

ソチ・オリンピック・パラリンピック

● 安全の手引き



この「安全の手引き」は、ソチ・オリンピック・パラリンピック観戦のためにロシアを訪れる皆様が安全に滞在できる一助となるよう作成したものです。最新の安全情報等は、当館にお問い合わせいただくか、当館ホームページ、外務省・海外安全ホームページにアクセスしてください。

在ロシア日本国大使館

www.ru.emb-japan.go.jp/japan/（大使館ホームページ）

www.anzen.mofa.go.jp/（外務省・海外安全ホームページ）

緊急の場合には、在ロシア日本国大使館に連絡してください。オペレーターが24時間対応しています。支援が必要な場合には、現地に出張している館員が対応します。

● 固定電話やロシアの携帯電話の場合

電話番号：8-495-229-2550

● 日本の携帯電話からおかけになる場合には、

+	7	4	9	5	2	2	9	2	5	5	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

とダイヤルしてください。

「+」は国際識別番号になります。「0」の長押しや「*」の二度押しで表示させることができます。

★ ソチ連絡事務所連絡先

+7-499-500-4449（携帯からの場合）

8-499-500-4449（ロシアの固定電話からの場合）

・2/13～2/24、3/6～3/17の期間24時間対応

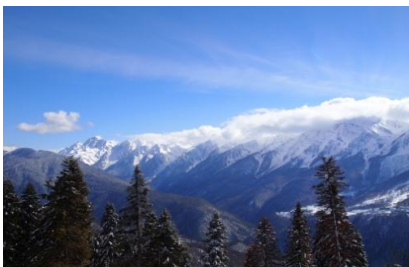
緊急事態等が発生した場合、当館ではスポット情報やロシア側の発信する安全上の情報を配信すべく緊急メール（安全上のお知らせ）により情報を発信します。緊急メールは当館に登録されたメールアドレスに配信します。配信をご希望される方は以下のウェブサイトからご登録ください。

www.ru.emb-japan.go.jp/japan/

www.anzen.mofa.go.jp/

● ソチについて

ソチは、ロシア南部、黒海沿岸に位置する国内有数のリゾート地であり、夏には黒海でのマリンスポーツ、3000m以上の山でのレジャー、冬はスキーなどを楽しめます。



モスクワと比べると気候は穏やかですが、一旦寒気が停滞すると厳しい寒さが訪れることがあります。また、日本と比べると乾燥しており、ぜんそくなど呼吸器系疾患をお持ちの方は注意が必要です。

ソチに隣接する北コーカサス地方は、テロが頻発している地域です。ソチはロシア当局による厳重な警備体制が敷かれていますが、北コーカサス地方には、渡航の延期を勧告する危険情報が発出されています。渡航の延期が勧告されている地域には、立ち入らないようにしてください。

ソチに安全、快適に滞在し、オリンピック観戦をお楽しみください。

● ロシア入国までの注意事項

1 入国査証（ビザ）の取得

ロシアへの入国には査証が必要です。入国査証は日本又は居住する国にあるロシア大使館又は総領事館に直接申請するか、旅行代理店などで代理申請し取得します。

（注意）

- ★査証を取得したら、氏名、有効期限や入国回数が旅行日程と一致するか確認してください。ロシアの査証は申請した際に申告した到着日から出発日までのみ有効で、特別な事情がなければ、原則として日程の延長はできません。
- ★万一の場合に備えて、予め査証及びパスポートの写真のあるページのコピーを携行することをお勧めします。なお、ロシア滞在中はパスポートの常時携行が義務づけられています。

2 海外旅行保険加入のすすめ

海外旅行中、たとえ万全の注意を払っていても、事件や事故に巻き込まれる可能性はないとは限りません。また、健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。列車やバスなどの交通事故にも、いつどこで巻き込まれるかもわかりません。また、ロシアでは、病院での治療や入院の前に高額の保証金支払いを求められることがあります。

3 ロシアへの入国

ロシアへの入国時に入国審査、税関検査等があります。

① 入国審査

入国時に係官から出入国カード (Migration Card) が交付されます。ホテルへのチェックインには、パスポートと出入国カードが必要です。ロシア出国まで大切に保管してください。

② 税関検査

下記の品目等は申告が必要です。これらの品目をロシアに持ち込む場合には必ずレッドラインで申告してください。申告せずに簡易検査ライン (通称グリーンライン) を通過しようとして所持が発覚すると、没収、多額の罰金、刑事罰を科せられますので、御注意ください。

★申告が必要な主な品目

- ・携行荷物全体の価格が 10,000 ユーロ (空路以外の場合 1,500 ユーロ) 以上、又は総重量が 50kg 以上 (ただし、一品目の重量が 35kg 以上の物品は、総重量が 50kg 以下であっても申告が必要)。
- ・現金、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。
- ・18 歳以上の者一人当たり 3 リットル以上のアルコール飲料、50 本以上の葉巻、200 本以上のタバコ、0.25 キロ以上のタバコの葉。など

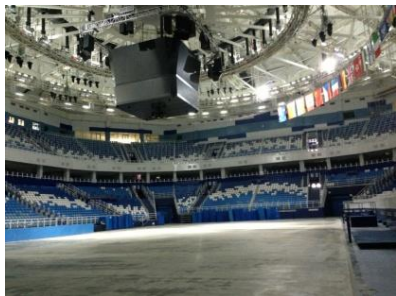
(注意)

税関手続は予告なく変更されることがあります。以下の税関のウェブサイト等で最新の情報を確認してください。

ウェブ：<http://www.svo.aero/en/customs/arrival/>

● 競技施設への入場

オリンピック観戦者は、チケットを予約した後に、ソチ五輪のウェブサイト (以下参照) で【SPECTATOR PASS】の登録を行う必要があります。ロシアに到着後、所定の場所にて手続きを行い (組織委は、写真撮影などの諸手続きで所要時間5分~10分程度と発表しています)、SPECTATOR PASS などを受領します。詳しくは、以下のウェブサイトでご確認ください。なお、チケット、SPECTATOR PASS 及びパスポートがないと会場に入場できませんのでご注意ください。

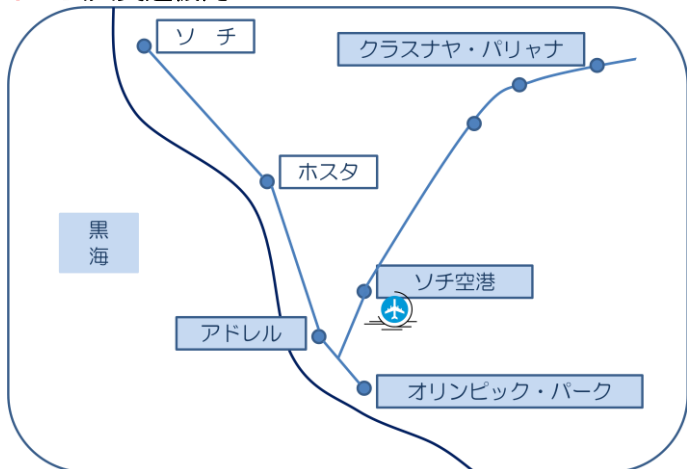


<https://pass.sochi2014.com/sochi/?locale=en>

また、チケットを正規の方法以外で購入 (ダフ屋等から売買)

することは法令違反です。正規の手続で購入してください。

● 公共交通機関



ソチ五輪会場は、海岸地区に作られたオリンピック・パーク（スケート競技等）と山岳部のクラスナヤ・ポリャナ（スキー競技等）で開催されます。空港はアドレル地区にあります。ソチ市の中心部はアドレル地区のオリンピック・パークから北に約30kmの距離に位置しています。

ソチからオリンピック・パーク、ソチ空港、クラスナヤ・ポリャナの間は鉄道で結ばれています。また、主要駅からはバス路線網が整備されています。ソチの交通については、以下のウェブサイトをご参照ください。

<http://www.sochi2014.com/en/spectators-transport-system>

● 滞在中の注意事項

1 到着通知

ロシアでは、外国人がホテルに滞在する場合、ホテル側は到着通知（ミグラツィオンヌイ ウチョト：миграционный учет）手続きが必要となり、手続きが終わるまでパスポートを一時預かることがあります。到着通知手続きが終わると、通知済みを証明する半券をパスポートとともにもらえますので、滞在中は常に携行してください。なお、知人宅などに宿泊する場合は7労働日以内であればこの手続きは不要です。

2 ロシアの法令

ロシア法令を確認し遵守しましょう！

- ★パスポートや到着通知などを警察官がチェックすることがあります。常にパスポートを携行してください。
- ★警察官と称して、何らかの違反行為があったので、罰金を現金で支払えと要求されることがありますが、現場で現金

を要求することは違法行為ですので、支払いに応じないでください。

- ★アルコール規制（公共の路上、広場等での飲酒の禁止）、たばこの禁止エリアでの喫煙など行動には注意してください。
- ★ロシアでは、未成年者に対する同性愛の宣伝を禁じる法令があります。また、一般的にオリンピックなどの国際スポーツイベントの会場では、政治的な主張を掲げる行為は、大きな問題となることがあります。
- ★2014年1月7日からソチ市内やオリンピック会場周辺では厳しいセキュリティチェックが実施されます。係員の指示に従い行動してください。

3 五輪会場持ち込み禁止物品

主な持ち込み禁止品は、以下のとおりですが、可燃性固体、液化ガスなどの他、有害物質、放射性物質、毒物、爆発物、麻薬、武器等は、五輪会場は勿論他の場所でも所持が禁じられています。



（注意）会場内への持ち込みが規制されている主な物品

- ・100mlを超える薬（1箱及び3種類迄）
- ・25リットルを超える大型バッグやスーツケース
- ・鋭利な物品
- ・食品及びアルコール飲料（子供用の食品や1人の子どもにつき1リットル以内のミルクを除く）、容量が100ml以上の容器（ペットボトル、魔法瓶等）に入った液体
- ・ガラス容器
- ・レーザー機器（レーザーポインタ等）
- ・三脚
- ・競技者への応援のためのものを除く、2m×1m以上の大きさの国旗や未参加の国の国旗及び宗教、政治、侮辱、反社会、不道德等の内容が印刷された印刷物や横断幕等
- ・広告物（ブランドロゴなど）の入ったもの、宗教的、政治的、不快なコンテンツがプリントされたもの。
- ・通信機器（除くUSBモデム、スマートフォン、携帯電話、セキュリティキー、医療機器、補聴器）
- ・過剰なノイズを発生する機器（ブゼラ等）
- ・上記の禁止物品のように見える物品や禁止物品のコピー

詳しくは、こちらをご覧ください。

<http://www.sochi2014.com/en/spectators-security-and-medicine>

● 安全上の注意

1 テロ対策

ロシアでは、昨年10月に、モスクワ市南部で民族間の緊張に伴う騒乱が発生した他、モスクワとソチの間に位置するボル

ゴグラードでテロ事件が発生しました。ロシア警備当局は、厳戒態勢を敷いていますが、安全に滞在できるように以下のような点に注意してください。

① 現地事情等に関する情報収集！

日系のメディアの他、ロシアのインターファックス通信 (<http://www.interfax.com/news.asp>)などで情報収集してください。

② テロの対象となり得る場所は最大限警戒！

(政府系施設、公共交通機関等)

③ 人混みの中では要注意！

④ 不自然な行動をとるような人物や不審物を発見したら速やかにその場から離れる。

2 一般犯罪対策

ロシアでは、スリ、置き引き、ひったくりなどの窃盗が多数発生しています。夜間の一人歩きは強盗等の被害に遭うリスクが高まります。人の多い駅構内や観光地ではもちろん、普通の道路上でも窃盗被害が増加していますので注意してください。特に、バック等の持ち物は背負わずに、目の届く腹部側に抱える等自己防衛に努めてください。

ATMで暗証番号を入力する際には、必ず手やバッグで隠しながら入力してください。

● トラブル対処

トラブルに遭遇した場合には、在ロシア日本国大使館に連絡してください(24時間対応)。

また、ソチ五輪組織委員会は、ホットラインを設置しています(英語、日本語など可)。

(ロシア国内から 8-800-234-2014)

(国外から +7-800-234-2014)

1 電話のかけ方

ロシアの国番号は「7」です。日本からお持ちの携帯電話でロシア国内の番号にかける場合、「国際電話識別番号の810」もしくは「+」の後で、国番号の「7」、その後で(市外局番以下の電話番号)になります。

ロシアの電話を使ってロシア国内の番号にかける場合、「8」もしくは「+7」の後で「市外局番以下の電話番号」になります。

2 大使館への連絡方法

● 日本からお持ちの携帯電話で連絡する場合

+ 7 495 229 2550

● ロシアの電話から連絡する場合

8 495 229 2550

* ガイドンスに従ってプッシュすると 24 時間対応担当者に繋がり

ます（日本語可）。

3 日本への連絡方法

例えば、ロシアから日本の外務省（03 5501 8000）にかける場合、市外局番号の「0」を除いて、

● 固定電話の場合

810 81 3 5501 8000となります。

（ホテルの場合、上記番号の前に「0」や「9」発信が必要な場合がありますので確認してください）

● 携帯電話の場合

+ 81 3 5501 8000でも可能です。

「+」は0の長押しなどで表示できます。

4 パスポートの紛失・盗難被害に遭った場合

① 警察で紛失・盗難証明書を入手

（次の5. を参照してください）

直ちに最寄りの警察署（五輪会場内であれば、ボランティアが案内してくれます）に盗難・紛失を届け出て、紛失・盗難証明書を入手してください（この証明書は一時的な身分証明書の代わり、出国時、保険請求等でこの証明書が必要です）。

② パスポートまたは帰国のための渡航書の発行

ロシアから出国するためには、「パスポート」または「帰国のための渡航書」が必要です。「帰国のための渡航書」はソチに出張している当館館員が対応しますが、「パスポート」が必要な場合にはモスクワにある日本大使館まで出向く必要があります。

★ 帰国のための渡航書

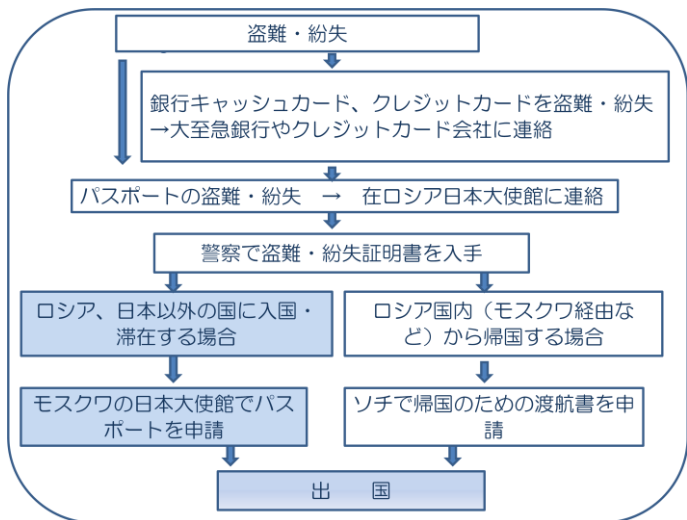
ロシア以外の第三国に入国・滞在しないで帰国する場合には、「帰国のための渡航書」をソチで発行します（料金 940 ルーブル）。なお、第三国を経由しても乗り継ぎのみであれば帰国のための渡航書で帰国できます。

必要な書類は以下のとおりです。

- ・写真（3.5cm×4.5cm）
- ・申請書（当館で用意しています）
- ・紛失・盗難証明書

★ パスポート

ロシア以外の第三国に入国・滞在する場合には、「パスポート」を入手する必要があります。その場合、モスクワの日本大使館で手続を行う必要があります。詳しくは、日本大使館に連絡してください。



5 警察への被害届

日本大使館では、ロシア語と日本語を併記した被害届フォーマットを作成しました。このフォーマットを利用して警察に被害届を提出すると手続きが比較的容易です。詳しくは、大使館ウェブサイトのモスクワ滞在安全マニュアルをご覧ください。

<http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ANZEN/index.html>

<http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ANZEN/StatementOfOffense.html> (フォーマットはこちら)

6 クレジットカードの盗難や紛失

直ちに、クレジットカード会社に連絡してください。

★ 主なクレジットカード会社の連絡先 (24時間対応)

- ・VISA (810) 1 303 967 1097 (日本語可有料)
(携帯の場合) +1 303 967 1097
- ・JCB (810) 81 42 240 8122 (日本語可有料)
(携帯の場合) +81 42 240 8122
- ・MASTER
(810) 1 636 722 7111 (日本語可有料)
(携帯の場合) +1 636 722 7111
- ・AMEX
(810) 44 208 840 6461 (日本語可有料)
(携帯の場合) +44 208 840 6461
*英国のコールセンター

7 緊急にお金が必要なとき

以下の海外送金サービスを利用して日本から送金してもらうことができます。受取には、当地の加盟代理店の銀行等に行き、手続きを行います。旅券、送金番号と秘密の質問の答え (送金者に要確認) が必要です。

なお、盗難・紛失等でお困りの場合には日本大使館に相談してください。

- ★ ウェスタンユニオン (Western Union) 社
<http://www.westernunion.co.jp/jp/>
- ★ マネーグラム (Money Gram) 社
<http://global.moneygram.com/jp/en>

8 所持品を紛失したとき

オリンピック・パークの出入り口付近に遺失物センターが開設されました。所持品を紛失した際は、届出をお勧めします。

- ★ お問い合わせ 8-938-470-0211

● ロシアからの出国

1 ロシアから出国する際、係官に入国時に渡された出入国カード (Migration Card) を提示する必要があります。帰国までなくさないよう大事に保管してください。

(なお、出入国カードを紛失した場合は、大使館に相談してください。)

2 ロシア出国の際の税関の注意

★ 下記の物品等をロシアから持ち出す際には申告が必要とされています。

- ・ 10,000 米ドル相当以上の現金 (日本円, 外貨あるいはルーブル貨の合計)
 - ・ 有価証券 (ロシア連邦に持ち込んだ有価証券を除く。この場合は持ち込みを証明する税関申告書が必要)
 - ・ 10,000 米ドル相当以上のトラベラーズチェック
 - ・ 25,000 米ドル相当以上の貴金属及び宝石類。
 - ・ 武器, 弾薬及び爆発物, 麻薬・麻酔剤及び向精神薬とその類似物
 - ・ 文化財 (100 万ルーブル以上の価値があると認められる又は 100 年以上前に作成された楽器, 絵画, 彫刻, イコン, 古コイン, 勲章, メダル, 切手等は, ロシア当局証明等の税関申告書が必要)
 - ・ 250 グラム以上のキャビア (ロシア経済発展省のライセンスが必要)
 - ・ あらゆる種類のチョウザメ及びその製品 (ロシア当局のライセンスが必要)
- * 詳しくは, 空港や税関等のウェブサイトでご確認ください。

● いざという時のロシア語

助けて! Помогите! パマギーチェ!

危ない! Осторожно! / Опасно!

アスタローシュナ! / アパースナ!

警察を呼んで! Вызовите полицию!

ヴィザヴィチェ パリーツィコ!

火事だ! Пожар! パジャール!

救急車を呼んで!

Вызовите скорую помощь!

ヴィザヴィチェ スコールユ ポーマシ!

急いで! Скорее! スカレーイエ!

気を付けて! Осторожно! アスタローシュナ!

泥棒だ! Вор! ヴォール!

強盗だ! Грабёж! グラビョーシュ!

彼(彼女)を捕まえて！ Схватите его (её)！
スフヴァチーチェ イェヴォ (イエヨ)

日本国大使館に電話してください

Позвоните в Посольство Японии!

パズヴァニーチェ フ パソーリストヴォ ヤポーニィ

医師 Врач ヴラーチ

病院 Больница バリニーツァ

下痢 Понос パノース

やけど Ожог アジョーク

嘔吐 Рвота ルヴォータ

腹痛 Боль в животе ボーリ ヴ ジィヴォーチェ

頭痛 Головная боль ガラヴナーヤ ボーリ

薬 Лекарство リェカールストヴァ

★ロシア国内での血液型は以下ようになります。

○型＝Ⅰ型，Ａ型＝Ⅱ型，Ｂ型＝Ⅲ型，ＡＢ型＝Ⅳ型

● 知っておくと便利な連絡先

警察：02

消防：01

救急：03もしくは112

電話番号案内：09

ご体調が悪くなった場合には、
上記救急に連絡するか、オリンピック会場やホテル周辺の診療所に
まずご相談ください。



(主な医療機関)

・NO.8病院 (山岳クラスター・クラスナヤ・パリャナ地区)

住所：Krasnaya hospital - Sochi, Krasnaya polyana,
Turchinskogo, 24

電話：8 (8622) 437-378 (救急)

8 (8622) 437-365 (一般受付)

ウェブ：<http://gb8sochi.ru/contacts>

・NO.6病院 (海岸クラスター・アドレル地区)

住所：Adler hospital - Sochi, Adler, Kirova st, 50

電話：8 (8622) 400-529

ウェブ：

<http://prodoctorov.ru/sochi/lpu/14344-gorodskaya-bolnica-6/>

・No.4病院 (ソチ市内)

住所：Sochi hospital - Sochi, Dagomysskaya st, 42

電話：8 (8622) 615-130

ウェブ

<http://xn--4-9sbfw3ar7b.xn--p1ai/index.php/kontakty>

(注) この URL を直接入力してください。

(航空会社)

・日本航空：(8-495) 234-5930

ウェブ：<http://www.ru.jal.com/rul/ja/>

・全日空：(8-495) 258-2370

ウェブ：<http://www.ana.co.jp/>

・エアフロート：8-800-444-5555

(国内通話無料)

(8-495) -223-5555

ウェブ：<http://www.aeroflot.com/cms/ja>

(モスクワ市内で英語/日本語が通じる病院)

・GMS (Global Medical System clinics & hospitals)

住所：ул. 2-я Ямская, д.9

(2-ya Yamskaya st.9)

電話：(8-495)781-5577

ウェブ：<http://www.gmsclinic.ru>

営業時間：9:00-21:00 救急は24時間対応可。

(月~金の8:00~17:00 日本語通訳常勤)

・EMC (European Medical Center)

住所：Орловский переулок Д.7

(Orlovskiy pereulok 7) 他

電話：(8-495)933-6655

ウェブ：<http://www.emcmos.ru>

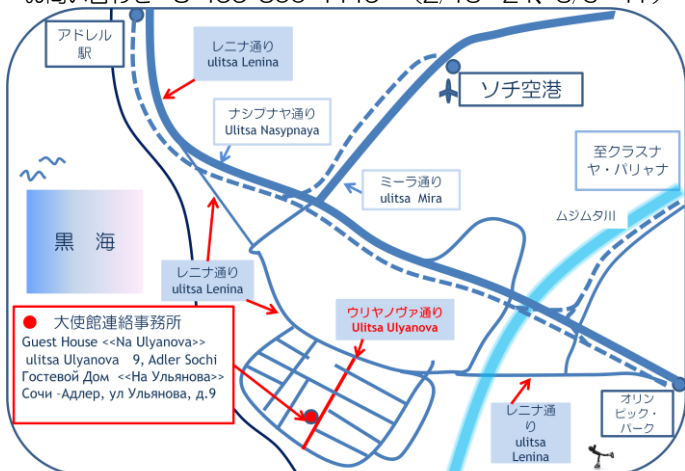
● 在ロシア日本国大使館の住所

★ ソチ・アドレル (臨時)：

Guest House <<Na Ulyanova>> ulitsa Ulyanova 9, Adler Sochi

Гостевой Дом <<На Ульянова>> Сочи -Адлер, ул Ульянова, д.9

お問い合わせ 8-499-500-4449 (2/13~24、3/6~17)



● オリンピックパーク駅から約3km

● アドレル駅から約3.3km

★ モスクワ：

Grokholsky pereulok, 27, Moscow ([地図はこちら](#))

Москва, Грохольский пер.27

お問い合わせ 8-495-229-2550

●平成26年2月13日改訂