Anytime, Ainutime!

與愛努共度阿寒湖之旅

日本的原住民族「愛努」。
將至今仍於阿寒湖畔
生活的他們的文化，
傳達給生活於現代的您。

阿寒湖
Lake Akan

在每日的喧囂當中，
有著我們幾乎要忘記的東西

傾聽森林之聲的時間
與星塵對話的時間
萬物感謝世間萬物的時間

愛努將這些重要性
輕輕地告訴我們

與他們相遇
因了解他們，
而讓每天過得更加豐裕

沒錯！我們的口號就是

Anytime, Ainutime!

Concept 愛努文化導覽「Anytime, Ainutime!」

森林及河川、湖泊、家人、朋友……愛努認為，自己能夠生存下去，是因為在生活中獲得的所有東西皆為被賜予的恩惠。因此，他們敬畏著大自然，愛惜所有事物，並可以秉著同理心去和周圍的人相處。

「Anytime, Ainutime!」為「森林」、「湖泊」、「手工製作」這3個元素所組成，是個愛努民族自己想要將愛努文化傳遞下去而作為主題的觀光行程。能夠享受阿寒摩周國立公園的大自然，以及體驗自古以來愛努傳承下來的工藝技術，藉此去了解到他們的文化。

通過了解愛努的思想文化，也許會產生想要和誰表達感謝的心情，或是心中突然有了感到溫暖的某個瞬間。在這趟旅途當中，期待可以遇到能讓當心靈變得富饒的事物。此外，即使旅途結束後回到日常生活，時不時回想起愛努時，在這旅途中所獲得的東西將會在無形之中支撐著您，相信這便是件令人開心的事情吧！

About Ainu

日本的原住民族「愛努」

江戶時代之前，北海道這個島國居住著與當時的大和民族持有不同文化的民族。所謂「愛努」，是他們語言中「人類」的意思。愛努在森林中獵捕野生動物，在河川或湖抓取魚類，將他們所棲息的土地之恩惠發揮至極致。此外，由於他們並沒有文字，因此透過口傳歷史及傳說，形成愛努的思想、愛努獨自的精神文化，以及構築起歌曲及舞蹈等傳統文化。

Ainu Spirit

愛努精神

愛努相信世界萬物都宿有「靈魂」。尤其像賜予人類恩惠的動物或植物，在人類生存中不可或缺的火與水以及生活中使用的道具，以及人類之力無法左右的天候等，愛努認為這些是神明改變姿態來到人類世界的化身，將這些奉為「kamuy（神）」敬畏著。人類與kamuy相互關聯，相互影響。因此，愛努認為人類與大自然和平共存至關重要。不忘對大自然的敬意及感謝之情，這才是愛努精神中最重要的部分。

行程中會使用的愛努詞彙

「iramkarapte」
意思是「讓我輕輕地觸碰你的心」。可代替「你好、早上好、晚上好」等問候語使用。

「kuwa」
男性在入山時必定帶上的「杖」。既可以於行走時作為手杖，V字形的尖端還可以用於掛行李、採摘樹木果實等，是非常有用的寶物。

「onkami」
「禮拜」之意。是祈禱自己的靈魂與大自然的靈魂能夠心平氣和地相互呼應，心懷感激的問候之詞。

「kamuynomi」
「向神祈禱」之意。是在向kamuy有所祈求或是表達謝意等，當人們有想對kamuy傳達事情的時候所舉行的向神祈禱之儀式。

「huci、ekasi」
huci為「婆婆、祖母」之意。ekasi為「祖父、老人、老翁、男性先祖」之意。

「mukkuri」
愛努世代相傳的竹製樂器，常作為舞蹈伴奏或女性獨奏時使用。此外，其音色能夠模仿再現自然界中的各種聲音。

「iyayraykere」
「謝謝」的意思。

「suy unukaran ro」
「再見」的意思。

「tonkori」
本觀光行程中用來雕刻愛努紋樣的「tonkori」，是愛努自古以來所使用的弦樂器。據說tonkori以模仿女性身體而製，在本體內放入一枚玻璃珠等，作為其心臟（靈魂）。在阿寒湖遊覽船中的演奏，或是阿寒湖愛努劇院Ikor的表演劇目「iomante火之祭典」的演奏等，可以聽到其音色。

森林為生命的源頭。
巧妙地捕獲野生動物
及採集植物，
與森林共存生活至今。

tour1

森之時間

（森林散步短程方案）

對於阿寒湖的愛努來說，森林是生活當中不可或缺、十分重要的場所，是個可以從中獲得食材、以及衣服、道具等材料的場所。因此，愛努認為在森林裡存在了很多kamuy（神），而愛努們則是向那些kamuy（神）們懷抱著感謝的心，生活至今。「森之時間」為，在阿寒湖畔的iwor（愛努的傳統生活空間）之森，與愛努的導覽者一同漫遊，並挑戰演奏愛努樂器mukkuri的觀光行程。

參加費用
大人及小孩相同　1名 7,000 日圓（含稅）

舉辦期間 | 6月～隔年3月
開始時間 | 13:30～
所需時間 | 約1小時30分鐘
舉辦人數 | 最低開團人數為2名（最多10名）
年齡限制 | 7歲以上
費用包含 | 導覽費用、體驗費用、愛努樂器mukkuri、消費稅（積雪時：踏雪板）
準備物品 | 活動方便之服裝、鞋子（冬季請攜帶保暖衣物）、雨具等
觀光行程內容 |
① 阿寒湖愛努劇院 Ikor　集合
② 向神祈禱之體驗
③ ioru（愛努的傳統生活空間）之森　導覽散步行程（短程）
※積雪時則以踏雪板散步
④ 在森林當中體驗演奏愛努樂器mukkuri
⑤ 穿著愛努服飾拍照
⑥ 阿寒湖愛努劇院 Ikor　解散

詳情咨詢及報名在這裡

東北海道的代表性湖泊「阿寒湖」，是國家特別天然紀念物「阿寒湖的綠球藻」所棲息的著名火口湖。觀光旅遊行程「湖之時間」，在製作完簡單的愛努樂器mukkuri的雕刻體驗後，可以沿著這個阿寒湖岸的iwor（愛努的傳統生活空間）之森漫步，便能奔往廣闊的湖畔。在那裡，您可以瞭望到雄偉的雄阿寒岳背後的阿寒湖，一覽所謂的絕景。在此，您可以稍作休息，演奏看看愛努樂器mukkuri，並用心感受愛努文化。

山及湖等象徵性的東西，
留下了許多愛努所流傳下來的獨特傳說。
無論是山還是湖，
都是和人類一樣擁有心的kamuy（神）。

參加費用
大人及小孩相同　1名 10,000 日圓（含稅）

舉辦期間 | 6月～隔年3月
開始時間 | 10:00～
所需時間 | 約2小時30分鐘
舉辦人數 | 最低開團人數為2名（最多10名）
年齡限制 | 7歲以上
費用包含 | 導覽費用、體驗費用、製作愛努樂器mukkuri的整套工具、消費稅（積雪時：踏雪板）
準備物品 | 活動方便之服裝、鞋子（冬季請攜帶保暖衣物）、雨具等
觀光行程內容 |
① 阿寒湖愛努劇院 Ikor　集合
② 愛努樂器mukkuri製作體驗
③ 向神祈禱之體驗
④ iwor（愛努的傳統生活空間）之森　導覽散步行程（長程）
※積雪時則以踏雪板散步
⑤ 演奏愛努樂器mukkuri體驗
⑥ 穿著愛努服飾拍照
⑦ 阿寒湖愛努劇院 Ikor　解散

詳情咨詢及報名在這裡

tour2

湖之時間

（森林散步長程方案＋mukkuri製作）

※各個觀光行程介紹用之照片僅為示意。此外，觀光行程內容可能會有變動。最新情報及詳細資訊請參閱官方網站。

使用kamuy（神）所賜予的材料，
為了守護重要的人，
灌輸心願地仔細製作。

tour3

創作時間

（刺繍體驗）
（木雕體驗）

愛努文化中，有著自古以來，向現代所傳達的美麗設計「愛努紋様」。無論是和生活密切相關的衣服還是道具，都可以看得到那樣的花紋，傳達出從自然當中所得到的圖形想法。「創作時間」為，透過刺繍及木雕之體驗，去了解愛努紋様的特徵及意義。除了可以體會到製作的樂趣之外，也能傾聽愛努們在製作過程中，他們十分重要的想法。

tour3A 刺繍體驗

参加費用
大人及小孩相同　1名 6,000 日圓（含稅）

tour3B 木雕體驗

参加費用
大人及小孩相同　1名 5,000 日圓（含稅）

詳情咨詢及報名在這裡

刺繍體驗　木雕體驗

舉辦期間	全年
開始時間	刺繍①11:00 ～ ②13:30 ～ 木雕①11:00 ～ ②13:30 ～
所需時間	刺繍、木雕皆約1小時
舉辦人數	最低開團人數為2名（最多10名）
年齡限制	刺繍：7歲以上 木雕：10歲以上
費用包含	導覽費用、體驗費用、 體驗之整套工具、消費稅
觀光行程內容	① 阿寒湖愛努劇院 Ikor　集合 ② 刺繍體驗or木雕體驗 ③ 阿寒湖愛努劇院 Ikor　解散

※各個觀光行程介紹用之照片僅為示意。此外，觀光行程內容可能會有變動。最新情報及詳細資訊請參閱官方網站。

Option 食之時間（自由加購）

参加費用
大人及小孩相同　1名 3,500 日圓（含稅）

※「食之時間」作為加購商品，不可單獨購買。

※季節により、メニュー内容が変更となります。

愛努們從森林、河川、湖泊等，由自己周圍的大自然當中，挑選出生活必要的食材。透過「食之時間」，可以在愛努料理店 民藝咖啡廳poronno品嘗到愛努活用大自然恩惠所準備的特殊日子裡會享用的料理。「森之時間」、「湖之時間」、「創作時間（刺繍體驗）」、「創作時間（木雕體驗）」，在各個活動體驗的前後，可以自由選擇追加此服務。能夠和其他文化體驗一起，更加接觸到愛努的生活。以單純的調味呈現素材原有的風味，請細細品嚐這些能夠讓身心放鬆的溫和美味吧！

菜單內容

- amam（加入豆類及稻黍的炊飯）
- yuk ohaw（含有鹿肉的湯品）或 cep ohaw（含有鮭魚的湯品）※二擇一
- kapatchep ruipe（冷凍的切片姬鱒）
- mehun（鮭魚腎臟的醃漬物）
- rataskep（涼拌南瓜）
- kompu sito（昆布醬汁的丸子）
- 愛努茶

tour

豪華半日行程

参加費用
大人及小孩相同　1名 14,600 日圓（含稅）

豪華半日行程「與愛努導遊一同體驗、體感愛努文化！半日行程」為結合觀光旅遊行程「森之時間」、「創作時間（木雕體驗）」、「食之時間」，以及在愛努的傳統住屋「cise」當中圍爐，以體驗進行愛努傳統儀式「kamuynomi」，是個可以對於愛努文化收穫滿滿的豪華行程。相信可以透過自然、手工藝、飲食、儀式等各種角度，去體驗愛努文化，更深入地了解愛努吧！

舉辦期間	6月～翌3月
開始時間	10:20～
舉辦人數	最低開團人數為2名（最多15名）
費用包含	導覽費用、體驗費用、午餐費、製作愛努樂器mukkuri的整套工具、消費稅（積雪時：踏雪板）
準備物品	活動方便之服裝、鞋子（冬季請攜帶保暖衣物）
觀光行程內容	① 阿寒湖愛努劇院 Ikor　集合 ② iwor（愛努的傳統生活空間）之森　導覽散步行程 ③ 愛努料理的午餐 ④ 在cise舉辦的kamuynomi體驗 ⑤ 木雕體驗 ⑥ 阿寒湖愛努劇院 Ikor　解散
所需時間	約4小時
年齡限制	7歲以上

豪華半日行程的報名咨詢在這裡

※報名「豪華半日行程」，請掃上面二維碼。

Access

北海道內→阿寒湖

飛機

新千歲機場	→ ANA 約45分鐘 →	釧路機場	→	阿寒湖
丘珠機場	→ JAL 約45分鐘 →			

JR

JR札幌站	→ 特急大空號 約4小時 →	JR釧路站	→	阿寒湖
JR帶廣站	→ 特急大空號 約2小時 →			
JR網走站	→ JR釧網本線 約3小時30分鐘 →			
JR北見站（經由JR網走站）	→ JR石北本線→JR釧網本線 約4小時30分鐘 →			

自駕

札幌	→ 經由道東汽車道 約4小時14分鐘(299km) →	阿寒湖		
旭川	→ 經由國道39號線 約4小時10分鐘(221km) →			
帶廣	→ 經由道東汽車道 約2小時(120km) →			
釧路	→ 國道240號線 約1小時30分鐘(70.1km) →	阿寒湖		
函館	→ 經由道央汽車道與道東汽車道 約7小時6分鐘(538km) →			
北見	→ 道道27號線與國道240號線 約1小時25分鐘(68.8km) →			
網走	→ 國道240號線 約1小時44分鐘(88.8km) →			

北海道外→阿寒湖

成田機場	→ 樂桃航空 約2小時 →	釧路機場	→	阿寒湖
羽田機場	→ JAL・ANA・AIRDO 約1小時45分鐘 →			
關西國際機場	→ 樂桃航空 約2小時30分鐘 →			
伊丹機場	→ ANA(季節運行) 約1小時55分鐘 →			
中部國際機場	→ JAL(季節運行) 1小時55分鐘 →			

釧路機場→阿寒湖

阿寒巴士	約1小時5分鐘～20分鐘
自駕	約1小時(59.4km)
計程車	約1小時(59.4km)

JR釧路站→阿寒湖

約2小時

報名・咨詢

關於行程的詳細及預約，請參閱官方網站。
（豪華半日行程除外）
https://anytimeainutime.jp

阿寒愛努工藝協同組合
北海道釧路市阿寒町阿寒湖溫泉4丁目7-84
TEL:0154-67-2727　FAX:0154-67-2657

※「豪華半日行程」的報名入口不同，請參照前頁

■其他與阿寒湖相關的推薦情報

參考「Anytime,Ainutime！」行程的前後訊息，可以更加深入了解愛努文化之相關知識。

Akan Yukar LOST KAMUY

KAMUY LUMINA

2020年12月發行