BEYOND THE JOURNEY

※本冊子は観光情報の提供を目的としたガイドブックであり、契約書面ではありません。
※掲載情報は2026年8月時点のものであり、現地事情や時期・時間帯によって営業日時が変更・休業となる場合がございます。ご自身でご確認ください。
※海外安全情報について　危険情報の発出のいかんに関わらず、現地の治安および感染症など海外の安全に関する情報は、外務省「海外安全ホームページ（https://www.anzen.mofa.go.jp/）」等でお客様ご自身でも確認していただきますようお願いいたします。

PHOTO：吉田タイスケ、Adobe Stock、片岡和志
発行：ピースボートクルーズ マガジン編集部

Prologue

ひとえに「北欧」といっても、その表情は実に多彩です。魅力あふれるこのエリアを、ピースボートクルーズでは自分らしいコンセプトとスピードでめぐる「フリートラベル（自由行動）」でお楽しみいただくことをおすすめしています。
ただ、北欧を自分でめぐると考えると、ハードルが高く感じたり、イメージがわかなかったりするかもしれません。しかし、国際社会の中で理想的な社会を体現し、市民一人ひとりが自立している北欧だからこそ、旅行者にも開かれていて、旅がしやすい環境が整っているのです。そして、自分の足で自由に歩くことで、その豊かな素顔にふれることができる――。
この冊子は、そんな北欧の魅力を存分に味わっていただくための、ピースボートクルーズ初のガイドブック。ぜひ、旅のおともにお役立てください。

※掲載情報は2026年8月時点のものであり、現地事情や時期・時間帯によって営業日時が変更・休業となる場合がございます。ご自身でご確認ください。

FINLAND Helsinki

首都：ヘルシンキ
通貨：ユーロ
※1ユーロ ≒ 約182.15円（2026年8月現在）
言語：フィンランド語・スウェーデン語(公用語)、サーミ語、英語など
特長：■フィンランド語（現地ではスオミ）- ヨーロッパの主流とは異なるウラル語族の言語。15種類にも及ぶ複雑な格変化を持つのが特徴です。■アルヴァ・アアルト - 木材など自然素材を活かした温かみのあるデザインで、世界的な評価を得ています。■ムーミン - 妖精たちのくらしを描いたトーベ・ヤンソンの物語は、現在も世界中で愛され続けています。

DENMARK Copenhagen

首都：コペンハーゲン
通貨：デンマーク・クローネ (DKK)
※1クローネ ≒ 約24.37円（2026年8月現在）
言語：デンマーク語(公用語)、ドイツ語、英語など
特長：■レゴ (LEGO) - 1932年創業、現在の売上高は玩具業界の中で世界一を誇ります。■風力発電 - 粉挽き用の風車で電気を作ったのが世界初の風力による発電。現在も、国内電力供給量の20%を担います。■カールスバーグ - 1847年創業、ラベルに描かれた王冠は、デンマーク王室御用達の証です。

SWEDEN Stockholm

首都：ストックホルム
通貨：スウェーデン・クローナ(SEK)
※1クローナ ≒ 約16.61円（2026年8月現在）
言語：スウェーデン語(公用語)、サーミ語、英語など
特長：■児童文学 -『長くつ下のピッピ』や『ニルスのふしぎな旅』など、現在も多く読み継がれています。■イノベーション大国 - イケアやスポティファイなど最先端の技術とアイデアで世界を牽引しています。■ダーラヘスト -「幸せを運ぶ馬」として古くから親しまれ、スウェーデンを象徴する存在です。

NORWAY Oslo

首都：オスロ
通貨：ノルウェー・クローネ (NOK)
※1クローネ ≒ 約16.53円（2026年8月現在）
言語：ノルウェー語(公用語)、サーミ語、英語など
特長：■フィヨルド - フィヨルドはノルウェー語で「深く入り込んだ湾」という意味。西海岸には約200ものフィヨルドがあります。■ムンクの『叫び』-『叫び』は全部で5点ある。最も有名な油絵で描かれたものは、オスロ国立美術館に収蔵されています。■電気自動車（EV） - 普及率が96%。新車販売の多くをEVへシフトするなど、世界をリードするサステナブルな国です。

北欧をつくるエッセンス

豊かさを育む、小さな習慣。

北欧のくらしには、幸せな気持ちになれる「社会のしくみ」がたくさんあります。「北欧」を形づくるキーワードをご紹介します。

幸福

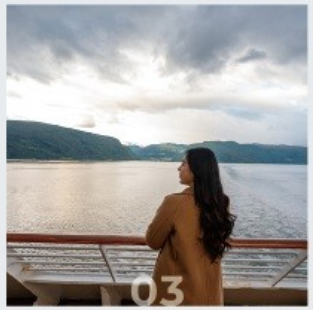
豊かさの新しい物差し

世界幸福度ランキングでは常に上位を占める北欧諸国。経済的な豊かさだけでなく、心身の健康や社会への信頼度が、人びとの穏やかな笑顔を支えています。

フリルフツリブ

自然とともに生きる

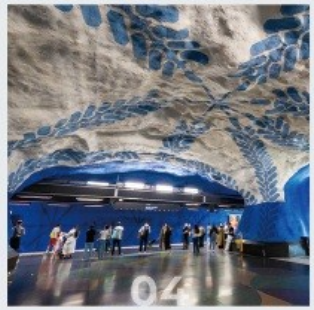
「ありのままの自然の中で過ごすこと」を意味する言葉。森でのベリー摘みや湖畔でのキャンプなど、身近な大自然の中で休息する時間を何よりも大切にします。



白夜

太陽を讃える、美しくて短い夏

長く厳しい冬を越えて訪れる、夜でも太陽が沈まない夏の季節。人びとは短い夏を心ゆくまで楽しむため、公園やサマーハウスで日の光をたっぷりと浴びて過ごします。



デザイン

美しさと機能性の両立

長く続く冬の暮らしから生まれた、飽きのこないシンプルな北欧デザイン。日用品から家具に至るまで、生活を豊かに彩る合理的な美しさが息づいています。

教育

誰もが平等に学べる社会

「教育は無償」という考え方が根付き、個人の主体性や対話を重んじる教育スタイルが特徴。子どもたちが自分自身の意見を持ち、社会に参加する力を育みます。

ジェンダーと人権

誰もが自分らしく生きられる社会

年齢や性別、背景に関わらず、一人ひとりの人権を尊重し、多様な人が社会の意思決定に参画する——その姿勢は北欧モデルを支える大切な要素のひとつといえます。

福祉

安心を支えるセーフティネット

高負担、高福祉を軸に、医療や介護、子育て支援などが充実。「ゆりかごから墓場まで」とよばれる強固な社会保障が、自由で不安のない生き方を後押しします。

環境

地球の未来を見据えた選択

風力発電やEV（電気自動車）の普及など、サステナブルな取り組みで世界をリード。ゴミの分別や自転車の活用といった市民の環境意識の高さも際立っています。

ヒュッゲとフィーカ

心安らぐ温かな時間

キャンドルを灯し、大切な人と過ごす「ヒュッゲ」と、コーヒーを片手に語らう「フィーカ」。北欧には、人とのつながりや休息を大切にする文化が息づいています。

政治

くらしと地続きの、フラットな関係

政治がくらしの延長線上にあり、市民との距離も身近な北欧。若者の政治参加も盛んで、「自らより良い社会をつくる」という意識が高い投票率を支えています。

FINLAND

Helsinki
ヘルシンキ

公共交通機関を使って旅を楽しむ

ヘルシンキでは、トラム・地下鉄（メトロ）・バス・電車・公営フェリーがすべて共通チケットで使えます。エリア区分に応じて運賃が定められた、A〜Dのゾーン制でヘルシンキ中心部は、ゾーンA。移動したいエリア分のチケットを事前に購入しましょう。

シングルチケットとデイチケット（1日券）は、地下鉄の入口や主なトラムの停留所にある自動券売機などでも購入可能ですが、モバイルアプリ「HSL」も便利です。

幸福のタネを探して

ようこそ、ヘルシンキへ。この街の豊かさは、だれのものでもない景色のなかにあふれています。
港のマーケットで買ったサーモンスープ、図書館でひらくまだ読んだことのない本、芝生に響くジャズのサウンド、サウナで汗をかいた身体をなでるバルト海の潮風。夜になっても暮れない空の下であなただけの「幸福」を探してみませんか。
トラムに揺られたその先で、私たちが育んできた幸せのエッセンスが見つかるはず。
ほら、焼きたてのシナモンロールの匂いがするでしょう？

北欧の夏のはじまり

待ちわびた夏、フィンランドの人たちはそのはじまりを一日も逃しません。目にまぶしい緑の下、テラスが人びとの笑顔でにぎわっています。ピースボートクルーズが訪れるのは、街がいちばん幸せそうな季節。

エスプラナーディ公園

港のすぐそばからまっすぐのびる並木道が美しいエスプラナーディ公園。ここでは、夏になると野外ステージで、シーズンを通して300を超える無料ライブが開かれます。芝生に座って、ビールを片手に、踊りながら——。思い思いにジャズやフォークを楽しむ人たちのようすは、まるで夏のはじまりをお祝いするみたい。チケットも予約もいりません。特別でちょっと浮かれた街の景色、あなたもそっと腰をおろして加わってみては？

- vihreatsylit.fi/esplanadinpuisto/
- Eteläesplanadi–Pohjoisesplanadi, 00170 Helsinki
- トラム1T、3、4、5、6、10番「Ylioppilastalo」、またはトラム2番「Kauppatori」下車、徒歩すぐ。

エスプラナーディ公園内にあるレストラン・カッペリ。
往年のヘルシンキの芸術家たちが集った場所として有名です。

カフェ文化

フィンランドの一人あたりのコーヒー消費量は世界一。仕事中のコーヒー休憩が労働協約で定められているほど、コーヒーを飲む時間が大切にされています。カフェの扉を開けるとただよう甘い匂いはカウンターに並ぶシナモンロール。「コルヴァプースティ（ひっぱたかれた耳）」とよばれるフィンランドのシナモンロールは、生地にカルダモンとたっぷりのバターが練り込まれ、コーヒーとの相性は抜群。ひと口で口の中に幸せがやってきます。

ロマンチックな橋を渡れば絵本の世界

森や湖へとおもむき、自然の中で夏を過ごすフィンランド流にならって緑の中へ。ヘルシンキ中心部から20分ほどで豊かな自然を満喫できるのがセウラサーリ島です。白い木造りの橋を渡るとそこはおとぎ話のような森の中。カモや白鳥が羽をやすめる岸辺をゆっくり歩けば、旅の疲れもほどけていきます。木立のあいだに点在する国じゅうから移築された古い木造建築も見どころ。人懐っこいリスたちが足元までやってきて歓迎してくれますよ。

セウラサーリ島

- www.seurasaarisaatio.fi/wp/en/seurasaari-island/
- Huvila 3, Seurasaari, 00250 Helsinki
- 市バス24番「Seurasaari」下車、徒歩すぐ。
  またはトラム4番「Paciuksenkaari」下車、徒歩10分。

一生モノの
北欧雑貨との出会い

使うほどになじむフィンランドの品々は、
使い継がれるのが当たり前。
物を大切にする買い物のかたちには
ときめきが満ちています。
あなただけの特別な一品を探しに行きましょう。

イッタラ&アラビア・デザインセンター

トラムに揺られデザインの街「アラビアンランタ」へ。1873年に創業したアラビア工場は2016年に生産を終え、いまはショップと入館無料のミュージアムに。豊富な品揃えの中からお気に入りを見つけて、フィンランドの食卓を彩ってきた食器たちにも出会えます。

フィンランドで、まるで家族のように愛されるムーミン。1990年以来続き、150種類を超えたムーミンマグシリーズには、熱心なコレクターも少なくありません。

www.iittala.com/en-gb/universe/destinations/arabia-museum
Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki
トラム6、8T番「Arabianranta」下車、徒歩1分。
または市バス71番「Arabia」下車、徒歩2分。

ヒエタラハティ蚤の市

ヒエタラハティ広場の夏を賑わせるのは、ヘルシンキ最大級の「キルップトリ（蚤の市）」。イッタラやアラビアの器にヴィンテージのマリメッコ、アンティークから日用品まで豊かな品揃えがお出迎え。大切に使われてきた品々が次の持ち主を待っています。

hietalahdenkauppahalli.fi/
Lönnrotinkatu 34, 00180 Helsinki
トラム1、6番「Hietalahdentori」下車、徒歩1分。
またはメトロ「Kamppi」下車、徒歩10分。

ハカニエミマーケットホール

1914年開業のハカニエミマーケットホール。市民の台所として愛される赤レンガの建物が目印です。手仕事のクラフト雑貨、木製カトラリーなど、お土産にぴったりの品がずらり。

hakaniemenkauppahalli.fi/
Hämeentie 1a, 00530 Helsinki
メトロ「Hakaniemi」下車、徒歩すぐ。
またはトラム、市バス「Hakaniemi」下車、徒歩2分。

POINT

ショップにはアラビア、イッタラ、フィスカルスの製品が並びます。ヴィンテージやアウトレットコーナーもあり、北欧食器好きにはたまらない空間。日本語対応もあります。

フィンランドはキャッシュレスが進んでいますが、蚤の市ではカードが使えない店も多いので、多少の現金は持っていきましょう。ふたつとない品との一期一会のためにしっかり準備を。

この人に聞きたい！

リラブ&リュ・マダム
(Relove & Rue Madame)
元マーケティング責任者
Vera Aladin/
ヴェラ・アラディン さん

ファッショナブルで心地いい循環のかたち

リラブは「セカンドハンド（古着）」を特別なものではなく、くらしの中に当たり前にあるものと捉えています。フィンランドの人は、自然のすぐそばで生きています。自然が日常の一部だから、それを大切にすることも日常なんです。ここではサステナビリティは、単なるトレンドではなく、ライフスタイルそのものです。

時間をかけて選べば、もう一度、服を心から好きになることができます。ここに並ぶ1枚1枚が、それぞれの物語を持っています。誰かがそれを大切に着てきた時間を引き継いで、新しい命を吹き込む。リラブは、そのための場所です。品揃えは、最新のトレンドから、とっておきのヴィンテージまで、フィンランドや北欧のブランドが並びます。新品の半分ほどの値段で見つかることもありますよ。

すべての服は、店舗に並ぶ前に1枚ずつ丁寧に状態を確かめます。基準は厳しいのですが、それで困ることはあまりありません。それは、私たちフィンランド人がとても実用的だから。長く使える質のいいものを選んで大事に扱う。だから手放されるときにも美しい状態なんです。これもサステナビリティが根付いている一因なのかもしれませんね。

気軽に入れて、急がず、ゆっくり見てまわれるお店にしたかったので、店舗には素敵なカフェが備わっています。目にも身体にも美味しいこだわりのメニューが揃い、朝ごはんもランチも食べられます。

いま店舗はヘルシンキ市内に4店舗と空港に1店舗、タンペレに2店舗の全7店舗です。カフェのあるセカンドハンドショップが空港に入ったのは世界初のはずです。誰もやっていないなら、やってみよう。それがリラブのやり方です。

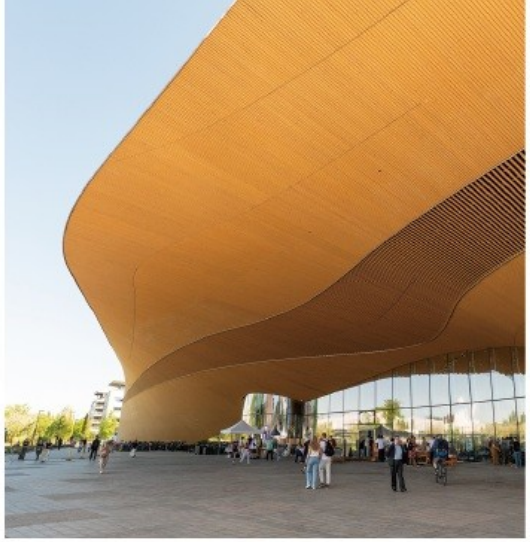
リラブ・ストックマン店

www.relove.fi/　※商品はオンラインでも購入できます
Aleksanterinkatu 52, 00100 Helsinki
トラム1T、3、4、5、6、10番「Yliopistalo」下車、徒歩すぐ。
または「Helsingin päärautatieasema」下車、徒歩4分。

リラブのカフェのこだわりは、できるだけ地元産やオーガニックの材料を使用すること。お買い物の合間には、スペシャルティコーヒーやスムージー、グルテンフリーのスイーツなど、こだわりのメニューを楽しめます。

旅した先で、整う体験を

フィンランドの人びとが自分を取り戻すための場所は、旅行者にもひらかれています。
少し勇気を出して飛び込めば、
そこにあるのは心と身体が「整う」至福のひととき。



ヘルシンキ中央図書館オーディ「Oodi」

国会議事堂と向かい合うヘルシンキ中央図書館オーディは、街のリビングルームのような存在。静かに本を読むだけの場所ではありません。10万点もの蔵書に加え、ミシンや3Dプリンター、音楽スタジオまでを備え、2019年には世界最高の公共図書館に選ばれました。図書館大国フィンランドをうならせる、ヘルシンキっ子自慢の空間を旅行者も自由に体験できます。

- oodihelsinki.fi
- Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki
- トラム3、5、6、7、9番「Kaivokatu」下車、
  またはトラム1、2、4、10番「Lasipalatsi」下車、徒歩すぐ。

アッラス・プール「Allas Pool」

フィンランド生まれのサウナを、ぜひ現地で体験したい。マーケット広場から歩いてすぐのアッラス・プールでは、5つのサウナにあわせてバルト海沖合からひいた外海と同じ温度の海水プールを利用できます。温まった身体で海水プールに飛び込めば、歩き回った疲れも一瞬で吹き飛ぶはず。サウナは、9割に近い人たちが週に一度は入るといわれるほど、この国のくらしに欠かせない習慣です。

- www.allaspool.fi
- Katajanokanlaituri 2 A, 00160 Helsinki
- トラム4、5番「Ritarihuone」下車、徒歩5分。またはトラム2番「Kauppatori」下車、徒歩5分。

サウナと一緒にカフェやレストランとしての利用もおすすめ。

森と湖の国を体感。ヌークシオ国立公園へ

ヘルシンキから35キロ、公共交通で1時間足らずのヌークシオ国立公園は、首都圏の人たちが森へ出かけるときの定番。モモンガたちが暮らす深い森と湖には都市のざわめきも届きません。焚き火場には薪が用意されており、湖のほとりで火を囲めば、絵葉書で憧れた景色が現実のものに。フィンランドには41もの国立公園があり、どこも無料で入園することができます。

ヌークシオ国立公園

- www.luontoon.fi/fi/kohteet/nuuksion-kansallispuisto
- Nuuksiontie 84, 02820 Espoo
- 近郊列車（Lähijuna / Commuter train）E、U「Espoo」下車、
  市バス245A乗り換え、「Haltia」下車、徒歩すぐ。
  ※ABCゾーンのチケットが必要です

国立公園ごとに公式マークがあり、刺繍ワッペンやステッカーをついつい集めたくなります。

DENMARK

Copenhagen
コペンハーゲン

おとぎの国に眠る、未来の設計図
アンデルセンの故郷が描く「最先端」の環境都市

デンマークの首都、コペンハーゲン。アンデルセン童話が生まれたこの街には、カラフルな建物が並ぶ運河や衛兵など、絵本のような世界が広がっています。しかし、その美しい街に馴染むにつれ、「新しい素顔」が見えてきます。生活に根ざしたオーガニックや自転車文化。おとぎの国の風景の中には、世界最先端のサステナブルな仕組みが息づいています。伝統的な景観を守りながら、地球と人に優しいくらしを実践する——そんなコペンハーゲンのライフスタイルの魅力に迫ります。

1 クロンボー城
2 アンデルセン像
3 緑が多い街角
4 キングスガーデンのバラ園
5 衛兵の交代
6 アマリエンボー宮殿
7 ローゼンボー城
8 コペンハーゲン市庁舎
9 クロンボー城
10 コペンハーゲン-家具屋-HAY
11 ニューハウン リバークルーズ
12 ロイヤルコペンハーゲン
13 街中でも木々が豊かに育つ

最先端のライフスタイル

イサンズ ヘア&ボディ／ Isangs Hair & Body

イサンズはオーガニックなヘア&ボディケアショップ。フェアトレードやヴィーガンの原料を使い、化学物質を含まない製品づくりが特徴です。再生紙や再利用可能な容器を採用し、プラスチックごみの削減にも配慮。店内では製造工程も見学でき、素朴な北欧らしさとサステナブルな取り組みを「可愛いお土産」として持ち帰れます。

isangs.com
Flensborggade 22, Kld. th, 1669 København
地下鉄M3線「Enghave Plads」下車、徒歩5分

シッティングスーツ ショールーム &フラッグシップストア ／ SITTINGSUITS SHOWROOM & FLAGSHIP STORE

厳しい寒さの中でも、コートの上からすっぽり羽織って公園の芝生で大事な人と語らう。デンマーク発の「シッティングスーツ」は、ペットボトル約30本分、100%リサイクルの中綿や有害物質不使用の安全性に加え、軽量で撥水・即乾性にも優れた機能美が魅力。このスーツのおかげで街はCO2を削減しながら、伝統的な文化を守り続けています。

sittingsuits.com
Søstræde 3, 3000 Helsingør
デンマーク国鉄（DSB）海岸線などで「Helsingør」下車、徒歩5分。

グロー・スピセリ／ Gro Spiseri

この街の環境への先進的な姿勢を体現する屋上農園「オスタグロ（ØsterGRO）」。併設の温室レストラン「グロー・スピセリ」では、農園で育てた野菜やハーブを使ったベスカタリアン料理を味わえます。食材を農園から調達し負荷を抑え、食品ロスも最小限に。生ごみは餌や堆肥として再利用し、循環型食文化を体感できます。

www.grospiseri.dk
Æbeløgade 4, 2100 København
地下鉄M3線「Vibenshus Runddel」下車、徒歩11分。

自転車でめぐる、暮らすような街歩き

コペンハーゲンは「世界で最も自転車に優しい都市」にも選ばれるほど自転車インフラが整い、市民のくらしに欠かせない移動手段として根付いています。

自転車を借りてみよう！
シェアバイクとは、複数人で自転車を共有するシステムで、世界中で導入されています。アプリをダウンロードしておけば、必要なときに、必要な分だけ使うことができます。

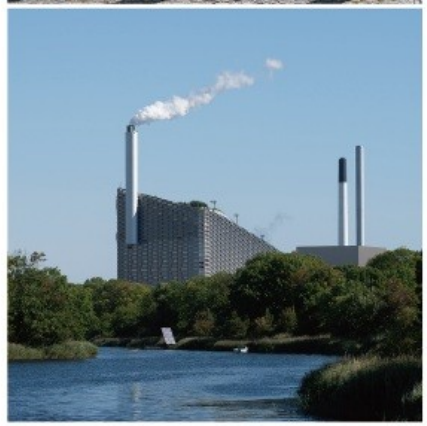
Donkey Republic
コペンハーゲンを拠点にヨーロッパの主要都市で展開されている大手シェアサイクルです。専用アプリを使って24時間いつでも近くの自転車を簡単に解錠・レンタルできます。

www.donkey.bike/

クリスチャニア自由都市／ Freetown Christiania

クリスチャニアは1971年に旧軍用地で誕生したコペンハーゲン中心部の自由都市。三輪車「クリスチャニアバイク」の発祥地でもあり、独自の共同体が育んだ先進的なアートや自給自足のくらしが街を温かく彩ります。国家との長年の非暴力の対話を経て土地所有権を獲得した歴史は、民主主義と北欧の寛容さを象徴するものです。

Prinsessegade, 1422 København
地下鉄M1、M2線「Christianshavn」下車、徒歩10分。



コペンヒル（アマガー・バッケ） ／ CopenHill (Amager Bakke)

最新技術と遊び心が融合した革新的な未来型施設コペンヒルは、ごみ処理の過程で地域暖房と電力を生み出す廃棄物発電所です。「快楽主義的持続可能性」を掲げ、屋根にはスキー場などを設置し、徹底した臭気管理で不快感もなし。展望台へ向かう途中で処理工程を見学できる設計は、北欧デザインの到達点といえます。

www.copenhill.dk
Vindmøllevej 6, 2300 København
地下鉄M1、M2線「Christianshavn」から
バス2A系統「Margretheholmen」下車、徒歩7分。

SWEDEN

Stockholm
ストックホルム

公共交通機関を使って旅を楽しむ

ストックホルムの公共交通機関は、「SL」という共通システムで連携しています。そのため、1枚のチケットやアプリだけで、地下鉄・バス・トラム、さらにはフェリーまで乗り換えが自由。専用の「SLアプリ」や「SLカード」はもちろん、タッチ決済対応のクレジットカードなら、乗車時にリーダーへかざすだけでそのまま乗れるのでとても便利です。

グッドデザインをすべての人に——美学の思想が根底に息づく、ストックホルム

14の島々からなるこの街には、北欧社会が培ってきた「豊かさのエッセンス」が至るところに散りばめられています。原点にあるのは、19世紀末に提唱された『美しさをすべての人に』という理念。そして「多すぎず、少なすぎず、ちょうどいい」を重んじる、スウェーデン独自の価値観「ラーゴム（Lagom）」です。誰もが美しく機能的なデザインを日常で楽しみ、無理なく心地よく暮らす。そんな彼らの豊かな衣食住のヒントに、街歩きのなかで出会えるはずです。

B級グルメも、老舗レストランも！「食」で楽しむストックホルム

日本では馴染みの薄いスウェーデン料理。本場の味とローカルな食材を、現地ならではの空気感とともにたっぷりと味わい尽くしましょう。

超老舗の大衆食堂
レストラン・ペリカン
Restaurant Pelikan

1664年に旧市街で創業した店にルーツをもつ、地元の人びとに愛され続けるスウェーデン伝統料理の名店です。広々とした店内は、20世紀初頭の「ビアホール(Ölhall)」のスタイルをそのまま残したもの。クラシックな雰囲気のなかで味わう本場の料理は絶品です！

pelikan.se
Blekingegatan 40, 116 62 Stockholm
セーデルマルム島・地下鉄「Skanstull」下車、徒歩約5分

凄腕パティシエのお店
ソッケル・スッケル
Socker Sucker

スウェーデンを代表する数々の賞に輝いた凄腕パティシエたちがタッグを組んでオープンした、ストックホルムで話題のパティスリー＆カフェ。見た目も美しい繊細なケーキや、サクサクのクロワッサンなど極上のペストリーがショーケースに並びます。

www.sockersucker.se
Drottninggatan 93, 113 60 Stockholm
市内中心部・地下鉄「Rådmansgatan」下車、徒歩約3分

食の歓びを届けるスーパーマーケット
ロット
Rot

食へのこだわりを感じるスーパーマーケット＆デリ。スウェーデン全土の上質な食材やオーガニック食品、おしゃれなパッケージの調味料やお菓子が取り揃います。手作りの総菜やパンも充実していて、ピクニックランチの調達にもおすすめです。

butikrot.se
Renstiernas gata 20, 116 31 Stockholm
セーデルマルム島・地下鉄「Medborgarplatsen」下車、徒歩約10分

行列ができる人気店
ニューステクト・ストレミング
Nystekt Strömming

街の名物としてローカルから観光客にまで愛される「ニシン焼き」屋台。バターで香ばしく焼かれた新鮮なバルト海産のニシン（ストレミング）を、たっぷりのマッシュポテトやスウェーデン特有の硬パンと一緒にいただくのが定番。価格もお手頃です。

Kornhamnstorg 2, 111 27 Stockholm
旧市街ガムラスタン・地下鉄「Gamla stan」下車、徒歩約3分

「知りたい」という意欲を満たす！くらしと歴史探訪

ストックホルムの文化や歴史にふれるなら、迷わず「ユールゴーデン島」へ！
スウェーデンの魅力がギュッと詰まった4つの大人気博物館が点在しています。

POINT
ストックホルム中心部とユールゴーデン島は、「ユールゴーデン橋（Djurgårdsbron）」でつながっています。ここから眺める景色は、ストックホルムで最も美しい風景のひとつといわれるほど。トラムの車窓から楽しむのはもちろん、海風を感じながら歩いて渡るのも、とても気持ちが良くておすすめです。

スウェーデンのくらしと文化の殿堂

北方博物館

Nordiska Museet

16世紀から現代までの膨大なコレクションを収蔵。先住民族サーミ人の文化や北欧デザイン、テーブルセッティングなど、多彩な展示からその歴史をたどれます。

- www.nordiskamuseet.se
- Djurgårdsvägen 6-16, 115 93 Stockholm
- ユールゴーデン島・トラム7番「Nordiska museet/Vasamuseet」下車、徒歩すぐ

野外博物館でタイムスリップ

スカンセン

Skansen

1891年創設。スウェーデン各地の古い家屋や農園を移築した広大な施設で、当時のくらしや手仕事を再現。トナカイやヘラジカなど、北欧ならではの動物にも出会えます。

- www.skansen.se
- Djurgårdsslätten 49-51, 115 21 Stockholm
- ユールゴーデン島・トラム7番「Skansen」下車、徒歩すぐ

海底から蘇った17世紀の巨大戦艦

ヴァーサ号博物館

Vasamuseet

1628年の初航海で沈没し、333年後に引き揚げられた軍艦「ヴァーサ号」を展示。船体の95%以上が当時のオリジナルで、壮大な船体と精巧な木彫り装飾は必見です。

- www.vasamuseet.se
- Galärvarvsvägen 14, 115 21 Stockholm
- ユールゴーデン島・トラム7番「Nordiska museet/Vasamuseet」下車、徒歩約3分

伝説の航海者たちのリアルな素顔に迫る

ヴァイキング博物館

The Viking Museum

最新の歴史研究をもとに、神話や伝説に包まれたヴァイキングの実像を紐解く体験型ミュージアム。くらしや航海の様子をリアルに体感でき、大人も子どもも楽しめます。

- thevikingmuseum.com
- Djurgårdsstrand 15, 115 21 Stockholm
- ユールゴーデン島・トラム7番「Liljevalchs/Gröna Lund」下車、徒歩約3分

視覚と感性を刺激するアート空間

北欧随一のコレクションを誇る

国立美術館

Nationalmuseum

絵画や彫刻、家具、ガラス工芸などを幅広く収蔵。レンブラントやルノワールをはじめ、北欧の名画も充実しています。

- www.nationalmuseum.se
- Södra Blasieholmshamnen 2, 111 48 Stockholm
- プラシエホルメン半島・地下鉄「Kungsträdgården」下車、徒歩約5分、フェリーターミナル「Strömkajen」から徒歩約2分

現代アートの傑作が集結する緑豊かな島

ストックホルム近代美術館

Moderna Museet

ピカソやダリ、ウォーホルなど世界的巨匠から、スウェーデンの現代作家まで幅広く展示。屋外には個性的な彫刻作品も並びます。

- www.modernamuseet.se
- Exercisplan 4, 111 49 Stockholm
- シップスホルメン島・地下鉄「Kungsträdgården」下車、徒歩約15分、フェリーターミナル「Skeppsholmen」から徒歩約3分

最先端の写真芸術にふれる

フォトグラフィスカ

Fotografiska

赤レンガの旧税関倉庫を改装した、世界最大級の現代写真美術館。常設展を持たず、各国の写真家による多彩な企画展を楽しめます。

- www.fotografiska.com
- Stadsgårdshamnen 22, 116 45 Stockholm
- セーデルマルム島・地下鉄「Slussen」下車、徒歩約10〜15分

伝説のポップスターと一緒に歌って踊ろう！

ABBA ザ・ミュージアム

ABBA The Museum

ABBAの衣装やゴールドディスクを展示する体験型ミュージアム。ホログラムのメンバーとステージに立つなど、遊び心あふれる仕掛けも満載です。

- abbathemuseum.com
- Djurgårdsvägen 68, 115 21 Stockholm
- ユールゴーデン島・トラム7番「Liljevalchs/Gröna Lund」下車、徒歩約2分

地下鉄の駅そのものが巨大なアート作品！

世界最長の美術館

Stockholm Metro Art

ストックホルムの地下鉄は、100駅のうち90以上に彫刻やモザイク、絵画などが施され、「世界最長の美術館」とよばれています。1950年代、「アートを誰もが日常的に楽しめるように」という民主的な思想から始まり、150人以上の芸術家が参加。今回は中央駅から訪れやすい2つの名物駅をご紹介します。

ティー・セントラーレン駅

T-Centralen

「最も有名で、最も美しい」とされる必見のスポット。白い洞窟のような岩肌に、鮮やかなブルーのツル草模様が広がる幻想的な空間です。

クングストレードゴーデン駅

Kungsträdgården

かつて地上にあった17世紀の「マカロス宮殿」の歴史を駅構内に再現。スウェーデン国立美術館の協力により、本物の宮殿遺跡も配置されています。

街を抜けると斜面をぐんぐん登るメトロ1号線。終点フログネルセーテレンは標高469メートル、オスロのメトロでいちばん高い駅です。車窓から、未来図書館の森を抱く景色にごあいさつ。

NORWAY

Oslo
オスロ

オスロに学ぶ、ともに生きるということ

誰をも迎え入れてくれる自然、いつのまにか話し込んでしまうベンチ、つくり手の物語が見える豊かな食卓。
「平和ってどんなかたちをしているんだろう」。オスロの日常にあらわれる手がかりを求めて。

日本食とも通じる クレドの「新北欧料理」

クレド（Credo）シェフ兼オーナー
Heidi Bjerkan / ハイディ・ビェルカンさん

ノルウェー料理レストラン「クレド」は、ノルウェー国立図書館と提携し、食文化と伝統に関する知識を軸に、誰もが集える場づくりをめざしています。トロンハイムで25年間営業したのちオスロへ移転し、2025年11月に国立図書館内で再スタートしました。

スターシェフ兼オーナーのハイディ（ハイジ）・ビェルカン氏は、ノルウェーの文化遺産としての「食」を表現する存在。早くから健康的で持続可能な食や動物福祉を提唱し、地域の食文化と伝統を守り伝えてきた人物として知られています。

クレド ／ Credo

credo1998.no
Henrik Ibsens gate 110, 0255 Oslo
地下鉄各線で「Nationaltheatret」下車、徒歩7分。

人とつながる 海辺のフードホール

ヴィッパ（Vippa）マネージャー
Astrid Helene Åndahl /
アストリッド・ヘレーネ・オーンダールさん

2017年にオープンした「ヴィッパ」は、オスロ・フィヨルド沿いのヴィッペタンゲン地区にある、食・文化・教育の複合施設。かつて倉庫だった建物に世界各国のフードスタンドが集まり、海を眺めながら多彩な料理を楽しめる、夏の人気スポットです。

農家や生産者、シェフが出会い協働する場でもあり、持続可能性と多文化共生を大切にしているのも特徴。食材の倫理的な調達から堆肥化、リサイクルまで、食を通して環境や社会について考え、学べる仕組みづくりにも取り組んでいます。

ヴィッパ ／ Vippa

www.vippa.no
Akershusstranda 25, 0150 Oslo
地下鉄各線「Jernbanetorget」からバス60系統で「Vippetangen」下車、徒歩1分。

100年後に本になる森、フューチャーライブラリー

未来図書館トラスト（Future Library Trust）理事長／ビョルヴィカ地区開発プロジェクトディレクター
Anne Beate Hovind /
アンナ・ベアーテ・ホヴィンドさん

アーティストのケイティ・パターソンの発案から、2014年に始まった「フューチャーライブラリー（未来図書館）」。毎年1人選ばれる作家が作品を寄贈することで、2114年までに100人の作品が集められ未公開のままオスロ公共図書館内のサイレントルームで保管されます。

オスロの森に植えられた千本のトウヒが100年を経て大きな木に育ったとき、その木々を使った本にして作品を公開するという壮大なプロジェクト。今を生きる人から100年先の未来の読者へと物語をつなぐ試みです。

未来図書館の森 ／ Future Library Forest

www.futurelibrary.no
Bomveien, 0782 Oslo
地下鉄1号線「Frognersetern」下車、徒歩約30分。

サイレントルーム ／ Silent Room

www.futurelibrary.no
Deichman Bjørvika Anne-Cath. Vestlys plass 1, 0150 Oslo
地下鉄各線「Jernbanetorget」下車、徒歩5分。

ノーベル平和センター　オスロはノーベル平和賞が授与され、そのことが人びとの誇りになっている街。

ピースボートとノーベル平和センターは、いま、さまざまな取り組みを一緒にはじめています。
今回、ノーベル平和センターでコミュニケーション・マーケティング部門ディレクターを務める、キム・レクステン・グロンネベルグ さんにお話しを伺いました。

「平和」を、誰かと普通に話せるものに

東京と比べればオスロはとても小さな街です。それでも、この平和センターが建つ市庁舎前の広場は、オスロの人が日常のなかで最も多く通る場所のひとつです。だから私たちは、建物そのものを、その外壁を、外に置かれたベンチ（「The Best Weapon」）を使って、平和と人権について語ることを提案しようとしています。

現在「オスロ - シティ・オブ・ピース（Oslo - City of Peace）」というプロジェクトを、市内のいくつかの機関と一緒に進めています。1901年から平和賞を授与してきた歴史があり、ノルウェーは世界各地の紛争で仲介役を担おうとしてきました。報道の自由、女性の権利、市民の権利を大切にしてきた。だからこの街は、平和の都市としての責任を引き受けるべきだと考えています。

「平和」とは、少し大きすぎるテーマかもしれません。しかし、学者だけのものにはしたくないんです。家族と、友人と、職場の同僚と、誰かと普通に話せるものであってほしい。

たとえば、私にとっての平和とは、時間と力を注げば、それを成し遂げられると分かっていることです。学ぶことができ、仕事に就け、家を持て、家族を持てる。そして、それを誰かが奪いに来たり壊しに来たりはしない、と信じられること。ノルウェーでも日本でも、当たり前に感じられることかもしれません。私たちは恵まれています。

いま私たちは、5年をかけた展示シリーズに取り組んでいます。「平和とは何か」を、歴史をさかのぼって考えるものです。平和は、静けさや穏やかさとして語られがちです。戦争が激しく荒々しいものだとすれば、その反対にあるものだと。しかし、平和がそれ自体で何かであり得るのか、それとも単に戦争がない状態にすぎないのか、思想家や政治家、アーティストがどう解釈してきたのかを紐解きます。

私たちは、力と軍事力で意志を通すことだけが唯一の道であるかのように見える時代を生きています。でも、そういう時代だからこそ、ノーベル平和センターやピースボートのような機関が存在することが、これまで以上に大切なのだと思います。より平和的な道を語る声のための場所が、いまほど必要なときはありません。

理想論と笑われても、対話を諦めない

もし誰かに「理想が高すぎる」、「ナイーブだ」といわれたら、私ならこう問い返します。「あなただったらどうするべきと考えますか」、「ただあきらめ、土地を明け渡し、権利を手放すのですか」と。そう問われて、「はい」と答えられる人はいないはずです。

希望が必要なとき、人にはならうことのできる誰かの存在が必要です。平和賞の受賞者たちは、まさにそうした存在です。なかでも、日本原水爆被害者団体協議会（被団協）の方々は、偉大な手本だと思います。生涯をかけて核兵器と闘い、核兵器を使うことがどれほど非人道であるのか、共通の理解をつくり出した。1945年以降、核兵器が紛争で使われていないことに、その営みが貢献しています。

私たちは決して個人の力を過小評価するべきではありません。ピースボートの創立者である吉岡達也さんも、その素晴らしい例です。学生時代に小さな船をチャーターし、学生たちを乗せて始めた取り組みがこんなに大きなものになった。「普通の人」にも変化を生み出せるということを、そのまま示しています。

ピースボートに、洋上ノーベル平和賞展※のお話をいただいたときは、素晴らしいアイデアだと思いました。ふたつの平和への考えがひとつになって、メッセージを広げていく。ノーベル平和センターの展示が船に乗ったのは間違いなくはじめてです。また、これほど長い展示期間もはじめてです。このような巡回展示はこれまでありませんでした。それが数年にわたって、しかも世界を周りながら生き続けるていることは、私たちにとって大きな励みです。

※
ノーベル平和センターと連携した常設展を開催

ピースボートの船内では、現在「洋上ノーベル平和賞展」が開催されています。展示は、ノーベル平和センターが日本原水爆被害者団体協議会（被団協）のノーベル平和賞受賞時（2024年）に展示した「世界人類へのメッセージ（A Message to Humanity）」と同内容。

いまこの瞬間も誰かが船の中で展示を見て、平和の大使になっているかもしれないのですから。そう思うと、自分たちの仕事が報われたように感じられます。あなたは一人ではありません。戦争があることが当たり前になるような世界に抗いたいと考えている人が、たくさんいます。コミュニティには力があります。一人ひとりが変化を生み出せるのだと伝えること。それが私たちの仕事です。

ノーベル平和センターへいってみよう

ノーベル平和センターの入口手前にあるのは弓なりのベンチ『The Best Weapon（最良の武器）』。座ると自然に身体が中央へ寄って、隣の人と近づく設計です。マンデラの「最良の武器は、座って話し合うこと」という言葉から名づけられました。製造はノルウェーの老舗屋外家具メーカー、ヴェストレです。

nobelpeacecenter.org
Brynjulf Bulls plass 1, 0250 Oslo
地下鉄1〜5番「Nationaltheatret」下車、徒歩5分。または、トラム12番「Akerbrygge」下車、徒歩すぐ。

展示は常に入れ替わり、アップデートされています

来場者が自由に編み出す「平和についての結び目」

受賞者が小さな画面に映し出される幻想的な空間

帰り道では三輪の「わすれな草」が見送ります

ノーベル賞メダルのチョコはお土産として大人気！