

# kiitos.

HEALTHY & BEAUTY MAGAZINE | キイトス | 11

特別は、大野ヒサ子

敏感肌を好きになろう

LOVE YOUR SENSITIVE SKIN

Special tag, photo from book for SENSITIVE Skin

敏感肌さんのお手入れスケジュール24時

Beauty News from our Year coming issue

ゆくキレイ、くるキレイ一年の通、年の初めにやりたい10のこと

Natural Medicine omura hisako beauty

お医者さん要らず、自然の手カウで風邪に負けない



ESTONIA・LATVIA

## ようこそ、バルトの国々へ。

エストニアとラトビアという国をご存知ですか？  
リトアニアを含むそれらはバルト3国と呼ばれ、  
気候や風土、蒸パンが大好きな国民性はそっくり、  
それはまるで兄弟姉妹のよう。  
探訪まで、新しい文化が息づくバルトの国々へ  
是非とも行ってみたいませんか？

photograph: Miroslava Kuznetsova  
編集協力：(株)アソシエイト 国際観光プロモーションズ  
編集協力：アソシエイト

*Estonia*

【エストニア】

ESTONIA

- 首都 — タリン
- 人口 — 130万人
- 面積 — 45,332km<sup>2</sup>
- 言語 — エストニア語



**LATVIA**

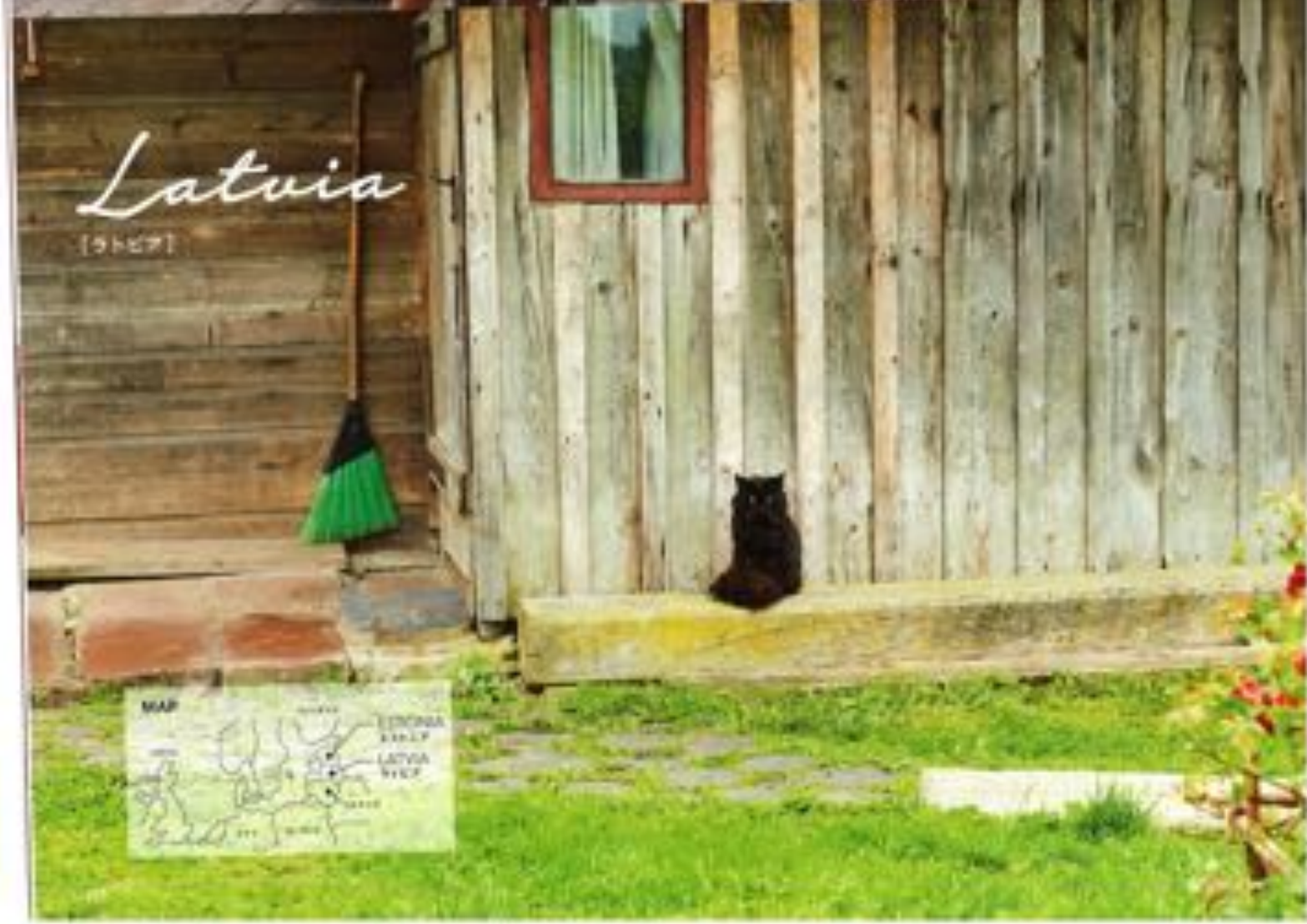
- KM – 11-2
- AD – 100.00
- 2014.09.01
- KM – 0.2.000000
- KM – 1.1.0100

JAUNĀRĪPES  
PAMATSKOLA  
TAUTAS  
DZĪVĀS  
"OZOLĪI"



*Latvia*

[51007]









02

02 bio  
ディルク ビオのオーガニックコスメ

エストニアのサレーマ島出身の Pille Langel さんが手がけるオーガニックコスメブランド (02 bio)。70% 以上の自然由来の成分。"世界中のハーブなどが落ちる瞬間のフレッシュなものを、身体にストレスをかけるものもコスメに"という彼女の思いがけから立ち上げられたブランド。地元で採れたハーブを製法に依ってクリームやオイルなどを展開している。無農薬のものも選んでいるというから、ヨーロッパではばり安全な産地ということも安心ポイント。



02 bio  
【フィンランド産】  
http://02bio.com  
02 bio 公式サイト



1. 自然由来のハーブエキスをベースにした保湿成分が豊富なクリーム。2. 天然のオイル成分を配合したオイル。3. 天然のオイル成分を配合したオイル。



「ムフムフしかない  
陶器品の宝庫！」



03  
Oad ja Eed  
オアド・ヤ・エード民芸店

2022年最も人気のあるエストニアの民芸品の中でも、このムフムフは手製陶器が有名。島の人々(おばあちゃん達)が作る民芸品や陶器が揃う民芸品の土器品ショップ。手製陶器のモチーフは家族の顔を模倣して入れるのが一般的。しかも色柄の多いこの民芸品は手製陶器はなんと、島や陶器のモチーフが多くとても愛らしい。ムフムフのキーホルダーやペンケースやマグカップ。島によって少しずつ陶器のモチーフが異なるのも面白い。



民芸品はムフムフの他に  
民芸品は、オアド・ヤ・エード、民芸品のモチーフはムフムフをテーマに...

Oad ja Eed  
【エストニア産】  
http://www.oadjaeed.com





# LATVIA

— ラトビア —

歌と踊りと自然派ワイン  
楽しみ上手な国、ラトビア



「新緑の季節に訪れるラトビアの森。木々の葉が舞い降りる中、この季節ならではの光景が広がります。自然の恵みを感じながら、心ゆくまで自然を満喫してください。」  
 「1日、森を歩くと自然の恵みを感じます。」  
 「森を歩くと自然の恵みを感じます。」  
 「森を歩くと自然の恵みを感じます。」



「ラトビアの森は、自然の恵みを感じながら、心ゆくまで自然を満喫してください。」

## 01

### VALDUMA PASAULE ファルグマ・パスアウレの緑の林道

8月の中旬から下旬の間、大自然に囲まれたリゾーションセンター「ファルグマ・パスアウレ」で開催される「緑の林道」は、自然の恵みを感じながら、心ゆくまで自然を満喫してください。また、この期間中は、自然の恵みを感じながら、心ゆくまで自然を満喫してください。



**VALDUMA PASAULE**  
 (ファルグマ・パスアウレ)  
 ● Valdguma, Pasaule, Latvija, 1360001000  
<http://valdguma.com.lv/>



SILVER - home winery and garden

## ズイルヴァーのワイナリー

基本の醸造からワイン製品まですべて自社で作られる「ズイルヴァー」のワイナリー。ワイナリーの奥を歩くとピエラ湖は、素晴らしい景色が広がる。ピエラ湖の周囲には、素晴らしい景色が広がる。ピエラ湖の周囲には、素晴らしい景色が広がる。

冷やして飲みたくもなすつばりとしと味わいのムルバーアのワイン 瓶



**SILVER** - home winery and garden  
【ズイルヴァーのワイナリー】

Region: Lapland, Region: Rovaniemi, LY - 21100

[http://www.visitlapland.fi/en/kuopio/kuopio\\_silverwinery](http://www.visitlapland.fi/en/kuopio/kuopio_silverwinery)

## 受け継がれる文化とラトビアの新たな魅力

裏が映し、美しい景色が広がるラトビア。里と調音合わせのこの国では、編み物やバスケット作りなどの手仕事は百年の歴史には大いなる誇りがある。その技術は今でも家庭の中で代々受け継がれている。家庭や民族の絆がとて素晴らしいラトビアの人々。それは年々更新に際したことではなく、若い世代にも自然と浸透している。今回は「日本でも人気のラトビアの工芸品の他にも、ラトビアの豊かな自然を堪能しながら楽しめる新たな健康リゾート」をテーマに、ラトビアの魅力を伝える。また新しいラトビアの魅力が広がるはず。



ラトビアの伝統的な楽器が演奏されるイベント。演奏に合わせた舞踏パフォーマンスで楽しむのがおすすめです。



ラトビアでも年に一度開催される「ラトビアの伝統的な楽器演奏」。ラトビア国内から1000を超える伝統的な楽器が演奏される。演奏によって異なる楽器も演奏される。また、ラトビアの伝統的な楽器演奏には、ストリップのような楽器も演奏される。



Country House Dzinapes

## ヴィルヌベスのカントリーハウス

2024年に建てられた最新のサウナ付きの建物に改装した伝統的な。実際にカストルファリが暮らしやすい。ラトビアの伝統的な建築スタイルを再現できる。庭園や野菜畑も、少し遠くにはピエラ湖など自然の中を歩くとした場所の魅力を堪能。伝統的なラトビアの建築スタイルも自分にも味わって。



**Dzinapes**  
【Dzinapes】

Region: Lapland  
Region: Rovaniemi  
LY - 40102, Lapland

[http://www.visitlapland.fi/en/kuopio/kuopio\\_dzinapes](http://www.visitlapland.fi/en/kuopio/kuopio_dzinapes)

お問い合わせ先

観光局 (Tourism Marketing)  
Tel: 00358 9 2511 2040

〒00100 アロウカ 10000-10000 アロウカ  
<http://helsinki.visitlapland.fi/en/kuopio>

Facebook 観光局のページはこちら  
<https://www.facebook.com/Capita-japanese/>

Instagram 観光局のページはこちら  
[https://www.instagram.com/visitlapland\\_japan/](https://www.instagram.com/visitlapland_japan/)