

I FEEL
SLOVENIA

これがスロベニアです

(This is Slovenia)



国のシンボル

スロベニア共和国の紋章、国旗、国歌は、私たちの国家への帰属意識を表現しています。2004年の欧州連合 (EU) 加盟以来、スロベニアは、この国際社会の一員としてのシンボルとしての国旗と国歌も採用しています。

スロベニア共和国の国旗は、赤、白、青のスロベニアの国旗にスロベニアの紋章を加えたものです。国旗の色は、白、青、赤の順番となっています。そして各色は国旗の幅の3分の1ずつを占めています。国旗の左上には紋章が配され、紋章の半分が白地に、もう半分が青地に広がっています。スロベニア共和国旗が初めて掲揚されたのは、1991年6月26日にリュブリャナの共和国広場で行われた独立宣言記念式典の時でした。



スロベニア共和国の紋章は盾の形をしています。青地に白いトリグラウ山が描かれ、その下に海と川を表す2本の波線、その上に下向きの三角形を構成する3つの金色の六芒星が描かれています。また、盾の両側は赤で縁取られています。



スロベニア共和国の国歌は、フランス・プレシェレン (France Prešeren 1800-1849) の詩「祝杯 (Zdravljica)」の第7節で、作曲家スタンク・プレムレル (Stank Premrl 1880-1965) の同名の合唱曲の旋律で歌われています。

スロベニアは、国土の半分以上が森林に覆われていることにちなみ、緑色を基調とした**国家ブランド「I FEEL SLOVENIA」**で表現されています。これは、スロベニア人の、個人として喜びを追求する時の心地よい興奮と、共通のビジョンである自然と調和した未来への歩みを組み合わせたライフスタイルのバランスを表現しています。スロベニアの緑は、スロベニアを体験する際に感じる五感の調和を意味します。私たちはスロベニアを感じるのです。



4月7日はスロベニア国旗の日。
写真: ダニラ・ゴロブ (Danila Golob)

安全で市民に優しい国

スロベニア人が国の基礎を築いたのは、今から1000年以上前のことです。

- ・ 6世紀:スラブ人の祖先がカルパティア山脈を下り、現在のスロベニアに定住。
- ・ 7世紀:最初のスラブ国家であるカラントニア公国が建国され、約300年間存続。民主的構造と国民主権で知られた。
- ・ 20世紀まで:そのほとんどの期間、スロベニアはハプスブルク家、後のオーストリア=ハンガリー帝国の支配下にあった。
- ・ 1918年:スロベニアはセルビア・クロアチア・スロベニア王国の一部となる。
- ・ 第二次世界大戦後:スロベニアはユーゴスラビア社会主義連邦共和国の一部となる。
- ・ 1990年:国民投票において、有権者の90%近くがスロベニア独立に賛成する。
- ・ 1991年6月25日スロベニア独立により、主権国家となる。
- ・ 1992年:ヨーロッパの大多数の国からの承認の下、スロベニアは正式な国際社会の一員となる。
- ・ 1992年5月22日国際連合に加盟する。
- ・ 1993年5月14日欧州評議会に加盟する。
- ・ 2004年:欧州連合(EU)および北大西洋条約機構(NATO)の加盟国となる。
- ・ 2007年:ユーロを採用する。
- ・ 2008年上半期:EU理事会の議長国を務める。
- ・ 2010年:OECDに加盟する。
- ・ 2021年下半期:再度、EU理事会の議長国を務める。

1991年12月23日に採択されたスロベニア共和国憲法は、スロベニアが民主共和国であり、すべてのスロベニア国民が、永続的かつ不可侵の自己決定権を持つ国であることを定めています。

権力は立法府、行政府、司法府に分散されています。最高立法機関は国民議会で、90名の議員で構成され、任期は4年です。イタリア人社会とハンガリー人社会はそれぞれ国民議会に代表を置いています。スロベニア共和国政府は行政権を持ち、大統領は軍隊の最高司令官であり、対外的に国を代表しています。大統領の任期は5年で、再選の可能性があります。



スロベニア人は自国を愛し、大切に思っている。
写真:マンキツァ・クランイェツ(Mankica Kranjec)/
www.slovenia.info

自然との触れ合い

スロベニアの緑には、アルプス、地中海、パノニア世界、カルストといった文化的多様性と生物多様性のすべての色が融合しています。

領土の60パーセントを森林が占めるスロベニアは、ヨーロッパで3番目に森林の多い国です。森林に恵まれた領土には、豊かな生態系が息づいています。森林には71種もの自生樹種が生育しています。最も一般的な樹種はブナとモミで、トウヒ、カエデ、オーク、マツ、トネリコがそれに続きます。

緑の風景は、岩のごつごつした高台や丘、山々を美しい景色へと変貌させます。スロベニアには約10,000キロの登山道と1,200キロの横断道があります。三つの地域公園、40以上の自然公園、数十の自然保護区、そしてトリグラウ国立公園は、貴重な自然の宝庫です。

スロベニアとユリアン・アルプスの最高峰、海拔2,864メートルのトリグラウは、主要な国家的シンボルのひとつです。

アルプスの渓谷を囲むように連なる強大な山々、そして多くの自然の宝物は訪れる人々を魅了します。アルプス山脈の中でも最も美しい谷のひとつであるロガル渓谷は、景観公園として保護されています。

スロベニアは健康に良く、治療効果の高い水の国として知られています。ヨーロッパで最も多くの水源を持つ国のひとつです。国内すべての地表水路の総延長は、約27,000キロメートルにも及びます。国民一人当たりの飲水量はEU平均の約4倍です。温泉や鉱泉は、主にスロベニアのパノニア地方のスパやヘルスリゾートにありますが、海岸やアルプス地方にも存在しており、健康とウェルビーイングに良い影響を与えることが証明されています。スロベニア全域の水は高品質で、安全に飲むことができます。すべてのスロベニア人は憲法で水を飲む権利が保証されています。

ポヒニ湖はスロヴェニア最大の永久湖。
写真: ダニエル・タイパレ (Daniel Taipale) /
www.slovenia.info

多彩さと多様性 に富む小さな国

スロベニアには355にも上るナチュラ2000地区があり、そのうち324地区が生息地指令に基づいて、31地区が鳥類指令に基づいて決定されました。これらの地区は、国土の37%強を占めています。トリグラウ国立公園、地域公園、景観公園、保護区、天然記念物がナチュラ2000地区全体の29%を占めています。

スロベニアには、約22,000種の動物と3,500種の植物が生息しており、そのうち2,000種以上がレッドリスト（絶滅の危機に瀕している動植物種）に指定され、800種以上の動物と300種以上の植物が保護されています。

家畜の9種にはスロベニア固有の品種が14種も存在します。

スロベニア在来のミツバチであるカルニオラミツバチ (*Apis mellifera carnica*) は、世界で最も広く生息しているミツバチのひとつです。スロベニアでは10,000人以上の養蜂家が養蜂に携っており、1人平均16の巣箱を所有しています。人口1,000人あたりの養蜂家数は約5人となり、この割合はEU加盟国の中でもトップクラスです。ミツバチの特別な役割と活躍を熟知しているスロベニアの主導により、5月20日が「世界ミツバチの日」に制定されました。

スロベニアは世界的に有名なリピツァーナー種の馬の故郷ですが、これは世界最古の文化的馬種のひとつとされています。

スロベニアのカルスト洞窟には、世界最大の洞窟動物、オルムやホライモリとも呼ばれる *proteus anguinus* が生息しています。

また、ヒグマ、オオカミ、オオヤマネコという3種類の大型肉食動物が生息しており、これらはスロベニアの森に生息する希少な動物として大切に保護されています。

カーニオラン種ミツバチはスロベニア固有のミツバチ。
写真: Mostphotos

緑、活動的、健康

スロベニアは、アルプス、地中海、パノニア、そしてディナールの交差点に位置しています。この小さなエリアにみられる豊かな多様性は、保護された自然によって一層引き立てられています。

探検と冒険のためにあるかのような国、スロベニアの特別な価値には、素朴で健康的、手つかずの自然、そして豊かな文化遺産が含まれています。旅行者は、ここでの休暇を、アクティブに活動するか、またはリラックスして過ごすかを選択することができます。

アクティブな休暇では、登山、サイクリング、ハイキング、ラフティング、ゴルフ、カヤック、狩猟、水泳、セーリング、釣り、スキー、水上スキーなど、あらゆる活動を楽しめます。究極の楽しみを求めるなら、温泉やヘルスリゾートを楽しむという選択肢があります。スロベニアを際立たせているのは、その小さな国土に見られる多様性の豊かさなのです。山々、パノニア平野、そして海を一日で楽しむことができます。

スロベニアは、アルプスとアルプスのふもとに広がる美しい景観を誇りとしています。湖と崖の上の城で知られるブレッドは、絵のような、アルプスを臨む楽園で、世界的に有名な観光地です。

神秘的な洞窟の地形、地下の広場、多様な動物の生態が見られるポストイナ鍾乳洞の壮大な地下世界に足を踏み入れてみましょう。地下洞窟の上の岩壁には、世界最大の洞窟城ブレジャマ城があります。

ピランはスロベニアの海岸域で最も美しい町と言われています。この中世の町は、2つの景観公園に囲まれています。そのひとつは、アドリア海で最も高い崖です。

エメラルドグリーンのソチャ川の渓谷は、ヨーロッパで最も美しく保存状態の良いアルプスを流れる河川のひとつです。

モラフスケ・トプリツェ、ラデンツィ、パノフチ、そしてレンダヴァ近郊のムール川では、水上製粉所やアイランド・オブ・ラブを見ることができるでしょう。

リュブリャナは緑の国の緑の首都です。リュブリャニツァ川に隣接し、絵のように美しい橋と市場がある町の景観は、有名な建築家ヨジェ・プレチニク (Jože Plečnik) によって設計されました。

ブレッド湖の美しさは
遠くからも近くからも旅行者を惹きつける。
写真:ミカエル・マッティ (Michael Matti) /
www.slovenia.info



A photograph of Luka Dončić, a Slovenian professional basketball player, in action. He is wearing a dark blue Dallas Mavericks jersey with the number 77 and the word "DALLAS" across the chest. He is holding a basketball in his right hand and looking towards the right. The jersey also features a Nike logo and the word "Smiles" in gold. The background is a blurred arena setting.

ルカ・ドンチッチ (Luka Dončić)、スロベニアの
NBAバスケット選手。
写真: Chinalmages/Depositphotos.co

わが身から溢れ出る躍動

スロベニア人は、一人当たりのオリンピックメダル獲得数がトップクラスであり、世界選手権でも数多くのメダルを獲得しています。

スロベニアのスポーツスター：

- ・ ルカ・ドンチッチ (Luka Dončić) とゴラン・ドラギッチ (Goran Dragić) – NBAバスケットボール選手
- ・ アンジェ・コピター (Anže Kopitar) – NHLホッケー選手
- ・ プリモシュ・ログリッチ (Primož Roglič) とタデイ・ポガチャル (Tadej Pogačar) – 自転車選手
- ・ ヤンヤ・ガーンブレット (Janja Garnbret) – クライマー
- ・ ティナ・トルステンジャック (Tina Trstenjak) – 柔道選手
- ・ ベンジャミン・サヴシェック (Benjamin Savšek) – カヌー選手
- ・ ティナ・マゼ (Tina Maze) – アルペンスキー選手
- ・ プリモシュ・コスムス (Primož Kozmus) – ハンマー投げ選手
- ・ サラ・イサコヴィッチ (Sara Isaković) – 水泳選手
- ・ プリモシュ・ペテルカ (Primož Peterka) とペテル・プレフチ (Peter Prevc) – スキージャンプ選手
- ・ ダルコ・ドゥリッチ (Darko Đurić) – 水泳選手とジェルネイ・スリブニク (Jernej Slivnik) – スキー選手で両者ともパラアスリート。

スポーツの成功に貢献しているのは、優れたスポーツインフラです。その中でも顕著なのは、スキージャンプとクロスカントリースキーに特化した近代的なスポーツ複合施設であるプラニツァ・ノルディック・センター (Planica Nordic Centre) です。

リュブリャナには、主要なスポーツイベントの開催地であるストジツェ・アリーナ (Stožice Arena)、コベルには、スポーツイベントの中心地であるボニフィカ・スポーツパーク (Bonifika Sports Park)、そしてチェリエには、ルカ・ドンチッチ (Luka Dončić) が所属するダラス・マーベリックス (Dallas Mavericks) バスケットボールクラブの資金で改修されたバスケットボールコートが2面あります。ラシュコには、スロベニア初のスマート・バスケットボール・コートであるドラギッチ・バスケットボール・コート (Dragić Basketball Court) があります。国境を越えて成功を手にしたスロベニアのアスリートたちは、若いアスリートたちの手本であり、支えとなっています。

1987年以来、スポーツ教育カードプログラムを通じて、小中学校に通うスロベニアの子供と青少年の体力と身体的発達には毎年モニタリングされており、後にそのプログラムは、My SLOfitウェブアプリケーションによってアップグレードされました。これにより、生涯にわたる身体能力と関連データのモニタリングが可能になったのです。

スポーツはスロベニア人である私たちの天性であり、このことは国家レベルで認知され、それゆえに9月23日は「スロベニア・スポーツ・デー」と定められました。

文化に基づく私たちの結束と誇り

スロベニアは、文化機関、組織、文化協会のネットワーク先進国です。豊かな文化的な生活は、事実上、スロベニア全土の隅々で営まれています。

世代から世代へと何世紀にもわたって受け継がれてきた様々な芸術や工芸品に加え、現代芸術の分野でも、スロベニアのアーティストは成功を収めています。

建築家ヨジエ・プレチ尼克(Jože Plečnik)は、大胆な建築と都市計画により、リュブリャナを完全な芸術作品へと変貌させました。それらから選ばれたいくつかの作品は、ユネスコ世界遺産リストに登録されています。

プトゥイ、ドラヴァ野原とその周辺地域の典型的なカーニバルのキャラクターであるクレント(Kurenti)は、伝統的なクレントヴァニエ(kurentovanje)の祝典でパフォーマンスを見せてくれます。

ブロケ高原でのスキーは、1689年にJ.V.ヴァルヴァソール(J. V. Valvasor)が『The Glory of the Duchy of Carniola(カルニオラ公国の栄光)』という著作で記述しているように、ブロケの人々は中央ヨーロッパ最古のスキーヤーだと言えるでしょう。

何百年もの伝統を誇る農業の成果として、ヘイラック(スロベニア語 kozolci)が挙げられます。それには、自然の素材を利用する驚くべきセンスが反映され、伝統的な大工仕事の熟練の技が駆使されています。

リュブリャナ湿原で発見された車軸付き車輪は5,200年前のもので、世界最古だと言われています。

シュコフィヤ・ロカ受難劇(Škofja Loka Passion Play)は、ユネスコの人類無形文化遺産リストに登録されています。また、ヨーロッパ最古の演出家本としても保存されています。

世界最古の楽器として知られるネアンデルタール人のフルートは、リュブリャナ国立博物館に展示されています。

スラヴコ・アヴセニク(Slavko Avsenik)の作曲した「ゴリツアの上で(Na Golici)」は、世界で最も演奏されている曲だと言われています。

イドリヤレースは、何世紀にもわたってイドリヤで作られてきたボビンレースの一種で、有名なイドリヤレース学校(Ildrija Lace School)は1876年に創立され、現在も存続しています。

マリボルには世界最古のブドウの木があります。樹齢は400年以上です。

プトゥイの典型的なカーニバルキャラクターであるクレントのパレード。
写真: マルコ・ピガッチ (Marko Pigac)、プトゥイ観光局アーカイブ/
www.slovenia.info



緑、クリエイティブ、スマート

スロベニアには、ニッチなソリューションに焦点を当てた開発とイノベーションのための優れた条件があります。スロベニアの経済と起業家精神は、持続可能性と循環型経済の原則とのつながりをますます強めており、それは、スマートシティとコミュニティ、スマートビルディングと発展した国内木材チェーン、持続可能な食品生産、持続可能な観光、未来の工場、健康と医療、モビリティ、最終製品としての素材開発に表れています。

スロベニアは、グリーン成長や低炭素経済への移行にとって特に重要視されている、エコイノベーションと呼ばれる取り組みに、多大な努力を傾けています。

また、デジタル社会の発展を加速させ、情報通信技術によってもたらされる機会を活用することにも、戦略的な努力を払っています。

スロベニア発展の原動力のひとつである製薬産業は、食品産業とともに、国内で最もグリーン志向で高度に発展した産業ポテンシャルのひとつだと言えるでしょう。スロベニアは、ジェネリック医薬品の製造において、近隣の国々をリードしています。

スロベニアの科学者たちは、人工知能分野のパイオニアであり、第一線の研究者でもあります。スロベニアは、ユネスコの支援を受けた初の人工知能国際研究センターであるIRCAIを設立しました。これは、スロベニアを代表する科学研究機関であるヨージェフ・ステファン研究所 (Jožef Stefan Institute) を拠点としています。

スロベニアで最も有名な発明家の一人に、ペーター・フロルチッチ (Peter Florjančič) がいます。約400件の特許に彼の署名が見られ、そのうち41件が実用化されています。

スロベニアのコンピューターサイエンスやナノテクノロジーなどの分野の研究は、世界トップクラスです。

世界的に有名な科学者や発明家：ヤネス・ヴァイカルド・ヴァルヴァソール (Janez Vajkard Valvasor: ロンドン王立協会会員、17世紀)、ユリイ・ヴェガ (Jurij Vega: 対数表、18世紀)、ヨージェフ・シュテファン (Jožef Stefan: 放射線の法則、19世紀)、フリッツ・プレグル (Fritz Pregl: 有機化学のノーベル賞受賞者、20世紀初頭)、エドヴァルド・ルジャン (Edvard Rusjan: 航空機設計者、パイロット、航空学の先駆者)、ヘルマン・ポトチュニク・ノールドウング (Herman Potočnik Noordung: ロケット工学者)。



ピピストレル (Pipistrel) 社の革新的な無人貨物機。
写真: ピピストレルアーカイブ

スロベニアを味わう

スロベニアでは、家畜の肉、きれいな海でとれた魚、近隣の森林でとれた果物、庭でとれた野菜など、一流の食材が手に入ります。スロベニア人のほとんどが家庭菜園を持ち、そこで自家栽培していることはよく知られていますが、化学肥料を一切使わない野菜には、大きな価値があります。

伝統的なスロベニア料理は、穀物、新鮮な乳製品、肉、魚、野菜、ジャガイモ、オリーブ、生ハムをベースにしています。各地域は、田舎、ブルジョワジー、そして様々な修道会の影響が混じり合っています。料理に加えて、極めて多様なスロベニアワインもまた、世界クラス的美食の喜びを提供してくれます。

ゴ・エ・ミヨ(Gault & Millau)料理ガイドは、スロベニアを世界のガストロノミー・マップに掲載し、スロベニア料理の卓越性と、世界トップクラスのワインの素晴らしさを裏付けています。2017年の世界最優秀シェフであるアナ・ロシュ(Ana Roš)が経営するコバリドのフランコ・ハウス(Franko House)が2つ星を獲得しました。

2012年以来、スロベニア人は毎年11月の第3金曜日に「スロベニア料理の日」を祝っています。この日の主な目的は、スロベニアの食品生産者や加工業者を支援し、地元環境から得られる質の高い食品の地産地消を促進することです。

幼稚園、小学校、その他の機関は、スロベニアの伝統的朝食プロジェクトに参加しています。この日は、蜂蜜、バター、牛乳、パン、リンゴなどの地元またはスロベニア国内で収穫された新鮮な果物やドライフルーツなどの伝統的な朝食が提供されます。

EUに登録され、保護されているスロベニアの食品：スロベニア・イストリア産エキストラバージンオリーブオイルナノスチーズトルミンツチーズコチェービエ森林蜂蜜カルスト生ハムハム(prleška tünka) スモークソーセージ(šebreljski želoдец) 熟成肉(zgornjesavinski želoдец) ベラクランスカ・フラットブレッド(Belokranjska pogača) プトウイ・オニオン(ptujski luk) じゃがいも入りラビオリ(idrijski žlikrofi) プレクムリエ・レイヤーケーキ(Prekmurje gibanica) クランスカ・ソーセージ(kranjska klobasa) ボベックチーズカルスト産パンチェツカカルスト産蜂蜜カルスト産骨なし乾燥豚首肉(Karst zašink) モハントチーズピラン産塩プレクムリエ・ハムカムニク山麓産玉子スロベニア産蜂蜜プレクムリエ地方シュタイエルスカ産カボチャ種子油シュタイエルスカ産ホップスロベニアンポティツァケーキ(slovenska potica) イストリア産ハム、イストリア牛の肉ボシュカリンboškarin、イストリア産オリーブオイルは、スロベニアとクロアチアが共同で保護しています。

ポティカはスロベニアの伝統的な祝祭料理。
写真：マテヴ・コスタニェク
(Matevž Kostanjšek) / www.slovenia.info

興味深いスロベニア人についての事実

スロベニア語には約50の方言があり、これはスラブ諸語の中で最も多いと言えます。

スロベニア語は、数少ない両数を持つ言語の一つです。

スロベニア人は複数の異なる言語を話します。18～69歳のスロベニア人のほぼ半数が3つ以上の言語を話します。

スロベニア人にとってハイキングと登山は特別なものです。スロベニア山岳協会には約6万人の会員がいます。

スポーツを楽しむだけでなく、お気に入りのチームを応援するのも好きです。スロベニア人は、国内外の競技会の選手たちの応援に情熱を傾けています。

家にいるときは靴を脱ぎ、スリッパを履きます。外国人の訪問者は、靴を脱ぐように言われると、奇妙に感じるでしょう。

スロベニア人が「はい」の時はうなずき、「いいえ」の時は首を振ります。



オリンピック銀メダリストのペーター・カウザー (Peter Kauzer)
選手を熱烈に歓迎するスロベニアのファン。
写真: ボルウト・ジヴロヴィッチ (Borut Živilović)/Bobo

便利なスロベニア語のフレーズ

魔法の言葉: oprostite (オプロスティテ: **ごめんなさい**)、
prosim (プロスィム: **お願いします**)、hvala (フヴァーラ: **ありがとう**)
こんにちは! ジヴィヨ (Živijo!)
ようこそ! ドブロシュリ (Dobrodošel!)
おはよう ドブロユートロ (Dobro jutro)
こんにちは ドバルダン (Dober dan)
こんばんは ドブロヴェチェル (Dober večer)
おやすみ ラクノーチ (Lahko noč)
さよなら ナスヴィデニェ (Nasvidenje)
お元気ですか? カコグレ? (Kako gre?)
私は元気です。ありがとう! ドブロフヴァーラ! (Dobro, hvala!)
私の名前は…イメミエ (Ime mi je) ...
私の姓は…ピシエムセ (Pišem se) ...
ご出身は? オドコッチ? (Od kod si?) (単数形&くだけた表現) オドコステ? (Od kod ste?) (複数形&かしこまった表現)
ご職業は? カイシポクリツ? (Kaj si po poklicu?) (単数形&くだけた表現) カイステポクリツ? (Kaj ste po poklicu?) (複数形&かしこまった表現)



スロベニアへようこそ。
写真: ミーチャ・コバル (Mitja Kobal)、
Karata Film/www.slovenia.info

スロベニアの国家ブランド「I feel Slovenia」の管理者である政府広報局スロベニア広報課が、『これがスロベニアです (This is Slovenia)』誌を作成・編集しました。私たちの国は小さいとはいえ多様性に富んでいます。

この小冊子は、基本的な情報だけでなく、スロベニアの特徴を概説し、その独特さや成果、素晴らしさをアピールしています。小冊子『これがスロベニアです (This is Slovenia)』をご覧になり、ウェブサイトでもスロベニアについてより詳しく知ること、私たちの緑豊かな国を感じ取ってください。

さらに興味深いエピソードや事実:

スロベニア共和国政府: www.vlada.si

スロベニア共和国政府広報局: www.ukom.gov.si

スロベニア共和国ポータル: www.gov.si

スロベニア全般について: www.slovenia.si

スロベニア政府観光局: www.slovenia.info

Instagram: [@slovenia](https://www.instagram.com/slovenia)

出版者: 政府広報局
編集者: ダニラ・ゴロブ (Danila Golob)
デザイン: イレーナ・コゴイ (Irena Kogoj)
画像処理: ブラネ・ホルヴァット (Brane Horvat)
表紙の写真: ヴイド・ポニクヴァル (Vid Ponikvar)、
Sportida d.o.o./www.slovenia.info のアーカイブ

印刷:
発行部数: 3,000部

リュブリャナ、2025年

slovenia.si



スロベニアについて新しいことを学びましょう!



@slovenia