

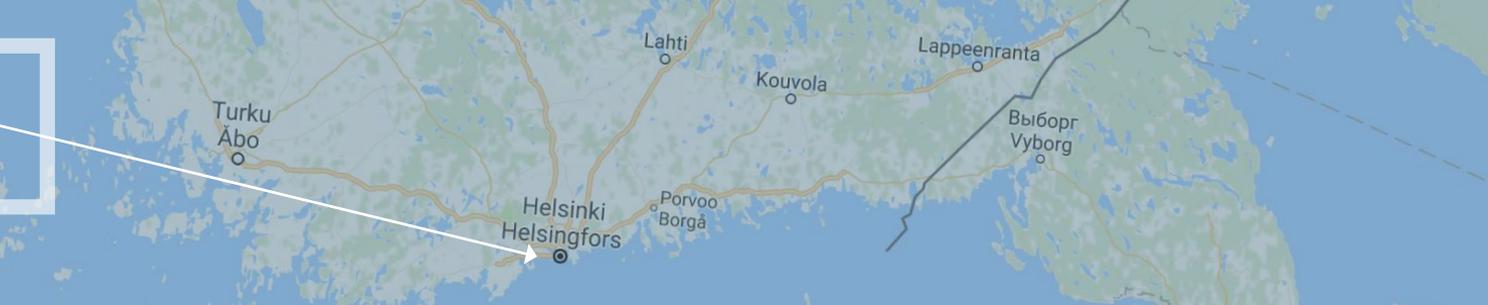


GO RURAL

LATVIA / ESTONIA / SOUTH COAST FINLAND

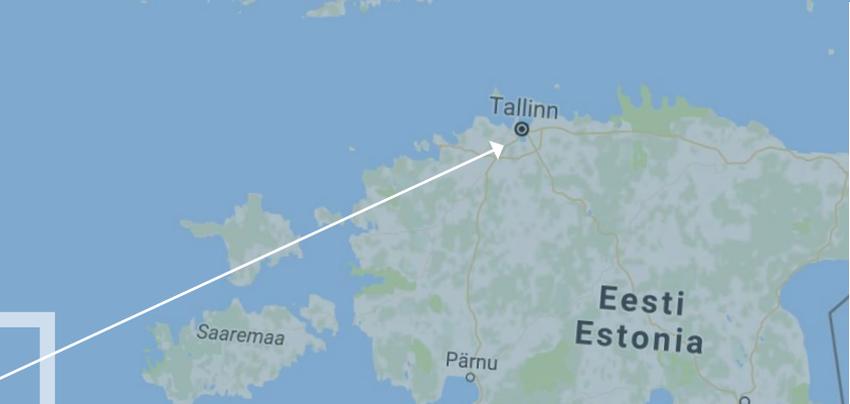
1

フィンランド
ヘルシンキ



2

エストニア
タリン



3

ラトビア
リガ



夏は暖かい、春と秋は比較的穏やかだが冬は寒い。もっとも暖かい7月は平均気温が17度、もっとも寒い1月は平均気温-4度。

	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 /人)	17	28.4	31
言語	フィンランド語	エストニア語	ラトビア語
気候	夏は暖かい、春と秋は比較的穏やかだが冬は寒い。もっとも暖かい7月は平均気温が17度、もっとも寒い1月は平均気温-4度。		

典型的な風景





四季

- 春夏秋冬の四季があります。
 - 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
 - 田園地方には、それぞれの季節ごとに旅行者も楽しめるアクティビティがあります。
-



旅行ルート

15名以下の小さなグループまたは個人旅行向けのルート:

- 文化を巡る:バルト海に面した田舎を探検する:フィンランドーエストニアーラトビア (5泊6日)
- 城&マナーハウス巡り: ラトビアーエストニアーフィンランド (6泊7日)
- ネイチャーロード:バルト諸国をってリトアニアからフィンランドへ (10泊11日)
- ルーラルロード: 田舎暮らし:フィンランドーエストニアーラトビア (10泊11日)
- バルティックースカンジナビア街道: フィンランドースウェーデンーエストニアーラトビア (8泊9日)

グループ旅行

サービス:

- 日本語ガイド
- 観光バス
- ケータリングによる地元料理
- 田舎のゲストハウス、マナーハウス、シティホテルでの宿泊
- 農場と生産施設への訪問/入場/見学、農家の家族に会う

グループ・サイズの目安=15名以下



個人旅行

- 鉄道
- バス
- フェリー
- 駅から農場/宿泊施設までのピックアップサービス



レンタカー

- レンタカー：エイビス(Avis)、バジェット(Budget)、シックス(Sixt)、ハーツ(Hertz)他様々な国際レンタカー会社があります。
- 日本で発行された運転免許はフィンランド、エストニア、ラトビアで有効です。
- 右側運転
- ガソリン・スタンドのネットワークも整備されています。





宿泊施設の種類

マナーハウスとキャッスルホテル: 部屋数10~30





宿泊施設の種類

ゲストハウス: 部屋数5~15



宿泊施設の種類

田舎風ホテル: ホストファミリーと同じ建物での
宿泊、部屋数は5部屋まで



宿泊施設の種類

サービス：通常朝食込み、それ以外の食事は
注文ベース

A bedroom with floral wallpaper featuring pink roses on a light background. The room has a window with a wooden frame and a white radiator. A white bed with a metal frame is visible, and a white pillow and blanket are on it. The ceiling has exposed wooden beams.

宿泊設備

シングル、ツイン、ダブル。シャワー・バス付き

宿泊設備

シングル、ツイン、ダブル。シャワー・バス付き





宿泊設備

- ゲストの方には広々としたリビングルーム、テラス、その他の共有スペースをご利用いただけます。
- 庭や中庭、その他屋外スペースもご利用いただけます。

宿泊設備

部屋のサイズ、ロケーション、ベッドに関する詳細情報を知りたい場合は、以下のウェブサイトからお探しいただくか、リクエストをお送りいただければ提供します。

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)

食事

- ワイルドフード：キノコ、野草、ハーブティー、白樺ジュース、川や湖で捕れる魚、野生のベリー（クロイチゴ、ラズベリー、イチゴ）
- 農家自家製の食材と料理
- より詳しい情報はこちらから：
www.balticseaculinary.com



アクティビティと体験

- ツアー客または田園地方での宿泊客向け
- 要事前予約
- 個人旅行者は受け入れない施設もあり
- アクティビティ:
 - 自然観察歩道を歩く
 - 工芸体験
 - 農場の動物に会う
 - サイクリング
 - ハイキング
 - 海や湖でのスイミング
 - カヤック
 - 湿原ウォーキング (木道または専用シューズを履いて)
 - 馬車に乗る
 - スパ



伝統的な農園での体験

我々の伝統や古くからの技術を体験してみましょう。

- ・ パン焼き
- ・ 織物
- ・ 編み物



伝統的な農園での体験

- ハーブ摘みとハーブの利用
- 牛の搾乳
- 陶芸
- キャンドル作り



近代的な農場 / 自給自足農園で の体験



近代的な農場 / 自給自足農園で の体験

製造工程の紹介：チー
ズ、フルーツ、ベリー、自
家製ソーセージ、魚の
燻製、キノコ、パン、はち
みつ、ビール、自家製ワ
イン



近代的な農場 / 自給自足農園で の体験

- 大規模農場経営ー近代的な農家の生活とビジネスを紹介します:野菜・穀物・乳製品・フルーツの生産、畜産
- 試飲・試食
- ファームショップ
- より詳しい情報は:www.countryholidays.lv
「Countryside Goodies (田舎のごちそう)」
セクションから





小さな町や村

田園地方には多くの美しい風景を持つ村があり、そこにレストラン、カフェ、ショップがあります。





サウナ

- ユネスコ世界遺産
- 専門の付添人が案内



サウナ

- 植物の枝葉で焚く。ハーブや自然から採れる原料を使ったスクラブやボディマスク。
- ハーブティー
- 温度70～90℃
- 入るのにかかる時間：平均2時間



サウナ

サウナに関するより詳しい情報は:

saunafromfinland.fi/en

www.visitfinland.com/article/join-the-finns-in-the-sauna

www.visitfinland.com/article/10-sauna-tips-for-beginners

www.celotajs.lv/en/c/wrth/goodies/sauna

www.mooska.eu/index.php/in-english

キノコ狩りとベ リー摘み

- ・ 季節：8月・9月
- ・ 菌類の専門家による英語ガイド
- ・ カゴ、手袋、キノコ用ナイフなどの道具の貸し出し
- ・ 地元の人々は食用キノコについてよく知っており、キノコ狩りスポットを教えてください。
- ・ 森での所要時間：1～2時間
- ・ 地元のシェフやホストファミリーとのキノコを使った料理体験とディナー：所要時間2時間



キノコ狩りとベ リー摘み

- キノコの種類: アンズダケ、ベニタケ、クリイロイグチ、ウラベニイロガワリ、ニンギョウタケモドキ、コガネホウキタケ、オオカボチャタケ、ヤマドリタケ、サンゴハリタケが採れます。



国立公園と 自然保護区：

フィンランド

- エケナス群島国立公園
- カルカリ自然保護区
- ヌークシオ国立公園



国立公園と 自然保護区：

エストニア

- ・ ラヘマー国立公園
- ・ カルラ国立公園
- ・ ソーマー国立公園

ラトビア

- ・ ケメリ国立公園
- ・ ガウヤ国立公園
- ・ スリーテレ国立公園



国立公園と 自然保護区：

国立公園でのアクティビティ：

- ・ ハイキング
- ・ パドリング(カヌー漕ぎ
など)
- ・ 雪上歩行具を履いての
ウォーキング
- ・ 静けさ
- ・ 動物観察
- ・ ベリー摘みとキノコ狩り
- ・ スイミング
- ・ 美しい景観

イベント

リンゴ祭り

ファーマーズ・マーケット等





クリスマス

Welcome to South Coast Finland

www.visitsouthcoastfinland.fi

Estonia

www.maaturism.ee and

Latvia

www.countryholidays.lv

Explore our tour packages in Japanese at

www.balticsea.countryholidays.info



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