

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。



# Anytime, Ainu time!

與愛努共度阿寒湖之旅



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，是個愛依奴民族們自己想要(包括生活在阿寒湖愛依奴村的居民)將愛依奴文化傳遞下去而作為主題的觀光行程。能夠享受著阿寒摩周國立公園的大自然，以及體驗自古以來愛依奴傳承下來的工藝技術和愛依奴生活的智慧，藉此去了解他們的文化。

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。

#### 「kamuy nomi」

「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「滿月的Rimse」的演奏等，可以聽到其音色。

與森林共存生活至今。  
及採集植物，  
巧妙捕獲野生動物  
森林為生命的源頭。



## 森之時間

tour 1 (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)們懷抱著感恩的心，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，與愛努的導覽員一同漫遊，並挑戰演奏愛努樂器mukkuri的觀光行程。

參加費用 1名 9,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同

- 舉辦期間 | 6月~隔年3月
- 開始時間 | ①10:30 ~ ②13:30 ~
- 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

外文僅供英文服務。若希望英文導覽者，請務必在申請欄選擇英語服務。需要另外付追加費用。

詳情諮詢及報名在這裡



### 了解愛努與森林之關聯性

於阿寒湖溫泉市街地不遠的地方，是這個觀光行程的舞台「Iwor之森」。進入森林之前，愛努會做的事情是，向森林打招呼。傳統的祈禱儀式當中，與kamuy對話，告知其接下來要進入森林當中，並祈求保佑自己的安全。與愛努的導覽員一同體驗這個儀式之後，就會向著Iwor之森的深處前進。一邊聆聽著生活在阿寒湖的愛努們代代相傳的關於與森林草木共存的故事，一邊向前邁進。

※積雪時則以踏雪板於森林中散步。



### 雄壯而聳立的雄阿寒岳

沒有險峻的上下坡，距離也不長，可以輕鬆行走是這個行程的特色。繼續向著森林深處前行，便會抵達阿寒湖的湖岸。在樹林間顯露出的，正是入選日本一百名山的「雄阿寒岳」。它的雄偉壯麗，令人心神嚮往。被這壓倒性存在感的山所環繞的，阿寒湖的愛努們，究竟有著怎樣的思想和感觸呢？將腳步稍停片刻，深呼吸感受這一切吧！

※雄阿寒岳因天候等原因，有可能導致無法看見。

### 於森林中吹奏愛努樂器「mukkuri」

森林之旅最後，和導覽員一起在稍空曠的地方，演奏愛努的傳統樂器「mukkuri」。所謂mukkuri，是藉由拉動綁在薄板上的線，以使簧片震動，而吹奏出音樂的一種口琴。愛努使用這個樂器，演奏風聲、動物的鳴叫聲等，表現出大自然中裡的各種音色。也作為生活當中傳統歌舞的伴奏，由演奏者傾心吹響每個音符。在寂靜的森林當中，那通透的音色在耳邊繚繞，也許就能夠體會到「人類也是自然的一部分」的感覺。



參加費用 1名 12,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同

舉辦期間 | 6月~12月

開始時間 | 9:30~

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

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。

外文僅供英文服務。若希望英文導覽者，請務必在申請備選擇英語服務。需要另外付追加費用。



詳情諮詢及報名在這裡

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。都是和人類一樣擁有心的kamuy(神)。

# 湖之時間

(森林散步長程方案+mukkuri製作)



## 製作愛努樂器「mukkuri」，讓我們前往森林去！

這個行程始於製作傳達愛努文化之傳統樂器「mukkuri」。所謂mukkuri，是藉由拉動綁在薄板上的線，以使簧片震動，而吹奏出音樂的一種口琴。愛努們使用這個樂器，演奏風聲、動物的鳴叫聲等，表現出大自然裡的各種音色。製作體驗則為，刻削其發出聲音的重點部分，將厚度及形狀雕刻均勻，穿過線之後，即能完成製作。待完成mukkuri之後，就要進到森林之中。舞台為位於阿寒湖溫泉市街地附近的「Iwor之森」。愛努在進入森林之時，會先進行一個稱為傳統的祈禱儀式，向森林的kamuy(神)報告接下來要進入森林當中，並祈求保佑自己的安全。  
※積雪時則以踏雪板於森林中散步。



## 接觸與森林共存的阿寒湖愛努文化

和愛努的導覽員一同走進Iwor之森深處。森林對於愛努來說，是生活當中不可或缺的重要場所。採集植物及捕獲野生動物等，生活中和食衣住等相關聯的所有東西都是從森林中獲得的。將這塊土地的恩惠活用到最大極限的智慧，成為了其獨自的文化，至今仍被傳承著。一邊聽著和森林相關的傳承故事，以及與草木共存關係的講解，一邊走進森林的深處。旅途休息時，拿出剛才自己製作的mukkuri與愛努的導覽員共同演奏。閉上雙眼，讓愛努所吹奏出來的音色繚繞於耳，也許就能夠體會到「人類也是自然的一部分」的感覺。

## 瞭望湖泊及雄阿寒岳，與如詩畫般的景色相遇

這個行程中沒有十分險峻的坡度，就算對自己體力沒自信的人也可以輕鬆步行。「湖之時間」比另一個方案「森之時間」前行的更遠。不知不覺就穿越了森林，到達了遊覽船的停泊區。周遊阿寒湖的遊覽船，從以前就作為這個區域的觀光資源十分活躍。一路探尋著這廣迎賓客的阿寒湖的歷史，行走間便到達了廣闊的阿寒湖畔。擁有壓倒性的存在感、被列為日本百名山的「雄阿寒岳」與廣闊的湖泊交相輝映，宛如一幅壯美的畫卷。山及湖等象徵性的東西，留下許多愛努所流傳下來的獨特傳說。邊遠眺絕景，邊愜意地度過這談話時間，便能感受到愛努就在身邊的感覺吧！  
※雄阿寒岳因天候等原因，有可能導致無法看見。





前往「光之森林」，  
陽光透過樹木照射進來。  
這是一個可以體驗經年代孕育的自然和  
代代相傳的愛依奴文化的旅程。

### 森林賦予我們的無限恩惠

「光之森林」體驗的地方位於阿寒湖溫泉市中心附近。它是由致力於保護阿寒湖的森林的前田一步園財團管理的，通常只允許有限數量的人進入。進入森林後先進行祈禱儀式，之後在導遊的帶領下走進森林。森林中保留了原始的面貌，裡面生長著愛依奴民族日常生活中使用的各種植物。對於愛依奴民族來講森林不只是自然，而是將其視為維持他們生命的「Kamuy」（神）所存在的地方而敬仰。這個活動可以在邊聽導遊講解，邊了解生活在森林裡的愛依奴的文化。



### 回到阿寒湖溫泉的根源“Bokke”

流淌著許多清澈溪流的光之森林。水是森林的養分，並滋養了生活在阿寒湖裡眾多生物的生命。一邊聽著河水的潺潺聲一邊向前走，最終會到達一片空地。這裡是一座被稱為「Bokke」的泥火山，噴湧出近100度的溫泉。空氣中瀰漫著硫磺的味道，走近了就能看到泥土從地裡噴湧而出。Bokke是由雄阿寒丘的火山活動形成的。在這裡可以近距離感受地球能量的力量和在那個地區所熟悉的火山和溫泉之間的關係。

## tour3 光之森林 (體驗在森林中散步)

阿寒湖沿岸蔓延的「光之森林」是因陽光透過樹木的美麗而得名的，並得到了致力於森林保護工作的前田一步園財團的精心保護。在導遊的帶領下漫步在森林中，您將能夠看到原始狀態的豐富的自然面貌，並且根據季節可以看到不同的景觀。夏天的花朵和秋季的蘑菇，還可以邂逅支持愛依奴民族生活的動植物，同時也能夠感受到阿寒湖根源的風景。通過悠閒地漫步能夠感受到愛依奴民族與自然的深厚聯繫。

#### tour3A 體驗在森林中散步

參加費用 1名 15,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同



詳情諮詢及  
報名在這裡

舉辦期間 | 6月~10月

開始時間 | 10:00~

所需時間 | 約2小時

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、消費稅

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 光之森林 導覽散步行程
- ④ 與森林裡的導遊交談
- ⑤ 阿寒湖愛努劇院 Ikor 解散

外文僅供英文服務。若希望英文導覽者、請務必在申請欄選擇英語服務。需要另外付追加費用。

### 感受森林與愛依奴民族的歷史

深入森林時會看到特別大的樹木。亮點是據說已有八百年樹齡的巨大的桂樹。樹幹的直徑可達數米，大到看不見樹枝的尖端。其雄偉的外觀清楚地傳達了大自然的偉大。森林裡唯一能聽到的聲音是鳥兒的叫聲和風吹過樹林的沙沙聲，以及自己的呼吸聲。盡情的呼吸新鮮空氣，會感覺彷彿與大自然融為一體。在值得敬仰的森林中，邊思考與森林共同生活的愛依奴民族邊傾聽大自然的聲音如何？





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。

### ◆ 愛努與刺繡

在愛努民族當中，刺繡為女性的工作，是由母親傳承給女兒的技術。女性在小時候開始有記憶時，就開始練習描繪紋樣，長大後就開始學習刺繡。刺繡可以刺在各種東西上，其中衣服和稱為「matampus」的「頭巾」最具代表性，常在上面巧妙地刺上紋樣。此外，也有這樣的習俗，女性會心想著中意的男性，一針一針地將刺繡刺在稱為「tekunpe」的手背套上，並送給那位男性。



### ◆ 注入於刺繡的想法

愛努所刺繡的東西，以前會於儀式等特別場面時使用，現在則是在日常生活當中就會穿戴在身上。也就是說，肯定會有穿戴著這些東西的人。愛努的女性們心繫著要穿戴的人，一針一針仔細地在布上穿針引線。為了家人的幸福或者是想要守護重要的人等，各種願望及想法都可以透過刺繡濃縮在每個作品裡。「心想著某個人，專心地去完成它」，這個簡單的回答便是手工製作的原動力，或許可以在這個體驗中，再次感受到未曾留意過的緣分。

### ◆ 從紋樣拓展開來的愛努世界

代表舒暢柔和的曲線「morew (漩渦)」，以及代表棘刺的「ay-us (棘)」，愛努紋樣當中有各式各樣的形狀，而那些形狀的靈感全都來自於大自然。將各種紋樣結合並拓展，這正是愛努紋樣的特徵。在這個行程方案當中，會使用描繪有紋樣草稿的刺繡工具包，即使是初次體驗的朋友，也可以輕鬆地作業。請務必透過刺繡的樂趣來接觸、了解代代相傳而來的愛努文化！



## tour 4A 創作時間 (刺繡體驗)

### ◆ tour 4A 刺繡體驗

參加費用 1名 6,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同



詳情諮詢及  
報名在這裡

至今仍留存下來的愛努美麗設計「愛努紋樣」，經常被描繪於布製的民藝品上，是了解愛努不可或缺的代表性文化。

觀光行程「創作時間 刺繡體驗」，是和以西田香代子小姐為首的講師們，共同在木棉質地的杯墊上刺上愛努紋樣。完成品除了可以當一般杯墊來使用之外，也可以當作補丁縫在東口袋、包包、T恤等，作為裝飾。也很推薦放進喜歡的相框裡，當作禮物送給重要的人。

舉辦期間	全年	觀光行程內容	① 阿寒湖愛努劇院 Ikor 集合 ② 刺繡體驗 ③ 阿寒湖愛努劇院 Ikor 解散
開始時間	①11:00 ~ ②13:30 ~		
所需時間	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	7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		此觀光行程僅提供日文服務， 但不會日文者也歡迎參加。





tour 4B

# 創作時間

(木雕體驗)

tour 4B 木雕體驗

參加費用 1名 5,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同

樹木是大地所持有的神靈。  
不是雕刻，含有一「被雕刻」意義的傳統的  
愛努民族圖樣。

詳情諮詢及報名在這裡



阿寒湖溫泉街的一角，是集結著工藝及藝術的部落「阿寒湖愛努村落」。多家手工藝品店及飲食店櫛比鱗次。進到手工藝品店去看看，就可以發現在那裡販賣著許多飾品、餐具類，以及擺設等，各式各樣的木製品陳列在店鋪裡。

飾品、餐具類等的特徵，在於上面刻有的圖像，是愛努自古以來的「愛努紋樣」。「創作時間 木雕體驗」，是在愛努傳統樂器「Tonkori」形狀的木製首飾上，雕刻出愛努紋樣的體驗項目。

舉辦期間	全年	觀光行程內容	① 阿寒湖愛努劇院 Ikor 集合 ② 木雕體驗 ③ 阿寒湖愛努劇院 Ikor 解散
開始時間	①10:30 ~ ②13:30 ~		
所需時間	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	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		外文僅供英文服務。若希望英文導覽者，請務必在申請欄選擇英語服務。需要另外付追加費用。



## 透過木雕體驗，感受愛努精神

體驗一開始會解說如何使用雕刻刀，以及各種雕刻方式。在雕刻木頭的過程中，進入到愛努的世界。愛努認為要對樹木心存敬意，並不是「去雕刻木頭」，而是「木頭讓他們雕刻」。樹木在愛努語中叫作「sir-kor-kamuy」，意為「擁有大地的神」。愛努知道是因為樹的生長才得以守護地面，草地得以生長，進而讓動物們棲息。在體驗當中可以聽到的每個愛努語，都充滿了愛努精神。



## 傳統樂器「Tonkori」

在這個體驗項目中，將會雕刻「Tonkori」造型的首飾。「Tonkori」為愛努民族從古至今使用的弦樂器。一般來說，作為樺太愛努人們的樂器而被知曉，而在阿寒湖這裡，被廣泛用於觀光客搭乘的遊覽船，以及阿寒湖愛努劇院「Ikor」裡舉辦的「Iomante 火之祭典」中的演奏等等。若有興趣的朋友，歡迎到劇場內去欣賞看看這傳統樂器的音色！

## 愛努與木雕

對愛努來說，木雕自古以來為男性的工作。在木盆或者是稱為makiri的小刀上，雕刻上精細紋樣的作品，即使到了現代也繼續流傳著。向kamuy(神)表達請求、招呼、感謝時的儀式「kamuy nomi」時使用的木製祭祀用具「ikupasuy」，也會雕有各式各樣的紋樣，有著十分吸睛的美麗。在體驗愛努的木雕技術後所完成的首飾，最後可以選擇和皮繩及串珠組合起來製成項鍊，或者是加上鏈子作為鑰匙圈。帶回家做紀念，就可以不時想起阿寒湖的愛努吧！



這是一個特殊的工藝時刻。  
體驗代代相傳的愛依奴民族的圖案。  
動動雙手，用心去感受。



### 透過圖案體驗愛依奴文化

體驗中可以在講師準備的多種圖案中選擇自己喜歡的圖案並嘗試創作。柔和的曲線和漩渦形狀等圖案是愛依奴圖案的獨特之處，其靈感來自自然世界，山川、動物、植物，這些形狀被抽象地表達出來，每一個都有自己的背景和故事。通過思考這些圖案所代表的含義並在了解他們的感受的同時對其進行加工會更加接近愛依奴文化。



### 向阿寒湖木雕師學習

講師是活躍在該地區の木雕師。講師會教如何使用雕刻刀和如何雕刻等基本技術的同時也講授到圖案背後的思想，以及它們背後的歷史和文化等各種各樣的知識。親手創作作品的過程能夠自然的感受到製作的樂趣和愛依奴圖案的美麗。而且還可以聽到雕刻師自己的親身經歷和創作想法，這些都是這個體驗的魅力之處。愛依奴圖案是如何通過藝術家之手傳承下來的，透過體驗在阿寒湖傳承的木雕文化來吸進新的傳統氣息吧。

### 與家人和朋友一起留下旅行的回憶

即使對於初次體驗或不擅長製作的人來說，橡皮圖章也很容易製作。講師會細心地教導如何使用雕刻刀，孩子們可以放心地參與。在與家人和朋友愉快地交談的同時，也會有時間會專注於工作，可以在熟悉製業的同時感受到愛依奴民族的日常生活。製造完成後選擇喜歡的油彩顏色並將其印在紙上，加上日期和簽名就會成為獨一無二的原創卡片。把製作好的圖章帶回家，可以在日常生活中享受它們。圖章印在筆記本或記事本上可以隨時回顧旅行的記憶。



## 創作時間

(橡皮圖章製作體驗)

### tour4C 橡皮圖章製作體驗

參加費用 1名 4,000 日圓(含稅)  
大人及小孩相同



詳情諮詢及報名在這裡

舉辦期間   全年	觀光行	① 阿寒湖愛努劇院 Ikor 集合
開始時間   ①10:30 ~ ②13:30 ~	程內容	② 橡皮圖章製作體驗
所需時間   約1小時		③ 阿寒湖愛努劇院 Ikor 解散
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、體驗之整套工具、消費稅	此觀光行程僅提供日文服務，但不會日文者也歡迎參加。	

愛依奴的圖案裝飾反應在日用品和衣服等各種東西上，即使在今天，它的魅力仍然引人注目，並被廣泛應用於工藝品和設計中。在「創造時間：橡皮圖章製作體驗」中，參與者與木雕藝術家岡田實一起製作帶有愛依奴圖案的橡皮圖章。在學習如何使用雕刻刀的同時也能夠仔細的雕刻出圖案。將完成的圖章壓在紙上，製成一張獨一無二的卡片。將其展示在您最喜歡的相框中，它將成為您旅行中難忘的回憶。





※「食之時間」作為加購商品，不可單獨購買。

Option 食之時間 (自由加購) 參加費用 1名 4,500 日圓(含稅)  
大人及小孩相同



※根據季節的不同提供的飲食會有變化。

傳承所有的智慧  
提煉出食材本身的味道  
提供可口的美味。

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 品嚐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 (刺繡體驗)」、「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 (冷凍的切片鮭鱒)
- 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

關於愛努料理店 民藝咖啡廳Poronno

愛努料理店 民藝咖啡廳Poronno為阿寒湖愛努村落裡的夫婦鄉右近好古先生、富貴子小姐與家人一同經營的店。店裡擺飾著以愛努傳統樂器「Tonkori」為首的各種愛努用品以及世界各地的民藝品，並播放著精通次文化的好古先生所挑選出的各式音樂，是個能夠讓人感到賓至如歸的空間。



關於愛努料理

愛努將肉和魚、樹木的果實和山菜、以由動物提取的油脂及鹽等調理，製成湯品、粥品、燉物等食用。不浪費食材所製作出來的料理，其特徵為將素材原有的美味引出來，有著十分溫和的味道。此外，為了度過嚴寒的冬天及飢荒，也因此開發出了許多能夠長期保存的食物。

關於菜單

「食之時間」的菜單是以富貴子小姐的母親Midori的故鄉「日高地區」的愛努料理為基礎，所製成的傳統愛努料理。料理中使用的山菜，還有好古先生及富貴子小姐在山中採集而來的。大量使用豐富美味的食材，因此可以品嚐到活用阿寒湖地區山及湖的恩惠所製成的美味。菜單中之一的「ohaw」為引出食材的美味，僅以鹽及昆布去做簡單調味，是有著非常濃郁味道的湯品。主食的「amam」則是加入豆類及稻黍的炊飯，能夠吃到淡淡甜味的感覺，和ohaw一起品嚐的話，十分搭配。其他還可以品嚐到冷凍生魚片kapatchep ruipe等各式各樣的愛努料理。



# 豪華半日行程

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的歡迎儀式，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  
 所需時間 | 約4小時  
 開始時間 | 10:20~  
 年齡限制 | 7歲以上  
 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舉辦的傳統的歡迎儀式體驗  
 ⑤ 木雕體驗  
 ⑥ 阿寒湖愛努劇院 Ikor 解散

豪華半日行程的報名諮詢在這裡



※報名「豪華半日行程」，請掃上面二維碼。

參加費用 1名 18,000 日圓(含稅)  
 大人及小孩相同



## 阿寒湖溫泉 Akanko Onsen

被阿寒湖摩周國立公園之原生林所圍繞的東北海道代表湖泊，阿寒湖。

在其湖畔，有著許多溫泉旅館及伴手禮店林立，成為了許多觀光客的休息場所。

溫泉之泉質為低刺激性，對肌膚十分溫和，無論男女老少都能好好享受，因此又被稱為「萬人之湯」。

此外，溫泉街的一角，有著「阿寒湖愛奴村落」，集結了手工藝，以及民藝品店、飲食店，傳達著愛奴的文化。

其它，可以了解到愛努民族的更多的信息。

### ◆ KAMUY LUMINA

體驗型夜間步行「KAMUY LUMINA」是以原住民愛努民族的故事為主題設定的嶄新的夜間森林故事。夢幻的燈光和音樂與映像帶您進入未知的世界。



### ◆ LOST KAMUY

LOST KAMUY是傳統舞蹈和現代舞蹈和電子畫面的組合，正在室內劇場上演中。



KAMUY LUMINA · LOST KAMUY通票

購買方法

套票在KAMUY LUMINA售票處和阿寒湖愛努劇院 Ikor與阿寒湖周邊的酒店可以購買到。

滿月的Rimse

阿寒湖愛努劇院 Ikor可以觀賞到愛努民族的各種舞蹈。

2025年度 愛努傳統舞蹈、滿月的Rimse、LOST KAMUY 預定表					
Date	11:00~11:30	13:30~14:00	15:00~15:30	20:00~20:30	21:00~21:30
~ 4/25			滿月的Rimse 僅限週末、例假日	傳統舞蹈	LOST KAMUY
4/26 ~ 10/31	傳統舞蹈	傳統舞蹈	滿月的Rimse	傳統舞蹈	LOST KAMUY
11/1 ~ 翌4/25			滿月的Rimse 僅限週末、例假日	傳統舞蹈	LOST KAMUY
料 金	<b>【LOST KAMUY】</b> 當日票 大人2200日圓 小學生700日圓 →Anytime,Ainutime!旅遊參與者大人1980日圓 (減價10%) 減價只限於大人 <b>【滿月的Rimse】</b> 售票窗口 大人2200日圓 小學生700日圓 →Anytime,Ainutime!旅遊參與者大人1980日圓 (減價10%) 減價只限於大人 <b>【傳統舞蹈】</b> 當日票 大人1500日圓 小學生700日圓 →Anytime,Ainutime!旅遊參與者大人1350日圓 (減價10%) 減價只限於大人				

※公演時間和演出內容會有變更的可能。

