



GO RURAL

プロダクト マニュアル 2020

ラトビア
エストニア
フィンランド南岸部



**GO
RURAL**

= CAITO project

ラトビア・エストニア・フィンランド南岸部の田園ツーリズム関連企業の
プロモーションと日本参入をサポートしています。

www.balticsea.countryholidays.info

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



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund





ラトビア
エストニア
フィンランド南岸部

目次



ページ構成について

アヴティニハーブ園と、 スイドラビニパブで カントリースタイルの昼食

Avotiņi Herb Garden and Country-Style Lunch in Sidrabiņi Pub

ウェブサイト: **Avotiņi herb farm:**
www.celotajs.lv/en/e/veselibas_augu_ekspozicija
Sidrabiņi country pub:
www.celotajs.lv/en/e/krogssidrabini

GENERAL INFORMATION

パッケージタイプ: 3時間 (Riga~Tallinnに移動の際に立寄りが可能です。)
シーズン: 5月~9月
対象: 個人 / グループ (最小8名、最大20名)
含まれるサービス: 園内でハーブのエクスカージョンとテイスティング+昼食
プログラムの所要時間: 3時間 (エクスカージョンとテイスティング 2時間、昼食 1時間)
公共交通機関: バスでRiga/バスステーションからLimbažiへ移動 (1時間50分)、バスを乗り換えLimbažiバス停からLādes skolaへ移動 (18分 / Limbaži - Saulkrasti行き)、Lādes skolaバス停からAvotiņi Herb Gardenまで徒歩 (6分 / 550m)

PROGRAMME

- **ハーブ園のエクスカージョン:**アヴティニハーブ園では、300種類以上のハーブが栽培されています。それらの全てのハーブは健康や美容の為に薬として利用されています。その為、このハーブ園は「緑の薬局」と呼ばれラトビアで親しまれています。健康的なライフスタイルに興味があれば、ハーブ療法の秘密や、ハーブを様々な形で生活に取り込む方法 (ハーブの香りの枕や、身体を整えるお茶、ボディスクラブ)などを学ぶことが出来ます。夏の間、ハーブ園は色とりどりの植物で溢れとても美しくなります。ホストは、ハーブ園を案内するだけでなく、ハーブの効能や利用方法も教えてください。エクスカージョンの最後には、このハーブ園の植物から作られた身体に良いハーブのスムージーを振舞ってくれます。
- **アヴティニハーブ園からスイドラビニカントリーパブまで移動:**15Kmの場所にあり、車で20分程の場所にあります。
- **スイドラビニカントリーパブで昼食:**古い木造の建物を改装したパブは、リガからタリンへ向かう途中にあります。家族経営で、肉の加工施設をパブのすぐ隣に所有しています。

INTRODUCTION

アヴティニハーブ園は、リガ(ラトビア)からタリン (エストニア)の移動の際に立ち寄るのに最適な場所にあります。リガからタリンまでは300Km以上離れており、バスの場合は5時間程移動に時間が掛かります。ちょうど移動の途中にある、ハーブ園に立寄ることをお勧めします。リガからだと車で1時間半程の場所にある為、都会から少し足を伸ばして旅にエッセンスをプラスしましょう。

ラトビアの田園地方の生活スタイルや、ラトビア人がハーブをよく知り、その効能が健康や美容に活かされ、自然と密接に関わって生活をしていることに驚きます。ハーブ園でのエクスカージョンを終えた後は、地元のオーガニック食材を使って作られた料理に定評があるスイドラビニカントリーパブで昼食をとることが出来ます。



LOCATION

エクスカージョン: ハーブ農園

住所: **Avotiņi, Lāde, Limbažu pag.,
Limbažu nov., LV-4001, Latvia**

距離: Rigaから76Km

ホスト: **Mr Jānis Ulmis**

(植物やハーブに関する知識が豊富です。ラトビア語とロシア語で説明するので、日本語の通訳が必要です。)

昼食場所: **スイドラビニカントリーパブ
(Sidrabiņi country pub)**

住所: **Sidrabiņi, Jelgavkrasti,
Liepupes pag., Salacgrīvas nov.,
LV-4023, Latvia**

距離: ハーブ園から15Km / 車で20分程

田園プログラム
ファームステイ





きのこ狩りと料理教室

古くから続くファームや工房を訪ねて田園の息吹を発見したり、何世代にも渡って受け継がれてきた現代にも生きるユニークな伝統を実際に目にしてみましょう。



小規模ファームでの体験



ハーブと自然を学ぶ



伝統的なお祭りを祝う

暮らすように旅する



暮らしのように旅する



果物や野菜の収穫



ガーデニング



料理を作る



ヤギの乳絞り



ファームで
動物への餌やり

ファームステイは、休日にリラックスした環境の中で様々な体験を希望するゲストを歓迎します。ファームステイ先の家族の一員となり、田園の暮らしを体験しましょう。

暮らすように旅する



ドームハウスパーク “アールプス ライカ”

Dome house park 'Ārpus Laika'

ウェブサイト: www.arpuslaika.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 (最小10名、最大50名)
含まれるサービス:	体験型見学ツアー+ワインのテイスティング+デザート
プログラムの所要時間:	2時間
公共交通機関:	バスでRiga/バスステーションからPrieditesへ移動(40分)/Riga – Ogre行き)、Priedites/バス停からDome house park 'Ārpus Laika'まで送迎(3分)
ホスト:	Mrs. Ilze Bērziņa



PROGRAMME

- 「時間を越える」というコンセプトとアイデアを紹介(約15分)。天気が良い場合は屋外で行われます。
- 地元の食材(ベリーやハーブなど)を使ったワイン作りの説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ドーム状の家の物語-ドーム状の家のコンセプト、変わった建築方法とアイデアの説明。(約15分)
- 2杯目のワイン テイスティングとそのワインの簡単な説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ドーム状の家「時間を越える」がどのようにして建てられたのかや、藁を使った断熱の実演。(約20分)
- 小休憩、庭を散策(約10分)
- 3杯目のワインテイスティングとそのワインの簡単な説明。グラスワイン1杯が提供されます。
- ラトビアの伝統的なデザートである、ルップマイゼス カールトウコムス (rupjmaizes kārtojums) または、デベスマンナ (debesmanna) のフードワークショップ。ゲストと一緒にどちらかのデザートを作ります。実演の後、デザートをお楽しみください。(約30分)



LOCATION

住所: 'Kairoša', Salaspils pag.,
Salaspils nov., LV-5015, Latvia
距離: Rigaから31 km / 車で約40分

INTRODUCTION

この家の名前は「時間を越える」を意味しています。この家は、田園地方の彼らの暮らしをゲストに紹介しています。ホストは、ランドスケープパークを作り、ドーム状の家とテラスを建て、建築業や観光業を運営する傍ら趣味でワイン作りをしています。ホストは自身が設計したこのドーム状の家で暮らし、環境保護に配慮した生活を送っています。また、庭で使用する家具やハンモックも手作りです。建物の周辺には美しい公園と、カエルや魚が暮らす池があります。つる棚や、橋、森と野原のある公園の景観は、都会から短時間のドライブで経験できる穏やかな田園風景を創り出しています。ホストは、様々な種類のワインを作っており、それらをテイスティングをする事も出来ます。そして、伝統的なラトビアのデザートも作ってくれます。

自然の中で過ごす



自然の中で過ごす



ハイキング

- 1-6kmのハイキングコース
- 案内標識
- ガイド付き
- 歩きやすい地形



ボグウォーキング

- 1-2時間のウォーキング
- 特別な装備 - 歩きやすい靴
- ガイド



カヤック

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



釣り

- ロホヤ湖での釣り体験
- フィンランド料理を提供するヴィラレイクカフェでランチ
- ガイドと一緒に1~1.5時間の森歩き
- ガイドがキャンプファイヤーでフィンランド式コーヒーの淹れ方をレクチャー

文化遺產



ハンドクラフト ワークショップ

伝統工芸は人気があり、今でも田園地方の人々によって大切に受け継がれています。

- ・ 編み物
- ・ 機織り
- ・ 枝編み細工
- ・ 陶磁器作り
- ・ キャンドル作り



UNESCO
CULTURAL
HERITAGE



無形文化遺産及び文化空間

フード ワークショップ



伝統的な
ファームの食事



美食



ワイルドフード

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



地元で
作られた
季節の食材



伝統料理:

牛肉と豚肉、魚、玉子、調理さ
れた新鮮な野菜、サラダ、
チーズ、白パンと黒パン



農家ならではの伝統料理

more information:

www.balticseaculinary.com

フード ワークショップ

シェフと一緒にディナー作り体験 (約1-2時間)

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



サウナ



宿泊施設



宿泊施設

宿泊施設のタイプ

マナーとキャッスル ホテル

部屋数
10~30部屋



宿泊施設

宿泊施設のタイプ

ゲストハウス

部屋数
5～15部屋



宿泊施設



宿泊施設のタイプ

その他、ホームステイなど
部屋数
最大5部屋
ホストファミリーと同じ建物
に宿泊します。



宿泊施設

宿泊施設のタイプ

サービスー

朝食は通常含まれています。
他の食事も注文できます。



宿泊施設



宿泊施設の設備

- ゲスト用の広々としたリビングルームやテラス、その他の共用エリアを使用できます。
- ゲスト用の庭園やテラス、その他のスペースを使用できます。

各国へのアクセス



航空会社



バス会社



フェリー



チャーターバス



レンタカー





各国の田園ツーリズム協会



Baltic Country Holidays
www.countryholidays.lv

Baltic Country Holidays



Visit South Coast Finland



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

Estonian Rural Tourism
association

ツアーオペレーター

Baltic Travel Group ✓

 BalticTours

 **TURIST**
Tour operator

 TALLINK SILJA LINE

 baltcoming

 ESTONIAN
HOLIDAYS

 GO Travel

 *Friman*
RESOR • MATKAT • TRAVEL

 
estravel



 HOOKED
by
NORTH

  TUMLARE
DESTINATION MANAGEMENT

 
VIA HANSA

 *Visit Southpoint Finland*

 
PORKKALA
TRAVEL



お役立ちリンク

フィンランド南岸部、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の日本語の案内は以下サイトをご覧ください。

www.balticsea.countryholidays.info

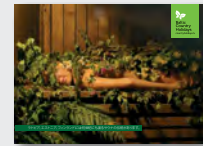
以下のリンクは、フィンランド、エストニア、ラトビアについて
更に詳しい情報を提供しています。

www.visitfinland.com - (フィンランド)

www.visitestonia.com - (エストニア)

www.latvia.travel/ja - (ラトビア)

CAITOプロジェクトで作成した日本語のブローシャ 一覧





WELCOME TO FINLAND,
LATVIA, ESTONIA!