプトのアレキサンダリアと並ぶ都市として繁栄した。現在でも多くの遺跡が残っている。

## アクロポリス

Akropolis

上市、中市、下市と3つの地域が形成され、急な丘の斜面に都市としての機能が整っている。ゼウスの祭壇の基石や、アテナ神殿、大劇場、トラヤヌス神殿などの見どころがある。アテナ神殿には『瀕死のガリア人』などヘレニズム芸術を代表する彫像が置かれていたといわれ、隣接の図書館には当時約20万冊もの蔵書を誇っていた。

▶トラヤヌス神殿



## イズミール

Izmir

エーゲ海沿岸最大の工業貿易都市。地震や戦争のために遺跡はほとんど残っていないが、街には洒落た店が並び、

ショッピングや手軽な値段でグルメを楽しめる。散策すれば、トルコ第3の都市の活気を感じられるだろう。



## アイワルク

Ayvadik

ベルガマから約40km北西にあるエーゲ海沿いのリゾート地。ヴァカンスシーズンにはトルコ人が押し寄せ、賑やかになる。ここからミニバスで約15分のサ



ルムサクルは白い砂浜が狭くビーチで、リゾートホテルも多い。

## アンタルヤ

Antalya



トルコ屈指のリゾート地。市内にはセルジューク朝時代に造られたミナレット「イブリンナーレ」やローマ時代「ハドリヌス門」などの遺跡が残る。



## アスクレピオン

Asklepion

ローマ時代の総合医療施設。図書館と3000人以上収容できる劇場が併設されている。医療施設は紀元前4世紀から紀元後4世紀まで約800年もの間その役割を果たしていた。治療には投薬のほか、さまざまな心理療法が行われており、聖なる泉と治療所を結ぶ地下道で患者の耳に医師が「神のお告げ」として治療法をささやいていたといった興味深い逸話もある。



▼アスクレピオンの治療所

# トロイ

Troy

トロイといえればホメロスの叙事詩『イリアス』に登場する「トロイ戦争」の舞台として有名。伝説の中では木製の巨大な馬「トロイの木馬」が、10年にも及ぶギリシア軍とトロイ軍の戦争を最終させる要因となった。数々の言い伝えがあるこの地を訪ねる前に、トロイの歴史物語を読んでみては。

▲伝説に基づいて復元された木馬

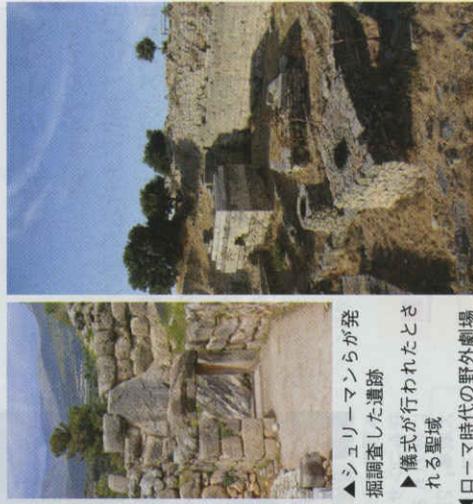
## トロイ遺跡

Truva Arkeolojik Kenti

紀元前3000年から紀元400年もの間、繁栄と衰退を繰り返してきたトロイ。古代のエーゲ海交易の中心地であった。その軌跡を今に伝える遺跡は9層にもなっている。入口には巨大な木馬が再現され、城壁（第6市時代）の内にはアレキサンダー大王ゆかりのアテナ宮殿



(第9市時代) などがあある。また一歩外に出るとローマ時代の野外劇場がある。



▲シュリーマンらが発掘調査した遺跡  
▶儀式が行われたとされる聖域  
◀ローマ時代の野外劇場

## ギリシア神話「トロイ戦争」

昔々、ヘラ、アテナ、アフロディテという3人の美しい女神がいた。ある日「世界で一番美しい女神」を競って争いとなった。そこで若いトロイの王子に賭断を仰ぐことに。3人の女神は王子に賭断を示す。ヘラは「支配権と富」を、アテナは「戦いの勝利と知恵」を、そしてアフロディテは「この世で一番美しい女」を与える約束をした。王子はアフロディテが一番美しいと判定を下す。しかし「この世で一番美しい女」と

いうのはギリシアの都市国家スパルタの王妃ヘレネであった。王子は王妃を巧みに誘惑して王宮から連れ出した。これを発端にギリシア軍とトロイ軍の戦いは始まり、両者譲らず10年もの歳月が流れた。ギリシア軍は最後の手段として巨大な木馬をつくり、その中にたくさんの兵士を隠れさせる。負けたふりをして巧みに木馬をトロイ城内に引き入れさせ、夜寝静まった頃、一気に攻め入り落城した。こうしてトロイ戦争はギリシア軍の勝利で終わった。

# Ege Denizi ve Akdeniz

## エフェス

Efes MAP P38

小アジア最大の古代都市遺跡群。ギリシア時代には小アジアの最大の都市国家として君臨した。当時の繁栄ぶりを伝える数々の遺跡を鑑賞し、古代の人々の生活に思いを馳せてみては。野外劇場、図書館、アゴラ、浴場のほか、公衆トイレの跡なども見られる。

### アルテミス神殿

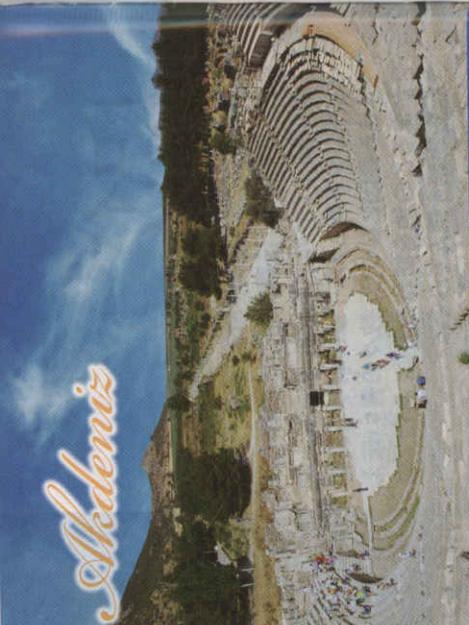
Artemis Tapınağı

ギリシア神話における狩猟の女神「アルテミス」が祀られている壮麗な神殿。イエス・キリストの12使徒の一人ヨハネは聖母マリアを伴いここに住んだとされている。柱が1本復元されているが現在は夢の跡である。世界の7不思議のひとつ。

### 世界の7不思議

- ギザの大ピラミッド
- バビロンの空中庭園
- エフェスのアルテミス神殿
- オリンピアのゼウス像
- ハリカルナッソスのマウソロス霊廟
- ロードス島の巨像
- アレクサンドリアの大灯台

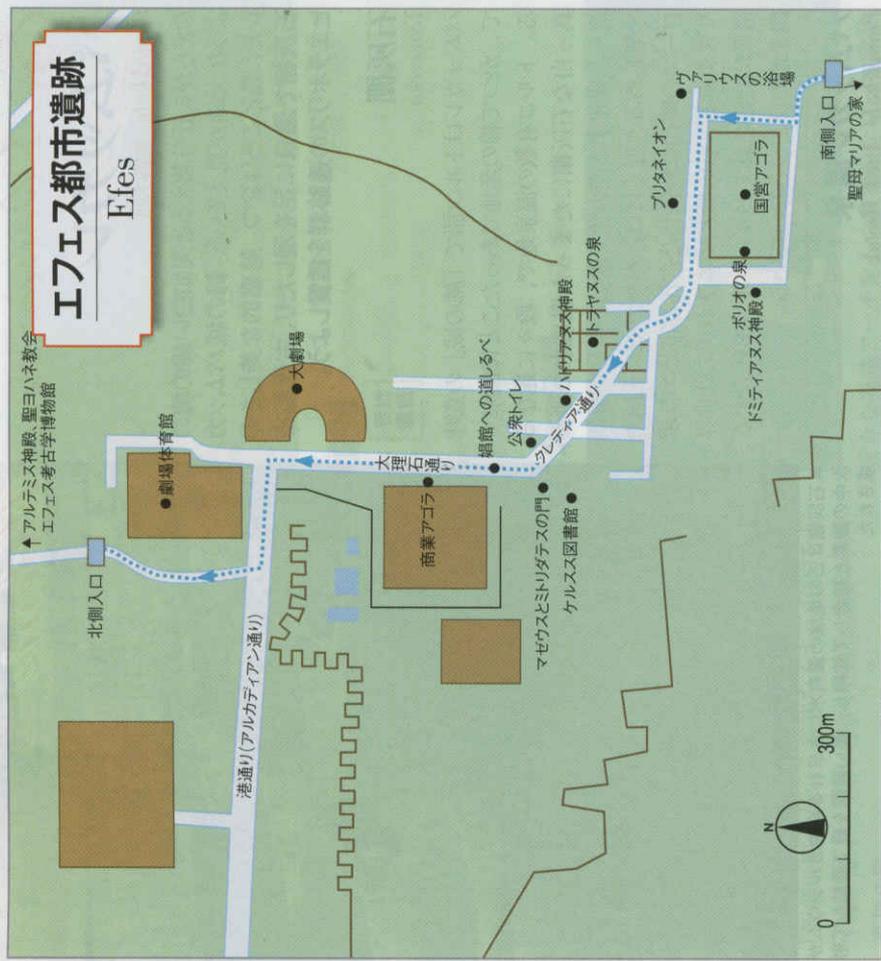
▲写真は上から、現在もコンサートなどに使われるやがい大劇場。2階建てのケルヌス図書館。壮麗な装飾が残るハドリアヌス神殿



### エフェス考古学博物館

Efes Müzesi

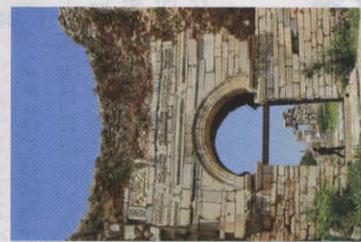
エフェス遺跡からの出土品、彫刻、コイン、宝石、象牙などが部屋ごとに分かれて陳列されている。コレクションの数は約2万5000。時を越えて今に何かを伝える遺跡の数々に魅了されるはずだ。女神アルテミスの像は必見。



### 聖ヨハネ教会

Johannes Kilisesi

イエス・キリストが十字架にかけられたのち、12使徒のひとりヨハネは聖母マリアと共にエフェスにきた。そしてキリスト教の布教活動を続けた。彼の死後、人々は丘の上に墓を建て、その上に大理石の教会を建てた。かつて地震で崩壊したが、復元されている。



### 聖母マリアの家

Meryemana Evi

聖母マリアの最後の場所には謎に包まれていたが、18世紀末にドイツ人修道女アンナ・カテリーナが天啓を受け、聖職者たちの手によって発見された。家の外には3つの聖なる泉があり、願い事が叶うといわれている。みやげ物店の隣りに郵便局があり、ここで投函すると聖母マリアの家の消印が押される。



# パムッカレ

Pamukkale MAP P38

なだらかな丘を越えたと突如白い綿の塊のような大地が見えてくる。綿の城パムッカレだ。見どころは2つ。魅惑的な美しさの石灰棚で温泉に足を浸したり、古代都市ヒエラポリスの遺跡群を鑑賞しよう。

## 石灰棚 Traverten

パムッカレにはトルコ語で「綿の城」の意味で、かつて綿の産地であったことに由来する。トルコ有数の温泉地で、段々に連なる真っ白な石灰棚にたまった温泉水の池が刻々と変化する空の色を映し、美しい奇観を築きあげる。近くには、ペルガモン王国やローマの時代に繁栄した古代都市ヒエラポリスがある。石灰棚とヒエラポリスは世界遺産に登録されており、トルコを代表する観光地のひとつとなっている。

## パムッカレ温泉 Pamukkale Antik Havuz

温泉プールの底にローマ時代の遺跡が転がらる珍しい温泉。遺跡の石柱に腰掛けながら温泉に浸かるという貴重な体験ができる。水温は35℃ほどと高くなく、水が澄み、源泉が湧き出しているのが見える。更衣室はあるが、タオルは持参しよう。



▲石灰棚はこの地域の温泉水に含まれる炭酸カルシウムが水中の酸素と結合して沈殿し、長い時間を経て凝結して形が成された

### ワンポイントアドバイス



パムッカレの足湯を楽しむために一部の池には立ち入ることが許されず、裸足で歩くと足湯が染み渡る。保護のため、靴を入れるビニール袋と、濡れた足を拭くためのタオルを用意して行こう。

### ワンポイントアドバイス



パムッカレには温泉のあるホテルが多い。トルコの温泉は水着着用なので水着の準備をお忘れなく！

## ヒエラポリス Hierapolis

世界遺産

石灰棚を臨む丘の上に、紀元前190年頃、ペルガモン王エウメネス2世によって建造された古代都市の遺跡。最盛期には人口10万人を数えたという。ローマ皇帝ハドリアヌス帝やカラカラ帝も訪れたといわれ、紀元前2世紀にハドリアヌス帝が築いた円形劇場や、アポロン神殿、浴場、出土品を納めたヒエラポリス博物館などがある。

## ネクロポリス Necropolis



「死者の町」という意味をもち、1000を超える墓が並ぶ。トルコ国内で最大規模の古代墓地の跡。

## アポロン神殿 Apollon Tapınak



太陽神アポロンに捧げられた神殿。ドーリア様式の建築だったが、今は崩れた柱が転がるのみ。



## 劇場 Amphitheatrum

▲206年に完成した半円形の大劇場

ハドリアヌス帝により造られ、1万5000人を収容したというローマ劇場。トルコに残る円形劇場の中でもかなり保存状態が良い。芸術的な価値が高い舞台部分の装飾やレリーフも必見。

## 北大浴場 Büyük künet



大きな連続アーチをもつ典型的なローマ建築。3世紀に浴場として建てられたが、5世紀にパシリカ(聖堂)に改築された。

## ローマ門 Frontinus Kapı



3つのアーチと円筒の塔がある門。ドミティアヌス帝に捧げられたもので、ローマ時代に造られた。

# 中部アナトリア Cappadocia

## カッパドキア

カッパドキアとは首都アンカラを中心とする中央アナトリアの地方名称。南北50kmにもおよび小さな村や見どころが点在している。太古の昔、火山の噴火によって堆積した溶岩や火山灰が、長い年月の間に浸食されてきた奇岩群は圧巻。また、ここは岩の間で密やかにキリスト教の文化が育まれた地でもある。大地に広がる幻想的な風景とキリスト教の聖地へ。

### 世界遺産

#### ギョレメ野外博物館

Göreme Açık Hava Müzesi  
古代ローマ時代、このあたりにキリスト教徒が岩を掘って住みはじめ、岩の中に数多くの洞窟教会を造って信仰を守り続けた。約30の教会が集まるギョレメの谷を現在は博物館として公開している。りんごの教会(エルマル・キリセ)、蛇の教会(ユラシル・キリセ)、闇の教会(カラシルク・キリセ)など11世紀頃に建てられた教会は保存状態も良く、内部

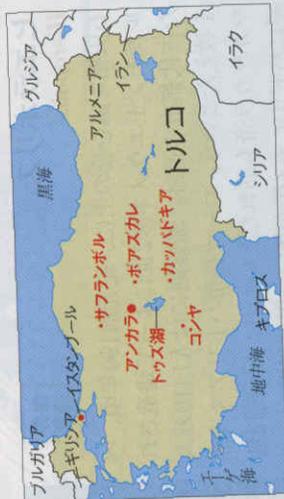
のフレスコ画が見事。カッパドキア観光の中心であり、複合遺産として世界遺産に指定されている。▲洞窟教会のフレスコ画



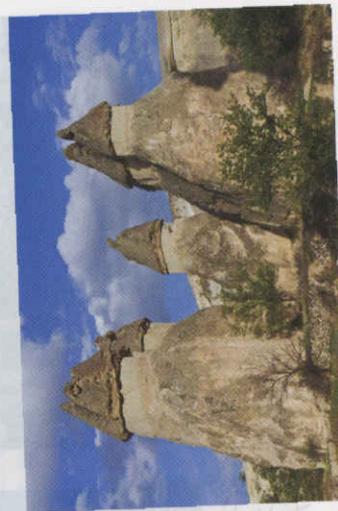
#### ユルギユツプ

Ürgüp  
カッパドキア観光の拠点となる町。10世紀頃にはこの地方のキリスト教社会の中心であったとされ洞窟住居や教会の跡が多数見られる。町のはずれにあるキノコのようなユニークな形をした奇岩は地元では「妖精の煙突」と呼ばれている。

▶町の中心に奇岩がそびえる



▲ギョレメの村周辺には大小さまざまなキノコ岩が林立。気球に乗り、そのパノラマ風景を眺めるのがおすすめ



#### カイマクル

Kaymaklı

まるで蟻の巣のように地下へと延びる巨大地下都市。地下8階の深さで5000人以上の人が地下で生活できたと推定されている。イスラム教徒の迫害から逃れてキリスト教徒だけが地下へと身を隠した。中には生活空間だけでなく立派な教会も造られた。周囲には10数カ所の地下都市が存在する。

#### ゼルベ野外博物館

Zelve Açık Hava Müzesi

奇観のキノコ岩が連なる地域。古くからキリスト教の修道士たちが住み、ぶどうの教会(ウズムル・キリセ)など初期キリスト教時代の教会が見られる。1950年代まで人が住んでいたが、現在は廃村。



#### ウフラーラ渓谷

Ufukara Vadisi



全長12km、高さ約100mの切り立った絶壁に、岩場あり、草原あり、岩の教会ありと変化に富んだ景観は飽きることがない。映画『スターウォーズ』の撮影現場にもなった。



▲天井は低く、細い通路が迷路のように続く

#### ウチヒサル

Uçhisar

「尖った要塞」という意味の、カッパドキアで最も高い位置にある村。



#### デヴレント

Devrent

ラクダの形をした岩が有名な奇岩スポット。



#### パシヤババー

Paşabağ

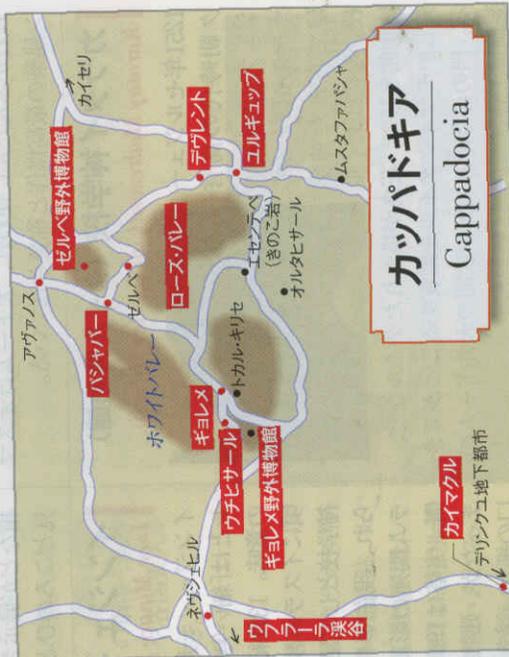
キノコ岩が一面に立ち並ぶ奇岩観光のハイライト。



#### ローズ・バレー

Kızıl Vadi

連なる谷が夕陽で真っ赤に染まる夕陽スポット。



## カッパドキア

Cappadocia

# イェニ・アナドゥル

## コニヤ Ankara P44

11～13世紀セルジューク・トルコのは首都が置かれていた町。全盛期には政治・文化・芸術の中心として栄えた。古都コニヤには今でもその頃の遺跡やモザイク・レリーフなどが残り、美しいイスラム芸術を堪能できる。イスラム神秘主義教団「メブラーナ教」の発祥の地。

### セリミエ・ジャーミー Selimiye Camii



16世紀に建てられたモスク。メッカの方向を示す灰色大理石のミフラーブなど内部には大理石がふんだんに使われ、大ドームはオスマン建築の最高傑作と称賛されている。

### カラタイ神学校 (タイル博物館) Karatay Medresesi (Çini Eserler Müzesi)



1251年セルジューク朝時代の高官ジェラッティン・カラタイによって建てられた神学校。現在はタイル博物館として、花鳥が描かれたタイルなど、美しいモザイクタイルを鑑賞することができる。門の浮き彫り装飾や広間の天井ドームの装飾は圧巻。



▲メブラーナ教の旋回舞踊

### メブラーナ博物館 Mevlâna Müzesi



旋舞教団として有名なメブラーナ教の始祖メブラーナが祀られ、現在は博物館として一般公開されている。青緑のタイルで飾られた霊廟の塔が目を引く。セルジューク朝時代の芸術品、メブラーナをはじめとした聖者たちの棺などが展示され、扉や館内の華麗な装飾も見どころのひとつ。

### インジエ・ミナーレ神学校 Ince Minare Medresesi



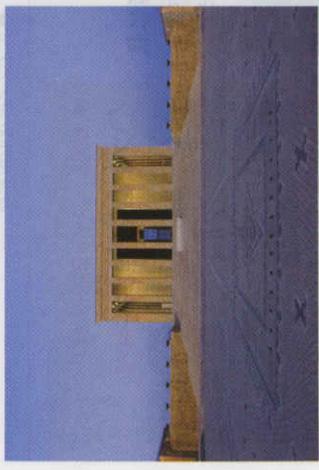
インジエ・ミナーレとは「細い尖塔」の意味。13世紀中頃にイスラム教の神学校として建てられ、現在はイスラム関連の彫刻を展示する博物館として公開。尖塔は1901年の落雷で上部が壊れてしまったが、建物全体が芸術的で、特に正面入口の細かい浮き彫り彫刻が繊細で美しい。



# アンカラ Ankara P44

アナトリア半島中央部に位置するトルコ共和国の首都。1923年ムスタファ・ケマル・アタテュルク初代大統領が共和国誕生と同時にこの地を首都に定めた。現在は政治、交通、文化の中心でトルコ第二の人口を擁する大都市だ。

### アタテュルク廟 Anıt Kabir

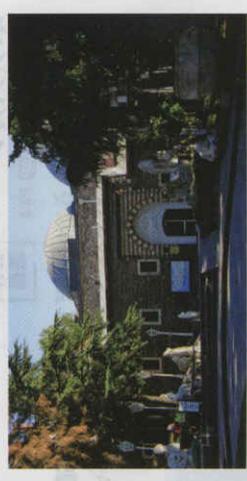


トルコ共和国創立者ムスタファ・ケマル・アタテュルクが眠る霊廟。広場の左側にある大きな霊廟に棺が納められている。回廊は博物館になっており、アタテュルクの銅像や直筆の書、生前に愛用していた品々や各国要人からの贈り物などが展示されている。

### ローマ浴場跡 Roma Hamamları

ローマ帝国占領下の3世紀前半にカラカラ帝により建設されたローマ式大浴場施設跡。ビザンチン帝国時代に修復された。敷地内は「パラエストラ」というスポーツ施設と、浴場がある本館の2つに分かれていたといわれる。現在、残っているのは基礎部分のみ。

### アナトリア文明博物館 Anadolu Medeniyetleri Müzesi



古い隊商宿を改造した美しい博物館。アナトリア文明初期の遺物やヒッタイト王国の収蔵物では世界的に知られている。展示品は回廊に沿って旧石器時代から始まり、年代を追った展示となっている。



# Je Anadolı

## サフランボル

世界遺産

Safranbolu MAP P44

かつて香料のサフランの花が群生していたことから名付けられたサフランボルは、黒海から約50km内陸に入った険しい山々の谷間にある。17~19世紀のオスマン帝国時代に隣商都市として繁栄。木と土壁で造られたトルコ独特の家



屋は今も数多く残り、人々が暮らしている。この町並みが1994年、「サフランボルス市街」として世界遺産に登録された。

▲昔ながらの民家

## ボアズカレ

世界遺産

Boğazkale MAP P44

「峡谷の城」という意味のボアズカレ。世界遺産に登録されたハットウシヤヤ、アラジャホユックの3つの遺跡を訪れる起点となる小さな村。ボアズ



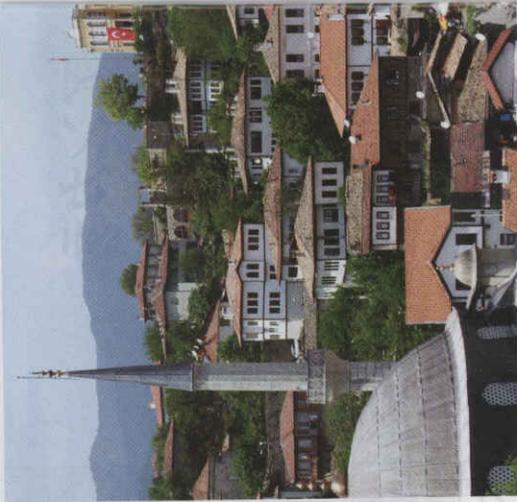
カレには小さな博物館があるが、遺跡が発掘された重要な出土品のほとんどはアンカラのアナトリア文明博物館で展示されている。

▲ヒッタイト王国の遺跡が広がる

## トゥズ湖

Tuz Gölü MAP P44

アナトリア中央部に位置する広大な塩の湖。一面を覆いつくす塩の結晶のために湖の水も真っ白に見える。日本では見ることのできない不思議な光景だ。夏の間は湖の水の多くが干上がり、平均30cmの塩の層を見せ、冬には塩は水に再び溶ける。トゥズ湖で稼働中の3つの塩採取場は、トルコで消費される塩の約70%を生産している。



▲サフランボルの街並み

## 大帝国ヒッタイト王国の首都 ハットウシヤ Hattuşaş



紀元前18世紀頃、古代ヒッタイト王国の首都であったところ。都は城壁に囲まれ初期に建設された下市と、紀元前14世紀頃に建設された上市とに分かれている。