



Switzerland.

スイスのサステナブル

Sustainable Travel in Switzerland.

www.myswiss.jp





スイスのサステナブル
P4~10



ヴォー地方
P20~22



アレッチ地方
P11~13



レーティッシュ鉄道
P23~25



シルトホルン
P14~16



サステナブルな旅・
モデルコース
P26~29

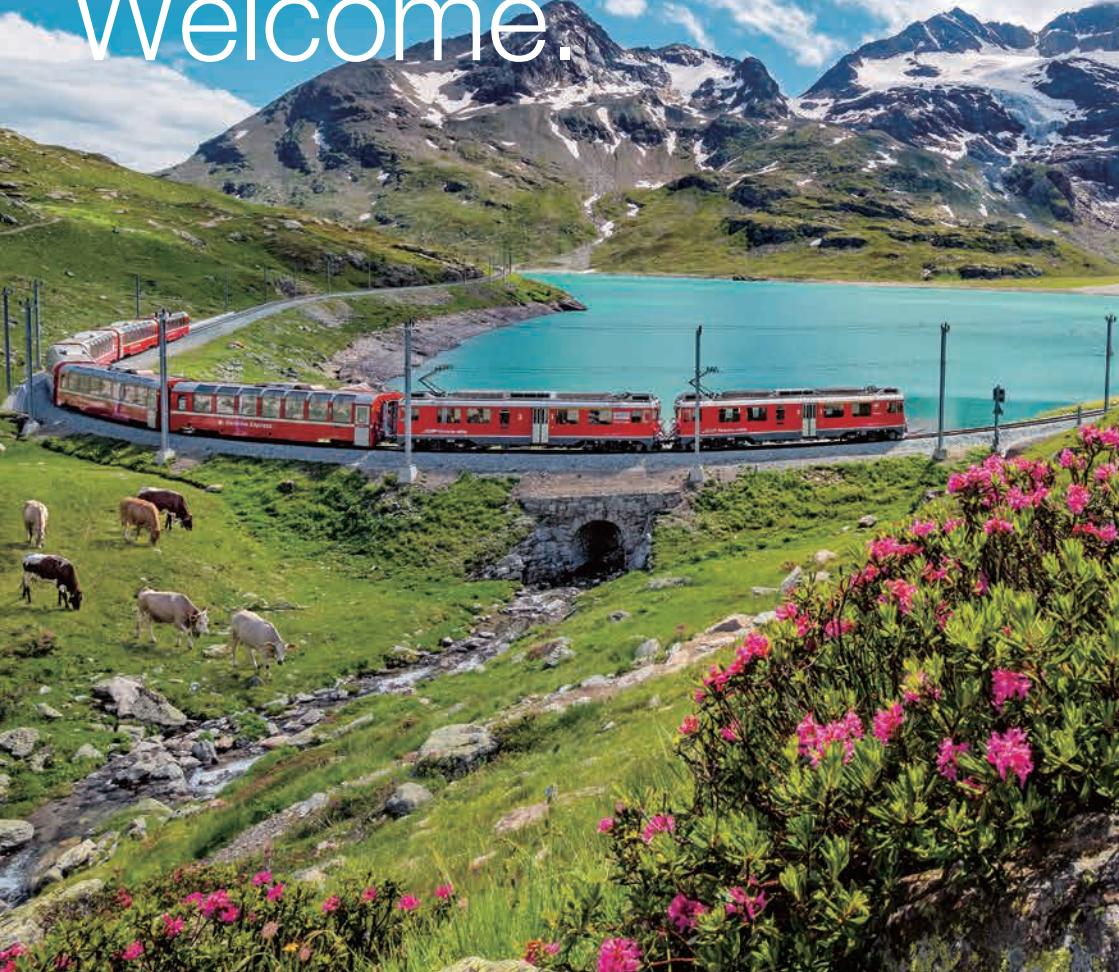


ツェルマット
P17~19

スイスのサステナブル情報：
myswiss.jp/eco



Welcome.



「サステナブル」はもうニッチなトピックではなく、今や世界の主流です。日本では、国連が定めたサステナブル（持続可能な）開発のための目標「SDG（Sustainable Development Goal）」いう言葉でも紹介されていますが、日本より先行してヨーロッパでは「サステナブル」に舵をきっており、観光業界を含め、すべての業界で最優先で考えられています。とくに観光立国＆環境立国として知られるスイスは、世界トップクラスの鉄道ネットワーク、リサイクル・チャンピオン、圧倒的にピュアな空気と水など、サステナブル（持続可能）ツーリズムをリードしています。長くにわたり守ってきた「サステナブル」な大自然の絶景や多様性を誇る文化や伝統はスイス旅の最大の魅力です。

サステナブルはスイスのDNA

国土の7割を山岳地、約3割を森林が占め、アルプスから生まれる水がヨーロッパの水がめといわれる大自然とともに暮らす国で、小国であるながら、ミニチュアヨーロッパといわれる文化と何世紀も変わらない伝統を受け継ぐスイスでは、「サステナビリティ(持続可能性)」は、突然言い出したことではなく、「サステナブル」であることは、長年にわたりスイスの国を力々しくつけてきたもので、DNAの一部なのです。



サステナブルのリーダー

研究者や専門家の中では、環境先進国としてよく知られているスイス。2019年の世界経済フォーラムで発表された「旅行＆観光競争力に関する報告書」のなかで、スイスは「環境の持続可能性」で世界第1位に選ばれており、この分野で世界のリーダーと考えられています。



スイスステナブル

スイス人にとってあまりに日常に溶け込んでおり「あたりまえ」「普通のこと」になっているサステナブルな取り組み。近年ではいろいろな団体のさまざまな認証マークがあり、地球にやさしいサステナブルな旅を探すのが難しくなっています。そこで、スイス政府観光局では観光業界のサステナブルの共通ブランドを制定。Swiss (スイス) + Sustainable (サステナブル) を組み合わせた「スイスステナブル Swisstainable」という造語をブランドにして、サステナブルなプロジェクトに積極的に取り組んでいるホテルやレストラン、ミュージアムなどの施設、交通機関などの観光サービス企業・団体を認証し、可視化します。観光客の皆様へのわかりやすいガイダンスの提供が主となる目的ですが、同時にスイスの観光業界の啓蒙活動、さらなるムーブメントの盛り上げを目指しています。

"サステナブル"でより魅力的な旅へ

サステナブルな旅は、地球環境を守ることですが、何かを我慢するのではなく、むしろ観光の魅力が広がることです。自然を近くに感じ、敬意をはらい、その大切さや美しさを意識しながら環境にやさしく旅することで、より深くスイスの魅力を発見し、忘れがたい思い出が長く続く感動の体験ができるでしょう。



- ・自然をより近くに感じ、その大切さや美しさを体感する
- ・長くその土地で受け継がれてきた文化・伝統を体験する
- ・地産地消。地元ならではの郷土の味、グルメを楽しむ
- ・より長く滞在し、魅力を深く掘り下げることができる

サステナブル×ラグジュアリー

環境に配慮した「サステナブル」と、高級感あふれる「ラグジュアリー」な体験は、各地のホテルやレストラン、スパなどの施設で見事に融合しています。大自然に囲まれたロケーションで、地元産の木材や石材を使い、エネルギー効率がよく太陽光や地熱など再生可能エネルギーを利用したエコ建築、食品廃棄の削減や使い捨てのアメニティやペットボトルのかわりに美しいガラスの水さしやボトルでの提供など、随所に持続可能な工夫をもりこみながらも、洗練されたエレガントなスタイルと快適な最新のデジタルシステムで、極上の時間を過ごすことができます。最高の贅沢です。



スイスステナブル認証

すでに積極的に持続可能性のためのプロジェクトに取り組んできた上級レベルのパートナーから、これから始める初級レベルまで、スイスの観光サービスに関わるすべての企業・団体が参加できる認証プログラムになっています。レベルにあわせて3つのラベルがあります。



サステナブルな食文化

その土地の伝統の味を守り、伝えていくこともサステナブル。スイスワイン、チーズ、ハーブなど土地柄を反映した土地の味を守っています。また、スイスは世界で一人当たりのオーガニック製品を最も多く消費しています。



肉食よりも菜食、ベジタリアンはより地球環境にやさしいサステナブル(持続可能)な食生活であります。スイス連邦工科大学の調査によると、約860万人のスイス国民全員が1週間に1日だけ菜食にすると、わずか1年で地球9万周にあたる37億kmに相当する自動車の排出量を節約できること。国民の5%以上がベジタリアンで、約100種類の野菜が栽培されているスイスは、1898年に世界初のベジタリアンレストラン「ヒルトル(Hiltl)」が誕生した国で、欧州でも最もベジタリアンレストランの密度が高い国のひとつです。



自然と共生してきたスイスではその環境を守るために、さまざまな取り組みをし

鉄道ネットワーク

スイスが誇る交通ネットワークを利用して、絶景を眺めながらのんびりと各地をめぐる旅はスイスならではの楽しみ方ですが、地球にやさしい旅のスタイルでもあります。なかでも温室効果ガスの代表である二酸化炭素CO₂排出量が少ないとでも知られる鉄道の観光での利用は世界一。約3000kmを結ぶスイス国鉄と約2200kmを結ぶ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結んでいます。



ガソリン車乗り入れ禁止リゾート

アルプスの美しい自然を守るために、1988年からリーダー・アルプ、ベットマーハルブ、サースフェー、ツエルマット、ヴェンゲン、ミューレン、リギカルトバート、シュトース、ブラウンヴァルトの山村がガソリン車禁止リゾートになりました。山間、山上の村へは鉄道やロープウェイ、ケーブルカーなどの公共交通でアクセス。村内では電気自動車や山岳交通が主な交通手段となっています。



アルプスの水力発電

スイスにはアルプス地方を中心に、滝や河川、ダム、貯水湖での水力発電所が数多くあり、古くから鉄道や山岳交通の電力として使われてきました。とくに山岳地域では石炭の供給が難しい反面、水源でもある山の貯水湖から水力発電が得られやすく、急勾配な路線には電気機関車の方が適していたため、鉄道敷設と同時に水力発電所がつくられました。



エコロジー建築

スイスでは太陽光や自然風、地熱など自然の力をいかしたクリーンエネルギーを最大限に利用できるエコロジー建築が推進されてきました。1998年からは高断熱・高気密であること、窓を閉めたままでも換気ができ暖房用エネルギーを大幅に節約・再生可能なエネルギー源(地熱・空気・水など)を最大限利用するなど、ミニマル(最小限)のエネルギー消費を意味する「ミネルギー Minergie」という光熱費を従来の半分以下に抑えるエコで省エネの建築基準ができました。住居、商業施設のほか、山岳地方のレストランやホテルなど新築や改装の際にミネルギー建築が採用されています。



リサイクル

スイスはリサイクルと廃棄物管理に関しては世界トップクラス。ペットボトルの90%が再生利用されています。チューリヒ生まれの人気ブランド「フライターゲ」はトラックのホロ、シートベルトを使ってつくられたリサイクルのバッグで世界的に有名なブランドになりました。



てきました。

ゴミの削減

長年スーパーなどではエコバック推進・袋は有料でしたが、さらに余分なゴミを減らす取り組みも盛んです。バーゼルの「ウンフェアパックト(独語で包装なし)」のように、多くの商店で量り売りや包装ゼロ、簡易包装になっています。



ホテルのアメニティ

多くのホテルで、最近はミネラルウォーターをペットボトルではなく繰り返し使用できるガラス瓶などで提供しています。またバスルームのシャンプー、リンス、リキッドソープなども使い捨てのプラスチック容器ではなく詰め替えるリターナブル瓶に変えています。



電気自動車でドライブ

電気自動車(EV)も古くから普及してきたスイス。車でハイライトをめぐるスイス周遊ドライブルート「スイスグランツァー」に、世界初となる電気自動車のみでめぐるルートが誕生。EVのレンタカーも続々台数が増えており、EV充電スタンドが各地にあるスイスでは、ドライブルート全体で電気自動車が快適に走る電力が確保されており、1600kmを超える快適でクリーンなドライブ旅行を満喫することができます。スイス全国で密度で日本の約6倍のEV充電スタンドがあり、連邦政府エネルギー省が公開しているウェブマップで、プラグの数や設備など各施設の情報と現在の使用状況(使用中/空きあり)などのライブ情報を随時みることができます。



スイスへの翼。SWISSの取り組み

日本とスイスを直行便で結ぶスイスインターナショナルエアラインズSWISS。自然環境と将来の世代に対する責任を十分に認識し、化石燃料を中心とし自然環境にマイナスの影響を及ぼす現在の航空輸送から脱却するためのさまざまな環境戦略を追求しています。まずは2003年以来、燃料消費率を29%削減。ルフトハンザグループの他の航空会社とともに、燃料効率の高い航空機およびエンジン技術への継続的な投資や「サフ SAF/ Sustainable Aviation Fuel(持続可能な航空燃料)」の開発と使用など、技術・運用・インフラ・経済の4つの柱で、2030年までに半減、2050年までに完全にゼロを目指す、二酸化炭素削減の野心的な目標を設定しました。



スイス発アウトドアの雄。マムートの取り組み

登山ロープの製造業者として1862年に創業し、登山からハイキングまでアウトドアフィールドで幅広く展開するブランド「マムート MAMMUT」。2030年までに温室効果ガスを30%、2050年までにゼロに削減する目標を中心として、有害物質の排除や、限りある資源の省利用化を推進し、環境にやさしいプロセスで製品を生産するクリーンプロダクション、環境に優しい天然素材の調達や資源の再利用・リサイクルなど、持続可能な社会と環境を目指すさまざまなプロジェクトに取り組んでいます。

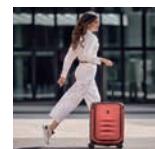


スイスの機能美。ビクトリノックスの取り組み

1884年スイスの山間の谷で誕生した“スイスアーミーナイフ”に始まり、マルチツールやキッティングズ、トラベルギア、ウォッチなど、機能と美しさを合わせた銘品で世界各国で愛されるビクトリノックス。サステナビリティがブランドのDNAです。可能な限り包装を削減し、製造過程で発生する全てのスチール屑をリサイクル。ナイフ製造時に発生する熱を暖房として活用、木材などできるだけ地元のものを使用、工場には太陽光発電装置を設置し製造に供給、長期保証で長く使えるバッグやスーツケース、製造現場の設備もメンテナンスして長く使用するなど、原料の調達から製造、販売に至るまで、すべて持続可能性を重視しています。



VICTORINOX



サステナブルな大自然の魅力や伝統の暮らしがスイス旅行のハイライトです。

アルプスの名峰

7カ国にまたがるアルプス山脈の中で、4000m越える82峰の半数以上となる48峰がある最高所に位置し、国土の6割をアルプス山脈が占めるスイスは、眞のアルプスの国といわれています。美しい名峰が連なるアルプスの絶景は人々の暮らしとともに守られてきました。



アルプスの氷河

数億年前の地球の歴史を留める神秘的な氷河。スイスには大小あわせて約1800の氷河がありますが、近年になり多くの氷河が消失しており、地球温暖化の影響が最も顕著にみえる環境保護運動の象徴的な存在です。この圧倒的な自然美を体験した人は誰もがよりサステナブルな取り組みに積極的になります。



アルプスの水の恵み

ヨーロッパの大河として有名なライン川、ローヌ川、ドナウ川の源流はスイスアルプスにあり、ヨーロッパの水がめいといわれる水の国スイス。アルプスからうまれる水が流れる小川、名瀑や湖などの美しい水風景が何世紀も変わらぬ名所として受け継がれています。



スイスには約1500の美しい湖があります。とくにアルプスにある山をその水面に移す、山上湖は感動の絶景です。



都市にある湖や河川もアルプスでうまれた清冽な水で透明度が高く、飲料レベルの水質を誇っています。バーゼルではライン川、チューリヒではチューリヒ湖、ベルンでアーレ川などで泳ぐのが定番です。「サステナブル」なスイスならではのユニークな体験です。



国立公園・自然公園

スイスは国全体が国立公園のようなものですが、日本の国定公園にあたる法律で登録されたスイスの自然公園は全土に19ヶ所^{*}あり、国土の8分の1以上にあたる12.7% (5269km²) を占めています。過去125年間、法律で国土の30%は森林として保つように守られていますが、それ以上に森は増え続けています。広大な敷地のなかには、大自然の織りなす多彩で雄大な風景とその土地で自然と共に存して生きる人々の伝統や文化を体験できます。^{*}2025年には20ヶ所



アルプスの花風景

スイスはヨーロッパ随一の種類を誇る花の国でもあります。春から初夏にかけて山の裾野には花々が絨毯のように咲き誇ります。アルプ(山の牧草地)で草を食み、放牧されてきた家畜たちの糞が、草原を肥沃な土地とし、大型の花々が咲き誇るようになったのです。



スイスアルプスでは600種類以上の花の咲く高山植物が確認されています。氷河期をのりこえて、激しい温度変化や乾燥、強い風など独特の厳しい環境に適応・進化してきたもので、強い紫外線に対抗するために生成されたフラボノイド(ポリフェノール)は、黄色や赤、青、紫といった色素が、あざやかな花の色を描き出しています。



アルプスの動物

高低差4400mと起伏のある国土がもたらす多様な気候や土壌が、希少な3700種を含む5万種の多彩な動植物を育んでいます。野生動物も生態系を壊さないように守られているので、各地で出会うことができます。スイスアルプスを代表するシタインボック(アイベックス)も一時は絶滅の危機にいたりましたが、その後の保護活動のおかげで、現在では16000頭以上が生息しています。



世界遺産

地球規模で次世代に残していくべき人類の宝物として認定される世界遺産。まさに持続可能性への挑戦です。自然も文化も多様性を誇るスイスには、アルプスが太古の海だったトライアシック(三疊紀)時代の化石群、アルプスを代表する雄大な名峰や氷河、アルプス誕生時の地殻変動を伝える地質、中世ヨーロッパの知がつまつた美しい図書館と修道院、近代建築の父といわれるル・コルビュジエの建築群など、九州ほどの小さな国土に13カ所の世界遺産があります。面積あたりの密度は登録数1位のイタリアの倍ほどで世界トップクラスです。



山の暮らしと伝統

山の牧草地(アルプ)で牛たちがのどかに草を食べる情景はスイスを代表する風景のひとつ。春に山上にのぼり、牛やヤギを放牧してチーズを作り、秋にチーズを持って山をおりる、アニメ「アルプスの少女ハイジ」に描かれていたような、牧夫たちの伝統が今も息づいています。そんな暮らしからヨーデルやアルプホルンなどの民族音楽や民族衣装、石投げやスイス相撲、旗振り、フォークダンスなどが盛り上げるアルプスの祭りやさまざまな風習・行事がうまれ、今も受け継がれています。



スイスの美しい村

紀元前ケルト民族が暮らした時代からの長い歴史を誇るスイス。4つの国語と数多くの方言をもち、起伏のある地形や多様な気候から、さまざまな暮らしと文化を育んできました。とくに国土の7割を山地が占めるスイスには無数に谷があり、独自の伝統を守りつづけてきた隠れ里が数多くあります。それぞれ各地方の風土や歴史を反映してきた村々の民家は実に多様で、国全体がまるで建築ミュージアムのようだともいわれます。各地に残された魅力あふれる小さな村はスイスの宝です。



歴史的な街並が残る町

ヨーロッパの歴史と文化がつまつた「ミニチュアヨーロッパ」といわれるスイス。隣接する国の影響も受けつつ、その土地の特徴をいかした個性的な町は、各地で言語や建築など、雰囲気がまったく異なり、スイス国内でいながらも、まるで何カ国も訪ねたかのような感動を得ることができますといわれています。永世中立国であったスイスが世界大戦で戦火を免れたこともあり、とくに中世の街並をそのまま残す美しい町が多くあるのも特徴のひとつです。



土地と伝統の味: ワイン

紀元前ケルト時代からつくられてきたワイン。平地の少ないスイスで、日当たりの良い山の斜面や、日光を反射する湖のそばなど日照を確保できるところで、棚田のように小さな単位の畑で、何世紀も変わらないワインづくりが受け継がれています。面積あたりで栽培されている品種の数は世界一。生産量より消費量が多いため、ほとんど輸出されず、地元で消費されています。



土地と伝統の味: チーズ

古代ローマ時代にすでに有名な特産品だったスイスのチーズ。多くのチーズの名称が地名であるように土地柄を反映しています。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から、小国でありながらも700種類以上の個性的なチーズがつくられています。アルプスでは住民よりも多い牛たちがのどかに草を食む風景とともに、昔ながらのチーズづくりも受け継がれています。



土地と伝統の味: ハーブ

アルプスの山でとれる薬効のある高山植物は、古くからヨーロッパで怪我や病気の治療薬として重用されてきたハーブ（薬草）で、漢方薬のように自家製の薬酒やシロップ、ハーブティーや料理にもスパイスやソースがわりに使用されてきました。最近では美白やアンチエイジングに効果から、多くのコスメでも重宝されています。



土地と伝統の味: 栗

平坦な土地が少ないスイスで、かつて栗は欠かせない主食として乾燥して栗粉をパンやパスタとして食べていました。比較的温暖だった湖水地方では豊かな栗林があり、各地に栗に由来する地名が多く残っています。後の時代になりジャガイモや麦が入ってくると、手間のかかる栗は使われなくなり、森も次第に消えていきましたが、アルプス南部のティチーノ州、グラウビュンデン州、ヴァレー州に残る栗の里では、失われてゆく景観を守り、豊かな伝統と文化を今に受け継いでいこうと努力しています。



アレツチ地方

Aletsch Arena.



アルプス最長・最大を誇る 世界遺産のアレツチ氷河



アルプス最大・最長のアレツチ氷河(約23km)は、ベルン州とヴァレー州をまたいで流れています。南のヴァレー州側のアレツチ地方からは、まさに大河のような美しい氷河の姿を見ることができます。周辺の山々とあわせて一帯は、アルプス最大の氷河群と氷河がつくりだした景観、多彩な生態系、多様性のある気候帯、アルビニズムの歴史、芸術や文学、山岳観光、自然環境保護運動と貴重な氷河の長年にわたるデータなどが高く評価され「イスアルプス: ユングフラウヘアレツチ」として世界自然遺産に登録されました。展望台やハイキングなどで、感動的な氷河の絶景を楽しむことができます。

認定に必要な基準を3つも満たした世界遺産ですが、登録には議論もありました。未来に継承していくためには、世界規模でサステナブルな挑戦が不可欠だからです。ここでは年間最大50mの氷が溶けており、これまでのベースで地球温暖化が続けば、2090年にはこの素晴らしい大自然の遺産が消滅してしまうともいわれています。



アルプスの環境を守ってきた ガソリン車乗り入れ禁止リゾート

氷河観光の拠点となるアレッチ地方のリーダーアルプ、ベットマーアルプ、フィーシャーアルプの山村は、ガソリン車り入れ禁止のカーフリーリゾートです。氷河特急も走る鉄道線上にあり、大型駐車場が完備したメレル、ベッテン、フィーチュからロープウェイで接続しています。村内は電気バスが巡回しており、ホテルの送迎車も電気自動車です。

+++++

ローヌ谷の上にあり、谷をはさんで正面にマッターホルンやドーム山、ヴァイスホルンなどヴァレー・アルプス(ヴァリスアルペン)の名峰群が連なる絶好のロケーション。ベッテン村にある「ベットマーゼー(ベットマー湖)」やリーダーアルプ村とホーフルー展望台の中間ににある「ブラウゼー(ブラウ湖)」など美しい山の湖も魅力。美しい空気と自然美のなか、展望台からの氷河の絶景や多彩なハイキングやスポーツが楽しめます。



スイス初の自然保護センター より快適でサステナブルに

アレッチ森の入口、リーダーフルカの丘にたたずむ「ヴィラ・カッセル」は英國人カッセル卿が1902年に建てた夏の別荘で若き日のチャーチル卿も逗留していました。1976年からは自然保護助成基金が運営する「アレッチ自然保護センター」としてオープン。最新の展示で動植物や氷河について学んだり、お茶や食事を楽しんだり、宿泊することもできます。

+++++

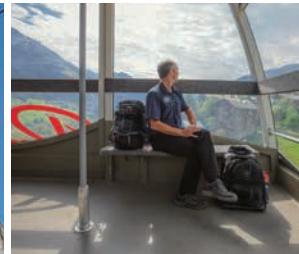
二酸化炭素排出量ゼロをめざして2019年夏に大改修計画を実行。標高2100mという高所で、文化財でもある建物は熱効率の悪い屋根や外壁を変えられず困難でしたが、さまざまな新エネルギーを検討して空対水ヒートポンプを選び、電気は村の学校と消費者組合ビルに太陽光パネルを設置。あわせて1階の2つの部屋を統合し新しいダイニングに改修し「氷河後退・気候変動・エネルギー転換」をテーマにした情報センター兼宿泊施設を新設しました。

1枚のバスでエリア内をカバー クリーンエネルギーの山岳交通

ガソリン車乗り入れ禁止リゾートであるアレッチ地方では、1枚のバスで乗り放題となる山岳交通ネットワークが充実。麓のメレル、ベツテン、フィーシュからリーダー・アルプ、ベットマーハルブ、フィーヤー・アルプへ。さらにその先の氷河観光ポイントであるホーフラー、モースフルー、ベットマーホルン、エッギスホルンの展望台へロープウェイとチェアリフトで結んでいます。

+++++

すべての山岳交通は、水力発電でうみだされた再生可能エネルギーで稼働しています。膨大な水量を保持する巨大な氷の塊で、複数の氷河群で形成されているアレッチ氷河には、多くの天然貯水池があり、1940年代の初めに設立されたリート・メレル地区(リーダー・アルプ)の発電所で、アレッチ氷河を源流とするマッサ川を中心にクリーンな電力を生産しています。



アルプスでの伝統の暮らしと文化を 未来に受け継ぐ山小屋の博物館

アレッチ地方の魅力はアレッチ氷河を中心とする圧倒的な大自然だけではありません。中世から、アルプ(山上の牧草地)で牛や羊、ヤギを放牧し、チーズをつくるというアルプスでの牧畜を営み、暮らしてきた牧夫たちの文化と伝統が今も残っています。

+++++

リーダー・アルプ村の小さな丘には、この地方で最も古く1606年に建てられたアルプの山小屋(アルプヒュッテ)があります。台所、住居部分、チーズ工房、チーズ貯蔵庫、厩舎があり、姿を消しつつあるありし日のアルプスでの牧畜と暮らしの形を完璧に伝えるもの。この貴重な山小屋を保全・伝統文化の継承を支援する団体ができ、1985年から「アルプ博物館 Alpmuseum」としてオープン。ここでは昔ながらのチーズづくり見学やバターづくりなど、かつてのアルプスでの暮らしを体験することができます。

シルトホルン

Schilthorn.



岩壁を流れ落ちる滝の水力で
山上の絶景へ結ぶロープウェイ



ラウターブルンネン谷のシュテッヘルベルクから崖の上の山村ミューレンを経由して、アルプスの壮麗な眺望が楽しめるシルトホルン山頂へ結ぶロープウェイは、100%水力発電のクリーンエネルギーで運行しています。

+++++

岩壁を流れ落ちる滝や小川の水音にちなんで名づけられたラウター(音が大きい)ブルンネン(泉)。ロープウェイの後ろの崖にみえるスイスで最も高い落差を誇るミューレンバッハ滝や、岩の洞窟内を10層の滝となり流れ落ちるトリュンメルバッハ滝、ゲーテやワーズワースが感嘆したシュタウバッハ滝などの美しい72の滝があり、谷間のリュッチネ川に流れこんでいます。この豊富な水を利用してロープウェイの麓駅のそばにある水力発電所でつくられた再生可能エネルギーが、世界中から訪れる多くの観光客をシルトホルン山頂へと運んでいます。



絶景が広がる007映画の舞台は サステナブルな展望レストラン

標高2970m。アイガー、メンヒ、ユングフラウの三名山をはじめ、スイスアルプスやジュラ山脈、モンブランなどフレンチアルプス、ドイツのシュヴァルツヴァルト(黒い森)まで200峰を超える山々が見渡せるシルトホルン展望台。1969年公開の映画『女王陛下の007』の撮影セットとしてつくられた360°回転レストラン「ピッツ・グロリア」からは絶景を眺めながら食事もお楽しみいただけます。

+++++

シルトホルン観光のハイライトといわれる展望レストラン「ピッツ・グロリア」。食事している間に窓からの眺望がゆっくりと回転していきます。その動力も水力発電ですが、2016・2017年の大規模改修工事で従来よりエネルギー消費量が75%削減されました。ジェームス・ボンドのシルエットがデザインされた新設トイレ(世界観光トイレ賞を受賞)は外部からの給水はなくすべて雨水でまかっています。



ガソリン車乗り入れ禁止リゾート 美しいアルプスの山村ミューレン

シルトホルンへ結ぶロープウェイ駅のあるミューレンは、ラウターブルンネン谷にそりたつ崖上に鳥の巣のようにたたずむ小さな山村で、アルプスの自然を守るために早くからカーフリー運動に取り組んできたガソリン車乗り入れ禁止リゾートです。シュテッヘルベルクから結ぶロープウェイは村の貴重な交通手段でもあります。村への物資やりサイクルのための廃棄物などの運搬、村の住民や学生、従業員、観光客から子牛まで輸送しています。

+++++

清らかな空気や自然環境、のどかな山里の雰囲気が保たれているミューレン周辺は、アイガー、メンヒ、ユングフラウの三名山を含む山々や咲き誇る花々などアルプスの絶景を体感できるハイキングの名所として知られています。ケーブルカーでアクセスできるアルメントフーベルからはミニ高山植物園「花の小径」やその名も「花の谷」というブルーメンタルを通り村まで下るコースなど美しい花々が楽しめるハイキングコースが人気です。

地産地消。アルプスでつくれる 伝統のチーズや地元の特産品を

ハイキングの途中で、牛たちが草を食むのどかな風景をよくみかけるようにミューレン周辺は、アルプ(山上の草原)で牛たちを放牧させてチーズなどの乳製品をつくる昔ながらの高地酪農が受け継がれています。ギンメルヴァルトの酪農家ルービン氏は観光客向けに牧場見学と山のチーズ試食の体験を始めました。

シルトホルンの回転レストランでは、できるだけ地元の食材を使った料理を提供しています。人気のジェームズボンド・ブランチのビュッフェに並ぶのは、同じ山でつくられるチーズや麓のラウターブルンネンで焼かれるパン。有名なジェームズボンド・バーガーにもインターラーケンの肉屋から届く地元産の牛肉のパティを使用しています。そのほか午後2時からのアフタヌーン・プレート「ピツツ・グロリア・ツフィエリ」では、ドライビーフや生ハム、ソーセージ、サラミ、チーズなど地元の特産品をスイスワインと一緒に楽しむことができます。



持続可能な新プロジェクト 未来のロープウェイ計画

1960年代に開通したロープウェイ路線は、何度も改修をおこなってきましたが、観光客の増加とともにガソリン車乗り入れ禁止のミューレン村のインフラとしても需要が年々増加してきました。そこで新たにより多くより速くより快適に結ぶロープウェイのプロジェクト「シルトホルンバーン20XX」が認可され始動しました。

この新ロープウェイの計画は持続可能な未来への取り組みでもあります。斬新で効率的なハイブリッド電力、バッテリー、エネルギー管理システムを採用します。ロープウェイのブレーキエネルギーでの発電と中間駅ビルク駅に設置されるソーラーパネルでの太陽光発電をバッテリーに蓄電。需要や消費のピークを最適化する管理システムで、輸送能力が2倍になってもエネルギーは10%ほど削減可能。ビルク駅での太陽光発電はロープウェイが稼働していないときでも常時発電・充電するため、万一エリアで停電がおこってもロープウェイが運行できます。

ツェルマット

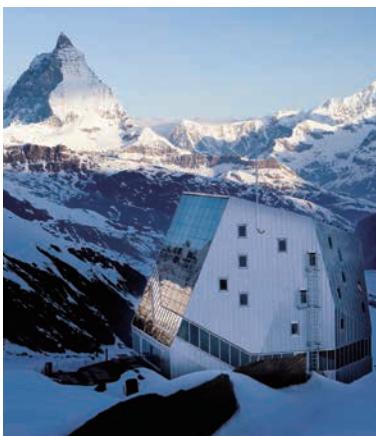
Zermatt.



ガソリン車乗り入れ禁止の サステナブルな山岳リゾート

氷河や山々など圧倒的なアルプスの自然に恵まれ、名峰マッターホルンの麓にあるツェルマット。木造のシャレー（山小屋風建築）とエレガントなホテルの建物が並ぶのどかで伝統的な村の景観も魅力です。早くから環境に配慮してガソリン車乗り入れ禁止に取り組み、美しい大自然の絶景と静かな環境や清冽な空気が保たれています。村へは電車または徒歩でのみのアクセスに限定しており、村内は電気自動車のタクシーや電気バスが巡回しています。また山上の展望台へは、登山鉄道やロープウェイ、ケーブルカーで快適に行くことができます。

持続可能なエネルギー施策にも積極的です。アルプスからの豊富な湧水で、村の水源の100%と電力の80%以上をまかなっており、電動バスの動力は100%水力発電。また山岳交通やチューリヒ工科大学が設計しソーラー賞を受賞したモンテローザ小屋など、さまざまな場所に太陽光発電設備もあります。そのほかバイオガスプラントで年間1600tの有機性廃棄物を牛や羊の糞と一緒に発酵し、再エネ電気を生成しています。

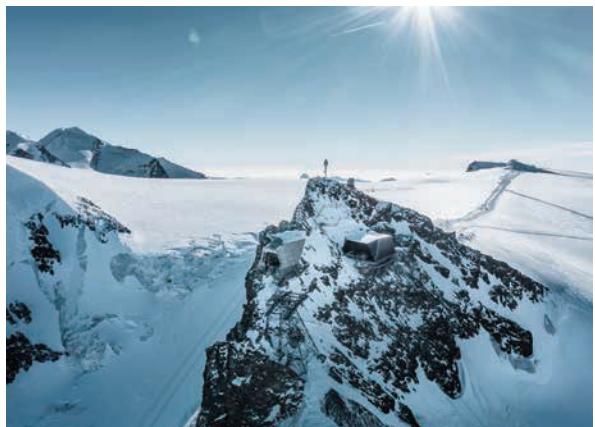


ヴァレー高地に受け継がれる 伝統の黒鼻ひつじに出会う

ツェルマットでは多くの動物たちを見かけますが、なかでもこの土地を代表するのはマスコットにもなっている顔が黒い羊「ヴァリサー・シュヴァルツナーゼンシャーフ(黒鼻ひつじ)」。石の多いアルプスの牧草地に適応したヴァレー州高地生まれの固有種で、その名の通り、鼻とその周りの顔全体や足首が黒く、白いフサフサの毛、くるっと螺旋状にカールした角が特徴的。足首の部分も黒く、まるで黒い靴下かブーツをはいているかわいい羊です。

+++++

ツェルマットの山地酪農で長年飼育されてきた種で、夏にはゴルナーグラート周辺で約120頭が放牧されています。あちこちに移動してしまう羊たちと確実に出会えるように、羊の首元にとりつけられたGPSセンサーで、ライブで羊の居場所を特定できるようになりました。スマートフォンを使用して、ゴルナーグラート山上でのどかに草を食む羊たちを見つけてみましょう。ガイド付きハイキングツアーもあります。



世界最高所にある氷河宮殿と サステナブルなレストランへ

標高3883mに名峰と氷河が広がる欧洲最高地点の展望台や世界最高所の氷河宮殿があるマッターホルン・グレッシャー・パラダイス観光は最先端の技術がつまつたサステナブルな旅です。駅直結のレストランはエネルギー消費を最小限におさえる省エネ建築の認証MINERGIE-P®を取得し、廃水は微生物浄化システムで衛生的に循環利用。氷河宮殿への入口トンネル内の冷気を集めて発電用機械の冷却に使用し、暖められた大気を厨房やレストランの暖房に利用するという優れた換気サイクルを実現。施設の南側の外壁に70度の角度で設置されたソーラーパネルはアルプスの澄んだ空気と雪の反射光のおかげで、通常より最大80%高い効率で発電し欧洲のソーラー賞を受賞しました。さらに山頂駅へ結ぶ2つのロープウェイ駅にも太陽光発電システムを設置。環境に配慮しながら自然の力を最大限に活用し、利用者に快適空間を提供する21世紀モデルの観光地です。

“アルプスの宝石”といわれる 美しい山上湖で感動体験

山上に無数に点在する小さな湖は、アルプスの大自然がつくりだす絶景です。氷河や山から流れ出すミネラル分の多い水が、青や緑、乳白色など宝石のような色を描き出しています。とくにツェルマットでは名峰マッターホルンなど雄大な山の姿を鏡のような水面に映しとる湖が数多くあり、ハイキングでめぐる人気のスポットです。

+++++

山々を朝日が染めていくご来光はドラマチックな瞬間。漆黒の闇夜から光の線が山の稜線を縁取りながら、紺、青、紫、ピンク、オレンジ、黄金色へと刻々と色を変えて一面を照らしていきます。かつては登山家だけの特権でしたが、今では山岳ホテルに宿泊するか、早朝に特別運行されるご来光ツアーに参加することで誰でも気軽に楽しむことができます。逆さマッターホルンで有名なリッフェルゼーやシュテリゼーでもロープウェイや登山鉄道の特別運行があります。心に残る絶景との出会いをお楽しみください。



マッターホルンの絶景展望台へ サステナブルな伝統を守る登山鉄道

スイス最高峰モンテローザや名峰マッターホルンなど4000m級の山々と氷河が広がる展望台へ結ぶゴルナーグラート鉄道は、アルプス観光の歴史とともにある伝統の路線で、スイスで初めて完全電化の歯軌条鉄道として開通した1898年からサステナブルな登山鉄道です。

+++++

開通当初から列車が下るときに生成されるエネルギーを利用してきました。特別なブレーキシステムで列車の運動エネルギーを電力に変換。山上から谷に下りてくる時に発生する電気は架線に戻され、上りの運行に利用されるか、フィンデルバッハ変電所から電力会社に送電されます。3本の下り運行で最大1~2回の上り運行に必要な電力を供給。補完する電力はツェルマットの水力発電のグリーンエネルギーを使っています。また1929年から冬季も運行していますが、最大24本を留置できる車両基地を年間平均気温が14度に保たれている山中の洞窟につくったため冬の暖房も不要です。

ヴォー地方

Vaud Region.



世紀を超えて受け継がれる 世界文化遺産のぶどう畠

ローランヌからモントルー郊外のシヨン城まで、レマン湖の上にのびる丘陵にぶどう畠が続くワイン産地。ぶどう農家とワインづくりの長い伝統と歴史を評価され、「ラヴォー地区のぶどう畠」は2007年にユネスコの世界文化遺産として登録されました。

+++++

ローマ時代までさかのぼる歴史を誇り、原型はこの地を修道院が支配していた11世紀頃に形成されたものと考えられています。その後も小さな集落でのぶどう農家の暮らしやワインづくりの伝統は、1000年をこえる長い時の中でかわることなく、受け継がれてきました。周囲の美しい自然と共に存し、地域の経済にも貢献しつつ、昔ながらの建物や伝統を守ってきたことは、世界的にも希有な例として、文化的に高い価値を認められています。比類なき絶景、希少なワインを楽しめる人気の観光地もあります。とくにぶどう畠の間を縫うようにつくられた小道を歩くハイキングがおすすめ。地元のワイナリーに立ち寄り、試飲を楽しみつつ、中世の頃から続く伝統のぶどう畠とかわいい村を訪ねてみましょう。

VAUD

TERRE D'INSPIRATION



自然と共に受け継がれてきた 時計づくりの里の伝統と未来

フランスとの国境になるジュラ山脈の麓で16世紀から発展してきた時計産業の伝統は2020年12月にユネスコ無形文化遺産に認定されました。その中心地となるュー谷には世界トップの高級時計ブランドの本社が集結。豊かな自然に囲まれた美しく静かな山里で、伝統の時計づくりを続けています。

ル・ブランシュで1875年からこの土地に根ざし創業者一族の経営を続ける「オーデマ・ピゲ」では、自然と共にある職人たちの時計づくりの伝統を未来へつなぐプロジェクトを始動。2007年にエコ建築基準を取得した本社工場の再建、2020年に工房と展示が一体となった時計博物館、2022年春にサステナブルな高級ホテルがオープンしました。本社をはさんで隣り合うスパイラル(博物館)とジグザグ(ホテル)の建物は、自然の風景と溶け込むように設計されています。



新登録のジョラ自然公園 地産地消の農家レストラン

ローザンヌ北東で多くの市民が訪れる広大なジョラ森林地帯は2021年に法定自然公園として登録されました。降水量が多く湧水地、湿地や沼地に多くの水を保有する大きな貯水池であり、複雑な気候、地形・地質をもつこの地には多種の動物や昆虫・両生類・鳥類や植物が生育し、驚くべき生物多様性が守られています。

+++++

晩年ローザンヌで暮らしたココ・シャネルも散策に訪れていた森に14世紀からあった山小屋を受け継ぎレストランとしてオープン。工芸品の切り絵をアレンジしたデザインや地産地消のメニューなど、新しい感性で伝統の継承に取り組んでいます。特産品のワインやビール、チーズ、ソーセージを少量生産の工房から仕入れ、森で摘んだ野草料理を提供するなど旬の味も大事にしています。太陽光発電や地元の木質ペレットでの暖房、バイオガス生成や自家菜園の堆肥へのゴミ利用、包装を省き、環境に優しい洗剤の使用など、自然保護に日々努力しています。

伝統の味と暮らしを今に受け継ぐペイダンオー地方

フランス語で“上にある地”という意味をもつペイダンオー地方は、山間にアルプ(高地の牧草地)が広がるのどかな地域。熱気球の聖地としても知られるシャトーデーや故ダイアナ妃が少女時代に滞在したルージュモンなど、豊かな自然に抱かれた素朴な隠れ里が点在しています。画家のバルテュスが晩年を過ごしたロシニエールの山上には、完全無農薬でこだわりのハーブ栽培を続ける農園もあります。

+++++

アルプスのチーズの伝統的な製法を受け継ぎ、搾りたての生乳から薪火と大鍋でつくられる「レティヴァ」の産地でもあります。薪に使うエピセアや高原のハーブがうみだす香りの良さが特徴。チーズづくり見学＆ランチがセットになった冬季限定のチーズ列車は通年になりました。昔ながらの酪農農家が多く、牧童の暮らしや行事をモチーフにした切り絵などの伝統工芸が受け継がれているのもこの地の魅力です。



初心者から上級者まで楽しめる多彩な絶景の中をサイクリング

湖水地方、ジュラ地方、アルプス地方、田園地方と多様性を誇るヴォー州は、サイクリングの聖地といわれています。ローザンヌに国際オリンピック委員会、エーグルに国際自転車競技連合の本部があり、世界のトップアスリートもよく訪れています。

+++++

湖畔の平坦な道、アルプスの山道、ゆるやかな丘陵が続く田園地帯や美しいぶどう畑、中世の街や美しい村など、初級者から上級者までスイスならではの絶景を楽しめる多彩なコースがそろっています。最近では電動自転車でのサイクリングも人気で、ほとんどのスポーツショップでレンタルできます。おすすめは歴史的な街並が美しいローザンヌや世界遺産「ラヴォー地区のぶどう畑」。高低差のあるルートでも電動自転車で楽々です。自分のペースで風景を楽しみながら、途中ワイナリーやショップに立ち寄ったり土地とふれあい忘れない思い出となるでしょう。

レーティッシュ鉄道

Rhaetian Railway.



100%水力発電で運行 アルプスの山岳鉄道

自然の豊かなグラウビュンデン州の各地を赤い列車で結ぶスイス最大の私鉄「レーティッシュ鉄道」。驚異の鉄道技術で険しい山岳地に敷設し、山で暮らす人々や観光客の交通をサポートしてきた歴史的な鉄道で、自然美を最大限に感じられる絶景路線の数々を約130年受け継いできたサステナブルな鉄道会社です。環境保護と持続可能な発展を重要視し、2013年からは列車の運行や施設で使う電力の100%を水力発電で実現しています。そのほか二酸化炭素排出量を最小限に抑えるような外気取入制御、暖房に再生可能エネルギー利用、最新のリサイクルコンセプトなど、継続的に最適な試みに取り組んでいます。

+++++

水力発電の歴史は古く、世界遺産に登録されたベルニナ線（旧ベルニナ鉄道）は1910年に開通した当初から電化。ルート最高地点にある美しい湖「ラーゴ・ビアンコ（白い湖）」には1910年/1911年に重力ダムと1860万m³の貯水池がつくれられました。ベルニナ線の車窓からみえるパリュー氷河の下にある湖の横にはパリュー発電所、ポスキアーヴォ谷に降りていく途中、眼下にみえるサン・カルロの村の横にロッピア発電所があります。

 Rhätische Bahn



山岳地方の暮らしと自然の共存 アルプスを走る世界遺産の鉄道

約120年の歴史と伝統を誇る「レーティッシュ鉄道アルブラ線・ベルニナ線と周辺の景観」は世界文化遺産に登録されています。数々の石橋やトンネル、カーブをつくり山間の険しい難所を克服しながら敷設された驚異の土木・鉄道技術、アルプスの雄大な山岳風景と見事に調和する鉄道、人々が暮らす沿線の村や集落とともに100年以上も変わらない形で受け継がれてきたことが“自然と人間との持続的な共存”を完璧に示す文化遺産として高く評価されました。

+++++

アルプスを南北に縦断するアルブラ線とベルニナ線は、山間に架かる印象的な高架橋や高度差を調整するループトンネルなどアトラクションのような鉄道遺産の数々やアルプスの氷河からイタリアの谷まで次々と続く絶景で、今も昔多くの観光客に人気の鉄道ルートです。有名な展望列車「グレッシャー・エクスプレス/氷河特急」「ベルニナ・エクスプレス」が走る区間もあります。



地球温暖化の歴史を物語る 氷河へ向かう谷のハイキング

世界遺産のレーティッシュ鉄道ベルニナ線からはエルヴィア氷河、パリュ氷河、カンブレナ氷河、ペルス氷河、ロゼック氷河など美しいアルプスの氷河の数々をみることができます。なかでもグラウビュンデン州(ベルニナ山群)最大規模を誇るモルテラッチ氷河は沿線のハイライト。森を抜けると車窓に氷河の絶景が広がります。

+++++

モルテラッチ駅からは約130年前には駅前にあった氷河が溶けて後退しながら形成されてきた美しい谷を、氷河に向かって歩いていくハイキングが楽しめます。1878年から観測されてきた氷河の位置を示す標識が設置されており、地球温暖化の歴史を体感できる人気コースです。学校の課外授業に訪れることが多いので、かわいい学童たちの姿もよくみかけます。谷の入口付近にある登り道を歩いた先にあるボヴァル小屋からは上から氷河を眺めることができます。

歴史的な列車を受け継いで 100年以上前の鉄道旅を再現

約130年前に創業したレーティッシュ鉄道は、会社のレガシーでもある歴史的な車両を特別な思いで大切に受け継いでいます。車庫に保管されていたもののほか、他国に売却されていた車両も買い戻し、鉄道愛好家クラブなどの協力を得て次々と修復。ランプや吊棚、カーテンや椅子の布地など当時の資料を参考に再現し、往時の鉄道旅を実現させています。

+++++

1889年製の蒸気機関車や1930年代に運行していた伝説の電気機関車『クロコダイル』、復元された歴史的な客車を連結して、定期的に特別運行をおこなっています。かつて旧ベルニナ鉄道で使用していたオープン車両(トロッコ列車)は多くのファンから熱望され、現在は夏季に定期運行しています。そのほか"アルプスのオリエント急行"と呼ばれた豪華車両、工事作業員の食堂車両などさまざまな歴史的な列車をチャーターすることができます。



手つかずの自然が残る スイス唯一の国立公園

アルプス最古の歴史を誇るスイス国立公園の玄関口となるツェルネツツから鉱泉で有名なシュコオールまで、スグラフィット装飾の壁画が美しい家など独特の伝統が息づくウンターエンガディン地方はレーティッシュ鉄道の路線が結んでいます。地元観光局では宿泊客が無料で公共交通を利用できるゲストカードを用意したりサステナブルなプロジェクトに取り組んでいます。

+++++

イタリアとの国境に隣接するスイス最大規模の自然保護地区である国立公園は、自然の保全と調査、啓蒙活動を目的として、可能な限り人の手をかけない野生のままのアルプスの大自然が残されています。敷地面積約170km²の広大な土地に森林、岩地、高原など幅広い自然環境があり、約650種の植物、約30種の哺乳類、約100種の鳥類、約5000種の爬虫類・昆虫類が棲息しており、園内の整備されたハイキングコースを歩いて大自然を体験できるスポットです。

サステナブルな旅 モデルコース

- 入国/出国は、「スイスインターナショナルエアラインズ」の日本=スイス直行便を利用した場合です
- スイストラベルパス8日間を利用して公共交通機関で移動します

未来へ引き継ぐ人類の宝 世界遺産をめぐる旅

1日目 LX161便でチューリヒ空港に到着

チューリヒ空港駅から鉄道でクールへ (約1時間35分)

クール泊



2日目 鉄道でサン・モリッツへ(約1時間)

●世界遺産「レーティッシュ鉄道アルプ線」
フィリズール: ランドヴァッサー・エクスプレス乗車
ベルギューン観光&アルプ鉄道博物館

サン・モリッツ村内観光

サン・モリッツ泊



3日目 ●世界遺産「レーティッシュ鉄道ベルニナ線」(約2時間30分)

モルテラッ奇: 氷河観光&ハイキング

アルプ・グリュム: 氷河観光&ランチ

ポスキアーヴォ観光

ディアヴォレツツァ展望台観光

サン・モリッツ泊



4日目 鉄道でサン・モリッツからベルンへ(約4時間20分)

●世界遺産:ベルン旧市街

鉄道でグリンデルワルトへ(約1時間35分)

グリンデルワルト泊



5日目 ロープウェイ&鉄道でユングフラウヨッホへ(約1時間20分)

●世界遺産:スイスアルプス ユングフラウ=アレッチ

ユングフラウヨッホ観光

鉄道&ロープウェイでシュテッヘルベルクへ(約2時間30分)

シルトホルン観光

グリンデルワルト泊



6日目 鉄道&ロープウェイでリーダーアルプへ(約2時間30分)

●世界遺産:スイスアルプス ユングフラウ=アレッチ

アレッチ氷河観光(モースフルー/ホーフルー/ベットマーホルン

エッギスホルン)、ハイキング

リーダーアルプ泊

7日目 鉄道を乗り換え、ローザンヌへ(約2時間40分)

ローザンヌ着。

●世界遺産:ラヴォー地区のぶどう畑

レマン湖クルーズ

ローザンヌ泊

8日目 鉄道でチューリヒ空港駅へ(約2時間30分)

LX160便にて帰国の途へ

(機中泊)

- 観光ポイントはオプションです。ご自由に組み合わせてください
- 移動の際はあらかじめ荷物運搬サービスを利用しておくと便利です
- 宿泊地はその周辺のリゾートの宿泊地に変更することもできます

- スイステナブル認証のホテル・レストランは各地にあります。ウェブでご確認ください
myswiss.jp/eco-hotel



鉄道・バス・船・山岳交通で絶景ルートを楽しむ旅

1日目 LX161便にてチューリヒ空港に到着

鉄道でルツェルン経由インターラーケンへ(約3時間10分)

●展望列車「ルツェルン=インターラーケン・エクスプレス」※ インターラーケン泊

2日目 絶景の山岳交通(登山鉄道、ロープウェイ)でユングフラウ地方観光

●シルトホルン・ロープウェイ/アルメントフーベル・ケーブルカー

●ヴェンゲルンアルプ鉄道/アイガー・エクスプレス

ユングフラウ鉄道

インターラーケン泊



3日目 ●ブリエンツ湖クルーズまたはトゥーン湖クルーズ

鉄道でインターラーケンからモントルーへ(約2時間20分)

●展望列車「ゴールデンパス・ライン」※

ゴールデンパス・ベルエボック利用可

●レマン湖クルーズ

モントルー泊

4日目 鉄道でツェルマットへ(約2時間30分)

●ゴルナーグラート鉄道

ツェルマット泊



5日目 絶景の山岳交通(登山鉄道、ロープウェイ)でツェルマット観光

●3Sロープウェイ(クリスタル・ライド)

マッターホルン・エクスプレス

●ロートホルン・ロープウェイ

インターラーケン泊



6日目 鉄道でツェルマットからサン・モリッツへ(約8時間)

●展望列車「グレッシャー・エクスプレス/氷河特急」※ サン・モリッツ泊

7日目 鉄道でサン・モリッツからティラーノへ(約2時間30分)

●展望列車「ベルニナ・エクスプレス」※

帰路で途中下車

●ディアヴォレツツァ・ロープウェイ

サン・モリッツ泊



8日目 鉄道でチューリヒ空港駅へ(約3時間40分)

●レーティッシュ鉄道アルブラ線(世界遺産)

LX160便にて帰国への途へ

(機中泊)



※展望列車は全線乗車しなくとも一部区間利用・途中下車も可。

同ルートを在来線を乗り継いでいくこともできます。

サステナブルな旅 モデルコース

- 入国/出国は、「スイスインターナショナルエアラインズ」の日本=スイス直行便を利用した場合です
- スイストラベルパス8日間を利用して公共交通機関で移動します

美しい村や小さな町 中世の古都を訪ねる旅

1日目 LX161便にてチューリヒ空港に到着

チューリヒ空港駅から鉄道でザンクト・ガレンへ (約50分)

- ザンクト・ガレン:修道院(世界遺産)と中世の街並 ザンクト・ガレン泊



2日目 鉄道でアッペンツェルへ (約40分)

- アッペンツェル:牧童の伝統の息づくかわいい村

鉄道でクールへ (約2時間20分)

- クール:スイス最古の町。城壁の中に残る旧市街

世界遺産のアルプス線でベルギューンへ (約2時間)

- ベルギューン:壁画の美しい家が並ぶアルプスの山里

世界遺産のアルプス線でツオーツへ (約1時間)

- ツオーツ:壁画の美しいロマンシュ語圏の山村

ツオーツ泊



3日目 ●エンガディン地方の村々:

シリス、グアルダ、シクオールなど

ツオーツ泊

4日目 鉄道にてサメーダンからバーゼルへ (約4時間20分)

- バーゼル:大聖堂と中世の街が残るライン河畔の古都

バーゼル泊



5日目 ●バーゼル近郊の町:

ソロトゥルン、ラインフェルデン、ビール/ピエンヌ、
ラ・ショードフォン(世界遺産)、ベルン(世界遺産)、
ムルテン、トゥーン

バーゼル泊



6日目 鉄道でローザンヌへ (約2時間20分)

- フリブール:中世の街(途中下車)

- ローザンヌ旧市街散策/ジョラ自然公園

- ローザンヌ近郊の町:ニヨン、ヴヴェイ、モルジュ

ローザンヌ泊



7日目 ●ラヴァー地区のぶどう畠(世界遺産)

鉄道にてグリュイエールへ (約1時間15分)

- グリュイエール村観光

夕刻:シヨン城観光、レマン湖クルーズなど

ローザンヌ泊

8日目 午前:鉄道でチューリヒ空港駅へ(所要時間:約2時間30分)

午後:LX160便にて帰国の途へ

(機中泊)

- 観光ポイントはオプションです。ご自由に組み合わせてください
- 移動の際はあらかじめ荷物運搬サービスを利用しておくと便利です
- 宿泊地はその周辺のリゾートの宿泊地に変更することもできます

- スイステナブル認証のホテル・レストランは各地にあります。ウェブでご確認ください
myswiss.jp/eco-hotel



アルプスの自然をハイキングで体感する旅

1日目 夕刻:LX161便にてチューリヒ空港に到着

チューリヒ空港駅から鉄道でインターラーケンへ
(約2時間10分)

インターラーケン泊

2日目 鉄道&ロープウェイでミューレンへ(約50分)

●ユングフラウ地方ハイキング
ミューレン／アルメントフーベル

ミューレン泊



3日目 ●ユングフラウ地方ハイキング

アイガー氷河／クライネ・シャイデック
フィルスト／グリンデルワルト

ミューレン泊

4日目 鉄道&ロープウェイでリーダー・アルプへ(約2時間50分)

●アレッチ氷河周辺ハイキング
モースフルー／アレッチ森／リーダーフルカ

リーダー・アルプ泊



5日目 ●アレッチ氷河周辺ハイキング

ベットマーホルン／ベットマーハルプ
●アレッチ氷河周辺ハイキング
エッギスホルン／フィーシャー・アルプ

リーダー・アルプ泊



6日目 鉄道でツェルマットへ(約2時間10分)

●ツェルマット地方ハイキング
ゴルナーグラート／リッフェルベルク／リッフェルアルプ

ツェルマット泊



7日目 ●ツェルマット地方ハイキング

ロートホルン／ブラウヘルト／スンネッガ
●ツェルマット地方ハイキング
シュヴァルツゼー／フーリ／ツムゼー

ツェルマット泊



8日目 鉄道でチューリヒ空港駅へ(約2時間30分)

LX160便にて帰国の途へ

(機中泊)

Information.

Switzerland Tourism.



スイス政府観光局公式ホームページ

ダイナミックな映像や大きな画像、世界中のSNS投稿写真などビジュアルを多用してリニューアル。スイスの概要や交通、宿泊、エリアなど旅の基本情報から世界遺産や美術館、歴史やグルメなど旅のテーマの参考になる情報を幅広く提供しています。スイス政府観光局や観光団体で制作・発行したパンフレットのPDF版もダウンロードしてご覧いただけます。

myswiss.jp

メールマガジン

スイス政府観光局ではメールマガジン「スイスニュース」を無料で配信しています。現地から届いたニュースやイベント情報、季節のおすすめや特集・キャンペーン。メールマガジン読者限定でのプレゼント企画などもあります。ホームページからご登録ください。

myswiss.jp/swissnews



SNS・ソーシャルメディア

スイス政府観光局では、YouTube(ユーチューブ)、Facebook(フェイスブック)、ツイッターTwitter、インスタグラム Instagramなど、さまざまなSNS・ソーシャルメディアの日本語公式チャンネルを開設しました。写真や動画などをあわせて、最新のニュースや季節のトピック、トリビア話・雑学など、スイスについての情報を隨時発信しています。

フェイスブック
myswiss.jp/fb



ユーチューブ
myswiss.jp/yt



ツイッター
myswiss.jp/tw



インスタグラム
myswiss.jp/insta



公式ホームページ



メールマガジン



フェイスブック



ユーチューブ

発行:スイス政府観光局

発行日:2022年7月

発行部数:10000部

表紙写真:サオセオ湖

※原稿／写真の無断転載を禁じます。

※本書に掲載している情報は2022年7月現在のものです。

変更や改定の可能性がありますのでご了承ください。

Publisher

Switzerland Tourism, Tokyo

Text | Editing | Layout

Switzerland Tourism, Tokyo

Yuko Makino

Cover photo

Lago di Saoseo, Poschiavo

© Nicola Fuerer

Images

All images provided

by Switzerland Tourism and partners

Copyright

Switzerland Tourism, all rights reserved.

Print run

5,000 copies

Edition

July 2022

Printed in Japan



Partners.

Recommended by Switzerland Tourism.

MySwitzerland.com/strategicpartners

Strategic premium partners



The trade association of the Swiss hotel industry
hotelleriesuisse.ch



Switzerland by train, bus and boat
mstsnet.com



The airline of Switzerland
swiss.com

Strategic partners



American Express
in Switzerland
americanexpress.ch



Retail and wholesale trade
coop.ch



Car rental
europcar.ch



{ender: fast, reliable, convenient}

Fast and reliable test solutions
fly.enderdiagnostics.com



GastroSuisse
gastrosuisse.ch



Switzerland Cheese Marketing
cheesesfromswitzerland.com



#MyVictorinox
victorinox.com



Zurich Airport
zuerich-airport.com



Zurich Insurance Company Ltd
zurich.ch

Official partners



appenzellerbier.ch



bmc-switzerland.com



gubelin.com



swisstravelcenter.ch



harley-davidson.com



We're here to get you there.
hertz.ch



kambly.ch



kirchhofer.com



landquartfashionoutlet.com



mammut.com



rausch.ch



swica.ch



swisseducation.com



swiss-ski-school.ch



swissinfo.ch



swissrent.ch



OF COURSE



evodienst.ch SWITZERLAND

