

[【2025年4月発】 北欧＆アラスカコースのクルーズ旅行](#)

[ベルゲン\(ノルウェー\)世界有数のフィヨルド遊覧と北欧の街並みの中へ](#)

[ベルゲンのおすすめ観光スポット クチコミ人気ランキング【フォートラベル】 |ベルゲン|Bergen](#)

[ベルゲン 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)

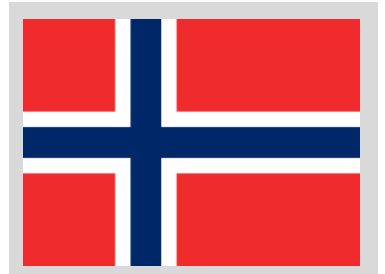
[ベルゲン - Wikipedia](#)

[在ノルウェー日本国大使館](#)

[【にじいろジーン】 北欧の港町で食べる絶品シーフードと世界No.1に輝いたチーズ](#)

初夏のベルゲンを訪ねて

北欧に暮らす人びとが待ち焦がれる、短くも美しい夏の訪れ。ノルウェー随一の港湾都市ベルゲンにその足音が響く頃、世界一周クルーズも彼の地を訪れます。港に面してカラフルな木造倉庫群が軒を連ねる世界遺産のブリッゲン地区が、この街のシンボル。ノルウェー最大の規模を誇るソグネフィヨルドにもほど近く、フィヨルド観光の拠点にもなっています。ハンザ同盟の栄華をいまに伝える美しい街並みと、悠久のときが創り出した神秘的なフィヨルドの造形——初夏の陽光に彩られた絶景を堪能します。



活気あふれる港街

中世後期ハンザ同盟の主要都市として栄えた、首都オスロに次ぐノルウェー第二の都市。世界最大級の規模を誇るフィヨルド地帯に位置する、フィヨルド観光の玄関口です。

13世紀からハンザ同盟の貿易拠点として栄えてきた歴史ある街ベルゲン。世界遺産にも登録されているブリッゲン地区はもちろん、740年以上の歴史を誇る街のフィッシュマーケットも大きな見どころです。ノルウェーサーモンをはじめ獲りたての新鮮な魚介類やお土産品などが所狭しと並び、地元の住民から観光客まで、人びとが集う活気にふれたら、ノルウェーを代表する作曲家グリーグの家へ。カラフルな木造建築が並ぶ、北欧らしい美しい街は、散策だけでも心が踊ります。

獲りたての新鮮なお魚を堪能したら、ベルゲンの人びとの憩いの場所“フロイエン山”へ出かけます。ケーブルカーに乗れば、約6分で一気に山頂まで駆け上がります。後ろを振り返ると、先ほどまで歩いていたブリッゲン地区や魚市場が彼方に小さく見えます。ちなみに、ケーブルカーを使わないハイキングコースもおすすめです。山頂からは、美しい北欧の風景を一望のもとに見渡すことができます。フィヨルドの湾岸や古い石畳の美しい街並み、周りの山々の息をのむほど美しい景色を見下ろすことができる、ベルゲン一の絶景スポットです。

澄んだ空気の中、ピクニックへ

活気あふれる港周辺のエリアを散策していると、どこからともなく食欲をそそるいい香りがしてきました。あたりを見回してみると、市場を発見しました。ここは、730年以上の歴史を誇るフィッシュマーケット。新鮮なシーフードが多く揚がるベルゲンの港では、魚市場も観光スポットのひとつです。有名なノルウェーサーモンをはじめ、さまざまな魚介類や果物が並ぶマーケットは、いつもたくさんの人びとであふれ、活気ある地元の雰囲気を感じられます。手軽にその土地ならではの「食」を堪能できるのも、船旅のいいところ。



治安

ベルゲンは、ノルウェーの西海岸にある都市です。フィヨルド、山々、歴史的な建物で知られています。ベルゲンは、世界で最も安全な都市の1つとしても知られています。2022年のNumbeoの調査によると、ベルゲンは犯罪率が最も低い都市の4位にランクインしています。ベルゲンは、暴力犯罪や財産犯罪の発生率が低いことが知られています。市内の強盗率は10万人あたり33件、殺人率は10万人あたり1件です。これらの数字は、米国などの他の多くの都市と比較して非常に低いです。ベルゲンの低犯罪率には、いくつかの理由があります。1つの理由は、社会の強い平等意識です。ノルウェーは、世界で最も平等な国の1つとされており、これにより、貧困や絶望が犯罪につながる可能性が低くなります。もう1つの理由は、強力な警察の存在です。ベルゲンの警察は、

犯罪を予防し、犯罪者を逮捕することに非常に効果的です。

もちろん、ベルゲンは完全に犯罪のない都市ではありません。小額の窃盗やスリは時々起こります。しかし、全体的に見て、ベルゲンは非常に安全な都市であり、訪れるのに最適な場所です。

オプションツアー

【ピースボート】

114、115はない

[2025年4月Voyage120 オプションツアーのご案内](#)

【映画】ベルゲンの旅 (2015)、Birds of Passage (2018)

【動画】

[わくわく寄港地～ベルゲン編～ - YouTube](#)

[絶景ソグネフィヨルド・ネーロイフィヨルドの周遊ルート | 世界遺産ブリッゲン地区を散策 - YouTube](#)

[ノルウェー国鉄オスロからベルゲン。ブリッゲン、フロイエン山\(2023/5/11~12\) - YouTube](#)

【Get Your Guide】

[2024年 ベルゲンのおすすめの名所＆観光スポット - 無料キャンセル | GetYourGuide](#)

寄港地情報

[港・寄港地図鑑 | iCruise \(海外個人旅行を提供する高級クルーズ専門デスク\)](#)

ピースボートがベルゲンに寄港する際に主に使用するクルーズターミナルは、「Skolten Cruise Terminal (スcolarテン・クルーズターミナル)」です。このターミナルは、ベルゲン市内中心部に位置し、観光スポットや市街地へのアクセスが非常に良い場所にあります。

Skolten Cruise Terminal (スcolarテン・クルーズターミナル)

場所: ベルゲン市内中心部、ブリッゲン地区の近く

スcolarテン・クルーズターミナルは、ベルゲンで最も利用されるクルーズターミナルの一つで、多くの国際クルーズ船がここに寄港します。

ターミナルからは、世界遺産に登録されているブリッゲン地区やフィッシュマーケット、フロイエン山のケーブルカーなど、ベルゲンの主要観光スポットに徒歩でアクセスできるため、観光には非常に便利な場所です。

港内には、クルーズ乗客向けの各種施設やインフォメーションセンターも整っており、快適に利用できます。

このターミナルは、ベルゲンの観光の拠点として非常に便利で、寄港後の観光や市内散策に最適な場所です。ピースボートがベルゲンに寄港する際には、このスcolarテン・クルーズターミナルが利用されることが一般的です。





公用語

人口530 万の小国なのに公用語が2 つ。しかも両方ともノルウェー語。ブークモールとニーノシュクがそれである。ノルウェーではほとんどの人が英語を流暢に話します。本や映画なども、英語でそのまま楽しんでいます。子供の頃から生活の中に英語があり、大学の授業も英語で行われたりしているので、ネイティブ並みに英語を話す人も珍しくありません。

国ごとの英語力を数値化した“EF EPI (English Proficiency Index)”という指標があります。2022年のこの指標によると、対象の全112ヶ国中ノルウェーは4位。同じ北欧で、スウェーデンは7位、フィンランドは8位です。

通貨：1 ノルウェー・クローネ は14.72 円（2024年5月23日現在）

ノルウェーの通貨単位は「クローネ(「kr」または「NOK」で表記されます)」といいます。補助通貨はオーレ(ore)で、100オーレは1クローネに相当します。ユーロは使えません ノルウェーではユーロは使えません。たまに観光客が多い場所では受け付けている場合もありますが、使えないであろう前提でノルウェーは旅行したほうがよいでしょう

物価

ノルウェーは、世界でもトップクラスに物価が高い国として知られています。日本の物価と比較すると、全体的な体感として約2～3倍高いと言えます。消費税が高い：ノルウェーの消費税は25%と、日本の約5倍です。これは、商品やサービスの価格に大きく影響しています。

人件費が高い：ノルウェーは先進国の中でも特に人件費が高い国です。そのため、人件費を多く含むサービス業（外食、宿泊など）の料金は特に高くなります。

輸入品が多い：ノルウェーは食料品を含む多くの生活必需品を輸入に頼っています。輸入品には関税がかかるため、価格が高くなります。

外食:

ランチ: 2,000円～3,000円

ディナー: 5,000円～8,000円

スーパーマーケット:

牛乳 1リットル: 約300円

パン 1斤: 約400円

卵 10個: 約300円

交通費

ノルウェーの交通網は発達していますが、交通費も高めです。特に、公共交通機関の料金は高いです。

バス: 1回乗車: 約300円

電車: 1区間: 約500円～1,000円

チップ

ノルウェーには、レストランやホテルなどで料金にサービス料が含まれていることが多いため、チップは基本的には不要です。しかし、以下のような場合は、気持ちとしてチップを渡すのが一般的です。

非常に良いサービスを受けた場合

特別なリクエストに快く応じてくれた場合

バーやカフェで少額の端数が出た場合

チップの渡し方

レシートに直接書き込む: 多くのレストランやバーでは、レシートにチップの欄が設けられています。そこに希望する金額を書き込み、合計金額を支払います。

現金で渡す: クレジットカードで支払う場合でも、チップは現金で渡すのが一般的です。

テーブルにさりげなく置く: わざわざ店員に手渡す必要はありません。テーブルにさりげなく置いておきましょう。

チップの目安

チップの目安は、会計金額の5～10%程度です。ただし、あくまでも気持ちなので、上記のように義務ではありません。

タクシーでは、料金の10%程度がチップの目安です。

ホテルでは、ポーターに荷物を運んでもらった場合は、100～200ノルウェー・クローネ程度がチップの目安です。

ガイドツアーに参加した場合は、ツアー料金の10～15%程度がチップの目安です。

気候

北極圏を除き、沿岸を流れるメキシコ湾流のおかげで、緯度のわりには冬も穏やかな気候です。四季ははっきりしていますが、一年を通じて湿度が低く、雨季はありません。3月の終わりのころからだんだん春めいてきますが、天候は不安定。5月ごろまで肌寒い日が続きます。

人口/面積

ノルウェーの面積は385,207平方キロメートルで、世界で61位の大きさです。国土面積は日本とほぼ同じですが、首都オスロは、東京都の1/5ほどの面積しかありません。ノルウェーの人口は日本の約4パーセントと少なく、人口密度も日本の約4パーセントです。

移動手段

[ノルウェー「ベルゲンの町トラムでお散歩」の思ひで](#)

[ノルウェー「ベルゲンカード」の思ひで](#)

[お婆さんとお爺さんの北欧二人旅 ベルゲンの便利でお得な観光チケット](#)

ベルゲン市内は正直徒歩でなんとかなる。

参考までに実際に歩いた感覚として、「迷わなければ」ベルゲン駅（小さい鉄道駅）からブリッケンまで、だいたい10分でつきます。

ベルゲン駅からベルゲン市街中心と思われるByparken（トラムの駅、以下バイバルケン）まで五分（駅前の交差点を渡ってそのまま進むとはいれる湖周辺の公園を抜けていく）、バイバルケンに隣接する公園からブリッケンまで三分から五分。

ベルゲンの町を走るトラム（Bybanen）に乗ってお散歩

ベルゲンの公共交通機関（Bus/ Light Rail/ boat to Askøy）のチケットは共通で、1回券や24時間券などがあります。乗車券は停車駅に設置されている機械（Skyss ticket machine）で購入できます。クレジットカードが使えます。キオスクなどでも乗車券を購入できますし、運賃を支払うアプリもあるようです。2019年の1回券の価格は大人38クローネです。シニアや子供の割引があります。1回券の有効時間は、購入後90分です。

バスの場合は乗車時に運転手から直接チケットを購入することができますが、（大人60クローネと）価格が高くなります。トラム（Bybanen）の場合は乗車後にチケットを購入することができないので気を付けてください。



ベルゲンカード

- 30以上の有料の人気観光スポットがこのパスで入場できることです。3〜4ヶ所以上の観光スポットを巡れば元が取れてしまいます。パスの24h券は280NOK(2019年)。
- このパスのメリットは観光スポットの料金だけではなく、市内の公共交通機関が乗り放題になる事です。例えば、ベルゲン空港から市内中心部を結ぶライトレールや市内を網羅しているバスなどです。フロイエン山へのケーブルカーの往復チケット（大人）は95クローネですが、ベルゲンカードで月から9月は約50%割引になり、10月から4月は無料になります。
- また、67歳以上はシニア割引が適用されます。

map

[ベルゲン - Google マップ](#)





ダイナミックな光景

全長204キロメートルにも及ぶ、ノルウェー最長のフィヨルドが「ソグネフィヨルド」です。氷河が数万年、数十万年の時間をかけて大陸を削り、そこにできた谷に海水が入り込んでつくられた奥深い入り江と、深い緑に霧のかかるフィヨルドの景色は、それだけで幻想的。山間に並ぶカラフルな家々も、名もなき無数の滝から雪解け水が流れ落ちる眺めも、まるで絵本の中のような世界です。船で訪れるからこそ堪能できる「フィヨルド遊覧」でめぐる壮大な景色は、まさに北欧航路のハイライトといえる特別な時間です。

ノルウェーはスカンディナヴィア半島の西岸を占める国で、北部はロシアとフィンランドに隣接し、東部はスウェーデンに隣接しています。国土の大部分は山脈の西斜面にあるため、山岳氷河とフィヨルドが多く、平地が少ないことが地形的な特徴です。古くから世界有数の漁業国でしたが、乱獲による水産資源の枯渇で漁獲量は1970年代をピークに減少しました。そのため漁獲量や漁獲サイズに制限を設け、高値で売れるものだけを水揚げすることで資源の回復と収益性向上を実現しました。

電力のほぼすべてを水力発電でまかなっており、電力多消費のアルミ精錬やシリコン、化学肥料などの工業が発達しています。1970年代から北海油田の開発が始まり、石油輸出国となりました。

観光

観光マップ

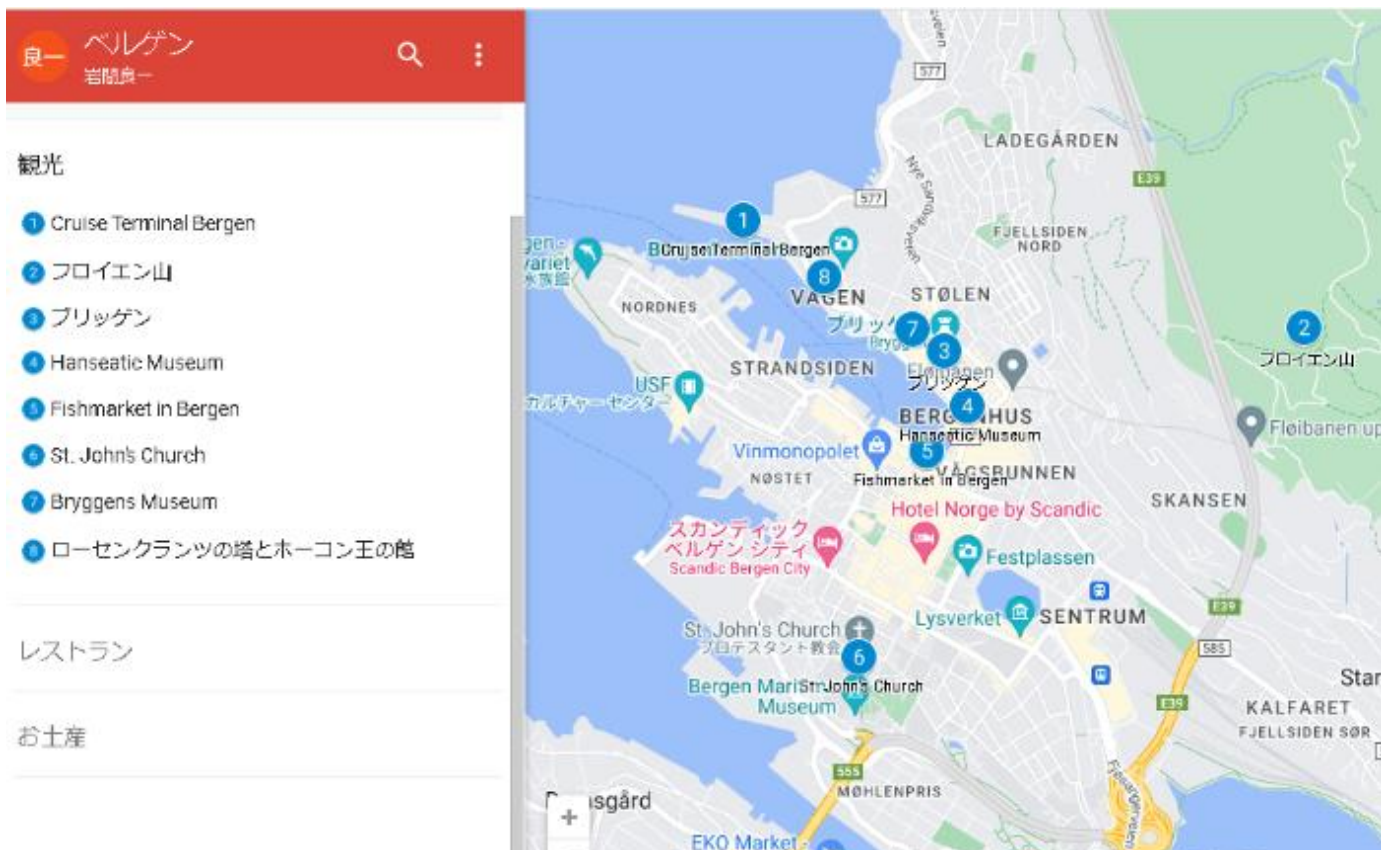
[【ノルウェー】ベルゲンのお勧め観光スポット5選！ - skyticket 観光ガイド](#)

[ノルウェー「ベルゲンのケーブルカー（Fløibanen）」の思ひで](#)

ノルウェー第二の都市、港町ベルゲンは人口27万人の小さな街ですが、ノルウェーが誇るフィヨルド観光の基点となる街。ノルウェー5大フィヨルドのうち、ソグネフィヨルドとハダンゲルフィヨルドの玄関口なんですよ！なので夏の観光シーズンには世界中からの多くの観光客がやってきて賑わいます。「アナと雪の女王」のモデルともいえる街でもあるんです。

ベルゲン港の周りには世界遺産のブリッゲン地区があり、フィッシュマーケットがあり、お土産屋さんもたくさんあって、何だかワクワクしてしまう雰囲気です。まずは、港にあるインフォメーションセンターに行き、地図や割引カードなどを入手しましょう。どこからでも目立つ茶色い建物の1階が屋内フィッシュマーケットで、2階がインフォメーションセンターですよ。

ベルゲンは市内を中心に栄える、山と海に囲まれた町です。そこまで大きくありません。1日あれば、ほぼ歩きで、メジャーな観光スポットをサクサク回ることができます。（カフェやレストランも充実。電車やバスといった移動も必要ありません。）



観光地

②フロイエン山

港町ベルゲンに到着したら、一番最初に行って欲しいのが、フロイエン山です。標高は320メートルとさほど高くはないのですが、眺めは最高です！山頂には夏季のみ営業のレストラン「フロイエン・フォルケ」があり、景色を見ながらの食事を楽しむ事が出来ます。アクセスは簡単、フィッシュマーケットから歩いて5分程の場所にケーブルカー乗り場があります。



③ブリッゲン

ベルゲン港の東側にあるブリッゲン地区は、ベルゲンで一番人気のある観光地。その美しい街並みは1979年に世界文化遺産に登録されています。14世紀にハンザ同盟のドイツ商人たちがやってきてドイツ街を作った場所です。ブリッゲンとは倉庫という意味があり、ハンザ同盟のオフィスや倉庫だった場所なんです。



④ハンザ博物館

4世紀にハンザ商人の主たる取引品の干しダラを扱う商館だった建物がハンザ博物館です。当時の商売の様子や、ハンザ商人達の生活が良くわかる数々の興味深い展示品があり、とても面白い博物館なので必見です！大人 160NOK



⑤Fishmarket in Bergen

ノルウェーは言わずと知れたシーフード天国。ベルゲンのフィッシュマーケットでは獲れたてのエビやカニ、そしてサーモンなどがたくさん並び、活気に溢れています。ブリッゲンのすぐそばなので、観光客も必ず立ち寄り場所です。買ったものがその場で食べられるようにアレンジされたプレートが、観光客に飛ぶように売られています。



⑥セントジョーンズ教会(St John's church)

セントジョーンズ教会は緑の突き刺すようにとんがった屋根と赤色で塗られ壁、装飾の少ないことが特徴。大きな通りの最終地点、ベルゲンの町を見守るように建つ教会は、近くで見ると予想以上の大きさに圧倒します。入場料:無料



⑦ブリッゲン博物館 (Bryggen Museum)

ベルゲンの歴史とブリッゲン地区で発見された遺物を紹介した博物館です。20世紀半ばに発掘された物や数多くの模型で中世ノルウェーの首都だった当時の様子を分かりやすく紹介しています。日本語の貸し出し用パンフレットがあるのもうれしいポイントです。80 NOK



⑧ローセンクランツの塔とホーコン王の館

ホーコン王の館、王室の居住、そして結婚式などの祝祭事の舞台としても使用されていました。館の中は歩き回りながら見学可能です。ホーコン王のすぐ側に立つローセンクランツの塔は、ルネサンス時代の名残が残る重要な建築物。塔の頂上からは市内を一望することが可能。大人各80NOK





レストラン

レストランmap

25%の付加価値税のため、物価の高いデンマーク。特に外食は高いと言われていますので、気になったレストランに衝動的にフラット入るのは危険です。なるべく事前に充分な下調べをしてから行ったほうが良いと思います。

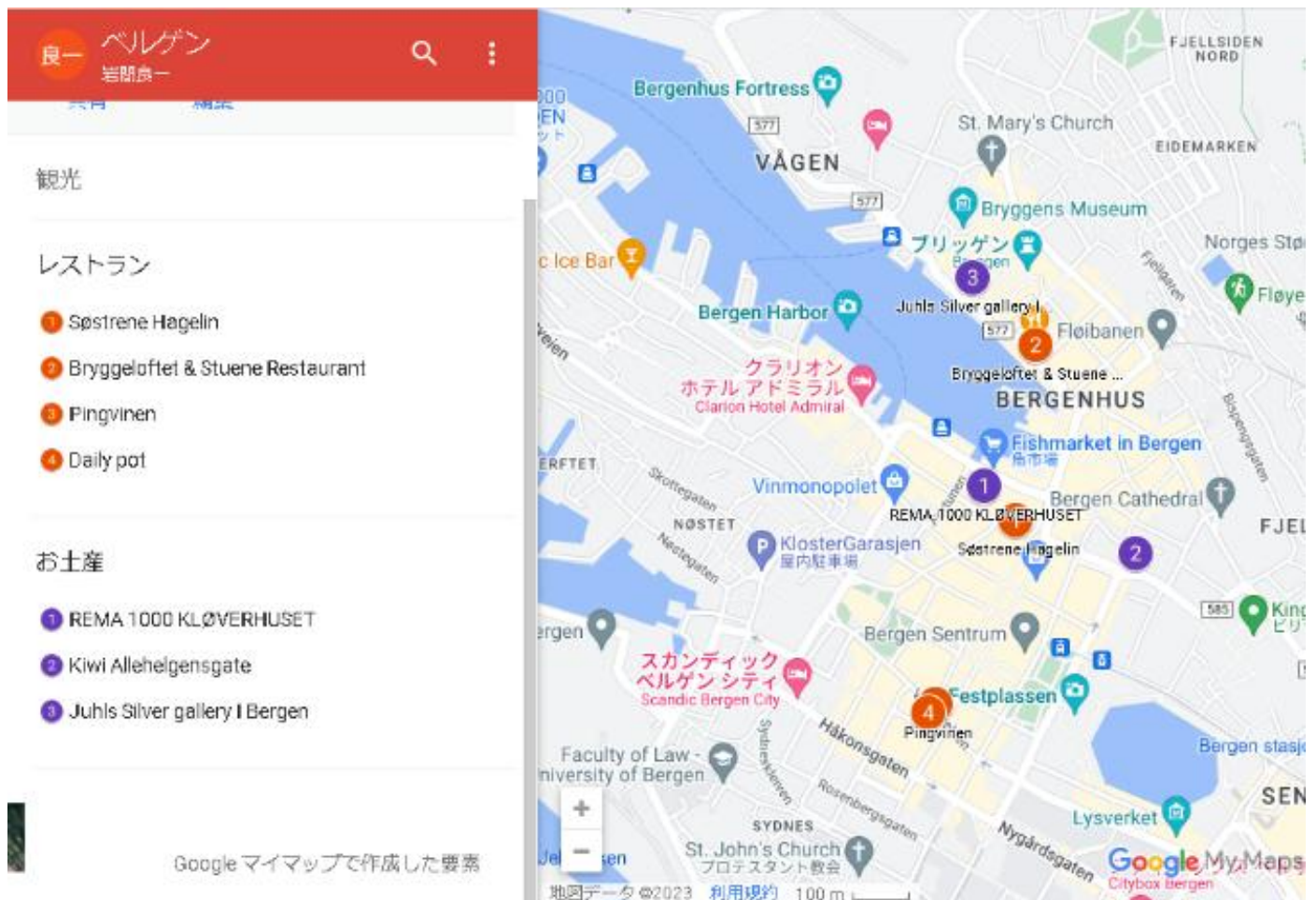
今回、我が家はアパートメントホテルを使いましたので、夕食などは買ってきた食材で簡単に済ませることも多かったですが、とはいえ、レストランでの食事は旅の重要な楽しみの一つ。

料理2品とビール一杯、支払いは、クレジットカード払いですが、カード端末の画面には「支払額476NOK」が表示され、その下段に「支払総額」を客が打ち込むようになっていました。「何?」と思いましたが、支払額は表示されているので、「良ければ、チップを加えて、総額を打ち込んでください」ということなのだと理解しました。北欧では、基本的にチップは必要ないと認識していましたが、「こういう手もあるか!?!」

雰囲気も良く、サービスも良かったので、総額500NOKと打ち込み、支払いを済ませました。(6,415円)

[【ベルゲン】ランチにおすすめ！カフェAURAでフィッシュスープはいかがですか](#)

[2023年 ベルゲンのグルメ・レストラン・ランキング 10選「トリップアドバイザー」](#)



restrant

せっかくの旅行中なら尚更、多少高くても滞在中一度でも美味しいレストランで外食することをオススメします。なぜならある程度値段がするだけノルウェーのレストランはサービスも味も満足な場合が多いです。その分、簡単な食事はスーパーなどを上手く活用して節約できるところは節約しているといいですね。

①Søstrene Hagelin (シストレーネ ハイゲリン)

朝食としておススメなお店。観光客だけでなく、地元民も利用しているこのお店。フィッシュスー(fishsoup/fiskesuppe)。港町ベルゲンの人々がこよなく愛する海鮮スープです。加えておススメしたいのがサーモンロール(写真左)。

ベルゲンで有名なフィッシュケーキのお店。フィッシュケーキ、少しオイリーで柔らかく目のかまぼこ。フィッシュケーキを挟んだフィッシュバーガーと、フィッシュスープ。スープはほとんどクラムチャウダーみたいな感じで、ネギっぽいものがいっぱい入っていて暖まります。



③Bryggeloftet & Stuene

世界遺産ブリッゲンを散策中に、お腹がすいたらココ！ノルウェーの昔ながらのインテリアとアートが楽しめる

ノルウェー料理を食べたい旅行者に一押ししている一品が、バカラオ(Bacalao)。「バカラオランチ(Bacalaolunsj)」175ノルウェークローネ



フィッシュ ミー

魚市場内にあるお店です。お寿司や魚料理がメインで、海に面した席もあるので、暖かい日などはそちらで食べるのもいいかも。この日、食べたのはベルゲン風スープ。サワークリームの入ったスープで、心が温まりました。メニューの中でも安い部類ですが、それでも北欧価格です。



⑤Pingvinen

ベルゲンの中心部にあるガストロパブ。薄暗い店内はカジュアルでありながらも良い雰囲気です。ノルウェーのお魚料理とお肉料理の両方を楽しめます。

料理は一皿一皿とにかくボリュームがものすごい！物価の高いノルウェーですが、コスパは良いのではないかと思います。



⑥Daily Pot

トリップアドバイザー 1 位。ヘルシー、スープ



B 級グルメ

世界でも物価が高くて有名なノルウェー、もちろんレストランやカフェなどでの外食も決して安くはありません。よって日常的な外食文化はほぼ無し！昼間や仕事のランチタイムはともかく実際ノルウェー人がノーブランチで突然ディナーのためにレストランへ行くのは少ないと思います。

日本で生まれ育ち気軽に安くて美味しい外食やテイクアウトに慣れていて私にとって、これは暮らしてみても慣れるまでは少しカルチャーショックでした。「ああ～今日料理するのめんどくさいからどこか食べに行こ～」って気軽に言えないのが残念な反面、今では自分で食べたいものを全て一から作る安心感、喜びや楽しさに気づきました。

みなさんはノルウェー料理と聞いてどんなものを想像しますか？日本にも輸出されていて有名なサーモン？それともIKEAで食べられるスウェーデンのミートボールのイメージとかでしょうか？ここ数年は北欧ブームもあり、日本でも北欧料理を食べられる場所が増えていると聞きます。

まず、ノルウェー人の主食は「ジャガイモ」です。スーパーにはそれこそ茹でよう、焼くようなど様々な調理法や料理に合ったジャガイモが何種類もずらっと大袋で並んでいます。それに合わせて食べるのがお肉（牛、豚、鶏だけではなく、ラム肉やヘラジカ肉などもお肉売り場にはあります。）、もしくは魚（サーモンや鱈などピンクの魚、白身魚なら鱈、鯖、ニシンなどが一般的）、そして野菜（ブロッコリーや人参などの根菜を茹でたものやオーブンで焼いたもの）にブラウンソースをかけたものがこれまで私が6年間暮らしてきた中でみてきた「典型的な」ノルウェー料理という感じです。ワンプレートで食べるのが一般的で和食に比べると味も見た目もかなりシンプルなものが多いです。

Bacalao。

ベルゲンの名物です。干しダラのトマト煮込みです。物価が高いため、非常に高い一品ですが、せっかくのベル

Pålegg (ポーレグ)

ノルウェーにはPålegg（ポーレグと言い、パンの上にのせて食べるもの全般）というノルウェー語の単語が存在します。それをスラ

ノルウェーワッフル

ノルウェーワッフルは味も形もまた少し違います。ハートがいくつかついていた形をしていて、それ自体はほんのりバター風味だけです

ゲン、名物を頂かなくては。

ジャガイモ、たまねぎ、オリーブ、そして干しダ
ラととっても美味しく頂きました。



イスしたパンに各自自由に組み合わせての
せて食べるスタイルが一般的です。紫ケース
のPRIMはクリーム状のブラウンチーズ、楕
円の箱はレバーペースト、チューブは左がク
リームチーズにハムが入ったもの、右がキャビ
アという卵につけるペーストです。



がこの上に好みでジャムやサワークリーム、ブ
ラウンチーズなどをのせて食べます。



お土産

お土産map

北ヨーロッパにあるノルウェーは、雄大な大自然がすばらしい国。オーロラや白夜など日本では見られない自然現象が、ノルウェーで観られるのも魅力です。世界最大級ともいわれるフィヨルドもぜひ見たい観光スポットの一つですね。そんなノルウェーには、北欧の国ならではのお土産がたくさん販売されていますよ。

お土産

【ノルウェーのお土産】おみやげ買うならまずはスーパーに行かなくちゃ

ここでしか買えないものをお土産に！港町ベルゲンで買いたいお土産4選 - skyticket 観光ガイド

食が魅力なノルウェーのオススメお土産4選♪キャビアもスーパーで買えちゃうかも！？ | たびこふれ

せっかくなのでほかの国や都市では買えないスペシャルなものを手に入れたいですよね。ベルゲンではやはり、サーミ人のアクセサリーでしょうか。日本ではあまり見慣れないデザインのものが多いですが、ピアスやネックレスといった普段使いできる可愛いものもたくさんあるのでぜひ気軽に足を運んでみてくださいね！スーパーでキャビアが売ってるの！？と驚かれるかと思いますが、ノルウェーでは魚の卵を総称してキャビアと言います。

【スーパー】①REMA1000 ②KIWI

③Juhls' Silvergallery (ユース・シル バーギャラリー)

ここほど北欧らしいお土産を買えるお店はないかもしれません。なんと本店は北極圏！フィンランド国境近くのKautokeino (カウトケイノ) という村にあります。

スカンジナビア諸島の先住民・サーミ人の生活をモチーフにしたアクセサリーを販売。



トロール人形

ノルウェーのお土産屋さんで必ず目にするのが、この「トロール」という妖精の人形。ぎょろりとした目に高い鼻、ぼさぼさの髪の毛に長いしっぽというちょっと不気味な姿ですが、よく見ると愛嬌があってつい欲しくなってしまうから不思議です。天然ゴムやウサギの毛など自然の素材を使って、一つずつ丁寧に手作りされているのもノルウェーらしいですね。



第2の都市ベルゲンの魚市場で買える「フ リンセスキャビア」

モークサーモンやカニ味噌缶、イクラの瓶詰、キャビアといった日本では高価なものたちがリーズナブルなお値段で並んでいます。そんな魚市場でオススメしたいお土産が「プリンセスキャビア」です。ニシンの卵だそうなのですが、その名にふさわしいピンク色の可愛いデザインの花に詰められていてとてもフォトジェニックです♪



④ヤギのチーズ

ノルウェーでお土産を選ぶなら、甘いヤギのチーズがおすすめ。ノルウェーのイェトオストは、

ノルディックセーター

ノルディックセーターは、ノルディック地方にある独特の柄をしたセーターです。天然のヤギの

サーモンの燻製

ノルウェーはサーモンの本場で、脂がたっぷりのったアトランティックサーモンがとっても有名

100%ヤギの生乳からできています。とても人気。このチーズはまるでキャラメルのように柔らかくて口の中でとろけてしまうような味わい。他にも牛乳とヤギの乳を混ぜて作ったチーズなどもあります。



毛で作られていて、とても暖かいのが特徴。雪やトナカイなど北欧風の柄が多く素敵ですよ。お土産に買うときは、ウール100%の表示があるものをおすすめします。



です。スモークサーモンの美味しさは格別で、これはお土産にぜひ買って帰りたい一品ですね。真空パックになったスモークサーモンなら日持ちもするので、お土産にとっても便利。日本に持って帰って、お酒に合うおつまみとしてたべても最高ですよ。



スーパーマーケットでのオススメは「粉末スープ」

スーパーマーケットでまずオススメしたいお土産が粉末スープです。牛乳やお水を入れて作るもので、キノコスープやアスパラガススープなど、様々な種類があります。定番は魚の入ったフィッシュスープです。ノルウェーの地名が入っているものもあります。



え！キャビア！？話題になること間違いなしの「チューブ状 タラコペースト」

スーパーマーケットでオススメしたいもう1つのお土産が「kaviar」です。北欧で特に有名なのが、チューブ状になっているタラコペーストです。北欧では一家に1つは必ずあると言われているほどメジャーで、パンなどにつけて食べることが多いです。



北欧らしさバツグン！「Jordanの歯ブラシ」

kaviarと一緒に土産として渡したらより盛り上がりそうなのが歯ブラシです。「Jordan」というノルウェーの会社が出している歯ブラシは柄が北欧らしいデザインで種類も多く、とてもフォトジェニックです♪



検討資料

chatGPT・・・「クルーズ寄港地からベルゲンの一日観光スケジュールとレストランを具体的に計画して」

ノルウェーのベルゲンは、美しい港町であり、豊かな自然や文化的アトラクションがたくさんあります。以下は、ベルゲンで一日を過ごすための具体的な観光スケジュールの例です。

午前

9:00クルーズ船から下船し、Bryggenへ徒歩で移動（約15分）

9:30Bryggenを散策。ハンザ同盟時代の木造倉庫が並ぶ、ベルゲン旧市街の最も有名な観光スポットです。

10:30フロム鉄道に乗りし、フロムへ移動（約50分）。途中の景色は絶景です。

11:30フロムでランチ。ノルウェー伝統料理のレストラン「Fjord Restaurant」などがおすすめです。

午後

13:00フロム観光。ステークスハイム展望台からの景色は必見です。

15:00 フロム鉄道でベルゲンへ戻り（約50分）。

16:00ベルゲン市内観光。フローエン山に登り、ベルゲンの街並みを一望。

18:00ベルゲンで夕食。シーフードレストラン「Fiskekrogen」などがおすすめです。

20:00 クルーズ船へ戻船。

このスケジュールはあくまでも一例です。時間や興味に合わせて、自由にカスタマイズしてください。

レストラン

Fjord Restaurant (フロム): ノルウェー伝統料理をカジュアルな雰囲気を楽しめるレストラン。

Fiskekrogen (ベルゲン): 新鮮なシーフードを使った料理を楽しめるレストラン。

Bryggeloftet & Stuenne (ベルゲン): ハンザ時代風の雰囲気でもノルウェー料理を楽しめるレストラン。

Lysverket (ベルゲン): モダンな雰囲気でもノルウェー料理を楽しめるレストラン。

Restaurant 1977 (ベルゲン): ノルウェーの伝統的な料理を味わえるレストラン。

Restaurant 1877 (ベルゲン): ミニフンの缶付レストラン。

その他

ベルゲンカードを購入すると、多くの観光スポットや公共交通機関が割引になります。

ベルゲン市内はコンパクトなので、徒歩で観光するのがおすすめです。

夏は日差しが強いので、帽子やサングラスを持参しましょう。

ベルゲンでのクルーズ寄港が素敵な思い出になりますように！

ベルゲンの自転車事情

ベルゲン（ノルウェー）は、自然豊かな環境と歴史的な街並みが特徴的な都市ですが、その地形や気候のために、自転車利用には独自の課題があります。それでも近年、サステナブルな移動手段として自転車の利用が増加しており、インフラの整備も進んでいます。以下、ベルゲンの自転車事情についてのポイントです。

1. 地形と気候

ベルゲンは丘陵地帯に位置しており、起伏が激しいため、自転車利用にはフィジカルな負担がかかります。特に中心部から郊外にかけては急な坂が多く、初心者や観光客にとっては挑戦的です。

ベルゲンは非常に降雨量が多い地域であり、雨天時の自転車利用は滑りやすく危険です。また、冬季には寒さや凍結も課題となります。

2. 自転車インフラ

自転車レーンの整備：ベルゲンでは、自転車専用レーンの整備が進んでいますが、まだ主要都市に比べると十分とは言えません。市内中心部には自転車レーンが増えつつありますが、特に交通量の多い道路や坂道ではまだ改善の余地があります。

駐輪場：市内にはいくつかの公共駐輪場が設置されていますが、観光シーズン中は満車になることもあります。近年、駐輪場の拡充が進められています。

3. 自転車シェアリング

Bergen Bysykkel: ベルゲンにはBergen Bysykkelというシェアサイクルシステムがあります。市内の多くの場所にステーションがあり、観光客や市民が手軽に利用できます。スマートフォンアプリを通じて自転車をレンタルし、任意のステーションで返却できます。

料金：Bergen Bysykkelの利用料金は手頃で、短時間の利用や一日パスなど、さまざまなプランが用意されています。

Bergen City Bike（ノルウェー、ベルゲン市のシェアサイクルシステム）は、市内のさまざまな場所で手軽に自転車をレンタルできるサービスです。

Bergen Bysykkel = Bergen City Bikeのようです。**Bergen City BikeのAPP済**

ヘルメットの着用：ノルウェーではヘルメットの着用が義務付けられています。

4. 観光と自転車

ベルゲンは観光都市でもあり、サイクリングツアーも人気があります。自転車で市内の観光スポットを巡ることは、車ではアクセスできないような場所を訪れる良い方法です。特にフロイエン山など、丘の上に登ると素晴らしい景色を楽しめます。

ベルゲン市内には、自転車利用者のための主要な駐輪場がいくつか設置されています。これらの駐輪場は、市内の主要エリアに位置しており、ショッピングや観光、通勤に便利です。以下は、ベルゲン市内の主な駐輪場のリストです。

1. Bergen Stasjon（ベルゲン駅）

場所：ベルゲン中央駅の周辺

特徴：駅に直結しているため、通勤や観光客に非常に便利です。駅のすぐ近くに大型の駐輪場があり、シェアサイクルのBergen Bysykkelのステーションもあります。

2. Torgallmenningen（トルガルメニング広場）

場所：市内中心部の主要なショッピングエリア

特徴：トルガルメニング広場は市の中心に位置しており、ショッピングやカフェ巡りに最適です。広場周辺には複数の駐輪場が設置されています。

3. Bryggen（ブリッゲン）

場所：世界遺産に登録されているブリッゲン地区

特徴：ブリッゲン地区には観光客が多いため、駐輪場も整備されています。歴史的な木造建築が並ぶエリアで、自転車での訪問に適しています。

4. Grieghallen（グリーグホール）

場所：コンサートホールや劇場が集まるエリア

特徴：グリーグホール周辺には大規模な駐輪場があります。コンサートやイベントの際に便利です。

5. Nordnesparken（ノードネス公園）

場所：市内西部、ノードネス半島

特徴：ノードネス公園はリラックスした雰囲気のある公園で、観光客や地元の人々に人気です。公園の入口付近に駐輪場があり、サイクリングの途中

に立ち寄るのに便利です。

6. Nygårdsparken (ニュゴースパーク)

場所: ベルゲン大学の近く

特徴: 大学や学生街に近いこのエリアには、学業やレクリエーション目的の自転車利用者のための駐輪場が充実しています。

7. Festplassen (フェストプラッセン)

場所: 市内中心部のフェストプラッセン広場周辺

特徴: フェストプラッセンはイベントや集会が行われる広場で、多くの駐輪場があります。市民や観光客が集まるエリアです。

これらの駐輪場は、ベルゲン市内の主要なエリアにアクセスしやすく、自転車を安全に駐車できる場所として利用されています。観光やショッピングの際には、これらの駐輪場を活用すると便利です。

ベルゲンの主な広場と通り

1. トールガルメンニンゲン広場 (Torgallmenningen)

ベルゲンの中心部に位置する大きな広場で、市内の多くのイベントやマーケットが開かれます。広場の周りには商店、カフェ、レストランが立ち並び、ベルゲンの主要なショッピングエリアとなっています。

2. フィシュマルクト (Fisketorget)

魚市場で、ベルゲンの港に位置しています。新鮮な魚介類が並ぶマーケットで、地元の食文化を体験できる場所として有名です。観光客に人気のスポットで、シーフードをその場で楽しめる屋台もあります。

3. ブリッゲン (Bryggen)

ベルゲンの歴史地区で、旧ハンザ同盟の商人たちが建てた木造の建物が並び通りです。ユネスコ世界遺産にも登録されており、観光スポットとしても非常に人気があります。土産物店、カフェ、レストランが立ち並び、ベルゲンの歴史を感じることができます。

4. スtrandgaten (Strandgaten)

ベルゲンの主要なショッピング通りの一つで、多くのショップやブティックが並びます。この通りは港エリアから伸びており、観光客だけでなく地元の人々にも利用されています。

5. オーレイグスカレン (Ole Bulls Plass)

町の中心部にある広場で、ここには有名なノルウェーの音楽家オーレ・ブル (Ole Bull) の像があります。トールガルメンニンゲン広場に隣接しており、周辺には多くのカフェやレストランがあります。

6. コング・オスカルス・ガーテ (Kong Oscars gate)

ベルゲンの古い通りの一つで、歴史的な建物や教会が並びます。趣のある通りで、散歩や観光に適した場所です。

観光ルート

案1: 徒歩と公共交通機関を利用する場合 5.09km (71分/33分)

【寄港地から市内中心街まで】0.95km (13分/4分)

ベルゲン港Skolten Cruise Terminal (スコレテン・クルーズターミナル) から市内の観光地Bryggenまでは約1 kmなので徒歩でも自転車でもどちらでも良い。

【観光ルート】3.64km (51分/26分)

<寄港地: Ocean Quay Terminal> → <③ブリッゲン (Bryggen)>

<フロイエン山のケーブルカー乗り場: Fløibanen - Funicular Railway> 0.35km(5分/3分)

※②フロイエン山の観光: 1時間程度

<フロイエン山のケーブルカー乗り場に戻る: Fløibanen - Funicular Railway>

<④ハンザ博物館: Hanseatic Museum> 0.27km(4分/2分)

<⑤Fishmarket in Bergen> 0.17km (2分/1分)

<Torgallmenningen (トルガルメニング広場)> 0.23km(3分/2分)

⑥トールガルメンニンゲン広場から⑦オーレイグスカレンまで: 0.17km(2分/1分)

<⑥セントジョーンズ教会(St John's church)> 0.6km(9分/5分)
<ベルゲン大学 : Universitetet i Bergen> 0.22km(3分/2分)
<Festplassen (フェストプラッセン) > 0.45km(6分/2分)
<⑦ブリッゲン博物館 (Bryggen Museum)> 1.0km(14分/7分)
<⑧ローセンクランツの塔とホーコン王の館 : Rosenkrantz Tower> 0.35km (5分/2分)

【寄港地に戻る】 0.5km (7分/3分)

<⑧ローセンクランツの塔とホーコン王の館 : Rosenkrantz Tower> → Skolten Cruise Terminal

案 2 : 移動は徒歩とレンタル自転車 4 2 0 分 (7 時間) 8 km (1 時間 4 8 分)

【ベルゲンの街を散策】 4 0 分 : 1.3km(18分)

徒歩で寄港地からベルゲンの街を散策しながらフロイエン山のケーブルカー乗り場へ行く

<寄港地 : Ocean Quay Terminal> → <③ブリッゲン (Bryggen) > 3 0 分 : 0.95km (13分/4分)

<フロイエン山のケーブルカー乗り場 : Fløibanen - Funicular Railway> 1 0 分 : 0.35km(5分/3分)

【フロイエン山に登る】 6 0 分

※②フロイエン山の観光 : 大人 (往復) : 約150ノルウェークローネ (NOK) 、チケットは事前購入が良い、乗車時間は5分程度

<フロイエン山のケーブルカー乗り場に戻る : Fløibanen - Funicular Railway>

<駐輪場について>

フロイバーネンの麓の駅 (下駅) には、自転車利用者のための駐輪場があります。ベルゲン市内中心部にはサイクリングに適した場所が多く、観光客や地元の人々が自転車を利用してフロイバーネンに訪れることがよくあります。

駐輪場はフロイバーネン駅周辺の他の施設とも近く、観光の合間に自転車を安全に停めておくことができます。

<④ハンザ博物館 : Hanseatic Museum> 0.27km(4分/2分) : 外観見学

【少し早いランチ】 9 0 分

<⑤Fishmarket in Bergen> 6 0 分 0.17km (2分/1分)

※ビール 1 杯とサーモンを頂く

<REMA 1000 KLØVERHUSET> 3 0 分 地元スーパーの見学

※Bergen City Bikeで自転車をレンタル。

【サイクリングしながら市内散策】 2 0 0 分

<ベルゲンの主要なショッピング通り : Strandgaten通り> 1 0 分 0.8 km(10分/5分)

<Nordnesparken (ノードネス公園) > 1 0 分 0.75km(11分/5分)

<⑥セントジョーンズ教会(St John's church)> 1.9km(29分/11分)

<ベルゲン大学 : Universitetet i Bergen> 2 0 分 0.22km(3分/2分)

<Festplassen (フェストプラッセン) > 3 0 分 0.45km(6分/2分) ※Lille Lungegårdsvannet (小さな湖) 一周

<Ole Bulls plass広場> 1 0 分 0.3km(4分/2分)

<Torgallmenningen (トルガルメニング広場) > 1 0 分 0.23km(3分/1分)

<Kiwi Allehelgensgate> 3 0 分 : 地元スーパーを見学

<Kong Oscars gate通り> 2 0 分 0.65km(9分/3分) 歴史的な建物や教会が並びます。

<⑦ブリッゲン博物館 (Bryggen Museum)> 3 0 分 0.85km(11分/4分) 日本語の貸し出し用パンフレットがある

<⑧ローセンクランツの塔とホーコン王の館 : Rosenkrantz Tower> 3 0 分 0.35km (5分/2分)

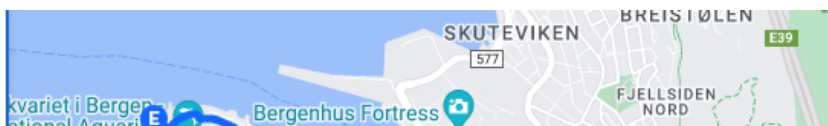
※塔の頂上からは市内を一望することが可能。

【寄港地に戻る】 2 0 分

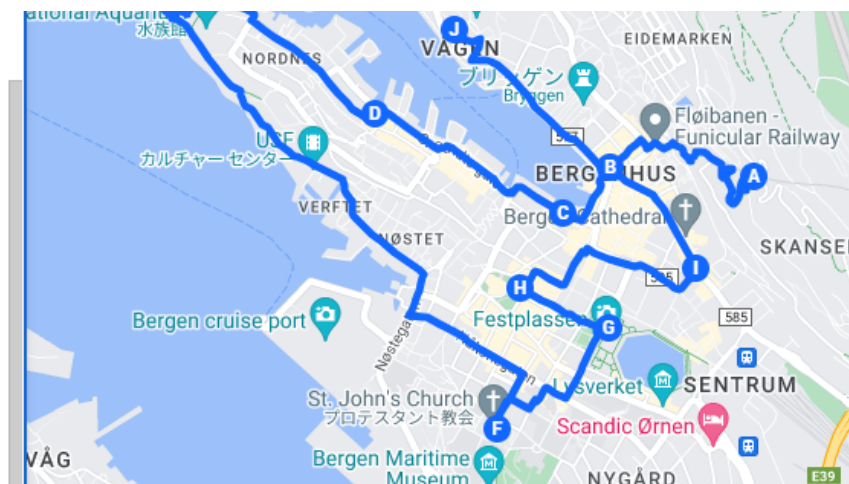
※寄港地の近くでレンタル自転車を返却

フェリヴァエン駅 から ローセンクラン...

● フェリヴァエン駅



- B** Hanseatic Museum
- C** Fishmarket in Bergen
- D** Strandgaten通り
- E** Nordnesparken 5005, 5005 Bergen, ノルウ...
- F** St. John's Church
- G** Christies gate 10, 5016 Bergen, ノルウェー
- H** Ole Bulls plass広場
- I** Kong Oscars gate通り
- J** ローセンクランツの塔とホーコン王の館



参考サイト

[【2025年4月発】北欧&アラスカコースのクルーズ旅行](#)

[ベルゲン\(ノルウェー\)世界有数のフィヨルド遊覧と北欧の街並みの中へ](#)

[ベルゲンのおすすめ観光スポット クチコミ人気ランキング【フォートラベル】 |ベルゲン|Bergen](#)

[ベルゲン 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)

[ベルゲン - Wikipedia](#)

[在ノルウェー日本国大使館](#)

[【にじいろジーン】北欧の港町で食べる絶品シーフードと世界No.1に輝いたチーズ](#)

[2024年 ベルゲンのおすすめの名所&観光スポット - 無料キャンセル | GetYourGuide](#)

[わくわく寄港地〜ベルゲン編〜 - YouTube](#)

[絶景ソグネフィヨルド・ネーロイフィヨルドの周遊ルート | 世界遺産ブリッゲン地区を散策 - YouTube](#)

[ノルウェー国鉄オスロからベルゲン。ブリッゲン、フロイエン山\(2023/5/11~12\) - YouTube](#)

[ベルゲン - Google マップ](#)

[港・寄港地図鑑 | iCruise \(海外個人旅行を提供する高級クルーズ専門デスク\)](#)

[ノルウェー「ベルゲンの町トラムでお散歩」の思ひで](#)

[【ノルウェー】ベルゲンのお勧め観光スポット5選！ - skyticket 観光ガイド](#)

[ノルウェー「ベルゲンのケーブルカー \(Fløibanen\)」の思ひで](#)

[ノルウェー「ベルゲンカード」の思ひで](#)

[お婆さんとお爺さんの北欧二人旅 ベルゲンの便利でお得な観光チケット](#)

[【ノルウェーのお土産】おみやげ買うならまずはスーパーに行かなくちゃ](#)

[ここでしか買えないものをお土産に！港町ベルゲンで買いたいお土産4選 - skyticket 観光ガイド](#)

[食が魅力的なノルウェーのオススメお土産4選♪キャビアもスーパーで買えちゃうかも！？ | たびこふれ](#)

[【ベルゲン】ランチにおすすめ！カフェAURAでフィッシュスープはいかがですか](#)

[2023年 ベルゲンのグルメ・レストラン・ランキング 10選 \[トリップアドバイザー\]](#)

[外食高い！ジャガイモ サーモン ニシンサバ タラコペースト](#)