UNESCO
世界無形文化遺産プログラム

エストニア - セト地方、キヒヌ島
ラトビア - スイティ、リーヴ海岸
フィンランド南岸部

PROGRAMMES FOR TOURISTS

Gulf of Bothnia
Gulf of Finland
BALTIC SEA
SWEDEN
FINLAND
ESTONIA
LATVIA
LITHUANIA
RUSSIA
BELARUS
Åland
Gotland
Öland
Saaremaa
Hiiumaa
Muhu
Gotska Sandön
Fårö
Helsinki – Stockholm, Tallinn-Stockholm
Riga – Stockholm
Ventspils – Nynäshamn
Liepāja – Travemünde
Klaipėda – Kiel
Helsinki
HELSINGFORS
Espoo/
Esbo
Vantaa
Vanda
Turku/
Åbo
Tampere
Lahti
Tallinn
Riga
Vilnius
Kaunas
Klaipėda
Kaliningrad
Olsztyn
Lida
MINSK
STOCKHOLM
Uppsala
Västerås
Eskilstuna
Södertälje
Nyköping
Norrköping
Linköping
Jönköping
Malmö
Göteborg
Visby
Karlskrona
Kalmar
Oslo
Tartu
Pärnu
Psków
Liepāja
Daugavpils
Šiauliai
Panevėžys
Jelgava
Ventspils
Kuressaare
Hanko/
Hangö
Turku/
Åbo
Gulf of Finland
Sosnovyj Bor
Narva
Kingisepp
Kohtla-Järve
Sillamäe
Rakvere
Tapa
Kivioli
Paldiski
Keila
Kohila
Rapla
Paide
Türi
Mustvee
Jõgeva
Põltsamaa
Viljandi
Elva
Karksi-Nuia
Võru
Valga
Rõjtiena
Salacgrīva
Valmiera
Limbaži
Cēsis
Smiltene
Alūksne
Sigulda
Gulbene
Balvi
Madona
Ērgli
Plavinas
Aizkraukle
Jēkabpils
Livāni
Preiļi
Dagda
Krāslava
Vierchnadzvinsk
Rēzekne
Viļāni
Ludza
Krasnogorodsk
Pytalovo
(Abrene)
Palkino
Ostrov
Pečory
Ust'-Luga
Loksa
Kunda
Maardu
Haapsalu
Mänjamaa
Kärdla
Orissaare
Roja
Talsi
Kuldīga
Kandava
Tukums
Jūrmala
Rīgas jūras līcis
Irbes šaur.
Ruhnu/ Runö
Kihnu
Saarema
Hiiumaa
Muhu
Vormsi
Pärnu
Viljandi
Tartu
Võru
Valga
Valga
Ventspils
Liepāja
Skrunda
Saldus
Aizpute
Dobele
Jelgava
Bauska
Mažeikiai
Naujoji Akmenė
Skuodas
Joniškis
Biržai
Pasvalys
Kuršėnai
Telšiai
Plungė
Šiauliai
Pakruojis
Kupiškis
Rokiškis
Ilūkste
Zarasai
Anykščiai
Utena
Ignalina
Visaginas
Šarkauščyna
Braslaw
Miory
Dagda
Palanga
Kretinga
Gargždai
Šilalė
Raseiniai
Kelmė
Radviliškis
Panevėžys
Šilutė
Tauragė
Jurbarkas
Kėdainiai
Ukmergė
Molėtai
Švenčionys
Širvintos
Jonava
Kaišiadorys
Trakai
Elektrėnai
Vilkaviškis
Priena
Marijampolė
Alytus
Salčininkai
Varėna
Druskininkai
Lazdijai
Sejny
Suwałki
Olecko
Augustów
Ełk
Mrągowo
Biskupiec
Lidzbark
Warmiński
Kętrzyn
Giżycko
Ozersk
Gusev
Černjahovsk
Gvardejsk
Sovetsk
Polessk
Zelenogradsk
Neman
Šakiai
Vilnius
Kaunas
Klaipėda
Kaliningrad
Olsztyn
Lida
Iūje
Dziaržynsk
Naroch
Vilija
Nemunas
Neman
Pregolja/Pregel
Lyna
Narew
Narva
Luga
Pskovskoe oz.
Peipsi järv
Võrtsjärv
Pihkva järv
Daugava
Lubans
Lach Dawna
Venta
Nemunas
Vilija
Voz. Naroč
Lahojsk
Zaslaŭje
Valožyn
Miadziel
Dokšycy
Astraviec
Smarhoń
Vilejka
Maladzieczna
Plieščanicy
Ašmjany
Hybokaje
Pastavy
Molodečno
Ignalina

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景観を共有しながら、交流をしてお互いにより豊かに発展していきました。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、この地域にある世界遺産の価値や、UNESCO（国連教育科学文化機関）により国際的にどのように認定されているのか理解を深めてみてください。そしてフィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの世界遺産を巡りましょう！

UNESCO認定遺産について

何世紀にも渡り、人々は世界の様々な人種や文化、技術などの知恵や知識を求めて旅をしてきました。17世紀から18世紀の欧州では「グランドツアー」という、教養があり裕福な男性のみが欧州の大都市を旅して周るという旅行スタイルが主流でした。しかし現在では旅行は資産家だけのものではなく、全ての人が行くことが出来る身近なものになりました。
また、「グランドツアー」には特定の規定があり、旅行のルートにはベルギー、フランス、イタリア、ドイツなど、文化や科学、教育の中心を探求することがメインとして含まれていました。その一方で、現在では旅行先は自由に決める事ができ、UNESCOの世界遺産のリストを参考に旅する人も増えてきました。UNESCOは、有形遺産（ 記念碑、建築、自然保護区、文化的景観など）のリストや、無形遺産のリストを作り、何世代にも渡り受け継がれてきた知識や技術を紹介しています。

UNESCO
無形遺産について

「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、社会的風習、祝祭行事、儀式、伝統知識や技術（関連する器具を含む）など、いわゆる人から人へと伝えられた無形の文化を守り伝えられているものを指します。
そして、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場所です。ラトビアとエストニアには、UNESCOが認定する文化的空間が幾つか存在します。

それはラトビア西部にあるスイティの女性たちが愛をこめて焼く伝統的なパイ「スクランドラウシ」や、リーヴ人の文化圏が広がるラトビア北西沿海部の吹きさらしのリーヴ海岸でリーヴ人男性が今日の獲物である魚を運んでくる様であったり、エストニアのセト地方の女性たちが美しい歌声で奏でるセトレーロや、キヒヌ島の女性たちによって守られた文化や手工芸であったりします。そこは時間と伝統が凝縮された空間であり、それを私たちは特別な体験として旅する事が出来ます。

UNESCO無形文化遺産のリストはこちらをご覧ください:
https://ich.unesco.org/en/lists

ラトビア、エストニア、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います。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。
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。一方で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。

本冊子のプログラムについて:

民俗学地域 ー ラトビアとエストニアにおけるUNESCOの文化空間

このプログラムでは、人々の生活の中に今なお伝統文化が息づいている他では見られないユニークな民族学地域を体験することができます。

- **UNESCO無形文化遺産:**

- セトレーロ、セト地方の民謡(エストニア)
- キヒヌ島の文化空間(エストニア)
- ヴォル地方の伝統的なスモークサウナ(エストニア)

- **保護を必要とするUNESCO無形文化遺産:**

- スイティ文化空間(ラトビア)

- **ラトビアの無形文化遺産リスト:**

– リーヴ人文化空間(ラトビア)
※現在UNESCO無形文化遺産に登録するために準備をしています。

それぞれのプログラムでは、団体または個人で旅行をする際に様々な文化体験ができるプロダクツを紹介しています。旅行会社が提供しているツアーに時期やルートなどを考慮し、行程に追加して組込むことが可能です。

そして各プロダクツの紹介及びUNESCO認定の無形文化遺産をより深く紹介することを目的とし、3つの項目で構成されています。

一般情報では、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込むことが可能かどうかや、組込む際に必要なサービス内容などを記載しています。

各プロダクツで体験出来るハイライトの内容と、ユニークポイントのご紹介プログラムにはパッケージに追加できるアクティビティが記載されています。

冊子の終わりには、ご紹介させて頂いたUNESCO無形文化遺産やラトビアの首都リガ旧市街、エストニアの首都タリン旧市街、フィンランドのスオメンリンナの要塞などのUNESCO世界文化遺産を組み込んだ9泊10日間のツアープログラムを記載しているのでツアー構成の参考にお役立て下さい。

目次

UNESCO認定遺産について 3

UNESCO無形遺産について 4

ラトビア、エストニア、フィンランド南岸部 4

本冊子のプログラムについて 5

セト地方 7

モースカファームでのエストニア式スモークサウナ 9

キヒヌ島 11

スイティ文化空間を訪れる 13

リーヴ海岸 17

コンバインツアー 21

インフォメーション 30

セト地方（SETOMAA, ESTONIA）

シーズン：	人数：	プログラムに含まれるサービス：	プログラムの所要時間：
通年	個人/団体 (最大 30名)	ガイドツアー(エストニア語) ＋入場券＋昼食	8時間

Setomaa

詳細

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、独特の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（セトレーロ）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繍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。

WEBSITE:
www.visitsetomaa.ee

交通手段：
個人手配 / ツアーバス

タリンからの距離：285 km

リガからの距離：240 km

プログラム：

現地ガイドのヘレン　クルヴィクさん(Helen Külvik) と合流

•

ヴァルスカ農園博物館(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農場が併設された博物館。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 ジョージの石鹸工場と神の丘(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ルィ修道院の聖水、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鹸を作っています。説明を聞きながら石鹸の香りを堪能し、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

•

オビニッツア博物館(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出来ます。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、セトレーロを披露してくれます（団体のみ）。セト レーロ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

モースカファームでのエストニア式スモークサウナ (MOOSKA FARM, ESTONIA)

季節：	人数：	パッケージに含まれるもの：	パッケージタイプ：
通年	サウナ4 - 6名、ツアー最大20名	1.5時間のツアー + 1.5 - 2時間のサウナ + 夕食	半日プログラム

詳細

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。入浴習慣やウィスク（白樺を束ねたもの）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、木のスモークした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ク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出来ます。
伝統的なスモークサウナは一般的には家族で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が一緒に準備をし、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家の家族は、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。

WEBSITE:
www.mooska.eu

ロケーション: モースカ ファーム

住所:Mooska Farm, Haanja, Võru, Estonia 65601

交通手段:
個人手配 / ツアーバス

タリンからの距離:
270 km

ホスト: Eda Veeroja

プログラム:

到着後、ホストと合流

•

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ク(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出来ます。所要時間:1.5時間

キヒヌ島 (KIHNU ISLAND, ESTONIA)

季節：	人数：	含まれるサービス：	プログラム時間：
通年 **冬の時期：** 冬の間の島内の移動は、事前にバスを手配することをお勧めします。（島に頼む場合は、最大20名）	個人 / グループ (最大20名)	ガイドツアー + 昼食 + 家庭訪問 + 民謡コンサート (グループのみ)	6.5時間

詳細

キヒヌはリガ湾最大の島ですが、面積は僅か16.4 ㎢（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をしています。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マレさん(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）。

WEBSITE:
https://visitkihnu.ee
www.kultuuriruum.ee
www.kihnumare.ee

交通手段：
- 個人手配 / ツアーバス
- ムナライド港からフェリー (パルヌ近郊)

タリンからの距離：
140 km

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**(Mare)と合流

10:00
キヒヌ博物館(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しており、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、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。

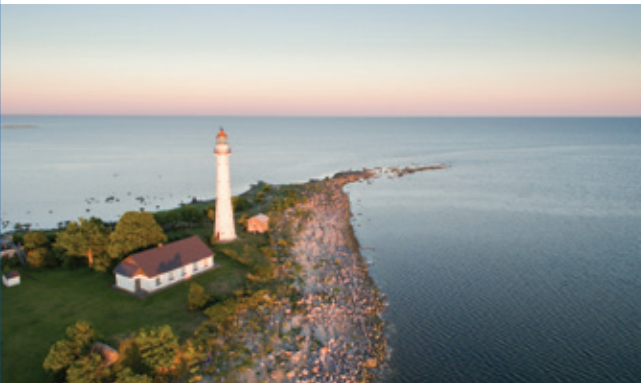
12:00
メッツァマー伝統農家(Metsamaa Heritage Farm)**を訪問：**伝統的な建築、手工芸品、農園生活、そして地元の女性が移動手段として使用している有名なサイドカー付きのモーターサイクルを見ることができます。

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出来ます。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出来ます。

16:15
フェリー出港



スイティ文化空間を訪れる
(SUITI, LATVIA)

季節：	人数：	パッケージに含まれるもの：	所要時間：
通年	個人 / グループ	ガイドツアー ＋入場料 ＋昼食	5時間

詳細

スイティ文化空間(Suiti cultural space)は、ラトビア西部のクルゼメ州にある、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ィ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。

WEBSITE:
www.alsunga.lv/lv/
www.suitunovads.lv/en/

交通手段:
個人手配 / ツアーバス

リガからの距離:
180km

プログラム:

「**リヤ(Rija)**」は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工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)は14世紀から18世紀にかけて建設され、数回において再建されました。1341年にはアルスンガに要塞があっ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、歴史的外観が保存された数少ない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)は、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ことができます。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)は、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。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ィ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)は、1625年頃建てられました。何世紀にも渡ってスイティ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ことができます。オルガンは、1893年にイェーカブ城(Jēkabpils)でF.ワイゼ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。教会の下にはシュ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 & 世界遺産センターには、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」**は、アルスンガの行政区域にある博物館内にあります。「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（sklandrausis）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。

リーヴ海岸（Līvõd rānda）

季節：	人数：個人旅行 / グループ（最大30名）と、ガイドもしくは通訳	パッケージに含まれるもの：	所要時間：
5月 – 10月		ガイドツアーと入場料 + 伝統的な昼食 + フォークロアコンサート	8 – 10時間

詳細

リーヴ人は、今日のラトビアの言語と文化の形成に大きく関わったフィン・ウゴル語派話者を先祖に持つラトビアの先住民です。現代のラトビア文化はリーヴ人と古代ラトビア系バルト諸民族（ラトガレ人、ゼムガレ人、クルシ人）の交わりの結果として培われてきました。リーヴ人は、その言語と文化（食べ物、民族衣装、口頭伝承など）の独自性を保ちながらこれらの要素を発展させることに成功しました。ゆえに、ラトビアの文化環境の一部となったのです。2011年のデータから、ラトビアにいるリーヴ人の数は250人で、今日、約30人がリーヴ語で流暢にコミュニケーションをとることができています。このためリーヴ人は現在、欧州で最も小さい民族グループとなっています。リーヴの遺産は14の漁村へと繋がるリーヴ海岸で見ることができ、彼らはその遺産をUNESCO無形文化遺産のリストに登録することに注力しています。

WEBSITE:
www.visit.dundaga.lv
www.livones.net
www.visitventspils.com

交通手段:
個人手配 /
ツアーバス

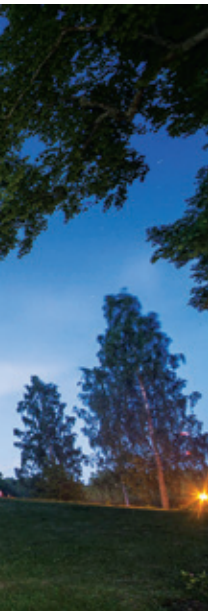
リガからの距離:
150 km (コルカ/ Kolka) ルートの一部はSlītere国立公園とOviši自然保護区を通ります。

プログラム:

- **リーヴ人公民館**(Livonian Community house) – リノベーションされた建物「パストニエキ」にある集会所で、リーヴ人の家財道具や文化品の展示を行うインフォメーションセンター
- **リーヴ音楽アンサンブル** – 「ラウラ」による演奏
- **ルーテル教会**(祭壇はH.ヘインリヒソーネによる装飾)、**カトリック教会**、正教会のある**コルカ村**
- **スクランドラウシ**(Sklandrauši):伝統の人参パイ。リーヴ人女性ジェネタ・マリンスカ(Dženeta Marinska)が、コルカのウーシ・ハウスでスクランドラウシの作り方を教えてくれるマスタークラス

- **コルカ岬**（リーヴ語 – Kūolka nanā） – メルワラのルーン石碑（紀元前約1,000年）の中でバイキングが言及した最初の現ラトビア領の場所の1つ。リーヴ人の大海（Sūr mer）と小海（Piški mer）が交わる場所
- リーヴ人の漁村**サウナグス**（*Sānag*）
- ピトラグス・バプテスト教会がある**ピトラグス**（Pitrõg）
- ピトラグスの中心にある**クルアギ漁家**(Pie Andra Pitragā)では、リーヴ海岸に昔から伝わる垣根の27種類を見ることができます。オーナーと一緒に魚の燻製を作り食べることもできます。リーヴ人が使う釣り具や魚の採り方、魚の処理に関する伝統なども紹介してくれます。
- リーヴ漁村**コシュラグス** (Kuoštrõg) – 文化財。リーヴ村の伝統的でありモダンな建物
- **マズィルベ**(Mazirbe)-クルゼメ北部の海岸にあるリーヴ文化の最も重要な中心部
- **マズィルベ旧墓地**（ヨット船長A・ベルトホルヅの両親の記念碑、リーヴ神話の巡礼地「狼男の墓」）と、**マズィルベ教会**（かつてはリーヴ語で集会を開催）
- **リーヴ人公民館** – フィン・ウゴル語派話者のシンボル。郷土料理の試食が可能
- **漁船墓地**-ソビエト時代において、伝統的な沿岸漁業が禁止だった場所

リーヴ海岸



- **シュリーテレ灯台**– サーレマー島の眺望が可能。第二次世界大戦前までは地元の人々は隣人と密接な関係を保っていた場所。シュリーテレ国立公園の文化の歴史を展示しています。

- **スィークラグス**Sīkrags (Sīkrõg) – 伝統とモダンを有する建築様式が特徴のリーヴ最古の漁村のひとつ (文化財)

- **リエリルベ**Lielirbe (Īra) – かつてのリーヴ最大の漁村。リーヴで最も重要な沿岸輸送である狭軌鉄道 (Līvzemes vilciens リーヴの地鉄道) が通っていて、新しい歩道橋 の上を通ってイルベ川を渡ります。

- 西部リーヴセンター –**ミキェリュトゥアルニス**漁村(Miķeļtornis) – 学校、教会、ピゼ居酒屋(リーヴ沿岸で唯一の建物)、**オブジェ「帆船の世紀」**、詩人に捧げる記念碑のある墓地(リーヴ人に捧げられた最古の記念碑)

- **イルベネ電波望遠鏡**(Irbene locator)とひと気のない軍の街 (ソビエトの遺産)。ソビエト軍が侵入した際、新しく国境が引かれて個人漁業が禁止されたために、リーヴ人らは沿岸を強制的に離れざるを得なくなりました。西沿岸のかつてのリーヴ漁村には多くの軍隊が駐留していました 。

- ヤーニス・プリンスィス(Jānis Princis)の記念碑 – 彼はリーヴ人の詩や本の翻訳を手掛け、ヴェンツピルスのオスタガルス区(Ostgals)にある通りや建物には彼の名字であるプリンスィスと名付けられている場所があります。そんな、ヴェンツピルスの街を訪問します。

コンバインツアー

UNESCOに登録されている無形文化遺産と世界遺産
セト地方、キヒヌ島、スイティ文化空間、リーヴ海岸、フィンランド南岸部

9泊10日間 ツアー内容

このツアーでは、ラトビア・エストニア・フィンランド南岸部にあるUNESCOに登録されている無形文化遺産や世界遺産を紹介します。エストニアではセト地方やキヒヌ島、ラトビアではスイティやリーヴ民族、フィンランド南岸部では手工芸や建築、食べ物など各地で大切に受け継がれている伝統を体験しに行きましょう。

ツアー行程：

リガ(Riga) – コルカ(Kolka) – ヴェンツピルス(Ventspils) – クルディーガ(Kuldiga) – アルスンガ(Alsunga) – リガ(Riga) – タルトゥ(Tartu) – ヴァルスカ(Värska) / オビニッツア(Obinitsa) – タルトゥ(Tartu) – ハーニャ(Haanja) – パルヌ(Pärnu) – キヒヌ(Kihnu) – パルヌ(Pärnu) – タリン(Tallinn) – ヘルシンキ(Helsinki) – ウーシマー西部(Western Uusimaa) – ロホヤ島(Lohjansaari island) – ヘルシンキ(Helsinki)

1日目
リガ

リガ到着

リガ市内観光では、世界最大級のパイプオルガンがあるリガ大聖堂、塔の上から市内の雄大な景色が望める聖ペテロ教会、ギルド会館、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を周ります。
リガの旧市街はUNESCO世界遺産に登録されています。

www.liveriga.com

リガ泊

2日目
リーヴ

移動経路：リガ – コルカ – ヴェンツピルス – クルディーガ

運転距離： 294 km

所要時間： 終日(8時間)

リガを出発してリーヴ海岸を通り、コルカにあるリーヴ人公民館からツアーは始まります。
そしてリーヴ海岸を下ってヴェンツピルスへ、小さな漁村や教会、灯台、伝統料理、手工芸品などリーヴ文化を体験します。
ヴェンツピルス滞在後、クルディーガに向かいます。

クルディーガ泊

3日目
スイティ

移動経路：クルディーガ – アルスンガ – リガ

運転距離： 204 km

所要時間： 終日(8時間)

クルディーガを出発してアルスンガへ向かいます。
アルスンガにある「リヤ(Rija)」に立ち寄り、スイティの芸術や手工芸品を見学します。そして、アルスンガ中世の城博物館、ディズガバルカルンスの丘で、伝統的なお祭りと美しい風景を楽しみましょう。
アルスンガ・カトリック教会訪問。
スイティの伝統的なテキスタイル — 織物工芸ショップで実演を見学し、その後ツーリストインフォメーションセンターや歴史遺産センターへ立ち寄ります。
リガへ向けて出発。
リガ泊

4日目
タルトゥ

移動経路：リガ – タルトゥ

運転距離： 260 km

所要時間： 終日(8時間)

エストニアのタルトゥ旧市街散策と、200以上のテラコッタの彫刻を保有する聖ヨハネ教会を周ります。タルトゥ大学の本館はエストニアの古典建築の優れた一例で、欧州遺産に指定されています。(http://visittartu.com/)
エストニア国立博物館は、エストニアの民族衣装や食べ物などの展示があり、UNESCO無形文化遺産に登録されている歌と踊りの祭典についても学ぶことができます。(http://www.erm.ee/en)
タルトゥ大学の旧天文台はUNESCOの世界遺産に登録されているシュトルーヴェの測地弧の基点として知られています。
https://www.tahetorn.ut.ee/en.
タルトゥ泊

5日目
セト地方

移動経路:タルトゥ – ヴァルスカ – オビニッツア – タルトゥ

運転距離:
250 km

所要時間:
終日(8時間)

オプション 1:

タルトゥを出発。ヴァルスカでは、農園博物館でセトの人々の歴史やこの地方の農業などを学ぶことができます。
ヴァルスカとセト地方へ向かう途中、一部ロシア領の区間となっている「サーツェの長靴」を通ります。オビニッツア博物館では、セト地方の民族衣装について知ることができ、セトアートギャラリーではセトの銀の装飾品が展示されています。
タールカの家では、多声歌唱セトレーロに耳を傾けながら伝統料理を楽しみましょう。

オプション2:

タルトゥを出発。14世紀に建てられたヴァストセリイナ(Vastseliina)城のある中世のテーマパーク、エレマエ(Meremäe)の展望台、セルガ村(Serga)の教会。オビニッツア博物館では、民族衣装について知ることができます。セトアートギャラリーでは、セトの銀の装飾品が展示されています。タールカの家で多声歌唱セトレーロに耳を傾けながら伝統料理を楽しみましょう。

タルトゥ泊

6日目
モースカファームサウナ

移動経路:タルトゥ – モースカ – パルヌ

運転距離: 190 km

所要時間: 終日(8時間)

ハーニャ自然公園にある、モースカファームを訪問してUNESCO無形文化遺産に登録されているスモークサウナを体験しましょう。ホストとのサウナセッションと夕食を楽しみます。
パルヌ泊

7日目
キヒヌ

移動経路 : パルヌ – キヒヌ – タリン

運転距離: 270 km

所要時間: 終日(12時間)

パルヌは人気の夏のリゾート地です。パルヌ近郊のムナライド港から、キヒヌ島まではフェリーで移動します。キヒヌの文化空間は、UNESCOの無形文化遺産に登録されています。ツアーの詳細は、この冊子のキヒヌ島の項目のパッケージ部分をご参照ください。***www.kihnumare.ee.***
フェリーでパルヌに戻ります。

パルヌ泊

8日目
タリン＆ヘルシンキ

所要時間：終日

タリン市内を、徒歩とバスで周ります。徒歩観光では、UNESCO世界遺産地に登録されている14～15世紀頃の中世の街並みが残るタリン旧市街、トームペア城、13世紀に造られた大聖堂、19世紀に建てられたロシア正教会アレキサンドル・ネフスキー聖堂、タリン旧市庁舎、ハンザ同盟入りを祝って建てられた大ギルドの会館、聖オレフ教会などを周ります。バスツアーでは、郊外にある歌と踊りの祭典が開かれる歌の会場や、聖ブリジット修道院遺跡などのピリタ地区を周ります。
www.visittallinn.ee/ja

タリン観光後、タリンク・シリヤのフェリーに乗りフィンランドへ移動します。
タリンからヘルシンキまでは、フェリーで2時間程です。

ヘルシンキ到着後、市内観光では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、デザインディストリクトを周ります。
追加オプションでUNESCO世界遺産に登録されているスオメンリンナ島へ行くこともできます 。
www.suomenlinna.fi/ja/

ヘルシンキ泊

9日目
ウーシマー西部

運転距離：
70 – 130km（オプションによって異なる）

所要時間：終日

以下の、3つのオプションから2つを選ぶことができます。

オプション1：
フィスカルス村 – 散策と昼食
フィスカルス社誕生の地であり、世界的にも有名なフィンランドのデザインとアートの中心地です。
www.fiskarsvillage.fi/en

オプション2：
ムスティオンリンナ マナーハウス
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。
www.mustionlinna.fi/en

オプション3：
ハンコとベンクトゥシャール灯台
北欧最大の灯台で、海抜52mの高さを誇ります。1906年にベンクトゥシャールという岩礁に建てられ、灯台ミュージアムやベンクトゥシャールでの戦いの展示、灯台ポストやカフェ、宿泊施設、会議室などがあります。

ウーシマー泊

10日目
ロホヤンサーリ島

移動経路：ウーシマー – ロホヤンサーリ – ヘルシンキ

運転距離：70 – 130km（宿泊場所により異なる）

フィンランド南部最大の湖、ロホヤ湖に浮かぶロホヤンサーリ島でリンゴ農園を訪問します。
www.martinpiha.fi/en/
www.ciderberg.fi

そして、地下100mにあるユニークなトゥトゥリ鉱山博物館を見学します。ノルドカルク鉱山産業(Nordkalk)、コネ(Kone)の世界レベルの技術開発など、地下冒険とスリルが味わえます。
www.tytyrielamyskaivos.fi/en/

追加オプション(12月の2日間のみの開催)：

ロホヤで行われる伝統的なクリスマスマーケットを訪問します。フィンランド南部で最も有名なクリスマスマーケットで、2日間のみ開催される貴重なイベントです。伝統的なクリスマスを過ごす為の準備を体験することができ、200以上もの屋台が立ち並び、伝統的なクリスマスの飾りや手工芸品、食べ物、お土産などが販売されます。アットホームな雰囲気の中、会場内ではコンサートやサンタクロースの登場など、楽しいイベントもたくさんあります。クリスマスマーケットが行われているこの時期は、聖ラウリ教会、ロホヤ博物館の展示室が開放されています。

ロホヤからヘルシンキ空港へ移動後、帰国の途へ

GO RURAL

インフォメーション

GO RURAL (日本語サイト)	www.balticsea.countryholidays.info/
Baltic Country Holidays (ラトビア)	www.celotajs.lv
Estonian Rural tourism (エストニア)	www.maaturism.ee
Lohja (フィンランド)	www.visitlohja.fi/en/main/
UNESCOに登録されている地域の情報:	
セト地方 (Setomaa)	www.visitsetomaa.ee
キヒヌ島 (Kihnu)	www.visitkihnu.ee
リーヴ海岸 (Livonian Coast)	www.visit.dundaga.lv/en/
スイティ (Suiti)	www.suitunovads.lv/en/
スオメンリンナ島 (Suomenlinna)	www.suomenlinna.fi/ja/
一般的な観光情報:	
首都	
ヘルシンキ (Helsinki)	www.myhelsinki.fi/ja
リガ (Riga)	www.liveriga.com
タリン (Tallinn)	www.visittallinn.ee/jp
国	
フィンランド (Finland)	www.visitfinland.com/ja/
エストニア (Estonia)	www.visitestonia.com/en/
ラトビア (Latvia)	www.latvia.travel/ja

CAITOプロジェクトに関して

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なっているプロモーションです。CAITOプロジェクトの目的は関係機関の協力で田園ツーリズム関連企業の日本参入をサポートすることにあります。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るほか、各国の政府観光局からも協力を得ています。

http://balticsea.countryholidays.info/

EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund

Interreg
Central Baltic

CAITO

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.