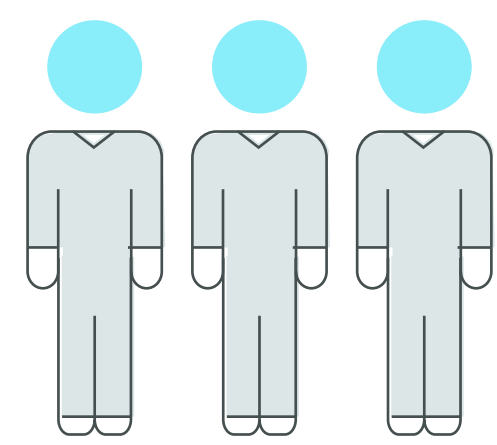
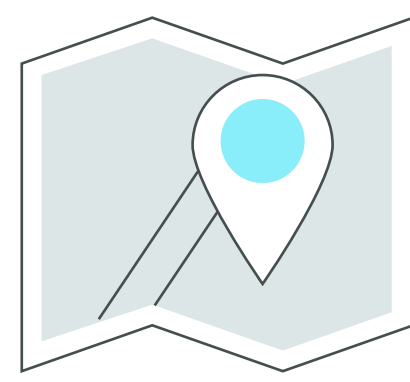


地理

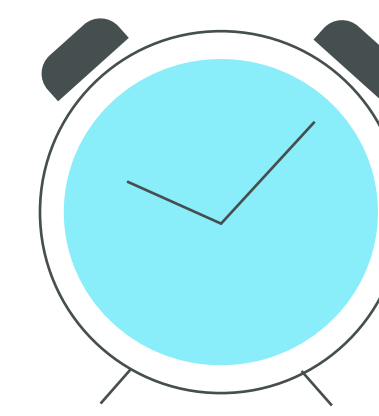
ロシアは世界で最も大きい国です。東は太平洋から西は大西洋まで広がっています。



人口：1億4,680万人



面積：1,710万平方キロメートル



時間帯：UTC+2 - +12

健康

万が一、旅行中に薬が必要になった場合、薬局で購入できます。ロシアの多くの薬局は24時間営業しています。注意：ロシアの医薬品の商品名はなじみのあるものと異なる場合があります。購入前にガイドに相談してください。

薬

ロシアでの名称

鎮痛剤

analgin, ibuprofen, no-shpa

解熱剤

paracetamol, aspirin

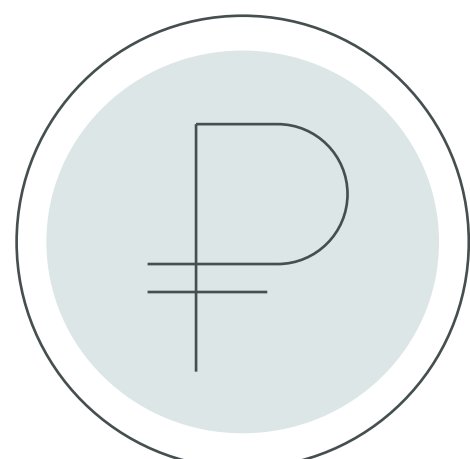
消化不良のさい

«Mezim Fort», «Motilium»

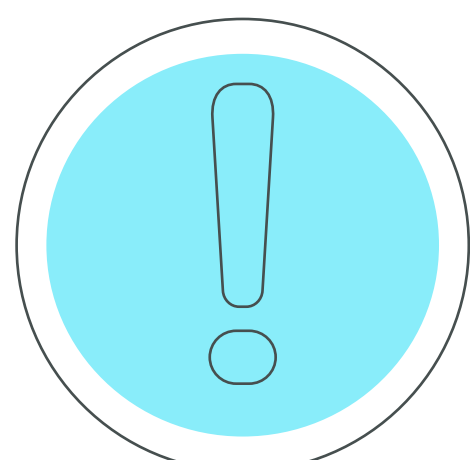
アレルギーのさい

«Claritin»

通貨



ロシア・ルーブル（RUB）ロシア公式通過単位。両替は銀行、ホテルまたは空港で可能です。



重要！ユーロあるいはアメリカドルはこの両替所でも取り扱っていますのでご持参をお勧めします。

交通



地下鉄



バス



トロリーバス



路面電車



タクシー



メトロトラム（ボルゴグラード）



モノレール（モスクワ）



深夜路面電車（モスクワ、サンクトペテルブルク、ヴェリーキエ・ノブゴ）



客船（クルーズができる川）



ロープウェイ（ヤルタ、ニジニ・ノブゴルド）



ヘリコプター（カムチャッカ半島）

チップ

バーやレストランでサービスに満足した場合チップを渡してもよいでしょう。チップの目安は総額の5～10%です。

999 (携帯電話から);

09, 009 (有料)

案内

112

緊急の場合

+7 495 229-25-50

在ロシア日本領事館

ロシアで何をする？

- ロシアの北西部のユニークな歴史的都市ツアー（ユネスコ世界遺産を含む）
- エンターテインメント・ツアー（様々な音楽祭やオープンエアのコンサートなど）
- 北海沿岸の数千キロメートルを越える夢の旅に行く。ムルマンスク地方からチュコットカ地方まで、ロシア沿岸沿いの北極海航路
- 伝統的な民俗手工芸体験ツアー。フェルトブーツを作ったり、ウールのスカーフを織ったり、マトリョシカ人形を切ったりするなど
- 世界での有名なロシアのアーティストによる現代美術の作品を楽しむツアー
- ロシア料理のグルメツアー（ソバの実からお粥、キャベツスープ、ロシア風パン、タラノキ酒など）
- 家族旅行や友達同士旅行のお勧めコース
- ロシアの秘密を紹介するツアー（博物館の展示品になった伝説からのお宝物、軍事施設の放棄、魅惑的な森林など）
- 極端なスポーツの経験ツアー（オートポリゴン、レーシングトラック、自転車、スキー、スノーボードの極端な降下など）
- ロシアの最も有名な水域へのツアー（世界遺産でもある不思議なバイカル湖やヴォルガ川やエニセイ川などロシアの巨大な川など）