

GO RURAL

田園を旅しよう

フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア
旅行者向け実用ガイド



Photo by Visit Finland

目次

| | |
|----------------------|----|
| 1/ 交通手段 | 4 |
| 2/ ジェネラルインフォメーション | 8 |
| 3/ 季節ごとのアクティビティ案内 | 10 |
| 4/ 首都 - ヘルシンキ、タリン、リガ | 12 |
| 5/ 田園でやるべきこと&見るべきもの | 14 |
| 6/ お土産とギフト | 20 |
| 7/ 旅行計画お役立ちリンク | 22 |

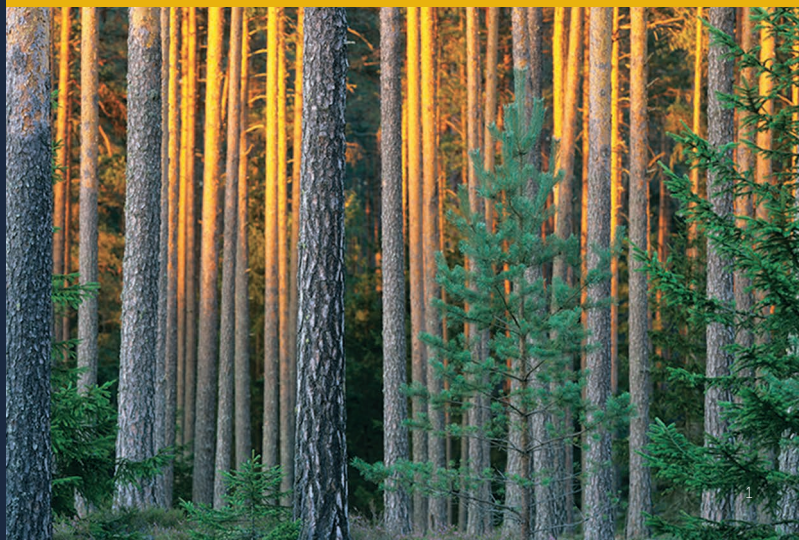
はじめに

バルト海に面する北欧の3つの国々、フィンランド・エストニア・ラトビアへようこそ。このパンフレットは、フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアへ旅する皆様に、定番観光ルートを離れて本当の田園地域と出会う旅を計画するお手伝いをします。

フィンランド・エストニア・ラトビアの人々は、生活様式やメンタリティに似た面もありますが、それぞれの独自性も誇っています。3か国とも安全で旅行しやすく、交通網は良く整備され、人里離れた田園地域にさえゲストを暖かく迎える沢山のゲストハウスや田舎風ホテルがあります。

このパンフレットには、旅行計画に必要な様々な重要情報が載っています。空港・港の位置が記されたバルト海沿岸の国々の地図、飛行機・フェリー・バス・レンタカー会社の名前と連絡先、田園での休日の過ごし方のご提案、加えて様々なお役立ち情報のウェブページなどです。

このパンフレットとともに素敵な休暇を！







1 / 交通手段

3か国は簡単に旅することができます。

各国とも小さいため、国の間でも中でもすぐに移動できますし、EUに所属しているので国境審査ありません。タイムゾーンも、通貨も、気候さえも一緒です。

フィンランドのヘルシンキが目的地までの玄関口になるでしょう。そこから、フィンランド国内、エストニア、ラトビアに空路・海路・陸路でアクセスできます。それぞれの首都ヘルシンキ、タリン、リガに主要空港があります。フェリーを使えばスウェーデンなど他の名所にも行けます。フェリー港は、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)にあり、小さなフェリガエストニアの島嶼部と本土を結んでいます。リガータリン間のバス路線とタリナーヘルシンキ間のフェリー路線は良く整備され、チケットのオンライン予約も可能です。

田園地方には、レンタカー、公共交通機関、あるいは宿泊先で手配できる移動手段等で行けます。公共交通機関を使う場合には事前にダイヤをよく確認し、移動先のバスターミナル・鉄道駅からの移動手段を事前手配しておくことをお勧めします。

郊外は交通量が少ないので運転も簡単です。ガソリンスタンドも十分にあります。ただし、ナビだけではなく道路地図は持っていきましょう。田園地方では舗装されていない道もあるので、そこではゆっくり運転しましょう。



航空会社

フィンエア (Finnair)

ヘルシンキを拠点として極東とヨーロッパを結ぶ、フィンランドのフラッグシップキャリアです。東京、大阪、名古屋、福岡から直行便が出ています。

www.finnair.com

日本航空 (Japan Airlines)

国際的にトップレベルのサービスを誇る日本の主要航空会社。

www.jal.com

エア・バルティック(airBaltic)

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

www.airbaltic.com

ノルディカ(Nordica)

エストニアの国営航空会社。ポーランド航空(LOT)と提携しています。

www.nordica.ee



レンタカー

エイビス(Avis)、バジェット(Budget)、シックス(Sixt)、ハーツ(Hertz) 他様々な国際レンタカー会社のネットワークが域内各地で運営されています。旅行者がフィンランド、エストニア、ラトビア内でドライブするには日本の運転免許証と「公的に証明された翻訳(国際運転免許証等)」が必要。道路は右側通行です。ヘッドライトは常に点灯させていけないといけません。



長距離バス

ラックス・エクスプレス(Lux Express): www.luxexpress.eu

エコラインズ(Ecolines): www.ecolines.eu

ユーロライン(Eurolines): www.eurolines.eu

タリナーリガ間の所要時間はおおよそ4.5時間。



フェリー

タリンクシリヤライン(Tallink Silja Line)

バルト海北部で高品質なミニクルーズや乗客輸送を行っている大手企業です。

路線：ヘルシンキータリン、ヘルシンキーストックホルム、リガーストックホルム、タリンーストックホルム

www.tallinksilja.com

バイキング・ライン(Viking Line)

バルト海北部の乗客輸送で市場をリードしています。路線：ヘルシンキータリン、ヘルシンキーストックホルム

www.vikingline.com

エケロ・ライン(Eckerö Line)

エストニアのフェリー会社で旅行会社。
路線：タリンーヘルシンキ

www.eckeroline.ee/en

エストニアのローカル・フェリー

ローカル・フェリーがエストニア本土と島々を結んでいます。

キヒヌ島 (Kihnu) とその他の小さな島々

www.veeteed.com

ムフ島 (Muhu)、ヒューマー島 (Hiiumaa)、
サーレマー島 (Saaremaa)

www.praamid.ee



地元バス・鉄道

フィンランド:

バス:

長距離バスの情報についてはwww.matkahuolto.fi/en/に集約されています。
低価格事業者としてOnnibus:
www.onnibus.com/en/index.htm があります。

鉄道:

フィンランドはすべての鉄道が国営です。VR: www.vr.fi/en
路線については以下のポータルから調べることができます:
www.perille.fi

エストニア:

バス:

www.tpilet.ee
(地域路線、オンライン予約)
www.peatus.ee
(ルート検索、市内輸送、地域路線)

鉄道:

www.elron.ee

ラトビア:

バス:

www.autoosta.lv
地方部やリガ郊外に行くにはバスが一番便利な手段です。

鉄道:

www.pv.lv
ユールマラ (Jūrmala)、ガウヤ (Gauja) 国立公園、ダウガウピルス (Daugavpils) などに行く場合は鉄道が一番便利です。

公共交通含むお問い合わせは: www.1188.lv



2 / ジェネラルインフォメーション

| | フィンランド | エストニア | ラトビア |
|------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|
| 首都 | ヘルシンキ | タリン | リガ |
| 国土(km ²) | 338 424 | 45 227 | 64 573 |
| 人口(人) | 5 487 308 | 1 315 635 | 2 023 825 |
| 人口密度 (人/km ²) | 17.0 | 28.4 | 31.0 |
| 言語 | フィンランド語 住民は英語やスウェーデン語も話す | エストニア語 住民は英語、ドイツ語、ロシア語も話す | ラトビア語 住民は英語、ドイツ語、ロシア語も話す |
| 通貨 | ユーロ | ユーロ | ユーロ |
| 電話の国コード | +358 | +372 | +371 |
| 日本との時差 | 夏時間は－6時間、 冬時間は－7時間 | 夏時間は－6時間、 冬時間は－7時間 | 夏時間は－6時間、 冬時間は－7時間 |
| 気候 | 夏は暖かい、春と秋は穏やかだが冬は寒い。もっとも暖かい7月は平均気温が17度、最も寒い1月は平均気温－4℃。 | | |



知っ得情報：



それぞれの町や多くの村には、ツーリストインフォメーションがあります。地図、ガイドブック、その他サービス、旅行者へのアドバイスなどが得られます。

- 使えるクレジットカード：Visaカード、Masterカード。店舗では現金でもカードでも払えますが、田園地方に行く際にはカードが使えないことも多いので現金を用意しておいた方が良いでしょう。市街地ではATMがどこにでもあります。
- 都市部の若者であれば第一外国語として英語を上手に話しますが、田園部の高齢者は外国語をあまり話せません。それでも、その親切心から、できるだけ理解し手助けしてくれようとするでしょう。
- コンビニ等でプリペイドSIMカードが入手できます。
- Wi-Fiカバー率は良いですが、人里離れた地域ではインターネットにつながらないかもしれません。
- 車は右側通行です。
- 電源プラグはヨーロッパ型のCタイプソケットです。
- 蛇口から出てくる水は飲めます。一般的にフィンランド、エストニア、ラトビアは安全な国です。
- 制限速度：フィンランドでは、交通標識で示されていない場合、都市部は時速50km、郊外部は時速80km。エストニアとラトビアでは、交通標識で示されていない場合、都市部は時速50km、郊外部は時速90kmです。



3 / 季節ごとのアクティビティ案内

ここには春夏秋冬の四季があります。それぞれの季節ごとに特別なイベントとして、キノコ狩り、ベリー摘み、ハーブ集め、アイスフィッシング(穴釣り)、農業体験、さらに伝統的な季節のお祝いを楽しめます。



冬:12-2月

寒い冬の季節に輝きを与えるクリスマスは、美しく飾られたクリスマスツリー、グリューワイン(香辛料入りホットワイン)、アート市場、クリスマス音楽などで活気づきます。この時期には、キリスト教の伝統とキリスト教伝来以前の冬至の慣習が、共存し混ざり合っていることを目にするでしょう。様々な雪上アウトドア活動—スキー、クロスカントリー、アイスフィッシング、スノーモービルなど—を楽しめます。なお、凍った道を運転するのは非常に特殊な事なので、冬は公共交通機関に頼ったほうがよいでしょう。



春:3-5月

寒い冬の後の目覚めの季節です。バードウォッチングには最適で、巣作りのために渡ってきたツル、ハクチョウ、ガン、コウノトリの群れを見ることができます。白樺ジュース(樹液)を集め始めるのもこの時期で、爽やかで健康的なフレッシュ白樺ジュースを楽しむことができます。田園風景は緑・白・黄の色彩を帯び始め、チェリー、プラム、リンゴの木に若葉が芽吹き花萌ゆる季節です。



春



夏:6-8月

この暖かい季節に、ウォーキング、サイクリング、ボート、乗馬を楽しみ、屋外で自然の美しさを欲しいままにしましょう。様々な野菜、フルーツ、ベリー、魚を楽しめる最良の季節です。6月21-23日の夏至祭は夏のハイライトです。森にはベリーがあふれ、8月の下旬にはキノコ狩りシーズンも始まります。フィンランドでは自然享受権を定めた法があり、誰でも森に入ってベリー摘みやキノコ狩りを行う事が許されています。ラトビアでは、国有地であれば先述のような行為はおおむね許されています。エストニアでは、自然文化保護地域には、徒歩、自転車、スキー、ボート、乗馬によってのみ立ち入り許可されています。また同国では、私有地であっても、狩猟禁止のサインを掲げていない場合、所有者による口頭での禁止がなされない限りは、ベリー、キノコ、薬草(乾燥した)落ち枝を拾うためにそこに立ち入ることが可能です。



秋:9-11月

9月前半は気候も穏やかで、キノコ狩りや様々なアウトドアでのアクティビティに適していますが、後半にもなると木々は紅葉し始め、そこに霜が降りたときの色彩が見せる雄大かつ壮大な風景は、必見の価値があります。10-11月は暗い季節なので、街中でのコンサート、演劇、アートパフォーマンスなどが中心的な活動になってきます。



夏

Photo by Alexander Mazurov



秋



4 / 首都 - ヘルシンキ、タリン、リガ



ヘルシンキ



タリン

ヘルシンキ

北欧情緒あふれる緑の町です。近代建築と現代的デザイン、人気のファッションレーベル、中心部で行われる様々な文化イベントやフェスティバルが、この町を特徴づけます。ヘルシンキ港入り口にあるスオメンリンナ要塞はユネスコ世界遺産でもあります。

ヘルシンキ ツーリストインフォメーションセンター
Pohjoisesplanadi 19, Helsinki.
Phone: +358 (0)9 3101 3300
E-mail: tourist.info@hel.fi
Website: www.visithelsinki.fi

タリン

コントラストの町です。中世ハンザ同盟の町と21世紀風ガラス張り建築が隣り合って同居しています。タリン旧市街は中世北欧の交易都市の街並みが非常に素晴らしい状態のまま残されており、街全体がユネスコ世界遺産となっています。

タリン ツーリストインフォメーションセンター
Niguliste 2, 10146 Tallinn, Estonia
Phone: +372 645 7777
E-mail: visit@tallinn.ee
Website: www.visittallinn.ee/jp

リガ

バルト圏唯一の大都市を特徴づけるのは、絵画のような旧市街、ユネスコ世界遺産のアールヌーヴォー建築、都市の喧騒とくつろぎのカフェです。多くの若者たちをヨーロッパ中から惹きつけてきたリガは、新しい世代のための楽しい町であると言えます。

リガ ツーリストインフォメーションセンター
Rātslaukums 6, Riga
Phone: +371 6703 7900
E-mail: info@rigatic.lv
Website: www.LiveRiga.com

これらの都市のホテルは、EUあるいは地元の格付け基準に基づいて評価されています（ただし全ホテルに評価があるわけではありません）。ハイクオリティなコンセプトホテルは、スパやプティックがあったり、デザイナーズホテルであったりします。安価な宿泊施設のホテルもあります。



リガ



5 / 田園でやるべきこと&見るべきもの

伝統的に、田舎で人々は独立した農家あるいは小さな村に住んでいました。素敵な小さな町もあり、歴史と平和の雰囲気 に満ちています。田園地域に泊まり、そこでの多様なアクティビティを楽しめば、田園暮らしの神髄を体験できるでしょう。様々なゲストハウス・マナーハウスホテル・田舎風ホテルが、ピックアップサービス、食事、自然満喫エクスカージョン、オープンファーム、工芸店、ガイド付き自然案内、スパ、多種多様な自然・地元・文化体験を提供しています。今でも使われ続けている、古から伝わる様々な伝統技術を楽しむことができるのは大変喜ばしい事です。パン作り、機織り、乳しぼり、ハーブ集め、鉄くぎ製造、樽づくりなどを、単に見るだけではなく自分で学ぶこともできるでしょう。これらの田園訪問時には予約が必要です。

より詳しい情報は、以下の田園ツーリズム協会ウェブサイトをご覧ください。

www.countryholidays.lv - ラトビア、エストニア、リトアニア

www.maaturism.ee - エストニア

www.visitsouthcoastfinland.fi - フィンランド南岸部



宿泊施設:

田園地方には様々な宿泊施設があります。マナーハウスホテルのお部屋は細部までこだわったデザインとスタイルのある家具で占められています。田舎風ホテルやコテージのお部屋はくつろぎと機能性を提供します。どここの宿泊施設でも、シングル・ツイン・ダブルの部屋があり、シャワーかバスがついています。多くの場所では、湖畔や雄大な田園風景に面したテラス席で、朝のコーヒーや夕食が提供され、周りを囲む自然の美しさを堪能できるでしょう。ほとんどのゲストハウス・田舎風ホテルでは朝食が含まれていますし、自炊型のホテルであれば何でもそろったキッチンがついているでしょう。

食事

ほぼすべての宿泊施設では朝食込みで、事前に頼めば昼食・夕食も手配できます。大抵は地元で採れた季節の食材がメニューに並びます。牛肉や豚肉、魚、卵、野菜、フレッシュサラダ、チーズ、黒パンが、フィンランド・エストニア・ラトビアの伝統的な食事です。食事制限・好みについては事前連絡で対応が可能です。キノコ、野草、ハーブティー、白樺ジュース、川魚などが食事に季節の装いをもたらします。より詳しい情報はこちらから: www.balticseaculinary.com



オープンファーム、家庭料理、自給自足農園

様々な食料生産業者が訪問客を受け入れ、食製品の販売・提供を行っています。それらの施設は食品衛生当局によって登録され、多くの製品が自然で環境にやさしい食品として認証されており、大抵その製造過程は訪問客に公開されています。チーズ、フルーツ、ベリー、自家製ソーセージ、魚の燻製、キノコ、パン、はちみつ、ビール、自家製ワインなどの田舎のごちそうをどうぞ楽しんでください。

もし、家畜と庭園と畑に囲まれた本当の田園生活を見てみたいなら、自給自足農園を訪れてみてください。ゲストは家族の一員であるかのように感じられ、ヤギの餌やり、草取り、ベリーやリンゴ採り、チーズ仕込みなどの、日々の農作業に挑戦することもできます。一家の食卓で健全な田舎の食事を取れますし、ゲストの食事制限や好みもきちんと尊重されます。宿泊施設のある自然農園もあります。部屋は質素でしょうが、機能的で居心地はよいでしょう。トイレとシャワーはあります。

詳しい情報は:



www.countryholidays.lv –
の「Countryside Goodies (田舎のごちそう)」セクションから
www.estonianfood.eu



工芸ワークショップ

職人のもとを訪れ、伝統技能の実演に目を見張り、その作品展示を眺め、古い技術や工芸品づくりに挑戦してみましょう。例えば、土器を作ったり、手振りでバターを作ったり、弓で矢を作ったり、鍛冶屋でクギを鍛造したり。工房やお土産屋さんで、職人の作った実用的でデザインある品々を購入しましょう。



スパ

多くの田舎風ホテル、マナーハウス、ゲストハウスには高品質なスパがあり、リラックスして自分を取り戻すことができます。新鮮な空気、素敵な自然の田舎風景、そして自然の音がその価値を高めます。何世紀にもわたって地元の人々は天然物質を健康のために用いる方法を知っており、そのうちのいくつかは現在のスパやヘルスリートメントにも用いられています。例えば、牛乳風呂や白樺ジュース風呂とマッサージの組み合わせなどです。



サウナの伝統

サウナは、フィンランド・エストニア・ラトビアの国民的文化であり、田園地方での生活に欠かすことのできない一部です。それぞれの国でサウナ文化や習慣には一定の違いがあります。エストニア南部で見られるヴォルマー地方 (Võrumaa) のスモークサウナの伝統は、ユネスコによって、無形文化遺産として登録されています。儀式としてのサウナには様々な効果があり、身体を癒し浄化し、精神を統一させ、己を知り、自身の意識を前向きに変化させます。サウナ儀式は、認可された経験豊かな専門家によって導かれ、小枝・植物によって枝打ちし、体を洗い清め、天然物質によるボディマスクで、自然環境からの贈り物を活用します。ハーブティーも提供されます。伝統を代々受け継ぎ、サウナ学校に通った、プロのサウナ専門家たちのガイダンスの下で、サウナ儀式を経験することができます。

より詳しい情報は:

www.saunafromfinland.fi/en/
www.visitfinland.com/article/join-the-finns-in-the-sauna/
www.visitfinland.com/article/10-sauna-tips-for-beginners/
www.visitestonia.com/en/what-to-see-do/health-wellness/sauna



キノコ狩りとベリー摘

ここには豊かな森があります。8-9月に田園地方に泊まったからには季節のアクティビティとしてキノコ狩りは外せません。森ではアンズタケ、ベニタケ、クリイロイグチや、スカンジナビア料理でメジャーなニンギョウタケモドキ、コガネホウキタケ、オオカボチャタケやマドリタケ、サンゴハリタケが採れます。地元の人は食べられるキノコをよく知っており、ゲスト向けの特別キノコスポットも教えてくれます。初秋はレストランのメニューにも家庭料理にも、様々なキノコ料理が登場します。



ウェディングセレモニー

お城のホテルやマナーハウスホテル、ゲストハウスでは、ウェディングのセレモニーやお祝いを行うこともあります。若いカップルが神聖な誓いを立てるのは、美しい田園に囲まれた屋外の祭壇です。プロフェッショナルなウェディング会社とレストランがウェディングパーティーを盛り上げます。



国立公園

自然を楽しみ、それを守り維持する責任を共有する訪問客を国立公園がお出迎えします。自然のままの野生動物、独特の風景、希少な植物、これらすべての大切な自然について、ガイドが魅力的に説明致します。木板でできた自然の小道を歩き、美しい風景を眺め、海岸をハイキングし、海辺の雄大な日の出・夕暮れの瞬間を楽しみ、自然の奏でる音に耳を傾け、自然の彩る色を愛でる、自然体験が待っています。各国立公園には旅行者向け情報とガイドを提供するビジターセンターがあります。



Photo by Outdoors Finland





6 / お土産とギフト

田園の神髄をお届けできるのは、田園で作られた手作りの自家製製品です。古の伝統製品は今でも使われています。陶器、自然の織物、ニット、木製品、ろうそく、ハーブティー、自然派はちみつ、他様々な手作りの自家製品が、価値あるお土産です。これらのお土産ギフトは、都市部にある手製品に特化したデザインショップ、ツーリストインフォメーションセンター、田舎での屋外市場、ホームプロデューサーショップ、あるいは製作者からの手によって、買うことができます。



フィンランド: フィンランドで人気のあるお土産は、例えばフィンランドデザイン (Iittala, Fiskars, Marimekko) の製品、ムーミングッズ、地元食品などです。

エストニア: 手織物やニット、カラフルなミトン、靴下、ニットセーター、ウールスリッパなどが最も人気です。

木製品: お土産屋さんには必ず木製品コーナーがあり、セイヨウエゾの木から作られた品々が、良い芳香を放っています。バターナイフ、ジュエリーボックス、キーチェーン、鍋敷きはいかがでしょう。自然の木々や動物にインスピレーションを受けたエストニアのアーティストの手による、木製スモカバー、木製ボウタイ、動物をかたどった指輪などの品々があります。

食品: チョコレート、マジパン、カマ (kama: 大麦、ライ麦、オーツ、豆類を、炒って粉にしたもの。バターミルク等に混ぜて朝食とする)、ドライフルーツ、ヘラジカやイノシシのソーセージ、ニシンと黒パン、クラフトビール、様々な有名地酒 (リキュール) はいかがですか。他にも、様々なジャムやジュース、ドライベリーなどもあります。

ラトビア: 手織物: オーセンティックな色彩と模様は現在のアパレル製品にも用いられています。ウールやリネンなどの自然由来の製品が最も人気です。

陶器: 有名な伝統製品にして今でも日常的に用いられています。様々なデザインのマグ、お皿、ポウルが、伝統的なスタイルで料理を提供する際に用いられています。

ハーブティー: ハーブティーは特にサウナ儀式の際に人気があります。ハーブ農家は高品質のハーブティーを作り、単なる飲料用だけではなく、薬用・美容用にも使える、様々な植物をミックスするレシピを有しています。

はちみつ: 採取時期や近隣に植えられた植物によって、多種多様な種類のはちみつがあります。養蜂所は純朴な自然の中にあり、そこで取れるはちみつはピュアでナチュラルです。

ジュエリー: 古来からのシンボルをかたどったブロンズやシルバー等のジュエリーがあります。各シンボルには固有の意味があり、伝統的に着用されています。





7 / 旅行計画お役立ちリンク

田園ツーリズムのプロ・専門家のアドバイスを受けながら旅行の計画を立てるには

フィンランド南岸部・エストニア・ラトビア
www.balticsea.countryholidays.info

ラトビア・エストニア・リトアニア
www.countryholidays.lv

エストニア
www.maaturism.ee

フィンランド南岸部
www.visitsouthcoastfinland.fi

それぞれの国の一般情報については

フィンランド政府観光局
(Visit Finland)公式サイト

www.visitfinland.com/ja

エストニア政府観光局
(Visit Estonia)公式サイト

www.visitestonia.com

ラトビア投資開発公社
(LIAA)公式サイト

www.latvia.travel/ja



Photo by Alexander Mazurov





Photo by Eriks Eriksons



日本マーケットに向けた産業振興 CAITOプロジェクトについて:

本プロジェクトの全体目的は、バルト海沿岸のフィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの協力を促進し、能力を高めることで田園ツーリズムに関連する企業の日本参入のためのプロモーションをサポートすることにあります。

www.balticsea.countryholidays.info



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



本プロジェクトは欧州連合 (欧州復興開発銀行 Interreg Central Baltic プログラム) による財政支援を一部受けています。

本刊行物は著者の視点によるものであり、ここに含まれた情報に基づくあらゆる利用に対して欧州委員会は責任を有しません。

専門家のアドバイスを受けながら旅行の計画を立てるには

フィンランド南岸部・エストニア・ラトビア

www.balticsea.countryholidays.info

ラトビア・エストニア・リトアニア

www.countryholidays.lv

エストニア

www.maaturism.ee

フィンランド南岸部

www.visitsouthcoastfinland.fi

