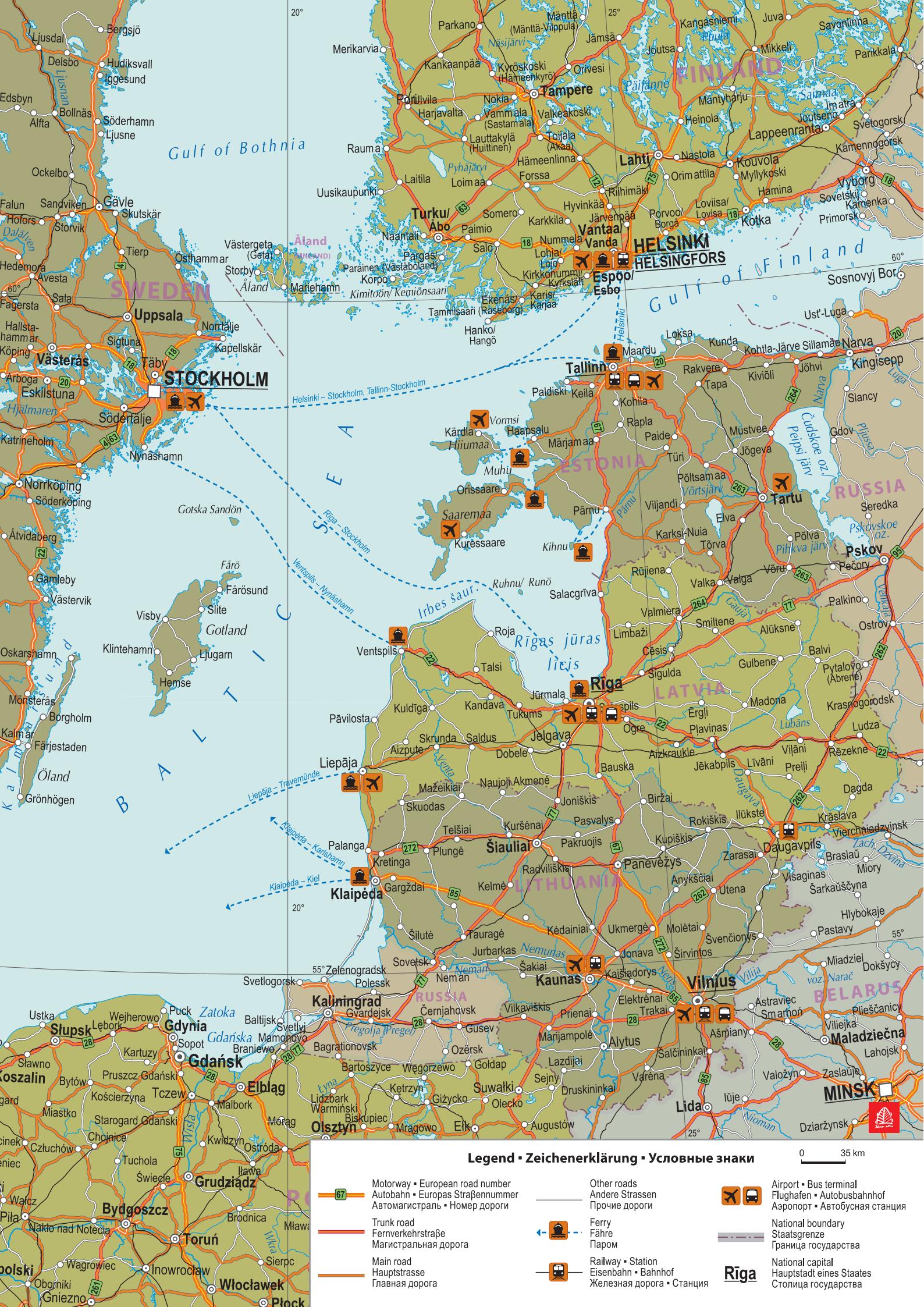


GO RURAL

プロダクトマニュアル 2020



ラトビア
エストニア
フィンランド南岸部



イントロダクション

このマニュアルは、フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの田園地方のデスティネーションやアクティビティを紹介しています。マニュアル内で紹介しているツアーや観光スポットは、小さな宿泊施設やファーム、地元の生産者、伝統文化、そこで暮らす地元の人々が基になっています。田園地方の人々は自然と密接な関係を持って過ごしており、四季折々の行事や古くから伝わる伝統的なお祭り、キノコ狩りやベリー摘み、ハーブ集め、アイスフィッシング、農作業など、ツーリストは1年を通して季節毎のアクティビティを楽しむことが出来ます。これらの体験を通して文化や伝統をより深く理解するのに、フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの田園地方は最適です。

このマニュアルでは、フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアのアクティビティを各国

ごとに紹介、更に同じカテゴリー毎に分けています。田園で過ごすルーラルプログラム（ファーム、文化遺産、料理体験、サウナ、宿泊施設）人気の観光地やルートを含んだモデルコースも紹介しています。これらを既存のコースに組み込むことで、より魅力的で多様性のあるコースになります。

各国の移動方法は、飛行機やフェリー、バスが主流です。グループや個人での旅行の手配をお手伝いするツアーオペレーターのリストも掲載しているので、参考にしてください。



GO
RURAL

目次

MAP	
イントロダクション	1
田園プログラム 4	
暮らすように旅する 4	
自然の中で過ごす 4	
文化遺産 5	
フードワークショップ 5	
田園地方での体験 5	
サウナ 6	
宿泊施設 6	
SOUTH FINLAND 7	
田園プログラム 8	
テュテュリ鉱山博物館	8
ブルヌス川流域に生息するハーブの恵み	9
フィンランドの自然とスモークサウナで過ごす一日	10
暮らすように旅する 11	
ロホヤのライネ ファミリー でホームビジット	11
ロホヤのアップルカーニバル	12
自然の中で過ごす 14	
ネットワークから離れた世界で、 フィンランドの湖の景色と、森と魚釣りを楽しもう	14
パーヴォラの樺の木 ガイド付き散策	15
フードワークショップ 16	
森の恵みピッキングツアーとホームビジット	16
UGブルワリーでビール テイスティング	17
サウナ 18	
ラングストランドの隠れ家的スモークサウナで 身も心もリフレッシュ	18
田園地方での体験 19	
キサカッリオ スポーツ研究所とキャンプスクール	19
マルティンピハカントリー エステート	20
アリタロ アップルファーム	20
バルト海に浮かぶベンクトゥシャール灯台	21
フィスカルス村	22
タンミサーリ(エケナス)旧市街	22
ハンコ	23
レストランオリゴで、本格的な群島料理を味わう	24
宿泊施設 25	
スカンディックシウンティオ	25
ロホヤ スパ & リゾート	25
ムスティオンリンナ マナー ホテル	26
ホテルシーフロント	26
ESTONIA 27	
田園プログラム 28	
ラヘマー国立公園でローカルライフ体験	28
自然と、小さなファーム - サステナブルな暮らし	29
暮らすように旅する 30	
キーディでワークキャンプ "E-motion"	30
トレタルファーム	31
自然の中で過ごす 32	
トルクセ湿原でハイキング	32
きらめくエストニアの自然	33
文化遺産 34	
セト地方	34
キヒヌ島	35
プレツァマーでエストニアの文化を体験	36
サウナ 37	
モースカファームでエストニアの スモークサウナ体験	37
ヌルカファームでエストニアの伝統的な サウナ体験	38
エネルギー ファームでサウナマスターと ヒーリング サウナ体験	39
田園地方での体験 40	
アヴィヌルメ ウッドクラフト センター	40
トリシードル ファームでデゴルジュマン ワークショップ	41

ヤーニハンソファーム - シードルと果樹園ツアー	41	▼ フードワークショップ	64
エネルギー フームでガイドと巡る		マッサーリヤス カントリー ハウスで	
メディカル ハーブツアー	42	フードワークショップ	64
ピエスタ クーシカル アップル フーム訪問	42	ヴィーンカルヌイ カントリー ハウスで	
マンニック フォレストファーム - ヘリテージツーリズム ワークショップ	43	ラトビアの伝統料理を作る	65
シードル ユカダで			
シードル ツアー & テイストイング	43	▼ サウナ	66
ヴァイキング船での宝探し、		サウナ ミュージアム	66
古代の武器と鎧のデモンストレーション	44	ベルグホフ ミルク エステートで	
アラツキヴィクラフトワインのテイストイング	45	ブラックサウナ体験	67
アングラ風車の丘と伝統文化センターでの			
ワークショップ	45	▼ 田園地方での体験	68
		ワイデルアテ グレイン フーム	68
▶ 宿泊施設	46	ビルズィー 白樺ジュースを生産している工場	68
ライツエ グラニート ヴィラ	46	フルミエルムイジャ ブルワリー	69
ルフトレ ツーリズム フーム	46	ストラウベ フーマーズ マーケット	69
アルトゥムイサ ゲストハウス	47	クルミーシハーブ フーム	70
カサーリ ホリデー リゾート	48	スクリーヴェリ ホームメイド アイスクリーム	70
ラカゲ ツーリズム フーム	49	スクリーヴェリ ミルク キャンディー ファクトリー	71
リーダ ツーリズム フーム	49	ブルーデ フーム	71
クラーラ マンニ ホリデー & セミナーセンター	50	トウライダ フーム	72
マンニック フォレスト フーム	50		
モッコ カントリー ホテル	51		
クビヤ ホテル - ネイチャースパ	51		

LATVIA 52

▶ 田園プログラム	53
アヴティニ ハーブ園と、スイドラビニ パブで	
カントリースタイルの昼食	53
ツアウニーテス カントリー ハウスでパン作り体験	54
ガウヤ国立公園できのご狩り	55
▶ 暮らすように旅する	56
インダーニ トライディショナル フーム	56
ヴィルヌベストラディショナル フーム	56
クラユミ ホース フーム	57
ルーキ フーム	57
ドームハウスパーク "アルプス ライカ"	58
▶ 自然の中で過ごす	59
裸足の林道 フルグマ パサウレ	
レクリエーションセンター	59
キエメリ国立公園で湿原ウォーク	60
海岸沿いハイキング: マユアリ - リエルベ	61
海岸沿いハイキング: 白い砂丘 -	
サンセットトレイン - サウルクラステイ	61
▶ 文化遺産	62
スイティ文化空間	62
手工芸と料理のマスタークラス	63

ツアーリ	77
文化を巡る	78
バルティック - スカンジナビア 街道	80
デスティネーション エリア	
フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア	82
各国へのアクセス	83
各国の田園ツーリズム協会	84
ツアーオペレーター	85



田園プログラム

これらのプログラムでは、グループや個人旅行の既存のツアーに組み込む事が出来るオプショナルツアーを紹介します。短期滞在型や半日もしくは終日のオプショナルツアーがあります。短期滞在型のプログラムは、ツアーの内容を変更せずに追加オプションとして組み込む事が出来ます。

宿泊の有無に関わらず、半日もしくは終日のオプショナルツアーは、田園での体験や伝統に興味のあるツーリストにお勧めです。それぞれのオプショナルツアーには、様々なプログラムやアクティビティが含まれています。

各プログラムの特徴や詳細を紹介するため、次の3つの項目で構成されています。

- ・ 基本情報では、所要時間や目的地までの距離など技術的な詳細が記載されています。パッケージツアーに組む際に必要なサービス内容なども合わせて記載しています。
- ・ イントロダクションでは、各プログラムが提供する説明と特徴が記載されています。
- ・ プログラムでは、パッケージに含まれるアクティビティを説明しています。



暮らすように 旅する ファームステイ体験

ファームステイは、休日にリラックスした環境の中で様々な体験を希望するゲストを歓迎します。ゲストは、ファームステイ先の家族の一員となり、田園の暮らしを体験します。事前に決められた観光プログラム等はありませんが、ゲストとホストファミリーが触れ合いコミュニケーションを深める時間があります。

ゲストは、ガーデニング、果物や野菜の収穫、ヤギの乳搾り、料理、ファームで飼われている動物の飼育など簡単なアクティビティを体験する事が出来ます。もし、ホストが伝統工芸を作る職人の場合は、ゲストがその技術をホストから学ぶ事も出来ます。

また、ホストと一緒に散歩やピクニックに行く事もあるでしょう。経験豊かなホストの心からのおもてなしに、もはやそこには言葉の壁はありません。

宿泊施設のお部屋やトイレ等の設備は、シンプルで機能的です。



自然の中で過ごす

ネイチャーアクティビティでは、ガイド付きウォーキングや、海岸沿いのハイキングを楽しめます。

フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアには四季があり、気候や植物、野生動物など季節ごとの違いを楽しむ事が出来ます。春には花が咲き、白樺の樹液が滴り、渡り鳥が現れ、川の水が溢れだし、自然が目を覚します。それは、バードウォッチングに最適な季節です。牧草地が野花でいっぱいになり、ベリーで庭が溢れる夏は、植物や蝶の散策ツアーに最適です。秋には森が黄金色に染まり、実りの季節の到来です。クランベリーやキノコ狩りのベストシーズンとなり、鶴や動物たちも顔を出します。4月から9月末までの、春から初秋にかけてが美しい自然を最も楽しめる時期です。

文化遺産



バルト海の北東沿岸には、フィンランド、エストニア、ラトビアの3つの国が隣接しています。これらの国々は、何世紀にも渡って文化的な景観を共有しながら、文化交流をしてお互いにより豊かに発展してきました。各地域の生活様式は、共通する文化背景や価値観、豊かな自然によって特徴づけられ、北欧とバルト諸国の精神を保ちながら各国特有の伝統を発展させてきました。

このような背景をもとに、この地域にある遺産の価値や、どのようなものがUNESCO（国連教育科学文化機関）により、国際的に世界遺産として認定されているのか、理解を深めてみてください。

これらのプログラムでは、伝統的な文化遺産をより深く知る事が可能です。全てのプログラムはツーリストの興味に合わせて、ツアー全体の長さや訪問先のプログラムなどを調整する事が出来ます。グループには、ルートと現地をよく知るツアーリーダーが同行します。宿泊先は、ホテルまたはゲストハウスとなり、朝食などの食事はサービスに含まれています。

フードワーカークラブ



フィンランド、エストニア、ラトビアの食べ物は、クリーンな環境のもとに作られています。春と夏の食事には、葉野菜や乳製品、魚類、グリルした肉、森で採れたベリーやキノコなどの軽い料理が多いのが特徴です。寒い季節の食事は、肉料理に野菜と穀物の副菜、ピクルスにした野菜が中心となります。

フードワーカークラブプログラムでは、フィンランド、エストニア、ラトビアの伝統的な家庭料理を紹介します。プログラムは、個人旅行及び少人数グループ向けとなります。ホストは、地元の食材を使った料理を教えてくれます。料理が完成したら、みんなで料理を楽しみましょう。

田園地方での体験



古くから続くファームや工房を訪ねて田園の息吹を発見したり、何世代にも渡って受け継がれ、現代にも生きるユニークな伝統を実際に目にしてみましょう。そこには今も残る伝統的な家庭生活、農作業、家畜の飼育や食料作りが感じられ、木工、陶芸、織物も体験でき、伝統の季節行事に参加することも出来ます。

このセクションでは歴史あるファームや村々、ユニークな体験の出来る場所を紹介します。通常は1-1.5時間の訪問ですが様々な形で行程に取り入れることが出来ます。ファーマーや職人は外国語を話せない場合も多いので通訳してくれるガイドが必要です。訪問は団体でも個人でも大丈夫です。ご要望に応じてプログラム詳細を変更することも出来ます。



宿泊施設



サウナは、フィンランド、エストニア、ラトビアの共通する国民的な伝統文化で、田園地方での生活において欠かすことが出来ません。それぞれの国でサウナ文化や習慣には一定の違いがありますが、サウナは肉体的にも精神的にも身体を回復させる効果があります。サウナに入ることは、身体を癒し浄化する、集中力を高める、自分自身と向き合う、意識を前向きにするなど様々な効果を実感することができます。

サウナは経験豊富な専門家によって行われ、自然の恵みを利用します。木の枝でサウナを暖め、地元で採れる自然の素材でスクラブやボディーマスクをして更に効果を高めます。サウナの後は、ハーブティーを飲んで心身を整えましょう。

サウナの伝統を受け継いできたサウナマスターのもとで本場のサウナを体験することができます。

プログラムには、ガイド付きツアー、サウナの種類と入り方の説明、ワークショップ(例えば、ウィスキー作りなど)、そしてサウナ体験が含まれます。

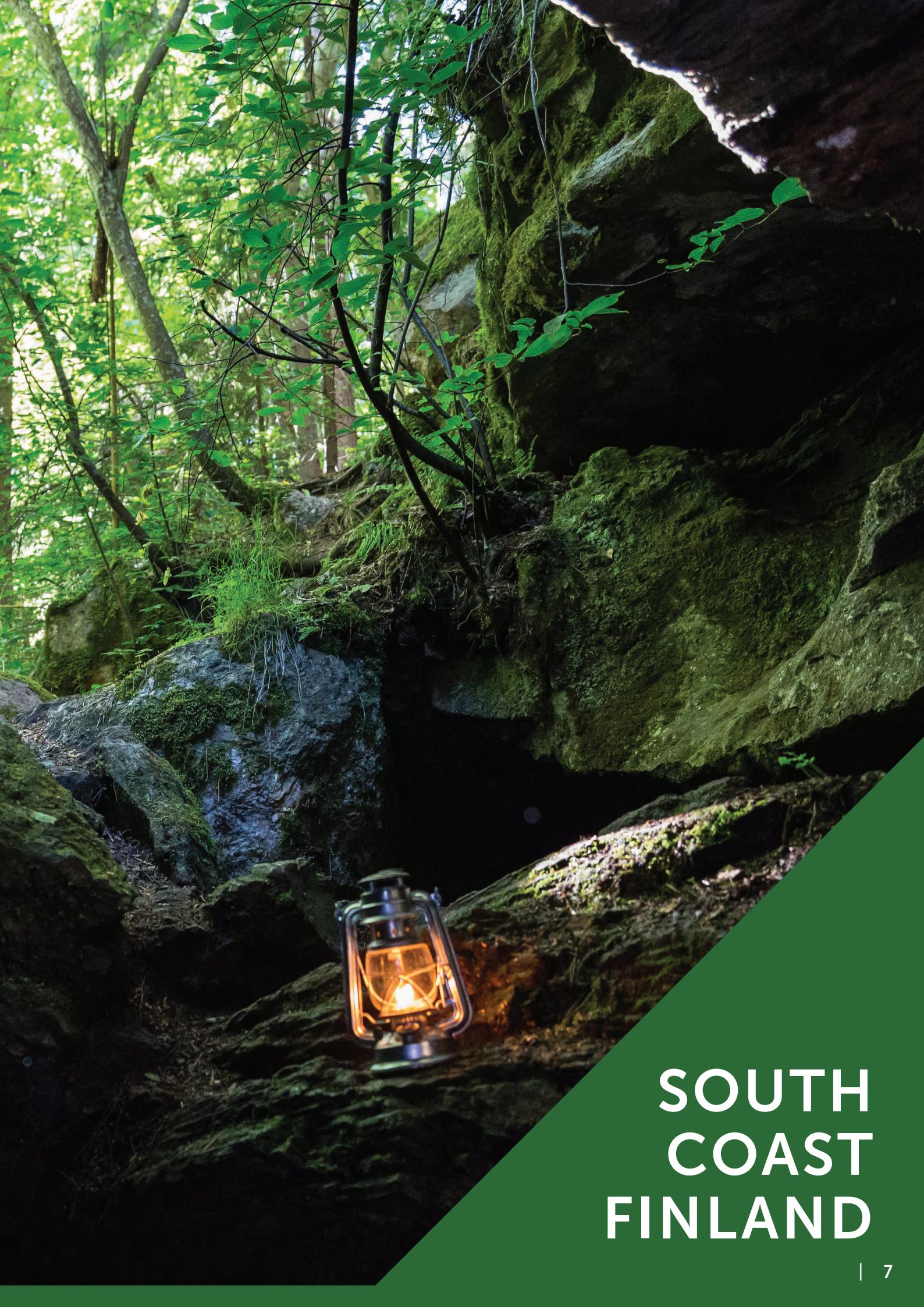
サウナに入る前に、ゲストはサウナのプロセスと効果について学ぶことができます。

この章では、ツーリストにとって便利な場所に位置し、公共交通機関で首都からアクセスしやすい田園地方にあるホテルを紹介します。客室は、トイレとシャワーまたはバスタブを備えたシングル、ツイン、ダブルやアパートメントタイプが基本です。田園地方のホテルやゲストハウスの客室は、同じ建物でも部屋のスタイルや大きさ、設備等に違いがあります。同じ敷地内の別棟の部屋になる場合があります。部屋はスタンダード、スイートやスーザンピアとカテゴリーが分かれているので、予約の際には必ず部屋の仕様について確認して下さい。

www.countryholidays.lv
(ラトビア、エストニア、リトアニア)

www.maaturism.ee
(エストニア)

www.visitsouthcoastfinland.fi
(フィンランド南岸部)



SOUTH COAST FINLAND



テュテュリ鉱山博物館

Tytyri mine experience

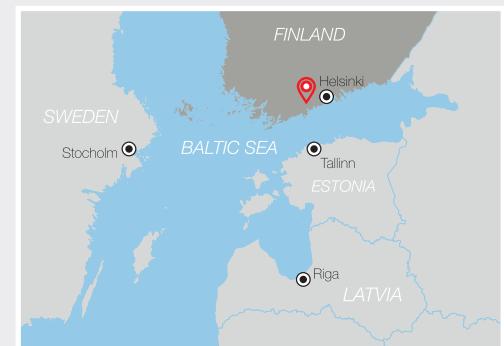
ウェブサイト: www.tytyrielamyskaivos.fi

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	通年
対象:	個人 / グループ(最小1名、最大100名)
含まれるサービス:	地下110mのガイドツアー
プログラムの所要時間:	1.5時間のガイドツアー+ヘルシンキからの往復2時間の送迎
公共交通機関:	バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohja/バス停から徒歩(30分、2.3Km)
ホスト:	EKEvent, Ms. Elina Kaukojärvi

PROGRAMME

- ヘルシンキから、ロホヤにあるテュテュリ鉱山へ出発。所要時間は、専用車で1時間、公共交通機関を利用すると1.5時間かかります。公共交通機関を利用した場合はテュテュリ鉱山まで、ロホヤの街の中にあるバスステーションから、徒歩(2.5Km)またはバスステーションの前からタクシーに乗って約7分です。宿泊先または空港から、送迎を依頼することも可能で、追加料金で、ガイドサービスを手配することも出来ます。
- テュテュリ鉱山に到着後、ガイドと合流し、ヘルメットなど安全装置を着用します。必要であれば上着など防寒着の貸し出しあります。
- 1.5時間のツアー中は、写真撮影やWi-Fiの使用が可能です。
- ツアー終了後、お土産を購入することも出来ます。
- ヘルシンキへ戻ります。



LOCATION

住所: Kuilukatu 42, FIN-08100 Lohja, FINLAND

距離: Helsinkiから60 km, 1時間

INTRODUCTION

テュテュリ鉱山(Tytyri Mine)は、ノルドカルク社とコネ社の世界レベルの技術が融合した感動と冒険の旅を味わうことが出来る、地下110mにある博物館です。地下の世界を見るまたとない機会です。博物館エリアは、地中の奥深い発掘作業の場所から離れた安全な所にあります。暗い洞窟の中で繰り広げられる音楽と光のショーは息を飲む素晴らしさです。フィンランド最速のエレベーターに乗って地下の世界を旅してみましょう。



ブルヌス川流域に 生息するハーブの恵み

Wellbeing from wild herbs
in Purnus river valley

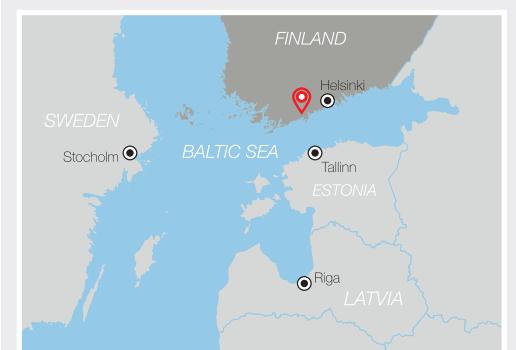
ウェブサイト: [www.seaction.com/en/program-services/
outdoor-activities/thaw](http://www.seaction.com/en/program-services/outdoor-activities/thaw)

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	5月～9月
対象:	少人数グループ(最小10名、最大20名)
含まれるサービス:	植物療法士によるハーブハイキングと軽いエクササイズ
プログラムの所要時間:	1.5時間のガイドツアー + ヘルシンキから片道1時間の送迎
公共交通機関:	列車でHelsinki駅からSiuntio駅へ移動(50分、UもしくはYの列車)、Siuntio駅からタクシー(10分、8Km)
ホスト:	SE-Action Ms. Susanne Ekström

PROGRAMME

- ・ シウンティオのブルヌス川流域で、ガイドと合流します。
- ・ ハーブハイキングと植物療法士によるガイド、フィンランドに生息する最も一般的な薬用ハーブと健康に与える効果を学びます。
- ・ 散歩中に軽いエクササイズをして、自然との繋がりを感じながら自分自身の内なる声に耳を傾けます。
- ・ ハーブハイキングは、ハーバルサウナもしくはハーブワークショップと組み合わせることが出来ます。その場合は、事前予約をする必要があります。(全部で5時間程)

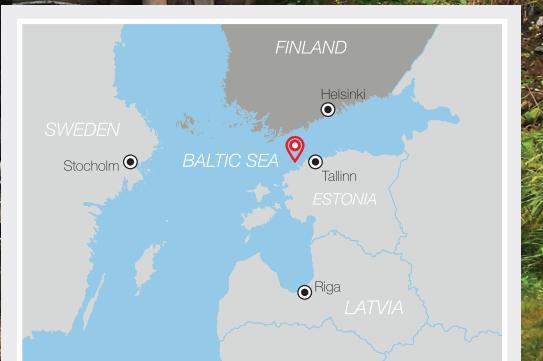


LOCATION

住所: Purnuksentie 49, 02570 Siuntio, FINLAND
距離: Helsinkiから50 km

INTRODUCTION

エスイーアクション(SE-Action)は、シウンティオのブルヌス川流域の古い農業地域にあり、絵に描いたような美しい景色の中で、優しい雰囲気に包まれたフィンランドの田園風景を楽しめます。ハーブ治療は世界で最も古くからある医療方法で、自然を身近に感じることは私たちの身体にとても良い影響を与えてくれると考えられています。



フィンランドの自然と スモークサウナで 過ごす一日

A day in Finnish nature and smoke sauna

ウェブサイト: www.kettukallio.net

GENERAL INFORMATION

- パッケージタイプ: 1日プログラム
 シーズン: 5月~10月
 対象: グループ(最小8名、最大16名)
 含まれるサービス: ヘルシンキからロホヤまでの往復送迎、ガイド、ハイキング、スモークサウナ、ホットタブ、ピクニックランチ、キャンプファイヤーで夕食
 プログラムの所要時間: ヘルシンキからの送迎を含む11時間
 ホスト: Ms. Terhi and Mr. Tuomas Korpjaakkko, Ms. Hanna Savelainen and Ms. Riitta Laine

PROGRAMME

- 朝、ヘルシンキからカルカリ(Karkali)まで移動。バスの所要時間は1.5時間です。
- ガイドと、カルカリ自然保護区内にある2kmの遊歩道を歩き、飲み水として利用している天然水が湧き出ている場所へ案内します。この付近の歴史や気候、そしてエリア内に生息している動植物にとって適した環境を供給している岩基盤について説明します。
- ピクニックランチは、温かいマッシュルームスープと地元産のリンゴジュース、自家製パンです。
- トルホラ洞窟は、駐車場から徒歩500mの場所にあります。
- バスに戻り、13Km先にあるケットウカッリオ エクスペリエンス ファームへ移動(約20分)。
- ラップランドにあるフィンランドの伝統的なテントのような建物“コタ”で、焚火で調理された夕食を提供します。メニューは、フィンランド野菜をベースに使ったサラダとメインコースの焼きサーモン、ベイクドポテト、グリル野菜です。食後は、紅茶かコーヒーが付いています。
- スモークサウナとバスタブ。伝統的なフィンランドのスモークサウナの穏やかな雰囲気の中でリフレッシュ出来ます。スモー

LOCATION

ケットウカッリオ エクスペリエンス ファーム
Kettukallio Experience farm

住所: Karkalintie 1035, FIN-08100
 Lohja, FINLAND

距離: Helsinki 79 km, Lohja 15 km

INTRODUCTION

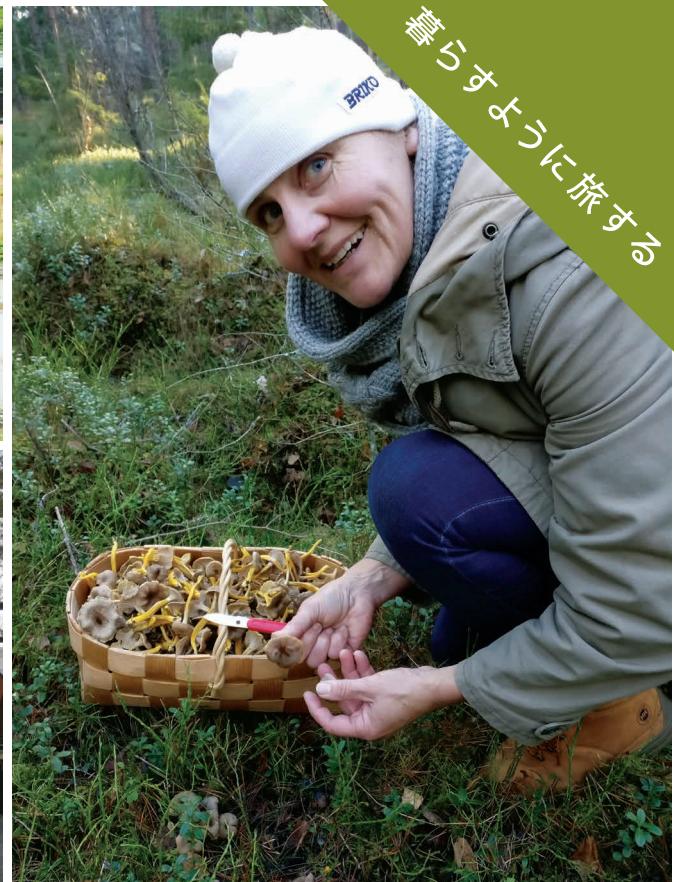
この終日ツアーや、自然の癒し効果を体験し、スモークサウナやホットタブに浸かり、日々のストレスを解消することができます。カルカリ自然保護区は、ヘルシンキから75km、約1時間半の場所にあり、森に生息する様々な自然の特色を知ることができます。美しい牧草地では、草花や蝶、その他の昆虫たちにとって最適な環境を整えるため年に1度草刈りが行われます。また、トルホラ洞窟は、フィンランドで最も大きな石炭岩で出来た洞窟で、高さは30mあります。このエリアは、とても珍しい植物や真菌類が生息する森に囲まれています。ケットウカッリオ エクスペリエンス ファーム(Kettukallio)は、フィンランドの自然の中にあるので、美しい木々を眺めたり、自然の静けさを味わうことができます。森の中で暮らす為の様々な知恵や道具があり、その道具の使い方を知ったり見たりと、興味が尽きることはないでしょう。ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームは、家族で経営しています。ここでは、スモークサウナやスイミング、ホットタブ、食事、ネイチャーツアー、宿泊施設や会議の場などのサービスを提供しています。

注意:動きやすい服とハイキング用の靴をご用意下さい。

サウナのすぐ近くには、バスタブがあるので木々の音を楽しみながら入浴しましょう。バスタブは8名まで入浴可能です。

• ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームで追加可能なオプショナルは、ユナイテッドジブシーズ ブルワリーでのビール テイスティングです。

暮らすように旅する



口ホヤの ライネファミリーで ホームビジット

Lohja **home visit** at Laine family

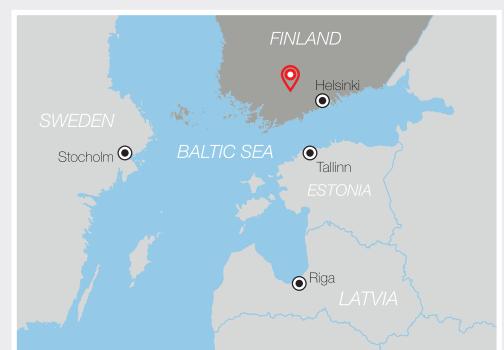
ウェブサイト: www.viherpiipertajat.fi

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ	半日プログラム
シーズン:	春、夏、秋
対象:	少人数グループ(最小8名、最大15名)
含まれるサービス:	ガイド付き送迎、ライネ家訪問、口ホヤ湖の散歩、湖畔もしくは森でのピクニックランチ、ライネ家の庭散策、マッシュルームスープとベリーパイの準備、可能な場合はサウナと口ホヤ湖でスイミング、ポストカードに手紙を書く、ライネファミリーと食事
プログラムの所要時間:	7時間
公共交通機関:	バスでHelsinkiのKamppiバスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohjaバス停からタクシー(5分、1.6Km)
ホスト:	Laine family, Ms. Riitta Laine

フィンランドの人々が、普段どのように暮らしているのか実際の生活を体験してみましょう。ライネ家は、口ホヤの街の中心から1km離れた口ホヤ湖のすぐ近くにあります。フィンランドを代表する女性アーティストの一人、エレン・ファヴオリン(Elle Favorin)が、約100年前にこの家で暮らしていました。彼女は、氷河期に形成された口ホヤの湖や坂など、美しい風景をモチーフに数多くの作品を描きました。ライネ家には、美しい庭と、家のすぐ前には口ホヤ湖、少し歩いた所にはリエッサリ(Liessaari)島を結ぶ小さな道があります。

訪問中はホストが、口ホヤ湖畔を歩きながら湖にまつわる話やフィンランドの自然について話します。ライネ家の庭にはヘーゼルナッツの茂みやリンゴの木、ベリー、トマトやイチゴなど実際に食べることの出来る植



LOCATION

住所: Kohtolankatu 8C, FIN-08100 Lohja, FINLAND
距離: Helsinkiから60 km、バスで1時間

物がたくさんあります。収穫の季節には、これらのフルーツや野菜を庭から収穫します。そして、その季節の食材を使ってホストファミリーと共に料理をしてみんなで食事を楽しめます。ゲストの家族や友人に宛てて書かれた大切なポストカードは、ホストが郵便局へ届けます。オプションとして、ライネ家のサウナと口ホヤ湖に入って泳ぐことも出来ます。



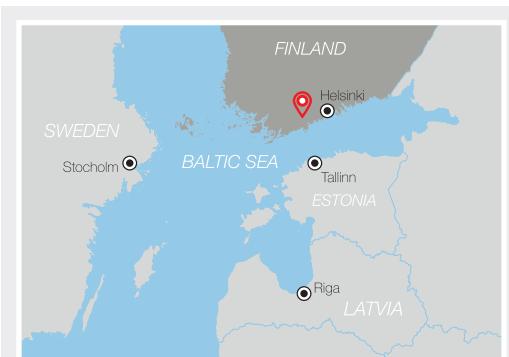
口ホヤの アップルカーニバル

Lohja apple carneval

ウェブサイト: www.kettukallio.net
www.visitsouthcoastfinland.fi/en/events/lohma-apple-carnival-september/

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム
シーズン: 9月 (アップルカーニバルは毎年9月末の1日だけ開催)
対象: 少人数グループ (最小8名、最大16名)
含まれるサービス: ガイド付き送迎、ガイド付きテュテュリ鉱山訪問、テュテュリ鉱山で軽食、ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームでコーヒーブレイクと手工芸体験、ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームでキャンプ ティナー、スマート サウナとバスタブ、口ホヤのホテルで宿泊、ガイドとアップルカーニバルを訪問、帰りの送迎
ホスト: Kettukallio Experience farm, Ms Terhi Korpilaakko



LOCATION

住所: Lohja中心地と周辺
距離: Helsinkiから60 km, 1時間

INTRODUCTION

口ホヤのアップルカーニバルは、年に一度のリンクのベストシーズンに南フィンランドで開催されるイベントです。通常その時期は、9月中旬から9月末にあたります。カーニバルでは様々な季節の果物や野菜、手工芸品や地元の食品、音楽や踊り、異文化プログラムなどを楽しむことが出来ます。アップルカーニバルは、口ホヤの街の中心と口ホヤ博物館の周辺で行われます。

PROGRAMME ITINERARY

1日目

- 朝9:30にヘルシンキからロホヤに移動。バスの所要時間は1時間です。
- テュテュリ鉱山の歴史が紹介されている地下110mの博物館へ案内します。ガイドツアーは、1.5時間です。ツアーのハイライトとして、発掘作業が行われていたエリアでシベリウスのフィンランディアの音楽に合わせて行われる光と音楽のショーをお楽しみ下さい。
- テュテュリ鉱山の地下110mで昼食。
- テュテュリ鉱山からケットウカッリオ エクスペリエンス ファームへ移動。伝統的なフィンランドのスモークサウナで、リフレッシュした時間を過ごしましょう。スモークサウナのすぐ横にはバスタブがあり、木々の音を聞きながら入浴を楽しめます。バスタブは8名まで入浴可能です。
- 焚火で調理された夕食を“コタ”で食べます。メニューは、フィンランド野菜をベースとしたサラダと、メインコースの焼きサーモン、ベイクドポテトとグリル野菜です。食後は、紅茶かコーヒーが付いています。
- ロホヤの街の中心にある家族経営の小さなホテル、ガストハウスロホヤ (Gasthaus Lohja) に宿泊します。翌朝は、地元の食材が使われた美味しい朝食をお楽しみ下さい。

2日目

- ガイドと一緒にアップル カーニバルを訪れます。カーニバルでは100以上の収穫関連の品物を販売する屋台があり、焼き菓子や工芸品、様々な種類のリンゴが売っています。
- アップルカーニバルの会場で昼食をとります。
- カーニバルでは、イベントを盛り上げるプログラムとして“The happy blacksmith”による劇や音楽のパフォーマンスもあります。広場には、フィンランドの“かかし大会”的かかし達も展示されています。カーニバルの日は博物館も無料になり、子供たちは乗馬をすることも出来ます。また、博物館のある通りでは、アルパカやクラッシャーカーやバイクを見ることも出来ます。
- カーニバル最大の盛り上がりは、今年の“ミス アップル”を決める投票です。
- ライネ家を訪問。ライネ家は、ロホヤ湖のすぐ近くにあるので湖の景色を眺め、ゆったりとした雰囲気を楽しみながらリラックスした時間を過ごしましょう。
- ロホヤ湖畔を散歩しながら、ピクニックランチ。湖畔を歩きながらフィンランドの自然についてお話しします。道には、ヘーゼルナッツの木や花が咲いています。森の中または湖畔のピクニックランチでは、サラダやパン、コーヒーまたは紅茶が提供されます。
- ライネ家の庭には、ヘーゼルナッツの木や、リンゴの木、ベリー、トマトやイチゴなど実際に食べることの出来る植物があり、蝶も沢山集まっています。
- ホストと一緒に、マッシュルームスープとベリーパイを作ります。マッシュルームやベリーを摘みに森へ入ることは皆で同じ時を過ごす大切な時間です。
- ポストカードを書きます。暖炉の側で、ゲストの帰りを待つ大切な人へ手紙を書きましょう。ホストがその手紙を大切に郵便局へ持って行きます。
- オプションとして、ライネ家でサウナに入りロホヤ湖で泳ぐことが出来ます。
- ライネ家で食事をします。皆で用意したフィンランドの伝統的な食事を味わう時間です。夕食には、サラダ、魚の盛り合わせ、ポテトソースが用意されます。デザートはブルーベリーパイのホイップクリーム添えとコーヒーまたは紅茶が提供されます。
- 19時にライネ家を出発し、ヘルシンキへ戻ります。





ネットワークから離れた世界で、 フィンランドの湖の景色と、 森と魚釣りを楽しもう

Day offline and Finnish lake view,
forest and fishing

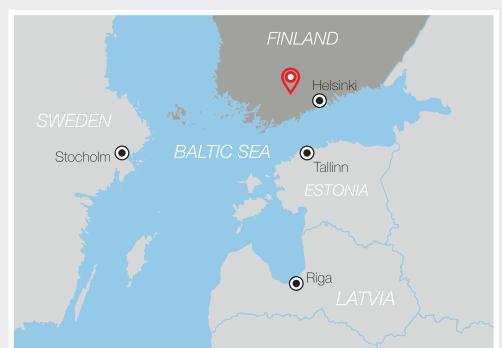
ウェブサイト: www.therafish.fi
www.johku.com/therafish/fi_FI/catalog/#!/3

GENERAL INFORMATION

- パッケージタイプ: 半日野外 プログラム
 シーズン: 5月～9月
 対象: グループ(最小2名、最大10名)
 - Sun Tracker Fishing Barge ボートは8～10(+ガイド)
 - 10名以上のグループには4～8人乗りの追加ボートとガイド手配も可能
 含まれるサービス: 2時間の釣り体験+昼食+森の中を散策(1～1.5時間)+キャンプファイヤー、コーヒーブレイク1時間
 公共交通機関: バスでHelsinkiのKamppiバスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohjaバス停からスタート地点まで徒歩(10分、850m)

PROGRAMME

- ヘルシンキからは公共交通機関、個人送迎もしくは団体バスでの到着となります。このプログラムのガイドとは現地到着後に合流
- ロホヤ湖で2時間の釣り体験
- ヴィラレイク カフェ(Villa Lake Café)にて、フィンランド料理の昼食
- ガイドと一緒に1～1.5時間の森歩き
- ガイドがキャンプファイヤーでフィンランド式コーヒーの淹れ方をレクチャー
- ロホヤでツアー終了



LOCATION

ロホヤ湖に囲まれた空間

住所: Liessaarenkatu, FIN-08100
 Lohjaから出発
 距離: Helsinkiから60Km

INTRODUCTION

この日は、ロホヤ湖とその周辺の森で過ごします。ロホヤ湖は、南フィンランドのウーシマー地方最大の湖です。この地方は魚や鳥、森が有名です。フィンランド人は森を教会と呼び、静寂や安らぎを求めて森へ足を運びます。焚火でコーヒーを淹れる方法は、フィンランドでは百年もの伝統がある古い淹れ方です。フィンランド人は自分たちで淹れたコーヒーを飲むのが好きです。忙しい現代、焚火でゆっくりとコーヒーを淹れる時間は贅沢なひと時です。この日の目的は、自然の中でリラックスして過ごすことです。静かな環境の中、インターネットと無縁の世界をお楽しみ下さい。

注意:動きやすい服とハイキング用の靴をご用意下さい。



パーヴォラの樺の木 ガイド付き散策

Guided walk to Paavola Old Oak

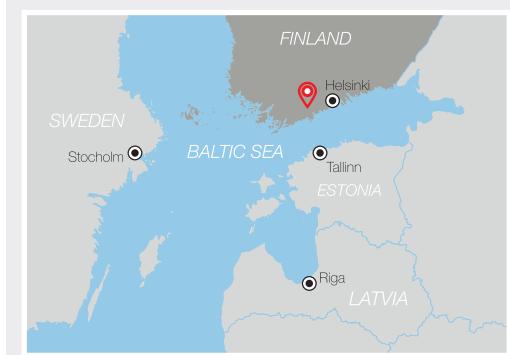
ウェブサイト: www.bit.ly/2QJtxxT

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	2時間プログラム (ヘルシンキからの送迎付きの場合は、4時間プログラム)
シーズン:	通年
対象:	個人(1~3名)
含まれるサービス:	ロホヤ中心地から現地までの送迎、ガイド、コーヒーと軽食
歩行距離:	1.7 km
プログラム所要時間:	2時間
歩行時間:	1時間
難易度:	初級
公共交通機関:	バスでHelsinkiのKamppiバスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohjaバス停からは専用車とガイドを手配します。
ホスト:	Virve Haahti, the guide

PROGRAMME

- ロホヤに到着。中世に建てられたロホヤ教会の駐車場に直接来るか、メインのバス停から400m程歩いて教会に向かいます。
- 教会でガイドと合流、パーヴォラの樺の木のある場所へ向かいます。
- ロホヤ島までの道中に、ロホヤ湖、森やリンゴ園など、フィンランドの美しい風景を通り抜けます。
- ロホヤ島に到着後、車を降りて森へと歩きます。
- ガイドは、ロホヤの街やロホヤ島の歴史と環境について説明します。
- パーヴォラの樺の木に到着後、写真を撮ったり、森の中でくつろいだり、自由に過ごします。
- その後、樺の木の近くでコーヒーまたは紅茶と軽食を取り休憩します。
- ロホヤの街の中心へ戻ります。



LOCATION

ロホヤ島

住所: LOHJAの街の中心にある教会の駐車場から出発
距離: Helsinkiから60 km

INTRODUCTION

パーヴォラの樺の木に会いに行きましょう。フィンランドの人気テレビプロデューサーが、ブログでパーヴォラの樺の木について書いたことがきっかけで、この樺の木はソーシャルメディアの中でとても有名な木になりました。この神秘的な古い樺の大木は、ロホヤ島の奥深い森の中にはあります。Visit finlandによるフィンランドで最もインスタ映えする場所TOP10の1つにも選ばれました。

注意:動きやすい服とハイキング用の靴をご用意下さい。



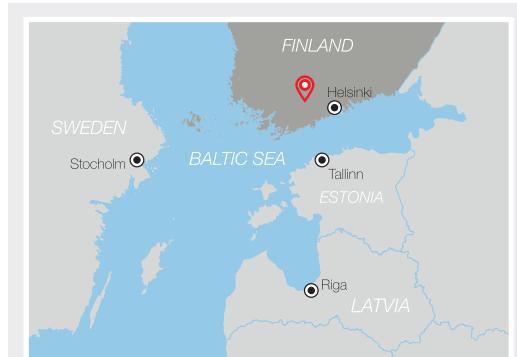
森の恵みピッキング ツアーとホームビジット

Wild food foraging tour and home visit

ウェブサイト: www.viherpiipertajat.fi

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	1日プログラム
シーズン:	春、夏、秋
対象:	少人数グループ(最小8名、最大16名)
プログラムの所要時間:	1日、8時間
公共交通機関:	バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohjaバス停からタクシー(5分、1.6Km)
ホスト:	Laine family, Ms. Riitta Laine



LOCATION

住所: Kohtolankatu 8C, FIN-08100 Lohja, FINLAND

ヘルシンキからの距離:
60 kmまたはバスで1時間

INTRODUCTION

ライネ ファミリーの家は、ロホヤ湖のほとりに建っています。ライネファミリーと一緒に、自然の中でキノコ狩りや釣りをして楽しみましょう。食事は、マッシュルームスープ、ブルーベリーパイ、地元産のハーブやベリーを使った料理です。季節や天候にもよりますが、実際に料理に使う食材を探ることができます。フィンランドの自然について話したり、森または湖畔でピクニックランチも楽しめます。ランチには、サラダとパン、コーヒーまたは紅茶が付いています。ライネ家の庭には、ヘーゼルナッツの木やリンゴの木、ベリー、トマトやイチゴなど実際に食べることの出来る植物があり、蝶も沢山集まっています。収穫時には、庭から直接 野菜や果物、ベリーなどを摘みます。ライネ ファミリーと一緒に、マッシュルームスープとベリーパイを作りましょう。





UGブルワリーで ビールテイスティング

Local UG Brewery, beer tasting

ウェブサイト: www.ugbrewery.fi/english/

GENERAL INFORMATION

シーズン:

通年

対象:

グループ(最小10名、最大20名)- ブルワリーでテイスティングする場合。更に大人数のグループの場合は、テュテュリ鉱山のホールまたは他のレストランでもテイスティングが可能です。

プログラムの所要時間: 1.5時間

公共交通機関: バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからLohjaへ移動(1時間)、Lohjaバス停からタクシー(5分、2.6Km)

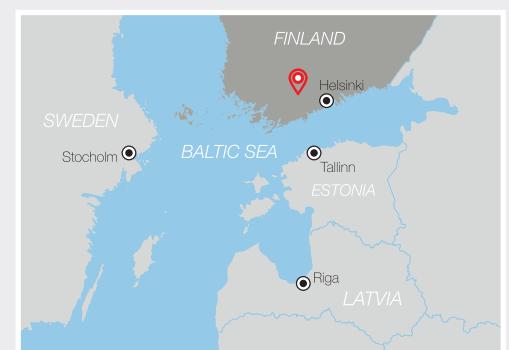
ホスト: Mr. Ilkka Miettinen or Mr. Olavi Mensola

INTRODUCTION

ユナイテッドジプシーズ ブルワリー(United Gypsies Brewery)は、2016年フィンランドのロホヤに設立されました。このブルワリーでは、500 ℥ のビールを造ることができ、レストラン、バー、企業のために、ビールを生産しています。UGBの理念はみんなが独自のビールを所有できるです。ビールの醸造装置は、とても高価で大きく、設置場所を見つけるのも非常に難しいです。その為、UGBは個人に代わり、ビールを造る設備を全て揃えています。UGBのチームは、長年ビールを愛し続けているビール愛好家で結成されています。常に小さな醸造文化は育ちつつありますが、その成長を手助けする一員でありたいと考えています。人々が、ビールやその歴史について興味を持つことはとても素晴らしいことです。UGBの目標は、誰も味わったことのない高品質で美味しいビールを作り出すことです。

UGBサービス

- ビール愛好家やジプシーズ ブルワリーが持つ独自のレシピやブランドを使い、このブルワリーでビールを作ることが出来ます。
- レストランやバーのオリジナルブランドのビールを造ることが出来ます。
- 企業は社員やお客様のためにオリジナルブランドビールを造ることが出来ます。
- 様々なビールをテイスティングして、未知なるビールの世界を探検してみましょう。



LOCATION

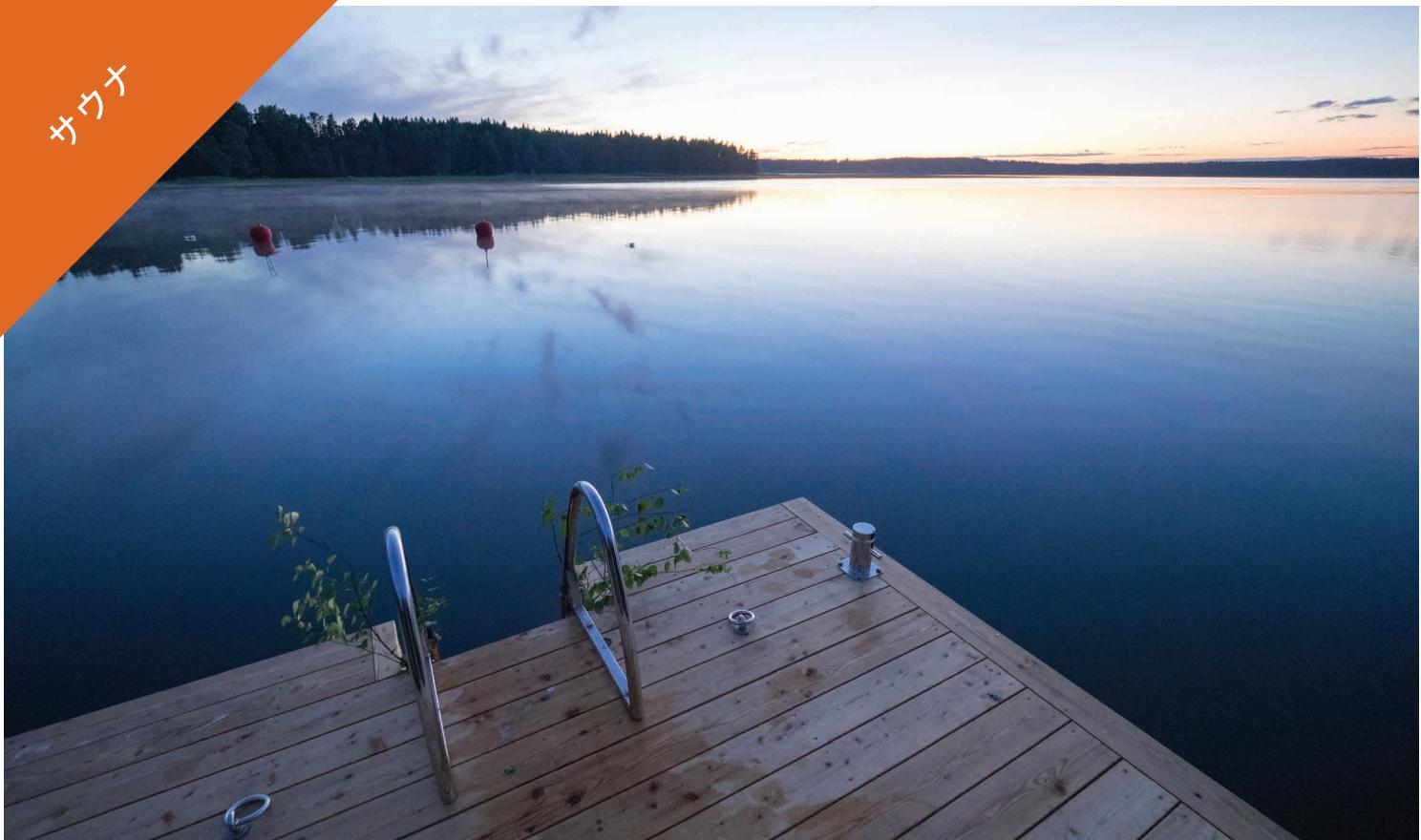
住所: Hemmolankatu 26 B 1,
FIN-08150 Lohja, FINLAND

距離: Helsinkiから60km,バスで1時間

PROGRAMME

- ブルワリーや、ビールの種類、ビールの文化について紹介します。
- ブルワリー セレクションの中から、3~4種類のビールをテイスティングします。
- レストランでテイスティングする場合は、メニューに合ったビールを用意します。
- ブルワリーでテイスティングする場合は、テイスティング後にショッピングすることも可能です。

ビールのテイスティングは、UGBや近くの他の施設でも用意が可能です。テュテュリ鉱山とも提携しており、地下110mでビールテイスティングすることも出来ます。



ラングストランドの 隠れ家的スモークサウナで 身も心もリフレッシュ

**Exclusive hideaway retreat including
smoke sauna in Långstrand**

ウェブサイト: www.bit.ly/2XoWgut
www.villalangstrand.fi

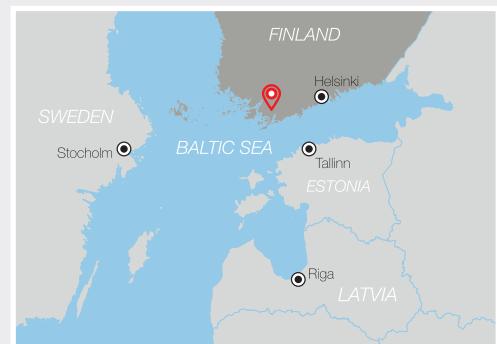
GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 1泊(2泊目はオプション)
 シーズン: 通年
 対象: 家族 / 少人数グループ(最小2名、最大10名)
 含まれるサービス: 薪ストーブで温めたサウナ、スモークサウナ、ジャグジー、ログハウスでの宿泊、送迎、食事、飲み物

プログラムの所要時間: 1泊(午後到着、翌朝出発) 延泊も可能
 公共交通機関: 列車でHelsinki駅からTammisaari駅へ移動(1時間15分)、
 Tammisaari駅からタクシー(20分、19Km)
 ホスト: Mr. Antti Hannula

PROGRAMME

- 空港や宿泊施設間の往復送迎
- ウェルカムドリンク付き
- 薪ストーブサウナ、スモークサウナ、ジャグジーをお楽しみ下さい。
- バルト海でのスイミング。(通年)
- 暖炉のあるテラスがあり、そこで焼くサウナ ソーセージや軽食が付きます。
- ログハウスに宿泊(113m²または164m² 両ログ共に設備は整っています。)
- 朝食付き
- 手漕ぎボートとテニスコートの使用が可能
- 2泊目の延泊はオプションとなります。



LOCATION

住所: Långstrand, Tammisaari, FINLAND
 距離: Helsinkiから100km

INTRODUCTION

ヴィラ ラングストランド (Villa Långstrand) は、フィンランドの有名な建築家によってデザインされた完全プライベートな空間でサウナ体験と宿泊が出来ます。この建物は、海の近くの美しい場所に、地元の丸太を使って建てられました。フィンランドのサウナ文化を学んだら、早速サウナを楽しみましょう。ここでは、伝統的なスモークサウナだけではなく、薪ストーブで温められた大きなサウナもあります。サウナで温められた身体を海でクールダウンしたり、ジャグジーで温まることが出来ます。テラスにある暖炉で暖をとることも出来ます。そしてログハウスに宿泊すれば、翌朝は最高の気分で目覚めることでしょう。ヴィラは、プライベートな時間をリラックスして過ごすのに最適な場所です。美しい自然の中で、2棟のログハウス、ビーチサウナ、スモークサウナとジャグジーなど、設備の整ったこのヴィラで休日を楽しんでください。



キサカッリオ スポーツ研究所と キャンプスクール

Kisakallio Sport Institute and Camp School

ウェブサイト: www.kisakallio.fi

GENERAL INFORMATION

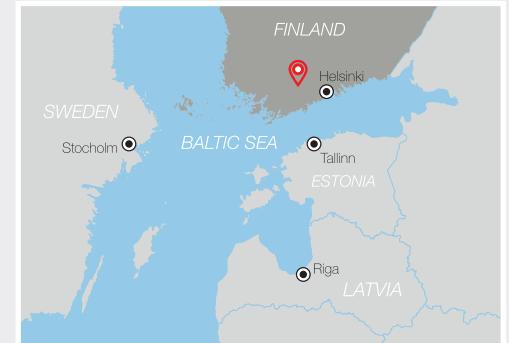
シーズン:	通年
対象:	キャンプスクールグループ
公共交通機関:	バスでHelsinkiのKamppiバスステーションからLohjaへ移動 (1時間)、Lohjaバス停からタクシー(10分、12Km)
ホスト:	Mr. Harri Hollo

キサカッリオスポーツ研究所(Kisakallio)は、フィンランドの美しい自然の中のロホヤ湖畔に建つ、スポーツ指導やレクリエーションを行う革新的な教育施設です。子供から大人まで、皆と一緒に学ぶことの楽しさを教えていきます。スポーツクラブや連盟、協会などは、施設のトレーニング環境を楽しみ、目標に向けた実践的な練習のための指導ノウハウを学びます。一方、教育グループや企業は日常からの脱却として様々なスポーツ活動を楽しむことが出来ます。キサカッリオは、スポーツキャンプや遠足を行うのに最適な施設です。ここでは、インドアやアウトドアだけでなく様々なスポーツの形態を体験できます。様々な種類の球技からアドベンチャートレッキング、

水泳からカーリングまで様々なスポーツアクティビティを提供しています。

キャンプについてのQ & A

- 様々なスポーツを行うので夜はゆっくりと休んでください。
- 食事も用意されます。
- プロのインストラクターがアクティビティごとに説明をします。
- スタッフは全員緊急時の為の教育を受けています。
- 心を開き前向きな姿勢で行動してください。



LOCATION

住所:	Kisakalliontie 284, FIN-08360, Lohja, FINLAND
距離:	ヘルシンキから60km、 バスで1時間、空港から45分

キサカッリオが提携しているのは、フィンランドオリンピック委員会、フィンランドジムナスティック協会、フィンランドバスケットボール協会、フィンランドフットボール協会、フィンランドハンドボール協会、フィンランドバレーボール協会、フィンランドアイスホッケー協会、フィンランドカーリング協会、フィンランドパラリンピック委員会、ユヴァスキュラ大学、ロホヤ市、ムイヤラ小学校、マントュヌンツミ中学校などです。



LOCATION

住所: Seppäläntie 130, FIN-08800 Lohja, FINLAND

距離: ヘルシンキから80km/バスで1.5時間



LOCATION

住所: Pietiläntie 138, FIN-08800, Lohja, FINLAND

距離: ヘルシンキから80km、バスで1時間15分

マルティンピハ カントリー エステート

Martinpiha country estate

ウェブサイト: www.martinpiha.fi

GENERAL INFORMATION

シーズン: 6月~8月

対象: 個人

公共交通機関: バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからVirkkalaへ移動(1時間20分)、Virkkala/バス停からタクシー(17分、15Km)

ホスト: Ms. Karola Ahlfors

マルティンピハ(Martinpiha)は、ロホヤ島に古くからある大きな古い屋敷の一つです。美しい自然に囲まれたロマンチックな雰囲気の中、湖でボートを漕いだり、ガイドとカヤックに乗ったり、サイクリングやサウナなど様々なアクティビティを楽しむことが出来ます。また、夏季のみ手工芸品を売るお店がオープンしたり、サマーレストランでは自家製の料理を提供しています。

古い穀物倉庫を改装した宿泊施設には7つのゲストルームがあります。マルティンピハで、地元の人が生活しているように過ごしたり、フィンランドの田園地方のゆったりとした時間を満喫しましょう。この場所で夏至祭を体験することも出来ます。

アリタロ アップル ファーム

Alitalo apple orchard and farm

ウェブサイト: www.ciderberg.fi/en/

GENERAL INFORMATION

シーズン: 5月~9月

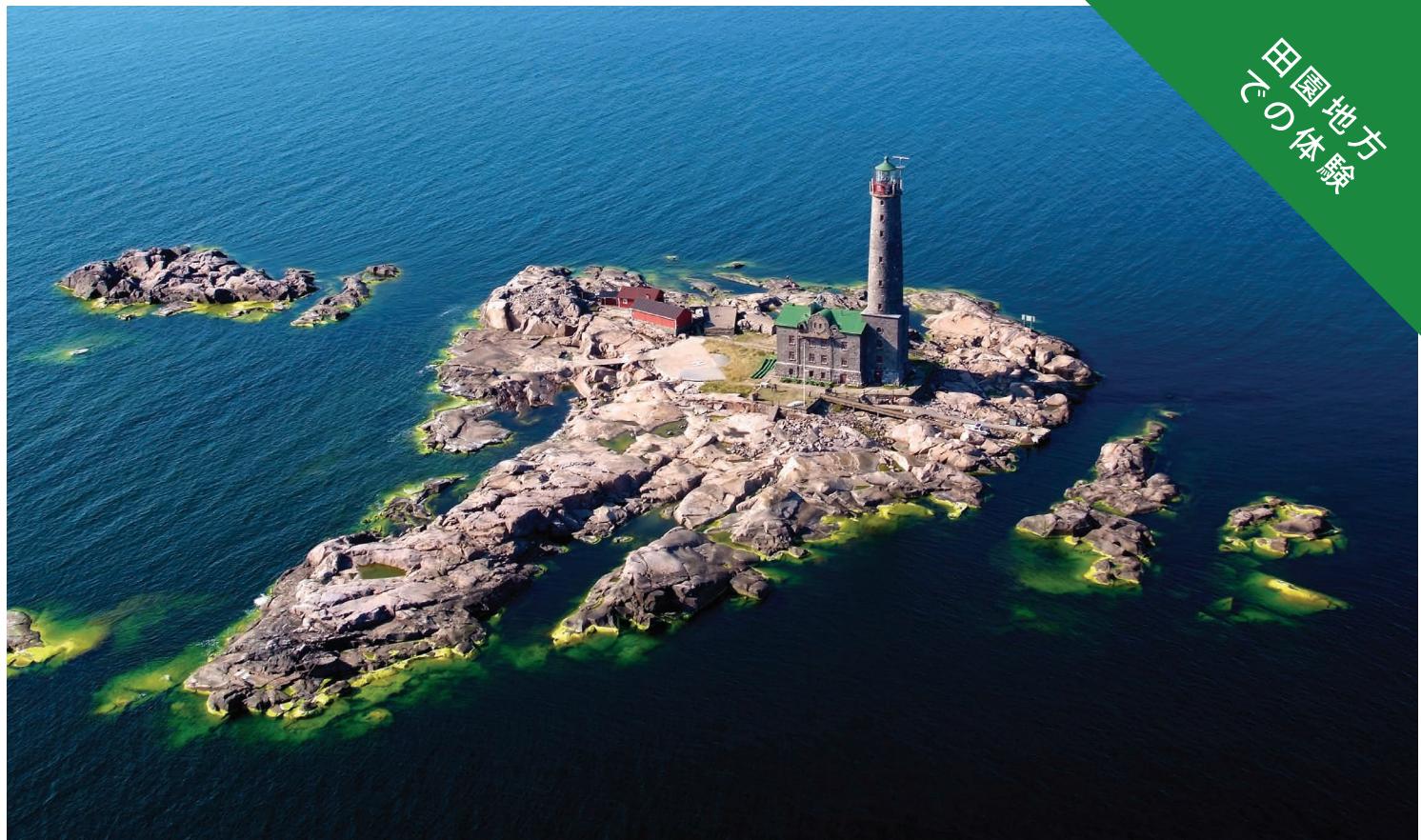
対象: 個人 / グループ

公共交通機関: バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからVirkkalaへ移動(1時間20分)、Virkkala/バス停からタクシー(17分、15Km)

ホスト: Ms. Sanna Maula or Ms. Kaisa Söderberg

ロホヤ島(Lohjansaari)は、南フィンランド最大の淡水湖、ロホヤ湖に浮かぶ小さな島です。豊かな土壤と温暖な気候に恵まれ、島内には複数の樹木園があります。樹木が立ち並ぶこの島の伝統的な風景は、地元や国にとって重要な景色であると認められ、大切にされています。そして、島の最大の特徴は、何千本ものリンゴの木が作り出す広大なリンゴ畑の景色です。

- アリタロ(Alitalo)アップルファームでは、何千本ものリンゴの木を見学でき、シードル、ワイン、ジュースといった地元で作られた商品を楽しむことが出来ます。
- リンゴファームの近くには、フルティセタム果樹園(Frutticetum)があります。ここでは、およそ300種類ものリンゴ、45種類の洋梨、60種類のプラム、40種類のチェリー、そして20種類ものクラブアップルが植えられています。また、この庭園にはフサスグリやセイヨウスグリ、ブルーベリー、カリン、シーバックソーン、セイヨウナカマド、ジューンベリー、スイカズラ、ブドウなど豊富な品種の果実もあります。
- アリタロアップルファームとフルティセタム果樹園の近くの深い森の中に、古い神祕的な樺の木があります(円周668cm、高さ12m)。この樺の木はフィンランドで最も美しい木と言われ、自然環境保全法によって国の天然記念物として保全されています。



バルト海に浮かぶ ベンクトゥシャール灯台

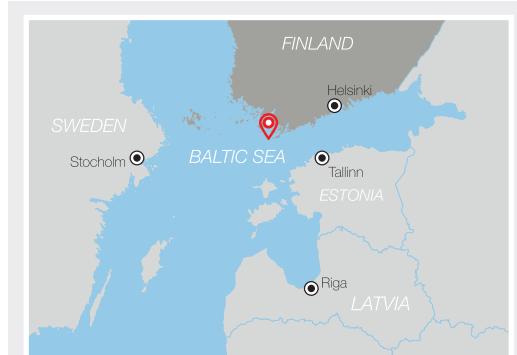
Bengtskär Lighthouse in the Baltic Sea

ウェブサイト: www.tourism.hanko.fi/en/cruises/
www.bengtskar.fi/en

GENERAL INFORMATION

シーズン:	6月～8月
対象:	個人 / グループ
公共交通機関:	列車でHelsinki駅からHanko駅へ移動(1時間30分)、 Hanko駅からフェリー乗場(港の住所 Satamakatu 4)まで徒歩(12分、1.1Km)
ホスト:	Ms. Paula Wilson and Mr. Per Wilson

海辺で忘れられない1日を過ごしましょう。ベンクトゥシャール灯台(Bengtskär)を訪れた後は、周辺の列島を巡るクルーズ船でアザラシに出会ったり、歴史的なパイクスガット(Pike's Gut)の岩の彫刻を見ることが出来ます。北欧諸国で最も高いベンクトゥシャール灯台は、海拔52mの高さを誇ります。灯台の上に登ることもでき、252段の階段を登ると海に囲まれた壮大な景色を見ることが出来ます。灯台は、1906年にハンコの村から南西約25kmの場所に建てられました。ベンクトゥシャール島には、灯台博物館や、ベンクトゥシャールの戦いに関する展示、郵便局、カフェ、宿泊施設などがあります。



LOCATION

住所:	Eastern Harbour, Hanko, FINLAND
予約:	Hanko Tourist Office Web Shop
距離:	HelsinkiからHankoまで127km、 バスまたは列車で1時間30分、 Hankoから灯台までフェリーで更に 1時間30分





LOCATION

住所: Peltorivi 1, 10470 Fiskars, Raasepori, FINLAND
距離: ヘルシンキから97km、バスまたは車で1時間15分



LOCATION

住所: Kustaa Vaasan katu 11, FIN-10600 Tammisaari, FINLAND
距離: Helsinkiから93km、列車で1時間もしくはバスで1時間15分

フィスカルス村 Fiskars Village

ウェブサイト: www.fiskarsvillage.fi

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	個人 / グループ
公共交通機関:	①バスでHelsinkiのKamppi/バスステーションからFiskarsへ移動(2時間5分~2時間50分、Karjaaバス停で乗換え) ②列車でHelsinki駅からKarjaa駅へ移動(50分)、Karjaa駅からタクシー(16分、13Km)
ホスト:	Fiskars Village team または個人手配のガイド

フィスカルス(Fiskars)村は、フィスカルス社誕生の地で国際的に有名なフィンランドデザインと技術の中心地でした。その歴史は1649年にまで遡り、今日ではツーリストに一年を通して様々なアクティビティを提供しています。フィスカルス村では、(1) デザイン・手芸・アート、(2) ローカルフード・ドリンク、(3) 舞台芸術、(4) アウトドア・自然、の4つのテーマに力を入れています。村は、大きな広葉樹や木々に囲まれた自然豊かな場所で、2kmの遊歩道があります。そして手芸品を扱うお店や展示会などがあり、美しい自然の中で季節ごとに様々なイベントが行われています。また、村には2つのホテルがあり、企業のイベントや結婚式等で借りることが出来る会場もいくつかあります。地元で作られる季節の食事を楽しむことが出来るレストランやカフェもあります。

フィスカルス村は、フィスカル社の一部で、専門ブランドを通じて成長しています。フィスカルス社の家庭用品やガーデン用品、アウトドア用品は、機能的でおかつ斬新なデザインでとても有名です。グループの代表的なブランドは、Fiskars、littala、Gerberです。

タンミサーリ (エケナス) 旧市街

ウェブサイト: www.visitraseborg.com

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年、繁忙期6月~8月
対象:	個人 / グループ
公共交通機関:	列車でHelsinki駅からTammisaari駅へ移動(75分)

タンミサーリ(エケナス/Ekenäsスウェーデン語)の旧市街は、カラフルな木の家々が立ち並ぶ、海辺にある美しい街です。住民の約80%がスウェーデン語を話し、街の通りの名前は16世紀にスウェーデンに統治されていた時代から変わらず、当時の人々の暮らしに馴染みのある名前が付けられています。例えば、帽子屋通り(Hattmakaregatan)、リネン織り職人の通り(Linvävaregatan)、布織り職人の通り(Handsmakaregatan)、鍛冶屋の通り(Smedsgatan)、革なめし職人の通り(Garvaregatan)など、かつてこのエケナスでは熟練した職人たちが活躍し、彼らによって街が育まれたことがスウェーデン語の通りの名前から知ることが出来ます。



ハンコ

Hanko

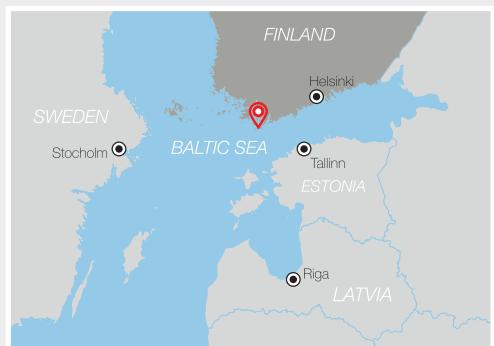
ウェブサイト: www.visithanko.fi

GENERAL INFORMATION

- シーズン: 通年、繁忙期6月～8月
 対象: 個人 / グループ
 公共交通機関: 列車でHelsinki駅からHanko駅へ移動(1時間)
 ホスト: Hanko Tourist Office

ハンコ(Hanko)は、光と海に囲まれた活気ある文化を持つ小さな町で、様々なレストランや宿泊施設、ウェルネスサービスが盛んな場所です。クルーズ船で灯台を訪れたり、海やアウトドアアクティビティを体験したり、自分だけのお気に入りの群島の自然を見つけましょう。静かな海で泳いだり、波打ち際で過ごすもお勧めです。1874年に町が設立された直後に、ハンコ スパパークは建てられました。スパパークの美しい古い木造のヴィラの殆どは、当時の壮大な姿のまま保存されており、ポストカードに描かれたような美しい景色は一見の価値があります。フィンランドには、ハンコのようにたくさんのレストランがある町は少なく、レストラン1つ1つにそれぞれの歴史があります。海の見えるレストランや、プラスリーの中庭、港の雰囲気のある倉庫など、お好きな場所で食事を楽しむことが出来ます。シーフードや地元の食材、例えばヒラメやパーチ、ラムなどは、ハンコの食卓では頻繁に食べられています。また、ザリガニ料理や群島ビュッフェも楽しめます。ハンコでは、心と体をリフレッシュするための散歩道や多くのアクティビティがあります。シーカヤック、サップ、水泳、ヨガ、サーフィン、乗馬、テニス、フリスビー、ゴルフなどを楽しみ、スパや地平線を眺めながら入るサウナで、日頃の疲れを癒しましょう。

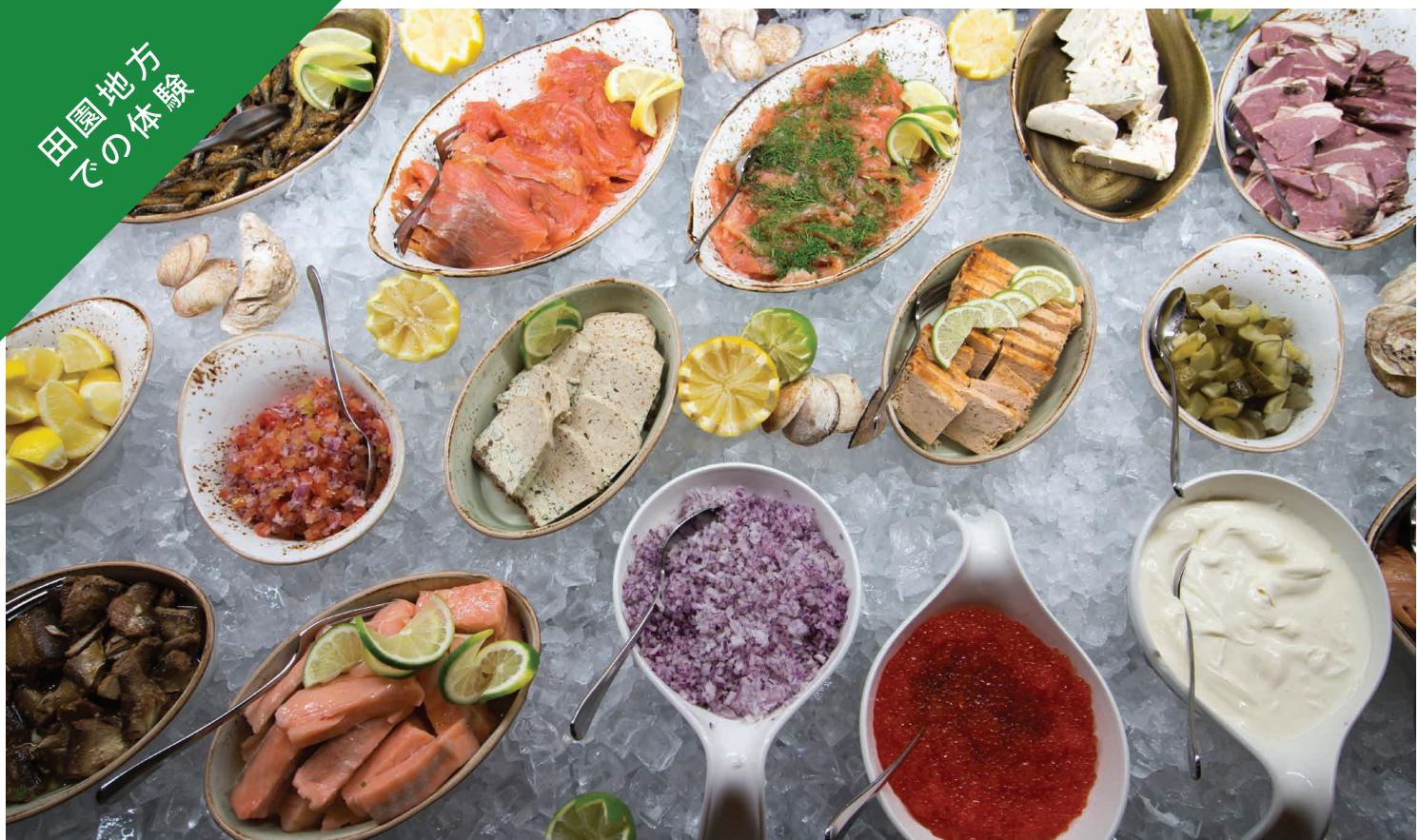
夏の間は北欧で最も高いベンクトウシャール灯台をクルーズで訪れ、バルト海のアザラシと出会い、パイクスガットに残された中世の船員たちの歴史的な岩の彫刻を見学し、2つの島の間にできた海峡を見たりと、ハンコでは海で沢山の思い出が作れます。



LOCATION

- 住所: Raatihuoneentori 5, FIN-10900 Hanko, FINLAND
 距離: Helsinkiから127km、列車で1時間もしくはバスで1時間30分





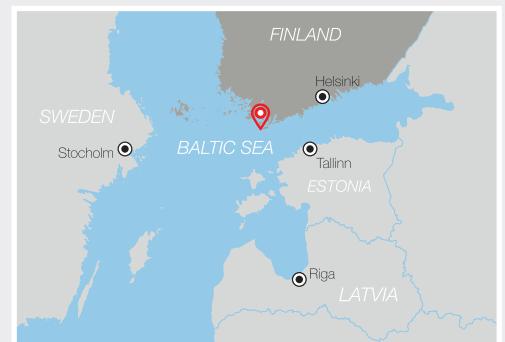
レストラン オリゴで、 本格的な群島料理を味わう

Taste a piece of the authentic
archipelago food culture with **Origo's**
archipelago buffet

ウェブサイト: www.restaurant-origo.com

GENERAL INFORMATION

シーズン: 4月～9月
対象: 個人 / グループ
公共交通機関: 列車でHelsinki駅からHanko駅へ移動(1時間)、Hanko駅からOrigoレストランまで徒歩(13分、1.2Km)
ホスト: Ms. Joanna Westerling and Mr. Jan Westerling



LOCATION

住所: Satamakatu 7, 10900 HANKO, FINLAND
距離: Helsinkiから127km、
列車で1時間またはバスで1.5時間

レストラン オリゴ(Origo)は、とてもユニークな建物の造りで、古い倉庫の石の土台の上に建てられ、壁にはたくさんのキャンドルが飾られています。店内の中央に用意されている群島の食材をふんだんに使ったビュッフェは、このレストランのメインメニューです。このビュッフェでは、地元の漁師達がよく食べている自慢の品々を提供しています。メニューには、伝統的なサーモンスープとオリゴ名物のペッパーステーキがあり、他にもアスパラガス、キノコ、ベリー、魚やラム、鶏や鹿肉など季節の美味しい地元の食材を使った料理があります。季節によってメニューが変わるので、常に新しいものが味わえます。この群島ビュッフェは、地元の食材と伝統的なフィンランド料理に基づいて作られています。また、魚や野

菜、肉などの群島の珍味を約30種類以上味わうことができ、地元の漁師から仕入れたバルト海のニシンや、レモンとシェリーの風味がついた自家製サーモンやスマークサーモン、サラダやパテ、ラムやプロシュートハムなど幅広い食材を取り揃えています。ビュッフェには、ポテトとディル、パンが付いています。



LOCATION

住所: Lepopirtintie 80,
FIN-02570 Siuntio, FINLAND

距離: Helsinkiから60 km

公共交通機関:
列車でHelsinki駅からSiuntio駅へ移動
(50分、UもしくはYの列車)、Siuntio駅
からタクシー(6分、4.8Km)



LOCATION

住所: Ylhäntie 1, FIN-09120 Karjalohja,
FINLAND

距離: Helsinkiから86km

公共交通機関:
バスでHelsinkiのKamppiバスステーションからLohja Spa & Resortへ移動
(1時間46分)、Lohja Spa & Resortの前
でバスが停まります。

スカンディック シウンティオ

Scandic Siuntio

ウェブサイト: www.scandichotels.fi

スカンディック シウンティオ (Scandic Siuntio) は、美しい自然に囲まれ充実したスパ設備とウェルネスサービスが楽しめるホテルです。ホテルは、ヘルシンキから車で1時間程の場所にあります。緑豊かな公園の新鮮な空気を吸ったり、焚火を眺めてリラックスしたり、湖やシウンティオ川でカヌーをすることも出来ます。

宿泊施設

191室

現地サービスとアトラクション

- ・ バラエティー豊かな朝食
- ・ スカンディック フレンズの特典
- ・ 無料Wi-Fi
- ・ FACE Stockholmのアメニティー
- ・ お子様用に、ウェルカムギフトとキッズメニューをご用意
- ・ 2つのプールと屋外の温水プール、サウナ(スチームサウナとフィンランド伝統サウナ)
- ・ レンタサイクルやミニゴルフ、ディスクゴルフ、ローラースケートの貸し出しもあり、ハイキングや設備の整ったジムも利用出来ます。

食事サービス

- ・ 朝食は毎日提供
- ・ ビュッフェとアラカルトメニューは月曜日から土曜日に提供
- ・ サマーテラス

ロホヤ スパ & リゾート

Lohja Spa & Resort

ウェブサイト: www.lohjaspa.fi

ロホヤスパ&リゾート (Lohja Spa & Resort) は、首都ヘルシンキから車で1時間程の場所にあるロホヤ湖の湖畔に建つホテルです。ロホヤの自然に囲まれたホテルは、客室やレストランから見える景色からもフィンランドの自然を満喫することができます。豪華なスパ施設でゆっくりと過ごし、鳥のさえずりや夏の香りを楽しみましょう。

宿泊施設

メインの建物の2つのフロアに40部屋 あります。
スイートとスーペリアの部屋からは、湖を見ることが出来ます。
全部で102部屋、そのうち40部屋は本館にあり、残りの部屋は他の8つの建物内にあります。

現地サービスとアトラクション

ロホヤスパ&リゾートは、スパ施設やウェルネスサービス、そしてフィンランドのサウナ文化を促進することに特化している施設です。宿泊料金にはサウナ使用料も含まれています。

食事サービス

ホテルのレストランでは、ビュッフェスタイルのランチやディナーが提供されています。アラカルトメニューを提供しているレストランパノラマ (Panorama) では、ロホヤ湖の景色を眺めながらフィンランド料理などを楽しむことが出来ます。



LOCATION

住所: Hållsnäsintie 89, FIN-10360 Mustio, FINLAND

距離: Helsinki から 80Km

公共交通機関:

列車で Helsinki 駅から Karjaa 駅へ移動(54分)、Karjaa 駅からタクシー(17分、18Km)



LOCATION

住所: Valkovuokonkatu 2, FIN-10600 Tammisaari, FINLAND

距離: Helsinki から 93km

公共交通機関:

列車で Helsinki 駅から Tammisaari 駅へ移動(1時間15分)、Tammisaari 駅からタクシー(3分、900m)

ムスティオンリンナ マナー ホテル

Mustion Linna manor hotel

ウェブサイト: www.mustionlinna.fi

ムスティオンリンナ(スヴァルトマナー/Svartå Manor スウェーデン語)は、200年以上の歴史を持つフィンランドで最も貴重なマナー・ハウスのひとつです。マナー・ハウスは、首都のヘルシンキから海岸沿いに西へ80Km程向かった場所にあります。敷地内には歴史的な建物が幾つかあり、そのうちのひとつ19世紀に建てられたカントリーハウスは、かつて鉄鋼所で働く労働者の為の建物でしたが、現在ではモダンな部屋に改装されホテルとして利用されています。また、19世紀半ばに建てられたネオ・ゴシック建築の馬小屋は、大きな暖炉に鉄のシャンデリアがユニークで家庭的な雰囲気の人気レストランスロットスクロゲン(Restaurant Slottskrogen)へと生まれ変わりました。

宿泊施設

シングルルーム 8部屋、ダブルルーム 30部屋
スイートルーム 1部屋

現地サービスとアトラクション

マナー・ハウスでウェディング: 結婚式は、マナー・ハウスの広大な敷地内にあるスヴァルト教会や、庭園内のロマンチックな雰囲気の中で行われます。また、美容室やネイリスト、カメラマンや、特別な演出(バンド演奏、馬車やビンテージカー、ヘリコプター)など、結婚式を行う上で必要なことは全て用意することができます。新郎新婦は、ブライダル・スイート(Merlin's Tower)に宿泊し、式に出席するゲストはその他の3つの建物のホテルに宿泊します。

食事サービス

レストランスロットスクロゲンでは、オリジナルの北欧料理を提供しています。このレストランの料理の哲学は、国内の食材を使って作り出す料理への驚きや楽しみ、それを口にした時の口福感を大切にしています。

ホテル シーフロント

Hotel Sea Front

ウェブサイト: www.hotelseafront.fi

ホテル・シーフロントは、海の前の静かな場所に建つホテルです。タンミサーリ(エケナス/Ekenäsスウェーデン語)の旧市街までは徒歩圏内で、ホテルは鉄道駅に近く、周辺にはレストランやショップ、ビーチがあります。

宿泊施設

2フロアに、ダブルルームが20部屋あります。そのうち、10部屋にはバルコニーがあり海が見えます。

現地サービスとアトラクション

- タンミサーリ群島国立公園へのボートツアー
- 釣りツアーと古い漁師の家見学ツアー
- ラーセボリ城跡見学と中世の夕食を楽しむ週末ツアー

食事サービス

レストランは、美しい海の景色を楽しみながらテラスで食事を楽しむことが出来ます。



ESTONIA



ラヘマー国立公園で ローカルライフ体験

Experience local life
in Lahemaa National Park

ウェブサイト: www.visitestonia.com/en/toomarahva-tourist-farm

GENERAL INFORMATION

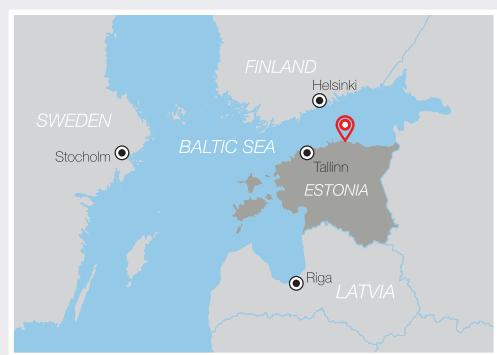
パッケージタイプ:	2日間プログラム
シーズン:	5月~9月
対象:	2~4名
含まれるサービス	送迎+散策+食事+宿泊+家族と季節のアクティビティ
プログラムの所要時間:	1泊2日

PROGRAMME

1日目

- タリンを出発。ヴィル湿原まで1時間のドライブ。
- 地元の自然ガイドと一緒にヴィル湿原を散策します(1.5時間)。ウォーキングトレインはラヘマー国立公園の森や湿原の中を通っています。トレインは3.5km、ループは6kmです。
- 美しいエストニアの伝統的な漁村アルティヤまで30分程度ドライブします。
- 到着後、トーマラフヴァファームへ入場、ファームツアーオアストニアに参加。
- 地元のパブで昼食。伝統的なエストニア料理を食べます。

- 村を散策したり浜辺で過ごしたり、伝統的な漁村の生活を見学したり、自由に過ごしましょう。
- サウナ(エストニアの伝統的なマッサージ、サウナまたはヒルを用いたセラピーが体験できます。)
- ホストファミリーと一緒に夕食を作り、地元の料理を堪能しましょう。
- トーマラフヴァファーム宿泊。



LOCATION

ラヘマー国立公園のアルティヤ村にあるトーマラフヴァファーム
(Toomarahva smallholding in Altja village, Lahemaa National Park)

住所: Altja küla, 45408 Haljala vald, Lääne-Virumaa, Estonia

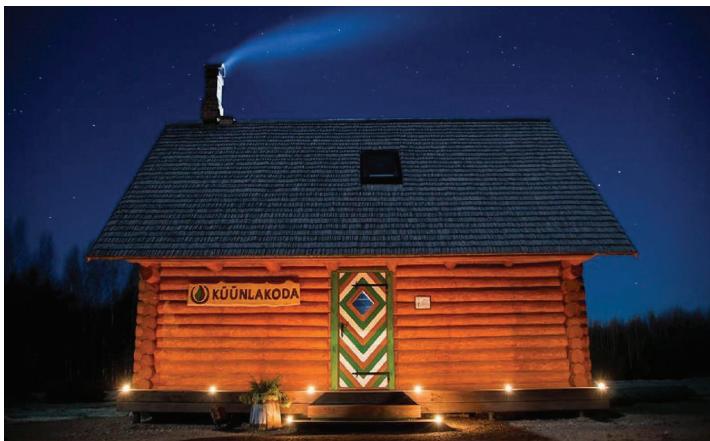
距離: Tallinnから90 km, Riga (Latvia) から 368 km

INTRODUCTION

ラヘマー(Lahemaa)は、エストニアで最も古いかつ最大の国立公園です。湿原の自然を楽しみながら歩くガイドとの散策や、伝統的な漁村で過ごすのどかな午後、ホストファミリーと一緒に料理をしたり、伝統的なサウナや軽い農作業、そして地域体験など様々なプログラムを用意しています。

2日目

- トーマラフヴァファームで、季節のメニュー や地元のオーガニック食材を使ったエストニアの伝統的な朝食をお楽しみ下さい。
- ホストファミリーと一緒に季節の農作業を体験。薪割りや干し草づくり、ハーブ摘み、エストニアの旬な食材を使ったピクルス作りなど、季節により内容は変わります。写真撮影もあります。
- サガディマナー(Sagadi manor)のレストランで昼食。マナー ハウスと周辺ツアを行います。地元のお土産を買うことが出来ます。
- バルムセタヴァン(Palmse tavern)で夕食。
- タリンへ移動します。



自然と、小さなファーム サステイナブルな暮らし

Nature and smallfarming - the sustainable way of living

ウェブサイト: www.kagureis.ee

GENERAL INFORMATION

- パッケージタイプ: 1.5日プログラム
 シーズン: 5月~10月
 対象: 個人 / グループ(最小10名、最大30名)
 含まれるサービス: ガイドツアー+宿泊2泊+食事+入場料
 プログラムの所要時間: 1.5日
 公共交通機関: バスでTallinn バスステーションから Põlva/バス停へ移動
 (Tallinn – Tartu – Põlva – Võru 行き)。Pesa hotelまで徒歩(6分 / 500m)

PROGRAMME

1日目

- 午後もしくは夕方にペサ ホテルに到着。チェックイン後、夕食の前か後にミニ スパをご利用出来ます。
- ホテルのレストランで夕食。夕食前に、地元のシーフードやジュースなどドリンクのティスティングがあります。夕食中または食後にセトレー(Seito leelo)の文化プログラムを行います。(所要時間:2時間)
- ペサ ホテル宿泊(ツインルーム)。翌朝、ホテルのレストランで朝食を取ります。

2日目

- タエヴァスコヤ(Taevaskoja)エリアで、ショートハイキングまたはガイドと散策。(所要時間:2時間)

LOCATION

- 住所: Uus 5, 63308 Põlva, Põlvamaa, Estonia
 距離: Tallinnから 225 km, Tartuから 50 km, Riga (Latvia) から 255 km

INTRODUCTION

エストニア南東部にあるブルヴァ(Põlva)は環境に配慮した地域です。宿泊先のペサ ホテル(Pesa)は、環境活動を行っている宿泊施設の証である"Green Key label"を取得しています。プログラムで訪れる小さなファームでは、小規模事業者がどのように高品質なサービスと製品を提供し、管理しているのか知ることができます。

時間:2時間

- 地元にあるアンドレファーム(Andre Farm)を訪問。ファームのチーズは、エストニア国内や海外で数々の賞を受賞しています。ゲストは、チーズ作りの工程を見学したり、お土産を買ったり、チーズの試食や牛の餌やりを体験できます。(所要時間:1.5時間)
- 昼食はペサ ホテルまたは別の場所で食べます。(所要時間:45分)
- ミッコ ファーム(Mikko)またはパルサル ファーム(Palusalu)の庭園を訪れます。両ファームの庭園は、イギリス式で様々な風景や美しい景色が楽しめます。(所要時間:1.5時間)
- 少人数グループは、Wieraキャンドル工房を訪問。自然の中にいるこの工房では、木製の芯で出来たキャンドルを作っています。

時間:2.5時間

- 大人数グループは、スヴァハッヴァ(Süvahhava)ネイチャー ガーデンを訪問。博物館か庭園、もしくはウール工場見学から選択します。庭園ではハーブや有機栽培について学べ、ウール工場では製造工程や医療用のウール製品を購入することができます。(所要時間:2.5時間)
- ペサ ホテルで、音楽を聴きながら夕食。
- ペサ ホテル宿泊。翌朝、ホテルのレストランで朝食を取ります。
- ツアーハウスは、セト地方(Setomaa)かヴォル地方(Võromaa)まで続けることが出来ます。両地方とも、ホテルから30から40kmの場所にあります。



キーディで ワークキャンプ"E-motion"

Workcamp 'E-motion' in Kiidi

ウェブサイト: www.kiidi.ee/jp/ (日本語)

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	5~16名のグループ
プログラム期間:	7日間
ホスト:	Mr. Aigar Pihوと他のスタッフ

キャンプには以下のアクティビティが含まれます。

- スキルワークショップ:木工品と手工芸、ベリー/リンゴのジャム作り、黒パン作り、ダンスと楽器の演奏。冬は、スキーとスノーボードを習うことが出来ます。
- 仕事:ホストファミリーや村の人たちと1日2~4時間の共同作業をします。
- 夏/秋:ベリー摘みやキノコ狩り、ハイキングコースのケア、薪の準備、植樹、サウナで使用するウィスカを白樺の枝葉で作ります。
- 冬/春:ハイキングコースのケア、薪の準備、植樹、木工、ハーニヤマラソン等の地元のイベントを手伝います。
- 毎日、サウナに入ることが出来ます。
- ハイキング:ハーニヤネイチャートレイル、ルハソーネイチャートレイル (Luhasoo)
- 観光:ハーニヤにあるスールムナマギの丘 (Suur Munamägi hill) と展望台、ヴァスツエリーナ城 (Vastseliina)、セト地方 (Setomaa) にあるセトスタジオギャラリー、タルトゥ (Tartu) にあるエストニア国立博物館、ラトビアへ行くことも可能です。

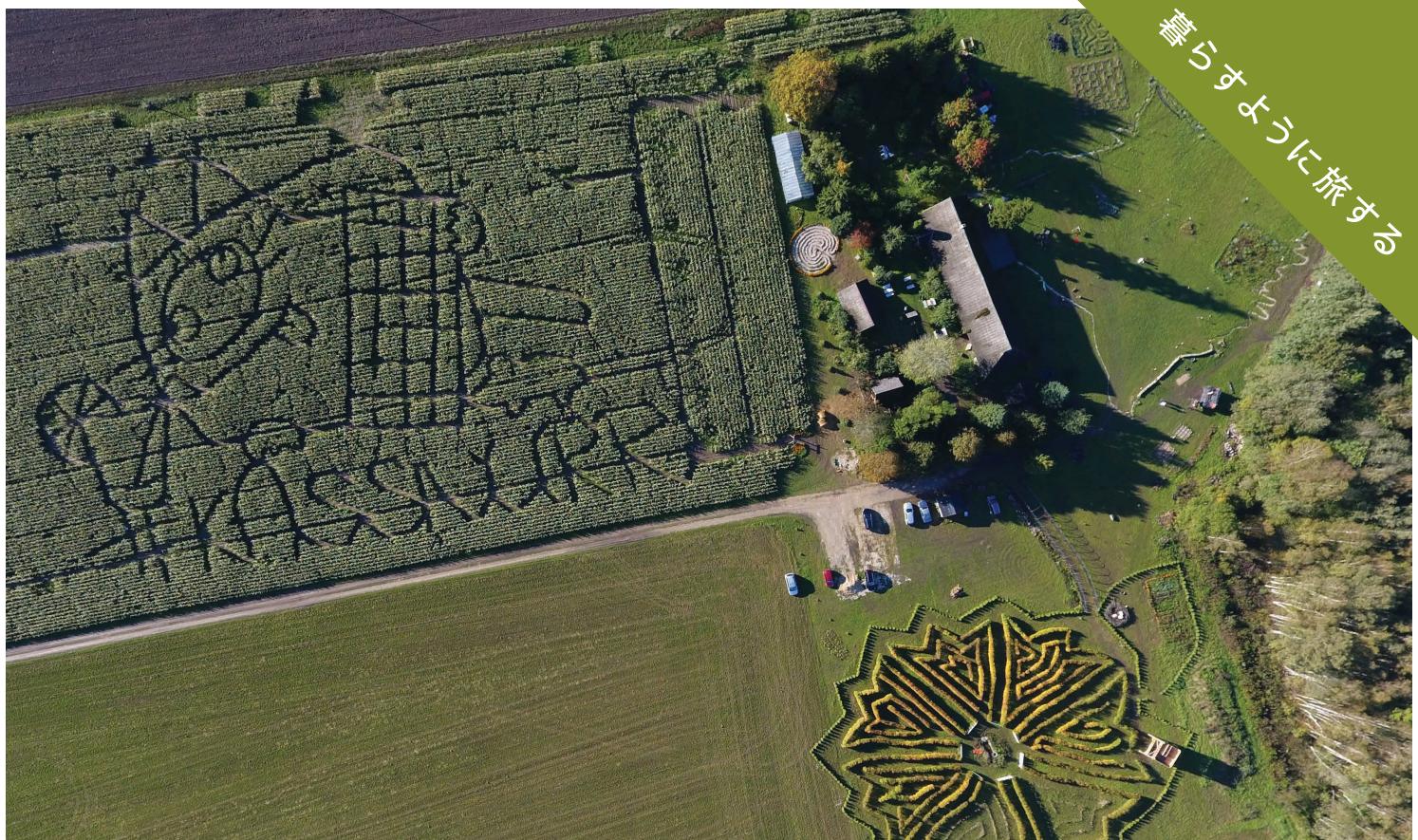


LOCATION

住所:	Kiidi küla, 66234 Rõuge vald, Võrumaa, Estonia
距離:	Tallinnから257Km、Riga(Latvia)から216Km

INTRODUCTION

キーディツーリストファーム (Kiidi tourism farm) は、南エストニアのハーニヤ国立公園 (Haanja Nature Park) のロウゲ原始の谷 (Rõuge Primeval Valley) にあります。ホストは10年以上に渡り日本からのゲストを受け入れています。ファームの仕事を手伝ったり、観光したり、地元の人を訪ねたり、ハイキングに行きます。



トレタル フーム

Toretalu Farm

ウェブサイト: www.toretalu.eu (Estonian only)
www.visitpoltsamaa.com/en/
www.visitestonia.com/en/sarapiku-farm-corn-labyrinth

GENERAL INFORMATION

シーズン: 6月～9月 (トウモロコシ畑の迷路は8月～9月のみ)

対象: 個人 / グループ

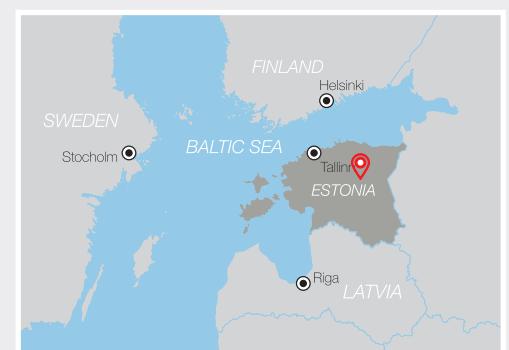
プログラムの所要時間: 1日から

ホスト: Mrs. Kristi Sakk

中央エストニアの田園地方でファームステイをしましょう。トレタル (Toretalu) フームでは、トウモロコシ畑の迷路やゲーム、サウナ、ファームの動物たちや静かで美しい森がゲストを待っています。都会から離れ、自然の新鮮な空気を満喫しましょう。

このプログラムには以下のアクティビティが含まれます。

- トウモロコシ畑で迷路をしたり、様々なゲームが楽しめます。
- ファームの動物たち: ポニー、ヤギ、羊、犬、猫、うさぎ、リス、アヒルに会えます。
- 庭や神秘的な森を散歩します。
- 庭で新鮮な果物やハーブ摘みをするか、ファーマーズマーケットに行くか選べます。
- ファームのトイショップを訪れます。ショップのおもちゃは全てオーナーの手作りです。
- ピクニックをします。紅茶かコーヒー付き。
- 川辺で、本格的なエストニア サウナを体験。(要事前予約)
- 8月～9月はファームのメイン アトラクション、トウモロコシ畑の迷路がオープンします。毎年迷路の内容が変わります。トウモロコシは高さ2mもあるので、本物の大きな迷路に迷い込んだ様な気分になります。地図を見ながら様々なチェックポイントを見つけてください。



LOCATION

住所: Uuevälja küla, 48220 Põltsamaa vald, Jõgevamaa, Estonia

距離: Tallinnから129km、
Tartuから71km、
Põltsamaaから13km、
Riga (Latvia) から 288 km





トルクセ湿原でハイキング

Hike in Tolkuse bog

ウェブサイト: www.nurka.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:	4月～10月
対象:	個人
含まれるサービス:	ガイド付きハイキング
歩行距離:	2.2km
プログラムの所要時間:	1.5～2時間(送迎は除く)
難易度:	初級
公共交通機関:	バスでPärnu/バスステーションからKassikuへ移動(30分) / Pärnu - Iksa行き、Kassiku/バス停からNurka farmまで送迎。または、Pärnu/バスステーションからタクシー(30分)
ホスト:	Mrs. Katrin Virkus-Sule

INTRODUCTION

ルイテマー(Luitemaa)自然保護区には、2.2kmの円形のボードウォークが設置されています。トレイルに吹く風は、トルクセ(Tolkuse)湿原を通り、松林で覆われた砂丘を抜けてトルニマギ(Tornimägi)の丘へと吹き抜けます。丘の上には展望台があり、片側からはハーデメーステ(Häädemeeste)沿岸の牧草地やパルヌの沿岸が、もう一方からはトルクセ湿原の素晴らしい景色が見渡せます。



LOCATION

住所:	Rannaku tee, Piirumi küla, 86507 Häädemeeste vald, Pärnumaa, Estonia
距離:	Tallinnから157km、 Pärnuから29 km、 Riga (Latvia) 160 km



自然の中で
過ごす



きらめく エストニアの自然

A glance at **Estonian nature**

ウェブサイト: www.wanderest.eu

GENERAL INFORMATION

シーズン: 6月~8月
対象: 個人 / グループ(最大6名)
含まれるサービス: 個別のツアープラン、送迎、お菓子と自家製ハーブティー、ローカルガイド
プログラムの所要時間: 8時間
公共交通機関: 列車でTallinn駅からTartu駅へ(2時間)、もしくはバスでTallinnバスステーションからTartuへ(2.5時間)。タルトゥ(駅、バスステーション、ホテルなど)から送迎
ホスト: Wanderest Ltd. staff

INTRODUCTION

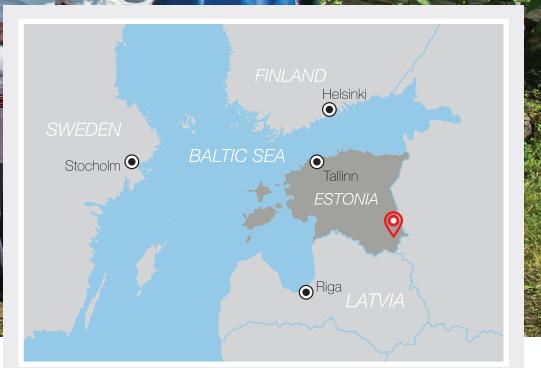
ハイキングツアーはタルトゥから始まります。Wanderest社では、手つかずの湿原や森、様々な美しい自然の中を、ツーリストの希望に合わせてガイド付きトレッキングツアーを提供しています。エストニアの大自然や文化的に重要な地域など、それぞれの目的に合わせてツアーを計画していきます。私たちは、手つかずの自然とクリーンな環境を重視しており、人が出来ることは自然を保護し敬意を払うことのみだということを知っています。エストニアの生活は、何らかの形で自然と深い関わりを持っています。ツアーでは、自然に関心を持つてもらうため、この地域の習慣やライフスタイルを紹介しています。(例えば、ベリーを摘んだり、湿原にある湖で泳ぐなど)また、自転車を利用したツアーは、快適で小回りが利いた柔軟な移動ができ、エストニアの自然や文化のまた違う側面に触れ体験することが出来ます。ツアー中は、セト地方(Setomaa)や、オニオントロード、イダ・ヴィル地方(Ida-Virumaa)、ラヘマー国立公園、カルラ(Karula)国立公園、メニクンノ(Meenikunno)とエンドラ(Endla)湿原、タエヴァスコヤ(Taevaskoja)砂岩などを訪れます。エストニアで最も高い丘や、曲がりくねった道、森、湿原、マナーハウスや美しい湖などツアー中は新しい発見が沢山あるでしょう。



LOCATION

住所: Tartu, Tartumaa, Estonia
距離: タリンから 185km,
リガ(ラトビア)から 260km





セト地方

Setomaa

ウェブサイト: www.visitsetomaa.ee

GENERAL INFORMATION

- パッケージタイプ: 終日プログラム
 シーズン: 通年
 対象: 個人 / グループ(最大30名)
 含まれるサービス: ガイドツアー+入場料+郷土料理の昼食
 プログラムの所要時間: 8時間
 距離: Tallinnから285km、Riga(Latvia)から240km

INTRODUCTION

セト地方は、約8,400年前から人々が暮らしていたとされるエストニアで最も古い居住地跡のひとつです。東と西の文明の境界線、いわゆるロシア、ラトビア、エストニアとの国境沿いに位置しており、独特的な伝統と文化を持つことでも有名です。何世紀にも渡り受け継がれてきた、セトの多声歌唱(セトレー)はUNESCO無形文化遺産に指定されています。また、この地方の独特な民族衣装も特筆すべき点で、各家庭によって異なる細かな刺繡の模様が印象的です。最も印象的なのは銀の装飾品で、民族衣装には欠かせない存在で着ている人の社会的立場を示すだけでなく、持ち主を不幸から守る御守りのような役割として身に付けられています。そして、セトの人たちの生活様式は今も自然と密接に結びついており、森で採れるベリーやキノコなどの恵みを大切に生活をしています。

セト地方へは、タルトゥもしくはヴォルを拠点に行くのがお勧めです。

PROGRAMME

- 現地ガイドのMs. Helen Külvikと合流
- ヴァルスカ農園ミュージアム(Värska Farm Museum): 約100年前のセト地方の伝統的な生活を紹介しているファームが併設されたミュージアム。ロシア式の窯で、伝統のライ麦パンを焼くワークショップがあります。館内のレストランでは、ドリンクや昼食をとることができます。手工芸品を販売するショップも併設しています。
 所要時間: ミュージアム ツアー / 約1時間、パン作り / 約30分、レストランでの食事 / 約45分
- サーツェの長靴(Saatse Boot): 車でロシア領を通過するドライブです。ヴァルスカからサーツェへ向かうルートに、一部ロシア領の区間があります。このルートのみ、ロシアのビザがなくても車で通過することが許可されています。ただし、途中で車を停止することはできません。
- オールドジョージの石鹼工場と神の丘(Old George's Soap Shop and God's Hill): 地元の自然材料(湿原の泥炭やペチョーレイ修道院の聖水、細砂、白樺の木の葉、ブルーベリーなど)を組み合わせ香りの良い石鹼を作っています。説明を聞きながら石鹼の香りを堪能し、商品を購入することも出来ます(現金のみ)。
 神の丘は、歴史的重要性を持つ小さな丘です。所要時間: 約1時間
- オビニツァミュージアム(Obinitsa Museum): セト地方の民族衣装を着ることができます。セトの女性は独特的な民族衣装に銀の装飾品を多く身に付けています。セトの女性のように民族衣装とアクセサリーでドレスアップしてみましょう。
 グループの中でお一人だけ民族衣装と銀の装飾品を身に付けることが出来ます。ギフトショップあり。所要時間: 約1時間
- セトアートギャラリー(Seto Art Gallery): セトの民族衣装に欠かせない銀の装飾品にまつわるギャラリーです。地元の銀細工師がセトの銀のジュエリーについて説明し、素晴らしい展示品を見学することができます。所要時間: 約1時間
- タールカの家(Taarka's House): セト料理の伝統レシピをもとに作られたディナーを食べながら、伝統料理について様々な話を聞くことができます。所要時間: 約1時間
- ディナー&セトの合唱団: セトの合唱団が夕食前(もしくは夕食後)に、セトレーを披露してくれます(団体のみ)。セトレーはセトの伝統的な多声歌唱で、2009年からUNESCO無形文化遺産に登録されています。所要時間: 約1時間、追加オプション/合唱団から伝統的なダンスを学ぶプログラム 所要時間: 約30分



キヒヌ島

Kihnu Island

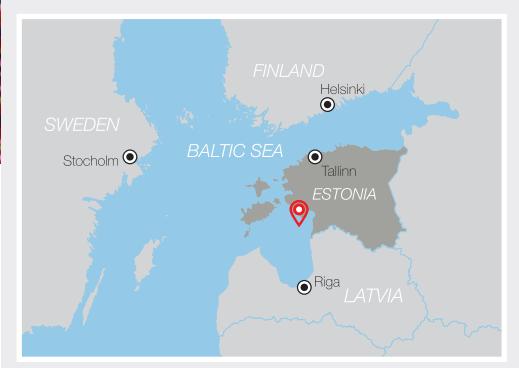
ウェブサイト: www.visitkihnu.ee
www.kultuuriruum.ee
www.kihnumare.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	終日プログラム
シーズン:	通年
冬季:	冬の間の島内の移動はバス移動がお勧めです。島で事前にバス手配することも可能です。その場合、最大20席です。
対象:	個人 / グループ(最大20名)
含まれるサービス:	ガイドツアー+郷土料理の昼食+家庭訪問+民謡コンサート(グループのみ)
プログラムの所要時間:	約6.5時間
交通手段:	Munalaaid港からフェリー(Pärnu近郊)
距離:	Tallinnから140km、Riga(Latvia)から240km

INTRODUCTION

キヒヌはリガ湾最大の島ですが、面積は僅か16.4km²(長さ7km、幅3.3km)の小さな島です。キヒヌの文化空間とその伝統は、UNESCO無形文化遺産に登録されています。島には4つの村があり、島民達は現在も日常的に民族衣装を着て生活しています。このプログラムツアーでは、島独特の伝統的な雰囲気を体験することができます。現地でガイドをしているMs. Mareは、キヒヌ文化を築き上げてきた様々なノウハウや伝統技術を持った人々を紹介してくれます(言語、伝統衣装、農業、手工芸、伝統料理の調理、伝説、教会、民謡、結婚式や村の行事での伝統的な踊り、釣り、アシカ狩り、海を中心とした自然の中での生活など)。



プログラム

ムナライド港からキヒヌ島へフェリーで移動

- 09:30** キヒヌ島の港で現地ガイドのMs. Mareと合流
- 10:00** キヒヌミュージアム (Kihnu Museum) :島の歴史について学び、民族衣装や生活用品、漁の道具、地元の絵画を鑑賞します。手工芸品なども販売されており、小さなコーヒーコーナーもあります。
- 11:00** 聖ニコラス教会 (St Nicholas Church) :1784年に建てられた、ルーテル派様式の建物からロシア正教会に改宗した数少ない教会のひとつです。シンプルであります。
- 11:30** キヒヌ灯台: 1864年に建設され、高さは29m、螺旋状の階段が内部に作られおり、最上部には棟を一周できる細いバルコニーがあります。灯台の上からは島を見渡す絶景を眺めることができます。
- 12:00** メツツアマーヘリティジ フーム(Metsamaa Heritage Farm)を訪問:伝統的な建築、手工芸品、農園生活、そして地元の女性が移動手段として使用している有名なサイドカー付きのモーターサイクルを見るすることができます。

13:00 伝統的な昼食:魚もしくは肉と、自家製ライ麦パンが振る舞われます。

14:00 家庭訪問:キヒヌに住む家族がどのような伝統的な生活をしているか見学することができます。羊皮や手工芸品など大切な物が収納されている倉庫や、サウナ、そして母屋のリビングルームなどを見学することができます。

15:00 民俗コンサート:現地の歌い手や手工芸品作りのプロ達が、島の伝統的な歌やダンスを披露します。手工芸品を製作する様子も見ることができます。

16:15 フェリー出港



プルツァマーで エストニアの文化を体験

Experience Estonian culture in Põltsamaa

ウェブサイト: www.visitpoltsamaa.com

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	終日プログラム
シーズン:	通年
対象:	個人 / グループ
含まれるサービス:	ガイドツアー+ワークショップ+食事
プログラムの所要時間:	1日
公共交通機関:	バスでTallinnバスステーションからPuhu ristへ移動 (Tallinn – Tartu行き)、Puhu ristバス停からお城まで徒歩 (30分、2Km)
距離:	Tallinnから127km、Tartu から60 km、Riga (Latvia) から272km

PROGRAMME

- プルツァマー城のガイド付きツアーは以下の内容が含まれます。

プルツァマー ミュージアム: プルツァマー城とこの地域の暮らしについて話します。

ルーテル派の教会: ステンドグラスの窓が美しい教会です。

お城の庭を散策: 城壁や城内の建物について学びます。

• **プルツァマー ワインセラーでワインを味わいましょう。** この地域のワイン文化について学びます。地元のチーズと共にワインをお楽しみください。

• **フードミュージアム:** プルツァマーの食

品産業について展示している小さなミュージアムです。宇宙飛行士用として作られた、チューブ状に加工された宇宙食は、ここで初めて作られました。

- **手工芸品のお店と中央エストニアのアートギャラリー:** この地域の手工芸品と、美術品を扱っています。
- **手工芸のワークショップ:** バラ、カード、ガラスのオーナメントや粘土細工などを作ることができます。
- **お城のレストランで食事:** 郷土料理をお楽しみ下さい。



INTRODUCTION

エストニアのちょうど中央に位置する緑豊かでロマンチックな街プルツァマー (Poltsamaa) で、エストニアの歴史と文化に触れましょう。この小さな街には、1272年に建てられた歴史豊かなお城があります。この地域の手工芸品や美術品、ワインや歴史などを発見することができます。



タタメ

モースカファームで エストニアの スモークサウナ体験

Estonian Smoke Sauna at Mooska farm

ウェブサイト: www.mooska.eu

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	通年
対象:	サウナ セッション4-6名、ツアー最大20名
含まれるサービス:	1.5時間のツアー+1.5-2時間のマスタークラスかサウナ セッション+1.5時間の夕食
公共交通機関:	バスでTallinn/バステーションからVõruへ移動 (3.5時間)、Võruバス停からモースカサウナまで送迎(12Km)
ホスト:	Mrs. Eda Veeroja

PROGRAMME

- 到着後、ホストと合流
- UNESCO無形文化遺産に登録された、伝統的なエストニア式スモークサウナに関する紹介(エストニア語、英語)
- モースカファームのスモークサウナを紹介。2つは入浴用、1つは肉の燻製用です。ゲストは小屋の構造やサウナの温め方と入り方、スモークサウナの伝統について話を聞きます。ツアーの最後には燻製肉が振る舞われます。所要時間:約1.5時間
- スモークサウナの温め方とウィスキー(白
- 樺の枝を束ねたもの)を作ります。所要時間:約1時間
- 追加オプション:**ホスト家族とのサウナセッションも可能。ホストがゲストにサウナの入り方を教えます。サウナの側に池があり、池が凍っていない場合は泳いでクールダウンすることができます。冬には寒中水泳もできます。エストニアのスモークサウナの伝統についてより詳しく話を聞くことができます。所要時間:約2 - 2.5時間
- 追加オプション:**伝統的なエストニア料理を食べることができます。所要時間:1.5時間



LOCATION

住所: Haanja küla, 65601 Haanja vald, Võrumaa, Estonia
距離: Tallinnから270 km、Riga (Latvia)から 230 km

INTRODUCTION

スモークサウナは、エストニアのヴォル地方(Võru)において日常生活の大切な一部です。入浴習慣やウィスキーを作る技術、サウナ小屋の作り方と修繕方法、サウナで作る燻製肉など、サウナは多くの伝統や習慣が生まれる場所であり、集う場所です。

サウナとはストーブで熱された石で温められた部屋や小屋のことで、座ったり横になったり出来るように室内は小上がりになっています。煙突はなく、スモークした木の良い香りが小屋に充満しています。皆でサウナに入り、汗をかくまでじっくり身体を温めます。ストーブで熱した石の上に水をかけて熱い水蒸気を作り出し、白樺の葉付きの枝を束ねたウィスキーで身体を叩いて血液の循環を促進します。汗をかき血行を良くして充分に身体が温まったら、外でクールダウンして水で汗を流しましょう。これを数回繰り返すと心も身体もリフレッシュすることができます。

伝統的なスモークサウナは一般的には家族が土曜日に入りますが、大きなお祭りやお祝い事の前などにも入ります。その目的は心と身体をリラックスさせることです。昔からスモークサウナは、おじいちゃんと子供たちと一緒に準備をし、子供たちは少しずつおじいちゃんから準備の仕方を学んでいきます。伝統的なエストニアのスモークサウナはUNESCO無形文化遺産に登録されています。

モースカファームは南エストニアにある小さなファームです。ホストのヴェーロヤ(Veeroja)ファミリーは、ファームでの生活をゲストと共有しスモークサウナを紹介することを誇りに思っています。



ヌルカ ファームで エストニアの伝統的な サウナ体験

**Traditional Estonian Sauna Experience
at Nurka farm**

ウェブサイト: www.nurka.ee

GENERAL INFORMATION

- シーズン: 4月～10月
 対象: 個人 / グループ(最大6名)
 プログラムの所要時間: 1.5～2時間(送迎時間は除く)
 公共交通機関: バスで Pärnu バスステーションから Kassiku へ移動(30分 / Pärnu - Iksa 行き)、Kassiku バス停から Nurka farm まで送迎。または、Pärnu から Nurka farm までタクシー(30分)
 ホスト: Mrs. Katrin Virkus-Sule

1922年から続くエストニアの伝統的な薪ストーブのサウナを体験してみましょう。このサウナ体験では、日々の疲れを癒す全ての要素が備わっています。パッケージには、サウナ、ハーブの足湯(夏から秋の間はオプションで足湯用のハーブをゲスト自身が摘むことが出来ます)、サウナ用タオル、石鹼、シャンプー、トリートメント、ビーチサンダルが含まれています。サウナで温まった後は、湖に入りクールダウンすることも出来ます。



LOCATION

- 住所: Rannaku tee, Piirumi küla, 86507 Häädemeeste vald, Pärnumaa, Estonia
 距離: Tallinn から 157km, Pärnu から 29 km, Riga (Latvia) から 160 km





エネルギー フームで サウナマスターと ヒーリング サウナ体験

A healing sauna ritual with sauna master at
the Energy Farm

ウェブサイト: www.energiatalu.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:

通年

対象:

個人 / グループ (最小5名、最大10名)

プログラムの所要時間: 個人は1.5時間、グループは3時間 (送迎は除く)

公共交通機関:

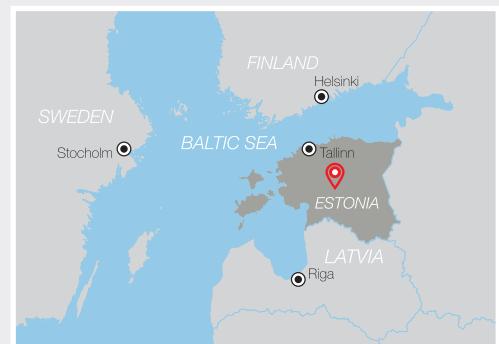
①列車でTallinn駅からOlutvere駅へ移動 (2時間)、Olutvere
w駅からEnergy Farmまで送迎 (10分)
②バスでPärnuバスステーションからVihiへ移動 (1.5時間) /
Pärnu – Vihiküla行きバス、Vihi / バス停からEnergy Farm
まで徒歩 (15分 / 800m)

ホスト:

Mrs. Tiiu Siim, Mr. Aivar Siim

サウナ体験には以下の内容が含まれます。

- ハーブティー
- 塩とメディカルハーブが入った足湯。まず体を温める為、アロマでリラックスします。
- 塩とメディカルハーブを使用したボディークレンジング。メディカルハーブとスチームでアロマセラピーを行います。
- メディカルハーブのスチームバス。
- ホットマッサージ・バスとハーブティー。
- サービスは全てサウナマスターが行います。



LOCATION

住所: Vihi küla, 71402 Põhja-Sakala
vald, Viljandimaa, Estonia

距離: Tallinnから141km、
Viljandiから33km、
Tartuから107km、
Riga (Latvia)から241km





アヴィヌルメ ウッドクラフト センター

Avinurme wooden handicrafts centre

ウェブサイト: www.puiduait.ee

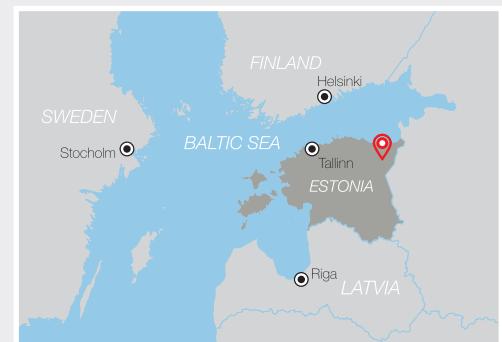
GENERAL INFORMATION

シーズン:	5月～8月
対象:	個人 / グループ (ワークショップは最大15名、森林浴は最大50名)
プログラムの所要時間:	ワークショップは1～2時間、森林浴は3時間 (送迎は除く)
公共交通機関:	バスでTallinn/バステーションからAvinurmeへ移動 (2.5時間)、Avinurme wooden handicrafts centre はバス停の向かい側にあります。

アヴィヌルメ (Avinurme) ウッドクラフト センターは、木で出来た手工芸品をメインに取り扱い、ワークショップを体験したり充実した時間を過ごすことが出来る観光センターです。また、ウッド クラフト センターでは、リラクゼーションプログラムとして、森林浴ツアーも用意しています。このツアーは、列車でアヴィヌルメから1kmほど離れた森の中で行われます。

森林浴

森へ行きます。ゆっくりと歩き深呼吸し五感を研ぎ澄ませましょう。森の中で過ごす、このこと自体が森林浴の1番の癒し効果です。森林浴に対する考え方はとてもシンプルで、人は自然の多い場所やその中でリラックスしながら歩くことで、心が落ち着き、若返り、回復する力などを取り戻します。森でハーブを摘み、ウッド クラフト センターに戻ってからそのハーブで作ったお茶を飲むことが出来ます。



LOCATION

住所:	Vöidu 3, Avinurme, 42101 Mustvee vald, Jõgevamaa, Estonia
距離:	Tallinnから 160km、 Tartu から80 km、 Rakvere から56 km Riga (Latvia) から341 km





LOCATION

住所: Orava tee, Jõesuu küla, 86802 Tori vald, Pärnumaa, Estonia

距離: Tallinnから140km、 Pärnuから30 km、 Riga (Latvia) から203 km



LOCATION

住所: Õuna, Kaelase küla, 87215 Halinga vald, Pärnumaa, Estonia

距離: Tallinnから100km、 Pärnuから37 km、 Riga (Latvia) から219 km

トリシードルファームで デゴルジュマン ワークショップ

A Cidermaster's 'DÉGORGEMENT WORKSHOP' at Tori Cider Farm

ウェブサイト: www.siidritalu.ee/en/

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年

対象: グループ(最少10名)

プログラムの所要時間: 1.5時間(送迎は除く)

ホスト: Mrs. Veranika Haas, Mr. Karmo Haas

シードル工場は、ソビエト時代に作られた古いトリシードル(Tori Cider)ファームにあり、その佇まいは時の流れを感じます。ファームは、この古い建物を活かしてリノベーションを行い、今ではガラス越しにシードル作りの工程を見学しながら、ゆっくりとくつろげる40席のサロンへと変わりました。ツアーでは、美味しいシードルやワインの作り方の秘訣を紹介します。ツアー終了後は、ワークショップ"デゴルジュマン(DÉGORGEMENT/シードルの濾しき作業)"を行います。このワークショップでは、シャンパンを作る方法でシードルを作るとても大切な工程を学びます。ツアー終了後は、シードルのティースティングがあり、ファームで作られた他の商品も購入することができます。

ヤーニハンソファーム シードルと果樹園ツアー

Jaanihanso farm - cider and orchard tour

ウェブサイト: www.jaanihanso.ee/en/

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ

プログラムの所要時間: 1.5~2時間(送迎は除く)

公共交通機関: バスでPärnu/バスステーションから Altküla teeへ移動(50分 / Pärnu - Rogenese - Põõravere - Uduvere - Pärnu 行きのバス)、Jaanihanso farm はバス停の前にあります。または、Pärnuからタクシー(30分)

ホスト: Mr. Alvar Roosimaa, Mrs. Veronika Roosimaa, Mrs. Jana Jaaksalu

ヤーニハンソ(Jaanihanso)ファームは、18世紀に建てられた歴史ある家族経営のシードルと果樹園です。ファームでは、ファームで出来た果物を使って、シャンパンやカヴァの製法にも使われている伝統的なボトル発酵方式で、リンゴやブラックカラント、梨からシードルやワインを作っています。ツーリストは、生産施設や果樹園を見学し、その後に5種類のシードルとワインのティースティングをします。



LOCATION

住所: Vihi küla, 71402 Põhja-Sakala vald, Viljandimaa, Estonia

距離: Tallinnから141km、
Viljandiから33km、
Tartuから107km、
Riga(Latvia)から242km



LOCATION

住所: Kullimaa küla, 87611 Pärnumaa, Estonia

距離: Tallinnから115km、
Viljandiから60km、
Pärnuから45km、
Riga(Latvia)から217km

エネルギー フームで ガイドと巡る メディカル ハーブツア

Medicinal herb tour guided by a
herb specialist at the Energy Farm

ウェブサイト: www.energiatalu.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン: 5月～9月

対象: 個人 / グループ

プログラムの所要時間: 1.5時間(送迎は除く)

公共交通機関: ①列車でTallinn駅からOlutvere駅へ移動(2時間)、Olutvere駅からEnergy Farmまで送迎(10分)、②バスでPärnuバスステーションからVihiへ移動(1.5時間) Pärnu - Vihiküla行きバス)、Vihiバス停からEnergy Farmまで徒歩(15分/800m)

ホスト: Mrs. Tiu Siim, Mr. Aivar Siim

ナヴェスティ(Navesti)川の畔にあるエネルギー フーム(Energy Farm)は、メディカルハーブの加工と栽培をしているエストニア最大の企業です。 フームには、ハーブに関する様々な知識と健康を学べるハーブの小道が5月から9月の間オープンしています。 ツアーでは、 フームやその活動内容、 庭とハーブの栽培も見学することができます。 そして、エストニアや世界でよく利用されている伝統あるハーブについても知ることができます。 五感を使ってハーブの香りや味、 感触やその美しさを堪能しましょう。 ツアーの最後は、 ティーハウスでハーブティーとお菓子をお楽しみください。 ハーブティーは購入することも可能です。 メディカル ハーブ ツアは、ハーブの専門家が行います。

ピエスタ クーシカル アップル フーム訪問

**Visit to Piesta Kuusikaru
apple farm**

ウェブサイト: www.kuusikaru.eu

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ(最大20名)

プログラムの所要時間: 1～2時間

公共交通機関: ①バスでTallinnバスステーションからVändraへ移動(2時間15分)、もしくは②バスでPärnuバスステーションからVändraへ移動(1時間16分)。 Vändraバス停から Piesta Kuusikaru apple farmまで送迎(10Km)

ホスト: Mr. Hardi Nigulas, Mrs. Külli Eller

パルヌにあるピエスタ クーシカル(Piesta Kuusikaru) フームで、過去と現在のフームを訪問しましょう。 まだ新しいオーガニック果樹園や食品施設を見学したり、オーナーの高祖父が1868年に家族でこのフームを設立した時の面白い話を聞きましょう。 ツアー中は、リンゴジュースがどのように作られるか工程を説明し、様々な商品のティスティングをしたり、 フームの歴史やエストニアの国の成立についても学ぶことができます。 また、 フームで作られたリンゴを使った製品や、ユニークなギフトも売店で購入することができます。



LOCATION

住所: Kondi tee 27, Intsu küla,
69611 Viljandi vald,
Viljandimaa, Estonia

距離: Tallinnから176 km、
Viljandiから10 km、
Riga (Latvia) から 229 km



LOCATION

住所: Valgjärve küla,
63419 Kanepi vald,
Põlvamaa, Estonia

距離: Tallinnから221 km、
Tartuから 44 km、
Riga (Latvia) から226 km

マンニックフォレストファーム ヘリテージツーリズム ワークショップ

Männiku Forest Farm - heritage tourism workshops

ウェブサイト: www.metsatalu.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	グループ
プログラムの所要時間:	2~3時間(移動時間を除く)
公共交通機関:	バスでTallinn/バスステーションから Viljandiへ移動(2時間15分)、もしくは列車でTallinn駅から Viljandi駅へ移動(2時間30分)、Viljandiから Männiku Forest Farmまでタクシー(11Km)。
ホスト:	Mrs. Ene Sillamaa

マンニック(Männiku) フォレストファームでは、専門的なインストラクターによる様々なワークショップを提供しています。

ワークショップの内容

- エストニアの伝統的なテキスタイルワークショップでは、木片の印刷技術(木活字)や多彩な織りリボンなどを学びます。
- エストニア民族音楽ワークショップでは、民族音楽の紹介と、様々な楽器の試演奏が出来ます。
- エストニアの伝統的なダンス ワークショップでは、民族楽器の伴奏に合わせて様々な踊りを学ぶことが出来ます。

シードウリコダで シードルツアー＆ティーステイング

Picturesque cider tour and tasting at Siidrikoda

ウェブサイト: www.siidrikoda.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	グループ(最大60名)
プログラムの所要時間:	1.5~2時間(移動時間を除く)
公共交通機関:	①バスでTallinn/バスステーションから Savernaへ移動(3時間半 / Tallinn - Tartu - Võru行き)、Saverna のバス停からSiidrikodaまで送迎(5Km)もしくは、②バスでRiga/バスステーションから Tartuへ(4時間)、バスを乗り換えてTartuからSavernaへ移動(34分 / Tartu - Võru行き)、Savernaのバス停から Siidrikodaまで送迎(5Km)
ホスト:	Dr. Sulev Nõmann

南エストニアにあるオテパー(Otepää)の街の美しい景色の中で、地元の原材料を使い、国際レベルの飲料がどのように生産されているかを見学しましょう。プログラムには、シードルの製造工程の説明、リンゴ園とブルワリーの見学ツアー、製品のティーステイングが含まれています。シードルは人気のある伝統的な飲み物ですが、このブルワリーではエストニアの風味も加えられています。シードル以外に、ロージー & ロザンナのフルーツ スパークリング ワインや、家庭で広く飲まれているÄpu(炭酸のリンゴジュース)など、他にも様々な飲み物が作られています。シードウリコダ(Siidrikoda) ファームは、ファーム独自のブランドのリンゴを栽培しています。8,000本を超えるリンゴ園は、5月後半の花盛りと8月から10月前半の収穫期に、美しい景色を見せてくれます。ファームで作られた全ての製品は購入が可能です。



ヴァイキング船での宝探しと 古代の武器と鎧の デモンストレーション

**Treasure hunt on a Viking ship
with a demonstration of ancient
weapons and armour**

ウェブサイト: www.vikingitekyla.ee/en

GENERAL INFORMATION

シーズン: 5月～9月
対象: 小グループ (最小4名)
プログラムの所要時間: 1時間 45分

ヴァイキング ヴィレッジは、古代ヴァイキングの暮らしを伝える目的で設立されました。風光明媚なロケーションに忠実に再現された建物は、リラックスしながら、環境について学べ、目まぐるしい現代の暮らしから少し離れて休息を取ることで内なるヴァイキングを発見させてくれます。ヴァイキング ヴィレッジは通年オープンしており、体を使うアクティビティと、若者からお年寄り、友人から同僚まで、大小様々なグループまで、短時間から長時間まで、幅広く楽しめるレジャー施設も提供しています。

ヴァイキング ヴィレッジでは、まずはヴァイキングの族長から挨拶と、古代の武器や道具、衣類などについて話があります。そして、勇敢な船乗りだった祖先がバルト海を支配していた頃の古い物語を聞かせてもらえます。その冒険に向けて、防護服とヘルメットを配布します。友達や家族と一緒にヴァイキングになりきって船に乗り、オールを握って宝探しに出かけましょう。古代ヴァイキングは船乗りとして有名です。ヴァイキング ヴィレッジでは、



LOCATION

住所: Saula küla, 75117 Kose vald, Harjumaa, Estonia
距離: Tallinnから 29 km、Riga (Latvia) から 306 km

古代の伝統を蘇らせ、5月からは本物のヴァイキングのようにピリタリに約1時間の航海に漕ぎ出すチャンスもあります(天候による)。ヴァイキングの一員として、船のオールを握り、自分たちがどこまで冒険ができるのかを見極めましょう。宝の地図に従って、経験豊かな船員と一緒に、こぼれんばかりの輝く財宝で満たされた宝箱を発見できることでしょう。財宝は乗組員と半分けし、古代の法に従って地図を読める人=航海士は2倍の報奨を得ることが出来ます。

この探検はヴァイキングの船長によって導かれます。船長の指示の下、ヴァイキング船での航海が生易しいものではなく、船長こそが宝探しの助けとなる事を確信するでしょう。



LOCATION

住所: Hirveaia tänav 4,
Alatskivi alevik,
60201 Peipsiääre vald,
Tartumaa, Estonia
距離: Tallinnから220 km,
Tartuから40 km,
Riga から299 km



LOCATION

住所: Angla küla,
94244 Saaremaa
(the largest Estonian island),
Estonia
距離: Tallinn 130 km,

アラツキヴィ クラフトワインの テイスティング

Tasting Alatskivi craft wines

ウェブサイト: www.alatskivimaitsed.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	個人/グループ
プログラムの所要時間:	1時間
ホスト:	Mrs. Külli Must

アラツキヴィ (Alatskivi) 城を囲む石造りの庭の裏に、新しい役割を与えた古い氷室があります。この歴史的な建物の中で地域の文化について学び、フルーツとベリーから作られたクラフトワインのテイスティングをすることが出来ます。テイスティングのワークショップでは、5種類のワインを試し、どのような材料が使われているかを当てるゲームを楽しみましょう。ホストはワインの醸造工程、美しいアラツキヴィ城や、地元の食材などについても話を聞かせてくれます。

アングラ風車の丘と 伝統文化センターでの ワークショップ

Angla Windmill Hill and Heritage Culture Centre workshops

ウェブサイト: www.anglatuulik.ee

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	個人/グループ
プログラムの所要時間:	1.5時間~3時間 (選択したアクティビティによる)
公共交通機関:	車でTallinnからVirtsまで130 km、フェリーで Saaremaa島へ30分、Kuivastu港から Angla Windmill Hillまで 54 km。Kuressaare (サーラマー島の中心都市)から 35 km。

ホスト: Mrs. Anu Noor

アングラ (Angla) には、サーラマー島にある唯一の風車の丘があり、昔と変わらず今も静かに佇んでいます。5つある風車のうち4つは、島特有のトレッスル (構脚) 式風車で、20世紀初頭に建てられました。残りの1つはオランダ式の風車で、他の風車より少しだけ高さがあり、風車群の中心に建っています。全ての風車は一般に開放されていて見学が出来ます。アングラ風車群のメインの一つが、アングラ伝統文化センターです。建物の建築に使われている材質の一つは4億2,500万年前のものと思われる地元の石で、サンゴや層孔虫、腕足類の化石を見ることが出来ます。この伝統文化センターでは、様々なワークショップに参加することが出来ます。陶芸やフェルト、パン作り等、伝統文化のイベントや、アングラのライ麦パン作りにぜひ挑戦してみましょう。全てのワークショップは事前に予約が必要です。



LOCATION

住所: Lossipargi tee 8,
Laitse küla, 76302 Saeu vald,
Harjumaa, Estonia
距離: Tallinnから36 km,
Riga (Latvia) から280 km



LOCATION

住所: Nõmmeotsa küla, 78242
Märjamaa vald, Raplamaa, Estonia
距離: Tallinnから70 km,
Riga (Latvia) から240 km
公共交通機関:
バスでTallinからMärjamaa
へ移動(1時間 / Tallin - Pärnu行き)、
Märjamaaバス停からLuhtre Tourism Farm
まで送迎。

ライツエ グラニート ヴィラ

Laitse Granite Villa

ウェブサイト: www.graniitvilla.ee

ロマンチックなライツエグラニートヴィラ(Laitse Graniitvilla)は、特別な場所です。花崗岩で出来た歴史ある建物の1階には、社交イベントが行える2つの大きなホールがあります。宿泊を希望する人の為に、上の階には数々の芸術家の作品が飾られたスイートルームがあります。ライツエグラニートヴィラは、ホストのMr.Tauno Kangroによって作られた彫刻作品が飾られた、大きな庭園に囲まれています。

宿泊設備

ヴィラには、9部屋のユニークなスイートルームがあります。全てのスイートルームは、2フロアに渡るメゾネットタイプの部屋です。下の階のリビングエリアには、アームチェアやソファーベッド、トイレ、バスルームがあります。寝室は上階です。このスイートルームは、泥や木材、花崗岩、ガラスなど、エストニアの素材が最大限に使用され建てられています。インテリアには、ブロンズ足のバスタブ、花崗岩の洗面台、アンティークのシャンデリアなどが配置されています。長い年月をかけて収集された木製のアンティーク家具が、各部屋の独自性と価値をさらに高めています。これらの全てがホストのスタイルを表しています。

現地サービスとアトラクション

宿泊施設とケータリングサービスに加えて、しばらく粘土遊びやスケッチなどしていない人に向けた、ユニークな彫刻工作と描写のクラスを開催しています。講師はホストであるMr.Tauno Kangro(エストニアの著名な彫刻家)です。授業は、1.5時間~3時間で、ゲストは自身の作品を持ち帰ることができます。

食事サービス

ヴィラのレストランは毎日営業をしていません。全ての食事は事前予約が必要です。

ルフトレ ツーリズム ファーム

Luhtre Tourism Farm

ウェブサイト: www.luhtre.ee

ルフトレツーリズムファームは1874年に建てられました。リノベーションされたファームで、ホストファミリーの夢を共有することができます。ファームの宿泊設備は質が高く、全てのニーズに対応した部屋を用意しています。

宿泊設備

本館には6つの部屋とスイートルームがあり、別館には8つの部屋があります。全ての部屋にシャワー、トイレ、ドライヤー、タオル、シャンプー、コンディショナーが備えられています。更に、サウナハウスが4部屋、プライベートコテージがあります。

現地サービスとアトラクション

ファームでは宿泊と食事を提供しています。また、サウナハウス、屋外プール、スポーツ設備(テニスコート、バスケットボールコート、バレーボールコート)があります。そして、ファームには小さなミュージアムがあり、展示品の全てはファームからの出典で、展示のタイトルは“ある女性の暮らし”と名付けられています。ミュージアムでは、古いオルガン、本や服など昔の生活を垣間見ることができます。地元で作られた手工芸品を販売している小さなショップもあります。

事前予約が必要なサービス

- ワークショップ - 磨きワークショップ、サウナワークショップ、手工芸ワークショップ(フェルト、キャンディル、自家製コスメなど)
- 漢方とマッサージの分野で専門的な訓練を受けた熟練のマッサージ師によるマッサージ

食事サービス

ホスト自ら育てた野菜や地元農家の食材を使います。また、自家製のライ麦パンも焼いてくれます。ルフトレ家の最後の女性Anniが、1924年に家政学校の為に考案したレシピブックによる料理も提供しています。ホストのKaidoは、ゲストの為に自家製ビールを醸造しています。ルフトレのビールは天然の麦芽から作られており、麦芽糖や砂糖を一切使用していません。



アルトウムイサ ゲストハウス

Altmõisa Guesthouse

ウェブサイト: www.altmoisa.ee

アルトウムイサ(Altmõisa)ゲストハウスでは、美しい海とマツツアル(Matsalu)国立公園の穏やかな景色を楽しむことができ、上空を横断する数千羽を超える渡り鳥を観測することができます。ここを訪れるゲストの多くは、野鳥観察家や自然観察を楽しむ人々です。ゲストハウスは、家族との休日を過ごしたり、ロマンチックなカップル、静かな環境を求めるグループに適した施設です。

宿泊設備

ゲストハウスの客室は、美しい海と森の景色、そしてユニークな壁画を楽しめる居心地の良い部屋です。12の客室があり、うち1部屋はスイートルームです。全ての客室にはシャワー付きのバスルームがあります。窓には、ブラインドと網戸が付いています。全ての部屋に、エキストラベッドの追加が可能で、バスローブは希望に応じて用意が可能です。各客室には、デザインと色を表す名前がそれぞれ付いています。

現地サービスとアトラクション

ゲストハウスは、宿泊と食事サービスを提供しています。野鳥観察や、自然観察ツアーのガイドも手配可能です。

食事サービス

ゲストハウスのキッチンでは地元の素材を使用しています。全てのニーズに応えるため幅広い種類のビュッフェの朝食、昼食、夕食と軽食を楽しむことができます。また、リクエストに応じて、ヴィーガン、ベジタリアン、グルテンフリー、ラクトースフリー、子供用の食事等の用意が可能です。

ホストは、地元産や自家製の食材を使用するよう心掛けている。美味しいケーキ、地元の新鮮な魚や肉、エストニアの伝統的な黒パン、ジャム、ジュース等。畑で採れた新鮮な食材や、庭で放し飼いにされ幸せに暮らす鶏たちの卵なども提供されています。



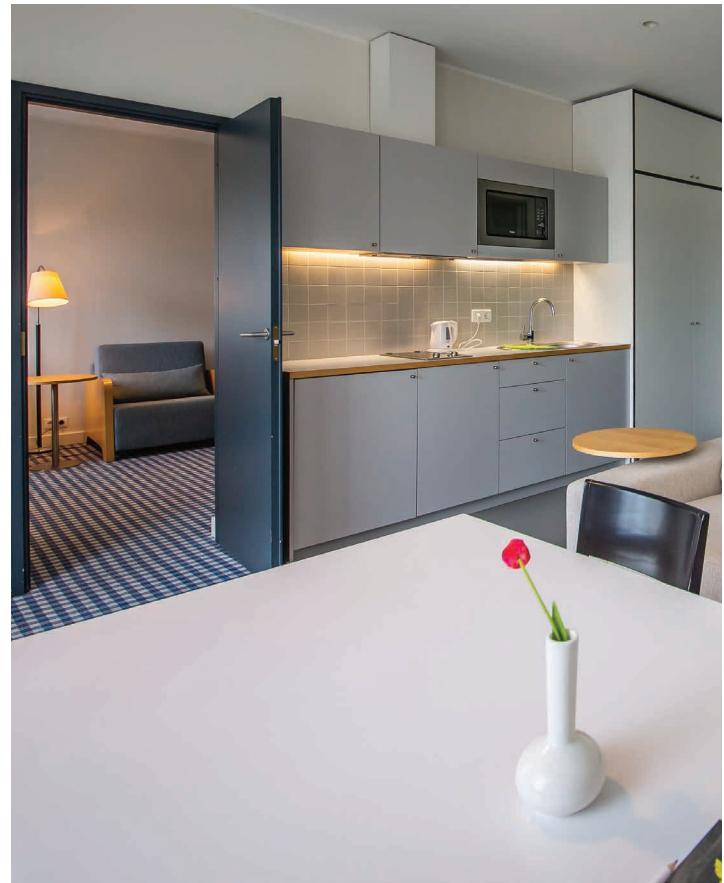
LOCATION

住所: Tuuru küla, 90426 Haapsalu, Lääänemaa, Estonia

距離: Tallinnから100 km、
Pärnuから100 km、
Haapsaluから18 km、
Riga (Latvia) から294 km

公共交通機関:
バスでTallinnバスステーションからHaapsaluへ移動(1時間40分)、更にバスを乗り換えHaapsaluバスステーションからTuuruへ移動(23分 / Haapsalu – Kiideva – Puise行き)、Tuuruのバス停から徒歩(10分 / 900m)





カサーリ ホリデー リゾート

Kassari Holiday Resort

ウェブサイト: www.hiiumaale.ee

カサーリ(Kassari) ホリデー リゾートは、手つかずの自然の中で、美しい海岸沿いにある居心地の良いホテルです。子供連れの家族や、様々なゲストの要望を満たすことが出来ます。ホテルには、テラス、会議室、子供向けのグリルレストラン"レスト & ランマス (Lest & Lammas)"があります。楽しい滞在になるよう、親切なスタッフが最高のおもてなしをします。

宿泊設備

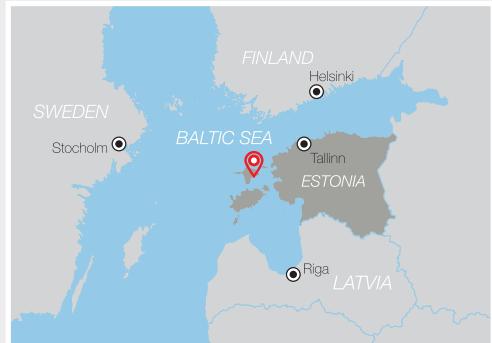
15部屋: ツインルーム9部屋、ファミリールーム1部屋、アパートメントタイプ5部屋

現地サービスとアトラクション

- サウナ
- ビールハウス "Hiiu Ölle Koda"。このブルワリーは、過去のビール造りの秘訣と知恵と伝統を組み合わせています。試飲の他、ヒーウマーのビールの歴史、伝統、このビールハウスでの醸造について学ぶことが出来ます。
- すぐに食べられる栄養補助食品 (RUTF) も販売しています。レストランレスト & ランマスと、ヒーウマー食肉加工会社 (Hiiumaa Lihatööstus)、そしてヒーウマーのファーマーと共同で作った高品質な地元の食品も用意しています。
- 自転車、手漕ぎボート、モーター舟の貸し出し
- 船での楽しいクルーズ。クルーズ船 "カトリン (Katrín)" は、12名乗船可能です。
- ヒーウマー島で最も人気がある観光地の1つ、サーレティルプ (Säaretirp / 長く曲がりくねった堤防状の地形) も徒歩で行けます。

食事サービス

ホリデー リゾートレストラン "レスト ヤ ランマス (Lest ja Lammas)" は、新鮮な食材を使った地元の料理に特化しています。採れたての魚や、羊やその他の肉料理がメニューの中心です。天候が良ければ、丸太の家具や小さなグリル小屋がある屋外でゆったり過ごすのも贅沢な時間です。



LOCATION

住所: Kassari küla, 92111 Hiiumaa (the second largest island in Estonia), Estonia

距離: Tallinn から 151 km, Riga (Latvia) から 340 km

公共交通機関:

①バスでTallinn バスステーションからKärdlaへ移動、Kärdla バス停からKassari Holiday Resortまで送迎。

②バスでTallinn バスステーションからKärdlaへ移動、バスを乗り換えてKärdla バス停からKäinaへ移動(30分 / Kärdla – Emmaste行き)、バスを乗り換えKäina バス停からKassariへ移動(15分 / Käina – Kassari行き)

ヒーウマー島へのアクセス: フライトでTallinn空港からKärdla空港へ移動(30分)、Kärdla空港からKassari Holiday Resortまで送迎。空港でレンタカーすることも可能。in the airport.



LOCATION

住所: Laugu küla, 94233 Saaremaa (biggest Estonian island), Estonia
距離: Tallinnから 205 km、Riga (Latvia) から 326 km

公共交通機関:
①バスでTallinn/バスステーションからRatlaまで移動(3.5時間)、Ratla/バス停からLaugu Tourism Farmまで移動、もしくは

②バスでTallinn/バスステーションからKuressaare bussijaamへ移動(4時間 / Tallinn - Kuresaare行き)、バスを乗り換えKuressaare bussijaam/バス停からLeisiへ移動(1時間)、Leisi/バス停からLaugu Tourism Farmまで送迎。



LOCATION

住所: Manija küla (island of Manilaid), 88112 Pärnumaa, Estonia
距離: Tallinnから 161 km、Pärnuから 40 km、Riga (Latvia) から 221 km

ラウグ ツーリズム ファーム

Laugu Tourism Farm

ウェブサイト: www.et.pikse.ee

ラウグ(Laugu)ツーリズム ファームは、サレマーラ島の北部に位置しつつ農場だった敷地に1926年に建てられました。現在では、全てリノベーションされており、2010年からツーリズムファームとして多くのゲストを迎えてきました。古いファームの歴史の流れの中で、リラックスし、世代を超えて受け継がれた手仕事を間近に見学できる最高の場所です。このファームでは、最新の設備と同様、伝統的な島のサウナとスモークサウナも備えています。海からわずか450mのロマンチックな田園地方で、休息と休養の場を提供しています。

宿泊設備

リノベーションされたファームには、1階に6つのベッド、2階に4つのベッドがあります。庭には小さな3つのベッドがあるログハウスと、別館には3つのベッドがあるアパートメントタイプの部屋も提供しています。そして、大きなログハウスには、ベッドが2つある部屋があり、アパートメント"Ala-Laugu"には6名が宿泊出来ます(メインの建物から300m)。

現地サービスとアトラクション

- サウナ:スモークサウナ、ファームオリジナルのサウナ、伝統的なサレマーラ島サウナ
- ミュージアム
- 要事前予約:釣り、ベリー摘み、キノコ狩り、アウトドアのゲームや屋外アクティビティ

食事サービス

ほとんどの客室には簡易キッチンが付いていますが、休暇の間は料理の事はホストに任せて、伝統的なエストニア料理の朝食や夕食を味わいましょう。(要事前予約)

リーダ ツーリズム ファーム

Riida Tourism Farm

ウェブサイト: www.manilaid.ee

美しいマニライド(Manilaid)島にあるリーダ(Riida)ツーリズム ファームは、野鳥の観察や、自然科学、芸術など季節ごとに休暇を楽しむことが出来ます。ファームへの行き方は、車でアウドウル-トゥスタマー(Audru-Tõstamaa)方面に向かい、ポーツイ(Pootsi)村に着いたら左へ曲がってください。“Munalaiu sadam 3,5 km”と書かれた標識があります。港から、一日に少なくとも2便は運行している定期船“Mann”に乗船します。船の乗船時間は10分程です。マニライド島に到着後、ファームまで2.5 kmの距離を歩いても良いですし、車で迎えに行くことも可能です。

リーダツーリズムファームでは、自然を満喫し、サウナでリフレッシュして、美味しい食事を楽しむことが出来ます。ホストファミリーの他に、スコティッシュハイランド キャトル牛や、羊、犬や猫などたくさんの仲間も住んでいます。

宿泊設備

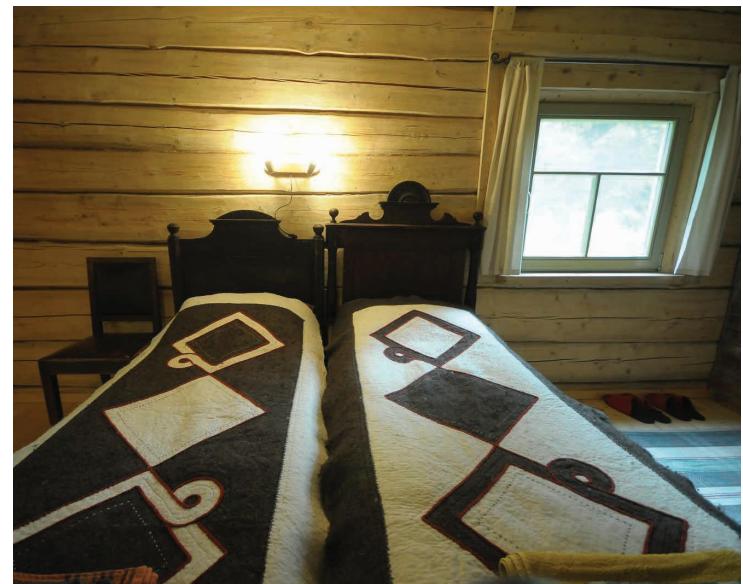
年間を通して全6部屋の小さくて可愛らしいお部屋を提供しています。夏期は追加の宿泊設備があります。

現地サービスとアトラクション

サウナ、バーベキュー場、ファームで暮らす動物達、ビーチバレーのコート、手漕ぎボート、キヒヌ島への日帰り旅行など。

食事サービス

上質な牧草で育てられた地元のマトンがお勧めです。魚料理、ベジタリアン料理、ヴィーガン料理も選べます。ファームでは、季節に応じて出来る限り地元の食材を使用して料理を提供しています。



LOCATION

住所: Randivälja küla, 86814
Tori vald, Pärnumaa, Estonia
距離: Tallinnから133 km、
Riga (Latvia) から 194 km



LOCATION

住所: Intsu küla, 69611 Viljandi vald,
Viljandimaa, Estonia
距離: Tallinnから 176 km、Viljandi から 10 km、Riga (Latvia) から 229 km
公共交通機関:
バスでTallinnバスステーションから
Viljandiへ移動(2時間15分)、もしくは列
車でTallinn駅からViljandi駅へ移動(2
時間半)。ViljandiからMänniku Forest
Farmまでタクシー(11Km)、もしくはバスでViljandiバス停からKondiへ移動
(15分)、Kondiバス停からMänniku Forest Farmまで徒歩(20分 / 1.7Km)

クラーラマンニ ホリデー＆セミナーセンター

Klaara-Manni Holiday and Seminar Center

ウェブサイト: www.klaaramanni.ee

クラーラ マンニ (Klaara-Manni) ホリデー & セミナーセンターは、敷地内に3つの建物といくつかのファミリールームがあります。部屋の中も屋外も広く、サウナや焚火スペースを借りることも可能です。センターの周りは、広大で美しい庭園に囲まれていて自然の中でゆっくりと過ごせます。

宿泊設備

敷地内にある3つの建物にダブルルームの部屋があります。

現地サービスとアトラクション

- 2つのサウナ
- レンタサイクル
- 要事前予約: ハイキング、乗馬、園芸ワークショップ、地元のミュージシャン
- 近くには歴史のある小さな町トリ (Tori) や、ソーマー (Soomaa) 国立公園があります。乗馬や、湿地帯の木道を歩いたり、川でカヌーに乗ったりして楽しめます。

食事サービス

ホストの畠や周辺のファームから収穫した地元の食材を使用した、手作りの料理を提供しています。

マンニック フォレストファーム

Männiku Forest Farm

ウェブサイト: www.metsatalu.ee

マンニック (Männiku) フォレストファームは、大自然に囲まれたファームです。夏の間は、森の音や鳥のさえずり、新鮮な空気を楽しみ、都会の喧騒から解放される場所を提供しています。また、冬の間は、暖炉に火を灯し、温かい紅茶またはコーヒーを飲みながら、窓から見える素晴らしい雪景色をお楽しみください。

宿泊設備

全部で16部屋、ベッド32台。全ての部屋にバスルームが付いています。

現地サービスとアトラクション

朝食付きの宿泊施設、簡易キッチン、トイレ、2つのサウナ (伝統的なサウナと水辺のスモーカサウナ)、屋外バーベキュー場、キャンプファイヤーサイト、子供の遊び場、バレーボール、バスケットボール、ランニング、ボート、ネイチャートレイル。自然の中を散策したり自転車でのハイキング。手工芸ハウスで編み物や、織りリボン等。季節に応じたハーブ摘み、野イチゴやラズベリー摘み、木の実やキノコ狩り。そして冬季は、スキーやソリ、アイススケート。

食事サービス

ホストはゲストに最高の食事の機会を提供しており、それは味覚だけでなく品質に関しても同様です。料理には、地元の材料やオーガニック素材が使用されています。ホストは様々な種類のパンを焼くだけではなく、ベジタリアンメニューも提供しています。



29/09/2017



LOCATION

住所: Änküla, 49225 Palamuse, Jõgevamaa, Estonia
 距離: Tallinnから168 km、Riga (Latvia) から303 km



LOCATION

住所: Männiku 43A, 65603 Võru, Võrumaa, Estonia
 距離: Tallinnから256 km、Võruから4,5 km、Riga (Latvia) から223 km
 公共交通機関: バスでTallinn/バステーションからVõruへ移動。Võruバス停からKubija Hotelまでタクシー(6Km)

モッコ カントリー ホテル

Mokko Country Hotel

ウェブサイト: www.mokko.ee

モッコ(Mokko)カントリー ホテルは、自然と平穏と静寂を求めるツーリストにお勧めのホテルです。個人旅行や子供連れの家族、最大30名のグループを受け入れています。

宿泊設備

客室は、敷地内の2つの建物にあります。本館には、ダブルルームが2部屋、バルコニー付きのアパートメントタイプの部屋が2部屋あります。別館には、ダブルルームが6部屋あります。

現地サービスとアトラクション

宿泊施設、食事サービス、別館にはキッチンとバルコニー付きの部屋(4名まで宿泊可能)、キッチン付きのサウナハウス、広いテラスと池のほとりにあるベッドルーム(4名まで宿泊可能)。本館には、共有のラウンジ、TVエリア、図書室があります。ゲストは、自転車のレンタルが出来ます。また、ハイキングをしたり、テニスをしたり、釣りやスキー(冬季のみ)を楽しめます。

食事サービス

ホストの畠や周囲のファームで採れた地元の食材を使った料理を提供しています。

クビヤ ホテル ネイチャースパ

Kubija Hotel-Nature Spa

ウェブサイト: www.kubija.ee

クビヤ(Kubija) ホテル - ネイチャースパは、ヴォル(Võru)とクビヤの松の森と湖の間に位置し、居心地が良く滞在に便利な場所です。ゆっくりと休息し、健康を気遣い、自然との調和を取りましょう。ボディートリートメントや、サウナで身体を労わりましょう。設備の整った客室からは、森や湖の穏やかな眺めが広がります。ホテルには、プライベートの遊泳場もあります。平穏を大切にし、プロフェッショナルなサービスで、静寂で美しい自然環境の中で調和の取れた時間を過ごせるようお手伝いします。

宿泊設備

快適に整えられた62の客室があります。居心地の良いスタンダードルーム、自然素材で内装を施したクレイスイートなど。宿泊料金には朝食ビュッフェ、スパ&サウナセンターの利用と駐車料金が含まれています。

現地サービスとアトラクション

宿泊施設、食事サービス、サウナ、子供用のプレイルーム、スポーツ施設、ミニゴルフ、レンタサイクル、ネイチャーツアーなど。

食事サービス

レストランでは、伝統的なエストニア料理が提供されます。半径50 km以内で手に入れる、地元の食材を使用したこだわりの料理を楽しみましょう。夏期は、レストランのテラスで食事をすることができます。



LATVIA



アヴティニ ハーブ園と、 スイドラビニ パブで カントリースタイルの昼食

Avotiņi Herb Garden and Country-Style Lunch in Sidrabiņi Pub

ウェブサイト: Avotiņi herb farm:
www.celotajs.lv/en/e/veselibas_augu_ekspozicija

Sidrabiņi country pub:
www.celotajs.lv/en/e/krogssidrabini

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 3時間 (Riga~Tallinnに移動の際に立寄りが可能です。)
 シーズン: 5月~9月
 対象: 個人 / グループ (最小8名、最大20名)
 含まれるサービス: 園内でハーブのエクスカーションとティスティング+昼食
 プログラムの所要時間: 3時間 (エクスカーションとティスティング 2時間、昼食 1時間)
 公共交通機関: バスでRiga/バスステーションからLimbažiへ移動 (1時間50分)、バスを乗り換えLimbažiバス停からLādes skolaへ移動 (18分 / Limbaži – Saulkrasti行き)、Lādes skolaバス停からAvotiņi Herb Gardenまで徒歩 (6分 / 550m)

PROGRAMME

- ハーブ園のエクスカーション: アヴティニ ハーブ園では、300種類以上のハーブが栽培されています。それらの全てのハーブは健康や美容の為の薬として利用されています。その為、このハーブ園は「緑の薬局」と呼ばれます。リガで親しまれています。健康的なライフスタイルに興味があれば、ハーブ療法の秘密や、ハーブを様々な形で生活に取り込む方法 (ハーブの香りの枕や、身体を整えるお茶、ボディースクラブ)などを学ぶことができます。夏の間、ハーブ園は色とりどりの植物で溢れども美しくなります。ホストは、ハーブ園を案内するだけでなく、ハーブの効能や利用方法も教えてくれます。エクスカーションの最後には、このハーブ園の植物から作られた身

体に良いハーブのスムージーを振舞ってくれます。

- アヴティニ ハーブ園からスイドラビニ カントリー パブまで移動: 15Km の場所にあり、車で20分程の場所にあります。
- スイドラビニ カントリー パブで昼食: 古い木造の建物を改装したパブは、リガからタリンへ向かう途中にあります。家族経営で、肉の加工施設をパブのすぐ隣に所有しているので、いつでも出来たての燻製肉や、新鮮で美味しいメニューが並びます。リガでは、食品の保存の為に、燻製する方法が伝統的に用いられています。肉は塩や胡椒、ニンニクなどのスパイスと共に調理され、木の煙で燻します。パブでは、リガの伝統的な料理を楽しむことが出来ます。



ツアウニーテス カントリーhausで パン作り体験

Bread Baking Workshop
at Caunītes Country House

ウェブサイト: www.caunites.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	終日プログラム
シーズン:	通年
対象:	個人(最小2名) / グループ(最小8名、最大15名)
含まれるサービス:	パン作りワークショップ+昼食
プログラムの所要時間:	2.5時間
公共交通機関:	列車でRiga駅からDalbe駅へ移動(30分 / Riga – Jelgavae行き)、Dalbe駅からCaunītes country houseまで送迎(15分)
ホスト:	Mrs Santa Rubene

PROGRAMME

- 各自、公共交通機関または送迎を利用し移動(Rigaから約1時間)
- カントリーhaus到着後、ホストが周辺を案内し、歴史などを紹介します。その後、ラトビアの伝統菓子とお茶を楽しめます。
- パン作りワークショップ(約30分)。予め用意されたパンの生地を使ってパンを作ります。その際、パン作りの伝統や技術についてホストが教えてくれます。
- 用意されたエプロンと帽子を身に付け、パンが出来たらオーブンに入れて焼きます。

- 昼食 / 夕食(約50分)。パンを焼いている間、食事(パンと伝統的なスープ)が用意されます。
- パンをオーブンから取り出します(焼き時間は約30分)。オーブンからパンを取り出した後、15分程パンを冷まします。しっかりと冷ましたら、ご自身で作ったパンを持ち帰ります。

LOCATION

住所: 'Caunītes', Cenu pag., Ozolnieku nov., LV-3018, Latvia

距離: Rigaから40Km

INTRODUCTION

パンは昔から、ラトビア人の主食で日々の食事に欠かすことのできない大切な存在です。ラトビアのパンは、ライ麦、小麦、そばの実、大麦を、細かく挽いた粉と全粒粉の両方を用いて作られています。ラトビアでは、パン作りは最も名誉ある伝統的な技能のうちの1つです。ツアウニーテス カントリーhausでは、ラトビアのパン作りの伝統を守り、それらをゲストに紹介しています。また、建物はラトビアの伝統的な様式によってデザインされた装飾が施されています。ワークショップでは、ゲストはホストと共に甘いソーピンと少し酸味のあるパンを焼きます。ラトビアの家庭では、昔から毎週土曜日の朝は、1週間分の家族のパンを焼くことが女性の仕事でした。それぞれの家庭に独自のレシピがあり、世代を超えて娘や孫娘に受け継がれてきました。ラトビアの民謡には、パンに関する多くの伝統的な信念やことわざの様なものが残されています。今日でも多くの家族は健康的な生活を送るため、それぞれの家庭で受け継がれたレシピとパンの焼き方やオーガニックの成分などに关心を持ちパンを作っています。



ガウヤ国立公園で きのこ狩り

Mushrooming and cooking workshop in Gauja National Park

ウェブサイト: karlamuiza.lv/lv-lv

GENERAL INFORMATION

- パッケージタイプ: 終日プログラム
 シーズン: 8月~9月
 対象: グループ(最小8名、最大20名)
 含まれるサービス: きのこ狩り+夕食
 難易度: 中級(整備されていない森の中を歩きます)
 プログラムの所要時間: 6時間
 ホスト: Mrs Baiba Stepiņa

PROGRAMME

- リガからガウヤ国立公園にあるカールリヤムイジヤ カントリー ホテルまで車で移動(1時間半)
- ホテル到着後、キノコの専門家(プロの英語ネイチャーガイドで、キノコ狩り専門トレーニングを受けた2匹の犬を飼う)からレクチャーを受け、キノコ狩りの準備をします。1人づつ、ランチボックスとキノコ狩りに必要な道具(バスケット、ナイフとレインコート)を持って出発です。
- キノコ狩りスポットの近くまで車で移動(約15分)
- ガウヤ川近くの森の中のピクニックスポットで昼食(約30分)
- 専門家による説明を受けながら、森の中でキノコ狩り(約1時間)
- その後、カールリヤムイジヤ カントリー ホテルまで移動(約30分)
- キノコの専門家と森で採ったキノコの選定作業をします。

LOCATION

きのこ狩り: ガウヤ国立公園のきのこが採れる場所

きのこ狩りワークショップ+夕食:
カールリヤムイジヤ カントリー ホテル
 (Kārlamuiza Country Hotel このマニュアル内に掲載されているホテルです。)

住所: Kārļa muiža, Kārļi, Drabešu pag., Amatas nov., LV – 4138, Latvia

距離: Rigaから75Km

INTRODUCTION

キノコ狩りの季節になると、ラトビア、エストニア、フィンランドの人々はキノコ狩りに夢中になります。キノコ狩り体験を通して、そこに住む人々の生活や知恵を知ることができます。秘密のキノコ狩りスポットまでは、コケが生えた場所や落ち葉や小さな植物の上を歩きます。時々、藪や倒木、泥濘んだ場所もあります。ガウヤ国立公園は、1973年にラトビアで初めて国立公園に指定された伝統ある公園です。公園で採れるとても人気な食用キノコは、ヤマドリタケモドキとアンズタケです。お勧めは、アンズタケ、ベニダケ、そして様々な種類のヤマドリタケモドキです。その他にも、アカヤマドリタケモドキ、アオヤマドリタケモドキ、スカンジナビア料理で有名な白いカサを持つキノコや、ニンギョウタケモドキ、コガネホウキタケという金色のサンゴのようなキノコ、オオカボチャダケ、サンゴハリタケ、アラゲカワキタケ、カラカラサダケ、ベニダケ類、キコブタケなどがあります。

注意: 快適で安全にキノコ狩りを楽しむために、アウトドア用の上着や靴を身に付けましょう。

- ホテルのシェフと夕食作り(約2時間)
 カールリヤムイジヤ カントリー ホテルのシェフによるキノコ料理のワークショップを行います。
 調理はゲストの前で行われ、とておきのキノコレシピをご紹介します。



LOCATION

住所: Indāni, Kandavas pag., Kandavas nov., LV - 3120, Latvia

距離: Riga から95 km



LOCATION

住所: "Dzirnupes", Limbažu nov., Vilķenes pag., LV - 4052, Latvia

距離: Riga から90Km

インダーニ トラディショナルファーム

Indāni Traditional Farmstead

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/indani

GENERAL INFORMATION

シーズン: 5月～9月

公共交通機関: バスでRīga/バスステーションからKandavaへ移動(1時間30分 / Rīga – Kuldīga行き)、Kandavaバス停からIndāni Traditional Farmsteadまで送迎(15分)

ホスト: Mrs. Signe Ezerīņa

ファームは、宿泊せずに日帰りで立ち寄ることも可能です。
宿泊するゲストと宿泊しないゲストの為に、オプションを用意しています。

宿泊するゲストの場合:

ゲストは、ファームステイ先の家族の一員となります。ホストの家には、ゲスト専用の部屋を用意しています。大人から子供まで、ヤギやガチョウ、ウサギなど、ファームにいる動物について学んだり、古くから使われてきた農具の展示を見学したり、サウナに入ったり、ハチミツ入りのハーブティーや伝統的なお菓子にんじんブレッドなどを味わい、農場の生活を楽しむことが出来ます。

宿泊しないゲストの場合:

2時間のファーム ツアー プログラム

- 農場の生活を紹介するファーム ツアー
- ハチミツ入りのハーブティー、伝統的なお菓子にんじんブレッド、ペストリーなど軽食をお楽しみ下さい。

ヴィルヌペス トラディショナルファーム

Dzirnupes Traditional Farmstead

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/dzirnupes
www.dzirnupes.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン: 5月～10月

公共交通機関: バスでRīga/バスステーションからLimbažiへ移動(1時間50分 / Rīga – Limbaži行き)、バスを乗り換えLimbažiバス停からŠķirstiņiへ移動(25分 / Limbaži – Pāle 行きか、Limbaži – Limbaži行き)、Šķirstiņiバス停からDzirnupes Traditional Farmsteadまで送迎(3分)。Limbažiバス停から送迎を頼むことも可能です。

ホスト: Sandra and Juris Palelioņi

ヴィルヌペス (Dzirnupes) トラディショナルファームは、ラトビアの田園地方にある伝統あるファームです。お子様連れのご家族や、カップルなど、皆さまにくつろいでもらることができます。1924年に建てられた穀物を備蓄していた古い倉庫を、サウナが付いたロマンチックな部屋に改装しています。ホストは、様々な技術を持ったハンドクラフトの達人です。木の切り株からドラムを作ったり、ファーム内にある鍛冶場で釘作りを教えたり、古い弓矢の使い方などを教えてくれます。ホストは、ラトビアの伝統を伝承する人に贈られる“ラトビア遺産”的称号が授与されています。ゲストは、干し草集めや、草刈り、ヤギの乳搾り、ガチョウの飼育の手伝い、魚釣り、古くから伝わる燻製方法や、パン作りなどファームの生活を体験することができます。また、ホストと共に街へ出掛けたり、穏やかで優しいホストファミリーと温かい時間を過ごすことが出来ます。



LOCATION

住所: "Klajumi", Kaplavas pag., Krāslavas nov., LV - 5668, Latvia

距離: Rigaから275Km



LOCATION

住所: "Luki", Ventspils nov., Jūrkalne, LV 3600, Latvia

距離: Rigaから200 km

クラユミ ホースファーム

Klajumi Ranch

ウェブサイト: www.klajumi.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン:

通年

公共交通機関:

バスでRiga/バスステーションからDaugavpilsへ移動(3時間30分~4時間 / Riga – Daugavpils行き)、バスを乗り換えDaugavpils/バス停からKaplavaへ移動(1時間 / Daugavpils – Kaplava行き)、Kaplavaバス停からKlajumi Ranchまで送迎(4分)

ホスト:

Mrs. Ilze Stabulniece

クラユミ ホース ファーム (Klajumi ranch) は、100年もの歴史があります。自然溢れる環境の中で子供からお年寄りまで一緒に農作業などを行なうながら、地域の伝統や自然環境を守っています。ファームは、ダウガワ川渓谷自然公園内に位置し、ラトビアとベラルーシの国境近くにあります。このファームでは、乗馬ツアーを専門に提供していて、ラトビア、リトアニア、ベラルーシの品種で賢くてよく訓練された馬に乗ることができます。乗馬経験のない方でも大歓迎です。また、伝統的なログコテージに宿泊することができます。そして、環境保護に力を入れている宿泊施設を証明する環境保護証明を取得しており、ホストは地元料理の伝統を守る会のメンバーの一員でもあります。更には、馬の育成や繁殖に貢献しているので、"ラトビア遺産"の称号も授与されています。

ルーキ フーム

Luki Farmstead

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/luki

GENERAL INFORMATION

シーズン:

5月~9月

公共交通機関:

バスでRiga/バスステーションからVentspilsへ移動(3時間)、バス乗り換えVentspils AOからLabragsへ移動(50分 / Ventspils AO – Liepājas AO行き)、Labrags/バス停からLuki Farmsteadまで徒歩(18分 / 1.4Km)

ホスト:

Mrs. Envijs Indāne

ルーキ (Luki) フームは、ラトビアの港町ヴェンツピ尔斯郊外にある自然豊かなファームです。田園地方ならではの、のどかさと静けさの中でファームステイをすることができます。花やハーブで溢れた美しい庭があり、敷地の周りは木々に囲まれています。ファームの歴史が展示されているスペースや、ホストが伝統的な家の装飾品や工芸品などを教えてくれる小さなワークショップスペースもあり、田園地方ならではの時間をお楽しみ下さい。このファームでは、伝統的なファームの環境を大切に維持されていることから"ラトビア遺産"の称号が授与されています。



ドームハウスパーク “アールペスライカ”

Dome house park 'Ārpus Laika'

ウェブサイト: www.arpuslaika.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	通年
対象:	グループ(最小10名、最大50名)
含まれるサービス:	体験型見学ツアー+ワインのテイスティング+デザート
プログラムの所要時間:	2時間
公共交通機関:	バスでRigaバスステーションからPriedītesへ移動(40分)/ Rīga - Ogre行き)、Priedītesバス停からDome house park 'Ārpus Laika'まで送迎(3分)
ホスト:	Mrs. Ilze Bērziņa

PROGRAMME

- 「時間を超える」というコンセプトとアイディアを紹介(約15分)。天気が良い場合は屋外で行われます。
- 地元の食材(ベリーやハーブなど)を使ったワイン作りの説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ドーム状の家の物語 -ドーム状の家のコンセプト、変わった建築方法とアイディアの説明。(約15分)
- 2杯目のワインテイスティングとそのワインの簡単な説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ドーム状の家「時間を超える」がどのようにして建てられたのかや、藁を使つた断熱の実演。(約20分)
- 小休憩、庭を散策(約10分)
- 3杯目のワインテイスティングとそのワインの簡単な説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ラトビアの伝統的なデザートである、ルップマイゼス カールトウユムス(rupjmaizes kārtojums) または、デベスマンナ(debesmanna)のフードワークショップ。ゲストと一緒にどちらかのデザートを作ります。実演の後、デザートをお楽しみください。(約30分)



LOCATION

住所: 'Kairosa', Salaspils pag., Salaspils nov., LV-5015, Latvia
距離: Rigaから31 km / 車で約40分

INTRODUCTION

この家の名前は「時間を超える」を意味しています。この家は、田園地方の彼らの暮らしをゲストに紹介しています。ホストは、ランドスケープパークを作り、ドーム状の家とテラスを建て、建築業や観光業を運営する傍ら趣味でワイン作りをしています。

ホストは自身が設計したこのドーム状の家で暮らし、環境保護に配慮した生活を送っています。また、庭で使用する家具やハンモックも手作りです。建物の周辺には美しい公園と、カエルや魚が暮らす池があります。つる棚や、橋、森と野原のある公園の景観は、都会から短時間のドライブで経験できる穏やかな田園風景を創り出しています。ホストは、様々な種類のワインを作つており、それらをテイスティングをする事も出来ます。そして、伝統的なラトビアのデザートも作ってくれます。



裸足の林道 フルグマ パサウレ レクリエーションセンター

Barefoot Walking at the Valguma Pasaule Recreation Centre

ウェブサイト: www.valgumapasaule.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム	プログラムの所要時間:	3-4時間 (送迎時間を含む)
シーズン:	5月～8月		
対象:	個人 / グループ (最大20名)	歩行時間:	1-1.5時間
含まれるサービス:	裸足の林道の入場料 +昼食もしくは夕食	難易度:	初級～中級程度
歩行距離:	2.6Km		

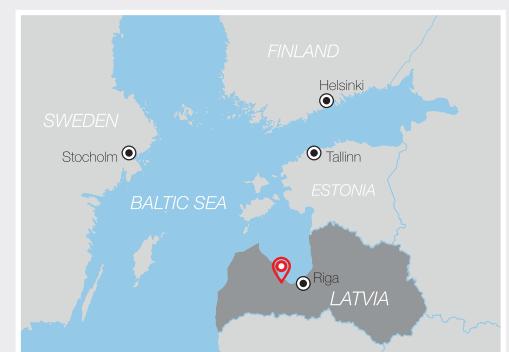
INTRODUCTION

森に囲まれたフルグマス湖のほとりに、“裸足の林道”がある フルグマ パサウレ レクリエーション センターはあります。レクリエーション センターにはホテルやレストランがあり、素足で歩くトレイルの他、通常のトレイルもあり、自然と健康をテーマにしたサービスを提供しています。裸足の林道は2.6km程のコースを、裸足のまま松ぼっくりや小さなガラス玉、丸石、コケ、砂、粘土、川の中、芝生、砂利、葦、ウッドチップ、松の木の丸太の道など様々な地面の感触や温度を足の裏で体感しながら歩きます。

また、裸足で歩くことにより以下のようないくつかの健康効果が期待できます。

- ・ 免疫力の強化
- ・ 血行促進、血圧の安定
- ・ 足の筋肉、関節、靭帯の強化
- ・ リラックス効果、精神的な安定

“裸足の林道”を歩く前に、英語ガイドから説明を受けます。また、調節し易いようにアウトドアウェアの着用をお勧めします。歩いた後は、エネルギーになり、リラックスされリフレッシュしたような爽やかな気分になります。そして、最後にリラックス効果のあるハーブの足湯で心身共に整えます。



LOCATION

住所: Valgums, Engures nov., Smārdes pag., LV-3129, Latvia
距離: Rigaから60 km

PROGRAMME

- ・ リガからバスで約1時間
- ・ フルグマ パサウレ レクリエーション センター到着後、英語ガイドによる説明を受けます。(10分)
- ・ 英語ガイドと一緒に説明を受けながら、裸足の林道を体験(1時間～1.5時間)
- ・ トレイルを一周後、リラックス効果のある足湯を堪能(30分)
- ・ レクリエーション センターにあるレストラン “glass veranda”で昼食もしくは夕食



キエメリ国立公園で 湿原ウォーク

The Great Bog Boardwalk in Kemeru National Park

ウェブサイト: www.valgumapasaule.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	4月~10月
対象:	個人 / グループ(最小8名、最大20名)
含まれるサービス:	ウォーキング+昼食
歩く距離:	1.4Km
プログラムの所要時間:	3時間(ウォーキング1.5時間+昼食1.5時間)
難易度:	初級

INTRODUCTION

湿原ボードウォークは、キエメリ(Kemeru)国立公園内にあります。国立公園の広さは38,165ヘクタール。ボードウォークを歩きながら、苔や細い松の木、深い湖、ローズマリーが香る世界を楽しみましょう。自然が好きなゲストなら、食虫植物であるモウセンゴケや、タカブシキ、タイリクハクセキレイ、ヨーロッパビンズイなどの様々な鳥に気づくでしょう。耳を澄ませば、遠くでツルやシギが鳴いているのが聞こえます。また、ボードウォークには短いコースと長いコースがあり、長いコースでは展望台から壮大なキエメリ国立公園の湿原の景色を楽しむことが出来ます。キエメリの湿原ボードウォークは、自然写真家の間でとても人気のあるスポットです。キエメリ国立公園の湿原の上にボードウォークが整備されているので、ガイドが居なくても楽しむことが出来ます。

注意:動きやすい服とハイキング用の靴をご用意下さい。



LOCATION

住所:	Kemeru National Park
距離:	Rigaから40 km
昼食:	ワルグマ パサウレ レクリエーションセンター(Valguma pasaule)
住所:	Valgums, Engures nov., Smārdes pag., LV-3129, Latvia
湿原ウォークからの距離:	25 km / 車で20分

PROGRAMME

- リガからキエメリ国立公園まで車で移動。(35分)
- キエメリ国立公園の湿原に到着後、ネイチャーガイドによる説明(約10分)
- ネイチャーガイドと一緒に湿原ボードウォークへ。植物や昆虫、木など自然について説明してくれます。
- 湿原ボードウォーク終了後、ワルグマ パサウレ レクリエーションセンターへバスで移動。(25Km / 20分)
- レクリエーションセンターにあるレストラン"glass veranda"で昼食。(約1時間)



LOCATION

開始地点: Majori駅 (海岸まで0.5km)
終了地点: Lielupe駅 (海岸まで1km)
距離: 開始地点Rigaから 21km、
終了地点Rigaから 19km



LOCATION

開始地点: Pabazi駅 (Saulkrastiの白い砂丘まで 1.5 km)
終了地点: Marine Park. From here to the railway station "Saulkrasti" - 1 km.
距離: 開始地点Rigaから 42km、
終了地点Rigaから 46km

海岸沿いハイキング: マユアリ - リエルペ

Coastal hiking: Majori – Lielupe

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	5月~9月
対象:	個人 / グループ
ハイキングの距離:	6 km
地形:	砂浜、街中(アスファルト)、砂丘(森のトレイル)
難易度:	初級
プログラムの所要時間:	2~4時間
MAJORIまでの公共交通機関:	列車でRiga中央駅からMajori駅へ移動(32分 / Riga – Tukums, Riga – Sloka, Riga – Dubulti 行き)
LIELUPEからRIGAへの公共交通機関:	列車でLielupe駅からRiga中央駅へ移動(25分 / Dukums – Riga, Sloka – Riga, Dubulti – Riga 行き)

ハイカーは、バルト海の海岸線に沿ってユールマラ (Jūrmala) リゾートタウンにあるマユアリ (Majori) からリエルペ (Lielupe) の間を歩きます。ルートの一部では、ユールマラの中央通り (Jomas Street) を通ったり、トレイルや遊歩道がある砂丘に沿って歩く経路に変更することも可能です。ユールマラは、リガから車で僅か30分の場所にあるラトビア最古のリゾート地の一つです。ここには、リガ湾で最も美しいビーチと、松の森に覆われた砂丘があります。これらの場所から、豊富なトレイル網に繋がっています。ユールマラの中心地であるマユアリには、砂丘沿いにある歩道を照明が照らしているブルーフラッグビーチがあります。街中のトレイルを歩いたり、中央通りや海辺のカフェやバーに立ち寄るのもお勧めです。ユールマラには、ショップやバラエティ豊かなカフェ、レストランがあります。列車も、1時間に1本の間隔で運行があります。

観光名所:元サンナトリウムのマリエンバーデ (Marienbade)、海洋展示館とターボルの彫刻、ヅィンタリ (Dzintari) コンサートホール、中央通り (Jomas street)、ユールマラ リゾートの木造建築群 - 建築記念碑など

海岸沿いハイキング: 白い砂丘 - サンセット トレイル - サウルクラステイ

Coastal hiking: The White Dune – the Sunset Trail – Saulkrasti

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ:	半日プログラム
シーズン:	5月~9月
対象:	個人 / グループ
ハイキングの距離:	6 km
地形:	海岸沿い(砂浜) または、砂丘沿い(森のトレイル)
難易度:	初級
プログラムの所要時間:	2~4時間
白い砂丘からの公共交通機関:	列車でRiga中央駅からPabazi駅へ移動(55分 / Riga – Saulkrasti, Riga – Skulte 行き)
SAULKRASTIからRIGAへの公共交通機関:	列車でSaulkrasti駅からRiga中央駅へ移動(1時間 / Saulkrasti – Riga, Skulte – Riga 行き)

白い砂丘とサンセットトレイルは、ラトビアで最も美しい海岸線沿いのひとつで、観光の為の様々な環境デザインの要素が整っています。サウルクラステイ (Saulkrasti) は、歴史あるリゾート地で近代的な特徴も備えており、街や砂浜沿いを散策したりするのにお勧めの街です。サウルクラステイは、リガから車で僅か1時間の距離で、中心部にはショップやカフェ、レストランがあります。列車も、1時間に1本の間隔で運行があります。

観光名所:ユニークな自転車モデルを保管しているサウルクラステイ自転車ミュージアム、ユーラス パーク (Jūras park / 海の公園) の砂浜の小道、サンラウンジ、屋外のエクササイズ施設、シャワー設備、自転車置き場、木のボードウォーク、バレーボールコート、海と夕日が眺められる2階建てのテラス、コンサートやビーチパーティー用の広場など。



スイティ文化空間

Through the Land of Suti

ウェブサイト: www.alsunga.lv
www.suitunovads.lv/en/

GENERAL INFORMATION

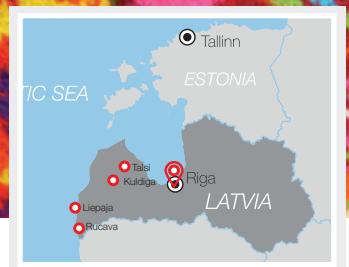
シーズン:	通年
対象:	個人 / グループ
含まれるサービス:	ガイドツアー + 入場料 + 昼食
プログラムの所要時間:	約5時間
距離:	Rigaから180km

INTRODUCTION

スイティ(Suti)文化空間は、ラトビア西部のクレゼメ州にある。国内で最も彩り豊かでユニークな伝統文化を持つコミュニティです。2009年10月1日、スイティ文化空間はUNESCO無形文化遺産の緊急保護を必要とするリストに登録されたことをきっかけに広く知られるようになりました。“緊急保護を必要とする”とは、これらの伝統が失われつつある状態で今すぐ保護される必要があることを意味しています。保護すべきスイティ文化空間の内容としては、伝統的な祝祭、習慣、口承、即興民謡、伝統音楽の演奏技術、民族衣装、料理の伝統などが含まれています。2009年以来、スイティ文化空間はコミュニティとして徐々に復活を遂げてきました。スイティでは、地域、国、そして国際レベルでのサステナブルな取組みとプロモーションを行っています。文化空間を残せるかどうかはスイティの人々自身にもかかっており、伝統を大切に守っていくことやメンバーの創造性にも深く関係しています。スイティの人々はこの点において、ユニークで貴重な文化遺産を広く伝えることが文化ツーリズムの発展だと信じており、重要であると考えています。スイティの地を訪れたら、スイティの女性グループ“Sutu Sievas”と歌を歌ったりゲームをしたり、民族衣装を試着したり、バグパイプのマスタークラスに参加することで、より深く伝統を学ぶことが出来ます。

PROGRAMME ITINERARY

- 「リヤ(Rija)」
アルスンガにある小さな建物で、スイティの女性達が作った手芸品などを展示販売する場所です。手編みのショールやミトン、靴下、ハーブティーなどを購入することができ、子供達のためのワークショップなども開かれます。事前に連絡をしておくと、スイティの女性達が伝統や歌について話し、一緒に伝統ゲームをして楽しむことが出来ます。
- アルスンガのリーヴ城 (Livonian Order castle)
14世紀から18世紀にかけて建設され、数回に渡り再建されました。1341年にはアルスンガに要塞があつたことが知られています。1372年に城の建設が始まり、塔や教会は15世紀から18世紀の間に建てられました。アルスンガ城は、外観が保存された数少ない歴史的に貴重な中世の建物の1つです。
- ディズガバルカルンスの丘(Dizgabalkalns Hill)
アルスンガ中心にある古代クロニア城にある丘です。この名前は、クルゼメ出身のバーグ大佐が1659年にアルスンガ城に要塞を構えていたスウェーデン軍を攻撃するために、丘に大砲を置いたことから名付けられました。高さ8-10m、広さ24m x 54mのこの丘からは、アルスンガの風車がある湖のすぐ横にある、聖ミカエルローマカトリック教会の美しい姿を見る事ができます。通りの反対側にある城の西側には、11世紀から13世紀頃に火葬されたクロニア人の墓地があります。スイティの人々は、この丘でイースターやその他の文化行事を行います。
- スペールマニュ パブ (Spēlmaņu pub)
アルスンガの中心にありこの地方の食事を楽しむことができる食堂です。リクエストに応じて、スイティの女性から料理を教えてもらい、スイティの伝統料理を食べることも出来ます。料理だけではなく、「スイティウーマン」「スイティメン」「スイティバグパイププレイヤー」などの、バンドパフォーマンスを通してスイティの素晴らしい文化を知ることも出来ます。
- アルスンガの聖ミカエル ローマカトリック教会(St Michael's Roman Catholic Church)
1625年頃に建てられました。何世紀にも渡ってスイティのコミュニティの主要な礼拝の場として信仰心とアイデンティティを支えてきました。1882年に教会は十字型に拡張され、現在のような姿となりました。教会の内部では、1715年頃にオランダの木彫師ヨハン・メルテンスが創った作品を見る事ができます。オルガンは、1893年にイエーカブ城(Jēkabpils)でF.ワインボーンによって作られたもので、祭壇画は1910年に描かれました。教会の下にはシユベリン王朝のレンガ造りの墓地があります。
- アルスンガ ツーリスト インフォメーション & 世界遺産センター
スイティのリビングルームやキッチン、カトリックの司祭が着用していた礼拝衣装などが展示されています。展示ホールでは、スイティの女性の民族アンサンブルの歴史と現在の生活に関連した展示が行われています。特別オファーでは、「スイティウーマン」「スイティメン」「スイティバグパイププレイヤー」によるアンサンブルパフォーマンスが楽しめます。
- 「アウストゥヴェ(Austuve)」と「スイティキッチン」
アルスンガの行政区域にあるミュージアム内にあります。「アウストゥヴェ」では、スイティの民族衣装がどのように作られているか、織り工房でスイティの色鮮やかな衣装について学んだり、民族衣装を試着したりすることができます。経験豊富な職人のもと、織機を体験することもできます。「スイティキッチン」では、伝統的なスイティ料理について学び、マスタークラスに参加して伝統的なサワーブレッド(skābmaize)やにんじんのパイ(skandrausis)などのスイティの伝統料理の作り方を学ぶことができます。



手工芸と料理のマスタークラス

Master classes in handicrafts and foods

GENERAL INFORMATION

シーズン: 4月～10月
 対象: グループ(最小10名、最大12名)
 含まれるサービス: プログラムによる
 プログラムの所要時間: 3日間

INTRODUCTION

クラフトセンターを訪れ、ラトビアの伝統的なミトンの編み物や、琥珀を使ったジュエリー作り、伝統料理作りなどのワークショップを行う3日間のプログラムです。

このプログラムでは、地元の手工芸職人との出会いやプログラムを通して、ラトビアの民族と伝統について学ぶことが出来ます。また、このプログラムで訪れる場所には、古く伝統的な家や建物も多く、ユニークな光景を見ることが出来ます。例えば、広くて大きな天井や、パンの焼き釜があるファミリールーム、当時のままの木製の床など、生きた歴史の家と呼ばれるズワニーターイ(Zvanītāji)伝承館も訪れます。その家では、織り機、食卓、ベッド、衣装ダンスやゆりかごなど、かつて使われていた様々な生活用品や道具が沢山あります。

PROGRAMME ITINERARY

1日目

- セナークレーツ (Senā Klēts) クラフトセンターでミーティング (ADD: Rātslaukums 1, Riga)
- タルスイ (Talsi) へ向けて出発
- 昼食
- タルスイ クラフトハウスのアートスタジオ 'ツインタリ (Dzīpīrs) の職人と手袋編みのワークショップ
- タルスイからリエパーや (Liepāja) へ向け出発
- ウェルカム イブニング

2日目

- リエパーや ツアー
- ルツアワ (Rucava) 村にある、ズワニーターイ (Zvanītāji) 伝承館を訪問
- 文化プログラム ルツアワの伝統的な料理作り
- 昼食
- ワークショップ: ミトン作り (Colorwork Mittens and Honeycomb Brioche Mittens)
- リエパーやへ向かい出発
- 夕食

3日目

- クラフトセンター (Liepājas Amatnieku nams) を訪問し、職人と会います。世界最長の琥珀のネックレスなどを見学します。
- ワークショップ: 琥珀を使ったジュエリー作り
- UNESCO世界遺産の中世の街クルディーガ (Kuldīga) で途中下車します。
- クルディーガのウォーキングツアー
- 昼食
- 出発



マッサーリヤス カントリーハウスで フードワークショップ

**Food workshop at Mzsālijas
country house**

ウェブサイト: www.mzsalijas.com

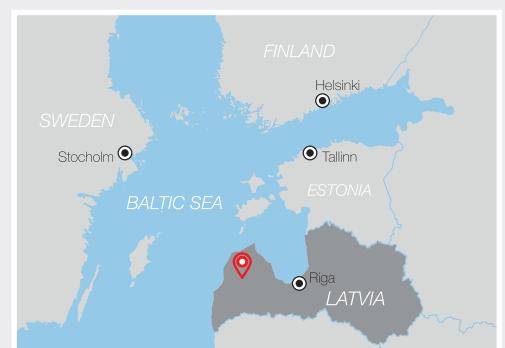
GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年
 対象: グループ(最小6名、最大12名)
 プログラムの所要時間: 4時間
 公共交通機関: バスでRigaからKuldīgaへ移動(2時間40分～3時間30分)、
 バスを乗り換えKuldīga/バス停からMzsālijasへ移動
 (11分/ Kuldīga – Skrunda行き)、Mzsālijas/バス停から
 Mzsālijas country houseまで徒歩(4分/ 300m)。
 Mzsālijas/バス停まで迎えに行くことも可能。
 ホスト: Mrs. Gunīta Štorha and Mr. Gunārs Štorhs

INTRODUCTION

様々な食材(野菜、マス、鹿の肉など)を、薪ストーブでどのように料理するのか学びましょう。フードワークショップには、3コースの料理が含まれています。まず、スターター(ダマジカのタルタル、マスの塩漬け)、メイン(マスのバター焼きと蒸し野菜の付け合わせ、ローズマリー風味の鹿肉とポテトグラタンの付け合わせ)、デザート(クリームチーズのイチゴシャーベット)です。

マッサーリヤス(Mzsālijas)カントリーハウスの歴史は、フォンハーン男爵が水車の建設を決定した1847年まで遡ります。カントリーハウスは、屋根やモミの木の梁のある古い建物が自慢です。現在、古い水車はゲストハウスとオーガニックファームとして利用されています。カントリーハウスでは、鹿とマスを飼育していたり、野菜や果物を育てたり、ワイン作りも手掛けています。ゲストは、鹿と野生のイノシシを見て、畑で採れるベリーやフルーツを味わいながら、ワークショップや料理のマスタークラスに参加することができます。ホストの作る料理は、クレゼメ地方の伝統料理と現代料理を組み合わせています。カントリー



LOCATION

住所: "Mzsālijas", Snēpeles pag.,
 Kuldīgas nov., LV-3328, Latvia

距離: Rigaから166 km

PROGRAMME

- カントリーハウスについての紹介
- クレゼメ地方の伝統料理について話を聞きながらホストと料理を作ります。
- 料理を楽しみましょう。
- カントリーハウスの短いツアー。鹿がいる庭、ワインセラーなど、ホストが作っている自家製のリンゴのブランデーをティスティングします。

ハウスで育てた鹿やマス、野菜を使い調理されます。スターターには、鹿のタルタル、クレゼメ流マスの塩漬けを作ります。メインは、季節の蒸し野菜とマスのバター焼き、ローズマリー風味の鹿肉とポテトグラタンです。デザートには、クリームチーズとストロベリーのシャーベットを作ります。このように、狩猟と釣りはクレゼメ地方では今もとても重要な活動で、マッサーリヤス カントリーハウスの特徴です。



ヴィーンカルヌイ カントリーhausで ラトビアの伝統料理を作る

Cooking traditional Latvian dishes at Vinkalni country house

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/picudarbnica

GENERAL INFORMATION

シーズン:	5月～10月
対象:	グループ(最小8名、最大20名)
プログラムの所要時間:	1.5時間～3時間 ※グループサイズによる
公共交通機関:	バスでRiga/バスステーションからValmieraへ移動(2時間10分)、バスを乗り換えValmiera/バス停からRomasへ移動(10分/ Valmiera - Mūrmuiža - Valmiera行き)、Romasバス停からVinkalni country houseまで徒歩(20分/ 1.5Km)
ホスト:	Mrs. Zanda Žentiņa, Mr. Uldis Žentiņš

INTRODUCTION

ヴィーンカルヌイ(Vinkalni)カントリーhausでは、次のような伝統的なラトビア料理を学べます。ビグズィス(Biguzis)は、ライ麦パンとホイップクリーム、新鮮なベリーで出来たデザート。フレッシュチーズは、ハーブを加えた牛乳から作るチーズ。ペストリーは、ベーコン、凝乳やリンゴが入ったパン。このカントリーhausは、田園風景に囲まれた北ヴィゼメ地方にあり、伝統的な文化と生活様式を大切にしています。男性ホストは、大工で花嫁道具のチェストを20個程、キャビネット、棚と箪笥、テーブル、スーツケース、ドラムやスピニングバギーなど様々な物を修理してきました。そして女性ホストは、新婚夫婦に古代の結婚式の典礼を教えており、祝賀会はリノベーションされた19世紀の馬小屋で行われます。このカントリーhausでは、ブドウを育てています。また、ヴィーンカルヌイカントリーhausでは、田園ツーリズム事業の国際的な環境認証であるグリーン証明を授与されています。



LOCATION

住所: Vinkalni, Kauguru pag,
Beverīnas nov, LV-4224, Latvia

距離: Rigaから112 km

PROGRAMME

- カントリーhausの説明
- カントリーhaus、ワインガーデン、修理された木工品コレクションの見学
- フードワークショップ。ラトビア料理と伝統について話をします。
- 食事を楽しみましょう。

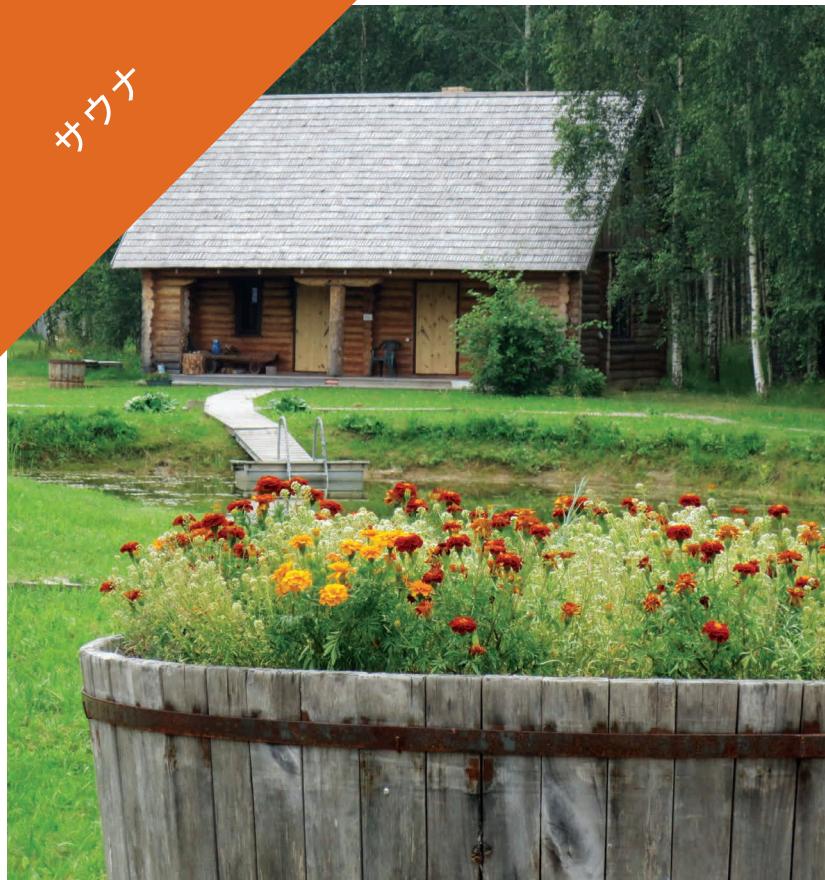
ラトビアの伝統料理のワークショップには以下の料理が選べます。

1. ビグズィス / ライ麦パンを使った伝統的な郷土のおやつで、ホイップクリームと新鮮なベリーを使います。原材料は、ライ麦、クランベリーまたはリンゴベリー、蜂蜜、シナモン、そしてホイップクリームです。熟成したライ麦パンを細かく碎くか、すりおろします。クランベリーは果汁を絞り、水で希釈し、蜂蜜で甘みをつけ、すりおろしたライ麦パンに浸します。ライ麦パンに果汁が染み込んだらホイップクリームを上に乗せます。

2. フレッシュチーズ / 様々な種類のハーブや香辛料(クミン、ヘンプ、カルダモン)を加えた牛乳で作ります。

3. パンとケーキ / ラトビアの伝統の中で、丸いケーキと三日月の形をしたパンは、太陽と月を讃えて焼かれたと言われています。今日では祝賀や祭典の時に焼かれています。ラトビアの伝統的なパン、ピーラギー(pīrāgi)はパン酵母から出来ていて、5～13cmの長さで三日月のようにカーブしています。ベーコンや玉ねぎ、またはカッテージチーズやリンゴが詰められています。

サウナ



サウナ ミュージアム

Sauna museum

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/pirts_muzejs_birzes

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	個人 / グループ(最大10名)
含まれるサービス:	3 ~ 4時間
公共交通機関:	バスでRiga/バスステーションからSaulkrastiへ移動(1時間7分 / Riga – Ainaži / Riga – Limbaži / Riga – Saulkrasti行き)、バスを乗り換えSaulkrastiバス停からSējas skolaへ移動(32分~48分 / Saulkrasti – Sigulda行き)、Sējas skolaバス停からSauna museumまで徒歩(2分 / 110m)
ホスト:	Evita and Teodors Karlsoni

INTRODUCTION

サウナ ミュージアムは民営の野外ミュージアムです。6つの歴史のある古いサウナと、新しく出来たサウナと、7つのサウナで構成されています。この歴史あるサウナは、ラトガレ、ヴィゼメ、クルゼメなどのラトビアの各地域から移築されてきました。全てのサウナは現在でも入ることができます。中でも、ホストのお勧めは、ラトビア最古のタイプのサウナ「ブラックサウナ」で、特別な雰囲気を楽しむことを勧めています。煙突のない丸太の建物で、小さな窓とドア、壁には所々隙間があります。サウナを熱し始めるといたる隙間から煙がもうもうと立ち込み始め、サウナの特別な香りが広がります。火は、サウナの中にある積み重ねられた石だけでなく、壁も温めます。サウナを熱している間、煙はサウナルームの中を循環し、煤煙がストーブの石の上や壁や、天井にたまつて完全に燃焼するので、サウナ内は無菌環境が確保されます。

このミュージアムは、2008年の設立から常に発展し続けており、今後はラトビア全土から異なる20種類のサウナを移築する計画が立てられています。また、ラトビアの伝統的な価値を保存し現代の生活に統合する田園ツーリズムの起業家に贈られる“ラトビア遺産”を授与しました。サウナ ミュージアムは、家族連れ、サウナの伝統を知りたい人、サウナマスターの指揮の下でユニークなサウナの価値を発見し楽しみたいと望む人、全ての人の為の娯楽の場所です。バスタオルとサウナハットは貸し出しています。



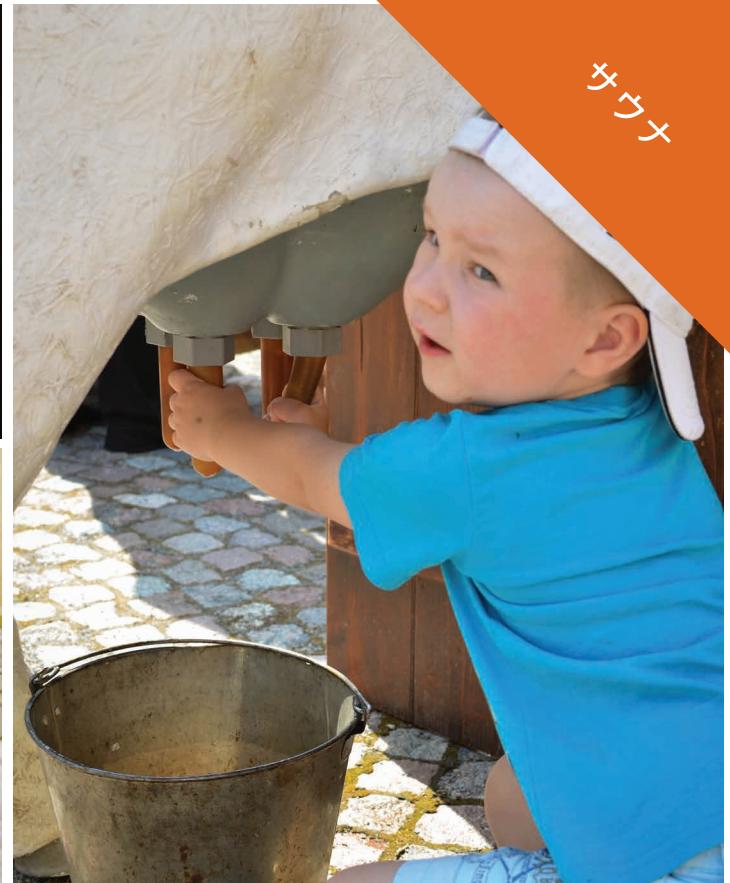
LOCATION

住所: Birzes, Sēja, Sējas nov., LV-2142, Latvia
距離: Rigaから40 km

PROGRAMME

- サウナ ミュージアム ツアー、伝統的なサウナの歴史と、サウナ小屋の建築法と入浴法の地域別特徴について紹介(約1時間)
- オプショナルとして、サウナマスターによる「ブラックサウナ」体験。(約2~3時間) 特別なサウナの儀式を受けることが出来ます。スクラブを使用したり、ウィスキーで優しく身体を叩きます。
- サウナの後は近くの池でリフレッシュ出来ます。
- 蜂蜜入りのハーブティーを楽しみリラックスしましょう。10種類の蜂蜜から選べます。

更に、このミュージアムのホストは養蜂にも従事している為、蜂蜜のティスティングと購入が可能です。事前予約が必要ですが、ブラックサウナを熱している時間を利用して燻すサーモンやマスはとても美味しいのでぜひお試し下さい。



タタメ

ベルグホフ ミルクエステートで ブラックサウナ体験

Berghof Milk Estate Black Sauna

ウェブサイト: www.pienamuiza.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年
対象: 個人 / グループ (最大 8~10 名)
含まれるサービス: ワークショップの説明、サウナ用のアロマ野草摘み、
ブラックサウナ体験
プログラムの所要時間: 3~4 時間
公共交通機関: バスでRigaバスステーションからSkrundaへ移動 (2時間
35分)、バスを乗り換えてSkrundaバス停からSieksāteへ移動
(11分 / Skrunda – Aizpute, Skrunda – Liepāja, Skrunda –
Kuldīga行き)、Sieksāteバス停からBerghof Milk Estate
まで徒歩 (7分 / 550m)

ホスト: Sesks family

INTRODUCTION

ベルグホフ(Berghof)ミルクエステートは、古い農場をリノベーションして建てられました。サウナハウスは、かつて納屋として使われていた場所に建てられています。サウナハウスの石壁は、暑い夏や寒い冬、どちらにおいても心地良い室温が保たれます。それこそが、ホストがブラックサウナを建てようと思いついた理由です。ホストは、サウナ加熱炉の組み立て構造を研究し、同様にラトビア、ウクライナ、ロシアの民族についても学びました。ブラックサウナの加熱炉は、海辺の石を大量に使って組み立てられました。使用する石は、非常に高い温度で熱する必要があるので固い石が望ましく、水中にある石が最も適しています。ブラックサウナは、石をしっかりと熱する為2日間温められます。

サウナに入る前に、サウナで使用する植物を集めるため牧草地に行きます。ラトビア人は



LOCATION

住所: Piena muiža, Siekstāte,
Rudbāržu pag., Skrundas nov.,
LV – 3325, Latvia
距離: Rigaから156 km

PROGRAMME

- ミルクエステートや周辺の紹介
- サウナで使用する植物を収集する為のマスタークラス。季節の野草の種類、サウナで使用する為の準備、身体的及び精神的な部分への影響について知識を深めます。
- サウナマスターとサウナの儀式。このプログラムは、感情を和らげる、自然の恵みから作られた天然スクラブや、ウィスキーを使います。
- ハーブティーや、蜂蜜入りのホットミルクを飲んでリラックスしましょう。

健康管理の為、今だに植物の花や、種子、果実、根、樹皮、葉、果汁、抽出成分などを葉のように使う、ヨーロッパでも数少ない民族です。これらをサウナでも使用します。



LOCATION

住所: Vaidelotes, Jauncode,
Codes pag., Bauskas nov.,
LV-3901, Latvia

距離: Rigaから70 km



LOCATION

住所: Kainaiži, Brantu pag.,
Smiltenes nov.,
LV-4708, Latvia

距離: Rigaから126 km

ワイデルアテ グレインファーム

Vaidelotes Grain Farm

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/zs_vaidelotes

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	グループ
公共交通機関:	バスでRiga/バスステーションからBauskaへ移動(1時間20分 / Riga – Bauska行き)、バスを乗り換えBauska/バス停からVecumnieku pagrizeiensへ移動(7分 / Bauska – Skaistkalne / Bauska – Vecumnieki行き)。Vecumnieku pagrizeienからVaidelotes Grain farmまで徒歩(7分 / 550m)。
ホスト:	Mrs. Daira Jātniece

ワイデルアテス (Vaidelotes) グレイン ファームは、伝統的なラトビアのライフスタイルを紹介しており、イースターや夏至祭など季節毎に行われる祝祭行事を開催しています。ホストは、おかゆや小麦粉を練った団子、ベーコンロール、ファームで収穫した穀物と全粒粉を使ったペストリーなど、ラトビアの伝統的な郷土料理を提供しています。ファームでは、ハーブティーやハーブ、その他に田園地方の素朴な名産品などの購入が出来ます。ラトビアの伝統の維持または振興において、“ラトビア遺産”と“ラトビアの料理”的称号を授与されました。

ビルズィー 白樺ジュースを 生産している工場

Birzī – birch sap production facility

ウェブサイト: www.birzi.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン:	5月~10月
対象:	グループ
公共交通機関:	バスでRiga/バスステーションからBrantiへ移動(2時間34分 / Riga – Gaujiena行き)、Branti/バス停からBirzī – birch sap production facilityまで送迎(11分)
ホスト:	Labanovski family

5月から10月まで、白樺の樹液が作られ保管されている貯蔵施設を見学することができます。白樺の樹液は採れたての4月から5月初めがとても美味しい、この工場ではその採れたてフレッシュな状態を維持する方法を、長年に渡り研究しその製法を開発しました。この工場で作られた白樺樹液のジュースはオーガニック認証を受けており、その場で購入することも出来ます。

プログラムに含まれるもの

- 春に行われる白樺樹液を採取する方法をビデオや写真を使って紹介。
- 採れたてフレッシュな白樺ジュースから少し発酵させたものまで、様々な香りや種類の白樺ジュースと、少し変わった白樺のシロップや、白樺の樹液やタンポポから作られたワインなどを試飲することができます。



LOCATION

住所: Valmiermuižas alus darītava,
Dzirnavu iela 2, Valmiermuiža,
Burtnieku nov., LV-2419, Latvia

距離: Rigaから109 km



LOCATION

住所: Vecpasts, Straupes pag.,
Pārgaujas nov., LV-4152,
Latvia

距離: Rigaから73Km

バルミエルムイジャ ブルワリー

Valmiermuiža Brewery

ウェブサイト: www.valmiermuiza.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年
対象: グループ
公共交通機関: バスでRigaバスステーションからValmieraへ移動(2時間10分 / Riga – Valmiera、Riga – Valka、Riga – Rūjiena行き)、バスを乗り換えValmieraバス停からValmiermuižaへ移動(Valmiera-Pidriķis-Burtnieki行き)、Valmiermuižaバス停からValmiermuiža Breweryまで徒歩(4分 / 400m)

バルミエルムイジャ(Valmiermuiža)ブルワリーは、ラトビアで人気の主要なビールメーカーのひとつです。醸造所では、バルミエルムイジャの井戸水、麦芽、ホップ、天然酵母の組み合わせから、美味しいビールがどのように醸造されるか見学することができます。また、見学の際には、幅広い醸造方法について学んだり、試飲をしたり、ラトビアのお酒について話を聞くことができます。そして、バルミエルムイジャブルワリーは、この地域の歴史的かつ文化的な中心としての役割を活性化する為に、伝統的なお祭りや、ファーマーズマーケットなどを行っています。ブルワリーに併設されているパブでは、近くにあるブルトニエクス湖でとれる魚や、マッシュドグリーンピース、ローガンベリーなど、ラトビアの伝統的な旬の料理を提供しています。中でも、名物料理として人気があるのは、濾過していない冬のビールに漬け込まれた豚肉です。

見学ツアーの所要時間は、1.5-2時間です。このブルワリーは、ビールの伝統を大切に守っていることから“ラトビア遺産”と“ラトビア料理”的称号を授与されています。

ストラウペ ファーマーズマーケット

Straupe Farmers' Market

ウェブサイト: www.straupestirdzins.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年
対象: 個人/グループ

ストラウペ(Straupe's)ファーマーズマーケットは、スローフードインターナショナルアースマーケットアライアンスの会員です。マーケットでは、地元で栽培された、旬で高品質な食材などスローフードの哲学に則った商品が販売されています。マーケットに出店している農家の人们たちは、自身で生産した物を売っていて、商品の生産方法に関する全ての問い合わせに答えることができます。マーケットでは、様々な食品、動物や鶏などの家禽、植物の苗、手工芸品などが売られています。

マーケットは、月に2回、第1日曜日と第3日曜日に、国の建築遺産に指定されている改装された旧パブの建物で開催されています。ラトビアのマーケットの伝統を大切に守っていることから“ラトビア遺産”的称号を授与されています。



LOCATION

住所: Rakuti, Ūdrīšu pag., Krāslavas nov., LV-5601, Latvia

距離: Rigaから 280 km



LOCATION

住所: Daugavas iela 96, Skrīveri, Skrīveru nov., LV-5125, Latvia

距離: Rigaから 81Km

クルミーシ ハーブファーム

Kurmīši Herb Farm

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/zalu_tejas_kurmisi

GENERAL INFORMATION

シーズン: 4月～10月

対象: グループ

公共交通機関: バスでRiga/バステーションからDaugavpilsへ移動(3時間30分～4時間 / Riga – Daugavpils行き)、バスを乗り換えDaugavpilsからRakutiへ移動(55分 / Daugavpils – Krāslava行き)。Rakutiバス停からKurmīši Herb Farmまで送迎(5分)

ホスト: Mr. Ivars Geiba

クルミーシ (Kurmīši) ハーブ ファームでは、オレガノ、セントジョンズワート、ワームウッド、レモンバーム、キャットフットなどラトビアで馴染み深い25種類のハーブを栽培しています。自然保護区にある為、植物に適した環境です。ツアーでは、どのようにハーブが栽培されているのか、ハーブティーやその他のプロダクトがどのように作られているのか紹介します。ツアーの後は、ハーブティーの試飲をお楽しみ下さい。ハーブ園は、ハーブの知識や、昔ながらのハーブティーの生産方法の伝統を大切に守っていることから“ラトビア遺産”的の称号を授与されています。

スクリーヴェリ ホームメイドアイスクリーム

Skrīveru Homemade Ice-cream

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/skriveru_majas_saldejums

GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年

対象: グループ

公共交通機関: 列車でRiga駅からSkrīveri駅まで移動(1時6分～1時間24分 / Riga – Zilupe, Riga – Aizkraukle, Riga – Daugavpils行き)、Skrīveri駅からSkrīveru Homemade Ice-creamまで徒歩(8分 / 700m)

ホスト: Lelde Sotniece and family

INTRODUCTION

スクリーヴェリ (Skrīveru) ホームメイド アイスクリームは、自家製のオリジナル レシピでアイスクリームを作っているファミリー企業のアイスクリーム ショップです。プロンビエールや、クリーム、フローズンヨーグルト、シャーベットなど様々な種類のアイスクリームと、ブルーチーズ、ホースラディッシュ、ジャガイモやトマトなどの少し変わったユニークなアイスクリームがあります。これまでに、約80種類ものアイスクリームのレシピを作りました。名物は、西洋ワサビとニシン味のアイスクリームです。スクリーヴェリ ホームメイド アイスクリームは、手作りアイスクリームの伝統を大切に守っていることから“ラトビア遺産”的の称号を授与されています。

PROGRAMME

- お店の紹介、歴史とアイスクリームの種類の説明
- アイスクリーム作りのデモンストレーション
- アイスクリームの試食: ビール、ジャガイモ、石炭、ゼフィアなどのユニークなアイスクリームを少しづつ試食することができます。
- 無添加で伝統的な用法で作られた、出来立てのアイスクリームを楽しめます。



LOCATION

住所: Daugavas iela 2, Skrīveri, Skrīveru nov., LV-5125, Latvia

距離: Rigaから80 km



LOCATION

住所: "Blūdži", Sesavas pag., Jelgavas nov., LV-3034, Latvia

距離: Rigaから50km

スクリーヴェリ ミルクキャンディーファクトリー

Skrīveru Milk Sweets Factory

ウェブサイト: www.skriverugotina.lv

GENERAL INFORMATION

シーズン:	通年
対象:	グループ
公共交通機関:	バスでRīga/バスステーションからKlidzīnaへ移動(1時間20分 / Rīga – Lubāna, Rīga – Madona, Rīga – Daugavpils行き)、Klidzīna/バス停からSkrīveru Milk Sweets Factoryまで徒歩(5分 / 400m)
ホスト:	Mrs. Baiba Lūse

INTRODUCTION

スクリーヴェリ (Skrīveru) ミルクキャンディーファクトリーは、高品質な材料を、伝統的なレシピをもとに自家製ミルクキャンディーを作っているファミリー企業です。ラトビアの"Gotiņa"というミルク シーツ ブランドの伝統を守っていることから、「ラトビア遺産」の称号を授与されています。ツアーの後は、ファクトリー アウトレットで様々な種類の出来立ての商品を購入することができます。

PROGRAMME

- 企業と、その歴史と商品の紹介
- 製造機器と、ミルクキャンディーが包まれている包紙の展示を見学
- 試食
- ミルクキャンディーを包紙に包んでみましょう。包んだキャンディーはお土産として持ち帰ることができます。

ブルーチ フーム

Blūdži farm

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/siernica

GENERAL INFORMATION

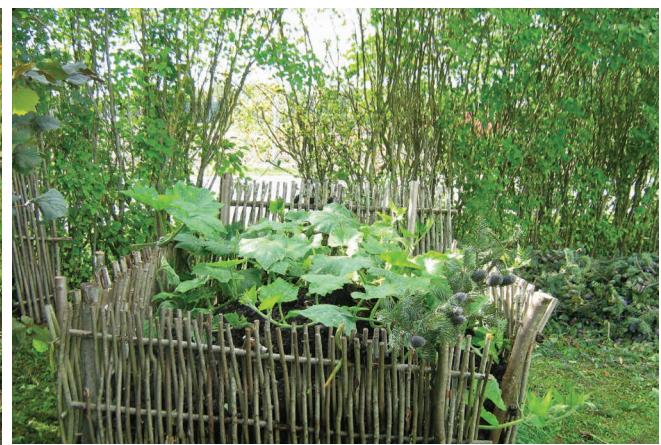
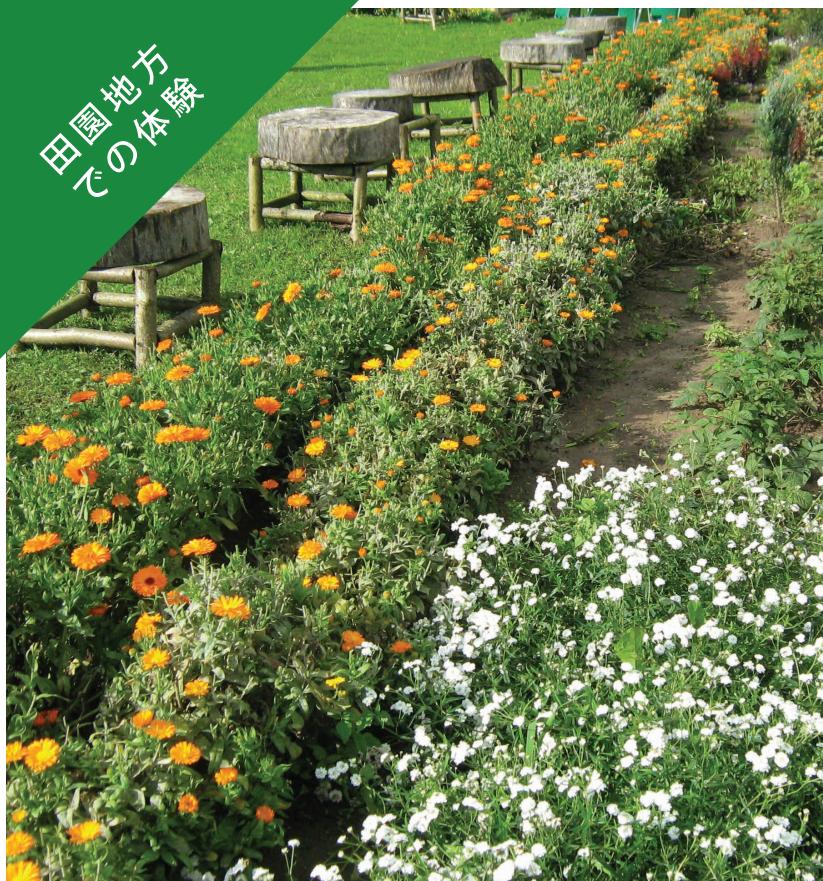
対象:	グループ(最大50名)
プロムラムの所要時間:	1時間
公共交通機関:	バスでRīga/バスステーションからJelgavaへ移動(55分 / Rīga – Jelgava行き)、バスを乗り換えJelgavaバス停からBērvircavaへ移動(37分~1時間) / Jelgava- Bauska, Jelgava – Lielsesava行き)、Bērvircava/バス停からBlūdži farmまで送迎(3分)
ホスト:	Mrs. Ināra Mālkalne

INTRODUCTION

ブルーチ (Blūdži) フームはマールカルンス (Mālkalns) 家が運営している、チーズなど酪農製品を製造しているファームです。このファームでは、スマートチーズや熟成チーズを含む7種類のチーズを作っており、フランスのチーズ作りの専門家と協力して作られたフランスのチーズもあります。また、ファームではパンを焼いたり、野菜でジュースを作ったり、その他にも地域の名産を販売しています。

PROGRAMME

- 挨拶
- ファームの紹介、チーズ作りに関するビデオ鑑賞
- チーズのテイスティング、自家製のパンとサラダが提供されます。
- テイスティング:自家製の黒ソーセージとホームワイン



トウライダ フーム

Turaidas farm

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/turaidas

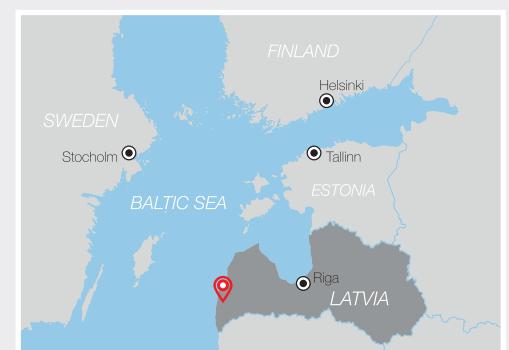
GENERAL INFORMATION

シーズン: 通年

対象: グループ(最大25名)

プログラムの所要時間: 2時間

公共交通機関: バスでRiga/バスステーションからGrobinaへ移動(3時間30分 / Riga – Liepāja行き)、バスを乗り換えGrobina/バス停からDunalkaへ移動(25分 / iepāja – Aizpute, Liepāja – Kazdanga, Liepāja – Dunalka行き)、Dunalka/バス停からTuraidas Farmまで徒歩(5分 / 450m)



LOCATION

住所: "Turaidas", Dunalka,
Dunalkas pag., Durbes nov.,
LV – 3452, Latvia

距離: Rigaから 199 km

INTRODUCTION

トウライダ (Turaidas) フームは、わずか2.4ヘクタールの敷地のラトビアで最も小さなオーガニックファームの1つです。ファームでは、レモンバーム、ラズベリー、ヨモギ、アルケミラ、オニオオバコ、リンデンなどを使ったハーブティーと、蜂蜜を生産しています。ファームで作られた商品は、現地でのみ販売されています。ホストは織物も作っており、オプションとして織物のマスタークラスを受けることが出来ます。

PROGRAMME

- フームの紹介
- ハーブティーをティスティングしながら、ホストが大きな力ゴいっぱいに摘まれたハーブの説明をします。
- ハーブティーの生産設備や工程の説明
- 庭の新鮮な井戸水をティスティング
- 養蜂場の仕事の見学と実演
- 様々な種類の蜂蜜のティスティング





カールリヤムイジャ カントリーホテル

Kārlamuiža **country hotel**

ウェブサイト: www.karlamuiza.lv

カールリヤムイジャ (Kārlamuiža) カントリーホテルは、ガウヤ国立公園を流れるアマタ川渓谷 (Amata) の、美しい田園風景が広がる場所にあります。リンゴの木に囲まれた18世紀に建てられた建物は、可愛らしい雰囲気にリノベーションされています。

宿泊設備

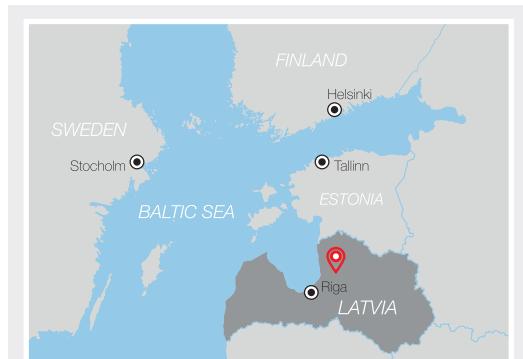
- **メインの建物**
 - スタンダード ダブル 2部屋
 - スタンダード ツイン 1部屋
 - スイート ダブル 1部屋
 - スープリア ダブル 1部屋
 - アパートメント 1部屋
- **コテージ"Annmarie"**
 - ダブルベッドルーム、リビングルーム、トイレ、バスタブ、キッチン

現地サービスとアトラクション

- **周辺のウォーキングルート**
 - ホテル周辺のロマンチックな公園の散策 (1~2時間)
 - アイナブ崖までの散策 (2.5Km、1~2時間)
 - アマタハイキングコース (15Km、5~6時間)
- ガウヤ国立公園のサイクリング コース、レンタサイクル、トレッキングポールのレンタル

食事サービス

ホテルのレストランでは、地元の食材を主に使った料理を提供しています。



LOCATION

住所: "Kārlamuiža", Kārļi, Drabešu pag., Cēsu nov., LV-3034, Latvia

距離: Rigaから75Km

公共交通機関:
バスでRigaバスステーションからMūrniekiまで移動 (1時間39分 / Riga – Cēsis行き)、Mūrniekiバス停からKārlamuiža country hotelまで送迎 (4分 / 3Km)





ビーリニ キャッスルホテル

Bīriņu Pils **Castle Hotel**

ウェブサイト: www.birinupils.lv

ビーリニ (Bīriņi) キャッスル ホテルと庭園は、18~19世紀にかけて建てされました。ビーリニ城は、ネオ・ゴシック様式とセミ サークルスタイルが用いられ、インテリアはネオルネッサンスのもので統一されています。現在、ビーリニ城ではロマンチックな晚餐会やウェディングパーティーが開かれています。

宿泊設備

キャッスル ホテル本館

スタンダードダブル、ツイン 5部屋 (シャワー2部屋、バスタブ3部屋)、スイート ダブル (ジャグジー付き) 3部屋、ファミリー向けアパートメント (2ベッドルーム、トイレ、シャワー) 4部屋。

ガーデナーズ ハウス

スタンダード ダブル 3部屋 (シャワー1部屋、バスタブ2部屋)、スタンダード ダブル / ツイン 2部屋、スイート ダブル 1部屋、スイート ツイン 1部屋、ファミリー向けアパートメント (2ベッドルーム、トイレ、シャワー) 3部屋。

現地サービスとアトラクション

- ビーリニ キャッスルを囲むいくつかの公園
- バス ハウス: プール、スチームバスとマッサージ シャワー
- 水車小屋のバス ハウス (夏季のみ): ラトビアの伝統的なサウナ (白樺もしくはリンデンで作られたウィスカ、ハーブティー、水車のある湖でクールダウン)
- レジャー: 乗馬、カートまたはソリ遊び、レンタルボート、レンタサイクル

食事サービス

- レストランは、本館の地下のアーチ構造の美しいホールにあります。
- 夏季限定カフェ: カフェは夏季限定で水曜日から日曜日に水車小屋にオープンします。ゲストはテラスで水車小屋の湖の景色を楽しめます。



LOCATION

住所: Bīriņu Pils, Bīriņi, Vidrižu pag., Limbažu nov., LV-4013, Latvija

距離: Riga から 53Km

公共交通機関:

バスでRiga/バスステーションからBīriņu pils へ移動 (1時間14分 / Riga – Limbaži, Riga – Vidriži – Ainaži行き)、Bīriņu pils/バス停からBīriņu Pils Castle Hotelまで徒歩 (3分 / 200m)





LOCATION

住所: Lejas Patmalnieki, Mārciena, Mārcienas pag., Madonas nov., LV-4852, Latvia

距離: Rigaから160Km

公共交通機関:

バスでRiga/バスステーションからMadonaへ移動(2時間45分～3時間30分 / Riga - Madona行き)、バスを乗り換えMadona

バス停からSauleskalnsへ移動、Sauleskalns/バス停からMārcienas muiža manor hotelまで徒歩(18分 / 1.5Km)、バス停から送迎も可能。



LOCATION

住所: Skrundas muiža, Pils iela 2, Skrunda, Skrundas nov., LV-3326, Latvia

距離: Rigaから148 km

公共交通機関:

バスでRiga/バスステーションからSkrundaへ移動(2時間～2時間30分 / Riga - Liepāja行き)、Skrunda/バス停からSkrundas muiža manor hotelまで徒歩(12分 / 1Km)

マールツイエナ マナー ホテル

Mārcienas muiža manor hotel

ウェブサイト: www.marciena.eu

マールツイエナ(Mārcienas)マナー ホテルは、ラトビアの田園地方にあるスパ施設を兼ね備えたマナー ホテルです。接客、料理、インテリアなど、全てにおいて最高のサービスを提供しています。スパ施設があり、ラグジュアリーな雰囲気の中リラックスした時間を過ごせます。

宿泊設備

マナー ホテル

スタンダードツイン/ダブル 4部屋、スイートツイン/ダブル 2部屋

スパ ホテル

スタンダードツイン/ダブル 6部屋、スイートツイン/ダブル 1部屋

ホステル

ツイン 15部屋、(共用トイレとシャワー 男性、女性共に3個ずつ)

ブラックスミス ハウス

コテージ - 1ダブルベッドルーム、リビングルーム、トイレ、シャワー、小さなキッチン

現地サービスとアトラクション

- スパ:ストーン風呂、松の木風呂、干し草風呂、サウナ、温水/冷水のプール、ジャグジー
- 身体を活性化させて施術
- ラトビア式カントリー風呂
- レジャー:クリケット、自転車、釣り、ウォーキングトレイル、公園、水泳、双胴船

食事サービス

レストランでは、ラトビアとドイツの伝統料理を提供しています。フルーツや野菜、肉や魚は、地元のものを使っています。

スクリンダ マナー ハウス

Skrundas muiža

ウェブサイト: www.skrundasmuiiza.lv

スクリンダ(Skrundas)マナー ホテルは、ラトビアで最も美しい古典主義建築の一つで19世紀に建てされました。ヴェンタ川の絵のように美しい風景と、美しいラトビアの田園風景を眺めましょう。全館リノベーションされており、ロマンチックな雰囲気のレストランと、スパ施設があります。スクリンダマナー ホテルは、クルゼメ地方の魅力的な最終目的地と言われています。そして、古典主義建築の特徴である、対称、均整、調和、シンプルが見られる貴重な建物です。

宿泊設備

ダブルまたはツインのスタンダードルーム 5部屋

ダブルまたはツインのスペリアルーム 5部屋

ファミリー ルーム 2部屋

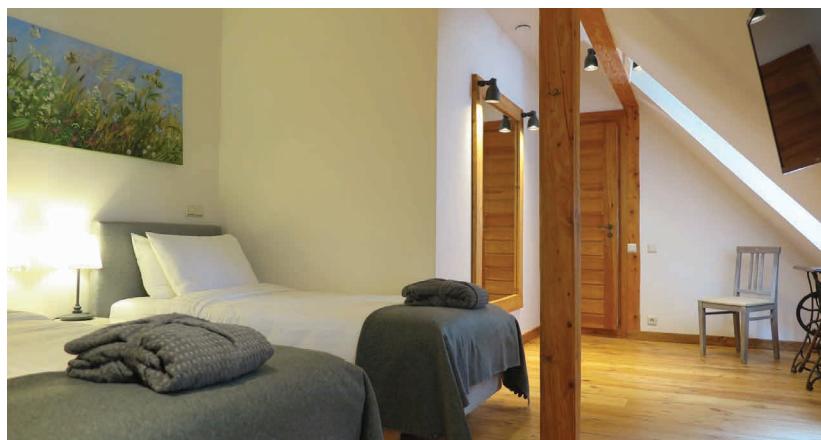
スイート 5部屋

現地サービスとアトラクション

- スパ施設:プール、ジャグジー、サウナ、スパトリートメント、リラクゼーションルーム
- アクティビティ:ミニゴルフ、レンタサイクル、マナーパークには、ボート、フットボール場、バレーボールコート、ヴェンタ(Venta)川での川下りボートツアー(要事前予約)

食事サービス

レストランではシェフと季節毎にメニューを更新し、地元の食材を使った料理を提供しています。



ブティック&スパホテル ベルケネスマナー

Boutique & SPA Hotel Berkenes Manor

ウェブサイト: www.celotajs.lv/en/e/berkenes_muiza

ベルケネス(Berkenes) マナーは、ラトビアとリトアニアの国境近くに位置し、首都のリガから僅か1時間の、曲がりくねったスヴェテ川の美しい景色の中にあります。リノベーションされた居心地の良いマナーホテルで、都会の喧騒と人混みから解放された贅沢な時間を過ごしましょう。

宿泊設備

このマナーハウスは、ゲストに以下の多様なスイートを提供しています。

Master house

ラックス ダブル ルーム 1部屋

スーパーリア ダブル ルーム 1部屋

スーパーリア ツイン ルーム 1部屋 (ダブルにも変更可)

Barn house

ダブル ルーム 1部屋

ツイン ルーム 1部屋

現地サービスとアトラクション

- 別館のスパセンター: サウナ、トルコ風呂、ジャグジー、プール(3x6m)、水中マッサージ、ラウンジ
- 屋外にあるホットタブ
- 公園と自然のトレイル

食事サービス

- 朝食
- 3コースディナー(前菜、主菜、デザート)※要事前予約



LOCATION

住所: Berkenes muiža, Ziedkalne,
Vilces pag., Jelgavas nov.,
LV-3026, Latvia

距離: Rigaから85 km

公共交通機関:

バスでRigaバスステーションからJelgavaへ移動(55分)、バスを乗り換えJelgavaからZiedkalneへ移動(53分 / Jelgava – Jelgava, Jelgava – Ziedkalne行き)、Ziedkalneバス停からBoutique & SPA Hotel Berkenes Manorまで送迎(3分)



ツアーアー

ツアーアイ

文化を巡る



5

バルト海沿岸の田園地方を探検： ラトビア - エストニア - フィンランド

このツアーは、首都から離れた田園地方の様々な魅力や価値を紹介しています。国立公園の自然の美しさや、田園地方の邸宅の素敵な雰囲気は訪れる人を魅了します。また、伝統的な歴史あるファームや手工芸職人の元へも訪れます。

1日目：

リガ(ラトビア)到着

リガ市内観光 ①

リガ大聖堂には世界最大級のパイオルガンがあり、聖ペテロ教会の尖塔からは市内の壮大な景色を一望、大ギルドホール、スウェーデン門、三人兄弟、聖ヤコブ教会、国会議事堂、リガ城、ユーベントュティール建築群などを観て回ります。リガ旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。

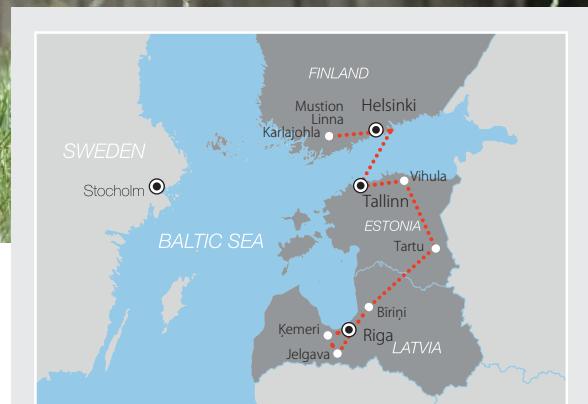
リガ宿泊



3



2



所要日数：5泊6日間

ROUTE: リガ(RĪGA) - ケメリ(KEMERI) - ヤルガワ(JELGAVA) - ビーリニ(BĪRINI) - タルトゥ(TARTU) - ヴィヒラ(VIHULA) - タリン(TALLINN) - ヘルシンキ(HELSINKI) - カルヤロホヤ(KARJALOHJA) - ムスティオンリンナ(MUSTION LINNA) - ヘルシンキ(HELSINKI)

2日目：

リガ(RIGA) - ケメリ国立公園(KEMERI NATIONAL PARK) - ヤルガワ(JELGAVA) - マズメジュアトネ(MAZMEŽOTNE)

運転距離：

170Km

歩行距離：

2~4Km(1~2時間)

プログラム所要時間：

3ヶ所立寄り、12時間

下記、3ヶ所に立寄ります。

1) ケメリ国立公園 - ケメリ ボグ ボードウォークと、展望台。
(徒歩で2~4Km / www.latvia.travel/en/sight/great-kemeru-bog-boardwalk) ②

2) 伝統的なラトビアのツアウニーテス(Caunites)ファームでパン作りワークショップ (www.celotajs.lv/en/e/caunites) ③

3) ルンダーレ地方にあるライマ セラミック スタジオの、陶芸ワークショップやハーブティー テイスティング (www.laimagrigone.com/j-p/)

マズメジュアトネ マナー宿泊 (www.mazmezotne.lv)

3日目：

マズメジュアトネ(MAZMEŽOTNE) – ビーリニ(BĪRINI) –
ラトビアとエストニアの国境(LATVIA/ESTONIA BORDER) –
ヴォルマー(VÕRUMAA)地方 – タルトゥ(TARTU)

運転距離: 420Km
歩行距離: 1.5時間
プログラム所要時間: 12時間

ビーリニ領主館と18世紀~19世紀に造られた公園見学ツアー
(www.birinupils.lv/en/)

プログラム:

- 1) オヴィニツツアミュージアム、セト地方の民族衣装の試着
(www.visitestonia.com/en/seto-culture-workshop-dressing-up-seto-style)、民族衣装とアクセサリーについて説明します。**④**
村のツアッソン(tsässon) ⑤ 礼拝堂を訪問後、タールカの家(Taarka Tarō)で昼食 (www.visitestonia.com/en/seto-community-centre)。
- 2) セトアートギャラリーで銀細工職人Evar Riitsaarや、ハンドソープファクトリー (www.visitestonia.com/en/old-georges-soap-chamber-1)を訪問。
ペコの神が祀られている丘-セトの人々にとって古代の神聖な場所
(www.visitestonia.com/en/peko-jumalamagi)に立寄り、サツエの長靴(Saatse Boot)を通り抜けます。この道は、ロシア領の一部で、VISAがなくても車や自転車で通ることが許可されているが、車を停車したり歩くことは出来ません。
- 3) UNESCO世界文化遺産のモースカファームでスモークサウナ体験し、地元の食材で作られた食事を楽しみましょう。**⑥**

タルトゥ宿泊

4日目：

タルトゥ(TARTU) – ラヘマー国立公園(LAHEMAA NATIONAL PARK)

運転距離: 270Km
プログラム所要時間: 9時間

学問の街タルトゥのショート観光

タルトゥ観光後、アヴィヌルメウッドハンドクラフトセンター
(www.puiduait.ee/en/)へ。
宿泊先の、ヴィフラマナーハウスへ移動。ムストヤ川沿いに16世紀に建てられた素敵なマナーハウスです。

ヴィフラマナーハウス宿泊 (www.vihulamanor.com)

5日目：

ヴィフラ(VIHULA) – タリン(TALLINN) – ヘルシンキ(HELSINKI) – 西ウーシマー地方(WESTERN-UUSIMAA) - ラーセポリ(RAASEPORI)地方 – カルヤロホヤ(KARJALOJHA) – ムスティオニンナ(MUSTION LINNA)

運転距離: 205km、フェリー2時間乗船
プログラム所要時間: 12時間

タリン市内を徒歩とバスで観光**⑦**

徒歩観光では、トームペア城や13世紀に建てられた大聖堂、19世紀に建てられたロシア正教会アレクサンドルネフスキ聖堂、15世紀の旧市庁舎広場、タリンがハンザ同盟への参加を祝い記念に建てられたギルド会館と聖オラフ教会などを巡ります。バスでは、タリン郊外や歌の広場、聖ブリジット修道院、ピリタ地区を周ります。

観光終了後、タリンク&シリヤラインのフェリーターミナルへ移動します。タリンからヘルシンキまではフェリーで2時間です。

ヘルシンキのフェリーターミナルに到着したら、西ウーシマー地方へ移動します。

下記2カ所に立寄ることが出来ます。

- 1) タンミサーリ-古い漁村
(www.visitreborg.com/en/sights/culture-history/ekenas)
- 2) フィスカルス村 - エクスカーションランチ
(www.fiskarsvillage.fi/en) **⑧**
- 3) ムスティオニンナ - 200年以上の歴史を持つフィンランドで最も貴重なマナーハウス (www.mustionlinna.fi/en)
- 4) ロホヤスパ&リゾート - 素晴らしいサービスのホテルとして南フィンランドで有名なスパホテル (www.lohjaspa.fi)
ムスティオニンナかロホヤスパ&リゾート、タンミサーリにあるホテルシーフロント (www.hotelseafront.fi)
もしくはホテルマリーン (www.motelmarine.fi/en/)宿泊



6日目：

ムスティオニンナ(MUSTION LINNA)もしくはその他の宿泊先 - ロホヤ島(LOHJANSAARI) – ヘルシンキ(HELSINKI)

運転距離: 130 km
プログラム所要時間: depending on the flight time

マルティンピハカントリー エステート (www.martinpiha.fi)とロホヤ島とテュテユリ鉱山博物館 (www.tytyrielamyskaivos.fi)を見学します。

⑨ その後、ヘルシンキに移動しヘルシンキ市内観光。ヘルシンキ大聖堂、元老院広場、国会議事堂、オールドマーケット、エスプラナーディ公園、カンピ礼拝堂、テンペリアウキオ教会、デザインディストリクト、スオメンリナ要塞など観光します。

観光後、ヘルシンキ中心からヘルシンキヴァンター空港まで移動。

帰国の途へ。

シル



バルティック スカンジナビア街道

フィンランド - スウェーデン - エストニア - ラトビア

3

このツアーは、UNESCO世界文化遺産に登録されている観光名所を訪れます。ヘルシンキ、ストックホルム、リガ、タリンを、フェリーやクルーズで周り、首都と合わせて田園地方なども旅行することで、より価値のある旅にすることが出来ます。各国の田園地方で、伝統的な民族文化に触れたり、ファームでの生活を体験します。往復チケットにはクルーズ船での2泊分が含まれています。



所要日数:8泊9日間

ROUTE:ヘルシンキ (HELSINKI) – ロホヤ (LOHJA) – ヘルシンキ – ストックホルム (STOCKHOLM) – ストックホルム群島 (STOCKHOLM ARCHIPELAGO) – リガ (RIGA) – リンバジ (LIMBAŽI) – サラツグリ – フ (SALACGRĪVA) – パルヌ (PÄRNU) – タリン (TALLINN) – ヘルシンキ

1日目:

フィンランドのヘルシンキに到着
ヘルシンキ宿泊

2日目:

ヘルシンキ (HELSINKI) – シウンティオ (SIUNTIO) –
ロホヤ (LOHJA)

運転距離: 80Km

プログラム所要時間: 8時間

ヘルシンキ市内観光 ①

ヘルトニエミ (Herttoniemi) にあるマリメッコ本社へ。その後、ヘルシンキ中心を観光します。

シウンティオへ移動し、プヌス フームを訪問。ホストのスザンヌがファームを案内してくれます。森の中を少し歩きます。

その後、ロホヤにあるトウトウリ鉱山博物館を訪問。地下100mでシベリウスのフィンランディアを聞きながら光のショーをお楽しみ下さい。②

キサカッリオ宿泊

3日目:

シウンティオ (SIUNTIO) – ヘルシンキ (HELSINKI) –
ストックホルム (STOCKHOLM)

運転距離: 45Km
クルーズ船: 16時間30分

ヘルシンキ市内観光

ヘルシンキ大聖堂、元老院広場、国会議事堂、オールドマーケットホール、マーケット広場、エスプラナーディ公園、カンピ礼拝堂、テンペリアウキオ教会、デザイン ディストリクト、スオメンリンナ要塞など観光します。

観光後、ヘルシンキからストックホルムまで、タリンク&シリヤ ライントのSilja SerenadeもしくはSilja Symphonyに乗船して移動します。(17:00-09:30)

クルーズ船宿泊

4日目:

ストックホルム

ストックホルム群島には、3万以上の島々、古い漁村、何世紀も前に造られた古い街、入り江、崖、砂のビーチがあります。
(www.stockholmarchipelago.se)

ストックホルム宿泊

5日目：

ストックホルム(STOCKHOLM) – リガ(RIGA)

クルーズ船: 17時間

ストックホルム市内観光

ガムラスタン旧市街、王宮、ストックホルム大聖堂、ヴァーサ号博物館、世界最大の半球の建物にあるスカイビュー、ユーレゴールデン島など観光します。③④

観光後、ストックホルムからリガまで、タリンク&シリヤラインのIsabelleもしくはRomantikaに乗船して移動します。(17:00 - 11:00)

クルーズ船宿泊

6日目：

リガ(RIGA)

運転距離: 30Km

プログラム所要時間: 6時間

リガ市内観光

世界最大級のパイプオルガンがあるリガ大聖堂、聖ペテロ教会の尖塔、大ギルドホール、スウェーデン門、三人兄弟、聖ヤコブ教会、国会議事堂、リガ城、ユーロントシティール建築群など観光します。リガの旧市街は、UNESCO世界遺産に登録されています。

リガの少し外れにあるラトビア民族野外博物館には、国内の4つの全ての州から118もの歴史的建造物が移築されていて、それらを見学することができます。⑤

リガ宿泊

7日目：

リガ(RIGA) – リンバジ(LIMBAŽI) – サラツグリーワ(SALACGRĪVA) – パルヌ(PÄRNU)

運転距離: 222km

歩行距離: 2.2km、1時間30分

プログラム所要時間: 12時間

鍛冶屋のワークショップ(www.celotajs.lv/en/e/kalejs_kaspars_auza)。ハンドメイドランタン、燭台、ちょうどがい、暖炉の器具、階段の手すりや門など作っており、18世紀の作品も展示しています。

ヴィルヌペスファーム(www.celotajs.lv/en/e/dzirnupes?lang=en)

ラトビアの伝統あるファームで、ホストが切株からドラムを作ったり、弓矢の使い方を教えてくれます。また、女性がお嫁に出るまでに身に付けるべき家事などを教えてくれる、花嫁修行のプログラムもあります。⑥

昼食は、レストラン プラワスで食べます。(www.plavashotel.lv)

トルクセネイチャートレイル(www.visitestonia.com/en/rmk-rannametsa-tolkuse-nature-andstudy-trail)

円形のトレイルで、一部は木道です。砂丘と松林を通り抜けるとトルクセ湿原が広がります。(2.2Km、1.5時間)

ヌルカ ツーリズム ファーム(www.visitestonia.com/en/nurka-farm)

ガイド付きトルクセ湿原のハイキングや、サウナ、手工芸ワークショップなど出来ます。

パルヌ宿泊

8日目：

パルヌ(PÄRNU) – タリン(TALLINN)

運転距離: 140Km

プログラム所要時間: 8時間

下記から最大3カ所に立ち寄ることが出来ます。

1)ハーバル ビオロジカル ファーム

(www.visitestonia.com/en/herb-garden-ontamme-farm)

2)アルパカ ファーム(www.visitestonia.com/en/alpaca-farm-the-largest-in-estonia?site_preference=normal)

ゲストはアルパカに触れたり餌をあげたり、ヤギや羊、ウサギ、鶏にも触れ合えます。

3)ヤーニハンソ シードルハウス & 果樹園

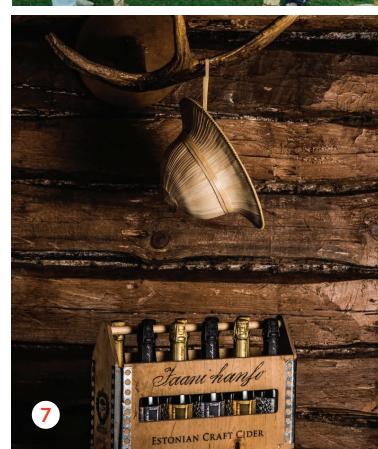
(www.jaanihanso.ee/about-us/) ⑦

果樹園で収穫したリンゴを使ってシードルを作ります。5種類のサイダーをテイスティング出来ます。

4)ルフトレ ファーム(www.luhtre.ee/en) ⑧

昔ながらのレシピで作ったオーガニック料理を提供しています。時間があれば、夕食が食べられるかもしれません。

タリン宿泊



9日目：

タリン(TALLINN) – ヘルシンキ(HELSINKI)

クルーズ船: 2時間

タリン市内観光 ⑨

タリン市内を徒歩とバスで観光します。徒歩観光では、トームペア城や13世紀に建てられた大聖堂、19世紀に建てられたロシア正教会アレクサンドルネフスキ聖堂、15世紀の旧市庁舎広場、タリンがハンザ同盟への参加を祝い記念に建てられたギルド会館と聖オラフ教会などを巡ります。バスでは、タリン郊外や歌の広場、聖ブリジット修道院、ピリタ地区を周ります。

観光後、タリンからヘルシンキまで、タリンク&シリヤラインのStarもしくはMegastarに乗船して移動します。

ヘルシンキ到着後、空港へ移動し帰国の途へ。



デスティネーションエリア フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア

フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアは北ヨーロッパ、スカンジナビア地方のバルト海の沿岸線で隣り合っています。国々の移動距離が比較的短く、EUに加盟しているので入国手続きの必要がなく、時差もないことや、同一通貨EUROを使用し気候も似ていることから、3国を一度の旅行で訪れるることは非常にスムーズです。

また、3国の人々はライフスタイルや気性も似ており、言語や芸術、工芸品、食事や伝統にもその様子が表れており、どの国も自身のユニークなアイデンティティに誇りを持っています。

フィンランド湾に浮かぶ島スオメンリンナ要塞やタリン旧市街、リガのアルヌーヴォー建築群は、UNESCO世界遺産に登録されています。一方、田園地方では美しく長く続く海岸線や独特の環境を持つ国立公園、伝統ある古い街などがあります。そして、田園地方の人々は、伝統的な生活を今でも大切に受け継いでいます。

それぞれ母国語を有する一方で、大都市では英語も非常によく通じます。しかし、田園地方では英語があまり通じないところもあるので、通訳がいるとより安心です。

各国の情報

- 車は右側通行
- 電気プラグはヨーロッパ式(Cタイプ)

	フィンランド	エストニア	ラトビア
首都	ヘルシンキ	タリン	リガ
国土 (km ²)	338 424	45 227	64 573
人口(人)	5 487 308	1 315 635	2 023 825
人口密度 (km ²)	17	28.4	31
言語	フィンランド語 一部スウェーデン語 英語も通じる	エストニア語 一部英語、ドイツ語 ロシア語も通じる	ラトビア語 一部英語、ドイツ語 ロシア語も通じる
通過	EUR	EUR	EUR
電話の国コード	+ 358	+ 372	+ 371
時刻帯	GMT + 2 hours	GMT + 2 hours	GMT + 2 hours
気候	夏は暖かく、春と秋は穏やかで、冬は寒いです。 最も暖かい7月は平均気温17度、最も寒い1月は平均気温-4度です。		

各国へのアクセス

各国へのアクセスは、フライト、フェリー、バスなど様々な方法で移動が可能です。主要空港は、フィンランドの首都ヘルシンキ、エストニアの首都タリン、ラトビアの首都リガです。主要港は、フィンランドの首都ヘルシンキ、エストニアの首都タリン、ラトビアの首都リガやリエパーや、ヴェンツピルスです。

また、エストニアでは島と本土を地元のフェリー会社が繋いでいます。リガとタリン間は便利な国際線バスが走り、タリンとヘルシンキ間はフェリーでの移動がスムーズです。



航空会社

フィンエアー (Finnair)

フィンランドのフラッグ キャリアです。ヘルシンキはヨーロッパのハブ空港で、ヨーロッパ各国の主要都市へ繋いでいます。

www.finnair.com

日本航空 (Japan Airlines)

世界有数の高い質を誇る、日本の主要航空会社です。

www.jal.com

エアーバルティック (airBaltic)

ラトビアの国営航空会社で、同時に格安航空会社も運営しています。リガ、ビリニュス、タリンを中心にヨーロッパの50以上の都市を繋いでいます。

www.airbaltic.com

ノルディカ (Nordica)

エストニアの国営航空会社で、ポーランド航空と協力関係にあります。

www.nordica.ee

バス会社

ラックス エクスプレス (Lux Express)

www.luxexpress.eu

エコライズ (Ecolines)

www.ecolines.eu

ユーロライン (Eurolines)

www.eurolines.eu

※ タリン-リガ間の所要時間は4.5時間程です。

フェリー

タリンク&シリヤライン (TallinkSilja Line)

質の高いサービスでミニクルーズや旅客船を運行しているフェリー会社です。

ヘルシンキ-タリン

ヘルシンキ-ストックホルム

リガ-ストックホルム

www.tallinksilja.com

バイキング ライン (Viking Line)

高い品質でバルト海を結ぶフェリー会社です。

ヘルシンキ-タリン

ヘルシンキ-ストックホルム

www.vikingline.com

エケロ ライン (Eckerö Line)

エストニアのフェリー会社で旅行会社も運営しています。

タリン-ヘルシンキ

www.eckeroline.ee

チャーターバス

フライマントラベル (Friman Travel)

近代的なバスとサービスを誇り、旅行会社も運営しています。

Phone: +358 19 2481004

Email: info@frimantravel.fi

Website: www.frimantravel.fi

ゴーバス チャーターズ (Go Bus Charters)

高品質なバス、ミニバスをバルト各国とスカンジナビア地方で展開しています。プロフェッショナルで柔軟なサービスと親切なドライバーが自慢です。

Phone: +372 631 0011,

+372 55 645 753

Email: telliime@gobus.ee

Website: www.gobus.ee

レンタカー

エイビス (Avis)、

バジェット (Budget)、

シックスト (Sixt)、

ハーツ (Hertz) などが主なレンタカ

ー会社です。

運転には、運転免許証と国際免許が必要です。右側通行です。

各国の田園ツーリズム協会



Baltic Country Holidays

www.countryholidays.lv

BALTIC COUNTRY HOLIDAYS

Baltic Country Holidays (Lauku celotajs) は、ラトビアを拠点とした田園ツーリズム協会で、1993年に設立されました。ラトビアの田園地方にある家族経営の小さな宿泊施設やその他のサービスを提供する会社を、とりまとめている組織です。設立以降、規模を拡大しバルト地域全体をカバーして、様々な種類の商品を開発してきました。サプライヤーや、幅広い知識と行き届いたサービスを受ける旅行者と長年に渡り良い関係を築いています。

住所:

Kalnciema 40, Riga, Latvia

Phone: +371 67617600

E-mail: lauku@celotajs.lv

Website: www.countryholidays.lv

VISITLOHJA.FI

VISIT SOUTH COAST FINLAND

Visit South Coast Finlandは、フィンランド南岸部の観光協会です。地元の観光起業家によって所有及び運営され、旅行者にとって最高のツーリズム体験を追求しています。小さなキャビンから大規模なスパやスポーツ施設、森の中で自分で食べる物を作るようなレストランから、最高級レストランまで、澄んだ自然や世界的に知られているフィスカルス村のガラス吹き製法など、様々なアクティビティがあります。この地域は、ヘルシンキの近くに位置している為、フィンランドの生活様式や文化、自然と、他にはない組み合わせを提供することが出来ます。

住所:

Laurinkatu 50, 08100 Lohja, Finland

Phone: +358 44 369 1309

E-mail: tourist@lohja.fi

Website: www.visitlohja.fi



ESTONIAN RURAL TOURISM ASSOCIATION

NPOエストニア田園ツーリズム協会 (Estonian Rural Tourism association) は、2000年1月19日に設立されました。同協会の目的は、田園ツーリズムのサービスを提供する会社の共通の利益を追求し、エストニアの田園ツーリズムの発展をサポートすることです。エストニアの田園地方の宿泊施設の経営者のうち、45%が同協会に所属しています。

住所:

Vilmsi 53 G, 10147 Tallinn, Estonia

Phone: +372 600 9999

E-mail: eesti@maaturism.ee

Website: www.maaturism.ee

www.balticsea.countryholidays.info

ツアーオペレーター

BALTIC TRAVEL GROUP

Baltic Travel Group

Contact person: Mrs. Santa Feodorova
Phone: +371 67228428
E-mail: info@btgroup.lv
Website: www.baltic.travel

Baltic Travel Group は、個人、グループ、企業へあらゆる種類の旅行を提供するバルト諸国において主要なデスティネーションマネージメントカンパニー(DMC)です。17年に及ぶ経験豊富な専門家が揃うチームは、ラトビアをはじめ、リトアニア、エストニア、スカンジナビア、ポーランド、ロシアなど90カ国から625,000人以上の旅行者へサービスを提供してきました。また、日本の旅行者に対しても長期に渡りサービスを提供しています。

ESTRAVEL LTD.

Etravel Latvia - Baltcoming
Contact person: Ms. Anta Jokste
Phone: +371 6 7288 494,
Fax +371 6 7287 977
E-mail: info@baltcoming.lv



Etravel - Baltcoming は、バルト三国、スカンジナビア、ロシアでのサービスを提供しています。Baltcomingはバルト三国における主要な旅行会社、デスティネーションマネージメントカンパニー(DMC)、プロのカンファレンスオーガナイザーである Etravel Ltd.の登録商標です。Baltcomingは、リガ、タリン、ビリュースで総合的な旅行サービスの会社を運営し、ラトビア、エストニア、リトアニア、ロシア、フィンランド、スウェーデンで旅行サービスを提供しています。マーケットリーダーという立場と取引量の多さで、Etravelは競争力の高い料金と高品質のサービスを提供しています。

BALTIC TOURS LTD.



Contact person:
Mrs. Asmik Tsaturjan
Phone: +372 630 0460
E-mail: incoming@baltictours.ee
Website: www.baltictours.eu

Baltic Toursは、1989年に設立された経験豊富な旅行会社でインバウンド専門のツアーオペレーターです。レジャー やビジネスが目的のグループの為に、プロフェッショナルなインバウンドの旅行サービスを提供しています。主な活動範囲は、エストニア、ラトビア、リトアニアやバルト海地域の近隣諸国を主とする北欧です。ツアーオペレーター や旅行会社へのサービスだけではなく、特別な興味のある旅行者へは、テイラー メイド商品やインセンティブ プログラムも提供しています。

DMC REISIEKSPERT

Contact person: Mr. Ants Norak
Phone: +372 610 8631
E-mail: incoming@reisiekspert.ee
Website: www.travel-expert.eu



DMC Reisiekspert は、エストニア、ラトビア、リトアニア、その周辺地域に強いツアーオペレーターです。宿泊、移動、ガイド、観光、ケータリング、インセンティブなど、様々なサービスを提供しています。弊社は1995年からデスティネーションマネージメントカンパニー(DMC)及び旅行会社としての経験を持ち、エストニア、ラトビア、リトアニア、ロシア及びスカンジナビアにおいてあらゆる種類の旅行サービスを提供しています。

ESTONIAN HOLIDAYS



Contact person: Ms. Anne Hermlin
Phone: +372 627 0505
E-mail: incoming@holidays.ee
Website: www.estonianholidays.com

Estonian Holidaysは、1991年から現在の社名で営業をしているエストニアで最も経験豊富なデスティネーションマネージメントカンパニー(DMC)です。弊社の評判は、信頼性、柔軟性、商品知識、創造力及び顧客への配慮から成り立っています。取り扱うデスティネーションと仕事に誇りを持っています。弊社は、エストニアで創業しましたが、バルト海全域及びロシアで活動しています。レジャーとビジネス両方での旅行サービスをアレンジしています。テクニカルビジットや特別な興味を持つグループも歓迎します。

E-TURIST LTD. / BALTIC INCOMING TOUR OPERATOR



Contact person: Triinu Tammiste
Phone: +372 744 1687
E-mail: triinu@e-turist.ee
Website: www.e-turist.ee

E-TURIST は、エストニア、ラトビア、リトアニア、ヘルシンキ、サンクトペテルブルク、ポーランドにおいて最高のサービスを提供します。伝統文化に関する商品では、首都に加えて地方の「隠れた名所」へのツアーもご案内します。オーガニック食品ツアー、フルーツワインとビールのツアー、ファームステイ、エストニアの特別な文化に関するツアー、ビジネス旅行と会議などのサービスを提供しています。経験豊富なスタッフが旅行者を満足させます。

GO TRAVEL



Contact person: Mrs. Hele Lahtvee
Phone: +372 631 0124
E-mail: hele.lahtvee@go.ee
Website: incoming.gotravel.ee

Go Travel は、バルト三国において様々な旅行サービスを提供するツアーオペレーターです。弊社はGo Groupという、エストニア最大の移動手段と旅行に関するサービスを提供する企業グループに属しています。弊社のパートナーは、Go Bus Charter ServicesとGo Hotel Shnelliです。「1つの場所から全てのサービスを提供する

という原則に基づき、競争力のある料金とサービスによるティラーメイドのプログラムを専門としています。
Go Travelは1992年に設立され、現在エストニア国内に6つの総合的な旅行サービスの事務所を持ちます。

FRIMAN TRAVEL

Phone: +358 19 2481004
E-mail: info@frimantravel.fi
Website: www.frimantravel.fi



Friman Travelは、1967年に設立されました。そして、1995年に登録されたツアーオペレーターです。お客様のご希望に合わせて、既製のパッケージツアーやティラーメイドツアーや用意しています。弊社のブランドであるFriman Travelは、多くのお客様からも証明されているように、クオリティと信頼性を守っています。8台の最新バスを保有し、最も小さいバスの座席は19席、最も大きいバスの座席は50席あります。

HOOKEDBYNORTH

Phone: +358 401522952
E-mail: helga@hookedbynorth.com
Website: www.hookedbynorth.com



フィンランドに拠点を置き、北欧のホスピタリティを大切にしたBtoB企業です。創設者のヴィヴィアン マール(Ms. Vivian Maar)とヘルガ ヒムベルグ(Ms. Helga Himberg)は、眞の北欧ホスピタリティをプロモーションし、旅行者にエキサイティングな体験を提供するというビジョンを持っています。旅行者へ"HookedByNorth"規格を保証する為に、最高のサプライヤーと一緒に、丁寧かつ広範囲に活動をしています。そして、常に旅行者は北欧のプロ意識に触れることができます。サービスには、FIT、グループ、MICEグループの地上手配に必要なサービスが全て含まれています。また、HookedByNorthのビジネスクラス体験では、VIPクラスのFITやグループの旅行者に最適で、5星クラスのサービスとクオリティに重点を置いています。

TALLINK SILJA LINE



E-mail: international.sales@tallinksilja.com
Website: www.tallinksilja.com

TALLINK SILJA LINEは、バルト海で最もモダンな船を持ち、様々な種類の船旅を提供しています。運航ルートは、ストックホルム - ヘルシンキ間、ストックホルム - トゥルク間、ヘルシンキ - タリン間、ストックホルム - タリン間、ストックホルム - リガ間です。また、ストックホルム及びトゥルクからオーランドへのディクルーズも販売しています。

TUMLARE CORPORATION A/S TALLINN



Tallinn office
Contact person: Ms. Marianne Lifländer
Phone: +372 6886 400
E-mail: tll@tumlare.com
Website: www.tumlare.com

Tumlare Corporationは、1972年にコペンハーゲンに設立されました。四大陸に30の事務所を持つというグローバルネットワークを持ち、現地に関する詳しい知識と温かい接客を提供しています。常に顧客に利益を生み出すことが相互的なビジネスの成功につながると信じてきました。リピーターが多いという実績が、弊社の哲学が成功しているということを証明しています。今日、Tumlareのネットワークは世界中を網羅し、強いパートナーシップによって現地の販売代理店と顧客が結ばれています。

主要なデスティネーションマネージメントカンパニー(DMC)であることにより、業界でも最高のプロである人々が弊社の主な事業分野に関わっています。事業分野とは、グループ旅行、個人旅行、会議、インセンティブやスポーツ・イベント、特別な関心を持つ旅行者グループ、テクニカルビジット、文化性やテーマ性のある旅行、クルーズ・デスティネーション・マネジメントなどです。

VIA HANSA



Contact person: Mrs. Kylli Karing
Phone: +372 6277 870
E-mail: tallinn@viahansa.com
Website: www.viahansa.com,
www.viahansadmc.com

Via Hansa は、バルト海地域における主要なツアーオペレーターです。タリン、リガ、ビリニュス、ワレシャフ、コペンハーゲン、サンクトペテルブルク、モスクワ、キエフに事務所を持ちます。プロダクトには、バルト海地域とその周辺におけるグループ及びFIT向けのイノベーティブな旅行商品が含まれます。また、アジアの顧客へのサービスに関して25年もの経験を持ち、レジャーやMICEに関しても高品質な旅行サービスを提供します。

PORKKALA TRAVEL

Phone: +358 92564040
E-mail: info@seaction.com
Website:
www.seaction.com/en/about-us/porkkala-travel



Porkkala Travelは、2005年にSE-Actionの一環として設立された旅行会社で、Porkkala Parenthesis Associationが行う、マーケティング活動や販売ルートを提供しています。サービスは、西ウーシマー地方、ポルッカラとその地域の歴史を中心に取り扱っています。ポルッカラの文化、歴史、田園地方は、会議や祝賀会、その他のレジャー・アクティビティの為の素晴らしい素材を提供しています。特別にアレンジされたツアーやイベント、体験、ハイスタンダードな会議・会議施設、屋内・屋外用のケータリングサービスなどが全て利用可能です。

VISIT SOUTHPOINT FINLAND

Phone: +358 442772882
E-mail: henrica@visitsouthpointfinland.fi
Website: www.visitsouthpointfinland.fi



Visit Southpoint Finlandは、美しいフィンランド南岸部の思い出に残るツアーやアクティビティを提供しています。西ウーシマー地方は、ヘルシンキから車でわずか1時間の場所にあります。FITとグループ、そしてレジャーとビジネスの両方の旅行者の為に、ツアー・プログラムを提供しています。Visit Southpoint Finlandは、ツアーオペレーター（登録番号 1202/16 / MJ）に登録しています。西ウーシマー、ヘルシンキ西部の旅行会社の協会を管理しており、2013年に設立された公式の地域観光組織であるVisit South Coast Finlandと密接な協力関係を築いています。



フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアのルーラルツーリズムのデスティネーションについての
日本語の案内は以下サイトをご覧下さい。
www.balticsea.countryholidays.info

以下のリンクは、フィンランド、エストニア、ラトビアについて更に詳細な案内をしています。

FINLAND, ESTONIA, LATVIA:

www.visitfinland.com - official tourism website of Finland
www.visitestonia.com - official tourism website of Estonia
www.latvia.travel/ja - official tourism website of Latvia

www.balticsea.countryholidays.info

 [Caito.japanese](#)

ABOUT THE PROJECT

CAITOプロジェクトについて

このプロジェクトは、フィンランド南岸部観光協会、エストニア田園ツーリズム協会、ラトビア田園ツーリズム協会が日本をターゲットに行っているプロモーションです。



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



Interreg
Central Baltic



This project is part-financed by the European Union (ERDF Interreg Central Baltic)

This publication reflects the views of the author(s). The Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.