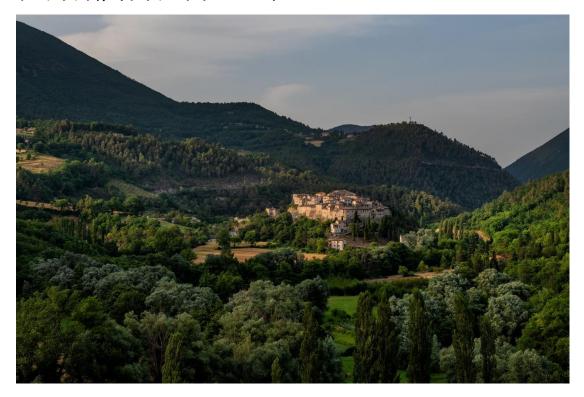
イタリア 政府観光局

ウンブリア州、イタリアのグリーンハート



ヴァルネリーナ地 Photo by: Regione Umbria

イタリアの中央に位置するウンブリア州は、森林や田園、湖や川、そして数多くの城と中世の雰囲気をそのままとどめた要塞都市が点在する、緑あふれる州です。現在では絵画的でも廃墟となったものもありますが、多くの要塞が博物館となって今も訪問可能であり、スポットによってはラグジュアリーな宿泊施設となっているところもあります。

訪れていただきたい城をいくつか、街の旧市街にあるものを中心にご紹介しましょう。

スポレート、ナルニ、アッシジの3つの街には、14世紀にアルボルノス枢機卿により造られた要塞が今も残っています。3つの要塞は、今は博物館となっていますが、それぞれの街で異なる魅力があります。

スポレートは、美しい大聖堂や風光明媚な中世の橋、そして古代ローマ時代の痕跡など、とても魅力的な芸術の街です。 街を守る要塞からはパノラミックな風景を楽しむことができ、内部の博物館では、フレスコ画や彫刻、絵画、そしてルクレツィア・ボルジアに関する落書きなども観られます。



スポレート、アルボルノス要塞 Photo by: Regione Umbria

イタリア政府観光局

ナルニは、切り立った渓谷を見下ろす位置にある可愛らしい街です。街周辺にはエクスカーションができる小道やサイクリングロードがあり、古代ローマ時代の水道橋に沿ったルートや、ターコイズブルーに輝く川に沿ったルートなどがあります。(ターコイズブルーに輝くのは、鉱泉が流れ込んでいるからです。)現在街の要

アッシジは城塞都市 Photo by: Regione Umbria

塞は、博物館として公開されています。

アッシジは白色とバラ色の石で造られた街で、中世の美しい姿のまま保存されています。街自体は聖フランチェスコの生誕地として知られ、サン・フランチェスコ大聖堂は、中世の巨匠ジオットによる荘厳なフレスコ画で装飾され、聖人の生涯を見ることができます。アッシジに残る要塞も、現在博物館として保存され訪問可能です。

トラジメーノ湖は隣のトスカーナ州との州境にあり、オリーブ畑、ブドウ畑、そして美しいいくつかの小さな村に囲まれています。マジョーネの街にある城は、マルタ騎士団の城であり、現在はワイナリー会社が所有しています。湖の対岸にあるカスティリオーネ・デル・ラーゴの街を訪れれば、コルニャ宮殿博物館とレオーネ要塞から湖の絶景を眺めることができる塔へ上ることができ、多くの旅行者を惹きつけて出まった。湖に浮かぶポルヴェゼー島は定期船では、砂浜を求める人のディスティネーショは、砂浜を求める人のディスティネーの島はなります。水浴びだけでなく、この島



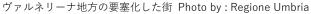
カスティリオーネ・デル・ラーゴの要塞 Photo by : Regione Umbria

では 15世紀の要塞や、自然保護地区、そして修道院跡も訪れることができます。

さらに山深い渓谷エリアとなる**ヴァルネリーナ地方**には、数多くの監視塔、修道院、そして要塞化した小さな村が存在します。例えば、スケッジーノの村を訪れ、透き通った川の中を泳ぐマスを見ながら、川の源流へと小道を進むと、川沿いには監視塔や要塞の遺跡が点在しています。

T イタリア 政府観光局







ヴァルネリーナ地方フェレンティーノ Photo by: Regione Umbria

近くにある<u>ヴァッロ・ディ・ネーラ</u>の村には要塞化した防壁の形状がそのまま残り、村の小道や広場からは、 周辺の絶景を楽しむことができます。美しく輝くフレスコ画で装飾された村のサンタ・マリア・アッスンタ教 会も必見です。

数多くその他の城も訪問可能。例えば…

アルヴィアーノ要塞

サン・ジュスティーノ (ブファリー二城)

グアルド・タディーノ (フレア城塞)

ペルージャ(パオリーナ要塞)

カンペッロ・アルタ (城塞都市)



グアルド・タディーノのフレア城塞 Photo by: Regione Umbria



ペルージャ、パオリーナ要塞 Photo by : Regione Umbria



おすすめ体験とスポット TOP Experience

作って学ぶ:有名なペルジーナのチョコレート職人たちからのチョコレート作り体験や、伝統的な陶芸工房 やガラス工房での制作体験などのレッスンをお楽しみいただけます。

ラフティング、セーリング、カヌー:緑豊かなヴァルネリーナ地方や、古代ローマ人により造られヨーロッパでもその大きさで知られるマルモレの滝のある周辺で、ネーラ川とコルノ川の急流をラフティングで存分に楽しもう!セーリングなら、トラジメーノ湖がおすすめです。ちょっとゆっくりとリラックスした時間を過ごしたいのであれば、イタリアのナショナルチームもトレーニングベースとして利用するピエディルーコ湖はカヌー天国です。





ヴァルネリーナでカヌーPhoto by : Regione Umbria

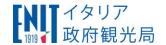
トラジメーノ湖と城塞 Photo by : Regione Umbria

音楽:初夏に開催されるスポレート芸術祭は 60 年以上に渡り、観客に世界レベルへの舞台芸術を届けてきま



Photo by: Regione Umbria

した。湖のほとりで開催されるクラッシック 音楽祭である、トラジメーノ音楽祭も格別で す。またチッタ・ディ・カステッロの街で開 催されるフェスティバル・デッレ・ナツィオ ーニでは、毎年異なる国の音楽が紹介されま す。そしてペルージャで開催される夏のウン ブリア・ジャス、オルビエートで開催される 冬のウンブリア・ジャズ・ウィンターは、音 楽愛好者に愛され、多くの観客を動員するイベントです。



歴史イベント: チェーリ祭(ロウソク祭)は約 900 年の間、グッビオの人々によって熱烈に祝われてきたお祭りです。(巨大なロウソクの山車が街を練り歩くお祭り)

豊かで美しい自然: ワイナリーめぐりは、いつも素晴らしいワインとの出会いを作ってくれます。秋はサングランティーノのブドウ畑が、紅葉でスカーレット色に染まる季節。至るところで目にすることができるオリーブ畑の銀緑色の葉、そして生産されるエクストラバージンオイリーブオイルは、スープからパスタ、魚料理や肉料理と、伝統的なウンブリア料理には欠かせない仕上げの味。



グッビオの街 Photo by: Regione Umbria

ダウンロード (英語)

Discover Umbria

詳細情報(英語)

ウンブリア州公式サイト