

GO RURAL

- LATVIA
- ESTONIA
- SOUTH COAST
FINLAND





GO RURAL = CAITO project

ラトビア、エストニア、フィンランド南岸部の田園ツーリズム関連企業のプロモーションと日本参入をサポートすることです。

www.balticsea.countryholidays.info

本プロジェクトは欧州連合(EU)による財政支援を一部受けています。(ERDF Interreg Central Baltic)



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund





Legend • Zeichenerklärung • Условные знаки

Motorway • European road number Autobahn • Europas Straßennummer Автоматгистраль • Номер дороги	Other roads Андре Страссен Прочие дороги	Airport • Bus terminal Flughafen • Busbahnhof Аэропорт • Автобусная станция
Trunk road Fernverkehrsstraße Магистральная дорога	Ferry Fähre Паром	National boundary Staatsgrenze Граница государства
Main road Hauptstrasse Главная дорога	Railway • Station Eisenbahn • Bahnhof Железная дорога • Станция	National capital Hauptstadt eines Staates Столица государства

Rīga



WHERE WE ARE

気候

夏は暖かく、春と秋は比較的過ごしやすく、冬は寒い。
7月は最も暖かく17℃位まで気温が上がり、一番寒い1月は-4℃位まで下がる。

SEASONS



春

3月、4月、5月



夏

6月、7月、8月



秋

9月、10月、11月



冬

12月、1月、2月

四季があります -
春、夏、秋、冬

田園地方では、それぞれの季節ごと旅行者が楽しめるアクティビティがあります。

FOOD



FOOD



地元で作られた季節の食材



美食



伝統料理:

牛肉と豚肉、魚、玉子、調理された新鮮な野菜、サラダ、チーズ、白パンと黒パン



ワイルドフード:

マッシュルーム、野草、ハーブティー、白樺の樹液、湖や川で獲れた魚、ワイルドベリー (ブラックベリー、ラズベリー、イチゴ)



農家ならではの伝統料理



農家の畑で作られた自家栽培の野菜で作られた料理

より詳しい情報はこちらから:

www.balticseaculinary.com



FOOD WORKSHOPS

シェフと一緒にディナー作り体験
(約1-2時間)

ゲストの前でレシピを説明しながらパンを作ります。
どのようにパンが出来るのか学ぶ事ができ、楽しい時間を過ごすことができます。

田園プログラム

ファーム滞在



田園プログラム

伝統的なファームと職人が昔ながらの家庭生活を紹介しながら本物の田園スピリッツをお見せします:

ファーム滞在



食品や農産物のテイスティング



小規模農業



ハーブと自然を学ぶ



伝統的なお祭りを祝う

HANDICRAFT WORKSHOPS



HANDICRAFT WORKSHOPS

伝統工芸は人気があり、今でも
田園地方の人々によって継承さ
れています:

- 編み物
- 機織り
- 枝編み細工
- 陶磁器作り
- キャンドル作り



NATURE ACTIVITIES



NATURE ACTIVITIES



ハイキング

- 1-20KMのハイキングコース
- 案内標識
- ガイド付き
- 歩きやすい地形



カヤック

- 湖や川で行います
- 厳格な安全管理
- ガイド/インストラクターサービス



木道ウォーキング

- 1-2時間のウォーキング
- 必要な装備 - ウォーキングシューズ
- ガイド付き



キノコ狩り

- 菌類の専門家による英語ガイド
- 装備の提供: カゴ、ナイフ、手袋
- 自然の森と環境、安全な地形

NATURE ACTIVITIES



ガウヤ国立公園で

キノコ狩り

LATVIA

暮らすように旅する



暮らすように旅する



ゲストは本物の環境の中でリラックスした休日を楽しめるように、ホストファミリーがおもてなしします。

ゲストは家族の一員になりホストファミリーと一緒に生活をし、次のような毎日の作業にも参加できます。

- ガーデニング
- 果物や野菜の収穫
- 山羊の搾乳
- 料理を作る
- ファームの動物に餌やり
- 工芸品作り



暮らすように旅する



- ロホヤ湖を散歩したり、
- 自然の中でピクニックランチ
- ライネさんファミリーのお宅&お庭見学
- サウナ
- 食事の準備を一緒にする
- 季節の伝統料理
- ポストカードを書く

リーッタ・
ライネさん宅の
ホームビジット

FINLAND



SAUNA



SAUNA



UNESCO
CULTURAL
HERITAGE

エクサクション: スモークサウナの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。

サウナセッション: 資格を持ったサウナ・スタッフがプロセスをリードします。サウナの温度は70-90℃、白樺の葉付きの枝を束ねたウイスク、ハーブで作ったスクラブやボディマスク、ハーブティーで癒します。

エストニアの特別な伝統:

- サウナでハムを燻製します
- 白樺の葉付きの枝を束ねたウイスク
- ハーブで作ったスクラブやボディマスク
- ハーブティー

SAUNA



モースカ・
サウナで
スモークサウナ

ESTONIA



UNESCO
CULTURAL
HERITAGE

UNESCO CULTURAL HERITAGE



無形文化遺産および文化空間:

- 1) 無形文化遺産とは、それぞれの土地で今も話されている方言や言語、社会的風習、祝祭行事、儀式、関連する器具を含む伝統知識や技術を指します。
- 2) 文化的空間とは、何世代にも渡って人々に受け継がれてきた伝統が生まれた特別な環境を持つ場所です。

文化遺産

観光客の為のプログラム

- セトレー口、セト地方の多声歌唱法(エストニア)
- キヒヌ島の文化空間(エストニア)
- ヴォル地方のスモークサウナの伝統(エストニア)
- スイティ文化空間(ラトビア)

それぞれのプログラムを1日だけ体験もできますし、10日間のツアーで全てのプログラムを体験することもできます。



PROGRAMMES FOR TOURISTS

UNESCO
HERITAGE SITES AND
CULTURAL SPACES IN

Ethnographic Regions of
ESTONIA - Setomaa, Kihnu Island,
LATVIA - Suiti Land, Livonian Coast,
and SOUTH COAST OF FINLAND



キヌ島

ESTONIA



UNESCO
CULTURAL
HERITAGE

KIHNU ISLAND

FOR MORE INFORMATION:
Visit <http://kihnunumuseum.ee>
or www.kihnumuseum.ee

PROGRAMME:

- 09:00** Breakfast at the farm.
- 10:00** Local guide Kihnu Mäe leads visitors to the village from the island at the harbor.
- 10:30** Kihnu Museum, visitors will learn about the history of the island, see national costumes and historical items, including traditional wooden buildings. There is a range of local products on sale and a coffee corner.
- 11:00** St. Nicholas Church, built in 1764, is one of the few wooden churches in Estonia. There is a small museum in the church.
- 11:30** Kihnu Light House is a striking white structure built in 1866 and offering panoramic views over the island. It stands 20 metres tall, with a rotating lantern structure. There is a viewing stand on the lower part of the lighthouse.
- 12:00** Lunch at the farm.
- 13:00** Maritime Heritage Fair visit. Visitors will see traditional wooden boats, the oldest ones in the world, and the restoration work done on them. They will also see the boat used for a long time as a transport for mail and the boat became closely associated with the island.
- 13:30** Traditional Kihnu folk songs, songs from the island.
- 14:00** Home visit to see how the islanders live. Visitors will see a traditional wooden house with a stone stove, a kitchen and the living room of the island.
- 15:00** Folklore concert. Local singers and dancers perform traditional songs and dances from the island.
- 16:15** Ferry tickets.

INTRODUCTION

Kihnu is the largest island in the Gulf of Riga, with an area of 4 km². It is one of the most beautiful islands in Estonia. The island is a natural reserve and is known for its traditional wooden buildings, including the lighthouse and the church. The island is a popular destination for tourists and is known for its traditional wooden buildings, including the lighthouse and the church. The island is a popular destination for tourists and is known for its traditional wooden buildings, including the lighthouse and the church.

TRAVEL TIP

The island is a popular destination for tourists and is known for its traditional wooden buildings, including the lighthouse and the church. The island is a popular destination for tourists and is known for its traditional wooden buildings, including the lighthouse and the church.

キヒヌ島

ESTONIA



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マレさんと合流

10:00

キヒヌ博物館：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：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。シンプルでありながらも美しいイコノスタシスがあります。

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

メツアマー伝統農家を訪問：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：キヒヌの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

CHRISTMAS



CHRISTMAS

クリスマスフェア - クリスマスまでの伝統的な準備方法を体験しましょう。

- 伝統的な手工芸品
- クリスマスのオーナメント
- 季節の食べ物、お土産
- 音楽パフォーマンスの祝祭イベント
- サンタクロースに会う



夏至祭





CONTACT US

GO RURAL

Baltic Country Holidays

ESTONIAN RURAL TOURISM

South Coast of Finland

<http://balticsea.countryholidays.info> (in Japanese)

www.celotajs.lv

www.maaturism.ee

www.visitlohja.fi



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



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.