



Rural LIFESTYLE

プロダクトマニュアル 2022

× エストニア × フィンランド × スウェーデン × ラトビア

オーランド諸島と
南海岸

ヘルシングランド地方



日本語

このプロジェクトについて:

北欧のバルト海沿岸に位置する近隣4カ国のパートナーが集結し、ルーラル・ライフスタイル(田園の生活スタイル)の観光商品開発をしました。スウェーデン(ソーデルハムン)、フィンランド(オーランド諸島とロホヤ)、エストニア、ラトビアに魅力的な観光地を作り、アジアとヨーロッパの旅行者にこれらをプロモーションします。

countryholidays.info

facebook.com/RuralLifestyleproject



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



Interreg
Central Baltic

プロジェクト“Creating attractive rural lifestyle destinations (Rural Lifestyle)”は、欧州連合とヨーロッパ地域開発基金の中央バルト海プログラム2014-2020より一部資金援助を受けています。

この出版物は著者の見解を反映しており、プログラムの主要機関はここに含まれる情報の使用の可能性について責任を負うものではありません。



目次

✕ イントロダクション	3
✕ 目的地のエリア - フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビア	4
✕ 現地での移動	5
✕ ルーラルツーリズム協会	8

Estonia (エストニア) 10

セト地方歴史地区	11
セト地方の特色	12

ムルギ地方歴史地区	15
モースカファームでエストニアのスモークサウナ体験	16

ムルギ地方歴史地区	19
ムルギ地方歴史地区でムルクの気分を味わおう	20

オニオンルート	22
玉ねぎ、魚、チコリ - ローカルフードルート	23
“スポーツニク” 土曜日はオニオンルートで共同作業	26
パイプシ湖地域でのお茶文化のワークショップ	28

ソーマー国立公園	31
クラーラ・マンニ ホリディ&セミナーセンターでのカントリーウーマンズ・ス	32
エネルギーファームでサウナマスターとサウナの儀式	34

ラヘマー国立公園	37
ラヘマーで2日間の釣り体験	38
ラヘマーの輪 - ユミンダ半島でのコミュニティの暮らし	40

Finland (フィンランド) 44

オーランド諸島	45
オーランドのハイキング 自然観察コース	47
ウーヴェレゴーツ リンゴ農園でアップルサファリ	48

オーランド諸島 シューカル	50
ペーデシュ・アープラゴード	51
アントンス B&B	52
シエルシアール島へ船の旅	53

オーランド諸島 ブレンドゥー島	54
HOTELL GULLVIVA BRÄNDÖ	55

オーランド諸島 ラッポー島	56
ラッポー島 ペッラス・ゲストハウス	57

Finland (フィンランド)

オーランド諸島 ユールモー島

牛と海鳥の島、ユールモー

58

59

ロホヤ

61

フィンランドの伝統的なテキスタイル・アート・ワークショップ 62
フィンランド人の幸せのルーツ - 森林公園で自然と繋がる 64
フィンランドの田園地帯におけるデザインと神話 66
カレワラ体験 68
カルナイン・ネイチャースパでヘルスハイキング 72
ロホヤ島の恵みを味わう 74
ロホヤのアップルカーニバル 76
ロホヤのライネ・ファミリーでクリスマス・ホームビジット 78

Sweden (スウェーデン)

80

ソーデルハムン地方

81

アイスランディックホースに乗って森を抜ける 82
世界遺産でサイクリングとハイキング 84
ベリエルスバックンファーム 86

Latvia (ラトビア)

88

アバワ川溪谷

89

サビレサイダー 90
インダーニ・トラディショナルファーム 92

セーリヤ州

95

グルビィ農場でセーリヤ州の伝統を体験 96
“セーリヤ・ボート”で川下り “SĒLIJA BOATS” 98

北ヴィゼメ

101

ワルミエルムイジャのビール物語 102
ツィルヌベス農場でドラム演奏を 104
“ビルズィー”で白樺ジュースを体験 106

ガウヤ国立公園

108

自然と共存し、自然の中で生きる感覚を味わう 110
ガウヤ国立公園でキノコ狩りとクッキング 112
ウアズアリニ・ファームのマングラティアワークショップ 114

Events (イベント)

116

ホームカフェ・デイズ 118
夏至祭 120
5月 - オーランド諸島のスプリングフェア - 122
9月 - オーランド諸島の収穫祭 - 123
KÖRKARVEKAN フェスティバルウィーク 124
ロホヤのアップルカーニバル 125
サイダーフェスティバル 126
ストラウペ・ファーマーズマーケット 127
リガの伝統的な民芸市 127



イントロダクション

GO
RURAL

このマニュアルでは、フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビアの田園地方のデスティネーションを紹介しています。

田園地方のライフスタイルは、都市部から離れた独自性の高いデスティネーションを訪れることで、田園地方の人々の現代の暮らしを知ることができます。このマニュアルでは、各デスティネーションの簡単な説明に続いて、そのデスティネーションで体験できるプログラムを紹介しています。

旅では、田園地方の小さな宿泊施設や、ファーム、地元の生産者など、様々な人々と出会い、実際に日常生活を見学してその生活を体験できます。訪問プログラムには、予め用意されている観光プログラムや、田園地方の日常生活を体験する訪問、村や島の環境の中でゆったりとした時間を過ごす滞在など、様々なものがあります。

半日プログラムは、短い農村体験を提供するもので、旅行会社の提供する団体旅行や個人旅行の旅程にバリエーションをつけることができます。半日プログラムなら、既存のツアーの時間帯や地域に合わせて、基本的なツアーの旅程を変えることなく、追加要素として組み込むことができます。

終日プログラムでは田園地方のホテルやゲストハウスでの宿泊も含まれます。2日間のプログラムは都市部以外での体験に興味のあるグループや個人旅行者にとって便利です。各プログラムパッケージは、通常はプログラムの訪問、ガイドサービス、食事、宿泊などのサービスで構成されています。

これらのプログラムで、従来の観光ルートや都市体験とリンクさせ、より旅を魅力的なものにできます。

プログラムパッケージの説明は、商品をよく理解してもらうためのものです。これらは、3つのパートで構成されています。

- 一般情報では、プログラムの期間や現地までの距離などの具体的で詳細な情報を紹介し、旅行会社の旅程にこのプログラムを組み込むことができるかどうか、またどのように組み込むかを読者が理解できるようにしています。

- 「はじめに」では、プログラムの見所やユニークな体験、ホストファミリーの紹介をしています。

- プログラムでは、パッケージに含まれるすべてのアクティビティが順を追って説明されています。

各国間の移動手段として、飛行機、フェリー、バスを紹介しています。このマニュアルには、グループや個人のお客様向けのツアーやサービスの手配をお手伝いする旅行会社のリストを掲載しているので、参考にして下さい。

countryholidays.info

✕ デスティネーション エリア - フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビア

フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビアは、北ヨーロッパ、スカンジナビア地方のバルト海の沿岸線で隣り合っています。フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビアはいずれもEU加盟国であるため、国境手続きが不要であること、気候が似ていることなどから、一度の旅行でこの4カ国を訪れることは簡単です。また、フィンランド、エストニア、ラトビアは同じ通貨を使用しており、同じタイムゾーンに属しています。

これらの国の人々は、性格やライフスタイルにおいて多くの共通点を持っています。しかし、それぞれの国が独自のアイデンティティを誇りに思っており、それは言葉、芸術、工芸品、食事や伝統などに表れています。例えば、ヘルシンキ港の入口にあるスオメンリンナ要塞やストックホルムのドロットニングホルム宮殿、タリンの保存状態の良い魅力的な旧市街、リガのダウ

ガフ川に面する旧市街歴史地区など、それぞれの首都にはユネスコの世界遺産があります。田園地方では、数多くの国立公園、それとは対照的な海岸線、史跡など、都市部と同じように変化に富んだ雰囲気を楽しむことができます。田園地方の特徴は、人口密度が低く、野生動物が多く生息する変化に富んだ風景です。また、歴史を感じさせる魅力的な小さな町もあり、穏やかな雰囲気に包まれています。

各国にはそれぞれの国の言語がありますが、都市部では多くの人が英語を話します。しかし、地方では外国語を話す機会が少なく、通訳が必要な場合があります。

各国の情報

✕ 車は右側通行

✕ 電気プラグは、ヨーロッパ式C型ソケット（スウェーデンではF型もあります）

	フィンランド	スウェーデン	エストニア	ラトビア
首都	ヘルシンキ	ストックホルム	タリン	リガ
国土 (km ²)	338 424	407 311	45 227	64 573
人口 (人)	5 487 308	10 379 295	1 315 635	2 023 825
人口密度 (km ²)	17	25	28.4	31
言語	フィンランド語 スウェーデン語、 英語も話されて いる。	スウェーデン語 英語も話されて いる。	エストニア語 英語、ドイツ語、ロシ ア語もANAされて いる。	ラトビア語 英語、ドイツ語、ロ シア語も話されて いる。
通貨	EUR	SEK	EUR	EUR
国コード	+ 358	+ 46	+ 372	+ 371
時刻帯	GMT + 2時間	GMT + 1時間	GMT + 2時間	GMT + 2時間
気候	夏は暖かく、春と秋は比較的穏やかだが冬は寒い。 最も暖かい月は7月で平均気温は+17℃（スウェーデンの山岳地帯では+8℃）最も寒い月 は1月で、平均気温は0〜4℃（スウェーデンの山間部は-18℃）			

✕ 各国へのアクセス

まず各国には空、海、陸路とバラエティーに富んだ方法で行くことができます。主な空港はストックホルム、ヘルシンキ、タリン、リガの各都市にあり、これらの都市間では多くの航空便が運航されています。また、デンマークのコペンハーゲンまで飛行機で行き、そこから電車やバス、車で橋を渡ってスウェーデンのマルメ (Malmö) まで行き、そこからさらに北へ旅を続けることも可能です。いくつかのフェリー航路がスウェーデンと他のデスティネーションを結んでいます。主なフェリー乗り場は、スウェーデンのストックホルム、フィンランドのヘルシンキ、エストニアのタリン、ラトビアのリガ、リエパーヤ (Liepāja)、ヴェンツピルス (Ventspils) で、エストニアの島々と本土を結ぶローカルフェリーもあります。ヘルシンキ〜ストックホルム間、トゥルク〜ストックホルム間、タリン〜ストックホルム間では、全てのフェリーがオーランド諸島に寄港します。リガとタリン間はバスが、タリンとヘルシンキ間はフェリーが定期的に運行しています。



航空会社

Finnair

フィンランドを代表する航空会社で、ヘルシンキをゲートウェイとし、極東とヨーロッパを結ぶ活躍しています。
www.finnair.com

Japan Airlines

日本のトップエアラインであり、世界でも有数の航空会社です。
www.jal.com

airBaltic

ラトビアの国営航空会社で、リガ、ビリニュス、タリンからヨーロッパをはじめとする50以上の都市への格安航空券を提供しています。
www.airbaltic.com

Nordica

エストニアの国営航空会社です。
www.nordica.ee

airleap

スウェーデンの航空会社です。
www.airleap.se

SAS

スカンジナビアの航空会社として、お客様を世界の1300都市にお届けするための重要な役割を担っています。
www.flysas.com

Norwegian Air Sweden

北欧諸国およびヨーロッパの主要都市へのフライトを提供しています。
www.norwegian.com/uk/



フェリー

Tallink Silja Line

北部バルト海地域で高品質のクルーズと旅客輸送サービスを提供するリーディングカンパニーです。

Helsinki-Tallinn
Helsinki-Stockholm
Riga-Stockholm
Stockholm-Mariehamn
Kapellskär-Mariehamn
Turku-Mariehamn
Turku-Långnäs
Helsinki-Mariehamn
Tallinn-Stockholm
www.tallinksilja.com

Viking Line

ヴァイキングラインは北バルト海エリアをリードするブランドで客船株式会社です。

Helsinki-Tallinn
Helsinki-Stockholm
Stockholm-Mariehamn
Kapellskär-Mariehamn
Turku-Mariehamn
Turku-Långnäs
Helsinki-Mariehamn
www.vikingline.com

Eckerö Line (Eckeröグループ)

エストニアのフェリー会社および旅行会社であるRederiaktiebolaget Eckeröは1961年3月2日に設立され、Eckeröグループの親会社となっています。Eckeröグループは

EckerölinjenとEckerölineという2社を通してフェリーサービスを提供しています。

Tallinn-Helsinki
Eckerö-Grisslehamn
www.eckeroline.ee,
www.eckerolinjen.se/en

ストックホルムの群島フェリー

夏季には北群島から南群島、そして中間群島の内側まで、299のフェリーを運航しています。

情報と時刻表は
<https://waxholmsbolaget.se/>
T: +46 8 600 10 00
Email:
<https://waxholmsbolaget.se/kundservice>
でご覧下さい。

オーランド島の群島フェリー

群島への旅は群島フェリーで島から島へ続けることができます。フェリーは、オーランド本土と群島、さらにはフィンランド本土を結んでいます。

車を持たない乗客は料金は無料です。しかし、自転車、バイク、車、キャラバンなどの乗り物には料金が発生し、料金は航路によって異なりますので確認が必要です。特に、自動車、キャラバン、バイク、自転車で行く場合は、事前予約をお勧めします。混雑する夏場は特に予約は重要です。

北部ライン

Osnäs, Gustavs-Brändö-Kumlinge-Hummelvik, Vårdö

南部ライン

Galtby-Kökar-Sottunga-
Överö, Föglö-Långnäs

横断ライン

Snäckö, Kumlinge-Sottunga-
Överö, Föglö-Långnäs

Föglöライン

Svinö, Lumparland-Degerby,
Föglö

情報、時刻表、予約は

Ålandstrafiken:

+358 18 25 600

www.alandstrafiken.ax

エストニアのローカルフェリー

島々とエストニア本土を結ぶロー
カルフェリーが運航されています。

Kihnuとその他の小さな島

Vormsi-Rohuküla

Hiumaa-Saaremaa

Kihnu-Munalaid

Manilaid-Munalaid

Ruhnu-Munalaid

Ruhnu-Pärnu

Ruhnu-Saaremaa

Laaksaare-Piirissaar

Tallinn-Aegna

www.veeteed.com

Muhu, HiumaaとSaaremaa

Hiumaa-Mainland

Saaremaa-Mainland

www.praamid.ee



バス会社

International coach services:

Lux Express

www.luxexpress.eu

Ecolines:

www.ecolines.eu

Eurolines:

www.eurolines.lt/en

Flixbus:

www.flixbus.co.uk

バルト三国内やポーランドを結ぶ
バス会社。タリンからリガまでの所
要時間は約4.5時間です。

Y-Buss – スウェーデンの長距離
バス会社です。

www.ybuss.se

Härjedalingen – スウェーデン

の長距離バス会社です。
www.mohlinsexpressbuss.se

スウェーデンの首都、ストックホル
ムからセーデルハムンへの交通手
段を提供しています。X-trafik - 地域
のバスと電車を予約可能です。

www.xtrafik.se



貸切バス会社

Friman Travel

近代的な貸切バスサービスをご提
供します。またライセンス旅行会社
でもあります。

+358 19 2481004

info@frimantravel.fi

www.frimantravel.fi

Go Bus Charters

バルト三国やスカンジナビア諸国
で高品質のサービスを提供してい
る大型貸切バスやミニバスの会社
です。プロ意識が高く、フレンドリー
で経験豊富なバスドライバーとス
タッフが、車両と柔軟なサービスを
提供します。

+372 6404000

tellimine@gobus.ee

www.gobus.ee

Hansabuss

ハンザバス社は、長年の経験と継
続的な商品開発を行っています。エ
ストニア、バルト三国、スカンジナ
ビアで事業を展開しています。

+372 6279080

booking@hansabuss.ee

www.hansabuss.ee

Williams Buss

全てのバスで無料のWi-Fiが利用
できます。

+358 18 28 000

info@williamsbuss.ax

www.williamsbuss.ax

Viking Line Buss

バイキングライン・グループの子会
社です。オーランド島内の交通と、
オーランド島内外の貸切バスを運
行しています。

+358 (0)18 26 311,

+358 (0)18 26 328

info@vikinglinebuss.ax

www.vikinglinebuss.ax/

Westin buss

ストックホルムをはじめとするス
ウェーデン全土を巡るバスの旅を
提供しています。移動中は無料の
Wi-Fiが利用できます。

+46 8 545 424 20

info@westinbuss.se

www.westinbuss.se

Bergkvarabuss

スウェーデン国内でバスを提供し
ています。

+46 480 42 55 00

info@bergkvarabuss.se

www.bergkvarabuss.se



レンタカー

**Avis, Budget, Sixt, Hertz, Europ-
car, Alamo**は、世界中に大きなネッ
トワークを持ち、高いレベルのサー
ビスを提供する国際的なレンタカ
ー会社です。日本で発行された運
転免許証は、スウェーデン、フィンラ
ンド、エストニア、ラトビアで有効で
す。運転は右側通行です

オーランドには地元のレンタカー
会社**Runbergs bil&service**が
あります。

+358 (0)18 - 525505

rbs@rundbergs.com

オフィス:

Rundbergs bil&service, St1

(T: +358 (0)18 - 15222)

サービスステーション/レンタカ

ー: Villagränd 3

(T: +358 (0)18 - 15222)

レンタカー: Strandgatan 1 B

(T: +358 (0)18 - 525505)

www.rundbergs.com



鉄道

SJ - スウェーデン全土を網羅するスウェーデン国鉄です。

www.sj.se

Snälltåget - スウェーデン Malmö からストックホルムまでとストックホルムからベルリンを結ぶ寝台列車を運行する鉄道です。

www.snalltaget.se/en



オーランドでのサイクリング

オーランドは、サイクリングに適した観光地です。過去数年の間にサイクルトラックのネットワークが整備され、現在も拡張中です。移動距離が短いので、簡単に体験することができます。風景や景色は変化に富んでいて、どこにいても海に近いのです。次のカーブを曲がった先には、常に新たな発見があります。

自転車のレンタル

サイクル、タンデム自転車、自転車用トレーラーをレンタルできます。最大のレンタルサービスは「Ro-No Rent」で、マリエハムンに2つの店舗があります。また、多くの宿泊施設では、ゲストに自転車を貸し出しています。

オーランドのヨット用のゲストハーバーの中には、ゲスト用の貸し自転車を用意しているところもあります。自転車は、島内観光にも、地元で食料品の買い物をしたりするのにも大変便利な乗り物です。

RO-NO Rent

+358 18 12820,

+358 18 12821

rono@aland.net

www.rono.ax/en

自転車フェリー

オーランド島北部のHammarlandとGetaの間には、とても便利な自転車フェリーが就航しています。このフェリーは、両自治体間のサイクルトラックネットワークを繋ぐもので、同じ道を戻る必要はありません。自転車フェリーは、6月、7月、8月に時刻表に沿って運行しています。



✕ 各国の田園ツーリズム協会



Baltic Country Holidays
www.countryholidays.lv

住所
Kalnciema str. 40, Riga, Latvia
+371 67617600
lauku@celotajs.lv
www.countryholidays.lv

BALTIC COUNTRY HOLIDAYS

Lauku celotajsは、ラトビアに本拠を置く田園ツーリズム協会です。1993年に設立されました。この協会は、ラトビアの田園地方にある家族経営の小さな宿泊施設やその他のサービスを提供する会社を、とりまとめている組織です。設立以来、規模を拡大しバルト地域全体を含む様々な種類の商品を開発してきました。長年の活動を通じて、サプライヤーとの良好な関係を築き、ツーリストには地元に関する豊富な知識と個人的なサービスを提供しています。



住所
Lielā iela 30, Ieriķi, Latvia
+371 28658900
info@entergauja.com
www.entergauja.com

ENTER GAUJA

ガウヤ国立公園観光協会は、「Enter Gauja」というブランド名で、観光地を強化し、国際競争力を高めるために2012年に作られました。現在、協会にはあらゆる種類の観光事業者が集まっています。多くの地元中小企業が成長し、海外でも知られるようになりました。2012年以降、Enter Gaujaを通しての宿泊数は、国内外の観光客の間で30%増加しました。これは全国平均よりも急速な伸びです。ガウヤ国立公園は、ラトビアでリガに次いで2番目に訪問者数の多い観光地となり、年間100万人以上の観光客が訪れています。



住所
Laurinkatu 50, 08100 Lohja, Finland
+358 44 369 1309
tourist@lohja.fi
www.visitlohja.fi

VISIT SOUTH COAST FINLAND

Visitlohjaは、フィンランド南岸部のローカル観光局です。Visitlohjaはロホヤ市によって運営され、地元の観光事業者や団体と協力しており、共通の目標は、訪問者に最高の観光体験を提供することです。提供する商品やサービスには、田園地方の素敵な雰囲気の中にある宿泊施設があります。森の中での手作り体験から、受賞歴のあるレストランでの高級料理まで、また、手つかずの自然の中でのちよつとしたハイキングから、世界的に有名なフィスカルス村での吹きガラス体験まで、様々なアクティビティを提供しているのが特徴です。この地域はヘルシンキのすぐ隣に位置しているため、フィンランドのライフスタイル、文化、自然を組み合わせただけにはない体験ができます。



E · E · S · T · I
M A A T U R I S M
E S T O N I A N
R U R A L T O U R I S M

住所

Vilmsi 53 G, 10115 Tallinn,
Estonia
+372 600 9999
eesti@maaturism.ee
www.maaturism.ee

ESTONIAN RURAL TOURISM ASSOCIATION

2000年1月に設立されたNPOエストニア田園ツーリズム協会ERTOの目的は、エストニアの田園ツーリズムのサービスを提供する会社の共通の利益を追求し、エストニアの田園ツーリズムの発展をサポートすることです。ERTOのメンバーは、田園観光の宿泊施設、アクティビティ会社、農業や生産部門の田園関連中小企業、旅行会社、観光学を教える学校などで構成され、田園ツーリズム協会がこれらの事業者を代表しています。ERTOは、様々な観光関連の組織やステークホルダーと密接に連携しています。



FÖRETAGSAM
SKÄRGÅRD

住所

Jomalagårds vägen 16, 22150
Jomala, Finland
+358 407444877
info@skargarden.ax
www.skargarden.ax

FÖRETAGSAM SKÄRGÅRD

Enterprising Archipelagoは、オーランド諸島とその6つの自治体の地域開発を支援するために2007年に設立されたNPO団体で、特にその地域にある約40の人の住む島の貿易と住民の定住に焦点を当てています。いくつかの開発プロジェクトに参加しており、オーランド諸島の重要な関係者やヨーロッパの関連諸島地域との良好なコミュニケーションネットワークを保っています。

Söderhamn°

住所

Södra hamngatan 50, 826 50
Söderhamn, Sweden
+46 270-753 53
info@visitsoderhamn.se
www.visitsoderhamn.se

VISIT SÖDERHAMN

Visit Söderhamnの使命は、セーデルハムンを一年を通して訪問し体験できる魅力的なデスティネーションにするために活動することです。その活動は、ビジネスコミュニティや団体との密接な協力のもとに行われ、デスティネーションとしてのセーデルハムンを開発し、紹介し、販売するために協力しています。Visit Söderhamnは、パンフレット、地図、デジタル情報を提供し、セーデルハムンとヘルシングランドでのアクティビティや宿泊施設の予約をサポートしています。観光案内所はNorra Hamngatanのアーキペラゴターミナルにあり、夏季に営業しています。Visit Söderhamnはセーデルハムン市内に5つの観光案内所を持ち、観光客が観光情報を入手できる観光サービス拠点となっています。

Estohia





デスティネーション セト地方歴史地区



セト地方
現代の暮らしの中
にある伝統



セト地方 (Setomaa) は、エストニアでも最も独特な文化を持つ田園地域の一つです。

エストニアとロシアの国境沿いにあるため、セト地方に暮らすセトの人々は両文化から影響を受けながらも、独自の伝統と価値観を維持しています。特に伝統的な歌唱法セトレーロ (Seto leelo) が有名で、UNESCO無形文化遺産に登録されています。歌唱伝統に加え、セト地方は独自の言語や目を引く色鮮やかな民族衣装、印象的な銀の装飾品、そして郷土料理があります。東方正教会に属しているため、他のエストニア人とは少し異なる通念を持っています。

セト地方の特色

www.setotours.com

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 終日プログラム

シーズン: 通年

対象: 個人(1-3名) / グループ
(最大25名)

含まれるサービス:

個人: 専用車での移動 + 専任ガイド兼ドライバー + 博物館入場 + 訪問 + 観光 + 体験 + 昼食 + 夕食 + ペットボトルの水(車内)
グループ: ミニバンまたはバスでの移動 + 専任ガイド兼ドライバー + 博物館入場 + 訪問 + 観光 + 体験 + 昼食 + 夕食 + ペットボトルの水(車内)

昼食: イナラ・ヴァナヴァル

グ・コフヴィタル (Inara's Vanavalgõ Kohvitarõ) (ミキタマエ / Mikitamäe)

夕食: リッカ・イッヴァニ・ファーム (Rikka Ivvani Farm) (クッラトゥヴァ / Küllätüvä)

プログラムの所要時間:

10時間

移動の種類:

個人: パッケージには専用車の料金が含まれており、南東エストニアにあるTartu市内の希望の場所まで送迎が可能です。

グループ: 貸切バス

集合場所と解散場所:

Tartu (別段の合意がない限り)

公共交通機関:

このパッケージでは公共交通機関の利用は不要です

ロケーション



セト地方歴史地区



Tallinnから280km、
Rigaから240km



Mrs. Helen Külvik



+372 5294 033
helen.kylvik@gmail.com



INTRODUCTION

このツアーは知識豊富なガイドで、情熱的なセト地方文化大使のヘレン・クルヴィク (Mrs. Helen Külvik) が案内します。彼女は20年以上に渡ってセトのコミュニティの一員であり、セト地方協会に勤務しています。

このツアーでは、セト地方の家族経営のカフェや石鯰工場、職人のギャラリー、礼拝堂の管理人、そして若い農家の家族など、地元の人々を訪ねます。彼らは皆、自分達の生活様式や文化、価値観、そして物語の素晴らしさをゲストに伝えようとしています。



PROGRAMME

✕ **タルトゥー セト地方**、タルトゥからセト地方へはバスで約1時間15分の移動です。道中でガイドがセト地方について話しをします。

✕ **イナラ・ヴァナヴァルグ・カフェ (Inara's Vanavalge Kohvitarõ)**

ホストのInara Luigasと一緒に伝統的な餃子(ペリメニ/pelmeny)を作り、セト料理について話を聞きます。昼食は自作の餃子などセトの味を楽しみましょう

✕ **“サーツェの長靴”(Saatsse boot)**

エストニア国内のロシア領である800mlにもわたる“サーツェの長靴”を車で通り抜けます。ピザは不要です。

✕ **オールドジョージ (Old George) の石鯰ショップ** 車でコロソヴァ村(Kolossova)へ向かい、オールドジョージの石鯰ショップを訪ねます。

店主のSilver Hüdsiが、田舎での暮らしについて話しをします。

✕ **オビニツァ博物館 (Obinitsa)**

オビニツァ博物館では、ゲスト内で一人だけセト人のように民族衣装を着てドレスアップすることができます。民族衣装の美しさと印象的な銀細工を鑑賞しながら、魅惑的なセトレーロに耳を傾けて下さい。

✕ **セトギャラリー (Seto) セトギャラリー**で、偉大な語り部であるÜlleとEvarを訪ね、版画技術を使ってセトをテーマにした自分だけの土産を作りましょう。

アート、手芸、民芸品店の“クンステイザール (Kunstizaal)” (アートホール) も訪ねます。

✕ **セルガ東方正教礼拝堂 (Serga)**

管理人のEeviが礼拝堂を案内し、国境での生活について話しをします。

✕ **リッカ・イツヴァニ・ファーム (Rikka Ivvani)** 車でクッタトゥヴァ村へ向かい、セトの伝統的なファームを営む若い家族を訪ねます。ここには羊や他のペットもいて、音楽とリアルな田園の暮らしがあります。ホストと一緒に料理をしながら夕食を楽しみましょう。

✕ **タルトゥへ戻る**(約1時間30分)





デスティネーション ヴァナ-ヴォル地方歴 史地区



ヴァナ-ヴォル地方
スモークサウナの
伝統が息づく
古代文化エリア



手 つかずの美しい大自然、ハイキングコース、数多くの農場、バザール、サウナ。これらは、ヴァナ・ヴォル地方を特徴づけるキーワードです。

あなたはエストニア最南端の自然に驚くことでしょう。エストニアで最も山が多い地域のひとつであるハーニャ高原、エストニア最高峰のスール・ムナギ (Suur Munamägi/ 海拔318 m)、エストニアで最も深い湖であるロウゲ・スールヤルヴ (Rõuge Suurjärv/38 m) など全てここで見るができます。エストニアで最も長いヴォハンドウ川 (Võhandu) と、下流のピウサ川 (Piisa) が蛇行しながら流れています。ピウサ川沿いには、風光明媚な砂岩の露頭があり、その中でもハルマ・マエミネ (Härma Mäemine) の壁はエストニアで最も高さがあります。

特に地元では、UNESCO無形文化遺産に登録されているスモークサウナの伝統を誇りにしています。スモークサウナは、古くから伝わる伝統を体験するのに最適な方法です。サウナにはサウナの建築と同様に、健康療法や肉の燻製に関する知識、サウナを温める技術、サウナで使用するボディケアやフエイシャルケア用品など豊かでユニークな伝統があります。

丘と湖に恵まれたヴォル地方では、一年中たくさんの発見があります。

モースカファームで エストニアのスモークサウナ体験

www.mooska.eu

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: **半日プログラム**

シーズン: **通年**

対象: **個人／グループ**

-サウナセッション

最大10名

-ツアー 最大20名

含まれるサービス:

ツアー＋ガイド付きサウナセッション＋スモークサウナ燻製ハムの試食

リクエストできる追加オプション:

ファーム近辺のツーリストファームでの宿泊＋食事

プログラムの所要時間:

1.5時間のツアー＋3時間のサウナセッション

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Haanja küla, 65601 Haanja vald, Võrumaa



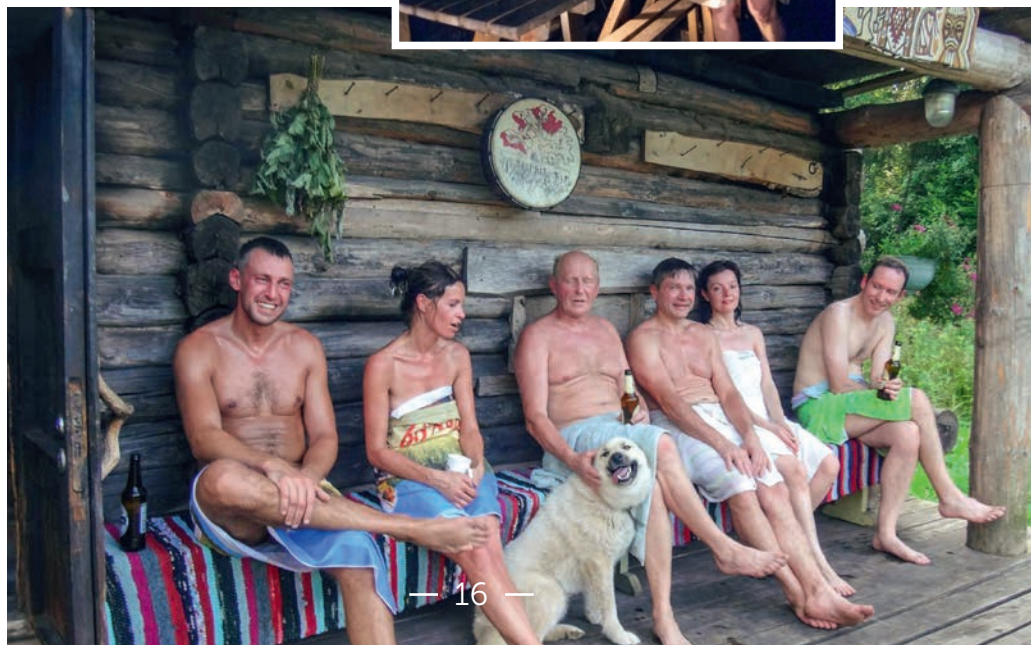
Tallinnから270km,
Rigaから243km



Mrs. Eda Veeroja,
Mr. Priit Veeroja



+372 503 2341
eda@mooska.eu



INTRODUCTION

エストニア南部で行われているヴォル地方 (Võromaa) のスモークサウナの伝統は、UNESCO無形文化遺産に登録されています。モースカファーム (Mooska) では、このエストニアの伝統を経験することができます。

モースカファームは、南エストニアの典型的なライフスタイルのファームです。ヴァッラマエ (Välla-mäe) の麓にあるロケーションは、美しい自然の中にあり、伝統そして自然と共存するファームの暮らしと調和的に結びついています。

Veerojaファミリーは、彼らのライフスタイルの価値観を共有し、この地域の伝統をゲストに紹介しています。中でも、郷土料理や伝統的なスモークサウナは彼らの誇りです。このワークショップは、本物の伝統、技法、趣を維持しているとしてEHE (本物で興味深いエストニア) のエコツーリズム品質ラベルを取得しています。

スモークサウナとは、石を敷き詰めたストーブで暖める建物や部屋のことで、座ったり横になったりできるように室内は小上がりになっています。煙突は無く、薪を燃やした煙が部屋の中を循環します。皆で一緒にサウナに入り、汗をかくまでじっくり身体を温めます。熱した石の上に水をかけて、水蒸気を発生させ、白樺の葉付きの枝を束ねたウィスクで身体を叩いて、肌の古い角質を除去し血液の循環を促進します。汗をかき、ウィスクで身体を叩き、リラックスした後は、外で身体を冷まし水で洗い流します。そしてまたこの工程を繰り返します。



PROGRAMME

✕ 到着、ホストと合流

✕ ツアー

当ツアーはヴァナーヴォル (Vana-Võromaa) 地方のスモークサウナの伝統を紹介します。ホストがモースカファームの三つのスモークサウナを案内します。二つは入浴用、もう一つは肉の燻製用です。ゲストは、スモークサウナの構造やサウナの温め方と入り方、スモークサウナで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。

✕ ホストファミリーとのサウナセッション

ホストがゲストにサウナの入り方を教えます。薪の燃える豊かな香りに、サウナで燻製された肉、白樺の枝、サウナハニーがほのかに香ります。サウナの側には池があり、冬で池が凍っていないければ泳いでクールダウンすることができます。サウナセッションでは、エストニアのスモークサウナの伝統と信仰やその過程について話を聞くことができます。





デスティネーション ムルギ地方歴史地区



ムルギ地方 起業精神を持つ村



ムルギ地方 (Mulgimaa) は、南エストニアにある歴史地区です。ムルギの農民達は裕福なことで知られており、19世紀後半にエストニアで初めて地主から自分の農地を買って亜麻を栽培するようになったエストニアで最初の農民です。彼らの裕福さは、豪華な大邸宅や彼らの子供達を最高で高額な学校に通わせることができたことからわかります。現在のムルギ地方は、独特な自然と過去の遺産、そして心躍るような投機と活動的な市民によって人々を魅了しています。ムルギ地方の3つの文化的な象徴である、方言、男性の長くて黒いジャケット、伝統的なムルギ粥は現在も存在し続けています。

ムルギ地方歴史地区で ムルクの気分を味わおう

www.puhkaeestis.ee/et/kultuurireis-mulgimaale

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 終日プログラム

シーズン: 通年

対象: グループ(最大10名)

含まれるサービス:

プログラムに沿った訪問+アクティビティ: 裁縫、石鹸製作、セモリナ(穀物の製粉で得られる粗い穀粉)を使ったムルギ凝乳ケーキ作り+昼食

プログラムの所要時間:

約7時間

移動の種類:

貸切バス

公共交通機関:

Viljandiまでバスまたは電車

集合と解散場所:

Viljandi

INTRODUCTION

南エストニアにあるムルギ地方は、パルヌ(Pärnu)、ヴィリヤンディ(Viljandi)、そしてヴァルガ(Valga)に広がっています。

ツアーのホストJaanika Toomeは、ムルギ地方の専門家です。

このツアーは、エストニアで二番目に大きい都市タルトゥから70Km程の場所にあるヴィリヤンディのタルヴァストゥ教区(Tarvastu)とヘルメ教区(Helme)で行われます。

ムルギ地方の人々は、従来の習わしにとらわれることなく、積極的に新しい物事に取り組む気質があり、それぞれ出来ることをして生計を立てており、ゲストを迎える事を楽しみにしています。



PROGRAMME

✕ ヴィリャンディ〜ムルギ地方

旅はヴィリャンディから始まり、道中でムルギ地方の歴史、ムルギの名前、現在の人々の暮らしについて知識を得ることができます。

✕ カルストゥナ・マナー (Kärstna mõis)

ホストのUrve Kassが、彼女が田園地方で生計を立てるために情熱を注いでいる工芸品について紹介します。ゲストは様々なミシンを使って裁縫を体験し、希望者は鍋つかみを作ることができます。

✕ リーダヤスにあるマエ・コダ カフェ (Mäe-Koda kohvik Riidajas)

本業はカフェの経営ですが、その他にもキャンドルやノート、ケーキやデコレーションケーキ、石鹸なども製作しています。ゲストは、家族と一緒に伝統的な手法で、薬草や香りの良い植物を加えた石鹸を作ります。自分で作った石鹸は持ち帰ることが出来ます。作業が終わったら、ムルギの伝統的なお粥をご馳走になり、この料理の作り方を知ることができます。

✕ マエ・コダ カフェで昼食

✕ ソエ村 (Soe) のコミュニティ

この村では常に何かが行なわれており、ゲストもそれに参加することがで



きます。季節と天候にもよりますが、丸太を切ったり積んだり、冬には雪かきや除雪、鳥の餌付け、春には土壌を耕してジャガイモの植え付け、ファームの動物の餌やり、その他にも田園地方の家庭やファームの日常の仕事をを行います。

✕ タルヴァストゥ手工芸のアトリエ (Tarvastu Käsitöökoda)

この地域で最も有名な料理のひとつがムルギ・コルプ (Mulgi korp / セモリナを詰めたムルギの凝乳ケーキ) です。暖かい台所には、エプロンと小麦粉が用意されていてケーキを作ることができます。ケーキが焼きあがる間、織機で織物も体験できます。

✕ 夜、ヴィリャンディに戻る

ロケーション



Mulgimaa歴史地区



Tallinnから160km



Ms. Jaanika Toome



+372 566 73174
jaanika.toome@gmail.com





デスティネーション オニオンルート



オニオンルート
パイプシ湖沿岸の
伝統的な玉ねぎ
栽培の村



オニオンルート(エストニア語でシブラテー／Sibulatee)は、エストニア最大であり、国境にまたがるパイプシ(Peipsi)湖のほとりにあります。ここは、文化の多様性でよく知られています。エストニアの伝統的な農耕文化、バルト・ドイツのマナーハウス文化、ロシアのオールド・ビリーバー(正統派キリスト教)の文化など、異なる文化を持つエストニアとロシアのコミュニティが共存しています。オールド・ビリーバーはパイプシオニオンを栽培し、現在も栽培を続けています。オニオンルートの名前は、この地域の伝統的な玉ねぎ栽培に由来しています。

玉ねぎ、魚、チコリー ローカルフードルート

www.sibulatee.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: **終日プログラム**
 シーズン: **通年／季節ごと**
 対象: **グループ(最小4名ー最大40名)**

含まれるサービス:

ローカルフードの試食＋手工艺品と地域の人々を訪問＋ローカルガイド

注) 会場の選択はグループの希望と大きさにより異なります。

下記7つの訪問オプションのうち、1日に4～5箇所の訪問が可能です。具体的なプログラムについては、事前に要相談。

プログラムの所要時間:
6～8時間

移動の種類:
個人手配／貸切バス

ロケーション



オニオンルート地域、Peipsi湖の南岸



Tallinnから219km



Liis Lainemäe、
MTÜ Sibulatee
(NGO Onion Route)



+372 5648 0065
info@sibulatee.ee



INTRODUCTION

ガイドのLiis Lainemäeは、12年程前からこの地域の発展とマーケティングに携わっており「オニオンロード」の発起人のひとりです。彼女は全てのサービス提供者の喜びや悲しみを知っており、この地域や民芸品について解説もしてくれます。

このプログラムはペイプシ湖畔の村々を通る道コルクヤ (Kolkja) ～カセパー (Kasepää) ～ヴァルンヤ (Varnja) に沿って、ロシアのオールド・ビリーバー達のコミュニティを訪問します。場所は、エストニアの第二の都市タルトゥから40km。地元の人々を訪問し、暮らしを見学して、異なる文化、特に地元料理が担う最も重要な役割について理解しましょう。訪問先では、その土地の名物料理を味わうことができます。





✕ コスティヤ・オニオンファーム (Kostja Sibulatalu)

5月～9月のオープン。玉ねぎ農場のオーナーであるKostjaが、パイプシ湖の周辺でオールド・ビリーパーがどのようにして玉ねぎを栽培しているか紹介します。ゲストは、コスティヤのオニオンパイとお茶を楽しめます。春には、昔ながらの玉ねぎ栽培のための苗床作りを体験します。

✕ トゥルギ・手工芸ファーム (Turgi Käsitöötalu)

エストニアの伝統的な織物農場です。ホストのVeinikaは、第二次世界大戦の時のエストニアの農業についての話や、田園地方で手工芸品を制作してどのように生計を立てているか説明します。ゲストは、織機を使って機織りを体験することができます。

✕ ペイプシ地方・ビジターセンター (Peipsimaa Külastuskeskus)

コルクヤにあるペイプシ地方ビジターセンターでは、地元の手工芸品の伝統を保存・展示しており、手工芸品のワークショップも

PROGRAMME

✕ サモワールハウスでのお茶のセレモニー (Samovarimaja)

この日の朝は、古い木造の建物を利用したサモワールハウスでお茶を飲むことから始まります。サモワールハウスには、サモワールの豊富なコレクションが展示されています。サモワールとは、お茶を入れるためにお湯を沸かす伝統的な器具です。ホストが、サモワールの歴史やこの地域のお茶文化について話をします。

✕ ヴォロンヤ・ギャラリーのオーナーに会う (Voronja Galerii)

夏の間、ヴォロンヤ・ギャラリーはこの地域で最も人気のある場所の一つです。毎年、新しいテーマの夏の展覧会が開催されます。国際的なアーティストによる作品が多く、家の中やサウナ、彫刻公園になっている広い庭に展示されています。

ここでの醍醐味は、ゲストに振る舞われるヴォロンヤのカルダモン・ウェハースとルーパープのワインです。美味しい自家製ジャムも販売しています。



開催しています。ゲストは手工芸のワークショップに参加し、伝統的な手刷りの技術を使って新しいショッピングバッグなどを作ります。

また、このセンターには、ルボーク・ヤード(ルボークとは木に手描きで描かれた版画)とチコリーミュージアムがあります。チコリーは歴史的にこの地域の重要な植物であり、広く栽培され、輸出されてきました。ここでは、チコリーを使ったコーヒーやケーキ、伝統的なオニオンスープや魚のステーキなどのランチが楽しめます。

✕ アラツキヴィ城(Alatskivi Loss)

バルト系ドイツ人のマナーハウス文化はこの地域の重要な文化で、アラツキヴィ城がその代表です。ガイド付きツアーでは、エストニアのマナーハウスの歴史を知り、経済的にどのように機能していたかを知り、地元のマナーハウス スタイルの軽食を味わうことができます



✕ ローカルワイナリー アラツキヴィ・ムイサマイツェッド(Alatskivi Mõisamaitseed)

エストニアには技巧を凝らしたワイン造りの長い伝統があり、アラツキヴィ城では男爵夫人が苦みのあるシュナップスを造っていました。当時は、マナーハウスの料理に添えるために、自家製シュナップスのような刺激的な味が必要でした。現在、ワイン醸造家のKüllisは、地元の原料(カシス、チェリー、ナナカマド等)を使って様々なワインを作っており、ワイン棚にはヴァイキング・ブラッドといわれる蜂蜜ワインも並んでいます。当日は、Küllisがエストニアの原材料を使ったワイン作りの知識を話し、何種類か試飲もさせてくれます。

✕ キヴィ酒場(Kivi Kõrts)

キヴィ酒場では、ほとんどの料理が、湖や森、畑で採れた地元の食材で作られています。ホストのAiguelは、野生のベリーやキノコ狩りが好きで、収穫した物がゲストのお皿の上に並ぶこともあります



“スポーツニク” 土曜日はオニオンルートで共同作業

www.mesitare.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: **週末プログラム**

シーズン: **通年**

対象: **グループ(最大10名)**

含まれるサービス:

宿泊+食事+地域の季節作業への参加+サウナナイト+エンターテイメント+パフォーマンス

プログラムの所要時間:

2日間プログラム

移動の種類:

個人手配/貸切バス

公共交通機関:

Tartu~Varnja間のバス

ロケーション



Kesk 119, Varnja, Peipsiääre vald, Tartumaa



Tallinnから220km



Ms. Herling Mesi,
Mesi tare guesthouse



+372 518 1125
info@mesitare.ee



INTRODUCTION

このゲストハウスは、エストニア最大の湖であり、EUの国境にまたがるペイプシ湖 (Peipsi) のほとりにあるオニオンルートにあります。タルトゥから約45kmの距離です。ペイプシ湖周辺地域は、ペイプシ・オニオンの栽培でよく知られています。この地域には350年前から、ロシアのオールドビリーバー (ロシアの迫害から逃れてきた正統派キリスト教徒) が住んでいます。伝統的なオールド・ビリーバーの家では、スプーンやフォークなどの調度品に至るまで、全てが本物で、ホームステイを経験することが出来ます。

ホストのHerling Mesilはエストニアの首都タリンからペイプシ湖畔のこの地域に引っ越してきました。彼女はこの地域のライフスタイルに魅了され、ロシアのオールドビリーバーの日常生活について多くを学び、今ではゲストに熱心に伝えています。

“シブラテー・スボートニク (Sibulatee Subbotnik)”とは、エストニアとロシアの文化が混ざった言葉で、土曜日に行われる共同作業を意味しています。この地域では、家族や友人が集まって、収穫などの季節ごとの仕事をする古くからの習慣があります。ゲストは、オニオンルート地域で行われている季節の共同作業に参加し、実際に体験します。作業の後は、ロシアのオールドビリーバーのコミュニティでサモワールやお茶文化を学んだり、サウナに入ったり、リラックスした夜を過ごしたりと、地元のライフスタイルを楽しむ時間があります。



PROGRAMME

✕ 到着と歓迎

金曜の夜にメシ・タレ (Mesi tare) ゲストハウスに到着。ホストによるハウスツアーとディナー

✕ 土曜日の朝食

✕ 季節作業／ワークショップ

オプション:

- ・春:オールドビリーバーの伝統手法による玉ねぎの苗床づくり／玉ねぎの植え付け準備／オニオンパイ作り
- ・漁師と一緒にペイプシ湖で釣りをする、その魚の洗浄、塩漬け／乾燥／フィッシュスープの調理
- ・下木刈り／薪割り／焚火をする
- ・秋:果実の収穫し、ワイン製造の下ごしらえ

✕ 昼食

ホストと共に調理と昼食を楽しみましょう

✕ サモワールのコレクション

伝統的なお茶を入れる道具であるサモワール100個のコレクションを披露し、お茶を飲む伝統について話します。

✕ 近隣への訪問

夏には、ヴォロンヤ・アーティストギャラリーがオープンします。

✕ スモークサウナ

ホストと一緒にサウナを温め、サウナマスターと一緒にサウナの儀式を体験します。

✕ エンターテインメントを楽しみながら夕食

地域のミュージシャンによる伝統音楽、踊りと歌を楽しみましょう。

✕ メシ・タレ ゲストハウスにて宿泊

✕ 日曜日の朝食

ペイプシ湖地域でのお茶文化のワークショップ

www.mesitare.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
シーズン: 通年
対象: グループ (最少10名~最大20名)

含まれるサービス:
ワークショップ

プログラムの所要時間:
3時間

移動の種類:
ツアーバス

公共交通機関:
Tartu~Varnja間のバス

ロケーション



Samovarimaja (Samovar House), Keskk 21, Varnja, Peipsiääre vald, Tartumaa



Tallinnから220km



Ms. Herling Mesi



+372 518 1125
info@mesitare.ee



INTRODUCTION

この地域には350年前から、迫害のためにロシアから逃れてきた正統派キリスト教徒であるロシアのオールドビリーバーが住んでいます。現在この地域は、昔ながらの慣習と伝統で人々を驚かせています。最も重要な伝統の一つは、お茶を飲むことです。現在の“やかん”の前身である伝統的なサモワールは、お茶を淹れたり、煮出したり、提供するのに使われます。お茶の儀式は時間がかかるので、人々はゆっくりと腰を下ろし、仲間と一緒に楽しみ、おしゃべりします。サモワールでお茶を入れることは社会的なイベントなのです。

ホストファミリーのHerling Mesilは、エストニアの首都タリンから、ペイブシ湖沿岸地域に移住してきました。彼女はこの地域のライフスタイルに魅了され、ロシアのオールドビリーバーの日常生活について多くを学び、今ではゲストに熱心に伝えています。彼女は100を超えるサモワールを収集し、それらを特別な建物「サモワールハウス」に展示しています。

Mesiファミリーは、この地域のロシアのオールドビリーバーのライフスタイルを体験させてくれます。ワークショップでは、地域のお茶の歴史、サモワールの仕組みや大きさ、形について学び、ヤナギランから作られたとても特別なイワン・ティーを楽しみます。また、お茶と共に出される伝統的なジンジャーブレッドのデコレーション方法も学びます。このワークショップは本物の伝統、技法、趣を保持しているとしてEHE（本物で興味深いエストニア）のエコツーリズム品質ラベルを取得しています。



PROGRAMME

✕ 到着と歓迎

ホストによるサモワールハウスを案内します

✕ サモワールとイワン・チャイのワークショップ

このワークショップでは、サモワールの作業過程を通じて、いかに早くお湯を沸かすことができるか、そして実際にお茶の入れ方を教えてくれます。ゲストは、イワン・チャイ（イワンのお茶）について、なぜこの名前が付けられたのか、そしてなぜこのお茶を知る人が少なくなってしまったのか、このお茶に関する歴史を話します。季節に応じて（6月下旬から8月上旬の間）、自然の中に入り、お茶の原料になるヤナギランについて学び、葉を摘んでイワン茶にするための下ごしらえの方法を学びます。

✕ ジンジャーブレッドにデコレーションするワークショップ

後半は、伝統的にお茶のテーブルに提供される、郷土菓子ジンジャーブレッドのデコレーションをします。隣のコルクヤ村からエストニアで最高のジンジャーブレッド名人がサモワールハウスに来て、おばあちゃんの秘密のレシピと技術を教えてくれます。ジンジャーブレッドをデコレーションして、お土産として持ち帰りましょう。





デスティネーション ソーマー国立公園

ソーマー
古くから伝
わる
湿地帯



ソーマーは、エストニア南西部に位置する風光明媚な地域です。エストニア語で「ソーマー」は文字通り「泥沼の地」を意味します。この地域には雪解け水や大雨により森林や道路、庭まで浸水してしまう洪水の特別な5つ目の季節があることで知られています。ソーマーの歴史は石器時代にまで遡ります。この地の古くからの魅力は、ソーマーで今も受け継がれている技術である丸太舟作りの伝統に引き継がれています。ソーマーは恐らくヨーロッパで唯一、21世紀までこのような丸太舟作りの伝統が残っている場所です。ここ数十年、丸太舟作りへの関心が高まり、古代の伝統が復活したことで2021年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。ソーマーでは、カヌーツアー、スノーシューハイキング、ビーバーを中心とした動物観察ツアーに参加することができ、中でも重要な観光スポットは神秘的なトリ・ヘル洞窟(Tori Hell)です。

エストニアのサウナ入浴は人々のアイデンティティの一部であり、神聖なもので、それはソーマーでも同じことです。サウナは常に多くの意味や機能を持つ重要な儀式であり、非常に実用的であると同時に精神的なものです。そして、旅から帰ってきた時に心地よいリラクゼーションを与えてくれます。そのため、伝統的なサウナに長く入っていると、現地の人たちの心理が理解できるかも知れません。1993年ソーマーの景観の中核となる地域である、広大な湿地帯と多くの川とそれに接する氾濫原が織りなす深い森が広がる、かつての原生地域は国立公園に指定されました。

クラアラ・マンニ ホリディ＆セミナーセンター でのカントリーウーマンズ・スパ

www.klaaramanni.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 通年

対象: 個人／グループ(最大15名)

含まれるサービス:

ガイド付きサウナセッション＋
軽食、リクエストできる追加オプ
ション: 宿泊＋食事

プログラムの所要時間:

2～3時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Klaara-Manni Puhke- ja
Seminariakeskus, Randiväl-
ja küla, 86814 Tori vald,
Pärnumaa



Tallinnから133km,
Rigaから194km



Mrs. Katrin Ruumet,
Mrs. Kadi Ruumet



+372 580 32913
info@klaaramanni.ee



公共交通機関:

Pärnuからバスで約30分
(VändraまたはRapla行き)
、Randiväljaにて下車



INTRODUCTION

ソーマー国立公園 (Soomaa) や、歴史のある小さな町トリ (Tori) の近くに位置しています。クララ・マンニでは、美しい施設の中庭にエストニアの伝統的なサウナ小屋が建っており、周囲には広大なオーガニックガーデンが広がっています。

サウナ文化は、本物のサウナ体験をすることで理解し楽しむことが出来ます。カントリーウーマンズ・スパ (Countrywoman's SPA) は、サウナの爽快な入浴で身体を活性化させることができます。本物のエストニアのサウナの伝統を受け継いだカントリーウーマンズ・スパのサウナは女性のためのものですが、男性も利用できます。

カントリーウーマンズ・スパは、自然や調和、サウナの伝統を知るサウナセッションの名称です。サウナセッションは、日頃から有機栽培を行い、自然と調和したライフスタイルを大切にしているにホストによって行われます。サウナセッションでは、サウナや自然の治癒力に関するお話をします。このセッションでは、昔の人々がどのようにして自分自身を大切にし、心身の糧を得ていたかを学びます。セッションは、森の中や庭、そして薪で温められたエストニア式サウナで行われます。

PROGRAMME

✕ 到着と説明

ゲストが到着すると、温められたサウナが待っています。サウナセッションの前に、ホストはサウナ文化やサウナの儀式、そして人間の内なるエネルギー、自然や草木の力、そしてそれらがサウナでどのように使われるか話します。

✕ 準備

季節に応じて、ハーブのウィスクか、ホストの指導でリンデンやオーク、ナナカ



マド、白樺などの新鮮な小枝を使ってウィスクを作ることもできます。サウナセッションの前に、サウナマスターがスチームルームの外で入浴手順について説明します。サウナに入るゲストには、サウナタオルを渡します。もし、サウナで裸になるのに抵抗があれば、追加料金で Cotton のサウナタオルも用意しています。熱い空気から守ってくれる特別なサウナハットも用意しています

✕ サウナ入浴

ゲストは、サウナセッション中、自分で作ったウィスクを使用します。サウナ内のテーブルには、新鮮な植物とハーブウォーターが用意されています。クララ・マンニのサウナの特徴は、サウナ横にあるバケツのシャワーと、サウナルームの中に洗いのボウルがあることです。

✕ 美容の手順

熱い蒸気で一息つく時は、蜂蜜や塩などエストニア産のボディケア製品の使い方を学びます。

✕ 軽食

ロビーでは、サウナタオルとサウナスナックを用意しています。

エネルギーファームで サウナマスターとサウナの儀式

www.energiatalu.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
シーズン: 通年
対象: 個人／グループ(最大10名)

含まれるサービス:

ガイド付きサウナセッション、リクエストによる追加オプション:
宿泊＋食事

プログラムの所要時間:

個人1.5時間、グループ3時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

公共交通機関:

Viljandiまでの列車またはバス、
ホストによる送迎サービス

ロケーション



Vihi küla, 71402 Põhja-Sa-
kala vald, Viljandimaa



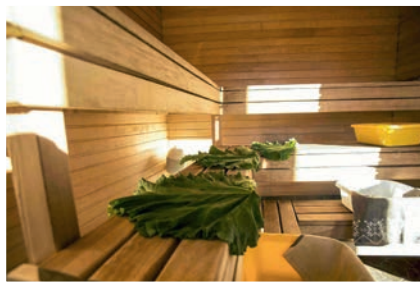
Tallinnから14km



Mrs. Tiit Siim,
Mr. Aivar Siim



+372 518 5151,
+372 510 6193
info@energiatalu.ee



INTRODUCTION

エネルギーファームはエストニアの南部にあります。ここでは、カフェを併設した薬用植物センターです。ファームのハーブは全て有機栽培で育てられています。

エネルギーファームでの、薬用植物の環境に配慮した栽培と意識的な利用は1991年に始まりました。礎になる知識と技術は、ホストの祖父が薬用植物を熟知しそれが生活の一部だったからです。

ナヴェスティ川 (Navesti) のほとりにあるファームには、エネルギーに配慮したサウナ付きスパがあります。このサウナのサービス提供は2010年から始まりました。昔の知恵を生かした自然の生活を楽しみたい人にはぴったりな場所です。

ホストのAivarは、エストニア、ラトビア、リトアニア、ロシアの様々なトレーニングで学んだ経験豊富なサウナマスターです。2020年にモスクワで、ロシアで有名なサウナマスターである“Иван Иванкин”のクラスを卒業しました。

現在は、人々の心と体の状態に合わせたアロマセラピーを使った儀式や、特別で実用的なサウナプログラムを考案しています。サウナに入る前にその人の状態をチェックし、VedaPulse (アーユルヴェーダの古代の知識と現代の医学を組み合わせたもの) 診断に基づいて個別に施術を行ないます。Aivarはエネルギーの動きを導き、その人の身体のタイプに合わせてアーユルヴェーダの食事やライフスタイルを希望者に提案します。



✕ サウナ体験

サウナ体験で提供されるもの：温かいフットバス、バスソルトとメディカルハーブ、ハーブティー。サウナ体験は以下の要素を含みます：

- ・まず最初に、体を温めてリラックス
- ・アロマセラピーの目的で、フラワーウォーターをサウナストーブの石にかけて香りを立たせます。フラワーウォーターは、エネルギーファームで生産されています。
- ・バスソルトとメディカルハーブで体を洗浄
- ・メディカルハーブと柔らかいスチームを使ったアロマセラピー
- ・たっぷりのスチームを使って入浴
- ・メディカルハーブを使って関節を圧迫
- ・スチームの中でウィスクを使って体をはたく
- ・ホットマッサージバス
- ・サウナ儀式の後、エネルギーピラミッドの下で美味しいハーブティーを飲むことができます。

PROGRAMME

✕ 到着、ホストと合流

✕ ハーブティーで歓迎

サウナマスターは、サウナの伝統や儀式、その有用性について話します。希望者は、サウナの儀式の前に、ナヴェスティ川沿いにある薬草畑や自然の花畑を散策して、心を癒すことができます。





デスティネーション ラヘマー国立公園



エストニア最古の
国立公園の深い
安らぎと静寂

ラヘマー国立公園(Lahemaa)は、エストニア北部沿岸エリア固有の自然を形成しており、文化遺産として保護されています。

ラヘマーはエストニアで最も古い国立公園で、70以上の村があり3,000人以上が住んでいます。この公園の特徴は、4つの美しい半島やマナーハウス、手付かずの自然、活発なコミュニティです。4つの優れたマナーハウスの文化例としても知られています。3つのマナーハウスは改装されており、古い木々に囲まれた歩道はきれいに整備され、定期的にイベントが開催されています。

海岸線にはヨーロッパで最大の不規則な岩や石の平野が広がり、土壌が石だらけで不毛なため、周辺の村々は漁業や木材運送、造船と海上貿易に頼って生活しなければなりませんでした。

周辺への移動は、陸上よりも海上の方が簡単で、エストニアとフィンランドの沿岸部の村々との繋がりは強く、半島の住民が話す方言はフィンランド語に似ていました。村々の発展はバルト・クリント(Baltic Klint)という石灰岩の断崖に強く影響を受けました。古代集落、古い村やマナーハウスはバルト・クリントの端に位置し、ジュニパーが植生する石灰質の牧草地に囲まれています。

内陸の村々は主に農業を営んでいましたが、いくつかの小さな産業や水車、そして厚紙工場などがありました。この村々は、海沿いよりも安定していたこともあり、近隣の町で働いていてもほとんどの人が一年を通してこの村で暮らしています。



ラヘマーで2日間の釣り体験

www.lahekala.ee

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム

シーズン: 9月～6月

対象: グループ (最少2名～最大8名)

含まれるサービス:

釣りガイド+釣り装備+送迎+夕食+朝食付きの宿泊+サウナ

プログラムの所要時間:

フィッシングツアーの所要時間は8時間で、2日間に分けて実施することも可能です。

移動の種類:

宿泊施設から釣り場までの往復送迎が含まれます。リクエストがあればTallinnからの送迎も可能です。

公共交通機関:

Tallinn～Loksa間のバス



ロケーション



Kärka Holiday House, Kuusalu vald, Harjumaa



Tallinnから70 k m



Lahemaa Kalaturism
MTÜ (Lahemaa Fishing tourism
NGO): Timo Tinse (釣り)



+372 566 907 49
info@lahekala.ee

INTRODUCTION

エストニアは海洋国家で、沿岸漁業は長い歴史を持ち、エストニア沿岸地域の人々の歴史の一部になっています。ラヘマー地域にある風光明媚な漁村であるカベルネーメ・サルミストゥ (Kaberneeme Salmistu)、プレカリ (Purekari) そしてヴィーニストゥ (Viinistu) は、マス釣りに最適なエリアです。

このプログラムを主催しているのは、地元釣り協会ラヘマーフィッシング・ツーリズム (Lahemaa Kalaturism) で、持続可能な漁業の普及と新しい釣りガイドの育成を主な目的としています。釣りガイドのTimoはエストニアで有名な人物で、恐らくこの地域で最高のマス釣り名人の一人です。シェフのRain Käärstはゲストと一緒に夕食を作り、Signe Bloomはホリディハウスの居心地の良い雰囲気を整えてくれます。

フィッシングツアーでは、当日の朝の天候や風、海流などの状況によって選んだ釣り場に案内します。釣り場はゲストハウスから10-30kmの場所にあります。朝に合流し、その日の終わりまで釣りのガイドをします。このパッケージには、フィッシングと1日分の軽食やスナックが含まれています。1日の締めくくりは、シェフの指導のもと作った焼き魚や地元の特産品を使った美味しいディナーを楽しむ、ホリディハウスのサウナに入ります。

PROGRAMME

1日目

✕ 移動

タリンからカルカホリディハウス (Kärka) へ移動

✕ ツアーの説明 釣りガイドと合流、釣りに関する説明

✕ ガイド付きのフィッシング

釣り3〜4時間→屋外での軽い昼食→釣り3時間→宿泊施設に戻ります

✕ 夕食

シェフと共に本日の魚を調理します

✕ 夜のサウナ

✕ カルカホリディハウスにて宿泊

2日目

✕ 朝食

✕ ガイド付きフィッシング

釣り3-4時間、シェフの指導により準備された軽い昼

✕ Tallinnへ移動



ラヘマーの輪 – ユミンダ半島での コミュニティの暮らし

www.visitlahemaa.com

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 1泊2日プログラム

シーズン: 通年

対象: 最少2名～最大20名

含まれるサービス:

食事＋プログラム訪問＋宿泊

プログラムの所要時間:

24時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

公共交通機関:

154番と156番のバス。Tallinnから

1日2回出発、Hara sideで下車



ロケーション



Lahemaa国立公園



Tallinnから約60 k m



Riina Laanetu (地元ガイド)



Contact: Kaisa Linno,
MTÜ Lahemaa Tourism
Association
+372 52 39239
kaisa@kolgakyla.ee



最古の村にちなんで名付けられた、ユミンダ半島 (Juminda) には多くの伝説が残されています。この半島では、様々な時代や種類の遺跡を見ることができます。また、この地域のコミュニティはやりくり上手で10の村が積極的に協力して生活していることで有名で、海難救助隊や、地域交流の場所やショップなどがあります。

ホストのRiinalはずっとこの地域に住んでいます。この半島の生活や人々のことを何でも知っています。Riinalは、村の成り立ちや、ソビエト時代にどのように発展し、生き残ってきたかなど、地元の人々の生活をゲストに紹介します。また、Riinalはエストニア語、英語そしてロシア語を話し、地元の方言もよく知っています。

このプログラムはユミンダ半島を紹介するパッケージの一例です。ラヘマー国立公園周辺の村々で構成された“ラヘマー・リング”を回るには7日間必要で、様々なローカルツアーを楽しむことができます。このプログラムは、MTÜラヘマー観光協会がアレンジします。



PROGRAMME

1日目

✕ 到着と夕食

レーシカルダ ホリディホーム (Leesikalda)
 、ホストはMeelike Pukk <https://www.visitestonia.com/en/leesikalda-holiday-home>

2日目

✕ 朝食

レーシカルダホリディホーム (Leesikalda)
 にて

✕ ハラの旧ソ連軍事潜水艦基地

1950年代にハラ港が建設された際、周辺の村の大部分の土地が取り上げられ、そこにあ

った5つの古いファームが壊され、彼らは他の土地へ移動しなければなりません。数十年の間、その地域は制限区域となっており、地元の人々はそこへ行くことを許されませんでした。現在では、地元の人々が観光名所やマリナーとして整備し過去を語り継いでいます。

✕ マヤキヴィ・ネイチャートレイル (Majakivi-Pikanõmme)

地元のコミュニティがどのように自然と繋がっているのか、古代氷河期の風景、湿原と森林が交互に現れるエストニアの自然の美しさを目の当たりにすることができます。ラヘマーの雰囲気を楽しむには、エストニアで3番目に大きな岩であるマヤキヴィ (Majakivi / 家の岩) に登るのもひとつです。

www.loodusegakoos.ee/where-to-go/national-parks/lahemaa-national-park/majakivi-pikanomme-study-trail-7-km

✕ 昼食

家庭料理レストランの“Johannes”または“MerMer”にて、地元の食材を使ったシンプルなエストニア料理

www.visitestonia.com/en/home-restaurant-johannes

www.visitestonia.com/en/restaurant-mermer-a-place-where-you-can-be-with-your-loved-ones

✕ タンミストゥ・ランマス羊牧場 (Tammistu Lamm)

海岸沿いの牧草地で羊の飼育という牧歌的な生活をしています。ホストのKaieから、半自然的なコミュニティの維持や回復について、またなぜそれが必要なのかについて話を聞きます。ゲストは、羊や牧羊犬と触れ合うことができます。

<https://www.visitestonia.com/en/guided-hikes-in-lahemaa-on-tammistu-beach-meadow-with-sheep-and-cattle-dogs>

✕ ヴェルディと娘の醸造所

地ビールがどのように作られているか学び、5種類のビールを試飲します。

<https://www.facebook.com/VELDI-jatc39CTRED-OC39C-856791301031710>

✕ レーシ (Leesi) のコミュニティショップと郵便局

このショップと郵便局は、地元の70家族の協同組合によって運営されています。地元の名産品を販売しています。

www.facebook.com/LeesiKauplus



Finland





デスティネーション オーランド諸島

Visitaland.com

<https://aland.travel/islands>

www.alandstrafiken.ax/en

6,700の島々を
発見しよう！



オーランド諸島はフィンランドの自治区です。フィンランド内の0.51%の領土と0.54%の人口からなる国内最小の地域です。公用語はスウェーデン語、首都はマリエハムン (Mariehamn) です。

オーランド諸島には6,700の名の付いた島々に加え、20,000以上の小さな島々があります。住民32,000名という小さな地域社会の中には、美しい自然の遊歩道やビーチ、森や素晴らしい四季が存在します。島々へはフェリーや橋、街道などを利用して往来することができます。

オーランド諸島のフェリーは4種類の航路で運航されており、ルートは群島自治区とオーランド本土、フィンランド本土とも繋がっています。

Finland

The northern line (Norra linjen) はフンメルヴィーク (Hummelvik)、ヴォードゥー (Vårdö) とオースネース (Ösnäs)、フィンランド本土のクスタヴィ (Kustavi) 間を運航しています。ノーザンライン沿いのフェリーは、エンクリング (Enklinge)、クムリング (Kumlinge)、ラッポー (Lappo) とトーシュホルマ (Torsholma) に停まります。トーシュホルマからオーヴァ (Åva) へは陸で移動し、オーヴァからユールモー (Jurmo) へはフェリーで移動します。オーヴァからはオースネース、クスタヴィ以降の場所へ停まります。

The southern line (Södra linjen) はロングネース (Långnäs)、ルンパランド (Lumparland) とガルトビー (Galtby)、フィンランド本土のコルッポー (Korpoo) 間を運航しています。ノーザンライン沿いのフェリーはフォグラー (Föglö)、ソツツング (Sottunga)、ヒュースオー (Husö)、シルコゴードスオー (Kyrkogårdsö) とシューカル (Kökar) に停まります。

The cross line (Tvärgående linjen) はロングネース (Långnäs)、ルンパランド (Lumparland) とスネッキュー (Snäckö)、クムリング (Kumlinge) 間を運航しています

The Föglö line (Föglölinjen) はスヴィーヌー (Svinö)、ルンパランドとデーゲビー (Degerby)、フォグラー (Föglö) の短い距離を運航しています。早朝または遅い時間に乗船する際は予約不要です。

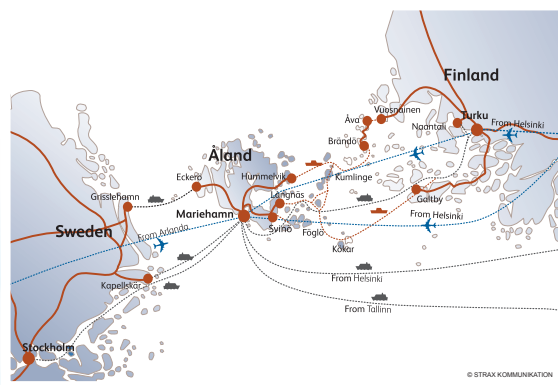
フィンランドとスウェーデンからオーランドを結ぶフェリー:

- Viking Line (Turku/Helsinki-Åland-Stockholm) (Åland-Kapellskär-Stockholm)
- Tallink Silja (Turku/Helsinki-Åland-Stockholm)
- Eckerö Linjen (Åland-Grisslehamn-Stockholm)

車、オートバイ、キャラバンやその他電動の乗り物用のチケットはあらかじめ船内で購入することが出来ます。

オーランド諸島へ行く際、群島ルートを使うとブレンドゥー、フォグラー、ソツツング、クムリング、シューカル、ヴォードゥー (Brändö, Föglö, Sottung, Kumlinge, Kökar, Vårdö) の6群島自治区の素晴らしい景観を眺めることができます。フィンランド本土から出発する場合はThe northern lineのブレンドゥー、またはThe southern lineのシューカルで停まることが出来ます。

他の観光地と同じように、オーランド諸島のレストランや企業も地元で生産された食品を使用しています。これらのイベントでは農家や生産者がゲストに直接販売を行います。オーランドはフィンランドのリング王国でもあり、リング農園は群島全体に広がっています。オーランドには特別な雰囲気があり、安全と平和、そして絶え間ない海の存在が全てです。人生の中で起きる出来事に感謝できる場所、それがここにあります。



ハイキングとオーランドのネイチャートレイル

<https://www2.visitaland.com/en/todo?filter=c%3D30881>



オーランド諸島が観光地として有名な理由の一つがその自然であり、地元民が故郷を愛する所以です。オーランドで暮らすように旅をしたいゲストは地元の人たちと同じように自然の小道を散策することができます。人々は自然散歩を愛するがゆえ、オーランドにはたくさんの異なった散策ルートがあります。

オーランドのハイキングコースの距離は10～60kmです。多くのコースは平坦で容易ですが、ときにでこぼこであったり、岩盤が滑りやすくなっているところもあります。しかしこれらのコースはとても素晴らしく、多くの地元の人達がそこでピクニックをしたり家族や友人達と共に時間を過ごします。ゲストは無料でこれらのコースを散策出来ますが、自然には手を触れずゴミは必ず持ち帰ってください。

オーランド諸島には初心者向けのトレイルや巡礼者用ルートもあります。“St Olav Waterway”は世界初の群島を通る巡礼者用コースです。

詳細についてはこちらをご覧ください。

<https://stolavwaterway.com/en/>

6 島での自然散策 (Föglö, Vårdö, Kumling, Kökar, Sottunga and Brändö islands)

下記リストにある散策コースは1～8kmの長さで、軽度なものから中難度まであります。

特別な装備は不要ですが、時折地面が濡れているのでブーツやアウトドア用の靴の使用をお勧めします。多くの散策コースは自然保護区内にあります。

<https://stolavwaterway.com/en/>

散策ルート:

✕ Kumlinge Åttan 12,5KM – 中世教会と群島の自然

✕ Seglinge STANGNÄS – SANDVIK 8 KM – 甌穴(おうけつ)と岩の海岸

✕ Lappo, Brändö 5 KM – 群島の自然と象徴的な夏至柱

✕ Brändö JÅSHOLM 3 KM – 落葉樹と鳥の生態

✕ Jurmo, Brändö JURMO 3 KM – 群島の精神と海で遊泳

✕ Föglö JYDDÖ 5 KM – 海鳥と蝶たち

✕ Föglö HASTERSBODA 4 KM – 海岸と神秘的な針葉樹林

✕ Vårdö LÖVÖ 5 KM – 平和会議所とロシアの石窯

✕ Sottunga SKOGRUNDAN 4 KM – 海の景色と湿原

✕ Sottunga: BYRUNDAN 2 KM – フィンランドで最も小さな自治体のビレッジトレイル

✕ Kökar KALEN 7 KM – 青銅器時代と戦争の廃墟

オーランドのハイキングコースと自然の小道についての詳細についてはこちらから:
www2.visitaland.com/en/todo?filter=c%3D30881

Finland

ウーヴェゴーツ リンゴ農園でアップルサファリ

www.ofvergarda.ax

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 5月～8月

対象: 個人／グループ (最少2名、最大9名)

含まれるサービス:

ガイド付き庭園散歩と農園生産品の試食

プログラムの所要時間:

1.5時間のガイドツアー＋オプションのピクニックランチ

売店営業時間:

6月～8月, 木曜 – 日曜 12～16時

7月, 火曜 – 日曜 12～16時

移動の種類:

個人手配／貸切バス



ロケーション



Vesterbacken 76,
22330 Tjudö, Åland



Mariehamnから35km



Anna and Jan Alm



info@ofvergards.ax



INTRODUCTION

ウーヴレゴーツ (Öfvergårds) はシュードゥー (Tjudö) で家族経営をしているリンゴ農園で、この辺りはオーランドのリンゴ王国といわれています。シュードゥーはオーランド本土に位置し、マリエハムン (Mariehamn) から車で30分の場所にあります。

ホストのアンナとヤンは洗練された独自のリンゴを育てています。彼らはアンナの両親によって1980年代につくられた農園を引き継ぎました。懸命な努力と絶え間ない学びと革新を経て、彼らは伝統的なリンゴ農園を革新的な食品会社へと作り上げました。農園ではリンゴジュースを製造し、各種類のリンゴを最高の状態で別々に絞り、各リンゴ品種の色、味や特徴を強調しています。

アップルサファリプログラムではアンナとヤンと共にエキサイティングな味覚の旅を楽しみます。リンゴを見て、体験し、農場の歴史についても少し学びます。オプションでリンゴの木に囲まれたランチパック付きのピクニックはリンゴの花が咲いている時期が特にお勧めです。それは“リンゴ園でのA Xピッキング”と呼ばれています。A Xはオーランド諸島の郵便番号であり、製品がオーランド諸島で製造されていることを示すサインになりました。ゲストは農園から食事と車輪の付いたピクニックテーブルを受け取り、カートを広げる場所をリンゴ園内で選び平和で静かな雰囲気の中で食事を楽しみます。



PROGRAMME

✕ **ホストと会う** 家族経営と農園生活についての話。

✕ **リンゴ農園** ガイドと農園を散策しリンゴの種類や栽培について学ぶ。

✕ **リンゴジュースの試飲** 農園で作られたオーランド産の特別なリンゴジュースの試飲。

✕ **オプション** 農園でピクニックランチ。



デスティネーション

オーランド諸島 シューカル

www.aland.travel/kokar-en



オーランド島の最南端には、1つの大きな島の周りを何千もの小さな島が取り囲んでいるシューカル (Kökar) という群島があります。シューカル最大の魅力は素晴らしい自然と不毛の岩と緑豊かな森、野原と遊泳用に保護された湾です。シューカルでは地元の歴史博物館 (hembygd museum) へ訪れたり、ボートでシェルシアー (Källskär) へ行ってみたり、自転車で行きながらハムヌー (Hamnö) にある教会近くでピクニックランチなどを行うことができます。シューカルは中世に建っていたフランシスコ会修道院でも知られています。今日、フランシスコ会の日には聖人を祝うために毎年7月に開催されています。ボトル入りの湧水“オップシュエブルス” (oppsjöbrus) が作られ、リンゴ製品が販売されているペーデシュ・アープラゴード (Peders Aplagård) も自転車で行けるのに最適な場所です。ゲストはリンゴの木の庭でガイド付きツアーに参加することもできます。

ブルードヘルホテル (Brudhäll) や、スキナシュコテージ (Skinnars)、アントンスB&B (Antons B&B) などに宿泊しましょう。アントンスB&Bにはゲストが触れあえる羊たちがいます。シューカルでは自然遊歩道沿いを散歩したり、バードウォッチングプラットホームから鳥を観察したり、日没にピクニックを楽しんだりできます。

行き方: フィンランドのPargasから (2.5時間)、またはÅland本土のLångnäsから (2.5時間)

ペーデシュ・アープラゴード

www.aplagarden.ax



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 3月~11月

対象: 個人/最大20名までのグループ

含まれるサービス:

リング園でのガイド付きツアー

グラムの所要時間:

3時間

移動の種類:

所有車またはBrudhäll Hotelのレンタサイクル

ロケーション



Österbygge, 22730 Kökar, Åland, Finland

Mariehamnから83km、
Helsinkiから281km

フェリーでフィンランドのPargasから2.5時間、またはÅland本土のLångnäsから2.5時間



Siv and Peder Blomsterlund

+358 407 362 498 (Siv)
aplaboden@gmail.com

PROGRAMME

✕ ホストがリング園周辺を案内します。

✕ リング園ツアー後:

- 。カフェで地元農園の商品をお楽しみください。
- 。リング農園内でディスクゴルフをお楽しみください。

<https://www.discgolf.ax/>



INTRODUCTION

オーランド諸島のシュールにはフィンランド最南端のリング果樹園があり、約1200本のリングの木を育てています。農園は幹線道路から約2kmのウステルビュグド (Österbygge) にあります。

ペーデシュ・アープラゴード (Peders Aplagård) は2006年から2家族で始めた会社です。それ以前はペーデル (Peder) が1985年から農園でリングを育てていました。この美しい島の長い日照時間がとても甘くて美味しいリングを作ります。

カフェ“Aplaboden”が併設された農園の売店は、改築された元牛舎の屋根裏部屋にあります。店では農園のリングをベースとした製品や地元産のはちみつ、様々な職人が作った工芸品や小物など、生活に便利な品々を販売しています。カフェでは

オーランド・パンケーキ“à la Aplaboden”や美味しいホームメイドクッキーやコーヒーをお勧めしています。訪問の際にはカールビー村 (Karlby) のブルードヘルホテル (Brudhäll) の宿泊を組み合わせることもできます。

www.brudhall.com

アントンス B&B

<https://antons.ax/our-rooms>

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム
 シーズン: 5月~9月
 対象: 個人/グループ(最少1名、最大11名)

含まれるサービス:

羊牧場の体験作業、朝食付き宿泊

移動の種類:

個人手配/所有車または自転車、フェリー

PROGRAMME

ホストのダニエラとヨーエルがゲストを歓迎し、羊牧場を案内しながら簡単な作業を試します。ゲストは牧場のゲストハウスで2日間を過ごします。下記から好きなアクティビティを選び、田舎のライフスタイルを楽しみましょう。

✕ 農場でオーランドの羊、猫や犬に会いに行き農作業を手伝う。

✕ ハーブ園を訪問。

✕ バードウォッチングをしましょう。渡り鳥を観察するために最適な場所はアントンから徒歩で行けるため、ゲストは家の階段からすでにバードウォッチングを始めることができます。

✕ "Tjutt-tjutt"と呼ばれる帆船でシュカルの最も外側の群島、行くのが困難といわれるシェリス(skerries)へ航海します。キャプテンは群島やその歴史と性質について詳しい知識を持つ経験豊富な船長です。



ロケーション



Munkvervan 22730,
Kökar Åland



Mariehamnから83km、Helsinkiから281km



フェリーでフィンランドのPargasから2.5時間、またはÅland本土のLångnäsから2.5時間



Joel Sundström and
Daniela Hellström



+358 40 7352858
antons.gasthem@gmail.com

INTRODUCTION

“アントンス”(Antons)はシュカール島にある羊牧場とB&Bです。この名前は、漁師であり家族のために1920年に家建てた農場の創設者であるAnton Fagerströmが由来です。現在は彼の三代目の孫がここに住んでいます。小さなゲストハウスの部屋は居心地が良く、海からそう遠くない古い村にあります。

ホストのヨーエルは家業を引き継ぎB&Bを経営し、現在は羊飼いであります。一家は2つの賃貸用のホリデーアパートメントを所有しており、合計11ベッドある5部屋のアパートメントは一年を通して貸し出しています。全ての部屋にキッチン、トイレ、シャワーとサウナがあり全室禁煙です。ここにきた訪問者達は自然の変化、夜は星空とその静寂さに魅了されます。バルコニーからは夏の間、羊を眺めたり美しい鳥の鳴き声を聞いたりすることができます。

シェルシァール島へ船の旅

www.brudhall.com/attractions-on-kokar-aland

www.kokar.ax/grevens-oe-kaellskaer?lang=en

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 3時間プログラム

シーズン: 5月~9月

対象: 1名~48名

含まれるサービス:

シュエカルのブルードヘル・ホテルの
外から船でシェルシァールへ

移動の種類:

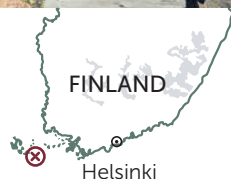
船



INTRODUCTION

シェルシァール (Källskär) はシュエカル群島にあります。男爵の天国と呼ばれている小さな神話の島は海のはるか彼方、シュエカル本土の外にあります。この島はシュエカルからの小旅行で最も人気のある目的地の一つです。長い間ゲストたちを魅了し続けているのは“シェルシァーシュカンナン” (Källskärskannan) と呼ばれる氷河期に作られた独特の岩層です。地層は岩から約3メートルに達し、柔らかで丸くなっています。他にも歴史を通して生み出された驚くべき自然現象があります。

シェルシァールの伝説に貢献したのはスウェーデンの男爵ヨーラン・オーケルイエルム (Göran Åkerhielm) によって作られたオアシスです。荒れた地面と露出した島の状態にもかかわらず、ここには港やいくつかの家、そして壮大な庭園が建設されました。夏の間、島はシュエカルのブルードヘル・ホテル (Brudhäll Hotel) の外から遊覧船で行くことができます。



ロケーション



シュエカル群島 (Kökar) のシェルシァール島 (Källskär)
住所: 海図t 59.87396, 20.90327



Mariehamnから83km、Helsinkiから281km



Kökar島まではフェリーでフィンランドのPargasから2.5時間、またはÅland本土のLångnäsから2.5時間。KällskärまではKökarのBrudhäll hotelから出発。



Brudhäll Hotel
+358 01855955
info@brudhall.com

PROGRAMME

船旅行は通常午後13時にルードヘルホテルから出発し、旅行者は3~4時間でホテルに戻ります。ガイドが島についてご案内します。



デスティネーション

オーランド諸島 ブレンドゥー島

www.brando.ax/en



オーランド諸島の中で最北端に位置しフィンランド本土に最も近いのがブレンドゥー島 (Bränd) です。ブレンドゥーは1,000以上の島々からなり、そのうち10の島に人が住んでいます。島々は橋や土手道、小さなフェリーでつながっています。ここには岩肌から小さな群島の村、観光スポットまで、探索すべき多くの場所があります。島々の中でカヤックをしたり、サイクリングを楽しみましょう。様々な風景は落葉樹林から不毛の崖、そして海まで全てを提供しています。素晴らしい公衆浴場もあり、例えばブレンドオービー村 (Brändöby) の南にあるコッシュクロップスレーベット (Korsklöbsrevet) には飛び込み台とビーチバレーのボールコートがあります。

行き方:

BrändöはÅland本土から2.5時間、フィンランドのTurkuから2時間の場所に位置します。もしTurkuから出発する場合はPargasのHoutskäからBrändöのTorsholmaへ、またはOsnäsからÅvaへフェリーで行くのが便利です。

ブレンドゥーにある ホテル・グッルヴィヴァ

www.hotellgullvivan.com

www.facebook.com/gullvivan.brandoo/



Helsinki

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム

シーズン: 1月~12月

対象: 個人

含まれるサービス:

朝食付きホテル宿泊。その他サービスはオプション

移動の種類:

個人手配+公共のフェリー

ロケーション



Hotell Gullvivan, Björnholma,
Brändö 22920, Åland



Åland本土から2.5時間、フィンランドのTurkuから2時間。車、オートバイ、キャバンやその他電動の乗り物用のチケットは船内で購入することができます。



Eva Nordlund



+358405371777
gullvivan@aland.net

INTRODUCTION

このホテルはブレンドゥー自治区内の1つの島であるビョーンホルム (Björnholm) にあります。

ホテル&レストランGullvivanはとても小さな区画にありますが、オーランド最北端群島自治区であるブレンドゥーの道路網のすぐ近くに位置します。ホテルは一年中営業しており、31ある全ての客室からは美しい湖の景色を眺めることができます。

自身の船で到着するゲストの為に、ホテルのゲストハーバーには25隻の船を収容できるスペースがあり、メインホテルの全てのサービスを利用することができます。また、ゲストは電気自動車の充電器を無料で使用できます。



PROGRAMME

アクティビティプログラムのスケジュールはありません。

ゲストは下記のオプションから好きなプログラムを選び、田舎のライフスタイルを楽しめます。

- ✕ 海でミニチュアゴルフ。12ホールミニゴルフコースはホテルからわずか50メートルのところにあります。
- ✕ ホテルからモーターボート、または手漕ぎボートの貸し出し。群島の素晴らしい景色を楽しめます。
- ✕ ホテルのシェフがリクエストに応じてテイクアウトランチを用意します。
- ✕ ガイドとフィッシングへ。ガイドは釣りに最適な場所を知っています。
- ✕ ビーチまたはホテルのサウナでリラックス。
- ✕ ホテルのバーベキュー場でBBQをしながら星空を眺めたり、新鮮な空気を吸って楽しむことができます。



デスティネーション

オーランド諸島 ラッポー島



ラ ッポー島はトーシュホルム (Torsholm) とクムリングの間に位置します。ラッポーの面積は8平方キロメートルで南北に4.3kmの大きさです。島には約30人の住民がおり、夏にはさらに人数が増えます。ラッポーには郵便局、図書館、ゲストハーバー、美術館、サマーレストラン、ペンション、frisbeeゴルフコース、ハイキングコースなどがあります。

行き方:

フィンランドのOsnäs港からフェリー、またはHummelvikからのフェリーがあります。Finvik港からM/S Frida IIと隣接する島AsterholmaとAsterholmaホリデービレッジへ接続しています。

Finland

ラッポー島 ペッラス・ゲストハウス



www.pellas.ax/en, www.facebook.com/pellas.lappo

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム

シーズン: 1月~12月

対象: 個人/グループ(最大18名)

含まれるサービス:

朝食付き宿泊

移動の種類:

個人手配+公共のフェリー

ロケーション



Pellas Gästhem, Lappoby, 22840
Lappoby, Åland Islands



Mariehamnから92km(4時間)
、Helsinkiから280km(6時間)。ルー
ト上にフェリーの接続があります。



Tiina Thörnroos



+358 40 8324 333
info@pellas.ax

INTRODUCTION

ラッポーは平和で静かな時間を過ごすことを楽しみにしているゲストのための場所です。ここはいつも静かで決して混雑しません。

ホストのティーナと彼女の家族は、内陸にあるかつての村の学校を改築した居心地の良いゲストハウスを経営しており、ゲストは島の港の近くにある自炊式コテージPellas Marina No. 1 または No. 3 に滞在することもできます。



PROGRAMME

アクティビティプログラムのスケジュールはありません。

この島の滞在では風景や島民のライフスタイルを眺めながら、静かな環境の中でリラックスした休日を提供しています。自然の中を散歩したり、釣りをしたり、ボート漕ぎ、ピクニック、フリスビーゴルフなどをしたりして静かな週末を過ごすことができます。岸にある岩を選んで座って、地平線を眺めるだけで心と精神が落ち着いてくるのを感じます。夏には庭で夕食をとり1日を締めくくることができます。ティーナと彼女の家族は島周辺の案内もしてくれます。





デスティネーション オーランド諸島 ユールモー島

www.jurmo.ax

www.facebook.com/jurmoaland



オーランド諸島の東北群島にある小さな島のユールモー島 (Jurmo) は、のんびりしたいゲストのための場所です。

島の長さは約3.5km。島にはマリーナ、ホテル、ショップ、カフェ、レストランがあります。ここはゲストがリラックスして海のライフスタイルを楽しむことのできる場所です。

行き方:

Brändö自治区のJurmoは本土からすぐ近くのところにあります。本土のGästavsにあるOsnäsからカーフェリーViggenでÅvaまで30分強です。Åvaからは小さなフェリーDoppingenが頻繁にJurmoへ往来しており、その所要時間はわずか10分です。MariehamnからJurmoまでの所要時間は4時間でVårdöのHummelvikから車と群島フェリーを使うのが最も簡単な方法です。



牛と海鳥の島、ユールモー

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム
シーズン: 6月~9月
For whom: 個人

含まれるサービス:
朝食付き宿泊

移動の種類:
個人手配+公共のフェリー

ロケーション



住所: 海図 779 / 60° 31,5' 21° 4,5'



Mariehamnから123km (5時間30分)
、Helsinkiから255km (6時間)。ルート上
にフェリーの接続があります。



Marieanne Karlström, Leif Lundberg



+358 40 50 64 777
djurmo@jurmo.ax

INTRODUCTION

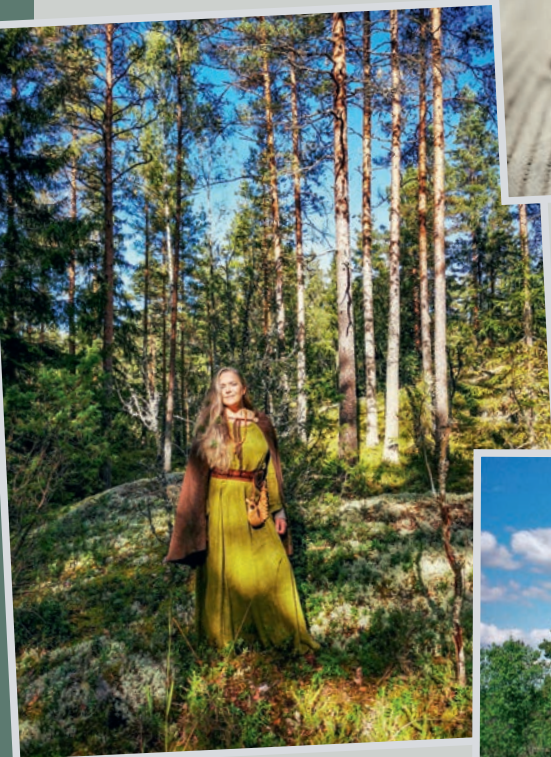
オーランド諸島の東北群島にある小さな島のユールモーには44人の住民がおり、リラックスした休暇を過ごすのに最適な場所です。名物はスコットランドから来た毛の長いハンサムな角のあるハイランド牛です。群れは島で放牧されており、島の風景を開放的で美しい状態に保っています。牛肉はブティック・クヴァーネン (Butik Kvarnen) サマーストアで購入でき、事前に注文することもできます。ホストがユールモー島に到着するゲストを迎え、島での生活と仕事等について話します。そして地元のネイチャーガイドのユッカが海について語ります。

PROGRAMME

アクティビティプログラムのスケジュールはありません。
この島の滞在では地元の風景や生活を眺めながら、静かな環境の中でリラックスした2日間を提供しています。ゲストは群島料理を食べたり、静かなホテルに滞在したり、自然の中を散歩したり、地元ガイドのユッカと海鳥を見にいたり、ボートで海に出て夕日を眺めてみたり、ピクニックに出かけリラックスし、自然の音を聞き、海のライフスタイルを存分に楽しんでください。



Finland





Finland

デスティネーション ロホヤ

ロホヤーフィンラ
ンド南岸部の居心
地の良い湖の町



 ホヤは手つかずの真のフィンランドの自然に囲まれた美しい地域で、ヘルシンキから西へ車でわずか1時間たらずの場所にあります。フィンランドの民族叙事詩、“カレワラ”(The Kalevala)の作者に影響を与えたのと同じ風景、湖、森に触発されてください。カレワラの神話を探求し、古いフィンランドの生活様式から癒しを学びましょう。そして南フィンランド最大の湖、ロホヤ湖の静けさを楽しんでください。

ロホヤはルーツが確立された伝統的な地域です。居心地の良い町の中心には500年前に建てられた教会があります。そこは教会が建てられるずっと前から人々が集まり取引等をした場所でした。その後、立派なマナーハウスと産業用の植物が植えられロホヤのさらなる繁栄に大きく貢献しました。地方自治体の合併により、ロホヤには新しい地域、美しい村、肥沃な田園地帯と美しい文化的景観がもたらされました。この地域のユニークな特産品は、リンゴとジューシーな果物から作られた多くのスイーツです。5月になると20万本以上のリンゴの木に花が咲き誇り、8月から9月にかけて実をつけます。

湖と森の魅力とは何でしょう？それは静かなコテージで愛する人と過ごす時間であったり、ロホヤ湖のほとりの緑豊かな果樹園でハイキングしたり、冬には凍った湖の氷の上でスケートすることです。水辺でリラックスしたり、天気の良い夏にはイベントやカフェのテラスで地元の郷土料理も楽しめます。

Finland

フィンランドの伝統的なテキスタイル・アート・ワークショップ

www.iltamaa.fi, www.youtube.com/iltamaa



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 1月~12月

対象: グループ(最少5名~最大10名)

含まれるサービス:
材料と作り方

プログラムの所要時間:
2時間

移動の種類:
タクシー／公共交通機関

ロケーション



Iltamaa, Lohja region



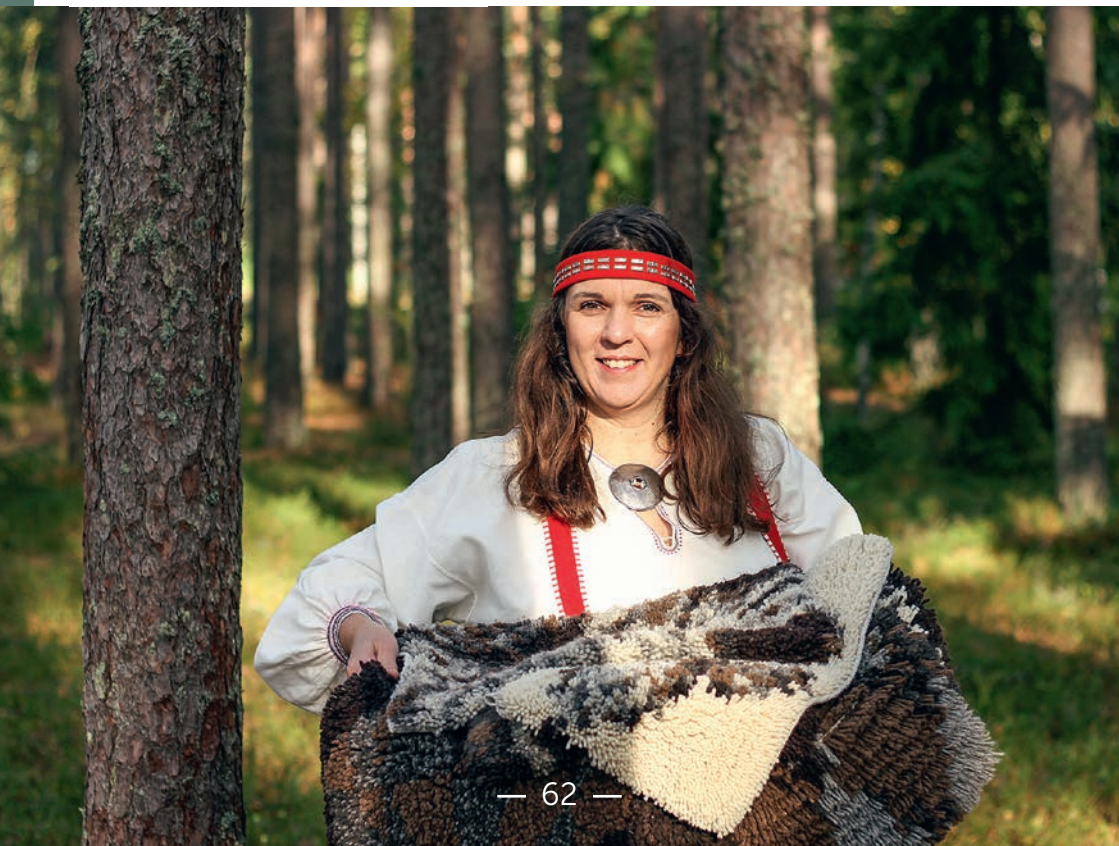
Helsinkiから60km



Jenni Vanhanen



+358 45 783 44445
jenni@iltamaa.fi



INTRODUCTION

このワークショップは、ケットゥカッリオ・エクスペリエンスファーム (Kettukallio) で開催されます。ロホヤの街から車で20分のところにあり、美しいフィンランドの森に囲まれています。また、別オプションとしてロホヤ中心部にある毛糸ショップ“Vaudevilla”でもこのワークショップを受けることができます。店内には色とりどりの織物の材料があります。

リュイユ (Ryijy) と呼ばれるフィンランドの伝統的な織物は、フィンランドの無形文化遺産に登録されています。結び目のあるパイル地の伝統的な織物であるリュイユは、大きなブランケットや壁掛け、またはシートカバーとして使用されてきました。リュイユは昔から織機で織られるか、ベースとなる生地に縫い付けられながら作られます。現在は、様々な材料で様々な使用目的のため異なるサイズが製作されています。この伝統は、数千人もの愛好家だけでなく教育を組織するいくつかの団体によって受け継がれています。リュイユ製作はソーシャルメディア等でも学ぶことができます。

フィンランドのウールと手芸はイェンニ (Jenni) の情熱です。彼女は20年以上ITエンジニアとして働いた後に織物職人になりました。イェンニは自分の人生を変えたいと思い、フィンランドの自然と伝統に触発されました。彼女は伝統的な手工芸品の芸術を維持したことで、フィンランドのアルチザン・オブ・ザ・イヤーにノミネートされました。彼女はフィンランド語、英語、スウェーデン語、イタリア語、ドイツ語を話します。ワークショップ中の主な言語はフィンランド語または英語で、参加者はフィンランドの伝統を学びながらテキスタイルラグの作り方を教わります。

PROGRAMME

- ✕ リュイユについての話
- ✕ 機械や材料についての説明
- ✕ 様々な既存のデザインからデザインを選択する
- ✕ リュイユの結び目を編む方法を学ぶ
- ✕ 自分のリュイユ作りに取り組む
- ✕ 伝統的な織物の使い方、クリーニングと維持方法について学ぶ





フィンランド人の幸せのルーツ 森林公園で自然と繋がる

www.arboretummagnolia.fi

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 5月～10月

対象: 個人／グループ (最少5名～最大20名)

含まれるサービス:
ガイド付きトレイル

プログラムの所要時間:
2.5時間

移動の種類:
個人手配／貸切バス

公共交通機関:
バスでHelsinkiからLohjaへ



ロケーション



Kokkolahdentie 60, 08100 Lohja



Helsinkiから80km



Suvi Pohjola-Stenroos
(MSc Landscape Architecture)
& Esa Stenroos
(MSc Technology),
Arboretum Magnolia



+358 400 202 099
suvi@axina.fi

INTRODUCTION

この公園はスクラーティラ (Skraatila) のロホヤ湖畔に位置し、3ヘクタールの敷地に樹木が生茂っています。ここには、3大陸から集められた100以上の分類群と300種類以上の樹木や灌木が含まれています。ガイド付きのウェルネス・トレイルがあり、様々なテーマの庭園もあります。

施設：カフェテリア、テラス、バスも停められる駐車場、水の出るエコトイレ2つ。

ホストファミリーのステンロース (Stenroos) は18年間この樹木園を建設してきました。この活動は自然界の全ての生き物に対する生命愛、尊敬と愛によって導かれています。樹木園にはホストファミリーと、自然の中にある数多くの植物や野生生物の両方が暮らしています。ホストファミリーは訪問者がロホヤ湖のほとりにあるこの森林公園でフィンランドの自然と繋がる方法を見つけて欲しいと願っています。

全長1 kmのガイド付きトレイルはいくつかのテーマに分かれた庭園を紹介することにより、人々と自然との繋がりや関係性、幸せを向上させる目的を持っています。庭園のテーマは季節によって変わります。ガイド付きツアーでは、生命愛の仮説と生物多様性理論、およびそれらが人間の幸せと健康にどのように影響するのか簡単に説明します。野外でのツアーなので森や芝生の小道を歩くのに適した服装と靴の着用をお勧めします。



PROGRAMME

✕ 到着後、カフェテリアまで歩きます。(10分)

✕ **イントロダクション** 初めにウェルカムドリンク、プログラムの紹介。(20分)

訪問者はGLOPASアプリを携帯にダウンロードしてより詳細な情報を得ることができます。

✕ **バラフライガーデン** 生命愛仮説と生物多様性理論、およびそれらが私たちの健康にとってどのように重要であるかについて短いプレゼンテーションをします。(15分)

✕ **ストリーム・パス** 芝生の上を裸足で歩きます。(10分)

✕ **スタンペリー** ミステリー、妖精、生態系にとっての木の重要性を表します。(15分)

✕ **谷** 傾斜のレインガーデン。節水の為の持続可能な都市排水システムは世界的に重要です。(10分)

✕ **日本庭園** 象徴性、シンプルさ、古い伝統と尊敬を表します。(10分)

✕ **ビーチテラス** ビーチテラスで自然と繋がり、再生します。(15分)

✕ **シラカバの森と森の小道** 地衣類と苔と共に岩の上で自然と繋がる。7月と8月はベリーの試食をします。(15分)

✕ **カフェテラス** コーヒー、紅茶、ソフトドリンク、ビュッフェには様々なベーカリー製品があります。小さなギフトを購入する機会があります。(30分)

✕ **出発** 個人的な性質や自然との繋がり、再生を向上させるささやかな贈り物。

Finland

フィンランドの田園地帯におけるデザインと神話

<https://www.fiskarsvillage.fi/en/>



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 終日プログラム

シーズン: 5月~9月

対象: グループ(最少5名~最大10名)

含まれるサービス: ガイドサービス

Helsinki-Siuntio-Fiskars Village-

Helsinki、プログラムへの参加

コーヒーまたは紅茶、ベリーパイ、地

元のランチ、小さなお土産

プログラムの所要時間: 9時間

移動の種類:

個人手配/貸切バス

ロケーション



Fiskarsintie, 10470 Fiskars
Village



Helsinkiから87km



ガイド Virve Haahti、フォークミ
ュージシャン Ulla Hillebrandt
& 彫刻家 Jenni Tieaho、陶芸家
Karin Widnäs



+358 (0) 20 439 2099
fiskarsvillage@fiskars.com



INTRODUCTION

フィンランドはデザインの分野でもとても有名です。このツアーでは、アートやデザインの愛好家、美食家から、ユニークで雰囲気のある歴史的な村を楽しむ全ての人々が訪れます。シウンティオ (Siuntio) にある彫刻家であり環境アーティストでもある彼女のスタジオは、農場や地元の田舎の生活に囲まれた美しい田園地帯にあります。フィスカルス村はラーセポリ (Raasepori) の町の外にある古い村の歴史的な環境の中にあります。このツアーはフィンランドガイド協会によって承認され、公式でプロの観光ガイドであるヴィルヴェ・ハーフティ (Ms. Virve Hahti) が主催しています。彼女はヨーロッパのいくつかの国と母国フィンランドで旅行や観光ビジネスに長年携わってきました。ツアーでは、自然とフィンランドの伝統的な価値観に基づいて、芸術と音楽を実践している田舎に住む地元の人々を訪問し、現代における田舎のライフスタイルを紹介します。



PROGRAMME

✕ 09:00 ヘルシンキを出発。ガイドのヴィルベとヘルシンキを出発します。www.virvehahti.com

✕ ~10:00 田園生活を見学。彫刻家で環境アーティストのイェンニ (Jenni Tieaho) とミュージシャンのウッラ (Ulla Hillebrandt) に会います。ここで地元のコーヒーまたは紅茶、ブルーベリーパイをいただきます。

✕ イェンニ・ティエアホ (Jenni Tieaho) のアートは、彫刻、インスタレーション、環境アートで構成されています。彼女の作品の中核は柳や樺皮、様々な植物の一部の天然資源とそれを強化する鋼です。インスピレーションはフィンランドの神話と林業の寓話からきています。ジェニーは荒野にいたことを最も快適に感じ、彼女にとって自然とは第二の国籍であり第二言語のようなものです。
<https://jennitieaho.fi>

✕ フォークミュージシャンのウッラ (Ulla) は歌手であり、古楽器奏者であり、バイオリン奏者兼フォークダンサーでもあります。ウッラの両親と祖父母は彼女をフィンランド民族の伝統へと導きました。彼女のルーツは森と田舎の伝統が今なお強く生きているフィンランド北部にあります。彼女のパフォーマンスでは広くフィンランド南部民族の伝統も使われています。ウッラはフィンランドの自然と森林療法に囲まれながら成長するなかで、彼女の自然へのルーツを見つけました。彼女は活動期間中にフィンランドの森の神秘的な世界を深く掘り下げました。彼女の専門分野の1つはカレワラのフィンランド叙事詩です。その神話やおとぎ話は彼女が伝統的な詩やメロディー、リズムを使用する様々なパフォーマンスで見つけることができます。
www.ulla.fi

✕ 11:15 フィスカルス村 (Fiskars Village) へ出発。

✕ 12:15 - 13:15 地場でランチを食べる。フィスカルの "Wårdshus Restaurant" : 手工芸品、季節の料理とフィンランド最古の宿。www.wardshus.fi

✕ 13:30 - 14:30 田園生活を見学。KWUM陶芸ミュージアム & ギャラリーへの訪問と、陶芸家のカリン (Karin Widnäs) に会います。博物館の建築物は木材と陶器の要素を組み合わせられており、カリン自身のコレクションを主に含む常設展示品に加えて、博物館では国内外の作品の内容を変更しながら展示を行っています。
www.kwum.fi

✕ 14:30-16:30 自由時間。ショッピングや村の散策など。
www.fiskarsvillage.fi

✕ 16:30 ヘルシンキへ出発。オプション: フィスカルス村の Hotel Tegeli に宿泊。ホテルは美しいフィスカルス村の中心部に位置し、川沿いにあります。
<https://www.tegeli.fi/hotel-tegeli-fiskars-home.html>

✕ 18:00 ヘルシンキに到着。

Finland

カレワラ体験

www.visitlohja.fi



Helsinki

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム

シーズン: 5月~9月

対象: グループ (最少5名~最大20名)

含まれるサービス:

ヘルシンキからの往復送迎、ツアー中のガイド、宿泊、食事
プログラムへの参加。オプションルー
ホストガイドと下記プログラムの追加

プログラムの所要時間: 2日間

移動の種類: タクシー／貸切バス

備考:

森や芝生の小道を歩くのでアウトドア
用の服と靴の使用をお勧めします

ロケーション



Lohja region



Helsinkiから80km



各プログラムとオプションはガ
イドがつきます



+358 44 369 1309
Visitlohja, tourist@lohja.fi



INTRODUCTION

このツアーではフィンランドのアイデンティティを形作ったフィンランドの民族叙事詩“カレワラ”(Kalevala)に関連した場所を訪れます。この叙事詩は、19世紀にロホヤで生まれたElias Lönnrotによる何千もの詩のコレクションです。カレワラは愛と忠誠心、憎しみと嫉妬について語り、人々が自然の近くに住んでいた先史時代の過去についても語っています。カレワラ叙事詩は、何世代にもわたる芸術家や布やジュエリーのデザイナー、ミュージシャンや映画プロデューサー達に影響を与えてきました。

このツアーの主催者はフィンランドの伝統や森、野生動物の神話を専門としています。

彼らのライフスタイルは昔からの芸術や手工芸の技法、そしてカレワラの神話に基づいた創造的な活動を実践し融合させ、今日に至っています。このユニークなツアーでは神話の叙事詩であるカレワラの世界観に触れていきます。

2日間のプログラムには下記オプションを追加して延長することができます。



PROGRAMME

1日目

09:00 ヘルシンキを出発。車でヌークシオ国立公園(Nuukio National Park)の隣にあるWäinöläへ。

10:00 – 13:00 プログラム カレワラの魔法 “The Magic of the Kalevala”.

このプログラムはフィンランドの民間伝承と伝統に捧げられた森の中にあるWäinöläで行われます。ホストは、自然と繋がり強い家族経営のNuukion Taikaです。 www.nuukiontaika.fi/

✕ キャンプファイヤーを囲んでハーブドリンクと伝統的なフィンランドの塩味のペストリーを楽しんでください。

✕ クマの小屋を訪れ、クマの神話について学び、カレワラ叙事詩の物語や歌を聞きます

✕ フォークミュージシャンが伝統的なフィンランドの歌を歌い、カンテレなどの伝統楽器を演奏します。

✕ 昼食：ハーブとグリーンサラダが添えられた野生キノコのパイと、森のベリーと蜂蜜から作られたデザート。

✕ ギフトショップ：フィンランドの手工芸品と野生の食品。



Finland

13:00 – 14:00

車でWäinöläからSiuntioへ移動。

14:00

彫刻家で環境アーティストのイェンニ (Jenni Tieaho) とミュージシャンのウッラ (Ulla Hillebrandt) に会う。

✕ ジェニーが彼女のアートについて話します。彼女の作品の中核は柳や樺皮、様々な植物の一部の天然資源とそれを強化する鋼です。インスピレーションはフィンランドの神話と林業の寓話からきています。
<https://jennitieaho.fi>

✕ フォークミュージシャン兼ネイチャーセラピストのウッラ・ヒルブランドがゲストと共に歌い、演奏し、交流することでカレワラの神話を生き生きと甦らせませす www.ulla.fi

✕ お菓子和コーヒー/紅茶の提供。訪問の記念として小さなギフトをプレゼントします。

✕ 自然の天然素材を使った服を着る機会があるかもしれません。

16:00 – 17:00

車でシウンティオからムスティオンリンナ・マナーホテル (Mustio) へ移動。

18:00

ムスティオンリンナ・マナーホテルで夕食と宿泊。

マナーレストランで夕食。地元の食材を使った食事と飲み物をいただきます。このマナーハウスの美しい庭と歴史的環境をお楽しみください。

www.mustionlinna.fi



2日目

08:00 – 10:00

ムスティオンリンナ・マナーホテルで朝食。

10:00 – 10:30

車でカレワラ作家のエリアスが生まれたサンマッティ村へ

10:30 – 13:30

ログラム “カレワラのルーツとエリアス・リョンロートのサンマッティ (Sammatti) へ訪問”

✕ エリアスの姪であり家政婦であったドラマキャラクターのMiina LönnrotとVirko Kolulahtiが主催するドラマガイドダンスのエクスカージョン。フィンランドの国民的叙事詩の作者にインスピレーションを与えた19世紀初頭の農村風景や生活を紹介します www.virko.fi/

✕ ホストのVirko Kolulahtiと共にアートワークショップを訪れます。鍛冶屋のMika Munterがカレワラを基にしたアート作品を披露します。彼はゲストに鍛冶場を案内しながらカレワラ叙事詩に関連する彼のプロジェクトについて話します。最後にコーヒーとスナック、鍛造作品を購入する機会があります。

13:30 – 14:00

車でSammattiからケツウカッリオ (Kettukallio Experience Farm) へ移動。
www.kettukallio.net



14.0 – 18:00 プログラム “Fox Trail”

✕ ゲストはカレワラ式の歓迎の儀式で迎えられ、地元の伝統的な飲み物と季節の軽食をいただきます。

✕ Kettukallioの森で自然療法ガイドと共にフォックス・トレイルを歩きながら森の景色を楽しみ、自然の中でリラックスします。参加者は古い民謡で彩られた伝統的な歌に沿って歌う、ずる賢いフィンランドのキツネの歌を聞きます。

✕ 昼食: カレワラビーフシチューとパン、サラダ、デザートにはRattanという伝統的なフィンランドのブルーベリーのお菓子とコーヒーまたは紅茶

✕ ギフトショップ

18:00 – 19:00
ヘルシンキへ出発。

19:00
ヘルシンキのホテルに到着。到着後は自由時間です。

追加オプション

プログラムはヘルシンキで下記オプションを追加して延長することが出来ます。

ヘルシンキのカレワラショップでデザイナーと会う。

www.mainiemi.com

所要時間: 1 時間

このカレワラショップは1763年に建てられた最古の建物で、歴史的なヘルシンキ中心部のセナテ広場にあります。このショップはフィンランドの国民的叙事詩とフィンランドの自然とライフスタイルに魅了された、デザインとファッションストーリーを展示しているフィンランドで唯一のカレワラショップです。

デザイナー兼ショップオーナーでもあるMai Niemiは自身をこう説明します。“私は最も独創的なフィンランドのファッションデザイナーの一人として、カレワラの知恵とフィンランドの先史時代の過去に敬意を表します。私が認識しているエトノフューチャリスティックなスタイルとスカンジナビアの神話は、おとぎ話や伝説の魔法のタッチと現代のミニマリズム、明るさと斬新さを組み合わせたものです。”

プログラムに含まれるサービス:

✕ 到着後のウェルカムドリンク。

✕ Mai Niemi がカレワラのファッションストーリーについて話します。デザイナーは魔法のような時代を超越したカレワラの世界を開き、彼女自身がカレワラのファッションアーティストになった経緯を説明します。

✕ ショップの紹介とショッピング。オプションとしてショップの商品が15%のグループ割引になります。

✕ 個人とカレワラを繋ぐ贈り物。

Finland

カルナイネン・ネイチャースパで ヘルスハイキング

www.kisakallio.fi



FINLAND

Helsinki

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 1月~12月

対象: グループ(最少5名~最大40名)

含まれるサービス:

キャンプファイヤー、コーヒーと焚
火で焼いた菓子、ガイドサービス

オプションナル:

✕ ロホヤ湖畔のKisakallioボート
ハウスで昼食または夕食

✕ Kisakallio Hotelまたは Luxus
Villasに宿泊

プログラムの所要時間: 3時間のハイキン
グと1時間のランチ

移動の種類:

個人手配/貸切バス

備考: 森や芝生の小道を歩くのでアウ
トドア用の服と靴の使用をお勧め
します。

また5月~12月の夏季シーズンに
は水着とタオルを持参して下さい。

ロケーション



Kaarina Karintie 4,
08360 Lohja



Helsinkiから50km



Kisakallio Sports Institute



+358 19 31 511
sales@kisakallio.fi



INTRODUCTION

カルナイステンコルピ(Karnaistenkorpi)は、ロホヤ地域で最大の総合レクリエーションエリアです。約200ヘクタールのエリアには、谷や湿地帯、森の中を静かに流れる小川と2つの池があります。健康のために自然の中で時間を過ごすことは、今日のフィンランドのライフスタイルの一部であり、キサカッリオスポーツ研究所(Kisakallio)はプロおよびアマチュアのスポーツ愛好家に様々なスポーツやアクティビティ、教育の可能性や優れた施設を提供しています。ハイキングをしてKarnainen Nature Spaで過ごす時間は、血圧を下げ、コルチゾール値を下げ、ナチュラルキラー細胞のレベルを上げることで免疫システムを高め、ストレスを緩和して創造性を向上するのに役立ちます。

キサカッリオスポーツ研究所の専門家の1人がゲストを案内します。健康的に暮らしながらフィンランドの自然の中で活動を楽しみ、自然やハイキングに密接したフィンランドの日常生活を体験し、その方法をゲストに伝えることに彼らは情熱を注いでいます。

カルナイネンスパトレイルは3km未満ですが、休憩をいれて3時間かかります。目的は急ぐことではなく、音を聞いたり、寝転んだり、鳥や蝶を見たり、静かに歩いたりすることです。落ち着くことで感覚が研ぎ澄まされ、より深い知覚が可能になります。ガイドはグループが自然体験の特別な感覚に集中できるようハイキングの途中何度か立ち止まります。



PROGRAMME

09:00

出発。ヘルシンキ市内またはヘルシンキ空港から出発。

09:45

キサカッリオスポーツ研究所に到着。地元カルナイネンベリーで作られた伝統的なブルーベリーパイをお召し上がりください。

10:15

ガイドと森林散歩。

✕ 森林散歩とネイチャースパで散歩することの利点を紹介。携帯電話の電源を切ります。

✕ スローペースで出発し、リラックスしながらKarnaistenkorpiの景色を楽しみます。

✕ 自然を感じましょう。自然の音、紡錘の匂い、鳥の声や苔の柔らかさを感じてください。

✕ 出来るだけ静かに歩きます。キツネやオオヤマネコに遭遇できるかもしれません。

✕ 太陽に向かって進み、森の動きや影、暗闇や色に注目します。

✕ 風や鳥の鳴き声に耳を傾けましょう。自然が生み出すシンフォニーを楽しみます。

✕ 水や焚火を感じます。森の池につかり、水の柔らかさを感じてください。キャンプファイヤーで温まると、雰囲気も盛り上がります。(勇気のあるゲストだけが泳げます。)

✕ 焚火と景色を楽しみながら地元カルネインの葉で煎れたお茶を味わってください。

✕ 五感に触れることを意識してハイキングを続けます。木の皮、球果、針葉樹、地衣類などに触れてみましょう。

✕ 嗅覚を集中させます。森や土、植物たちのにおいを嗅ぎ、葉っぱや松のみを潰してみます。

✕ カルナイネン岩や玉石は時に動物や植物や人間を守ります。岩に触れてその力とあたたかさを感じてください。

✕ フィンランド人は何千年もの間、森の産物を摘んできました。冒険が終わる前に、ベリーやキノコを採ってみましょう。(シーズンは5月~10月です。)

ロホヤ島の恵みを味わう

www.visitlohja.fi



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 終日プログラム
 シーズン: 6月12日～8月28日、土曜日
 対象: グループ(最少10名～最大25名)

含まれるサービス:

終日のガイドサービス、入場料、昼食、ワインの試飲、コーヒーとシナモンロール、馬車に乗る(別料金で送迎が可能です)

プログラムの所要時間:

宿泊先より出発から戻るまでの10時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Pietiläntie 2, 08800
Lohja



Helsinkiから80km



Ms. Virve Haahti



+358 44 369 1309
Visitlohja, tourist@lohja.fi



INTRODUCTION

ロホヤでのリンゴ栽培の物語は16世紀、荘園領主のエリック・フレミングがタリンからリンゴの苗木を持ってきた時に始まりました。フレミングが収穫したリンゴを多くの人が羨ましがったため、労働者階級の家庭の庭にまでリンゴの木が植えられるようになりました。リンゴ栽培の伝統は、今でもロホヤのあちこちに、特にロホヤ島に強く残っています。ロホヤ島はフィンランド南部最大の湖であるロホヤ湖の真ん中にあります。島はリンゴ栽培で有名で、秋には何千ものリンゴの木が実をつけます。“The Ciderberg Apple Vineyard”はロホヤ最大のリンゴ生産者で、訪問者の来園や試飲を歓迎しています。

島の特産物は、夏の間毎週土曜日に開催されるマーケットで見つけることが出来ます。このツアーは旅と観光の経験が豊富な、専門家で公式ガイドのVirve Haahtiが主催しています。このプログラムではロホヤ島のライススタイルと職業などについても紹介します。



PROGRAMME

09:00 出発 ツアーホストのヴィルヴェ (Ms. Virve Haahti) がゲストをホテルに迎えに行きます。

10:00 ロホヤ島のファーマーズマーケット 地元の食品や手工芸品が売られています。

11:00 リンゴ園 オーナーがリンゴ栽培と農園の製品について話します。昼食とワインの試飲。出発前にワインや農園の製品を購入したり写真を撮る時間があります。

13:00 パーヴォラの樫の木 美しいパーヴォラの森を歩き、フィンランドで最も有名な木を見に行きます。パーヴォラの樫の木はフィンランドで最もインスタグラム映える場所のトップ10に選ばれています。

14:00 Õ caféで休憩 コーヒーとシナモンロールで休憩。地元のビールとコーヒーも購入可能。

15:00 果樹園 訪問者はフィンランドの果物とベリーの栽培について学び、フィンランドで育つ500種類以上のリンゴやベリーの木を見ることが出来ます。7月～8月には果物やベリー摘みができるかもしれません。

16:30 Huhtasaari牧場 馬車に乗り、農場の動物たちを撫でたり写真を撮ったりできます。

19:00 宿泊先のホテルへ到着。



ロホヤのアップルカーニバル

www.kettukallio.net



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム
 シーズン: 9月(カーニバルは毎年9月の終わりに年に1度だけ開催されるイベントです)

対象: 少人数グループ(最少8名~最大16名)

含まれるサービス:

ガイド付き送迎、ガイド付きテュテリ鉱山訪問、テュテリ鉱山で軽食とコーヒーブレイク、ケットウカリオ・エクスペリエンスファーム訪問、キャンプファイヤーを囲みながら夕食、スモークサウナとホットバス、ロホヤゲストハウスの宿泊と朝食、ガイドとアップルカーニバル訪問、昼食、ライネ家訪問、ヘルシンキまでの移動。

プログラムの所要時間:
 1泊2日

移動の種類:
 個人手配/貸切バス

INTRODUCTION

アップルカーニバルは年に一度、リンゴのベストシーズンに南フィンランドで開催されるイベントです。通常その時期は9月中旬から9月末にあたります。カーニバルでは季節の様々な果物や野菜、手工芸品や地元の食品、音楽や踊り、そして異文化プログラムなどを楽しむことができます。アップルカーニバルは、ロホヤの街の中心近くの庭園とロホヤ博物館の周辺で行われます。このカーニバルは地元の人々や訪問者が集い、郷土料理や地元の伝統的な食べ物を試せる典型的なフィンランドのイベントです。ロホヤは200,000本以上のリンゴ木がある“リンゴの町”とも呼ばれ、このイベントを開催するには最適な場所といえます。

ホストのTerhi Korpjaakkoと彼女の家族である夫と3人の子供たちがケットウカリオ・エクスペリエンスファームの若く元気な起業家です。彼らは周囲の自然やその場所の歴史を守るために誇りを持ちながらリノベーションを行っています。



ロケーション



ロホヤ周辺



Helsinkiから60kmまたは1時間



Kettukallio Experience farm, Ms. Terhi Korpjaakko



+358 44 988 5760

PROGRAMME

1日目

✕ **出発** 朝9:30にヘルシンキからロホヤに移動。バスの所要時間は1時間です。

✕ **テュテリ鉱山** テュテリ鉱山の歴史が紹介されている地下100メートルへ案内します。ガイドツアーは1.5時間です。石灰岩は毎年畑で使われるため、石灰岩の採掘とその歴史は今でも農村生活に重要です。ツアーのハイライトは発掘作業が行われていた場所で行うシベリウスのフィンランド音楽に合わせた光と音楽のショーです。

✕ **昼食** テュテリ鉱山の地下110メートルのレストランで昼食。

✕ **ケットゥカッリオ・エクスペリエンスファーム** テュテリ鉱山からケットゥカッリオ・エクスペリエンスファームへ移動。伝統的なフィンランドのスモークサウナでリフレッシュし、自然の中でリラックスできます。スモークサウナは昨今のフィンランドサウナの起源です。スモークサウナのすぐ横にはホットタブがあり、木々の音を楽しみながら入浴を楽しめます。8名まで入浴可能。

✕ **夕食** 焚き木で調理された夕食を“コタ”(小屋)で食べます。メニューにはフィンランド野菜をベースにしたサラダと、メインコースの焼きサーモン、ベイクドポテトとグリル野菜です。食後はコーヒーが紅茶が付いています。

✕ **宿泊** Gasthaus Lohjaはロホヤ中心地にある家族経営の小さなホテルです。

2日目

✕ **朝食** 地元食材を使った美味しい朝食をお召し上がりください。

✕ **ガイドとアップルカーニバルへ** カーニバルでは100以上の収穫関連の品物を販売する屋台があり、焼き菓子や工芸品、様々な種類のりんご等が売られています。

✕ **アップルカーニバル会場で昼食**

✕ **自由時間** 会場ではイベントを盛り上げるプログラムとして“The happy blacksmith”による劇や音楽のパフォーマンスもあります。広場にはフィンランドの“かかし大会”のかかし達も展示されています。イベントの日はミュージアムも無料になり、子供たちは乗馬などをすることもできます。ミュージアムのある通りでは、アルパカやクラシックカー、バイクを見ることもできます。

✕ **Miss Apple”コンテスト** カーニバル最大の盛り上がりは、“ミス・アップル”の投票です。

✕ **ライネ・ファミリーを訪問** ライネ家はロホヤ湖のすぐそばにあります。湖の美しい景色を眺めながら、アットホームな雰囲気を楽しんでください。

。 **湖畔散歩** ロホヤ湖畔を歩きながら美しいフィンランドの自然について話を聞きます。途中にはたくさんのヘーゼルナッツの木や野生の花が咲いています。森か湖のほとりで地元のリンゴジュースを飲みます。

。 **ガーデン** ライネ家の庭にはリンゴの木やベリーの茂み、トマトやイチゴなど生活にとても役立つ植物が生えています。

。 **食事の準備を共に行う** ホストと一緒にマッシュルームスープとベリーパイを作ります。マッシュルームやベリーを摘みに出かけることは、家族にとつて森で時間を過ごす大切なひと時です。

。 **ポストカードを書く** 暖炉の側に座って、あなたの帰りを待つ大切な人へ手紙を書きましょう。ホストがその手紙を大切に郵便局へ持っていきます。

。 **サウナ** 日中、ライネ家のサウナに入りロホヤ湖で泳ぐオプションがあります。フィンランドのほとんどの家ではサウナがあり、サウナはユネスコの遺産に登録されています。

。 **ライネ家で食事** 夕方には皆で一緒に用意したフィンランドの伝統的な食事を味わいます。夕食にはサラダ、魚の盛り合わせ、ポテトとソースが用意されます。デザートはブルーベリーパイのホイップクリーム添えとコーヒーまたは紅茶が提供されます。

✕ **ヘルシンキへ戻る** 19時にライネ家を出発し、ヘルシンキへ戻ります。



Finland

ロホヤのライネ・ファミリーで クリスマス・ホームビジット

www.kettukallio.net



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間プログラム
シーズン: 12月

対象: 少人数グループ (最少8名~最
大15名)

含まれるサービス:

ガイド付き送迎、ガイド付きテュ
チュリ鉱山訪問、テュチュリ鉱山で軽
食とコーヒーブレイク、ケットウカ
ッリオ・エクスペリエンスファーム
(Kettukallio Experience farm) の
訪問。キャンプファイヤーを囲み
ながら夕食、スモークサウナとホッ
トタブ、ロホヤ・ガストハウスの宿
泊と朝食、ガイドとロホヤ・クリ
スマスフェア訪問、伝統的なクリ
スマス粥の昼食、ライネ家でのクリ
スマスをテーマとしたホームビジ
ット。

DURATION OF THE PROGRAMME:

1泊2日

移動の種類:

貸切バス/個人手配/公共バス

ロケーション



Kohtolankatu 8C,
FIN-08100 Lohja



Helsinkiから60km
または1時間



Laine family,
Ms. Riitta Laine



+358 44 977 8855
riitta.maria.laine@gmail.com



INTRODUCTION

このパッケージでは、最も伝統的な方法でフィンランド人がどのようにクリスマスをお過ごしのか体験を通して紹介します。サウナ、スモークサウナ、食事、昔ながらの伝統的なクリスマスのイベント、フィンランド人ファミリーのライネ家と一緒に過ごすクリスマスの夜。あたたかい心を持つ地元の人々と出会い、キャンプファイヤーの側で地元の料理を味わいます。フィンランド人は真夏とクリスマスの時期に田舎を訪れるのが大好きです。もし地方に旅行する機会がない場合は、自宅で最高の伝統的なクリスマスを作り上げます。クリスマスイブはいつも家族や親しい人たちと一緒に時間を過ごします。冬場のワンダーランド、伝統的な食事とクリスマスのイベントがフィンランド人にとってリラックスしたクリスマスシーズンを作ります。

ライネ家には、ホストのリーッタと夫のイェンニ、そして10代の二人の息子達があります。ライネ家はロホヤ湖畔にあり、そこでは美しい景色を見て、雰囲気を楽しみリラックスできます。リーッタはプロの庭師でありライフスタイルにも精通しています。また彼女はネイチャーガイドとしても活躍しています。



PROGRAMME

1日目

✕ **出発** 朝9:30にヘルシンキからロホヤに移動。バスの所要時間は1時間です。

✕ **テュテリ鉱山** テュテリ鉱山の歴史が紹介されている地下100メートルの場所へ案内します。ガイドツアーは1.5時間。石灰岩は畑などでも使われるため、石灰岩の採掘とその歴史は今でも農村生活に重要です。ツアーのハイライトは発掘作業が行われていた場所で行うシペリウスのフィンランディア音楽に合わせた光と音楽のショーです。

✕ **昼食** テュテリ鉱山の地下110メートルにあるレストランで昼食。

✕ **ケットゥカッリオ・エクスペリエンスファーム** テュテリ鉱山からケットゥカッリオ・エクスペリエンスファームへ移動。伝統的なフィンランドのスモークサウナでリフレッシュした雰囲気をご過ごせます。スモークサウナは昨今のフィンランドサウナの起源です。スモークサウナのすぐ横にはホットタブがあり、木々の音を楽しみながら入浴を楽しめます。8名まで入浴可能。

✕ **夕食** 焚き木で調理された夕食を、“コタ”(小屋)で食べます。メニューにはフィンランド野菜をベースにしたサラダと、メインコースの焼きサーモン、ベイクドポテトとグリル野菜です。食後はコーヒーが紅茶が付いています。

✕ **宿泊** Gasthaus Lohjaはロホヤ中心地にある家族経営の小さなホテルです。地元の食材が使われた美味しい朝食を楽しみましょう。

2日目

✕ **朝食** 地元食材を使った美味しい朝食をいただきます。

✕ **09:00-14:00 ロホヤ・クリスマスフェア** 買い物やイベントを楽しむ自由時間

✕ **15:00-19:00 ライネ・ファミリー宅への訪問とクリスマスイブ・プログラム**

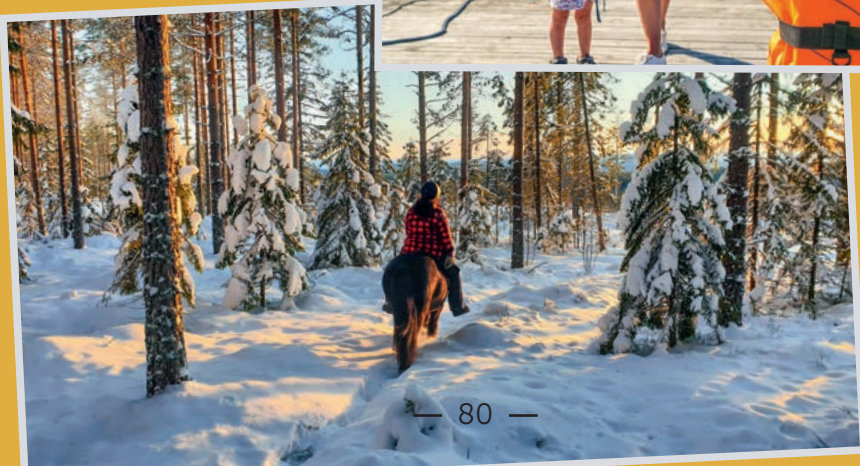
- **食事の準備** ホストと一緒にキッチンでマッシュルームスープを作ります。
- **湖畔散歩** ホストと共にロホヤ湖畔を歩きながら、フィンランドのクリスマスツリーや伝統について話を聞きます。



- **クリスマスツリーの飾りつけとポストカードの作成** 散歩の後、クリスマスツリーを飾り、暖炉の側で大切な人たちにクリスマスカードを書きます。ホストがその手紙を大切に郵便局へ持っていくます。
- **サウナ** ライネ家のサウナに入り、ロホヤ湖で泳ぐオプションがあります。フィンランドのほとんどの家ではサウナがあり、サウナはユネスコの遺産に登録されています。
- **クリスマス料理** 夕方にはフィンランドの伝統的なクリスマス料理を味わいます。夕食にはサラダ、魚の盛り合わせ、ポテトやハムなどが用意されます。デザートはクリスマスパイとコーヒーまたは紅茶が提供されます。
- **クリスマスプレゼント** 夕方の終わりに、ゲストはライネ家からプレゼントを受け取ります。

✕ **ヘルシンキへ戻る** 19時にライネ家を出発し、ヘルシンキへ戻ります。

Sweden





デスティネーション ソーデルハムン地方

ソーデルハムン 群島の活発な街



ソーデルハムン (Söderhamn) は長くそして輝かしい歴史を持つ群島の街です。スウェーデンの首都ストックホルムから北へ約2時間の場所にあり、ヘルシングランド (Hälsingland) の森と青い山脈が出会う場所です。ソーデルハムンは牧歌的な島々と入り江、そして小島が形成する美しい群島が特徴で、遊泳やボート遊び、釣りなどを楽しむことが出来ます。ソーデルハムン近郊には、広大な一面に広がる手付かずの森と雄大な自然の景色が広がり、この地域の際立った特徴になっています。多くの公園は夏の間、多彩な色に染まる事で知られており、これらの美しい公園を訪れるツアーはリアルな体験になるでしょう。

中世初期にはすでに重要な市場であったソーデルハムンは入り江の最端に位置しています。17世紀初期にはライフル銃の工場が設立され、この工場がスウェーデン軍に武器を供給し、その結果として市の設立を許諾されました。ソーデルハムンは地理学的にスウェーデンの中心に位置しており、全てが近くにあります。南北に60 kmの長さがあり、美しい沿岸からは30kmにわたって島が突出しています。

Sweden

アイスランドディックホースに乗って 森を抜ける

www.halsingeridupplevelser.se



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 通年

対象: 個人/グループ(最大5名)

含まれるサービス:

地元食材を使ったピクニックランチ

プログラムの所要時間:

4.5時間

移動の種類:

個人手配

ロケーション



Ulva 445 821 98 Rengsjö



Stockholmから
265km、Söderhamnから25km



Karolina Svensk



+46 73 558 85 58
info@halsingeridupplevelser.se



INTRODUCTION

田園暮らしという選択は、現代の人々に自然と動物たちとの結びつきを経験させます。このような激しい地勢を探検する時、アイスランドディックホース以外に適合する馬はいません。この馬の大きさと運搬能力そして強靱な精神力は、北欧の祖先たち（1,000年以上前にこの馬をアイスランドに持ち込んだヴァイキング）になぜ選ばれたかを容易に理解することが出来ます。

ホストのカロリーナは、この馬のオーナーでガイドの一人でもあり、彼女の暮らしは馬の為にあるといっても過言ではありません。彼女の情熱は、アイスランドディックホースと自然から得たものを人々に伝える事です。馬の背に乗り、熟練したガイドが静かで神秘的なスウェーデンの森へ案内します。アイスランドディックホースは小さく、とても穏やかで落ち着いており、トゥルト (tölt) と呼ばれる早足も滑らかなことで有名なので、乗馬経験は不要です。この小道は騎手たちを美しく野性的な自然の森の道へ導き、森の景観を楽しませてくれます。この地域には豊かな野生生物が生息しており、野生の動物や鳥、例えばヤマネコや希少で神秘的なクズリ、ノロジカ、リス、ライチョウ、ノウサギ、キツネなどを見るチャンスがあります。



PROGRAMME

✕ ガイドと合流

ファームとアイスランドディックホースの紹介。

✕ 乗馬の準備:

- ガイドが各騎手に適した馬を選びます。
- 乗馬の基礎説明をします。
- スウェーデンの野生生物の説明と、野生動物との遭遇チャンスを上げるための振る舞い方について基礎的な話をします

✕ 森での乗馬ツアー

✕ スウェーデンの森林でフィーカ
息をのむような景観や水面を泳ぐマスを眺めながら穏やかな森の小川で休憩しましょう。フィーカ (Fika) とは、心地良くくつろいだ雰囲気の中でコーヒーとおやつを楽しむスウェーデンの社会的な伝統です。

✕ 復路

馬のつなぎを外し、牧草地に放します



Sweden

世界遺産でサイクリングとハイキング

www.erik-anders.se



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: **3日間プログラム**

シーズン: **5月-9月**

対象: **最少2名／最大10名**

含まれるサービス:

ダブルベッドルームでの2泊、朝食、到着時の自家製ケーキとコーヒー、1日目の夕食、世界遺産のファーム"Erik-Anders"のガイドツアー

プログラムの所要時間:

3日間

移動の種類:

個人手配

ロケーション



Asta 728, 826 61 Söderala



Stockholmから
243km, Söderhamnから7km



ホストガイド



+46 72 728 79 41
info@erik-anders.se



INTRODUCTION

ストックホルムから北へ2.5時間のドライブで、ヘルシングランドの歴史的な地方オールション（Ålsjön）自然保護区に近いソーデルアッラ（Söderala）の、小さくて絵画のような田園の村アスタ（Asta）に到着します。ヘルシングランド・ファームハウスは、“Decorated Farmhouses of Hälsingland”の名称で2012年にUNESCOの世界遺産リストに登録されました。推薦書では、このファームの特にユニークな点に焦点を当てています。それはヘルシングランドの人々は他の地域の農民に比べて、より多くの、そしてより大きな祝祭用の部屋を作っていただけでなく、この地域には誇らしげに飾られた家庭内のインテリアも大切に保存されています。

エリック・アンダース（Erik-Anders）ファームは1820年代にこのファームを建てたエリック・アンダション（Erik Andersson）から名付けられています。現在このファームは個人で所有されています。世界遺産であるこのファームでは19世紀中期の裕福な農民の田園生活様式の感覚を楽しむことができます。世界遺産の邸宅で周囲の環境を楽しみながらのんびりした3日間を過ごせます。周りにはスウェーデンで最高の野鳥観察地域であるオールション（Ålsjön）の自然保護区などもあります。

PROGRAMME

1日目

✕ 午後にチェックイン

ファームハウスのカフェで自家製ケーキとオーガニックコーヒーをいただきます。

午後のアクティビティのオプション:

ーオールション自然保護区でのハイキング(徒歩15分の距離にあります)

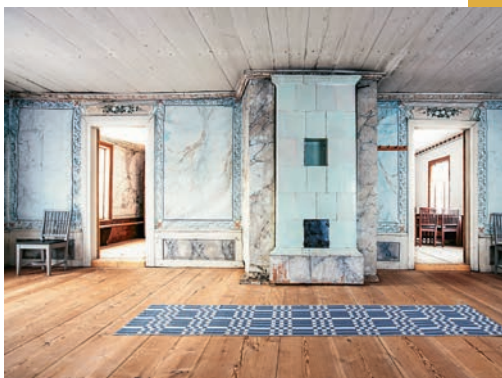
ー鳥や植物、自然を眺めて観察する

隣接する息をのむような景観の森で長めのハイキングコースと組み合わせることも出来ます。ハイキングは約30分ほどです。

ー周囲にある魅力的な田園と絵画のような村々を巡るサイクリング

✕ 夕食

地元の食材をメインに構成された料理が中庭で提供されます



2日目

✕ 朝食

8:00-10:00の間に、地元の食材を使った朝食が提供されます。

✕ ファームツアー

10:00にファームのガイドツアーがあります。(約50分・英語)

ガイドは1825年から1950年代に遡り、ファームの歴史と装飾について話します。

✕ ガイド付きネイチャーハイクとランチ

曲がりくねった道に沿って約5時間のハイキング。途中ランチ休憩を取ります。

ランチは季節の旬の地元食材を使い、森の中の小さな池のほとりで焚き火をおこしガイドと共に調理します。

✕ 復路

16:00にファームに戻ります。

✕ 夕食

本格的なレストランで夕食をお楽しみください。(ご自身で手配)

レストランの一例:

Albertina www.albertina.se,

Växbo krog www.vaxbokrog.se

Axmarbrygga www.axmarbrygga.se,

Trollharens Fisk www.trollharensfisk.se.

3日目

✕ 朝食

8:00-10:00の間にファームで地元を感じられる朝食が提供されます。

✕ 12時にチェックアウト。

ベリエルスバックン ファーム



GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
シーズン: 通年
対象: 個人／グループ (最大20名)

含まれるサービス:
軽食とコーヒー

プログラムの所要時間:
45分～2時間

移動の種類:
個人手配／貸切バス

ロケーション

Trönö-Berge 562,
826 95 Trönödal

Stockholmから260 k m

Lisa Olsson

+46 706901081
lisaalexandraolsson@gmail.com



INTRODUCTION

このファームはソーデルハムン (Söderhamn) から約20 kmのトローンオー (Trönö) にあります。トローンオーは馬車で美しい景色を楽しむことが出来る小さな村です。

ここの家族は小さな牧場を経営しており、羊と馬がいます。馬はアイリッシュ・コブで、乗馬、荷台引き、ソリなどとても重宝する馬です。馬車で周辺の散策や他の土地や地方のイベント参加などを楽しむことが出来ます。牧場では羊肉のチョリソーを生産しています。

ホストと共に馬車でトローンオーの散策を楽しんでみませんか。コーヒー、紅茶またはソフトドリンクと軽食の用意が可能です。地元産の肉を使ったファームのチョリソーもお試し下さい。

PROGRAMME

- ✕ 馬車へ乗車
- ✕ コーヒー/紅茶



Catvia





デスティネーション アバワ川溪谷



アバワ川溪谷 –
ブドウ園と小さな町



溶け出した氷河が生んだアバワ溪谷 (Abava) は、最大幅 2km、深さ30~40mの古くからある溪谷で、その立地は素晴らしい景色を生み出しています。アバワ川は、森や古い町、農村の間を流れており、小さな滝や隠れた洞窟はリフレッシュに最適の場所です。また、溪谷のほとりにいくつかの城跡があります。アバワ川溪谷には、ラトビアで唯一ブドウ園が広がる場所があります。サビレ村 (Sabile) を訪れば、あちこちで生産されたワインやサイダーを楽しむことができます。川には小さな町カンダワ (Kandava) の象徴である石橋が架かっており、川のほとりに広がる草地には夏の間は特に美しい花が咲き、自然の中でのびのびと過ごす家畜の姿を目にすることができます。また、プーレ (Pūre) の町にはチョコレート工場がありツアーやティスティングを申し込むことができます。

サビレサイダー

www.sabilessidrs.lv

www.gardeners.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 通年

対象: グループ

含まれるサービス:

工場見学ツアー、テイスティング
とスナックの提供

プログラムの所要時間:

1～3時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Rīgas iela 22, Sabile,
Talsu nov., Latvija



Rīgaから109 km



Baiba Circene



+371 61 301 707
visit@sabilessidrs.lv





INTRODUCTION

サビレサイダー・カンパニーは、サビレ村の中心部に位置しており、毎年秋になるとクルゼメ地方（Kurzeme）の農家からリンゴが提供され工場で果汁を搾りサイダーが造られます。工場は公の集会所としても機能しており、夏の間はサビレの地方自治体とともにコンサートやカルチャーイベントを開催しています。

サビレサイダー誕生の物語は、今から20年以上前にさかのぼります。リガ出身の夫婦、バイバとアルディス・チルツェニスは、近くの、シナノキとオークの森の間にある「平穏のオアシス」と呼ばれる土地を購入しました。彼らはラトビアの祝日を祝い、農作業についての授業を行い、膨大に採れるリンゴで何が出来るか考え、数々の実験をしたのちに最初のサビレサイダーを造り出しました。このアイデアには背の高いリンゴの木々が整然と並んだ美しい庭が関わっていました。2人はまた、古くからのサイダー大国であるイングランドやフランスでサイダーの楽しみ方や製造の伝統を学びました。工場見学ツアーではサイダーがどのようにして造られるかを学び、女性オーナーがサイダー工場のオーナーとなったいきさつなどについて話してくれます。さらに、サイダーを試飲したり、購入したサイダーを持って工場すぐ隣のサビレサイダー・ハウスを訪れることもできます

PROGRAMME

- ✕ サビレサイダー工場でオーナーに会う。
- ✕ サイダーと工場の歴史、ラトビアと世界のサイダー製造技術についての説明。
- ✕ 工場見学ツアーでは工場の設備を見学し、リンゴからボトルのコルク栓に至るまでサイダーの製造工程を学びます。
- ✕ 工場から約300mの場所にあるサビレサイダー・ハウスを訪問。工場のアウトプットについて学び、ゆったりとした雰囲気の中でサイダーを味わいます。サイダーについてさらに話を聞くこともできます。
- ✕ 希望者は、サビレサイダーを購入。

インダーニ・トラディショナルファーム

www.celotajs.lv/en/e/lauku_seta_indani

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 5月～9月

対象: グループ

含まれるサービス:

ファームツアー、自家製おやつ、オプションの追加サービス(宿泊・サウナ)

プログラムの所要時間:

2時間

移動の種類:

Rigaから公共バス(Riga発 Kuldiga行き)でKandavaまで移動(90分)。送迎によりインダーニ・トラディショナルファームまで移動(15分)。



INTRODUCTION

アバワ川渓谷に位置するインダーニ・トラディショナルファームでは、実際のラトビアの農場生活が体験できます。農場にはヤギやヒツジ、馬、ガチョウ、ニワトリ、ウサギなどの様々な動物が暮らしています。この農場は以前、納屋の壁が崩れ、リンゴ園は荒れ果てた状態だったところを、1991年、エゼリ二家が改修作業を始めたことによって修復されました。それは、エリゼ二家の長女シグネの、田舎に自分の家を持ちたいという夢を叶えるためでした。

現在、ホストであるシグネ・エゼリニは、伝統的で小さな農場を経営しつつ、卵や牛乳、チーズ、野菜、フルーツなどの新鮮な製品を家々に届けています。彼女は、訪れる人々に実際の田舎暮らしを知り、体験してもらうことで、彼らと夢が叶った充実感を共有しています。

2時間のファームツアーでは、農場について学び、動物たちを観察し、ホストが農場で作った製品を試食します。また、宿泊してサウナに入ったり池で泳いだりするなど、田舎暮らしをさらに楽しむこともできます。

PROGRAMME

- ✕ ファームツアー、田舎での暮らしについての紹介。
- ✕ はちみつ入りハーブティーで休憩し、キャロットパンなどの伝統的なお菓子の試食。



ロケーション



Indāni, Kandavas pag.,
Tukuma nov.



Rīgaから95km



Signe Ezerina



+371 29 259 272
indani91@inbox.lv



Latvia





デスティネーション セーリヤ州

知られざるセー
リヤの島々



ラトビアで歴史ある地域のひとつであるセーリヤ州 (Sēlija) は、リトアニアやベラルーシとの国境まで達するダウガワ川左岸に位置しています。

この地域では、和やかで小さな農場や様々な教会、丘や湿地、小さな町村、言葉のなまり、そして肉入りのポテトダンプリングやカッターチーズ・パンケーキなどの料理、さらには自然薬として有名なビーバー腺葉など、セーリヤならではの風景や特産品を楽しむことができます。

この地域では家族や友人、隣人たちとの行事を大切にしています。野外でダンスパーティーを楽しんだり、醸造の途中でビールの味見をしたり、家畜の豚を屠殺する前の行事として肉とザワークラウトで隣人をもてなしたりと、伝統的な風習が現在も強く残っています。

かつてこの地の人々は、森や沼地、草地に囲まれた集落に住んでいました。こういった集落は“島”と呼ばれ、例えば鳥の島や白鳥の島などそれぞれの集落に名前があり、ルールがあり、伝統がありました。今日では、17ある“島”でセーリヤの特別なアイデンティティーを感じることができます。

グルビィ農場でセーリヤ州の伝統を体験

www.celotajs.lv/en/e/selu_setu_gulbji

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
ラム
シーズン: 4月~10月
対象: グループ (10~50人)

含まれるサービス:

農場ツアー、昼食、テーマ別マスタークラス (テーマは事前
に選択)

プログラムの所要時間:
3~5時間

移動の種類:

個人手配 / ツアーバス

ロケーション



"Gulbji", Rubenes pag.,
Jēkabpils nov.



Rīgaから70 km



Rita and Juris Skrējāns



+371 26416231
gulbjumajas@inbox.lv



INTRODUCTION

グルビィは印象的な建物が並び、歴史あるセーリヤ地域ならではの農場を目にすることが出来るラトビアでも貴重な場所です。グルビィ農場は、主要道路や人の多い場所からは比較的遠く、森や草地、丘が見渡せるような自然豊かな場所にあり、その敷地には湖や泉、池もあります。農場では、野菜やフルーツ、ベリー、乳製品が作られています。ホストは、多年生植物をコレクションするなど庭づくりにこだわっており、彼女の家族も、養蜂をしたり、ハーブティーをプロデュースしたり、スクラブやオイル、サウナ・ウィスクなどのサウナ用品を作ったりしています。

現在のホストは、この場所に暮らす家族で6代目の人たちで、庭師のリタと工芸に秀でたユリスは、15年前に実家に戻ってきました。彼らは祖先たちが作った農場のものや、受け継がれてきたレシピや伝統など、そこにある全てのものに宿るセーリヤの精神が、彼らの家をユニークで、特別なものになっていると言います。

ここではホストによる案内のもと、伝統的な庭や建物、農業など、セーリヤ地域のライフスタイルについて知ることができます。昼食後は、マスタークラスのテーマ（セーリヤ地域のクラフト、食、伝統的なお祝いの行事）を選択します。



PROGRAMME

- ✕ ホストによる敷地内の案内と、建物、道具のコレクションの紹介。
- ✕ 庭や養苗場、ハーブガーデンの見学。田舎での庭の手入れの仕方や、ハーブの薬としての用法についての話が聞けます。
- ✕ 昼食。セーリヤの伝統的な食事を取ります。セーリヤの伝統料理や人気のレシピについての話も聞けます。
- ✕ テーマ別マスタークラス（テーマは下記より事前に選択）。チーズ作り、バター作り、亜麻のロープ編み、木の柵作り、プツリ作り（わらで出来たクリスマスの飾り）、季節のお祝いイベント。



“セーリヤ・ボート”で川下り

www.facebook.com/selijaslaivas,
www.selija.com

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
シーズン: 4月～10月
対象: グループ (1～50人)

含まれるサービス:

ボートの歴史を学ぶための農場訪問、漕ぎ方の指導、アクティビティ後の送迎。環境ガイドと一緒に川を下り生息する動植物や生態系について聞くことができます。

プログラムの所要時間:

最長4時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス／公共交通機関

ロケーション



“Skārdupītes”,
Aknīstes nov.



Rīgaから145km



Santa and Ricards Smits



+371 20 034 392,
selijaslaivas@gmail.com



INTRODUCTION

“セーリヤ・ボード”は、アクニステ(Aknīste)からヴェツムニエキ - ネレテ - スバテ (Vecumnieki-Nereta-Subate) 道路を5kmほど行った場所にある、スカールドゥピーテス農場 (Skārdupītes) の中にあります。この地域はアクティブツーリズムが盛んで、森や湿地の周りを散策したり、ボートの歴史を学んだり、ボートや自転車をレンタルしたり、設備の整ったテントで宿泊したりキャンプファイヤーで調理したりと、観光客が楽しめる要素が満載です。

ホストのリチャルツとサンタ・シュミツ夫妻が、リガからサンタの故郷であるアクニステに移ったのは2018年のことでした。田舎とアクティビティが大好きな2人は、田舎でアクティブに暮らし、またその楽しさを他の人にも伝えたいと考えました。彼らは“セーリヤ・ボード”を利用し、着実に夢を実現させていきました。地域のコミュニティは、美化活動やボートのためのインフラ整備、様々な人が参加できるハイキングの開催、セーリヤの地域支援のための資金集めなど、これまでに多くのイベントを行っています。



PROGRAMME

- ✕ スカールドゥピーテス農場に到着。
- ✕ ボートの発展や種類、地域の文化的歴史や環境についての話を聞きながら、農場を見学(最長1時間)。
- ✕ ボートの乗り方と安全についての指導(最大20分)。
- ✕ ボートでスカールドゥピーテスとカズクルアグス (Kazukrogs) の間、ディエンヴィドスセーヤ (Dienvidsusēja) 川を下ります (1時間)。エルクシニ (Elksni) まで行き先を延長する可能性もあります (所用時間3時間、事前申込により地元ではよく知られるアリーダ・コーヒー付き)。
- ✕ オーナーによる指導のもと、湿地や川でハーブティー用のハーブを集めます (最長30分)
- ✕ カズクルアグス (Kazukrogs) / エルクシニ (Elksni) からボート乗り場まで移動。



Latria





デスティネーション 北ヴィゼメ



北ヴィゼメ：
都会と自然が共生
する場所



文化と歴史のあるヴィゼメ州 (Vidzeme) の北部はエストニアと国境を接しています。北ヴィゼメの町にはラトビアの精神が根付きユニークな魅力に溢れています。ヴィゼメ大学のあるワルミエラ (Valmiera) は開発に焦点を当てており、知識と人材、地域の起業家の場所でもあります。スミルテネ (Smiltene) は住宅街が少なく、小山や谷、森、公園、湖によるユニークな地形を持つ穏やかな町です。リンバジ (Limbaži) はラトビアで最も古い町の1つであり旧市庁舎の壁画やライブシルバーミュージアムは町の数少ない名所です。また、北ヴィゼメ生物圏保護区域は、ユネスコの“人間と生物圏計画”によって国際的に重要な環境保護区域であることが認められており、国土の約6%を占めるこの区域はラトビア最大の特別環境保護区域となっています。

ワルミエルムイジャのビール物語

www.valmiermuiza.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム
 シーズン: 通年
 対象: 個人／グループ(最大20人)

含まれるサービス:
 昔からのビール醸造について
 学ぶツアーとビールの試飲と
 スナック。

プログラムの所要時間:
 2時間

移動の種類:
 個人手配／貸切バス／公共
 交通機関



INTRODUCTION

ワルミエラ市の北の国境に位置するワルミエルムイジャ (Valmiermuiža) は、15～16世紀には貴族たちの土地が広がっており全ての屋敷にはビールの醸造所と酒場がありました。さらにはビールの醸造と販売を行う大きなパブもありました。ラトビアの人々は家で飲むためのビールを醸造することができ、その文化によって伝統的な醸造の技術が継承されてきたのです。

ワルミエルムイジャはラトビアのビール醸造の古い歴史と伝統を継承するために、天然のビールを作り続けています。訪れた際には醸造所の道具から昔と今の醸造技術を比較することができます。そして何より実際にビールを味わってみなくては、このツアーの魅力は伝わりきらないでしょう！オーナーでワルミエラ出身のアイガルス・ルンギス (Aigars Rungis) は、力強い歴史と起業家精神を持っており、慣れ親しんだこの土地で醸造所を開くことを決心しました。2009年以降スタッフは順調に増え、ビールなどの飲食物が毎日作られています。スタッフは、ビールキッチンや販売施設に訪れる全てのお客様を、おもてなしの心をもって迎えています。

PROGRAMME

- ✕ ワルミエルムイジャに到着、スタッフと対面。
- ✕ 屋敷の歴史と再生についての話。
- ✕ かつての穀倉地帯のビール成分についての説明。それらの準備と設備における今と昔の違い、共通点を考えます。
- ✕ ビールの試飲、ビールの楽しみ方の説明。
- ✕ 昔の醸造の道具とその使い方を観察し、現在の醸造工程についてより深く学びます。手動ミルでの麦芽挽き体験。
- ✕ ビールの世界や新しい味についての話を聞きながらビールの奥深さを楽しみます。

ロケーション



Dzirnavu iela 2, Valmiermuiža,
Valmieras nov.



Rigaから111 km



Aigars Rungis



+371 20264269
info@valmiermuiža.lv



ヅィルヌペス農場でドラム演奏を

www.dzirnupes.lv, www.facebook.com/dzirnupes

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 5月～10月

対象: 個人／グループ(2～10人)

含まれるサービス:

ファームツアー、食事とハーブティー、ルートドラムについての話、オーナー手作りのドラムと打楽器演奏。

プログラムの所要時間:

4時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス／公共交通機関



PROGRAMME

✕ ホストによる農場案内。

✕ つる棚か穀物倉でハーブティーとお菓子をいただきながら、切り株ドラムの作り方の話を聞きます。

✕ 手作りのドラムや打楽器の演奏

INTRODUCTION

ツィルヌペス農場 (Dzirņupes) はリンバジ (Limbaži) から15kmほど離れたヴィゼメ州の農村部にあります。夏の間、オーナーはゲストを招きロマンチックな穀物倉を宿泊所として提供しています。穀物倉は1924年、穀物の貯蔵場所として建てられましたが、現在は温かみのあるゲストハウスとして使われています。部屋はアンティークの家具やインテリアがあしらわれた民族的なスタイルで、サウナもあります。また、池や川でボートや釣りをしたり、つる棚のある場所でピクニックやアウトドアを楽しんだり、他にもバレーボールのコートや田舎らしい小さな庭、花の咲く草原があり、様々な楽しむことができます。ヤギやガチョウ、ニワトリ、猫などの動物たちにも会えるでしょう。

ツィルヌペス農場の運営を行っているのは、ユリス・パレリオニス (Palelionis Juris) と妻のサンドラで、彼らの子供たちも時々農場を手伝いに来ます。ユリスはパーカッション、特に切り株にヤギやビーバーの革を張ったドラムを得意としていて、色々な楽器や雑貨の制作も行っています。農場について学び、農村のご馳走とハーブティーを味わった後は、彼らと一緒に切り株ドラムの演奏を楽しみましょう！



ロケーション



"Dzirņupes", Šķirstini,
Vilkenes pag., Limbažu nov.



Rīgaから100 km



Sandra and
Juris Palelionis



+371 22 495 916
dzirņupes@gmail.com



“ビルズィー”で白樺ジュースを体験

www.birzi.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 5月～10月

対象: 個人／グループ(10～50人)

含まれるサービス:

白樺ジュースについての話と試飲、白樺パークに木を植え、白樺の枝でサウナ・ウィスクを作ります。

プログラムの所要時間:

60～90分

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



“Kainaiži”, Brantu pag., Smiltenes nov.



Rīgaから125 km



Līvija, Ervins and Nora Labanovski



+371 29199982
birzi@birzi.lv



INTRODUCTION

建設から150年近く経つカイナジ農場 (Kainaži) があるのはスミルテネ (Smiltene) とラウナ (Rauna) の間、主要道路から離れ、古いオークの木々に囲まれた静かな場所にあります。農場のツリーパークには、300種類を越えるカエデや白樺、クルミの木が立ち並んでいて、ラバノヴスキス家 (Labanovskis) が、白樺やメープルのジュースを生産・販売しています。カナダのシロップ作りを学んだ彼らは高品質なジュースを作ることに成功し、ビルズイー製品は生物学的な観点からも評価を得ています。

リーヴィヤ (Līvija) とエルヴィーンズ (Ervīns) は、ジュースを販売してビジネスを起こそうという夢を叶えるため、首都リガから地方へと生活拠点を移しました。エルヴィーンズは両親から樹液の循環やジュースの効能についての知識を受け継ぎ、さらにカナダのジュース製造技術も学びました。彼の兄妹のノラはりガでの仕事の傍らビルズイーの仕事を手伝っており、田舎での暮らしを楽しんでいます。

ここではジュースの製造ラインやパークを見て回り、木を植えたり、白樺ジュースなどいつもと違った様々な味のジュースを試してみたりすることができます。白樺の葉が新鮮な6月には、ぜひ葉の力強い香りを感じながらサウナ・ウィスク作りを体験してみましょう！作ったウィスクはお土産に持ち帰ることができます。グループの場合、野外でのランチも付いてきます。



PROGRAMME

✕ オーナー紹介

✕ 会社の話やジュースの抽出、加工処理室、貯蔵室、製糖所について聞きながら、ビルズイーの製造ラインを見学。

✕ ツリーパークで白樺とカエデの植樹体験。木に名前を付けて、幹にラベルを結びます。

✕ ビルズイー製品の試飲、購入





デスティネーション ガウヤ国立公園



ラトビア最大かつ最古の国立公園、ガウヤ国立公園は、ガウヤ川渓谷付近の豊かな自然と、この地域の鳥や虫、植物の多様性を守っています。

歴史あるガウヤ川渓谷の起源は、さかのぼること3億5000万年以上も前になりますが、現在の峡谷に覆われた地形は氷河期の終わり、溶けた氷河によって形成されました。ラトビアで最も長いガウヤ川(452km)はガウヤ国立公園の間を流れています。かつては交易路として機能し、リヴォニア人たちがそのほとりに集落を建設していました。13世紀、険しい坂と深い谷に囲まれた強固な石城がいくつも築かれ、その周りで、都市と社会的・文化的な生活が発達していきました。

公園には、モダンかつ温かみのあるゲストハウスやカントリーハウス、農園、レストラン、レジャースポットと、あらゆる場所に昔の伝説が息づいています。ここでは、古城で古代の雰囲気を感じたり、かつての神聖な場所でみなぎるエネルギーを感じたり、泉のせせらぎで心と体を癒やしたりすることができます。昔の王が植えたと言われる木に触れたり、砂岩に声を反響させてみたり、小道に沿って森を探検したりするのも良いでしょう。大切なのは、色やにおいや味から田舎の暮らしを感じ取り、ゆっくりと楽しむことです。ハイキングやサイクリング、乗馬、ボートでの川下りは、ここを楽しむのにぴったりのアクティビティです

ガウヤ国立公園の楽しみ方

- ✕ ネイチャートレイルを歩く(30以上のトレイルがあります)。
- ✕ ワークショップや手伝いによって、ラトビアの田舎暮らしや食事を体験。
- ✕ ラトビアの工芸について学び、実際に作ってみる。
- ✕ ローカルビールやハーブティー、お菓子、パン、ワインを楽しむ。
- ✕ ガウヤ川に沿って景色の美しいボートの旅を楽しむ。
- ✕ 古城や荘園で、古代の雰囲気を楽しむ。
- ✕ アクティビティを楽しむ。(サイクリングや弓射撃、スキー、ハスキーとのランニングまたはウォーキング、乗馬)
- ✕ 釣り、キノコ狩り、ベリーやハーブの採集。



自然と共存し、自然の中で生きる感覚を味わう

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間のプロ
 グラム
 シーズン: 5月~9月下旬
 対象: グループ (4~14人)

含まれるサービス:
 ローカルワイン・ビールの試
 飲、朝食、宿泊所

プログラムの所要時間:
 2日

移動の種類:
 個人手配／貸切バス／公共
 交通機関
 ＊公共交通機関の場合、バス
 (Riga - Valmiera) でStraupe
 駅まで移動、駅から徒歩7km。

ロケーション



Licupes, Straupes pag., Cēsu nov.
 ＊ワークショップとテイスティング
 はWild'n'ss Retreat and Studioで
 行います。



Rīgaから81 km



Yvonne & Eli



+371 27269995



INTRODUCTION

ワイルドネス・リトリート&スタジオ (Wild'ness Retreat and Studio) では、広大な森に囲まれたガウヤ国立公園の真ん中で、自然とつながるリアルなラトビア体験を提供しています。ガウヤ国立公園はラトビアの観光名所トップ10に入る人気スポットです。ラトビアの人々が、草地や森にあるあらゆる食材を使って食事を作ることはよく知られていて、ラトビアの田舎は自然のレストランだと言われることもあります。

ホストのイヴォンヌとエリはラトビアの自然と文化に心を奪われ、2017年にカナダからラトビアへと移住しました。自然の中で、自然と共に暮らし働くことは彼らにとって大きな喜びであり、他の人にも自然との暮らしを楽しんでもらおうと、新たに場所を設けました。スタジオでは、石鹸やアクセサリー、家具、インテリアなど様々な工芸品を彼らが手作りしています。それらは全て、森や道端で見つけた自然の素材を使ったり、農家や猟師からもらった廃品をリサイクルしたりして作られています。

このプログラムでは、美しい自然を肌で感じながら、ゆったりとした休日を満喫します。ホストとの交流を通じて、彼らのライフスタイルに溶け込んでみましょう！

PROGRAMME

1日目

✕ ワイルドネス・リトリート&スタジオに到着。ホストによるスタジオおよび施設の案内。(説明などは英語で行われます)

✕ 食事とドリンク。ホストとの交流。ローカルビールやワイン、チーズなどを楽しめます。

✕ キャンピンまたはグランピングテントで宿泊

2日目

✕ 農園の食材(卵、ベーコン、パンなど)でラトビア式の朝食を作る。

✕ 自由時間。周辺の場所を自由に散策。ミントやベリーを摘んだり、ハーブティーを作ったりします。



ガウヤ国立公園でキノコ狩りとクッキング

www.karlamuiza.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 終日プログラム

シーズン: 8月～9月下旬

対象: グループ(8～20人)

含まれるサービス:

キノコ狩りガイド、ワークショップ
で夕食作り

移動の種類:

ツアーバス

* 公共交通機関の場合、バス
(Riga-Cēsis) でCēsis駅まで移
動し(1時間50分)バスを乗り換え
てKārļi駅まで行き(20分)、カー
ルリヤムイジャ・カントリーホテ
ルまで(450m)徒歩5分。

*キノコ狩りはガウヤ国立公園、ワー
クショップと夕食作りはカルリヤム
イジャ・カントリーホテルで行います。

ロケーション



Karlumuiza, Karļi,
Drabešu pag., Cēsu nov.



Rīgaから75km



Mrs Baiba Stepina



+371 26165298
info@karlamuiza.lv



INTRODUCTION

カールリヤムイジャ・カントリーホテルはアマタ (Amata) 川溪谷のツェーシスに近く、川沿いのランドスケープパークや遊歩道の近くにゲストハウスがあります。

ラトビアの人々にとってキノコ狩りは大切な文化です。キノコ狩りを体験することで、田舎に暮らす人々の生き方が少しずつ見えてきます。隠れたキノコ狩りスポットまで、時には茂みや倒木、ぬかるみを越えて、コケや落ち葉に覆われた道を歩いて行きます。ガウヤ国立公園は1973年にラトビア初の国立公園として設立され、優れた環境ツーリズムの伝統を持っています。

食用キノコとして最も人気があるのは、ボルチーニとアンズタケの種類です。キノコ狩りでは、アンズタケやベニタケ、ボルチーニの仲間 (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、サンゴハリタケ、カラカサタケ、カタウロコタケ、エゾノハスグサレタケなど) を探すのがお勧めです。

注意：安全で快適なきのこ狩りを楽しむために、アウトドア用の服・靴を身につけましょう。



PROGRAMME

✕ リガからカールリヤムイジャ・カントリーホテルまで移動 (約1時間30分)。

✕ ホテルに到着。ガイドと対面し、キノコ狩りの打ち合わせと準備。(プロのネイチャーガイドが英語でガイドしてくれます。キノコ狩りのための訓練を受けた2匹の犬を飼っています)。お弁当とキノコ狩りの道具 (カゴとナイフ、レインコート) が支給されます。

✕ キノコ狩りスポットへ車で移動 (約15分)。

✕ ガウヤ川の近くの森でピクニックランチ (約30分)。

✕ ガイドの指導のもと、キノコ狩り (約1時間)。

✕ ホテルに移動 (約30分)。ガイドの方と一緒に、森で採ったキノコを種類ごとにより分けます。

✕ ホテルのシェフの方と夕食作り (約2時間)。レシピの説明をしながら料理のデモンストレーションが行われます。キノコ料理以外の夕食もあります。



ウアズアリニ・ファームの マンダラティーワークショップ

www.ozolini.lv

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 6月～8月

対象: 個人／グループ (2～20人)

含まれるサービス:

ファームの見学と作物の収穫、ブレンドティー作り

プログラムの所要時間:

1～1.5時間

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



"Annas Ozolini",
Zaubes pag.,
Cēsu nov.



Rīgaから97 km



Brigita Lūkina,
Evita Lūkina



+371 26428082
laukuteja@ozolini.lv



INTRODUCTION

ウアズアリニ・ファームは豊かな生物相をもつ草地や森に囲まれており、さらにその敷地には湖があります。人が住む場所からは一番近くても2kmほど離れています。ウアズアリニ・ファームは、ラトビアが独立を取り戻してから最初に始まったビジネスの1つで、その頃ラトビアの自然の植物を使ったお茶が作られるようになりました。“国のお茶”というブランド名を持つ“ラウク・テヤス (Lauku tējas)”は、20年以上店頭で製品を販売しています。

ルクニ (Lukunī) ファミリーが首都リガから“アンナス・ウアズアリニ”に移ったのは、1970年代後半のことでした。幼少期、夏を田舎の祖母の農場で過ごしていたブリギタは、祖母から教えてもらった植物の知識から、ハーブティーをブレンドすることを思いついたと言います。ウアズアリニ・ファームでは現在、先人の知識を活かした昔ながらの方法で環境に優しいお茶を生産しています。

このプログラムでは、マンダラティー・ワークショップで自分だけのオリジナルのお茶を作り、植物やお茶作りについての知識を深めます。お茶を作る前にハーブ・メディテーションを行うことで、参加者はそれぞれ自分に最も合ったハーブを選びます。事前手配によって、植物の植え付けや収穫、選り分け作業、乾燥の下準備、発酵、梱包など、季節ごとのお茶作り作業を体験することもできます。



PROGRAMME

- ✕ ファームに到着後、ホストと対面。
- ✕ ファーム見学しながら植物についての知識を深め、収穫してブレンドティーを作る。
- ✕ ティーワークショップ：
 - ・メディテーション。目を閉じてゆっくり深呼吸し、意識の全てを身体に集中させて自分が今何を欲しているかじっくり感じましょう。平穏か、エネルギー、それとも健康…?どんなお茶をブレンドするかヒントになります。
 - ・12種類の植物からブレンドするものを選ぶ。感覚を研ぎ澄ませて、香りや見た目など、自分が心地よいと感じるものを3～5種類選びます。
 - ・マンダラティー作り。選んだ植物で円を作り、ブレンドする材料の比率を割り出します。マンダラは古代から存在する癒やしの形であり、その円は宇宙を象徴しています。
 - ・お土産用のお茶作り。ブレンドした茶葉をティーバッグに入れ、名前と配合をラベリングします。





Events

イベント





ローカルイベント
に参加して、地元
の人たちと一緒に
田園のライフスタ
イルを満喫しまし
よう!



あらゆる場所で行われているファーマーズマーケットやローカルフェア、収穫祭は、その地域の伝統を直に感じられるイベントです。そこでは、農家や地元の生産者たちが農作物などを販売したり、クラフト職人が自身の作品を持ち寄り販売しています。ローカルグループによる歌やダンスのパフォーマンスもあり、田舎の心をじっくりと味わえるイベントとなっています。

ファーマーズマーケットは隔週の週末、またはその他の日程で定期的開催されています。また、クリスマスマーケットなど、季節のイベントに特化したマーケットもあります。

イベントの多くは、季節に合った内容で行われます。春のお祭りでは園芸品やローカルフード、工芸品などがずらりと並び、秋の

収穫祭では様々な地元の特産品や自家製食品が売り出されます。

また、比較的歴史の新しいイベント、ホームカフェ・デイは、それぞれのテーブルで最高の郷土料理が味わえるユニークなポップアップイベントです。

この地域の人たちにとって特別なお祭りである夏至のシーズンには、人々が伝統的な歌やダンスや、料理でお祝いする様子を見ることができます。

さらに、ローカルイベントに参加する際に、観光プログラムを追加して田舎のライフスタイルを本格的に体験することもできます。



ホームカフェ・デイズ

農場など、普段は必ずしもビジネスやケータリングサービスに関係しない場所が1〜2日の間カフェになることがあり、このイベントを“ホームカフェ・デイ”と呼びます。ホームカフェ・デイの間、農場ではスープやキャセロール、ケーキ、パンなど、それぞれ自慢の一品が用意され、コーヒーやお茶とともに振る舞われます。農場はそれぞれホームカフェの名前を掲げ、提供する製品をその文化的特徴やストーリーとともに売り出します。また、手工芸やゲーム、楽器演奏など、幅広いコミュニティーを対象とした様々な文化活動もあり、子供連れの家族にもびったりの楽しいイベントとなっています。

郷土料理は美しい環境から採れた自然のものをベースに作られ、春から夏にかけては青野菜や乳製品、季節の魚、グリルしたお肉、ベリーやキノコなどを中心とした比較的シンプルな料理が提供されます。一方、寒い季節には、肉料理や発酵食品、酢漬け野菜などが主流になります。



Latria

ラトビア

ヨーロッパの中心で何世紀にもわたり東西の様々な国からの影響を受けてきたラトビアには、豊かな料理の伝統があります。ラトビアには4つの季節がありそれぞれ旬の食材を使うため、料理は季節を意識したものになっています。そしてラトビア料理では、ラトビアの森や水、草地、庭から採れたものが多く使われています。

ラトビアのホームカフェ・デイは夏から秋の初めにわたって行われます。7月に

はイチゴやラズベリー、8月下旬には新じゃが、9月にはキノコ類、10月には様々なピクルスといったように、旬の食材を使った季節の料理を存分に味わうことができます。このイベントは、多くの人に可能な限りベストな方法で特産品を提供したいというモチベーションのもと、地域コミュニティの人々が協力し合って開催されています。極上のレシピは、その地域のイメージアップにも貢献しています。



Estonia エストニア

エストニアのカフェ・デイは夏から秋の初めにかけて、様々な場所と日程（通常は平日）で開催されます。

エストニアの人々は、農場やホームレストラン、納屋などの雰囲気の良い場所をカフェ・デイの時期だけ特別にオープンして、訪れる人たちに、地元の食材を使った手作り料理をふるまいます。地域ごとに異なる、カフェそれぞれの名物や家庭のレシピを堪能しましょう！

www.maainfo.ee/cafedaysestonia



Finland - Lohja フィンランド - ロホヤ

夏の始まりとカフェのユニークな文化を祝うロホヤのカフェ・デイは、伝統にならって6月の第1木曜日に開かれます。多様なカフェ文化を持つロホヤでは、30あるカフェの中からきっとお気に入りが見つかるでしょう。隣にお土産ショップがある昔ながらのcafé Liisaや、美味しいケーキやお菓子が魅力のCafé St. Honoré、そしてヨーロッパ式のカフェを存分に味わえるCafé Lauriは特にオススメです。ロホヤ湖の真ん中に浮かぶcafé Kaljaasiも、旅の思い出を彩るユニークなカフェです。

ロホヤにはカフェだけでなく2つのコーヒーの焙煎所もあり、本格的なカフェの町として、カフェ・デイの文化が大切にされています。

Events

夏至祭

夏至祭は6月18～25日の間、国ごとに少しずつ異なる日程で開催されます。フィンランド、スウェーデン、エストニア、ラトビアでは、夏至祭は最も大切な夏の伝統行事とされており、それぞれに独自の伝統を持っていますが、特別なお祝いの料理や花輪作り、焚き火をしたり、火の周りに集まってお祝いすることは各国に共通する夏至祭の名物です。



Sweden

スウェーデン

スウェーデンでは、夏至祭は最も盛り上がるイベントのひとつです。夏至の前夜祭は6月19～25日の金曜日と決まっており、多くの場合、田舎でお祝いをします。夏至の間は友達や家族で集まり、

花輪で飾ったメイポールを広場に立てて、大人も子供もみんなで輪になって踊ります。シュナppsを飲みながら頭に花冠をのせて歌を歌ったり、ニシンの酢漬けにジャガイモやチャイブ、サワークリームを添えて食べたりするのも、伝統的な楽しみ方です。また、夏至の間、枕の下に7種類の花を敷いて眠ると運命の人が夢に現れるというロマンチックな言い伝えもあります

Finland

フィンランド

フィンランドの夏至祭は、6月18～25日の間の毎年異なる日程で行われ、通常は焚き火やサマーコンサートなどのイベントが開かれます。また、フィンランド人のほとんどは夏至の時期を自分のサマーコテージで過ごします



Estonia

エストニア

エストニアでは聖ヨハネ祭として知られる夏至祭は、最も古い地域のお祝い行事のひとつです。花が咲き誇り、日が延びて夜も明るくなる6月下旬は、みんなが休暇を楽しむ最高の時期です。

夏至 (Summer Solstics)

北部に位置するエストニアでは、日没が遅く、夜も夕暮れほどの暗さにしかない“白夜”の現象が起こります。北半球では、夏になると一年で最も日が長い夏至の日を中心とした、ミッドサマーの時期を迎えます。夏至が起こるのは6月20日か21日で、夏至祭は、23日の前夜祭と24日の2日にわたって行われます。この期間、エストニアの人々は寝るのも忘れ、焚き火のそばで薄暮の夜を楽しみます。

古代の民族伝統を起源とする聖ヨハネ祭は、干し草作りの始まりを示す日でもあります。聖ヨハネ祭は、エストニアにキリスト教が伝わるずっと前から祝われており、ヨハネというキリスト教の名前が与えられていますが、キリスト教以前の伝統は現在も残っています。1919年6月23日にエストニアが独立戦争でドイツ軍を破って以降、夏至のお祝いは、エストニアの勝利の日と重なっています。

今なお残る伝説(Superstitious legends)

夏至の前夜には、様々な伝承や言い伝えが今も残っています。子供たちが遅くまで起きている頃、若い恋人たちは、この夜だけ咲くと言われているシダの花を探しに森に行きます。蛍の幼虫も、幸運の予兆だとされています。また若い女性は、未来を覗いてみたければ、9種類の花を集めて夜枕の下に敷いて眠ると、未来の配偶者が夢に出てくると言われています。さらに冒険好きの若者たちには、成功を願って焚き火の上をジャンプして飛び越えたり、ブランコをできるだけ高く漕いだりする儀式もあります。

現在では、夏至は都会の人々が田舎でひと休みするための祝日となっており、友達とバーベキューをしたり外でピクニックをしたりするのが主流となっています。一方で、大きな焚き火を囲んでバンド演奏を行うパーティーの伝統は、今も多くの町や村でメインイベントとして残っています。



Lätvia

ラトビア



ラトビアにおいて夏至は、最も歴史あるお祝いのイベントです。太陽が向点に達し、一年で最も日が長く夜が短い1日を迎える時期をみんなで祝います。夏至は毎年同じ日に起こるわけではないため、かつてのラトビアの人々は太陽の動きに合わせて祭りを開き、6月21日をお祝いのはじめとようになりました。現在、6月23日の前夜祭と、ヤーニュ(Jāņi)と呼ばれる夏至の日がラトビアの祝日となっていますが、中には太陽暦に従った本格的な伝統を実践する人もいます。

夏至のお祝いは農村部にとって暮らしの重要な一部となっています。様々なコミュニティや農場がゲストを招き、歌やダンス、昔ながらの儀式などを一緒に楽しみながら、ゲストに夏至お祝いの伝統について話したり、実際に体験してもらったりすることに喜びを感じています。

5月ー オーランド諸島のスプリングフェアー

www.alandgronskar.ax

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 2日間のプログラム

シーズン: 春

対象: 個人／グループ

プログラムの所要時間:

土11:00～20:00、

日11:00～17:00

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Åland island, Finland

www.alandgronskar.ax/en/

オーランド諸島のスプリングフェアは、毎年5月の最終週、リンゴの花と春アスパラガスの時期に開催され、島中のオープンファームやレストラン、カフェが観光客を歓迎します。イベントのウェブサイトやプログラムマップを見ながらオーランドのお宝スポットを探索したり、地元の名産品を味わったりしつつ、春をお祝いしましょう！

見所として、醸造所や養蜂場、オーランドのベスト・ハンバーガーシェフの表彰式、豚のサファリなどがあり、他にも手作りチーズやアスパラガスを味わったり、子羊と触れ合ったり、ハイキングツアーで食べられる植物について学んだり、様々な楽しみ方ができます。

全てのアクティビティや農場にはマップナビがあるため、目的地までのルートを簡単に見つけることができます。車での移動が便利ですが、土曜日にはイベントの主なスポンサーであるEckerö Linjenのバスツアーを利用することも可能です。また、フィンランドのたくさんの旅行業者もプログラムを用意しています。ツアーはマリエハムン (Mariehamn) のメインバスステーションから始まり、厳選した目的地を1日かけて回ります



9月 — オーランド諸島の収穫祭 —

www.skordefest.ax

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 3日間(金～日)
のプログラム

シーズン: 秋

対象: 個人／グループ

含まれるサービス

ローカルガイド、ツアーの手配も
可能

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



Åland island, Finland

<https://skordefest.ax/en/travel/>

2003年に始まった年に一度の収穫祭は、オーランド諸島の田園や農場を回り、田園での暮らしを学び、そして買い物を楽しむことができる絶好の機会です。収穫祭で売られているものは全てオーランド諸島で作られています。オーランド諸島の収穫祭は“Skördefestens Vänner”（収穫祭の友）によって手配されています。

観光客を迎える農家には、農業関係者や食品生産者、職人など様々な人がいます。彼らは収穫祭の3日間、新鮮な野菜や牛肉、羊肉、地元の名物、美しい工芸品などを提供します。収穫祭に出店する全てのレストランはオーランド料理のマニフェストに従っており、提供される料理はどれも地元で採れた季節の食材から作られています。



ローカルガイドを依頼しない場合、以下の方法で情報を入手したり位置を確認したりできます。

✕ App StoreまたはGoogle Playでアプリ「Åland Harvest festival» Skördefestens Vänner r.f.」をダウンロード。参加者を確認して興味のあるものにマークしたり、エリアを回るルートの計画を立てたりすることができます。アプリの料金はプログラム冊子と同じ、10ユーロです。

✕ それぞれの農場やレストラン、ポップアップの会場に、マップのリンクがあります。

✕ 会場までの道には、道しるべとなる看板や明かりが設置してあります。



KÖKARVECKAN フェスティバルウィーク

GENERAL INFORMATION

シーズン: 7月下旬～8月上旬

対象: 個人／グループ

移動の種類:

フィンランドのPargasまたは
オーランドのLångnäsからフェ
リーで2.5時間。

距離:

Mariehamnから83km、
Helsinkiから281km

WEBSITES:

Kökar (kokar.ax)

Brudhäll (brudhall.com)

Peders Aplingård (aplagarden.ax)

The monastery ruins and Hamnö

www.kokar.ax/klosterruiner-

na-och-hamnoe?lang=en

www.skinnars.fi/en/

balticwings.org

www.havspaviljongen.ax/en/

ロケーション



Kökar island, Åland,
Finland

オーランド諸島の最南端に位置するKäkar諸島は、1つの大きな島と、それを囲う何千もの小さな島から成り立っています。本島にはおよそ3000年も前から人が住んでおり、現在の人口は約250人です。KÖKARVECKANフェスティバルウィークは、個人や団体、起業家など島民の協力のもと行われ、海での様々なアクティビティを楽しみに来た観光客をみんなで歓迎します。ヴィレッジウォークやワークショップに参加したり、夕方にはみんなで歌ったり、日没時に伝統のダンスをしたりして、思う存分楽しみましょう！



PROGRAMME

次のようなアクティビティに参加できます。

- ✕ ボート“Tjutt-tjutt”でのセーリング
- ✕ Kalenでガイド付きハイキング
- ✕ アートの展示会巡り
- ✕ トラクターの展示会
- ✕ シューティングシミュレーター体験
- ✕ 島のライブコンサート
- ✕ フォークミュージックに合わせてダンス
- ✕ 有名な地元の作家に会う
- ✕ キリスト教の式典に参加する
- ✕ ディスクゴルフを楽しむ
- ✕ 掘削機の試乗体験
- ✕ 消防車に乗る
- ✕ フリーマーケット
- ✕ バードウォッチング・ウォーク

- ✕ ボートでKärskärliに行く
- ✕ ヴィレッジツアー
- ✕ 地元の名物を食べる
- ✕ トラクターのクルージングを見る
- ✕ 売店で買い物をする

ロホヤのアップルカーニバル

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 半日プログラム

シーズン: 9月

(毎年9月下旬の1日イベント)

対象: グループ (8~16人)

含まれるサービス:

ガイド

移動の種類:

個人手配／貸切バス

ロケーション



City of Lohja surroundings,
Finland



Helsinkiから60 km



リンゴの町と呼ばれるロホヤには、20万を越えるリンゴの木があります。9月中旬から下旬のリンゴの収穫期になると、フィンランド南部では年に一度のアップルカーニバルが開かれます。カーニバルはロホヤ中心街の近く、ロホヤミュージアムエリアで行われ、この期間内はミュージアムの敷地に無料で入ることができます。ここでは様々な季節のフルーツや野菜、手工芸品、ローカルフード、音楽やダンスなどのカルチャープログラムが楽しめます。また、出店の伝統料理や名物に加えて、劇場や音楽、“The happyblacksmith”のパフォーマンスなど、たくさんプログラムが実施されます。会場には、フィンランドがかし選手権に出品された、たくさんのかかしも展示されています。他にも子どものための乗馬スペースや、近くの通りに出ているクラシックカーやバイク、アルパカ、そしてメインイベントである“ミス・アップル コンテスト”など見所が盛りだくさんです。

サイダーフェスティバル

ラトビアの アールラヴツィエムスのリ ンゴ収穫祭

www.abavas.lv

アールラヴツィエムス (Ārlavciems) のリンゴ収穫祭は、アババス・ファミリーワイナリー (Abavas Family Winery) によって9月に開催されます。マールティンシュ・バルカーンスとリエネファミリーによって設立されたワイナリーは、ラトビアのフルーツやベリーから品質の良い飲料を生産しています。ワイナリーが所有する3.5ヘクタールの広さを持つブドウ園は、年々その広さを拡大しており、種類の様々な自慢のブドウの中から、毎年いくつかを厳選してワインが出来上がります。このワイナリーは2010年に誕生し、すぐにラトビアを代表するワイナリーのひとつに成長しました。

のどかで空気がきれいな田舎を愛し、友達や家族と一緒に庭仕事をしてみたいと望む全ての人のために、リンゴ収穫祭は開かれます。このイベントでは、特別なアールラヴツィエムスのリンゴを収穫したり、野外コンサートを楽しんだり、リンゴ園の映画館でのんびりしたり、様々なアクティビティに参加したりすることができます。



ラトビアの サビレワイン・フ ェスティバル

サビレワイン・フェスティバルは、サビレワイン・ヒルの歴史と伝統をベースとしています。毎年7月の最後の週になるとラトビア中のワイン製造者たちが一堂に会し、また最近ではサイダーメーカーの参加も増えてきており、サイダーフェアとしての楽しみ方も出来ます。

ラトビアの

ストラウペ・ファーマーズマーケット

www.straustirdzins.lv


このマーケットでは地元農家が作った自家製の食材・食品が販売されており、伝統的で旬な味を楽しむことができます。ここで買い求められる製品には、野菜やフルーツ、肉、チーズ、パン、カントリートルテ、自家製ワインや様々な家庭用品、園芸用品などがあります。

ストラウペ・ファーマーズマーケットは国際アースマーケットの一部であり、そこで販売される製品はスローフードの理念のもと、環境の持続可能性と生物の多様性を考えて製造されています。そのため、このマーケットは伝統的で高品質な製品を味わうだけでなく、食品と環境について考える素晴らしい機会にもなります。



リガの伝統的な民芸市

www.brivdabasmuzejs.lv/en/

毎年6月に開催される伝統的な民芸市は、リガ郊外にある民族野外博物館で50年以上前から開かれ続けています。民芸市はラトビアで最も有名なイベントの一つであり、ラトビア全土から才能豊かなクラフト職人や歌手、ダンサーが集います。





お役立ちリンク

フィンランド・スウェーデン・エストニア・ラトビアのルーラルツーリズムのデスティネーションについては、下記サイトをご覧ください。

countryholidays.info

フィンランド・スウェーデン・エストニア・ラトビアについて更に詳細な案内は、下記サイトをご覧ください。

www.visitfinland.com - フィンランドの公式観光サイト

www.visitaland.com - オーランドの公式観光サイト

www.visitsweden.com - スウェーデンの公式観光サイト

www.visitestonia.com - エストニアの公式観光サイト

www.latvia.travel - ラトビアの公式観光サイト

使用した写真: “ルーラル・ライフスタイル”プロジェクトのパートナーである、Kaisa Äärmaa, Sven Zacek, Martin Mark, Toomas Tuul, Helen Kõlvik, Irina Tammis, TaaVID Meedia, Küllike Pihlap, Ülo Soomets, Marnek Tugevus, Kadi Ruumet, Kristi Ilves, Ahto Sooar, soomaa.com, Malle Kolnes, Timo Tintse, Taavi Bergmann, Kristi Ilves, Silver Tõnisson, Tarmo Haud, Tuija Hyttinen, Tommi Huusko, Hannu Lehtinen, Peep Reismann, Valgejõe Veinivilla, Wanderlust, Hara sadam, Viimikud, Andris Jermuts, Visit Åland, photographer Rebecka Eriksson, Visit Åland / Pinja Papinsaari, Ester Laurell at Källskär, Peter Sjöberg, Flyfoto Åland, Therese Andersson, Blick, Nina Lindfors, Karlby, Kökar, Terhi Korpijaakko, Markku Levula, Milja Viljamaa, Jussi Taipale, Markku Oksanen, Jan Turunen, Jakob Dahlström, Emma Stjernstedts, Ginta Živerte.



countryholidays.info



gorural_fin.est.lat



Caito.japanese