

# 多摩市とアイスランド

プロモートアイスランドより

# アイスランドって？

## 北欧の小さな島国

面積は 10.3 万km<sup>2</sup>で、北海道と四国をあわせたくらい  
人口は約 39 万人 (2025 年時点)  
首都レイキャビクの人口は、約 14 万人 (2025 年時点)  
言葉はアイスランド語で、多くの人が英語も話せる



国旗の青色はアイスランドの海と空を表し、アイスランドの国民色といわれている。白は氷河と雪原、赤は火山を示している。

## 交流のきっかけ

- 2019年8月 東京2020オリンピックアイスランド選手団の事前キャンプ地に
- 2019年12月 全国で初めてアイスランドのホストタウンに
- 2021年6月 アイスランドの独立記念日にあわせ「アイスランドウィーク」を初開催(以降、毎年6月に実施)
- 2021年12月 駐日アイスランド大使館と友好協力関係に関する覚書を締結
- 2022年12月 グズニ・ヨハネソン大統領が多摩市を訪問
- 2025年5月 首都レイキャビク市のヘイダ・ビョルグ・ヒルミストッティル市長が多摩市を訪問  
レイキャビク市と友好関係構築に関する覚書を締結
- 2025年12月 多摩市長がアイスランド外務省名誉勲章を受章



グズニ大統領来訪



ヘイダ市長来訪



アイスランド外務省名誉勲章受章

# アイスランドの魅力

風景写真：プロモートアイスランドより

## オーロラ

国の約8割がオーロラベルト（オーロラ観測に適した場所）に位置し、9月から翌4月にかけてよく見られる。首都でオーロラが見られる唯一の国。



## 氷河と火山

国土の11%が氷河、64%が溶岩など、おおむね氷と火山からなる大地でできている。



## 温泉

氷河と火山が豊富であることから、多くの温泉がある。なかでも、ブルーラグーンと呼ばれる露天風呂は世界最大級で、水着で誰でも入れる人気の観光スポット。



## カラフルな街並み

カラフルな家々が並ぶ街並み、教会やガラス張りのコンサートホールなど、首都レイキャビクには観光名所がコンパクトに集まっています。観光しやすい。ギャラリーやストリートアートも多い文化都市。



この他にも、アイスランドの風景写真や、いろいろなテーマでのアイスランド情報を、毎年市内各所で展示。ぜひ見に来て！

# 交流の様子 ～アイスランド講演会～

## 男女平等

ジェンダーギャップ指数世界一のアイスランドに学ぼう！



「女性の休日」について映画・絵本から学ぶ  
レイキャブク市職員と生中継で、参加者が直接質問



## 環境

アイスランドの電力は  
ほぼ 100%自然エネルギー！



駐日アイスランド大使が、再生エネルギー先進国であるアイスランドと、日本の環境政策の違いを解説



## 留学

近年人気の  
アイスランド留学について学ぶ！



日本に留学経験のあるアイスランド大使館職員と、  
アイスランドで働く日本人ツアーガイドが、アイスランド留学・ワーホリの魅力と裏話を語る



## 絵本

アイスランドの言葉や絵本、  
現地での暮らしについて知る！



アイスランド語翻訳者であり、公認ツアーガイドでもある現地在住の日本人講師が、絵本や言葉のほか、現地での生活の様子まで幅広く体験談を語る



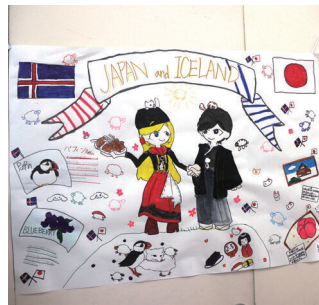
## 交流の様子 ～大使の学校訪問、アイスランド給食～

毎年6月のアイスランドウィーク中に、市内小中学校でアイスランド給食を提供  
駐日アイスランド大使や大使館職員も学校を訪問し、児童とともに給食を体験



### 小学校での交流

児童がアイスランドについて調べたことや、多摩市や自分たちの学校について発表し、大使館職員も交えて日本の遊びをするなどの交流も実施



### 中学、高校での講演会

大使によるアイスランドについての紹介やキャリア形成、ジェンダーギャップに関する講演会を開催



## 交流の様子 ～ワークショップ、料理教室～

### 男女平等

駐日アイスランド大使職員の前でワークショップを開催。性別によって期待される役割について、学校・職場・家族・社会の4つの視点からブレインストーミングを通して考えた



### 絵本

アイスランド絵本のアニメーションに合わせて、子供たちがアフレコ体験

図書館ではアニメーションに合わせて読み聞かせ会



### 料理教室

駐日アイスランド大使館職員を講師に招き、アイスランドの家庭料理教室を開催。「キョートスープ」(羊と野菜のスープ)と国民食となっている乳製品のスキルを使用したグラスケーキを作って美食。



## 交流の様子 ～食で楽しむアイスランド～

### アイスランド風まちバル


アイスランド産の食材（ラム肉、タラ、サーモンなど）やアイスランドのレシピを使った「アイスランド風メニュー」とドリンクのセットを、市内の飲食店を巡りながら楽しめるイベントを開催！アイスランド風メニューの「おいしさ」はもちろん、市内飲食店の「魅力」を再発見する機会にも。



### アイスランド料理のキッチンカー

2025年6月のアイスランドウィークには、アイスランド産ラム肉、アイスランドでとれた魚を使ったロールサンド、アイスランドの国民食の乳製品スキルを使ったパウンドケーキ、アイスランド産ベリーを使ったビールなどのキッチンカーが市内に登場！





アイスランドについて、もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック！

■ 駐日アイスランド大使館 公式 X  
<https://x.com/IcelandEmbTokyo>



■ 多摩市公式ホームページ  
アイスランド特設ページ

<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/kouryu/1011531/index.html>



発行  
東京都多摩市関戸 6-12-1  
多摩市役所 くらしと文化部  
文化・生涯学習推進課

2026年3月 発行

