



# Anytime, Ainu time!

与爱努共度阿寒湖之旅



日本的原住民族“爱努”。  
将至今仍于阿寒湖畔  
生活的他们的文化，  
传达给生活于现代的您。



 阿寒湖  
Lake Akan



在每日的喧嚣当中，  
有着我们几乎要忘记的东西。

倾听森林之声的时间  
与星辰对话的时间  
感谢世间万物的时间

爱努将这些重要性  
轻轻地告诉我们

与他们相遇  
因了解他们，  
而让每天过得更加丰富

没错！我们的口号就是

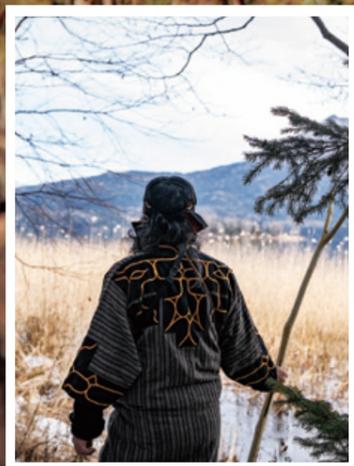
*Anytime, Ainutime!*

## Concept 爱努文化导览“Anytime, Ainutime!”

森林及河川、湖泊、家人、朋友……爱努认为，自己能够生存下去，是因为在生活中所获得的所有东西皆为被赐予的恩惠。因此，他们敬畏着大自然，爱惜所有事物，并可以秉着同理心去和周围的人相处。

“Anytime, Ainutime!”由“森林”、“湖泊”、“手工制作”这3个要素构成，是爱努民族以传播爱努文化为主题的观光行程。能够享受阿寒摩周国立公园的大自然，以及体验自古以来爱努传承下来的工艺技术，借此去了解到他们的文化。

通过了解爱努的思想文化，也许会产生想要和谁表达感谢的心情，或是心中突然有了感受到温暖的某个瞬间。在这趟旅途当中，期待可以遇到能让心灵变得富饶的事物。此外，即使旅途结束后回到日常生活，时不时回想起爱努时，在这旅途中所获得的东西将会在无形之中支撑着您，相信这便是令人开心的事情吧！



## About Ainu .....

### 日本的原住民族“爱努”

江户时代之前，北海道这个岛国居住着与当时的大和民族持有不同文化的民族。那个民族，自称为“爱努”。所谓“爱努”，是他们语言中“人类”的意思。

爱努在森林中猎捕野生动物，在河川或湖泊抓取鱼类，将他们所栖息的土地之恩惠发挥至极致。此外，由于他们没有文字，因此通过口传历史及传说，形成爱努的思想、爱努独自的精神文化、以及构筑起歌曲及舞蹈等传统文化。



## Ainu Spirit

### 爱努精神

爱努相信世间万物都宿有“灵魂”。尤其像赐予人类恩惠的动物或植物，在人类生存中不可或缺的火与水以及生活中使用的道具，以及人类之力无法左右的天候等，爱努认为这些是神明改变姿态来到人类世界的化身，将这些奉为“kamuy (神)”敬畏着。人类与kamuy相互关联，相互影响。因此，爱努认为人类与大自然和平共存至关重要。不忘对大自然的敬意与感谢之情，这才是爱努精神中最重要的部分。



### 行程中会使用到的爱努词汇

#### “iramkarapte”

意思是“让我轻轻地触碰你的心”。可代替“你好、早上好、晚上好”等问候语使用。

#### “kuwa”

男性入山时必定带上的“杖”。既可以在行走时作为手杖，V字形的尖端还可以用于挂行李、采摘树木果实等，是非常有用的宝物。

#### “onkami”

“礼拜”之意。是祈祷自己的灵魂和大自然的灵魂能心平气和的相互呼应，心怀感激的问候之词。

#### “kamuy nomi”

“向神祈祷”之意。是在向kamuy有所祈求或表达谢意等，当人们想对kamuy传达事情的时候所举行的向神祈祷的仪式。

#### “huci, ekasi”

huci 是“婆婆、祖母”之意。ekasi是“祖父、老人、老翁、男性先祖”之意。

#### “mukkuri”

爱努世代相传的竹制乐器，常作为舞蹈的伴奏或女性的独奏表演时使用。此外，其音色能模仿再现自然界的各种声音。

#### “iyayraykere”

“谢谢”的意思。

#### “suy unukaran ro”

“再见”的意思。

#### “tonkori”

是爱努自古以来所使用的弦乐器。据说tonkori以模仿女性身体而制，在本体内放入一枚玻璃珠等，作为其心脏（灵魂）。在阿寒湖游览船中的演奏，或是阿寒湖爱努剧院Ikor的表演剧目“iomante 火之祭典”的演奏等，可以听到其音色。

东北海道的代表性湖泊“阿寒湖”，是个国家特别天然纪念物“阿寒湖的绿球藻”所生息的知名火口湖。观光旅游行程“湖之时间”，在制作完简单的爱努乐器mukkuri的雕刻体验后，可以沿着这个阿寒湖岸的iwor(爱努的传统生活空间)之森漫步，便能到达广阔的湖畔。在那里，您可以瞭望到雄伟的雄阿寒岳背后的阿寒湖，一览绝美景致。在此，您可以稍作休息，演奏看看爱努乐器mukkuri，并用心感受爱努文化。

山及湖等象征性的事物，留下了许多爱努所流传下来的独特传说。无论是山还是湖，都是和人类一样拥有着心的kamuy(神)。

详情咨询及  
报名在这里



参加费用 1名 10,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

- 举办期间 | 6月~次年3月
- 开始时间 | 10:00~
- 所需时间 | 约2小时30分钟
- 举办人数 | 最低开团人数为2名(最多10名)
- 年龄限制 | 7岁以上
- 费用包含 | 导览费用、体验费用、制作爱努乐器mukkuri的整套工具、消费税(积雪时:踏雪版)
- 准备物品 | 方便活动的服装、鞋子(冬季请携带保暖衣物)
- 观光行程内容 | ① 阿寒湖爱努剧院Ikor 集合  
② 爱努乐器mukkuri制作体验  
③ 向神祈祷的体验  
④ iwor(爱努的传统生活空间)之森 导览散步行程(长程)  
※积雪时则以踏雪版散步  
⑤ 演奏爱努乐器mukkuri体验  
⑥ 穿着爱努服饰拍照  
⑦ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散

## 湖之时间

(森林散步长程方案+mukkuri制作)



※各观光行程介绍所使用的照片仅为示意。此外，观光行程内容可能会有变动。最新情报及详细咨询请参阅官方网站。

森林为生命之源。  
巧妙地捕获野生动物  
及采集植物，  
与森林共存生活至今。



## 森之时间

(森林散步短程方案)

tour 1

对于阿寒湖的爱努来说，森林是生活当中不可或缺、十分重要的场所，是个可以从中获得食材、以及衣服、道具等材料的场所。因此，爱努认为在森林里存在了很多kamuy(神)，而爱努们则是秉承着对那些kamuy(神)们的感谢之意，生活至今。“森之时间”为，在阿寒湖畔的iwor(爱努的传统生活空间)之森，与爱努的导览者一同漫步，并挑战演奏爱努乐器mukkuri的观光行程。

参加费用 1名 7,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

- 举办期间 | 6月~次年3月
- 开始时间 | 13:30~
- 所需时间 | 约1小时30分钟
- 举办人数 | 最低开团人数为2名(最多10名)
- 年龄限制 | 7岁以上
- 费用包含 | 导览费用、体验费用、爱努乐器mukkuri、消费税(积雪时:踏雪版)
- 准备物品 | 方便活动的服装、鞋子(冬季请携带保暖衣物)、雨具等
- 观光行程内容 | ① 阿寒湖爱努剧院 Ikor 集合  
② 向神祈祷的体验  
③ ioru(爱努的传统生活空间)之森 导览散步行程(短程)  
※积雪时则以踏雪版散步  
④ 在森林当中体验演奏爱努乐器mukkuri  
⑤ 穿着爱努服饰拍照  
⑥ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散

详情咨询及  
报名在这里





为了守护重要的人，  
灌输心意地仔细制作。  
使用 kamuy (神) 所赐予的材料，

## ◆ tour 3 创作时间

(刺绣体验)  
(木雕体验)

爱努文化中，有着自古以来，向现代所传达的美丽设计“爱努纹样”。无论是和生活密切相关的衣服还是道具，都可以看得到那样的花纹，传达出从自然当中所得到的图形想法。“创作时间”为，通过刺绣及木雕体验，去了解爱努纹样的特征及意义。除了可以体会到制作的乐趣之外，也能倾听爱努们在制作过程中所持有的重要的想法。

### ◆ tour 3A 刺绣体验

参加费用 1名 6,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

详情咨询及  
报名在这里



刺绣体验



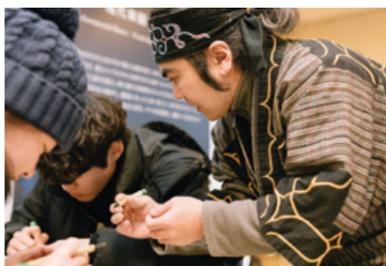
木雕体验



### ◆ tour 3B 木雕体验

参加费用 1名 5,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

举办期间 | 全年  
开始时间 | ① 11:00-② 13:30-  
③ 11:00-④ 13:30-  
所需时间 | 刺绣、木雕皆约1小时  
举办人数 | 最低开团人数为2名(最多10名)  
年龄限制 | 刺绣: 7岁以上  
木雕: 10岁以上  
费用包含 | 导览费用、体验费用、  
体验所需整套工具、消费税  
观光行程内容 | ① 阿寒湖爱努剧院Ikor 集合  
② 刺绣体验or木雕体验  
③ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散



※各观光行程介绍所使用的照片仅为示意。此外，观光行程内容可能会有变动。最新情报及详细咨询请参阅官方网站。

## ◆ Option 食之时间

参加费用 1名 3,500 日元(含税)  
大人及小孩相同

※“食之时间”作为加购商品，不可单独购买。



※季節により、メニュー内容が変更となります。

爱努们从森林、河川、湖泊等，由自己周围的大自然当中，挑选出生活必要的食材。透过“食之时间”，可以在爱努料理店 民艺咖啡厅Poronno品尝到爱努活用大自然恩惠所准备的在特殊日子里会享用的料理。“森之时间”、“湖之时间”、“创作时间(刺绣体验)”、“创作时间(木雕体验)”，在各个活动体验的前后，可以自由选择追加此服务。能够和其他文化体验一起，更加接触到爱努的生活。以单纯的调味呈现素材原有的风味，请细细品尝这些能够让身心放松的温和美味吧!

### 菜单内容

- amam (加入豆类及稻黍的米饭)
- yuk ohaw (含有鹿肉的汤品) 或 cep ohaw (含有鲑鱼的汤品) ※二选一
- kapatchep ruipe (冷冻的切片鲑鱼)
- mehun (鲑鱼肾脏的咸辣腌菜)
- kompu sito (昆布酱汁的丸子)
- rataskep (拌南瓜)
- 爱努茶

## ◆ tour 豪华半日行程

参加费用 1名 14,600 日元(含税)  
大人及小孩相同

豪华半日行程“与爱努向导一同体验、体感爱努文化! 半日行程”结合了观光旅游行程“森之时间”、“创作时间(木雕体验)”、“食之时间”，以及可以在爱努的传统房屋“cise”中进行围炉并体验爱努传统仪式“kamuynomi”，是个可以对爱努文化收获满满的豪华行程。相信可以通过自然、手工艺、饮食、仪式等各种角度，去体验爱努文化，更深入地了解爱努吧!

举办期间 | 6月~翌3月  
开始时间 | 10:20~  
举办人数 | 最低开团人数为2名(最多15名)  
费用包含 | 导览费用、体验费用、午餐费、制作爱努乐器mukkuri的整套工具、消费税(积雪时:踏雪版)

所需时间 | 约4小时

参加费用 | 7岁以上

准备物品 | 方便活动的服装、鞋子(冬季请携带保暖衣物)

- 观光行程内容
- ① 阿寒湖爱努剧院 Ikor 集合
  - ② iwara(爱努的传统生活空间)之森 导览散步行程
  - ③ 爱努料理的午餐
  - ④ 在cise举办的kamuynomi体验
  - ⑤ 木雕体验
  - ⑥ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散

豪华半日行程的  
报名咨询在这里



※报名“豪华半日行程”，请扫上面二维码。



