



夏至祭と、サウナと。

夏のヘルシンキを旅する

フィンランド/ヘルシンキ

夏のフィンランドは、白夜の時期。太陽の光を満喫するため、人々は外でめいっぱい遊ぶ。首都・ヘルシンキで、フィンランドならではの祭りやサウナを体験してみよう。



セウラサーリ島の夏至祭ではフィンランド国旗を持った人々のパレードが見られる

サウナ後は、外気浴でクールダウン
©Leena Karppinen / Helsinki Partners



夏至祭

Midsummer

昔の衣装に身を包んだスタッフが着週!



ダンスは見物客でも自由に参加してOK



深夜1:00頃のセウラサーリ島



みな思いもみいの花冠を作っている



小舟に乗ってココロに火を付ける



織物やレースなどのワークショップも開催

セウラサーリ島で開催される夏至祭に参加する

フィンランド語で「ユハンヌス」と呼ばれる夏至は、1年で最も日照時間が長くなる日。隣国スウェーデンでは古くから夏至の日を盛大に祝うが、長くスウェーデンの支配を受けたフィンランドにおいても独自の形で特別な行事となっている。夏至祭は毎年6月19日直後の土曜で、この日は多くの人がサマーコテージへと出かけ、夏の休暇を謳歌する。

ヘルシンキのセウラサーリ島は、古い伝統家屋が点在する野外博物館。ここでは、伝統に則った夏至祭が開催される。広場にはメイポールという草花で作った柱が立てられ、その周りで民族衣装に身を包んだ人々がダンスを披露。草むらに目をやれば、花の冠を作る女性たちの姿がそこかしこに。メインとなるのは、「ココロ」というかがり火。祭りは夕方17:00頃からスタートし、

日付が変わるまで行われる。太陽は常に燦々と輝き、祭りの終わり頃になってようやく夕焼けに。人々は常に外にいて、全身で太陽の光を浴びる。冬には極夜となるフィンランド人にとって、太陽が特別な存在なのだ実感できる瞬間だ。

国民が待ち望む“ココロ”とは?

夏至祭では、湖畔や広場でココロというかがり火がたかれる。炎には悪魔を追い払い豊作をもたらすという言い伝えがあることから、かつては夏至祭の間燃やし続けられていたという。サマーハウスでは焚き火をし、多くの地方の町でもかがり火のイベントが開催される。





サウナ Sauna

かつては海軍の施設として利用されていたロンネ島
©Julia Kiwa / Helsinki Partners



ロンネ島のサウナ室には窓があり、海を見ながら温まることができる
©Svante Gullichsen / Helsinki Partners



島は歩いて10分ほどで回れるほどの広さ
©Teemu Lautamies / Sherpa



サウナのあとは海でのスイミングを楽しんで

夏季のみオープンするアイランドサウナでととのう

サウナ発祥の国であるフィンランドには、300万ものサウナがあるとされている。ヘルシンキにも多くの公共サウナがあるが、なかでも個性的なのがロンネ島。なんと島がまるまるサウナ施設になっているのだ。島へはヘルシンキの港からフェリーで約10分。島にはカフェやレストランもあり、半日くらいゆっくり過ごすという人も。サウナは伝統的なスモークサウナと電気式のサウナがあり、男女共同のため水着着用。温まった後は海へと飛び込むのが、本場ならではの楽しみ方。ロンネ島は5月上旬～9月下旬のみオープン。観光客はもちろん、ヘルシンキっ子にとっても夏の間のおきの楽しみとなっているのだ。ヘルシンキにある人気のユースホステル「ユーロホステル Euroh ostel」にもサウナがあり、宿泊者なら誰でも気軽に利用できる。

◎サウナの種類

薪式サウナ

薪に火を付け、部屋全体を温める方式のサウナ。薪の香りが心地よく、リラックス効果が高い。

電気式サウナ

電気でサウナストーンを温める、現代式のサウナ。薪式と比べサウナの温度を高く設定できる。

スモークサウナ

煙突のないストーブで薪を燃やして部屋を温める伝統的なフィンランドサウナ。温めるのに手間と時間がかかる。



ロウリュウして部屋の温度を調節しよう



+αで楽しむ 夏のヘルシンキ



ヘルシンキには、夏限定のアクティビティや体験が満載！ 地元の人にも人気のある4つをご紹介します。フィンランドの夏は日が長く、治安もいいので、夜遅くまで外出できるのもうれしい。



①ハイキング



フィンランド人は、夏の週末にはこぞって郊外の自然公園へと出かけ、ハイキングをして過ごす。ヘルシンキの周辺にも多くの自然公園があるが、特に人気なのがマークシオ国立公園。森の中に湖が点在し「森と湖の国」を体感できる。



マークシオ国立公園には3つのハイキングコースがある



②ベリー摘み&キノコ狩り

フィンランドには森の恵みはみんなのものであるという「自然享受権」があり、ベリーやキノコなどは誰でも自由に採ることができる。ハイキングのために森を訪れたら、地元の人と一緒にベリー摘み&キノコ狩りにチャレンジしよう！



上) 森のベリーはその場で味わってみて
下) キノコは毒キノコの場合があるので、専門知識を持った人と一緒に行こう

フィンランド人もこぞってベリーを摘んでいる

③屋外マーケット

ヘルシンキの港に面したマーケット広場は、飲食から青果、おみやげまでさまざまな屋台が並び青空市。1年中オープンしているが、ハイシーズンは夏。軒先をベリーやキノコが埋め尽くす風景は、夏から秋のヘルシンキの風物詩。



秋頃にはキノコも登場。こちらは「黄金キノコ」ことカンタレリ

上) 夏はフィンランド産ベリーのシーズン！時期により旬のベリーが異なる
下) サウナハットなどのおみやげも豊富



④群島クルーズ



ヘルシンキの南に広がるバルト海には300以上の群島があり、夏は島々を巡るクルーズが盛ん。島には豊かな自然が残り、ビーチなどのレクリエーションも楽しめる。都会の喧騒を離れて静かに過ごしたい人におすすめ。



©Sakke Somerma / Helsinki Partners
小型のクルーズ船で島々を回るツアーが出ている

ジェネラルインフォ in フィンランド

より詳しい情報は「地球の歩き方 北欧編」「フィンランド編」「Faruco フィンランド」へ▶

時差：日本より7時間遅れ。サマータイム実施期間(3月最終日曜～10月最終日曜)は6時間遅れ。
ピザ：180日の期間内に、合計90日までの滞在なら不要。
通貨：ユーロ(€)。2025年5月9日時点、€1=163.5円
物価：宿泊費、外食費とも日本よりも高い。特にヘルシンキなど都市部は外食費が高つく。ユースホステルなど手頃な宿泊施設でも設備が整っ

ているので、おすすめ。
ベストシーズン：6～9月頃の夏から秋。夏は毎年6月20～22日。冬の寒さは非常に厳しいが、12月には街がクリスマスモードに包まれ、各地でクリスマスマーケットが開催される。
現地ユースホステル情報：https://www.hostellit.fi/en/



フィンランド編
(2025年7月新刊!)