

日本の先住民族「アイヌ」。

阿寒湖のほとりに

今も息づく彼らの文化を、

現代に生きるみなさまに。



Anytime, Ainu time!

アイヌとともに時間を過ごす阿寒湖旅



 阿寒湖
Lake Akan

日々の喧騒の中で、
私たちが忘れかけていたものがある

森の声を聴く時間
生きとし生けるもの
すべてに感謝する時間

アイヌはそれらの大切さを

そっと私たちに教えてくれる

彼らと出会い
彼らを知ること、
毎日をもっと豊かなものに

そう！ 合言葉は

Anytime, Ainutime!

Concept アイヌ文化ガイド「Anytime, Ainutime!」

森や川、湖、家族、友人…。生活を取り巻くあらゆるものから受ける恩恵によって自分たちが生かされていることを、アイヌは知っています。だからこそ彼らは自然を敬い、物を大切に、思いやりの心で周囲の人と接してきました。

「Anytime, Ainutime!」は、「森」、「湖」、「ものづくり」の3つの要素で構成されたアイヌ文化を、アイヌ自ら(阿寒湖アイヌコタンで暮らしている住民を含む)が伝えていくことをテーマとしたツアーです。阿寒摩周国立公園の恵まれた自然を満喫しながら、また、アイヌに古くから伝わる工芸技術やアイヌの暮らしの知恵を体験しながら、彼らの文化に触れていくことになるでしょう。

アイヌならではの考え方をすることで、ふと誰かに感謝の気持ちを伝えたくなったり、心があたたかくなるような、そんな瞬間があるかも知れません。この旅の中で、心が豊かになる何かに出会えることを願っています。そして、旅が終わり日常生活に戻ってからも、時々アイヌのことを思い出し、旅の中で得られた何か皆さまの支えになっていけるとしたら、こんなに嬉しいことはありません。



About Ainu

日本の先住民族「アイヌ」

江戸時代以前、北海道は当時の和人とは異なる文化を形成する民族が暮らす島国でした。その民族は自分たちのことを「アイヌ」と呼んでいました。「アイヌ」とは、彼らの言葉で「人間」を意味します。アイヌは、森の中で野生の生き物を狩り、川や湖で魚を獲り、その地で得られる恵みを最大限に活用して生きてきました。また、文字を持たず口承で歴史や伝説を伝えながら、アイヌの考え方を紡ぎ、アイヌ独自の精神文化、そして歌や踊りなどの伝統文化を築いていったのです。



Ainu Spirit

アイヌの精神

アイヌは、この世のあらゆるものに「魂」が宿っていると考え、信じてきました。そのなかでも、動物や植物など人間に恵みを与えてくれるもの、火や水、さらには暮らしで使う道具など、人が生きていくうえで欠かすことのできないもの、そして天候など人間の力が及ばないものは、神が姿かたちを変えて人間の世界にやってきた化身であるとし、「カムイ(神)」として敬ってきました。人間とカムイは、お互いに関わりあい、影響を及ぼしあって成り立っていると考えられており、そのため、自然と調和し共存すること以上に大切なことはないというのがアイヌの思想です。人と共に生きる自然への敬意と感謝の気持ちを忘れないこと。それがアイヌの精神において最も重要なのです。

ツアー内で使われる、アイヌのことば

「イランカラップテ」

「あなたの心にそっと触れさせて頂きます」を意味する言葉です。「こんにちは、おはよう、こんばんは」という言葉に代えて、用います。

「クワ」

男性が山に入るときに必ず持参した「杖」。歩く時の杖の役割はもちろん、V字になった先端に荷物をかけたり、木の実などを採取することに使ったり重宝していました。

「オンカミ」

「礼拝する」という意味。自らの魂と大自然の魂が、心静かに心優しく響き合いますようにと、感謝の気持ちをこめながらおこなう挨拶です。

「カムイノミ」

「神に祈る」という意味で、カムイへの頼みごとやお礼、感謝など、人間からカムイに対して伝えたいこと、伝えるべきことがあるときにカムイノミの儀式を行います。

「イヤイライケレ」

「ありがとう」を意味する言葉です。

「フチ、エカシ」

フチはおばあさん、祖母を意味する言葉です。エカシは祖父、老人、翁、先祖(男)を意味します。

「ムックリ」

アイヌに伝わる竹製の楽器で、踊りの伴走や女性による独奏で使われます。またその音色は、自然界の音を模倣描写しています。

「スイ ウヌカラン ロー」

「さようなら」を意味する言葉です。

「トンコリ」

アイヌが使用してきた弦楽器です。トンコリは女性の体をイメージしていると言われ、本体の中には心臓(魂)として、ガラス玉など一つ、入れています。阿寒湖温泉では阿寒湖遊覧船の中で演奏されたり、阿寒湖アイヌシアター「イコロ」の演目「満月のリムセ」で演奏されるなど、その音色を聞くことができます。

森は命の源。
野生の生き物を巧みに狩り、
植物を採取しながら
森と共に暮らしてきました。



◇ tour1 森の時間 (森歩きショートコース)

阿寒湖のアイヌにとって、森は生活に欠かせない大切な場所です。食料や、衣類・道具の元となるさまざまなものを得る場所。だから森には多くのカムイ(神)が存在すると考え、アイヌはそのカムイに対して感謝の意を示し、暮らしてきました。「森の時間」は、阿寒湖のほとり、イオルの森をアイヌの案内役と共に歩き、アイヌの楽器ムックリを演奏するツアーです。

参加料金 大人・子供共に 1名 ¥9,000 (税込)

催行期間 | 6月～翌3月

開始時間 | ①10:30～ ②13:30～

所要時間 | 約1時間30分

催行人数 | 最少催行人数2名(定員10名)

対象年齢 | 小学生以上

料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、ムックリ、消費税、(積雪時：スノーシュー)

持ち物 | 動きやすい服装、靴(冬期は防寒靴)、雨具など

ツアー内容 | ① 阿寒湖アイヌシアター イコロ 集合
② アイヌ民族伝統の祈りの儀式体験
③ イオルの森 ガイド散策(ショートコース)
※積雪時はスノーシューで散策
④ 森の中でムックリ演奏体験
⑤ 阿寒湖アイヌシアター イコロ 解散

外国語対応は英語のみです。英語でのガイドをご希望の場合は、申し込みフォームの対応希望言語の項目で英語をご選択ください。別途追加料金が発生いたします。

詳細お申込みは
コチラ



◇ アイヌと森の関係性を知る

阿寒湖温泉市街地からほど近いところに、このツアーの舞台「イオルの森」があります。森に入る際にアイヌが行うのは、森への挨拶。アイヌ民族伝統の祈りの儀式でカムイと対話し、これから森に入るうでの安全祈願を行います。アイヌの案内役とともにこの儀式を体験した後、イオルの森深くへ。阿寒湖に暮らすアイヌが伝え聞いた、森にまつわる伝承や、草木と暮らしの関係性などの話に耳をかたむけながら、森を歩き進めます。

※積雪時はスノーシューで森を散策します。



◇ 雄大にそびえる雄阿寒岳

極端なアップダウンはなく距離も短いため、気軽に歩けるのがこのコースの特徴。森をさらに進んでいくと、阿寒湖の湖岸へと辿り着きます。木々の間から顔をのぞかせるのは、日本百名山にも数えられる「雄阿寒岳」。惚れ惚れとするその雄大さに思わず見とれてしまいます。圧倒的な存在感を持つこの山に抱かれ、阿寒湖のアイヌは何を思い、感じてきたのでしょうか。しばし歩みを止めて、深呼吸。

※雄阿寒岳は、天候等によりご覧いただけない場合がございます。

◇ 森で奏でる、楽器「ムックリ」

森の終わり、少し開けた場所でアイヌに伝わる楽器「ムックリ」を、案内役と共に演奏します。ムックリとは、薄い板についた紐を引くことによって弁を振動させ、音を奏でる口琴の一種。アイヌはこの楽器を使って、風の音や動物の鳴き声など、自然の中にある音色を表現し奏でてきました。暮らしの中で行われる伝統的な歌や踊りの伴奏にも使われ、奏者は想いを込めて音を発します。静寂な森に響くその音色に耳を澄ませていると、「人も自然の一部である」、そんな感覚を覚えるかもしれません。



森の時間コースマップ



参加料金 1名 ¥12,000 (税込)
大人・子供共に

- 催行期間 | 6月～12月
 開始時間 | 9:30～
 所要時間 | 約2時間
 催行人数 | 最少催行人数2名(定員10名)
 対象年齢 | 小学生以上
 料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、ムックリ製作キット、消費税。(積雪時：スノーシュー)
 持ち物 | 動きやすい服装、靴(冬期は防寒靴)、雨具など
 ツアー内容 | ① 阿寒湖アイヌシアター イコロ 集合
 ② ムックリ製作
 ③ アイヌ民族伝統の祈りの儀式体験
 ④ イオルの森 ガイド散策
 ※積雪時はスノーシューで散策
 ⑤ ムックリ演奏体験
 ⑥ 阿寒湖アイヌシアター イコロ 解散

ひがし北海道の代表的な湖「阿寒湖」は、国の特別天然記念物である「阿寒湖のマリモ」が生育することで有名なカルデラ湖です。ツアープログラム「湖の時間」では、アイヌの楽器ムックリを簡単な彫刻作業で製作したあと、この阿寒湖畔に沿ってイオルの森を歩き、大きく開けた湖畔へと赴きます。そこは雄大な雄阿寒岳を背に阿寒湖を一望できる、まさに絶景ポイント。ここで、しばし休憩を取り、ムックリを演奏したりしながらアイヌ文化に触れていきます。

外国語対応は英語のみです。英語でのガイドをご希望の場合は、申し込みフォームの対応希望言語の項目で英語をご選択ください。別途追加料金が発生いたします。



詳細お申込みは
こちら

山や湖など象徴的なものには、アイヌに伝わるユニークな伝説がたくさん残っています。山や湖も、人と同じく心を持つ、カムイなのです。



◇ tour2 湖の時間
(森歩き+ムックリ製作)

◇ アイヌ楽器「ムックリ」を作り、いざ森へ

このプログラムは、アイヌに伝わる伝統楽器「ムックリ」の製作から始まります。ムックリとは、薄い板についた紐を引くことによって弁を振動させ、音を奏でる口琴コウソウの一種。アイヌはこの楽器を使って、風の音や動物の鳴き声など、自然の中にある音色を表現し奏でます。製作体験は、音を鳴らすかなめの部分を削り、厚みと形を整え、紐を通せば完成。ムックリが完成したらいよいよ森の中へ。舞台は「イオルの森」。アイヌは森に入る際、アイヌ民族伝統の祈りの儀式で森のカムイ(神)に対し、挨拶と安全祈願を行います。
※積雪時はスノーシューで森を散策します。

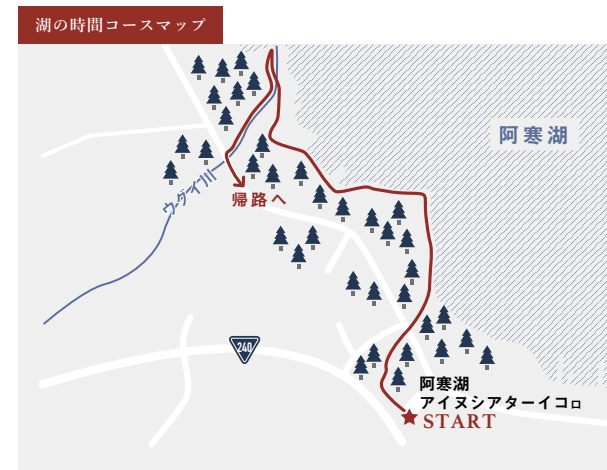


◇ 森と暮らす阿寒湖アイヌの文化に触れて

歩みはアイヌの案内役と共にイオルの森内部へ。森はアイヌにとって、生活に欠かせない大切な場所です。植物を採取し、野生の生き物を狩り、衣食住に関わるあらゆるものを森から得て暮らしてきました。その地で得られる恵みを最大限活かす知恵は、独自の文化となり、今も受け継がれています。そんな森にまつわる伝承や、草木と暮らしの関係性などの話に耳をかたむけながら、森を進んだところでひと休憩。先ほど自作したムックリをアイヌの案内役と共に演奏します。目を閉じて、アイヌが奏でるその音色に耳を澄ませていると、「人も自然の一部である」、そんな感覚を覚えるかもしれません。

◇ 湖と雄阿寒岳を望む、圧巻の景色に出会う

「湖の時間」は、もう一つのプログラム「森の時間」よりもさらに先へと進んでいきます。ほどなくして森を抜けると遊覧船の船揚場へ。阿寒湖を周遊する遊覧船は、古くからこの地域の観光資源として活躍しています。ふたたび進むと、大きく開けた阿寒湖畔に到着。日本百名山にも数えられる「雄阿寒岳」と湖が広がる光景は圧巻です。山や湖など象徴的なものには、アイヌに伝わるユニークな伝説がたくさん残っています。絶景を眺めながら過ごす語らいの時間は、アイヌを身近に感じさせてくれることでしょう。
※雄阿寒岳は、天候等によりご覧いただけない場合がございます。





木漏れ日が降り注ぐ「光の森」へ。
 悠久の時間が育んだ自然と、
 脈々と受け継がれてきた
 アイヌの文化に触れる旅。

◇ 森に広がる暮らしの恵み

プログラムの舞台となる「光の森」があるのは、阿寒湖温泉の市街地からほど近く。阿寒湖の森林保全に取り組む「前田一步園財団」によって管理されており、普段は限られた人しか立ち入ることができません。まずは祈りの儀式を体験した後、案内人と共に森の中へ。原始の姿を残した森には、アイヌが暮らしの中で活用してきたさまざまな植物が育っています。アイヌは森を単なる自然ではなく、生活を支える「カムイ(神)」が存在する場所として敬い、共に生きてきました。案内人の話に耳をかたむけながら、森の中に息づくアイヌの文化を学びます。

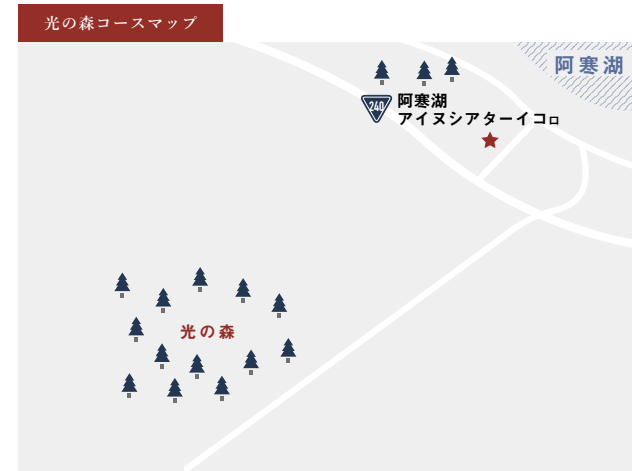


◇ 阿寒湖温泉のルーツ「ポッケ」へ

いくつもの清流が流れる光の森。水は森の栄養を運び、阿寒湖に棲む多くの生き物の命を育ててきました。川のせせらぎに癒やされながら足を進めると、やがて開けた空間に辿り着きます。そこは「ポッケ」と呼ばれる、100度近い温泉が湧き出す泥火山。辺りには硫黄の香りが漂い、近づくと地面から泥が噴き出している様子を観察できます。ポッケは雄阿寒岳の火山活動によって生まれたもの。大地が持つエネルギーの力強さ、この地に馴染み深い火山と温泉の関係性を、間近で感じることができるスポットです。

◇ 森とアイヌの歩みを感じるひととき

森の奥へ進むと、ひときわ大きな木々が現れます。中でも圧巻なのは、樹齢800年とみられるカツラの巨木。幹の直径は数メートルに達し、枝の先が見えないほどの大きさです。その堂々とした佇まいからは、大自然の偉大さがひしひしと伝わってくるよう。森の中で聞こえるのは、鳥のさえずりや木々を揺らす風の音、そして自分の呼吸音だけ。新鮮な空気を胸いっぱい吸い込めば、まるで自然と一つになったような穏やかな気持ちが広がるでしょう。森を敬い、森と共に生きてきたアイヌに思いを馳せながら、自然の声にじっくり耳を澄ませてみてはいかがでしょうか。



◇ tour3
光の森
 (森歩き体験)

阿寒湖のほとりに広がる「光の森」は、木漏れ日の美しさはその名の由来。地域の森林保全に取り組む「前田一步園財団」の手によって、今も大切に守られています。案内人と共に森を歩けば、原始の姿を残す豊かな自然が広がり、夏には草花、秋にはキノコなど、季節ごとに異なる表情が見られます。アイヌの暮らしを支えてきた動植物や、阿寒湖のルーツを感じる景色との出会いも。ゆったり散策を楽しみながら、アイヌと自然の深い繋がりを感じてみてください。

◇ tour3 森歩き体験

参加料金 1名 ¥15,000 (税込)
 大人・子供共に



詳細お申込みは
 コチラ

催行期間 | 6月～10月
 開始時間 | 10:00～
 所要時間 | 約2時間
 催行人数 | 最少催行人数2名(定員10名)
 対象年齢 | 小学生以上
 料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、消費税

ツアー内容
 ① 阿寒湖アイヌシアターイコロ 集合
 ② アイヌ民族伝統の祈りの儀式体験
 ③ 光の森 ガイド散策
 ④ 森の中でガイドとのお話
 ⑤ 阿寒湖アイヌシアターイコロ 解散

外国語対応は英語のみです。英語でのガイドをご希望の場合は、申し込みフォームの対応希望言語の項目で英語をご選択ください。別途追加料金が発生いたします。





カムイから頂く材料を使い、
大切な人を守ってくれるよう、
願いを込めて作ります。

◇ アイヌと刺繍

アイヌの中で刺繍は女性の仕事。母から娘へと受け継がれていくものでした。女性は物心がつく頃には文様を描く練習をし、大きくなるにつれ刺繍を覚えていきます。刺繍はさまざまなものに施されますが、中でも衣服や「マタンブシ」と呼ばれる「はちまき」は代表的で、どれも見事な文様が施されています。また、女性は想いを寄せる男性に、一針一針想いを込めて刺繍した「テクンベ」という手甲^{てっこんべ}を贈る風習もあったようです。



◇ 刺繍に込める想い

アイヌが刺繍を施すものは、昔は儀式の時など特別な場面で使用し、現在では日常生活の中で身に着けて使用しています。別の見方をすると、それを身に着ける誰かが必ずいるということです。アイヌの女性は、使う相手のことを心に思いながら布に針を通していきます。家族の幸せや、大切な人を守りたいという願いや想いが、刺繍には込められているのです。「誰かを思いながら、心を込めて作り上げていく」。ものづくりの原点ともいえるこのシンプルな答えに、あらためて気づかせてくれる出会いが、この体験の中にはあるのかもしれない。

◇ 文様から広がるアイヌの世界

ゆるやかな曲線を表す「モレウ」やトゲを表す「アイウシ」。アイヌ文様にはさまざまな形がありますが、それらの形は自然の中からヒントが得られています。それぞれの文様は繋がりが合い、どこまでも広がっていくことができるのが特徴です。プログラムでは、文様の下書きが描かれた刺繍キットを使用。初めての方でも気軽に作業をすることができます。ぜひ刺繍の楽しさや受け継がれてきたアイヌの文化に触れてみてください。



tour4A 創る時間 (刺繍体験)

アイヌが現代にまで伝えてきた美しいデザイン、「アイヌ文様」。布製の民芸品などにも多く描かれており、アイヌを知る上で無くてはならない代表的な文化です。ツアープログラム「創る時間 刺繍体験」では、西田香代子、日川靖子をはじめとする講師と共に、木綿地でできたコースターにアイヌ文様を施します。完成品は、コースターとしてはもちろん、アップリケとして巾着やカバン、Tシャツなどに縫い付けて使用することもできます。お気に入りのフレームにはめて、大切な人へのプレゼントにするのもおすすめです。

tour4A 刺繍体験
参加料金 1名 ¥6,000 (税込)
大人・子供共に



詳細お申込みは
コチラ

<p>開催期間 通年 開始時間 ①11:00~ ②13:30~ 所要時間 約1時間 催行人数 最少催行人数2名(定員10名) 対象年齢 小学生以上 料金に含まれるもの ガイド料、体験料、体験キット料、消費税</p>	<p>ツアー内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 阿寒湖アイヌシアター イコロ 集合 ② 刺繍体験 ③ 阿寒湖アイヌシアター イコロ 解散 <p>日本語だけのツアープログラムですが、日本語のできない方もご参加いただけます。</p>
---	---



※各ツアー紹介に使用している写真はイメージです。また、ツアー内容は変更となる場合がございます。最新の情報や詳細はホームページをご覧ください。



◇ 木彫体験を通して、アイヌの精神に触れる

彫刻刀の使い方や彫り方のレクチャーを受けることから体験は始まります。木を彫り進めながら次第にアイヌの世界へ。アイヌは木を「彫る」のではなく、「彫らせてもらう」という考え方をします。それは木に対する敬意の現れ。木はアイヌ語で「シリコロカムイ」。意味は「大地を持つ神」です。木が生えることによって地面が守られ、草が生え、動物たちが暮らせることをアイヌは知っているのです。体験の中で語られるアイヌの言葉一つひとつには、アイヌの精神が込められています。



◇ 伝統楽器、トンコリ

このプログラムで彫刻を施す、トンコリ形のチャーム。トンコリはアイヌが使用してきた弦楽器です。一般的には、樺太アイヌの人たちの楽器として知られていますが、ここ阿寒湖でも観光客を乗せた遊覧船の中で演奏されたり、阿寒湖アイヌシアター「イコロ」の演目「満月のリムセ」で演奏されるなど、広く使用されています。関心のある方は、ぜひ劇場でその音色に聞き入ってみてはいかがでしょうか。

◇ アイヌと木彫

アイヌの中で、木彫は古くから男性の仕事でした。お盆や、マキリと呼ばれる小刀などに精妙な細工を施した品が、現代にも伝えられています。カムイ(神)への頼みごとやお礼、感謝などを伝える儀式、「カムイノミ」に用いられる「イクパスイ」という木製の祭具にもさまざまな文様が彫られており、その美しさに目を奪われます。アイヌの木彫技術を体験し、完成したチャームは、最後に革紐とビーズを組み合わせてペンダントにするか、チェーンをつけてキーホルダーにするかを選ぶことができます。持ち帰りいただき、時々阿寒湖のアイヌのことを思い出してください。



◇ tour4B
創る時間
(木彫体験)

◇ tour4B 木彫体験

参加料金 1名 ¥5,000 (税込)
大人・子供共に



詳細お申込みは
コチラ

催行期間 | 通年
開始時間 | ①10:30~ ②13:30~
所要時間 | 約1時間20分
催行人数 | 最少催行人数2名(定員10名)
対象年齢 | 小学4年生以上
料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、体験キット料、消費税

ツアー内容
① 阿寒湖アイヌシアター イコロ 集合
② 木彫体験
③ 阿寒湖アイヌシアター イコロ 解散

外国語対応は英語のみです。英語でのガイドをご希望の場合は、申し込みフォームの対応希望言語の項目で英語をご選択ください。別途追加料金が発生いたします。

木は「大地を持つ神」。
「彫る」ではなく
「彫らせてもらう」という気持ちで、
伝統的なアイヌ文様を。





手を動かし、心で感じる。
受け継がれてきた
アイヌ文様の想いに触れる、
特別なものづくりのひととき。

◇ 文様を通して感じるアイヌ文化

プログラムでは、講師が用意した数種類の文様から好きなデザインを選び、制作に挑戦します。ゆるやかな曲線や渦を巻いた形など、独自のデザインが特徴的なアイヌ文様は、自然界からインスピレーションを得たものです。山や川、動植物の形を抽象的に表現しており、それぞれに込められた背景や物語があります。文様が何を表しているのか考えたり、その想いをしながら取り組むことで、アイヌ文化をより身近に感じられるでしょう。



◇ 阿寒湖の木彫作家に学ぶ

講師を務めるのは、地域で活躍している木彫作家。彫刻刀の使い方や彫り方といった基本的な技術から、文様に込められた想い、その背景にある歴史や文化まで幅広く教えてくれます。自分の手で作品が形になっていく過程は、ものづくりの楽しさ、アイヌ文様を持つ美しさを自然と感じさせてくれることでしょう。さらに、作家自身の経験や創作への思いを聞けるのも、このプログラムならではの魅力。アイヌ文様が作家の手を通してどのように受け継がれてきたのか。阿寒湖に息づく木彫文化と共に、新たに生まれる伝統の息吹にも触れてみてください。

◇ 家族や友人と作る旅の思い出

初めての方や、工作が苦手な方でも気軽に楽しめる消しゴムはんこ。彫刻刀を使う工程は講師が丁寧にサポートするので、お子さまも安心して参加できます。家族や友人と会話を楽しみながら、時には夢中になって取り組むひときは、ものづくりが身近にあったアイヌの日常を感じさせます。完成後は好きな色のインクを選んで紙にスタンプ。日付やサインを加えて、オリジナルのカードに仕上げます。作ったはんこは持ち帰りいただき、日々の暮らしでお楽しみください。ノートや手帳に使えば、旅の思い出をいつでも振り返ることができます。



◇ tour4C 創る時間

(消しゴムはんこ作り体験)

◇ tour4C 消しゴムはんこ作り体験
参加料金 1名 ¥4,000 (税込)
大人・子供共に



消しゴムはんこ作り体験のお申し込み、お問い合わせはコチラ

催行期間 | 通年
開始時間 | ①10:30~ ②13:30~
所要時間 | 約1時間
催行人数 | 最少催行人数2名(定員10名)
対象年齢 | 小学生以上
料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、体験キット料、消費税

お申し込みは上記二次元バーコードのリンク先となります。

ツアー内容 | ①阿寒湖アイヌシアターイコロ 集合
②消しゴムはんこ作り体験
③阿寒湖アイヌシアターイコロ 解散

日本語だけのツアープログラムですが、日本語のできない方もご参加いただけます。



アイヌの日用品や衣類など、身の回りのさまざまな物に施されているアイヌ文様。現代でもその魅力が注目を集め、工芸品やデザインの中で広く用いられています。ツアープログラム「創る時間 消しゴムはんこ作り体験」では、木彫作家の岡田実と共に、アイヌ文様の消しゴムはんこを制作。彫刻刀の使い方を学びながら、文様を丁寧に彫り上げます。完成したはんこは紙に押し、世界に一つだけのカードに。お気に入りのフレームに飾れば、心に残る旅の思い出になるでしょう。

※「食の時間」単品での
お申し込みはできません。

Option 食の時間

参加料金 1名 ¥4,500 (税込)
大人・子供共に



※季節により、メニュー内容が変更となります。

余すところなく頂く知恵は、
素材のうま味を引き出した
優しい味わいに。

アイヌは森、川、湖など自分たちの周りにある自然の中から、生き抜くうえで必要な食料を調達してきました。「食の時間」では、アイヌ料理の店 民芸喫茶ポロンノで、自然の恵みを活かしたアイヌのハレの日の食事をいただきます。

「森の時間」、「湖の時間」、「創る時間(刺繍体験)」、「創る時間(木彫体験)」の各プログラム実施時間前後にオプションとして追加が可能です。それぞれの文化体験と併せて、アイヌの生活に触れていただくことができます。シンプルな味付けで素材の風味を生かした、体も心もホッとするような優しい味わいをご賞味ください。

メニュー内容

- アマム(豆やいなぎびの入った炊き込みご飯)
- ユックオハウ(鹿肉入りの汁物)、もしくは
チェブオハウ(鮭入りの汁物)
- カバチェプリーブ(凍らせたまま薄切りにしたヒメマスの刺身)
- メフン(鮭の腎臓の塩辛)
- ラタシケップ(かぼちゃの和え物)
- コンブシト(昆布タレの団子)
- アイヌ茶

アイヌ料理の店 民芸喫茶ポロンノについて

アイヌ料理の店 民芸喫茶ポロンノは、阿寒湖アイヌコタンにある郷右近好古、富貴子夫妻とその家族が営んでいます。店内にはアイヌの伝統楽器「トンコリ」をはじめアイヌの民具、世界の民芸品などが飾られています。サブカルチャーに精通する好古がセレクトした多様な音楽が流れる、アットホームな空間です。



アイヌ料理について

アイヌは肉や魚、木の実や山菜を、動物からとった油脂や塩などで整え、汁物やおかゆ、煮物などに調理して食べていました。無駄なく食材を調理した料理は、素材のうま味を引き出した、優しい味わいが特徴です。また、厳しい冬や飢饉に備えた、保存食のメニューも多く開発されてきました。

メニューについて

「食の時間」のメニューは、富貴子の母みどりの故郷、日高地方のアイヌ料理がベース。料理に使われる山菜は、好古と富貴子が山で採ってきたものも。滋味溢れる食材をふんだんに使用し、阿寒湖の山の恵みや湖の恵みを活かした料理が味わえます。メニューの一つ「オハウ」は具材から出た旨味が、塩と昆布だけのシンプルな味付けをしたスープとあいまって、とても深い味わいになります。主食の「アマム」は、豆やいなぎびが入った炊き込みご飯で、ほんのりと感じる甘みがオハウとの相性もぴったりです。ほか凍らせた刺身カバチェプリーブなど、アイヌ料理を存分に楽しめます。



プレミアムな半日プラン

参加料金 1名 ¥18,000 (税込)
大人・子供共に

プレミアムな半日プラン「アイヌガイドと一緒にアイヌ文化を体験！体感！半日プラン」は、ツアープログラム「森の時間」「創る時間（木彫体験）」・「食の時間」を合わせ、さらに伝統的家屋「チセ」の中で囲炉裏を囲み行うアイヌ民族伝統の歓迎の儀式体験を加えた、アイヌ文化を満喫できるプレミアムなコースです。自然、手仕事、食、儀式のそれぞれの角度からアイヌ文化を体験することによって、より深くアイヌのことを理解していただけることでしょう。

催行期間 | 6月～10月 所要時間 | 約4時間
開始時間 | 10:00～ 対象年齢 | 小学生以上

催行人数 | 最少催行人数2名(定員6名)
料金に含まれるもの | ガイド料、体験料、ムックリ、昼食代、消費税、(積雪時:スノーシュー)

持ち物 | 動きやすい服装、靴(冬期は防寒着)、雨具など

- ツアー内容
- ① 阿寒湖アイヌシアターイコロ 集合
 - ② アイヌ民族伝統の祈りの儀式体験
 - ③ イオルの森 ガイド散策(ショートコース)
 - ④ 森の中でムックリ演奏体験
 - ⑤ アイヌ料理昼食
 - ⑥ カムイノミ
 - ⑦ 木彫体験
 - ⑧ 阿寒湖アイヌシアターイコロ 解散

プレミアムな半日プランのお申込み・お問い合わせは、コチラ



お申し込みは上記二次元バーコードのリンク先となります。



阿寒湖温泉

Akanko Onsen

阿寒摩周国立公園の原生林に囲まれたひがし北海道屈指の湖、阿寒湖。

そのほとりにては複数の温泉宿と土産物店が立ち並び、多くの観光客にとって憩いの地となっています。

温泉の泉質は低刺激で肌に優しく、老若男女だれでも気軽に利用できることから「万人の湯」とも言われています。

また温泉街の一角には、「阿寒湖アイヌコタン」と呼ばれる工芸と芸能の集落があり、民芸品と飲食店が軒を連ね、アイヌの文化を伝えています。

その他、アイヌ民族について知ることができるコンテンツ

◆ KAMUY LUMINA

体験型ナイトウォーク「KAMUY LUMINA (カムイルミナ)」は、先住民族アイヌの物語をベースに描かれた、まったく新しい夜の森の物語。幻想的な光と音、映像、ストーリーがあなたを未知の世界へ誘います。



◆ ロストカムイ

ロストカムイは、古式舞踊×現代舞踊×デジタルアートを組み合わせた、屋内劇場にて上演中の新演目です。



カムイルミナ・ロストカムイの共通チケット

購入方法

セット券は、KAMUY LUMINAチケットブースおよび阿寒湖周辺ホテル、Webでの販売

阿寒湖アイヌシアターイコロでは、アイヌ民族による様々な演舞を観ることができます。

2025年度 アイヌ古式舞踊・満月のリムセ・ロストカムイ 公演時間 (予定表)					
公演時間	11:00～11:30	13:30～14:00	15:00～15:30	20:00～20:30	21:00～21:30
～4/25			土日祝のみ 満月のリムセ	古式舞踊	ロストカムイ
4/26～10/31	古式舞踊	古式舞踊	満月のリムセ	古式舞踊	ロストカムイ
11/1～翌4/25			土日祝のみ 満月のリムセ	古式舞踊	ロストカムイ
料金	<p>【ロストカムイ】当日チケット…大人2,200円、小学生700円 →ツアー参加者は、大人1,980円に割引(10% OFF) ※割引は大人のみ</p> <p>【満月のリムセ】窓口販売…大人2,200円、小学生700円 →ツアー参加者は、大人1,980円に割引(10% OFF) ※割引は大人のみ</p> <p>【古式舞踊】当日チケット…大人1,500円、小学生700円 →ツアー参加者は、大人1,350円に割引(10% OFF) ※割引は大人のみ</p>				

※公演時間・演目内容などが変更となる場合があります。

