

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。



# Anytime, Ainu time!

与爱努共度阿寒湖之旅



 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，是爱依奴民族以(包括生活在阿寒湖爱依奴村的居民)传播爱依奴文化为主题的观光行程。能够享受着阿寒摩周国立公园的大自然，以及体验自古以来爱依奴传承下来的工艺技术和爱依奴生活的智慧，借此去了解他们的文化。

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”

男性入山时必须带上的“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“满月的Rimse”的演奏等，可以听到其音色。

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。



## ◆ tour 1 森之时间 (森林散步短程方案)



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，与爱努的向导者一同漫步，并挑战演奏爱努乐器mukkuri的观光行程。

参加费用 1名 9,000 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 | ①10:30~②13:30~
- 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

外文仅供英文服务,若希望英文导览,请务必在申请栏选择英语服务。需要另外付追加费用。

详情咨询及  
报名在这里



### ◆ 了解爱努与森林的关系

在阿寒湖温泉市街不远的地方，是本次观光行程的舞台“Iwor之森”。进入森林前，爱努会做的是，向森林打招呼。传统的祈祷仪式中，与kamuy对话，告知其接下来要进入森林当中，并祈求保佑自己的安全。与爱努的向导一起体验这仪式后，就向着Iwor之森的深处前进。一边聆听着生活在阿寒湖的爱努们代代相传的关于与森林草木共存的故事，一边向前迈进。

※积雪时则以踏雪板在森林中散步。



### ◆ 雄壮而耸立的雄阿寒岳

没有险峻的上下坡，距离也不长，可以轻松行走是该行程的特点。继续向着森林深处前行，便会抵达阿寒湖的湖岸。在树林间显露出的，是入选日本一百名山之一的“雄阿寒岳”。它的雄伟壮丽，令人心神向往。被这压倒性存在感的山所环绕着的，阿寒湖的爱努们，究竟有着怎样的想法和感触呢！将脚步稍停片刻，深呼吸感受这一切吧！

※雄阿寒岳因天候等原因，有可能导致无法看见。

### ◆ 在森林中吹奏爱努乐器“mukkuri”

森林之旅的最后，与向导一起在稍空旷的场地，演奏爱努的传统乐器“mukkuri”。所谓mukkuri，是通过拉动绑在薄板上的线来震动簧片，从而奏出音乐的一种口琴。爱努使用这种乐器，演奏风声、动物的鸣叫声等，表现出大自然中的各种音色。也作为生活中的传统歌舞的伴奏，由演奏者倾心创作演奏。在寂静的森林当中，那通透的音色在耳边萦绕，也许能让人们体会到“人也是自然的一部分”的感觉。



参加费用 1名 12,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

举办期间 | 6月~12月  
开始时间 | 9:30~  
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

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。

外文仅供英文服务。若希望英文导览，请务必在申请栏选择英语服务。需要另外付追加费用。



详情咨询及报名在这里

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)。

# 湖之时间

(森林散步长程方案+mukkuri制作)



## 制作爱努乐器“mukkuri”，让我们前往森林去！

这个行程始于制作传达爱努文化的传统乐器“mukkuri”。所谓mukkuri，是藉由拉动绑在薄板上的线，以使簧片震动，而吹奏出音乐的一种口琴。爱努们使用这个乐器，演奏风声、动物的鸣叫声等，表现出大自然里的各种音色。制作体验则为，削刻其发出声音的重点部分，将厚度及形状雕刻均匀，穿过线之后，即能完成制作。待完成mukkuri之后，就要进到森林之中。舞台为位于阿寒湖温泉市街地附近的“Iwor之森”。爱努在进入森林之时，会先进行一个称为传统的祈祷仪式，向森林的kamuy(神)报告接下来要进入森林当中，并祈求保佑自己的安全。  
※积雪时则以踏雪板于森林中散步。



## 接触与森林共存的阿寒湖爱努文化

和爱努的导游一同走进Iwor之森深处。森林对于爱努来说，是生活当中不可或缺的重要场所。采集植物及捕获野生动物等，生活中和衣食住等相关联的所有东西都是从森林中获得的。将这块土地的恩惠活用到最大极限的智慧，成为了其独有的文化，至今仍被传承着。一边听着和森林相关的传承故事，以及与草木共存关系的讲解，一边走进森林的深处。旅途休息时，拿出刚才自己制作的mukkuri与爱努的导游共同演奏。闭上眼睛，让爱努所吹奏出来的音色萦绕于耳，也许就能够体会到“人类也是自然的一部人”的感觉。

## 瞭望湖泊及雄阿寒岳，与如诗画般的景色相遇

这个行程中没有十分险峻的坡度，就算对自己体力没自信的人也可以轻松步行。“湖之时间”比另一个方案“森之时间”前行的更远。不知不觉就穿越了森林，到达了游览船的停泊区。周游阿寒湖的游览船，从以前就作为这个区域的观光资源广受好评。一路探寻着这广迎宾客的阿寒湖的历史，行走间便到达了广阔的阿寒湖畔。拥有压倒性的存在感、被列为日本百名山的“雄阿寒岳”与广阔的湖泊交相辉映，宛如一幅壮美的画卷。山及湖等象征性的东西，留下许多爱努所流传下来的独特传说。边远眺绝景，边惬意地度过这谈话时间，便能感受到爱努就在身边的感觉吧！  
※雄阿寒岳因天候等原因，有可能导致无法看见。



※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。



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

### ◇ 森林赋予我们的无限恩惠

“光之森林”体验的地方位于阿寒湖温泉市中心附近。它是由致力于保护阿寒湖的森林的前田一步园财团管理的，通常只允许有限数量的人进入。进入森林后首先进行祈祷仪式，之后在导游的带领下走进森林。森林中保留了原始的面貌，里面生长着爱依奴民族日常生活中使用的各种植物。对于爱依奴民族来讲森林不只是自然，而是将其视为维持他们生命的“Kamuy”（神）所存在的地方而敬仰。这个活动可以在边听导游讲解，边了解生活在森林里的爱依奴的文化。



### ◇ 回到阿寒湖温泉的根源“Bokke”

流淌着许多清澈溪流的光之森林。水是森林的养分，并滋养了生活在阿寒湖里众多生物的生命。一边听着河水的潺潺声一边向前走，最终会到达一片空地。这里是一座被称为“Bokke”的泥火山，喷涌出近100度的温泉。空气中弥漫着硫磺的味道，走近了就能看到泥土从地里喷涌而出。Bokke是由雄阿寒丘的火山活动形成的。在这里可以近距离感受地球能量的力量和在该地区所熟悉的火山和温泉之间的关系。

## ◇ tour 3 光之森林 (体验在森林中散步)

阿寒湖沿岸蔓延的“光之森林”是因阳光透过树木的美丽而得名的。并得到了致力于森林保护工作的前田一步园财团的精心保护。在导游的带领下漫步在森林中，您将能够看到原始状态的丰富的自然面貌，并且根据季节可以看到不同的景观。夏天的花朵和秋天的蘑菇。还可以邂逅支持爱依奴民族生活的动植物，同时也能够感受到阿寒湖根源的风景。通过悠闲地漫步能够感受爱依奴民族与自然的深厚联系。

### ◇ tour 3A 体验在森林中散步

参加费用 1名 15,000 日元(含税)  
大人及小孩相同



详情咨询及  
报名在这里

举办期间 | 6月~10月

开始时间 | 10:00~

所需时间 | 约2小时

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 | 向导费用、体验费用、消费税

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 光之森林 导览散步行程  
④ 与森林里的导游交谈  
⑤ 阿寒湖爱努剧院 Ikor 解散

外文仅供英文服务。若希望英文导览，请务必在申请栏选择英语服务。需要另外付追加费用。

### ◇ 感受森林和爱依奴民族的历史

当深入森林时会看到特别大的树木。亮点是据说已有八百年树龄的巨大的桂树。树干的直径可达数米，大到看不到树枝的尖端。其雄伟的外观清楚地传达了大自然的伟大。森林里唯一能听到的声音是鸟儿的鸣叫声和风吹过树林的沙沙声，以及自己的呼吸声。尽情的呼吸新鲜空气，会感觉仿佛与大自然融为一体。在值得敬仰的森林中，边思考与森林共同生活的爱依奴民族边倾听大自然的声音如何？





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

### ◇ 爱努与刺绣

在爱努民族中，刺绣为女性的工作，是由母亲传承给女儿的技术。女性在小时候开始有记忆时，就开始练习描绘纹样，长大后就开始学习刺绣。刺绣可以绣在各种东西上，其中衣服和称为“matampus”的头巾最具代表性，常会绣上精美的纹样。此外，也有这样的习俗，女性会心想着中意的男性，一针一线地将刺绣绣在称为“tekunpe”的手背套上，并送给他。



### ◇ 刺绣中注入的想法

为了家人的幸福或者是想要守护重要的人等，各种愿望和想法都可以透过刺绣浓缩在每个作品里。“心里想着某个人，然后专心的完成它。”这个简单的回答便是手工制作的原动力，或许可以在这个体验中，再次感受到未曾留意过的缘分。

### ◇ 从纹样拓展开来的爱努世界

代表舒畅柔和的曲线“morew (旋涡)”，以及代表棘刺的“ay-us (棘)”，爱努纹样当中有各式各样的形状，而那些形状灵感全都来自于大自然。将各种纹样结合并拓展，这正是爱努纹样的特征。在这个行程方案当中，会使用描绘有纹样草稿的刺绣工具包，即使是初次体验的朋友，也可以轻松地尝试。请务必通过刺绣的乐趣来接触、了解代代相传的爱努文化！



## ◇ tour 4A 创作时间 (刺绣体验)

### ◇ tour 4A 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

至今仍留存下来的爱努美丽设计“爱努纹样”，经常被描绘在布制的工艺品上，是了解爱努不可或缺的代表文化。

观光行程“创作时间 刺绣体验”，是与以西田香代子女士为首的讲师们，共同在木棉质地的杯垫上刺上爱努纹样。完成品除了可以当一般杯垫使用外，也可以当做贴布缝在束口袋、包具、T恤等，作为装饰。也很推荐放进喜欢的相框里，当做礼物送给重要的人。

举办期间	全年	观光行程内容	① 阿寒湖爱努剧院Ikor 集合 ② 刺绣体验 ③ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散
开始时间	①11:00~②13:30~		
所需时间	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	7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		此观光行程仅提供日文服务， 但不会日文者也欢迎参加。





tour 4B

# 创作时间

(木雕体验)

tour 4B 木雕体验

参加费用 1名 5,000 日元(含税)  
大人及小孩相同

树木是大地所持有的神灵。  
不是雕刻，含有一「被雕刻」意义的  
传统的爱努民族图样。

详情咨询及  
报名在这里



阿寒湖温泉街的一角，是集结了工艺与艺术的“阿寒湖爱努村落”。多家手工艺品店和饮食店栉比鳞次。进到手工艺品店去看看，就可以发现这里贩卖着许多饰品、餐具、摆设等，各种各样的木制品陈列整齐。

饰品、餐具等有着各具特色的雕刻花纹，这是爱努自古以来的“爱努纹样”。“创作时间 木雕体验”，是在爱努传统乐器“Tonkori”形状的木质首饰上，雕刻出爱努纹样的体验项目。

举办期间   全年	观光行程内容   ① 阿寒湖爱努剧院Ikor 集合
开始时间   ⑩10:30~⑫13:30~	② 木雕体验
所需时间   约1小时	③ 阿寒湖爱努剧院Ikor 解散
举办人数   最低开团人数为2名(最多10名)	
年龄限制   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	外文仅供英文服务。若希望英文 导览，请务必在申请栏选择英语 服务。需要另外追加费用。

## 通过木雕体验，感受爱努精神

体验从雕刻刀的使用方法和雕刻方式的讲解开始。在雕刻木头的过程中，进入到爱努的世界。爱努认为要对树木心存敬意，并不是“雕刻木头”，而是“木头让我们来雕刻”。树木在爱努语中叫作“sir-kor-kamuy”，意为“拥有大地的神”。爱努知道，因为树的生长才得以守护地面，草地得以生长，进而让动物们栖息。在体验当中可以听到的每个爱努语，都充满了爱努精神。



## 传统乐器“Tonkori”

在这个体验项目中，将会雕刻“Tonkori”造型的首饰。“Tonkori”为爱努民族从古至今使用的弦乐器。一般来说，作为桦太爱努人的乐器而被知晓，而在阿寒湖这里，被广泛用于观光客搭乘的游览船，以及阿寒湖爱努剧院“Ikor”里举办的“iomante 火之祭典”中的演奏。若有感兴趣的朋友，欢迎到剧场内去欣赏看看这传统乐器的音色。

## 爱努与木雕

对爱努来说，木雕自古以来为男性的工作。在木盆或者是称为makiri的小刀上，雕刻上精细纹样的作品，即使到了现代也继续流传着。向kamuy(神)表达请求、招呼、感谢时的仪式“kamuy nomi”时使用的木质祭祀用具“ikupasuy”，也会雕刻有各式各样的纹样，有着十分吸引眼球的美感。在体验爱努的木雕技术后所完成的首饰，最后可以选择与皮绳及串珠组合制成项链，或者是加上链子作为钥匙环。带回家做纪念，就可以不时想起阿寒湖的爱努吧！



这是一个特殊的工艺时刻。  
体验代代相传的爱依奴民族的图案。  
动动双手，用心去感受。



### 通过图案体验爱依奴文化

体验中可以在讲师准备的多种图案中选择自己喜欢的图案并尝试创作。柔和的曲线和漩涡形状等图案是爱依奴图案的独特之处，其灵感来自自然世界，山川、动物、植物，这些形状被抽象地表达出来，每一个都有自己的背景和故事。通过思考这些图案所代表的含义并在了解他们的感受的同时对其进行加工会能够更加接近爱依奴文化。



### 向阿寒湖木雕师学习

讲师是活跃在该地区的木雕师。讲师会教如何使用雕刻刀和如何雕刻等基本技术的同时还讲授到图案背后的思想，以及它们背后的历史和文化等各种各样的知识。亲手创作作品的过程能够自然的感受到制作的乐趣和爱依奴图案的美丽。而且还可以听到雕刻师自己的亲身经历和创作想法，这些是这个体验的魅力之处。爱依奴图案是如何通过艺术家之手传承下来的，通过体验在阿寒湖传承的木雕文化来吸进新的传统气息吧。

### 与家人和朋友一起留下旅行的回忆

即使对于初次体验或不擅长制作的人来说，橡皮图章也很容易制作。讲师会细心地教如何使用雕刻刀，孩子们可以放心地参与。在与家人和朋友愉快地交谈的同时，也会有时间会专注于工作，可以在熟悉制造业的同时感受到爱依奴民族的日常生活。制造完成后选择喜欢的油彩颜色并将其印在纸上，加上日期和签名就会成为独一无二的原创卡片。把制作好的图章带回家，可以在日常生活中享受它们。图章印在笔记本或记事本上可以随时回顾旅行的记忆。



# 创作时间

(橡皮图章制作体验)

## tour 4C 橡皮图章制作体验

参加费用 1名 4,000 日元(含税)  
大人及小孩相同



详情咨询及  
报名在这里

举办期间   全年	观光行程内容	① 阿寒湖爱努剧院 Ikor 集合
开始时间   ⑩10:30~⑫13:30~		② 橡皮图章制作体验
所需时间   约1小时		③ 阿寒湖爱努剧院 Ikor 解散
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、体验所需整套工具、消费税		此观光行程仅提供日文服务，但不会日文者也欢迎参加。

爱依奴的图案装饰反应在日用品和衣服等各种东西上，即使在今天，它的魅力仍然引人注目，并被广泛应用于工艺品和设计中。在“创造时间：橡皮图章制作体验”中，参与者与木雕艺术家冈田实一起制作带有爱依奴图案的橡皮图章。在学习如何使用雕刻刀的同时还能够仔细的雕刻出图案。将完成的图章压在纸上，制成一张独一无二的卡片。将其展示在您最喜欢的相框中，它将成为您旅行中难忘的回忆。





※“食之时间”作为加购商品，不可单独购买。

## Option 食之时间

参加费用 1名 4,500 日元(含税)  
大人及小孩相同



※根据季节的不同提供的饮食会有变化。

传承所有的智慧  
提炼出食材本身的味道  
提供可口的美味。

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)
- rataskep (拌南瓜)
- kompu sito (昆布酱汁的丸子)
- 爱努茶

### 关于爱努料理店 民艺咖啡厅Poronno

爱努料理店 民艺咖啡厅Poronno为阿寒湖爱努村落里的夫妇乡右近好古先生、富贵子小姐与家人一同经营的店。店里摆饰着以爱努传统乐器“Tonkori”为首的各种爱努用品以及世界各地的民艺品，并播放着精通次文化的好古先生所挑选出的各式音乐，是个能够让人感到宾至如归的空间。



### 关于爱努料理

爱努将肉和鱼、树木的果实和山菜、以由动物提取的油脂及盐等调味，制成汤品、粥品、炖菜等食用。不浪费食材所制作的料理，其特征为将素材原有的美味引出来，有着十分温和的味道。此外，为了度过严寒的冬天及饥荒，也因此开发出了许多能够长期保存的食物。

### 关于菜单

“食之时间”的菜单是以富贵子小姐的母亲Midori的故乡“日高地区”的爱努料理为基础，所制成的传统爱努料理。料理中使用的山菜，有些是好古先生及富贵子小姐在山中采摘而来的。大量使用丰富美味的食材，因此可以品尝到活用阿寒湖地区山及湖的恩惠所制成的美味。菜单中之一的“ohaw”为引出食材的美味，仅以盐及昆布去做简单调味，是有着非常浓郁味道的汤品。主食的“amam”则是加入豆类及稻黍的米饭，能够吃到淡淡甜味的感觉。和ohaw一起品尝的话，十分搭配。此外还可以品尝到冷冻生鱼片kapatchep ruipe等各式各样的爱努料理。



# ◆ 4th 豪华半日行程

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的欢迎仪式，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！

参加费用 1名 18,000 日元(含税)  
大人及小孩相同



举办期间 | 6月~翌3月 所需时间 | 约4小时  
开始时间 | 10:20~ 参加费用 | 7岁以上  
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)

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 iwor(爱努的传统生活空间)之森 导览散步行程  
③ 爱努料理的午餐食  
④ 在cise举办的传统的欢迎仪式体验  
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。



其他，可以了解到爱努民族的更多的信息。

## ◆ KAMUY LUMINA

体验型夜间步行「KAMUY LUMINA」是以先住民族爱努民族的故事为主题设定的崭新的夜间森林故事。梦幻的灯光和音乐及映像带您进入未知的世界。



## ◆ LOST KAMUY

LOST KAMUY是传统舞蹈和现代舞蹈和电子画面的组合，正在室内剧场上演中。



KAMUY LUMINA・LOST KAMUY通票

购买方法

套票在KAMUY LUMINA售票处和阿寒湖爱努剧院“Ikor”及阿寒湖周边的饭店可以购买到。

## 阿寒湖温泉 Akanko Onsen

被阿寒湖摩周国立公园的原生林所环绕的东北海道代表湖泊、阿寒湖。

在其湖畔，有着许多温泉旅馆及伴手礼店林立，  
成为了许多观光客的休息场所。

温泉为低刺激性泉质，对肌肤十分温和，  
无论男女老少都能好好享受，因此又被称为“万人之汤”。

此外，温泉街的一角，有着“阿寒湖爱奴村落”，  
集结了手工艺、以及工艺品店、饮食店，  
传达着爱奴的文化。



阿寒湖爱努剧院“Ikor”可以观赏到爱努民族的各种舞蹈。

2025年度的爱努古式舞蹈、满月的Rimse、LOST KAMUY的预定表

时 间	11:00~11:30	13:30~14:00	15:00~15:30	20:00~20:30	21:00~21:30
~4/25	古式舞蹈	古式舞蹈	满月的Rimse 仅限周末及节假日	古式舞蹈	LOST KAMUY
4/26~10/31			满月的Rimse	古式舞蹈	LOST KAMUY
11/1~4/25			满月的Rimse 仅限周末及节假日	古式舞蹈	LOST KAMUY
费 用	<b>【LOST KAMUY】</b> 当日票 大人2200日元 小学生700日元 →Anytime, Ainutime! 旅游参加者大人1980日元 (减价10%) 减价只限于大人 <b>【满月的Rimse】</b> 售票窗口 大人2200日元 小学生700日元 →Anytime, Ainutime! 旅游参加者大人1980日元 (减价10%) 减价只限于大人 <b>【古式舞蹈】</b> 当日票 大人1500日元 小学生700日元 →Anytime, Ainutime! 旅游参加者大人1350日元 (减价10%) 减价只限于大人				

※公演时间和演出内容会有变更的可能。

# Access



※2024年12月现在

## 北海道内→阿寒湖

飞机

新千岁机场	ANA 约45分钟	钏路机场	阿寒湖
丘珠空港	JAL 约45分钟	钏路机场	阿寒湖

JR

JR 礼幌站	特急大空号 约4小时	JR 钏路站	阿寒湖
JR 带广站	特急大空号 约2小时	JR 钏路站	阿寒湖
JR 网走站	JR 钏网本线 约3小时30分钟	JR 钏路站	阿寒湖
JR 北见站 (经由JR网走站)	JR 石北本线→JR 钏网本线 约4小时30分钟	JR 钏路站	阿寒湖

## 北海道外→阿寒湖

羽田机场	JAL・ANA・AIRDO 约1小时45分钟	钏路机场	阿寒湖
------	---------------------------	------	-----

## 钏路机场→阿寒湖

阿寒巴士	约1小时5分钟~20分钟	约2小时
自驾	约1小时(59.4km)	约1小时30分钟(70.1km)
出租车	约1小时(59.4km)	约1小时30分钟(70.1km)

## JR钏路站→阿寒湖

自驾

礼幌	经由道东汽车道 约4小时14分钟(299km)	钏路	国道240号线 约1小时30分钟(70.1km)	阿寒湖
旭川	经由国道39号线 约4小时10分钟(221km)	函馆	经由道央汽车道与道东汽车道 约7小时6分钟(538km)	阿寒湖
带广	经由道东汽车道 约2小时(120km)	北见	道道27号线与国道240号线 约1小时25分钟(68.8km)	阿寒湖
		网走	国道240号线 约1小时44分钟(88.8km)	阿寒湖



报名・咨询  
关于行程的详细及预约，请参阅官方网站。  
(豪华半日行程除外)  
<https://anytimeainutime.jp>

阿寒爱努工艺协同组合  
北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉4丁目7-84  
TEL:0154-67-2727 FAX:0154-67-2657



※“豪华半日行程”的报名入口不同，请参照前页。