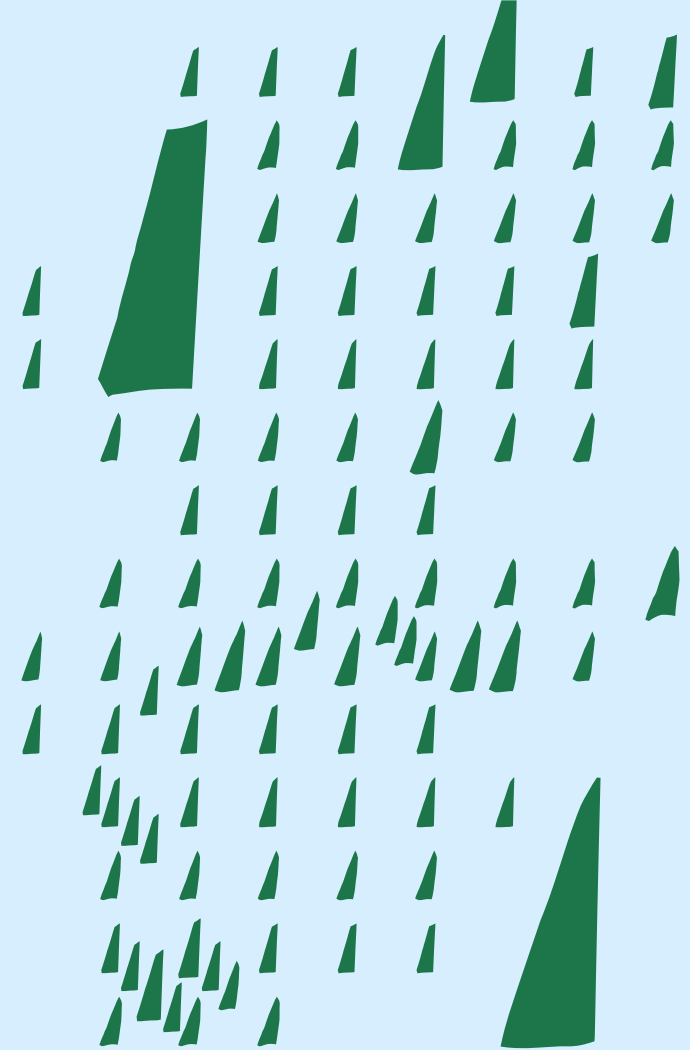




MÖLKKY世界大会2026 in Finland オンライン壮行会

2026年7月25日

1. **フィンランドにようこそ**
2. **持ち物リスト**
3. **公共交通機関の乗り方**
4. **ヘルシンキのおすすめスポット**





Laura Vanzo / Moomin Museum



Jorma Luhta / Leuku



Juho Kuva / Visit Finland



Juho Kuva / Visit Finland

フィンランド共和国 Suomi

建国： 1917年12月6日
首都： ヘルシンキ
人口： 約557万人
公用語： フィンランド語
スウェーデン語
英語は共通語として使われる

国土： 約340,000km² 日本の約9割
1/3が北極圏
7割以上が森
約188,000の湖
通貨： ユーロ

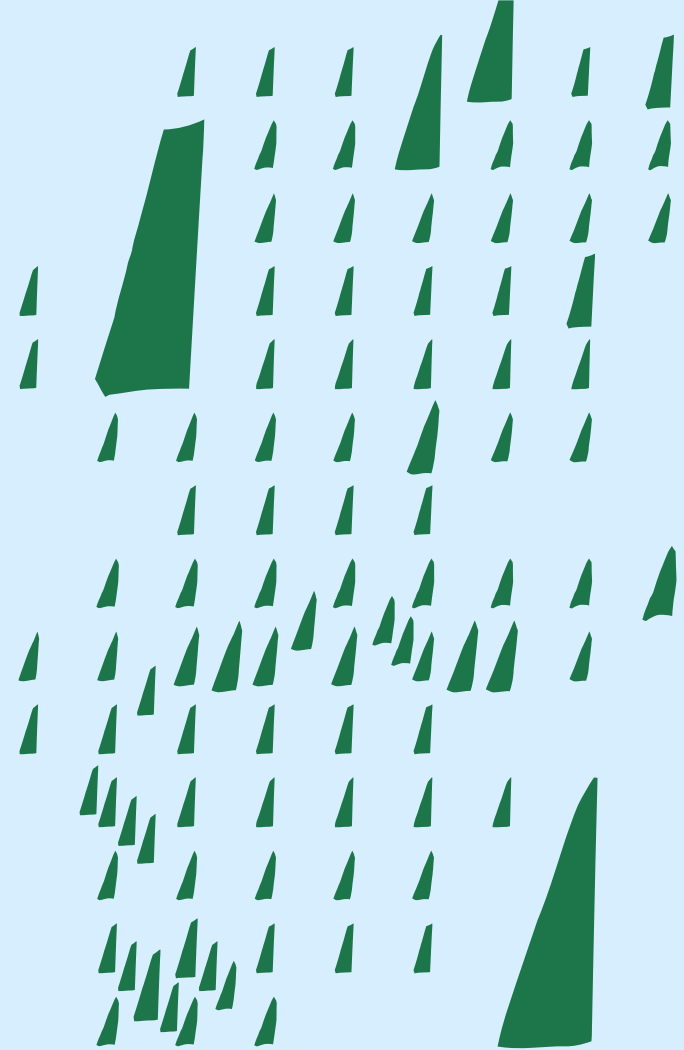
付加価値税： 25.5%

(食品やレストラン 14%、書籍など 10%)

*領収書の金額が€40以上で免税対象



日照時間が長い
最高の季節



必需品持ち物リスト

- 基本的にキャッシュレス／チップ制度はありません
- 水道水は飲みます（マイボトル持参をおすすめします）
- かわりやすい天気と寒暖差→薄手のジャケット、ジャンパーやカーディガンなどの準備
- 歩きやすい靴、着替え、上着、部屋着（パジャマ）
- ホテルのアメニティーが無いところが多いので、ハブラシ・ハミガキ粉などの洗面具
- シャンプー＆リンス
- ボディクリーム、リップクリームなどの保湿（フィンランドは空気は乾燥しています）
- 常備薬（頭痛薬・風邪薬・絆創膏・湿布など）
- 雨具（折りたたみ傘）
- サングラス、日焼け止め（緯度が高いので、日差しが強いです）
- サンドル、水着
- 虫よけ／虫刺され塗り薬（夏季）

通信環境・プリペイドSIMカード

- 購入・チャージはRキオスクで。空港のRキオスクは24時間営業なので到着してすぐ購入可。
- DNA Prepaid SIMカードで一日インターネット使い放題、フィンランド国内電話かけ放題。5日分使い放題のクレジット入りなどもある。
- ホテルや空港などはWIFIが無料で利用できますが、現地でルート検索するときモバイル通信が使えると便利



ヘルシンキ市内の公共交通手段HSL

- 同じチケットでヘルシンキ市内のトラム、VR列車、バス、地下鉄、スオメンリンナに行くフェリーを利用可能
- チケット購入は**HSLモバイルアプリ**、**自動販売機**、**Rキオスク**で。
 - トラムやVR列車など、一部車両内にてクレジットカード決済可能。
- 街の中心はABCDゾーンに分かれ、ゾーンによって値段が変わる。
 - ヘルシンキ中心は基本的にAB（マリメッコアウトレットとかもOK）
 - 空港はCゾーンまで利用できるチケットが必要
 - チケット購入後から80分または90分間乗り放題（ゾーンによって異なる）
- チケット有効期間内で乗り換え何回も可（違う交通機関でも）。
- 乗り放題のデイ・チケット（24時間有効）が便利
- 1日～13日間まで購入可。

写真はHSLアプリより引用
料金はイメージ

HSLアプリ



Buy a ticket

Your tickets

Buy a ticket



Single ticket

Single and zone extension tickets

10x

20x

Multi-journey ticket

Buy 10 or 20 single tickets in one go



Day ticket

1 - 13 days



Season ticket

Auto-renewing or one-off purchase



Ticket with a code

Redeem a ticket with a code



City bikes

Buy a daily, weekly or season pass.



Instructions, prices and terms



HOME



TICKETS



ROUTES



MORE

<

Buy a single ticket

Travel zone

AB

>

Customer group

Adult

>

Validity starts

Now

>

Payment method

MasterCard

>

Duration 80 min

Price

Incl. VAT

3,10€

Continue



HOME



TICKETS



ROUTES



MORE

写真はHSLアプリより引用
所要時間・料金はイメージ

ルート検索



Where to?

Select origin

Select destination

Departure now ▾

Add home

Add work

Route and stop search

HOME

TICKETS

ROUTES

MORE

Route suggestions

Helsinki Central Railway Station (Hel...

Marimekko Outlet, Kirvesmiehenkat...

Departure today at 08:31 ▾

Settings

1 h 49 min
7.25 km

37 min
7.53 km

Earlier departures

08:33 – 09:00

27 min

4

M2

13

Departing at 08:37 from the stop Rautatientori

08:37 – 09:04

27 min

4

M1

13

Departing at 08:41 from the stop Rautatientori

08:39 – 09:06

27 min

4

M2

13

Required ticket:
AB

Buy a ticket

08:42 – 09:09

27 min

HOME

TICKETS

ROUTES

MORE

空港アクセス情報

列車の場合

- 空港からヘルシンキ市内まで30～40分。
- 乗車券：ABCゾーン券90分間有効
- 改札がない、直接ホームへ行って電車に乗る

タクシーの場合

- タクシー会社ごとに料金設定が異なる。
- 人数や日時によって変動する。（約€35～60）
- TaxiHelsinkiやFIXUTAXIなど。
- 30分ぐらいでヘルシンキ市内到着。
- 市内ではUberやBoltの利用者が増えている。





紙のチケットは 自動販売機で購入可



写真はグーグルより引用

チケットの使い方

- チケットは乗る時点で有効期間内でしたら利用可
- 紙でもモバイルでも使い方一緒
 - バス：運転手さんにアプリの画面または紙のチケット画面を見せて乗る
 - ترام、地下鉄、列車：有効期間内のチケットを持てば大丈夫。スタッフに聞かれるときだけ見せる。
 - ゾーンの境目は気を付けましょう
- 乗り物でチケットを購入できません。購入せず乗ってしまうと罰金が発生してしまうのでご注意



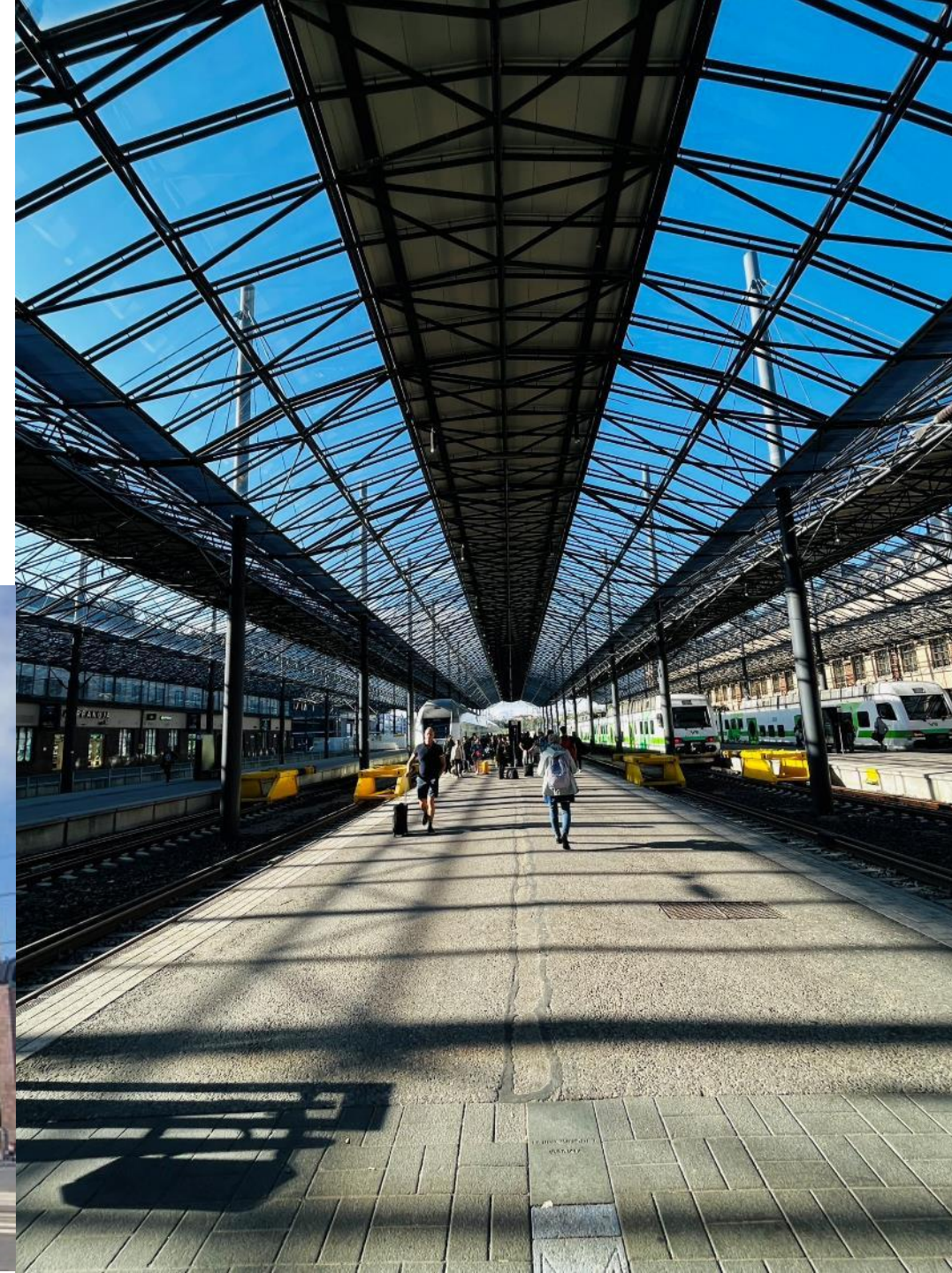
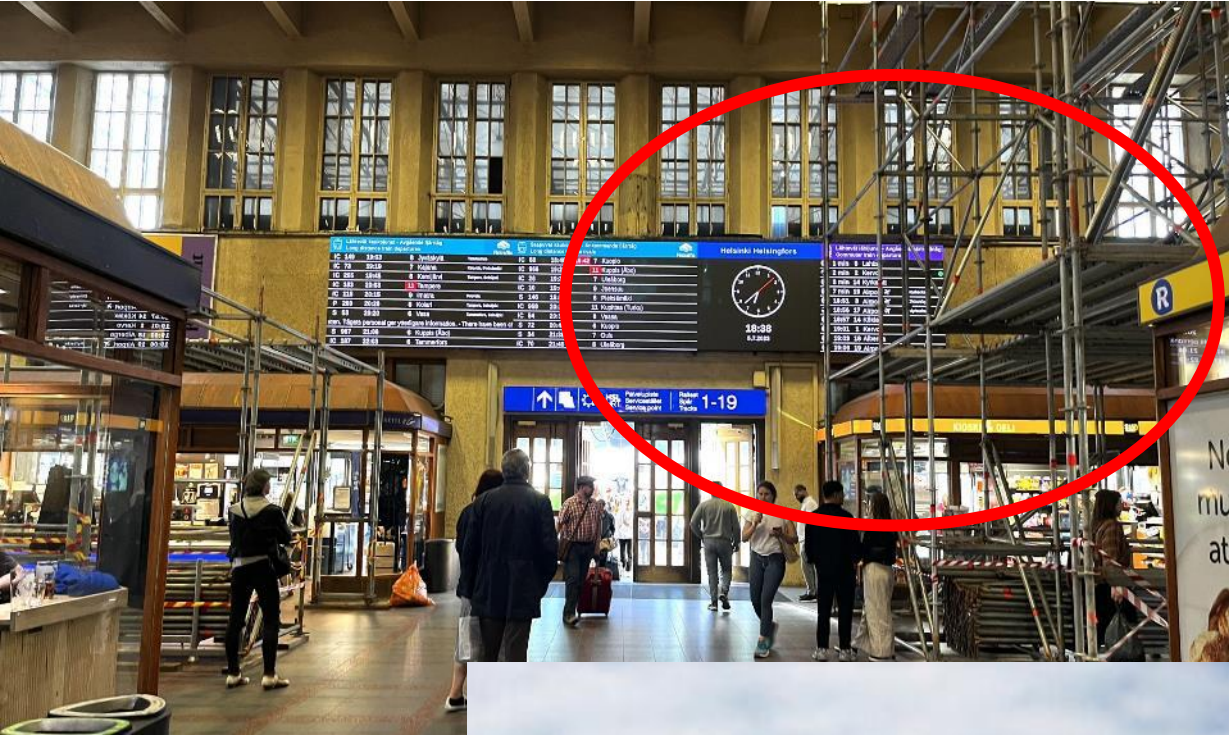
長距離電車の乗り方

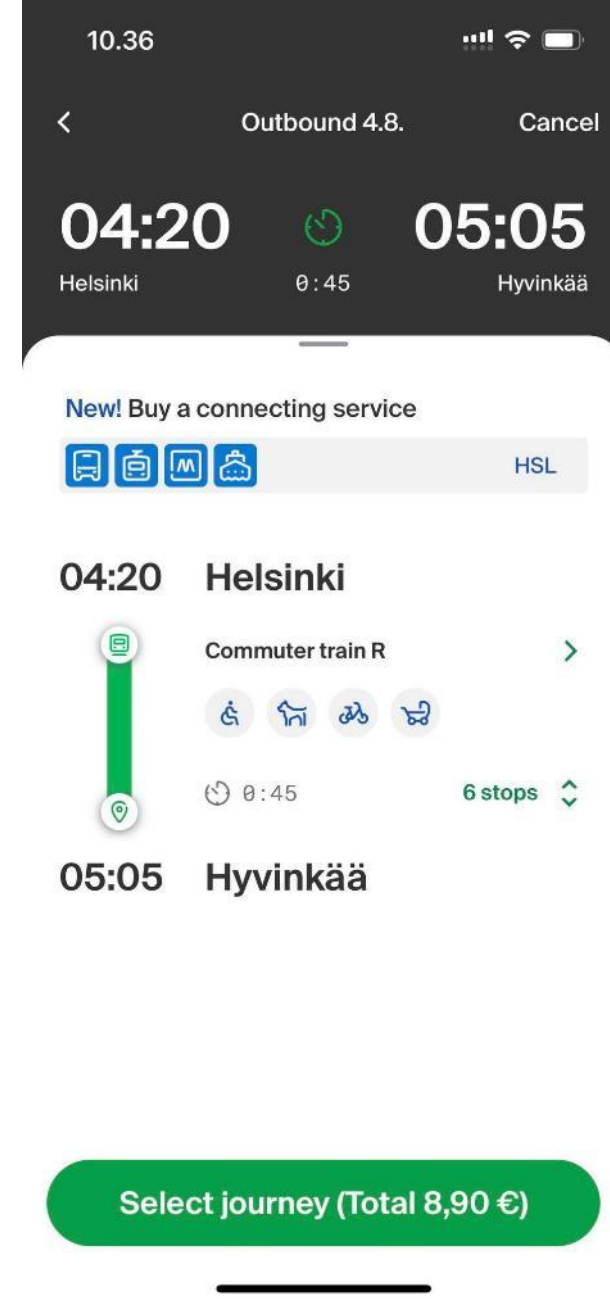
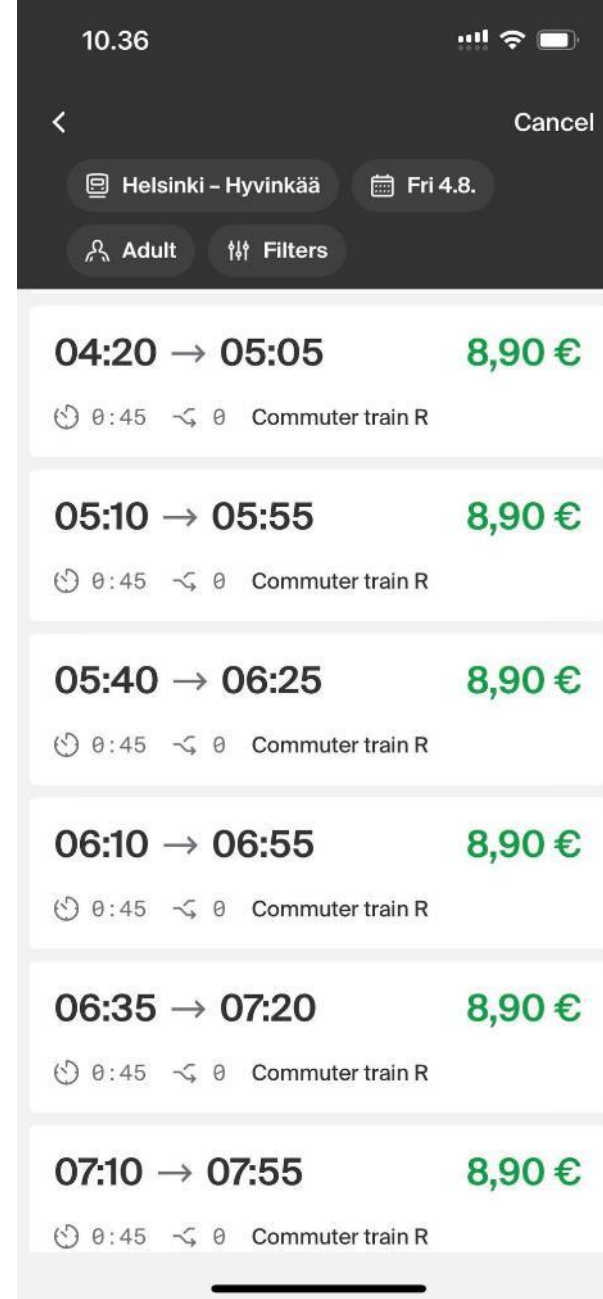
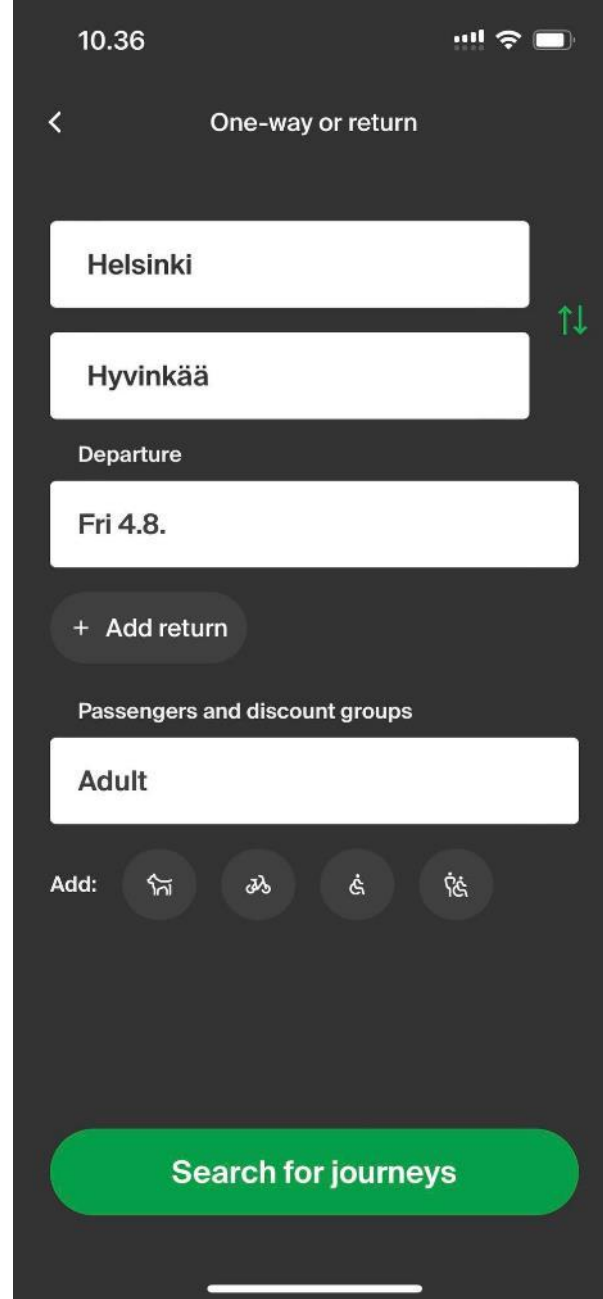
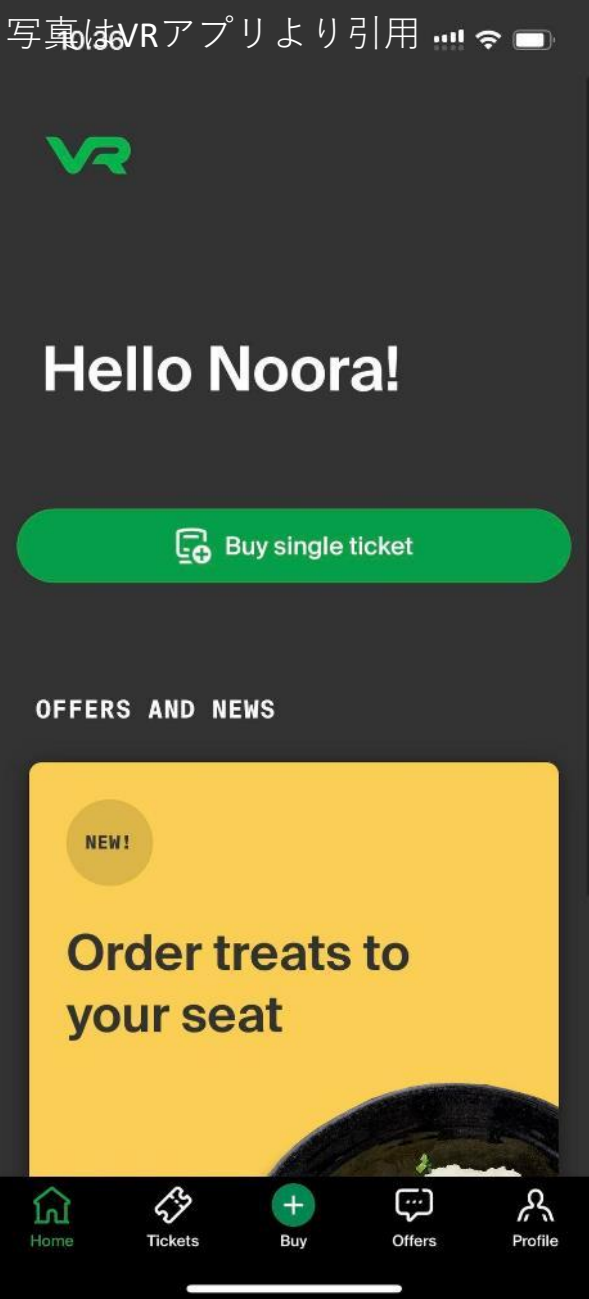
- 長距離電車はV R（フィンランド鉄道）を利用
- チケットはアプリ“VR MATKALLA”、VRのホームページ
又は自動販売機で購入（緑色は目印）
- 改札がない。チケットを購入してから直接ホームに行って電車に乗る。
- コンダクターにチケットが聞かれる。紙のものまたはスマホの画面を見せる。
- 電車で購入すると高く、購入できない列車もある。買い忘れると罰金が発生するのでご注意



VR自動販売機







※お支払いはクレジットカードで

※アプリは地域設定をフィンランドにしないと出てない

ヘルシンキの観光

- アアルト・ワークス（建築作品群）
ユネスコ世界遺産に登録（2026年7月）
- 大聖堂と周辺、テンペリンアウキオ協会
- オーディ図書館
- 買い物&散策：
 - アレクサンテリン通り
 - エスプラナディ公園
 - Stockmann（老舗百貨店）
 - Kamppi・Forum（ショッピングモール）
- マーケットホール&港の市場
- 博物館&美術館：
 - アテネウム（Ateneum）
 - アモスレックス（Amos Rex）
 - キアスマ（Kiasma）



Tuomas Uusiheimo / Visit Helsinki





アレクサンテリン通り

テンペリンアウキオ協会



写真はグーグルより引用



エスプラナディ公園



Julia Kivelä / Visit Finland



Nina tijs / Visit Finland

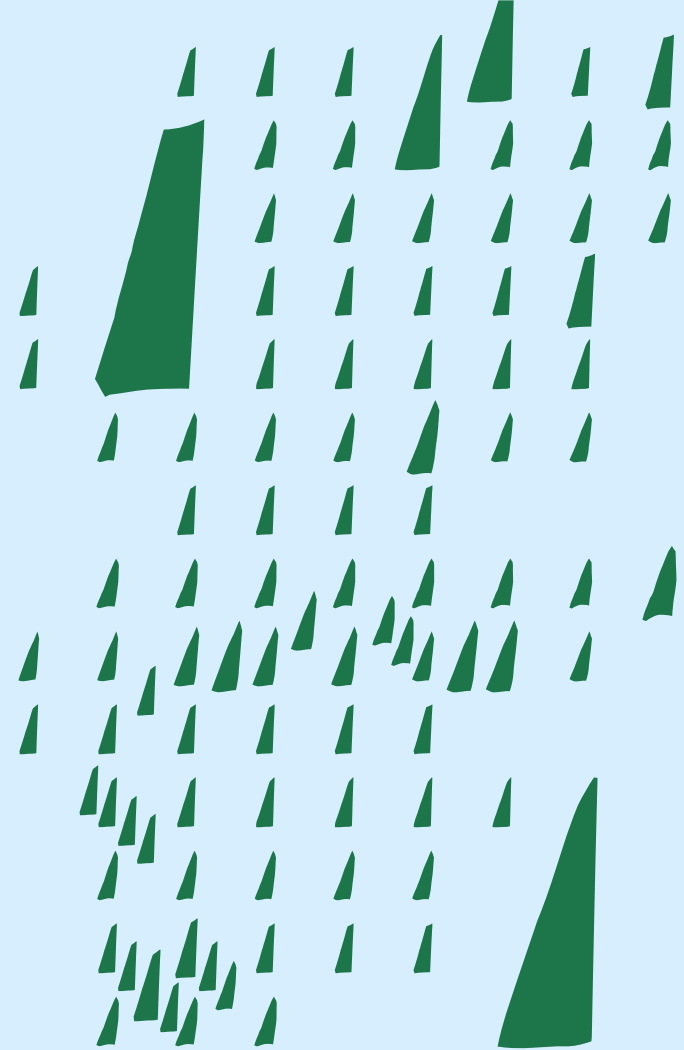


Laura Vanzo / Visit Tampere



Petra Sirola

人気上昇中、サウナ&カフェ巡り





Sassa Huolman / Vastavalo

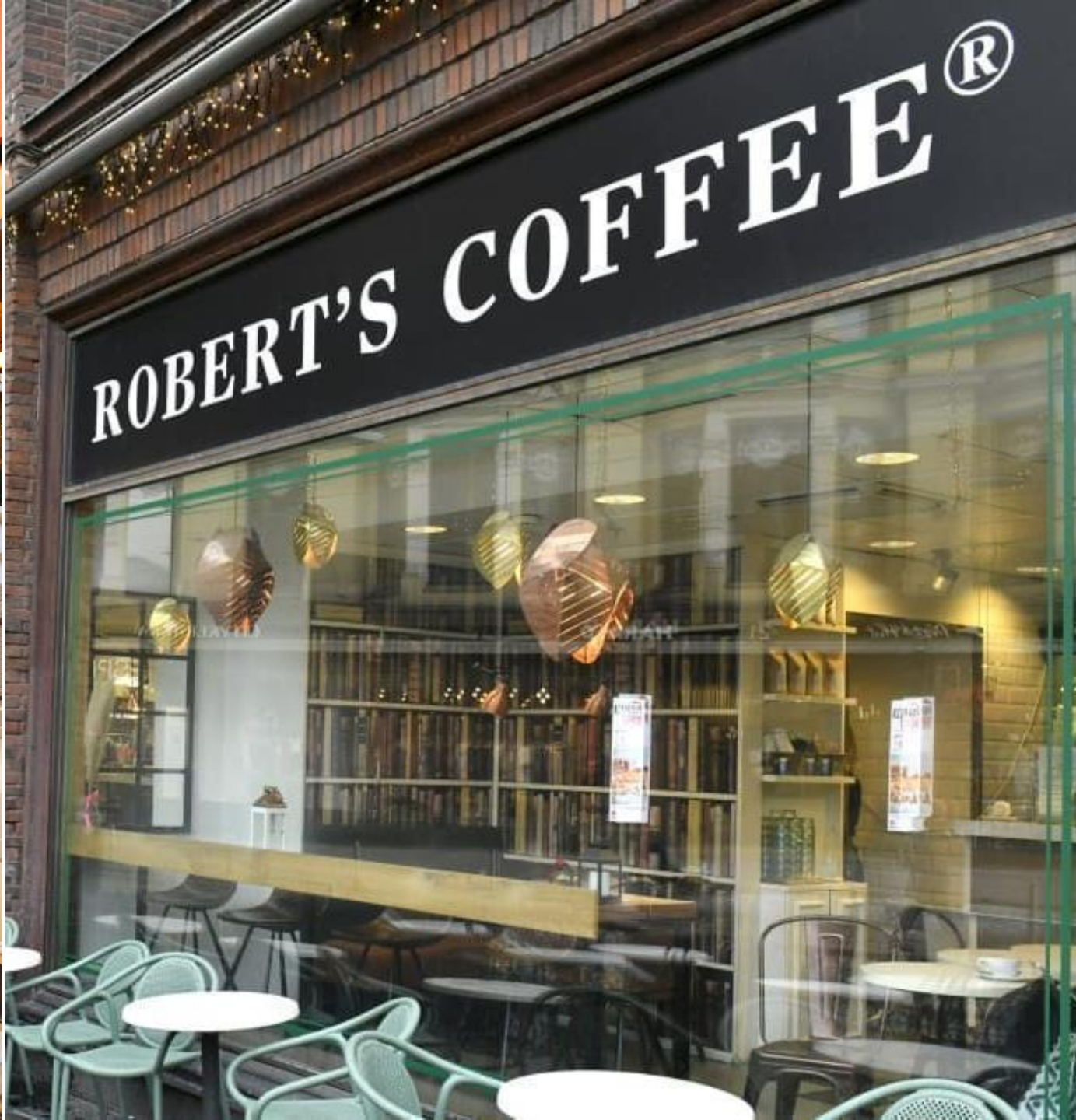


Harri Tarvainen / Visit Finland



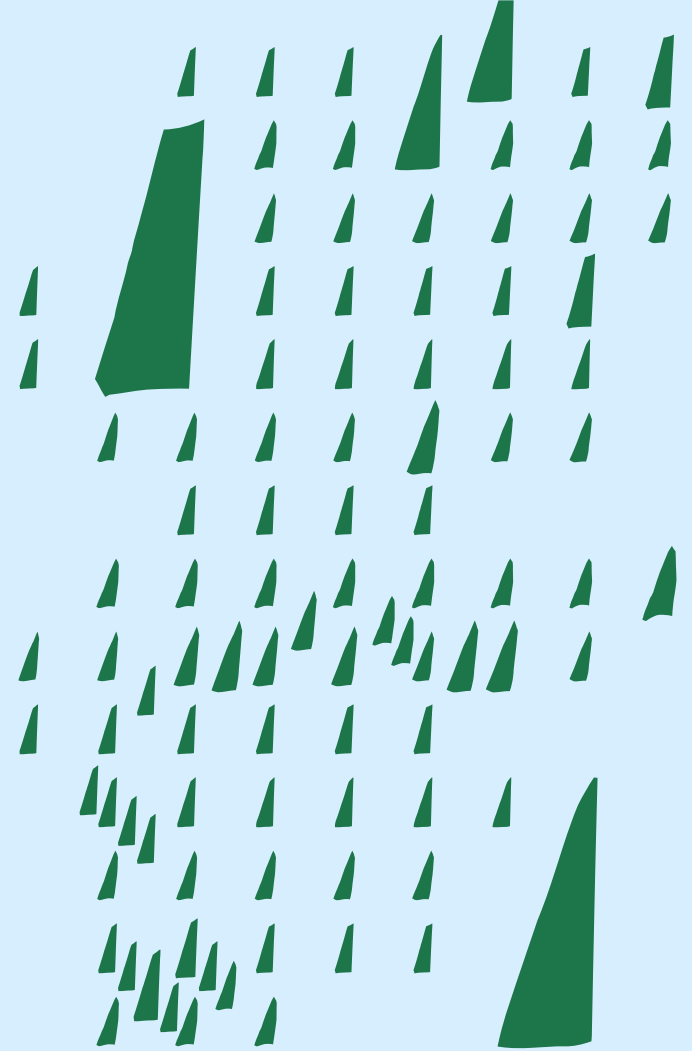


Elina Sirparanta





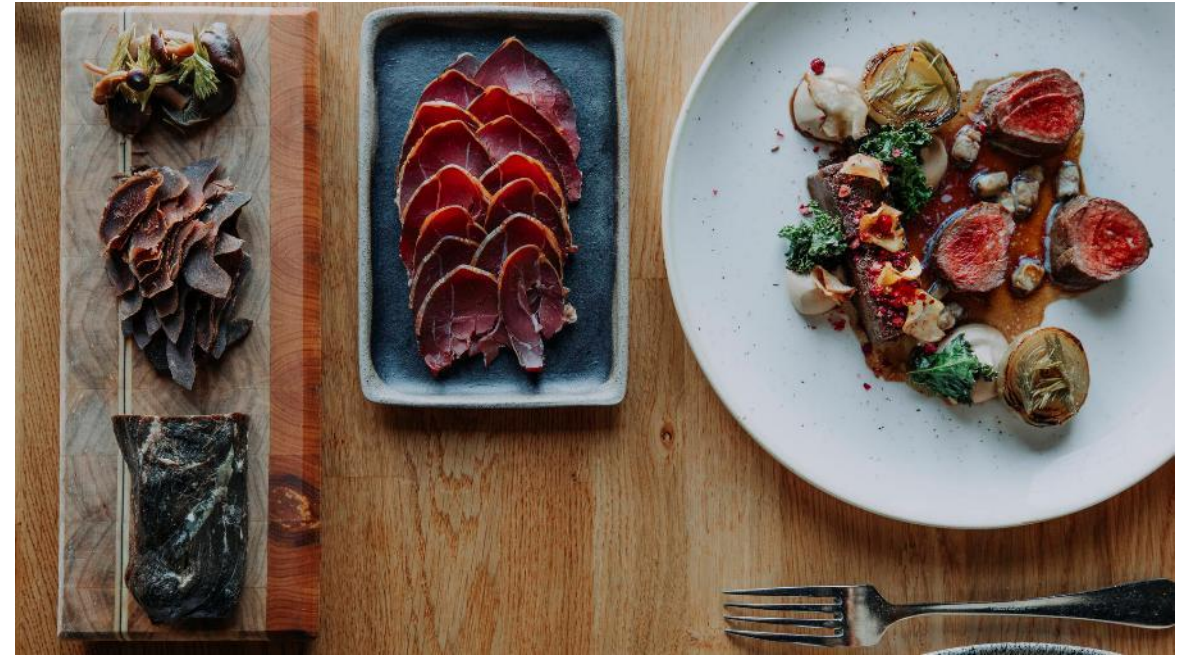
フィンランドのお食事



北極圏の伝統料理／トナカイ



Photphoto by Vastavalo/Soili Jussila



Photphoto by Vastavalo/Soili Jussila

サーモン料理



定番のシーフード料理



Photphoto by Julia Kivelä



Photphoto by Timo Seppäläinen

定番のシーフード料理



Photphoto by aitojamakuja.fi and Julia Kiveläo



ベリーとキノコ、定番



Photphoto by Riitta Weijola/Vastavalo



Photphoto by Harri Tarvainen







Huovilan Leipomo
MAALAIK-
REIKÄLEIPÄ
2.20

Revitty
REIKÄLEIPÄ
1.00 €
5.55 € kg

Nurmileipä
REIKÄLEIPÄ
1.90 €
100% Ruis 8.26 € kg

Samsara
REIKÄLEIPÄ **2.90** €
100% Ruis Hiivaton 7.25 € kg

Hansson
REIKÄLEIPÄ
2.70 €
100% Ruis 9.00 € kg



Huovilan Leipomo
ISO RUISLIMPPU

Huovilan Leipomo
PIENI RUISLIMPPU

JÄRVI-SUOMEN HERKKU
RIIHIRUISLEIPÄ

ビール、ジン、
ウィスキー好きには
たまりません



フィンランドは2035年までに
持続可能なカーボンニュートラル化を
目指しています。

また、世界初の化石燃料を
使わない福祉社会になるように
努力しています。

社会的にも、経済的にも環境的にも サステナブルな福祉社会と観光へ

- 地球変動はフィンランドにとっても大きな課題
- 世界中の二酸化炭素（CO₂）排出量の8％は旅行産業。
- フィンランドのトラベル業界は1990年からサステナビリティに取り組んでいる。
- フィンランド観光の多くは天気や気候に関わっている（オーロラ、トナカイのそり、アヴァント）。
- 観光はフィンランドにとって非常に大切な、福祉や雇用を支える産業である。



**SUSTAINABLE
TRAVEL**
FINLAND™

THE SUSTAINABLE TRAVEL FINLAND LABEL IS A GUARANTEE
THAT THE COMPANY OR DESTINATION IS COMMITTED TO
SUSTAINABLE OPERATIONS AND DEVELOPMENT.

国民のウェルビーイング度が高い国は、

- 寛容な社会、
- ジェンダー平等、
- Work-Lifeバランス、
- シンプルでフラットな社会、
- 積極的な社会貢献、
- サステナビリティ先進国、



個性を大切に、好奇心を育む教育



世界屈指のイノベーション大国

#1

国際出願（特許）率
by origin relative to
the size of economy ¹

#7

グローバル・イノベーション・インデックス²

#3

EU イノベーション
リーダー³

3%

R&DのGDPシェア ⁴

人口100万人に対して
R&Dに従事している率 ⁵

7,871

FINLAND

4,452

U.S.

4,000

EU
AVERAGE

¹ WIPO Global Innovation Index 2023

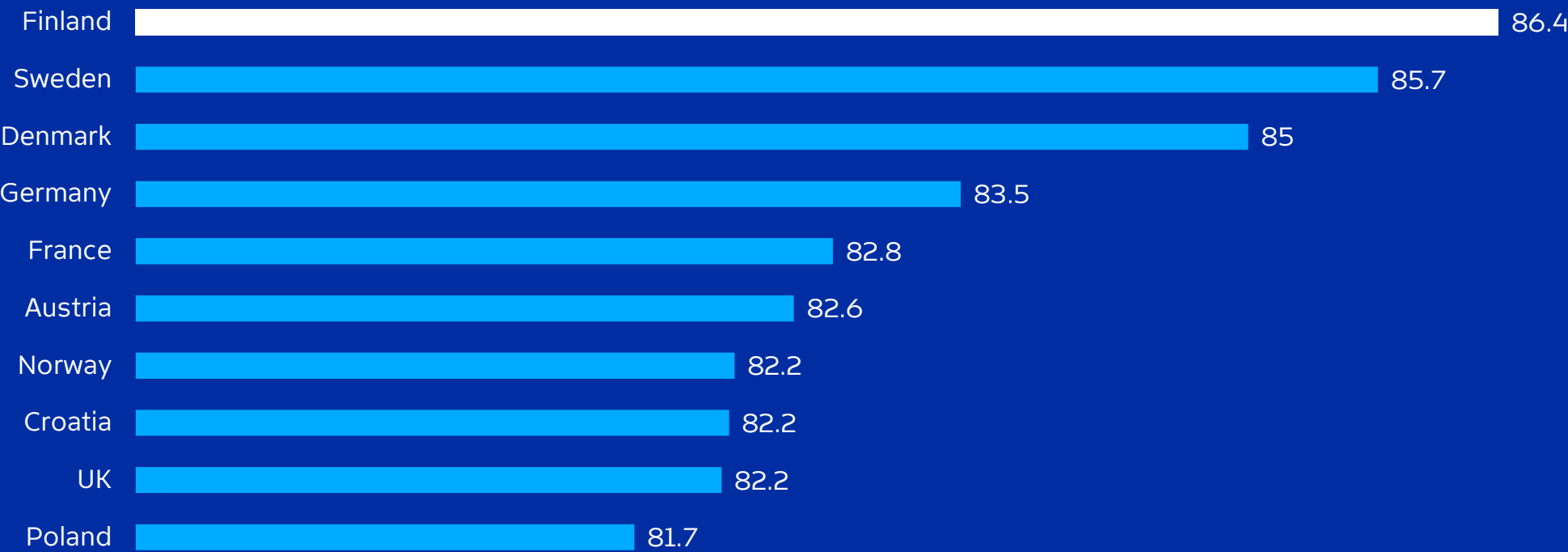
² The Global Innovation Index (GII) 2024

³ European Innovation Scoreboard 2024

⁴ Eurostat 2023

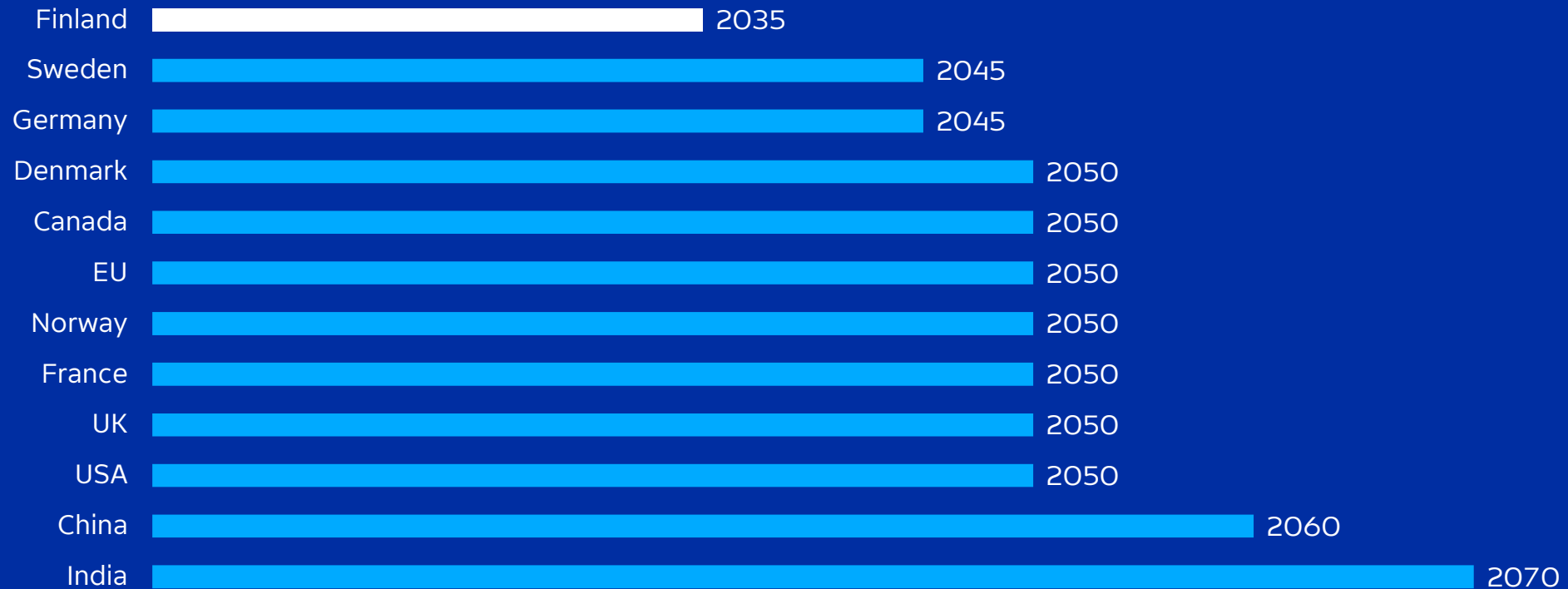
⁵ World Bank 2023, 2020 or latest data available

SDGs達成率／世界



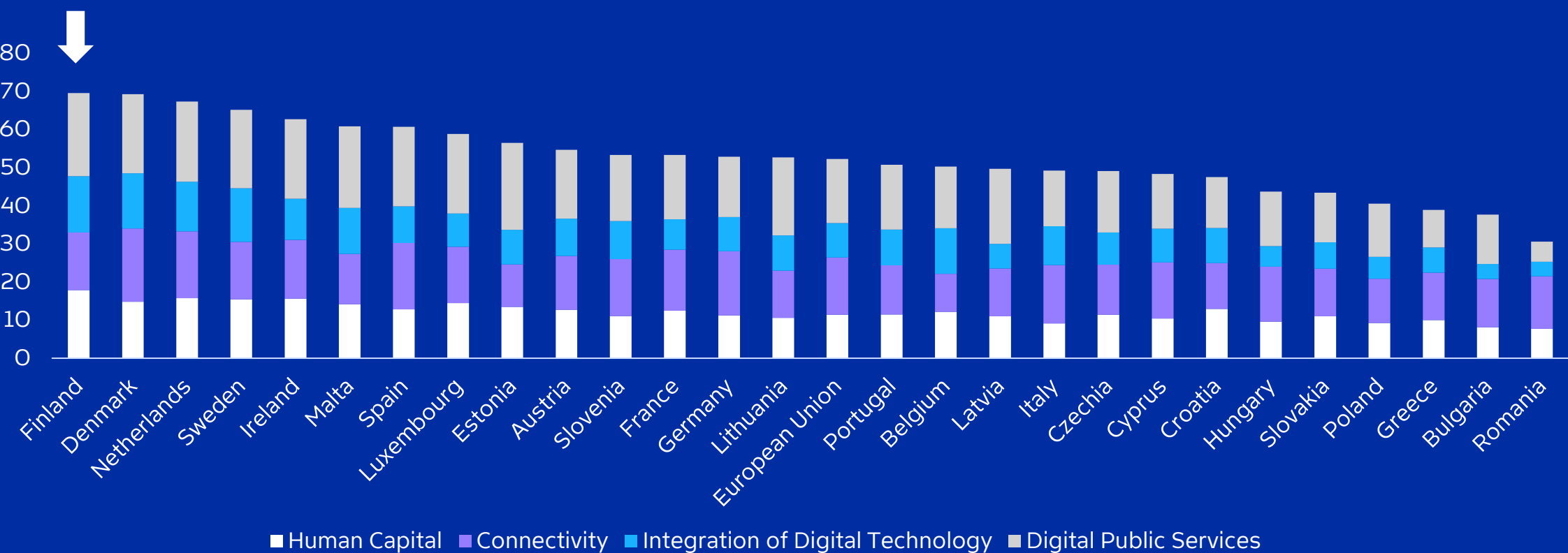
Source: UN Sustainable Development Index 2024

2035年までにカーボンニュートラル達成目標／世界



[Ministry of the Environment 2022](#)
[Statista 2021](#)

社会のデジタル化／ヨーロッパ諸国



European Commission, The Digital Economy and Society Index (DESI) 2023