

PORTLAND OREGON JOTC Webinars Winter 2024





PORTLAND

人口 65万人 (都市圏 250万人)

環境先進都市

ベスト・フーディー都市

クリエイティブ・シティ

“Keep Portland Weird”

全米で一番住みやすい街 ポートランド

❖ クリーン、グリーン、フレンドリーの
三拍子がそろった街

① 街並みの美しさ

② 緑の豊かさ

③ 気さくで親しみやすい人々

❖ 移住したい街、暮らしやすい街

「全米都市の中で一番住みやすい街」に度々登場

2025年「旅行するのに最適な場所50選」
(Travel+Leisure)





【ポートランドへのフライト】

☆デルタ航空 羽田 → シアトル → ポートランド

☆エア・カナダ 成田 → バンクーバー → ポートランド

☆ユナイテッド航空 羽田 → サンフランシスコ → ポートランド

THE LAY OF THE LAND – BRIDGE CITY

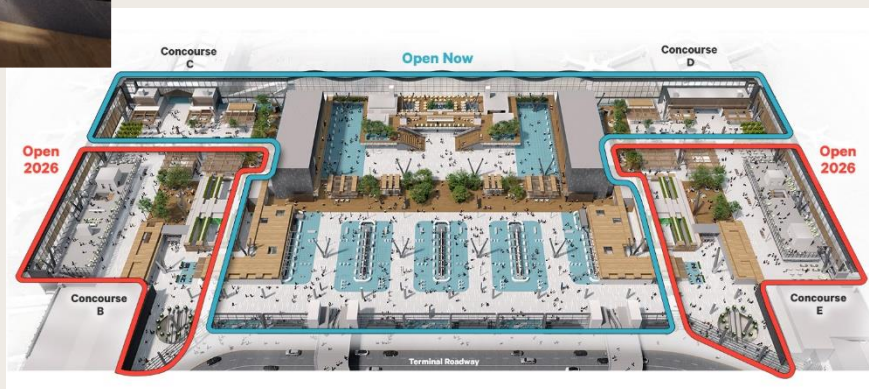


ポートランド国際空港 (PDX)

<https://pdxnext.com/>



PDX NEXT
2024年8月14日グランドオープン



リラックス in ポートランド国際空港 (PDX) ①

リヤマ&アルパカセラピー



リラックス in ポートランド国際空港 (PDX) ② センサー・ルーム(感覚過敏の方向け)





central city

30



MAP KEY

- MAX Blue Line (Hillsboro/Gresham)
- MAX Green Line (Clackamas/PSU)
- MAX Red Line (Airport/Beaverton)
- MAX Orange Line (Portland/Milwaukie)
- MAX Yellow Line (Expo Center/PSU)
- Portland Streetcar NS Line
- Portland Streetcar A Loop
- Portland Streetcar B Loop
- Food carts



1日券5.6ドル
バス、ストリートカー、
Maxライトレール乗り放題！

Machine: 1003
Portland Streetcar
Streetcar/TriMet ONE DAY
01:03 PM 01/27/24
A Paid:\$5.60
Expires: 01/28/24

ポートランドってどんな街？ 9つのポイント

TRAVEL
PORTLAND

①自然豊か



④バラの街



⑦自転車に優しい



②歩いて周れる



⑤クラフトビール天国



⑧DIY文化



③消費税無料



⑥個性的なコーヒー



⑨フードカート



一言でまとめると … 暮らすように旅をする町

TRAVEL
PORTLAND





A wide-angle photograph of a park at sunset. Large, leafy trees frame the top and sides of the image. The sun is low on the horizon, creating a bright starburst effect and casting long shadows. In the background, a city skyline is visible across a body of water. A few people are walking on a path in the distance.

RELAX

TRAVEL
PORTLAND

森林浴



スパ



ハイキング



庭園めぐり

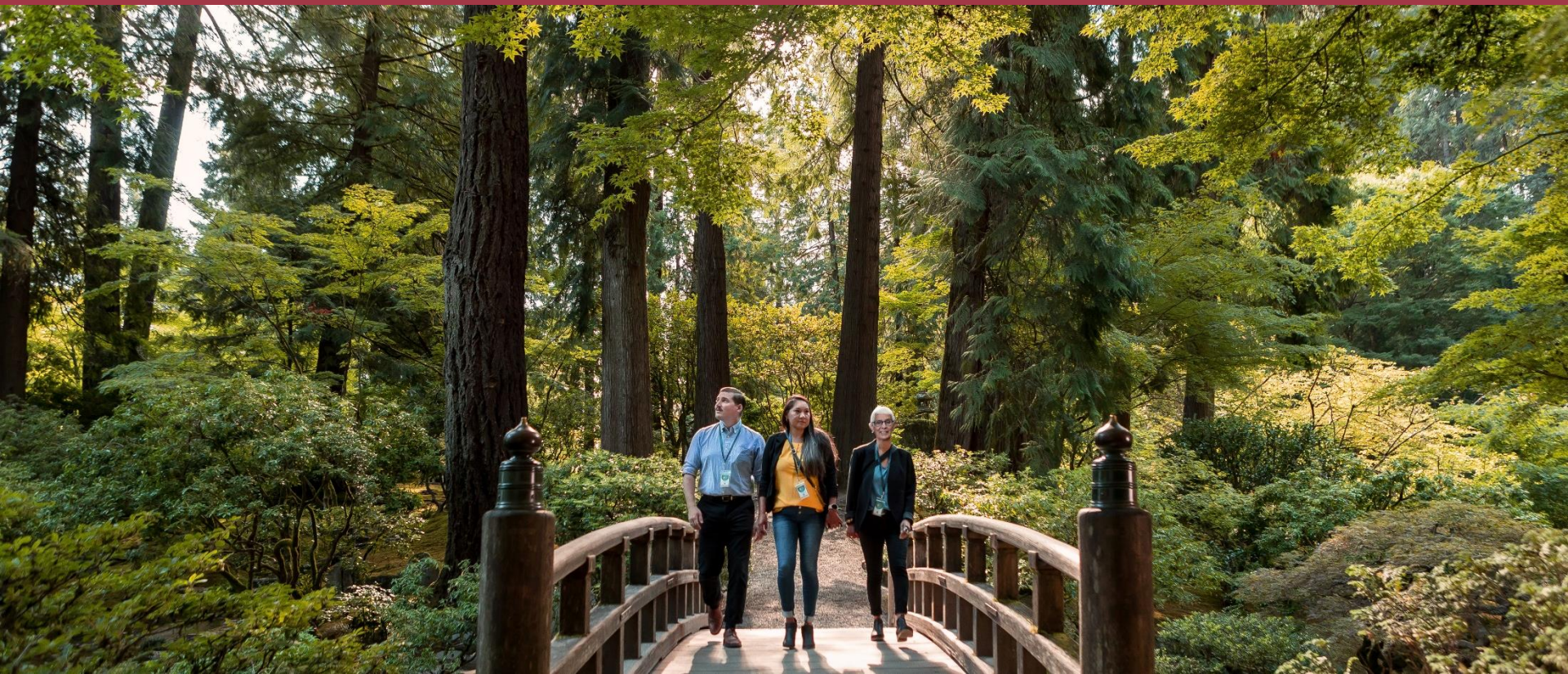


食

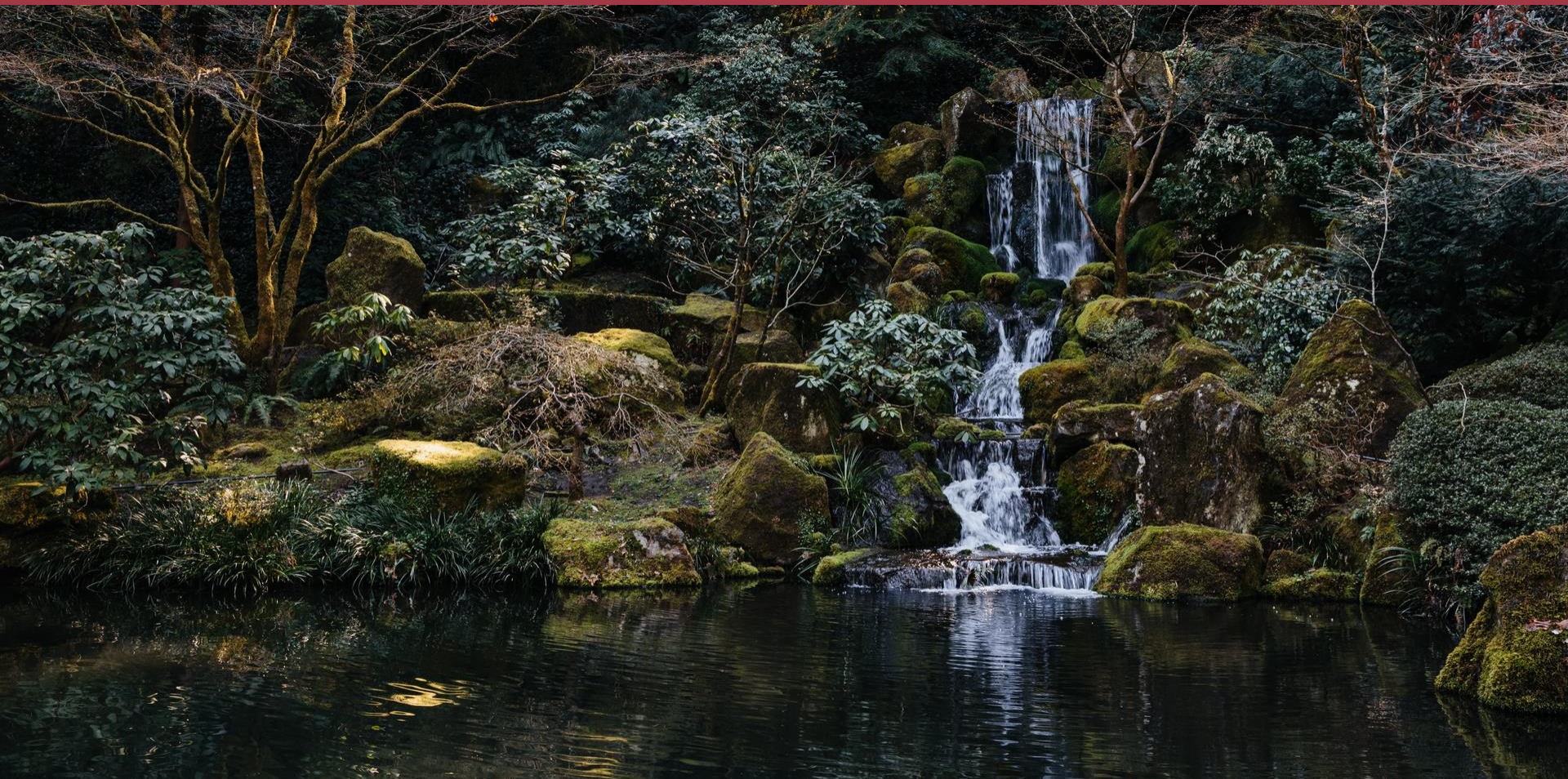


リラックス
in
ポートランド

RELAX:庭園めぐり



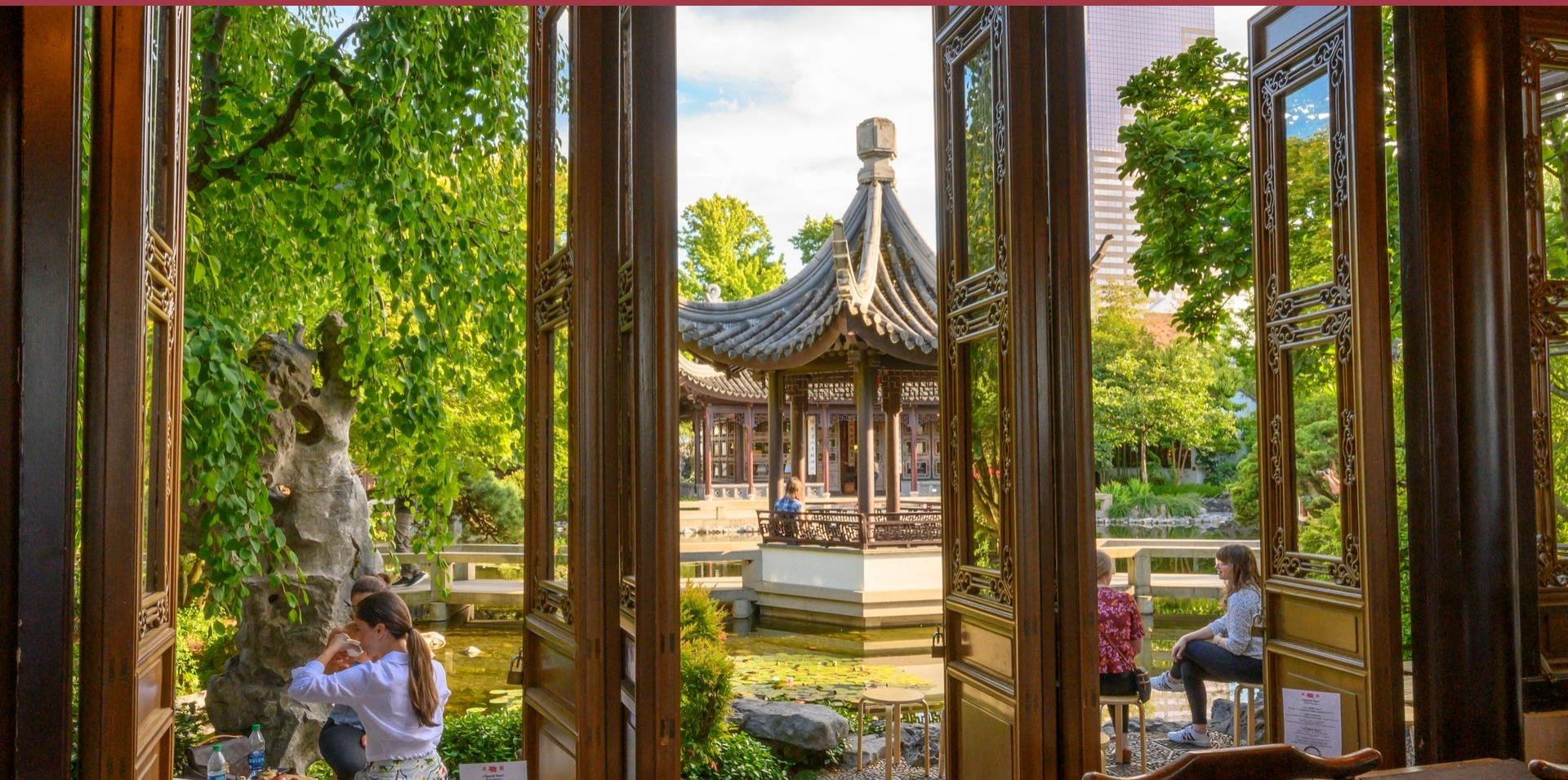
Portland Japanese Garden



International Rose Test Garden



Lan Su Chinese Garden



Mill Ends Park



RELAX:ハイキング





コロンビア川渓谷 滝めぐり

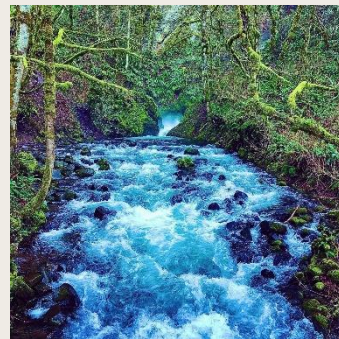
Columbia River Gorge Falls



コロンビア川渓谷国定景観地域
コロンビア渓谷ヒストリック・ハイウェイ
クラウンポイント・ビスタハウス



ラトレル滝
Latourell Falls



ブライダルベール滝
Bridal Veil Falls



マルトノマ滝
Multnomah Falls

フォレストパークでアーバンハイキング

Forest Park Wildwood Trail
ハイキングトレイル



RELAX:森林浴 (Forest Bathing)



Portland Forest Bathing

PORTLAND FOREST BATHING

"The land knows you, even when you are lost."

— Robin Wall Kimmerer

Give yourself or a loved one the gift of a guided forest therapy walk.

JOIN A WALK

CONTACT US

www.portlandforestbathing.com/home/

Forest Therapy PDX

FOREST THERAPY WALKS

Forest Therapy, also known as "Shinrin-Yoku," refers to the practice of spending time in forested areas for the purpose of enhancing health, wellness, and happiness. The practice follows the general principle that *it is beneficial to spend time bathing in the atmosphere of the forest*. The Japanese words translate into English as "Forest Bathing." ~ <http://www.natureandforesttherapy.org/the-practice.html>

Your Guide: Jesse Remer, doula, childbirth educator, health advocate and Forest Therapy Guide in training. Jesse grew up in the deep forests of Northern California and Oregon and found her own healing through postpartum depression and significant life changes under the guidance of Trees she considers to be friends. Her doula practice and retreat land Mother Tree, has integrated nature therapy practices for years (Nurture Your Mother Nature in Birth and Beyond) to assist birthing families to access the relaxation techniques and wellness generated by time in nature. She now supports groups from all 'walks' of life to receive the benefit of these healthful principles.



www.foresttherapydpx.net/

Leach Botanical Garden

<https://www.leachgarden.org/special-events/forest-bathing>



RELAX:スパ



Knot Springs

<https://knotsprings.com/>



Common Ground Wellness Cooperative



RELAX:食



Farmhouse Kitchen



Fortune Bar

www.fortune.bar



ファーマーズマーケットとサタデーマーケット



毎週土曜日 [PSU Famers Market](#)



毎週土曜日 [Saturday Market](#)

農場から食卓へ Farm to Table Dinner



[Bamboo Sushi](#)



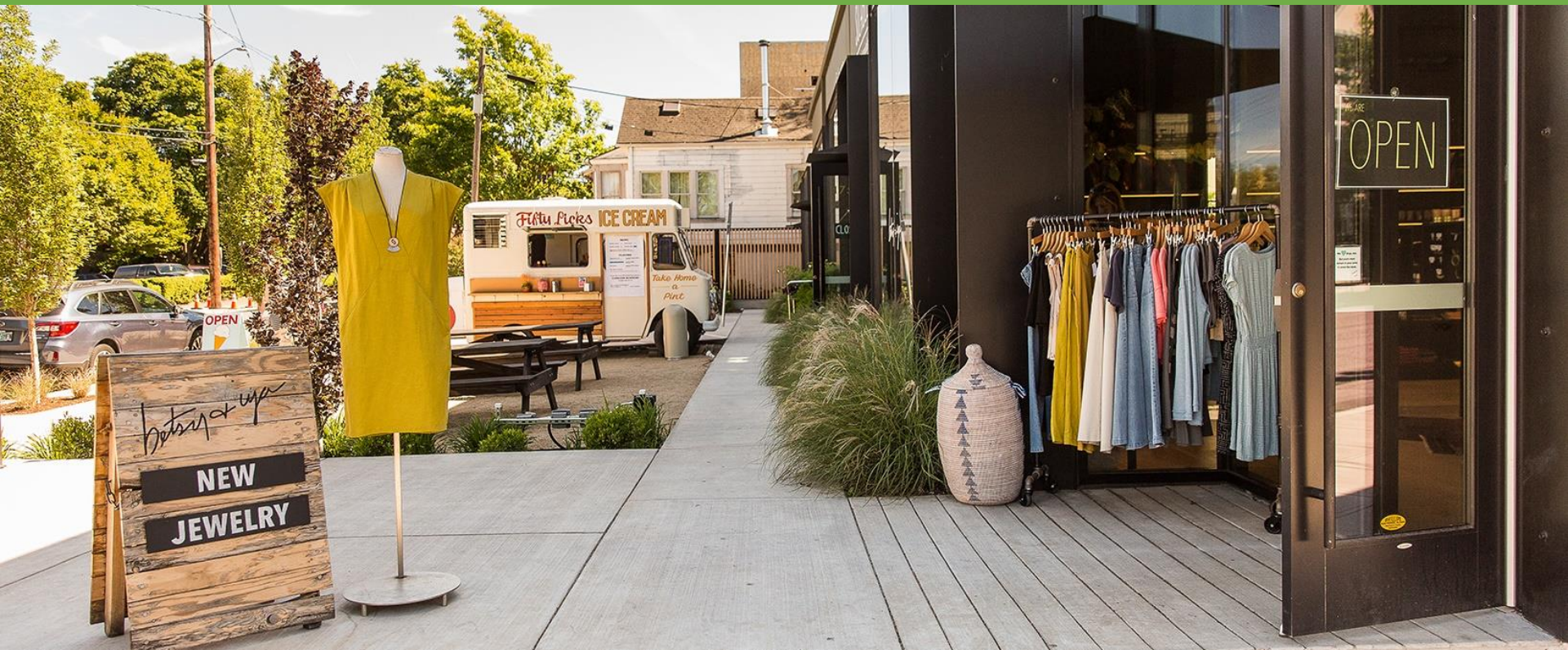
[Kachka](#)

フードカート



Food Cart Pod フードカート・ポッド

ポートランドの情報 RESOURCES



日系ランドオペレーター



Kanemasu LLC

<http://www.kanemasu.us/>



US-J Connect

<https://www.us-jconnect.com/>



オ州酒

<https://www.oshuushu.com/>

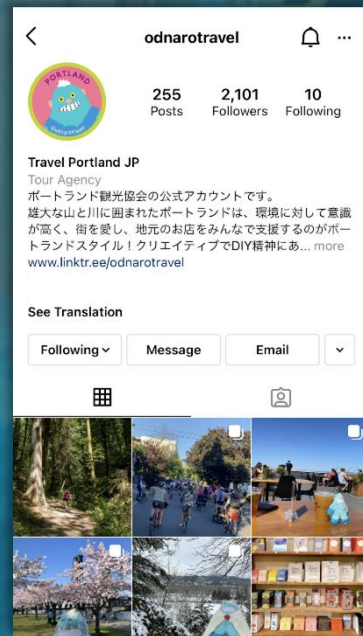
日本語サイト TRAVELPORTLAND.JP



ポートランド観光協会 日本事務所
荻原(おぎはら)sogihara@aviareps.com
松永(まつなが)tmatsunaga@aviareps.com



INSTAGRAM @ODNAROTRAVEL



TRAVEL
PORTLAND

THANK YOU

TRAVEL

PORTLAND

