

# スウェーデン生活の手引き

(通称：デジタル佐藤メモ)

Finally updated: 2004.03.24

[http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg\\_pdf\\_version.html](http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg_pdf_version.html)

最新版：<http://sweden.dataranking.com/>

# *Final version* の公開にあたって

2000年7月より「スウェーデン生活の手引き」（通称：デジタル佐藤メモ）の管理人をやってまいりましたが、2003年2月にスウェーデンを離れたため、2004年3月よりストックホルム商科大学の鈴木賢志先生に管理人を引き継いで頂くことになりました。最新版のURLは下記の通りです。

<http://sweden.dataranking.com/>

引き継ぎにあたって、帰国時の引越に関する情報などを加筆したFinal versionを作成しました。時とともに内容が古くなっていくのは重々承知なのですが、4年間に渡るスウェーデン生活の記念に、当分、私のホームページでも公開を続けようと考えております。したがって、最新の情報につきましては鈴木先生のホームページをご参照ください。

それにしても時が経つのは早いもので、スウェーデンを離れてもうすぐ1年が経とうとしています。今、4年間のスウェーデン滞在を振り返ってみると（そしてA4にして150頁を越えるこの「手引き」を読み直してみると）、大変なこともいろいろとありましたが、思いだすのは楽しかったことばかりです。読者の皆さま方が、この「手引き」を役立てて、有意義かつ思い出に残るスウェーデンでの長期滞在を送られることを、心よりお祈りしております。長い間、おつきあいくださいましてありがとうございました。

2004年3月 六甲山麓にて

村田 敬

<http://www.drmurata.com/>

## 重要事項

この「スウェーデン生活の手引き」（通称：デジタル佐藤メモ）を利用するに当たっては、まず、イントロダクションの項を良く読んでください。この項を読んで頂ければ分かるように、本文書は歴代執筆者の私的なメモの積み重ねに類する性質のもので、非営利のボランティアベースで維持されてきました。このため、本文書を利用することによって、直接的もしくは間接的に生じうる、いかなる性質のトラブル・問題に関して、歴代執筆者は一切の責任を負いかねます。本文書に記載されている情報はあくまで参考にとどめ、各自で最新の情報を確認してくださるようお願いいたします。また、感想・情報提供は歓迎いたしますが、苦情・クレームの類は受け付けかねます。以上の点にご同意いただけない場合は、本文書をご利用なさらないでください。

# 目次

## イントロダクション

はじめに (必ずお読みください!) ・追記・前書き 1 (瀬川) ・前書き 2 (ノリリン)

## 1 . 諸手づつき・暮らし始めるために

ビザの申請・在日本スウェーデン大使館・スウェーデン移民局 (Migrationsverket) ・出入国手続(Schengen Agreementについて) ・アパート探し・在留届 ・在スウェーデン日本大使館・緊急電話番号 1 1 2 ・住民登録とパーソナルナンバー・社会保険事務所への登録・身分証明証 (IDカード) ・住居手当・児童手当・両親保険・病気になったら・救急車の要請・ダンデリド病院・カロリンスカ病院・アストリッドリンドグレン小児病院・サンクトヨラン病院・スーデル病院・サックスカ小児病院・フディングゲ病院・BVC (小児保健センター) ・歯科検診・妊婦健診・出産・乳児健診・ビザの再申請 (延長など) ・ストックホルム日本人補習学校・地図・辞書・日本の年金等

## 2 . 生活一般

夏時間・冬時間・番号札・チップ・セキュリティ・クレジットカード・喫煙・その他・銀行・お金・銀行口座・Betainings Service (銀行の自動振り替えサービス) ・両替・郵便・Apotek (薬局) ・英会話、スウェーデン語・日本語放送・電圧等・通信・コンピューターなど・電話会社・公衆電話・KDDを利用したか  
けかた・安い国際電話 (コールバック方式) ・国際電話専用テレホンカード・携帯電話・FAX・データモデム・インターネット・テレビ・ビデオ・ビデオデッキ・ケーブルテレビ・衛星放送・その他・スペアキー・グリーティングカード・写真・写真館・文房具・家具、日用雑貨、台所用品・日曜大工用品・玩

具・紅茶・赤ちゃん用品・図書館・ピアノレンタル

### 3 . 自動車

安全について **重要!** ・運転免許証・車の保険・駐車場のクレジットカード・自動車の登録・車検（ビールプループニング）・自動車の整備・自動車交通法規，その他・自動車の買い方・カーレンタル・冬タイヤ

### 4 . 公共交通機関

SL・バス・地下鉄・郊外電車・路面電車・飛行機・アーランダ国際空港・空港バス・アーランダエクスプレスetc. ・タクシー・長距離列車

### 5 . ショッピング情報

買い物一般・デパート・スーパーマーケット・Saluhall（市営市場）・日本食材店・中華食材店・その他の食材店・Systembolaget・ショッピングモール・日曜大工道具・コンピュータショップ・Tax Free・Bokrea（本の安売り）・オークション・この国で買える意外な物

### 6 . 遊び・観光ガイド

遊びのガイド：一般情報・旅行代理店・ホテル・天気予報・スカンセン・チボリ Gröna Lund Tivoli・Tom Tits Experiment・Taxinge SlottscafeおよびMariefred・Sigtuna・Tyresta Nationalpark・コールモーデン Kolmården・PARKEN ZOO・バードウォッチング・Tåkern・トムテランド(Tomteland)・ダーラナ地方・リーセベリー（Liseberg）・ラップランド・ディズニールランド・パリ（ユーロディズニー）・レゴランド・ゴットランド GOTLAND・エーランド島・ガラスの王国・イチゴ狩り・水泳・海水浴・ストックホルム群島・アイススケート・アイ

スホッケークラブ・スキー・オーロラ・オーロラを見るためのヒント・ボウリング・魚釣り・テニス・シリアライン・コンサート・映画館・レストラン・日本料理店・ノーベル賞授賞式晩餐会の食事・景色の良いレストラン・格式の高いレストラン・歴史あるレストラン・夜遅くまでやっているレストラン・スモーガスボード・地ビールの店・ピッツェリア・スペイン料理・中華料理・ギリシャ料理・タイ料理・インド料理・その他

## **7 . 帰国準備**

スウェーデンの土産・引越し・帰国手続

# イントロダクション

## はじめに（必ずお読みください！）

この「スウェーデン生活の手引き」は、ストックホルムに留学している日本人研究者の間で「デジタル佐藤メモ」という通称で受け継がれてきたものを、2000年7月より筆者のホームページでお預かりすることになったものです。

これまでに内容の編集・更新に当たってこられた瀬川大輔氏による前書き1、ノリリン氏による前書き2にもあるとおり、この「スウェーデン生活の手引き」に示されている内容は、あくまでこれまでストックホルムに留学してきた複数の個人による私的なメモの積み重ねに類するものとお考えください（文体の不統一を見ていただければ、このメモが複数の人間の手によるものであることは、容易にご理解いただけるものと思います）。また、このような背景から、本文中に「私」とある場合でも、かならずしも筆者（村田）をさすわけではありませんので、ご了承ください。

筆者は、過去の執筆者同様、内容が正確かつup to dateであるための努力を惜しみませんし、大部分の情報はほぼ間違いないだろうと思っておりますが、内容の正確性を保証するものではありません。ゆえに、筆者ならびに過去の執筆者は、万が一、記載された情報に起因するいかなるトラブルが生じたとしても、一切の責任を負いかねます。

実際にこの「スウェーデン生活の手引き」を活用するに当たっては、ここに記載された情報はあくまで参考レベルにとどめ、必要に応じてご自身で直接、十分な確認を取られることをお勧めします。

事実、制度の変更に伴い、以前の記載内容が実際と異なっている箇所もありますので、随時、更新していきたく思っておりますが、すべての情報について最新の確認を取ることは不可能ですので、この点については十分、お含みおきください。

また、この「スウェーデン生活の手引き」にはさまざまな公的機関・民間企業等の名称が見られますが、これらはあくまでスウェーデンに留学される方々の便宜のために登場するものであり、これらの公的機関・民間企業等に対して筆者は一切の責任を有しません。

なお、WGCという略語がしばしば出てきますが、これはストックホルム市内北部にある外国人研究者向けアパートWenner-Gren Center（ヴェネグレンセンター）のことで、以前は日本からの研究者の多くが入居しておりましたが、外国人研究者の増加とストックホルム全体の賃貸住宅情勢の悪化に伴って、最近が入居するのが難しくなっており、職場の紹介で市中に民間の物件を借りて入居している人も増えてきています。このため、今後、WGC以外に住む人にも便利なように、この「スウェーデン生活の手引き」を改善していきたく思っています。

この「スウェーデン生活の手引き」の内容について、感想・情報提供がございましたら筆者までご連絡いただければ幸いです。ただし、仕事の合間をぬって更新しているホームページのため、お返事および内容の更新が遅れる場合もありうるかと思いますが、そのような節は、どうぞご容赦ください。

以上のようなことをふまえた上で、この「スウェーデン生活の手引き」が少しでも皆様の留學生活のお役に立てることを願っております。

2000年7月

村田 敬

注1：私が書き足したコメントは末尾に(M)と記されていますが、それ以外にも私が更新・修正した箇所がありますのでご了解ください。



## 追記1 福祉制度の変更について

2001年1月より住居手当 (Resident allowance) ・児童手当 (Child allowance) ・両親保険 (parental allowance) が支給されなくなりました。

2001年1月

村田

## 追記2 他の有用な情報について

[www.drmurata.com](http://www.drmurata.com)の中には他にも有用な情報がありますので、以下も併せてご覧ください。特に「スウェーデンに関するリンク」には有用なサイトが多数、紹介されています。

スウェーデンに関するリンク：

[http://square.umin.ac.jp/murata/link\\_sweden\\_j.html](http://square.umin.ac.jp/murata/link_sweden_j.html)

私家版スウェーデン留学ガイド：

[http://square.umin.ac.jp/murata/ryugaku\\_guide\\_j.html](http://square.umin.ac.jp/murata/ryugaku_guide_j.html)

スウェーデン日記：

[http://square.umin.ac.jp/murata/sweden\\_diary\\_index\\_j.html](http://square.umin.ac.jp/murata/sweden_diary_index_j.html)

2001年10月

村田

## 追記3 スウェーデン語の表示について

スウェーデン語にはスウェーデン語特有のアルファベットが3つあり(å=a+a, ä=a+e, ö=o+e)、使用するOS・ブラウザによってはこれらの文字が正常に表示されない場合があります。このため、以下のURLからPDFバージョンをダウンロード

ードして利用されることを推奨します。

[http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg\\_pdf\\_version.html](http://square.umin.ac.jp/murata/sg/sg_pdf_version.html)

2001年11月

村田

## 前書き 1 (瀬川)

この手引きは、以前留学に来られていた、佐藤英光先生が始められたものを引き継ぎさせていただきました。佐藤先生の御苦労に感謝いたしまして、佐藤メモと名付けさせていただきました。

記載内容は、公式なものではなく、あくまでも個人の経験に基づくもので、不備な点も多く、また記載事項の変更の可能性も充分あり、一部独断と偏見による記載もありますので、参考程度にのみ使用して下さい。万一、記載事項により不利益を得られましても一切責任は負いかねますので、何卒御了承下さい。また、この国では対応する人により、事情が異なることも多く、記載内容通りでないことも充分考えられます。例としまして、S-E-Bankenは、IDカードなしでもパスポートで口座が開けますが、1997年3月11日に友人と一緒に口座を開きにいきますと、この国での雇い主の証明書がないとダメと言われ、半年前にはそのようなものは不要であったと申し出ると、変わったのだと説明されました。翌日、何食わぬ顔をして、口座を開きたいと申し出るとパスポートのみで作ることは可能でした。しかも、私の時は、幾らか預金が必要と言われて、100krほど入金したのですが、今回は入金はいらないと言われました。もう一つあります。地方税務署に届け出の際、本来は日本の戸籍謄本とその英語訳(日本大使館で作成するもの)が必要となっておりますが、英語訳なしで済ませた方がほとんどですし、住民票で間に合わせた方や、一切書類がなく結婚指輪を見せて何とかなった方もおられるそうです。もちろん、正規の書類を要求された方もあります。このような事はこの国では頻回にあり、他人から聞いたことがそのまま自分にも当てはまると思うと当てがはずれることも多く、注意が必要です。

このメモの記載内容は、佐藤先生の書かれたものがベースで、私の書き加えたもの、また他の方から教えていただいたもの等が含まれております。記載されているすべてのことを確認して更新しているわけではありませんので、例えば物によっては旧価格が記載されているものもありますので御注意下さい。

このメモは、まだまだ十分なものではありません。個人の力では、完全なものにするのは不可能と思われまます。できますれば、これをお読みになり、間違

った情報もしくは、記載されていない新たな情報がございましたら、手書きで結構ですのでこちらへ御指南いただければ非常に幸いです。このメモがスウェーデンに来られる日本人の方々により有用なものになるよう最大の努力をしたいと思います。

略語 WGC : Wenner-Gren Center

瀬川大輔

平成 9 年 4 月 1 日

WGC

## 前書き 2 (ノリリン)

前書き 1 でおわかりの通り、佐藤先生の残された佐藤メモ、(これ自身何世代も前から徐々に蓄えられたものらしい。そうなる则一種の秘伝書だ)を瀬川先生が育て、私がそれを流用したものである。この事柄は私の経験から言ってかなり確からしいと思うが、佐藤・瀬川・わたしともに責任はとれない。ただ批判は甘受しましょう。なにか間違いがあれば前の2人を大いに非難してください。なにか役にたったり、素晴らしいと感じたときは……

しょうがない。私がそれを引き受けましょう。

赤字の部分は私が足した部分です。 by ノリリン

今回の改訂で、ノリリン氏によるコメントは赤字による表示から末尾に(N)で示されるように変更されました。ノリリン氏の編集による古いバージョンのデジタル佐藤メモは、以下のURLにあります。(M)

<http://sweden.noririn.net>

# 1 . 諸手続き・暮らし始めるために

ビザの申請・在日本スウェーデン大使館・スウェーデン移民局 (Migrationsverket)・出入国手続(Schengen Agreementについて)・アパート探し・在留届 ・在スウェーデン日本大使館・緊急電話番号 **1 1 2**・住民登録とパーソナルナンバー・社会保険事務所への登録・身分証明証 (IDカード)・住居手当・児童手当・両親保険・病気になったら・救急車の要請・ダンデリド病院・カロリンスカ病院・アストリッドリンドグレン小児病院・サンクトヨラン病院・スーデル病院・サクスカ小児病院・フディングゲ病院・BVC (小児保健センター)・歯科検診・妊婦健診・出産・乳児健診・ビザの再申請 (延長など)・ストックホルム日本人補習学校・地図・辞書・日本の年金等・日本学術振興会 (JSPS) ストックホルム連絡事務所

## ビザの申請

最近、制度の変更があったようなので、関係公的機関へ直接、問い合わせることをお勧めします。

在日本スウェーデン大使館のホームページのConsular Affairs (領事業務) の項に詳細な情報があります (英語)。

## 在日本スウェーデン大使館

〒106-0032 東京都港区六本木1-10-3-100

Tel: 03-5562-5050

03-5562-5060(広報部)

Fax: 03-5562-9095

開館： 平日9:00-12:30 , 13:30-17:30

URL: <http://www.sweden.or.jp/> ( 英語 ・ 日本語 )

公的な留学情報

URL: <http://www.studyin.sweden.se/> ( 英語 ・ 日本語 )

## スウェーデン移民局 (Migrationsverket)

601 70 NORRKÖPING

Tel. +46-11-15 60 00, Fax . +46-11-10 81 55

URL: <http://www.migrationsverket.se/> ( スウェーデン語 ・ 英語 )

筆者の場合は、パスポート、写真、申請書（在日本スウェーデン大使館領事部に依頼すると郵送してくれますが、Migrationsverketのホームページからpdfファイルをダウンロードすることもできます。申請書の様式は目的に応じて複数あるので、正しいものを選択するように十分、注意してください）、留学先の受け入れ証明書、留学先による住居確保に関するFAX、奨学金証明書、貯金残高証明書、戸籍謄本の英訳（自分でやりました）など、必要書類のオリジナルとコピー一式をスウェーデン大使館領事部宛に書留で郵送し、通知が来たら大使館まで出頭して受け取りました。私は面接に呼び出されませんでした。大使館まで出頭して面接を受ける場合もあるようです。留学先での身分により、居住許可のみの場合と、居住許可+労働許可の場合の両方があるようです。筆者は入国3カ月前から手続きを開始しましたが、なるべく早く準備することをお勧めします。(M)

## 出入国手続 (Schengen Agreement について)

2001年3月25日より、Schengen Agreementの施行に伴い、スウェーデンの出入国手続きが大幅に変更されました。Schengen Agreement加盟国間（イギリス

とアイルランドを除くすべてのEU諸国 + ノルウェー & アイスランド) では空港・港湾・国境でのパスポートチェックが無くなった代わりに、域外へは入国時・出国時にパスポートチェックを受けるが必要となります。このため、日本からスウェーデンに来る場合は、最初に経由するSchengen Agreement加盟国の空港で入国審査を受けることになり、この場合、スウェーデン入国時のパスポートチェックは受けません。たとえば、コペンハーゲン・パリ・アムステルダム・フランクフルト・ヘルシンキ経由で来る場合は、これらの空港での乗り継ぎの際に入国審査を受けます。一方、ロンドン経由で来る場合は、ストックホルムで入国審査を受けます。逆にスウェーデンから日本に行く場合も、同じルールが適応されます。また、これまでは行き先を問わず、スウェーデン出国時にパスポートチェックは受けませんでした。現在はSchengen Agreement加盟国外(例: イギリス・日本・アメリカ)に旅行する場合、パスポートチェックを受ける必要があります。

なお、税関審査についてはこれまで通りの扱いなので、混同しないように注意してください。

追記: Schengen Agreementの加盟国等、詳細については移民局ホームページの以下のURLを参照してください。(M)

<http://www.migrationsverket.se/english.html?english/eu/eschengen.html>

## アパート探し

ストックホルムでは賃貸住宅の不足が深刻です。外国人が自力でアパートを探すのは非常に困難なため、事前に留学先を通じて確保してもらう必要があります(先に書いたとおり、VISAの申請に当たっても留学先からの住居確保の書類を要求されます)。

ストックホルムにはベネグレンセンター(WGC)などの外国人研究者向けのアパートもありますが、年々、入居基準が厳しくなりつつあります。このような外国人研究者向けのアパートの入居を希望する場合は、留学先を通じて早めにwaiting listに載せてもらう必要がありますが、それでも留学の開始に間に合わな



いケースが増えているのが現状です。

賃貸住宅の環境・程度・家賃は、住む地域によりまちまちです。こちらに来てからより良い物件を探す方法もありますが、不動産屋も売買中心で賃貸物件を取り扱っているところは少数なため、住み替えるのもけっして容易ではありません。

学生であれば、学生寮という選択肢があります。ストックホルムでは、SSSBという組織があります。

<http://www.sssb.se>

## 在留届

まずすべきことは日本大使館において在留届を提出すること。これは3カ月以上滞在するときに必要で、災害時の日本への連絡や子供の教育などのことに関して必要なことである。書類は大使館にある。スウェーデンを離れるときにも届けが必要である。日本大使館では、戸籍謄本や日本の運転免許証などの翻訳証明も可能。料金を前払いで払えば3日くらいで郵送してくれる。料金を払わない場合は郵便局に取りに行く。

日本大使館で配布している「長期滞在者の手引き（安全マニュアル）」という冊子は、非常に有用。最近、ホームページでも同じ内容が読めるようになった。

[http://www.japansamb.se/nihongo/choukitaizai\\_menu.htm](http://www.japansamb.se/nihongo/choukitaizai_menu.htm)

## 在スウェーデン日本大使館

Gärdesgatan 10, 115 27 Stockholm

TEL 08-663-0440 , FAX 08-661-8820

10:00 ~ 12:00 & 14:00 ~ 16:00 , 水曜日は午前中のみ .

69番のバスでAmbasaderna下車、北へ徒歩1分

(中央駅の近くでは、Hotel TerminusとContinental Hotelの間に69番のバス停がある) .

<http://www.japansamb.se/nihongo/index.htm>

1999年より、在留届を提出して3カ月経つと、在外選挙人登録ができるようになりました。2001年の参议院総選挙では、大使館駐車場内のプレハブで投票が行われました。(M)

**緊急電話番号 112**

局番無しの 112 (警察・消防・救急兼用である)

ストックホルム警察 電話 08-401 0000 (代表)

<http://www.polisen.se>

## 住民登録とパーソナルナンバー

次にすべきことは、住民登録。スウェーデンに1年以上滞在する場合に申請する。1年未満の場合は申請してもらえた場合と、もらえなかった場合の二つがある。ビザが1年ある場合で滞在予定が10ヵ月程度の場合は、特に公文書にその記載がなければ1年として申請した方が有利であろう。住民登録が受理されるとパーソナルナンバーがもらえる。

住民登録は、地方税務署 (Skattehuset) にて、スウェーデン到着より1週間以内に、家族みんなで行く。パスポート持参。家族を証明するためには戸籍謄本が必要で、その翻訳証明を日本大使館で受ける。証明書がない場合は家族で行ってしつこく訴えれば(訴えなくても担当官によるとのこと)認

めることが多い。（注：戸籍謄本の翻訳証明がなくても大丈夫だったとの話も良く耳にするが、あとになってトラブルが起こったケースもあるので、原則、戸籍謄本の翻訳証明を用意した方が無難と思われる）。この時、IDカードを作るためのpersonbevis（住民票の写し）も欲しいと申請しておく。しばらくすると、パーソナルナンバーが記載された書類とpersonbevisが送られてくる。帰国の際には郵便局に書類があるのでそれで届ける（郵送可）。

Skattehuset : Götgatan 76, 106 61 Stockholm

（最寄り駅：地下鉄Green LineのMedborgarplatsen）

Tel. 0771- 778 778（交換）

0771-567 567（問い合わせ窓口）

居住地によって担当部署が異なるので、担当部署への直通電話・直通FAX番号は電話帳Red PageのSkattehusetの項で調べてください。（M）

運転免許取得のためのpersonbevis等は、ID番号を記載してFAXで依頼すれば送ってもらえるとの話（電話でも可能との話）。

Personbevisとは日本の戸籍抄本に類するもので、用途により若干、書式が異なります。家族連れで留学する場合は、出発直前に戸籍謄本を用意すると良いと思われま（大使館で翻訳証明を受けるに当たり、発行後3カ月以内の新しい戸籍謄本が必要なため）。戸籍謄本の翻訳証明は、要求された場合と、要求されなかった場合の両方の話を聞きますが、あとになってトラブルが生じたケースもあるので、やはり用意しておいた方が無難なようです。

また、住民登録は最寄りの税務署でも可能です。ストックホルム南部だと、Huddinge駅前（改札を出て左側のバスターミナルのすぐ近く）にもあります。

Huddinge

Patron Pehrs väg 8

Tel. 08-694 3410

詳しくは税務署のホームページを参照のこと。

税務署のURL：<http://skatteverket.se/>（英語の情報あり）

住民登録をしてしばらくすると、移民局（STATENS INVANDRARVERK）発行の"Information about SWEDEN（英語版）"が送られてきます。これはスウェーデンの法律・医療システム・福祉制度についての公式ハンドブックですので、たいへん参考になります。

また、役所などの住所・電話番号は電話帳でも調べられますので、大いに活用しましょう。黄色い表紙のが職業別電話帳（Gula Sidorna：イエローページ）、赤い表紙のものはイエローページの内容がアルファベット順に並んだもの（Rosa Sidorna：レッドページ）、白い表紙のが個人の電話番号です。レッドページの冒頭には、各地域の役所のリスト（グリーンページ）および医療機関のリスト（ブルーページ）が載っています。イエローページの後ろには住所索引のついたストックホルムの地図が出ていて、非常に有用です。（M）

病院にかかるときは、パーソナルナンバーがあれば医療保険が受けられることになっている。（M）

## 社会保険事務所への登録

2001年1月より施行された"Socialförsäkringslagen"という法律のため、一部の例外を除いて日本から留学している学生・研究者のほとんどは、社会保険事務所（Försäkringskassan）に登録できなくなった模様です。正確には、EU以外の国から免税奨学金(stipend)を受けて一時滞在している外国人研究者・学生が今回の法改正の対象となっており、スウェーデンで給料・Doktrantjänst (PhD Employment)・Utbildningsbidrag (Education Allowance) を支給されて所得税を払っている場合は、この限りではないとのこと。ただし医療保険については、

地方自治体(Landstinget)の管轄で、こちらの登録は税務署(Skattemyndigheten)を通じて行われるので、社会保険事務所に登録されていなくても医療保険は受けられるとのことです。(M)

(以下は古い記述です)

その次にすべきことは、社会保険事務所への登録である。これは、疾病保険・児童手当・住居手当等の社会保障を受けるために必要で、住民登録後に行う。実際は、住民登録を行うと自動的に地方税務署から社会保険事務所にも連絡がいき、放置しておいても2ヶ月後くらいに事務所の方から書類が送られて来て、それに記入し、ビザのある旅券のコピーを添えて郵送すれば、社会保険事務所の登録は完了する。また、規則上は、住居を定めた日より1週間以内に本人が出頭して行うとされており、手続きに行くことをお奨めする。

申請書は、事務所にあり持って帰って書いてもいいし、その場で書いてもいい。ただ、スウェーデン語で書かれているため、教えてもらいながら書いた方が簡便である。また、本人のサインが必要であるので、家族みんなで出かけた方がよい。パスポートは必要。

受け付けは、9:00～15:00(月～金)

社会保険事務所(Försäkringskassan)は各居住地域ごとにあり、最寄りの事務所で手続きが可能。住民登録をすると自動的に社会保険事務所に連絡が行くことになっているらしいが、半年以上放置された例もあるので、自分で手続きを行った方が確実と思われる。

社会保険事務所のURL：<http://www.fk.se> (英語情報あり)

テレホンサービス：08-676 1550(8:00-18:00), 020-524 524 (24時間)

代表的な事務所

City：

Klara Västra Kyrokogata 11, 1tr, Box 70345, 107 23 STOCKHOLM

Tel. 08-676 2200 (代表), Fax. 08-676 2299

ストックホルム中央駅正面出口を出て、Vasagatanを渡り、Hotel Terminusの裏手。

Huddinge :

Kommunalvägen 1-5, 141 88 HUDDINGE

Tel. 08-676 3375 (代表), Fax. 08-676 3388

(M)

### 身分証明証(IDカード)

パーソナルナンバーがくれば郵便局、銀行で作ることができる。スウェーデンの免許証があれば作る必要はない(しかし、現在は住民登録後185日経ないと免許証は作れないため、先にIDカードを作ることになる)。Personbevis(住民票の写し)と写真が必要。写真は顔の大きさにうるさい(目から顎までが15mm以上なのでインスタントボックスで撮る場合は少し前に乗り出すと良い)ので大きさを変えて撮るか専門店に行くが良い。また、作る際は既にIDカードを持っている18歳以上の人間が1人保証人として立ち会う必要がある。

もし1年以上の滞在でパーソナルナンバーが交付される場合は、絶対に作った方がよい。スウェーデンではクレジットカードで買い物をするだけでもIDカードもしくは運転免許証(なければパスポート)を要求される。IDカードは銀行で作るよりも郵便局で作ったほうが早く確実との意見もあるが、銀行でも問題ないという意見もある。郵便局カードはプラスチック製で、銀行のはパウチのものが多く、実用上はいずれでも問題ない。一方、最近、郵便局では保証人のpersonbevisも必要になったとの情報もある。運転免許証はIDカードの機能も兼ねていて、裏にバーコードがついており、買い物の際などに便利である。

医療機関を受診する際にはIDカードが健康保険証の役割を果たす。盗難・紛失の場合は、悪用される危険があるため、警察に届け出る必要がある。

ストックホルム警察 Tel. 08-401 0000 (代表) (M)

## 住居手当・児童手当・両親保険

2001年1月から、留学中の外国人研究者には原則として支給されなくなった。ポスドクとして免税奨学金を受けている場合や、日本からの給与・奨学金・貯蓄で生計を立てている場合、スウェーデン国内で所得税が課されていないため、スウェーデンの社会保障制度の対象から除外されることになった。ただし、スウェーデン国内の雇用主から給料等を支給され、かつスウェーデン国内で所得税を納めている場合には、スウェーデン国民同様に社会保障制度の恩恵を受けることが出来るので、従来通り社会保険事務所に手続きを取ることをお勧めする。医療機関を受診する際の健康保険に関してはIDカードが保険証の役割をしているので、今回の変更による影響はない。(M)

(以下は古い記述です)

### 住居手当 (Resident allowance)

居住してから6カ月目からもらえることになっている。パーソナル番号がくれば社会保険事務所で申請書を入手し賃貸契約書の写しを添えて提出する。郵送でも可能 (Försäkringskassan, Box6060, S-102 31 Stockholm) だが、直接行けば英語の説明書もあるし、教えてくれる。日本の所得について記載する欄があるが、証明書は要求されなかった。居住してからの収入と部屋代に応じて2000Kr程度もらえる。銀行口座があれば、申請すれば振り込みしてくれる。ただし、WGC居住者は1997年から財源が半減したためもらえないことになったとの通知があった。実際もらえない。(N)

### 児童手当 (Child allowance)

スウェーデンに居住し、パーソナル番号があれば半年たてば、自動的に受給で

きることになっている。母親宛にポストジロ、または申請すれば、銀行口座振り込みでやってくる。来ない場合は、社会保険事務所に申請に行く。16歳未満の子供一人につきひと月640kr（1998年1月から750kr）。

## 両親保険（parental allowance）

子供が8歳になるまでは、親は、総計で450日（父母でどのように割り振るかは自由。ただし、父母が同時には取れない）の両親保険を申請することが出来る。最初の360日は給与の9割（最低額1日60krが保証されており、もともと無職の場合はこの60krがもらえる）、後の90日は、1日60krがもらえる。いつ貰うかは、本人の自由であり、希望する時に申請することになる。従って、両親保険を希望する場合は、社会保険事務所への申請しなければならない（児童手当は本来申請不要）。スウェーデンに6ヶ月以上滞在していれば申請する権利が生じるので、半年たつ少し前に申請に行くといい。申込用紙に、希望する期間を書く欄があるので、半年が経過する日を記入すると良い。最大限で450日間、1日60krがもらえることになる。たぶん、子供が幼稚園に通っていようが、小学校に通っていようが、8歳未満ならもらえるはずである。Child allowanceの方は無税であるが、parental allowanceの方は、税がかかる。源泉徴収されるが、請求が遅れることがあり、この場合、帰国していても追いかけてくるようである。（移民局『STATENS INVANDRARVERK』発行のInformation about SWEDEN（英語版）には、parental (parent's) allowanceというのは1歳未満の子供を働かずに看ている親に支払われるもので、職を持っていれば収入の9割がもらえ、持っていなければ、1日60krもらえるというもので、child-care allowanceというのが、1から3歳の子供を家で看ている親に支払われるものとなっている。良く解らない記載である）

## 病気になったら

筆者自身、スウェーデンに来てから病院に行くほどの病気やケガを経験していないので、以下の記述は筆者が見聞いたこと、および日本大使館発行の「長期滞在者の手引き（安全マニュアル）」・移民局発行の"Information about SWEDEN（英語版）"にもとづく記述です。詳細はこれらの冊子などで直接、確認してください。



スウェーデンでは、病気になったりケガをしたら、原則的に各地域にある Vårdscentral（保健所）にコンタクトを取ることにしているそうです。各地域のVårdscentralの電話番号は、電話帳のレッドページの冒頭の青いページにリストがあります。ストックホルムでは、Stockholm Lans Landstingという公社がVårdscentralを運営しています。

Stockholm Lans Landsting : <http://www.sll.se>

私立診療所もありますが、数は少ないとのこと（日本語を話す開業医のリストは日本大使館発行の「長期滞在者の手引き（安全マニュアル）」を参照）。

[http://www.japansamb.se/nihongo/choukitaizai\\_menu.htm](http://www.japansamb.se/nihongo/choukitaizai_menu.htm)

スウェーデンの健康保険料は税金に含まれていて、IDカードが保険証の代わりになるとのことですが、私立診療所の中には保険が利くところと、利かないところがあるそうです。

スウェーデンでは、大人でも子供でも病院(歯科も含む)を受診する際には無料で日本語の通訳を頼むことができます（妊婦健診・小児の健診を含む）。

日本と違って、病院(Sjukhus)に受診する必要がある場合は、診療所の紹介が必要だそうです。ただし夜間・休日の救急(Akut)の場合は、直接、大病院の救急外来を受診できますが、あらかじめ電話をかける必要があるとのことですので。ストックホルム周辺で救急対応をしている代表的な病院は、以下の通りです。

**救急車の要請： 1 1 2**

**ダンデリド病院** Danderids sjukhus：北東方面

Tel. 08-655 5000

小児救急（内科のみ）

Tel. 08-655 6500

### **カロリンスカ病院**

Karolinska sjukhus：中心部および北西方面

Tel. 08-5177 000

### **アストリッドリンドグレン小児病院**

Astrid Lindgrens Barnsjukhus：小児救急はカロリンスカ病院と同じ敷地内のアストリッドリンドグレン小児病院へ。

Tel. 08-517 701 02

### **サンクトヨラン病院**

St. Göran sjukhus：精神科救急

Tel. 08-5870 1000

### **スーデル病院**

Söder sjukhus：スーデルマルム

Tel. 08-616 1000

### **サクスカ小児病院**

Sachsska Barnsjukhus：小児救急（内科のみ）はスーデル病院と同じ敷地内のサクスカ小児病院へ。

Tel. 08-616 4050

### **フディング病院**

Huddinge sjukhus：南方面

Tel. 08-5858 0000

この他にも、一部のVårdscentralで夜間・休日診療を行っているところもある  
そうです（電話帳のレッドページの冒頭の青いページを参照）。

(M, 一部投稿情報)

### **BVC(小児保健センター)**

小さい子供がいる場合，BVC (Barn Vårds Central：小児保健センター)に登録しておく，予防接種や定期検診が受けられる．また，また子供が病気の時には本来はここに最初にコンサルトすることになっているので登録しておく，と便利である．

予防接種はBVC で受けます。

3 カ月、5 カ月、12カ月のときに毎回、以下の予防接種を行います。

DPTワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風)、ポリオ、Haemophilus influenzae type B 。

希望者のみに BCG を1才までに行います。

18カ月のときに MMRワクチン（麻疹・ムンプス・風疹）を受けます。

多くのBVCはVårdscentral（保健所）に併設されていますが、そうでない場合もあります。電話帳のレッドページの冒頭の青いページにリストがあります。

WGCから最寄りのBarn Vårds Central：

Kvartersakuten Döbelnsgatan

Döbelnsgatan 56 1st（郵便局の横，WGCから徒歩15分）

Tel. 08-672 4000

(M, 一部投稿情報)

## 歯科検診

住民登録をすると、2歳以上の子供（就学前まで）は、歯科検診（Folktandvården）のために1年に1回くらい、検診の呼び出しがある。いきなり、いついつの何時何分とまで細かく指定した葉書が来る。都合がよい場合はそのまま、悪い場合のみ連絡することになっている。バスで行くなら47番が最も近くまで行くが、オーデンプランから歩いて10分くらい。Dalagatanは、奇数の番地と偶数の番地が非常に離れているので要注意。オーデンプランから見ると結構手前に位置している。

Folktandvården : Dalagatan 11, 113 24 Stockholm

TEL : 08-729-7881(växel) växelは交換手という意味

虫歯が見つかったら、後日、この施設で治療が受けられる（無料）。治療時の説明は非常に丁寧でした。1回の治療（約1時間）で1本の虫歯を治療してくれる。日本のように1本の歯の治療に数回通うことはまずない。（M, 投稿情報）

## 妊婦健診・出産・乳児健診

母子保健はMVC（Mödravårdcentraler：母性保健センター）の担当である。

MVCは、地域の保健所に併設されている場合（Mödrahälsovård）と、独立した施設の場合がある模様。詳しくは電話帳のレッドページの冒頭の青いページのMödrahälsovårdの項を参照。

### 1. 妊婦健診

妊婦健診はMVCで受けます。電話で助産婦さんと連絡をとり、予約します。

どのくらいの頻度で健診を受けるかは助産婦さんの判断によります。月に1回くらいの頻度です。

妊娠中に超音波検査を受ける機会が一度あるようです。特に問題がなければ医師に会うことなく、出産を迎えます。

Wenner-Gren Center に住んでいる人が行く MVC は1999年5月以降に移転しており、現在の住所と電話番号は不明です。

以前はダンデリード病院見学がありましたが、現在は中止され、行なわれていません。

## 2. 出産

出産が近くなると MVC で病院のリストを渡されます。

陣痛が始まってから、リストから病院を選んで電話します。

ベットが空いていて入院可能であれば病院へ来るように言われます。

ベットが無ければ断られ、リストを見て次の病院に自分で連絡することになります。

出産後、母子ともに問題なければ病院で2泊した後、退院する人が多いようです。

## 3. 産後

退院後、早い時期に MVC に電話連絡し、助産婦さんに予約をいれます。

助産婦さんに最後の健診をしてもらいます。

このとき赤ちゃんと一緒にいき、助産婦さんに見てもらいます。

ただ見てもらうだけで赤ちゃんの健診はありません。

これで MVC は終了です。

#### 4. 乳児健診

子供の健診はBVCで受けます。MVCと同様に電話で保健婦さんと連絡をとり、予約します。

どのくらいの頻度で健診を受けるかは保健婦さんの判断によります。

(M, 一部投稿情報)

#### ビザの再申請（延長など）

最近、制度に変更があったので、スウェーデン移民局（MIGRATIONSVERKET、旧称：STATENS INVANDRARVERK 略称SIV）に直接、確認されることをお勧めします。

スウェーデン移民局（Migrationsverket）

601 70 NORRKÖPING

Tel. +46-11-15 60 00, Fax . +46-11-10 81 55

<http://www.migrationsverket.se/>

筆者の場合、滞在期限の約3カ月前に職場から申請用紙を入手して必要項目を記入し、職場からの在職証明等の必要書類（申請用紙に記載があります）を添付してNorrköpingの移民局に郵送、1カ月ほど後に延長許可の通知が届いたら、最寄りの移民局の事務所に出頭、パスポートに新しいビザのシールを貼ってもらって手続きが完了しました。最寄りの移民局事務所の住所はMigrationsverketのホームページで検索可能です。なお、窓口が非常に混み合うことが多いようなので、朝一番で行った方が良いでしょう。

2002年4月よりストックホルムの移民局事務所が移転しました。これまでの事務所（Solnavägen 96とSkärholmen）が閉鎖になり、新たにPendeltågのSolna駅前にできた事務所に集約されました。

新住所：

Pyramidvägen 2A

Box 507, 169 29 Solna

Tel. 08-470 9700, Fax. 08-470 9930

(M)

## ストックホルム日本人補習学校

日本人教師（文部省派遣教員を含む）11名による日本の教科書（無料配布）を使った授業で、運動会・遠足・学芸会もあり、小学校1～6年、中学校1～3年、日本語クラスがある。毎週土曜日のみ開校し、教室は市内の学校を借りて行われるが、Engelbrektsskolan（Stadionの近く）が多い。入学金は750krで授業料（半年分）は、小1－2；1800kr、小3－6；2400kr、中1－3；2700kr、日本語クラス；1280krである。

日本人補習学校への入学は義務ではない。

“補習学校の経営主体は日本人会などが中心となる運営委員会であり（補習学校に入学すると自動的に日本人会に入会することになる）、日本政府は経営責任を負わない。すなわち、日本国憲法が保証する義務教育ではない。なぜなら日本国外には日本の主権が及ばないからである。ただし、日本政府は海外の邦人子女に対して義務教育に近い教育が受けられるように配慮している（財政的援助、教員の派遣、教科書の無料配布など）こともあり、公立に近い性格も有している。”-補習校の案内より

私の地元の教育委員会と小学校長に確認したところ，日本に帰国する際に，この補習校の通学証明（在学証明）は不要とのこと．理由は日本の法律で定められた公立・私立の学校では無いため．結局，入学させるかどうかは親の判断で決めるべき事．補習校の先生は熱心な方なので相談するのも良いと思われる（平日の午後は，文部省派遣教員が事務所にいる）．

私の場合は，子供が小さいので勉強の遅れなどは心配していませんが，帰国後にスムーズに日本の小学校にとけ込めるようにと考え，入学させました．

なお，財団法人 海外子女教育振興財団の主宰する通信教育のことも相談できるとのこと．

事務所：Högbergsgatan 68, 118 54 Stockholm

TEL & FAX: 08-640-3313

## 地図

スウェーデン全土の地図は、観光案内所・書店（NKやオーレンスなど）で買える。ストックホルム中央駅のVasagatanを挟んで向かい側にある地図専門店Kartacentrumは品揃えが多く、精密な地形図やバルト海の海図も売っている。ガソリンスタンドではさまざまな縮尺の道路地図が売られている。

電話帳の後ろに詳細な住居表示と索引がついたストックホルムの地図が載っている。切り放して持ち運ぶと便利。

また、電車・地下鉄・バスの定期・回数券を売っているSL Center（中央駅を始め随所にある）で、バスの細かい路線図が描かれた地図を売っており、これは一枚あるとたいへん便利（WGCのレセプションでも売っているらしい）。書店でもさまざまなものが売っている。

Lantmaterietといって、スウェーデンのオンライン地図(有料)が見れるサイトが



ある（スウェーデン語・一部英語）。

<http://www.lantmateriet.se/>

(M)

## 辞書

ポケットサイズのBerlitzの英瑞・瑞英辞書を使っている人が多い(約100クローネ)。

しっかりした英瑞・瑞英辞書としては、高価だが"Norstedts Stora Engeleska Ordbok" (Norstedts Ordbok)というものがあり、非常に使い手がある。同じ出版社から"Medicine"という医学英瑞・瑞英辞書も出ている。

日本の大学書林から「スウェーデン語辞典」が出ているが、高価で重い。

スウェーデンの教育委員会のページにフリーのオンライン英瑞・瑞英辞書があり、非常に便利。

<http://www-lexikon.nada.kth.se/skolverket/swe-eng.html>

Wordfinderというパソコン用の英瑞・瑞英辞書もある。

<http://www.wordfinder.se>

(M)

## 日本の年金等

留学などの理由で海外に長期滞在する場合、日本の国民年金に加入する義務はない。しかし国民年金を任意継続にしておけば、万が一、事故などが原因で障害者となった場合に障害年金を受けることができるので、出国前にそのような

手続きを取るのも一つの選択肢である。健康保険についても、組合によっては海外での医療費が還元可能な場合があるようだ。(M)

## 日本学術振興会（JSPS）ストックホルム連絡事務所

Fogdevreten 2 , 171 77 Stockholm • Sweden

Tel. 08 5088 4561, Fax. 08 31 38 86,

<http://www.jspss-sto.com>

同事務所の岩佐さん（注：すでに異動されています）より以下のようなメッセージをいただきました。(M)

「日本学術振興会（JSPS）のストックホルム連絡事務所が2001年春にカロリンスカ研究所の敷地内に設立されました。2002年1月現在、志村令朗先生（元京都大学教授、分子生物工学研究所所長）と文部科学省から1名の職員が派遣されています。スウェーデンの学術情報の収集を行ったり、講演会や在瑞研究者の会などの企画を行っています。研究者の方には連絡先を教えていただければ講演会等の案内をお送りしますので、一度コンタクトを取っていただければと思います。また、ふらっと訪ねていただいても日経新聞、朝日新聞、ニュートン、日経サイエンス、学術月報その他雑誌も読めますし、雑誌類のバックナンバーの貸し出しも可能です。」

## 2 . 生活一般

夏時間・冬時間・番号札・チップ・セキュリティ・クレジットカード・喫煙・その他・銀行・お金・銀行口座・Betanings Service（銀行の自動振り替えサービス）・両替・郵便・Apotek（薬局）・英会話、スウェーデン語・日本語放送・電圧等・通信・コンピューターなど・電話会社・公衆電話・KDDを利用したかかけかた・安い国際電話（コールバック方式）・国際電話専用テレホンカード・携帯電話・FAX・データモデム・インターネット・テレビ・ビデオ・ビデオデッキ・ケーブルテレビ・衛星放送・その他・スペアキー・グリーティングカード・写真・写真館・文房具・家具、日用雑貨、台所用品・日曜大工用品・玩具・紅茶・赤ちゃん用品・図書館・ピアノレンタル

### 夏時間・冬時間

スウェーデンの夏時間は3月の末頃より始まり、日本との時差は7時間となる（サマータイム）。変更日の午前2：00；00の次が午前3：00；01となる。冬時間は10月の末頃より始まり、日本との時差は8時間となる。変更日の午前3：00；00の次が2：00；01となる。これらは、時刻を表示するテレビ放送で確認することができる。結局、冬時間から夏時間になる時は、午前2時から3時までの1時間がなく、夏時間から冬時間になるときは、午前2時から3時までの1時間が2回あることになる。

### 番号札

スウェーデンでの買い物、郵便局、銀行などでは番号札を出す装置があるので、ボタンを押して番号札を取り、自分の番号が表示されればそのカウンターに行き用をすませる。

### チップ

チップに関してはスカンジナビアでは基本的にこの習慣はない。ホテル、レストランはサービス料を含んでいるので不要。タクシーはガイドブックによっ

ては、必要と書いてあるものもあるが、実際には不要である（STOCKHOLM THIS WEEKにもしっかりと書かれている）。もらえば当然嬉しいが期待されているわけではない。（スカンジナビア3国政府観光局発行の観光案内書より）

同僚のスウェーデン人たちの振る舞いを見ていると、レストラン・バーではお釣りプラスアルファのチップをテーブルに残していくことが多い。また、クレジットカードによる支払いの場合でも、チップの項目(EXTRA)を自分で書き込むようになっている。(M)

## セキュリティ

どのビルも専属のセキュリティと契約していることが多い。WGCの場合も然りであるが、緊急時に呼び出しても、スウェーデン流ですぐには来ないことが多い。しかも、呼ぶと有料である（呼ぶだけで500kr）。

## クレジットカード

この国では、クレジットカードが通用する店が多い。カードOKの印がなくとも通用するところも結構ある。ただ、使用時にIDカードを要求されることも、しばしばで、IDカードのない時は、パスポートを要求されることもある。

この国でも、VISAとMasterがもっとも一般的。可能であれば2種類程度、留学前に用意したほうが安心。カード会社によっては明細を海外の住所まで転送してくれるところもある。ICカードが普及していて、サインの代わりに暗証番号の入力を要求される場合もある。(M)

## 喫煙

建物の中では原則的に禁煙である。喫煙はいかに寒くても屋外で。

喫煙所の指定があるところでは建物の中でも喫煙可。ただし分煙は徹底している。なお、スウェーデンではスヌッス(snus)と呼ばれる嗅ぎタバコもポピュラーだが、発癌性との関連が指摘されている。(M)

## その他

概してスウェーデン人は親切であるが自分の職務に疎い人が多い。同じ内容でも応じた人により対応が異なるので注意。納得いかなかったら次の機会にもう一度ためすこと。一度得た情報が真実ではない可能性がある（前書き参照）。また、日本人の常識では、考えられないようなミスをしてくれることもしばしばであるので、常に注意が必要である。（実例：もらえるはずの児童手当が、いきなり来なくなった。ピザの延長を申し込んだら、子供のだけとんでもない日付にされた。等など）また、人を待たせることを何とも思っていない人が多い。レジで行列が出来ていても、レジの人が平気で客と世間話をしているというのはよくある。いちいち、イライラしていたら精神がもたない。（そういう時にはちゃんと自分の存在を主張すること、さもないとその場の雰囲気を楽しんでいるのかと誤解されてしまう(N)）イライラしないようにすることが大切。（イライラするのも可(N)）さらに、お客様は神様と言うような考えは、この国には無いようである。

この点に関しては、さまざまな意見があるようですが、筆者自身は日本と同じ感覚を期待しない方が良くと思っています。基本的には親切にされたことの方が多いのですが、一方で官民の区別無く、不正確なことを言われたり、勘定が合ってなかったり、約束をいきなり破られたり、職務上知っていて当然の事を知らないと言われたり、不親切にされたり、無視されたり、外国人というだけで差別されたり、いろいろと経験したのも事実です。けれども、どこの国でもしっかりした人といいかげんな人がおり、親切な人と意地悪な人がいるわけですから、先入観を持ったり、短絡的に個別の事例を民族性に帰するのはよくないことだと思います。いずれにせよ、わが身を守るという視点からすると、危険に近寄らず、大切な事柄については自分の責任で確認を徹底するのに越したことはないでしょう。（M）

## 銀行・お金

## 銀行口座

パーソナルナンバーがなくても、パスポートで、スカンジナビスカ・エンスキルダ・バンケン（S-E-Banken）では口座を開設できる。ただし、この国での雇用主の証明書を持っていった方が無難である（前書き参照）。パーソナルナンバーがある場合はパーソナルナンバーを知らせてきた用紙を持参し、パスポートを添えて銀行のカウンターで依頼する。バンコマットカード（キャッシュカード）をそのときに作るよう依頼する。暗証番号はその場でくれるが、カードは後日送られてくる。暗証番号はこちらから指定することは出来ない。このカードを使ってみて正常に使えない場合はデータがおかしくなっていることがあるので、もう一度作りなおしてもらおう。このカードでの1回の引き出し額は限られている。（1回2000Kr以内、5日間で8000Kr以内）。カードを挿入し画面表示が変わると暗証番号をボタンで押し、右下のKlar（クラー）とよめるボタンを押す。金額の一覧が表示されるので希望のボタンをおすか金額を入力し右下ボタンを押す。Ja,Nejの表示ができれば明細書がある場合はJaのボタンを押す。

大金（100万円）をおろしたり、両替をするときには支店にはお金がないので本店に行く必要がある。このカードはスウェーデン国内のみ有効。

また、日本から大金（スウェーデンクローネに換算して75000kr以上）を送金して貰うと、どういお金か、また何に使うのか等という面倒な事を書類に書かされ、場合によっては税をかけられるので、送金は少しずつにする方がよい。

上記の記述に関しては、各銀行によって微妙にシステムが異なるようですので、個別の確認をお勧めします。

日本の郵便局からの国際送金の場合は、こちらに銀行口座・郵便貯金口座がなくても、住所（職場でも可）・氏名がはっきりしていれば、送金可能です。この場合、通知が郵便で送られてくるので、これを郵便局（最近、Svenska Kassaserviceに改称）に持っていくと現金で受け取れます。手数料も比較的割安だと思います。（M）

## Betalnings Service(銀行の自動振り替えサービス)

この国では、bankgirot(銀行振込)やpostgirot(郵便振込)とよばれる振込用紙(WGCの家賃等)が送られてくることが多いが、口座のある銀行でこのサービスを契約していれば、年間180kr(S-E-Bankenの場合)で何回でも支払が出来る。契約すると、大量の専用の用紙と封筒(無くなればいくらでももらえる)と口座番号の書かれたスタンプが送られてくる。支払の方法は、至極簡単で、bankgirotやpostgirot(どちらも可)ならば、それに直接スタンプを押して、サインと振り替え希望日を書き、専用の封筒に入れてポストに入れるだけ(切手不要)である。旅行会社への払い込みなどは、専用の用紙に、girotの番号とサインと振り替え希望日を書いて、スタンプを押して同様に送る。普通にgirotを持って郵便局や銀行に行くと、postgirotは1回12.5kr、bankgirotは15から30kr(振込先の口座がどこにあるかで変わる)かかるため、girotが多い家庭では、年間180krは割安となる。ただし、口座はPrivatkonto(普通預金、何回でも無料で引き出し可能)である必要がある。口座を開くときに、Automatkort(キャッシュカード)と共に、Betalnings Serviceプリーズと言えば契約できる。

なお、Kapitalkontoではこのサービスは利用できない。Kapitalkontoは、利率は非常によいが、引き出しは年間2回までは無料であるが、3回目からは手数料20krが必要となる。PrivatkontoとKapitalkontoを持っていれば、Privatに余裕ができればそれをKapitalに移すサービスもあるらしい。

こちらに関しても、各銀行によって微妙にシステムが異なるようです。また、家賃のように定期的な支払いの場合、自動口座振替サービスも利用可能です。

(M)

## 両替

空港、ホテル、銀行、郵便局、百貨店、ショッピングモール等で出来るが、換金率の良いのは、両替専門店のようである。換金率が最も良いのは、FOREX(NKの中、中央駅構内、スウェーデンハウス内、アーランダ空港 terminal 2、シェラトンホテルの近く等にある)であるが、手数料が1回につき20kr 必要である。Kungusgatan 30にあるもの(アーランダ空港 terminal 5にあるものと同

じ)と、Sveavägen 23 (Kungsgatanとの交差点近く)にあるものはどちらも手数料が不要で、換金率はFOREXより少し落ちる程度である。双方の距離は歩いて3分ぐらいなので、換金する金額がさほど大きくない場合は、この2つを見て換金率が良い方で換えるのが良いと思われる(Sveavägen23の方が良いことが多い)。換金額の上限は未確認ではあるが、20万円は可能であった。パスポートやIDカードの提示を求められることもなかった。ただし、この2つは日曜日はあいていない。FOREXは日曜日でも利用できる。

銀行利用の場合は、10万円までは支店でも両替可能であるが、10万円を越えると本店に行く必要がある。スカンジナビスカ・エンスキルダ・バンケン(S-E-banken)の本店はNKデパートの通りをセルゲル広場に向かっていくと広場のかどにある。中に入って案内でカウンターを教えてもらう。両替の手数料は一律30Krである。両替の時にパスポートやIDカードの提示を求められることもある。

私の知る限りFöreningsbankenが圧倒的にレートがいい(N)。

<http://www.forex.se/>でFOREXの本日の換金レートが調べられる。

筆者の個人的印象では、クレジットカードによる買い物がもっともレートがよく、日本からまとめて送金した場合がそれに次ぐようです。

手数料の関係からトラベラーズチェック(特に額面が小さいもの)はあまりレートがよくない印象があります。FOREXでは、クレジットカードで現地通貨を購入することも可能。FOREXのレートが良いかどうかは意見が分かれますが、中央駅やCity Terminalなど便利な場所にあること、手軽なことから、利用する人も多いようです。

また、多くのキャッシュディスペンサーで、日本のカード(VISA, MasterなどのクレジットカードおよびCITIBANKをはじめとする各銀行提携カード)でスウェーデンクローネを引き出せますが、レートはあまりよくありません。

Föreningsbankenは合併によりFöreningsparbankenと名称が変わりましたが、たし



かにまとまった額の場合、両替レートが良い印象を受けます。ただしNOVUM（カロリンスカの南キャンパスのビル）にある出張所では、口座開設等の手続きはできるものの、両替は隣のHuddinge駅前の支店まで行かないとできません。（M）

## 郵便

2002年現在、一般郵便業務が郵便局からスーパーやガソリンスタンドに移管されつつあります。これまでの郵便局での一般郵便業務は廃止され、企業向け郵便と郵便貯金業務のみ扱うようになっていきます。最新の情報は、郵政省のホームページを参照してください。（M）

郵便局のURL：<http://www.posten.se>（スウェーデン語・一部英語）

速達便、ビジネス便、書留、小包は連絡の通知書がくるので通知書にサインし郵便局に取りに行く。パスポート、IDなどの身分証明の提示を求められることもある。極端に大きい小包は配達してくれることがあったそうであるが、最近はそのような話は聞いたことがない。郵便料金表は請求すれば無料でもらえる。日本へは大きさに関わらず、封筒でも葉書でも20gまで10Krである。国内は普通便は5KrでAと記載、エコノミー便（少し日数がかかる）は4.5KrでBと記載する。

2002年1月から日本宛のエアメールが10Krに値上げされた。（M）

黄色のポストに入れる。青は地区内である。切手は郵便局以外でも『Frimärken』というシールが入り口に貼ってあるキオスクなどでも買える。

12月に入ると6Krで日本に郵送できる特別切手（ノーベル賞にちなんだ切手）が販売される。日本宛の年賀状に利用できる。1月初めまで有効で、その後は6Kr切手として使用可。

WGCの近くでは、ポストは46番のバス停の所やパイロンビルの入り口に向か

って左手などにある。WGCのパイロンビルの入り口の左手にあるキオスクでも買える。郵便局は、以前はYnglingagatanの郵便局が近くて便利だったが、この郵便局は1997年初めから縮小され、郵便の受け取りと、通常郵便しか扱わなくなった。切手は買える。ただし、平日8:30～11:00と15:00～18:00、土曜日は、10:00～13:00営業している。比較的大きな郵便局はDöbelnsgatan (BVCの横)にある。ここでは、2Kg以上の国際小包や、sverigepaket、銀行業務、手当での払い戻し等、ほとんど総ての業務ができる。また、平日は19時まで、土曜は14時まで開いている。

時々、Frimärksrabatter等と書かれた切手の安売りクーポンが、郵便局から送られてくる。21:-RABATT等と書かれており、定価で買うより21kr安いことを意味する。それを利用して切手を買うと金額が書いてない切手だったりするが、自分の払った金額とラバットの額と切手の枚数から、金額が書いて無くても価値は判断できると思う。大抵は、国内の封書が出せる5kr相当で、あと3krの切手を貼れば、日本にも送れる。

ストックホルム中央駅の郵便局は土日も営業していて便利です。ここは郵便局改革にかかわらず、おおむね以前と変わらないサービスを受けられるようです。(M)

小包は10キロまでであれば、エコノミー航空便の"Kartong med porto utrikes"(サイズ520x320x123 mm、旧称Sverige Packet)が箱代込みで350クローネと割安。郵便局であらかじめ箱と伝票を購入し、いったん持ち帰って中身を詰め、あらためて窓口を持ち込む。2001年秋からKartong A, A4, C, Dがなくなった。(M)

それ以外の小包は、最大20キロまで送れる(サイズの上限は長さ1.5メートル以内、長さ+周囲が3メートル以内)。基本料金140クローネ+1キロあたり50クローネ(20キロだと1140クローネ)。(M)

**Apotek(薬局)**

この国で処方箋なしで買える薬は、次のような物がある。

消炎・鎮痛剤：アスピリン，イブプロフェン，アセトアミノフェン（この国ではパラセタモール）

消化器系　　：ザンタック，ファモチジン，ロペラミド（ロペミン）

呼吸器系　　：ビスルボン，ノスカピン（麻薬系の鎮咳剤）

小児用　　　：アセトアミノフェンの坐薬と飲み薬

軟膏　　　　：ヒドロコルチゾン（それより強いステロイドは処方箋が必要）

エコナゾール，ミコナゾール等の水虫薬

点鼻薬　　　：ナファゾリン（血管収縮剤で鼻づまりを良くする．小児用もあり）

乗物酔い止め：Meclozine（商品名Postafen）

24時間営業のApotekは，Klarabergsgatan 64（オーレンシティ本店の前の道をT-Centralenの方に行った右側）にある

また，この国では飲酒運転には厳しいが，同様に眠気をおこす薬を内服して運転しても罰せられることになっている．その種の薬は，赤い三角形がパッケージに書いてある．

コンタクトレンズ用品のクリーナーや蛋白除去剤などはApotekで買える．洗浄液は，Apotekで買える，1リットルの生理的食塩水（35kr位）が代用できる．

**英会話、スウェーデン語**

IFFI STOCKHOLM ( Norrtullsgatan 45 TEL342199 )

女性専用．公共の施設なので1年（1月から12月）で100Kr．途中から始めた場合は、年はじめに料金の交渉をしたほうがよい．英会話は初級から上級まであり、朝から午後4時までの間に各クラスがある．初級は午前中2時間半、週1回．地元のスウェーデン人が多い．授業は親切で和気あいあい．中級は午後2回．上級は場所が変わるが午後2回（中国人が多かった）少しでも話せたら中級がおすすめ．申し込みはパーソナルナンバーとパスポート（ID）を持参の上、受け付けで行う．直接教室に出向いて見学してもよい．先生がコピーを渡してくれる．6月から8月は夏休み．96年秋より授業時間等の変更があったので詳細は不明．スウェーデンコース、料理コースもあり、すべてのコースをとっても100Krですむとのこと．なかには4カ月300Krの特別コースも作られたりしているので要相談．

## 日本語放送

Radio Japan: 6:00-7:00 (7230kHz), 20:00-21:00 (7210kHz), 22:00-23:00 (6165kHz).

短波、日本語、世界標準時間、ラジオ付属又は別売の簡単な室内アンテナで良好に受信できる．詳細はインターネットRadio Japanで．

<http://www.nhk.or.jp/rj/>

Radio JapanがReal Player（インターネット放送受信ソフト <http://www.real.com> でダウンロードできる）で聞ける。その他にも民放各社のニュースをReal Playerで動画つきで見ることが可能です（詳しくは各社ホームページを参照のこと）。

(M)

電圧等

スウェーデンのコンセントは、C型、220V、50HZである。従って原則的には、日本の電気製品は、トランスを使わないと使用できない（誤って接続すると、火花と煙とともに瞬時に壊れてしまいます）。

コンセントの形を変えるアダプターおよびトランスは、日本では旅行用品店、成田空港の売店、ヨドバシカメラなどの電気製品店で購入できる。

マックのコンピューターやソニーのビデオカメラの充電器やBrownのひげそりなどは、100-240V、50/60Hzと書かれており、トランスを使用せずにコンセントの形を変えるアダプターのみで使用可能。

同じ理由で、スウェーデンの電気製品は、日本では原則的には直接は使用できないが、ライト類は、コンセントの形を変えるアダプター（C型をA型にする物）を使用すれば、日本でも直接使用できる。しかし、この場合、電圧が1/2になるので、明るさは1/4になってしまう。ただ、クリスマスの山型の7つのキャンドルライトの場合は、本来付いている34V用の電球を、14V用の電球（スウェーデンで売っている）に換えれば、日本でも明るく使用できる。

## 通信・コンピューターなど

### 電話会社

日本のNTTに相当するのがTeliaという会社。

<http://www.telia.se>

第2電電に相当するのが、Tele2という会社。

<http://www.tele2.se>

### 公衆電話

この国の公衆電話は、コイン式とカード式がある。日本のように両方使える

物はない．ほとんどがカード式電話となっている．国際電話をかけるときは、国番号の前に00をつける（1999年に009から00に変わった）。

コイン式の場合：1，5 kr硬貨が使える（10krが使える物も稀にある）．最低2 krかかる．

カード式の場合：テレフォンカードの種類は，30unit・35kr，60unit・60kr，120unit・100krで，PressbyråやKIOSKやTelia等で売られている．売っている店は『Köp Telia Telefon Kort här!』というステッカーが貼ってある．最低2unit必要．コインでかけるよりも割安とのこと．カード式電話にクレジットカードを直接入れて使用することもできるが，最低料金が6kr～9kr（クレジットカードの種類によって異なる）となり，非常に割高．

## **KDD を利用したかけかた**

KDDカードが無くても，普通のクレジットカードを持っていれば利用できる（カード番号と暗証番号を覚えていればカードそのものは必要ない）．公衆電話でも，WGCの中からでも，自分のオフィスからでも利用できる．料金はクレジットカードにチャージされ，日本の時間で決まる（時差を考えてうまくかければ，日本の夜間割引，深夜割引，休日割引は利用できる）．

1. カード式公衆電話ならカードは入れずそのまま，コイン式公衆電話なら2krを入れて（これは戻らない），その後020-799-009とプッシュする．（020はこの国のフリーダイヤル）

2. 以下日本語の案内に沿ってプッシュしていくのみ

順序：カード番号（JCBのみ最初に2を付ける），最後に#

暗証番号，最後に#

かけたい日本の電話番号（国番号の81と次の0は不要）最後に#

例：ダイナースカードを持っており、カード番号が1234-567-890-1234で暗証番号が5678で、日本の03-3333-4444にかけたい場合、次のようにプッシュする

020-799-009, 1234-567-890-1234#, 5678#, 3-3333-4444#

最近、IDC（国際デジタル通信）も同様のサービスを始めた。（020-799-086、利用法はほぼ同じ）

### **安い国際電話（コールバック方式）**

アメリカのTelegroupという会社が運営している。Telegroupにこちらの自宅の電話番号を登録し、契約すると、固有の電話番号を教えてもらえる。国際電話をかけるときは、いったん、この固有の番号（アメリカのTelegroupの番号であるが、各自異なる）に電話をかけ、呼び出しが鳴ればすぐ切る。10秒後くらいに電話が鳴るので受話器を取り、009を省いて、かけたい番号をプッシュする。もし、日本の03-1234-5678にかけるなら、81-3-1234-5678をプッシュすることになる。料金は、スウェーデンの009と比べて、日本にかけると73%安いとTelegroupの案内書に書いてある。（WGCには、もともと009の割引が20%位あるので、73%は安くはなりません）。換金レートによるが、日本へは1分間で60円位である。契約の仕方は、スウェーデンに事務所があるのでそこへ、FAXをおくと契約できる。

FAX : 08-611-9771 , TEL : 08-611-9770

### **国際電話専用テレホンカード**

KDDを始めとする日本の各国際電話会社が発行している国際電話専用テレホンカードは、接続が確実で、スウェーデンの通常の国際電話料金より大幅に割安（とくに公衆電話からかける場合）。日本の携帯電話宛にもかけられる。

また、市内のコンビニ（特に移民の人が経営しているところで見つけやすい）等で、さまざまな会社の国際電話専用テレホンカードが売られている。カード

には最初の通話から3カ月といったように有効期限が設定されていることが多く、さらに会社が消滅することもあるので、要注意。たとえばRSL COMのWorld Cardだと、100クローネのカードで日本間で2時間以上の通話が可能。カードに書いてあるアクセスナンバー（フリーダイヤルのことが多い）に電話をかけ、音声ガイドに従ってカードに記された暗証番号を入力して使う。一般にこのような格安の国際電話専用テレホンカードは、Telia, KDDといった大手に比べて、通話が不安定な傾向がある。(M)

## 携帯電話

COMVIQ、Telia、Europolitanの三社がある。日本のNTTに相当するTeliaがもっとも広い範囲をカバーしているが（僻地ではTeliaしか通話できない地域が多い）、電話機の価格はCOMVIQの方が安いことが多い。自分の居住地区・行動範囲に応じて携帯電話会社を選択するとよい。各会社ともプリペイドカード式携帯電話を販売しており、複雑な手続きが不要なため、外国人には非常に便利。だいたい1000~2000クローネ程度。追加のカードはコンビニや駅のプレスビューロン等で売っているが、最終回の補充より1年経つと、電話番号が無効になってしまうので要注意。なお、通常の携帯電話は、12カ月もしくは24カ月の契約義務を伴うことが多く、さらに外国人に対しては非常に高額な預託金を要求してくるので、一般にはお勧めできない。GSM方式のプリペイドカード式携帯電話は簡単な手続きにより他のヨーロッパ諸国でも使用可能だが、手数料がかかる。

COMVIQの場合、プリペイドカードの補充方法は以下の通り。

1. 210にかける
2. アナウンス（スウェーデン語）が流れたら、終わるのを待って、1を押す
3. プリペイドカードに書いてある13桁の暗証番号を入力、最後に#を押す
4. 入力した暗証番号が音声（スウェーデン語）で繰り返されるので、終わるのを待って、1を押して、完了。



残高の確認は、\*211#にかける。他のヨーロッパ諸国でも使えるようにしたい場合は、カスタマーサービス(212、有料)にかけて手続きをすると、使用した分だけ後から請求書が送ってくるので、PostGiroで支払う。(M)

## FAX・データモデム

アダプターを買えば、日本のモデムが、WGC内でそのまま使用できる。アダプターは、KungusgatanのTeliaで39krで買える。インターネットをしなくても、自宅からいつでもFAXが送れる(ただし、自分でコンピューターに入力した物しか送れない。手書きの物や何かのコピー等はスキャナーがない限り不可能)というのは、非常に便利で、また送ってくるのが解っていればコンピューターを立ちあげておいて受信することも可能である。

スウェーデンで販売されているモデムはWGC(トーン回線)では使用出来ないことがあるので要注意。

NIFTY(<http://www.nifty.com>)の会員であれば、電子メールの宛先をF-相手のFAX番号(例:F03-1234-5678)に指定することにより、日本へ安くFAXを送ることができる(M)。

## インターネット

プロバイダとしては、TeliaやTele 2が有名。

Telia Internetの場合は、料金体系は、入会金はなく、月に定額150krかかり、後は1分間につき、10~20オーレ(時間帯による。夜間や休日は安い。)となっている。電話はフリーダイヤルのため、日本のような電話代を気にする必要はない。また、月定額50krで1分間25~50krというのもあり、自分の接続時間で契約を考慮する。(WGC居住者は、電話代と同様に約20%割り引きしてもらえる)。

Tele 2 は、年間850krの定額のみ必要で、あとは何時間使用してもTele 2 から

は何も請求されない。ただ、使用時間に応じた電話代（市内通話料）が必要となる。どちらが、安いかは接続時間によって変わってくる。

パソコンショップに行くと、一定期間の使用料込みのスタートアップキットが売っている。

Karolinska Institutetの場合、スタッフはダイヤルアップ接続可能なので、各部門のIT担当者に問い合わせると良い。

日本のプロバイダがストックホルムにアクセスポイントを有している場合がある。

ストックホルムでもADSLもしくはケーブルモデムによる常時接続が普及してきた。ADSLはTeliaおよびTelenordiaが提供しており、ケーブルモデムはcom hemおよびCelloが提供している。住んでいる場所によっていずれが利用可能か異なってくるので、家主に確認する必要がある。

Telia ADSL: <http://www.telia.se/bredband>

Telenordia ADSL: <http://adsl.telenordia.se/>

com hem: <http://www.comhem.se>

Chello: <http://www.chello.se>

(M)

## テレビ・ビデオ

### ビデオデッキ

この国のテレビシステムは、PAL方式で、日本のNTSC方式とは異なるため、普通のこの国のビデオデッキでは、日本のビデオテープは見れない。日本のテ

ープが見れるデッキは、NTSC PB (palyback) on PAL TV等と書いてある。値段は、少し高くなるが、3倍速対応でなければ、2200kr位からある。3倍速対応は約5000krかかる。

ちなみに、ヨーロッパは、フランス・東ヨーロッパ以外はだいたいPALシステムで、アメリカ・カナダ・韓国はNTSC方式である。これらの国の人からデッキを譲ってもらえばNTSCに対応している可能性もある。また、ビデオテープを買って、日本で見たい場合はNTSCと指定する。

## ケーブルテレビ

ケーブルテレビは家電製品販売店で申し込む。IDカードがないとだめ（私の場合は、番号が書いてある紙を見せてOKであった）。入会金は無し。月あたり、基本料金が69kr、TV-MIX（カートゥーンネットワーク、CNN、BBC等）が69kr、TV1000（映画、スポーツ等の2つのチャンネル）が199kr、同様のFilmNetが179kである。契約後2週間はサービスで総てのチャンネルが見られる。解約には、手紙でTelia-Kabel-TVに解約希望の旨を伝える。6週間以上前に連絡しないとイケないらしい。しばらくするといつまでにデコーダーを郵送すべきかなどの手紙が来る。デコーダーの入っていた箱に再び付属品とともに梱包して、宛先伝票を箱にはって郵便局から送る。

com hem: <http://www.comhem.se>

取扱店：Thorn（NKの筋向かいなど）、EXPERT、ON/OFF、CITY Stormarknadなど。

UPC: <http://www.upc.se>

アパートによってケーブルが来ている場合と、来ていない場合があるようだ。

## 衛星放送

複数社あるが、Kanal Digitalのパラボラつきのセットが安いようだ（最低12

カ月契約)。ただし3000クローネ程度の預託金を要求される場合がある。パラボラは自分でも取り付けられないことはないが、販売店でアンテナ業者を紹介してもらるか、電話帳のイエローページで探して依頼する方が無難(相場は500~2000クローネとのこと)。

<http://www.canaldigital.se>

この他にも地上波デジタル放送の会社があるようだが、最低24カ月契約のようだ。

NHKの国際放送を中心としたJSTVという衛星放送チャンネルもありますが、かなり初期費用が高額との話です。

NHKワールド：<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/index-j.html>

JSTV(ロンドン)：<http://www.jstv.co.uk>

## その他

## スペアキー

nyckelというのが鍵のこと(複数形nicklar)

値段は何処とも大差無く、60kr前後。同じように見える鍵でも多少値段が異なる。『2 för 1』と書いてあるところ(例えば、プライス・エクストラの中の店)は、1本分の値段で、2本くれる。ただし、何れもへたくそで合わないことが多い。レシートは必ずとっておき、合わなかった場合作りなおさせる。

なお、WGCの部屋の鍵は、レセプションに申請すれば、extra-keyがもらえる。Green Bookにはコピー厳禁と書いてある。

## グリーティングカード

PUBやオーレンス本店の地下に店があり、各種のグリーティングカードが買える・メロディ付きの物や飛び出す絵本形式のカードも買える。また、プレゼント用の包装材料も豊富である。

## 写真

現像・プリントは何処の写真屋でも可能である。フジカラーラボは値段も均一で品質もよい。24枚撮り（仮に26枚撮れていても同じ）で1枚ずつのプリントで59kr、36枚撮りなら79krである。この国では、焼き増しは非常に割高のようで（1枚で5kr位）、最初から2枚ずつのプリントで注文することが多いようで（dubbla kopior、ダブルコピー）、これなら、24枚撮りなら79kr、36枚撮りなら99krである。仕上がりは、3営業日（土日・祭日はカウントせず、どういう訳か1週間ぐらいになる）のものが基本で、1日仕上げなら30kr、1時間仕上げなら50kr程割り増しとなる。フジカラーのショップは、Sveavägenの52番のAdolf Fredriks kyrkogataバス停前やPUBの中にある。

筆者が知る限り、Teknik Magasinet（中央駅そばのオーレンスの向かいやSkärholmen Centrumなどにある）がもっとも安く、24枚撮りで35クローネから（所要10日間）。

<http://www.teknikmagasinet.se>

つぎに安いのが、City Stormarknad（Garelianの中、Kungens Kurva、FitjaのCOOPの中などにある）。24枚撮りで39クローネから（所要5日間）。

(M)

証明書等の写真は、地下鉄の駅、デパートなどにインスタント写真ボックスがある。4枚組になっており、4回フラッシュがたかれる。もちろん、上記の写真屋でも撮ってもらえるが、125krと割高である。クリスマスが近づくと、ネガを持っていけば、写真入りのクリスマスカード（Julkort）を作ってくれる。10月末までに頼むと1枚あたり1kr位安くなる（10月末までなら、20枚以上で1枚あたり2.95kr位）。ただし、日本のような立派な物ではない。

## 写真館

1. Gimlin Studios : Hornsgatan 91. TEL 08-21-7020 . 8 ポーズ ( 普通の大きさ 8 枚 ) で 850kr . 焼き増しは 18 X 24 cm で 1 枚 300kr . 本格的スタジオで仕上がりは上々 . Drottninggatan 77 から Södermalm に移転したとのこと。(M)
2. Pan Studio : Döbelnsgatan 56, Stockholm . TEL 08-16-5020 . BVC の横 . 月から金まで . 8 ポーズ ( 普通の大きさ 8 枚 ) で 850kr . 焼き増しは 18 X 24 cm で 1 枚 320kr ( 2 枚目以降は 1 枚 290kr ) . スタジオは小さく , あまりお奨めでない .
3. Odenplan の Gustav Vasa 教会の前にも良さそうなスタジオがある ( Karlbergsvägen 沿い ) . 詳細は不明 .

## 文房具

Sveavägen の市立図書館のそばや Hötorget の地下駐車場への出入口や NK の並びに Svanströms という店がある . 品数は豊富 . Södermalm Saluhall にも文房具屋があり , 少し安い印象がある . 壁に紙をはる グルー ( Häftmassa ) も置いている .

## 家具、日用雑貨、台所用品

IKEA : ストックホルム周辺には , 北と南にある . 南のイケアは , 平日はガレリアンの前 ( 観光案内書にはスウェーデンハウス前とのこと ) から無料送迎バスが 1 時間ごとに出ている . 日用雑貨は種類も多く、最も安いと思う . IKEA Family Card を作成すればそのマークが付いている商品は会員価格である . デザインはイケアであるが生産は東南アジアが多い . 車で行く場合は , E4 を南に向かい , Kungens Kurva N で E4 を降り , E4 をくぐり , E4 の左側にでるとある . WGC から約 20 分 .

北のイケアは , Barkarby にある . E4 を北に向かい , E18 と交わるところで E18 に乗り換え , Oslo ・ Enköping 方向に向かい , Viksj Veddesta で E18 を降りる . 降りてすぐ , 三叉路に突き当たるので , 右折し , すぐまた三叉路に突き当たるので左折する . あとは真っ直ぐ進ると右斜め前に見えてくる . WGC から約 25 分 . 南の

方が大きく品数は多いが、あまり大きな差はないように思える。北の方がすいている。

## 日曜大工用品

日本のホームセンターのような店としては、以下のような店がある。

CLAS OHLSON：NKの向かいのGallerianの2階にある。工具、台所用品、パソコン関係、アウトドア用品など。

BAUHAUS：北のイケアと道を挟んで向かい。

Silvan Bryggan：南のIKEAの近くのKungens Kurvaにある。庭用品、電気関係、水まわり関係、壁紙など。かなり広い。(M)

## 玩具

GallerianやPUBの地下2階等にあるStor & Littenが近くにあり、品数もまずまずである。大きい店としては、Kungens Kurva（南のイケアの近く）にあるトイザラスや、北のイケアの中にあるLeksaksCity（時々広告がはいる）等がある。トイザラスは、平日ならばIKEAの無料バスを利用すればよい。

## 紅茶

Tea Centre：(HORNSGATAN 46) (Södermalm)

地下鉄または46番バスでSlussen下車、Hornsgatanに入り、200mくらい行くと歩道が盛り上がったように作られており、そこに小さな店がある。Stockholmの古くからの紅茶屋。店の形をした容器に入っている自家製のブレンドが有名。なお、この紅茶はスウェーデンハウスでも買える。(小65kr, 大90kr)

## 赤ちゃん用品

オーデンガータンにBabyLandがある．プロマ空港横のスーパーB&W横にあるBabyLandが大きい．南のイケアの近くにもある。

紙おむつはスーパーでパンパースが売っている．お尻拭きも入手可。（M, 投稿情報）

## 図書館

Stadsbiblioteket（Odengatan 51）OdengatanとSveavägenの交差点にある．市立図書館で日本語の本もある．パーソナルナンバーと（パスポート）を持参．受け付けに言えば申込用紙に記載してカードを作ってくれる．開架式なので借りたい本があれば受け付けにカードとともに持っていく．貸し出しは3週間．返却時はカード不要．

ストックホルム日本人会でも本を貸してくれる．ただし、入会する必要有り。（N）

「青空文庫」：インターネット上の電子図書館．著作権が切れた古い小説（漱石etc）を無料でダウンロードできる。

<http://www.aozora.gr.jp/>（M）

## ピアノレンタル

Piano-center (Luntmakargatan 92 TEL 341700)

以前はSveavägenにあったようだが移転した．レンタルピアノ屋でオーデンプランの近くの地下にある．おじさんはたどたどしい英語で話すが親切である．一ヶ月450Krが最も廉価で普通は750Kr．配送は往復650Krで専門の配送業者が行う．

Jan Naslund Piano（Karlavägen 46 TEL 6633297）



Karlavägenの南側に面している．バスの54番．番地が46なので45と47を地図でさがすと間違ふ．32番地の所にある．YAMAHAの新品を中心においている．レンタルはしてくれるが積極的ではない．中古のレンタルで1000Kr/月、新品だがチャチなピアノが1200Krと高めである．配送は行き帰りで500Krである．ちなみに少し良い新品のピアノが5万Kr程度である．

### 3 . 自動車

安全について・運転免許証・車の保険・駐車場のクレジットカード・自動車の登録・車検（ビールプループニング）・自動車の整備・自動車交通法規，その他・自動車の買い方・タイヤ・カーレンタル

#### 安全について **重要！**

よく知られているとおり、スウェーデンは右側通行なので、日本から来て間もないうちは、左折時に反対側の車線に入らないように注意する必要があります。とくに、慣れはじめて油断した頃に逆走する危険があるので、要注意です（ちなみに30年ほど前まではスウェーデンも左側通行だったそうです）。また、ロータリーも優先意識を持って走行すると、貰い事故に巻き込まれる危険があるので、十分に徐行する必要があります。

車および部品（特にカーステレオ）の盗難や、車上荒らしの被害をしばしば耳にします。明らかに日本より盗難の危険が高いので、車を離れるときは、ドアをロックするだけでなく、自動車用品店で売っているハンドルロックやアラームを装着したり、貴重品を放置しないように心がける必要があります。ただし冬場はドアロックをかけると、そのまま凍り付くことがあるので、ドアロックをかけない方が良い場合もあります（もっとも本当に寒いときは、洗車後数分走っただけで凍り付くこともあります）。

歩行者保護が義務づけられており、学校・幼稚園の近隣ならびに集落内での減速は、厳守する必要があります。また、歩行者が信号のない横断歩道に立っている場合、自動車は一時停止の義務があり、怠ると罰金を課せられる場合があります。交差点での一時停止義務も怠ると罰金を課せられる場合があります。

郊外では動物の飛び出しによる事故に注意する必要があります。とくにシカやヘラジカと衝突した場合、車に乗っている人間も死亡する場合があります。動物注意の標識がある場所では十分な注意する必要があります。

個人的印象ですが、一般的に車の運転はラフな印象を受けます。実際、ストックホルムはそれほど大きな町でもないにもかかわらず、大きな交通事故を頻繁に目撃しますので、自分に優先権がある場合でも注意する必要があります。

夏場の朝夕、冬場の昼間は太陽の位置が低く、走る方角によっては非常に対向車および歩行者の視認性がきわめて悪くなるので、要注意です。

冬場は路面が凍結するので、スパイクタイヤを履いていても、慎重に運転する必要があります。

いずれにせよ、外国で交通事故に巻き込まれるのは、すべての意味で最悪なので、気をつけるにこしたことはありません。 (M)

## 運転免許証

日本の運転免許が、有効期限内であるならば、日本大使館で発行する運転免許の翻訳証明と共に携帯すれば、1年間は運転可能である。1年以上運転する必要がある場合は、スウェーデンの運転免許に書き換える必要がある。滞在日数が185日を越えれば、申請可能となり、1年以内に申請しなければならない。申請は県の交通局 (Länsstyrelsen Trafikenheten) に申請書 (2枚組, 1枚は健康状態や視力検査の結果を記載するもので眼鏡屋にも置いてあるようである) を依頼し (直接取りに行くか, TELかFAXで依頼する)、眼鏡屋で視力検査を受け、申請書に記入してもらう (一人50~75Kkr)。日本の運転免許証の翻訳証明を日本大使館で作製し (有料)、これと日本の免許証、およびpersonvebis (運転免許用と指定する) を地方税務署で作製してもらい、これらを同封して交通局に郵送するか直接持っていく。申請後1週間くらいで、手紙が届く。以前は、この中に日本の免許証が入っていたのであるが (この場合は郵便局留めで送られてくる)、最近では日本の免許証は日本に送り返されてしまうため、『受理しました。そしてあなたの日本の免許証は、日本に送られました』と書かれている。その後、振替用紙 (275kr) と写真台紙が来るので写真をはって提出する。1週間くらいで郵便局留めで、免許証がくるのでIDカードを持って郵便局に取りに行く。日本に送り返された免許証は、どうなるのかは解らない。東京の公

安委員会かどこかに、送られるようである。帰国後取り戻すのに、もしくは再発行してもらうのに多少手間がかかるかもしれない。

国際免許は、スウェーデンで住民登録をすると無効となるそうであるが、国際免許を見せたとき、その人間が住民登録しているかどうかは、IDカードを見せない限りはわからないはずではあるが.....

ストックホルム県交通局（Länsstyrelsen Trafikenheten）：

Hantverkargatan 25 , plan 6

9月～4月；9:00～15:00，5月～8月；9:00～14:30（月～金）

地下鉄ブルーラインRådhuset下車徒歩約5分

もしくは4番、52番のバスでKungsholmstorgかRådhusetで降りる

TEL. 08-785 4000（代表），08-785 4690（免許証）Fax. 08-785-4750

交通局と同じビルの6trにTakåsenというレストランがあり，10:30～13:30の間，40krで日替わりランチが食べられる（レストラン・ベガの様な感じ）。サラダ取り放題のコーヒー付きで味はまずまず。

2000年4月現在、免許証書き換えに当たって提出された日本の運転免許証は、スウェーデン当局により破棄されてしまうようです。以前に在スウェーデン日本大使館の方に聞いた話ですと、運転免許証は有効な公文書であるため、スウェーデン当局から日本の警察庁に送られるような政府間の取り決めがある、とのことですが、詳細は不明です。いずれにせよ、スウェーデンで免許証書き換えを行った後で日本で運転しようと思うと、スウェーデンの国際免許証を取得するか、日本の運転免許証の再交付を申請しなければならないようです。海外滞在中の人が運転免許証の再交付を申請する場合の手続きについては、警察庁のホームページに詳しい情報があります。

[http://www.npa.go.jp/koutsuu/license\\_renewal/living\\_abroad.htm](http://www.npa.go.jp/koutsuu/license_renewal/living_abroad.htm)

スウェーデン発行の国際免許証は、WGCの近くにある自動車連盟で交付を受けることができます。

自動車連盟(Motormännens Riksförbund)

Sveavägen 159, Box 23142, 104 35 Stockholm

Tel. 020-211111

<http://www.motormannen.se>

さらに、定住するのでない場合、交通局に日本の免許証を持っていくと、免許証を書き換える代わりにスウェーデン内での運転許可証の交付を受けることが可能とのことです。これは1年間の書き換え期限を過ぎても可能とのことです。いずれにせよ、交通局（Länsstyrelsen Trafikenheten）で最新の情報を確認されることをお勧めします。(M)

## 車の保険

この国で、車を運転するには任意の保険（日本の自賠責のようなものはない）に入ることが義務づけられている。自動車保険は基本的には、3つの要素で構成されている。1 Trafikと呼ばれる対人対物の保険（これは強制保険）で、日本のようにいくらまで保証するという金額の設定はない。2 Brand・Glas・Stöld・Maskin・Räddning・Rättsskyddというセットで、火災・窓ガラス・盗難・エンジン・事故の時の救援・訴訟時の費用などをカバーするもの。3 Vagnskadaと呼ばれる車両保険。保険加入のパターンは、1のみ、1 2のみ、1 2 3 総て、の3パターンのものである。また、日本と同じように、車に保険をかけるため、友人が運転していても保険は有効である。

また、おかしな話ではあるが、日本で任意の自動車保険に入っており、無事故の割引をもらっていたら、その証明書を英語で書いてもらって、それをこち

らの保険会社に提出すれば、こちらでも割引がもらえる。どこの保険屋も無料で書いてくれるはずであるが、何も言わないと1年か2年分の recordしか書いてくれない。最大の数字で書いてくれるように頼む。(私の場合は、no claimは1年間としか書いてませんでした。割引率が60%と書いてあったので、これが日本の最大割引だと言ったら、こちらの最大割引の75%を適用してくれた)。割引がないと、123のセット保険はかなり高い。保険契約後にこの証明書を送っても、お金は戻ってくるとの話もあるが.....。

SDカードを発行している「自動車安全運転センター」(東京事務所：Tel. 0423-65-3221) 発行の運転経歴証明書(無事故無違反証明)でも自動車保険(FOLKSAM)の最大割引を得ることができました。(M)

## 駐車場のクレジットカード

この国の駐車場でつかえるクレジットカードは、ダイナースとアメリカンエクスプレスだけというところが結構多い。

使用法は、2通りあり、1kr・10kr等のボタンがある物は、自分で必要な金額をおして先払いするタイプ。金額のボタンのない物は、後払い方式で、クレジットカードを挿入すると、ankomsttid(到着時間)が書かれた紙が出てくるのでそれを車においておき、戻ってきたときに同じクレジットカードを同じ機械に再び入れると、料金が記載された紙が出てくる。つまり、2回目のカード挿入をしなければ、いつまでもチャージされることになる(もちろん限界を設定してあるとは思いますが)。

## 自動車の登録

車には、必ずregistreringsbevisが付いている。A4版のその上半分は車の名義変更時に交通局に送る。つまり車を買った場合は、それを送ることで名義変更が成立し、自分の車となる。その後、名義変更の確認と共に新しいregistreringsbevisが送られてくる。業者から買う場合は、普通は業者でやってくれるので、車には付いてこないが、名義変更の確認と共に新しいregistreringsbevisが送られてくるので待っていればよい。車を売る場合は、相手

が解っている場合は、裏面の所定項目を一緒に記入して交通局に送る。日付をしっかりと書くことが大切で、これを怠ると、次の持ち主が駐車違反などをして無視した場合、自分に請求が来る。業者に売の場合は、業者は、売れるまでは無使用の登録をしてくれるはずであるが、日付の書いてある売買証明書が自分が車を手放した証明となるので大切に保管する。

## 車検（ビールブループニング）

車検は毎年、車検場（Aktiebolaget Svenska Bilprovning）で受ける。

URL：<http://www.bilprovningen.se>

WGCの近くではSolnaにある（TEL：08-898920）。車で5分程度。E4NをHagaparkenで降りて、1kmもしないうちに右手にある。Volvoのdealerの隣。

ストックホルム南西部に住んでいる場合、Sätraの車検場が便利(Tel. 08-970280)。E4/E20のSätraの出口を出て、E4/E20の北側を併走するSkärholmsvägenをSkärholmen方向に走っていくと、左手にBilprovningenの看板が見えるので、左折する。(M)

車検を受ける期間は、それぞれの車で1月～5月というように決められている。車検の案内の手紙が送られてきたら、車検場のホームページもしくは電話で予約する。車検場のホームページの場合、すべてスウェーデン語だが、辞書さえあればそれほど難しくはない。電話の場合、この予約はプッシュホンの#ボタン等を使った機械的なものであり（もちろんスウェーデン語）、スウェーデン人にやってもらった方が良いと思われる。予約時間の少し前に車検場に行き、建物の中にある自動販売機のような機械に予約時間を入力すると、番号の書いた紙が出てくる。これを取って建物の外で（車の中で）待っていると、車検場の電光掲示板に自分の番号と車を入れるPortが表示されるので、それに従って運転して車を入れる。係の人が車のナンバーをコンピューターに入れるので、ここで車検費用を支払う。書類は一切不要。排ガスなどの検査の後、検査官運転で助手席に同乗しブレーキなどの検査。不備が見付かれれば用紙にその項目と1、2、3どれかの数字が書かれる。1は放置しても問題無し、2は出直

し、でどこかで車を直してから再び車検を受ける（1カ月の猶予がある．その時は予約は要らない．少額の料金が必要）．3は運転してはいけないらしい．1や何もなしならそのまま運転してもよい．全行程1時間以内．検査が終了し、書類を受け取ったら終わり．Sollentuna（E 4 Nを15分位行った所，TEL; 08-960320）にある車検場は，少し離れたところにあるため，Solnaの車検場よりはすいているようであり，ここは受け付けの人がいるので，初めにそこへ行って予約時間を言い，車検料金を払い，番号札を貰う．あとの過程は同じ．

車検を受けると税金の払込み用紙が送られてくるので支払う．その後ナンバーに貼るステッカーが郵送されてくるので、それまでのものに重ねて貼る．支払いを期日までにしないと次回の請求は倍になる．

車検前の検査：車検前に整備工場で不具合がないか検査してもらってもよい。この検査の目的はあくまで自分の車の安全の確認であって、車検に必要な物ではない．予約は車検の日が決まってからで、1週間前でも可能と思う．

## 自動車の整備

1. ガソリンスタンドはセルフである．店があり、係員がいる場合は給油したのちスタンドの番号を告げて料金を払う．95がblyfri（無鉛）である．無人の自動販売機の場合お金を入れてからスタートボタンを押し、ノズルをはずして給油する．順番を間違えるとガソリンは出ない．お金も返ってこない．この場合領収書を郵送すると返ってくる．満タンにしたい場合は，係員のいるスタンドに行かなくてはならない．

空気が乾燥している時など、シートと衣服が擦れることにより体に静電気が貯まり、稀にタンクの蓋を外した瞬間に気化したガソリンに引火して大火傷をするケースがあるので、タンクの蓋を開ける前に車の金属部分に触れて静電気を逃してかかった方が安全とされている。(M)

2. 空気入れは持ち運び用ポンベになっているものが多い．係員のいるスタンドなら置いてある事が多い．Luftと書いてある．何キロ入れるかは，車のどこかに前輪いくつ，後輪いくつと書いてあるはず．だいたい、2キロ位．高速を



走るときは、やや高めに入れる。

3. オイル交換は、この国の人には、車を上げる装置のあるガソリンスタンドでそれを借りて自分でするとのこと。修理屋や大きめのガソリンスタンドでも頼めるが、フィルター交換まで含めて1万円くらいかかる。

4. ウィンドウワッシャー液は、spolar vätska (スポラー・ヴェッツカと発音) というものを買ってくる。

5. 真冬に屋外に駐車するとガソリン内の水が凍結しエンジンがかからなくなる。ガソリンスタンドやスーパーに水抜き剤 ("K-SKYDD"、コーシュードと発音) があるので、それを入れるように。

6. ヘッドライト、ブレーキランプ等が切れた場合は、それを外して、店員のいるガソリンスタンド等に持って行って同じ物を購入し、自分で取り付ける。

7. 自動車用品の購入は、Kungens KurvaのIKEAの裏手にあるMICRO (ミクロ) が、大きなガソリンスタンドで。MICROにはちょっとしたDIY工具やレジャー用品もおいてある。

MICRO: <http://www.micro.se> (M)

## 自動車交通法規, その他

1. ロータリは先に入った車が優先で反時計周り。

ロータリーというのは私たちが個人的に"くるくる"と呼んでいる円形の交差点である。なんたらplanと呼ばれる所はこういう構造である。日本人にはなじみがないがヨーロッパではよくある。一度はいると優先なので出損ねてもあわてずに、何度でもバターになるまで廻ろう。(N)

2. 交差点では右方向からの車が優先で、道の大きさには関係なし。

このルールは優先道路との交差点にはあてはまらない。優先道路には黄色い菱形の標識が出ており、このような道路がそれ以外の道路と交差する場合は、赤い縁取りをした逆三角形の一時停止の標識が出ているので、要注意。(M)

3. スtockホルム市内の道路は8～18時までは駐車可能の表示のある場所以外は全面駐車禁止。駐車可能場所は<P>の標識で示されており、<Avgift>で示されている時間は有料で駐車可能。それ以外の時間と土日、休日前日と休日は無料。駐車券は発券機(P-Automat)に希望時刻が表示されるまでコインを入れ、一番上のボタンを押す。ガムラスタン等一部の地域では指定場所以外は終日駐車禁止。交差点および横断歩道から10m以内は駐停車禁止。5m以内はレッカー移動される。レッカー移動されたらTEL：651 00 00へ。違反切符はポストジロの用紙が入っているのでこれを支払えば、後の問題はなし。放置しておくとも再度postgirotが送られてくる。それを無視した人の話はないのでそれまで無視すればどうなるかは不明。<Beskicknings-bilar>と書いてあるところは、大使館の車専用なので青ナンバーの車しか止められない。<Besökande>というのは訪問者用、<Kund>というのは客用なので駐車可。

4. <Last Zone>とは荷物専用一時駐車場で、黄色の破線で路肩に示されている。駐停車禁止である。

5. <BUSS>はバス専用(優先?)レーンである。駐停車禁止。

駐車違反の取り締まりは頻回に行われているので注意。駐車券の指定時間を1分でも超過すると取り締まりの対象になる。駐車可能の表示のないところは駐車禁止である。当然WGC周辺も駐車禁止であるし、許可車(シール要)以外は駐車禁止。

6. 民間有料駐車場は各所にある。経営会社により支払い方式が異なる。中でP-Automat同様に予定駐車時間分の駐車料金を発券機に入れ駐車券を車内に提示する方法と、駐車券を自動改札で受け取り、駐車場から出る直前に自動支払機で清算する方法がある。

シリアラインの駐車場はコインまたはカード(ダイナースとアメリカンエクス

プレスのみ可)で支払う。3日で120Kr必要。

7. 車内で待つ時など、停車中はエンジンをきること(たとえ、運転手が乗っていても)。1分以上つけていると違反。

8. 車に同乗するものは、後部座席も含めて総てシートベルト着用が義務。また、7歳以下の子供のチャイルドシートも義務。

9. この国は飲酒運転には厳しい。飲酒しているのが解っている人に車を貸したり、同乗したりしても罰せられることになっている。ただ、クラス ビール (lätt öl, 2.1%位) は飲んでも運転しても良いことになっている。このライトビールでも大量に飲めば、充分酔うと思うのですが.....。たぶん、この国の人の肝機能ならば、瞬時にしてアルコールを分解してしまうのでしょうか。

飲酒運転が発覚した場合、その場で免許取り消しになるそうです。血中アルコール濃度の最大許容は0.02%とされています。(M)

10. 法定最高速度は高速道路で110km/hr、追い越し車線がある道路で90km/hr、片側一車線の道路で70km/hr、市街地で50km/hrとなっています。この他に小学校・保育園の近くは30km/hrのところもあります。(M)

11. 速度測定計器ならびに白バイ・パトカー(覆面の場合もある)による速度違反の取り締まりが頻繁に行われています。30キロオーバーで免許取り消しとのことなので、くれぐれも安全運転を、、、。(M)

## 自動車の買い方

自動車をディーラーで買うと25%の税金がかかっています。個人売買だとそれがありません。新車を買うと2~10年保証期間がつきますが、中古車は大抵3カ月。個人売買なら25秒です。なんにしてもスウェーデンでは車にはるお札が買えませんので、日本から用意していきましょう。(N)

最近、中古車の保証は1カ月もしくは5000kmまでという中古屋が多いとの話

です。また、SkodaやSEATといったフォルクスワーゲン系の新車が小型車なら10万クローネ程度で売られている影響で、中古車相場が低迷傾向にあります。このため、帰国時に手放す際に大幅に値落ちする可能性があります。安い中古車を個人売買で購入する人も少なくないようですが、この場合、買ってすぐに整備点検に出して、ブレーキパッドやオイルなどの消耗品を交換した方が安全だと思います。バッテリーやワイパーブレードはMICROなどの車用品店で汎用品を購入して自分で交換する人が多いようです。タイヤに関しては次項を参照。(M)

## タイヤ

5月1日から9月30日まではスパイクタイヤ禁止、12月1日から3月31日までは冬タイヤ必須ということになっています。多少年季が入った中古車を購入した場合、最初のシーズンに夏タイヤ・冬タイヤともに新しいものに交換した方が、安全の面からも乗り心地の面からも賢明なように思います。割安な無名メーカーのタイヤでも、数年程度の使用であればほとんど問題ないようです。小型車用のものであれば、夏タイヤで4本1600クローネ程度から、スパイクタイヤで4本2000クローネ程度からあります。ディーラーの整備工場や中古車屋などでも扱っていますが、タイヤ専門店の方が一般に割安です。このようなタイヤ専門店を見つけるには、Dagens NyheterやMetroなどの新聞の広告を見るか、電話帳（イエローページ）のDäckの項目を見ると良いでしょう。自分が使ったことがあるタイヤ屋を2軒ほど挙げておきます。

Kurvans Däck

Toyota-huset, Elipsvägen 4, Kungens Kurva

Tel. 08-7100000

南のIKEAの近く。赤い屋根が目立つToyotaのディーラーの建物の中にある。

<http://www.kurvans-dack.com>

Sätra Däck

Murmästarvägen 21-23, 127 53 Skälholmen

Tel. 08-467304

Sätraの車検場の近く。E4/E20に面したのBMWのディーラーとPeugoetのディーラーの間。(M)

もし貴方の車のタイヤがオールシーズンだとかノーマルだとかなら、11・12～3・4月までの間はタイヤをはきかえよう。ストックホルムではスパイクタイヤが標準のようだ。ちなみにチェーンを巻いてる車などは見たことがない。どこでもいいからタイヤ屋にいて、冬タイヤにしてくれと言うと、今履いているタイヤからホイールとチューブを外して冬タイヤに付け替えてくれる。新品・中古 (remould) で値段はやや違うが全部で3000クロ前後。私はALBANOのタイヤ屋 (Guson Fälg & Däck, Björnnäsvägen 8, tel 15 30 90) でやってもらった。(N)

## カーレンタル

新聞にときどき広告が入る。月極でそれほど高くなさそう。通常のレンタルはAVISなどがあり、日本とそれほどの価格差はない。WGC前の通り (Sveavägen 150) にOKのカーレンタルがある。

日本と違い、大手ガソリンスタンド (Statoil, OK) がレンタカーを扱っており、営業時間が長いので便利。もちろん、AVIS、Hertzな、Budgetどの国際的なレンタカー業者もある。レンタカーはスウェーデン語でhyrbilという。鉄道や飛行機と同時に予約すると、割引が得られる場合がある。週末割引があり、金曜日の午後から月曜日の朝まで、平日一日分と同じくらいの料金で車を借りれる。また、休暇シーズンには一週間料金が割安となる。(M)

Statoil: <http://www.statoil.se/>

OK: <http://www.okq8.se>

AVIS: <http://www.avis.com>

Hertz: <http://www.hertz.com>

## 4 . 公共交通機関

SL・バス・地下鉄・郊外電車・路面電車・飛行機・アーランダ国際空港・空港バス・アーランダエクスプレスetc.・タクシー・長距離列車

### SL

SLとはストックホルム県交通局の略称である。

中央駅の地下などにSL Information Centerがある。

全てのバス路線が書かれている市内地図は、1枚あると非常に便利（Information Centerなどで売っている）。

バス・地下鉄・郊外電車・路面電車などを運営していて、切符は一部の例外（ユルゴルデンに行く路面電車やフェリーの接続バスなど）を除いて、すべて共通である。

料金はゾーン制となっており、中心部がゾーン1、その周辺部がゾーン2、さらに同心円状にゾーン5までである。

切符にはクーポンと定期券の2種類がある。クーポンは同一ゾーン内ならば2枚、隣接する2ゾーンならば3枚、3ゾーンなら5枚、4ゾーンなら6枚、5ゾーンなら7枚必要である。定期券は全ゾーン有効である。

クーポンの場合、乗車時に行き先を告げて時刻を刻印してもらう必要がある。クーポンは刻印された時間から1時間有効で、この間はバス・地下鉄・郊外電車・路面電車のいずれも乗り換え自由である。

一回券は1枚10クローネ。駅、バスの運転手から購入可能である。子供（6～18才）も大人と同額だが、金曜日の午後0時から土、日、休日および12月23

日～1月6日は無料。6才以下はクーポン又は定期券で乗車した大人が同伴すれば何人でもいつでも無料。バスに限り乳母車を押している大人も無料。

回数券 (Rabatt-kuponger : ラバットクーポン) は20枚つづりで110クローネのものと、10枚綴りで60クローネのものがある。乗車時に駅の改札かバスのドライバーに時刻を刻印してもらう。SL Information Center、駅、Pressbyrån, KIOSKで『ラバットクーポン』と言えば買える。子供用は約半額だが、本来無料の曜日に提出すると無条件にスタンプされるので注意。

定期券(Period Cards)は30日券 (500Kr) ・シーズンチケット・年間チケットがある。30日券は利用開始日の15日前から、いつでも購入可能である。シーズンチケットは1～4月、5～8月、9～12月の3シーズンに分かれており、バカンスシーズンの5～8月は割安である(約25%引)。その他1日券、3日券がある。定期券はストックホルム県(Stockholms Län)内のバス、地下鉄、郊外電車すべてのゾーンを乗り放題なので、たいへん経済的で便利である。シーズンチケット・年間チケットは、30日券と比べて、それほど大きな割引があるわけではない。駅などでカードホルダーを無料配布しているので、定期券を入れると良い。この他に、1日券(24時間)、3日券(72時間)もある。

バス・地下鉄・郊外電車・路面電車では、乗るときだけ、切符をチェックする(乗り換えの時は行き先を告げて有効な切符を見せるだけ)。しかし、抜き打ちで検札が来ることがあり、有効な切符を持っていないと(無刻印・時間超過・乗り越しなどを含めて)、有無を言わず約500クローネの罰金を請求される。

ここで非常に問題となるのは、駅の改札に「係員が不在です。このままお通りください。」という緑のサインがでていたり、バスの運転手が面倒くさがって刻印をさぼったりしたような場合でも、容赦なく罰金を請求されることである(実際によく聞く話である)。このような場合、いったん請求書だけ受け取って、抗議文とともにSL宛に送りつけると、取り消しになる場合もあるようだが、その手続きは非常に煩雑かつ不愉快と経験者は口を揃えて言う。

このようなことから、そこそこの頻度でSLの公共交通機関を利用するのであ



れば、あらかじめ定期券を購入した方が無難と思われる。

なお、時刻表はInformation Center、駅、バスの車中などで無料配布している。夏のバカンスシーズンには夏ダイヤになり、運転本数が減少する。SLのホームページでも、最新の料金・時刻表・路線図 (karta) を見れる。

<http://www.sl.se> (一部英語)

## バス

二桁の番号のバスは市内専用で均一料金であるが、三桁の番号のバスは郊外行きバスであり、料金はゾーンにより異なる(SLの項を参照)。ベビーカーと一緒に乗る場合、後ろの乗降口を利用する。この時、ベビーカーを押している一名が無料になる(バスのみの扱い)。

路線により深夜バス(Natt trafik)が運行されている。金曜日・土曜日・祝前日の晩のみ運行の路線もある。追加料金は不要。

同じバス停に時として、2、3台同時に止まることがある。その時一番後ろに止まったバスは、バス停の手前で扉を開き、バス停の正しい位置まで来ることなく、発車してしまう。自分の乗る予定のバスが、後ろに止まりそうなら、すぐそちらに移動する。また、急発進、急ブレーキが非常に多いので、立っているときは気を付ける。

## 地下鉄

Tunnelbana (トンネルバーナ) という。緑・赤・青の3路線がある。郊外では2～3方向に支線が分かれている。すべての3路線がストックホルム中央駅に隣接したT-Centralenで乗り換え可能。

定期券の場合は自動改札が利用できる。

金曜日・土曜日・祝前日の晩には深夜も運行している。

駅でMetroという新聞が無料で配布されている。

## 郊外電車

Pendeltåg（ペンデルトグ）という。Pendelとは振り子のように行ったり来たりするという意味。

定期券の場合は自動改札が利用できる。

MärstaとSödrataljeを結ぶ路線と、KungsägenとNynäshamnを結ぶ路線の二つがある。

カロリンスカ研究所のHuddingeキャンパスに行くには、ストックホルム中央駅からSödratalje行きの電車にのり、Stockholm syd Flemingsbergで下りる。

## 路面電車

Norrmalmstorg（46番のバスでNKに行く時に降りる所）とユールゴーデン島のOakhillを巡回している。途中にスカンセンやバーサミュージアムがある。36分に1本ぐらいの割合で、コーヒーとパンが25krで食べれる食堂車もある。ただし、冬は運休（休日のみ運転との話もある）。

この路線もSLの定期券で乗れるようになった（ラバットクーポンは不可）。この他に、郊外の路面電車が数路線あり、こちらはSLの定期券で乗れる。(M)

## 飛行機

2001年10月現在、日本とスウェーデンの間に直行便はない。コペンハーゲン、ヘルシンキ、ロンドン、パリなど他の欧州主要都市で乗り換えることになる。さまざまな航空会社が利用可能だが、所要時間が比較的短いのは、SASおよびFinn Air。

SAS: <http://www.scandinavian.net/>

Finn Air: <http://www.finnair.com/>

日本と欧州の間は飛行距離が長いので、マイレージプログラムのポイントがどんどん貯まる。欧州内（特に北欧内）の特典航空券は比較的少ないポイントで利用できるの、大いに利用したい。どこの会社のプログラムを選択するかは、個人の好みだが、日本で特典を利用したいのならば、日系航空会社のものを、ヨーロッパで特典を利用したいのならば、欧州系航空会社のものを選択するのも一つの考え方だろう。ただし、日系航空会社は割引運賃のエコノミークラスの場合、50～70%程度しかマイルが加算されない場合が多いので、たいてい100%加算される欧州系航空会社のマイレージプログラムより若干、不利な面がある。

最初にスウェーデンに来るときは、格安航空券を片道のみ利用し、復路の権利を放棄する人が多いようだ。旅行代理店によっては、片道格安航空券や1年有効の格安航空券を売っているところもあるが、選択肢は限られている。学生の場合、大学生協で学割航空券を購入する手もある。

スウェーデンから日本への一時帰国の際は、JAL・ANAともに「里帰り便」といった名称で正規割引航空券を提供している。先にも書いたように日本からの直行便がないので、ロンドン・パリなどの欧州主要都市まで提携航空会社の便で行き、そこから日系航空会社へ乗り換える。逆に日本にいる親族を呼び寄せる場合、「呼び寄せ便」といった名称で正規割引航空券を提供していて、時期と為替レートによっては日本で買うよりも割安な場合がある。また、帰国時には、研究者用の片道航空券を取り扱っている旅行代理店もある。（ストックホルムの旅行代理店のリストはこちらを参照）

日系航空会社予約センター

JAL : Tel. 08-402 8666 (日本語) , 08-402 8600

ANA : Tel. 08-5877 0428 (日本語)

欧州内のエコノミークラスの格安航空券は、日本にはない制約があるので要注意（たとえば、土曜日の夜を旅先で過ごす、7日以上前に購入するなど）。ただしキャンペーン期間中やチャーターフライトなどの例外もある。

国内線は、SASのほかにSkyways、Malmö Aviationといった会社が運行している。国内線の中には、Bromma空港から出るものもある。

Skyways: <http://www.skyways.se/>

Malmö Aviation: <http://www.malmoaviation.se>

また、北欧の国内線には、自由席という飛行機が存在する。遅く搭乗すると、家族がバラバラに座らされる羽目になるので注意。

## アーランダ国際空港

SASをはじめとする国際線の大半は第5ターミナルで、フィンエアー・スイエアーなど一部の国際線は第2ターミナル。第3・4ターミナルは国内線。

国際線に乗る場合は1時間前に到着すれば十分である。カウンターでパスポートとチケットを提出したら中に入る。中にはタックスフリーショップがある（第2、5ターミナルのみ。第3、4は無し。第2ターミナルのは非常に小さい）。第5ターミナルと第4ターミナルとの間にスカイシティと呼ばれる多目的ビルがある。レストラン（寿司やマクドナルドもある）・ホテル・みやげ物のショップがある。

2001年3月25日より、Schengen条約の施行に伴ってスウェーデンの入出国手続きが大幅に変更されました。詳しくは出入国手続きの項を参照してください。(M)

タックスフリーの手続きは、第5ターミナルではチェックインカウンター横

の専用カウンター、第2ターミナルはゲート横の両替所（Forex）で、航空券と商品に貼ってあるタグおよびタックスフリーのチェックを見せ、チェックに印鑑をもらう。何れの場合も、商品を機内に持ち込むなら、gateの中に入ってから手続きをしてくれと言われることがあるので、商品は総てチェックインの荷物に入れると言って手続きを受ける。その後は商品は自由に扱っても良く、チェックインの荷物の中に入れて、預けることも可能である。後は、ゲートの中に入ってから、現金を受け取る（第2ターミナルは同じ両替所のゲート内窓口、第5ターミナルは専用のカウンター）。日本円で貰うことも可能であるが、換金レートは良くないし、1万円札しかなかったり、枚数が少ししかなかったりする。クレジットカードを通じて銀行口座に払い戻してもらうことも可能。

駐車場はターミナル玄関は30分まで可。長時間はそれぞれ場所によって値段が変わる（P-husで130kr/日、青空のMarkで90kr/日。少し離れているが長時間用の駐車スペースは70kr/日で4日目からは20kr/日。送迎バスが出ているので旅行には便利）。空港内にパンフレットがある。駐車場入り口で駐車券を取り、空港内の精算機か、精算所で清算する（紙幣の挿入方向を説明通りすること）。駐車場出口で改札機に挿入する。

アールランド空港のホームページのURLは以下の通り。航空機の運行情報（遅延・欠航）などの有用な情報もある。（ただしスウェーデン語）

<http://www.arlanda.com>

最新の駐車料金については、以下のURLを参照のこと。

<http://www.lfv.se/site/airports/arlanda/tofrom/parking.asp> (M)

## 空港バス

もっとも一般的な空港アクセスと思われる。Central Stationの隣のCity Terminalから空港バスに乗る。途中、Haga Forum（カロリンスカ病院とWGCの近く）にも停車する。空港バスの所要時間は約40分。おおむね時間は正確。朝5時前位から、10分おき位に発車している。子供は無料。大人は80Kr。切符は運転手か

ら購入するか、空港・City Terminalのチケット売場で購入する（カード利用可）。回数券もある。アーランダに着くときは第5ターミナル（国際便）に一番先につくので車内放送があればボタンを押せばよいが、ほとんどの乗客はここで下車する。真夜中まで便はある。空港バスとタクシーのコンビチケット（ストックホルム市内なら150kr、目的地により異なる）がある。空港バスチケットカウンターでチケットを買い、City Terminalのバス停でおりたら、待っているタクシーにのる。荷物が多い場合や家族向けによい。

### **アーランダエクスプレス etc.**

ストックホルム中央駅からアーランダ空港駅まで所要20分。15分間隔の運行。料金は160クローネで、各種の割引がある。

<http://www.arlandaexpress.com>

この他に、各方面からのSJの長距離列車(TiMなど)がアーランダ空港駅に停車する。Stockholm syd/Flemingsbergからだと、所要35分で料金は120クローネ。ただし本数が少ないので（1時間に1本程度）、事前に時刻をチェックする必要がある。

Pendeltåg（ペンデルトグ）だと、Märsta行きにのって終点まで行き、583番のアーランダ空港行きバスに乗り換える。中央駅から所要1時間半程度で、電車とバスはたいてい連絡しているが、いずれも1時間に2本しかない。SLの定期券・回数券が利用できて、もっとも経済的なルートだが、十分に時間があって、かつ、ストックホルムの公共交通機関に乗り慣れた人以外には勧められない。

### **タクシー**

**常に乗る前に値段を確認すること。**

ストックホルムのタクシーには日本のように統一料金の規定がなく、タクシー会社ごとに独自の料金が設定されている。そのため料金はタクシー会社によって異なり（車種によらない）、日本の感覚でうっかり車に乗ると通常の倍また

は3倍の値段をとられることがある。常に運転手に料金を確認の上、乗車することが大切である。また、タクシーは順番制ではないため、タクシー乗り場で必ずしも一番前のタクシーに乗る必要はない。自分の好きな物を選ぶ。

アーランダ空港からストックホルム市内に行く場合、多くの会社が固定料金制度を採用しており、市内中心部まで350-400クローネが相場である。ただし、目的地が郊外の場合、追加料金を要求される。Maxi Taxi、Jumbo Taxiなどの名称で5～8名までのグループ用のタクシーもある。料金は通常のタクシーとそれほど変わらないらしい。

Taxi Stockholm (Tel. 08-15 0000)とTaxi Kurir (tel. 08-30 0000)がストックホルムの二大タクシー会社。後者の方が少し安い。中小のタクシー会社はあまり勧められない、という声を良く聞く。流しのタクシーは少ないので、空港・中央駅など以外では、たいてい電話で呼ぶことになる。

市内からアーランダ空港に行くときは、City Terminalなどで空港バスに乗り換えるFlygbussarna Taxi (Tel. 08-686 1010)が割安である。多くの会社が固定料金を採用しているが、空港から市内に行くよりも、50クローネ程度、高いことが多い。(M)

## 長距離列車

多くの列車はストックホルム中央駅から出発する。ストックホルム中央駅の1階にチケットカウンターがあるので、入り口の扉の前で番号札をとり、中に入って順番を待つ。当日のチケットは右端のカウンターで可。カード可。

長距離列車の大半はSJが運行している。

<http://www.sj.se/>

予約・問い合わせ：Tel. 020-757575

電話をかけると、スウェーデン語のアナウンスが流れるので、スウェーデン

国内の切符を予約する場合は1、国際列車の予約は2を押す（そのまま待っていてもオペレーターにつながる模様）。予約番号をくれるので、これを駅の窓口・ATG（タバコ屋に併設されている）で伝え、切符が発行される。切符を自宅に郵送してくれるサービスもある。駅に行かなくても切符が予約できるので、なかなか便利。

夜間・休日などで切符売場が閉まっている場合は、長距離列車用の自動券売機を利用する方法もある。支払いはクレジットカードのみ(Visa, Masterは使えるが、Diners, Amexは使えない)。スウェーデン語表示なのでちょっとわかりにくい、タッチスクリーン上のBokad Biljet（予約済みチケット）のボタンを押し、予約番号を入力し、クレジットカードを挿入して暗証番号を入力すると、指定券が出てくる。予約番号がない場合は、自動券売機についている電話を使うと、オペレーターが対応してくれる。

X2000はイエテボリ、マルメ方面に行く新幹線である。2カ月前から座席指定券が購入できる。Reslust（レースルスト）カードは購入年の年末まで有効で150Krである。このカードで、急行のInter cityおよびTiMの2等は火水木と日曜日のすべての便および時刻表の赤字の出発便が150Km以上で乗り換え無しが25%割引（便により最大5割）。X2000の2等（日本のグリーン車並の座席）は毎日割引でイエテボリは片道380Kr（数限定のレッドレースルストが利用できれば、250kr）になるのでイエテボリに行くならチケット購入時にこのカードも買うべきである。1等は割引にならない。カード1枚で一度に大人2名分のチケットが購入できる。つまり大人3人で同時に移動なら2枚必要。子供2人の家族4人なら1枚。往復割引はない。ただし、7日以上前に購入しなければならない。車内検札の際に切符とこのカードを提示する。このカードを知らずにX2000のチケットを購入しようとする正規の運賃（イエテボリの場合、2等で平日860kr、金土日割引を申請して480kr）を請求され、損をすることになる。大人に同伴された15才以下の子供は2人まで無料だが座席指定券は必要。6人以上ならグループ料金になる。

Inter cityおよびTiMの中には子供の遊戯専用車両(Familjevagn)を連結したものもある。家族チケットもある。子供単独では、23才まで子供扱いで3割引き。夜行列車(Nattåget)の寝台は、一番安いクシェット(Liggvagn)でも十分ベッドは



広いが、二人用・三人用の個室寝台(Sovvagn)でもそれほど高くなく、カードキーがついているので安心である。二人用個室寝台の中には、個室毎にシャワー・トイレがついたものがあり、まさに走るホテルといった感じである。

ストックホルム中央駅の切符売場で、国内時刻表および欧州主要路線鉄道時刻表を無料配布している。ストックホルムから、デンマークのコペンハーゲンおよびノルウェーのオスロ、トロントハイム、ナルヴィク行きの国際列車が出ている。国際列車内でのパスポートコントロールはあまり行われていないようだが、パスポートを忘れてはいけない。2000年7月にデンマークとスウェーデンを結ぶオーレスンド橋が開通し、マルメ・コペンハーゲンは電車で30分程度で行けるようになった。

2003年夏よりTågkompanietという会社が運行していたナルヴィク・キルナ方面への長距離夜行列車は、ストックホルムの地下鉄の運行を行っているフランス系企業のConnexに移管された。この路線は、キルナ・ナルヴィク間は国境の峠からフィヨルド沿いに一気にナルヴィクまで駆け下りていく際の車窓が非常に美しい。時間はかかるが、食堂車や個室寝台もあって、快適な旅行が送れる。ストックホルム中央駅で切符を買うときは、SJとは別の窓口になる(Vasagatan側の出口の近く、Forexの隣)。料金も航空券に比べてかなりリーズナブル。

<http://www.connex.se>

ユーレイルパスの現地版に相当するInter Rail Pass、北欧4ヶ国限定のScanrail Passがスウェーデンでも購入できる。(M)

## 5 . ショッピング情報

買い物一般・デパート・スーパーマーケット・Saluhall（市営市場）・日本食材店・中華食材店・その他の食材店・Systembolaget・ショッピングモール・日曜大工道具・コンピュータショップ・Tax Free・Bokrea（本の安売り）・オークション・この国で買える意外な物

### 買い物一般

夏のバーゲンは、いつからとなく（夏至の頃）始まる。服は半額程度にはなる。冬のバーゲンはクリスマス明けの12月27日からデパートはもとより市内のほとんどすべての専門店で一斉に始まる。50%引きがざらにあるので冬物やスウェーデン製のものなどはこの時期に買う方がよい。NKデパート、オーレンスがおすすめ。しかし輸入物の高級品はバーゲンの対象にはならないことが多い。クリスマス用品は11月下旬に商店にならび、12月中旬には割引になるのでこの時期に買うこと。クリスマスの日まで待つと商品はほとんどなくなってしまふ。

高級ガラス製品、食器類は同じ図柄の品物でも手作商品では仕上がりに差ができる。基本的に高級店の商品は正規の値段で高いが、出来の良い一級品を扱っている。正札の2~3割引きの安売り店は出来が普通以下の物を扱っている。名前だけをとるなら安売り店で、品質をとるならNKデパートやノルデスカクリスタルなどの有名店で買うべきであろう。シェラトンホテルから中央駅にかけてインド人の経営しているクリスタルの店があり25%の割り引きしている。ガラスの王国では通常価格の半額程度で買うことができるが、出来そこないを安売りしているのであって、一級品を安売りしているのではないとのこと。皿などの食器の多くは二級品では裏の会社名のところに傷がつけられているし、数人で作る品はサインがないか、サインが少なくなっている。

購入した商品の返品は、多くの店で可能。Öppet köpとって、店や品物によって期限の日数が異なる。一般的にレシートの提示と包装まで含めた完全な

状態で返品することが条件。ただしバーゲン品の返品は受け付けないことが多い。返品窓口はÅter köpと表示してあり、別の入り口になっていることが多い。  
(M)

## デパート

1. NK（エヌ・コー）：王立公園の前にある。看板がないので気をつけて見ないとわかりにくい。北欧最大のデパートであったようであるが、経営不振でガレリアン方式で再出発しているとのこと。大きな地方都市のデパートくらいの大ささと考えるとよい。全般に商品は高いが質はよい。日本へ直接送る買い物はここで買うと税金がかからず、保険もつき、包装もしっかりしてくれるとのこと。（トイレは有料：5クローネ）

2. PUB（プブ）：生協のデパートのため、NKより庶民的である。道路を隔てた別館には、玩具（Stor & Liten）、文房具店等がある。（トイレは有料：5クローネ）。

同じ物でも、NKよりも安く買えることが結構ある（ノーベルのグラスやコーヒーカップや皿など）。

3. Åhlens City（オーレンス）：T-centralenにあり、セルゲル広場の道路に面している。52番のバスでSergels torg下車。値段はそれほど高くない。CDは豊富。地下の食料品売場は最近改装され、新鮮な野菜や果物、魚などがある。魚の保存状態はストックホルムで一番よい。パック入りのスライス肉もある。食べたことはないがお総菜コーナーもある。他のスーパーではないものがある。しいたけもミニではあるが売っている。また、Welcome to Asiaのコーナには、しょうが・わさび・カレー粉・パック豆腐・海苔等がある（トイレは有料：5クローネ）

私は高いと思う。特に日本から来て最初の生活必需品の買い出しをここするのは余り得策ではない。（N）

日用品に関しては、値段・品質ともに、NKとIKEAの中間という印象を受ける。

一階に本屋、地下1階にKODAKの写真用品店、地下2階にパソコン・ゲーム機売場がある。地下の食料品売場はHem Köp City（ヘムシェップシティ）といって、別の業者が経営していて、Diners Cardが使えない。野菜売場は比較的充実していて、季節によっては輸入物の梨や柿を置いていることもある。鮮魚の品質は曜日によってはばらつきがあるようだ。(M)

## スーパーマーケット

1. Price Xtra：WGCの前の道をカロリンスカ研究所の方に向かうと右手にある。歩いて10分くらいである。中にはスポーツ用品屋、Systembolagetなどもある。商品は安く、量はあるが品数は少ない。同じ物であれば市内のショップより断然安い。野菜類は品質はあまり良くないので注意して買う必要がある。魚、肉はあまりお勧めではない。冷凍鳥肉などは1年以上経過した物があるので要確認。醤油もある。全日10時まであいている。駐車場は2時間まで無料で、駐車するときには時間表を提示しておく。時間表は各出入口の壁にある。

これをしてないと駐車違反扱いになる。もっともここで捕まることは滅多にないが。(N)

2. OBS：WGCよりE4でアーランダ空港に行く途中の右手にある。約20分のところにある。ROTEBROで高速をおり、そのまま道なりに直進し、突き当たりを右折する。直進すると小さな看板があり、そこでその道は行き止まりに見えるが、看板のところに下におりる道があり、その道をいくと駐車場になる。店内にはカートがないので外でカートをとっていく。食料品から衣類、日用品、電気製品、車用品、キャンプ用品、金魚にいたるまでなんでも揃っている。スーパーの中では最大規模。野菜類は自分でその場にある秤で計って値段のシールを貼る必要がある。

3. B&W：プロマ空港のすぐ横。車で行けばプロマ空港に行くようにいけばわかる。比較的大きいスーパーで、商品の陳列も日本的であり、その扱いも良い。肉もスーパーにしては質がよい。野菜はあまり良くない。軟らかいイギリスパンも3種類くらいある。隣にスーパーOBS(B&WよりクラスIIビールはやすい(N))とシティー・ストーマークナド(余所にも書いたが量販電気店では一番安

い部類(N)とSystembolaget(商品を自分で取って買える)がある。

ベー・オック・ヴェーと発音する。鮮魚の品質については、良いという意見と、それほどでもないという意見の両方がある。(M)

4. ICA: スーパーのチェーン店である。WGCの近くにもある。郵便局のかどにあり、ちょっとした買い物には便利である。大きい店はIKEA、トイザラスのあるKungens Kuruvaにある。品質は普通。Solna CentrumにあるICAは狭いが日本的でよい。肉の品質、値段ともによい。

Kungens KuruvaのICAは野菜の種類が多く、夜も遅くまで営業している。

Flemingsberg Centrum(カロリンスカ研究所のHuddingeキャンパスの隣)にあるVIVOはずいぶん安い。とくにライトビール・缶詰・瓶詰め・タイ米・パスタ・コーンフレークなどの保存食品の激安特価品は利用価値が高い。(M)

5. Vivo: スーパーのチェーン店である。遅くまで(21時)開いているものが多い。ちょっとした買い物には良い。あまり大きくない。

6. Konsum: スーパーのチェーン店である。スーパーの中では、最も値段が高いように感じるが、品質はよいものが多い。

KRAVといって環境に配慮したエコ製品のラインアップがあり、若干割高だが、品質が良い。(M)

Huddinge CentrumのKonsumは野菜の品質管理が特に良い印象を受ける。スウェーデンのスーパーにしては珍しく、正面玄関に入ってすぐ左手に野菜売場があり、目抜き通りからも見えるようになっているので、経営者が野菜売場に力を入れているのだろう。ここのKonsumは平均的なKonsumよりも大きく、日用品の品揃えも充実している。(M)

7. COOP: B&Wの系列店とのこと。E4/E20をSödrataljeに向かう途中のFitjaにあるCOOPは非常に大型の店舗で、肉と魚の品質が良い印象を受ける。調味料、

缶詰、家庭用品、文房具、CDなど、品揃えも豊富。

その他：

シュールストレミングという発酵したニシンの缶詰は、日本のクサヤのようなもので、もともと非常に臭いので、不用心に開けてはいけならしい。北部スウェーデンでは夏の終わりを感じさせる珍味なのだそうが、南部スウェーデン出身の人は好まないことが多い。(M)

チューブ入りのタラコや、瓶詰め of イクラ・カズノコがキャビアの名称で売っていて、案外、味は悪くない。Havskat (海のコネコ = オオカミウオと似た醜い姿をしている) という白身魚は、ムニエルにするとたいへん美味しい。(M)

### Saluhall (市営市場)

肉、チーズ、魚介類を売っている所。ストックホルム市内には3カ所ある。魚は(サーモンも)火曜日が新鮮。

1. Hötorget Saluhall： 52番のバスでKungälgsgatanで下車する。デパートのPUB、コンサートホールの前の広場にある。広場には野菜や果物などがたくさん売られている。値段は安い品質は普通以下。イチゴはすぐにたべないと腐る。ときどき値段をごまかすらしい。というよりも細かな計算が出来ないのであろう。この広場の南側のビルの地下に市場がある。肉類、サーモンも品質は比較的良好。値段も市場の中では一番安い。肉の薄切りを頼む(Slice for Sukiyakiで通じる)と少しの割り増し料金でやってくれるが、倍の値段を取られた人もいるので念のため確認を(無料でやってもらった方もいる)。野菜は種類も多く安く比較的新鮮。時々マグロ、アンコウなどが入る。アンコウは最高だった。鍋にする価値あり。

一角にKajsasという食堂があり、ここのFish soup (Kajsas Fisksoppa) は、サラダ・パンが取り放題で、ライトビールコップ1杯付きで、しかもスープのおかわりまで出来て、非常においしく、60krである。

地下鉄だとHötorgetで下りてコンサートホールの反対側に歩くか、T-Centralenからオーレンスの横を北に上がって行って旅行代理店のVingの角を右に曲がればたどりつく。映画館がいくつも入ったシネコンの地下にHötorget Saluhallがある。映画館の前のHötorget広場では、日中、野菜や花を扱う露天商がたくさん出るのが、値段・品質はまちまち。(M)

2. Östermalms Saluhall： 46番のバスでStureplan下車．地下鉄Östermalmstorgの駅の近くにある．中は薄暗いがストックホルムの市場の中では最も規模が大きく、品質も優れている．その分、割高であるが魚、肉ともに良い．日本人がよく買い物をするので牛肉は「すき焼き」で薄切りにしてくれるし(無料)、魚は「すしOK?」で刺身になるかどうかきくことができる．ここの肉は臭みが無い．ニシンの子の開きは安くて新鮮で、フライに最高．野菜果物は新鮮で他の店にないものがあるが、非常に高いので値段を確認してから買うほうがよい．

市場と言うよりは、最高級食料品店のアーケードといった方が良いかもしれない。品質という店では、鮮魚・肉・野菜いずれをとっても、ここがいちばん評判が良いように思う。ただし、値段も立派なので要注意。地下鉄Östermalmstorgの駅からは、Ropsteinよりの出口を上がってすぐのところにある。(M)

3. Södermalm Saluhall： 地下鉄でSkanstullとSlussenの間にあるMedborgarplatsen駅で下車．出口から北に30m程歩くと広場がある．その広場の西側奥に面している．中はきれいで市場とショッピング街になっている．時計店、洋服、システムボラーゲ(ここは特に高級ワインを多く置いている)、銀行、レストランなどがある．市場の奥にある階段から地下に入ると文房具店やCDショップがある．文房具店の品数は他の店に比べ豊富で幅の広いガムテープもあり、日本の文具店に近い．ここのショッピング街は少し上等なものがある．ショッピング街から地下におりると映画館がある．たくさん上映している．

地下にAsian Livsという中華食材店があり、和食の食材もいろいろと置いてある。Pendeltåg(郊外電車)のStockholm Södra駅からも歩ける。(M)

## 日本食材店・中華食材店

### 1. OMI Food (中華食材)

52番でコンサートホール手前のKungusgatan下車．郵便局の裏通り．豆腐、日本式ねぎ、ダイコン、中華野菜、ほうれん草、出前一丁、冷凍の餃子・春巻き、冷凍の魚介などがある．

### 2. ナオイ (日本食材)

Tegnergatan 6, TEL 08-673 5881, FAX 08-673 6991

月～金(10-18),土(9-15)

米、冷凍食品、ラーメンなど日本の物は種類は限られるがほとんどある．日本食材店としては最も大きい．電話での注文、配達も受け付ける．カリフォルニア米の錦がある．確か230 Kr位。貸本貸しビデオ有り。

### 3. JFK (日本食材)

Swedenborgsgatan 28, Tel: 08-749 24 44, 08-34 38 15, Fax: 08-442 30 10

2004年3月にSt Eriksgatan 99からSödermalmのStockholm Södra駅の近くに移転した。米、調味料、冷凍食品から和食器に至るまで、品揃えは豊富。地図等は下記のURL参照。(M)

<http://www.japanfood.se/>

<http://www.japanfood.se/japanese/index.shtml> (日本語ホームページ)

### 4. サンアイ (日本食材)

Tegnergatan 15, TEL 202572

ナオイの斜め向かい．日本の本をたくさん販売している．食料品もある．割引国際電話、朝日新聞の取り次ぎ．貸本貸しビデオ有り。



## 5. Asian Livs (中華食材、日本食材)

Södermalm Saluhall地下一階

中国系の店だが、日本食材もけっこう揃っている。週末も営業しており、ストックホルム南部に住む人にとってはなかなか便利。(M)

## 6. Nordic & Chinese (中華食材) : (Herkulesgatan 7, Tel. 08-205180)

T-Centralen駅からDrottningsgatanをガムラスタンの方へ向かって歩いていき、Akakikoという名前のSushi barの角を左に曲がって、すぐのところにある。豆腐、生もやし、チンゲンサイなどを置いている。(M)

## その他の食材店

1. Salinos (イタリア食材) : (Norrtullsgatan 4, Tel. 08-333414) Odenplanの近く。一般のスーパーでは手に入りにくい様々なイタリア食材が手に入る。

2. HWA LIVS (韓国食材) : (Wollmar Yxkullsgatan 10, Tel. 08-642 8933)

ここのキムチは本格的との噂。ただしオーナーはあまり英語が得意でないらしい。

## Systembolaget

この国では、かつてアルコール中毒が問題となり、現在ではアルコール度の高いもの(ビールは3.5%を越える物、その他のアルコールは2.8%を越える物)は、国営のSystembolagetという店で購入する。アルコール度の高いものほど、値段も高くなっている。土・日・休日は休みで、金曜日は非常に混雑する。

2000年2月より試験的に土曜日の営業が始まった。(M)

中で順番待ちのチケットを取り、ウィンドウの商品を見て、自分の欲しい商品の番号、商品名、数を備え付けの用紙に記入し（筆記具は必携）、順番が来たらカウンターに持っていくというパターンが主流であるが、プライス・エクストラの中にあるものとブローマ空港近くのB&Wの横の店とアーランダ空港内の店は、スーパーマーケット形式となっている。

中央駅近くのApotektの横のSystembolagetやKungens KurvaのSystembolagetもスーパーマーケット形式。(M)

SAKEという名で、750mlの月桂冠（米国産、75kr）と大関（米国産、68kr）とが売られている。無料のプライス表があるがその店に置いている物ではなく、ストックホルム市内のショップにある物をリストアップしている。リストに無い商品も在庫している。WGCから最も近いのは、プライス・エクストラの所の店である。ワインはスツールガラリアン(46番Grev Turegatan下車)のそばにあるショップにたくさん置いてあり、2万円くらいのもものも展示している。アルミ缶、ペットボトル、ビン等はデポジットされている（PNATと言う）ので捨てないこと。

日本のビールとして、ライセンス生産のキリンラガーとキリン一番搾りが売られている。和食レストランによっては、サッポロビールをおいてあるところがある。

在庫情報、店舗の営業時間などがシステムボラーゲのホームページで調べられる。(M)

<http://www.systembolaget.se>

軽いビール（クラスIII...アルコール度3.5%以下）はスーパーでも買える。

## ショッピングモール

どのショッピングモールも、専門店は、土曜日は午後4時くらいまで。日曜は休みの所も多いので注意。

冬の間はショッピングは主にショッピングモールでということになる。(N)

ショッピングモールには、Gallerianと呼ばれるものと、Centrumと呼ばれるものの2種類がある。(M)

1 Sturegallerian : 46番のバスでStreplanで下車。左手に18世紀の建物があり、そこに専門店が入っている。あまり買う物はない。サルハルに行く近道。

中にSturebadという風呂屋がある(N)。

2 Gallerian : セルゲル広場の近くにあり、Hamngatanに面している。屋内型のショッピングモールである。玩具、貴金属、ブティック、靴など。奥の左に両替場がある(手数料は無料)。アイスクリームはおいしい。駐車場は建物の東側から入る。DIYの店としてはClas Ohlsonがある。

3 Skanstull : 地下鉄でSkanstull駅で下車。RingvägenにH&M(衣料品)、カメラ、オーディオ、ケーキ、バックなどの専門店が1階に10店くらい入居している。

4 Karl Johan : 46番のバスでSlussen下車、海側にある。地下に行くとKonsumや食堂などがある。それほど大きくない。

5 Solna Centrum : カロリンスカ研究所とカロリンスカ病院の間のSolnavägenをSolna centrumまで行き、Standhusの角で左折し、約10m直進すると右手に駐車場があり、1階と地下に分かれている。駐車料金は土日および平日の5時以降は2時間無料、駐車券だけ発券機からとる。地下鉄Solna Centrum下車、専門店が50軒程あり、ICAやVivo、マクドナルド、Systemboraget、銀行、郵便局、玩具屋などもある。ここのVivoの魚屋は新鮮との噂があるが買ったことがない。ICAは小さいが日本的で商品も良い。専門店は日曜日休みが多い。

日本料理店あり。寿司と牛丼が食べられる。味は保証の限りではない。(N)

6 Globen City : Globenのそばにあるショッピングセンターで、スーパーICA、マクドナルドをはじめ約30軒の専門店がある。駐車場は2時間まで無料。駐車券を自動改札で受け取り出庫の前に自動支払機で清算する。土日は5時まで。Globenを右手に見て進み案内板に従い右折、案内に沿って行けば2階に分かれたGloben Cityの屋内駐車場の看板が見える。地下鉄はGloben下車。グローベンの建物に向かっていくとわかる。

7 Fältöversten : 地下鉄、バスKarlplan駅の北側にあり、駐車場も地下にある。図書館が隣接しており、ポステン、スーパーICA、オーレンス、玩具、雑貨、本など20~30軒の専門店がある。ローダベリー小学校の歯科検診のVårdcentralもここにある。

8 Täby Centrum : E18を北に向かい、WGCから10km強の所で標識に従ってE18を降りる。Danderyds Kommunの次が、Täby Kommunである。SJ利用なら、Stockholm 駅から20分位。(Roslagsbanan)。スウェーデン最大のショッピングモールとのこと。カメラ・電気器具・靴・衣類・書籍など、たいていの物は揃う。オーレンス、マクドナルド、Systemboraget、銀行、郵便局、薬局、Konsum, Vivo, Metro等もある。

9 Skärholmen Centrum : 広い屋根つき駐車場があるのが便利。大手旅行代理店のTICKET(週末も営業している)、アウトドア用品のFliesbergs、スポーツ用品のINTERSPORT、携帯電話と写真の現像が安いTEKNIKS MAGSINETなど、たいていの専門店が入っていて、筆者はよく利用している。E4/E20を挟んでKungens Kurva (IKEAなどがある)の反対側にあるので、その点でも便利がよい。駐車場の下にLoppmarknad(のみの市)があるが、ここはかなり怪しげな雰囲気漂っている(週末は入場料を取られるようだ)。(M)

10. Kungens Kurva : 南のIKEAの一带は、車で買い物に来ることを前提とした巨大なショッピングセンターになっている。IKEAの他に、自動車用品のMICRO、スーパーのICAおよびPrisXtra、電気製品のON/OFF、日曜大工用品のSilvan Bygg、酒屋のSystembolaget、子ども用品のBabyland、食器のDUKAなど、たいていのものが揃う。PrisXtraとSystembolagetは少し西よりの離れた場所にある。

## 日曜大工道具

### 1. Clasohlson

NKの向かいのGalerianの2階にある。工具・レジャー用品・台所用品・パソコンケーブルなど、豊富な品揃え。

Tel. 08-5451 8990

<http://www.clasohlson.se>

### 2. Silvan Bygg

Kungens Kurvaにある。南のIKEAの裏手。日本のホームセンターによく似た大きな店で、工具・水まわり・庭用品・自転車など。

Tel. 08-449 5550

## コンピュータショップ

一般的に、日本に比べると小規模な店が多く、品揃えも少ない。

代表的なショップとしては、

Power： Kungens Kurva（南のIKEAの近く）、FitjaのCOOPの中などにあるチェーン店。コンピューターに限らず、テレビ・ビデオも安い。iMacも売っている。

<http://www.power.se>

ON/OFF： SveavagenのKonserthusetとSergertorgの間、Kungens Kurva（南のIKEAの近く）、FitjaのCOOPの近くなどにあるチェーン店。こちらもコンピューターに限らず、テレビ・ビデオも安い。電子レンジなどの家電製品、携帯電

話も売っている。

Siba : Knugsgatan、Kungens Kurvaなどにあるチェーン店。よく広告が入る。

<http://www.siba.se>

オーレンシティの地下2階：Windows, Macともにハード・ソフトを売っている。テレビゲームの品揃えも豊富だが、日本のものとは互換性がないので要注意（テレビがPAL方式であるだけでなく、カントリーコードによる制限があるため）。

Skribofont : 日本のパソコンショップと似た感じの店らしい。交換用ハードディスクなどを売っているとのこと。

Tulegatan 44, 11353 Stockholm

Tel. 08-442 9100 Fax.08-442 9120

<http://www.skribofont.se>

通販としては、

Microwarehouse : 大手通販会社。ただしWeb上で注文するよりも、電話で注文したほうが確実との評判。

Tel. 08-664 0970

<http://www.microwarehouse.se> （スウェーデン語）

Macdata : Solnaの店舗は支店で、本店はGävleにある。英語版のMacも手配してくれるという話を聞いたが、時間がかかるらしい。消費者保護法が厳しくなった関係で、一般客相手には通販で売ってくれず、店舗まで出向く必要がある。

Tel. 08-730 5230, Fax. 08-730 5245

<http://www.macdata.se>

Dustin : よく新聞に広告が出ている。

Tel. 08-553 44000

<http://www.dustin.se>

Outpost.com : アメリカの大手通販会社。一部の例外を除き、スウェーデンにも出荷してくれる。ものによっては非常に安い、送料と関税がかかるので要注意。

<http://outpost.com>

Apple store : スウェーデンにもアップルストアがあり、Macのハード・ソフトやサードパーティー製品を通販で買える。OS X搭載マシンは、スウェーデンのアップルストアでMacを買っても、設定を日本語に切り替えれば、日本語のソフトが使える。

<http://www.apple.com/se>

(M)

### **Tax Free**

25%の付加価値税 (MOMS) の内、約14%位戻ってくるというもの。原則は、旅行者の特権であり、購入時より1ヶ月以内に手続きをしなければならず、長期滞在者は、帰国前1ヶ月のみ利用できることになる。ただし、NK等の店から直接日本に送ってくれるシステムを有する店では、帰国前でなくとも利用することが出来る。この場合、何も言わなくても自動的に約20%位引いてくれる。値がはる物であれば、郵送料や手数料、保険料を差し引いても安くなる場合が

ある。

また、Tax Freeというステッカーが貼ってなくても、手続きが出来る店も多いので、日本からのお客さんを案内する時などは、ダメもとで、利用できるかと聞いてみることをお奨めする。Tax Freeを受けるには、1回の購入額が201kr? (金額はこの前後です) 以上であることが必要である。

他のEU国を旅行する場合も同様で、スウェーデン在住ではTax Freeは利用できない。ただし、ノルウェイはEUに加盟していないため、スウェーデン在住でもTAX Freeが利用できる。特に、ベルゲンからノルウェイを出るときは、Tax Freeのチケットを見せただけで、商品はおろか、パスポート・航空券すらチェックされなかった。

オーランドを経由するスウェーデン・フィンランド間のフェリーは例外的にTax Freeが利用できる。(M)

### **Bokrea (本の安売り)**

毎年、2月の後半に行われる。専門書や豪華本等を買う良い機会。初日(どいう訳か真夜中に開店する店が多い)は主な本屋の前には開店前から行列が出来る。スウェーデン語-英語辞典も安くなる。

### **オークション**

WGC向かいの46のバス終点にAuktionhusetがある。ここには家具やアンティーク、電気製品、劇場用の大きな体長20mの大鹿の首などからどう見てもガラタ・ゴミにしか見えないものまでいろんなものがセリにかけられる。基本的には目玉商品が公開のオークション、その他が所定の用紙に記入しての入札方式で行われる。(公開のオークションにかけられる品物も用紙に書き込むことで、セリに参加できる。ただし、その場にいる人よりは不利だけ)

日本人はスウェーデン語のセリに参加するのは不利だから大抵の人は入札することになるだろう。用紙は至る所においてある。左の欄に商品番号、右の欄に



競り値を書き込む。要点は2つ。

UtropisはAuktionshusetがつけた標準価格、Lägstaprisは最低入札価格。だから、Utropisと書いてある商品はいくらを書き込んでもいいが、Lägstaprisとあったらどんな品物でもそれ以上の値段しか書き込めない。

例えば121krとか3212kr・50 öreとか書き込んではいけない。使える単位は決まっている。100kr代は20kr単位、500kr以上は50kr単位という具合に。

商品の公開は金曜日～日曜日に行われ、競りは月曜日。火曜日に電話すれば入札の結果を教えて貰える。首尾よく競り落とした場合、Kassaへ行って金を払い入り口左の階段を降りた所で商品を受け取る。

例えば自分が200krで競り落とし、2位の入札値段が120krなら、自分の入札価格は140krまで負けてくれる。その場合、50krのコミッションと20%の(税金だと思っただけで不明)28krをあわせた金額218krでその商品を受け取れる。50krのコミッションは安い商品の場合もう少し何とかならんのかいなと言うくらい高く感じる。(N)

## この国で買える意外な物

孫の手：亜州食品センター

軽石：Apotek , B&W

洗面器：obs , B&W , FitjaのCOOP

ドアストッパー：Baby Land , IKEA

アンテナペン：Svanströms

ボックスティッシュ：Omi food (近江)、ICA (Kungens Kurva)、Åhlens city地下のHem Köp City

蚊取り線香：Solna CentrumのICA

リポビタン：この国では，Energy Drink等と書かれている．商品名で言うと，RedBull，Erektus，Semtex等がある（約16kr）．タウリン1000mg，各種ビタミン，カルニチン，カフェイン（日本の栄養ドリンクは，カフェインが50mgしか入っていないが，こちらのは80mg程入っている．しかも，薬局ではないところで売っている）等を含んでいる．ただし，容量は250mlで，炭酸飲料である．有人のガソリンスタンドのショップやICA等で購入できる．また，近江に韓国向けに輸出された本物のリポビタン（大正製薬）が置いてあることもある．

カレーの付け合わせ：スーパーでsyttlök（小タマネギの一種）の名前で置いてある瓶詰めのピクルスが、らっきょうとほとんど同じ味がする。(M)

和食器：近年の日本ブームによりDUKAなどで箸やさまざまな和食器を見かける。もちろん日本食材店や中華食材店でも売っている。(M)

電気炊飯器：日本食材店・中華食材店のほか、一般の家電売場でもよく見かける。

コンセントのチャイルドプルーフ：クラス・オールソン(Hamngatan のGalleria)

スパイス類（ゴマ、トウガラシetc.）：中華食材店、移民の人が経営するコンビニ

馬鈴薯粉：Potatis Mjölという名前で売っている。

パン粉：中華食材店や日本食材店。

八丁味噌：PUBの健康食品売場（投稿情報）

湯たんぽ：オーレンス（投稿情報）

和包丁：NK、オーレンスなどの食器売場でSATAKEというブランド名で売られている。

<http://www.satake.se>

## 6 . 遊び・観光ガイド

遊びのガイド：一般情報・旅行代理店・ホテル・天気予報・スカンセン・チボリ Gröna Lund Tivoli・Tom Tits Experiment・Taxinge SlottscafeおよびMariefred・Sigtuna・Tyresta Nationalpark・コールモーデン Kolmården・PARKEN ZOO・バードウォッチング・Tåkern・トムテランド(Tomteland)・ダーラナ地方・リーセベリー (Liseberg)・ラップランド・ディズニーランド・パリ (ユーロディズニー)・レゴランド・ゴットランド GOTLAND・エーランド島・ガラスの王国・イチゴ狩り・水泳・海水浴・ストックホルム群島・アイススケート・アイスホッケークラブ・スキー・オーロラ・オーロラを見るためのヒント・ボウリング・魚釣り・テニス・バルト海クルーズ・コンサート・映画館・レストラン・日本料理店・ノーベル賞授賞式晩餐会の食事・景色の良いレストラン・格式の高いレストラン・歴史あるレストラン・夜遅くまでやっているレストラン・スモーガスボード・地ビールの店・ピッツェリア・スペイン料理・中華料理・ギリシャ料理・タイ料理・インド料理・その他

### 遊びのガイド：一般情報

北欧では一般的に、週末および夏のバカンスシーズンは、航空券・ホテル代・レンタカー代が割引料金になる。

ストックホルム、イエテボリ、マルメなどの大都市は往復の交通・ホテル・シティーカードのパッケージがあり、割安である。ストックホルム中央駅のSJの案内所などに資料がある。

ホテル、バックツアーなどの資料は、以下で入手可能。

スウェーデン・ツーリスト協会(STF)

シリアライン予約センターから10m Sveavägen寄り

Tel. 08-463 2100

<http://www.stfturist.se/>

<http://www.meravsverige.nu>

中央駅観光案内所・Hotel Centralen

TEL: 08-789 2425

スウェーデンハウス内観光案内所

北欧ではだいたいどの町でも、鉄道駅・空港・中心街のいずれかに観光案内所がある。各種パンフレットの配布、観光に関する相談（電話・電子メール可）、ホテルの予約など、非常に利用価値が高いので、大いに活用したい。

北欧のホテルは、予約時に頼んでおくとエキストラベッドを入れてくれるところが多い。予約は電話・FAX・インターネットなどで可能だが、最近は無断キャンセル防止のためクレジットカード番号を要求されることが多い。たいてい、朝食ビュッフェは料金に含まれているので、予約時に確認すると良い。

北欧のユースホステル(Vandrarhem)は概して清潔で快適なところが多い。トイレ・シャワーは共同だが、値段は格安（会員でなくても若干の追加料金で利用可能）。ファミリールームを備えたところも多く、家族連れの姿も多い。朝食・貸シーツは別料金だが、持ち込み可で、小さな共同キッチンがついていることが多い。ストックホルム中央駅をはじめとする各地の観光案内書で無料のカタログをもらえる。

STF（スウェーデンツーリスト協会）の会員になると、ユースホステルの料金が割引になるほか、ユースホステルのリストの小冊子などを送ってくる（入会しなくても追加料金を支払えば泊まれる）。入会手続きは、宿泊時にユースホステルで申し込むか、STFに直接申し込む。会費は家族割引有り。以下のサイトでユースホステルの場所・料金を検索できる。

<http://www.meravsverige.nu>

イースター休暇やクリスマス休暇、年末などはスウェーデンから海外に行く人が多いのでこの期間の飛行機、宿泊の予約は早ければ半年前、少なくとも3カ月前までにすべきであろう。

Always、Fritidsresor、Ving、Spiesなどのツアー会社が主催するパック旅行は、個人で手配するのに比べて概して割安であるが、チャーター便なので航空会社がマイナーな所になる、フライトスケジュールが早朝・深夜になることが多い、子供料金が無い、飛行機が狭い、キャンセルになることがある、機内のアルコールが別料金などの欠点がある。

正規のエコノミークラスの航空券は、国内線・国際線いずれも原則的に週末を行程にはさむルールになっている。予約変更不可、往復利用などの制限がある。配偶者、子供はさらに割引となる場合があるので、航空会社・旅行代理店に問い合わせを。

ストックホルム内の催し物の案内は中央駅の観光案内所およびスウェーデンハウスにあるStockholm This week、What's On Stockholmを見れば詳しく書いている。新聞の文化欄(Kultur)にもさまざまな広告が出ている。(M)

## 旅行代理店

ストックホルムには日本語対応可能な旅行代理店がいくつかある。正規割引航空券、ホテル、格安ツアーなどの手配が可能。

スウェーデンからの格安ツアーの多くは、チャーター便の航空券とホテルをセットにした滞在型ものが多い。地中海・エーゲ海・カナリア諸島などのリゾート地は1週間もしくは2週間、パリ・ロンドン・ローマ・バルセロナといった大都市は週末プラスアルファのものが多い。代表的なツアー会社としては、Always、Fritidsresor、Ving、Spiesなどがある。各旅行代理店にパンフレットが置いてある。

現地の空港からホテルまでの交通手段を含むかどうかについては、旅行代理店でホテルまでの送迎あり、と言われていたにもかかわらず、現地に行ってから含まれていない、と言われたトラブルをときどき聞くので、要注意。

ツアーの出発直前になって空席があると、Sista Minuten (Last Minuteの意味) といってバーゲン価格になる。Dagens Nyheter (Kulture)、Metroといった新聞の広告欄や、旅行代理店の店頭・ホームページで最新の情報が得られる。Endast flygと書いてある場合は、航空券のみ、という意味。(M)

### 1. NET Travel Service (日本語対応可)

Löjtnantsgatan 25 (Stadionの近く)

Tel: 08-566 245 00/16

Fax: 08-566 245 20

<http://www.nettravel.se/>

サトミさんという人が対応してくれる。WGCの日本人が良く利用する。夏にはノルウェイのフィヨルドや北極圏行きの日本人ガイド付きのツアーもある。格安ツアーのAlwaysも予約できる。ツムラーレの関連会社。

### 2. Asian Business Service (日本語対応可)

Norr tullsgatan 16D (WGCから一番近いVivoの向かい), TEL: 08-30-8704,  
FAX: 08-33-1453

堤さんという女性が対応してくれる。非常に親切に、特に子供のことについて気を配ってくれる。また、色々相談にもものってもらえる。WGCから最も近く、航空券なども直接持ってきてくれることも多い。

### 3. TN Japan (日本語対応可)

Tegnergatan (サンアイの近く) , TEL : 08-140-233

西川さんという男の人が応対してくれる。

クレジットカードでの支払いを希望したら断られた。

#### 4. TICKET (英語対応可)

スウェーデンの大手旅行代理店チェーン。

格安航空券、格安ツアー、学割航空券を取り扱っている。土日も営業している店舗がある。Skärholmen Centrumの店舗は駐車場が完備しており、便利。各種クレジットカードが使える。

<http://www.ticket.se> (スウェーデン語)

#### 5. Mr. Jet

On Lineの格安航空券代理店。無店舗。

<http://www.mrjet.com> (スウェーデン語)

この他にも電話帳(Yellow Page)の"Resor-Resebyråer"の項にもいろいろ出ている。

## ホテル

一般にホテルの宿泊料金は、金曜日・土曜日の夜(weekend)、夏休みシーズン、冬休みシーズンは安く、日曜日から木曜日にかけて高い。

以下のサイトでスウェーデンおよびヨーロッパのホテルを探すことができる。

HotelBook.com: <http://www.hotelbook.com>



Best Western: <http://www.bestwestern.com>

Radisson SAS: <http://www.radissonsas.com>

Sweden Hotels: <http://www.swedenhotels.se>

Rica: <http://www.rica.no>

Leading Hotels of the World: <http://www.lhw.com/>

## 天気予報

旅行等のイベントを計画する際、気になるのはやはり、当日の天候であろう（特にオーロラ見物を予定している時など）。例によってあまり当たる物ではないが、下記のURLでCNNによる向こう4日間の天気及び気温が解る。

<http://cnn.com/>

DagensNyheterのウェブサイトの天気予報は、的中度が高いような気がする（気のせい?）。ただしスウェーデン語。(M)

<http://www.dn.se>

## スカンセン

年中開園している。スカンセンカードが入り口で400Krで販売されている。購入年度のスカンセンと北欧博物館、バイブリオミュセツトが何回でも無料で入場できる。一回券は55Kr程度なのでカードがおすすめ。スカンセンは正面入り口の発券窓口の左横にある自動改札口より入場する。メインゲートを越えて、右の方に行くと、爬虫類や猿や魚類などがいる館がある。別料金（45kr）を取られるが、蛇やクモを触ることもできる。

<http://www.skansen.se/>

## チボリ Gröna Lund Tivoli

開園期間は4月から9月初めまでで、ほとんど毎日夜中まで営業している。正門の右横にインフォメーションセンターがあり、そこで期間中のフリー入場券を75Krで販売している。1回の入場が40Krなので購入した方がよい。改札口右横の自動改札口より入場する。一旦カードを改札機に通すと1時間は再度改札機を通すことはできない。子供は無料。園内に開園日と開園時間が記されたガイドブック（インフォメーションには英語版もある）がある。総ての乗り物の乗り放題1日券（24種類。ただし、お化け屋敷とゴルフはダメ）は180kr、小さい子供用の乗り物に限定（15種類）した1日券は90krである。乗り物ごとにチケットを買うなら、乗り物によって1枚から3枚必要で、チケットは1枚9krである。回数券は16枚で125krである。お化け屋敷は25kr。夏は夜行くと、イルミネーションが美しい。いい雰囲気ビアガーデンもあり、大人も楽しめる。ビアガーデンの中のタイ料理の屋台はなかなかいける。

<http://www.gronalund.com>

## 水族館 Aquaria

Djurgården, Falkenbergsgatan 2, 115 21 Stockholm. TEL 08-660 49 40

スカンセンと電車通りを挟んで反対側（海側）の路面電車の車庫の隣にある。規模は小さいがディスプレイに工夫がなされていて、楽しい。

<http://www.aquaria.se>

## Tom Tits Experiment

Storgatan 33 Södertälje, TEL 08-550 190 44

Södertälje行きのPendeltåg（郊外電車）で終点まで行き、バスに乗り換え二つ

目のバス停下車。(番号不明のバスで、電車の進行方向とは逆方向) 駅から1キロなので歩いてもいい。車ならば、E4を南の方に進み、E4とE20が分岐するところで、E20の方に進路を撮り、その直後にE20を降りる道があるので、それを進む。真っ直ぐ進むとStorgatanに出るが、informationのあたりで、歩行者天国となり車は進めない。迂回していくことになる。左折してStorgatanと平行して走るNygatanを500m位進み、右折してPolis Rådhusの前を通り、Storgatanにもどりさらに進むと左手に見える。物理の法則を応用したデモンストレーションや目の錯覚を利用した遊びなど、子供が興味をもてるように工夫されたコーナーが盛りだくさん。家族で行けば一日楽しめる。Tekniska musetにも同じ様な遊び場があるが、こちらの方がスケールが大きい。大人70Kr、3才以下無料。

<http://www.tomtit.se/>

### **Taxinge Slottscafe および Mariefred**

TEL 0159-70114

Södratäljeから、さらにE20を20km程、Göteborgの方進んだ所にある。メーラレン湖のほとりにある、Taxinge-Näsby Slottという史跡であるが、今では、カフェレストランとなっており、たくさんの種類のケーキをサーブしている。昔のお屋敷をそのまま使っており、雰囲気も良く、庭などの眺めも非常に良い。夏は連日開いているが、冬は土日みの営業である。Södertäljeあたりに行った時は、時間に余裕があれば、寄る価値は充分あると思う。

Taxinge Slotには、良質のスウェーデン織りを置いてあるショップがある。近くのMariefredにはグリプスホルム城があり、水辺の景色が美しい。公共交通機関で行く場合は、市庁舎の横から船に乗るか、SJでLegesta Nädreという駅まで行き、そこから昔のレールカー(Legesta-Taxinge間)か軽便鉄道の蒸気機関車(Legesta-Mariefred間)に乗る。この保存鉄道は、かつてスウェーデンで実際に使われていた古い列車をボランティアが運営しているもので、大人も子供も楽しめる。時刻表などは以下のURLを参照。(M)

<http://www.oslj.nu/>

## Sigtuna

11世紀からの古い遺跡が残る水辺の小さな町。なかなか風情があり、散策に最適。小さな博物館と、ちょっとした喫茶店やレストランがある。車で行く場合は、アーランダ国際空港の少し手前のSigtunaの標識がある出口でE4を降り、西に向かう。PendeltågのMärstaからバス(570, 575)で20分ほど。夏場は市庁舎の横から船便がある。(M)

## Tyresta Nationalpark

ストックホルムの南にある国立公園。夏は、ブルーベリー狩りやマッシュルーム狩りが出来る。大きな森林であるので、いくつもの進入路がある。メインの進入路は、ストックホルムから73号線を南下し、Handenと言うところで260号線に乗り換える。260号線はBrandbergenの方へ向かう(左折して73号線の下をくぐることになる。左手にMaxi ICAというスーパーが見えてくる)。後は、史跡マーク付きのNationalparkの標識に従って進む。路線バスは807, 809, 834が走っている。大きなパーキングがある所まで行く。WGCからは車で30分位。駐車場から、左の方へ進むと森に向かい、右の方へいくと牧場(Tyresta Gård)となっている。牧場は入場料10krで、牛・山羊・羊・馬・豚・ポニー・ニワトリ等がいる。新鮮な卵や野菜も売っている。生のソーセージを買って、火をおこしてあるいろりで、焼いて食べることもできる。10krで馬やポニーに乗れる。一角に牧場博物館なる物があり、古い馬具などを展示している。弁当を食べるためのテーブルがいくつかある。カフェも近くにある。いつまで開いているかは不明。9月の末はまだ開いていた。

## コールモーデン Kolmården

案内パンフレットはスウェーデンハウスにある。ストックホルムの南にあり、車で約2時間弱の所にある。E4を南に向かい、まずNyköpingという所を目指す。それを越えると暫く出口が無くなるが、次の出口の所に白地に黒文字で『Kolmården』と出てくるので、降りる。WGCを出て120km位の地点である。E4の下をくぐり、E4の左側にでて、E4と直行したその道をひたすら真っ直ぐ

進む。20km位行ったところで、看板の指示通り右折して10km位行くばたどり着く。WGCからトータル160km弱である。サファリパークと動物園とイルカショーがあり、ポニーやラクダや象に乗ることができ（10～20kr）、また、キリンの頭を触れる所として子供に人気がある。料金は、動物園＋イルカショー：210kr、サファリ：70kr、動物園＋イルカショー＋サファリ：250krであるが（9/1以降は安くなる）、3つとも何回でも入場できる年間券（1年間有効ではなく、その年のみ有効）は320krで、サインのみ記入する（写真などは無い）。（ただし、ID cardなどで本人かどうかチェックされる）隣接してVildmarkshotelletというホテルもある。ツインルーム1部屋800kr位。

冬（12月29日）に行ったところサファリはしまってた。雪にたたずむライオンが見たかったのに。動物園の方は開いていたが、レストラン・売店はOCEANARIUMのところのみやげ物屋が一軒開いてるだけだった。象やポニーには乗れないが、キャメルライディングはやっていた。動物園の野外の動物では虎とシロクマとサイが元気だっただけ。しかしKOLOSSEUMという温室で象やキリンが見れた。(N)

TEL 011-15-7100 , FAX 011-39-5084

<http://www.kolmarden.com/>

## **PARKEN ZOO**

スウェーデンハウスなどに、案内パンフレットがある。E20沿いのEskilstunaにある。5月の初めから9月の初めまで開いている。E4を南に向かい、まず、Södertäljeを目指す。その後、E20の方へ進路を取る。Strängnäsを越えて、30km位E20を進むと、PARKEN ZOOの標識が出てくるので（WGCを出て120km位の所）、そこでE20をおりる。その後は標識に従って行けば、5分位で到着する。象、キリンなどの大きな動物はいないし、種類も多くはないが、珍しいホワイトタイガーや日本ではなかなか見れないチーターがいる。園内には、Fantomenlandと呼ばれる地域があり、フィールドアスレチック施設や滑り台・ブランコなどの各種遊技物がある。園内に別料金の爬虫類館（大人25kr、小人10kr）があり、蛇を首に巻いて写真を撮ってもらえる（25kr）。近接して、

Tivolitがあり、ちょっとした乗り物やゲームコーナーがある（ストックホルムのチボリよりは随分小さい）。また、5月中旬から8月中旬はプールも開いている。名前の通り、公園スタイルの動物園なので、お弁当を広げている家族連れ姿が多い。

<http://www.parkenzoo.se>

## バードウォッチング

スウェーデンにはバードウォッチングのポイントがたくさんある。Fagelguidenという鳥の図鑑が本屋で入手できる。双眼鏡はアウトドア用品の店で売っている。

## Tåkern

E4をマルメに向かって250キロほど走ったLinköpingの少し先にある大きな湖で、自然保護区(Nature reserve)になっている。Ödeshögという町でE4を降り、Vättern湖に沿って50号線を北東に20キロほど走ったところにある。ガンや白鳥をはじめとする様々な水鳥が間近で観察できる。湖の周りに4カ所ほど観察ポイントがあるが、そのうち南側のGlänasに小さなインフォメーションセンターがある。また、東側のHovの物見台からは、秋の朝には数千羽の雁が一斉に飛び立つ光景を見れるとのこと。各観察ポイントには木道や観察小屋、物見台があり、英語による解説のプレートもある。

Tåkerns Fjälstation (Field station) Tel. 0144-32119

近くのBorghamnというところにVättern湖に面したユースホステルがある。

Borghamn Vandrarhem Tel. 0143-20368

## トムテランド(Tomteland)

トムテとはスウェーデン語でサンタの意味。サンタの永住地として有名なサンタワールド。ダーラナ地方のムーラ(Mora)の南にあるイエスダ(Gesunda)にある。車ではE18、70号で約3時間半。6月上旬～8月下旬と12月上旬から1月上旬に開園している。サンタとサンタの住んでいる家、お土産屋がある。ちょっとしたショーもある。あまり大きくはない。冬は近くにスキー場があり、夏はゴルフ場もある。ホテルやキャンプ村やコテージも近くにある。大人95kr。

<http://www.santaworld.se>

## ダーラナ地方

Leksand, Tällberg, Mora等の町が有名である。Leksandは車で約3時間、Moraは4時間位である。特にLeksandやMoraは夏至祭で有名である。夏至祭は、1ヶ所であるのではなく、シリアン湖を囲む至る所の村で行われている。規模の大きい物から小さい物までいろいろとあるようである。Leksandの中でも至る所でたくさんの夏至祭が行われている。よってどこが良いかはインフォメーションかホテルで情報を得て、行くところを選択すると良い。何ヶ所かをはしごすることは可能である。夏至祭は、Maypoleと呼ばれるポールを立てて、その周りで踊るといふのや、バイオリン弾きと一緒に人々が行進するとか、シリアン湖に飾り付けた船でこぎ出るとかいうのからなる。6月20日に近い、金曜日が夏至前夜祭の日となり最も盛り上がる。夏至祭の期間、ホテルは前夜祭の前日から3泊4日のパターンでしか宿泊を受け付けられないというような所もある。また、非常に混み、料金も3倍くらいに高くなるとの話であるが、私の泊まったモーラホテルは前日に予約したという人もいたし、満室でもなかった。また、料金も結構広いツインルームで1泊720krで2泊のみで可能であった。この地方のバスの便は非常に悪く、夏至祭の期間は運休する便もあり、何ヶ所かをはしごするつもりなら、自家用車またはレンタカーで行く方がよい。Moraの15km程手前にNusnäsという所があり、ダーラナ馬製造の工場見学ができる。また、2割ほど安く買うことができ、5krで日付や名前を書いてくれる。(Nils Olsson Hemslöjd AB, TEL: 0250-37200)

Rättvikの夏至祭(教会ポート)も、なかなか趣がある。Rättvikの町自体も上品なりリゾート地である。Moraにはスウェーデンの代表的画家であるAnders Zorn

の旧邸と美術館、スウェーデン織りなどを集めたテキスタイル博物館などがある。Falunの郊外にもう一人のスウェーデンを代表的画家であるCarl Larsonの旧邸がある。自然に囲まれたアトリエで、落ちついた雰囲気心なごむ。(M)

<http://www.clg.se>

## リーセベリー Liseberg

ヨーテボリ（Göteborg）にある北欧最大の遊園地（確かにコペンハーゲンのチボリより大きいようである）。4月の下旬から9月の下旬まで開いている。ただし、初めと終わり頃は週末だけである（Internetで確認可能）。ヨーテボリ中央駅近くから5番の市電で10分位。中央駅から歩いて30分位。入場料40kr，1日フリーパス205kr，2日フリーパス250kr，乗り物ごとにチケットを買うなら，乗り物によって1枚から4枚必要で，チケットは1枚10krである。回数券は23枚で160kr，12枚で90krである（1997年の料金）。ヨーテボリカードで入場できる。乗り物が非常に充実しており，日本では見ないような物もいくつかあり，大人も楽しめる。小さい子供用の乗り物も結構ある。また，“120cm以下の子供は大人が付き添わなくてははいけない”と言うように書かれた乗り物は，大人と一緒に乗っても大人のチケットは不要である。従って，23枚の回数券で結構乗り物は乗ることが出来る。リーセベリーのマスコットキャラクターのウサギの家もあり，一緒に写真も取ることが出来る。このキャラクターのぬいぐるみは園内で売っている。

<http://www.liseberg.se>

## ラップランド

スウェーデン北部の広大な原野。「ニルス不思議な旅」でハイイロガンたちが目指した野鳥の楽園でもあり、ユネスコの世界遺産にも指定されている。トナカイがたくさんいて、ときどき道路をうろうろしている。ヘラジカ、山猫(ljus)、熊(Bjorn)もいるが、実際に山猫と熊を見かけるチャンスは少ないようだ。ラップランドまでは、ストックホルムから夜行列車もしくは飛行機(SAS, Skyways)を利用する。自家用車で行く人もいるようだが、片道1000キロある。



夏期のみInlandsbanan（内陸鉄道）がMoraからÖstersund経由でGällivare(イェリバレ)まで運行している。週末にはArvidsjaurから20世紀初頭の蒸気機関車によるツアーがあり、スウェーデンの開拓時代をしのぶことができる。

<http://www.inlandsbanan.se>

Jokkmokkにはサーミの人たちの歴史を展示した博物館がある。

<http://www.jokkmokk.se>

Arvidsjaur、Jokkmokkへは内陸鉄道の他にバスの便もあり、ストックホルムからの夜行列車と接続している。

Länstrafiken Norrbotten

Tel. 020-470047

<http://www.ltnbd.se>

ノルウェーとの国境近くに、スウェーデンでもっとも高いケブネカイゼ山があり、キルナからバスで麓のNikkaluoktaまで行ける。そこから山道を20キロ弱歩いたところに、よく整備されたベースステーションの山小屋がある。春スキーもできるらしい。

また、Abiskoから南に向かってKungsleden（王様の道）と呼ばれるよく整備されたトレッキングルートがある。写真でしか見たことがないが、非常に雄大な景色が広がっているようだ。ただし、北1/4を踏破するだけでも、1週間かかるとの話。

沼や湿地が多いため、夏場には蚊が大発生する。ガソリンスタンドなどで皮膚につける虫よけのスプレーが入手可能。日本から持ち込む場合、ガスボンベに入ったものは安全上の理由から航空機に持ち込めないため、霧吹きタイプかローションタイプを持参すると良い。(M)

## ディズニーランド・パリ（ユーロディズニー）

ヨーロッパ唯一のディズニーランドは、パリの郊外にある。パリのシャルル・ド・ゴール空港からならシャトルバス（ターミナル1なら、到着ロビーより1つ下の階でGate30）で40分位、パリ市内からならRER（郊外列車）で40分位である。入場料はハイシーズン（4月～9月）で195Fr、ローシーズン（10月～3月）150Frで、子供は80%くらい（1997年調べ）である。2日券、3日券もある。開園時間は、9時か10時で、閉園は、6時から11時の間である。ハイシーズンや土曜日は長く開いている。

近接して、2つ星から4つ星の6つのホテルがある。Hotel Disneylandが最も近くて、高級であるが、最も安いツインルームでもハイシーズンは、2200Fr位（朝食含まず）する。また、ディズニーキャラクターと朝食がとれるのもこのホテルだが、大人240Fr、子供150Frとかなり高い。また、ホテルと入場券のパックも各種ある。東京ディズニーランドよりもやや狭く、非常に良く似ているが、日本には無いアトラクションもいくつかある。また、日本よりは随分とずいている。

敷地内には、遊園地以外にもゴルフ場やキャンプ村、ディズニー村なる物などがある。

<http://www.disneylandparis.com/>

## レゴランド

デンマークのBillund（ビルン）にある。アーランダから直行便がMærsk航空から出ている。1時間45分位。空港からレゴランドまでは歩いて15分位であるが、レゴランドホテルに宿泊するのであれば、7533-1244に電話すれば迎えに来てくれる。入場料は、1日券が3～13歳は95DKK（ハイシーズン110）、大人は105DKK（ハイシーズン120）で、乗り物は乗り放題である。ホテル宿泊者は、滞在中（1泊するなら2日間）は1人70DKK位で乗り放題。ホテルは、ツインのルームが1000DKK位である。

<http://www.LEGO.com/world/billund>

## ゴットランド GOTLAND

Gotland City AB ( Kungsgatan 57A S111-22 Stockholm ) にいけば情報がいっぱい。予約も可。

NynäshamnからフェリーでVisbyへ、船上は高速フェリーなら2.5時間、ゆっくりフェリーなら5時間。Nynäshamnまでは市内をずっと南下(グローベンを右に見て)していくと1時間でフェリーの見える港に着く。乗船45分前にはチェックイン必要とのこと。チェックイン後、運転者以外は乗客乗り場より乗船。運転手は一人車で乗船。降りるときはなぜか一緒に車に乗ってそのまま下船できる。広い通りを左に曲がるとVisbyの観光中心。Visby市内は城壁都市で、城壁内は原則として車の乗り入れ禁止であるが、城壁内にホテルの駐車場がある場合はその限りではないようである。

Gotland行きのフェリーの時刻表と料金は以下のURLを参照。

<http://www.destinationgotland.se> (M)

飛行機で行く場合は、アランダとブローマの両方から日に数本飛んでいる。所要時間約40分で小さな飛行機で自由席である。飛行機で行った場合はレンタカーを借りる(空港もしくはVisby市内)ことをお奨めするが、オートマチックは少ないので予約していった方が良いと思われる。

Visbyは小さな町なので十分歩いて観光できる。自転車のレンタルも豊富。軍事上の問題で外国人は立ち入り出来なかったゴットランド北の島Faroが97年より開放された。フェリーの渡し舟に乗っていく(所要時間5分で無料)。写真に出てくる有名な奇岩があるのはここ。鳥居のような、犬のような岩は北西のGamlahamnと言うところにある。周囲は化石が豊富。それよりも3km程北の海岸は、3km程に渡り奇岩の連続である。人間の顔のような岩は、島の北端の方にあるLanghammarsと言うところにある。

本島の北西のLickshamn (149号線沿い)にも奇岩があるが、海にあるのではなく、陸の方にある。ここでも化石が取れる。VisbyからLickshamnに行く途中にLummelundagrottanという鍾乳洞がある。中の気温が8位なので、上に羽織る物を持っていった方がよい。

Visbyから南に3kmの所にあるKneippbynに遊園地、プール (Sommerland & Vattenland)がある。さらに南に行くとHögklintと言う眺めの良い絶壁がある。さらに南に行くとToftaがあり上等な白浜で、遠浅の海岸で海水浴ができる。水は冷たいので何か遊ぶ道具を持っていくとよい。さらに南下するとLila KarssonとStore Karssonの2島がある。船は午前10時頃しか出ていないと思うので行きたい場合は要確認。

VisbyのGotland Bryggeriで作っている地ビールWisbyがとても美味しいのだが、残念なことに最近、あまり見かけない。(M)

## エーランド島

カルマルから、北欧最長の約6kmの橋を越えると、島に渡れる。南北に120km、東西に15km位の島である。王室の別荘や大きな城の廃虚がソリーデンにあり、風車が各地で見られ、遺跡や大きな舟形の墓や灯台 (南端の物が有名で上に登ると非常に良い景色である)等もある。

## ガラスの王国

スウェーデン南部のヴェクショーからカルマルにかけての地域を指す。WGCから車で6時間くらいはかかる。もしくは、カルマルまで飛行機で行き (1時間)、空港でレンタカーを借りる。

国道沿いに車で走っていると、それぞれの村でGlasbrukという標識が出てくるのでそこで曲がれば、ガラス工場にたどり着く。どの工場も売店を併設しているが、二級品を安売りしている。オレフォシュは、シールの色が緑 (一級品は黒か茶色) になっているし、モレロースの動物クリスタルは、底のサインがな

い。ただ、素人目には差が解りにくい物もあるので、自分用には良いかもしれない。ケースや箱・包装はしっかりしていないので、贈り物には不向きかもしれない。また、船便で直接日本に送ることは可能でこの場合Tax Freeが受けられる。その他ヴェクショーにガラス博物館、カルマルにカルマル城などもある。

## イチゴ狩り

Självplock 80 bfg; Carin och Gunnar Lindwall.

TEL:010-5604517, 農園直通:010-278 0747, 010-214 0330

7月中。入場無料、園内食べ放題、持ち帰り21Kr/kg (1997年)。かなりおいしく、行くことを強くお勧めする。入場時にイチゴを入れるかごをくれるのでそれを持って入場。園内では係員が摘む場所を指示してくれる。夏の気温により開園期間が異なるので注意。みんなそのまま洗わずに食べているが、気になるようであれば、ペットボトルに水を入れて持っていくと良い。車ではブローマ空港に向かうようにWGCを出発し、途中で風車の所を右折せずに真っ直ぐ行く。ドロットニング宮殿を左手に通過しEkerövägenを直進する。その後Färentunavägenへ右折する。途中で橋を渡り、5分くらい行くとSkå Kyrka (教会)があり、そこを過ぎたところで右折する。直進すると「Självplock 1km」の看板が見える。さらに進むと左手に農園がある。車で35分。または、46番のバスでOdenplanで地下鉄に乗り換えBrommaplan下車、315番のバスで農園の目の前に降りる。

## 水泳

湖の水泳可能場所は水に浮いた頭の標識で示されている。同じ場所でも地元の人のみ泳げる場所と、誰でも泳げる場所は区別されている。無料である。バルト海も泳げる。更衣室が完備されているところもあるが、タオルを巻いてパンツを脱いで着替えている人が多い。

屋外？プールは近くではSveavägen沿いの高台にあるVanadis lundonがスライダーなどがありよい。室内(温水)は地下鉄Stadion北のGymnastik och Idrotts

Högskolan(GIH) badet ( WGCから最も近い ) と地下鉄Medborgarplatsen 駅のすぐ北にあるMedborgar husetのビルの中にある . その他屋外もある . 大きいものではSkanstull駅の近くにあるEriksdaksbadetなどがある . これらプールは一般に開放されており日曜日もあいているところが多い . その他、歴史のあるプールは Sturebadet : 長さ14m ; 100Kr、 Cenrtalbadet : 24m ; 79Kr、 Liljeholmsbadet : 17m ; 35Kr、 Storkyrkobadet : 14m ; 40Krなどがある . これらは温水プールであり、夕方まで営業している .

GIH Badetは学校のプールであるが平日は午後3時より一般に有料 ( 35Kr ) 開放されている ( 月 ~ 金 : 15時 ~ 18時 , 土 : 9 時 ~ 15時 , 日 : 11時 ~ 15時 ) . 25mプール、ジム、子供用プール、ロッカー、サウナなどがある . ロッカーは鍵がないので自分で南京錠を持参することを勧める . バスタオルをプールに持ち込んだ方が寒さしのぎによい .

Medborgar huset内のForsgrenska Badetの営業は日曜日 : 10時 ~ 17時、土曜日 : 9 時 ~ 16時、平日は6時半 ~ 18時 ( ~ 21時 ) まで営業している . 冬はかなり冷たかったとのこと .

Rimbo Leisure Center : RimboはNorrtäljeとUppsalaの中間にある町で、ここに温水プールがある . ホテル・ジム・レストランを併設している . プールは25mと子供用と赤ちゃん用のぬるま湯プールがある . ちいさなウォータースライダーもある . TEL 0175-71000

Sydpoolen : Södertäljeにあるプールで、波のプール、流れるプール、スライダー、飛び込み台など非常に充実したプールである . SPAも併設している . WGCから車で40分くらいである . 大人65kr, 子供 ( 3 歳以上 ) 55kr, ファミリー券は180kr ( 2 人子供がいれば割安 )

ジャグジー・サウナもあるようだ ( ただし 1 8 歳以上 ) 。 (M)

Grödingevägen 2, Södertälje TEL : 08-550-15950

<http://www.sydpoolen.se>

Central Badet : オーレンスのところからDrottningsgatanを北に上がってPUBの先の右側にある。アールヌーボー風のインテリアが美しい温水プール、サウナ、ジャグジーがある。時間帯限定で子供用のプールもある。料金はリーズナブル(100kr程度)だが、金曜・土曜の夕方は混む時がある。(M)

Drottninggatan 88, Tel. 08-545 213 00

<http://www.centralbadet.se>

Sturebadet : Sturegallerian内にある高級クアハウス。原則会員制だが、午前10時から午後3時まではビジターの利用も可能(295kr)。

Tel. 08-545 015 00

<http://www.sturebadet.se/>

(M)

## 海水浴

海水浴場はストックホルム周辺にもいくつかある。海の塩分は低いので、シャワーを浴びなくてもべとつかない。経験のある浜辺のみ紹介。

1. Sandhamn島 : スtockホルム(グランドホテル前)から船(時刻表はWGCのレセプションにもあり)で約4時間、またStavsnäsまで車(または、Slussenからバス433番)で222号線を40分(駐車場あり)、そこから船で約40分。この島には、ホテルとレストランがあるだけ。港の右手のレストランは16世紀から続いている店。ビーチはいくつかあるが、港の反対側が遠浅できれい(徒歩25分)。ただし、トイレもシャワーもない。

2. Grädd FE18を走り、Norrtäljeを過ぎて、終点のKappelskärの少し手前から、少し北に行った所。そこに、Björk Örns Camping (0176-40590)というオート

キャンプ場があり，そのビーチが遠朝できれい．売店とトイレはあるが，シャワーはない．

3. Grisslehamn：Norrtäljeから76号線，283号線で約1時間の所にある．Hotel Havsbaden（0175-30930）と言うのが1件あるだけ．砂浜ではなく，岩場であるが泳げる．ここから，Ålandまでフェリーがでており，約2時間位．ストックホルムから直接船で行くよりは早い．

## 湖水浴

バルト海同様、メラーレン湖でも泳げる。淡水なのでまったく肌がべたつかない。タキシングスロットの横の砂浜が空いていて良い。ストックホルム市内だと、ロングホルメンやクングスホルメンの砂浜などがあるが、非常に混んでいることが多い。(M)

## ストックホルム群島

ストックホルムの東側にはSkärgården（英語ではArchipelago）と呼ばれる美しい群島がある。ストックホルム群島は、大きく分けて南部・中部・北部に分かれているが、一般には中部がもっともポピュラーである。行楽地として有名なのはWaxholm、Sandhamen、Grindaなどだが、その他にも魅力的な島が多数ある。島によってはレストラン・ホテル・ユースホステル・貸別荘などがある。以下のサイトに各島の詳しい情報がある。(M)

The Archipelago Foundation

<http://www.skargardsstiftelsen.se>

群島方面への足は、いくつかの船会社があるが、代表的なものは以下の通り。

Waxholmbolaget

<http://www.waxholmsbolaget.se>



Cinderella boat

<http://www.cinderellabatarna.com/>

Strömmakanalbolaget

<http://www.strommakanalbolaget.com>

### **ビルカのバイキングの遺跡**

メラーレン湖のBirkaというところにバイキングの集落の遺跡があって、博物館や砦の跡がある。ストックホルム市庁舎の前から船で行く。夏季のみ運行、本数が少ないので事前にweb等で時刻表を確認する必要あり。

Strömmakanalbolaget

<http://www.strommakanalbolaget.com>

### **アイススケート**

スケート場は屋外なら大抵無料である。子供はヘルメットが必要。スケート靴はWGCにも中古があり、あれば貸してくれる。インタースポーツなどのスポーツ用品専門店ではスウェーデン製の新品で子供400Kr、大人も400Krが最低である。中国製は若干安いし、クリスマスを過ぎれば大人250Krになるがサイズがなくなってくるので注意。

王立公園は人工スケート場で12月から5月頃までやっており、貸し靴は大人30Kr、子供10Krである。サイズが合わなければ変更可能。ヘルメットの貸し出しは無料。貸し出し時間は1時間半とのことだがチェックは全くしていない。曜日によって夕方おそくまでやっている。夕方は照明がつく。三角形の木造の無料休憩小屋があり暖房してある。自分の靴があれば滑走は無料である。初心者が比較的多い。スウェーデンでの思い出に最適な場所。

Vasaparkenはオーデンプランから東に行ったところにある．子供達がホッケーをしたりして適当に遊んでいる．かえって初心者には危険かも．

Östermalms idrottsplatsは地下鉄Stadionの北にある．一周500m?の本格的なリンクである．スタンド内に軽食喫茶や更衣室、シャワーなどが少々汚いが完備されている．誰でも滑走可能で入場は無料．乳母車を押しながら滑っている人もいたので気軽に．運動をするにはよいがフィギュアを練習するには不向き．係員はいないので駐車場の方からスタンド下に適当に入るとリンクへの出口がある．夕方から照明がつき夜までやっている．駐車場あり（終日有料1時間9Kr）

ハガパークの湖（通称・ハガ湖）に私設のスケートリンクを作っていることがある．10センチの氷の厚さがあれば滑走可能であるが、スウェーデン人でも氷が割れて死亡する人が後をたたないとのことであるので、気温が上がる時期はやめること．

## アイスホッケークラブ

コミュニオンが主催しているのでコミュニオンに申し込む．

## スキー

スウェーデンには高い山が少ない．ロープトーなどの施設のある小さなスキー場はストックホルム周辺にかなりある．近くでは南のGlobenの東にあるHammaby Skidbacken．代表的なスキー場は オーレ、Idore、Lindovallen（Sälen）などがある．ともにダーラナの北東にあり車で11時間、6時間、6時間である．それぞれストックホルムからバス、汽車、またオーレは飛行機も出ている．ローダベリー小学校が行くスキー場はKungusberget（Kungusberg 2691 Järbo, TEL 029-62210, Fax 0290-62387）でリフトがあり、誰でも使えるコテージなどがあり、家族向きのスキー場とのこと．レンタルスキーもあり、ファックスで予約可．車で2時間半．土日はストックホルムからもバスがありシーズンになると地下鉄の中に宣伝がでる．これらのパンフレットはシリアライン予約センターから

10m Sveavägenよりのスウェーデン・ツーリスト協会で、ここでコテージ、ホテルなどの予約が出来る。10月末頃より本格的な予約の宣伝が始まるので予約はそれより早めに、コテージなどは自分で調理が出来るようになっており、シートを持ち込むと一人100Kr近く浮く。これらのスキー場は11月20日ころ開場し4月一杯で終了するところが多い。ベストスキーシーズンは日が長くなる3月ころから4月上旬までであるが、スノーガンで11月30日からスキーを可能にしているところが多い。インターネットでスキー場の積雪案内および宿泊施設の予約ページがある。

オーレ(Åre)にはワールドカップも行うことが可能なコースがある。ただし風が強いとかなり寒いので、十分な防寒対策が必要。

<http://www.skistar.com/> (M)

#### ストックホルム近郊のスキー場

Ullnabacken : E 1 8 を北上しTäby、ヘゲルナスのマクドナルドを過ぎたあたりでVaxholmへ行く R 2 7 4 号線に降りる。Vaxholmの逆側に曲がり、2 - 3 0 0 m行くと右手にArninge Centrumがある。Arninge Centrumの方に右折してそのまま行きすぎると山に登り始める。突き当たりを左に曲がって数百メートル行くと右に看板が見える。ようこそウルナバッケンへ(注: 勿論スウェーデン語) 売店と貸しスキー屋が一緒になったロッジが一つ、T字リフト。コースは約4 - 5 0 0 m位かな? スtockホルム市内から約15 - 20分。

Flottsbro : カロリンスカ研究所のHuddingeキャンパスとE4/E20のMasmoの中間にある人工スキー場。道具のレンタルあり。(M)

<http://www.flottsbro.com/>

コテージについて: コテージは自分で調理し、長期に滞在することを目的にした宿泊所である。施設によって付属する品物が異なるが一般的には鍋・フライパン・皿・フォークなどの基本的な調理セット一式に、コーヒーメーカー、テレビ、冷蔵庫、掃除機、乾燥機、バーベキューセットなどが付く。なお二人部

屋などには冷蔵庫等が付かない事があるので確認を．トイレトペーパー、石鹸、洗面用具、洗剤、食器拭きなどの消耗品類は付属していない．1週間単位の（日曜日15時から日曜日10時）契約が多く、ベッド数は2人用から8人用まで様々である．夏は北の方（イドレ）は蚊が多いとのこと．リンドバーレンの冬の暖房は完璧だった．イドレ、リンドバーレンなどの大きな所はICAなどのスーパーがありほとんどの物はここで手に入れることができる．

## オーロラ

日本人なら、北欧にいるなら見てみたいと思うのが、オーロラである．10月下旬から3月中旬の間（1，2月が可能性が高いようである），北極圏内であれば、どこでも見れる可能性があると思うが、ホテルなどを完備しているところとしては、スウェーデン内であれば、キルナやイエリバレ(Gällivare)、ノルウェイならトロムソ（北極圏最大の都市、オーロラプラネタリウムあり）などがある．

キルナには、有名な氷で出来たアイスホテルと言う物がある．もちろん宿泊可能であるが、寒いようである．見学だけでも可能である．家族連れなら、アイスホテル近くのコテージかキルナ市内のホテルに泊まると良い．ただし、キルナ市内のホテルでは、明るすぎてホテルの近くからは、オーロラは見にくいかもしれない．

<http://www.lappland.se>

イエリバレは、Dundretという所にホテルがあり、日本人スタッフもおり、頼んでおけば、オーロラが出た時、彼が気付けば教えてくれる．ホテルの部屋からは見えないが、前の駐車場に出れば見える．すぐ近くにスキー場もある．日本からのツアーもあり、日本からの観光客も多い．イエリバレからキルナまでは列車で1時間・100krくらい（全行程2時間くらい）なので、日帰り小旅行も可能である．

Dundret hotel Box82, 982 21 Gällivare, TEL 0970-14560 FAX 0970-14827

<http://www.dundret.se/>

キルナから終点のナルビクまでの線路は、車窓の眺めが素晴らしい。キルナもしくはイエリバレから日帰り往復可能だが、本数が少ないので注意。

<http://www.connex.se>

## オーロラを見るためのヒント

オーロラが見れるのは、実質的に秋分から春分までの半年間である。あまり知られていないことだが、晩秋が寒すぎなくてよいとのこと（真冬は非常に寒い＝-35 まで下がる）。オーロラを見るのに最大の障害となるのが、雲と街の明かりである。オーロラは北緯70度あたりのオーロラ帯の下であればどこでも見えるが、スカンジナビア半島のノルウェー側（トロムソやナルビクなど）はメキシコ湾流の影響で雨が多いため、北部スウェーデンの方が見える確率が高いとされる。北部スウェーデンだと、キルナの西に100キロほど行ったAbisko周辺のエリアが晴天率が高く、かつ街の明かりも比較的少ないと言われている。AbiskoにはSTF Abisko Touriststation (Tel. 0980-40200)という宿泊施設がある。

<http://www.stfabisko.com>

Abisko Touriststationへはストックホルムから直通の夜行寝台列車(Narvik行)が出ていて、車を運転しなくて済むのが良い。Kirunaから1時間くらい先に行ったAbisko Touriststation駅で下車して徒歩3分くらい。ひとつ手前にAbisko Östraという似た名前の駅があるので、注意する必要がある（歩くと2キロくらいある）。

キルナの市街、アイスホテル、ドゥンドレッドなどは意外と明るく、良い条件でオーロラを見るためには、車が徒歩で暗い場所まで移動する必要がある（筆者はキルナからE10をAbisko方向に20～50キロ西に行ったあたりでレンタカーを路肩に止めてオーロラを見た）。レンタカーはAvis, Hertzの他、OK, Statoilなどのガソリンスタンドで借りれる（後者は年中無休なので便利）。た

だし路面が滑りやすく、かつ、路肩もわかりにくくて脱輪しやすいため、雪道の運転の経験が乏しい人は避けるべきである（実際に事故に遭った旅行者の話も聞く）。オーロラは午後8～9時頃からアーク（弧）状のものが見え始め、その1時間後くらいにカーテンが激しく揺らめくBreak downが起こることが多いが、その持続時間はわずか5～10分程度なので、見落とさないように頻繁に空をチェックする必要がある。写真を撮るのであれば、バルブのついたカメラに広角レンズをつけて、5秒～60秒露出する。三脚とレリーズは必須。フィルムはコダックのGold Royal 200が良いらしい。

キルナに滞在していたオーロラの専門家である海老原さんのホームページが参考になる。

<http://www.toi.net/~ebi/aurora/>

冬の時期のアクティビティーとしては、ドゥンドレッドでスキーができる他（ただしスウェーデンのスキーシーズンは2月から3月）、犬そりに乗ることができる（十分な防寒対策が必要）。（M）

犬そり：Henrik Taube Activity (Kiruna, Tel. 070-312 8565)

<http://www.taubeactivity.com>

## ボウリング

Sveavägen 52番のバスでWGCに向かって右側Odengatan停留所にスベアボウル（Sveavägen 118）がある．6レーン程度あるらしいが、娘しか行ったことがないので料金等不明．貸し靴あり．コンピューター式．カフェテリアもあるとのこと．

SlussenからHornsgatanに入り紅茶のティーセンターを通り過ぎ少し行くと右手に地下に下りていくボウリング場がある(Södra Bowlinghallen; Hornsgatan 54)．行ったことはないが、こちらの方が大きそうではある．土日は両方とも12時から営業．

Kungsholmens Bowling：地下鉄のFriedensplanの近くにある。料金はレーン貸しで1時間150-200クローネ程度。設備は悪くないと思う。13:00-23:00（日曜日のみ20:00まで）。

S:t Göransgatan 64

Tel. 08-651 5516

## 魚釣り

ストックホルムで釣れる魚は食べない方が良くと思う。特にバルト海の魚は禁忌であるとバルト海周辺の国の人は言う。ストックホルム内での魚釣りは無料であるが、他の地域では許可証が必要なところがある。しかしその料金はごくわずかである。サーモンは王宮の下の海岸で釣っている人が多い。釣り道具はオーデンブラン駅からバーサパークに行く途中左手にある。また46番のバス停からスタジアムに向かう途中の最初のロータリーの近くにもある。ルアー釣りが一般的である。ハガパークの湖（通称ハガ湖）でもバスが釣れる。この魚を食べたが何もなかったとのこと。

個人的には、言われるほどストックホルムで釣れる魚がひどく危険だとは思わない。裏返して言えば、地中海や日本近海の魚だって完全に安全だという保障はないと思う。これまで何回かバルト海産の魚を食べたけれども、特に変な味や匂いはしなかったし、新鮮であれば味も悪くない。もっとも、長期間にわたって大量に食べつづけたら、よく言われるように妊婦や子供が食べるのは、避けた方がよいかもしれないが、、、いずれにせよ、すべては自己責任にもとづく各自の判断による、ということだと思います。(M)

## テニス

日本人会にテニスクラブがある。クラブ員を募集していた。WGCから車で数分のところに年中プレイ可能な室内コートもある（要予約）。

Tennisstadion

Fiskartopsvagen 20, Tel. 08-215454

毎年秋にStockholm Open(ATPツアー)が開催される。安くて有名プレイヤーが見れる。

<http://www.stockholmopen.se>

## バルト海クルーズ

シリアライン、バイキングラインの2社がストックホルム・ヘルシンキ、ストックホルム・トゥルク間に豪華フェリーを運航している。また、ビルカクルーズ、エッケローラインなどの船会社が、フィンランド自治領オーランドへのクルーズを運行している、

シリアラインは、スチューレプランの46番のバス停の前に予約センターがある。スウェーデンハウス内の船舶案内所でも予約可能。この場合1~2日でポストジロの請求書がくる。支払えば郵便局の領収書と請求書の半券を保存し、チェックインの際に提出するとブッキング番号がすぐに分かるのでよい。領収書は来ないがそれでよい。パンフレット(スウェーデン語)に往復の値段が書いている。食事付きが割安。(夕食をスモーガスボードからレストランマキシムへの変更や他のレストランでの食事も出来るとのことであるが、詳細は不明)。船内はタックスフリーである。出航してから開店する。ヘルシンキではパスポートのチェックがあるが荷物のチェックはない。別に素どうりすればパスポートチェックはない。ストックホルムでは両方ともなく、税関の職員と思われる人が立っているのみ。つまり、お酒買い放題である。ただ、酒類は空港のタックスフリー程は安くない物も多い。船内にキャリアーも販売している。ボーディングパスでタックスフリーのチェックをすることがあるそうだが私の行った夏、正月は不要だった。船内の食事にはサンドイッチ等のスタンドからステーキハウス、マキシム、ビュッフェ(スモーガス)などのレストランからシーフード専門店などがあるので食事には事欠かない。テーブルの予約はマキシムとビュッフェのみ必要で6時と9時(8時半)に分かれる。6時の席は乗船早々に座



席予約デスクですべきである。スモーガスは、夏には寿司もあることがある。部屋のクラスは4ベッド（海側、通路側）、シリアクラス（海側、通路側）、コモドアー（海側のみ）などがある。1部屋いくらかである。シリアクラス海側はダブルベッドに一人用のソファベッドがあるので小学生と幼稚園以下なら家族4人でも可能（若干の小児料金が必要）。シリアクラス通路側はソファベッドがないので小学生は不可？。コモドアーはダブルベッドに二人用のソファベッドがつくので小学生2人の家族4人が使用可能でエクストラベッド代は不要、小児料金は必要。また、コモドアーは専従の係員がおり、入室したことに気づくとやってきてレストランの予約やエクストラベッドの要不要について聞いてくれる。レストランの予約や時間変更は直接この係員に申し込む方が確実に便利。シリアクラス、コモドアーは専用のラウンジが使用可能でコーヒー、パン、果物、クッキーなどが無料で提供されている。冷蔵庫の飲み物もすべて無料である。シリアクラス以上がおすすめで舟底はお勧めでない。サウナ兼プール（スライダー、バブルバス）が12階にある。大人45Kr、小児半額。鍵とタオルをもらってロッカーで着替える。貸し水着もある。水はぬるい。塩素消毒がかなり強いので肌が弱い場合はひかえた方がよい。コモドアーには専用のサウナがある。5階に風呂がある。子供の無料遊戯室は7階のプロムナードにある。夏は6階の会議室も遊戯室になる。クリスマス、年末を過ごすツアーは特別予約料理になるが、航行料金は金曜日出発の料金と同じである。新年をシリアラインで過ごす12月30日、31日出発便の予約は早めに（少なくとも3ヶ月以上前に）すべき。その他：このツアーは二泊三日の船旅で華麗に食事をしてバンドの生演奏をバックに踊ったり、演奏を楽しむことを目的に乗船する地元の人が多いようである。23才以上でないと単独で乗船できないし、少々高いのでバイキングラインより上品な人が多い。特に正月は特別に着飾った人がほとんどであった。すなわち、乗船用、食食用、宴会用の洋服を用意して夫婦で楽しむのである。船内の服装は自由であるがレストランマキシムなどは上着を着た方がよいかも。上着がなくても全く問題なし。即日往復なら特に下船する必要はなく、船内で過ごしても良い。荷物も部屋に置いて下船して良いが、自分の部屋の鍵で他人の部屋の鍵もあくことがあるそうなので一応要注意。下船する場合乗船券は再乗船に必要なので必ず携帯すること。ヘルシンキの観光は観光バスもシリアライン前からあるが主な見所は少なく、3T、3Bのトラム環状線（8の字、1周1時間）で半日あれば充分である。一日乗車券を購入するとよい。船内にインフォメーションがあるのでヘルシンキのトラムの路線図を手に入れたり

観光案内をしてもらうとよい。夏の期間は子供用の催しやショーが充実しており値段は冬より若干高いが楽しいし、気軽に乗船している人が多いのでおすすめ。船はセレナーデ、シンフォニーの2隻があり、シンフォニーのほうが1年新しいが、内部は全く同じ作りであるし、きれいさもほとんど同じであるので、どちらに乗船してもあまり変わり無い。チェックイン手続きは4時から5時まで、出航は6時である。乗船はチェックイン後すぐに可能であるので早めにチェックインして船内で楽しもう。ヘルシンキでのチェックインは即日出航の場合は不要で乗船券のみ乗船係員に提示する。ヘルシンキは1時間の時差があるので要注意。出航、催しなどはすべてローカル時間である。ヘルシンキ市内には日本語の音声ガイドがある観光バスツアーがある。シリアラインチェックインビルの前に乗船客用駐車場がある。混んでいる時期は、予約客しか駐車できないこともあるので、予約していくことをお奨めする（TEL 662-0046）。コインまたはカードはダイナースのみ可。3日で120Kr必要。車で行くには、WGCを出て、左の方へ向かい、Valhallavägenを日本大使館の方へ向かって走る。Stadionの所で左折する。船のマークの付いたVärtahamnenの標識を追っていけばよい。地下鉄の駅からのシリアラインの送迎バスもある（時間とどの駅かは予約時に要確認）。

フェリーの免税店で売っているワインはそれほど安くないが、蒸留酒類はSystembolagetよりだいぶ安い。1999年よりEU内の旅行では原則的にTax Freeの恩恵にあずかれなくなってしまったのだが、途中で経由するフィンランド自治領オーランドがEUに加入していない関係で、スウェーデン・フィンランド間のフェリーは例外的にTax Freeが残っている。キャビンに関してはSeaside cabin Aでも、十分だと思う。Tourist Bは窓がなく、Tourist Cはカーデッキの下になる。シリアクラス以上はSista Minuten（後述）でも割引にならないことが多い。Turuk行きのSilja Europaでは、ジャグジーの塩素消毒はあまり気にならなかった。こちらは小さいながら円形プールもある。サウナは個室を借り切ることもでき、快適。シリアラインのターミナルは、地下鉄Red lineのGärdet駅から徒歩10分程度。(M)

<http://www.silja.se>

バイクラインも同じ様に、ストックホルム・ヘルシンキ間の便を出してい

る．中央駅隣のCity Terminalに予約センターがある．

<http://www.viking.se>

ビルカクルーズは、車の航送を行わず、レジャークルーズに特化している。夏季のみ、ゴットランドやポーランドを周遊するWeekend Cruiseを運行している。

<http://www.birka.se/>

エッケローラインは、ストックホルムから車で2時間ほど北東に行ったところにあるGriesslehamnからオーランドへのフェリーを運航している。地下鉄Red lineのTekniska Högskolan駅前から連絡バスがある。他社と比較して料金が安い。

<http://www.eckerolinjen.fi>

Sista Minuten：シリアライン、バイキングラインのいずれも、出発の直前になっても空席が多い場合、バーゲン価格になることがしばしばある（半額以下になる場合もある）。Sista Minuten (Last Minuteという意味)というタイトルの広告が、船会社のホームページやDagens NyheterやMetroといった新聞に出るので、要チェック。(M)

## コンサート

予約の方法は記載されている電話番号に電話し、予約番号をもらう．その番号をもって郵便局やATGなど記載されている所でチケットを購入する．ほとんどのチケットはスウェーデンハウスで直接購入できるので慣れないうちは座席表を見せてもらいながら座席を決めることをすすめる．コンサートホール3階席では柱の陰になる席があるので要確認．なおコンサートなどでは指定席にもかかわらず席を移動する人が多いので、自分の席に座っていたら退くように言うこと．コンサートホールで行われるコンサートの予約は年間プログラム（コンサートホールSveavägen側1階のチケット売場にある．無料．9月から翌年の6月までの分が記載されている）に記載されているチケット売り出し日から受け付けられる．インターネットでも申し込みできるが直接電話するより遅くなる

(午後から) . プログラムに座席表があり、カテゴリーにより値段がきまっている . 超有名人は当日午前中には完売となる . 舞台上のコーラス席では、うたた寝に注意 . 高いチケットの演奏には子供割引はない . 曜日指定の年間チケットもあるので有名人の演奏が入っている曜日のものを選べば格安となる .

Konserthusetは非常に音響が良く、天井桟敷の安い席でも音は良く聞こえる。小ホールのGrunewaldsalenでは室内楽のコンサートなどが行われる。Sistaminuten Klippkortといって、予約不可の回数券があり、5回分で250クローネである。ただし満席の場合およびプライスカテゴリーCの公演の場合は使えない。公演当日、開演前に切符売り場で入場券と引き替える。(M)

<http://www.konserthuset.se>

コンサートやオペラなどに出かける服装は日本と同じと考えて良い . 上はドレスから下はジーパンの人まで様々である . 自分に合わせた服装で . オペラで行われるバレエ、オペラのチケットはスウェーデンハウスまたは直接劇場で . 開演1時間前から当日売れ残りのチケットが劇場のチケット売場で半額で販売されるので利用するとよい . 30Krの席があるが、聴くだけで、全く見えない所なので注意 . パンフレット (無料) に年間予定とチケット販売開始日が記載されている .

オペラ座は、内装が非常に豪華。劇場の外内にレストランと博物館が併設されている。天井桟敷であれば多少、カジュアルな服装でも構わないが、平土間や2階席の場合はおしゃれして出かけたほうが良い。とくに演目初日は盛装してくるお客さんが多いので、気をつける。ガレリアンの地下に駐車しておくとう便利。有名な歌手が出演する演目は早めに購入しておかないと売りきれれることもあるが、たいていは当日開演直前の購入で入れることが多い。

<http://www.operan.se/>

郊外のドロットニングホルム宮廷劇場では、夏の間だけ18世紀の劇場でモーツァルトなどのオペラなどが演奏される。劇場自体、ユネスコの世界遺産に登録されており、大道具・楽団員の衣装まで当時のスタイルで、世界的にも有

名。ただし人気が高いため、チケットを入手するためには早めに予約する必要がある。地下鉄Brommaplan駅からバスで15分程度。(M)

<http://www.drottningholmsslottsteater.dtm.se/>

同様に、ウルリクスダールの離宮にも、Confidencenという宮廷劇場がある。

<http://www.confidencen.se>

チャーチコンサートは教会でバロック音楽を中心に行われている。40Krから120Kr程度であるが演奏の質は高く、音響も良いのでバロック好きにはおすすめ。チケットの事前購入も可能だが(主催教会で)、直接その時間に出向いて行ってもよい。(人気のあるものと良い席は事前購入で)服装は殆どジーパン並。案内はストックホルムディスウィークで、グローベンでのホッケーなどの試合などはグローベンのチケットブースでも販売している。人気のない当日券はいわゆるダフ屋が良い席を20Kr引き程度で売っているが、連続した席の手配は難しい。グローベンの3階席は位置が高すぎて勧めない。12月中旬にここでクリスマスコンサートが行われる。いつも満席になるので早めに購入する方がよい。聖歌隊が口ウソクを持って歌うような静かなコンサートであるが、これぞ北欧のクリスマスイベントと言う感じである。一階席より2階席の方が全体の様子が見れてベター。日本人には退屈だが一応必見か。

ディスカウントチケットはNormalmstorgのキオスク(正面入り口の反対側)の窓口で当日のオペラ、シアター、コンサートのチケットが最高半額で購入できる。正規のチケット販売(要手数料?)もしている。ディスカウントチケットがあるか訊ねること。電話の問い合わせ不可。開店時間は平日10~18時、土曜日10~16時。購入できるチケットは日によって異なる。(売れ残りか、キャンセルのチケットなので)単身か暇であれば早めに行って並ぶことを勧める。

なお、ロンドンで行われるミュージカルなどのチケットも購入可能(パンフレットあり)。

## 映画館

HötorgetとSödermalmとKungens Kurvaにシネマコンプレックスがあり、いろいろな映画を時間をずらして上映している。その他、Zetaなどの小さな映画館がいくつかある。座席は指定席のことが多い。たいていのハリウッド映画はスウェーデン語の字幕に英語の音声だが、子供むけの映画はスウェーデン語に吹き替えられていることも多い。まれに小さな映画館で日本の映画がスウェーデン語の字幕つきで上映されることがある。新聞各紙に広告が出ているので、それを見て行くと良い。(M)

## レストラン

スウェーデンのレストランでは、たいていランチには"Dagens" (日替わりメニュー) というのがあって、割安である。夜は原則として席を予約していった方がよい(立飲み式のパブや手頃な値段の店は予約不要)。通常、料金はサービス料込みだが、地元の人たちは1割程度のチップを置いていくことが多い(クレジットカードの場合はExtraのところにはチップの金額を書きこむ)。

レストラン検索サイトには以下のようなものがある。

Stockholm The Official Visitor's Guide

<http://www.stockholmtown.com/>

[www.alltomstockholm.se](http://www.alltomstockholm.se)

<http://www.alltomstockholm.tv4.se/>

Restaurangguiden

<http://www.restaurangguiden.com/>

## 日本料理店

### 1. KI-MAMA

Observatoriegatan 13, TEL: 08-33 34 82

日本人が経営する人気のSushi bar。地下鉄Odenplanの近く。ビールはライトビールしか置いていない。テイクアウトの盛り合わせを利用する人が多い。(M)

### 2. ROPPONGI

Hantverkargatan 76c. TEL: 08-650 1772

地下鉄Fridensplan駅の近く。スウェーデン人の中ではなかなか評判が良いようだ。値段は少し高めだが、たしかに食器・サービスともにディテルへのこだわりを感じさせる。ただ、私はシャリがちょっと甘すぎるように感じた。テイクアウトあり。(M)

### 3. 清香園

Tegelbacken 2. TEL: 08-20-6185

シェラトンホテルの前にある。ストックホルムで最も古い店とのこと。天ぷらうどん150kr等と値段は、日本料理店の中で最も高い部類。

### 4. 都

Kommendörsgatan 23. TEL: 08-662-2506

Östermalmsの市場から少し行ったところにある。

### 5. 武士(サムライ)

Kommendörsgatan 40. TEL: 08-663-6868

都と同じにある．Karlplanに近い．店の雰囲気は良く，昼のランチタイムは結構混んでいる．宴会を開くとサービスをしてくれる．

## 6. 長野

Rådmansgatan 58. TEL: 08-31-9961

値段は安い部類．Sveavägenから近い．

最近ランチタイムしか営業していない。

## 7. Lilla 東京

Kammakargatan 11 ，TEL: 411-0015 ．

値段は安い部類．メニューが結構豊富．昼間は，日本人の親父さんが料理をつくる．夜は，スウェーデン人コックが作る．Sveavägenから近い．

## 8. 菊清亭（旧名：新札幌）

Upplandsgatan 27 ，TEL: 08-316-566

ストックホルム在住の日本人の宴会によく使われていたが、最近、オーナーが代わって味が変わってしまったとの評判。(M)

## 9. 木の子寿司

S:t Eriksgatan 99, Tel. 08-346280

JFKの隣。清潔な感じ。スキヤキ丼(58kr)、弁当(98kr)などもある。



注： オーデンプランの丸山は2002年10月よりタイレストランになりました。(M)

## ノーベル賞授賞式晩餐会の食事

Stadshuskällaren

TEL: 08-650-5454

市庁舎内（地下）にあるレストラン．ノーベルメニューと言うのが晩餐会の食事．要予約．食べたいノーベルメニューの年号を指定できる．値段も立派．（1人約1000クローネ）

ノーベルメニューはワイン込みの値段であり、アラカルトであれば予算は1人500クローネ程度。雰囲気も良いので、日本からの来客のあったおりに行ってみてるのも悪くないと思います。(M)

<http://www.alltomstockholm.se/E/V/STOSE/0000/08/82/1.html>

## 景色の良いレストラン

### 1. Ulriksdals Wärdshus

Ulriksdals slottspark内

TEL: 08-850-815

ウルリクスダールの離宮の中にある一軒家レストランで、水辺の庭の眺めがよい。地下のワインセラーが有名。スモーガスボードの評判も良いが、個人的にはアラカルトや月変わりのディナーコースがお勧め。たしかに味・雰囲気・ワインの品揃えなど、どれをとってもストックホルムでもっとも良いレストランのひとつだろう。原則要予約。車で行く場合はE4を北上し、Hagaparkの北側でE18へ右折し、少し直進したところでUlriksdals slottの標識が出たところのイン

ターチェンジを出て、道なりに北上したところにある。無料の駐車場があるが、ワインをしっかりと楽しみたい場合は市内からタクシーで行った方が良いたろう。(M)

<http://www.ulriksdalswardshus.se/>

## 2. Gondolen

TEL: 08-641-7090

SlussenのKatarinahissenで登ったところにある。ユールゴーデン島なども見渡せ、景色は非常によいが、レストランとしては高め。

## 3. Rökeriet

Tel. 08-716 5088

「薫製所」という名前の通り、Fjäderhomarnaという島にある魚料理を中心としたレストラン。ストックホルム群島を行き交う船を眺めながら食事ができる。SlussenかNybroplanから船で30分ほどで、一時間に1～2本の船便がある。夏季のみの営業。(M)

<http://www.rokeriet.nu>

## 4. Kaknästornet

TEL: 08-667-2180

カクネスタワーにあり、非常に景色がよい。土日には祭日メニューなるものがある(200kr位)。スウェーデン料理のレストランである。コーヒーのみのコーナーもある。Jul Bordが有名。

## 5. Världhuset Godthem

Tel. 08-6617022

ユルゴルデンへ行く橋を渡って、スカンセンの手前で左折したところにあるレストラン。(M)

## 格式の高いレストラン

### 1. Franska Matsalen

Grand Hotel内

TEL: 08-679-3584

Grand hotelにあるストックホルムでもっとも格式の高いフレンチレストランのひとつで、内装もきわめて豪華。夜のみ営業。(M)

### 2. Operakällaren

オペラ座内

TEL: 08-676-5800

Franska Matsalenと並んでもっとも格式の高いフレンチレストラン。内装が美しい。オペラ座の建物のKungsträdgården側にあり、同じ建物内にはよりカジュアルなCafe OperaおよびBakfickanがある。(M)

## 歴史あるレストラン

### 1. Zum Fransiskaner

ガムラスタンの海沿いに面したレストラン。ピュットウ・イ・パンナ（角切りジャガイモと肉の炒めもの）やニシン料理など、古典的なスウェーデン料理が

食べられる。値段もリーズナブル。予算1人200クローネ程度から。(M)

Skeppsbron 44

Tel. 08-4118330

## 2. Fem Små Hus (フェム・スモー・ヒュス)

ガムラスタンの王宮近くの裏道に面している。店名は五つの小さい家、という意味で、17世紀の地下倉庫を改装したレストラン。夜のみの営業だが、日曜日もやっている。予算1人500クローネくらい。(M)

Nygränd 10

Tel. 08-100482

## 夜遅くまでやっているレストラン

### 1. Cafe Opera

TEL: 08-676-5800

Operakällarenと同じオペラ座の建物のKungsträdgården側にあって、料金はOperakällarenより安い。夜11時以降は深夜メニューになる。予約した方がいい。(M)

## スモーガスボード

スモーというのはバターの事で、ボードはテーブルという意味であるが、これは日本でいうところのバイキング料理である。

なぜ日本でバイキング料理と云う名が付いたかについては、諸説あるが、とある東京の有名ホテルが「料理の取りたい放題」であることから連想して「バイ

キング料理」と名付けたというのが本当のところらしい(ちなみにスモーガスボードのそもそもの発祥地は、ロシアであるとのこと)。どちらかといえば洗練された味よりも、量と種類を重視する傾向があるので、人によって好き嫌いが分かれるし、スウェーデンに住んでいると、そう頻繁に食べたいと思うものでもないと思う。実際、スウェーデン人にしても、年に一回、クリスマスの時期のJul Bord(ユルボード)にしか行かない、という人が多いようだ。しかし外国人にとっては、「ヤンソン氏の誘惑」をはじめとする典型的スウェーデン料理をいろいろと試してみる良い機会だから、日本から来客があった折りなどに行くのも悪くないアイデアだと思う。スモーガスボードは、原則的に好きなものを好きなだけ食べればよいのだが、一応食べる順序があって、冷たい料理から始めて暖かい料理で締めくくることが一般的である。たとえば、まずニシンのマリネやスモークサーモンなどの冷たい魚料理、次に「ヤンソン氏の誘惑」などの暖かい魚料理、それからハムなどの冷たい肉料理、最後にミートボールなどの暖かい肉料理、そして余力があればチーズもしくはデザート、という順序が考えられる。しかしスウェーデン人の同僚に聞いてみると、家庭によってはまず冷たい魚料理をいただき、つぎにすべての肉料理をいただき、最後に暖かい魚料理をいただく場合もあるそうで、かならずしも厳密なコンセンサスはないようだ。というわけで、おいしいものがあれば、おかわりしたって良いし、逆にすべての品を食べる義務もない。もちろん、皿に取った料理を残すのは、マナー違反とされるから、胃袋があまり大きくない人は途中で1皿か2皿スキップしないと、最後までたどり着けないだろう。あと、スモーガスボードの際には、伝統的にはシュナップスというスウェーデン焼酎を飲みながら食事したらしいが、今ではビール(クリスマスの時期にはJul ölユルエルという特別なビールが出る)やワインを飲む人が多いようだ(蒸留酒の酒税が非常に高いのも一因だと言われる)。(M)

#### 1. Ulriksdals Wårdshus

TEL: 08-850-815

昔の離宮の料亭がレストランになったもの。土日の昼のみスモーガスボードを提供している。1人175kr位。クリスマス前になると、Jul Bordという豪華版になり、値段も上がる。建物・庭園も素晴らしく、料理の種類も豊富。味はスウ

エーデンの中では良い部類．電話で予約をしておく．その際，日本人であることを伝えておくと，席に日本の国旗が立ててある．E4を来たに向かい，E18にのりかえNorrtäljeの方に向かい，後はUlriksdals slottの標識に従って進む．タクシーで行っても，15分くらい．

地下鉄Red LineのBergshamra駅から503番のバスで10分ほどだが、本数が少ないので、事前に時刻を調べていく必要がある。夏の気候の良い時期の昼間であれば、歩いて歩けないこともないと思う。平日のランチにはニシン料理を中心とした小規模なスモーガスボードが用意される。(M)

<http://www.ulriksdalswardshus.se/>

## 2. Grand Verandan

TEL: 08-679-3586

Grand hotelにあるレストラン．ランチタイムにスモーガスボードが食べられる．要予約．

## 3. Operakällaren

TEL: 08-676-5800

オペラ座の建物の王宮側にあつて、夏期のみランチタイムにスモーガスボードがある．要予約．

## 地ビールの店

Gamla Stans Bryggeri

TEL: 08-202065

46番のバスで王宮前でおり，少し進んだ所の左側にある．店の中でビールの醸

造をしており、希望すれば、説明もしてくれる。生ビールはFärsk öl（フェルス  
ク・エル）と注文する。

ここの生ビールは評判がよいが、生きたビール酵母を大量に含んでいるので、  
培養細胞を用いた研究をしている人は要注意！ 向かって左側のテーブル席で  
は食事もできる。(M)

## ピッツェリア

### 1. Bussola

オーレンスの裏手（向かって左側の道を入っていったところ）にあるピザ屋。  
ピザは薄目でカリッとしている。予算一人100クローネくらいから。(M)

Mästersamuelsgatan 65

Tel. 08-202708

## スペイン料理

### 1. Ole-Ole

市庁舎の前の通りを西に向かっていった右手にあるタパスバー。安くて雰囲気  
も良いが、狭い店ですぐ満席になる。(M)

Hantverksgatan 30

Tel. 08-652 8880

### 2. Ramblas

Södermalmの地下鉄Hornstul駅からLångholmsgatan 3を北に向かって少し歩いたと  
ころの右手にあるタパスバー。Ole-Oleより広い。値段も安く、日本の居酒屋の

感覚で飲める。(M)

Långholmsgatan 3

Tel. 08-669 2536

## 中華料理

### 1. Mongolian Steakhouse

スウェーデンでモンゴリアン・バーベキューといえば、ビュッフェ形式で材料をとって、コックさんに鉄板焼にしてもらうスタイルのレストランである。この店では点心のビュッフェもあり、シュウマイやゴマ団子などがある。

RegeringsgatanとTegnersgatanの交差点にある。(M)

Regeringsgatan 113 / Tegnersgatan 1

Tel. 08-105818

### 2. Bamboo Palace (竹林閣)

個人的にはここの料理はあまり口に合わないが、貸し切り利用可能なカラオケルームがある。10年以上前の日本製レーザーカラオケが置いてあって、英語の曲の他、日本の曲も入っている(ただし入っている曲は古い)。(M)

Kungsgatan 17

Tel. 08-216404

(M)

## ギリシャ料理



## 1. Morkullan

Nortullsgatan 59

Tel. 08-335200

魚介類のグリルが美味しい。WGCの近く。(M)

## タイ料理

### 1. Bangkok Kitchen (旧丸山)

Västmannagatan 69, Tel: 08-34 69 54

オーデンプランの近く (Hotel Odenの角を北に上がった左手) .

2002年10月に旧丸山が改装オープンし、タイレストランになった。オーナーは日本人だが、タイ人のコックが作る料理はかなりいける。混んでいるので予約したほうが無難。

### 2. Sawadee

Olofsgatan 6

Tel. 08-249898

比較的手頃な料金で、まずまずのタイ料理が食べれる。(M)

## インド料理

### 1. Tre Indier

Åsögatan 92

Tel. 08-641 0355

スードラマルムにあるインド料理店。このカレーは辛かった！(M)

## その他

### 1. Kungshallen

コンサートホールとKungsgatanを挟んでななめ，対岸に位置する．いろいろなレストランが入っており，好きなものを選べる．寿司，カレー，タコス，中華，タイ料理（タイ風汁ラーメンがある）など．

### 2. Kajsas Fiskrestaurang

Hötorget Saluhallのページ参照

### 3. Karolinska Hospitalのレストラン

ランチのみの営業であるが，土日も開いている．メインビルの左前方にある．日替わりメニューとパン，サラダ，コーヒー，飲み物で50kr（回数券なら10枚で460kr）．味は，日によってまちまちだが，そう悪くはない．

### 4. Sawadee Fastfood

Olof Palmesgatan 7

Tel. 08-219048

ファーストフード感覚でタイ風ヤキソバやカレーライスが食べられる。テイクアウト可。(M)

## 7 . 帰国準備

スウェーデンの土産・引越し・帰国手続

### スウェーデンの土産

#### 1 . クリスタル類

Orrefors , KOSTA BODA等のグラス類・ガラス食器・ロウソク立て .  
MÅLERÅSのMATS JONASSONデザインの動物彫刻クリスタル等がある .

動物を形取った小さいクリスタルや , ピアノ・木馬などの金縁のクリスタル  
はSWAROVSKIの製品でスウェーデン製ではなく , オーストリア製である .

空港の売店で買うと、そのまま機内持ち込みできるので輸送中に割れる心配  
がない。個人的にはOrreforsのワイングラスやタンブラーがなかなか良いと思う。  
NKから直接日本に発送する場合は、免税になる上、保険をかけてくれる。(M)

#### 2 . ノーベル食器類

これは , ノーベル賞授賞式の晩餐会で使われる食器を販売しているのであ  
るが , 4社が提供している . グラス類はOrrefors , 陶器類はRörstrand ( WGCの  
備え付けの陶器はこのメーカーである . ヨーロッパで2番目に古い会社 ) , フ  
ォーク・ナイフ類はGENSE , テーブルクロス類はKlässbols Linneväveriが販売し  
ている . どれもシンプルなデザインではあるが , それなりに風格がある . どれ  
も値段は結構する . また , グラスなどは , ビール用 , スナック用などと非常に  
種類がある .

#### 3 . スウェーデンテキスタイル

NKの地下1階やスウェーデンハウスの土産物屋等で見られる。デザインは上品な物から、カラフルな物、にぎやかな物、可愛い模様、ダーラナ馬模様などかなりの種類がある。用途も布巾用、敷物用、ランチョンマット用、テーブルクロス用等と多岐にわたる。家庭で洗濯できる物が多い。

#### 4. チョコレート

DAIM, PARADIS, ALADDIN, NOBLESSEなどはメイド・イン・スウェーデンのチョコレートで、味も結構行けると思う。内容量もそこそかなり、人数の多い所への土産には良いと思われる。PrisXtra等のスーパーで買うのが一番安い。

#### 5. 長くつしたのピッピ・ニルスの不思議な旅 グッズ

この物語は、日本でも講談社から文庫本が出ており、知っている人は知っているはずである（知らなければ教えればよい）。奇妙なキャラクターではあるが、人形（大きい物から10cm位の物まである）キーホルダー、カップ・絵皿（Rörstrandから出ている）、クッキー型、絵本、文具類など多岐にわたってグッズが出ている。

スコーネに行くと、ニルスの不思議な旅にちなんだガチョウの置物が売っている。(M)

#### 6. スウェーデンの切手・コイン

郵便局に行けば、前年に発行された全切手をまとめた切手ブックがある。2種類あり、1つは1枚ずつ集めた物（350kr位）、もう1つは、切手帳（切手を何枚かまとめてある物）を集めた物（430kr位）である。いろいろある切手帳（1つは30krから80kr位）を見て、気に入った物だけを買うというのも良い。Postmuseumや大きめの郵便局には、切手収集のスターターキットなる物が129krで売られており、これも土産によいかも知れない

コインは、自分でそのまま持って帰ればよいが、王宮の横のコイン博物館

の売店で、未使用コインをケースに入れたコインセットが95krで売っている。  
また、下記のURLでInternetで注文することもできる。

<http://www.nmh-mynt.a.se/svemyntset.htm>

20kr札は、ノーベル文学賞作家のセルマ・ラーゲルレーフの肖像と代表作  
ニルスのふしぎな旅（日本でも講談社から文庫本、数社から絵本が出ている）  
の1シーンが描かれており、ピン札ならばちょっとした土産になるかも知れない。

50kr札は伝説的オペラ歌手のジェニー・リンド（スウェーデン風に発音すれば  
イエニー・リンド）、100kr札は植物学者のカール・フォン・リンネの肖像で  
す。(M)

## 7 . ダーラナ馬

スウェーデンを代表する民芸品ではあるが、スウェーデンに来たことのない  
人に渡しても、奇妙に見えるだけで、あまり喜ばれないようである。その割  
には値段は結構する。ダーラナ地方の製造工場に行けば、名前も書いてくれる  
し、値段も3割から4割り安く買える。

最初は？な感じですが、見慣れてくると案外、愛嬌があるように見えてくる  
のが不思議です。小さいものがお勧め。(M)

## 8 . Stockholm Tea Centreの紅茶

前述の『2 . その他 紅茶』参照。結構かわいい家型の缶に入っており、  
70krは、リーズナブルな値段である。スウェーデンハウスでも買える。但し、  
瑞典産でもなんでもない。

## 9 . アクアビット

北欧焼酎。この国の酒税から行って空港で買うのが一番。好き嫌い当たりはず

れがある。

Absolute Vodkaのように純粋なウォッカから、さまざまなハーブを混ぜたものまで、いろいろとある。空港の免税店でミニチュアボトルの詰め合わせを買うのがお勧め。(M)

## 10. 食料品

キャビア、ホムロイイチゴジャム（Hjortron Sylt）、セナップ（スウェーデンのマスタード）等もスウェーデンらしいかも知れない。

クナッカブレッド（固パン）もとてもスウェーデンらしい。ただし同様のものが日本でも入手可能とのこと。ローストオニオンも日本ではあまり見かけないが、ホットドック、ローストビーフサンドイッチ、サラダに入れると非常に美味しい。あと、Smoked SalmonやGravad Lax（鮭の塩漬け）も北欧らしい食品だ。(M)

## 11. 船舶用品

NAUTISKA MAGASINET

Slussplan 5, Box 15410, S-104 65 Stockholm

Tel:+46(0)8 6770000, Fax:+46(0)8 6770010

<http://www.nautiska.com/>

Gamla StanのSlussen寄りの角にある。船舶用の掛け時計、ランプ、小物など、ちょっと目先の変わったおみやげが見つかるかもしれない。(M)

## 12. 台所用品

スウェーデン製とは限らないが、欧州の台所用品には面白いものが多い。

(M)

DUKA

コンサートホールの向かいなど、市内随所。

Cordon-Bleu

Vasagatan 48, Tel. 08-411 0081

Sturegallerian, Tel. 08-6112999

その他：スウェーデン以外の物としては、次のような物が良く買われているようである。

ロイヤルコペンハーゲンの陶器（デンマーク製．こちらで買ってもしさほど安くはない）

ジョージ・イエンセンのシルバーアクセサリー（デンマーク製）

ムーミンの食器（フィンランド製，ARABIAから出ている）

GEISYAというフィンランド製のチョコ

デンマーク産のAnthon Bergというメーカーのチョコレート (M)

ノルウェイ製のセーター

## 引越し

スウェーデンから日本に荷物を送る方法としては、1. 郵便局より自分で送る．  
2. 引越業者に頼むの2通りがあるが、郵便局から送る場合は、船便が無くなった今、結構高い物となってしまう．割安のSverige Paketetを利用する方法もある

が、送れる物の大きさが限られてしまう。スウェーデンの引越業者もあるが、下記の2つは日本の業者であるので依頼しやすいと思われる。

単身者の場合など、荷物がそれほど多い場合は、郵便局から小包として送るのが手続きも簡単で、費用も割安のように思います。小包は10キロまでであれば、エコノミー航空便の"Kartong med porto utrikes"(サイズ520x320x123 mm、旧称Sverige Packet)が箱代込みで380クローネと割安ですが(同じ重さの通常の郵便小包みのおよそ半額)、このサイズに10キロの荷物を詰めようと思ったら、本やノートなど、比重の大きいものを詰めなくてはなりません。衣類などを普通に詰めると、5キロ分くらいしか入らないので、メリットがなくなってしまいますし、一方、重いものを目一杯に詰めると10キロをオーバーしてしまい、引き受けの際に問題となる場合があるので、計量しながら重いものと軽いものをうまく混ぜて梱包するのがコツです。また、この"Kartong med porto utrikes"は、強度がいまひとつなので、そのままでは荷物が届くまでに荷崩れして箱が分解する危険があります。私の場合、まず、荷物を丈夫なビニール袋に包み、それに宛名を貼った上で"Kartong med porto utrikes"に入れ、付属のテープで開口部を閉じた後、丈夫なガムテープをグルグルに巻いて補強してから発送するようにしていました。通常の航空便の郵便小包だと、1箱あたり20キロ(約1100クローネ)まで送れるので、衣類など、容積のわりに軽いものを送るのに適しています。ビジネス郵便の場合、1箱あたり30キロまで遅れますが、割高です。帰国の引越荷物を小包みで送った場合、入国時に税関で別送品の申告が必要となります。

小包料金表(スウェーデン語)

[http://www.posten.se/villkor/pris\\_fakta/pdf/AKPorto\\_ODRa3\\_04.pdf](http://www.posten.se/villkor/pris_fakta/pdf/AKPorto_ODRa3_04.pdf)

引越し業者に頼んだ場合、荷物の量と依頼するサービスの内容によって値段が異なってきますが、片道20~50万円くらいかかるようです。いちばん割安なのは、Novatransなどのスウェーデンの運送業者にスウェーデンの自宅から日本の港までの運送を依頼し、荷物が日本の保税倉庫に届いたら、自分で通関手続きを行って荷物を引き取る方法だと思われます。この場合、荷物が届くと、日本の提携業者から連絡が入ります。また、この提携業者に通関手続きの代行と港から最終目的地までの配達を依頼することも可能です。また、日本通



運・ヤマト運輸など、日系運送業者に依頼した場合、通関手続きを含めてdoor to doorでの配送が可能です。前述の方法に比べて割高になることが多いと思いますが、手間が省けます。もっとも割高なのは、梱包の手伝いを依頼した場合です。たいていの人は、荷物の量に見合う段ボール箱を用意して、自力で梱包しているようです。段ボール箱は、運送業者から購入することも可能ですが、職場から貰ってきたものでも構いませんし、Silvan ByggなどのDIY用品店やIKEAなどで売っているのを買ってきて構いません。

筆者の場合、自分で箱を買ってきて荷物を梱包し、ストックホルムの自宅から日本の港までの運送をNovatransに依頼し、荷物の到着後、日本の提携会社に通関手続きの代行と港から最終目的地までの配達を依頼しました。この場合、多少、手間はかかりますが、その分、費用を節約できたと思います。なお、日本の港までの費用はスウェーデンクローナで払い、日本の港に到着後の費用は日本円で払いました。この場合も、入国時に税関で別送品の申告が必要でした。

(M)

#### 1. Novatrans system AB

ストックホルムの運送業者で、竹中さんという日本人スタッフが勤務している。日本通運の代理店もしているが、スウェーデンの自宅から日本の港までの運送のみも取り扱っている。

<http://www.novatrans.se/> (英語・スウェーデン語・日本語)

Tel: 08-755-8484

#### 2. 日本通運

ストックホルムでは、Novatrans system ABが代理店をしている。

Tel: 08-755-8484

(M)

日本通運Amsterdam office TEL: +31-20-648-6565

日本通運London office TEL: +44-81-759-2324

### 3. ヤマト運輸

スウェーデンより最も近い事務所は、アムステルダムにある。アムステルダムまでは、スウェーデンの提携引越業者（Kungsholms Express & Spedition AB, TEL; 08-531-04000, FAX; 08-531-71390）が荷物を扱い、その後、日本までヤマト運輸が扱うこととなる。door to doorで代金は帰国後支払うことができ、便利である。段ボール箱やテープは、Kungsholmsが持ってきてくれる。船便、航空便を選択できる（航空便は重量で料金が決まり、船便は容積のみで料金が決まるので、荷物の種類によっては、航空便と船便にほとんど値段の差のないこともありえる。また、両者を混ぜることもできる）。また、免税手続の代行などもしてくれる。下記に日本語で連絡すると良い。なお、業者による見積もりは無く、自分で段ボール（60x35x40cm）いくつ位と言うだけ。

YAMATO TRANSPORT EUROPE B.V.

Amsterdam office: Hoeksteen 151, 2132 MX Hoofddorp

TEL: +31-20-653-4445 , FAX: +31-20-653-4435

### 帰国手続

1. 地方税務署：郵便局で転居のための届出用紙（ANMÄLAN Flyttning till utlandet）を貰い、出国の1週間前までに提出する（郵送か直接持っていく）。社会保険事務所には、地方税務署から連絡が行くはずであるが、しっかり抹消しておきたい場合は、こちらにも用紙を提出しておく。その後、税務署から受領書として REGISTERUTDRAG Flyttning till utlandet という物が送られてくる。

2. WGC：4週間以上前に正確な帰国日を申告しておかなければならない。

3. Telia-Kabel-TV：契約停止の6週間以上前に FAX，電話，手紙などで申請しておく。
4. コールバック国際電話：それぞれの会社によって，どのくらい前に申告するか決まっているが，やはり，FAX，電話，手紙などで申請しておく。
5. Internet：これもそれぞれのプロバイダーで決まっているので，遅れないように申請する。
6. 銀行：自分で解約に行く
7. 日本大使館領事部：在留届を出している人は，帰国前に正確な出発日を申請しなければならない。直接行くか，電話で行う。
8. BVC(Barn Vårds Central)，Folktandvården：電話か直接行き，帰国の旨を伝える。さもないと，帰国後も何回かは，検診の呼び出しの葉書が来てしまう。
9. 賃貸住宅契約：一般に、スウェーデンでは賃貸住宅の借り手が解約を申し出る際には、3カ月以上前に大家に通知する義務があるとされているようです。

(M)

(-THE END-)