

生活クラブ
スタッフ
提案の旅
伊藤 望 企画

世界遺産「聖都ヒヴァ」、「聖なるブハラ」、「青の都サマルカンド」、

イヤホン
ガイド付

日本語
ガイド付

消えゆく巨大湖アラル海、古代ホレズム王国やソグド王国の遺跡群、
そしてタシュケントでは日本人の暮らした跡を訪ねます！



世界遺産 サマルカンドのレギスタン広場

# ウズベキスタン&タジキスタン~中央アジア・シルクロードの 大人気の 世界遺産と歴史、文化、自然、そして食事をゆったりと楽しむ11日間

生活クラブでは過去何回も取り組み、毎回ご好評をいただいている中央アジアの
観光大国ウズベキスタンの新企画です。今までツアーでは訪れたことのない
ウズベキスタン最北西端にある「アラル海」方面をまず目指します。アラル海は塩湖で
1960年代までは世界第4位の巨大湖でしたが、旧ソ連による灌漑で急速に縮小し
わずか数十年で面積が1/5になってしまったことで有名です。乾燥地帯のため干上
がったところは今では砂漠となっています。ツアーではかつてのアラル海岸最大の
漁港で中央アジア全域に水産物を供給していたムイナクを訪ねます。今では砂漠
の真ん中で遠くに水面を見ることもまったくできなくなり、当時の漁船等が放置され
廃墟となっている「船の墓場」やアラル海の歴史を展示している博物館等を見学し、
また現在のアラル海岸まで足を延ばし、海水浴場等がある湖を観光します。夜は周囲
の砂漠に住む遊牧民が住居とする「ユルト」(モンゴルの「ゲル」や内モンゴルの「パオ
の洞」)を観光用に快適に改装したキャンプ(各トイレ・シャワー・エアコン完備
のテント)に泊まり、大自然を間近に体感していただけます。翌朝は砂漠に昇る日
の出観賞し、地域最大都市のヌクスを目指しドライブします。途中、ピンクフラミンゴや
ペリカン、カモ、ガチョウ、白鳥等の渡り鳥が多数飛来し、230種以上の鳥類と25種以上
の哺乳類が生息することで有名な「ストゥチェ湖」にも立ち寄りませす。ヌクスではカラ
カルパク博物館や、「ロシア・アヴンギャルド」絵画群の収集で世界的に有名な「サウツィツキ美術館」を見学し、近隣の1500年~2000年前に栄えた古代ホレズム
王国の壮大な城塞群遺跡である「アヤズカラ遺跡」、「トラブカラ遺跡」を訪ねます。
その後は同地域にあるウズベキスタン観光の白眉のひとつ「聖都ヒヴァ」を訪ね、
さらにゴールデンルートである「聖なるブハラ」、「青の都サマルカンド」(すべて
世界遺産)、そして首都タシュケントをウズベキスタンが誇る中央アジア唯一の
高速鉄道(新幹線「アラフシアブ号」(ビジネスクラス)も利用して移動し、それぞれの
地で世界遺産の荘厳で神々しく華麗で美しい数々のモスクや神学校等の
建築物、遺跡、旧市街、広場、市場等をたっぷり見学します。また首都タシュケントでは
博物館やモスク等の他、各駅構内装飾が壮麗で美しいことで有名な地下鉄乗車体験や
第二次大戦後に旧ソ連により不法に抑留・強制労働させられ現地で亡くなった多数
の日本人捕虜が眠る日本人墓地、日本人記録資料館、日本人が建設した壮麗な
ナヴォイ劇場(外観)、そして広大で活気あふれるチョルス・バザール(中央市場)
等をお楽しみいただけます。また今回は生活クラブ初訪問国として隣国
のタジキスタンやサマルカンドから陸路で訪ねます。ウズ
ベキスタンとの国境すぐのところにある世界遺産「サラスム
遺跡」や古代ソグド王国のベンジケント遺跡、そして
1泊して山岳の国であるタジキスタン唯一の景勝地である
「セブン・レイクス」(富士五湖のような景勝地)のいくつかを
ドライブし散策します。ご宿泊は各地でロケーションが
良く評判の高いホテルを厳選し、食事も含む餃子、焼き
飯等、各地のいろいろな名物や魚料理を旬々多種の中央
アジア料理をお召し上がりいただけます。またタシュケ
ントでは中央市場内の庶民に人気の大衆食堂で昼食
する予定です。

現地までの飛行機は乗り継ぎが一番便利で中国東方航空(上海乗継)を利用します。
文字通り近くて遠い中央アジアですが、仏教がシルクロードを通して日本に伝わった
通り道です。とくに皆様親日な人懐っこく、治安もたいへん良好で居心地の良い
ところです。テロはもちろん一般犯罪も
非常に少なくとても安全です。シルク
ロード文化の中心地として料理はおいしく
日本人の口にも合います(NHK等)何度も
料理が特集されました。そんな知られざる
観光の宝庫・中央アジアを是非皆さんも
体感してください! 日本人添乗員も
同行しますので、お一人様でも安心
してご参加いただけます。



旅行期間 2026年8月8日(土)~18日(火) 羽田発・成田着

日本との時差:-4時間(両国とも) 日の出/日没時刻:(サマルカンド)5:35-19:35頃
(ムイナク)6:00-20:15頃

旅行代金 2名様1室利用(お一人様) 648,000円
※1名様1室追加代金118,000円(9泊)
※ビジネスクラスを希望の方はツアー申込みと同時にご確認下さい。
募集人員 10名様(最少催行人数6名様)

タシュケント(1泊):ミールラックス・プラザ等(洋室(ツイン/ダブル))
アラル海:ユルト・キャンプ(テント泊)
ヌクス:パナ・ホテル等(洋室(ツイン/ダブル))
ヒヴァ(2連泊):ホテル・アルカンチ等(洋室(ツイン/ダブル))
ブハラ:マリカ・ブハラ等(洋室(ツイン/ダブル))
サマルカンド:ザラフシャン・パークホテル等(洋室(ツイン/ダブル))
ベンジケント(タジキスタン):ソグドホテル等(洋室(ツイン/ダブル))
タシュケント(9泊日):ロツテ・シティ・ホテル等(洋室(ツイン/ダブル))
※3人部屋はありません。また各ホテルに原則、バスタブはありません。

国際線利用のための諸経費 42,100円(476現在)
燃油サーチャージ12,140円、羽田空港施設使用料・保安料3,180円、
国際観光旅客税1,000円、現地空港諸税・航空会社諸費用計25,760円

Table with 5 columns: Location, City, Average Max Temp, Average Min Temp, Monthly Rainfall Days, Monthly Total Rainfall. Rows include Samarkand, Muynak (Aral Sea), and Tokyo.

日本国籍者の観光目的のウズベキスタンおよびタジキスタン入国に査証は必要ありません。ただし入国時/パスポートの残存有効期間が6ヶ月以上あることが条件となります。

添乗員/同行します 食事/朝食9回、昼食9回、夕食9回(軽食・Box
弁当を含む) 交通機関/中国東方航空(国際線)、ウズベキスタン航空
(国内線)、アラフシアブ号(ウズベキスタン高速鉄道)

※本ツアーは羽田出発・成田帰着と利用空港が異なりますのでご注意ください。

朝:羽田空港6:40集合・8:40発予定、中国東方航空にて空路、上海・浦东空港へ
昼:着後、飛行機を乗り継ぎ、ウズベキスタンの首都タシュケント空港へ
夕刻:着後、日本語ガイドと合流し、市内レストランにて夕食を取り、空港近く
のホテルへチェックイン 食事:朝・昼・夕【タシュケント泊】

朝:空路、国内線にてカラカルパクスタン自治共和国の首都ヌクス空港へ
午前:アラル海の旧日活最大級の漁港だったムイナク(約200km・約3時間30分)
午後:市内観光(船の墓場、博物館等) 周辺の砂漠地帯や遊牧民村等をドライブ
しながら見学し、アラル海の現在の湖岸を散策し、郊外のユルト・キャンプへ
夕刻:ユルトにチェックイン、夕食 食事:朝(弁当)・昼・夕【アラル海・テント泊】

午前:希望者は、早朝の日の出観賞 朝食:チェックアウト後、ピンクフラミンゴやペリ
カン等多数の渡り鳥が飛来することで有名なストゥチェ湖へ 途中、絶景のウス
チュルト台地を通り、散在する12~13世紀頃の貴重な要塞遺跡等を見学
午後:ストゥチェ湖着後、観光・散策し、近隣のカフェにて昼食を取り、ヌクスへ
夕刻:博物館を見学し、ホテルへチェックイン 食事:朝・昼・夕【ヌクス泊】

午前:ヌクス市内観光(世界的に有名なサウツィツキ美術館等) 終了後、世界遺産 聖都
ヒヴァへ 途中、古代ホレズム王国の約1500年前の「アヤズカラ遺跡」見学
午後:近隣の同じく約2000年前の「トラブカラ遺跡」見学
夕刻:ヒヴァ着後、世界遺産「内城(イチヤンカラ)」内のホテルへチェックイン
食事:朝・昼・夕【ヒヴァ泊】

終日:徒歩にて世界遺産「内城(イチヤンカラ)」観光(カルタ・ミノール、ムハンマド・
アミン・ハン・マドラサ、タシュ・ハウ宮殿、パラヴァン・マフード廟、イスラム・
ホジャー・マドラサ、モスク、市場等) 食事:朝・昼・夕【ヒヴァ泊】

午前~午後:専用車にて世界遺産 聖なるブハラ(約450km・約8時間) 昼食は
途中の「チャイハナ」(地元民用の伝統的な茶店・ドライブイン)にて
夕刻:ブハラ郊外の壮麗なシラライ・モヒ-ホッサ宮殿見学 食事:朝・昼・夕【ブハラ泊】

午前~午後:早めの朝食 チェックアウト後、ブハラ市内観光(イスマイル・サマニ廟、アフル
ク城壁、チル・ミノール、チャシュ・アヤブ、カーナン・シラフとモスク、リヤビ・ムス
タカ・バザール(市場等) 昼食は市内レストランにて 終了後、ブハラ駅へ

夕刻:16:16「ブハラ高速鉄道」アラフシアブ号「ビジネスクラス乗車」=18:05サマルカンド駅着
夜:着後、世界遺産 青の都サマルカンド市内レストランにて夕食し、ライトアップ
され壮麗で美しいサマルカンドの象徴「レギスタン広場」の夜景見学
終了後、市内ホテルにチェックイン 食事:朝・昼・夕【サマルカンド泊】

午前:朝食 チェックアウト後、タジキスタンの国境へ 出入国手続・タジク(国境)後、国境近
くの古代バクトリア王国の世界遺産「サラスム遺跡」見学し、近郊の景勝地「セブン・レイクス」
へいくつかの湖を観光・散策し、タジキスタン・西部最大の中心都市ベンジケントへ
午後:ベンジケント着後、市内観光(ルダキ博物館、ベンジケント遺跡、市場散策等)
食事:朝・昼(弁当)・夕【ベンジケント泊】

朝:朝食・チェックアウト後、国境へ戻り、再びウズベキスタン
午前~午後:世界遺産 青の都サマルカンド市内観光(昼のレギスタン広場、ビビ・ハニム・
モスク、グランド・ミール廟、シャー・ヒズィンダ廟群、ウルク・バグ天文台、中央市場等)
夕刻:18:15サマルカンド発高速鉄道「アラフシアブ号」ビジネスクラス乗車=20:30タシュケント駅着
夜:市内レストランにて夕食、ホテルにチェックイン 食事:朝・昼・夕【タシュケント泊】

終日:市内観光(アミール・ティムール広場、バラク・ウラン、メドレー、日本人捕虜墓
が建設したナヴォイ・オペラバレエ劇場(外観)、国立応用美術館、地下鉄乗車体験、
チョルス・バザール(中央市場)散策&買い物、スーパー、日本人墓地参拝、
日本人記録資料館等) 昼食は中央市場内の大衆食堂にて
夕刻:タシュケント空港へ 中国東方航空にて空路、上海へ 食事:朝・昼・夕【機中泊】

朝:上海・浦东空港にて飛行機を乗り継ぎ、成田空港へ
午後:12:50頃、成田空港着・解散 食事:朝・昼・夕



ヒヴァの街角にて