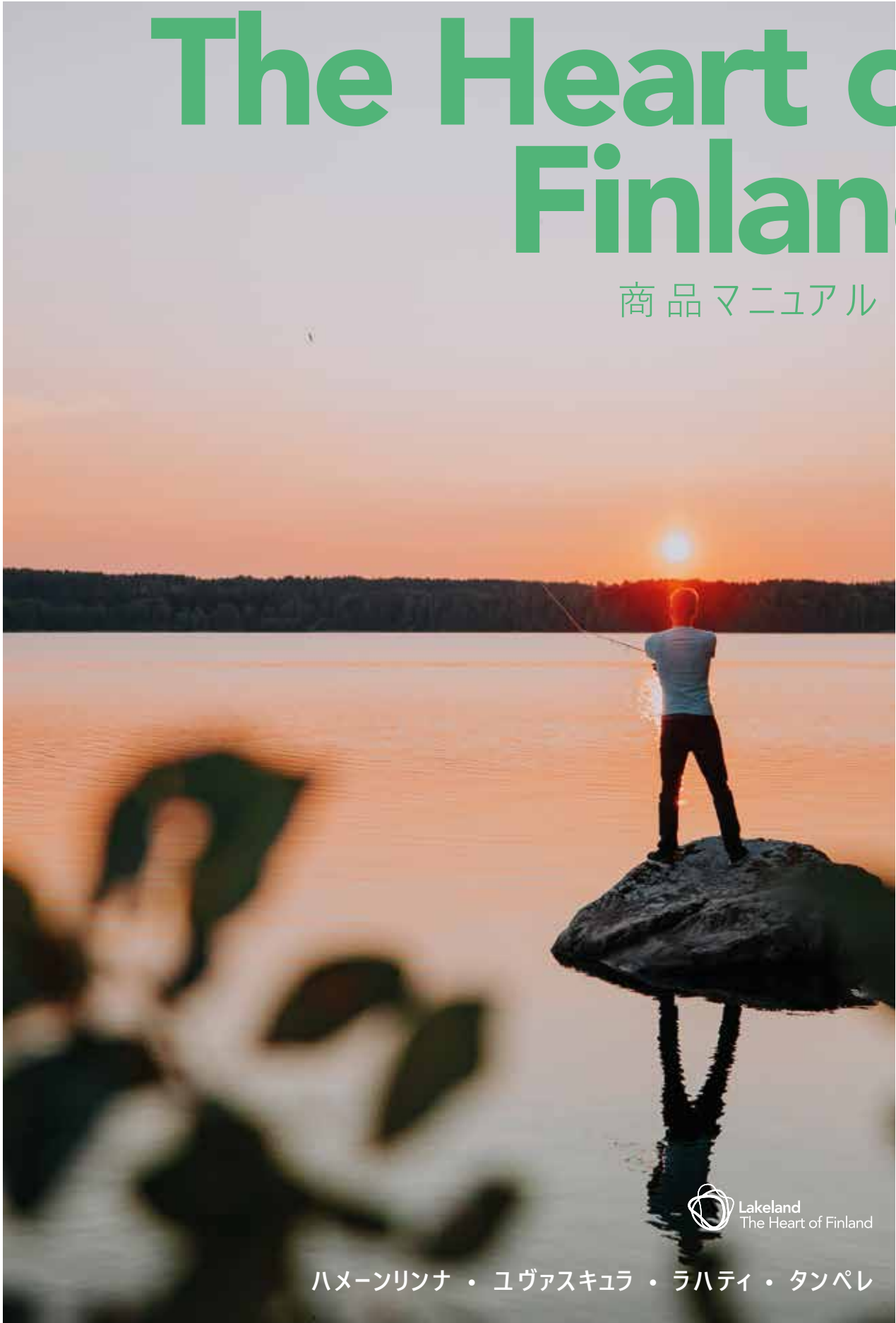




Lakeland The Heart of Finland

商品マニュアル



 Lakeland
The Heart of Finland

ハメーンリンナ ・ ユヴァスキュラ ・ ラハティ ・ タンペレ

スロースタイル 最短ルート

フィンランドは1,000の湖がある国だと言われていることは、すでによく知られているかもしれませんが。でも正確には、フィンランドには数十万もの湖があるのです。また、フィンランドの大部分は森で覆われています。私たちの心は水と木でできているといっても過言ではありません。そして、湖畔のサマーコテージほどフィンランドらしい景観はないでしょう。しかし、それは単なる象徴的な風景をはるかに超えるものです。私たちのアイデンティティの大きな部分を占める自然。それは、数百万人のフィンランド人にとって大切な幸福の原点です。

西湖水地方はこれらのすべて、そしてそれ以上のものを備えています。この地域は力強い産業遺産を誇り、その歴史は、各都市で見られる建築や、絵のように美しいさまざまな名所に現在も息づいています。フィンランドの産業史は木材、紙、テキスタイル、ガラス、水を動力源とする工場、天然素材、布製品など、ほとんどが周辺の自然に由来し、世界的に有名なフィンランドデザインはそれらをもとに生まれました。

西湖水地方の都市生活は、歴史や原点をに忠実であるだけではありません。それは街の鼓動であり、そこに住む人々が楽しめる生き生きとしたアーバンライフであり、世界中からやってくる観光客、アーティスト、パフォーマーを魅了する大規模なフェスティバルでもあるのです。この地域を特に際立たせるものは、都市生活で必要とされるものをすべて享受しながら、それらすべてのルーツである自然がいたるところにあることです。

街の中心部でも、落ち着いた静かな場所は簡単に見つかります。緑豊かな公園、森林、湖畔がいつも手の届くところにあります。本物のフィンランドの生活も容易に体験できます。街の中心部から遠くないところで湖のほとりにコテージを借りたり、美しい青い湖でクルーズしたり、森の新鮮な空気の中を散歩したり、この地域の公衆サウナで、フィンランドならではのサウナ体験を楽しむことも簡単です。そう、この地方は、自然の静寂と、街の中心部の都会的な躍動感のどちらの素晴らしさも兼ね備えているのです。

西湖水地方へようこそ！

写真：
Visit Finland Mediabank, Visit Tampere Mediabank / Laura Vanzo, Aki Rask, Olli-Pekka Latvala, Visit Lahti Mediabank / Julia Kivelä, Johannes Sipponen, Visit Häme Mediabank, Visit Jyväskylä Mediabank / Julia Kivelä, Tero Takalo-Eskola, Atacan Ergin, Aki Rantala, Walmarci/Kalevi Korhonen, Visit Turku Mediabank, My Helsinki Mediabank/ Eetu Ahanen, Super Otus, Heikki Sulander/Rinkkaputki, Henrik Stier, local companies

スロースタイルのための最短ルート	2
西湖水地方チーム	4
西湖水地方へのアクセス	6
ローカルのおすすめ	8
西湖水地方の国立公園	12
アウトドア	
ユヴァスキュラ地方	15
自然への旅の味わい	
ファットバイクで森をトレッキング	
国立公園でのカヌーツアー2日間	
ハメ地方	16
アウランコ自然保護区のハイキング	
美しい湖の景色を満喫するカヌー体験	
自然を愛する人のための自然体感ツアー	
ラハティ地方	17
フィンランドの森の驚異	
無料無線LAN付きの自然観察ツアー	
サンライズカヤック	
タンペレ地方	18
ブーニッキ展望タワーの懸垂下降	
眠らない夜のナイトSUPツアー	
景観を楽しむタンペレカヌーツアー	
カルチャー	
ユヴァスキュラ地方	20
アールト・アンダンテガイド付きウォーキングツアー	
ペタヤヴェンの古い教会 - ユネスコ世界遺産	
田園と街の体験	
ハメ地方	21
ガラス吹き体験 / 自分だけの花瓶づくり	
ジャン・シベリウス生家の貸し切りコンサート	
田園を走るハンドカーの冒険	
ラハティ地方	22
自分の中のアーティストを探して - ガイド付きモノタイプワークショップ	
ラハティビジュアル・アート美術館 MALVA のテーマ別ガイドツアー	
シベリウス・ホール	
タンペレ地方	23
フィンレイソン地区のルーフウォーク	
セルラックス博物館 - 歴史の心を持つ独創的なアート	
世界でただ一つのムミン美術館での冒険	
ウェルビーイング	
ユヴァスキュラ地方	25
静寂のトレイル - 急がずに、この瞬間を感じて	
湖畔の休息	
自然の中で、内なるフィンランド人を見つけよう	
ハメ地方	26
湖水地方のスモークサウナ体験	
ネイチャー・マインドウォークと焚火で淹れるコーヒーとスナック	
フォレスト・ブートキャンプ - 森の中のトレーニングキャンプ	
ラハティ地方	27
ファミリー・小グループ向けヴェッラモ・ハーバルサウナ	
フィンランド式サウナの伝統と湖水地方	
フィンランドの自然の中にある野生の豊かな宝物	
タンペレ地方	28
森とともに去りぬ - 元気を取り戻す自然体験	
森林浴と癒し - テントサイトならではのユニークな体験	
タンペレのガイド付きサウナ・スイミングツアー	
ローカルライフ	
ユヴァスキュラ地方	30
家族で楽しむヒモス	
レア号でのイブニングクルーズ	
サバイバル・スキルと自然体験	
ハメ地方	31
イロランタでの自然体験ツアー	
伝統的なライフスタイルと昔ながらのなめし革工場	
歴史あるヴェッテルホフ・ハンディクラフトハウスでフィンランドのリユイユのミニラグ作り	
ラハティ地方	32
一日ハスキー・ファーマー体験	
地元の家庭での快適な訪問	
花と自然の材料で手作りを	
タンペレ地方	33
世界のサウナ首都の過去と現在を体験	
タンペレを味わう	
フィンランド人のようにサウナへ	
ツアー	
西湖水地方マナーハウスツアー	35
西湖水地方の夏の楽しみ	36
食のローカルライフ体験	38
アート・デザイン・建築ツアー	40
西湖水地方サウナツアー	41
フィンランド流 ウェルビーイング	42
フィンランドの夏の魔法 - ヘルシンキ・トゥルク・タンペレツアー	45
ヘルシンキと湖水地方でのサステイナブルな休日	46

西湖水地方チーム

ユヴァスキュラ地方は、サウナ地方としても知られています。「アルヴァ・アアルトの首都」ユヴァスキュラは、森と湖に囲まれた中央フィンランドの拠点であり、この街の教育機関で学ぶアクティブな若者たちを魅了する理想的な地域です。街から車で45分のスキーリゾートヒモスでは、あらゆるアウトドア体験が楽しめます。

Visit Jyväskylä / ユヴァスキュラ地方



Ms Enna Paavola
enna.paavola@jyvaskyla.fi
Tel. +358 50 304 8467
www.visitjyvaskyla.fi

ハメ地方は、古いものと新しいものが融合した魅力的な地域です。ハメーンリンナは訪れるのに最適な2つの印象深い城址、広々とした公園区域、ギャラリーやミュージアムのある中規模都市です。中でも魅力的なのはイッタラ・ガラス博物館。ロンスオ国立公園とリエスヤルヴィ国立公園は、ハメーンリンナから車で1時間足らずです。ハメ地方では、都市生活とスローライフ、やすらぎと静寂のすべてが体験できます。

Visit Häme / ハメ地方



Ms Outi Mertamo
Tel. +358 50 434 7873
outi.mertamo@linnan.fi
visithame.fi

ラハティ地方は、木造建築とデザイン、マナーハウス、湖畔のコテージ、屋外アクティビティ、ウェルビーイングサービス、レイククルーズ、ショッピングで知られています。ラハティとその近郊ではこれらのすべてが楽しめるほか、ヘルシンキや国際空港からもわずか1時間です。

Visit Lahti / ラハティ地方



Ms Anu Huusko
anu.huusko@lahtiregion.fi, sales@lahtiregion.fi
Tel. +358 44 753 3590
www.visitlahti.fi および www.visitpajanne.fi

タンペレ地方はフィンランドのサウナ首都。産業遺産を現代の都市のニーズに合わせて蘇らせた優れた実績を誇ります。かつての工場建物にあるカフェ、ショップ、レストラン、映画館、ギャラリーは、街を取り囲む輝くナシ湖とピュハ湖によってさらに魅力を増します。

Visit Tampere タンペレ地方



Ms Pirjo Puukka ドイツ・イギリスマーケット
pirjo.puukka@visittampere.fi
Tel. +358 40 048 4982
www.visittampere.fi



Ms Mari Saloniemi アジア市場
mari.saloniemi@visittampere.fi
Tel. +358 50 594 5951
www.visittampere.fi

総合案内 / ツアーの詳細:

ご予約:ご予約は到着の2~4週間前をお願いいたします。

ツアーオペレーターの販売手数料:販売手数料(コミッション)については業者にお問い合わせください。

料金は2022年12月31日まで有効です。

大人数グループについての詳しい情報は、各業者にお問い合わせください。主催者はあらゆる変更を行う権利を留保します。

4 (F) 個人向け商品 (G) 団体向け商品



西湖水地方

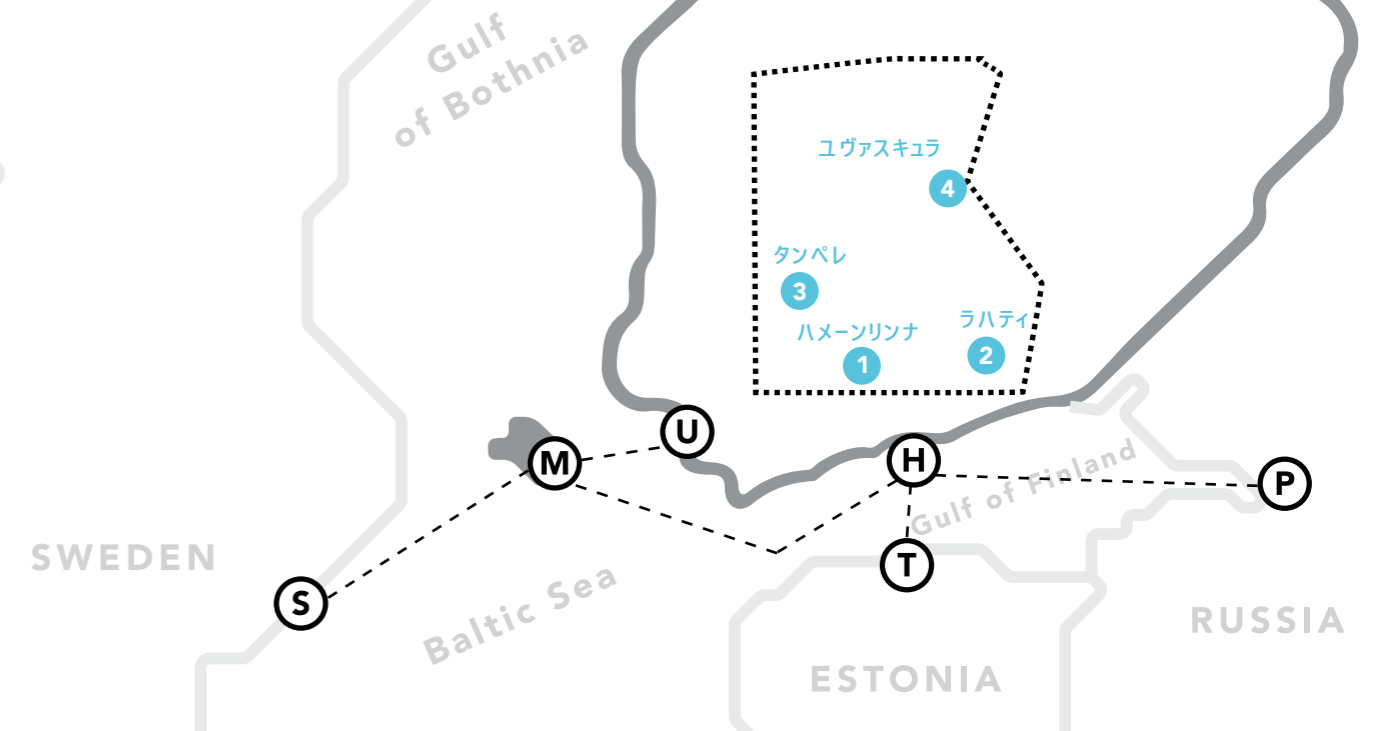
- 1 ハメーンリンナ
- 2 ラハティ
- 3 タンペレ
- 4 ユヴァスキュラ

西湖水地方へのアクセス



フライト時間

- A 東京 10.5時間
- B 北京 9時間
- C シンガポール 12時間
- D ソウル 9.5時間
- E デリー 7時間
- F ニューヨーク 8時間
- G パリ 3時間
- H ロンドン 3時間
- I スtockホルム 1時間
- J サンクトペテルブルク 1時間
- K フランクフルト 2.5時間
- L ローマ 3.5時間



H Helsinki M Mariehamn U Turku T Tallinn S Stockholm P St. Petersburg

4つの地方はすべてヘルシンキから簡単にアクセスでき、飛行機、列車、バス、車でわずか1〜3時間です。

・ユヴァスキュラ地方 - 交通の便のよいハブ拠点に位置するユヴァスキュラは、フィンランドの全国どこからでも容易にアクセスできます。
visitjyvaskyla.fi/en/worth-knowing/getting-to-jyvaskyla

・ハメ地方 - 南フィンランドの主要都市やヘルシンキ、トゥルク、タンペレの各空港から、車か列車でわずか1時間です。
visithame.fi

・ラハティ地方 - ヘルシンキ・ヴァンター空港から1時間足らず、ヘルシンキからフィンランド国内便への乗り継ぎ不要で世界のどこからでもアクセスできます。
visitlahti.fi/en/arriving

・タンペレ地方 - 国内はもちろんのこと、国外からのアクセスも非常に優れており、スカンジナビア航空 (SAS)、フィンエア、エア・バルティック (airBaltic) がストックホルム、ヘルシンキ、リガからタンペレまで通年運航しています。また、格安航空会社のライオンエアがブダペストからの季節限定フライトを運航しています。ヘルシンキからタンペレへは、毎時間列車が運行しています。
visittampere.fi/en/info/transportation/

ヘルシンキから列車での移動時間

ハメーンリンナへ	1時間8分
ラハティへ	49分
タンペレへ	1時間30分
ユヴァスキュラへ	3時間15分

タンペレまでの飛行時間

ストックホルム	1時間5分
リガ	1時間15分
ブダペスト	2時間35分
ヘルシンキ	35分

ローカルのおすすめ

ユヴァスキュラ地方

宿泊施設

- **Boutique Hotel Yöpuu** ホテル・ウオプー hotelliyopuu.fi
- **Hotel Verso** ホテル・ヴェルソ hotelliverso.fi
- **Peurunka Resort** ペウルンカリゾート peurunka.fi
- **Finlandia Hotel Alba** フィンランドシア・ホテル・アルバ hotellialba.fi
- **Taalu Manor Hotel** タウル・マナー・ホテル taulunkartano.fi/en/

レストラン

- **Restaurant Pöllöwaari** レストラン・ポッコヴァーリ ravintolapollowaari.fi
- **Restaurant Figaro** レストラン・フィガロ figaro.fi
- **Restaurant Harmooni** レストラン・ハルモニー harmooni.fi
- **Restaurant Patapirtti** レストラン・パタピルツティ patapirtti.fi/en/
- **Restaurant Old Rectory Pappilan Pidot** レストラン・オールド・レクトリー・パッピラン・ピドット pappilanpidot.fi/english/

サウナ

- **Revontuli** レポントウリ宿泊とサウナ revontuli.fi
- **Varjola** ヴァルヨラ宿泊とサウナ varjola.com
- 「サウナ・リージョン・ウィーク」 - 毎年夏に各地で開催される様々なサウナイベント <http://visitjyvasky.la/sauna-welala22>
- **Kankaan sauna** カンカアン・サウナ - 100年以上の歴史を持つ製紙工場のゲートビルにある公共のサウナ <https://kankaansauna.fi/en/home/>
- **Sauna Village** サウナ・ビレッジ フィンランド式サウナの歴史をたどる旅をご提供いたします。スモークサウナでおそらく世界最大コレクションを備えています www.himosjamsa.fi/en/11682/

本格的なフィンランド
サウナ体験
-品質保証付き



見どころ

- ユネスコ世界遺産: Petäjävesi Old Church ペタヤヴェシの古い教会 petajavesi.fi/kirkko
- アルヴァ・アアルトの建築 visitjyvasky.la/en/alvaraalto
- **Moose Manor** ムース・マナー hirvikartano.fi
- 4つの国立公園と3つの700の湖でのアクティビティ <http://visitjyvasky.la/nature-welala22>
- **Keuruu Old Church** ケウルーの古い教会 vanhakeuruu.fi
- **Toivola Old Courtyard** トイヴォラの古い中庭 - 歴史、小さなショップ、カフェ toivolanpiha.fi

ショッピング / 特産品

- **Lahtiset** ラハティセット lahtiset.fi
- **KOTO Design** kotodesignmarket.fi
- **Hakamaa Sheep Farm** ハカマー・シープファーム - カントリーライフとローカルフード体験 holvi.com/shop/hakamaanlammastila
- **Old Keuruu** オールド・ケウルー - 小さなショップ、ブティック、地元の手工艺品 vanhakeuruu.fi
- **Alvar Aalto Shop** アルヴァ・アアルトのショップ <https://shop.alvaraalto.fi/en/>

ハメ地方

宿泊施設

- **Sokos Hotel Vaakuna** ソコス・ホテル・ヴァークナ sokoshotels.fi/en/hameenlinna/sokos-hotel-vaakuna
- **Hunajakoto** フナヤコト hunajakoto.com
- **Myllytalo apartments** ミリタロ・アパートメント myllytalo.fi
- **Eerikkilä Sport & Outdoor Resort** エーリッキラ・スポーツ & アウトドア・リゾート eerikkila.fi
- **Matin ja Maijan B&B** マティン・ヤ・マイヤンB&B matinjamaijan.fi

レストラン

- **Restaurant Piparkakkutalo** レストラン・ピパルカックタロ ravintolapiparkakkutalo.fi
- **Restaurant Uoma** レストラン・ウオマ ravintolauoma.fi
- **Vanajanlinna** ヴァナヤンリンナ vanajanlinna.fi
- **Restaurant Villa** レストラン・ヴィラ ravintolavilla.fi
- **Restaurant Obelix** レストラン・オベリクス obelixriihimaki.fi

サウナ

- **Jalolautta** ヤロラウッタ jalolautta.fi
- **Hevossilta** ヘヴォシルタ hevossilta.fi
- **Vikingsauna** ヴァイキングサウナ viikinkisauna.fi
- **Olympic Sauna 1952** オリンピック・サウナ 1952aulankooutdoors.fi
- **Ahvenisto public sauna** アフヴェニストパブリックサウナ ahvenisto.fi/en/tekeminen/sauna

見どころ

- **Medieval Häme Castle** 中世のハメ城 kansallismuseo.fi
- **The Finnish Glass Museum** フィンランドガラス博物館 suomenlasimuseo.fi
- **Forssa Museum** フォルツサ博物館 forssanmuseo.fi/
- **The Narrow Gauge Railway** 狭軌鉄道 jokioistenmuseorautatie.fi
- **Sibeliuksen syntymäkoti** シベリウスの生家 hmlmuseo.fi

ショッピング / 特産品

- **Iittala Village** イッタラ村 iittalavillage.fi
- **Wetterhoff Crafts Shop** ヴェットテルホフ・クラフトショップ - アートとクリエイティブな手工艺品の家 wetterhoff.fi
- **Lepaa Winery** レパー・ワイナリー hami.fi
- **Mafka & Alakoski** マフカ & アラコスキ mafka-alakoski.fi
- **Olutmylly Forssa** オルトミュッル・フォルツサ olutmylly.fi



ラハティ地方

宿泊施設

- **Lehmonkärki** レフモンカルキ lehmonkarki.fi
- **Töyrylä Manor Hotel** トヨウルラ・マナーホテル toyrylankartano.fi
- **Mukkula Manor Hotel** ムックラ・マナーホテル mukkulankartano.fi
- **Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone** ソロ・ソコス・ホテル・ラハデン・セウラフオネ sokoshotels.fi/en/lahti/sokos-hotel-lahden-seurahuone
- **Ilola Inn Boutique Hotel** イロライン・ブティック・ホテル www.ilolainn.fi

レストラン

- **Restaurant Roux** レストラン・ルー roux.fi
- **Restaurant Taivaanranta** レストラン・タイヴァーンランタ taivaanranta.com
- **Café & Bistro Popot** カフェ・アンド・ビストロ・ポポット bistropopot.fi
- **Olavi Wine and Café** オラヴィ・ワイン・アンド・カフェ winecafeolavi.com
- **Bus Burger** バスバーガー busburger.fi

サウナ

- **Lehmonkärki's sauna world** レフモンカルキ・サウナワールド lehmonkarki.fi
- **Hollolan Hirvi traditional smoke sauna** ホッロラン・ヒルヴィの伝統的なスモークサウナ hollolanhirvi.fi
- **Yli-Kaitala's saunas** ウリ=カイトラのサウナ yli-kaitala.com
- **Sibelius Hall VIP sauna** シベリウス・ホールのVIPサウナ sibeliustalo.fi
- **M/S Happy Days M/Sハッピー・デイズ** 号 happydayslaiva.fi

見どころ

- **Lahti Harbor area** ラハティ港 区域 木造建築、ラヌ彫刻公園 propuu.fi
- **Sibelius Hall** シベリウス・ホール sibeliustalo.fi
- **Alvar Aalto's Church of Cross** アルヴァアアルトの十字架教会 visit.alvaraalto.fi/en/destinations/ristinkirkko-at-lahti/
- **Päijänne National Park** パイヤンネ国立公園 フィンランドで最も風光明媚なルートの一つであるブルキランハリウ nationalparks.fi/en/pajannenp
- **Lahti Museum of Visual Arts MALVA** ラハティビジュアル・アート美術館 MALVA malvamuseo.fi/en



ショッピング/特産品

- **Rautatienkatu** 通りのデザインブティックとショップ 地元デザイナーの製品 heilahti.com
- **Pro Wood Gallery Shop** プロ・ウッド・ギャラリー・ショップ 素晴らしい品揃えの現代フィンランド木製品 propuu.fi
- **Museum Shop MALVA** ミュージアム・ショップ MALVA malvamuseo.fi/en
- **Heila Farmer's Market** ヘイラ・ファーマーズ・マーケット 地元農産品 heilan.fi
- **Ulpukka Handicraft Shop** ウルプッカ・ハンディクラフト・ショップ 地元の手工芸品 ulpukka.fi/en/

タンペレ地方

宿泊施設

- **Vaihmalan Hovi** ヴァイフマラン・ホヴィ vaihmalanhovi.fi
- **Radisson Blu Grand Hotel Tammer** ラディソン・ブル・グランド・ホテル・タンメル radissonblu.com/en/hotel-tampere
- **Ylä-Tuuhonen Farm** ウラ=トゥー・ホネン・ファーム yla-tuuhonen.fi
- **Dream Hotel and Hostel** ドリーム・ホテル・アンド・ホステル dreamhostel.fi
- **Lillan Boutique Hotel** リーラン・ブティックホテル lillan.fi

レストラン

- **Restaurant Näsinneula** レストラン・ナシンネウラ sarkanniemi.fi/category/restaurant-nasinneula/
- **Restaurant Kajo** レストラン・カヨ kajoravintola.fi
- **Restaurant 4 vuodenaikaa in the Market Hall** レストラン・4・ヴオデンアイカ (マーケットホール内) visittampere.fi/en/venues/restaurant-4-vuodenaikaa
- **Gastropub Tuulensuu** ガストロパブ・トゥレンスー クラフトビールと美味しいお食事 visittampere.fi/en/venues/gastropub-tuulensuu
- **Café Pispala** 風光明媚なピスパラ住宅地域にあるカフェピスパラ visittampere.fi/en/venues/caffe-pispala



サウナ

- **Saunarestaurant Kuuma** サウナレストラン・クーマ saunaravintolakuuma.com
- **Rajaportti sauna** ラヤポルッティ・サウナ フィンランド最古の現役公衆サウナ 1906年創業。 rajaportinsauna.fi
- **Rauhaniemi sauna** ラウハニエミ・サウナ rauhaniemi.net
- **Kaupinojan sauna** カウピノヤン・サウナ talviuimarit.fi
- **その他のサウナ** visittampere.fi/en/sauna-capital/

見どころ

- **Pyynikki Observation Tower** ピューニッキ展望台 visittampere.fi/en/venues/pyynikki-observation-tower-cafe/
- **Tampere Cathedral** タンペレ大聖堂 visittampere.fi/en/venues/tampere-cathedral/
- **Finlayson Old Mill area** フィンレイソン紡績工場跡 finlaysoninalue.fi
- **Moomin Museum** ムーミン美術館 muumimuseo.fi
- **Serlachius Museums** セルラッキウス博物館 serlachius.fi

ショッピング / 特産品

- **Tallipiha** タリピハ 小さなギフトショップ、職人体験ワークショップ、カフェ tallipiha.fi
- **PikkuPutiikit** ピックプティッキ フィンランドクラフト&デザインブティック pikkuputiikit.fi
- **Tampere Market Hall** タンペレマーケットホール tampereenkauppahalli.fi
- **Finlayson Factory Outlet** フィンレイソン・ファクトリー・アウトレット visittampere.fi/en/articles/best-factory-outlets/
- **Tampere Design District** タンペレデザインディストリクト visittampere.fi/en/articles/tampere-design-lovers/

西湖水地方の国立公園

自然に関するローカル情報

1. リエスヤルヴィ
2. トロンスオ
3. バイヤンネ
4. イソヤルヴィ
5. レイヴォンマキ
6. セイツェミネン
7. ヘルヴェティヤルヴィ
8. 南コンネヴェシ
9. ピユハ・ハッキ
10. サラマヤルビ



ユヴァスキュラ地方 ヴォロロッティ

中央フィンランドで最も印象的な乾燥地の渓谷の分岐点で、その岩石層や洞窟を探索する冒険へと誘います。この地域の岩盤は18億年以上前の深成の花崗岩で、古代のフィヨルドと中央フィンランドの花崗岩のプレートの境界線を形成しています。ヴォロロッティは、歴史の宝庫でもあります。100年以上前のヴォロロッティは、法の力から逃れるのに最高の場所でした。狭いトンネルの中で目をこらすと、今でも強盗たちのたき火の跡や、身を隠すための洞窟を見ることができます。

www.himosjamsa.fi/en/kohteet/vororotti/

ハメ地方

カウコランハルコ展望台とサーリ民俗公園
カウコランハルコ尾根に立つ高さ21mの展望台です。1926年に建設されたこの展望台は、フォルッサ出身の建築技師、A. ヌンミが設計しました。展望台の近くには、著名なフィンランド人画家、アルベルト・エデルフェルトの石碑があります。この石碑は、1889年に彼の代表作の一つ「カウコランハルコの日没 (Kaukolanharju auringonlaskun aikaan)」が制作された場所にあります。

<https://visithame.fi/en/nature/>

ラハティ地方

パイスタヤルヴィ (Paistjärvi) のピルンキルッコ (Pirunkirkko) 地域は、ヘイノラ (Heinola) のハイカーの秘境です。ヘイノラ北東部のパイスタヤルヴィハイキングエリアは、原野の景観と美しい湖でハイカーを魅了しています。ピルンキルッコ (「悪魔の教会」と呼ばれる岩石層は、旅慣れた自然愛好者でも息をのむようなスポットです。

visitpaijanne.fi/en/activities/hiking-routes/paistjarvi-pirunkirkko-trail-44-km/

タンペレ地方

素晴らしい自然体験を楽しむのに、タンペレから遠く離れる必要はありません。ピユニッキ (Pyynikki) 尾根は、見事なマツの木の森に覆われています。森の中には照明付きのジョギングコースがあり、冬にはスキーコースにもなります。高い崖からの眺めは息をのむほどです。これらはすべて、中央広場からわずか数キロに位置しています。文化やスポーツのアクティブティで一日を過ごした後は、花崗岩でできた古いピユニッキ展望台のカフェで、挽きたてのコーヒーと美味しいドーナツをどうぞ！

visittampere.fi/en/articles/pispa-la-and-pyynikki/

ユヴァスキュラ地方

自然への旅の味わい F G

グリーンで新鮮な森のグルメをお楽しみください！

フィンランドのピュアな自然と食材について学びましょう。森でのハイキング中に、ベリーやキノコ、ナチュラルハーブを集めます。小屋の焚火で、皆と一緒に食事を作ります。メニューは季節によって変動しますが、常に3コースメニューをご用意します。

料金：1名あたり€170.00

料金に含まれるもの：必要な備品と衣類のすべて
3コースフォレストメニュー、プロによるガイドンス

催行人数：最少2名、最大15名

催行期間：6月～9月

言語：英語

所要時間：5時間

お問い合わせ：Varjola Resort & Activities

Riikka Ruunaniemi, email: varjola@varjola.com,

tel. +358 20 792 8080, +358 40 745 5872, www.varjola.com

ファットバイクで森をトレッキング F

ユヴァスキュラ地方のユニークな自然環境をまったく新しい方法を見つけたい方には、森の中でのガイド付きファットバイクライディングが最適です。ファットバイクの醍醐味は、天候に左右されず一年中楽しめることです。冬のライディングでは、まったく異なる体験ができます。雪を切り裂くようなスリルが味わえるため、多くのライダーに支持されています。標準ルート（難易度2～3、距離10～15km）は、基礎体力があり自転車に乗れる方であればどなたでも参加できます。ヴェルソナ（Versona）では、マウンテンバイクの経験が豊富な方向けに、技術的なスキルを必要とする難易度の高いルートもご用意しています。

料金：お1人様€99.00

料金に含まれるもの：ファットバイク技術のヒントの紹介を含む2～3時間のガイド付きツアー、英語ガイド、バイクレンタル、ヘルメット、賠償責任保険。キャンプファイヤーのコーヒーまたは緑茶と、シナモンロールまたはヴェルソナ風のハム、チーズ、レタス添えの黒パン。

服装：その日の天候に適したアウトドア向けの服装でご参加ください

催行人数：最少3名

所要時間：2～3時間

催行期間：一年中

追加オプション：キャンプファイヤーのランチは最少6名様からで、お1人様€25.00。

お問い合わせ： Versona ヴェルソナ、電話番号：
+358 44 3456 107, timo@versona.fi
versona.fi/en/versona-safaris-and-fatbike-rental



国立公園をゆくカヌーツアー2日間 F

この2日間のツアーでは、雄大な北極圏の夏の夜をご紹介します。出発地の入り江まで車で少し走ると、周囲にあるのは美しい自然。冒険の始まりです。どの国立公園に行く場合でも、プログラムにはパドリング、ハイキング、火起こし、キャンプ設営、グルメなお食事の用意、湖での水浴が含まれます。場所によっては、サウナもお楽しみいただけます。

料金：お1人様€315.00

料金に含まれるもの：すべての必要な備品、ユヴァスキュラからの往復の送迎、食事とドリンク類、指導と案内、宿泊費、テント、寝袋、マットレス。

催行人数：最少5名、最大9名

所要時間：1泊2日

催行期間：5月～10日

服装：参加の際は、その日の天候に適したアウトドア向けの服装を2組お持ちください。

言語：英語

備考：プログラムは泳げる方ならどなたでも参加可能です。

お問い合わせ： Tavinsulka Canoe Tours,
tel. +358 400 899 280, info@tavinsulka.com,
www.tavinsulka.com

自然

ハメ地方

アウランコ都市自然公園のハイキング **Ⓒ**

この半日のツアーでは、魅力的な古代の森を歩き、白鳥の湖のほとりでピクニックをし、自然の中で新鮮な空気とリラクゼーションの時間を過ごします。また、アウランコ湖で泳ぐ機会もあります。さらに、有名な作曲家シベリウスが「フィンランド賛歌」の着想を得た展望台など、この歴史的な自然エリアのその他の見どころも訪れます。

料金：1名あたり€75.00

料金に含まれるもの：ガイド付きウォーク、軽いピクニックランチ

催行人数：最少10名、最大30名

所要時間：4時間

ご予約：事前予約要

催行期間：5月～9月

言語：英語

服装：快適なウォーキングシューズ、アウトドア向けの服装

備考：いくらか上り坂や下り坂のある中級コースです。

お問い合わせ：Aulanko Outdoors / Katajistonranta, tel. +358 44 767 4772, info@aulankooutdoors.fi, http://en.aulankooutdoors.fi

美しい湖の景色を満喫するカヌー体験 **Ⓕ** **Ⓒ**

リエスヤルヴィ国立公園が誇るフィンランドの湖畔風景を満喫する素晴らしいカヌーの旅をお楽しみください。カヌーツアーでは、コルテニエミの歴史的な農場を訪れます。1910年代に森林警備隊員だった人の地で、その日常生活を垣間見ることができます。この農場では、伝統的な農法により、この地域の文化的景観が維持されています。コルテニエミまでのカヌーツアーの所要時間は約3～6時間です。

料金：カヌーは1日2名様で€50.00

料金に含まれるもの：カヌー、パドル、カヌー用ベスト、カヌーの乗り方の説明が記載された同地域の地図

催行人数：最少2名、最大20名。小さなお子様のために、カヌー内に追加のベンチを用意することも可能です。

所要時間：1日（最大16時間）

催行期間：5月～9月

言語：英語

服装：天候に応じたアウトドア向けの服装

備考：事前予約が必要です。お客様には基本的な水泳技術が必要です。強風や雷の影響でカヌーができない場合があります。

お問い合わせ：Erärenki エラレンキ、Jouni Palén, erarenki@gmail.com、www.erarenki.fi

自然を愛する人のための自然体感ツアー **Ⓕ** **Ⓒ**

リエスヤルヴィとトロンスオという2つの国立公園の間に位置するエーリックラ・スポーツ・アンド・アウトドア・リゾートで、アクティブなネイチャー・ホリデーをお楽しみください。アクティブな休日を過ごすことで、自然の力強さを実感できるでしょう。森の中でのファットバイク、澄んだ湖でのカヌー、フィンランドで最も深い沼地での冬季のスノーシューなど、自然の中でのアクティビティを体験できます。ガイドが皆様を安全にご案内し、素晴らしい自然の魅力をご堪能いただけます。夜には、湖畔のサウナで体を温めたり、水に浸かったりすることもできます。

料金：お1名様€276.00

料金に含まれるもの：休暇向けアパートでの2泊分の宿泊、2泊分のハーフボードの食事（朝食2回、昼食2回、または夕食2回）。週間プログラムに沿ったガイド付きネイチャー・アクティビティ2回。

催行人数：最少2名、最大20名

所要時間：2泊3日

催行期間：一年中

言語：英語

服装：気候条件に応じた服装と靴、防水性の服装、防水性の靴をお勧めします。

追加オプション：3食付のフルボード、ホテルのシングルルーム、ヴィラでの宿泊、移動手段。

お問い合わせ：Eerikkilä Sport & Outdoor Resort エーリックラ・スポーツ・アンド・アウトドア・リゾート、- Laura Sirén、電話番号：+358 201 108 238、sales@eerikkila.fi、www.eerikkila.fi/en



ラハティ地方

フィンランドの森の自然の驚異 **Ⓕ**

このツアーでは、ハーブ、ベリー、キノコなど、季節に応じてフィンランドの森の秘密が学べます。ツアー中はそれらを集めるほか、ローカルパストリーとコーヒーやジュースをお楽しみください。オプション：ツアー後、集めたものの処理の仕方を学べるほか、試食も可能です！

基本ツアー料金：1名あたり€79.00

家族€185.00（大人2名、12歳未満の子ども1～2名）、ツアーと料理レッスン：1名あたり€99.00

料金に含まれるもの：ガイド、スナック、かご（必要な場合）

催行人数：最少4名

所要時間：3時間

催行期間：5月～9月

場所：ラハティ、アシッカラまたはパダスヨキ

言語：英語

服装：森歩きに適した靴、アウトドア向けの服装

お問い合わせ：Best Lake Nature Adventures, tel. +358 40 760 7240, info@bestlakenature.com, www.bestlakenature.com

無料無線LAN付きの自然観察ツアー **Ⓕ** **Ⓒ**

慌ただしい都会の生活から抜け出したいと思ったことはありませんか？自然の美しさを見て、林道を歩き、静寂に浸ってみたいと思いませんか？信じられないほど美しいハイノラ、その自然、歴史、現在についてもっと知りたいと思いませんか？このツアーは、特に都市部からのお客様のために設計されており、緑豊かな森や青い湖、静寂を、簡単かつ安全に、ハイノラの町から歩いて行ける距離で体験できるよう設計されています！

料金：お1名様€59.00

料金に含まれるもの：ガイド付きツアー（お菓子とコーヒー付き）

料金に含まれないもの：移動サービス

催行人数：最少4名、最大12名

時間：2～3時間

催行期間：ご希望に応じて通年

対象：カップル、お子様連れの家族、ご友人のグループ

言語：英語

服装：適切なアウトドア向けの服装

お問い合わせ：Heinola Travel ヘイノラトラベル、Elina Hynninen、電話番号：+358 40 7265 582、info@heinolatravel.fi、www.heinolatravel.fi

サンライズ・カヤッキング **Ⓒ**

早朝のガイド付きカヤックツアーに参加して、太陽が湖畔を輝かせながら地平線を染める前の、壮大な空の色の変化をお楽しみください！この早朝のパドルでは、パイヤンネ湖の美しい湖面、またはヴェシ湖から臨むラハティの街並みが堪能できます。このツアーは、カヤック初心者はもちろんのこと、早朝の日の出を愛する経験豊富なカヤッカーにも最適です！備考：このツアーは、サンセット・カヤッキングとして夕刻にも開催できます！

料金：1名あたり€75.00

料金に含まれるもの：カヤックと必要なすべての装備、ガイド、湖畔での早朝の朝食

催行人数：最少10名、最大20名。小人数のグループについては別途お問合せ下さい。

所要時間：2時間

催行期間：5月～9月

場所：ラハティまたはアシッカラ

言語：英語

服装：適したアウトドア向けの服装

お問い合わせ：Fenix Adventures, tel. +358 44 5919 799, kirsi.reinikka@fenixohjelmavalvet.fi, www.fenixohjelmavalvet.fi

タンペレ地方

プーニッキ展望タワーの懸垂下降 (F) (G)

高さ26メートルのプーニッキ展望タワーの外壁を懸垂下降で降りるといふ、安全で素晴らしい体験をすることができます。プロの登山インストラクターがお客様の命と健康を守るため、このイベントの興奮を安全に楽しむことができます。1時間で約6人、2時間で約15人が下降することができます。

料金: 1時間あたり€240.00、2時間あたり€350.00
 料金に含まれるもの: 器具 (ハーネス、ヘルメット、手袋)、タワーのカフェでのドーナツとコーヒー。

催行人数: 最少1名、最大15名。ご希望に応じて大人数の団体も対応可能です。

所要時間: 1時間で最大6名、2時間で最大15名

催行期間: 一年中。タワーの営業時間は毎日9:00～20:00です。

言語: 英語

備考: 最低年齢6歳

服装: 天候に応じたアウトドア向けの服装

お問い合わせ: Kelo ja Kallio Adventures クロヤ・カリオ・アドベンチャー、電話番号: +358 50 343 8721、info@pro-kiipeily.fi、www.pro-kiipeily.fi

眠らない夜のナイトSUPツアー (F)

美しいピュハ湖での1時間のスタンドアップパドル (SUP) ツアーは、フィンランドの夏の夜の魔法を垣間見るのに最適な方法です。地平線にゆらめく真夜中の太陽と、近くの小さな島々やプーニッキ尾根に沿ってゆっくりとパドルします。

料金: €200.00/h/グループ

料金に含まれるもの: ガイド付きSUPツアー (必要な装備、救命胴衣あり)

催行人数: 最少2名、最大8名。大人数のグループでは2人目のガイドを追加手配しますので、事前にご連絡ください。

所要時間: 1時間

催行期間: 6月～8月 (好天候の場合)

言語: 英語

場所: タンペレ・ピュハ湖

服装: アウトドアスポーツに適した軽量で伸縮性のある衣類。ネオプレンを使用した靴や靴下があればさらに快適ですが、必須ではありません。

備考: 参加資格: 泳げる方、多少のSUP経験がある方。18歳未満の方は大人の同伴が必要です。

お問い合わせ: Suppaa Tampere, Sanna or Roosa, tel. +358 40 240 7470, suppaatampere@gmail.com, suppaatampere.com



景観を楽しむタンペレ・カヌーツアー (F) (G)

美しいナシ湖でタンペレを体験しましょう! 夕日をバックにタパトラ島までパドリングに出かけるか、市内でオーロラや花火を鑑賞します。地面には雪があるのに、湖はまだ凍っていない、そんなおとぎ話のような景色を想像してください。夏場は、夕刻と早朝にツアーを実施し、終わらない夜を体験します。秋には星や月を眺める機会があり、さらに冷え込めばオーロラも見えるかもしれません。

料金: 1名あたり€35.00/2.5hのツアー (カヌー、ジュース付き休憩)、1名あたり€40.00/3hのツアー (カヌー、ホットドリンク (コーヒー、紅茶、ココア)、ローストソーセージ付き休憩)

1名あたり€45.00/3.5hのツアー (カヌー、ホットドリンク (コーヒー、紅茶、ココア)、ローストソーセージ、クレープ付き休憩)

料金に含まれるもの: ガイド、パドリング用品 (カヌー、パドル、ベスト、防水バッグ)、料金と所要時間に応じて食事

催行人数: 最少2名、最大27名

所要時間: 2.5～3.5時間

催行期間: 5月中旬～12月中旬

言語: 英語

場所: タンペレ・カウピノヤ (Kaupinoja)

服装: 天候に応じたアウトドア向けの服装

追加オプション: 追加料金にてタンペレ中心部からカウピノヤの発着地点までの移動

お問い合わせ: Hiking Travel, Hit. Tapio Tyllilä, tel. +358 40 745 7803, hikingtravel@hikingtravelhit.fi, hikingtravelhit.fi/en/



カルチャー

ユヴァスキュラ地方

アアルト・アンダンテー

ガイド付きウォーキングツアー (F)

建築家で学者でもあったアルヴァ・アアルトは、どんな人物だったのでしょうか？「アアルト・アンダンテー」ウォーキングツアーでは、この小さな町の夢想家が、自分自身のスタイルを見つけ、自分が育った場所の建築を世界地図に残すまでをご紹介します。このツアーでは、アルヴァ・アアルトの人生における1つの転換期から次の転換期、若い男子生徒から一流の学者となるまでの軌跡を追います。ツアー中は、アアルトの実生活や人となり、苦悩、インスピレーションの源泉などの魅力的なエピソードのほか、実現しなかったプランについてもほんの少しご紹介いたします。

料金：平日・土曜：€120.00/グループ

日曜日の料金をご確認ください。

料金に含まれるもの：ガイド付きウォーキングツアー

催行人数：最少1名、最大25名

所要時間：1.5時間

催行期間：通年

言語：英語

服装：天候に応じた服装、履き慣れた靴

お問い合わせ：Visit Jyväskylä,

tel. +358 14 266 0113, matkailu@jyvaskyla.fi,

http://visitjyvaskyla.la/aalto-welala22



田園と街の体験 (G)

中央フィンランドの田園と街を体験しましょう！「マナーホテル・タウルン・カルタノ」と「ハルモーニ・レストラン」が、温かい雰囲気の中で土地の歴史と素晴らしい郷土料理をご提供します！

料金：1名あたり€285.00

料金に含まれるもの：「マナーホテル・タウルン・カルタノ」ツインルームでの宿泊（朝食付き1泊）、到着時のオーガニック・ローカル・ウェルカムドリンク、季節の郷土料理のディナービュッフェ×1、伝統的なスモークサウナ、アロマサウナ、ホットタブ体験、「ハルモーニ・レストラン」での3コースファインダイニング・アラカルトランチ×1

料金に含まれないもの：移動

催行人数：最少10名

大人数のグループについては別途お問合せ下さい。

所要時間：1泊2日

催行期間：通年

言語：英語

お問い合わせ：Arts & Crafts Restaurants sales, Riitta

Halttunen call +358 207 353 400, myynti@acravintolat.fi,

taulunkartano.fi/en/, harmooni.fi/en/

ペタヤヴェシの古い教会—

ユネスコ世界遺産 (F) (G)

4世紀におよぶフィンランド人の日々の暮らしを今に伝える、ユネスコ世界遺産のペタヤヴェシの古い教会。1763年から65年にかけて、中央フィンランドの土地所有農民たちがその優れた造形力で建設した古い教会は、人生で最も大切な瞬間のための場所です。古い教会はペタヤヴェシの住民たちに愛され、ここを訪れる年間数千人もの観光客を魅了しています。

料金：€7.00/大人

10名以上のグループ：1名あたり€5.00

料金に含まれるもの：入場料、ガイド付きツアー

催行人数：最少1名、最大25名

所要時間：30分

催行期間：6月～9月、グループの要望により冬期も実施

言語：英語

お問い合わせ：The Petajavesi Old Church,

tel. +358 (0)40 582 2461, opas@petajavesi.fi,

petajavesioldchurch.fi/?lang=en

ハメ地方

吹きガラス体験/自分だけの花瓶づくり (G)

吹きガラスで自分だけのオリジナル花瓶を作って、ガラスの魔法を体験しませんか？イッタラ・ガラス工場に記憶に残るひと時を過ごすグループをお待ちしています。熟練した吹きガラス職人の助けを借りて、吹きガラスの花瓶を制作します。また、博物館のガイド付きツアーも含まれています。イッタラブランドの物語は、1881年、この村にガラス工場が誕生した時から始まりました。それが、今や世界中に知られるイッタラのデザイン・ストーリーの出発点でした。イッタラ・ガラスキャピタルは、ご家族皆で楽しめるアットホームなスポットです。

料金：1名あたり€50.00 から

料金に含まれるもの：デザインミュージアム・イッタラのガイド付きツアー、吹きガラス体験

催行人数：最少10名、最大25名

所要時間：1～2.5時間

催行期間：年中無休ですが、必ずご利用可能状況をご確認ください。

備考：花瓶は翌日正午に引き取るか、別料金にて発送可能

お問い合わせ：Design Museum Iittala,

tel. +358 20 439 6230, iittala.museum@iittala.com,

iittalavillage.fi/en

ジャン・シベリウス生家のプライベートコンサート (G)

フィンランドの国民的作曲家ジャン・シベリウス（1865～1957）はハメーンリンナで生まれ、20歳になるまでこの地で過ごしました。プロのアーティストが演奏する、フィンランドの国民的作曲家ジャン・シベリウスのピアノ曲をお楽しみください。

料金：€400.00

料金に含まれるもの：通常の開館中のコンサート

料金に含まれないもの：ミュージアムの入場料：大人€8.00/年金受給者・学生€6.00、18歳未満のお子様は無料。

催行人数：最大40名

（特別手配は最大55名）

所要時間：30分

追加オプション：英語によるガイドツアー：€55.00

備考：通常の開館時間以外の訪問も可能です（追加料金：平日€39.00/h、週末€78.00/h）

お問い合わせ：Birthplace of Jean Sibelius,

tel. +358 3 621 2755, sibeliusensyntymakoti@hameenlinna.fi,

hmlmuseo.fi/in-english/

田園で手動車を走らせる (F) (G)

ミンキオ（Minkiö）駅で手動車を借り、フィンランドの美しい田園地帯を漕いで走りましょう。ヨキオインネン（Jokioinen）鉄道の線路端は、線路のそばに生える珍しい花や、路線のさまざまな景観で有名です。ルート上には、焚き火のできる。差し掛け小屋、ピクニックができるベンチのある3つの鉄道駅、プールとは違うものですか、フンツピラ（Humppila）駅の隣の小さなビーチがあります。また、手動車の冒険の締めくくりに、ミンキオ駅のサウナを借りて、本物のフィンランドの田舎を楽しむこともできます。

料金：料金：1時間レンタル：お1人様€10.00
（17歳未満のお子様€5.00）

3時間レンタル：お1人様€20.00

（17歳未満のお子様€10.00）

終日レンタル：お1人様€25.00

（17歳未満のお子様€12.50）

料金に含まれるもの：ハンドカーレンタル、ハンドカーの使用方法和安全に関する簡潔な指導鉄道施設の使用権（トイレ、キャンプファイヤー場など）

料金に含まれないもの：ミンキオのサウナレンタル

催行人数：最少1名、最大24名

所要時間：1～6時間

催行期間：地面に雪がなければハンドカーをレンタル可能、通常は5～10月

服装：天候に応じたアウトドア向けの服装。しっかりした手袋の使用をお勧めします。

お問い合わせ：Jokioisten Museorautatie, Jussi Tepponen, +358 40 552 5322, tilausjunat@jokioistemuseorautatie.fi, jokioistemuseorautatie.fi/en/



ラハティ地方

自分の中のアーティストを探してー
ガイド付きモノタイプワークショップ (F) (G)

このユニークなアートワークショップは、ラハティの工業地帯にある古いスキ工場で行われます。お天気に合わせて屋内または屋外での開催となります！ワークショップでは、主な版画技法としてモノタイプ技法を使用し、モノタイプに適したアルミ板に水性絵具で描画または自然の中で見つけた素材を置いて、手作業で版画を作ります。ワークショップの後は、ピカソになった気分、ユニークなアート作品を手にすることができます！

料金：5～10名のグループ：1名あたり€85.00

11～20名のグループ：1名あたり€70.00

料金に含まれるもの：指導と材料費

催行人数：最少5名、最大20名

所要時間：グループの人数により1.5～3時間

催行期間：通年（特別イベントや祝日の間はご利用に制限があります）

場所：ラハティ、版画スタジオ「パイノヴォイマ（Painovoima）」

言語：英語

お問い合わせ： Printmakers Studio Painovoima,
tel. +358 44 278 5923, painovoimapaja@gmail.com

ラハティ・ビジュアル・アート美術館
MALVAのテーマ別ガイドツアー (F) (G)

ラハティ・ビジュアル・アート美術館MALVAは2022年にオープンします！美術館の見学以外にも、次の興味深いセクションの中からツアーを選ぶことができます。

- ラハティのパブリックアート

- MALVAがある古いビール工場の歴史

- 醸造所エリアの建築物

料金：平日は1団体当たり€90.00、

週末は1団体当たり€120.00

料金に含まれるもの：ガイド付きテーマ別ツアー

催行人数：ガイド1人につき最少1名、最大15名（大人数の団体にはガイド2名をお勧めします）

所要時間：45分

催行期間：一年中

言語：英語

お問い合わせ： MALVA、malvamuseo@lahti.fi,
www.malvamuseo.fi/en/

シベリウス・ホール (F) (G)

歴史的な木工工場と近代建築を組み合わせた近代的な木造建築の傑作:2000年3月にオープンしたシベリウス・ホールのコングレス兼コンサートセンターは、巧みな木造建築と過去100年間にフィンランドで建てられた最大公共木造建築の一例です。建築家のハンヌ・ティッカとキンモ・リントウラによって設計されたシベリウス・ホールは、4つの部分から構成されています。すなわち、オールド・カーペントリー・ファクトリー、フォレスト・ホール、メインホール、コングレス・ウイングです。ハウスツアーでは、ハウスの歴史や建築、シベリウス・ホールの敷地内を紹介します。

月曜から土曜日の料金（午前8:00～午後4:00）:

1～10人の団体で€124.00

夜間、日曜日および祝日の料金：1～10人の団体で€248.00

追加人数：お1人様€8.00、年金生活者と学生はお1人様€7.00

料金に含まれるもの：シベリウス・ホールのガイド付きツアー

催行人数：最少1名、最大20名

備考：最低料金：€124.00（月～土）、€248.00（夜、日、祝日）

所要時間：約1時間

催行期間：一年中、正式な開館時間内。ご希望に応じて他の時間にも対応可能です。

言語：英語

お問い合わせ：シベリウス・ホール、

電話番号：+358 50 3985 812、myynti@kokolahti.fi、
www.sibeliustalo.fi

タンペレ地方

セルラッキウス-

歴史の心を持つ独創的なアート (F) (G)

ユニークで多彩なものをお探しですか？マストゥーリズムとは無縁の、それでいて品格あるもの？セルラッキウスミュージアムがそれを実現します。国内芸術の至宝、興味深いストーリー、現代美術の展覧会、国際的な受賞歴を誇る建築、最高のお料理、一日いても尽きることはない多くの楽しみをもたらす、美しい自然の中に隠された宝石です！タンペレからマンツタまで年間を通じて運行するシャトルバスで、アートの中心へとお連れします。

料金：大人€30.00、学生・年金受給者€27.00、12～17歳の子ども€20.00、4～11歳の子ども€12.50 0～3歳のお子様は無料

料金に含まれるもの：往復チケット（タンペレ-セルラッキウス-タンペレ）、2つのセルラッキウス・ミュージアム入場料、自転車レンタル、ローボート、ノルディックウォーキング用ポール

催行人数：最少1名、最大限度なし

所要時間：8時間

催行期間：通年

言語：英語、ドイツ語、スウェーデン語、ロシア語、日本語（ガイド付きツアー）

追加オプション：ガイド付きテーマツアー、アートワークショップ、料理スクール、現地家庭訪問、宿泊など

お問い合わせ： Serlachius Museums,
tel. +358 40 166 3480, sales@serlachius.fi, serlachius.fi/en/



フィンレイソン地区のルーフウォーク (F) (G)

フィンレイソン地区の屋上を歩くことで、タンペレの街、歴史、風景を全く新しい視点から見て、感じることができるユニークな体験です。シティビューのルートは、タンメルコスキーの象徴的な景色から始まり、ケスクストリ（中央広場）の全く新しい景色へと続きます。街の景色を楽しみながら、タンペレの歴史的な話や意外な話を聞くことができます。ツアーは最大6名ごとのグループで行われ、ツアーガイドが同行します。ツアーの所要時間は約60分です。ツアーにはガイドが同行し、参加者には安全ケーブルが付いた安全ベルトが用意されます。

料金：お1人様€42.00

料金に含まれるもの：実際のガイドと音声ガイドの両方を使う60分間のガイド付きツアーです。

催行人数：最少1名、最大6名

（大人数の場合は複数回に分けて出発）。

所要時間：1時間

催行期間：4月～12月

言語：英語、スウェーデン語、ドイツ語

服装：天候に応じた服装

備考：お体の不自由な方、カビに特に敏感な方、高所恐怖症の方には適していません。

お問い合わせ： Amazing City アメージング・シティ、
電話番号：+ 358 400 734 174、
heikki.narvanen@amazingcity.fi、amazingcity.fi

世界でただ一つのムーミン美術館 (F) (G)

全感覚に訴える体験をお届けする、世界でただ一つのムーミン美術館。トーベ・ヤンソンが残したムーミンの本が魅了した世界中のファンに、あらゆる知恵とユーモアをお届けします！美術館では、トーベ・ヤンソンが自ら手掛けたイラストや絵画を通して、今まで以上に魅力的なムーミンの物語を展開しています。ムーミンをテーマにしたピュッフェ、メニュー、日替わりランチもぜひお試しください！

料金：①1名あたり€22.70（ムーミン美術館入場料、レストラン「トゥフト（Tuhto）」でのランチを含む）

②1名あたり€23.00（ムーミン美術館入場料、ムーミンテーマピュッフェランチ（最少20名）を含む）

③1名あたり€51.00（ムーミン美術館入場料、3コースムーミンメニューを含む）

料金に含まれるもの：ムーミン美術館の入場料、ご希望のランチまたはディナー

催行人数：①と③：最少1名、②：最少20名

所要時間：2～2.5時間

催行期間：美術館の開館中

言語：ムーミン美術館のガイド付きツアー：英語、スウェーデン語、日本語、ロシア語、中国語、ドイツ語、ポーランド

追加オプション：ムーミン美術館スタジオでのワークショップ

お問い合わせ： ムーミン美術館 sales@tampere-talo.fi, muumimuseo.fi/en/, tampere-talo.fi/en/

ウェルビーイング

ユヴァスキュラ地方

静寂のトレイルー

急がずに、この瞬間を感じて **F** **G**

雄大で自然のままの中央フィンランドの森とパイヤンネ湖で、静寂に導かれた休日を過ごしませんか。完全に静まった本物のフィンランドの自然を楽しみながら、内なるやすらぎを見つけてください。鳥のさえずり、風の音、岸辺に打ち付ける湖の波が、スクラの静寂を破ります。

料金：1名あたり€638.00

料金に含まれるもの：サステナブル・エンスイートおよび共同シャワーのダブルルームでの宿泊（2泊）、フルボード（朝食、昼食、夕食）、サウナ×2、サウナトリートメント1種類（ピートまたはローズトリートメント）、ガイド付きネイチャーウォーク×2

料金に含まれないもの：送迎

催行人数：最少1名、最大10名

所要時間：2泊3日

催行期間：通年

服装：天候や屋外アクティビティに適した、快適な服装と靴必携品：帽子、サングラス（+夏と秋は虫除け）

追加オプション：お1人様追加料金：1名あたり+€64.00

お問い合わせ：Nukula, Hannele Levävaara, tel. +358 407038136, hannele@nukula.fi, en.nukula.fi

湖畔の休息 **F** **G**

「湖畔の休息（Brake by the Lake）」では、湖畔の景観とサウナという、最もフィンランドらしいウェルビーイングを体験します。ガラスの天井の下で眠り、ベッドの前に広がるレイクビューを体験しましょう。ゆっくりと燃える薪と周囲の自然の音を聞きながら、サウナテントを温めましょう。その後、自分で温めたサウナのゆったりとした蒸気と、ゆっくりと身体を動かすストレッチをお楽しみください。水のきれいな湖でひと泳ぎすれば、完璧なウェルビーイング体験が完了です。

料金：1名あたり€230.00

料金に含まれるもの：レイクビューの「オール・スカイ・オーロラ・イグラー」宿泊、電気ストーブ式「ロイツ（Loitsu）・サウナ」、湖畔のスチームサウナテントと屋外ホットタブ、ガイド付きサウナ加熱とテントサウナでのサウナストレッチ、タオル類、バスローブとスリッパ、サウナウェルネス製品、飲料水とスナック類

催行人数：最少2名、最大12名

所要時間：1泊2日

催行期間：通年

服装：水着、スリッパ（自分のものを使用したい場合）

お問い合わせ：Revontuli – The Northern Lights Resort, tel. +358 14 8448 200, sales@revontuli.fi, www.revontuli.fi/en/



自然の中で 内なるフィンランド人を見つけよう **F**

このツアーは、フィンランドの歴史の中で人々が慣れ親しんできたように、森でささやきかけるマツの木の下のエクササイズをするウォームアップから始まります。その後のヨガストレッチ、蒸気で癒されるフィンランドの伝統的なスモークサウナ、湖でひと泳ぎしてクールダウン、こうした伝統についてのエピソードを聞くうちに、心が解放されていくでしょう。気分がリラックスしたら、私たちのレストランで湖の景観を楽しみながら、フィンランドの自然の恵み、地元で採れた自然でピュアな材料をふだんに使用した、季節の5コースメニューとシャンパンをお楽しみください。

料金：1名あたり€385.00、追加料金：1名あたり€200.00

料金に含まれるもの：コンフォートツインルームでの宿泊（朝食付き）、アクアスパとジムの利用、トレーナー付きフォレストジム体験、サウナヨガ、ストレッチングを含むホスト付きサウナ体験、季節の5コースメニューとグラスシャンパン

催行人数：最少4名、最大8名

所要時間：2泊3日

催行期間：通年

言語：英語

追加オプション：お1人様追加料金：€40.00

（デイスパ・トリートメント、備品レンタル、アクティビティ）

服装：屋内外でのエクササイズに適した服装

水着

お問い合わせ：Peurunka Ltd – Spa and wellbeing Hotel and Resort, tel. +358 20 751 6300, peurunka@peurunka.fi, peurunka.fi/en/

ハメ地方

湖水地方のSmokeサウナ体験 F G

ゆったりとした湖水地方を体験して、Smokeサウナやホットバスからヴァナヤヴェシ湖の素晴らしい景色を堪能しましょう。イッタラ・ガラスキャピタルやシベリウスの生家訪問を滞在と組み合わせることも容易です。自然に囲まれて眠りましょう！

料金: 1名あたり€163.00、追加宿泊者料金€89.00

料金に含まれるもの: ハメーリンナからの送迎、10種類のアクティビティ、ガイド付きSmokeサウナ訪問（ホットプール、バスロープ、1泊の宿泊、朝食付き）

催行人数: 最少2名、最大70名（湖畔で複数のサウナが利用可能）

所要時間: 1泊2日

催行期間: 通年、毎週木曜日（プライベートSmokeサウナは毎日利用可能、追加料金€300.00）

お問い合わせ: Lakeland Resort Petäys, Juha-Pekka Tuominen, tel. +358 03 673 310, jp@petays.fi, petays.fi/en/peta-ys-the-lakeland-resort/



ネイチャー・マインドウォークと

焚火で淹れるコーヒーとスナック F G

自然の中でリラックス、リチャージしましょう！自然の中で時間を過ごすことであらゆる健康上の効果をもたらす、マインドフルウォークに参加しませんか？歩くうちに私たちの思考は明確になり、感覚と自然が一つにつながります。このプログラムでは、自然の中で時間を過ごすことによる健康効果について学び、ヨガベースのストレッチも行います。このアクティビティは、落ち着きやリラックス、元気を取り戻すのに役立ちます。歩いた後は焚火を囲んで、地元の味を楽しみましょう。

料金: 8名様様の団体でお1人様€75.00、追加の参加者は€65.00

料金に含まれるもの: リエサルヴィ国立公園でのガイド付きマインドフルウォーク、地元のソーセージまたはベジタリアンスナック、シナモンロール、フォレストコーヒー/ティー

催行人数: 最少8名、最大30名

所要時間: 2.5時間

催行期間: 通年

服装: 天候に応じたアウトドア向けの服装

お問い合わせ: FoRestful, Inu Pelli, tel. +358 50 5413252, inu@forestful.fi, www.forestful.fi/?lang=en

フォレスト・ブートキャンプ

森の中のトレーニングキャンプ F G

フィンランドの森の真ん中にある小さな場所...そこにあるのは、澄んだ空気、古い木々、そして静寂に囲まれた農場です。フィンランドの美しい森で屋外トレーニングを体験しませんか。森と静寂の中で、自然とのつながりを感じることができます。心と身体を解放するトレーニングは、年間を通じて屋外で開催します！

料金: 個別トレーニング: €115.00

グループトレーニング(5~10名): 1名あたり€20.00

料金に含まれるもの: 現地でのトレーニング機器、有資格トレーナー

料金に含まれないもの: シャワーまたはサウナ

催行人数: 最少1名、最大20名

所要時間: 1~2時間

催行期間: 通年。火曜日18:00、木曜日18:00または18:30、日曜日10:00は、お一人でも事前予約なしでフィンランド人グループに参加できます。

服装: 天候に合わせたアウトドア向けの服装。着替えの持参もお勧めします。野外トイレ、更衣室が利用できます。

お問い合わせ: Pirteeks - Nature in you, Anu Kosonen, tel. +358 40 363 9287, anu.kosonen@pirteeks.fi, natureinyou.fi/

ラハティ地方

ファミリー・小グループ向け

ヴェッラモ・ハーバルサウナ F

近くの森までゆっくりと歩き、フットバス用の季節のハーブや植物を集めます。フィンランドの神話や民間伝承、生薬、植物の力、フィンランド文化における自然の重要性について学びます。ホテル/キャビンに戻った後は、フィンランド式サウナのエチケットとサウナの健康上の効果を学びます。フェイシャルマスクとフットバスを備えたアロマハーバルサウナを始めます。伝統的なサウナヒーラーがサウナセッションをガイドします。

料金: 大人€121.00、子ども€68.00

12歳未満のお子様は無料

料金に含まれるもの: ガイド付き森の散策、ガイド付きサウナ体験、ナチュラルフェイスマスクとフットバス、ナチュラルシャンプーとソープ、使用するサウナハット

催行人数: 最少大人2名+12歳以上の子ども2名、または最少4名、最大8名（小グループ）

所要時間: 3~4時間

催行期間: 5月中旬~9月中旬

場所: ラハティまたはアシッカラ

言語: 英語

備考: サウナを利用する場合の料金は含まれていません。宿泊施設でサウナの利用可否をご確認ください。

お問い合わせ: Travellamo,

tel. +358 40 719 2848, maaria@travellamo.fi, travellamo.fi

フィンランド式サウナの伝統と湖水地方 F G

ハッピーデイズ号のリラックスした雰囲気チャータークルーズに参加して、ヴェシ湖や、フィンランドで2番目に大きい湖、パイヤンネ湖の美しさを体験してください！ハッピーデイズ号は、お客様のご希望に応じたチャータークルーズをご提供します。何ととっても興味深いのは、船上に薪で暖めるサウナもあり、湖の真ん中でフィンランド式サウナの穏やかな温かさが楽しめることでしょう！

料金: チャータークルーズ: 1時間あたり€220.00

催行人数: 最大12名 (+クルー)

催行期間: 5月~9月

場所: ラハティ

言語: 英語

追加オプション: 昼食または夕食

お問い合わせ: M/S Happy Days, tel. +358 500 429 454, esa.mykkanen@phnet.fi, happydayslaiva.fi

フィンランドの自然の中にある、

野生の豊かな宝物 F

プロのハーバリストと一緒に、最も一般的な食用・薬用植物を探し、集め、使用方法を見つけませんか。フィンランドの夏の魅力的な緑とピュアで新鮮な空気を楽しみ、森や野原に自生する素晴らしい植物の伝統的な使用法と効能を学びながら、簡単なエクスサイズをします。みんなで集めた植物は、後からハーブサウナ、料理、シンプルな自然化粧品づくりや工芸品づくりに使います。

料金: 1名あたり€85.00

料金に含まれるもの: 専門ガイドとハーバリスト、お好みのガイド付きハーブウォーク

催行人数: 最少4名

所要時間: 4時間

催行期間: 5月~9月

場所: ラハティ、アシッカラ、ススマ

言語: フィンランド語、英語、フランス語、ポルトガル語

追加オプション: フィンランド式ピートサウナ

お問い合わせ: Luontoemo (Ma Nature), tel. +358 50 542 4542, pauliina.silva@luontoemo.fi, luontoemo.fi



タンペレ地方

森とともに去りぬー 元気を取り戻す自然体験 **F**

インスピレーションを掻き立てる、フィンランドの自然と原野へようこそ。楽しくリラックスする時間です！

苔のベッドで休みませんか？野趣あふれる自然の味を試してみませんか？静寂や、さまざまな自然の音に耳を傾けてみませんか？木や風や草のさまざまな香りをかいでみませんか？「森とともに去りぬ」ワークショップでは、効果の高い呼吸エクササイズや心を落ち着かせるマインドフルネスのようなエクササイズを通して、野趣あふれる自然の味を楽しみ、あらゆる感覚を観察したり使いながら自然治癒力を高めます。森に備わる魔法の力で、ストレスを退散させましょう！

料金：1名あたり€59.00

料金に含まれるもの：ワークショップ、ワイルドハーブティー

催行人数：最少4名、最大10名

所要時間：2時間

催行期間：通年

言語：英語

場所：カウツピの森（タンペレ）

備考：プログラムはとても簡単で、あらゆる年齢の方（お子様は12歳以上）に適しています。森の遊歩道は全長2kmであります。（途中に大きな木の根っこなどのあるところもあります。）また、森の中やワークショップ中は利用できるトイレがありませんのでご注意ください。

服装：アウトドア向けの服装と履き慣れた靴

お問い合わせ：Villipihlaja, Karoliina Laitinen,
tel. +358 50 414 1710, karoliina@villipihlaja.fi,
villipihlaja.fi/?lang=en



森林浴と癒し - テントサイルならではのユニークな体験 **F** **G**

コルスキュラの森の村で、木の上にテントを張って一泊する、忘れられないテントサイルでの体験をしてみませんか。この森は、魂が休まり、心が落ち着く魔法の場所です。

清々しいフィンランドの森を感じ、鳥の声を聞き、夏のそよ風を肌感じてください。森の香り、音、美しい風景の力で、この体験がユニークなものになります。

料金：2名様1泊で€170.00

料金に含まれるもの：テントサイルでのご宿泊、サウナと昔ながらのバスタブのご使用（1時間）、サウナ用ハニートリートメント＋ハーブフットバス、2人分の朝食バスケット。近くに薪を使った焚き火用の場所があり、グリルも可能、屋内トイレ、水道、冷蔵庫、無料駐車場、携帯電話の充電可能

催行人数：テントサイルに2名様

所要時間：一泊の滞在

催行期間：6月～9月

言語：英語

服装：天候に応じたアウトドア向けの服装。宿泊に必要な個人的な衣類やアメニティ。追加オプション：カヌーのレンタル可能：2名様2時間で€25.00

お問い合わせ：Korsuretket Oy コルスレットケット・オー
ユ、電話番号：+358 40 5786 580, myynti@korsuretket.fi

タンペレの ガイド付きサウナ・スイミングツアー **G**

タンペレにはいたるところに湖があり、私たちは年間を通じて泳ぎに行くのが大好きです（そう、冬でも）。天候に関係なく、サウナに入った後に湖に飛び込むことが私たちの大のお気に入りです。試してみたいですか？このツアーでは、夏でも冬でもリラックスした雰囲気味わえます。このユニークな体験の後は心も身体もリラックスして、まるで赤ちゃんのように眠れますよ。

料金：1名あたり€49.00

料金に含まれるもの：交通費、専門ガイド、サウナ体験（サウナ入場料、湖でのスイミング）、水ボトル、タオルの使用

催行人数：最少6名、最大10名

所要時間：2.5時間

催行期間：通年

言語：フィンランド語、英語（事前のお申し出により他の言語も可能）

服装：通常の服装、水着、洗面用具

備考：最少年齢：10歳

お問い合わせ：Adventure Apes,
tel. +358 40 770 9874, heidi@adventureapes.fi,
www.adventureapes.fi

ローカルライフ



ユヴァスキュラ地方

家族で楽しむヒモス F

中央フィンランドの湖水地方にあるヒモスをご家族で訪れてみませんか。ウーシー・イエーヤラ・エコファーム（Uusi-Yijälä Eco farm）とヌルモランディア・ペットファーム（Nurmolandia pet farm）への小旅行を含む3日間の休日を計画しました。この農場では、動物や自然環境と共存する人々の心温まる物語を、お客様はご家族とお楽しみいただけます。ツアー最終日には、カヌーに乗ってヒモスを別の角度から楽しむことができます。ご家族と一緒に思い出を作ってください。

料金：大人2人およびお子様（4～12歳）2人で€454.00

料金に含まれるもの：サウナと暖炉を備えた1ベッドルームコテージでの2泊の宿泊、リネン、タオル、ウーシー・イエーヤラ・エコファームとヌルモランディア・ペットファームの訪問料金、カヌーのレンタル。

所要時間：2泊3日

催行期間：5月～10月

言語：英語

服装：アウトドア向けのご自身の服装と履き心地の良い靴

お問い合わせ：HimosHoliday ヒモス・ホリデー、電話番号：+358 20 7119 230、himosholiday@himosholiday.com、<https://himosloamat.fi/en/himos-theme-packages/family-fun/>

レア号でのイブニングクルーズ G

市街地に隣接するユヴァスキュラ港には、パイヤンネ湖最大のクルーズ船、レア号（M/S Rhea）の本拠地です。お客様を素敵なイブニングクルーズにお連れするために、レア号がお待ちしております！

料金：オプション1：お1人様€38.00、オプション2：お1人様€47.00

料金に含まれるもの：1つ目のオプションは、チケットにスープとデザートが含まれています。2つ目のオプションには、チケットとレア号サマービュッフェが含まれます。

催行人数：最少20名、最大199名

所要時間：3時間。火曜～土曜の午後7時～午後10時。

催行期間：6月～8月。また、週末には人気のアフタヌーンクルーズが金～日の午後3時から午後6時まで運航します。春季と秋季のクルーズはシーズン前に発表されます。チャータークルーズは、氷が解ける直後から晩秋まで運航しています。

言語：英語、ドイツ語

お問い合わせ：M/S Rhea レア号、電話番号：+358 400 706 691、sari.wigell@pp.inet.fi、msrhea.fi/risteilyt-jyvaskylasta/?lang=en

サバイバル・スキルと自然体験 G

ピースパラでフィンランドの田舎の自然を体験してみませんか？澄んだ空気と、すぐ隣で聞こえる、キャンプファイヤーが放つ癒し効果のある音を想像してください。深呼吸をして、キャンプファイヤーで飲むコーヒーの香りを感じてください。目を開けて、雄大な松林を堪能し、足元の苔の柔らかさを感じてみましょう。このピースパラという場所では、自然の中でリラックスしたり、運動したりと、ユニークな体験ができます。このツアーでは、フィンランドの四季に合わせて変化する実際の自然条件の中で、アウトドアで生活し、生き延びるために必要なスキルを学ぶことができます。

料金：お1人様€566.00

料金に含まれるもの：1～2人用の居心地の良い部屋での3泊3食付きのフルボード（朝食、昼食、夕食）の宿泊料金。ガイドから学ぶサバイバル・スキル、ピュハッキ国立公園へのガイド付きツアー、ハーブ・サウナ体験、自然のソープストーンを使った、自分だけのお守り作り、ジムの利用など。

催行人数：最少8名および最大30名

所要時間：3泊4日

催行期間：一年中

服装：スポーツや屋外アクティビティに適したアウトドアおよびインドア向けの服装。

お問い合わせ：Piispala ピースパラ、電話番号：+358 207 694 300、piispala@piispala.fi、piispala.fi/en/survivor-skills-and-nature-experiences/

ハメ地方

イロランタでの自然体験ツアー G

イロランタ農場は、フィンランドならではの田園風景の中、イソロイネ湖のほとりの森に位置しています。滞在中は、ガイド付きのウェルカム・ウォーキングツアー、森林浴、フィンランドのサウナ文化に触れることができます。2日目は、ラムウールをほぐして紡ぎ、最終氷期の痕跡を見て、自分で焼いたパンと一緒にキャンプファイヤーでコーヒーを飲み、焼きたてのパンケーキを食べ、夜の森の中をトレッキングします。3日目には、ご自分の手でライ麦パンを焼いてお持ち帰りいただけます。

料金：お1人様€300.00

料金に含まれるもの：上記のプログラム、1日3食付のフルボードの宿泊、サウナ、水泳。

催行人数：最少8名、最大50名

所要時間：2泊3日

催行期間：一年中（プログラムの内容は季節に応じて調整あり）。

追加オプション：延泊：お1人様€100.00

お問い合わせ：Iloranta イロランタ、電話番号：+358 40 513 1139、samu@iloranta.fi、iloranta.fi/english/

伝統的なライフスタイルと昔ながらのなめし革工場 G

絵のように美しい田舎の村で、過ぎし日の雰囲気を感じませんか。本格的な環境のユニークななめし革工場で、1880年に開始された皮革や革製品の製造や当時のなめし革職人の生活を学びます。美しい小さな田舎の村を歩いて、過去の世代の物語に耳を傾けましょう。新鮮で優れた品質の地元の食材で作る、フィンランドの伝統とファインダイニングの要素が一つになった美味しいビュッフェをお楽しみください。

料金：1名あたり€45.00

料金に含まれるもの：なめし革博物館「ポルターン・ナフクリンヴェルスタス（Portaan Nahkurinverstas）」でのガイド付きツアー、ポルラス村のガイド付きウォーク、ビュッフェミール

催行人数：最少10名、最大50名

所要時間：2.5時間

催行期間：通年

特記事項/追加情報：レストラン、一部のミュージアムは階段のみのアクセスとなります。冬のシーズンは暖かい服装が必要です。

お問い合わせ：Portaan Nahkurinverstas, Johanna Pelto-Huikko, tel. +358 40 767 5928, info@nahkurinverstas.fi, nahkurinverstas.fi/index_english.html

歴史あるヴェッテルホフ・ハンディクラフトハウスでフィンランドのリユイユのミニラグ作り G

このワークショップでは、指導のもと、ヴェッテルホフのオリジナル毛糸で小さなリユイユのラグを制作します。リユイユのラグとは、伝統的なフィンランドのタペストリーです。ヴェッテルホフ・ハウスでは、ワークショップ開催のほかにも伝統的な職人技と現代のクリエイティブなノウハウの融合を体現しています。

料金：1名あたり€57.00

料金に含まれるもの：ガイド付きレッスン、リユイユラグDIYキット、ヴェッテルホフ・ハウスの紹介、「カフェ・ホフフィ（Café Hoffi）」でのコーヒー

催行人数：最少6名、最大12名

所要時間：2～3時間

催行期間：平日・土曜は通年

お問い合わせ：Wetterhoff, tel. +358 500 599 755 Mrs Hillevi Kaarlenkaski, tel. +358 50 525 9990 Mrs Hannele Yrjö-Koskinen, wetterhoff@wetterhoff.fi, www.wetterhoff.fi/wetterhoff/wetterhoff-in-english

ラハティ地方



一日ハスキーファーマー体験 (F)

ハスキーファームの毎日の生活に参加してみましょう！地元の食材を使った、アットホームな古い納屋での朝食から1日が始まります。朝食を楽しみながら、実際の仕事を始める前に、ハスキーに関する多くの興味深い情報を聞きます。日中はハスキーフェンスを掃除したり、ガイドと一緒に犬たちに餌をあげたりします。昼食後はトナカイに会う時間。のどかな田園風景をバックに動物たちの写真を撮りましょう。最後に、フィンランドの伝統的な薪のサウナを暖め、やわらかな暖かさをお楽しみください！

料金：お1人様€95.00

料金に含まれるもの：ハスキーファームでの一日（ガイド付き）、朝食、および昼食。

料金に含まれないもの：ハスキーファームまでの往復移動

催行人数：最少2名、最大8名

所要時間：6時間

催行期間：ご希望により5月～10月

場所：ヘイノラ

服装：アウトドア向けの服装と履き慣れた靴

言語：英語

お問い合わせ：Koirakikka Husky Farm,
tel. +358 40 415 3952, koirakikka.varaukset@gmail.com,
koirakikka.com

地元の家での快適な訪問 (F)

訪問中に、フィンランドの自然や文化、食べ物など、フィンランドの日常生活を知ることができる貴重な機会となるでしょう！家族の方々に加えて、人懐っこい犬のニップス、2匹の猫のティクルとプウディがお客様を迎えてくれます！また、伝統的な「プッラ」を3つの焼き方を学びます。つまりシナモン、バターハート、ブルーベリーを使った方法です！焼きあがったプッラは、冷たいミルク、またはコーヒーや紅茶と一緒にいただきます！今回の訪問を通じて、本物の体験をすることができます。そして、忘れられない思い出になることを願っています！

料金：お1人様€88.00

料金に含まれるもの：2～2時間半のフィンランド家庭の訪問とフィンランドの伝統的な「プッラ」のベーキング

料金に含まれないもの：移動サービス

催行人数：最少2名、最大6名

催行期間：一年中

場所：ラハティ

知っておくといふこと：お宅には犬が1匹と猫が2匹います。また、他の夕食の選択や、自然の中へのガイド付き散歩も可能です！

言語：英語

お問い合わせ：Nina Lehtovirta、

電話番号：+358 40 4870 622, ninaj.lehtovirta@gmail.com

花と自然の材料で手作りを (F) (G)

このコースでは、地元の森の秘密とあなたの独創性を探りながら、森や花から得られる材料で装飾を作ります！ご自宅用、プレゼント用に装飾を作るためのさまざまなテクニックと材料の使い方を学びます。このコースはのどかなフィンランドの田園地帯で開催され、昼食も含まれています。

料金：1名あたり€60.00

料金に含まれるもの：プロのフローリストによる2時間のコース、材料、昼食

料金に含まれないもの：移動

催行人数：最少5名、最大20名

催行期間：通年（材料とテーマは季節に応じて選定します）

場所：アシッカラ

服装：散策に適したアウトドア向けの服装と適切な靴。

言語：英語

お問い合わせ：Iso-Naappila, Mrs Katja Riihilahti,
tel. +358 400 711 208, info@naappila.com, naappila.fi

タンペレ地方

世界のサウナ首都の過去と現在を体験 (F) (G)

サウナコンケリ社の現地サウナ・エキスパートと一緒に、タンペレのサウナ文化の豊かな歴史を体験し、学びましょう。まず、タンペレの街の景色を一望しながら、サウナ首都で公衆サウナ文化がどのように発達してきたかを学びます。

フィンランド最古の公衆サウナ「ラヤポルッティ」には、2階建ての蒸気室に、伝統的な1トンストープがあります。2番目のスポットは、労働者階級の居住地区の中心に隠された珠玉のサウナで、ここで現地のサウナ管理人と会います。ナシ湖のほとりにある、正にローカルな「ラウハニエミ公共サウナ」でサウナと湖の魔法のコンビネーションを楽しんでツアーは終了となります。

料金：€320.00/1～3名

追加料金：1名あたり€70.00

料金に含まれるもの：専門ガイド、公共交通機関、入場料、タオル類、サウナ体験、サウナスナック

催行人数：最少1名、最大15名

所要時間：4時間

催行期間：通年

言語：英語。日本語通訳のオプションあり

追加オプション：サウナコンケリの自家醸造・発酵ノンアルコールサウナドリンク：1名あたり€10.00。サウナディナー：1名あたり€50.00。専用車による移動

服装：季節に応じた服装、水着

お問い合わせ：Saunakonkeli Ltd, Juha Kumara

+358 44 338 8341, Matti Kemi +358 45 1146 447,

info@saunakonkeli.com, saunakonkeli.com

タンペレを味わおう (F) (G)

最高のビールとワイン、魅惑的なジン、美味しいソーセージとチーズ、ここでしか味わえないオリジナルの郷土料理など、地元のお食事やドリンク類を堪能して、タンペレに親しみませんか。ビールかワインいずれかの試飲ツアーをお選びいただけます。市内中心部のガイド付きウォーキングツアーは、素敵なサプライズ、お楽しみ、素晴らしい味、記憶に残る最高の体験でいっぱいです！

料金：1名あたり€72.00

料金に含まれるもの：テイスティング、3コースディナー、現地バス乗車券付きガイド付きツアー

所要時間：3時間+ディナー

催行人数：最少4名、最大50名

催行期間：通年（12月24日、25日は休催）

言語：英語、ドイツ語、スウェーデン語、ロシア語、フランス語

服装：天候に応じた服装

追加オプション：チャーターバスでの移動

備考：18歳未満の方はご参加いただけません。

お問い合わせ：Hiking Travel, tel. +358 3 348 3624,
hikingtravel@hikingtravelhit.fi, hikingtravelhit.fi/en/

フィンランド人のようにサウナへ (G)

サウナは、心が落ち着くりラックスの場です。サウナを温めることは、忙しさのあまり余裕を失わないようにするための習慣です。「ヴィラ・ヘポラハティ（Villa Hepolahti）」でサウナ体験をお楽しみください。サウナが温まるまでの間、波しぶきや凍った湖の静寂に耳を傾けてみましょう。または、湖でのボート漕ぎも驚くほど簡単で、常時体験できます。湖が凍ってれば、氷の穴で水に浸かってみましょう。あまりにも過激でしょうか？そうであれば、ホットタブをお選びください。

料金：1名あたり€105.00

料金に含まれるもの：2つのサウナでのサウナ体験、タオル類、ボートの使用、地元の食材を使用したスナック、ノンアルコール飲料

催行人数：最少8名、最大25名

所要時間：1日/夕方（6時間）

催行期間：通年

言語：英語

追加オプション：屋外ホットタブ：€200.00/グループ、ご要望により宿泊施設、フルディナー

服装：季節に応じた通常の服装、水着

お問い合わせ：Villa Hepolahti,

tel. +358 40 057 2019, huwitus@huwitus.com,

villahepolahti.com/en/frontpage/





西湖水地方マナーハウスツアー

1～3日目：ホテル・トゥルラ・マナーと最高のレストラン

到着後、車で「トゥルラ・マナーハウス」へ（ヘルシンキ空港から105km）。昔のマナーハウスの宿泊施設は、アンティークの家具で内装が復元され、カントリーハウスの贅沢な雰囲気が反映されています。上の階の客室にも、同様のノスタルジックな雰囲気が見られます。夕刻過ぎ、ダイニングルームでユニークな夕食を。

3日間の行程中、オプションで利用できる訪問やアクティビティ：

- ・ラバキスト自然保護区、パイヤンネ国立公園
- ・ヴェシ湖、パイヤンネ湖のレイククルーズ
- ・ガイド付きネイチャーアクティビティ：ウォーキング、カヤック、SUP、フィッシング
- ・木造建築公園、プロ・ウッド・ギャラリー、シベリウスホール、カフェ、手工芸品ショップがあるラハティ・マリナーエリア
- ・ガイド付き建築ツアー
- ・ラハティ中心部の小さなデザインブティック巡り
- ・「キンナリ・ファーム(Kinnari farm)」などの地元の農場や地元ワイナリーの「ヴィーニ・ピハマー（Viini-Pihamaa）」訪問

ラハティ地方、南パイヤンネ地方に関する情報：www.visitlahti.fi、www.visitpajanne.fi

3～5日目：最高のトイヴァッカとユヴァスキュラ地方

朝食後、車でトイヴァッカ村の「タウル・エステート（Taulu Estate）」へ（トゥルラ・マナーハウスから199km）。タウル・エステートは、伝統とその基盤となる自然環境を感じることでできるカントリースタイルのマナーハウスです。かわいらしいカントリースタイルのダブルルームに宿泊（朝食付き）。

3日間の行程中、オプションで利用できる訪問やアクティビティ：

- ・ピュハ・ハッキ国立公園、レイヴオンマキ国立公園
- ・タウル・エステート近くでのガイド付きアクティビティと自然遊歩道
- ・街で最も美しいショッピングセンターで、鍛冶場、毛糸ショップ、職人博物館、カフェ、小さなブティックなどがある「オールド・トイヴォラ・コートヤード」
- ・アルヴァ・アアルト博物館
- ・パイヤンネ・クルーズ・ヒルデン号またはM/Sレア号によるパイヤンネ湖レイククルーズ

ユヴァスキュラ地方に関する情報：www.visitjyvaskyla.fi

料金：お1人様€960.00

料金に含まれるもの：ユニークで趣あるマナーハウス/スペシャルホテルのダブルルーム宿泊（朝食付き11泊）、1日目の「トゥルラ・マナーハウス」でのマナーツアー、グレーサロンでのプレディナーカクテル、ダイニングルームでの3コースディナー、イエローサロンでのアフターディナー・コーヒー、サウナ

料金に含まれないもの：レンタカー/移動、オプションのアクティビティ、入場料、昼食、夕食（1日目を除く。1日目は夕食が含まれます）

催行人数：最少2名

所要時間：9泊10日

催行期間：ご希望により5月～9月

備考：料金は特別イベント、見本市の期間、クリスマスなどの祝日には適用されません。ご希望によりオプションのアクティビティを承ります。ご予約は遅くとも2週間前までをお願いいたします。ガイドサービスは英語となります。大きなグループの送迎は追加料金にて手配可能です。

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

5～8日目：最高のタンペレ地方

朝食後、車でタンペレ/レンパーラへ（トイヴァッカから約200km）。「ヴァイスマラン・ホヴィ・マナーハウス」は、ヴァナヤ湖に近く、フィンランドの田園風景の中にあります。趣あるダブルルームに宿泊（朝食付き）。

滞在中、オプションで利用できる訪問やアクティビティがあります。

- ・カヤック、リバーフローティング、ゴルフ、デイスパ・トリートメント
- ・カヤック、リバーフローティング、SUPなどガイド付きネイチャーアクティビティ
- ・セイツエミネン国立公園、ヘルヴェティンヤルヴィ国立公園
- ・フィンレイソン・タンペッラ地区/産業遺産：歴史、文化、イノベーションが詰まったエリアです！近代的な多目的センターには、さまざまなレストラン、カフェ、ビジネス、文化サービスがあります。
- ・ピスパラクリエーション地域とピューニッキ展望台
- ・ナシンウラ展望台：タンペレ、そしてフィンランドで最も高い建造物
- ・サルカンニエミ遊園地
- ・ムーミン美術館かつて「ムーミン谷」として知られていた世界でただ一つのムーミン美術館が、装いも新たにタンペレホールにオープンしました。
- ・ピュハ湖のランチクルーズ（2時間）

タンペレ地方に関する情報：www.visit tampere.fi

8～10日目：最高のハメーンリンナ地方

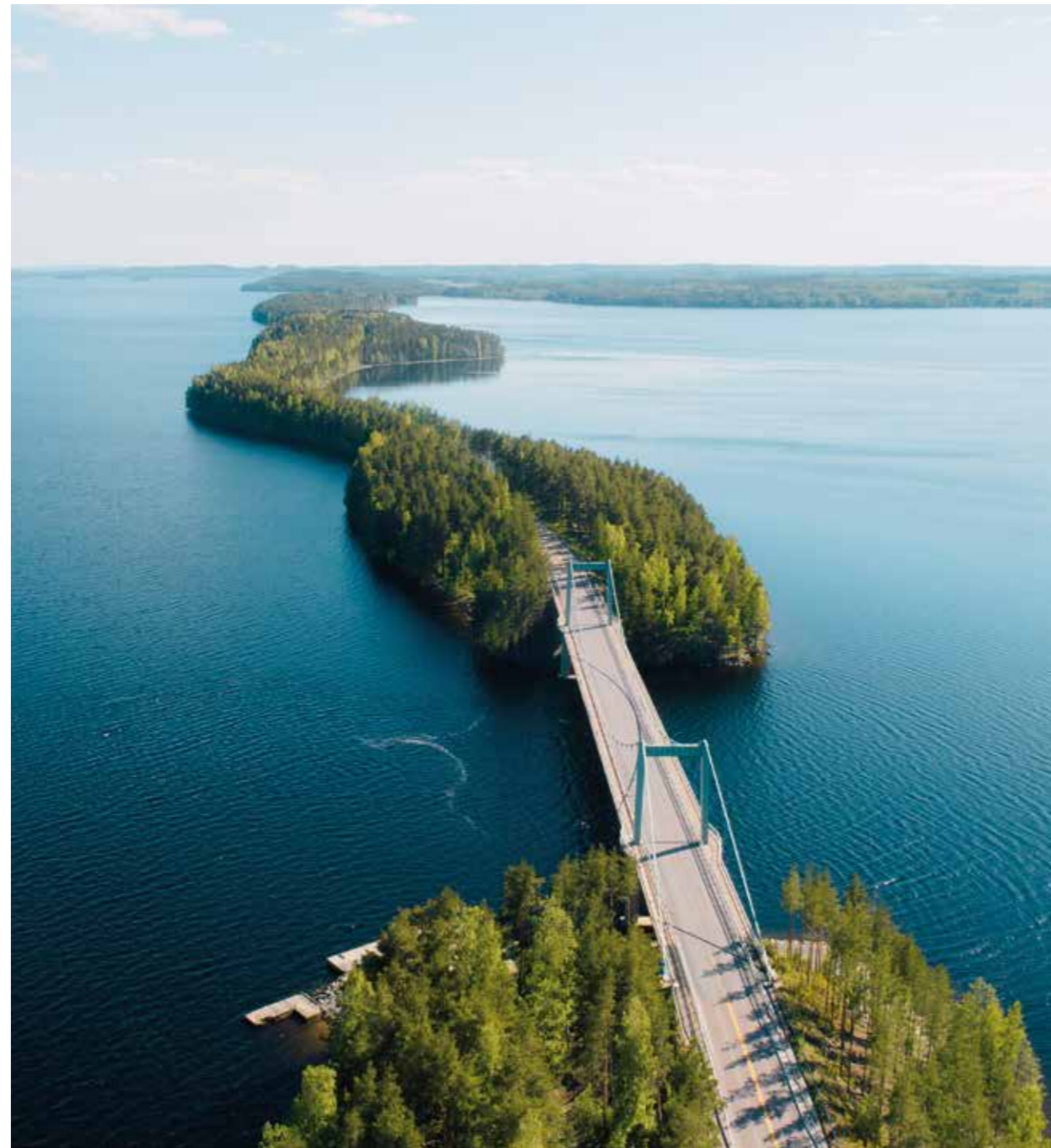
朝食後、レンパーラから車で約60kmのハメーンリンナへ。ハメーンリンナの「ホテル・ヴァナヤンリンナ」に宿泊。最高にリラックスした優雅な週末の滞在に最適です。

滞在中、オプションで利用できる訪問やアクティビティがあります。

- ・アウランコ自然保護区および国立都市公園
- ・中世のハメ城
- ・ジャン・シベリウス生家
- ・イッタラ・ガラス博物館とガラス工場
- ・レパー村、地元ワイナリー、公園など

ハメーンリンナ地方に関する情報：www.visit hame.fi

10日目：朝食後、車でヘルシンキ・ヴァンター空港に移動（ハメーンリンナから70km）。



西湖水地方の夏の楽しみ

1日目：

ヘルシンキ着、レンタカーにてアシッカラへ移動（約140km）。パイヤンネ湖またはヴェシ湖のアットホームなログキャビン/ヴィラに宿泊。夜は周辺の自然と田園地方の静寂、サウナ、スイミングを自由にお楽しみください。

2日目：「レフモンカルキ・リゾート」にて終日アクティビティ。

「レフモンカルキ・リゾート」にて終日アクティビティ。パイヤンネ国立公園最大の島、ケルヴィンネへのボートの旅など、ガイド付きまたはガイドなしのアクティビティ。

3日目：ラハティとその周辺で終日自由行動。

- ・ヴェシ湖、パイヤンネ湖のレイクルーズ
 - ・木造建築公園、プロ・ウッド・ギャラリー、シバリウスホール、カフェ、手工芸品ショップがあるラハティ・マリーナエリア
 - ・ガイド付きツアー（テーマツアー、ベリー摘み、カヤックなど）
 - ・ラハティ中心部の小さなデザインブティック巡り
 - ・「キンナリ・ファーム」などの地元の農場や地元ワイナリーの「ヴィーニ・ピハマー」訪問
 - ・スールマキ展望デッキ：夏場はラハティスキージャンプ台の頂上にある展望デッキからの素晴らしい眺めをお楽しみいただけます。
 - ・ラハティ市立博物館
- ラハティ、南パイヤンネ地方、ガイド付きアクティビティに関する情報：visitlahti.fi、visitpajanne.fi

4日目：ユヴァスキュラ地方とホワイトウォーター・ラフティング

朝食後、車でユヴァスキュラから約30kmのラウカー（Laukaa）にある「ヴァルヨラ・ゲストハウス（Varjola Guesthouse）」へ（レフモンカルキからヴァルヨラまでの総走行距離は約170km）。アットホームな「リーヒ・ヴィラ」に宿泊（1泊）。到着後は、ホワイトウォーター・ラフティングや、ケーブルワイヤーで急流の川渡りに挑戦しましょう！

5日目：最高のユヴァスキュラ

朝食後、車でユヴァスキュラへ。世界的に有名な建築家、アルヴァ・アアルトの足跡をたどります。街の名所を散策。「ホテル・ヴェルソ」のダブルルームに1泊（朝食付き）。

料金：お1人様€960.00

料金に含まれるもの：各種設備の整ったアシッカラのログキャビンでの宿泊（朝食付き3泊）、パイヤンネ国立公園へのピクニックランチ付きボートの旅、ヴァルヨラ・ゲストハウスのリーヒ・ヴィラでの宿泊（朝食付き1泊）、ホワイトウォーター・ラフティングとケーブルワイヤー・スライドプログラム、ホテル・ヴェルソでのスーペリア・ダブル/ツインルーム宿泊（朝食付き）、セルラッキウス・ミュージアム入場料、ソコス・ホテル・ヴィラでのスーペリア・ダブルルーム宿泊（朝食付き2泊）。

料金に含まれないもの：レンタカー/移動、オプションのアクティビティ、入場料、昼食、夕食

催行人数：最少4名、ご希望によりそれ以上の参加人数大人2名、子ども2名の料金については別途お問合せください。

所要時間：7泊8日

催行期間：ご希望により5月～9月特別イベント、見本市期間中、祝日はご利用が制限される場合があります。

備考：旅行保険はお客様ご自身でご加入ください。

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

ユヴァスキュラとその周辺の情報：

- ・街で最も美しいショッピングセンターで、鍛冶場、毛糸ショップ、職人博物館、カフェ、小さなブティックなどがある「オールド・トイヴォラ・コートヤード」
 - ・アルヴァ・アアルト博物館
 - ・パイヤンネ・クルーズ・ヒルデン号またはM/Sレア号によるパイヤンネ湖レイクルーズ
- ユヴァスキュラ地方に関する情報：visitjyvaskyla.fi

6日目：最高のタンペレ地方

朝食後、車でタンペレへ（約180km）。途中、マンタ=ヴィルップラを経由。珠玉のフィンランド絵画と国内外の素晴らしい現代美術作品がある、セルラッキウス美術館ヨスタを訪問。「レストラン・ヨスタ」で美味しい昼食をいただくか、「アウテレ・コテージ（Autere Cottage）」でピクニックバスケットを購入。訪問後は車でタンペレへ。「ソコス・ホテル・ヴィラ」にチェックイン。

7日目：ローカルより愛を込めて

朝食後、タンペレの見どころを散策しましょう。市内や周辺部で2～3日は時間を過ごすことができます。

- ・カヤック、リバーフローティング、ゴルフ、デイスパ・トリートメント
- ・ガイド付きネイチャーアクティビティ：カヤック、リバーフローティング、SUPなど。セイツエミネン国立公園、ヘルヴェティンヤルヴィ国立公園
- ・フィンレイソン・タンペラ地区/産業遺産：歴史、文化、イノベーションが詰まったエリアです。近代的で多彩なセンターでは、さまざまなレストラン、カフェ、ビジネス、文化サービスを提供しています。
- ・ピスバラレクリエーション地域とピュニッキ展望台
- ・タンペレ、そしてフィンランドで最も高い建造物のナシネウラ展望台
- ・サルカンエミ遊園地
- ・ムミン美術館：かつて「ムミン谷」として知られていた世界でただ一つのムミン美術館が、装いも新たにタンペレホールにオープンしました。
- ・ピュハ湖のランチクルーズ（2時間）

見どころとおすすりに関する情報：visittampere.fi

8日目：出発

朝食、車でヘルシンキへ。途中、イッタラ村を経由（オプションでイッタラ・ガラス博物館とイッタラガラス工場、またはハメーンリンナ（オプションでハメ城訪問）のいずれかもしくは両方を訪問）。

食のローカルライフ体験

1日目：フィスカルの3つのビラレッジ製造業者訪問ツアー

到着後、レンタカーでヘルシンキから約100kmのフィスカルス村に出発。カトラリー工場跡にある「ホテル・テゲル（Hotel Tegel）」に宿泊。その後午後は、この地域に所在する3つの飲料製造業者へのガイド付きツアーに出かけます。フィスカルス醸造所（Fiskars Brewery）、アグラス蒸留所（Ägräs Distillery）、そしてノイタ・ワイナリー

2日目：タンペレー世界のサウナ首都！

朝食後、タンペレへ出発（選択するルートによりますが、約200km）。途中、「レパー・ワイナリー」、イッタラ・ガラス博物館や小さなブティックのあるイッタラ村を訪問。「レストラン・タイカ（Restaurant Taika）」にて昼食（オプション）。オリジナル・ソコス・ホテル・ヴィラに宿泊。

その後午後は、この地域に所在する3つの飲料製造業者へのガイド付きツアーに出かけます。フィスカルス醸造所（Fiskars Brewery）、アグラス蒸留所（Ägräs Distillery）、そしてノイタ・ワイナリー（Noita Winery）を訪問します。

3日目：タンペレ地方で最高のアルチザンビール

ぐっすりとした後は、この地域の2つの醸造所「ノキア醸造所」と「ピューニッキ醸造所」へ出発。どちらのツアーでも、醸造プロセスに関する専門的な洞察、過去と現在のエピソード、そしてもちろん最高のビールの試飲をご提供します。夜は自由行動。

備考：どちらの醸造所とも、公共共通機関でもアクセスできます。

4日目：ユヴァスキュラの味

朝食後、ユヴァスキュラへ出発（約150km）。市内中心部で、個人所有のブティックホテル・ウオパー、ホテル・ヴェルソに宿泊。午後からプロのビールソムリエと、ユヴァスキュラのビールと食のガイド付きウォーク

料金：お1人様€985.00

料金に含まれるもの：上記ホテルでのスーパーリアツイン/ダブルルーム宿泊（朝食付き5泊）、フィスカルスのガイド付き醸造所ツアー、タンペレのガイド付き醸造所ツアー、ユヴァスキュラのプロのビールソムリエと歩くビールと食のガイド付きウォーク、「タイヴァーンランタ蒸留所」ガイド付きツアー、「カナヴァン・パニモ・マイクロブルワリー」ガイド付きツアー、ハートウォール工場ビジターセンターのガイド付きツアー。

料金に含まれないもの：レンタカー、食事、オプションツアー

お1人様追加料金：1名あたり€385/5泊

催行人数：最少4名大人数のグループについては別途お問合せ下さい。

所要時間：5泊6日

催行期間：ご希望、および予約状況による（ベストシーズン：5月～9月）

サービス言語：英語

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

オプションツアー：市内中心部で開催される「タンペレを味わおう」ウォーキングツアー（内容：街で最も小さなバー、地元のクラフトビール醸造所の居酒屋、パブ「Kievari kahdet kasvot」他3か所の訪問、アパタイザー、ビール試飲、自家製ビールカクテル、食前酒、ミニドリンク×2、ディナー）

へ。ツアー中は、地元の人たちのように食べたり飲んだりします。美味しいストーリーが詰まった、ピュアで正直な味です！

5日目：ラハティフレッシュでクリーンな水が地元醸造所や蒸留所の原点に

ラハティへ出発（約170km）。途中、オプションで「ピハマーぶどう園とワイナリー」、または地元、国内の特産品を販売するフィンランド最大のファームショップ「ヘイラ（Heila）」を訪問。

市内中心部の「ソロ・ソコス・ラハデン・セウラフォネ」に宿泊。到着後は、ティーレンペリ醸造所・蒸留所の新しいビジターセンターを訪問し、ビールまたはウイスキーのテイasting・プログラムに参加します。ティーレンペリの製品は、フィンランドのテイスト、手仕事、エコロジカルな生産を特徴としています。20年以上にわたる専門知識を駆使し、伝統を重んじ、地元の原材料とサルパウセルカ山脈からの清らかな地下水を使用して製造しています。ティーレンペリ蒸留所はまた、フィンランドで最も古い蒸留所の1つで、現在はフィンランドのシングルモルトウイスキーの市場をリードしています！

6日目：地元マイクロブルワリーとハートウォールビール工場訪問

チェックアウト後、ヴァースキュ（Vääksy）村へ（約25km）。現地マイクロブルワリー「カナヴァン・パニモ醸造所」を訪問、現地マイクロブルワリーの醸造技術を学びます。醸造・発酵タンクを見学したり、大麦麦芽を試食したり、ビールの違いを学びましょう！

ツアー終了後、ヘルシンキへ出発。途中、ハートウォール（Hartwall）醸造工場に新しくできたビジターセンターを訪問します。フィンランドの水は天下一品です！また、ハートウォールの手腕も同様です。同社製品でかけがえのないベースとなる水から、さまざまな飲料を製造しています。ハートウォールは、スペシャルフレバーウォーター、ソフトドリンク、スペシャルティドリンク、ビール、シードル、ロングドリンクなど、幅広い製品で知られています。



アート・デザイン・建築ツアー

1日目

タンペレ到着、選んだホテルにチェックイン。その後、昼食とガイド付き市内観光ツアー。ツアーには、タンペレ大聖堂、フィンランド旧工場エリア、フィンレイソnfactoryアウトレット、オールド・ステーブル・ヤード（タッリピハ）、ピスパラ住宅地域、ピューニッキ展望台、展望台カフェでのコーヒーとドーナツなどが含まれます。その後、ナシンウラ展望台で特製湖水地方メニューのご夕食。

2日目

ホテルで朝食後、世界でただ一つのムーミン美術館を訪問。レストラン「トゥフト」で特製ムーミンメニューの昼食。昼食後、「デザイン・イン・タンペレ」ガイド付きツアーへ。フィンランドの最新デザイナーの最高のデザインをお楽しみください。夜はホテルで夕食。

3日目

マンタ=ヴィルツラを経由してユヴァスキュラに移動。アート、歴史、美味しい食事と自然を愛する人にとって思い出に残る体験となるセルラッキウス美術館ヨスタを訪問。伝統的なフィンランドのコテージでの昼食後、フェルトブーツを製造する「ラハティセット」のフェルト工場とアウトレットショップ、ヘラジカと間近に出会える「ムス・マナー」へ。ムス・マナーからユヴァスキュラへと旅を続けます。「ホテル・ヴェルソ」に宿泊。現地レストランで夕食。

4日目

朝食後、「アールト・ブラボ」ガイド付きバスツアーでアルヴァ・アアルトの建築を見学。ツアーはランチで終了。ガイド同行で素敵なハンディクラフトショップが集まる「トイヴォラ・オールド・コートヤード」を訪問。現地レストランで夕食。

5日目

朝食後チェックアウト。パンダ社のチョコレート・リコリス工場ガイド付きツアー、デザインショップ「プッティパヤ」へ。ラハティへ移動する前に「ナイスサー・カフェ（Naissaari Café）」で昼食。「ソロ・ソコス・ラハデン・セウラフオネ」にチェックイン、夕食。

料金：お1人様€1,280.00

料金に含まれるもの：宿泊（質の高い現地ホテルダブルルーム、フルボード（昼食×6、夕食×6）、ガイド付きツアー（タンペレ、ムーミン美術館、セルラッキウス美術館ヨスタ、ユヴァスキュラ、ラハティ）、入場料、ジンジャーブレッド作りのプログラム

料金に含まれないもの：移動

シングル追加料金：お1人様€405.00

催行人数：最少10名

催行期間：ご希望により5月～9月特別イベント、見本市開催中、祝日はご利用が制限される場合があります。

所要時間：6泊7日

ガイド言語：英語、日本語

備考：旅行保険はおお客様ご自身でご加入ください。

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi



6日目

ラハティ市内および木造建築のガイド付きツアー。シベリウス・ホール、プロ・ウッド・ギャラリー（Pro Wood Gallery）およびショップ。ツアー後は、レストラン・タイヴァアンラタ（Restaurant Tai-vaanranta）でランチ。その後午後は、地元のレストランでの夕食前にフリータイムがあり、オプションのアクティビティがご利用いただけます。

- ・ラハティ中心部で、デザインと手工芸品の小さなブティック巡り
- ・スキージャンプ展望台を訪問
- ・Lahti Museum of Visual Arts MALVA ラハティ・ビジュアル・アート美術館MALVAを訪問

7日目

朝食後、出発。

西湖水地方サウナツアー

1日目

ヘルシンキ到着後、アシッカラに移動。フィンランドで2番目に大きな湖、パイヤンネ湖のほとりにある、個々に装飾が施されたログキャビンに宿泊。

到着後、ゆっくりと近くの森まで歩き、森に自生する植物の伝統的な使用法や効能を学びます。ツアー後はキャビンのサウナを温め、フィンランド文化における自然の重要性について学んだり、フィンランドの伝統的な信仰やサウナの効能の話をお聞かせいたします。リラックスできるサウナでの個別ヴィヒタトリートメントには、2種類のヴィヒタ、続いてシラカバのヴィヒタとハーブ配合のハニー/クレイによる全身マッサージが含まれます。サウナの後は、本場の味、お好みのフィンランド風サウナメニューをお楽しみください。

2日目

朝食後、中央フィンランドのホリデーセンター、ハンカサルミの「レヴオンツリ・リゾート」に出発。ユニークな「オールスカイ・オーロラガラスイグルー」に宿泊。自然と美しいレイクビューで、忘れられないくつろぎをお届けする宿泊施設です。

午後過ぎ、2種類のフィンランド式サウナとガイド付きリラクゼーションセッションを含むウェルネスサウナプログラムを行います。その後は、レストランでの美味しいディナーまで静寂を楽しんだり、屋外ホットタブでリラクゼーションしたり、湖で泳いでリフレッシュしてください。

3日目

世界のサウナ首都、タンペレへ出発！タンペレ地方には20以上の公衆サウナがあり、年間を通じて誰でもくつろぐことができます。チェックイン後、現地サウナ・エキスパートとガイド付き公衆サウナツアーへ。フィンランド最古の公衆サウナ、労働者階級の居住地区の中心に隠された珠玉のサウナ、サウナと湖の正にローカルな魔法のコンビネーションをお楽しみください。

4日目

ハメーンリンナへ出発、湖畔にあるペタウス・リゾートにチェックイン。到着後は、伝統的なフィンランド式モークサウナに入る前まで、さまざまなアクティビティを試すことも可能です。

料金：1名あたり€1,285.00

料金に含まれるもの：4泊分の朝食付き宿泊（湖畔のキャビン、湖畔のイグルー、ユニークなホテル客室、プログラムに記載されたガイド付きサウナプログラム、特製サウナメニュー、サウナスナック、夕食2回）

料金に含まれないもの：レンタカー、オプションツアー

催行人数：最少4名大人数のグループについては別途お問合せ下さい。

所要時間：4泊5日

催行期間：5月～11月

言語：英語

服装：カジュアルなアウトドア向けの服装、水着

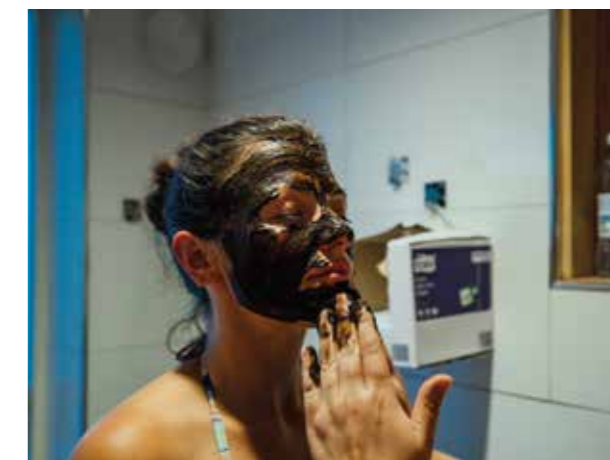
備考：プログラムの一部は公共交通機関を使用する場合があります。

オプションツアー：終日ヘルシンキサウナシティツアー：1名あたり€360.00

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

5日目

ヘルシンキへ出発。オプションのヘルシンキ・サウナ・シティツアーには、市内観光のほか、街から驚くほど近い名前のない島で、バルト海に囲まれた壮大な景観が広がるサウナサーリ（「サウナ島」）ボートクルーズが含まれます。サウナサーリでは、3種類の異なるスモークサウナでリラックスしたり、温かいホットタブに入ったり、海で泳いだりできます。完璧なツアーの締めくくりです！



フィンランド流 ウェルビーイング

興味のあるプログラムを選び、フィンランドの自然、文化、伝統についての理解を深めましょう。5～10日間かけてリラックスし、新鮮な空気とポジティブな考えで心と身体を満たし、現実のストレスを遠く彼方に置き去ることがねらいです。数日間の散策を楽しみ、デバイスオフラインにして、瞑想に入りましょう！

1日目

ヘルシンキ・ヴァンター空港に到着後、レンタカーまたはバスで各種設備の整った湖畔のログキャビンの宿泊施設「レフモンカルキ・リゾート」に移動。到着後、地元の食材を使用した美味しいランチをお召し上がりください。午後は、森までゆっくりと歩きます。森ではフットバス用のハーブや、活力を与えてくれる、自分だけの「パワー・ヴィータ」用の木の枝を集めます。

フィンランドの文化における自然の重要性、フィンランドの民間伝承、生薬、ハーブや植物の力について学びます。森では、自然をベースにしたマインドフルネスのエクササイズで、自然の力も体験します。戻った後は、いよいよサウナに入ります。ボディスクラブ、フェイシャルマスク、フットバスから始まり、活力を与えてくれる自分の「パワー・ヴィータ」を使いながら、香り高いハーバルサウナをお楽しみください。夕刻、キャビンカレストランで夕食をお召し上がりください。

2日目

カントリースタイルの朝食、森のガイド付きウォーク。フィンランドの夏の魅力的な緑とピュアで新鮮な空気を楽しみ、森や野原に生ずる素晴らしい植物の伝統的な使用法や効能を学びながら、穏やかなエクササイズをします。みんなで収穫した野生の植物は、選んだプログラムに応じて、後でハーブサウナ、料理、シンプルな自然化粧品づくりや工芸品づくりに使うことができます。

午後は周辺でのフリータイムか、以下のオプションのアクティビティをお楽しみください。

- ・フィンランドの癒しの伝統を受け継いだフィンランド式

マッサージトリートメント

- ・シーズンに応じてベリーまたはキノコ狩り
- ・「ヴィエルマキ・リゾート (Vierumäki Resort)」でパドルまたはサウナヨガ
- ・「パジュラティ・リゾート (Pajulahti Resort)」から出発する秘密の島への旅

夜はパイヤンネ湖でサウナとスイミング。サウナの後は、本場の味、お好みのフィンランド風サウナメニューをお楽しみください。



3日目

中央フィンランドに位置する「レヴォントウリ・ノーザンライツ・リゾート」に出発。ユニークな「オールスカイ・オーロラガラスイグルー」に宿泊。自然と美しいレイクビューで、忘れられないくつろぎをお届けする宿泊施設です。

到着して落ち着いた後は、「オーロラ・サウナトレイル」でサウナの真髄に触れましょう。電気式サウナとテントサウナの2種類のフィンランド式サウナを体験して、ガイドと一緒に温まります！サウナで温まった後は、リラックス効果の高いストレッチングのレッスンのほか、静寂を楽しんだり、屋外ホットタブでリラックスしたり、爽やかな湖水に浸かってリフレッシュしてもよいでしょう。サウナの後は、森と湖をテーマにしたスペシャルディナーをお召し上がりください。

4日目

湖畔のフィンランドの田園風景の中に立つ、「ヴァルヨラ・エステート」に出発。レイクビューが堪能できる、美しい「リービ・ヴィラ」に宿泊。続いて「カントリーライフの味 (Taste the country life)」日帰りツアーへ。シープファームツアー、毛糸の手工芸品づくり、森歩き、ヴァルヨラ内の「ビストロ・スルヴィ (Bistro Sylvi)」での3コースメニューが含まれます。



5日目

ハメーンキョロ (Hämeenkyrö) へ出発。途中、「セルラッキウス・ミュージアム」を訪問。ここでは、素晴らしい湖の風景をバックに、リラックスした雰囲気、ドラマチックな歴史、興味深い現代美術、そして黄金時代の美術を鑑賞できます。受賞歴を誇るレストランで、贅沢なランチをお楽しみいただくことも可能です。

休憩後は、車で美しいフィンランドの田園地帯にある「フランツィラ・ウェルビーイングセンター」へ。手入れの行き届いた古いファームハウスに宿泊。

6日目

朝食後、本物のリラクゼーションを体験します！ハーブの小道を歩いていくと、森、ハーブ畑、野原を通過して、森の小川にたどり着きます。途中で立ち止まってハーブの香りを楽しんだり、鳥のさえずりや木々を通り抜ける風のささやきに耳をすませてみましょう。音や香り、自然の美しさが、不安や悩みをすべて洗い流してくれます。

ウォーキングツアーの後は、オーガニック食材をメイン

料金：ご希望と選択されたサービスによる

催行人数：最少2名、最大15名

所要時間：7泊8日

催行期間：ご希望により通年（冬期はランタンを持った周辺の自然へのウォーキングか、スノーシューズ使用となります）。特別イベント中、見本市開催中、祝日はご利用が制限されます。

備考：1か所に長く滞在したり、長時間のツアーもご利用いただけます。

言語：英語

お問い合わせ：Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

に使用したランチをお召し上がりください。

午後は、幅広く取りそろえた自然派トリートメント、スペシャルサウナ、ホットタブ体験からいずれかをお選びください。

7日目

十分な睡眠と朝食の後、ヴァナヤ湖畔のフィンランドの田園地帯にある「ヴァイフマランホヴィ・マナーハウス」へ出発。趣あるダブル/ツインルームに宿泊（朝食付き）。午後は自由行動またはオプションのアクティビティ：

- ・ヴァナヤ湖でのカヤック、他のガイド付きネイチャーアクティビティ
- ・ゴルフ（ヴァイフマラン・ホヴィ・マナーハウスはゴルフコースの隣にあります）
- ・デイスパ・トリートメント

8日目：出発

朝食後、車でヘルシンキ・ヴァンター空港に移動。



フィンランドの夏の魔法－ ヘルシンキ・トゥルク・タンペレツアー

このスペシャルツアーでは、ナンタリのムーミンワールドとタンペレのムーミン美術館を訪れるほか、ヘルシンキでは真夜中の太陽の下で思い出に残るひとときを過ごします！楽しさとフィンランドならではの魔法のような文化遺産が組み合わされた最高のツアーです！

1日目

ヘルシンキ到着、列車で歴史あるかつてのフィンランドの首都トゥルクに移動（列車はフライトスケジュールに応じて選択）。改装を終えた市内の新しいブティックホテルに宿泊（駅からホテルまで徒歩約10分）

2日目

朝食後、午前10時発の古い蒸気船でナンタリへ出発！「ウッコペッカ号」は、滑るように走る夢のような船旅をノスタルジックに演出する、本格的な蒸気船です。船は、トゥルク中心部から美しい景観のナンタリ旧市街にあるムーミンワールドへの歩道橋のたもとへと直接向かいます。アウラ川のアーキペラゴ・フェリー港で蒸気船S/Sウッコペッカ号に乗り込むと、2時間足らずでナンタリに到着です。船内では、おいしいランチをいただくこともできます。到着後は、ムーミンのキャラクターの公式ホームタウンである、あの有名なムーミンワールドで約3時間半をお過ごしいただけます。午後4時、ウッコペッカ蒸気船または特別便のムーミンバスでトゥルクに出発（バスを利用した遅い時間の出発も可能）。

3日目

朝食後、朝の列車でタンペレへ。駅やムーミン美術館に近いホテルまで徒歩で短距離の移動。午後には、世界でただ一つのムーミン美術館を訪問、ガイド付きツアー。

夜は自由行動。

オプションツアー：

- ・ガイド付き市内ツアー

料金：お1人様€920.00

料金に含まれるもの：ヘルシンキ空港-トゥルク間のエコノミークラス列車のチケット、所定のホテルでの宿泊（朝食付き5泊）、ナンタリ-トゥルク間の往復フェリー/バスチケット、ムーミンワールド入場料、トゥルク-タンペレ間のエコノミークラスの列車のチケット、ムーミン美術館入場料およびガイド付きツアー、タンペレ-ヘルシンキ間のエコノミークラスの列車のチケット、専用車による駅からホテル移動、ヘルシンキ市立美術館入場料

料金に含まれないもの：食事、食事中的アルコール類またはソフトドリンク、オプション、追加

シングル追加料金：お1人様€390.00（5泊）

催行人数：最少2名

所要時間：5泊6日

催行期間：ご希望により

特記事項/追加情報：あらゆる変更を行う権利を留保します。また、グループ向けのテラーメイド・プログラムもご利用いただけます。別途お問い合わせください！

言語：英語

お問い合わせ： Lahti Region / Visit Lahti, sales@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

- ・ガイド付き公衆サウナツアー
 - ・ムーミン美術館のガイド付きワークショップ
- 見どころとおすすりに関する情報：visittampere.fi

4日目

朝食後、朝の列車でヘルシンキへ。到着後、専用車でヘルシンキ市内中心部の選択したホテルに移動。午後はヘルシンキ市立美術館（HAM）でトーベ・ヤンソン（1914～2001）の作品を鑑賞。これらは、HAMのコレクションの中でも最も愛されている作品群です。HAMは、館内の一部でトーベ・ヤンソンの生涯と作品の展示を行っています。

オプションツアー：

- ・バスによる市内観光ツアー
- ・ガイド付き市内ツアー（さまざまなテーマで催行可能）

5日目

終日フリー。ショッピング、ヘルシンキのたくさんの見どころの散策、ユネスコ世界遺産のスオメンリナ訪問、南フィンランド有数の大きなプールエリアと素晴らしいサウナを備えた、ヘルシンキ中心部の庭のようなオアシス「アッラス・シープール」をお楽しみください。スイミングだけでなく、サウナ入浴や美味しいお食事も。

見どころとおすすりに関する情報：myhelsinki.fi/en

6日目

出発、またはラハティ地方（ヘルシンキから1時間）の湖畔のキャビンに滞在、ガイド付きまたはガイドなしのネイチャーアクティビティ。見どころとおすすりに関する情報：visitlahti.fi

ヘルシンキと湖水地方でのサスティナブルな休日

この周遊旅行では、ヘルシンキとフィンランドの湖水地方のベストスポットを、サスティナブルに体験することができます!このプログラムに参加しているサービス事業者は、エコロジーの持続可能性を大切に、特に気候変動問題に対応し、さらには社会的な持続可能性にも配慮しています。ほとんどのホテルは、すでに一定のエコ認証(「グリーンキー」、「グリーン活動」ラベル、「ノルディック・スワン・エコラベル」、「サスティナブル・トラベル・フィンランド」のラベル)を受けているか、またはヘルシンキ・マーケティングの「シンク・サスティナブリー」のような特定の基準を満たしています。

1日目

ヘルシンキ到着後、ローカルの列車またはフィンエア-空港バスでヘルシンキ市内中心部へ移動します。グリーンキー認証を受けた、ヘルシンキの中心部に位置するホテルに宿泊。

2日目

朝食後、個別に市内を散策します。「サスティナブル・トラベル・フィンランド」のプログラムに参加して、「サスティナブル・トラベル・フィンランド・ラベル」を取得しているか、ヘルシンキ・マーケティングの「シンク・サスティナブリー」基準を満たしている観光名所やショップ、レストランの情報を得ることができます。myhelsinki.fi/en/think-sustainably



3日目

朝食後、スオメンリンナ要塞の見学。スオメンリンナは、ユネスコ世界遺産であり、フィンランドで最も人気のある観光スポットのひとつです。スオメンリンナの魅力は、その歴史、名所、海洋環境にあります。スオメンリンナの管理機関は、利害関係者と協力して、遺跡の保護と観光開発という2つの目的を果たす持続可能性のある観光戦略を策定しました。また、スオメンリンナは、「サスティナブル・トラベル・フィンランド・ラベル」を取得しています。スオメンリンナ要塞へは、マーケット広場から出ているフェリーで行くことができます。このフェリー会社は、持続可能性を重視した運営を行っています。

4日目

朝食後、列車で2021年の「欧州グリーンキャピタル」であるラハティへ移動。宿泊先はグリーンキー認証と「サスティナブル・トラベル・フィンランド・ラベル」を取得した、中心部に位置するホテルです。この「欧州グリーンキャピタル」を探索しましょう。ここでは、最高に清々しく、手つかずの自然を楽しむための素晴らしい環境が用意されています!ガイド(ガイド付きウォーキングまたは電動ファットバイク・ツアー)と共に、最終氷期に形成されたサルパウセルカ・ジオパークに向かいます。これは現在ユネスコ世界ジオパークとして申請中の場所です。その後は、ラハティ港に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。ここは重工業港から、ラハティ市民や観光客のオアシスへと完全に生まれ変わった港です。港周辺では、風景に溶け込んでいる、樹木園と巨大な彫刻で構成されたカリーニエミ(Kariniemi)とオラヴィ・ラヌ彫刻公園(Olavi Lanu Sculpture Park)も散策できます。ここはラハティ中心部とヴェシヤルヴィ湖畔の間にある重要なレク

リエーション・エリアです。また、この街では、サスティナブルなショッピングを楽しむことができます(Rautatiekatu ラウタティエンカトゥ・ショッピング通り)。例えば、女性・子供服のブティック「コクーンハウス(Cocoon-house)」のコレクションは、エコロジカルで主にフィンランド産の素材を使って、ほとんどがラハティで作られています。また、女性服とライフスタイルの地元ブティック「マリマリ(MariMari)」では、GOTS認証のオーガニックコットンを使用してラハティで製造されたコレクションがあります。(www.heilahti.com) おすすめのレストランは、19世紀の薬局を改装したフィンランド料理と北欧料理のレストラン・ルー(Restaurant Roux)、同じくフィンランドをテーマにしたレストラン・タイヴァアンランタ・グリル・アンド・ディスティラリー(Taivaanranta Grill and Distillery)、オーガニックフードとケーキのエコカフェ・メアマナ(Eco-Café Meamanna)です。また、このメアマナでは、特別なニーズを持つ人たちに雇用機会を提供しています。

5日目

朝食後、朝のバスでユヴァスキュラへ移動します。グリーンキー認証を取得した中心部に位置するホテルに宿泊します。ユヴァスキュラ地方は全体で「サスティナブル・トラベル・フィンランド」プログラムに参加しており、このラベルは、ユヴァスキュラ地方でサスティナブル・トラベルに真摯に取り組んでいる観光業者の印となっています。到着後は自由時間となり、徒歩で市内や観光地を



散策し、地元の食材を使った料理を提供するレストランで美味しい食事を楽しむことができます。

- Toivola Old courtyard トイヴォラの古い中庭: 町で最も美しいショッピングの「中心的存在」: vanhapiha.fi/en/
- アルヴァ・アアルトのセルフガイドツアーまたはガイド付きツアー: visitjyvaskyla.fi/en/alvaraalto/guided-and-self-guided-tours/
- Restaurant Harmooni レストラン・ハルモニー: harmooni.fi/en/
- Restaurant Pöllöwaari レストラン・ポッロヴァーリ: ravintolapollowaari.fi/en/

6~7日目

列車でタンペレへ移動します。タンペレ市は、エコロジック、社会的、文化的、経済的に持続可能性のある政策を市で実施、推進することを固く約束しています。宿泊は、鉄道駅の近くにあるグリーンキー認証を受けたホテルです。タンペレでの持続可能性のある旅と活動のためのヒント:

- 市内を巡るセルフガイドのウォーキングツアー(ヒント付きの印刷可能な地図: visittampere.fi/article/printable-maps)

料金: お1人様€1050.00

料金に含まれるもの: グリーンキー認証ホテルでの、ダブルルーム/シングルルームでの7泊分の宿泊(朝食付き)、ラハティでの2時間のガイド付きウォーキングまたは電動ファットバイク・ツアー、ヘルシンキとラハティの間、ユヴァスキュラとタンペレの間、タンペレとヘルシンキ空港の間の鉄道乗車券、ラハティとユヴァスキュラ間のバス乗車券。

料金に含まれないもの: 航空券、ヘルシンキ空港からヘルシンキ市内中心部までの鉄道乗車券またはバス乗車券、スオメンリンナまでのフェリー切符、食事、オプションの追加分

催行人数: 最少2名

所要時間: 7泊8日

ご予約: 遅くとも4週間前まで

催行期間: ご希望に応じて6月中旬~8月中旬。

特記事項/追加情報: 変更する権利を留保します。異なる団体人数や、他の季節(5月、8月下旬、9月)向けの変更パッケージのご希望があれば、お気軽にお問い合わせください。

ツアーオペレーターの販売手数料: 手数料については、プロバイダーにお問い合わせください。

お問い合わせ: Lahti Region Ltd., sales@lahtiregion.fi, anu.huusko@lahtiregion.fi, www.visitlahti.fi

#lakelandfinland
#finnishlakeland

www.visitfinland.com/mystay



Leverage from
the EU
2014–2020