

Contents.



目 次

ホームページ案内	3	インターネット時刻表	
スイス全図	5	宿泊 / 食事 / ショッピング	
スイスの概要	7	《旅のアドバイス》	54 ~ 72
スイスの四季	9	スイス滞在 / 入国時 / 鉄道利用 /	
《旅のテーマ》	13 ~ 32	サービス車両いろいろ /	
スイスの名峰 / 水辺の風景 / 花風景 /		駅のサービス / 山岳交通利用 /	
絶景ルートの旅 / 世界遺産 /		バス利用 / 都市交通利用 /	
古城めぐり / 歴史街道 / 伝統の祭り /		湖船利用 / 車運転 / ホテル滞在 /	
イベント / 有名人ゆかりの地 /		レストラン利用 / ショッピング	
ミュージアム / 芸術鑑賞 / 建築探訪 /		《エリアガイド》	75 ~ 95
ハイキング / サイクリング / ゴルフ /		エリアマップ /	
アドベンチャー / ウィンター・スポーツ /		ウェブの利用方法 /	
スパ / ワイン街道		チューリヒ / ジュネーヴ / ベルン /	
《スイス情報》	34 ~ 52	ルツェルン / ツェルマット /	
基本情報 / スイスへのアクセス /		サースフェー / ヴァレー地方 /	
国内交通 / バゲージサービス /		ユングフラウ地方 / レマン湖地方 /	
スイストラベルシステムのバス /		ティチャー / 地方	

● 編集 / 発行 : スイス政府観光局

● 発行日 : 2005年5月 ● 発行部数 : 10万部 ● 表紙写真 : セプティマー峠

Editorial : Switzerland Tourism, Tokyo

Circulation : 100,000 Published in May 2005

Concept / Text : Yuko Makino (Switzerland Tourism)

Photos : Switzerland Tourism, swiss-image.ch, Local partners, STS, Swisscom, Swiss Post

今や、旅行の計画や手配にインターネットは欠かせないものとなっています。スイス政府観光局のホームページでは、都市案内、交通、グルメ、宿泊といった旅の基本情報はもちろんのこと、アルプスや花、滝、絶景ルート、世界遺産、古城めぐり、有名人のゆかりの地、ハイキングやスパなど、プランニングの参考になるテーマ別の情報、パッケージツアー案内など、さまざまなスイス旅行に必要な情報を提供しています。

サイト内ヘルプ

- * 検索エンジン：キーワードから関連情報を検索してリストアップ
- * サイトマップ：目次・インデックスの一覧
- * 地名表記表：地名の読み方、原語のスペルを調べることができる

Dream .

▶ スイスイメージ

全国約500カ所にあるウェブカメラ、各地の展望台から見たパノラマ画像、四季の表情や人々の暮らしを紹介するDVDやビデオなど

▶ 旅のテーマ

自然、文化、アクティビティから多彩なテーマを選び、美しい写真と情報で紹介

▶ トピックス

季節ごとのおすすめや気になる話題を特集。メールマガジンの配信もあり

Plan .

▶ エリア情報

スイス全国約100カ所の概要や見どころをまとめた都市別ガイド

▶ 交通情報

鉄道、バス、船、山岳交通、市内交通、空港情報、ドライブ情報など

▶ 宿泊情報

現地データベースとリンクして多彩な宿泊施設を紹介。
オンライン予約も可能

Go .

▶ 基本情報

通貨、電圧、電話、郵便、モバイル、通貨、税関、治安、衛生など

▶ 天気予報

今日の天気のほか、むこう4日間の天気予報が確認できる

▶ ニュース

スイスから届いた最新のニュースやイベント情報を随時紹介

旅のはじまりは、ワンクリックから！



美しい写真や映像で幅広いスイスの表情を見ることができます



旅の計画や手配に役立つ便利な情報を調べることができます



旅行前に知っておきたい基本情報や天気予報などが確認できます



スイス全図 Switzerland Map.

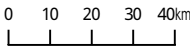
SWISS DATA

- 総面積 約41300km²
- 南北の最大直線距離：220km
- 東西の最大直線距離：348km
- 隣接国との国境の距離（飛領地は除く）：
イタリア/734.2km、フランス/571.8km、
ドイツ/345.7km、オーストリア/165.1km、
リヒテンシュタイン/41.1km
- 最高地点：デュフル峰（モンテローザ）4634m
- 最低地点：マッジョーレ湖 193m
- 緯度：北緯 45度49分～47度48分
- 経度：東経 5度57分～10度30分

地域 / 都市情報：www.myswiss.jp/area/

地名の読み方：www.myswiss.jp/name/

マップデータ：www.myswiss.jp/map/



Hallwag Kümmerly+Freym

© Hallwag Kümmerly+Freym AG, CH-3322 Schönbühl-Bern


簡単なエリア地図は P75


SWISS DATA


- 4 大湖：レマン湖580km²(59.5%)、ボーデン湖535km²(32.3%)、
ヌーシャテル湖215km²(100%)、マツジョーレ湖210km²(19.3%)
()内は面積の中でスイス領の部分
- 4 大河川：ライン河375km*、アーレ河295km、ローヌ河264km*、
ロイス河159km *スイス領内の長さ
- 4 大峰：デュフル峰(モンテローザ)4634m、ドム峰(ミシャベル)4545m、
ヴァイスホルン4505m、マッターホルン4478m
- 4 大氷河：アレッチ氷河117.6km²、ゴルナー氷河63.7km²、
フィッシュ氷河39.0km²、アーレ氷河35.5km²





 Railway
(鉄道路線)

 Railway car ferry
(カートレイン)

 Motorway / motorroads
(高速道路)

 Main through routes
(幹線道路)

 Main connecting roads
(補助幹線道路)

 Secondary roads
(道路)

* Pass, open throughout the year
(通年オープンの時)

スイスの概要

www.myswiss.jp/profile/

言語 Language.

スイスではドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語という4つの国語が認められています。2カ国語や3カ国語を使う州もありますが、全てのスイス人が4カ国語を話せるわけではなく、地域によって言語圏が分かれています。ドイツ語といっても標準ドイツ語と異なる語彙をもつスイスドイツ語が使われており、地方によって方言の種類も多いためかなり複雑です。母語のほかに英語ともう一つの国語を理解できるというパターンが主流で、英語がほとんどの場所で通じます。各地の標識や案内文などは常に3～5カ国語などで併記されていますが、結局は同じ内容が異なる言語で書いてあるだけなので自分の読める言語の所だけ読めばOKです。

【言語区分図】

- ドイツ語(63.7%)
- フランス語(20.4%)
- イタリア語(6.5%)
- ロマンシュ語(0.5%)
- その他の言語(8.9%)



国名 Country Name.

国語が4つあるスイスでは国の名前をドイツ語で Schweiz(シュヴァイツ)、フランス語で Suisse(スイス)、イタリア語で Svizzera(シュヴィツェーラ)、ロマンシュ語で Svizra(シュヴィズラ)と呼びますが、どこか一つの言語を採用することはできないので、正式名称はラテン語で Confoederatio Helvetica(コンフェデラチオ・ヘルヴェティカ*)としています。このラテン語表記の略称である CH は自動車のナンバープレートや通貨の単位、切手など国名の標識としてよく見かけます。

*ヘルヴェティアの連合。スイスに住んでいた部族の名に由来しています。

SWISS DATA

- 国名：スイス連邦
- 首都：ベルン
- 政治形態：連邦民主制・永世中立国
- 行政区分：カントン(準州を含む)26, コミューン2780
- カントン：ウーリ、シュヴィーツ、オブヴァルデン*、ニドヴァルデン*、ルツェルン、チューリヒ、グラールス、ツーク、ベルン、フリブル、ソロトゥルン、バーゼル・シュタット*、バーゼル・ラント*、シャフハウゼン、アッペンツェル・アウサーローデン*、アッペンツェル・インナーローデン*、ザンクトガレン、グラウビュンデン、アールガウ、トゥールガウ、ティチーノ、ヴォー・ヴァレー、ヌーシャテル、ジュネーヴ、ジュラ(*は準州)
- 人口：7,418,400人
- 宗教：ローマカトリック(42%)、プロテスタント(33%)、その他(25%)
- 建国記念日：8月1日
- 国語：ドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語

祝祭日 Public Holidays.

【国の祝祭日】	2005年	2006年	2007年
元旦	1月1日	1月1日	1月1日
聖金曜日*	3月25日	4月14日	4月6日
復活祭(イースター)*	3月27日	4月16日	4月8日
復活祭月曜日*	3月28日	4月17日	4月9日
キリスト昇天祭*	5月5日	5月25日	5月17日
聖霊降臨節*	5月15日	6月4日	5月27日
聖霊降臨節月曜日*	5月16日	6月5日	5月28日
建国記念日	8月1日	8月1日	8月1日
クリスマス	12月25日	12月25日	12月25日
ボクシングデー	12月26日	12月26日	12月26日

*印はイースター関連の祝日なので毎年、日が変わるもの。

1月2日、5月1日、Corpus Cristi*(聖体祭)なども多くの地域で休日になります。ほかに州や町ごとの祝日や宗教上の祝日などがあります。

地理・風土 Geography.

九州とほぼ同じくらいの面積に高低差が4,441mもある地形はバリエーション豊かな美しい風景をつくりだしています。ヨーロッパの屋根といわれるアルプス山脈とジュラ山脈が国土の約70%を占めており、迫力ある名峰の数々や雄大に広がる氷河、のどかな牧草地などはスイスを代表する風景。また、清らかな水



の恵み豊かなスイスでは各地に点在する美しい河川や湖も特徴のひとつ。氷河や山から生まれた水はライン河、ローヌ河、ポー河、アディジェ河、イン河を経てドナウ河など、ヨーロッパを代表する河を形成し、やがて北海、黒海、地中海へと流れていきます。

気候 Climate.

ヨーロッパの中心部に位置し、北からの寒帯性気候、南から地中海性気候、西から大西洋の海洋性気候、東から大陸性気候の影響を受けていることと、平地地帯から山岳地帯にある大きな標高差によって、複雑で多様な気候がうみだされています。30kmしか離れていない2つの村で年間降雨量が7倍ほど違うこともあるほど、各地で局地的・地域的な微気候がみられるのも特徴のひとつ。森林地帯では針葉樹と落葉樹の両方が生育し、北極圏にある苔が生える一方で、地中海に多いヤシが生い茂るなど、変化に富んだ植物の生態系からも、寒帯と亜熱帯の同居する幅広さがうかがえます。また、河や湖で泳げるほど暑い夏でも3000~4000m級の山頂は万年雪の世界であることからわかるように、山頂と麓の村では10~30度ほど温度差があります。そうした地理的条件(位置、標高、日照、風の影響)による気候の変化のほか、四季のメリハリがあるので訪れる季節によっても異なります。同じ場所でも夏の暑い日に30℃まで達することもあれば、冬にマイナス10℃になることもあります。

スイスの四季

www.myswiss.jp/season/

春（4月～6月）Spring.

林檎や桜、桃など果樹園の可愛い花々や野の花が咲き始めると、街や湖畔の散歩が楽しい春の到来です。やがてアルプスの里にも春が訪れ、山の牧草地にタンポポなどが一面に咲き誇り、続いて高地にクロッカス、リンドウ、アネモネなど早咲きの高山植物も顔を出してきます。フレッシュな新緑の木々や草、雪解けの水があふれる小川や滝、残雪が輝く白い山、色とりどりの花々。春はあざやかな色彩と生命の息吹に満ちています。



夏（6月～9月）Summer.

陽光がまぶしく降り注ぎ、アルプスが活気づくシーズン。草が十分成長してきた頃、牧童たちは牛を連れて山をのぼり、アルプ(山の牧草地)での放牧がスタート。牛や羊、ヤギたちと観光客で山はにぎわっていきます。山の峠越えや山頂付近の湖などをめぐるハイキングや氷河横断トレッキングなどは夏ならではのお楽しみ。マウンテンバイクやパラグライダー、ラフティング、キャニオニング、ウィンドサーフィン、ゴルフなど、さまざまなアクティビティにチャレンジしてみましょう。



秋（9月～11月）Autumn.

爽やかな空気の中、山も街も色づく季節です。樹木の種類が多いスイスでは各地で美しい黄葉、紅葉が見られるでしょう。とくに初雪をかぶった名峰と色とりどりの木々、湖畔沿いの丘陵や山の斜面に連なるブドウ畑は代表的な秋風景。光を受けてオレンジや黄金色に輝いています。収穫を祝う村祭り、ワインや栗、ジビエやキノコなど旬の味覚も楽しみのひとつです。



冬（12月～3月）Winter.

澄みきった青空に太陽が輝き、雪がきらめく白銀の世界。とくに1年で最も美しく雪化粧した山々は絶景です。スキーをはじめスノーボード、ウィンターハイキング、ソリ、クロスカントリー、スノーシューなど多彩なウィンターアクティビティが楽しめるスイスはまさにスノーパラダイス。スキーヤーは優雅に滑降り、ハイカーは雄大な山並みや静かな森の散策を満喫しています。思いっきり遊んだ後は、最新設備のスパでリラックスしたり、冬の楽しみはつきることがありません。



旅のテーマ

Travel Theme.

アルプスの雄大な大自然、歴史的な街や素朴な山村、景観自慢の鉄道、多彩なアクティビティなど。新しいものから古い伝統まで奥深い魅力が詰まったスイスは旅のテーマの宝庫です。自分の興味にあわせてこだわりの旅をプランニングしてみましょう。



スイスの名峰 Swiss Mountains.

アルプス山脈とジュラ山脈で国土の7割を占めるスイスは山岳国です。名峰の頂きが連なる壮麗なパノラマ、四季折々に美しい表情をみせる山々、素朴な山里の暮らし、神々しいまでのご来光、夕暮れに染まる山、どこまでも澄み切った新鮮な空気、かわいらしい花や険しい渓谷など。大自然に身をゆだね山の魅力を存分に満喫してみてください。

▶▶ www.myswiss.jp/alps/



山岳交通 Mountain Transports.

3000～4000m級の山々へ誰でも簡単にアクセスできるのは山岳交通の発達したスイスならではの特権です。登山鉄道やケーブルカー、ロープウェイがほとんどの山の頂きへ結んでいます。ヨーロッパ最古の登山鉄道や、世界一の急勾配の歯車式登山鉄道、回転する空中ケーブルなど個性的な乗り物が、山の楽しみを一層盛り上げてくれるでしょう。



氷河 Glaciers.

約3000km²にも及ぶ氷河を抱くスイス。アルプスの各地で、雄大な氷の流れが周りの名峰とともに印象的な風景を織り成しています。数万年前の地球の記憶をとどめる神秘的な氷河の世界をぜひ体験してみましょう。ユングフラウヨッホやミッテル・アラリン、クライン・マッターホルンなどで氷河の内部に入ることもできます。



山上湖 Mountain lakes.

アルプスの山中には小さな湖が無数に点在しています。逆さマッターホルンで有名なリッフェルゼー、シュテリーゼー、グリンジーゼーや、シュヴァルトツェーやバッハアルプゼーなど。鏡のような湖水に周りの山を映したず情景はとくに感動的な美しさです。





氷河特急の旅から先のハイライト！

Gornergrat 3098 m

ゴルナーグラートはマッターホルンの対面に位置する山で、4000mを超える 29 名峰が見渡せる絶景ポイントとして有名です。

ゴルナーグラート鉄道 — この雄大な山の最も美しい斜面を上っていきます。

スイスカード：

ツェルマット＝ゴルナーグラート間の料金が 50%割引で購入できます

スイスパス/スイスフレシキープス：

ツェルマット＝ゴルナーグラート間の料金が 25%割引で購入できます

水辺の風景 Swiss Water.

ヨーロッパの水源ともいわれるスイス。アルプスから生まれた水は、ローヌ河、ライン河、ドナウ河という大河になり、最後は北海、黒海、地中海へと流れていきます。そんな清らかな水に恵まれたスイスでは、河川や湖、滝など、各地で美しい“水風景”に出会えます。澄み切った水と空気で、心と体をリフレッシュさせてください。

▶▶ www.myswiss.jp/water/

滝 Waterfall.

しぶきをたて流れ落ちる水は、マイナスイオンによるヒーリング効果も高く注目されています。険しい岩をつたって落ちる小さな滝やヨーロッパ最大の水量を誇る滝など、さまざまな滝見の旅に出かけてみましょう。



湖 Lakes.

スイスにある約1500の湖は、よくトルコ石や翡翠、エメラルドなどの宝石に例えられるように美しい色を描き出しています。地名に^{ゼー}see ^{ラック}lac ^{ラーゴ} Lago がついていれば湖のことです。



ダム Dam.

豊かな水源を持ち水力発電が盛んなスイスでは、山の奥深くに美しいダムがつけられています。また、山の上には貯水池として使われる人造湖も多くあり、まるで美しい山上湖のように周囲の大自然に溶け込んでいます。



花風景 Swiss Flower.

美しい花々の風景で知られるスイス。一面に咲き誇る野の花、家々のバルコニーを彩る花、丁寧に手入れされた庭園や公園の花々、山の上に咲く高山植物など、春から秋にかけて多彩な花で彩られています。旅行中には、その時々に出会える花の魅力を存分に楽しんでみましょう。

目安として書いてある花の開花時期は、毎年の気象条件によって異なります。

▶▶ www.myswiss.jp/flower/

春の花絨毯

美しい緑の芽吹きとともに野の花が咲き始めます。タンポポなどの黄色の花が絨毯のように広がる様子は春を代表する花風景のひとつ。目安としては、標高500~700mくらいの野原なら4月下旬~5月上旬、標高1000~1500mあたりの山の裾野に広がる牧草地(アルプ)では、牛の放牧が始まる前の5月中旬~6月中旬に見頃をむかえます。



ナルシスの群生

真っ白な花が一面に咲き、まるで雪原のように見えることから「五月の雪」と呼ばれ、古くから愛されてきたナルシス。トラクターなどで球根を荒らすと二度と咲かなくなるというデリケートな野生の花です。近年になって群生地が急激に減少し、絶滅の危機が心配されるようになり、現在はこの花風景を守るため、地元も一丸となり熱心に保護運動に取り組んでいます。モントルーやヴヴェイの背後にある山の野原(標高1000~1500m)で、5月頃に群生しているところを見ることができるでしょう。



果樹園・畑の花

林檎や梨、チェリー、アプリコットなど果物を栽培している地域では、果樹のかわいらしい花を見かけるでしょう。4～5月頃にはスイス各地の林檎の花や、バーゼル郊外やツーク周辺で桜の花が咲き誇ります。



花自慢の庭園・公園

春の訪れとともに街のあちこちで花が咲き始めます。美しく手入れされた湖畔の花壇や庭園、公園では、ツツジ、チューリップ、バラやダリアなど季節ごとに色とりどりの花を楽しむことができます。



民家を飾るバルコニーフラワー

初夏から秋にかけてスイス各地でバルコニーを花で飾った家をよく見かけます。なかでも赤やピンクのゼラニウムの花は代表的なものです。中世の建物や伝統的な農家の窓などに飾られた花はひととき美しくみえます。



高山植物の花

標高2000～3000mの高地に生える高山植物は、丈が低く小さな花が咲くのが特徴。開花時期は場所や気象条件で異なります。種類は変わっていきませんが、6～9月頃まで、色とりどりの可愛い花に出会うことができます。



絶景ルートの旅 Scenic Route.

アルプスの名峰や、美しい湖、雄大な氷河など感動的な大自然に恵まれたスイス。万年雪の世界からヤシの木がゆれる湖畔まで多彩な風景を楽しむなら、鉄道、湖船、ポストバスの絶景ルート(シーニック・ルート)がおすすめ。次々と移り変わる風景をのんびり堪能してみましょう。

▶▶ www.myswiss.jp/scenic/



鉄道ルート Railways.

トンネルや鉄橋を抜けて走る鉄道の旅。眼前に迫る山、きらめく湖水、のどかな牧草地など、刻々と変化する車窓の風景は感動の連続です。グレッシャーエクスプレス(氷河特急)やゴールドパスラインのような横断ルートあり、ベルニナ・エクスプレスのように縦断ルートもあり、ダイナミックにスイスを旅することができます。



ポストバス・ルート Postbus.

黄色い車体とホルンのマークでおなじみのポストバスでは、自慢の峠越えルートを厳選して紹介しています。かつては非常に困難だったアルプスの峠道を今では快適なバスで簡単にめぐることができるのです。山の懐に分け入り峡谷を抜け、秘境の谷や小さな村を走り、ロマンティックでワイルドなスイスの魅力を存分に満喫できるでしょう。



湖船ルート Lake Cruise.

スイスには大小あわせて約1500の湖があります。氷河から流れ出る水は、ときに宝石のような多彩な色を映し出します。周囲を山で囲まれた穏やかな湖は、その美しさと神秘性で多くの画家や音楽家、思想家などを魅了してきました。そんな湖をゆっくりと船でクルーズしてみましょう。鉄道と湖船を組み合わせたルート・パッケージも企画されています。



ノスタルジック・ルート Nostalgic.

快適なパノラマ鉄道も良いですが、レトロな鉄道での旅もおすすめです。かつてスイスを優雅に走り抜けたオリентエクスプレス様式の豪華車両の旅や、煙を吹き上げながら力強くアルプスを上った蒸気機関車など。普段とはひと味違ったノスタルジックな旅が楽しめるでしょう。





復活した 1930 年代の豪華車両が『ゴールデンパス・クラシック』として 2005 年 5 月 5 日から運行開始。オリエント急行のようなノスタルジックな旅をお楽しみください。

時刻表 Timetable

モントルー Montreux	09:48	15:45
ツヴァイジメン Zweisimmen	11:43	17:43

ツヴァイジメン Zweisimmen	12:26	18:15
モントルー Montreux	14:11	20:13



GOLDENPASS
SERVICES

世界遺産 World Heritage.

次世代に残したい時を越えた宝物といわれるユネスコ世界遺産。スイスからは、文化遺産が4カ所、自然遺産が2カ所の計6カ所が認定されています。自然遺産に選ばれた地域も、単なる風景の美しさだけでなく、多様な生態系や貴重な観測データ、考古学的な価値などが複合的に評価されたもの。まさにヨーロッパの文化や地球の歴史を今に伝えるような史跡がそろっています。

▶▶ www.myswiss.jp/wh/



サン・ジョルジオ山
Monte San Giorgio
登録年：2003年 / 自然遺産



ユングフラウ～アレッツ～
ビエッチホルン地域
Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn
登録年：2001年 / 自然遺産



ベリンツォーナ3つの古城と
街を囲む城壁
Three Castles, Defensive Wall and
Ramparts of the Market-town of
Bellinzona
登録年：2000年 / 文化遺産



ミュスタイアの
聖ヨハネ・ベネディクト会修道院
The Benedictine Convent of
St. John at Mustair
登録年：1983年 / 文化遺産



ベルン旧市街
The Old City of Berne
登録年：1983年 / 文化遺産



ザンクトガレン修道院
The Convent of Saint Gall
登録年：1983年 / 文化遺産

古城めぐり Ancient Castles.

紀元前からヨーロッパの要所であったスイスの古城は、豪華な居城より石づくりの堅牢な城塞が主流です。戦略的な拠点として要塞の意味合いが強かったため、上から遠くまで見渡すことができる険しい山や高い丘に建っているのが特徴。一方で、湖畔など風光明媚な場所には、王侯貴族が夏の別荘としてつくった美しい城もあります。現在では、多くの城が博物館やレストランなどに利用されています。

▶▶ www.myswiss.jp/castle/



歴史街道 Historical Roads.

ケルト民族が暮らした先史時代から、ローマ人の征服、カール大帝の遠征、ゲルマンの侵入、ハプスブルグ家の台頭など。常に時の覇権を握る重要な鍵となってきたスイスにはヨーロッパの歴史がつまっています。軍隊だけでなく、多くの商人や旅人たちも険しいアルプスの峠を越えていきました。ローマの道、巡礼の道、ヴァルサーの道など、豊かな文化を今に伝える街道を、かつての歴史に思いを馳せながら訪ね歩いてみてはいかがでしょうか。

▶▶ www.myswiss.jp/hr/



伝統の祭り Traditional Festival.

独立精神にあふれ風習や伝統を大事にするスイス人気質と、周辺諸国の影響を受けて培われてきた複雑な文化が、祭りの中にも受け継がれています。なかでもアルプスで自然とともに暮らす牧童や農民たちが育ててきた郷土の祭りは個性的です。そのほか修道院や教会勢力が強かった地方では、カーニバルなど、キリスト教にまつわる宗教的な祭りが盛んです。

▶▶ www.myswiss.jp/tradition/



イベント Events.

スイス各地で1年を通して多彩なイベントが開催されています。音楽祭はラップ、ロック、テクノからクラシックや合唱、ブラスバンド、オルガンなどジャンルもいろいろ。とくに世界のトップアーティストが集うルツェルン音楽祭や、チューリヒ芸術祭やヴェルピエ・アカデミー、モントルー・ジャズフェスティバルなどは有名です。そのほか、テニスやゴルフ、ヨット、マラソン、スキーやスノーボードなど各種スポーツの大会も数多くあります。

▶▶ www.myswiss.jp/event/



LUCERNE FESTIVAL



イースター、夏、ピアノ。3つの音楽祭からなる『ルツェルン・フェスティバル』は、年間で11万人を超える観客を集める注目のイベントです。1938年、ルツェルン湖畔のトリプシェンにあるリヒャルト・ワーグナーの邸宅前で開かれたアルトゥーロ・トスカニーニ指揮によるガラコンサートから始まりました。それから年々規模を拡大させ、今では国際的にも重要な音楽祭のひとつに数えられるようになったのです。

今日、世界的に質の高いクラシック音楽のコンサートだけでなく、現代音楽やアートイベントなどを主催するようになった『ルツェルン・フェスティバル』。下記の代表的な3つの音楽祭を毎年開催しています。

イースター音楽祭 OSTERN (3月/4月)

教会音楽と交響曲を中心とした音楽祭で、イースター(復活祭)の時期に開催。伝統のある美しい教会やフランス人建築家ジャン・ヌーベルの作品として知られるKKLのコンサートホールなど個性的な会場も魅力です。

夏の音楽祭 SOMMER (8月/9月; 100以上のイベントを予定)

世界トップレベルの指揮者や交響楽団を招いて開催される音楽祭。毎年、ある作曲家や演奏家にスポットをあててテーマを決めるとともに、現代音楽や若手演奏家のコンサートなども意欲的におこなわれています。2003年からは再び独自のオーケストラを編成。その『ルツェルン・フェスティバル・オーケストラ』を音楽監督として指揮をとるのは、日本でも有名なクラウディオ・アバドです。そして、有望な若手演奏家のための『ルツェルン・フェスティバル・アカデミー』はあのピエール・ブーレーズが率っています。

ピアノ音楽祭 PIANO (11月)

超一流のピアニストを集め、鍵盤音楽に焦点を当てた音楽祭。クラシックのピアノ音楽だけでなく、ジャズピアノ、モダンピアノ、さらには古楽器の演奏など、幅広く楽しめます。

	2005	2006	2007
イースター音楽祭	3/12 - 20	4/1 - 9	3/24 - 4/1
夏の音楽祭	8/11 - 9/18	8/11 - 9/17	8/11 - 9/16
ピアノ音楽祭	11/22 - 27	11/21 - 26	11/20 - 25

有名人ゆかりの地 Celebrities.

かつてヘップバーンやチャップリン、ヘッセは穏やかな安らぎの時を求めてスイスにやってきました。また、ニーチェやブラームス、トーマス・マンなど、スイスの雄大な自然にインスピレーションを得て、歴史に残る名作を残した芸術家や文人も少なくありません。彼らが愛した風景やゆかりの地を訪ね、その足跡をたどってみてはいかがでしょうか。

▶▶ www.myswiss.jp/celeb/



個性的なミュージアム Museums.

スイスには900以上のミュージアムがあり、人口や国土に対してのミュージアム密度が非常に高いことで知られています。世界唯一のオリンピック・ミュージアムや世界最大規模の時計博物館、ヨーロッパ最大規模の交通博物館など、ユニークな施設が揃っています。幅広い文化を誇るスイスのさまざまな表情をのぞいてみましょう。

▶▶ www.myswiss.jp/museum/



スイスで芸術観賞 Art.

世界有数のアートコレクションを誇るスイス。重要な印象派作品の多くは、パリをのぞけばスイスの美術館にほぼ集約されるともいわれるほど。国際的に活躍した敏腕ディーラーやコレクターの確かな蒐集と、ジャコメッティやクレー、セガンティーニなど芸術家本人や財団からの寄贈で実現した珠玉のコレクションです。スイス各地の美術館で観賞できます。

▶▶ www.myswiss.jp/art/



スイスで建築探訪 Architecture.

近代建築の巨匠コルビュジェをはじめ、今話題のヘルツォーク&ムーロン、ペーター・ツントー、マリオ・ボッタ、レンゾ・ピアノ、ジャン・ヌーベル、サンティアゴ・カラトラヴァなど。スイスには世界的に注目されている有名建築家の作品を各地で見ることができます。ミュージアムのほか、スパやホテル、教会や駅、オフィスなどいろいろな建築を楽しんでみましょう。

▶▶ www.myswiss.jp/architecture/



ハイキング Hiking.

迫力ある山並や雄大な氷河、のどかな牧草地、清らかな水をたたえる小川や湖などが、まるで絵画のような美しさを彩ります。そんな豊かな大自然の魅力を体感するにはハイキングが一番。小さいながら起伏のあるスイスには延べ6万 km 以上のルートが整備されています。まさに国中がハイキングコースといえるでしょう。各所に分かりやすい標識があり、山岳交通も充実しているので、レベルにあわせて自由楽しむことができます。

▶▶ www.myswiss.jp/hiking/

春のハイキング



夏のハイキング



秋のハイキング



冬のハイキング





Mt. RIGI

«Queen of the Mountains»

天国への扉！

- 息を呑むようなアルプス山脈の絶景
ドイツとフランスの間に広がる13の湖
- スイスアルプス独特の景色と文化・ライフスタイル
- 様々な移動手段を組み合わせた周遊旅行（ボート、登山鉄道、ケーブルカー）
- 1871年以来運行の歯車鉄道—ヨーロッパ初の登山鉄道
- 蒸気機関車の一般利用（夏期）
- 100 kmにわたるハイキングコース。そのうち多くのコースがベビーカーや車椅子でもアクセス可能
- 13のホテル&レストラン（オープンテラスを備え、典型的なスイス料理を提供）
- 365日、一年中オープン。待ち時間はありません。



サイクリング Cycling.

自然と文化の魅力がコンパクトにつまったスイスはサイクリング天国。ヨーロッパでの自転車人気は高く、多くの旅行者がスイスの風をきって走っています。ハイキング同様に共通の標識が設置されたサイクリングコースは全国に延べ約3300km。河川や湖に沿って、葡萄畑を抜け、のどかな田園風景やかわいい街をめぐる、美しいルートがそろっています。

▶▶ www.myswiss.jp/cycling/



ゴルフ Golf.

美しいアルプスに抱かれたスイスは世界中のゴルフプレーヤーが憧れる名コースがそろっています。ヨーロッパ・マスターズが開催されるクラン・モンタナのコースはその代表格。トッププレーヤー達から常に高い評価を受けています。もちろんアマチュアのプレーヤーもスイス全土に約90カ所あるゴルフコースで爽快なプレーが楽しめるでしょう。

▶▶ www.myswiss.jp/golf/



サマー・アドベンチャー Summer Adventure.

険しい峡谷や岩山、氷河や雪原、渓流など。ワイルドな自然に囲まれたスイスでアドベンチャーに挑戦してみましょう。興奮とスリルの中、大自然を肌で感じることができます。簡単な体験も多く、熟練ガイドがサポートします。

▶▶ www.myswiss.jp/adventure/



ウィンター・スポーツ Winter Sports.

スイスの冬はトップシーズン。200カ所をこえるスキーリゾートへ集まるスイス人や世界各国の旅行客は、スキーやスノーボード、スノーシュー、ウィンターハイキング、ソリなど多彩なアクティビティで雪の世界を楽しんでいます。

▶▶ www.myswiss.jp/wintersports/



スパリゾート Swiss Spas.

アルプスのミネラルを豊富に含み、全国で湧出している鉱泉は約250種類。ローマ時代から重宝され、中世の時代には湯治場とともに社交場として発展しました。最近では、打たせ湯やジェット水流、ジャグジーやサウナ、エステやマッサージ、フィットネスジムなど設備も充実したスパセンターになっています。冷泉を35～38度に温めた欧米人の好みのぬるめのお湯。水着着用が基本スタイルなので、温水プールの感覚でのんびり楽しめます。スイスの大自然の中でゆっくりとリラックスしてください。

▶▶ www.myswiss.jp/spa/



ワイン街道 Wine Routes.

平たんな土地がないスイスでは、小さなブドウ畑が陽当たりのよい山の斜面や湖のそばの丘陵に幾重にも連なり、美しい風景を描き出しています。ブドウ栽培農家の作業のため、畑の間をぬうようにつくられた道を歩いてみましょう。

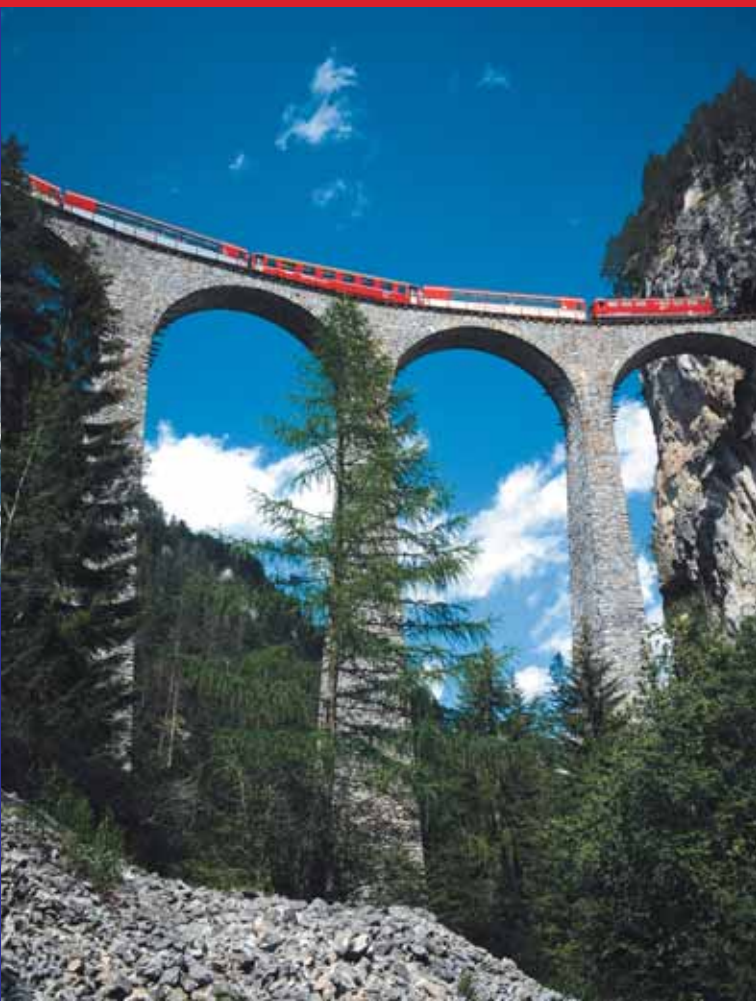
▶▶ www.myswiss.jp/vineyard/



旅の情報

Travel Information.

公共交通機関が発達したスイスは個人旅行にも最適の国です。そんな自由旅行を楽しむなら、旅の計画は自分でしっかり組み立ててみましょう。インターネットなどを駆使して情報を集めながら、あれこれと考えてみるどころから、あなたの旅はすでにスタートしているのです。



基本情報

www.myswiss.jp/travelinfo/

パスポートとビザ Passport and Visa.

スイス滞在期間中に有効なパスポートが必要です。(3カ月ほど残存しているものが好ましい)日本人の場合、スイス滞在が3カ月以内の場合ビザはいりません。留学、就業などの目的で3カ月以上の長期滞在をする場合は、在日スイス大使館または領事館へお問い合わせください。

通貨 Currency.

スイスの通貨単位はスイスフラン(略称 CHF)です。硬貨には④ラッペン(Rp)⑤サンチーム(Ct)という単位もあります(1CHF = 100Ct/Rp)。EUに加盟していないスイスではユーロは義務づけられていません。しかしホテルやショップなど多くの場所でユーロも使用できることがあります。

紙幣 CHF : 10、20、50、100、200、1000

1CHF = 約80 ~ 95円



硬貨 Ct/Rp : 1、5、10、20

硬貨 CHF : 1/2、1、2、5



両替・カード Exchange and Credit Card.

スイスでは銀行や駅、ホテル、空港など各所で、円またはドル、ユーロなどから現金を両替することができます。とくに駅の両替所は朝から夜まで休日でも営業しているので便利です。主なクレジットカード(VISA、マスターカード、アメリカン・エクスプレスなど)が広く通用します。現金を両替して持ち歩くのが心配な人は、カードやトラベラーズチェックを利用する方が安心。海外のATMで日本の口座から現地通貨で引き出せる国際キャッシュカードを使ったり、クレジットカードでキャッシングする人も増えています。多少の利息や手数料はかかりますが、ATMは街の各所に設置されているので、簡単に必要な分の現金を入手できます。

物価・予算の見積もり Price and Budget plan.

日本より比較的高いもの、逆に安いものもありますが、全般的にみて日本と同じくらいの物価水準です。スーパーでは安く購入できるスナックやドリンク類も、レストランやホテルのミニバーなどでは割高です。スイスには、高級品からお手頃価格のものまで幅広く揃っているため、こういったスタイルの旅にするか、何をかうかなどで、予算は大きく異なります。

スイス税関 Customs.

スイス入国の際に免税で持ち込める範囲は下記の通りです。

携行品：洗面用具、洋服、本、カメラ、コンピュータなどの私物

食料品：1日に消費する量

タバコ*：紙巻タバコ200本、葉巻50本、刻みタバコ250gのいずれか1種

酒類*：アルコール分15%以上は1リットル、15%未満は2リットル

*17歳未満の人はタバコ、酒類は持ち込めません

その他：その他の品物は合計金額がCHF300まで

植物、果物、精肉、動物、自動車、武器などの持込に関しては細かな基準があります。

時差 Time Zone.

スイスは日本より8時間遅れです。ただし3月最終日曜日から10月最終日曜日までの期間はサマータイムとなるため日本との時差は7時間となります。

スイスへ電話 Telephone to Switzerland.

日本からスイスにかける場合は国際電話識別番号* +010+41(スイスの国番号)+市外局番の0をとった電話番号を続けてかけます。

*001/0061/0041/0033など会社によって異なります。

*マイラインやマイラインプラスに登録している電話の場合は必要ありません。

電圧とプラグ Electricity.

日本の標準電圧はAC100Vですが、スイスの標準電圧はAC220V/230Vです。日本の電化製品を使用する場合は、変圧器を用意する必要があります。ただし海外でも変圧器なしで使えるように自動電圧切替式(110V~240V対応)の製品も多いので、まずは確認してみましょう。

スイスではコンセントのプラグの形も違うので対応するプラグ変換アダプタが必要です。主に2穴平型で対応できますが、場所によってはさまざまな形のプラグが使われているので、マルチに変換できるタイプの方が安心です。



携帯電話 Mobile Phone.

スイスでは固定電話より携帯電話の契約者が多いほど、携帯電話が普及しています。スイスではGSM携帯が使えます。日本で海外用携帯をレンタルしていくことも可能ですが、スイスの空港などでレンタルすることもできます。周囲の人の保護のため、公共交通機関の一部、病院、レストラン内などでの使用は禁止/制限されています。



モバイルアクセス Internet and Email.

スイス旅行中に、ちょっとだけインターネットやEメールを見たいだけなら、ホテルのビジネスセンターや、主要都市にあるインターネットカフェなどを使う方法が一番簡単です。頻繁に利用したい方や日本語環境で使いたい方は、やはり自分のノートパソコンを携帯して使うことになるでしょう。アナログ接続の場合、モジュージャック、モデムサーバーなどが必要なうえ、ホテルなどの環境によってはうまく接続できないこともあるので、無線LANアクセスの方が簡単です。スイスコムの無線LANアクセス用プリペイドカードを販売しているホテルも増えています。いずれにしてもアクセスポイントを確保するなど、契約しているプロバイダーに確認して、国際ローミングや設定についてご自身でチェックしておいてください。



健康・保険 Health and Insurance.

日本からの旅行者は必要ありませんが、入国前14日以内に感染地域指定国を旅行している場合のみ、予防接種が必要となります。スイスの医療機関は世界でも高水準なので、旅行中の治療、入院などは安心ですが、医療費は本人の全額負担です。程度にもよりますが、かなりの費用がかかるので旅行保険に入っておくことをおすすめします。また風邪薬や胃薬、下痢止め、酔い止めなどは、飲み慣れた薬を日本から持参したほうが良いでしょう。

服装選び Clothes.

全体的にみて、気候はほぼ日本の北海道と同じくらいの感覚です。とはいえ、日本でも山上と麓の町では気温が異なるように、スイスでも標高200mと標高1500mでは、春の訪れにも1ヶ月ほど差があります。とくに山岳地帯では、快晴で汗ばむほどの時でも、天候が悪化し風が吹くと急に寒くなったり、昼間は暑くても朝晩が冷え込むなど、1日の中でもかなり温度が変化します。つねに長そでのカーディガンやセーター、ウインドブレーカー、軽いフリースなど、着脱が簡単でこまめに温度調整ができる準備をしておいた方がよいでしょう。また、万年雪の残る山の展望台や氷河観光に出かける時は、軽いマフラーや手袋などがあると、万一の防寒対策に効果的です。ファッションは自由ですが、山でハイキングする時と、都会の街並を歩く時の格好は自ずと異なります。どこの国でもTPOが肝要。高級ホテルやレストランでは、少しエレガントにするなど、周囲とのバランスを考えた服装は楽しい旅のエチケットです。

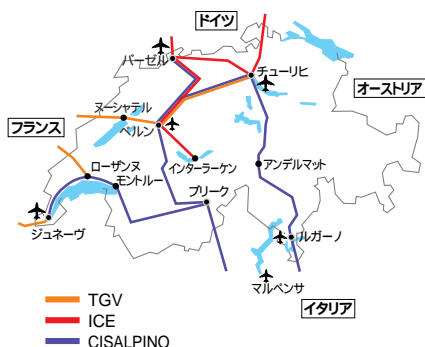
携行品 Goods.

日差しが強いスイスの山岳地帯では、夏の暑い日はもちろん、冬でも雪での照り返しが予測されるので、サングラスや日焼け止めクリームは必需品。また、日本に比べて非常に乾燥しているため、保湿クリームやリップクリームもあったほうが良いでしょう。また荷物が増えた時のために、折りたたみの携帯バックなどを持っていると便利。

スイスへのアクセス

www.myswiss.jp/transport/

ヨーロッパの中心部に位置するスイスは、ドイツ、フランス、イタリア、オーストリア、リヒテンシュタイン公国の5カ国と接する、ヨーロッパの交差点です。空路、陸路のどちらでも、ヨーロッパの主要都市から数時間で簡単に入国することができます。



空路でスイスへ By Air.

スイス旅行の最初の一步は航空券の手配です。日本からは成田⇄チューリヒ間を結ぶ直行便が運航しています。スイスへは約70カ国から航空機が乗り入れているので、他の都市からの経由便の選択も豊富です。メインの国際空港はチューリヒとジュネーブ。空港地下にある鉄道駅から国内交通ネットワークと直結しています。また、ヨーロッパ便が多いパーゼル空港(ユーロ・エアポート)もよく利用される空港です。そのほか接続便はかなり限られますが、ベルンとルガーノにも地方空港があります。また、日本からの直行便も多いミラノ・マルペンサ空港はシャトルバスでルガーノまで約1時間とアクセスも便利。スイス南部から旅を始める人には最適です。

飛行機の運航状況は随時変更される可能性があるので、直接航空会社または旅行代理店にてご確認ください。

鉄道でスイスへ By Train.

スイスはヨーロッパの主要都市と鉄道で結ばれています。フランスからはTGV、ドイツからICE、イタリアからCISALPINO チザルピーノなど、各国を代表的する国際特急列車を利用したり、ドイツやオランダと結ぶ「シティ・ナイトライン CNL」などの寝台車で旅してみても良いでしょう。

ヨーロッパの他国と組み合わせて旅行するなら、ユーレイル加盟17カ国で使える「ユーレイルパス」や、加盟22カ国の中の隣接する3～5カ国を選んで使える「ユーレイルセレクトパス」などの鉄道パスがお得です。フランスまたはオーストリアとスイスを旅行するなら「フランス&スイスパス」「スイス&オーストリアパス」がおすすめ。ただし旅行先では入手できないので、あらかじめ日本の旅行代理店で購入しておいてください。

車でスイスへ By Car.

道路・高速道路網でもスイスはヨーロッパの各国と広く結ばれています。車でスイスに入国する際も、国境通過の簡単な手続きがあるだけです。レンタカーは各地で借りられますが、手続きなどが不安な方は日本にオフィスのあるレンタカー会社で予約をしておいたほうが無難。また、国際免許証を各都道府県内の運転免許試験場にて発行してもらうこともお忘れなく。

スイス国内交通

www.myswiss.jp/transport/

スイスの小さな国土には、網の目のように張り巡らされた鉄道路線、その先の小さな道にはバス路線、山上にはケーブルや登山鉄道、湖には湖船と、公共交通機関がくまなくカバーしています。時間に正確なスイス人らしく運行ダイヤはしっかり守られており、時刻表どおりに到着する電車や船に他国の人は驚くほど。乗り換えがスムーズにできるように接続時間なども綿密に調整された世界屈指の交通システムです。清潔さと便利なサービスで定評があるスイスの駅や鉄道が、皆様の旅をサポートします。



鉄道の旅 Travel by Train.

約150年の歴史を誇るスイスの鉄道は、約3000kmを結ぶ国鉄(🇨🇭SBB 🇫🇷CFF 🇮🇹FFS)と私鉄各社が相互乗り入れしながら、スイス全土にくまなくネットしています。鉄道の技術は高く、最近のプロジェクトで主要路線はさらなるスピードアップを果たしました。EC(ユーロシティ)、IC/ICN(インターシティ)、IR(インターレギオ)など主要都市間を結ぶ列車などには、食堂車やミニバーのサービスもあり、快適な旅が楽しめます。



バスの旅 Travel by Bus.

鉄道が通っていないその先の道を一手に引き受けているのがバス路線です。車がなくても、秘境の谷や山奥、小さな村々まで足をのばせるのが嬉しいところ。地域のバス会社もありますが、大部分は黄色の車体にホルンのマークのポストバスがカバーしています。19世紀の後半から活躍した郵便馬車の歴史を受け継ぐ交通機関で、現在は約750路線、10000km以上を結んでいます。



湖船の旅 Travel by Ship.

湖の多いスイスでは船も重要な交通のひとつ。主な大きな湖には必ず湖船会社があり、周遊クルーズのほかに定期連絡便も運行しています。とくに対岸の街への移動などは、鉄道やバスでぐるり湖をまわると1~2時間かかる場合でも、船なら約20~40分で行けることがあります。一度は湖船に乗って、鉄道とはひと味違った雰囲気を楽しんでみるのもよいでしょう。



車の旅 Travel by Car.

カーブを曲がるごとに美しい風景が展開するスイス。良く整備された道路と分かりやすい交通標識があり、簡単にドライブが楽しめる国です。ヨーロッパカーをはじめ、主なレンタカー会社の支店が空港や主要都市にあります。現地で手配するのが不安な方は、日本に代理店があるところで予約を入れておきましょう。会社によって基準が異なりますが20~25歳以上から利用できます。ヨーロッパではオートマチック車やエアコン付きの車種は少ないので希望するなら予約時に確認すること。



山岳交通 Mountain Network.

国土の大半が山岳地というスイスでは、登山電車やケーブルカー、ロープウェイなどを利用して高い山へ簡単に登ることができます。素晴らしい眺望を楽しみながら山頂へ結ぶ旅はスイスならではの、個性的でかわいい乗り物自体も、すでにアトラクションといえるでしょう。ほとんどの山岳交通は1年中運行していますが、秋や春にケーブルなどのメンテナンスのため一時休業することや、雪のため一部の登山鉄道路線が閉鎖することがあるので注意してください。



都市交通 Urban Network.

大きな町では、路面電車、バス、トロリーバスなどの都市交通が市民の足となっています。1つの町であちこち観光する場合、うまく利用できれば行動の範囲が広がります。路線図や料金は現地を確認するのが一番ですが、どうしても前もって調べたい方はインターネットで検索することができます。

タクシー Taxi.

都市交通機関に比べ、旅慣れていない旅行者にとって簡単なのはタクシー。とくに荷物を持って駅から最寄りのホテルまでの移動の時に、タクシーは便利です。料金体系は地方により異なりますが、主に走行距離によって計算されるシステム。例えばジュネーヴでは、基本料金がCHF6.3からで1kmあたりCHF2.9(夜間、休日は割増料金)。荷物分の料金としてスーツケース1個につき約CHF1~2を料金に加算されます。大きな都市や歴史のある町では、一方通行や車の入れない地域が多いという複雑な交通事情からタクシーが大回りしないといけない場合もあります。

自転車 Bicycle.

自転車を足がわりにして街をまわるのも利用法のひとつ。スイスでは、主な鉄道駅を中心に全国約100カ所でおよそ3500台の最新型自転車を貸し出しています。列車に自転車が積載できる車両が連結されている場合も多いので、長距離の移動には列車を使い、町についたら自転車で移動するのも良いでしょう。詳しい情報の確認や予約はインターネットで可能。



バゲージサービス

www.myswiss.jp/baggage/

スイスには快適な鉄道の旅をサポートするユニークな荷物運送システムがあります。スイス入国時に世界中の空港からスイスの主な目的地(約50駅)まで荷物を直送できる「フライレールバゲージ」、スイス出国時に約50駅で荷物と搭乗券のチェックインができる「チェックインサービス」、旅行中に駅から駅へと荷物を送ることができる「ライゼゲベック」。重い荷物を持たずに身軽な旅が楽しめる便利なサービスです。



フライレールバゲージ Fly Rail Baggage.

[世界各国の空港 スイス国内の主な駅]

スイスへ飛行機で入国する際には、世界中の空港からスイス国内の主な目的地(約50駅)まで荷物を直送することができます。航空会社に関係なく、チューリヒまたはジュネーヴ空港に空路で到着した荷物はそのまま列車に積載され、指定の駅まで直送されます。空港で荷物がでてくるのを待つ必要もありません。到着後に駅の窓口で荷物をピックアップしてください。

チェックインサービス Check-in at the station.

[スイス国内の主な駅 世界各国の空港]

スイス出国の際には、スイス国内の主な駅(約50駅)から目的地の空港まで荷物を直送することができます。荷物と一緒に搭乗券もチェックイン可能。手荷物だけで空港まで楽に移動できるほか、搭乗手続きも済ませているので、最終日の時間が有効に使えます。

「フライレールバゲージ」「チェックインサービス」は荷物1個 USD15/CHF20。パウチャーは日本の主な旅行代理店で購入できます。スイス以外の国での販売設定料金はUSドルになるので、為替の関係などで日本円の実売価格も異なります。詳しい内容は販売店に直接お問い合わせください。

国内の主な駅から駅への荷物運搬便「ライゼゲベック」

スイス国内の駅から駅へ荷物を直送することもできます。目的地まで乗り換えが多い時や、途中下車で観光しながら目的地へ移動する予定の時には、大きな荷物が先に送っておけるこのサービスはかなり便利です。通常便はスイス国内の全ての有人駅で受付可能。荷物1個(25kgまで)につきCHF10。ただし預けた日から翌々日の到着となるので、預けるタイミングや荷物の分け方など、計画的に考えて利用しましょう。料金は倍額のCHF20になりますが、朝預ければ当日の18:00以降*の受け取りが可能になる特急便サービスも登場しました。受付は主要都市/リゾートにある45駅に限られていますので、詳しくはスイスの駅またはインターネットでご確認ください。*一部例外の駅があります。

スイストラベルシステムのパス

www.myswiss.jp/transport/

公共交通機関を使って自由旅行をするなら、スイストラベルシステムのパスがおすすめ。外国人のスイス旅行のために設定された便利でお得なパスです。さまざまな種類があるので、旅のプランにあわせて選びましょう。約20000kmの鉄道、バス、湖船ネットワークを利用することができます。

購入方法と料金

スイストラベルシステムのパスは外国人のための特別割引パスです。スイスでは購入できる場所や種類が限られているので、あらかじめ日本の旅行代理店で購入しておくことをおすすめします。

世界各国で販売されているため設定料金はUSドルです。為替レートの変動により日本円の価格は一律ではありません。販売価格は各旅行代理店に直接お問い合わせください。

通用範囲や利用方法、特典などは、購入時によく確認しておいてください。

スイスパス Swiss Pass.

～スイス各地を毎日移動するアクティブな旅におすすめ～

スイス国内の主な鉄道、湖船、バスのネットワークを、通用期間内であれば何回でも定期券のようにご利用いただけるパスで、期間は連続する4日、8日、15日、22日、1ヶ月間の5種類。切符を毎回購入する手間がなく、乗れば乗るほどお得になるので行動的な旅行者向き。人気の絶景ルートを含むほとんどの路線で使用できます。さらに37の主要都市で路面電車やバスなどの市内交通が乗り放題。山岳交通割引などの特典もついています。

得 2人以上で旅行するなら「セーバーパス Saver Pass」がお得！

スイスパスを2名以上で利用するなら「セーバーパス」がおすすめ。同じ内容で約15%の割引価格になります。2～5枚綴りのパスで何名でも組み合わせ可能。ただし全員の同一行動が条件です。

得 26歳未満の方なら「スイスユースパス Swiss Youth Pass」がお得！

スイスパスと同様に使えるパスが約25%の割引で購入できます。使用開始日に26歳未満であることが条件。セーバーパスはありません。

料金表(2005年)

(単位: USドル)

有効期間	1 等			2 等		
	スイスパス	セーバー	ユース	スイスパス	セーバー	ユース
4日間	270	230	203	180	153	135
8日間	380	323	285	255	217	192
15日間	465	395	349	310	364	233
22日間	540	459	405	360	306	270
1ヶ月間	600	510	450	400	340	300

スイスフレキシーパース Swiss Flexi Pass.

～好きな日だけ移動する旅におすすめ～

1カ月間の有効期間内で使用する日を自由に選択できるパス。通用日数は3日、4日、5日、6日、8日の5種類。通用日はスイスパスと同様に使えます。

得 2人以上で旅行するなら「セーバーパス Saver Pass」がお得！

スイスパスを2名以上で利用するなら「セーバーパス」がおすすめ。同じ内容で約15%の割引価格になります。2～5枚綴りのパスで何名でも組み合わせ可能。ただし全員の同一行動が条件です。

料金表(2005年)

(単位:USドル)

有効期間 1ヶ月の内	1 等		2 等	
	フレキシシー	セーバー	フレキシシー	セーバー
3 日	258	219	172	146
4 日	308	262	206	175
5 日	358	304	240	204
6 日	408	347	274	233
8 日	480	408	322	274

スイストラנסファーチケット Swiss Transfer Ticket.

～1カ所にゆっくり滞在する旅におすすめ～

国境駅/空港駅とスイス国内の任意の目的地まで、通用路線内を1往復できます。往路、復路ともに1日に限り使用可能。目的地までは最短コースを選ぶことが条件で、極端な迂回ルートは認められていません。有効期間は使用開始日から1ヶ月です。

料金表(2005年)

(単位:USドル)

1 等	2 等
134	88

スイスカード Swiss Card.

～1カ所に滞在して小旅行を楽しむ旅におすすめ～

スイストラנסファーチケットと同じ条件で、国境駅/空港駅と目的地まで1往復できるうえに、往路に使用した日から復路に使用する日までの期間は半額カードとして使えるお得なパス。鉄道、湖船、ポストバス路線のほか、主な山岳交通も50%割引。滞在型の旅行に最適です。

料金表(2005年)

(単位:USドル)

1 等	2 等
175	130

スイスファミリーカード Swiss Family Card.(無料)

～子供と一緒にの旅におすすめ～

上記のパスを持っている親が同行の場合、16歳未満の子供(何名でも可)の運賃が無料になるパス。親のパス購入時に申請すれば無料でもらえます。

発行時に子供の氏名・生年月日を証明できるものがが必要です。

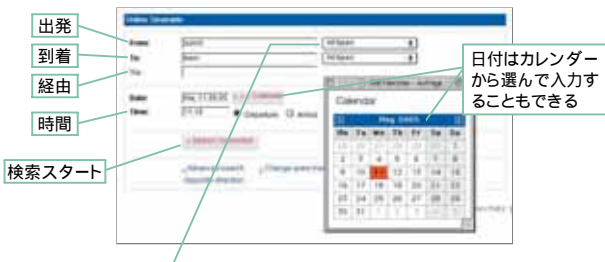
親ではない大人が同伴する場合は、通常の子供料金(大人の半額)になります。

インターネット時刻表

www.myswiss.jp/timetable/

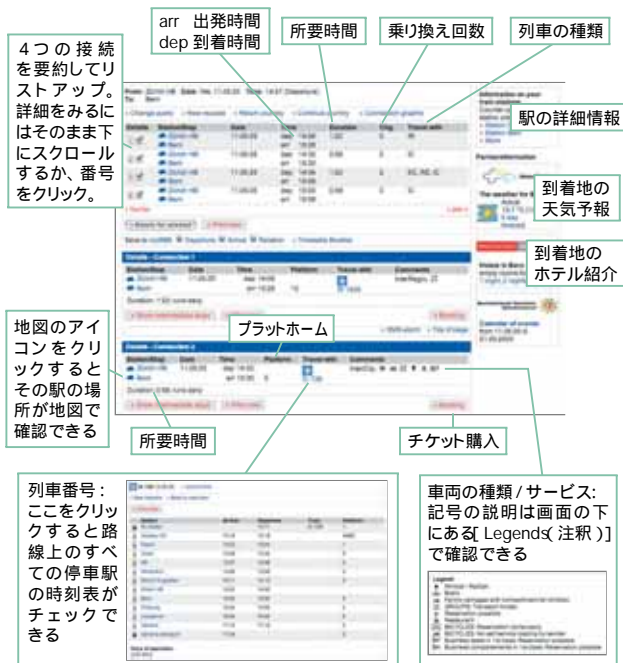
かつては3冊で厚みが12cmもあった鉄道/湖船/山岳交通/ポストバスの時刻表。その膨大な情報が今ではインターネット時刻表を使って誰でも簡単に検索できます。さらに新しく都市交通網の情報や全国の詳細な地図情報も追加されました。公共交通機関を使って旅行する予定なら、このインターネット時刻表を使いこなさない手はありません。

検索画面(基本)



駅名や地名だけでなく、詳細な住所や郵便番号、史跡や施設名を選んで入力すると、駅から先の市電や市バス、徒歩の部分も含めて、目的地から目的地までの詳細なアクセス情報が検索できる

情報の見方



追加機能いろいろ

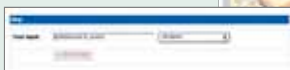
駅の詳細情報

駅サービスの種類と取り扱い営業時間や、駅構内のマップ(PDF)などがチェックできます。



便利な地図検索

地名や住所、郵便番号などから詳細な地図を調べることができます。



オリジナル時刻表作成

自分の欲しい路線だけ切り取った小冊子のような My 時刻表をつくることができます。駅や期間などを選べば、その部分の路線を要約した PDF が作成されます。それをダウンロードすれば、旅行時の携帯用として便利に使えます。



スイスでの宿泊

www.myswiss.jp/accommodation/

スイスには約26万ベッドを数えるホテルのほか、ホリデーアパートメントやユースホステル、キャンプ場など、ホテル以外の宿泊施設も約79万ベッドあります。旅のスタイルや予算にあった宿泊を選んでください。

ホテル Hotels.

スイス全国には約5600軒のホテルがあります。約2400軒が加盟しているスイスホテル協会(SHA)では、部屋面積や設備、サービスなど一定の基準で判断して0～5ツ星までクラス分けしています。星がなくても規模が小さいだけで素敵なホテルということもあるので、一概に星の数だけでは判断できませんが、ある程度の目安になります。そのほか多くのホテルが、さまざまなホテルチェーンに属しており、静かなホテル、歴史的なホテル、小さな高級ホテル、中小規模のホテル、ゴルフホテルなど、それぞれの基準に合ったホテルが選ばれています。



ホリデーアパートメント Holiday Apartments.

長期滞在者に人気なのはスイス全国で約36万ベッドあるホリデーアパートメント(貸別荘/貸部屋)。ドイツ語ではFerienwohnungenと呼ばれています。一戸建ての家やアパートの一室などさまざまなタイプがあり、宿泊は基本的に1週間単位(土曜～土曜)。多くは個人所有の物件なので、間に入っている管理会社や不動産でカギの受け取る時に、洗濯機やキッチンの使い方、ゴミの出し方などの説明をよく確認して、しっかりルールを遵守してください。スイスで生活するように滞在するので最低限の語学力は必要です。しかしホテル付属のアパートタイプの部屋や、日本の旅行代理店が仲介している物件なら比較的簡単に利用できるでしょう。



ユースホステル Youth Hostels.

スイス国内には約60軒のユースホステルがあり、世界中の旅行者を受け入れています。宿泊料金は平均してCHF30ほど。近代的な建物、古城や由緒ある邸宅を利用したもの、シャレー(山小屋風)など、施設のタイプもいろいろ。年齢制限はありませんが、ピークシーズンは25歳以下の若者が優先となります。会員証は日本全国にあるユースホステル協会にて取得可能。入会すれば1年間有効で世界中どこでも使用できます。

キャンプ場 Camping.

スイスでキャンプをする時は、決められたキャンプ場で楽しむことになっています。山あり湖ありと、スイスの大自然を満喫できる絶好のロケーション。全国約350カ所のキャンプ場がインターネットで検索できます。スイス人はもちろん多くの外国人も気軽に利用しています。



ファームステイ Farm Stay.

地元の人との交流や動物とのふれあいを求めるなら、ファームステイ(農家滞在)もおすすめ。普通の観光とは違った体験ができるでしょう。ドイツ語、フランス語しかできない家庭がほとんどなので語学力は必要。インターネットでは約250軒の農家が紹介されています。



ベッド&ブレックファスト Bed and Breakfast.

通称 B&B とよばれるベッド&ブレックファストは、イギリスを中心にした英語圏でポピュラーなもので、最近少しづつスイスにも増えてきた宿泊スタイルです。文字の通り、朝食付きで部屋を提供するという簡単な宿泊施設で、日本でのペンションに近いようなタイプもあれば、ホームステイに近いようなタイプもあります。お手頃な価格とアットホームな雰囲気が魅力。普通の家庭が経営しているので、最低限の語学力は必要です。

どの宿泊施設も、インターネットで詳細情報を確認することができます。スイスの主な観光関連団体が設立した Switzerland Travel Centre (STC) をはじめ、スイスホテル協会、各ホテルチェーンやホテル、地元観光局など、さまざまなサイトから検索・オンライン予約が可能です。なお、予約や契約はあくまで自己責任となりますので、キャンセルチャージ(取消変更手数料)やデポジット(前払い金)など利用条件などをきちんと確認のうえ、お申し込みください。直接の交渉や確認に不安がある方は日本の旅行代理店で手配してもらいましょう。

スイスの食事

www.myswiss.jp/food/

土地の味との出会いは旅の醍醐味です。大きく分けるとドイツ語圏のソーセージやポテト料理、イタリア語圏のリゾットやパスタなど、言語圏によって隣接する国と似た料理の傾向がみられます。さらに環境や産物、暮らしの伝統といった細かい土地柄を反映したものも多く、郷土料理の種類は豊富。そのほかチーズやワイン、パン、シュナップス(蒸留酒)やビールなどの特産品も地域ごとに特徴のある多彩な味が楽しめます。

郷土料理 Local Specialities.



チーズ・フォンデュ Fondue

〔スイス全土(主な山岳地方)〕
鍋に2～3種類のチーズを入れて白ワインで溶かし長いフォークの先に刺したパンにかからめて食べる料理。混ぜるチーズの種類や配合、ワインの量などレシビによって味が異なる。

サイコロ型の肉を油で揚げる「フォンデュ・ブルギニョン Fondue Bourguignonne」や、鍋に熱したスープの中に牛や豚などの薄切り肉をくぐらせて食べる「フォンデュ・シノワーズ Fondue Chinoise」など、フォンデュ鍋を使ったバリエーション料理もあります。



ラクレット Raclette

〔スイス全土(特にヴァレー州の山岳地方)〕
ラクレットという大きなチーズの切り口を熱し、溶けた部分をそぎ落として、皿に盛ってジャガイモとからめて食べる。“削り”という意味の仏語“ラクレ Racler”に由来。



レシュティ Rösti

〔ドイツ語圏〕
ポテトを細切りにしてフライパンで炒め、パンケーキのような形にしたもの。

ゲシュネッツェルテス Geschnetzeltes

〔チューリヒ州〕
薄切り仔牛肉をマッシュルームと一緒にクリームで煮込んだもの。



ブラートヴルスト Bratwurst

〔ドイツ語圏〕
焼きソーセージ。マスタードをつけてそのまま食べる場合が多いが、ソースをかけて食べることもある。

オッソ・ブッコ Osso Bucco

〔ティチーノ州〕
子牛のスネ肉を野菜やキノコと一緒に赤ワインやトマトでじっくり煮込んだもの。

ポレンタ Polenta

〔ティチーノ州〕

トウモロコシの粉を練ってつくる穀物粥。つくりたての柔らかい状態で食べることが多いが、バットに入れて固めてから切って軽く焼くこともある。



パペ・ヴォードワ Papet Vaudois

〔ヴォー州(レマン湖地方)〕

炒めたポワロー(西洋葱)のソースとソーセージをあわせて食べる。



カプンス Capuns

〔グラウビュンデン州〕

小麦粉で練った生地刻んだベーコンなどの具を入れ、フダンソウの大きな葉で巻いたもの。混ぜる具材や上にかけてソースなどのパリエーションが豊富。

ベルナープラッテ Bernerplatte

〔ベルン州〕

固まりの肉やソーセージ、ベーコンなどを野菜と一緒にスープで煮込んだポトフ風の料理



フィレ・ドゥ・ペルシュ Filet de Perche

〔湖水地方。主にフランス語圏〕

湖でとれる小さな魚ペルシュ(パーチ)をムニエルがフライにして食べる。



ドライビーフ

㊦ Bündner Fleisch/Trocken Fleisch

㊧ Viande Seche

〔グラウビュンデン州/ヴァレー州〕

調味液に牛肉の塊をひたした後、乾燥させたものを薄くスライスして、そのまま食べる。

スイスのワイン Swiss Wines.

スイスで栽培されている葡萄は、ピノ・ノワールやカヴェルネ・ソーヴィニヨン、シャルドネなど国際的な品種から、ハイダやユマーニュ、アミンなど珍しい品種まで幅広く、とくにシャスラ種を使った白ワインが有名です。さらに複雑な気候や土壌などの違いも味に影響するので、各地で実に多彩なワインを産出しています。国内消費量が多いうえに、品質を保つため生産量が制限されていることから、スイスワインはあまり海外に輸出されません。銘柄によっては産地周辺の限られた店にしか流通しないことも。スイス旅行中は希少な地ワインと出合える絶好のチャンスです。

スイスのパン Swiss Bread.

ヨーロッパでもとくに古い歴史を誇るスイスのパン。全国で約200~300種類とパリエーションもいろいろ。もともと主食として入手できる穀物や生活習慣にあわせて地域単位でつくられてきたものなので、各地でさまざまなパンを味わうことができるでしょう。



スイスのチーズ Swiss Cheese.

複雑な気候・風土、そして地域単位で独自の伝統や文化を守る気質が数百種類にもものぼる個性的なチーズを生み出しています。アルプの柔らかな高山植物や牧草を食べた牛のミルクでつくるスイスチーズは高品質な健康食品。ほとんどの場合、絞りたての生乳(非加熱処理)をそのままチーズづくりに使っています。



レストランいろいろ Various Restaurants.

ミシュランやゴーミヨなど有名なガイドでトップクラスにあげられるグルメレストラン、エレガントな雰囲気の高級レストラン、庶民的な食堂など。スイスにはいろいろなタイプのレストランがあります。また山頂や湖畔にある絶景自慢のレストラン、ヨーデルなどのフォルクローレショーが見物できるレストラン、ギルドハウスや古城など由緒ある建築物を改修したレストランなどでは、旅の思い出に残るような食事が楽しめるでしょう。大きな都市には、和食、中華、韓国料理、エスニックなど各国料理のレストランがあるので、ヨーロッパ料理に飽きた時はどうぞ。

船上レストランや食堂車 Dining on Board.

スイスでは湖船や鉄道に乗って美しい風景を眺めながらの食事もおすすめです。移動の時間が有効に使えるうえに、何ともいえない旅の情緒が感じられるでしょう。鉄道では、主な長距離路線にコースメニューやアラカルト料理が味わえる食堂車や、簡単な軽食が楽しめるピストロが完備。大きな湖船会社では、通常ランチクルーズやディナークルーズなどを用意しています。

ファーストフード Fastfoods.

マクドナルドやサブウェイ、ピザハット、スターバックスなど日本でもおなじみの店や、ケバブや中華などのファーストフードショップは、都市を中心によく見かけます。テイクアウトもできるので、時間と費用を節約したい方におすすめ。そのほか駅にあるレストラン(ピュッフェ)は、朝早くから夜遅くまで営業しているので、簡単に食事をする時には便利です。

スーパーマーケット Supermarkets.

スイス全国でチェーン展開をしている大型スーパーマーケットのMigros(ミグロ)やCoop(コープ)を利用してみるのも良いでしょう。サラダやスープ、揚げ物や焼き物、デザートなど、さまざまな種類のお惣菜が量り売りされています。周辺のサラリーマンやOL、学生などにも人気で、お昼時や夕方はかなり混雑です。またミネラルウォーターやジュース、ビール、ワインなどのドリンク類やスナックも種類が多くて価格も安いので、時間がある時にスーパーで調達しておく、ホテルのミニバーに比べてかなり経済的。

ショッピング

www.myswiss.jp/shopping/

ショッピングは旅の楽しみのひとつ。スイスには、素朴な民芸品や手工芸品、シンプルでデザイン性の高いグッズ、高級な時計や宝飾品など、さまざまなタイプの品がそろっています。いずれもクオリティの高さと信頼性には定評があります。訪れる場所によっても異なりますが、ベルンやジュネーブ、ローザンヌ、ルツェルン、チューリヒ、ルガーノなどの中世の面影を残す街なら、看板やウィンドウディスプレイのかわいいショップをのぞきつつ、雰囲気のある小道やアーケードの散策が楽しめます。



銘品・土産品 Swiss Products.

チョコレートやアーミーナイフ、オルゴールや時計、刺繍製品や木彫り細工など、スイスを代表する銘品はいろいろ。各地の土産物店で購入できます。伝統の工芸品や、産地の名前が入った地ワインなど、旅行で訪ねたその土地ごとの思い出が残るような品を探してみるのも良いでしょう。



市場をチェック Markets.

大きな街では毎週決まった日に、花市場、野菜市場、骨董品市場などさまざまな市がたっています。そのほかオニオンマーケットやクリスマスマーケットなど季節限定で開かれる祭りのような市もあります。地元の人たちで賑わう市場をぶらりのぞいてみれば、その土地がみえてくるというもの。街によって開催曜日や内容などが異なるので、インターネットまたは訪れた場所のホテルや観光局で直接確認してください。



旅のアドバイス

Travel Tip.

環境や文化がまったく違う国の旅です。予想外の出来事にとまどい、不便を感じることもあるでしょう。しかし多少の驚きやトラブルを体験することも醍醐味だと思い“郷に入れば郷に従え”の精神で、柔軟かつ積極的に自分の旅を楽しんでみてください。この章では、スイス旅行中に役立つアドバイスを簡単に紹介しておきます。



スイス滞在のアドバイス

営業時間 Business Hours.

場所によっても異なります。目安としてください

会社：月～金曜 8:00～12:00、14:00～17:00 / 18:00 土・日曜・祝日は休み

銀行：月～金曜 8:30～16:30 土・日曜・祝日は休み

郵便局：月～金曜 8:30～18:30 土曜8:30～12:00、日曜・祝日は休み

商店：月～金曜 9:00～18:30(週に1度は21時頃まで営業する延長日があり)

土曜 9:00～16:00。日曜・祝日は休み。

月曜の午前中も休む場合が多い。年中無休の店もあり

チップ Tip.

スイスでは一部のタクシーなどを除き、レストランやホテルの料金にサービス料が含まれているため、チップの義務はありません。特別なサービスを受けたり、荷物を運んでもらった時などは感謝の気持ちをこめてチップを渡しましょう。目安としては1～5 CHF程度です。

治安 Security.

スイスは近隣諸国と比べても犯罪率の低い治安の良い国です。しかし外国人も多く、スリや置き引きが発生しています。手荷物は離さない、多額の現金を持ち歩かない、貴重品は分散させて携帯する、危ない行動はとらないなど最低限の注意は必要。自己責任で気をつけて旅行してください。

パスポートの紛失 Lost Passport.

万が一、スイス旅行中にパスポートを紛失した場合は、スイスにある日本大使館または日本総領事館に行って再発行の手続きをとることになります。その際には警察発行の盗難・紛失届け、航空券のほか、証明写真2枚に運転免許書(コピー)などの本人確認の書類が必要です。念のため、パスポートのコピーを携帯しておく方が良いかもしれません。

在スイス日本国大使館(ベルン) Japanische Botschaft :

Engenstrasse 53, Postfach 51, CH-3000 Bern 26

Tel : 031-300-2222 Fax : 031-300-2255

在ジュネーブ日本国総領事館 Consulat Général du Japon à Genève :

80-82, rue de Lausanne CH-1202 Genève

Tel : 022-716-9900 Fax : 022-716-9901

衛生 Sanitation.

スイスはどこでも極めて清潔なので衛生面の問題はありません。風土病や感染症もとくに心配なし。水道水も大丈夫ですが、価格が安いので通常はミネラルウォーターを飲んでいきます。

病気やケガ Health Trouble.

海外旅行では時差や慣れない気候など環境の変化や、ハードスケジュールなどで体調を崩すことも考えられます。症状が軽い場合は日本から携帯してきた常備薬を飲んで無理をせずゆっくり休んでください。重症の時は、救急車の手配をホテルに頼みましょう。通常は、加入保険会社の日本語案内サービスで提携の病院を紹介してもらおう方が安心です。

スイスで電話 Telephone.

空港、鉄道駅、郵便局などスイス各地に約8500台の公衆電話が設置されています。ごくわずかに田舎のレストランなどでコイン式の電話をみかけますが、ほとんどがカード式電話です。住所や名前から電話番号を検索したり、簡単な E-mail 送信ができる電子電話帳「テレガイド(Teleguide®)」が併設されたタイプなど進化しています。テレフォンカード(タックスカード Tax-card®)は、CHF 5、CHF10、CHF20の3種類があり、郵便局、鉄道駅、キオスク、ガソリンスタンド、スイスコムショップなどで購入できます。



日本への電話のかけ方

スイスから日本にかける場合は国際電話発信番号00の後に日本の国番号81をつけ、市外局番の0をとった電話番号を続けてかけます。

例) 03 5401 5406にかける場合 00 81 3 5401 5406

[国際電話発信番号(00) 日本の国番号(81) 市外局番の0を抜いた数字(3) 相手の番号(5401 5406)]

郵便局 Post Offices.

郵便局(㊤ Die Post / ㊤ La Poste)が各地にあります。土曜の午後と日曜は休みですが、切手は自動販売機やキオスクなどでも購入可能。ポストは黄色。日本に送る場合、アドレスは日本語で書いても大丈夫ですが、日本宛ということがわかるように必ず“ JAPAN ”と明記すること。また郵便局では小包用のボール箱を売っているので、荷物が増えてしまった時は日本に送ることもできます。



郵便料金(B5 / 厚さ20mm までの標準便) (2005年5月1日現在)

	日本へ送る	ヨーロッパの国へ送る
20g	CHF 1.80	CHF 1.30
21g ~ 50g	CHF 3.20	CHF 2.20
51g ~ 100g	CHF 4.50	CHF 3.30

遅い到着でもよければ、やや安いエコノミー便もある。

入国時のアドバイス

入国審査 Immigration.

到着したら表示に従って入国審査窓口に向かいましょう。日本人の場合、3ヶ月以内の滞在であれば、ビザも不要。カードの記入の必要もなく、入国スタンプの押印もありません。パスポートを提示するだけで通過できます。



手荷物受取所 Baggage Claim.

広いスペースにいくつかのターンテーブルがあるので、画面で自分の便名の荷物がでてくる台を確かめて、荷物をピックアップしてください。たくさん置いてあるカートは無料で使用できます。

フライレールバゲージ(P42)を利用した方は素通りしてください



税関検査 Customs.

免税範囲(P36)を超えていない場合は、そのまま緑の表示の出口へ。申告する場合は、赤の表示の通路へ進んで手続きしてください。

市内へのアクセス Access to City.

税関を過ぎて出口を抜けると、到着ロビーです。ホテルの送迎バスやタクシーを利用する方は、そのまま外へ出てください。駐車スペースにタクシー乗り場、バスの発着場のサインがあります。駅と直結しているメインの国際空港であるチューリヒ空港とジュネーヴ空港は鉄道利用が便利。市内はもちろん、各主要都市と結ぶ直行便が頻繁にでています。そのほか、バーゼル、ベルン、ルガーノにもヨーロッパ諸国と結ぶ空港がありますが、チューリヒやジュネーヴのように空港直結の鉄道駅はありません。連絡バスや市内への直行シャトルバスを利用してください。空港と市内はそんなに離れていないので、タクシーを使っても良いでしょう。

チューリヒ空港：市内まで約13km

鉄道で市内まで約10分

タクシーで市内まで約20分(約 CHF50)

ジュネーヴ空港：市内まで約5km

鉄道で市内まで6分

タクシーで市内まで約15分(約 CHF35)

バーゼル空港(ユーロエアポート)：市内まで約9km

タクシーで約15分(約 CHF40)

ベルン空港：市内まで約6km / タクシーで約20分(約 CHF40 - 60)

ルガーノ空港：市内まで約4km / タクシーで約20分(約 CHF30 - 40)

鉄道や車など陸路で入国する場合は、国境駅または国境に検問所があります。空路の場合と同じく入国審査 / 税関検査をしてください。



鉄道利用のアドバイス

駅にはその駅で発着する便がすべて書かれた白色と黄色の時刻表があります。白色は到着時刻、黄色は出発時刻です。列車に乗る前には、黄色の表で自分の乗る列車の出発時刻と行き先を探し出して確認しましょう。右にある数字が出発ホームの番号です。赤字は急行、黒字は各駅停車を示します。



プラットホーム Platform.

大きな駅にはいくつものプラットホームがあります。独語で Greis、仏語で Quai、伊語で Binario と書いてあるマークの横の数字が、ホーム番号です。自分の乗る便、乗りかえの便の発着ホーム番号は、駅の時刻表やインターネット時刻表で確認できます。



車両位置 Sector.

大きな駅のプラットホームはA~Dのセクターに区別されています。ホームの掲示板または階段にある薄い青紙には主な路線の列車編成表が書かれており、1等車、2等車、食堂車、自転車用車両などが、ホームのどのセクターに到着するかを目安になります。表示パネルの下にも簡単なガイドがでることがあります。また、列車が到着時にも1等車や2等車がどのあたりに着くかアナウンスされますが、聞き取れない場合が多いので、時間に余裕があれば、前もって掲示板で確認しておくとい良いでしょう。



行き先の確認 Destination.

ローカル列車などでは、違う行き先の車両を連結した編成で走ることがあります。途中で車両が切り離され、別の方向へ分かれることもあるので注意が必要。乗り込む前に、車両の横に掲げられた表示で再確認しましょう。心配な時は、検札のため巡回してくる車掌さんに目的地を告げて確かめてください。

アナウンス Announcement.

列車が発車する時は、日本のようなアナウンスや合図のベルはありません。時間になれば静かに出発します。荷物を列車内に置いたまま、あまり外へ出ないように。また、車内では次の停車駅のアナウンスがありますが、ドイツ語やフランス語、イタリア語で聞き取れないことがあるので、通過した駅や到着予定時間に注意しておきましょう。

車内検札 Examination.

スイスの鉄道駅は、改札口がないので、車内で車掌が検札をするシステムになっています。一度検札したら覚えていて二度は調べませんが、大きなターミナル駅を出て車掌が変わった時や、途中で席を変ったりすると、もう一度検札にくることもあります。席に着いたらパスまたは切符をすぐ出せるようにしておきましょう。

無検札車両 Penalty Fare Area.

ローカル線などで車両や発着時刻表に目のマークがある列車は車掌による検札のない便です。常時、検札をしないかわりに、時々調査官がやってきて抜き打ちチェックをします。当日有効のチケットやパスを持っていないと高額な罰金を支払うことになります。車内検札がないので、切符の場合は駅にある機械でその日使用する印を入れてください。



列車のドア Doors.

列車のドアは半手動式です。主に取っ手をまわして開けるタイプとボタンタイプの2種類。ドアは車両が完全に止ってから開けてください。いずれにしても日本のように自動ドアではないので注意が必要。



窓の開閉 Windows.

窓は開かず空調コントロールされている列車が増えていますが、窓の上部に2箇所把手があるようなものは窓が開くタイプの車両です。2つの把手を同時に持って下げれば窓が開きます。ただし列車が高速で走っている時やトンネルに入る時は、騒音が激しくなるのでさげましょう。一般的に現地の人、窓を開けたままで列車が走るのをあまり好みません。

座席予約 Reservation.

ほとんどの列車は自由席です。しかし座席予約をとっておくこともできるので、長距離路線や混み合う人気路線では多くの席が予約されています。座席の上に紙で名前が入っている席は予約されているもの。とくに予約していない時は紙の入っていない座席を探して座ってください。特別車両で運行する絶景ルートでは、予約が必要な場合もあります。



喫煙席と禁煙席 Smoking.

喫煙席と禁煙席は、車両が分かれていることもありますが、1車両の中でガラスのドアで仕切られている場合もあります。開けたら必ず閉めてください。

サービス車両いろいろ Train Services.

食堂車 / ビストロ車両 Dining Car, Bistro, Railbar.

主な長距離路線には食堂車が連結されています。時刻表などにある✂のマークが目印。車窓に流れる景色とともにコースメニューやアラカルト料理を楽しんでみましょう。駅で座席予約をしておくことも可能。食堂車がない列車でも軽食が用意されたビストロ✂または、レイルバーと呼ぶ車内販売ワゴン🍷のサービスがあります。



サイレント車両 Quiet Area.

主要幹線の1等車にサイレント車両が導入されました。この車両ではおしゃべり、携帯電話、ウォークマンなどが禁止。ゆっくり休んだり、本を読んだり、車窓に流れる風景を穏やかに眺めたり...。ひとり旅で静かに過ごしたい方には嬉しいサービスです。



ファミリー車両 Family Car.

主な2階建てインターシティ(IC)には、ファミリーカーが連結されています。おもちゃや遊具が用意されたプレイルームになっており、子供連れの旅に最適です。最前部か最後尾の2階部分にあり、1階を自転車やスキーなど積載する荷物室にしてあるので、思っきり騒いで遊んでも大丈夫。



ビジネス車両 Business Seats.

長距離路線のインターシティ(IC/ICN)の1等車に登場したビジネス車両。壁に電源ソケットがあり、移動しながらパソコンで仕事ができます。車体の目印はノートパソコンのマーク。時刻表の記号としてはICの場合"BPf、ICNの場合"BAfと表記されています。前もって予約も可能。



どの路線に特別車両が連結されているかは、インターネットで確認できます。

駅の便利なサービス Station Services.

カート Cart.

大きな駅にはカートがあります。コインを入れて抜きとるタイプが多く、使い終わって戻すとコインが戻ってきます。



両替カウンター SBB Change.

スイス国鉄の駅では、日本円を含む50以上の通貨の両替を取扱っています。銀行と違って、朝早くから夜遅くまで営業しているので便利。主要駅では年中無休です。スイスフランのトラベラーズチェック(TC)を換金することができるほか、ユーロなど他の通貨のTCを購入することも可能。テレフォンカードの販売もしています。

コインロッカー Lockers.

大きな駅には多くのコインロッカーがあります。サイズによって料金は異なります。使い方は日本と同じですが、コインで投入していくので小銭を準備しておくこと。ロッカーがないような小さな駅では荷物を送るカウンターで預かってくれます。次の目的地へ移動するのなら、ライゼゲベック(P42)のシステムを使って、先に荷物を送ってしまった方が良くもありません。



トイレ&シャワールーム Toilets.

駅のトイレは有料の場合も多く、ドアにコインを入れるタイプが主流。ルツェルンやチューリヒなど大きな駅の場合、有料シャワールームが完備されたものもあります。

ショッピング Shopping.

ほとんどの駅にキヨスクがあります。大きな駅は、スーパー、ブティックなどが立ち並ぶショッピングモールになっていて、夜遅くや週末でも買い物できる穴場スポットです。

ジュネーヴ、ローザンヌ、ベルン、バーゼル、ルツェルン、チューリヒ、ヴァンタートゥールの7駅は“レールシティ RailCity”というブランド名の総合サービス・ステーションとして大きく進化しました。

営業時間の延長、コンサートなどのチケット販売、特急郵便の受付、観光局カウンター、クリーニング、コピー機、ホットスポットなどきめ細かいサービス面と、薬局、スーパーを含むショップ、夜中まで営業するカフェやバー、レストランなどの施設面のどちらも充実しています。



山岳交通利用のアドバイス

運行日を確認 Closing Period.

登山鉄道やケーブルは点検・修理のため春や秋に1～2週間ほど運休する場合がありますので注意が必要。リエッツ・ロートホルン鉄道のように夏季のみの運行便もあります。時期によって途中駅まで運行している場合があります。インターネットなどで確認しておきましょう。

通過駅に注意 Stops on Request.

時刻表でXのマークがついている時は、途中の小さな駅(例えばグリンデルワルトとクライネシャイデック間の途中駅のアルピグレンなど)が、乗客の申出があった時のみの停車になることを示しています。そのまま通過してしまう可能性もあるので、下車したい時はあらかじめ車掌に降りることを伝えて下さい。

ケーブルの乗り換え Changing Cableway.

空中ゴンドラやロープウェイなどは、1～3つの中継駅を経由して一番上の展望台まで上がっていきます。途中の駅で間違えて降りてしまわないように注意してください。

最終便の確認 Last Connection.

山上でハイキングなどを楽しむときは、常に登山鉄道やケーブルの最終便を確認するようにしてください。夏は日が長く夜9時頃まで明るいので、感覚的に余裕だと思いこみ、うっかり乗り遅れたりする危険もあります。駅に最終便の案内があるので必ずチェックしておきましょう。

高山病になったら Altitude Sickness.

通常は標高の高い所へ行っても、急に走ったりしなければ、とくに問題はありません。しかし長旅で疲れていたたり、体調を崩している時に、登山鉄道やケーブルなどで一気に標高の高いところに登ると、気分が悪くなることもあります。そんな時は無理をせず静かに休むことをおすすめします。しばらくしても症状が回復しないようなら下山しましょう。特に風邪気味の時などは耳がおかしくなることもあります。標高に慣れてくると自然と直ります。耳を痛めてしまいますので、無理な耳ぬきはしないように。

環境への配慮 Environmental Protection.

山岳地ではアルプスの自然にできる限りの配慮をしています。旅行者もタバコの吸いガラやゴミを捨てたり、保護されている高山植物を摘み取ったり踏んだりしないようにしてください。



バス利用のアドバイス

時刻表の確認 Timetable.

バスも鉄道と同じように停留所に黄色の紙が掲示されています。バスの時刻表でとくに気をつけるべきは注意書き。運行日や通過駅などの特記事項が A Bなどのマークで書いてあります。うっかり見のがすと、その日の運行がない便をひたすら待つといった悲惨なことに。分からない場合はマークのない便を選んだ方が無難です。指定日で検索できるインターネット時刻表で調べておくのも良いでしょう。

停留所 Bus Stops.

日本のバス停と同じように標識が目印。ポストバスなら郵便局の前や鉄道駅の前に停留所があります。路線の方面、降りる駅だけでなく2つくらい前の駅名まで確認しておきましょう。



切符の購入 Ticket.

スイスバスなどを持っていれば、ほとんどのバス路線はカバーされています。切符を購入する人は、乗車時に車掌に降車駅を告げ、該当料金を現金で支払ってください。またバスを持っていても、峠越えなどの特別区間はアルパインチケットという追加料金を払う必要があります。

バスの乗降 Getting On and Off.

次の停留所の名前をアナウンスすることもあります。ドイツ語やフランス語の地名の正確な聞き取りは非常に難しいもの。1～2つ前の停留所名を電光掲示板や外の停留所のサインで確認して、次が自分の停留所だと思ったら、車内のボタンを押しましょう。不安なら乗車時に運転手に停留所を伝えて頼んでおくのも手です。下車する時はドア横や手前のバーについているボタンを押してドアをあけます。

バス移動の際の荷物 Baggage.

バスの中にスーツケースのような大きな荷物を入れるのは迷惑です。通常は、バスの側面に荷物用トランクがあるので、乗車時に入れてもらってください。またライゼゲベック(p46)などを利用して、前もって先の駅に送っておくのも良いでしょう。



都市交通利用のアドバイス

路線を確認 Destination.

日本の市電やバスと同じように、路線や行き先をしっかりとチェックした上で乗るのが基本。乗車する停留所に掲示してある路線図や、現地観光局やホテルなどで入手できる路線マップで検討して、乗降地の地名をよく確認しておいてください。

切符の購入 Ticket.

スイストラベルシステムのパスを持っているれば主要都市の市電や市バスは無料で利用できます。パスを持っていない場合、乗場の脇にある自動券売機で切符を購入してから乗車してください。アルファベット順にリストアップされている地名から目的地の停留所を探し、その横にある番号を入れると運賃が表示されます。コインの投入口のみなので小銭を用意しておくこと。市内をあちこち動き回る予定なら、1日乗車券を購入しても良いでしょう。



改札 / 検札 Penalty Fare Area.

改札や検札はないのですが、まめに私服係員の抜き打ちチェックがあります。その時に切符やパスを持っていないと高額な罰金を支払うことになるので、切符はきちんと購入しましょう。

市電や市バスの乗降 Getting On and Off.

一般的に市電や市バスの路線は複雑そうに見えますが、行き先表示に慣れてくれば便利なもの。市電に乗りたい時は、表からドアの横にあるボタンを押せば扉が自動的に開きます。降りたい時はその停留所前で日本のバスのように降車ボタンを押します。次の停留所の名前をアナウンスしないことが多いので、1～2つ前の停留所名を電光掲示板や外の停留所のサインで確認して、次が自分の停留所だと思ったら、ボタンを押しましょう。下車する時はドア横や手前のバーについているボタンを押してドアを開けます。



湖船利用のアドバイス

湖船の運航日 Timetable.

船の場合はシーズンオフに便数が減らされたり運休になったりするので、港に掲示されている時刻表で運行日をチェック。インターネットであらかじめ調べておくのも良いでしょう。同じくらいの到着時間で違うルートの方が発着するようなケースもあるので、乗船前にはくれぐれも行き先確認を忘れずに。

切符の購入 Tickets.

スイストラベルシステムのパスで主な湖船ルートはカバーされています。パスを持っていない場合は、乗船前にチケット売場で切符を購入してください。売場がない小さな乗場なら、乗船時に直接運賃を支払う形になります。

デッキ席や食堂 Seats.

主な湖船は1等と2等の区別がありますが、指定席ではなく自由席です。天気が良ければ、ぜひデッキに出てみましょう。また、大きな船ならレストランや売店もあるので、軽く食事を楽しむこともできます。



車運転のアドバイス

交通規則 Traffic Regulations.

車は右側通行。右側が走行車線、左側が追い越し車線となるため、車の右側から追い越すことは禁止。横断歩道や交差点では歩行者に優先権があるので車は必ず止まること。高速道路は緑、主要幹線道路は青、一般道路は白の標識。スピード制限は高速道路で100~120Km/h、幹線道路で80km/h、建物の密集地帯で50km/h。速度制限の標識がある場所ではその基準に従ってください。どの座席でもシートベルトが車に付設されていれば装着義務があります。12歳未満の子どもは後部座席、7歳未満の子どもはチャイルドシートに座らせること。視界の悪い時やトンネルの中では昼間でもヘッドライトをつける必要あり。

運転免許証 Drivers Licenses.

スイスでは18歳以上の方なら運転できますが、レンタカー会社が貸し出しにあたり独自に年齢制限をしています。日本の運転免許証を保有していれば、基本的には、スイスで90日間運転する資格をもちますが、日本の免許証をみせても現地の担当が判読できないので、日本の免許内容を海外で証明するための「国外運転免許証(国際運転免許証)」を、各都道府県内の運転免許試験場にて発行し、携行してください。

高速料金 Road Tolls.

スイスの高速道路を利用する際には、ヴィニエット Vignette という年間交通券が必要です。シールになっていて、スイス国内で借りる場合のレンタカーに置き、ケーブルカーまたは鉄道に乗り換えてください。

ガソリン Fuel.

ガソリンスタンドは各地にあります。セルフサービスの機械になるので、車種にあわせて無鉛/ディーゼルなど、間違えないように選んで入れてください。値段は1リットルあたり約 CHF1.3~1.5。大きなスタンドではクレジットカードでの支払いも可能です。

カーフリーリゾート Carfree Resorts.

リーダーアルプ、ベットマーアルプ、サースフェー、ツェルマット、ヴェンゲン、ミュレン、リギカルトパート、シュトース、ブラウンヴァルトはガソリン車の乗り入れ禁止リゾートです。村の手前にある駐車場に車を置き、ケーブルカーまたは鉄道に乗り換えてください。

都市での運転

チューリヒやベルン、ローザンヌなど、旧市街もある大きい都市での運転は一方通行が多くて複雑です。また路上のパーキングもなかなか見つからないので、あまりおすすめできません。街から街への移動には困りませんが、市内に入って細かくまわるなら、車よりはトラムなどを利用する方がよいでしょう。

アルプスの山道を運転

アルプスの峠道はおすすめの絶景コース。運転はとくに難しくありませんが、日本のようなガードレールはほとんどありません。基本的に道幅が狭く曲がりくねっているので注意は必要。また冬期は、雪のため峠道が閉鎖されていることもあるので、運転前に現地で確認しましょう。ベルニナ峠、ユリア峠、マローヤ峠、ブリュニック峠、シンプロン峠など、ほぼ1年中通行できる峠でも、スノータイヤやチェーンの装着などのお知らせもあるので、秋から春にかけて運転する場合は、交通情報チェックは必須です。

レッチベルグトンネル(カンデルシュテーク~ゴッペンシュタイン)、フルカトンネル(オーバーワルト~レアルプ)、オーバーアルプトンネル(アンデルマット~セドルン)、アルプラトンネル(トゥージス~サメダン)、フェライナトンネル(セルフランガ~サリアインツ)では、鉄道トンネルを使い専用貨車に車を乗せて運ぶカートレインのシステムがあるので冬期でも通行可能です。



ホテル滞在アドバイス

チェックインの時間 Check-in Time.

ホテルによっても異なりますが、通常のチェックインタイムは14時以降です。早く到着してしまった時は、荷物だけ先に預かってもらうことができます。部屋の準備ができていれば入室できる場合もあるので、フロントに相談してみましょう。逆に18時より遅く到着する時は、キャンセル扱いとなるので要注意。あらかじめ到着時刻をホテルに連絡しておくこと。

チェックインの手続き Check-in.

ホテルに着いたら、まずフロントで自分の名前を告げチェックインの手続きをします。予約クーポン(バウチャー)がある場合はそれを提示してください。予約が確認できたら、レジストレーションカードへの記入を求められます。ブロック体のアルファベットで書くこと。記入が終わったら、鍵と部屋番号が記入された小冊子やカードケースをくれます。中にはホテルの情報のほか、割引クーポンや地図が入っていることもあるので、もらったものは後でよく見ておきましょう。

The image shows a registration card for Grindelwald with the following fields and callouts:

- 1: 姓 (名字) - Last name
- 2: 名 - First name
- 3: 職業 - Profession
- 4: 国籍 - Nationality
- 5: 出生地 - Place of birth
- 6: 現住所 - Full home address
- 7: どこから到着したか - Coming from
- 8: どこへ行くか - Going to
- 9: 車ががあればその番号 - Car number
- 10: パスポート番号 - Passport number
- 11: 本人のサイン - Signature
- 12: チェックインの日(日、月、年の順) - Check-in date
- 13: チェックアウトの予定日 - Check-out date
- 14: 生年月日 - Date of birth
- 15: 大人の数(家族の場合) - Number of adults
- 16: 12-16歳の子供の数 - Number of children 12-16 years
- 17: 12歳未満の子供の数 - Number of children under 12 years

- ① 姓 (名字)
- ② 名
- ③ 職業
- ④ 国籍
- ⑤ 出生地
- ⑥ 現住所
- ⑦ どこから到着したか
- ⑧ どこへ行くか
- ⑨ 車ががあればその番号
- ⑩ パスポート番号
- ⑪ 本人のサイン
- ⑫ チェックインの日(日、月、年の順)
- ⑬ チェックアウトの予定日
- ⑭ 生年月日
- ⑮ 大人の数(家族の場合)
- ⑯ 12-16歳の子供の数
- ⑰ 12歳未満の子供の数

ルームキー Room Key.

鍵を受け取ったら、大きな高級ホテルではベルボーイが荷物を持って部屋へ案内してくれることもあります。普通は番号を見て自分で部屋を探します。最近多くなったカードキーでドアが開かない時は、まず挿入面や方向を間違えていないか確認してください。それでもダメな時は磁気トラブルの可能性があるのでフロントで取り替えてもらいましょう。携帯電話やクレジットカードなどと一緒にに入れて持ち歩くと、磁気影響をうけて使えなくなる場合がありますので注意。また、昔ながらのホテルではドアの開け方にコツがいることがあります。普通に鍵を回して開かない時は、鍵を差し込み右に回しながらそのままドアを押してみてください。

チェックアウトの時間 Check-out Time.

通常のチェックアウトタイムは12:00頃。それ以降になると追加料金を取られる場合もあります。あらかじめ確認しておきましょう。

階の数え方 Floor Number.

ヨーロッパでは日本と階の数え方が異なるので注意してください。1階のことを地上階の意味で④Erdgeschoss、④Rez-de-Chaussée といいます。略して[EIRRC]とエレベーターなどで表示されているもの。そして、1階が日本式の2階、2階が日本式の3階というようにずれていきます。

廊下の照明 Light.

ホテルによっては廊下の照明は常時ついていません。そんな時は各所にあるスイッチ(オレンジ色の小さいボタンや白いボタン)を押しながら照明をつけていきます。しばらくすると自動的に消えていきます。

ホテルでの換気 Air Conditioning.

暖房は完備していますが、冷房の設備はあまり一般的ではありません。暑い場合は窓を開けて調節してください。1年を通して空気はとても乾燥しています。夜にのどが乾くことが多いので、あらかじめミネラルウォーターを購入しておくといいでしょう。バスタブに湯をはってバスルームのドアを開けておくのも乾燥対策には効果的です。

部屋の掃除 Room Cleaning.

清掃係が8時頃から客室の掃除を開始します。ゆっくり寝ていたい時は、寝る前に[Don't disturb]の札をドアノブにかけておくこと。

バスルーム Bath Room.

環境のためにタオルの交換を必要最小限にしようという方針のホテルが増えてきています。交換を希望する場合はバスタブの中や床に置いておくと取り替えてくれます。ヘアドライヤーがついてなくても、フロントで貸してくれることもあるので聞いてみましょう。

ホテルの朝食 Breakfast.

朝食の時間帯は通常7時~10時頃です。ホテルによって異なるので確認しておきましょう。ほとんど場合がビュッフェスタイルなので、空いている席に自由に座ってかまいません。朝食代がホテル代に含まれている場合、係が部屋番号を確認します。鍵をテーブルに置いてみせておくとスムーズです。

ホテルの門限 Closing Time.

小さなホテルでは、深夜にフロントが無人となるため、門限を過ぎると入口が施錠される場合があります。ホテルへ戻る時間が遅くなりそうな場合は、解錠の方法をよく確認しておくことを絶対に忘れないください。

ホテルでのチップ Tip.

スイスの場合、ホテル料金にサービス代が含まれているので、基本的にチップの義務はありません。しかし荷物を持ってもらった時や何かお世話になった時などは、感謝の気持ちとしてチップを払った方がスマートです。

ショッピングのアドバイス

営業時間 Opening Time.

ヨーロッパではほとんどの店が日曜・祝日には閉まってしまうので注意が必要。しかし大きな土産物店などでは観光客のために日曜も営業しています。また鉄道駅の構内にあるショップは開いていることが多いので便利。それぞれの場所や店で異なるが、一般的にショップの営業時間は平日 8 時 30 分～18 時 30 分、土曜日は 16 時まで（昼に 1～2 時間の休みをとる店や、月曜の午前中も休む店もあり）。大きな都市では、週に一度、木曜や金曜日など決まった曜日に 21 時頃まで延長営業しています。



ビデオやDVD購入の際の注意 Video/ DVD.

テレビのカラー映像方式は国によって異なります。日本はアメリカと同じ NTSC 規格を採用しているのに対して、スイスを含む主なヨーロッパ諸国は PAL 規格を採用しています。そのため、変換機能のついたマルチ対応プレーヤーや変換機がない場合、日本の普通のテレビでは、PAL 規格のビデオや DVD を見ることはできません。DVD の場合、さらに 1～8 に分かれたリージョンコードという規格がありますが、スイスと日本のリージョンコードは同じ 2 です。従って、テレビの出力とは関係のないパソコンの DVD プレーヤーでは見るすることができます。現地でビデオや DVD を買う時は、その規格の違いに十分注意して、自己責任でご判断ください。

服や靴のサイズ Size.

洋服や靴のサイズ設定は日本とは異なります。同じサイズでも各メーカーによって実寸は異なるので、できるだけ試着して選ぶようにしましょう。

一般的なサイズ比較表

洋服	日本	7	9	11	13	15	17
	スイス	36	38	40	42	44	46
靴	日本	22	22.5	23	23.5	24	25
	スイス	34.5	35	35.5	36	36.5	37

付加価値税の払い戻し Tax Refund.

スイスでは商品の販売価格に7.6%の付加価値税(VAT/TVA)が含まれています。日本における消費税のようなものです。タックスフリー・ショッピングマークが目印のグローバル・リファンド加盟店では、旅行者が1店舗で400CHF以上の購入をした場合、簡単な手続きで商品価格に含まれている付加価値税(一部手数料などを差引いた金額)を払い戻してもらうことができます。購入時に店舗スタッフに所定の手続き用紙(リファンド・チェック)に必要事項を記入してもらい、出国前に空港の税関でスタンプをもらう手続きを済ました後、封筒に入れて投函すること。詳しい情報はインターネットや店にあるパンフレットなどで確認できます。



スイスはユーロ加盟国ではありません。税関でスタンプをもらう手続きは必ずスイス出国時にしてください。

鉄道に乗ったまま国境を越える場合は、リファンド・チェックの表面に乗車日、列車番号、目的地を記入してもらい、返金のためのクレジットカード番号を自分で記載した後、切符とパスポートコピーと一緒にグローバルリファンドオフィスに送ってください。

一部の大きな店舗では、自社で税務署にまとめて手続き代行するため、はじめから税金分を正価から値引いて請求する場合があります。購入時によく確認してください。

ホテルのVATは利率の低い特別の扱いなので、払い戻し対象外です

空港でショッピング Airport Shopping.

買い忘れたお土産や、チーズのように旅行中に持ち歩けないものを買うなら空港が最後のチャンス。新しくなったチューリヒ空港のエアサイドセンターは、すべてのターミナルやゲートをつなぐ連絡通路でもある2階建てのフロアに「エルメス」「ブルガリ」といった高級ブランドから、チョコレートショップの老舗「シュブリュングリ」や手作りの工芸品を扱う「ハイマートヴェルク」などスイスらしいショップや、幅広い品揃えを誇る免税店まで約50店舗が軒を連ねています。



持込禁止 / 制限品 Restricted/Prohibited Goods.

日本で定めている持込禁止 / 規制品にも注意してください。法律にふれるもので、常識的に持ち込めないもの(麻薬、向精神剤、偽造品、けん銃など)や、機内にも持ち込めない危険物(可燃物、銃刀類、ガス、化学品など)はよく分かっていると思いますが、あまり知られていないところで、医薬品や化粧品にも厚生労働省が定める数量制限があります。果物、野菜、花などの植物や、精肉やハム、ソーセージなどの肉類は、日本入国の際、税関検査前に動植物検疫カウンターで検疫を受ける必要があるもの。何気なく花の種をおみやげに購入する人がいますが、この点気をつけること。現在、ヨーロッパからの牛肉関連製品は持込禁止されています。

エリアガイド

Area Guide.

ヨーロッパ全体の多様性が1つの国で感じられるスイスは「ミニチュア・ヨーロッパ」といわれるほど。個性的で魅力あふれる街や村を訪ねてみてください。地域によって言葉や雰囲気も異なり、まるで何カ国も旅行したかのような感動を得ることができるでしょう。



インターネットのエリア情報

スイス政府観光局のホームページでは、100カ所以上のエリア情報を紹介しています。



都市 / リゾート情報

街の概略、トラベルポイント、周辺の見どころに加え、現地観光局ページやウェブカメラ、パノラマ画像、宿泊検索などにリンクしています。そのほか大きな都市では、名所をめぐるオンラインツアーやミュージアムなどの情報を、山のエクスカッションがメインのリゾートでは、各展望台へ結ぶケーブルや登山鉄道の路線情報やハイキングなどのアクティビティ情報を細かく紹介しています。



①	チューリヒ Zürich	77
②	ジュネーヴ Genève	79
③	ベルン Bern	81
④	ルツェルン Luzern	83
⑤	ツェルマット Zermatt	85
⑥	サースフェー Saas-Fee	87
A	ヴァレー州 Valais / Wallis	89
B	ユングフラウ地方 Jungfrau Region	91
C	レマン湖地方 Lake Geneva Region	93
D	ティチーノ州 Ticino	95

チューリヒ Zürich.



国際空港がありスイスの玄関口として知られるチューリヒ。経済の中心を担う大都市でありながら、ローマ時代にさかのぼる歴史、そしてチューリヒ湖、リマト川、周りを囲む緑豊かな丘など自然にも恵まれています。約50のミュージアム、100を超えるアートギャラリー、劇場や音楽ホール、イベントも多い文化都市でもあります。交通アクセスが便利で有名観光地へのエクスカージョンの拠点としても最適。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/03/zurich



ショッピング Shopping.

流行発信地でもあるチューリヒでは幅広いショッピングが楽しめます。有名ブランドが並ぶバーンホフシュトラッセ(駅前大通り)、個性的な店が多い旧市街、デザイナーショップが点在する西地区など。新しくできた空港の「エアサイドセンター」にも60以上のショップがあります。



チューリヒ湖 Zürichsee.

船に乗って湖から街を眺めてみてはいかがでしょうか。長さ40km、面積90km²という大きさを誇るチューリヒ湖にはモーターボート15艘、蒸気外輪船2艘が年間を通して運航しています。古城とバラ園で有名なラッパースヴィルなど、湖に沿って点在する小さな街へのクルーズもおすすめです。



カジノ Grand Casino Baden.

チューリヒから約15分。温泉地バーデンにあるスイス屈指のカジノで運試しをしてみませんか。ルーレット、バカラ、ポーカーなど8種類のゲームが本格的に楽しめるテーブルが22台、気軽に遊べるスロットマシンなどが250台以上そろっています。エレガントで特別な一夜を過ごすことができるでしょう。

マソアラ熱帯雨林 Masoala.

チューリヒ動植物園内につくられたマダガスカル熱帯雨林(11000㎡)、土壌成分はもちろん、人工の大雨を定期的に降らせ、ヒータで熱帯の温度を保つなど、完璧に現地の環境を再現して、約1500種類あるという蘭を含む希少な花々や植物、そして昆虫、鳥類、は虫類、動物たちが独自の生態系をつくりあげています。大人も子供も楽しめる貴重な体験です。



ユートリベルク Uetliberg.

市内から郊外へ小さなユートリベルク鉄道(S10)に乗って、自然の中を走ること約20分。標高871mにある展望台からはチューリヒの街並、周りに広がるアルプス、そして湖の美しいパノラマビューを楽しむことができます。ユートリベルクからフェルゼンエックまでは、太陽系の縮小モデルをたどる約1時間30分の簡単ハイキングコースになっています。



ナイトパーティ Night Party.

夜型人間が朝まで盛り上がる不夜城チューリヒ。新しくトレンディエリアとなった西地区、旧市街、湖畔周辺などに、約500軒のユニークなバーやナイトクラブ、ディスコが集まっています。夏になると、さらに数多くの屋外バーがオープン。とくに歴史のある公共野外プール(フラウエンバート)に出現するバーなども、若者に人気のスポットです。



ミュージアム Museums.

チューリヒ周辺は、質の高いミュージアムが多いことでも知られています。中でも必見ポイントは、チューリヒ市内のクストハウス(美術館)や国立博物館、ヴィンタートゥールにある18~20世紀の名作500点以上を所蔵する美術館「オスカーラインハルト・コレクション」や、自然科学や技術を体験できるテーマパーク「テクノラマ」、ヨーロッパ屈指の美しい写真美術館など。



チューリヒ観光局 Zürich Tourismus

Tel : 044-215-4000

Fax : 044-215-4044

E-mail : information@zuerich.com

www.zuerich.com



ジュネーヴ Genève.



ジュラ山脈の麓でレマン湖の南西岸に位置するジュネーヴは人口18万の親しみやすい小都市でありながら、世界の重要機関が集結した国際都市でもあるという2つの顔を持っています。また文化や歴史遺産を多く残す旧市街や、中心部から少し足をのびただけで美しいブドウ畑や森が広がる美しい田園風景も大きな魅力です。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/12/



旧市街 Old Town.

紀元前からの長いジュネーヴの歴史は旧市街に辿ることができます。サンピエール大聖堂の地下には考古学館があり遺跡が公開されています。ジュネーヴ最古の家タヴェル館では市民の暮らしを垣間見ることができますでしょう。パステイヨン公園の宗教改革の碑もお忘れなく。



国際機関 International.

200以上の国際機関があるジュネーヴ。国際赤十字委員会の活動を紹介する博物館や、世界最高レベルの研究所 CERN のビクターセンター「マイクロコスム」などを訪ねてみましょう。有名な国連欧州本部「パレ・デ・ナシオン」も約1時間のガイドツアーで内部を見学することができます。



ミュージアム Museum.

ヨーロッパの時計づくりをリードしてきたジュネーヴの老舗ブランド『パテック・フィリップ』の時計博物館や、世界屈指の蒐集家だったボドメール氏の書物コレクションを展示する美術館、由緒ある宗教改革発祥の地につくられた博物館など、魅力あふれる個性的なミュージアムがそろっています。

田園地方 Countryside.

素朴な田園風景が広がるジュネーヴ郊外。春には美しい花畑、秋には収穫の時期を迎える葡萄畑など、四季折々に美しい自然を満喫できます。ローヌ河沿いの豊かな森は自然保護地区で水鳥や動物のパラダイス。ボートでの河下りと周辺のワイナリーめぐりを組み合わせるのも良いでしょう。市内から20分ほどで眺望が楽しめる仏領サレーヴ山もおすすめ。



ショッピング Shopping.

レマン湖岸から旧市街のエリアには、デパートや有名ブランドの店が建ち並んでいます。特にクオリティの高い時計、宝石の品揃えでは世界的に有名。郊外のカルージュは昔の職人街で今は若いアーティストショップが多いおすすめスポット。毎週、各地の広場や公園で開かれる市場をのぞいてみるのも良いでしょう。



レストラン Restaurants.

世界中のビジネスマンや観光客が行き交うジュネーヴのグルメは多彩です。中華や日本食など約80のアジア料理レストランを含む約1100軒のレストランからお好みの料理をどうぞ。またスイスで3番目の生産量を誇るジュネーヴのワインを食事と一緒にぜひ味わってみましょう。



～現地発ガイドツアーいろいろ～

* バסטツアー

市内観光や郊外、ローザンヌ、シヨン城、シャモニー・モンブラン観光など

* テーマウォーク

多彩なテーマに沿って観光局公認現地ガイドと一緒に名所・史跡を訪ねるツアー(要予約)

* オーディオツアー

観光局でガイドテープを借り、説明を聞きながら一人でまわる市内観光

* レマン湖クルーズ

レマン湖周遊、有名邸宅めぐり、ディナークルーズ、ランチクルーズなど

ジュネーヴ観光局 Geneva Tourism

Tel : 022-909-7000

Fax : 022-909-7011

E-mail : info@geneve-tourisme.ch

www.geneva-tourism.ch



ベルン Bern.



湾曲するアーレ川に囲まれた土地を巧みにいかし、1191年ツェーリングゲン家によって造られた美しい街ベルン。中世の雰囲気や今に残す旧市街は、歴史的な建築を守りながら都市機能もうまく兼ね備えた点が高く評価され、1983年ユネスコの世界文化遺産に登録されました。政治の中枢機関があるスイスの首都でもあり、個性的な博物館や美術館など多く見どころ満載。周りを豊かな自然に囲まれているベルンでは、四季折々に異なる表情を味わうことができます。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/11/bern/



時計塔 Zeitglockenturm.

13世紀に建てられた都市の城門が前身となった時計塔は、拡張をくり返した現在のベルンのほぼ中心に位置するランドマーク。大きな天文時計のわきにある熊の兵士や鶏、王などの人形仕掛けは、毎時3～4分前に動きだします。塔内部を見学するガイドツアーもあります。



パウル・クレー・センター Zentrum Paul Klee.

従来の枠を超えた文化施設としてベルン郊外に誕生した美術館。クレー財団と遺族により守られてきた世界で最も重要なクレー・コレクション約4000点がおさめられています。イタリア人建築家レンゾ・ピアノの手による美しい波のフォルムが印象的な建物も必見です。*2005年6月20日オープン



連邦議事堂 Bundeshaus.

2つの議事堂と中央ドームから成る重厚な建築が印象的な連邦議事堂は、1902年に完成した首都ベルンのシンボル。約45分のガイド付き内部見学ツアーに無料で参加できます。議事堂のテラスから広がるベルナーアルプスの眺望もお見逃しなく。

ショッピング Shopping.

ヨーロッパ最長ともいわれる石造りのアーケード(約6km)は、雨の日でも濡れずに買い物を楽しめるショッピング天国。地下のケラー(貯蔵庫)を改修したユニークなショップなど新しい店が続々オープンしています。活気あふれる伝統の市場をのぞいてみるのもよいでしょう。旧市街を中心に5カ所の広場で、野菜市や花市、果物市などが開かれています。



ミュンスター Münster.

13世紀の教会を基盤に1421年に着工した大聖堂は、何世紀にも渡り異なる建築家が手掛け1893年ついに完成した後期ゴシック様式の傑作。宗教革命時の破壊をのがれた正面横の『最後の審判』レリーフや、高さ12m『新約聖書』を描いた15世紀のステンドグラスなど見ごたえ十分。18世紀のパイプオルガンも荘厳な美しさを誇っています。344段の階段を歩いて、約100mの高さを誇る尖塔に上れば、旧市街とアルプスのパノラマが楽しめます。



熊公園 Bärengraben.

街の創始者ツェーリンゲン公爵が狩りをして最初に捕まえた動物が熊だったという逸話にちなみ、熊を意味する名前になったベルン。街の象徴として壕で熊を飼育しています。隣には旧トラム停車場を改修して造られた観光案内所と地ビールが楽しめるビアレストランがあります。ベルンショーというCG映像や模型などを駆使しベルンの歴史を紹介する約20分プログラム(日本語有)の上映は、観光前に見ておくともよいでしょう。



バラ公園 Rosengarten.

1984年のヨーロッパ園芸コンテストで「ヨーロッパで一番花の美しい街」に選ばれたこともあるベルン。公園や庭園が多い緑と花の都市です。中でも、約200種類18000本を誇るバラをはじめアイリス、ツツジ、桜などが次々と咲く「バラ公園」は、旧市街の奥の高台にあり街を見渡す眺望スポットとしてもおすすめです。



ベルン観光局 Bern Tourism

Tel : 031-328-1212

Fax : 031-328-1277

E-mail : info@BernInfo.com

www.BernInfo.com



ルツェルン Luzern.



湖、山、中世の街並など、スイスのあらゆるエッセンスが詰まった街といわれるルツェルン。文化探訪やイベント、グルメにショッピングなど多彩な魅力にあふれています。スイス連邦の発祥地でもあり、噴水や建物に描かれた壁画が美しい旧市街を中心として、各所に長い伝統と歴史を感じるでしょう。また、スイスの中央部に位置しているため、鉄道や湖船で多彩な小旅行が楽しめます。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/04/luzern/



名所・史跡 Sightseeing.

14世紀初頭に建造された屋根付木造橋「カペルブリュッケ」や古い城砦の一部「ムゼック城壁」、フランス革命の時、ルイ王家を守り戦死した勇敢なスイス傭兵を偲び造られた瀕死のライオン碑など。市内には歴史を誇る名所がそろっています。



湖船クルーズ Lake Cruise.

“四つの森の州の湖”という意味をもつフィアヴァルトシュテッターゼー（通称はルツェルン湖）。通年運行しているノスタルジックな外輪蒸気船やサロンクルーザーなどで、美しい景色をのんびり楽しむ湖船の旅がおすすめです。ユニークな特別クルーズもいろいろ企画されています。



レストラン Restaurants.

スイスの素朴な郷土料理のほか、世界各国のさまざまな料理が楽しめるルツェルン。陽気に会話がはずむ気軽な食堂からエレガントな雰囲気の高級レストランまで、旅のスタイルにあわせてお選びいただけます。とくに天気の良い日には、開放的な雰囲気が魅力のテラス席が人気です。

ショッピング Shopping.

ルツェルンでショッピングはいかがでしょう。伝統のある老舗から新しいブティックまで個性的な店が軒を連ねています。時計・宝石の有名店「ブッヘラー」、土産物がそろう「カサグランデ」、手づくりチョコレートがおいしい「パッハマン」が集まっているシュヴァーネン・プラッツ(広場)など、街がコンパクトなので、散策気分でショップめぐりができます。



文化 Culture.

湖畔にたたずむカルチャー・コングレスセンター(KKL)は有名建築家ジャン・ヌーベルが手がけたスタイリッシュな近代建築。ルツェルン音楽祭の会場として知られる音響効果に優れたコンサートホールのほか、会議場やイベントスペース、市立美術館などが入った複合文化施設です。



ミュージアム Museums.

芸術に興味がある方なら、クレーとピカソ作品を中心に約200点の名作を収蔵する「ローザンガルト・コレクション」と、由緒ある邸宅に、素描やグラフィック、陶磁器など晩年のピカソ作品や、デヴィッド・ダグラス・ダンカンの写真作品を展示しているピカソ美術館は必見です。2館のセット券もあり。他もまわるなら、スイス全国400カ所で使えるミュージアムパスがおすすめ。



中央スイスの名峰 Mountains.

ルツェルンは湖の周りにそびえる中央スイスの山々への拠点として最適です。“山の女王”と呼ばれ、山岳観光の先駆けになった伝統を誇るリギ山、世界一急勾配の歯車式登山鉄道と空中ケーブルで山頂まで結ぶピラトゥス山、万年雪と氷河が待つティトリス山など。アルプスの山並、麓のかわいい村や美しい湖を望む絶景と、ハイキングやスキーなどのアクティビティをお楽しみください。



ルツェルン観光局 Luzern Tourismus AG

Tel : 041-227-1717

Fax : 041-227-1718

E-mail : luzern@luzern.org

www.luzern.org

LUZERN 
ГПСЕВІЕ
SWISS MADE

ツェルマツト

Zermatt.

名峰マッターホルンの麓にあたるツェルマツトはアルプス観光の王道。環境に配慮したガソリン車乗り入れ禁止のリゾートで、静かな環境と清冽な空気が保たれています。1年を通じて、雄大なアルプスの山々や氷河を存分に満喫できるのが大きな魅力。四季折々に異なる風景が楽しめるハイキングが一番人気で、多彩な眺望コースが充実しています。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/09/zermatt/



カーフリーリゾート

Carfree Resort.

駅前通りには、大きなビルはなく木造シャレーのレストランやホテル、スーパー、土産物店が並んでいます。小さな電気自動車と馬車が行き交うのどかな雰囲気です。ガソリン車は手前のテーシュにある大型駐車場に車を置き、電車に乗り換えて下さい。



ゴルナーグラート

Gornergrat.

駅前の乗場から登山鉄道に乗って約40分。終点のゴルナーグラート展望台からは、モンテローザ、マッターホルン、ゴルナー氷河という雄大なパノラマが楽しめます。晴れた日には、山岳ホテル・レストランのテラス席で絶景を眺めながらのランチをどうぞ。



クライン・マッターホルン

Matterhorn Glacier Paradise.

ケーブルを乗り継ぎ、万年雪と氷河の待つクライン・マッターホルン(マッターホルン・グレッシャーパラダイス)へ。エレベーターに乗って、ヨーロッパ最高地点にある展望台(3883m)まで行きましょう。4000m級の雄大な山々が一望できます。

氷の宮殿 Glacier Palace.

クラインマッターホルンの先にあるトンネルを抜けると、そこは世界最高地点にあるアイスグロット(氷の洞窟)。氷河内部につくられた幻想的な空間には、地質学の説明のほか、氷の彫刻などがあり、氷の世界が体験できます。入場無料。



ハイキング・パラダイス Hiking Paradise.

ゴルナグラート、スネガ、クライン・マッターホルンなど絶景自慢の展望台や途中駅を拠点に多彩なルート選びが可能です。マッターホルンを映す山上湖や、美しい樹々の間を歩くコースなど、自分のレベルや季節にあわせたハイキングをお楽しみください。



ローテンボーデン～リッフェルベルク

Rotenboden ~ Riffelberg

ゴルナグラート下のローテンボーデン駅で降り、逆さまッターホルンで有名なリッフェルゼーをまわり、リッフェルベルクまで下る約50分の人気コース。夏には高山植物も見られるでしょう。次のリッフェルアルプ駅までハイキングを続けることもできます。



スネガ～リッフェルアルプ

Sunnegga ~ Riffelalp

ツェルマットから約3分で到着するスネガ展望台。ブラウヘルトへ上ってから歩いても良いですが、ここからライゼーやフィンデルン村を通り、リッフェルアルプ方面に歩くことができます。グリュンゼーやモージゼーなど他の湖をまわるコースもおすすめ。



ツェルマット観光局 Zermatt Tourism

Tel : 027-966-8100

Fax : 027-966-8101

E-mail : zermatt@wallis.ch

www.zermatt.ch



サースフェー Saas-Fee.



“アルプスの真珠”とも呼ばれるサースフェーは、村を壁のように取り囲む4000m級の白い連山と氷河が間近に迫る、ダイナミックな大自然が最大の魅力。美しい空気と静かな環境が保たれた素朴でかわいい村は、アルプスの隠れ里の雰囲気にあふれており、長期滞在する旅行者にも人気。1年を通して展望台からの眺望やハイキングなどバラエティに富んだアクティビティが楽しめます。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/09/saas/



メトロアルパン Metro Alpin.

空中ケーブル「アルパイン・エクスプレス」で19分。フェルスキンからは、世界一高い所にあるユニークな地下鉄「メトロ・アルパン」に乗ってみましょう。標高3000mを超える山の内部を走り抜け、眼前に氷河と雄大なパノラマが広がるミッテルアラリンへと結びます。



ミッテルアラリン Mittelallalin.

サースフェーの観光ハイライトは、標高3500mの万年雪と氷河の世界、ミッテルアラリンです。世界最高所にある回転レストランからは、13峰の4000mを超える山々が見渡せるでしょう。ヴァレー山群はもちろん、アイガー、メンヒ、ユングフラウの3名山を含む、ベルナーアルプスまで望むことができます。



氷河の世界 World of Glacier.

氷河体験なら、まずはミッテルアラリンにある世界最大(約5500㎡)の氷の洞窟へどうぞ。太古の秘密をとおこめた氷河の世界は、大人にも子供にもおすすめです。また、眼前にフェー氷河とミシャベル山群が広がるレングフルー展望台からは、まさに手が届くほどの距離で迫力ある氷河の眺望が楽しめます。

マーモット Marmots Paradise.

樹齢も古いカラマツの森に囲まれたサーース谷は野生動物の宝庫。ハイキングの途中にはマーモット、シャモア、アイベックスなどを見かけるかもしれません。とくに、普段は警戒心が強くて出てこないマーモットに出会えるシュピルボーデンは人気のスポット。人なつこく近づいてくるマーモットには、手から直接、餌をあげることもできるでしょう。



高山植物 Alpine Flower.

スイスの南、イタリアとの国境に位置するサーースフェーは、4000m級の山々の間にありながら温暖なティチーノ州と同じ緯度で地中海性気候の影響も受けています。そんな独特の気象条件から、希少な種や保護指定種を含めた豊富な種類の高山植物と出会うことができます。240種類以上の案内板があるクロイツボーデンなど、高山植物を見ながら楽しめるハイキングコースがそろっています。



伝統の祭り Tradition.

ケルト、ローマの時代まで遡る歴史を誇るサーース谷。とくに約700年前にこの地に移動してきた山岳民族のヴァルサー人の名残は、今も納屋の建築や風習などに見ることができます。そんな長い伝統は、村の民族衣装や、音楽、祭りなどに息づいています。夏季には村人たちの手づくり感あふれる素朴な行事や祭りが数多く開催されるので、タイミングがあれば、ぜひ体験してみましょう。



ウェルネス Alpine Wellness.

50年以上前からガソリン車乗り入れ禁止のリゾートとして環境保護に取り組んできたサーースフェー。澄みきったアルプスの空気のもとで、健康的な滞在が楽しめます。山岳ハイキングをベースにして、心拍、歩数、消費カロリーを測定しながら、専門アドバイザーとともに歩く「スマートウォーキング」など、健康志向の方におすすめの企画もいろいろ。



サーースフェー観光局 Saas-Fee Tourismus

Tel : 027-958-1858

Fax : 027-958-1860

E-mail : to@saas-fee.ch

www.saas-fee.ch

Saas-Fee

S A A S T A L

ヴァレー地方 Valais.



マッターホルンなど数々の名峰を有し、アルプスの心臓部ともいわれるヴァレー地方は、山や自然を愛する人々を惹き付けてやみません。またローマ時代から北と南を結ぶ交通の要衝として栄えたため、個性的な文化が発展したことも魅力のひとつ。日照時間が長く温暖な天候に恵まれておりスイスのワイン生産量を誇っています。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/09/



アレッチ氷河 Aletschgletcher.

ベルン州とヴァレー州にまたがるスイス最大・最長のアレッチ氷河(約24km)。周囲に広がる高山植物や動物などアルプスの珍しい生態系も評価され、一帯は世界自然遺産に登録されています。アレッチ地方のリーダーアルプ、ベットマーアルプはガンソリン車乗り入れ禁止のリゾート。



アレッチの森 Aletschwald.

氷河の横に広がるアレッチの森は低アルプス地帯に属す珍しい動物や植物の生態系が観察できる自然保護区。絶景の氷河を眺めながら、アルプスの環境を学ぶことができるハイキングがおすすめです。



ロイカーバート Leukerbad.

ローマ時代からの歴史を誇る名湯の里。ゲーテやコナン・ドイル、モーパッサンなど有名人が訪れたことでも知られています。わき出す湯量が豊富で、2つの公共のスパのほか、宿泊客専用のスパを完備したホテルも多数。山に囲まれた村の奥にそびえる岩壁をケーブルで上れば伝統のゲンミ峠へ到着。美しい山上湖周辺は人気のハイキングコースです。

ツェルマット Zermatt.

名峰マッターホルンを抱くツェルマットは、ガソリン車乗り入れ禁止の美しい村。マッターホルンをはじめとした4000m級の山々が広がる展望台へは、1年を通してケーブルや登山鉄道が結んでいます。ハイキングやスキーを楽しむ人でいつでも賑わっている山岳リゾートの王道です。



サースフェー Saas-Fee.

4000m級の白い連山と氷河に取り囲まれた谷間の小さな山村サースフェー。人気のハイキングをはじめ、迫力ある大自然を間近に感じられる多彩なアクティビティが楽しめます。村は静かな環境と素朴なアルプスの隠れ里の情緒にあふれており、のんびりした滞在が満喫できるため、長期滞在者にもおすすめ。



クラン・モンタナ Crans-Montana.

ローヌ谷の上に広がるクラン・モンタナは、フランス語圏の山岳リゾート。一流ブランドのブティックやヨーロッパ・マスターズが開催されるゴルフ場、高級ホテルなどセレブが集うエレガントな雰囲気も魅力です。背後に迫る山々へケーブルで結び、マッターホルンからモンブランまで見渡せる展望台や氷河など、アルプスの風景も満喫できます。



ヴェルピエ Verbier.

“カトルヴァレー(4つの谷)”と呼ばれる大型スキー場として有名なヴェルピエ。ケーブルで結ぶモン・フォール展望台からはモンブランを中心とした雄大なパノラマが広がっています。ゴルフ、ハイキング、マウンテンバイクなどアクティビティが人気。毎年夏には「ヴェルピエ・フェスティバル&アカデミー」という国際的な音楽祭が開催されます。



ヴァレー州観光局 Valais Tourism

Tel : 027-327-3570

Fax : 027-327-3571

E-mail : info@valaistourism.ch

www.valaistourism.ch



ユングフラウ地方 Jungfrau Region.

アイガー、メンヒ、ユングフラウ3名山をはじめ名峰が連なるユングフラウ地方。人気の山岳リゾートへは登山鉄道やケーブルが結んでいます。雄大な山や氷河、のどかに草を食む牛、清らかな小川や滝など、感動的な大自然が最大の魅力です。アレッチ氷河を中心とするユングフラウヨッホ周辺は世界自然遺産に認定されています。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/06/



ユングフラウヨッホ

Jungfraujoch Top of Europe.

ヨーロッパ最高所の鉄道駅ユングフラウヨッホ(3454m)にある複合施設“トップ・オブ・ヨーロッパ”。全天候型のスフィンクス展望台(3571m)やアレッチ氷河や雪原でのアクティビティ、レストラン、新しくなったショップなど楽しみはいろいろ。



クライネ・シャイデック

Kleine Scheidegg.

アイガー北壁の真下にあたるクライネ・シャイデックは、雄大な山を眺めながらのスキーやハイキングコースの宝庫。ユングフラウヨッホへ登る鉄道の出発点で、レストランやショップもあり、1年を通していつでも多くの観光客で賑わっています。



グリンデルワルト

Grindelwald.

アイガーやヴェッターホルン、グリンデルワルト氷河など迫力のあるアルプスの風景が満喫できる山村グリンデルワルトは、日本人に絶大な人気を誇る山岳リゾート。ユングフラウヨッホ、メンリッヘン、シルトホルン、フィルストなど、魅力的な観光地へのアクセスも便利です。

フィルスト First.

グリンデルワルトから約25分で結ぶフィルスト展望台からはベルナーアルプスの眺望を満喫できます。このエリアでの最大の楽しみは、何といっても自然を体感できる絶景ハイキング。夏には美しい山上湖や高山植物、春は山の裾野に広がる黄色の花畑、秋は黄葉に染まる木立、冬の一面の銀世界を歩くなど、1年を通して季節感あふれるコースが充実しています。



シーニゲプラッテ Schynige Platte.

「デディランド」という愛称で親しまれている標高1967mのシーニゲプラッテへは、ヴィルダースヴィルからレト口な雰囲気のかわいい登山電車に乗って約50分。アイガー、メンヒ、ユングフラウ3名峰の正面に位置する絶景ポイントです。歴史を感じるホテル・レストランや約600種類が栽培されている高山植物園があります。眺望を楽しみながらのハイキングもおすすめ。



インターラーケン Interlaken.

ユングフラウ地方への玄関口。名前の由来にもなっているように、トゥーン湖とブリエンツ湖の間に位置しています。名峰に囲まれた街は、素朴でありながらも、高級ホテルやショップ、カジノなどが建ち並びエレガントな雰囲気もあわせもっています。多彩なエクスカージョンの拠点としても理想的なリゾートです。



ハーダー・クウム Harder Kulm.

あまり時間の余裕がない方はハーダー・クウムへの旅がおすすめ。インターラーケン・オスト駅そばの乗り場からケーブルカーで約8分。かの作曲家メンデルスゾーンが歩いて登り感動したという、美しい森やベルナーアルプスの名峰と谷の雄大な眺めを気軽に楽しむことができます。レストランもあるので、ランチと組み合わせても良いでしょう。



インターラーケン観光局 Interlaken Tourism
E-mail : mail@interlaketourism.ch www.interlaketourism.ch
グリンデルワルト観光局 Grindelwald Tourismus
E-mail : touristcenter@grindelwald.ch www.grindelwald.ch
ユングフラウ鉄道 Jungfrau Railways
E-mail : info@jungfrau.ch www.jungfraubahn.ch



レマン湖地方

Lake Geneva Region.



別名レマン湖地方というヴォー州は、“スイスのリビエラ”といわれる高級リゾートが並ぶ湖畔地方、ジュラ山脈の麓で素朴な山里が点在するジュラ地方、雄大な氷河を抱く山岳リゾートのアルプス地方、のどかな畑が広がる田園地方という4つの異なる魅力を持っています。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/08/



ローザンヌ Lausanne.

丘の上に建つ大聖堂や旧市街など中世の雰囲気を残す古都ローザンヌ。音楽やバレエなど芸術活動が盛んで、個性的な美術館も多くエレガントな雰囲気が漂っています。また最近ではオリンピック委員会本部オリンピックミュージアムのあるオリンピックシティとしても有名です。



ニヨン Nyon.

シーザー北征の重要な拠点であったニヨンはローマの街として知られています。発掘された数々の出土品はローマ博物館で見ることができます。コペー城やスイス国立博物館として利用されているブランジャン城など一般公開されている美しい古城に足をのばしてみたいところ。



モルジュ Morges.

“レマン湖の花”と呼ばれる可愛い街モルジュ。湖に面して建つモルジュ城のほかにも美しい古城が郊外に点在しています。オードリー・ヘップバーンが晩年を過ごした隣村トロシュナにあるお墓と記念館には多くのファンが訪れています。彼女もしばしば顔を出したというモルジュの朝市は毎週水曜・土曜日の朝に開催。

モントルー / ヴェヴェイ

Montreux / Vevey

ワインの集散地として栄えたヴェヴェイやジャズフェスティバルで有名なモントルーは、ヘミングウェイやストラヴィンスキー、チャップリンなど多くの著名人がその美しさに魅せられ滞在したレマン湖畔の高級リゾート。ブドウ畑の小道や湖畔の遊歩道でのんびり散策を楽しみましょう。



ヴィラール Villars

かつてはオリエントエクスプレスも停車したという格式のある山岳リゾート。名門の子女が通う私立学校や有名人の別荘も数多く点在しています。ローヌ渓谷を眼下に見下ろし、名峰ダン・デュ・ミディやモンブランなどフレンチアルプスのパノラマが一望できる恵まれたロケーション。冬のスキーリゾートとして有名ですが、夏には絶景のゴルフコースも人気。



シャトーデー

Château-d'Oex

牧畜を中心とした昔ながらの農家が多く、牧童の祭りや“デクパージュ”という美しい紋様の紙切細工などアルプスの暮らしと伝統が受け継がれている山里。1999年、この地を出発した熱気球が無着陸世界一周旅行に成功したことで有名です。毎年1月に国際熱気球週間が開かれます。



イヴェルドン・レ・バン

Yverdon-les-Bains

ヌーシャテル湖西端にあり、ケルトやローマの時代から栄えた歴史ある街。古くから温泉地として知られており、スパには保養や療養目的で多くの人々が訪れます。イヴェルドン城には教育者ベスタロッチの記念館や、ケルト時代の船など貴重な発掘品を展示した歴史博物館があります。



レマン湖地方観光局 Office du Tourisme du Canton de Vaud

Tel : 021-613-2626

Fax : 021-613-2600

E-mail : info@lake-geneva-region.ch

www.lake-geneva-region.ch



LAKE GENEVA
REGION

ティチーノ地方 Ticino.

イタリア語を話す陽気な人々が迎えるティチーノ州。アルプスの南部に位置し1年の日照時間が約2300時間という地中海性の温暖な気候に恵まれています。ヤシの木など亜熱帯性の植物が並ぶ湖畔や万年雪の山、秘境の谷、エレガントなリゾートなど多彩な雰囲気が味わえるでしょう。イタリアとスイスの良さがミックスされた魅力ある地域です。

詳しい情報は、www.myswiss.jp/area/10/



ルガーノ Lugano.

ティチーノの文化・経済の中心的存在のルガーノ。モンテ・ブレやサン・サルバトーレの2つの山でのハイキングや湖のクルーズなど、1年を通して自然を満喫できます。スイスのトスカーナといわれるメンドリジオットはブドウ畑と素朴な村が魅力の田園地帯。メンドリージオの街には大型アウトレットショップもあり多くのショッピング客を集めています。



ベリンツォーナ Bellinzona.

ティチーノ州の州都。アルプス越えの要衝として重要な街で3つの城塞と中世の街並はユネスコの世界遺産にも認定されています。石畳の広場やアーチ型に飾られた回廊、古い建物が数多く残る旧市街では、毎週土曜の朝に市場が開かれています。



ロカルノ Locarno.

“マッジョーレ湖の真珠”と呼ばれる美しい街。ロカルノ条約やロカルノ国際映画祭の舞台としても知られています。丘の上に建つ壮麗なマドンナ・デル・サツソ寺院が街のシンボル。マリオポッタ設計の最新ケーブルで結ぶカランダ山頂からは湖と奥に広がるいくつもの谷が見渡せます。

アスコーナ Ascona.

マッジョーレ湖の小さな漁師村だったアスコーナは、中世から多くの芸術家に隠れ家として愛された街。19～20世紀には自然回帰をめざし、ヘッセやユング、ワーグナーなどがモンテ・ヴェリータ(真実の山)に集いコロニーを造っていたことでも有名。旧市街には中世からルネサンス時代の建物や16世紀頃この地に暮らした芸術家たちの作品が残っています。



ヴェルザスカ谷 Val Verzasca.

ロカルノからはチェントヴァーリアやマッジア谷、ヴェルザスカの谷、オンゼルノーネ谷など、手つかずの自然と素朴な暮らしが息づく谷への小旅行がおすすめ。中でも美しい渓流と中世の石橋が印象的なヴェルザスカ谷でのハイキングは最高。007の映画が撮影された高所ダムからのバンジージャンプにもチャレンジできます。



聖ジョヴァンニ教会

San Giovanni Battista.

のどかなマッジア谷に突然出現するのはティチーノ出身の建築家マリオ・ボッタが手掛けた教会。ほかにもティチーノには時間が止まったような谷や歴史的な町に近代建築が多く造られており不思議な調和をみせています。また、晩年この地に暮らしたヘッセの記念館など文化や芸術を訪ねてみるのも良いでしょう。



グルメ Gastronomy.

チーズを使ったパスタやリゾット、ピザなどロンバルディア地方とピエモンテ地方の影響を受けたティチーノの料理は美味しいと評判です。質の高い赤ワインは、ポルドーから来たメルロー種が約8割を占めており“メルロー王国”とも呼ばれるほど。グロットという食堂などで気軽に郷土料理や地ワインが楽しめます。



ティチーノ観光局 Ticino Tourism

Tel : 091-825-7056

Fax : 091-825-3614

E-mail : info@ticino-tourism.ch

www.ticino-tourism.ch

www.ticino-tourism.ch