

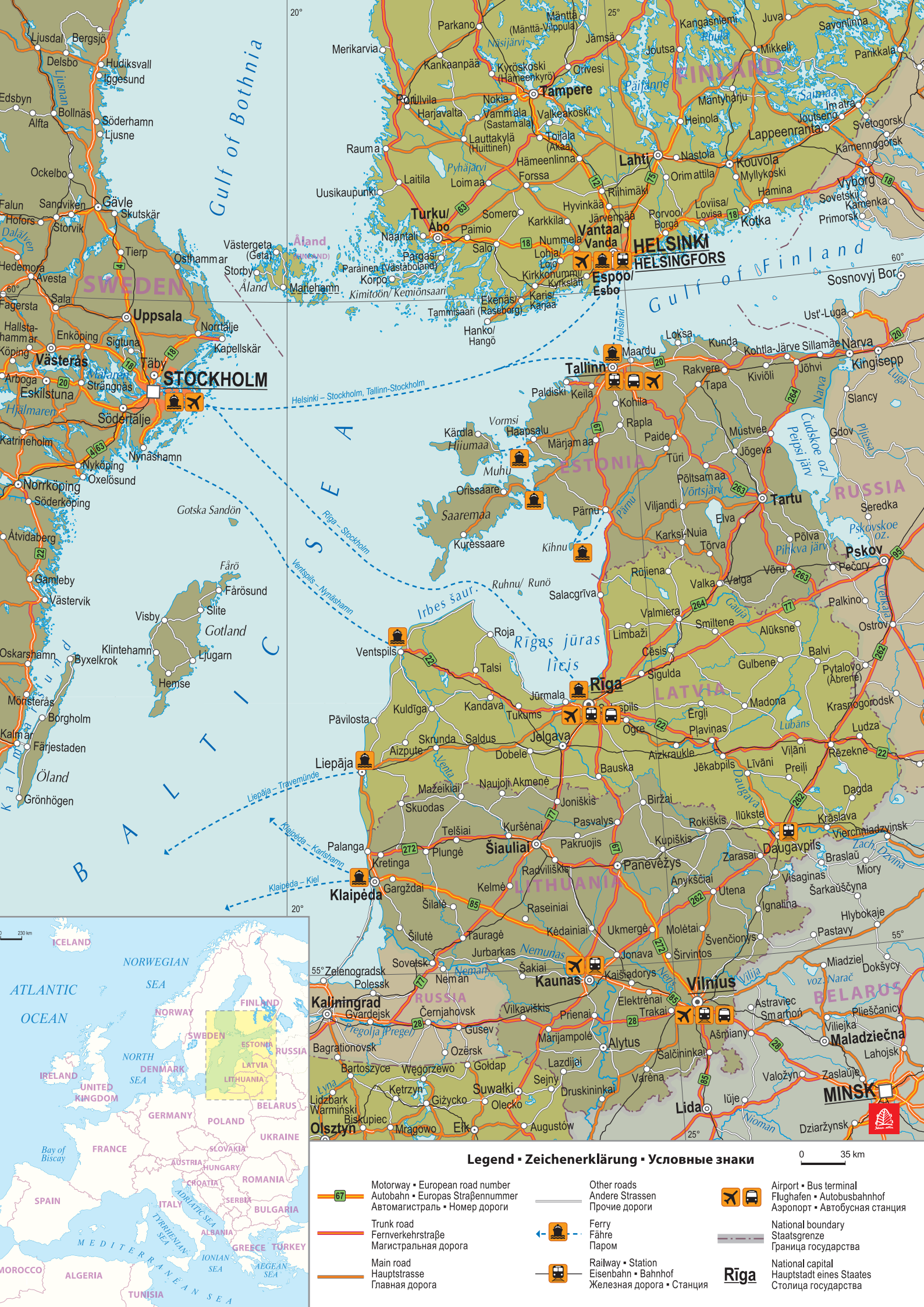


GO RURAL

田園を旅しよう

プロダクトマニュアル

フィンランド南部ーエストニアーラトビア





はじめに

このマニュアルはフィンランド南部、エストニア、ラトビアの田園ツーリズムのデスティネーションをご紹介します。一助として作成されました。マニュアル内のツアーやスポットは小規模の宿泊施設やファーム、各地の生産者、伝統文化、素朴な住民がベースになっています。そこでは人が自然や年中行事と密接な関係を持ち、四季折々の行事や伝統のお祭りに加えてキノコ狩りやベリーピッキング、ハーブ集め、アイス・フィッシング、農作業など季節ごとのアクティビティーもあります。フィンランド南部、エストニア、ラトビアは上記の体験や文化を深く体験したい観光客にとっては最適な国々でしょう。

このマニュアルに加えて役に立つ田園ツーリズムをプロモーションする機関やツアーオペレーターがあります。彼らは長年に渡る宿泊施設やスポットの定期的な視察を実施し、国立公園や自然の専門家、研究者と密接協力し、新しいコースの開発に勤めています。

このマニュアルでは田園地方の宿泊施設や国立公園での自然体験、農家や工芸家の訪問をベースにしたグループ用、個人旅行用のルートや一日パッケージの例を掲載しました。現在ある典型的なルートや都市での体験に彩やさらなる魅力を加えてくれるものです。

国間の移動方法は飛行機、フェリー、バスを、グループや個人旅行の手配をお手伝いするツアーオペレーター・リストも掲載しました。いくつかのツアーやオプションにはリトアニアやスウェーデンを含んでいるものもあります。皆様の商品作りにお役立ていただけることを心から期待しております。

www.balticsea.countryholidays.info



目次

デスティネーション：フィンランド南部・エストニア・ラトビア	5
デスティネーション間の移動	6
グループ向け・個人向けツアー	8
ツアーとサービスに関する実用的な情報	10
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-エストニア-ラトビア	11
城&マナーハウス巡り：リガ(RIGA) -タリン(TALLINN) -ヘルシンキ(HELSINKI)	13
ネイチャーロード：バルト諸国を通してビリニュス(VILNIUS)からヘルシンキへ	15
ルーラルロード：田舎暮らし- フィンランド、エストニア、ラトビア	17
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	19
田舎を訪れる1日パッケージと観光名所	22
田舎に宿泊する1日パック	23
フィンランド	24
エストニア	29
ラトビア	36
国立公園で自然を体験	43
フィンランド	44
エストニア	47
ラトビア	50
地元体験 - 牧場、クラフト、伝統	53
フィンランド	54
エストニア	57
ラトビア	60
田園ツーリズム協会と国内向けツアーオペレーター	65
ユースフルリンク	68

デスティネーション: フィンランド南部・エストニア・ラトビア

フィンランド、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海岸線で隣り合っています。国々のサイズやEU加盟国で国境でのチェックがないこと、時差がないこと、気候が似通っていることから、この三国を一度で旅行で訪れるのは大変便利です。

三国のライフスタイルや気性も似通っていますが、言葉や工芸文化、食べ物は各々独特のものが 있습니다。UNESCO世界遺産に例えますと、フィンランドのヘルシンキ沖のスオメンリンナ要塞、タリン旧市街、リガのアールヌーヴォー建築群と多彩です。それと同じく田園地方では数多くの国立公

園が独特の環境を持ち、海岸線や歴史的サイトとコントラストをなしています。古くから田園地方の人々は人里離れた農村に住んでおり、周りには歴史と静かな環境に囲まれた魅力的な小都市もあります。都市部では英語が通じる一方、田園地方では通じないこともあるので通訳がお役に立つでしょう。

便利な情報

- 車は右側通行
- 電源ソケットはヨーロッパ型

	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	フィンランド語 一部スウェーデン語 英語も通じる	ラトビア語 一部ロシア語、ドイツ語、英語も通じる
通貨	ユーロ	ユーロ	ユーロ
電話の国コード	+ 358	+ 372	+ 371
時刻帯	GMT + 2 時間	GMT + 2 時間	GMT + 2 時間
気候	夏は暖かい、春と秋はマイルドだが冬は寒い。もっとも暖かい7月は平均気温が17度、最も寒い1月は平均気温-4度。		

デスティネーション間の移動

三国へは飛行機、フェリー、国境を越える陸上交通機関を利用できます。主要な空港は首都のヘルシンキ、タリン、リガ。フェリーでスウェーデンなどにも行けます。主な国際港はフィンランドではヘルシンキ、エストニアではタリン、ラトビアではリガ、リエパーヤ、ヴェンツピルス。また、エストニアでは島々と本土を地方フェリーが結んでいます。リガとタリンには便利なバス国際線があり、タリンとヘルシンキにはフェリーでの移動がスムーズ。

航空会社

フィンエア (Finnair)

アジア各国からヘルシンキをゲートウェイハブとしてヨーロッパ主要都市へ広いネットワークを持っています。

www.finnair.com

日本航空 (Japan airlines)

国際的にトップレベルのサービスを誇る日本の主要航空会社。

www.jal.com

エアー・バルティック (airBaltic)

リガ、ビリニュス、タリンを中心にヨーロッパの50以上の都市を結ぶラトビアのLCCで、国営航空会社。

www.airbaltic.com

ノルディカ (Nordica)

エストニアの国営航空会社。ポーランド航空 (LOT) と協力関係にあります。

www.nordica.ee

フェリー

タリンクシリヤライン (Tallink Silja Line)

高い品質でバルト海を結ぶ主要フェリー会社。

ヘルシンキータリン

ヘルシンキーストックホルム

リガーストックホルム

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主要フェリー会社。

ヘルシンキータリン

ヘルシンキーストックホルム

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。

タリンーヘルシンキ

www.eckeroline.ee

エストニアのローカル・フェリー

ローカル・フェリーがエストニア本土と島々を結んでいます。

キヒヌ島とその他の小さな島々を結ぶ:

www.veeteed.com

ムフ島、ヒウマー島とサーレマー島を結ぶ:

www.praamid.ee

バス会社

ラックス・エクスプレス (Lux Express):

www.luxexpress.eu

エコラインズ (Ecolines): www.ecolines.eu

ユーロライン (Euroline): www.eurolines.eu

タリンーリガ間の所要時間は4.5時間。

チャーターバス会社

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、旅行会社でもあります。

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、ミニバスをバルト海各国、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フレキシブルなサービスと親切なドライバーが自慢。

Phone: +372 631 0011, +372 55 645 753

Email: tellimine@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 (Sixt) ハーツ (Hertz) などが主なレンタカー会社。運転には運転免許証と国際免許が必要。右側通行。



A photograph of a dense forest. Tall, slender evergreen trees with dark trunks and green needles dominate the scene. The forest floor is covered in a thick layer of green moss and some fallen leaves. A large, dark log lies horizontally across the middle ground. The lighting is soft, suggesting an overcast day or a shaded forest interior.

グループ向け・個人向けツアー



Photo by Outdoors Finland (cc)

この章で紹介するツアーは私たちの国をどう散策・探検できるかの例です。日本人のお客様に向け、地方観光のエキスパートである南フィンランド・エストニア・ラトビアの田園ツーリズム協会の専門知識と、経験豊富なツアーオペレーターの助言を織り交ぜています。

私たちは郊外での体験に重きを置いているので、本マニュアルに掲載しているツアーの首都や都市はスタート地点・終了地点とのみの扱いで、ツアーでは郊外の伝統的且つ近代的な生活や文化的・歴史的遺産、自然、そして地元の食事を知って頂きます。それぞれのツアーの表記には名前・経路図・旅行日程表・距離・所要時間・お勧め観光名所などがあります。

全てのツアーはお客様のご要望・ご興味に対応可能です。旅行日程表の各日の開始地点から終了地点までのおおよその運転距離は融通のきくもので、お好みやご興味、タイミングなどによって決めることも出来ます。旅行日程表も修正可能で、ツアー全体の長さ、オプションやプログラム選び、グループまたは個人から選ぶことが出来ます。

一つのツアーで複数の国を選択し、興味のある国を1つまたは2つ選べます。地方体験を最大限楽しむのに向いている季節は4月から10月です。より詳細な情報やサービスの手配についてはツアーオペレーターに問い合わせるか、巻末に記載のある田園ツーリズム協会にお問い合わせください。

ツアーとサービスに関する実用的な情報

移動手段:

- ・ 団体向けにツアー用バスまたはミニバスがあります。より良い田舎での体験をするために、宿泊先の収容人数の関係で、より少ないグループ(12~15人)をお勧めします。
- ・ 個人旅行にはレンタカーがお勧めです(公共交通機関の利用または個人の移動は一部のツアーで可能です)車は右側通行です。

ルートの距離とプログラム全体の所要時間はその日ごとに記されています。選択した場所によって多少異なる点にご注意ください。

ツアーリーダーとガイドのサービス:

グループには地元のことを良く知るツアーリーダーと、日本語を話すガイド/もしくは通訳が同行してその土地のことを教えてください。ガイドや通訳サービスのいずれも、個人旅行者でも予約可能です。

宿泊施設:

ツアーは主に都市部で一日が始まり、一日が終わります。郊外の宿泊施設は地方のホテルや、小さい町の農村エリアのゲストハウスのシングルまたはツインで用意されています。予約の際、非常に多数の選択肢があるため、都市部・地方の宿泊先共にホテル名の記載はありません。通常部屋にはトイレとシャワーが備え付けられています。バスタブがないところもあります。規模の小さい部屋やゲストハウスに関しては、部屋の広さ、タイプ、アメニティや設備にばらつきが

あります。ゲストのニーズに合わせて個別に提供され、特別な雰囲気味わえます。団体の方は事前に部屋の詳細な情報をリクエストすることをお勧めします。

食事:

朝食は常に宿泊とセットで、昼食や夕食も予約可能です。メニューは地元の食材や旬のものに基づいて作られます。フィンランド・エストニア・ラトビアの伝統的な食事は牛肉や豚肉、魚や卵、新鮮野菜を使った料理、サラダ、チーズ、白と黒のパンなどです。事前手配することで様々な食事のリクエストに応じることも出来ます。

現地訪問:

観光客に公開している農場や手芸品、民間の博物館を運営している人を訪問すれば、農村エリアの伝統的な遺産と近代的な生活の魅力が明らかとなるでしょう。通常1-2時間のプログラムで、オーナーまたはガイドに案内してもらいます。パン作りや織物などの体験や、チーズやハチミツなどの生産物を試食することも出来ます。ほとんどの場所が終日訪問可能ではないので、グループも個人も事前予約が必要です。

お土産:

ツアーには伝統的で近代的なデザインを手掛ける地元の師匠への訪問も含まれます。陶器類・天然織物・ニットウェア・木工製品・ろうそく・ハーブティーや他の手作り品・自家製品は観光客に人気です。

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-エストニア-ラトビア

所要時間：5泊6日

1日目：リガに到着

リガ市内観光。リガ大聖堂には世界最大級のパイプオルガンがあり、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、ユーゲントシュティール建築群などを観て回ります。リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。
宿泊はリガのホテルで。

2日目：リガ(Riga)→ケメリ国立公園(Kemer National Park)→ヤルガフ(Jelgava)→マズメジュートネ(Mazmezotne)
運転距離は約～170km。
歩行距離は2～4km(1～2時間)。
プログラムでは3か所巡って約12時間。

最大で以下から3箇所の組合せが可能：

1) ケメリ国立公園 – the Great Kemer Bog Boardwalk www.latvia.travel/en/sight/great-kemer-bog-boardwalk と展望台。(歩行距離2kmか4km)



2) 伝統的なラトビアの農場でパン作りのワークショップ
ツァウニテス(Caunites) www.celotajs.lv/en/e/caunites



3) 小遠足、デモンストレーションや陶芸のワークショップへの参加、ライマ(Laima)でのハーブティーの試飲、ルンダーレ(Rundale)地区の陶芸スタジオ。

www.laimagrigrone.com/j-p/

4) ルンダーレ宮殿 <http://rundale.net> は18世紀にイタリアの建築家F.B.ラストレリによって建

造されたバルト諸国のバルク建築の最高傑作です。修復された宮殿のインテリアとして18世紀の本物の家具や絵画、瀬戸物が飾られています。



す。またこの宮殿は運河に囲まれたフランス式の美しい庭園が自慢です。
宿泊はマズメジュートネ(Mazmezotne)マナーハウスにて。www.mazmezotne.lv ここは自然に囲まれたレストランです。

3日目：マズメジュートネ(Mazmezotne) – ビーリニ(Birini) – ラトビア/エストニア国境(Latvia/Estonia border) – ヴォルマー地方(Võrumaa region) – タルトゥ(Tartu)
運転距離は～420km。歩行距離は1.5時間。
プログラム所要時間は12時間。

ビーリニ(Birini)領主館と18世紀から19世紀にかけての公園を巡るツアー、
www.birinupils.lv/en/ としてレストランへ。
ハーニャ(Haanja)自然公園(徒歩1.5時間)。公園の中心にはバルト諸国で最も高いスールムナマギという(Suur Munamägi)丘があり、海拔318mの高さです。最高の景色を堪能できる塔が頂上にあります。

モースカ(Mooska)農場

www.mooska.eu がヴォルマー(Võrumaa)地方にあります。UNESCO無形文化遺産に登録されたスモークサウナについての話を聞き、地元の特産物の試食も出来ます。



宿泊はタルトゥ(Tartu)のホテルへ。

4日目：タルトゥ(Tartu) – ラヘマー(Lahemaa) 国立公園へ
運転距離は270km
プログラム所要時間は9時間。

タルトゥ市内を短めに観光 – 大学の多い若者の街
アヴィヌルメ木材手芸品センター(Avinurme Wooden Handicrafts Centre)へのエクスカーシ



ョン www.puiduait.ee/en/

ヴィフラ・マナー – 16世紀に建てられた素敵な荘園でラヘマー(Lahemaa)国立公園内を流れるムストヤ(Mustoja)川に沿ってそびえ立っています。

宿泊はヴィフラ・マナー・ホテル(Vihula Manor Hotel)にて。 www.vihulamanor.co

5日目：ヴィフラ(Vihula) – タリン(Tallinn) – ヘルシンキ(Helsinki) – 西ウシマー地方(Western Uusimaa Region) – ラーセポリ市(Raasepori region) – カルヤロホヤ(Karjalohja) – ムスティオンリンナ(Mustion Linna)

運転距離は205km。フェリーで2時間。
プログラム所要時間は12時間。

タリン市内を徒歩とバスで観光。徒歩でのツアーでは、トームペア城(Toompea Castle)、13世紀の大聖堂(Dome church: Toomkirik)、19世紀のロシア正教会のアレクサンドル・ネフスキー(Alexander Nevskij)聖堂、15世紀の旧



市庁舎広場、タリンがハンザ同盟のメンバーとなった記念に建てられたギルド会館、と聖オラフ(St.Olaf)教会などを巡ります。バスでのツアーはタリン郊外や歌の広場、聖ブリジット(St. Brigitte)修道院とピリタ(Pirita)地区を周ります。タリン・シリヤ(Tallinn Silja)のフェリーターミナルへ移動。タリン(Tallinn)からヘルシンキまでフェリーで2時間。

このツアーは大都市から離れた田舎の様々な魅力と価値を紹介しており、よりこの国の良さに気付くことでしょう。国立公園の自然の美しさや田舎の邸宅の素敵な雰囲気は訪れる人を魅了することでしょう。また伝統的な地方農場や巧みな技術を持つ職人も訪れます。



ルート:リガ(Riga) - ケメリ(Kemerli) - ヤルガワ(Jelgava) - ビーリニ(Birini) - タルトゥ(Tartu) - ヴィフラ(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)

ヘルシンキから西ウシマー地方(Uusimaa Region)へと移動。

以下から2か所を訪れます。

1) タンミサーリ(Tammisaari)(古い漁村) www.visitraseborg.com/en/sights/culture-history/ekenas

2) フィスカルス(Fiskars)村-エクスカーションと昼食 www.fiskarsvillage.fi/en/



3) ムスティオンリンナ (Mustion Linna) www.mustionlinna.fi/en/ のスヴァルタ(Svarta)邸宅は200年以上の歴史を誇るフィンランドで最も貴重な邸宅です。



4) スパホテル・パイヴァクンプ(Päiväkumpu) www.paivakumpu.fi/en/ は柔軟な対応のホテルとして南フィンランドでよく知られていて、ロホヤ (Lohja)湖の岸、カルヤロホヤ(Karjalohja)に位置しています。

宿泊はムスティオンリンナ (Mustion Linna)、スパホテル・パイヴァクンプ(Päiväkumpu)、タンミサーリホテル・シーフロント、またはモテルマリン (Motel Marine)。

www.hotelseafront.fi

www.motelmarine.fi/fi/

6日目: ムスティオンリンナ(MustionLinna) - ロホヤンサーリ(Lohjansaari)-ヘルシンキ 運転距離130km。プログラム所要時間は飛行機の時間によります。

マルティンピハ(Martinpiha)荘園

www.martinpiha.fi へのエクスカーションとロ



ホヤ島へ。

テュテュリ(Tytyri)鉱山博物館

www.tytyrielaamyskaivos.fi

ヘルシンキ市内観光。ヘルシンキ大聖堂と元老



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、ヘルシンキデザイン地区、スオメンリンナ要塞。

市内中心部からヘルシンキ・ヴァンター空港へと移動。出発。



城&マナーハウス巡り： リガ(RIGA) – タリン(TALLINN) – ヘルシンキ (HELSINKI)

所要期間：6泊7日

1日目：ラトビアのリガに到着

リガ市内観光。リガ大聖堂には世界最大級のパイプオルガンがあり、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、ユーゲントシュティール建築群などを観て回ります。リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。宿泊はリガのホテルで。

2日目：リガ(Riga) – スィグルダ(Sigulda) – トゥライダ(Turaida) – ビーリニ(Birini) 運転距離は114km プログラム所要時間は9時間。

ガウヤ(Gauja)国立公園には中世の城やガウヤ(Gaujriver)渓谷の眼下に広がる景色をお楽しみいただけます。スィグルダ(Sigulda)の中世の城は貴族風の佇まいですが現在は廃墟となっています。

ヴィエンクアチ・パーク(Vienkoci)

www.vienkoci.lv は古代9世紀に遡った方法でログに刻まれたログボートや木製の構造物が特徴です。対話型のプログラムでお客様自身の手で木製製品を手作りすることが出来ます。トゥライダ(Turaida)博物館には中世のリヴォニア城の遺跡があります。www.turaida-muzejs.lv 展望台からは古代ガウヤ(Gauja)川の谷の美しいパノラマが眺められます。



農場へ遠出し、農産物を買うことも出来ます。



ビーリニ(Birini)領主館と18-19世紀の公園。

www.birinupils.lv/en/

ビーリニ(Birini)マナーホテルに宿泊

www.birinupils.lv/en/



3日目：ビーリニ(Birini) – イガテ(Igate) – リンバジ(Limbaži) – ストラウペ(Straupe) – ツェーシス(Cēsis) – ディクリ(Dikļi) 運転距離は150km。 プログラム所要時間は3か所9時間。

下記の選択肢から最大3か所の訪問で時間が決まります。

1) 19世紀のイガテ(Igate)邸宅

www.igatespils.lv/index.php/en/ はネオルネサンス建築で、ロマンチックな公園と伝統的なラトビアの食堂がある古い水車に囲まれています。

2) リンバジ(Limbaži)地区 www.celotajs.lv/lv/e/veselibas_augu_ekspozicijaintroduces のアヴウアティニ(Avotini)ハーブ農園では300種以上の植物で来客者に「緑の薬局」を紹介しています。

3) パールガウヤ(Pargauja)地区のウングル・ムイジャ(Ungurmuiza)マナーハウス

www.facebook.com/Ungurmuiza はラトビア最古の木製のバロック様式で、壁画が残っています。



4) ツェーシス(Cēsis)観光 – 古い町で複数の城があり、廃墟となった中世のツェーシス城址と、博物館が併設された、いわゆる新城(18世紀)と呼ばれるものがあります。

ディクリ(Dikļi)マナーホテル www.diklupils.lv に宿泊。ディクリ・マナーホテル(19世紀)はネオバロック様式で、価値のあるアンティーク家具や暖炉、内装品などを所有しています。

4日目：ディクリ(Dikļi) – ワルミエラ(Valmiera) – ラトビア・エストニア国境(Latvia/Estonia border) – サンガステ(Sangaste) – オテパー(Otepää) – タルトゥ(Tartu) 運転距離は210km。 プログラム所要時間は12時間。

ワルミエラ(Valmiera)醸造所は

www.facebook.com/valmiermuiza/ はラトビアのビールを大衆化し、料理にもふんだんに使わ

れています。

ブルトニエキ(Burtneki)

www.celotajs.lv/en/e/kanepju_seta_adzelviesi にあるアツェルヴィエシ(Adzelviesi)ヘンプ農場は麻のバター、種や麻のオイルの元となる麻を栽培しています。

サンガステ(Sangaste)城はバルト諸国の中で最も歴史的なものの一つです。



タルトゥ(Tartu)市内のホテルに宿泊。

5日目：タルトゥ(Tartu) – アラツキヴィ(Alatskivi) – ラクヴェレ(Rakvere) – ヴィフラ(Vihula) 運転距離は190km。 プログラム所要時間は9時間。

タルトゥ(Tartu)市内を短めに観光

– 大学の多い、若者の街。

18-19世紀のアラツキヴィ(Alatskivi)城



www.alatskiviloss.ee/eng/ と美しい公園。

アヴィヌルメ木材手芸センター(Avinurme Wooden Handicrafts Centre)

www.puiduait.ee では地元の木彫り、木工細工のワークショップ、エストニアの伝統料理を楽しめます。

ラクヴェレ(Rakvere)の城跡にはテーマパーク



www.rakverelinnus.ee/en があり、16世紀にタイムスリップしたような感覚が味わえます。

このツアーでは城やマナーハウス巡りを通して国の歴史を深く掘り下げていきます。大規模な中世の石垣から始まり、優雅なバロックとアール・ヌーヴォーの傑作までご覧いただけます。



ルート：リガ(Riga) - スィグルダ(Sigulda) - ビーリニ(Biržņi) - ツェーシス(Cēsis) - ディクリ(Dikļi) - サンガステ(Sangaste) - タルトゥ(Tartu) - ラクヴェレ(Rakvere) - ラヘマー国立公園(Lahemaa National Park) - タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki)

宿泊はヴィフラ(Vihula)マナーホテルにて。
www.vihulamanor.com
ヴィフラ・マナー(19世紀)はラヘマー(Lahemaa)国立公園内にあり、素敵な公園に囲まれています。この辺一帯には興味深い湿原地帯があります。

6日目： ヴィフラ(Vihula) - ラヘマー国立公園(Lahemaa National Park) - サガディ(Sagadi) - パルムセ(Palmse) - タリン(Tallinn)
運転距離は110km。
プログラム所要時間は8時間。

エストニアのバルト海北岸に沿ったバルトで最も古い国立公園、ラヘマー(Lahemaa)を通るル



ートです。海辺の巨大な岩や小さな漁村がよく見られる風景です。アルティヤ(Altja)は伝統的な漁村でエストニア料理が食べられる軽食堂 www.palmse.ee/en/restaurant/altja-tavern もあります。

8世紀のサガディ(Sagadi)マナー www.sagadi.ee は、森と博物館と自然学校を所有しています。パルムセ(Palmse)マナー(18世紀) www.palmse.ee/en はエストニアで最も美しく壮麗なバロック様式です。

タリン市内ツアーは徒歩とバスの両方で、徒歩の方はトームペア(Toompea)城や13世紀の大聖堂(Toomkirik, Doom church)、アレキサンデル・ネフスキーのロシア正教会(Cathedral of Alexander Nevskij)、タリンがハンザ同盟のメンバーとなった記念に建てられた古いギルド、聖オレフ教会(St. Olaf's church)を含みます。バスツアーはタリン郊外と歌の広場や聖ブリジット修道院やピリタ(Pirita)地区を含みます。

7日目： タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki)

タリンのホテルにて宿泊。
タリンからヘルシンキまでフェリーで2時間。ヘルシンキ市内ツアーと市内自由時間。ヘルシン



キ大聖堂と元老院広場、国会議事堂、旧市庁舎とマーケット広場、エスプラナーディ公園、テンペリアウキオ教会、ヘルシンキデザイン地区、スオメンリンナ要塞など。

その後、出発



Photo by Visit Finland (cc)



ネイチャーロード： バルト諸国を通して ビリニュス(VILNIUS)からヘルシンキへ

所要日数：10泊11日

1日目：リトアニアのビリニュス(Vilnius)に到着

ビリニュス(Vilnius)市内観光では旧市街、ゲディミナス(Gediminas)塔、大統領府、聖アンナ教会、聖ペテロ&パウロ教会、KGB博物館、夜明けの門、ベルナルディン(Bernardine)の庭、城の丘、3つの十字架の丘、ゲディミナス(Gediminas)通りを巡ります。

ビリニュス(Vilnius)のホテルに宿泊。

2日目：ビリニュス(Vilnius) - トライカイ(Trakai) 歴史的国立公園 - カウナス(Kaunas) 運転距離は115km。プログラム所要時間は8時間。

トライカイ(Trakai)歴史的国立公園内

www.trakai-visit.lt/en/trakai

のトライカイ島の城へ。

クライテ(Karaitė)文化遺産博物館(14世紀から15世紀にかけてここに定住したトルコ語を話すクリミアタタールの民族)へ。

伝統的なリトアニア料理 www.kibinas.lt

カウナス(Kaunas)市内観光。カウナスの古い



街並み、第9要塞博物館、ライスベス・アレヤ(Laisvės alėja) (自由大通りと言われる目抜き通り)、カウナス城、聖ペテロ&パウロ教会などがあります。また元日本領事代理で、ピザを与えることで多くのユダヤ人を迫害から救った杉原千畝記念館

www.sugiharahouse.com があります。

カウナスのホテルに宿泊。

3日目：カウナス(Kaunas) - クライペダ(Klaipėda) - クルシュ砂州(Curonian Spit) - ニダ(Nida) 運転距離は270km。プログラム所要時間は10時間。フェリーに15分

クライペダ(Klaipėda)は港町で、半島からクルシュ砂州(Curonian Spit)国立公園まで15分ほどです。ラグーンとバルト海を分断する砂丘があります。ここはバルト三国で唯一、風によって地形が変わる広大な砂丘があります。お薦めの場所として民族博物館、ニダ(Nida)のホリデーリゾート、印象的な砂丘があります。ユオド克蘭テ(Juodkrantė)の近くでは、鳥の愛好家がグレー



のサギとコウノトリの集団を観察することができます。ユオド克蘭テ(Juodkrantė)には森林の音を独自に観測する「サウンド・キャッチャー(Sound catchers)」もあります www.nerija.lt/lt/news/show/1260349253 ニダにて宿泊。

4日目：ニダ(Nida) - クライペダ(Klaipėda) - リトアニア・ラトビア国境(Lithuania/Latvia border) - ペイプ国立公園(Pape Nature Park) - リエパーヤ(Liepāja) 運転距離は160km。プログラム所要時間は9時間。フェリーに15分。

ヴィエンキエミス(Vienkiemis) www.vienkiemis.lt/recreation の保養複合施設にはカフェ、パブ、リトアニア料理店などが入っています。歴史的な作業道具が展示されています。伝統的なズワニターイ(Zvanitāji) www.celotajs.lv/lv/e/tradiciju_nams_zvanitaji



の家は木造の建物で、19世紀後半に建てられたもので、100年以上前の人々の生活の様子が伺える博物館です。展示品には家庭用品、ルツァワ(Rucava)の民族衣装、靴下や装飾されたミトンなどがあります。伝統的なラトビア料理も召し上がっていただきます。

パペ(Pape)自然公園 www.pdf-pape.lv/en :沿



岸のラグーンの湖と沼地、砂浜と歩ける砂丘、沿岸の森林、草原などがあります。

リエパーヤ(Liepāja)のクラフトセンターwww.celotajs.lv/en/e/liepajas_amatnieku_nams では、琥珀宝石商や製織業者など大勢の職人が作業しているところを見ることが出来ます。

リエパーヤ(Liepāja)のホテルに宿泊。

5日目：リエパーヤ(Liepāja) - サルドゥス(Saldus) - ケメリ国立公園(Kemeris National Park) - リガ(Riga) 運転距離は190km。2か所の訪問でプログラム所要時間は12時間。

最大2つの農場を以下からお選びください。

1) ピーラーヂ(Piladzi)農場 www.celotajs.lv/en/e/zs_piladziproduces は(穀物500ha、菜種350ha)の作物を生産し、家畜の繁殖や、花や野菜(ジャガイモ20ha)を栽培しています。

2) メドゥスピルス(Meduspiļš)養蜂場 www.celotajs.lv/lv/e/meduspiļš では約300のミツバチを飼っています。



3) ゲイダス(Geidass)農場 www.celotajs.lv/lv/e/geidasspecialises は酪農を専門としています。バターを泡立て、乳製品の生産方法について学ぶことが出来ます。

ケメリ(Kemeris)国立公園では木道(2-4km、1-2時間)を散歩しながら沼地の景観を楽しむことが出来ます。

リガのホテルに宿泊。



6日目：リガ(Riga) - ガウヤ国立公園(Gauja National Park) - ツェーシス/ワルミエラ(Cēsis /Valmiera) 運転距離は80km。徒歩2-4km(1-2時間)。ケーブルカーで片道10分。

リガ市内観光。リガ大聖堂には世界最大級のパ

リトアニア、ラトビア、エストニア、フィンランドのパノラマツアーで、国立公園や自然保護区での自然体験が出来ます。多様な景色、自然の魅力、鳥や野生動物、森や海岸があり、文化や歴史について触れる時間もあります。

ルート：ビリニウス(Vilnius) - トライカイ(Trakai) - カウナス(Kaunas) - クライペダ(Klaipėda) - クルシュ砂州(Curonian Spit) - リエパーヤ(Liepāja) - サルダス(Saldus) - ケメリ国立公園(Kemeri National Park) - リガ(Riga) - ガウヤ国立公園(Gauja National Park) - ツェーシス(Cēsis) - ヴァルミエラ(Valmiera) - ソーマー国立公園(Soomaa National Park) - パルヌ(Pärnu) - サールマー(Saaremaa) - マツツアル国立公園(Matsalu National Park) - ハーブサル(Haapsalu) - タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki) - ヌークシオ国立公園(Nuukio National Park) - ヘルシンキ(Helsinki)



イブオルガンがあり、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、ユーゲントシュティール建築群などを観て回ります。リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。

ナムダル木工所 - ラトビア産の木材について学んだり、職人とアンティークの楽器を演奏したり昔のゲームで遊んだりします。

www.celotajs.lv/en/e/namdara_darbница



ガウヤ(Gauja)国立公園は太古からあるガウヤ川の谷の景色や歴史的な記念碑が特徴です。ガウヤ川40mの上空を全長1060mのケーブルカーに乗り、絶景をご覧ください。 www.tourism.sigulda.lv/gaisa-trosu-cels-vagonins/



アマタ(Amata)のカルリス・ムイジャ カントリーホテル(Kārlīmuiza)

www.karlmuiza.lv/en/ に宿泊し、近くのネイチャーとレイル(1-2時間)を散策して頂けます。

7日目: ツェーシス(Cēsis) - ルーイエナ(Rūjiena) - ソーマー国立公園(Soomaa National Park) - パルヌ(Pärnu) 運転距離は236km。プログラム所要時間は12時間。2-3時間専用靴で沼地散策。

ツェーシス(Cēsis)の街。中世のツェーシス城の宝石商のワークショップ www.celotajs.lv/en/e/seno_rotu_kalve を訪れ、アンティーク宝石の再生など職人の技を見せてもらいます。以下の中から1か所農場をお選びください。

1) クリンパス(Klimpas)羊農場は150頭以上の羊を飼っています。 www.celotajs.lv/en/e/zs_klimpas

2) ルーイエナ(Rūjiena)のキュアニユ(Koni)水車はラトビアの機械工場が生み出した19世紀からのシステムを使っており、羊毛をすいたり、裁



断などに用いられます。また、毛布や枕に羊毛が使われています(手作り)。ラトビア料理を召し上がっていただける場合もあります。

www.celotajs.lv/en/e/konu_dzirnavas

ソーマー(Soomaa)国立公園は湿地帯の陸の孤島 www.soomaa.com で、この地域には河川、低地牧草地、湿地林などの主要な湿地がいくつかあります。2-3時間の散策の際は沼地専用の靴を用います。



パルヌ(Pärnu)に宿泊。

8日目: パルヌ(Pärnu) - ヴィルツ(Virtsu) - クイヴァストゥ(Kuivastu) - ムフ島(Muhu island) - サールマー島(Saaremaa island) 運転距離は215km。ヴィルツ(Virtsu)港からクイヴァストゥ(Kuivastu)港までフェリーで30分。徒歩45分。プログラム所要時間は12時間。

ムフ(Muhu)とサールマー(Saaremaa)島へのフェリー。 www.visitestonia.com/en/where-to-go/islands/saaremaa-muhu-islands コグヴァ(Koguva)はムフ島にある民族学的な漁村です。ヴァナトア(Vanatoa)農場では伝統的な食事が頂けます。 www.vanatoa.ee/en/ パンガ(Panga)崖は海岸にそびえ立つ約22mのドロマイト崖。自然保護区、森林公園、海辺のヴィードゥマエ(Viidumae)の観察塔まで徒歩45分。クレスサーレ(Kuressaare)城は修道院型と呼ばれる建物で、バルト諸国で唯一、現存する中世の要塞です。

9日目: サールマー島(Saaremaa island) - ペダステ(Pädeaste) - ハーブサル(Haapsalu) - マツツアル国立公園(Matsalu National Park) - タリン(Tallinn) 運転距離は270km。フェリーで30分。徒歩2時間。プログラム所要時間は12時間。

クレスサーレ(Kuressaare)のホテルに宿泊。クレスサーレ(Kuressaare)の街にあるお城。ペダステ(Pädeaste)邸宅 www.padaste.ee またはムフ島のラスチャー & マティエセンムフ(Luscher & Matiesen Muhu)のワインハウス www.veinitalu.ee/farm-winery/on で昼食とワインの試飲。

ムフ島からヴィルツ(Virtsu)までフェリーで移動。

以下の中から1つ散策ツアーをお選びください。

- 1) マツツアル(Matsalu)国立公園の遊歩道(5km、2時間)、鳥を観察するタワー。
- 2) ハーブサル(Haapsalu)-魅力的な海辺の街と城。観光しながら散策を2時間。

タリンのホテルに宿泊。

10日目: タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki) - ヌークシオ国立公園(Nuukio National Park) - ヘルシンキ(Helsinki) - シウンティオ(Siuntio) 運転距離は100km。フェリーで2時間。徒歩7km(2-3時間)。

フェリーでヘルシンキに出発(2時間) ヘルシンキ市内ツアー。ヘルシンキ大聖堂と元老院広場、国会議事堂、オールドマーケットホールとマーケット広場、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、ヘルシンキデザイン地区、スオメンリンナ要塞。

ヌークシオ(Nuukio)国立公園はいわゆるヌークシオ湖の高地と呼ばれる最西端部分を含んでいます。絶滅の危機に瀕している動物、植物、キノコなどの種が多くこの地域で見つかり、例えばシベリアムササビ、ヨーロッパヨタカ、モリヒバリなどもいます。

スパホテル・クムルスリゾート(Cumulus Resort Siuntio)に宿泊。 <https://resort.cumulus.fi/en/hotels-and-spas/spa-hotel-rantasipi-siuntio>

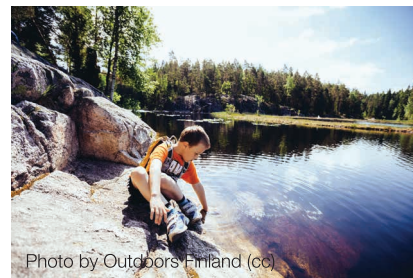


Photo by Outdoors Finland (cc)

スパ周辺の自然環境をお楽しみください。またプルヌス(Purnus)川の谷でのSE-アクションと野生ハーブツアーにも参加してみてください。 www.seaction.com/en/program-services/outdoor-activities/thaw

DAY 11: シウンティオ(Siuntio) - ヘルシンキ(Helsinki) - 出発 運転距離は60km。

ヘルシンキ空港から出発。

ルールロード: 田舎暮らし- フィンランド、エストニア、ラトビア

所要日数: 10泊11日

1日目: フィンランドのヘルシンキに到着

ヘルシンキ市内ツアー。ヘルシンキ大聖堂と元老院広場、国会議事堂、オールドマーケットホールとマーケット広場、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、ヘルシンキデザイン地区、スオメンリンナ要塞。南岸地区にドライブ。スパホテル・パイヴァクンプ(Päiväkumpu)に宿泊。 www.paivakumpu.fi/en/

2日目: フィンランドの南海岸

運転距離は120km。
プログラム所要時間は8-10時間。

フィスカルス(Fiskars)村 - 地元の小さな醸造所を試飲しながら3か所巡ります: アグラス(Ägräs)蒸留酒製造所、フィスカルス(Fiskars)醸造所、クーラ(Kuura)サイダー。 www.fiskarsvillage.fi/en/see_and_do/activities/three-producers-tasting-tour



ケットウカッリオ(Kettukallio)- キツネ岩はロホヤ(Lohja)町の伝統的な森林地です。 www.en.kettukallio.net/ シウンティオ(Siuntio)のブルヌス(Purnus)川渓谷でのハーブトレイル www.seaction.com/en/program-services/outdoor-activities/thaw-kumulusresort-siuntio シウンティオ・スパホテル(Cumulus Resort Siuntio)に1泊。 <https://resort.cumulus.fi/en/hotels-and-spas/spa-hotel-rantasipi-siuntio>

3日目: シウンティオ(Siuntio) - ヘルシンキ(Helsinki) - タリン(Tallinn)

シウンティオからヘルシンキまで40分の移動。

タリンまでフェリー。市内ツアー。徒歩とバスを利用したツアー。徒歩でのツアーでは、トームペア(Toompea)城、13世紀のドーム型教会(大聖堂)、19世紀のロシア正教のアレクサンドル・ネフスキー(Alexander Nevskij)教会、15世紀の市庁舎広場、タリンがハンザ同盟のメンバーとなった記念に建てられた古いギルドと聖オラフ(St.Olaf)教会などを巡ります。バスでのツアーはタリン郊外や歌の祭典、聖ブリジット(St.



Brigitte)修道院とピリタ(Pirita)地区を周ります。タリン(Tallinn)のホテルに宿泊。

4日目: タリン(Tallinn) - ラヘマー国立公園(Lahemaa national park) - ラクヴェレ(Rakvere)

運転距離は180km。
プログラム所要時間は8時間。

ヤガラ(Jagala)の滝。 www.visitestonia.com/en/jagala-waterfall



羊飼育場と手芸品のイーサカ(lisaka)農場にて「古代から近代の便利な家族経営の農場」というワークショップに参加。

ヴィートナ・ピッキヤルヴ(ViitnaPikkjärv)湖のラヘマー(Lahemaa)国立公園の端にある素敵で静かなネイチャーファーム。 www.kuusikunaturefarm.ee カスム(Kasmu)漁村 www.visitestonia.com/en/kasmu-captains-village 旧エストニア海軍センターとカスム海



洋博物館バイキング船で海の旅を体験することが出来ます。

www.visitestonia.com/en/kasmu-viking-ship-aimar テーマパーク www.rakverelinnus.ee/en があるラクヴェレ(Rakvere)城跡では16世紀の日常を体験することが出来ます。中世の夕食を注文することが出来るかもしれません。ラクヴェレ(Rakvere)街に宿泊。

5日目: ラクヴェレ(Rakvere) - ムストヴェー(Mustvee) - セトマー(Setumaa) - マドゥアナ(Madona)

運転距離は420km。
プログラム所要時間は12時間。

アヴィヌルメ(Avinurme)木材手工芸センター - 地元の木工製品、ワークショップ、エストニアの伝統的な食べ物。ペイプシ(Peipsi)湖近くのムストヴェー(Mustvee)村はロシア人の昔からの信者にとつての安息所になっています。ムストヴェー(Mustvee)では過去2世紀の間フェアーを開催してきた、伝統的な漁村です。エストニア南東部のセトマー(Setumaa)はユニークな文化を持つ地区です。特殊な歌い方をするレーロ(leelo)はUNESCOの「人類の口承及び無形遺産に関する傑作」に登録されています。伝統的なオヴィニツァ・ファームステッド(Obinitsafarmstead)



www.visitsetumaa.ee をぜひ訪れてみてください。マドゥアナ(Madona)にあるマールツィエナ(Mārcienas)スパホテルに宿泊 www.marciena.eu

6日目: マドゥアナ(Madona) - グルベネ(Gulbene) - リガ(Riga)

運転距離は270km。
プログラム所要時間は12時間。

山羊農場リヴィ(Livi) www.celotajs.lv/en/e/kazas_piena_produkcija_livi ではたくさんの種類のチーズを試食し、山羊の搾乳の様子をご覧



いただけます。55マリテス(Marites) www.celotajs.lv/en/e/55_marites?lang=en はハーブティー農園で生物学的に栽培しています。ツェスワイネ(Cesvaine)城 www.cesvaine.lv/

このツアーはフィンランド、エストニア、ラトビアにおける今日の人々の田舎生活について触れています。家畜を育て、美味しい食材を生産する小規模の農場や、現代においても伝統的なライフスタイルを維持している民族的な村を訪れます。このツアーには歴史的・文化的な名所も巡ります。



ルート：ヘルシンキ(Helsinki) - 南フィンランド(South Finland) - ヘルシンキ(Helsinki) - タリン(Tallinn) - ラヘマー国立公園(Lahemaa national park) - ラクヴェレ(Rakvere) - ムストヴェー(Mustvee) - セトマー(Setumaa) - マドゥアナ(Madona) - グルベネ(Gulbene) - リガ(Riga) - バウスカ(Bauska) - リエパーヤ(Liepāja) - パランガ(Palanga) - ニダ(Nida) - クライペダ(Klaipėda) - カウナス(Kaunas) - トラカイ(Trakai) - ビリニュス(Vilnius)



en/cesvaine-palace.html

にもお立ち寄りください。

ラーツィーシ農園(Lacis) www.celotajs.lv/en/e/lacisi は穀物栽培(577ha)や菜種栽培(295ha)、他様々な草の栽培に特化しています。また100頭もの牛を飼う酪農家でもあり、牛肉の生産や子牛の飼育をしています。

7日目：リガ(Riga) - バウスカ(Bauska) - リエパーヤ(Liepāja)
運転距離は350km。
プログラム所要時間は12時間。

リガに宿泊。

リガ市内観光。リガ大聖堂には世界最大級のバ



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、ユーゲントシュティール建築群などを観て回ります。リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。

ツェルミ農園(Celmi) www.celotajs.lv/en/celmi_majas_siersuses は牛のミルクから自家製チーズを作っています。

リッベ(Ribbe)の風車 www.rozmalas.lv/en/ は、太古の時代から現代まで、何世紀にも渡り農業の発展について「穀物の歴史」を展示しています。

ミケリスには博物館や、ビンテージカーの展示 www.mikelis.lv/museum/、レストランもあります。

賑やかなリエパーヤ(Liepāja)は旧市街で、遊歩道や素敵なビーチ、深い感銘を受ける軍事的な歴史のある街です。

8日目：リエパーヤ(Liepāja) - ラトビア/リトアニア国境(Latvia/Lithuania border) - パランガ(Palanga) - クライペダ(Klaipėda) - ニダ(Nida)
運転距離は170km。
フェリーで15分。
プログラム所要時間は8時間。

リエパーヤ(Liepāja)のホテルに宿泊。リエパーヤ(Liepāja)クラフトセンター www.celotajs.lv/en/e/liepajas_amatnieku_nams では琥珀商人や織工など色々な職人さんたちの仕事を見ることが出来ます。

パランガ(Palanga)-情報満載の琥珀(Amber)博物館と賑やかなビーチリゾートがあります。ヴィエンキエミス(Vienkiemis)-レストラン付きの伝統的なラトビアのファームステッド。 www.celotajs.lv/en/e/vienkiemis



クライペダ(Klaipėda)からクロニアン(Curonian)湖までフェリーで15分。ニダ(Nida)村には伝統的な建築物と白い砂丘のクロニアン湖があります。

9日目：ニダ(Nida) - クライペダ(Klaipėda) - カウナス(Kaunas) - トラカイ(Trakai) - ビリニュス(Vilnius)
運転距離は380km。
フェリーで15分。
プログラム所要時間は12時間。

ニダ(Nida)に宿泊。

クロニアン(Curonian)湖からクライペダ(Klaipėda)までフェリーで。



昼食をとるのはカルピネ(Karpyne)というカントリー調のレストラン兼養殖場で、クライペダ(Klaipėda)とカウナス(Kaunas)の中間地点にあります。 www.atostogoskaime.lt/en/farmstead/sodyba-karpyne ラムシスケス(Rumsiskes)はリトアニアの屋外博物館です。



www.llbm.lt/en/ 博物館ではリトアニア全ての民族学的地域の農民の生活や働き、伝統などを紹介しています。

美しいトラカイ(Trakai)城は14-15世紀に湖の島に建てられました。

カラITE(Karaites)の文化遺産博物館(14-15世紀に移り住んだトルコ語を話すクリミアタタール族)。

トラカイ(Trakai)で伝統的なリトアニア料理を。 www.kibinas.lt/

10日目：City tour of Vilnius

ビリニュス(Vilnius)のホテルに宿泊。ビリニュス(Vilnius)市内ツアー。ビリニュス旧市街、ゲディミナス(Gediminas)塔、大統領宮殿、聖アンナ教会、聖ペテロ&パウロ教会、KGB博物館、夜明けの門、ベルナルディンの庭、城の丘、3つの十字架の丘、ゲディミナス通り、スギハラ桜公園。

出発



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

所要日数：8泊9日

1日目：フィンランドのヘルシンキに到着

ヘルシンキのホテルに宿泊。

2日目：ヘルシンキ(Helsinki) - ロホヤ(Lohja) - シウンティオ(Siuntio)

運転距離は約80km。
プログラム所要時間は8時間。

ヘルシンキ市内ツアー。ヘルットニエミ(Herttoniemi)にあるヘルシンキの象徴的な存在、マリメッコの工場を視察。続いてヘルシンキの中心部に進み、必見名所をチェックしてください。

シウンティオ(Siuntio)にあるプナス(Punus)農場を訪れ、地元の食べ物を味わってください。スザ



ンヌという女将が農場内を案内してくれます。森の中を少し散策します。

ロホヤ・ティティリ(Lohja Tytyri)鉱山を訪れ、鉱山と博物館を体験し、地上から100m下のシベリウス・フィンランディア(Sibelius Finlandia)の光のショーをお楽しみ下さい。

キサカリッオ(Kisakallio)に宿泊。

www.kisakallio.fi/en/frontpage



キサカリッオ(Kisakallio)に居る間にフィンランドの自然とサウナを体験してください。またはスパホテル・クムルスリゾート・シウンティオにて。
<https://resort.cumulus.fi/en/hotels-and-spas/spa-hotel-rantasipi-siuntio>

3日目：シウンティオ(Siuntio) - ヘルシンキ(Helsinki) - ストックホルム(Stockholm)

運転距離は45km。
クルーズフェリーは16.5時間。

ヘルシンキ市内ツアー。ヘルシンキ大聖堂と元老院広場、国会議事堂、オールドマーケットホールとマーケット広場、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、ヘルシンキデザイン地区、スオメンリンナ要塞。グルーズ内で宿泊。シリヤ(Silja)セレナード/シリヤ(Silja)シンフォニーのフェリーでヘルシンキからストックホルムへ。(17:00-09:30)



4日目：ストックホルム

3万以上のストックホルム群島

www.stockholmarchipelago.se、昔からの漁村と何百年も前に建てられた街、入り江、崖と柔らかな砂浜。

ストックホルムのホテルに宿泊。

5日目：ストックホルム-リガ(Riga)フェリークルーズ17時間。

ストックホルム市内ツアー/自由時間。ガムラスタン(Gamla Stan)旧市街、王宮、ストックホルム大聖堂、ヴァーサ号(Vasa)博物館、世界最大の半球状建物にあるスカイビュー(Sky View)、緑の島・ユールゴールデン島



(Djurgården)。ストックホルムからリガまでイザベル(Isabelle)クルーズカロマンティカ(Romantika)フェリーで船内宿泊(17:00-11:00)。

6日目：リガ(Riga)

運転距離は30km。
プログラム所要時間は6時間。

リガ市内観光。リガ大聖堂には世界最大級のパイプオルガンがあり、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、ユーゲントシュティール建築群などを観て回ります。リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。ラトビア民族野外博物館には4つ全ての州から118の歴史的建造物を集めました。リガのホテルに宿泊。

7日目：リンバジ(Limbaži) - サラツグリーフ(Salacgrīva) - パルヌ(Pärnu)

運転距離は222km。
徒歩2.2km(約1.5時間)。
プログラム所要時間は12時間。

鍛冶屋のワークショップ www.celotajs.lv/en/e/kalejs_kaspars_auza 手作りの灯籠、燭台、ちょ



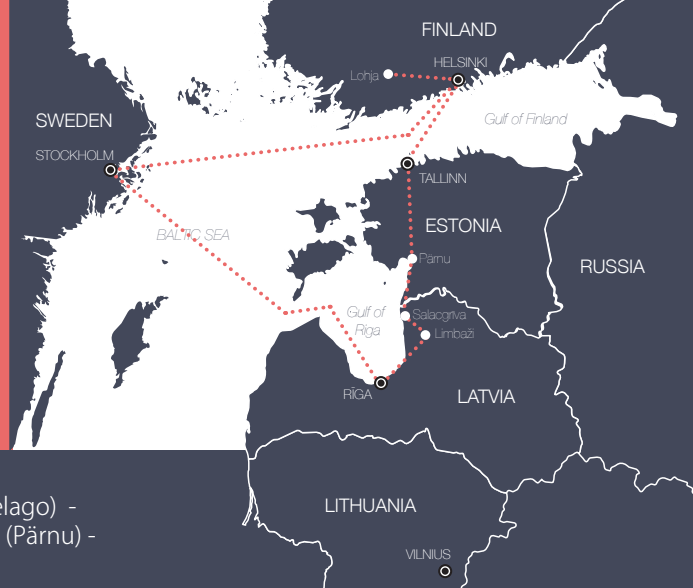
うつがい、暖炉器具、階段の手すりや門など。18世紀からの品も展示しています。ツィルヌベス(Dzirņupes)農場は伝統的な



ラトビアの農場で、www.celotajs.lv/en/e/dzirņupes?lang=en

オーナーが木の切り株からドラムを作り、弓と矢の使い方を教える準備をしています。この家に住む女性はラトビアの花嫁が嫁に出るまでに覚えておくべき家事を教えてくれるプログラムを

このツアーはUNESCO世界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、首都など関係なくバルト諸国を探検することでより価値のある旅にすることが出来ます。郊外の観光名所ではフィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビアの伝統的な民族文化を見ることが出来ます。また沢山の農場で今日の田舎生活を見ます。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。



ルート：ヘルシンキ(Helsinki) - ロホヤ(Lohja) - ヘルシンキ(Helsinki) - スtockホルム(Stockholm) - スtockホルム諸島(Stockholm archipelago) - リガ(Riga) - リンバジ(Limbaži) - サラツグリーワ(Salacgrīva) - パルヌ(Pärnu) - タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki)



用意しています。
昼食はプラウス(Plavas) www.plavashotel.lv レストランで。
トルクセ(Tolkuse)自然歩道 www.visitestonia.com/en/rmk-rannametsa-tolkuse-nature-and-study-trails は円形の歩道で一部は木道にな



っています。砂の小山の上の松林とトルクセ(Tolkuse)湿原の間を通り、最大規模の湿原にたどり着きます。2.2km、約1.5時間。
ヌルカ(Nurka)観光用農場では、www.visitestonia.com/en/nurka-farm ガイド付きトルクセ(Tolkuse)湿原の自然ハイキングや木材で温められたサウナ、手工芸のワークショップなどがあります。



パルヌ(Pärnu)のホテルに宿泊。

8日目：パルヌ(Pärnu) - タリン (Tallinn)
運転距離は140km。
プログラム所要時間は8時間。

以下から最大3か所お選びいただけます。

- 1) 生物学に基づいたハーブ農場 www.visitestonia.com/en/herb-garden-on-tamme-farm
- 2) カンヌ(Kannu)アルパカ農場 www.visitestonia.com/en/alpaca-farm-the-largest-in-estonia?site_preference=normal ゲストはアルパカを撫で珍味で餌付けし、ピグミーゴートやミニチュアの羊、アンゴラウサギや鶏を見るこ



とが出来ます。
3) ヤーニハンソ(Jaanihanso)サイダーハウスと果樹園は、エストニアの天然のリンゴからサイダーを作ります。5種類のサイダーを試すことが出来、ツアー www.jaanihanso.ee/about-us/ を組むことも



出来ます。
4) ルフトレ(Luhtre)農場 www.luhtre.ee/en は



昔ながらのレシピでオーガニック食材を扱っています。(夕食を食べられるかもしれません) タリンのホテルに宿泊。

9日目：タリン(Tallinn) - ヘルシンキ(Helsinki)
フェリーで2時間。

タリン市内ツアー。徒歩とバスの組み合わせ。徒歩でのツアーでは、トームペア(Toompea)城、13世紀の大聖堂、19世紀ロシアの正統派のアレクサンドル・ネフスキー(Alexander Nevskij)教会、15世紀の市庁舎広場、タリンがハンザ同盟のメンバーとなった記念に建てられた古いギルドと聖オラフ(St.Olaf)教会などを巡ります。バスでのツアーはタリン郊外や歌の祭典、聖ブリジット(St.Brigitte)修道院とピリタ(Pirita)地区を周ります。タリンク(Tallink)シャトルでタリンからヘルシンキへ移動。スター/メガスター。出発。







田舎を訪れる1日パッケージと観光名所

ここでは小規模または個人旅行者向けツアーの1日または半日プランにお勧めの観光地をご紹介します。観光客とツアーオペレーターの意見をもとにこれらの観光地とアトラクションを厳選しました。

都会での滞在との違いをお楽しみいただくため、ツアープログラムに田舎の宿泊施設に泊まる1日パックを組み込んでみてはいかがでしょうか。現地ではそれぞれの宿泊施設が様々なプログラムやアクティビティを用意してお待ちしております。また、近場の観光地までの小旅行プランもあります。

自然体験プログラムには、ガイド付きでの国立公園散策、バードウォッチング、キノコ狩りやベリー摘みが含まれます。

地元体験には、牧場訪問や観光客向けの職人によるワークショップが含まれます。いずれも所要時間は1.5時間から2時間くらいです。

オプションプランを選択する際、訪問時における季節を考慮することが重要です。例えば、バードウォッチングの場合は、鳥の渡りが観察できる4月と9月がベストシーズンです。キノコ狩りは8月、9月がハイシーズンです。詳細については、それぞれのアクティビティおよびプログラムについての記載をご覧ください。

詳細な旅行プランやサービスについては、この冊子に記載されるツアーオペレーターまでご相談ください。喜んでお手伝いさせていただきます。



田舎に宿泊する1日パック

1日パックでは、ゲストハウス、マナーホテルやカントリーホテルにお泊りいただき、食事やアクティビティー付きで田舎を1日ご堪能いただけます。お客様のご要望により、具体的なプログラムを事前にアレンジします。別途記載がない限り、シングル、ツイン、ダブル、またはアパートメントタイプのスタンダード・ルームにはトイレ、シャワーまたはバスがついています。カントリーホテルやゲストハウスの部屋は、スタイル、広さ、設備、アメニティに幅があり、敷地内の別棟に部屋がある場合もあります。部屋のグレードによりそれぞれ、スタンダード、スイート、スーパーアと表記されます。部屋の仕様については、ご予約の際にお問い合わせください。

宿泊施設の収容人数により、この1日パックは団体旅行者と個人旅行者の両方にご利用いただけます。

詳細情報：

www.balticsea.countryholidays.info

または countryside tourism associations (英語)

www.countryholidays.lv

(ラトビア、エストニア、リトアニア)

www.maaturism.ee (Estonia)

(エストニア)

www.visitsouthcoastfinland.fi (South-Finland)

(南フィンランド)

フィンランド マルティンピハ・ カントリー・エステート

マルティンピハはロホヤ島(Lohja Island)で最も古いゲストハウスの1つです。ゲストの皆様には、美しい自然の中、ロマンチックで穏やかな雰囲気を味わっていただけます。



ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 80km
ウェブサイト: www.martinpiha.fi

Seppäläntie 130,
08800 Lohja, Finland



宿泊施設:

かつて穀物貯蔵庫だった建物を改築した居心地の良い施設には7つの客室があります。トイレとシャワーは客室からほど近い別の建物にあります。

現地でのサービスとアトラクション:

ボート漕ぎ、カヤック、ガイド付きカヤッキング、サイクリング、サウナ、ホットタブ

お食事サービス:

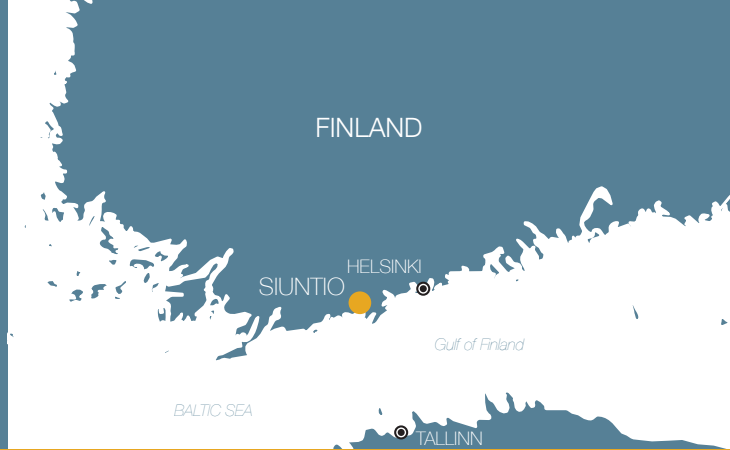
ランチ、サラダ、ハンバーガー、タパス、スープ、サンドイッチ、手作りケーキとパイ、アイスクリーム、ワイン、サイダー、ビールを提供する夏のレストラン

近場の観光地:

パアボラ・オーク(Paavola oak)は、フィンランドで最も美しい樹と称され、その樹齢は350から500年だと言われています。

フィンランド SE-アクション・ ホテル・アンド・コテージ

グループプログラムやパドリングトリップ、カヌー用具や自転車のレンタルサービスを提供します。シウンティオ(Siuntio)川を臨む壮大な景色、溢れる水と雄大な自然に囲まれ、のどかでゆったりとした雰囲気をお楽しみください。



ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 53km

ウェブサイト: www.seaction.com (コテージ&アクティビティ)
www.cumulus.fi (ホテル)

Störsvikintie 140,

02580 Siuntio, Finland



宿泊施設:

- クムルス・シティ&リゾートホテル・シウンティオ(Cumulus City & Resort Hotel Siuntio)
シングル、ツインのスタンダード・ルーム 142室、スーペリアルーム 47室
- 個人旅行者向けコテージ2棟。それぞれダブルのベッドルーム2室、シャワーとトイレがついています。

現地でのサービスと アトラクション:

パドリング:

- シウンティオ(Siuntio)川でカヌー
- 美しい群島でのカヤック
- SUPパドリング

ハイキング:

- フィンランド群島の絶景を見渡した

がら海岸線沿いを散策するコース
- 静寂に包まれた手つかずの森から素晴らしい景色の丘を巡るコース
サイクリング:

ハイブリッドバイク、マウンテンバイク

お食事サービス:

- クムルス・シティ & リゾート(Cumulus City & Resort)のレストランは、ランチ/ディナー・ビュッフェとアラカルトで美味しく、ヘルシーな食事を提供します。
- SE-アクションは、食料品をコテージまで届けてくれます。事前に予約するとグループ向けに各種お食事をご用意します。
- カフェ・スユンドビ(Sjundby)は、中世のスユンドビ(Sjundby)・マナーハウスにある夏のカフェで、その手作りのスユンドビアイスクリームやスイーツが有名です。

近場の観光地:

- デガービー・イゴール博物館(Museum Degerby Igor)は、第二次世界大戦中のフィンランド - ソビエト軍の歴史博物館です。
- スユンドビ(Sjundby) マナーハウスは、1560年に建てられ、現在も個人により所有されています。
- ペトパルク・ホリデーヒル・パーク(Petpark Lomamäen Lemmikkipuisto)は、お客様が可愛い動物たちと触れ合える場所です。トナカイにも出会えます。
- コッパルナス(Kopparnäs)の屋外レクリエーション場では、ハイキング、水泳、日光浴、バードウォッチング、ベリー摘みにキノコ狩り、バーベキューが楽しめます。フィンランド群島の絶景が臨めます。

フィンランド フィスカルス村

Fiskars company 誕生の地であるフィスカルス村 (Fiskars Village) は、世界的に有名なフィンランド・デザインやアートを中心地です。その歴史は1649年までさかのぼり、今では観光客が1日中楽しめる場所です。フィスカルス村(Fiskars Village)では、デザイン(ハンドクラフト、アート)、地元の料理とドリンク、芸能、アウトドアの4つのテーマに沿ってイベントやサービスが提供されています。



ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 97km
ウェブサイト: www.fiskarsvillage.fi



宿泊施設:

- ホテルテゲル(Hotel Tegel)
シングルルーム 7室
ダブル/ツインルーム 17室
- ホテル・レストラン・ヴァルツフス
ダブルルーム 4室

お食事サービス:

フィスカルス村(Fiskars Village)には、素敵なレストランが多数あります。

近場の観光地:

ラーセポリ(Raasepori)、ハンコ(Hanko)、ビルナス鉄工所跡(Billnäs ironworks)

現地でのサービスとアトラクション:

フィスカルス美術館(Fiskars Museum)、マウンテンバイクトレイル、地元の料理と食にまつわるイベント、ガイド付きツアー

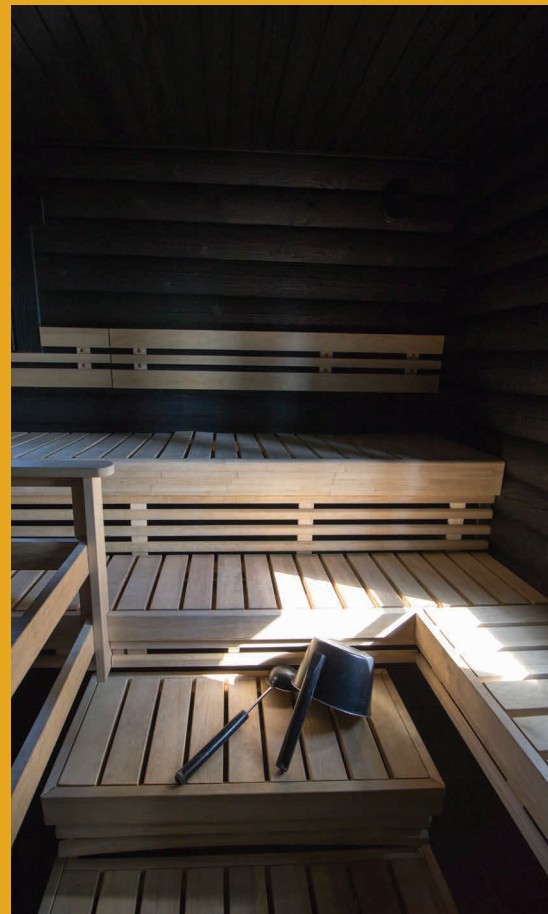
フィンランド スパホテル・パイヴァクンプ

スパホテル・パイヴァクンプは、ヘルシンキ(Helsinki)から車で約1時間、ロホヤ湖(Lake Lohjanjärvi)のカルヤロホヤ村(Village Karjalohja)にあり、ホテルから一歩出ると自然に囲まれています。フィンランドの自然はスパの中からでも満喫できます。ラグジュエリラスなスパからは小鳥のさえずりや夏の香りが楽しめます。



ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 86km
ウェブサイト: www.paivakumpu.fi

Ylhäntie 1,
09120 Karjalohja, Finland



宿泊施設:

2フロアにまたがって40室を完備

現地でのサービスと アトラクション:

スパホテル・パイヴァクンプは、スパやその他健康促進サービスを提供し、フィンランドのサウナ文化の普及に力を入れています。

お食事サービス:

ホテルのレストランではランチ／ディナー・ビュッフェが提供されています。アラカルトを提供するレストラン、パノラマ(Panorama)では、ロホヤ湖を眺めながらフィンランドや各国のお料理をお楽しみいただけます。

近場の観光地:

- フィスカルス村(Fiskars Village)まで17km
- テュテュリ地下鉱山博物館(Tytyri Underground Mine Museum)まで31km
- ラーセポリ城跡(Raseborg Castle Ruins)まで45km

フィンランド ホテル・ シーフロント

ホテルは海の近くの穏やかな場所にあり、ラーセポリ (Raseborg) のエケナス(Ekenas)の中心地までは徒歩圏内です。ホテルの近くには、レストラン、ショップ、駅、ビーチがあります。



ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 93km
ウェブサイト: www.hotelseafront.fi

Valkovuokonkatu 2,
10600 Tammisaari, Finland



宿泊施設:

2フロアにまたがりダブルルーム20室を完備。そのうち10室にはバルコニーがあり、オーシャンビューとなっています。

現地でのサービスと アトラクション:

- ホテルから タンミサーリ群島国立公園(Tammisaari archipelago national park)までのボートトリップ
- フィッシング・ツアーおよび古い漁師の家へのツアー
- ラーセポリ城跡で歴史と中世のディナーを楽しむ週末

お食事サービス:

ランチとディナーには、ホテルのレストラン・ストランドイス(Strandis)でフィンランドや各国のお料理をお楽しみいただけます。美しい海を眺めながらテラス席でディナーやドリンクをご堪能ください。

近場の観光地:

- タンミサーリ(Tammisaari)の古い街並み
- ラムショルメン森林公園(Ramsholmen forest park)やラーセポリ城跡

エストニア ヴィフラ・マナー・ カントリークラブ&スパ

16世紀に建てられたエレガントなマナーホテルでは、シティライフとは違ったラグジュアリーな滞在をお楽しみいただけます。その雰囲気とラヘマー国立公園(Lahemaa National Park)内の絵になるロケーションが魅力です。



タリン(Tallinn)からの距離: 90km
ウェブサイト: www.vihulamanor.com

Vihula
45402, Lääne-Virumaa, Estonia



宿泊施設:

- ザ・メイン・マナー(The Main Manor)
スーペリア、シングルルーム 1室
デラックス、ダブル/ツインルーム 7室
プレジデンシャル・スイート 1室
- バック・マナー(Back Manor)
スタンダード、ダブル/ツインルーム 3室
スーペリア、ダブル/ツインルーム 4室
スイートルーム 3室
- ザ・キャリッジ・ハウス
(The Carriage House)
スーペリア、ダブル/ツインルーム 2室
スーペリア・ファミリールーム 6室
- ザ・バーン・ハウス(The Barn House)
スーペリア、ダブル/ツインルーム 2室
ファミリールーム 6室
- ザ・キャトル・バーン
(The Cattle Barn)
スーペリア・ファミリールーム 7室
スイートルーム 1室
- ザ・ウォッカ・ディスティラリー(The Vodka Distillery)
ダブル/ツインルーム 22室 (複数のス

- タンダードタイプ)
スイートルーム 5室
- ザ・ランドリー・ハウス
(The Laundry House)
ダブル/ツインルーム 5室

現地でのサービスと アトラクション:

- エコスパ
- アクティビティ: 四輪バギー&バギー
ツアー、小旅行、ベルリエ(Berliet)ピンテ
ージカーを楽しむ、ゴルフ、ゴルフバギ
ー、ヘリコプター飛行体験、馬車ツアー、
乗馬体験、ピクニック
- ヴィフラ・マナー・ハウス・ツアー
(Vihula Manor House Tour)

お食事サービス:

ヴィフラ・マナー(Vihula Manor)では、伝統的な田舎料理とエレガントなマナー料理をコラボさせた地元のエストニア

料理をご用意しています。マナーの秘伝レシピを使った料理もあります。マナーで提供されるお料理は、マナーのガーデン、エコ・ファーム、近隣のガーデンやファームで採れたオーガニック食材で作られています。

以下のレストランで上質なお食事をお楽しみいただけます:

- ヴィフラ・マナー・レストラン
(Vihula Manor Restaurant)
- カヴァル・アンツ・タヴァーン
(Kaval-Ants Tavern)
- ウォーター・ミル・カフェ
(Water Mill Café)
- ヴィフラ・マナー・ワインセラー
(Vihula Manor Wine Cellar)

近場の観光地:

- ラヘマー国立公園(Lahemaa National Park)
- ラクヴェレ(Rakvere)の町とお城

エストニア カウ・マナー

歴史を彩るマナーからインスピレーションを受けて1241年以前に建てられたカウ・マナー(Kau Manor)は、他のマナーとの違いが際立ちます。カウ・マナーは、世界のデザインが優れたホテルに贈られるワールド・ブティック・ホテル・アワードを2016年に受賞しています。



タリン(Tallinn)からの距離: 50km
ウェブサイト: www.kau.ee

Triigi
75019, Harjumaa, Estonia



宿泊施設:

- ザ・マナー・ハウス
(the Manor House)
スイートルーム 4室
デラックス、ダブルルーム 3室
スーペリアルーム 4室
- ザ・コーチ・ハウス
(the Coach House)
スーペリア、ダブルルーム 9室

現地でのサービスと アトラクション:

- 図書館
- 空港までの送迎、レンタカー手配
- プライベート・シネマ

- プライベート・サウナとプール
- マッサージ
- ゲームとスポーツ用具レンタル
- バイクレンタル
- プライベート自然体験ツアー
- ピクニック手配

お食事サービス:

レストラン「8本の足(Restaurant Kaheksa Jalga: Eight Legs)」, ワインセラー、シガールーム

近場の観光地:

- キノコ狩りで有名なパウンクラ(Paunkula)の町と森
- コセ(Kose)にある中世の聖ニコラス教会
- カケルダヤ湿原ハイキング・トラック(Kakerdaja Fen Hiking Track)
- セイドラ風車(Seidla Windmill)
- イマヴェレ(Imavere)にあるダチヨウ・ファーム(Ostrich Farm)
- トウハラ(Tuhala)の魔女の井戸
- サウラ(Saula)のブルー・スプリング
- クイメツァ・カルスト地域(Kuimetsa Karst Area)

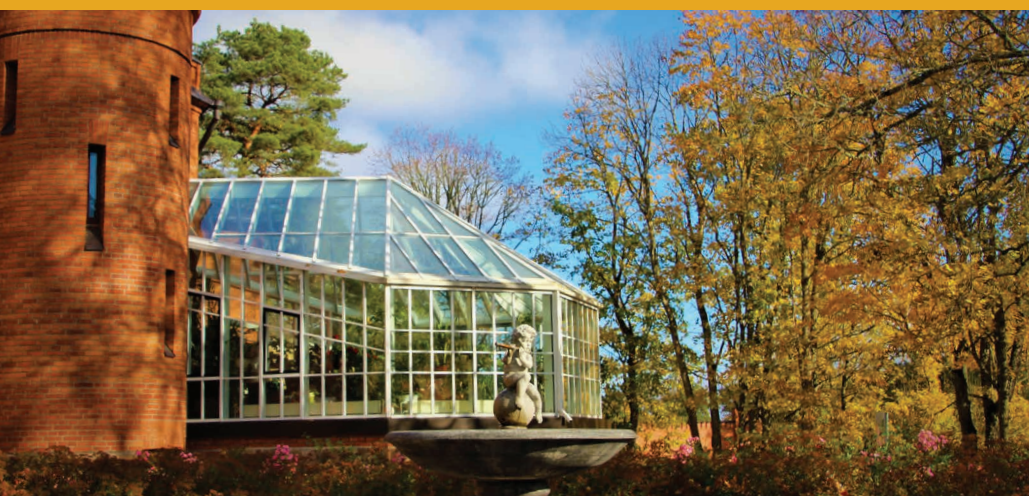
エストニア サンガステ城ホテル

イギリスのウィンザー城を原型として建てられたサンガステ城は、エストニアのマナーの中でも独特で、このマナーを建てたフリードリヒ・フォン・ベルグ公爵(Duke Friedrich von Berg)本人と同じように興味深いです。お城の裏手には珍しいデンドロン公園があります。



タリン(Tallinn)からの距離: 250km
ウェブサイト: www.sangasteloss.com

Lossiküla
67005, Valgamaa, Estonia



宿泊施設:

ツインルーム 6室
ダブルルーム 5室
スイートルーム 5室

現地でのサービスと アトラクション:

- サンガステ(Sangaste)樹木園内のガイド付き散策
- お城内のガイド付きツアー
- ミニバスで巡るローカル・ヒストリー・ツアー
- “Roads of the Rye Count”

お食事サービス:

サンガステ城内、予約制レストラン
「ヴィドリク(Vidrik)」

近場の観光地:

オテパー自然公園
ハリマギ丘とハリマギ見晴らし台
サンガステ要塞
サンガステ・ライ麦伯爵の足跡を辿るハイキング
ポクマー・テーマパーク

エストニア モーステ蒸留所 ゲストハウス

モーステ・マナー(Mooste Manor) (1909年建設)は、歴史的な蒸留所がリノベーションされた建物でエストニアン・フォト・ツーリズム・センター(Estonian Photo Tourism Centre)の本部でもあります。モーステ蒸留所の2階にあるゲストハウスでは、最新の設備が整った居心地の良いお部屋をご用意しています。



タリン(Tallinn)からの距離: 240km
ウェブサイト: www.viinavabrik.ee

Mooste,
64601, Põlvamaa, Estonia



宿泊施設:

ツイン/ダブルルーム 6室
スイートルーム 1室

現地でのサービスと アトラクション:

- サウナとジャグジー
- 写真撮影コース
- 写真家と行く自然散策ツアー
- バードウォッチングと鳥の撮影

お食事サービス:

モーステ蒸留所のカフェレストランでランチとディナーを提供しています。

近場の観光地:

- モーステ・マナー(Mooste Manor)
- 芸術家が集まるモーステ・マナー(Mooste Manor)のスチュワーズ・ハウス(Steward's House)
- コンサートが開催されるモーステ・マナー・フォーク・ハウス(Mooste Manor Folk House)
- モーステ湖(Lake Mooste)

エストニア ヌルカ・ ツーリズム・ファーム

ヌルカ農場はパルヌ県(Pärnu County)のレイツェマー自然保護区(Luitemaa Nature Protection Area)の中にあります。100年以上前に建てられた農場内の建物は近代的にリノベーションされています。



タリン(Tallinn)からの距離: 160km
ウェブサイト: www.nurka.ee

Piirumi
86507, Pärnumaa, Estonia



宿泊施設:

- メイン・ビルディング
(the Main building)
ツイン/ダブルルーム 6室
- クラフト・ビルディング
(the Crafts building)
ツイン/ダブルルーム 5室

現地でのサービスと アトラクション:

- トルクセ湿原(Tolkuse bog)での
ハイキング
- 木材を使ったサウナ
- ハンドクラフト・ワークショップ

お食事サービス:

事前予約制

近場の観光地:

- ロッテ・ヴィレッジ・テーマ・パーク
(Lotte Village theme park)
- タフクランナ・ゴルフ場
(Tahkuranna Golf)
- ヨウルマエ・スポーツ・センター
(Jõulumäe Sports Centre)
- レイツェマー自然保護区

エストニア ペダステ・マナー

ペダステ・マナーは、ムフ島(Muhu island)にあります。このマナーの歴史は15世紀までさかのぼり、当時の古い壁はそのまま建物内に残されています。19世紀の鉄鋼製の5つの建物が蹄鉄の形を成しマナーと交わり、そこからバルト海が切り開かれます。このマナーは、22haの牧草地と森林に囲まれた7haの公園に隣接しています。



タリン(Tallinn)からの距離: 155km
ウェブサイト: www.padaste.ee

Pädaste
94716 Muhu island, Estonia



宿泊施設:

- マナーハウス(the Manor House)
ツイン/ダブルルームとスイートルーム 14室
- キャリッジ・ハウス
(the Carriage House)
ツイン/ダブルルームとスイートルーム 9室
- プライベート・ファーム・ハウス
(Private Farm House)
2名から6名まで収容可能なお部屋

現地でのサービスとアトラクション:

- スパ: エストニアの伝統的なハーブを使い、心身のバランスを整え第六感を蘇らせます。
- サウナ: エストニアの伝統的な木を燃やして温めるサウナをお楽しみいただけます。
- アクティビティー: 乗馬、カヌー、サンセット・ボート・トリップ、ラブ・アイランド(Island of Love)でのピクニック、サイクリング、自然散策

お食事サービス:

アレキサンダー・レストラン(Alexander Restaurant)は、洗練されたモダンな料理とヘルシーな伝統料理を織り交ぜた品々を提供します。

近場の観光地:

- サーレマー島(Saaremaa island)
- ムフ島(Muhu island)のコグヴァ村(Koguva village)

エストニア ホテル・ サーレマー・タラソ・スパ

マンドヤラ=ヤルヴェ(Mändjala-Järve)の海岸線はその砂のビーチと牧草地で有名で、サーレマー島(Saaremaa island)に来る観光客のほとんどがこのビーチを楽しみにやってきます。サーレマー・ホテル(Saaremaa Hotel)はマンドヤラ(Mändjala)にあり、松林を臨みながら海の音や自然のままの海岸線をお楽しみいただけます。



タリン(Tallinn)からの距離: 231km
ウェブサイト: www.saarehotell.ee

Mändjala,
93871, Saaremaa, Estonia



宿泊施設:

スタンダード/スーパー、ダブルルーム 33室
ファミリールーム 5室
スイートルーム 2室
アパートメント 1室

現地でのサービスとアトラクション:

- テニスコート(クレイコート)
- レンタルバイク
- 美しい松林または海辺の散策に用いるノルディック・ウォーク用の

ステッキのレンタル

- ホテルから100m行けば砂浜です。

お食事サービス:

ホテル内のレストランの季節メニューはその時期に採れる食材により変わります。食品の新鮮さとヘルシーさが売りのエストニア料理を提供します。

近場の観光地:

- アブルカ島 (Abruksa island)
- クレッサレの町 (Kuresaare town)

ラトビア ピエナ・ベルグホフ ゲストハウス

ピエナ領主館(Piena Muiža)は、ゲストハウス、ローズ・サルーン・レストラン(Rose Saloon restaurant)、ミルク・スパ・サロン(Milk Spa salon)、サウナ、カントリーサイド・サウナ、コテージ、トレーラー、テニスコートがある歴史的な建造物です。



リガ(Riga)からの距離: 156km
ウェブサイト: www.pienamuiza.lv

Sieksate,
Skrundas pag., LV-3325, Latvia



宿泊施設:

ゲストハウス内にシングル/ダブル/ツインルーム 23室

現地でのサービスと アトラクション:

- ミルク・スパ: ミルク風呂、マッサージ、スパ
- サウナ: サウナ師がいる伝統的なサウナとブラック・サウナ
- ミルク博物館(Milk Museum): 牛乳についてのユニークな展示 - 牛乳はどこでとれるか? バター、バター・チーズ、チーズ等はどのように作られるか?

- レジャー: テニスコート 2 面、テニス、ミニフットボール、バレーボール、バスケットボール、ハンドボール、バドミントンやフロアボールの競技場

お食事サービス:

ローズ・サルーン・レストラン
(the Rose Saloon restaurant)

近場の観光地:

- ガリーカス・ゲストハウス
(The Garikas guesthouse)
ラトビアで初めてシイタケを栽培し

た農場です。農場内ツアーがあり、ゲストには「エンペラー・マッシュルーム」のソースまたはスープを試食いただけます。また、ゲストによるシイタケ料理のご注文、干しシイタケや粉末シイタケのご購入が可能です。農場のオーナーはまた、ここでしか手に入らない伝統的なハーブ飲料である「ポンソ(Ponso)」も作っています。

- ヴィルキ(Vilki)陶芸ワークショップ
女性陶芸家が、制作活動についての話とデモンストレーションを見せてくれます。また、ゲストの皆様にも実際に作品をお作りいただけるほか、陶芸品の購入も可能です。

ラトビア マールツィエナ マナー・ホテル

田舎にある領主館をリノベーションしたスパ・リゾートです。美味しい料理に豪華な内装と共にプロフェッショナルなスタッフによるおもてなしをお楽しみください。マナー内にスパがありご堪能いただけます。



リガ(Riga)からの距離: 160km
ウェブサイト: www.marciena.eu

Lejas Patmalnieki,
Mārciena, LV-4852, Latvija



宿泊施設:

- マナーハウス
- スタンダード、ツイン/ダブルルーム 4室
- スイート、ツイン/ダブルルーム 2室
- スパ・ハウス
- スタンダード、ツイン/ダブルルーム 6室
- スイート、ツイン/ダブルルーム 1室
- ホステル
- トイレとシャワーは共用(男女各3つ)
- ツインルーム 15室
- ブラックスミス・ハウス
- ワンベッドルーム(ダブルベッド)、リビング、トイレ、シャワーと小さなキッチン付きのプライベート・コテージ

現地でのサービスと アトラクション:

- スパ: 石風呂、松風呂、干し草風呂、サウナ、コントラスト・シャワー、冷水/温水プール、ジャグジー
- 細胞を活性化するトリートメント
- ラトビア式田舎風呂
- レジャー: クリケット、サイクリング、釣り、ウォーキング・トレイル、公園、水泳、ウォーキング・スティック、ブランコ、カヌー、湖への滑り台

お食事サービス:

マールツィエナ・ムイジャ・ホテル・レストランは、伝統的なラトビアとドイツ料理をモダンなアレンジで提供しています。フルーツ、野菜、肉、魚は地元産のものを使用します。

近場の観光地:

- 陶芸家ヤーニス・セイクスツ(Jānis Seiksts) - 工房を訪れると制作活動の見学や体験、陶芸品の購入ができます。また、見ごたえのある素敵なガーデンもあります。
- 「リヴィ(Livi)」(羊のミルクの乳製品) - ラトビアで最も大きい羊牧場の1つで、約160匹の血統書付きの羊と豚が飼われています。ゲストは様々な種類のチーズに舌鼓を打ち、羊の乳しぼりの見学もできます。また、肉の缶詰をご購入いただけます。牧場で提供する食品には添加物は一切使用されていません。
- ガイズィンシュ・ヒル(The Gaiziņkalns Hill) - ラトビアで一番高い丘です。この丘の近くにはハイキング・トレイルがあり、丘とその周辺は、冬場のダウンヒル/クロスカントリー・スキーの地として有名です。

ラトビア カールリス カントリー・ホテル

カールリス カントリー・ホテルは、美しい景観を誇るアマタ(Amata)川谷の自然の中にあり、ガウヤ国立公園(Gauja National Park)に隣接しています。りんごの木に囲まれた18世紀の建物はチャームिंगな雰囲気にもリノベーションされています。



リガ(Riga)からの距離: 75km
ウェブサイト: www.karlamuiza.lv

Karli,
Cesis, LV-4139, Latvia



宿泊施設:

- メイン・ビルディング
- スタンダード、ダブルルーム 2室
- スタンダード、ツインルーム 1室
- スイート、ダブルルーム 1室
- スーペリア、ダブルルーム 1室
- アパートメント1室
- コテージ「Annmarie」- ベッドルーム(ダブルベッド)1室、リビング、トイレ、バス、キッチン付きのプライベート・コテージ

現地でのサービスとアトラクション:

- サウナ
- レジャー: ロマンチックな公園での散歩、アマタ川(Amata River)ハイキング・トレイル、ガウヤ国立公園(Gauja National Park)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

お食事サービス:

ホテルのレストランでは、主に地元の食材を使用しています。

近場の観光地:

- 歴史的な街、ツェーシス(Cēsis)まで8km
- スィグルダ(Sigulda)の町まで18km
- アーライシ(Āraiši)の湖(Lake Castle)まで7km
- リーガトネ・ネイチャー・トレイル(Līgatne nature trails)まで11km、9世紀から10世紀にかけて使われた昔ながらの湖に浮かぶ木製キャビンに乗ってのガイド付き小旅行をお楽しみください。

ラトビア マズメジュアトネ マナー・ホテル

リエルペ(Lielupe)川谷の丘にあるマナーホテルで自然に囲まれてリラックスしたり、ゆったりとした時間を満喫するにはもってこいの場所です。



リガ(Riga)からの距離: 80km
ウェブサイト: www.mazmezotne.lv

Mazmežotne,
Rundāles pag., LV-3921, Latvia



宿泊施設:

- The Lords'house
スーペリア、ダブルルーム 5室
スーペリア、シングルルーム 1室
- The Servants'house
スタンダード、ツインルーム 9室
スタンダード、ツインルーム
(障害者対応) 1室

現地でのサービスと アトラクション:

- サウナ
- レジャー: ボート、レンタサイクル、ネイチャー・トレイル

お食事サービス:

マズメジュアトネ(Mazmežotnes)マナー・レストランでは、前菜、スープ、メインコースやデザート等、各種お料理を提供します。

近場の観光地:

- ルンダーレ宮殿(Rundale Palace)
ルンダーレ宮殿(<http://rundal.net>)は、18世紀にイタリア人建築家F.B.ラストゥレリにより建てられた、バルト三国におけるバロック建築のマスターピースです。リノベーションされた宮殿の内装は、18世紀の家具、絵画や食器で彩られてい

ます。また宮殿には、運河に囲まれた素晴らしいフランス庭園があります。

- ライマ・セラミック
(Laima Ceramics)
ライマ・グリグアネ(Laima Grigone)は、磁器製の食器を作っている女性陶芸家です。彼女のユニークな食器コレクションは、芸術、クラフトマンシップ、デザインを融合したものです。

ラトビア カントリーハウス・ ラントゥス

カントリーハウス・ラントゥスは、森と池に囲まれた絶景にあります。暖炉がある部屋や、サウナ、プールも設備されています。



リガ(Riga)からの距離: 115km
ウェブサイト: www.laukumaja.lv

"Lantus",
Bērzaines pag., LV-4208, Latvia



宿泊施設:

メイン・ハウス
スーペリア、ダブルルーム 2室
アパートメント 1棟(ベッドルーム
2室、別棟にトイレとシャワー)
サウナ・ハウスにエクストラ・ルーム
を完備

現地でのサービスと アトラクション:

- ラトビア式サウナ: サウナ師によるアテンドサービス
- マッサージ: クラシカルなマッサージや心地よいマッサージ、フェイシャル、ボディ・ピーリング、ホット・ハニー・マッサージ等

お食事サービス:

ホストによる手作りのお食事が提供されます。食材は地元の農家から調達しています。

近場の観光地:

- ワルミエルムイジャ・ビール醸造所
(The Valmiermuiza beer brewery)
観光客にはワルミエルムイジャの歴史に触れていただける共に、ビールの醸造法を学んでいただけます。生ビールの試飲とラトビアの伝統的な飲み物にまつわるエピソードをお楽しみいただけます。生ビール、手作りのほか厳選されたおみ

やげ品をご購入いただけます。

- 木工ワークショップ
職人が樽、浴槽、家具、階段、ドア等を作っています。ゲスト向けのツアーで職人のスキル等を見学し、これらの道具を作るお手伝いをいただけます。また、樽が作られる工程を最初から最後までご覧いただき、自らも物作りに挑戦していただけます。

ラトビア ビーリニ キャッスル・ホテル

ビーリニ領主館の建造物と庭園は18世紀から19世紀にかけて作られたものです。領主館の建物自体には、ネオ・ゴシックとセミサークル・スタイルが採用されていますが、内装にはネオルネッサンス・スタイルが採用されています。現在、この領主館ではロマンチックな晩餐会やセミナーが開かれています。



リガ(Riga)からの距離: 53km
ウェブサイト: www.birinupils.lv
www.celotajs.lv/en/e/birinupils

Birīni,
Vidrižu pag., LV-4013, Latvia



宿泊施設:

- 領主館
- スタンダード、ダブル/ツインルーム 5室(うち2室はシャワー、3室はバス付き)
- スイート、ダブルルーム 3室(ジャグジー付き)
- ファミリー向けアパートメント 4室(ベッドルーム2室、トイレとシャワー付き)
- ガーデン・ハウス
- スタンダード、ダブルルーム 3室(うち1室はシャワー、2室はバス付き)
- スタンダード、ダブル/ツインルーム 2室
- スイート、ダブルルーム 1室
- スイート、ツインルーム 1室
- ファミリー向けアパートメント 3室(ベッドルーム2室、トイレとシャワー付き)

現地でのサービスと アトラクション:

- 領主館を囲む複数の公園
- 浴場: プール、スチーム・バス、マッサージ・シャワー付き浴場
- 夏季限定のウォーターミル・バス(白樺、シイノキの枝によるマッサージ付きの伝統的なラトビア式サウナ、ハーブティー、ウォーターミル湖での水泳)
- レジャー: 乗馬、カートやソリ遊び、ボート・レンタル、レンタサイクル

お食事サービス:

- ビーリニ城のレストランは地下にあります
- 夏季限定のカフェが民族博物館内に水曜日から日曜日の営業でオープンし、テラス席で軽食をお楽しみいただけます

近場の観光地:

- ツィルヌペス農場(Dzirņupes)
- ツィルヌペス農場はオーガニック農場で、ゲストの皆様には干し草集め、ザワークラウト作り、草刈り、ヤギのミルクやり、あひるの世話、魚釣りや魚燻り等の体験をいただけます。パン作りもご体験いただけます。また、ゲストにはサウナでアロマと薬膳茶をお楽しみいただけます。
- カスパルス・アウザ(Kaspars Auza)
- にある鍛冶博物館とワークショップ
- ワークショップでは、工場で作られたランタン、燭台、蝶番、暖炉器具、階段の手すりやゲート、18世紀の作品の展示をご覧いただけます。また、ゲストの皆様には釘作りをご体験いただけます。





Photo by Outdoors Finland (cc)

国立公園で自然を体験

フィンランド南部、エストニア、ラトビアには四季があり、季節ごとに特有の気候、植物、野生動物、レクリエーションがあります。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、自然が目覚めます。そしてバードウォッチングに最適な季節です。牧草地が野生の花で満たされ、ガーデンはベリーで溢れる夏は、植物や蝶散策ツアーに最適です。秋には森が金色に染まり、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、鶴や哺乳類の動物たちも顔を出します。雪深い冬には、アウトドアの後の伝統的なサウナ（白樺の枝でマッサージをし、蜂蜜を肌にすり込み、氷風呂でクールダウンし、ハーブティーでリラックス!）が最高です。

4月から9月までの春から初秋にかけてが、美しい自然を最もお楽しみいただける時期です。国立公園では、自然と観光客が共存できる環境作りに力を入れています。鳥、動物、植物や素晴らしい自然の景色をお楽しみいただけるよう、ガイド付きのツアーやプログラムを用意しています。国立公園散策は団体向け、個人向けツアーの両方で1日または半日プランとしてご利用いただけます。

フィンランド

エケナス群島 国立公園

ビジターセンター：
タンミサーリ・ネイチャービジターセンタ
Rantapuistikko, 10600 Tammisaari (Raasepori)

ヘルシンキ(Helsinki)からの距離：93km
ウェブサイト: www.nationalparks.fi/ekenasarchipelago



電話番号：+358 206 39 4613
E-mail: tammisaari@metsa.fi



Photo by Eeva Mäkinen



Photo by Alexander Mazurov



Photo by Visit Finland

森のある大きな島や、小さな岩の島、広い海など、素晴らしい自然の風景が楽しめるフィンランド沿岸の群島エリアで忘れられない夏の思い出を作ってみませんか。荘厳なワシが空に舞う様子も見られるかもしれません。エケナスからボートに乗って大きな島に行き、自分のセーリングボートやカヤックで小さな島や入り江を探索してみましょう。

アクティビティ：

ボート、ネイチャートレイル、カヌー

フィンランド

カルカリ 自然保護区

ビジターセンター：ロホヤ・ツーリスト・インフォメーション
Laurinkatu 50, 08100 Lohja

ヘルシンキ(Helsinki)からの距離：79km
ウェブサイト： www.nationalparks.fi/en/karkali



Photo by Outdoors Finland (cc)



Photo by Outdoors Finland (cc)



Photo by Outdoors Finland (cc)

カルカリ自然保護区では、たくさんのハーブが採れます。春に、夏に、秋に、独特の景観をお楽しみいただけます。春に咲くアネモネの花の輝き、秋の紅葉の息をのむ美しさを体験しに来てください。

自然保護区では、もちろん自然の保護活動に力を入れていますが、観光客の皆様も歓迎しています。自然保護区を訪れた際は、標識のあるトレイルのみを歩き、自然保護にご協力ください。

アクティビティー：

ネイチャー・トレイル、フィンランドの自然に親しむ

フィンランド

ヌークシオ 国立公園

ビジターセンター: Haltia,
Nuuksiontie 84, FI-02820 Espoo

ヘルシンキ(Helsinki)からの距離: 40km
ウェブサイト: www.nationalparks.fi/nuuksio



電話番号: +358 40 163 6200
E-mail: haltia@metsa.fi



Photo by Outdoors Finland (cc)



Photo by Outdoors Finland (cc)



首都ヘルシンキからアクセスが良い場所にあります。美しい湖、緑の森、険しい岩山に囲まれたフィンランドらしい景色と雄大な自然に逃避行してみませんか。国立公園の側には、フィンランド中の自然に親しむことのできるフィンランド・ネイチャーセンター・ハルティア(Haltia)があります。

アクティビティー例:

- ネイチャー・トレイル:
公園内には、生息環境の修復テクニックを学べるトレイルと、森林地帯と湿地帯のエコシステムを学べるトレイルの2つがあります。ナフキアイスポルク・ネイチャートレイル(2km)は上級者向け、カールニアイスポルク・ネイチャートレイル(2.7km)は、お子様にも楽しんでいただける初心者向けのコースです。

- ネイチャー・インフォメーション・ハット
ハウッカランピ・ネイチャーインフォメーション・ハットでは、ムササビに関する展示をご覧ください。

- ネイチャーセンター・ハルティア(Haltia)
ネイチャーセンター・ハルティアでは、フィンランドの美しい自然に関する展示や、ヌークシオや首都圏の動植物に関するエキシビジョンを開催しています。エキシビジョンでは、ヌークシオ国立公園や近くのピトゥカ湖の自然に触れていただけます。

ネイチャーセンター・ハルティアはまた、フィンランド初の本造りの公共施設です。突出したデザインと最新のエコ技術を用いた建物には、ソーラーパネルと地熱ポンプが設置されています。

エストニア

ラヘマー 国立公園

ビジターセンター：RMK Lahemaa National Park
Centre, information point, Palmse Lääne-Viru County



タリン(Tallin)からの距離：52km
ウェブサイト：www.loodusegakoos.ee/where-to-go/national-parks/lahemaa-national-park

電話番号：+372 329 5555



エストニア語でラヘマーとは、「入り江の島」という意味です。タリンから日帰りでハイキングと自然を楽しむには絶好の場所です。ラヘマー国立公園は、バルト三国初の国立公園です。

見どころ：

半島と入り江が混在したエストニア北部の海岸線、様々な森林タイプ、バルト・クリント(Baltic Klint)と呼ばれるバルト海沿岸の崖侵食、アルヴアル(alvar)と呼ばれる石灰質で土が薄く植生があまりない牧草地、豊富な文化遺産、豊かな動植物。ラヘマー国立公園はバルト三国で初めて指定された国立公園です。

アクティビティー：

- ヴィル湿原(Viru bog)へのハイキング
ガイドが約3.5kmの湿原内の木道を案内します。ツアーでは、やぐらの上からの眺めをお楽しみいただいたり、泥炭の採掘場を訪問したり、いろいろな植物に見て、触れ、湿原にまつわる言い伝えや生物への影響についてお話しします。

- ラヘマーでのネイチャー・ハイキング
経験豊かなネイチャーガイドとの旅では、ラヘマーの自然と文化についてご紹介します。ゲストには、岩山や滝を観光し、湿原や沿岸の町を訪れ、マナーや古代林やお墓、軍事遺跡、博物館や牧場を見学していただきます。

エストニア

カルラ 国立公園

ビジターセンター：RMK information point at the visitor centre of Karula National Park, Ähijärve village, Võru County

タリン(Tallin)からの距離：280km

ウェブサイト：www.loodusegakoos.ee/where-to-go/national-parks/karula-national-park



電話番号：+372 782 8350



Photo by Kaidi Jõesalu



123km²の敷地を誇るカルラ国立公園の自然は多種多様です。国立公園の北部では、数千万年前の人々による活動と元来の自然が入り混じった景色が繰り広げられています。野原、牧草地、森、湖に混ざって畑が存在しています。国立公園の南部は、広大な森で覆われ、時折小さな湿原と沼地が出現します。

見どころ：アヒヤルヴ湖(Lake Ähijärv)(176ha)、
海拔137.8mに位置するレバセムイサ・トルニマギ丘
(Rebasemõisa Tornimägi hill)の起伏ある光景

アクティビティ：

- ハイキングとサイクリング
- アドベンチャー・ツアー
- 釣り
- 自然の中での写真撮影

エストニア

ソーマー 国立公園

ビジターセンター：RMK information desk in the centre of Soomaa National Park, Kõrtsi-Tõramaa, Tipu village, Viljandi County

タリン(Tallin)からの距離：150km

ウェブサイト：www.loodusegakoos.ee/where-to-go/national-parks/soomaa-national-park



電話番号：+372 526 1924



Photo by www.vistestonia.com

ソーマー国立公園は、広い湿原、水が溢れる牧草地、森と中央エストニア南西部の文化遺産を保護するために、国立公園指定を受けました。ソーマー国立公園の面積は390km²にも及びます。ソーマーでの生活は、天候に大きく左右されます。春になるとソーマーの川々では吸収しきれない程の水がサカラ台地から流れ込みます。そのおかげで牧草地、森、道路などいたるところが冠水し、ソーマーは陸の孤島と化します。この洪水は地元の人々に、第5の季節(Fifth Season)と呼ばれています。第5の季節にソーマーを探索してみたいかどうかでしょう。

見どころ：湿原、洪水、手つかずの自然

アクティビティー：

- カヌー
- ハアブヤス (haabjas) と呼ばれる 1 本の木の幹から作られている小船での旅
- 公園内の散策ツアー
- 自然観察と撮影会
- ベリーとキノコ狩り
- 釣り

ラトビア

キエメリ 国立公園

ビジターセンター：メジャマーヤ(Meža māja)、キエメリ(Kēmeri)、ユールマラ(Jūrmala)

リガ(Rīga)からの距離：45km

ウェブサイト: www.kemerunacionalaisparks.lv



電話番号：+371 67146824



キエメリ国立公園は1997年に制定され、リガ湾の浅瀬、生い茂った湖畔、広大な沼地、湿度の高い森、洪水地帯の牧草地とそのほとんどが湿地帯です。この公園は特に鳥が巣を作り、渡り鳥の休息地になるなど動植物を守るのにとても主要な役割を果たしています。ラトビアのレッドブックに記載されている動植物の25%がこの公園で見つかっています。

かつて有名だったキエメリ・スパもこれらの自然の恩恵を受けて発展してきました。キエメリ国立公園にある文化的、歴史的対象物のほとんどが海岸にまつわる物で、人々の余暇や療養の場として親しまれています。

アクティビティー例：

- ガイド付きネイチャー・トレイルツアー：
スロカ湖 (Lake Sloka) ウォーキング・トレイル (中心地から3kmを基本として、12km までのツアーが可能)、バードウォッチング、ドゥンブライ木道 (Dumbrāji trail) 550m、整備されたスラムペ川 (Slampe River)、牧草地での家畜見学
- ガイド付きバードウォッチング
短時間に7種類程の鳥類を観察する事ができます。またキエメリ国立公園はきつつきの観察で有名な場所でもあります。秋と春には何千羽もの渡り鳥 (ガチョウや鶴) がこの公園で休息し、夜を明かします。
- キエメリ国立公園 (Kēmeri National Park) the Great Kēmeri Bog Boardwalk (散策距離 は2~4km)
www.latvia.travel/en/sight/great-kemer-bog-boardwalk

ラトビア

ガウヤ 国立公園

ビジターセンター: Sigulda regional tourist information

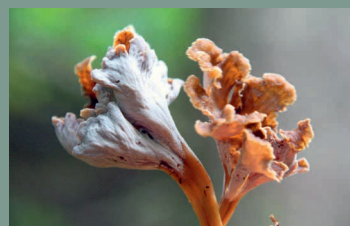
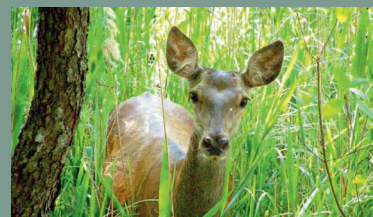
リガ(Riga)からの距離: 54km

ウェブサイト: www.latvia.travel/en/sight/gauja-national-park



電話番号: +371 67971335

E-mail: info@sigulda.lv



ガウヤ国立公園 (Gauja National Park) は1973年に制定されたラトビア(Latvia)初の国立公園で、環境保護や観光において豊富な歴史があります。公園を流れる川の源流は95kmもの長さがある古代ガウヤ川で、この川は氷河期の氷河が溶けて作られたものと言われています。この場所には全部で900種類ものさまざまな植物が存在します。ガウヤはラトビアではウォーターツアーで最も有名な川です。またガウヤ国立公園はラトビアでもネイチャー・トレイルやツアーにおいて最も適した保護区域のひとつとして定められています。リーガトネ(Ligatne)でのネイチャー・トレイルは、バルト諸国でも最も規模が大きく、野生動物が生息する大草原を体験できます。

この国立公園にはバルト地域における重要なトゥライダ博物館保護区(Turaida Museum Reserve)、有名な城の遺跡やセント・ジョンズ教会(St.John's church)があるツェーシス(Cēsis)の中世の古い町、アーライシ(Araisi)のキャッスル湖(lake castle)があります。

アクティビティー:

- リーガトネ(Ligatne) ネイチャー・トレイルガイド付き散策

散策総距離は5km以上あり、観光客はラトビアの野生動物や鳥類(シカ、イノシシ、熊、きつね、ヘラジカ、オオヤマネコ、ふくろう、ワシミミズク、オーロックスなど)を観察することができます。

- 菌学者と行くガイド付きキノコ狩りツアー

多種多様なキノコを集めたり、写真を撮ったりしながら森を散策します。

アンズタケ、ベニタケ属、クリイロイグチなど。食用のここではスカンジナビア料理で有名なポルチャーニ、サンゴハリタケなどがあります。キノコ狩りツアーは8月中旬から9月終わりまで可能です。

- カヌーで渡るガウヤ川 ツェーシス(Cēsis)からリーガトネ(Ligatne)まで17km、所要時間4-5時間のツアー。砂岩の川岸は絵のように美しい景色のひとつです。

ラトビア

スリーテレ 国立公園

ビジターセンター：SIA Kolkasrags, Brigas, Kolka,
Kolkas pagasts, Dundagas novads

リガ(Riga)からの距離：192km
ウェブサイト：www.kolkasrags.lv



E-mail: kolkacape@inbox.lv



スリーテレ国立公園(2000年に制定)は、バルト海の歴史的発展を反映した野外博物館として有名です。1万年前のバルト海氷湖の海岸線より20mから30m高い位置にあるスリーテレのブルー・ヒルからは地質の変動が見て取れます。スリーテレの穏やかな気候の恵みを受け、公園内ではヨーロッパイチイやバルティック・アイビーなど約860もの珍しい植物が見られます。これらの自然の恵みが保護されている背景には、スリーテレに基地や軍事施設を残したソビエト軍の存在があります。軍が存在することにより、現在、スリーテレ国立公園となっている地域の自然は、50年間ほぼ手つかずとなっていました。公園内には、ラトビアの人気観光スポットであるコルカ岬(Cape of Kolka)があります。春には、1時間ごとに6万羽以上の渡り鳥が岬を超えていきます。バルト海の海岸線沿いはリボニアン・コーストと呼ばれ、コルカ(Kolka)からシグラグス(Sigrags)、そしてウアヴィーシ(Oviši)へと繋がっています。美しい、人気のないビーチ沿いに、世界一の少数民族であるリボニアンが開拓した漁業の町や文化に触れてみてください。

アクティビティー：

- ガイド付きネイチャー・トレイル
保護された自然価値と景色を紹介しながら0.3-3.5kmの長いネイチャー・トレイルを散策します。
- ハイキングコース：3-7kmのハイキングコースでは、その土地の自然、歴史、文化的遺産を紹介しながら散策します。
- 野生動物
スリーテレ国立公園の地理的ロケーションと多様な生物種により公園内には多くの哺乳類が生息しています。フクロウや雄ジカの鳴き声、狼の遠吠えが聞こえるかもしれませんし、ラクーンの匂いや子鹿というお母さん鹿に遭遇したり、巣作りをするビーバーや霧が立ち込める朝に湖で泳ぐ雄鹿のグループを目撃したりするかもしれません。スリーテレ国立公園に生息する40種以上の動物たちは恥ずかしがり屋なので遭遇できたらラッキーです。広大な自然区域内では様々な種類の動物の生息が可能ですが、同時に動物を目撃するのが困難になります。スリーテレ国立公園での動物ウォッチングは、ガイド同伴で1から5名までの小規模グループでのみ行えます。



地元体験 - 牧場、クラフト、伝統

昔ながらの牧場やアーティストを訪れることにより、その国のスピリットを感じ、世代を越えて現代に受け継がれる独自の伝統を目の当たりにすることができます。現地で家庭や牧場仕事、動物の繁殖、料理、大工仕事、陶芸、織物等の職人技、伝統的なお祝いごと等を肌で感じてみてください。これらの訪問の所要時間は、1時間から1.5時間くらいです。様々なツアーを体験するためにも、この地元

体験ツアーもぜひご検討ください。地方の農家や職人は、外国語を話さない方々がほとんどですので、通訳サービスは必須です。

フィンランド

タンミサーリ 旧市街

エケナス旧市街 (Ekenäs Old Town)

木の家が並ぶエケナス (Ekenäs) の旧市街は、海岸が広がっています。

通りの名前は、町の人々の生活や、何百年もかけて彼らがどのように生活してきたかを伝えています。

この通りは16世紀以来同じままなのです。ハッターズ通り (Hatter's Street Hattmakaregatan)、リネンウィーバーズ通り (Linen Weaver's Street Linvävaregatan)、クロスウィーバーズ通り (Cloth Weaver's Street Handsmakaregatan)、スミス通り (Smith's Street Smedsgatan)、タナーズ通り (Tanner's Street Garvaregatan) などの通りの名前は、エケナスのあるバルケン (Barcken) 半島がかつて巧みな職人によって育まれたことを示しています。

ウェブサイト: www.visitraseborg.com

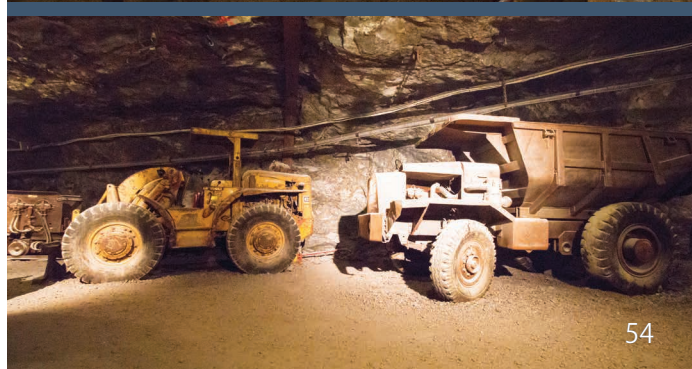


フィンランド

テュテュリ 鉱山博物館

テュテュリ鉱山博物館は地下100mの実際の作業鉱山へとご案内します。涼しく湿度の高い鉱山のシャフトを探検し、ディスプレイ、図面、写真を通して鉱業の歴史をより深く知ることができます。100メートルの幅と深さの地下洞窟へ行くと、テュテュリ石灰岩鉱山の大規模な素晴らしい光景が見られます。

ウェブサイト: www.tytyrielamyskaivos.fi



フィンランド

3人のドリンク生産者たちー フィスカルス村でのテイステ ィングツアー

フィスカルス村は、海辺の街ラーセボリ近郊にある古い製鉄所の村ですが、今は、活気のある芸術と手工芸の村となっています。地元のガイドが興味深いお話と合わせてフィスカルス村の歴史についてご案内します。ディナーパッケージはご要望に応じてご用意可能です。プログラムの所要時間は2〜3時間で、3つの地元の小規模醸造所の訪問とテイスティングが含まれています。

- アグラス蒸留酒製造所 (Ägräs Distillery)
- フィスカルス醸造所 (Fiskars Brewery)
- クーラ・サイダー (Kuura cider)

ウェブサイト: www.fiskarsvillage.fi/en/see_and_do/activities/three-producers-tasting-tour



フィンランド

ケットウカッリオ・フォレス トファームでの伝統的な ゲーム

フィンランドでのキツネ岩で有名なケットウカッリオ (Kettukallio) は、ロホヤ町 (Lohja municipality) にある伝統的な森林地帯です。古い木造の建物、スモークサウナ、小さな池は、本格的な環境にしてくれます。その伝統的なゲームは昔からのもので、すべてに適した面白いレジャーアクティビティです。プログラムの所要時間は1.5〜2時間で、次のようなゲームが含まれます：

- running water wobbling tower
- separate the wheat from the chaff

オプションとして、スモークサウナ、キャンプファイヤーでのお食事、フィンランドの森でのトレッキングなどがあります。

ウェブサイト: www.en.kettukallio.net



フィンランド

プルヌス川流域にある野生ハーブからの幸せ

SE-アクションはシウンティオ (Siuntio) のプルヌス (Purnus) 川流域の古い農業エリアにあり、絵画のように美しい環境です。地元のフレンドリーな雰囲気の中で、フィンランドの田園風景での理想的な体験をお楽しみ下さい。ハーブ療法は、世界で最も古い医学体系です。自然に近づきつつあるものは、私達の健康に良い影響を与えます。

プログラムの所要時間は、アレンジによって1.5～5時間です。以下のものが含まれます。

- フィットセラピストの指導によるハーブハイキングで、フィンランドの自然の中で生育する最も一般的な薬草とその健康への影響について学びます。

- 散歩中の簡単なエクササイズ。自然との触れ合いを作り、自分の身体に訊いて敏感になることが目標です。

ハーブハイキングは、リラックスしたハーブサウナや元気になるハーブワークショップと組み合わせることが出来ます。

ウェブサイト: www.seaction.com/en/program-services/outdoor-activities/thaw



フィンランド

ロホヤ島

ロホヤ島はフィンランド南部で最大の淡水湖の真ん中にあります。肥沃な土壌と暖かい微気候のため、この地域にはいくつかの樹木園があります。リンゴ農園を訪れたり、マルティンピハ (Martinpiha) で夜を過ごしたり、フレンドリーな地元の人々と本物の田舎の体験を楽しむことが出来ます。

ウェブサイト: www.visitsouthcoastfinland.fi/en/activities/lohja-archipelago



エストニア

キヒヌ島の 家庭を訪問

キヒヌ島は面積16.4km²のリガ湾で最も大きな島です。島の長さは7kmで幅は最大で3.3kmあります。島の中には4つの村があります。クラガ農家(Kuraga Farm)の家庭を訪ねて島独特の文化を体験してみましょう。この農家には三世代が一緒に住んでおり、訪問客を歓迎します。

プログラムの所要時間: 1.5時間

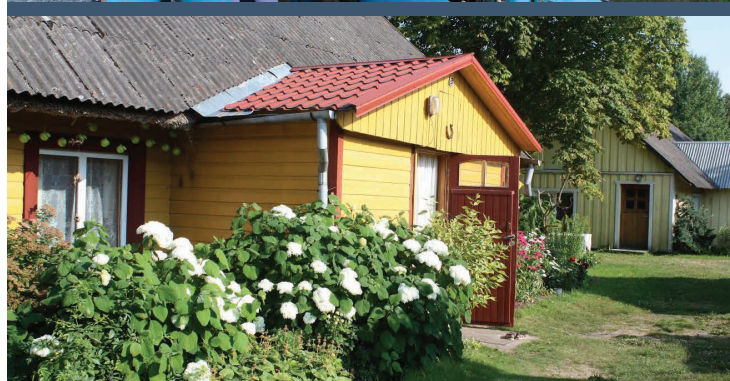
プログラムの内容:

クラガ農家の生活や島の歴史に関するプレゼンテーション

自宅で栽培したエコな食材や自家製の材料を使った家庭料理の昼食(白パン・黒パン、ハーブティー、ジャム、その他農家の庭から採れた食材を使った料理)

クラガ農家の家族が演奏するローカル・ミュージック

ウェブサイト: www.kuraga.eu



エストニア

都心部からビール醸造の 町へーサク・ツアー

タリンからのデイ・トリップをして、田園の生活と味を体験してみましょう。バルト三国で最も大きなビール醸造所及びサク・マナー(Saku manor)の歴史とモダンテイスト、メツツアヌルメ(Metsanurme)の古い納屋とパンの歴史、エスコ農場(Esko's Farm)の乳製品と周辺環境などを楽しむのはいかがですか。

プログラムの所要時間: 6-7時間

プログラムの内容:

- ・マナーハウスについてのプレゼンテーション、ワークショップとハンドクラフト体験
- ・エスコ農場での乳製品製造に関するプレゼンテーションと試食(チーズ、チーズカード、ヨーグルト、フェタチーズなど)
- ・メツツアヌルメ村のビレッジハウス(かつて穀物倉庫だった小屋)でコーヒブレイク
- ・サク醸造所の訪問ー工場とビール博物館のガイドツアー、試飲、醸造所内のパブでの夕食

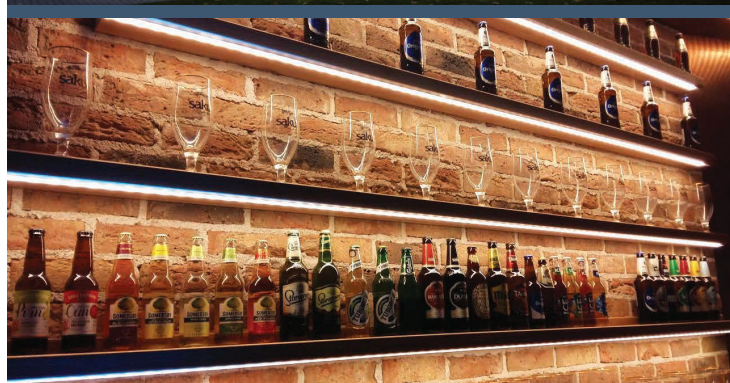
ウェブサイト:

サク醸造所(Saku Brewery) - www.pruulikoda.ee

サク・マナーハウス(Saku Manor House) - www.sakumois.ee

メツツアヌルメ・ビレッジ・センター(Metsanurme Village Centre) - www.metsanurme.eu

エスコ乳製品農場(Esko Farm Dairy) - www.eskotalu.ee



エストニア

アヴィナルメ木材手工芸センター

東ヴィル県にあるアヴィナルメ木材手工芸センターでは、旅行者が地元の木工品に触れ、ワークショップを体験し、エストニアの伝統的な食品を試食したり自分で料理してみたりと充実した時間を過ごすことができます。アヴィナルメ地域周辺は、木工品とそのビジネスに関する根強い伝統があり、それは世代から世代へと受け継がれた知識に基づいたものです。ここでの食事は事前予約が可能です。

プログラムの所要時間：1.5-2.5時間(ワークショップの内容による)

プログラムの内容：

アヴィナルメ木材手工芸センターに関するプレゼンテーション

ワークショップのオプションには、バスケット編み、木屑のデコレーション、フェルトのサウナハット作り、フェルトのサウナソープ作り、パン焼き体験、キャンドル作り、ウッドペインティング、ゴム靴ペインティングなどがあります。

コーヒーブレイクおよび(または)地元料理の試食

ウェブサイト: www.puiduait.ee



エストニア

モースカ農家におけるヴォルマー地方伝統のスモークサウナ

ヴォルマー地方のスモークサウナはUNESCO無形文化遺産に登録されており、モースカ農家ではそれを体験出来る「アドベンチャートリップとスモークサウナ」のプログラム(The Adventure Trip and Smoke Sauna package)が人気です。ここでは通常3時間のスモークサウナ体験を楽しむことができます。ミステリアスで心地よい湯気に満ちた部屋でリラックスし、農家の家族と一緒に白樺などの植物の葉と小枝の束で体を叩いたり、水浴びをしたり、サウナ用の蜂蜜で自分にご褒美を与えるうちに心身ともに癒されます。サウナのそばには池があり、氷が張っていないければ泳いで火照った体を冷まし、冷水中に浸かって体を活性化することができます。このような体験をしながら農家の家族がサウナの伝統とそれに根ざした民間信仰についてじっくりと話して説明してくれます。家族にとってサウナは聖なる場所なのです。

「アドベンチャートリップとスモークサウナ」のプログラムはエストニアのエコツーリズム・プロダクトに関するEHE(Ehtne ja huvitav Eesti: Genuine and Interesting Estonia)の品質ラベルを受けています。

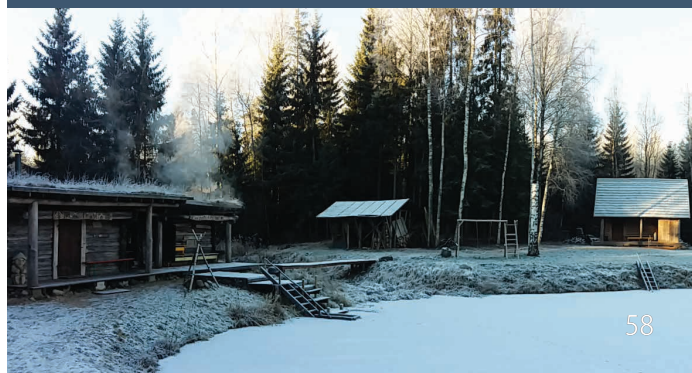
プログラムの所要時間：5-6時間

プログラムの内容：

ヴァラマギ丘(Vällumägi Hill)でのネイチャートリップにより地域の文化遺産について深く学ぶ。

ウォーキング後のスモークサウナのガイド付きツアー
地元食材を使ったランチまたはディナー

ウェブサイト: www.mooska.eu; www.metossauna.com



エストニア

トリ・ヨエスー・ サイダー・ワイン農場

トリ・ヨエスー・サイダー・ワイン工場の設立当初から果実やベリーのパインが作られています。現在ここに住む人々は祖先の経験から影響を受け、特別な成分構成を持つ地元ソーマの土で育つ果実やベリーに価値を見出しています。庭で育つ古い野生のリンゴの木は特別です。我々は特別な味を持つ黄色いリンゴを使ってトリ・ヨエスー農場のサイダーを作ります。また本格派北欧風のワイナードを訪ねます。ソーマ国立公園の端にあるトリ・ヨエスー・サイダー・ワイン農場のサイダー・ツアーはエストニアのエコツーリズム・プロダクトに関するEHE(Genuine and Interesting Estonia: Ehtne ja huvitav Eesti)の品質ラベルを受けています。

サイダー・ツアーの所要時間：2時間

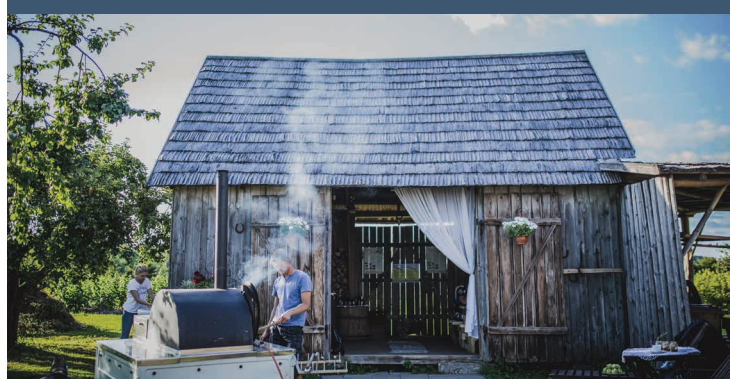
サイダー・ツアーの内容：

本格派北欧風ワイナードの訪問

果樹の有機栽培と原料からサイダーやワインを作るプロセスの紹介

試飲

ウェブサイト: www.siidritalu.ee



エストニア

クーシク 自然農場

景色の美しいラヘマー国立公園の端、ヴィートナ・ピックヤルヴ湖(Viitna Pikkjärv)沿いに静かに佇むクーシク自然農場があります。ここでは農場特製のパンを味わえます。

プログラムの所要時間：5-6時間

プログラムの内容：

クーシク自然農家の紹介

アクティビティーのオプションには、近隣の自然保護区や湿地帯のガイドツアー、きのこ料理やパン焼き体験などの伝統料理教室などがあります。

地元食材を使ったランチまたはディナー

ウェブサイト: www.kuusikunaturefarm.ee



ラトビア

大工の家 “ナムダル・ダルブニーツァ”

大工の家“ナムダル・ダルブニーツァ”でのワークショップは、特別な小遠足やテーマ別プログラムを提供します。熟練した職人による案内のもと、伝統的な木工道具を使ってみたり、古代のゲームの遊びを教えてもらうことができます。ロマンチックなコテージでお茶を楽しんだり、ネズの木でできたお土産を購入することも可能です。

プログラムに含まれるもの：
ラトビア産の樹木についてや、古くから家庭用のために使われてきた木材について学ぶ
熟練した職人の指導のもと、伝統的な木工道具である2人用の鋸を使う体験や、ナイフや蚤を使って木材を削る体験をする
竹馬のようなものを使って歩くなど、様々な昔の屋外ゲームに挑戦する

ウェブサイト: www.namdaradarbnica.com



ラトビア

アヅェルヴィエシ・ ヘンプ農場

アヅェルヴィエシ (Adzelvieši) 農場では古代農法によってペンプの栽培が行われ、ヘンプ・シードはバターなどにも使われます。ヘンプはラトビア古代から栽培されている植物で、1000年以上耕作されてきました。ここでは伝統的な農具の展示もされています。

プログラムに含まれるもの：
麻栽培の歴史についての話
伝統的な麻を使った食品の試食: ヘンプ・スプレッド(荒目・細目)、ヘンプ・サンドイッチ、ヘンプ・オイル

ウェブサイト: www.adzelviesi.lv



ラトビア

白樺樹液 の生産施設

バノヴスキ・ファミリーの白樺樹液ブランド“ビルズィー”
(Birzi)

5月から10月までの間、白樺樹液を発泡させる地下貯蔵施設が訪問客に開放されます。

白樺樹液は採れたての4月から5月初めの頃が特に美味しいのですが、そのさわやでフレッシュな状態を維持するレシピをラバノヴスキ・ファミリーが開発しました。これらはオーガニック製品となり、すべてウェブサイトから購入できます。

プログラムに含まれるもの：

春に行われる白樺樹液の採取方法についてビデオや写真で解説

採れたての爽やかなものから発砲したものまで様々なタイプの白樺樹液の試飲、白樺シロップ、白樺やたんぽぽから作るワインの試飲

ウェブサイト: www.birzi.lv



ラトビア

白樺樹液 の生産施設

リベルツ・ファミリーの白樺樹液プロダクツ

採れたてのフレッシュな白樺樹液を保管する地下貯蔵庫ツアーでは、発酵した白樺樹液レモネード、甘くておいしい白樺樹液シロップ、(発泡性でない)白樺樹液ワイン、瓶内二次発酵方式「シャンパーニュ製法」で造られるスパークリング・ワイン、凍らせた白樺樹液(化粧品および飲料製品用)などの製品を見ることができ、それらはウェブサイトからも購入可能です。

プログラムに含まれるもの：

白樺樹液の採取や飲料製品についての話
様々な種類の白樺樹液製品の試食

ウェブサイト: www.sula.lv



ラトビア

ヴィエンクアチ・ ランドスケープ・パーク

ヴィエンコチュは、リーガトネ川に沿うランドスケープ・パークです。このパーク内には、テーマ・トレイル、マナーハウスの模型、木の彫刻、民族的な建物、ログボート、タール窯などがあります。エコロジカルに建てられた砂の家を見学すれば、その建築哲学とプロセスについて知ることができます。ここには木工芸博物館もあり、ラトビアの歴史的な大工技術が展示され体験できるように整っています。特にログボートを製造するプロセスの研究に力を入れています。

プログラムに含まれるもの:
ガイドによるパーク案内
ガイドによる木工芸博物館案内
オプションのワークショップ

ウェブサイト: www.vienkoci.lv



ラトビア

アヴァティニ・ ハーブ農園

まるで「緑の薬局」にいるかのような野外薬用ハーブ農園には、300種以上もの異なる植物が育ちます。健康的なライフスタイルを目指す人にとって、セラピーやあらゆるハーブの使い方などを学ぶことができます。例えばサウナで使うほうき(身体をはたき血行を促す)、アロマの香る枕、健康に良いお茶、バス・スクラブなどです。

プログラムに含まれるもの:
薬用植物園とコレクション見学ツアー
グリーン・カクテルの試飲

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



ラトビア

インダーニ・ ナチュラルファーム

宿泊客はここで自然な農園の暮らしを体験することができます。牛や鶏、ウサギなどたくさんの家畜にと戯れ、昔から使われてきた農具や木工道具の展示、カントリー・サウナもご用意しています。

プログラムに含まれるもの:
田舎の農園生活を紹介するツアー
ハーブティーに蜂蜜、人参タルトや伝統菓子などを楽しむ
ティーブレイク

ウェブサイト: www.indani.lv



ラトビア

キュアニュ水車

ここでは19世紀に造られ未だ現役で動く工業機械の見学を提供するラトビアでも数少ない場所です。その機械とは、水車を利用した約100年前に作られた毛糸紡績機で、加工工程を見ることが出来るほか羊毛を使った毛布や枕カバーがどのように手作りされるのかを知ることが出来ます。お土産物の販売もしています。さらにこのオーナーは夏至祭の祝典のオーガナイザーでもあります。

プログラムに含まれるもの:
工場見学ツアー
オプション: 伝統的な歌とダンスのパフォーマンス

ウェブサイト: www.konudzirnavas.lv





田園ツーリズム協会と国内向け ツアーオペレーター

エストニア、ラトビア、フィンランドの田園ツーリズム協会



Baltic Country Holidays

www.countryholidays.lv

たカントリー・ツーリズム協会で、1993年に設立されました。ラトビアの田園地帯にある家族経営の小さな宿泊施設やサービス・プロバイダーと企画ツアーを併合した組織です。設立以降、同協会は規模を拡大し、バルト地域全体をカバーしてより多様な商品を開発しました。サプライヤーや、我々の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きました。

Address:

Kalneciema 40, Riga, Latvia

電話番号: +371 67617600

E-mail: lauku@celotajs.lv

ウェブサイト: www.countryholidays.lv

BALTIC COUNTRY HOLIDAYS (LAUKU CELOTAJS)

Baltic Country Holidays
は、ラトビアを拠点とし



VISIT SOUTH COAST FINLAND

Visit South Coast Finlandはフィンランド南部の地域観光協会です。地元の観光起業家によって所有及び運営され、訪問者にとって最高のツーリズムの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物を作るようなレストランから、最高級レストランとして受賞したレストラン、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のアクティビティなどがあります。この地域はヘルシンキのすぐ隣に位置しており、そのため、フィンランドの生活様式、文化、自然の他にはない組み合わせを提供することができます。

Address:

Nummentie 12-14, 08100 Lohja, Finland

電話番号: +358 44 7131753

E-mail: info@visitsouthcoastfinland.fi

ウェブサイト: www.visitsouthcoastfinland.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・プロバイダー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帯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。

Address:

Vilmsi 53 G, 10147 Tallinn, Estonia

電話番号: +372 600 9999

E-mail: eesti@maaturism.ee

ウェブサイト: www.maaturism.ee



LITHUANIAN COUNTRYSIDE TOURISM ASSOCIATION

Lithuanian countryside tourism association (LCTA)は、農村のゲストハウス及びカントリーファームの会員約400名からなる国立の協会です。本協会は、会員の関心に応え、田園ツーリズムの新商品開発、マーケティング及びプロモーションを担当しています。また、リトアニアの田園ツーリズムの提供において最高の協会であり、ラトビアとエストニアの同業組織と密接に協力しています。

Address:

K. Donelaičio st. 2-201, LT-44213 Kaunas, Lithuania

電話番号: +370 37 400 354,

E-mail: administracija@atostogaskaime.lt

ウェブサイト: www.countryside.lt

www.atostogaskaime.lt

www.balticsea.countryholidays.info

フィンランド、エストニア、ラトビアのツアーオペレーター

フィンランド、エストニア、ラトビアのツアーオペレーターは、ツアーの商品造成やローカルアレンジを支援する、バルトのルールにおける経験豊富な専門家です。

BALTIC TOURS LTD.

Contact person:

Mrs. Asmik Tsaturjan

電話番号: +372 630 0460

E-mail: incoming@baltictours.ee

ウェブサイト: www.baltictours.ee



BalticTours

Baltic Toursは1989年に設立された経験豊富な旅行会社及びインバウンドのツアーオペレーターです。我々はレジャーやビジネスが目的のグループのため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。我々の活動領域はバルト三国(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旅行サービスのみでなく、特別な関心事項のある顧客へのテイラーメイドや創造的なインセンティブ・プログラムも我々の活動範囲に含まれています。

BALTIC TRAVEL GROUP *Baltic Travel Group*

Contact person:

Mrs. Santa Feodorova

電話番号: +371 67228428

E-mail: info@btgroup.lv

ウェブサイト: www.baltic.travel

Baltic Travel Group は、個人、グループ、企業顧客へあらゆる種類の国内旅行を提供するバルト諸国においては主要なデスティネーション・マネージメント会社(DMC)です。17年に及ぶ経験豊富な専門家が揃う我々のチームは、ラトビアをはじめ、リトアニア、エストニアならびにスカンジナビア、ポーランド、ロシアなど90か国から625,000人以上のお客様へサービスを提供してきました。

また同社は、日本の顧客に対しても長期に渡りサービスを提供しています。

DMC REISIEKSPERT

Contact person: Mr. Ants Norak

電話番号: +372 610 8631

E-mail: incoming@reisiekspert.ee

ウェブサイト: www.travel-expert.eu



DMC Reisiekspert (Travel Expert) 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、移動手段、ガイド、観光、ケータリング、インセンティブなどの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・マネージメント会社(DMC)及び旅行会社としての経験を持ちます。エストニア、ラトビア、リトアニア、ロシア連邦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

電話番号: +372 627 0505

E-mail: incoming@holidays.ee

ウェブサイト: 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・マネージメント会社(DMC)です。我々の評判は信頼性、柔軟性、素晴らしい商品知識、創造力及び顧客への配慮から成り立っています。我々は扱うデスティネーション及び自分達の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。

我々は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関心事項を持つグループも歓迎します。

ESTRAVEL LTD.

Estravel Latvia - Baltcoming

電話番号: +371 6 7288 494 ,

fax +371 6 7287 977

E-mail: info@baltcoming.lv

ウェブサイト: www.baltcoming.com



estravel

Estravel - Baltcoming はバルト三国、スカンジナビア、ロシアにおけるあなたのパートナーです。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・マネージメント会社、プロのカンファレンス・オーガナイザーであるEstravel Ltd.

の登録商標です。Baltcomingはリガ、タリン、ビリニユスで総合的な旅行サービスの会社を運営し、ラトヴィア、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により、Estravel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。

- 都市部や田園地帯の宿泊手配・予約
- FIT及びグループツアーのテイラーメイド
- エストニア・ラトビア・リトアニア・ロシア発のツアー
- 小旅行や特別分野のツアー
- 会議及びイベントのマネージメント
- インセンティブ・プログラム
- 航空券及びフェリーチケットの手配
- 移動手配(長距離バス、車、ミニバス、鉄道など)
- ケータリングサービス
- 視察及び教育旅行

**E-TURIST LTD. /
BALTIC INCOMING
TOUR OPERATOR**

Contact person:
Triinu Tammiste
電話番号: +372 744 1687
E-mail: triinu@e-turist.ee
ウェブサイト: 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」へのツアーも含まれます。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、農家訪問、エストニアのマイナー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。我々の経験豊富なスタッフがあなたの顧客を満足させます。

FRIMAN TRAVEL

電話番号: +358 19 2481004
E-mail: info@frimantravel.fi
ウェブサイト: www.frimantravel.fi



Friman Travelは1967年に設立されました。Friman Travelは1995年以来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ラーメイドツアーをご用意しています。私達のブランドである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。私達は8台の最新バスを保有しています。最小のバスは19席、最大のバス50席あります。

GO TRAVEL

Contact person:
Mrs. Hele Lahtvee
電話番号: +372 631 0124
E-mail: hele.lahtvee@go.ee
ウェブサイト: incoming.gotravel.ee



Go Travelはバルト三国において広範囲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というエストニアで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。弊社のパートナーとしては、Go Bus Charter ServicesとGo Hotel Shnelliがあります。「1つの場所からのフルサービス」という原則に基づく競争力のある料金とサービスによるテ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。

HOOKEDBYNORTH

電話番号: +358 401522952
E-mail: helga@hookedbynorth.com
ウェブサイト: www.hookedbynorth.com



フィンランドに拠点を置く北欧ホスピタリティーのB2B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、真の北欧ホスピタリティー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した。

私達は旅行者への配慮としての“HookedByNorth”規格を保証するために、最高のサプライヤーの皆様と一緒に丁寧かつ広範囲に活動しています。そして私達は、旅行者の皆様が常に北欧のプロ意識に触れられるようにしています。

私達の北欧の旅行サービスには、FIT、グループ、およびMICEグループの地上手配に必要なものがすべて含まれています。HookedByNorthビジネスクラス体験は、VIPレベルのFITやグループに最適です。そしてグループは、高級な5スター・サービスとクオリティに重点を置いています。

LATVIA TOURS LTD

(Trade name Con-ex
Latvia Tours group)
Contact person: Mr. Janis Vilcins
電話番号: +371 67085057
E-mail: info@con-ex.com
ウェブサイト: www.con-ex.com



Con-ex Latvia Tours Groupは、国内向けホールセールとバルト諸国(ラトビア、エストニア、リトアニア)におけるデスティネーション・マネジメント会社(DMC)です。安定したネットワークによりバルト地域だけでなく、フィンランド、スウェーデン、ノルウェー、ロシアにおける幅広い高品質のサービスをベスト・レートで提供します。Con-exの質の高いインセンティブとイベントプログラムは、最大の供給者の一つとして良く知られています。またバルト諸国における業界向け議会のオーガナイザーでありICCAの長年メンバーです。

PORKKALA TRAVEL

電話番号: +358 92564040
E-mail: info@seaction.com
ウェブサイト:
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あり、ポルッカラ租借地協会(Porkkala Parenthesis Association)が行うマーケティング活動及び関連販売ルートを提供しています。

Porkkala Travelのサービスは、西ウーシマー地方(West Uusimaa region)、ポルッカラ(Porkkala)とそ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、牧歌的な田園地帯は、充実した会議、祝賀会、その他のレジャーアクティビティのため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、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がすべて利用可能です。

TALLINK SILJA LINE



E-mail: international.sales@tallinksilja.com
ウェブサイト: www.tallinksilja.com

Tallink Silja Lineはバルト海で最もモダンな船を持ち、運航ルート全てにおいて様々な種類のショート・クルーズを行っています。弊社の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ランダへのデイクルーズも販売しています。

TUMLARE
CORPORATION
A/S TALLINN



TUMLARE
DESTINATION MANAGEMENT

Tallinn office

Contact person: Ms. Marianne Lifländer
電話番号: +372 6886 400
E-mail: tl@tumlare.com
ウェブサイト: www.tumlare.com

Tumlare Corporationは1972年にコペンハーゲンにおいて設立されました。四大洲に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。我々は常に、まずは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。リピーター顧客に関する実績が、我々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・マネージメント会社(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・マネージメントなどです。

ユースフルリンク

南フィンランド、エストニア、ラトビアにおける田園ツーリズムのデスティネーションについての、日本語での案内は、以下サイトをご覧ください。 WWW.BALTICSEA.COUNTRYHOLIDAYS.INFO

以下のリンクは、フィンランド、エストニア、ラトビアについてさらに詳細のご案内をしています。

WWW.VISITFINLAND.COM - Visit Finland (フィンランド政府観光局)

WWW.VISITESTONIA.COM - Visit Estonia (エストニア政府観光局)

WWW.LATVIA.TRAVEL/JA - LIAA (ラトビア投資開発公社ツーリズム部門)

VIA HANSA

Contact person:
Mrs. Kylli Karing
電話番号: +372 6277 870
E-mail: tallinn@viahansa.com
ウェブサイト:
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、ワルシャワ、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。我々のプロダクトにはバルト海地域及びその周辺におけるグループ及びFIT向けのイノベティブな旅行商品が含まれます。弊社はアジアの顧客へのサービスに関して25年間の経験を持ち、レジャー及びMICEに関して高品質な旅行サービスを提供します。

VISIT SOUTHPOINT
FINLAND



Visit Southpoint Finland

電話番号: +358 442772882
E-mail: henrica@visitsouthpointfinland.fi
ウェブサイト: www.visitsouthpointfinland.fi

Visit Southpoint Finlandは、美しいフィンランド南部の海岸への思い出に残るツアーを提供しています。西ウーシマー地方(The Western Uusimaa region)はヘルシンキから車でわずか1時間です。私達は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ために、ツアープログラムを作成しています。Visit Southpoint Finlandは登録されたツアーオペレーター(登録番号 1202/16 / Mj)です。私たちは西ウーシマー(Western Uusimaa)、ヘルシンキ西部の旅行会社のための協会を運営しており、2013年に設立された公式の地域観光組織Visit South Coast Finlandと密接な協力関係を築いています。



プロジェクトについて

CAITOプロジェクトについて-日本マーケットに向けた産業振興
プロジェクトの目的について： バルト海沿岸のフィンランド、エストニア、ラトビアの協力を促進し、能力を高めることで田園ツーリズムに関連する企業の日本参入のためのプロモーションをサポートする。

www.balticsea.countryholidays.info



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.