



言葉で出会うアイヌの世界

～アイヌ語を旅先で楽しもう！
初心者フレーズ10選～

作者：大野昌宏

【アイヌ語って、なに？】

アイヌ語は、北海道に古くから住むアイヌ民族が伝えてきた独自の言語です。自然との深いつながりや、人と人との敬意を大切にする文化が言葉の中に生きています。

このパンフレットでは、旅行者の方が実際に使える「基本フレーズ10選」とともに、それを体験できるスポットをご紹介します。

【アイヌ語・初心者フレーズ10選】

フレーズ	発音の目安	意味
イランカラプテ	i-ran-ka-ra-p-te	こんにちは（心からあなたを思います）
アン・ル	an ru	行きましょう／出発しましょう
ヤイヌス	ya-i-nu-su	聞いてください／耳を傾けてください
ヘプタ	he-p-ta	美味しい！
ウプシ	up-si	雨（大地の恵み）
カムイ	ka-mu-i	神・自然の精霊
シリ	shi-ri	大地・世界
ノポロ	no-po-r	花
トゥプ	tu-p	水／泉
ラムサム	ra-m-sa-m	鹿肉（大切な食材）

【フレーズを体験できる！

道東のスポット5選】

① 阿寒湖アイヌコタン（釧路市）

✓ 伝統舞踊やアイヌ料理を楽しめる日本最大のアイヌ集落

- ・  宿泊：鶴雅グループなど温泉宿あり
- ・  食事：「オハウ」や鹿肉ステーキ
- ・  アクセス：釧路空港からバスで約1時間40分
- ・  体験：木彫り・ムックリ体験、アイヌ語ワークショップあり

プあり

② 白糠町・カムイチェプカムイコタン

✓ 鮭と神の物語を体験する聖地ウォーク

- ・  宿泊：白糠温泉「はまなすの湯」
- ・  食事：鮭料理、エゾシカ
- ・  アクセス：釧路駅からJRで白糠駅、送迎対応あり
- ・  体験：アイヌ語地名の解説付きネイチャーツアー

③ 鶴居村・モシリ文化拠点

✓ 子どもと一緒に学べる！アイヌ語で遊ぶ体験教室

- ・ 宿泊：つるい温泉ホテル
- ・ 食事：鹿肉スープカレー、地元野菜の料理
- ・ アクセス：釧路空港からレンタカーで約50分
- ・ 体験：アイヌ語かるた、弓矢ワークショップなど

④ 摩周湖ビジターセンター（弟子屈町）

✓ 自然×アイヌ語！静かな空間で学ぶ湖畔の旅

- ・ 宿泊：摩周温泉郷の民宿
- ・ 食事：摩周そば、山菜料理
- ・ アクセス：女満別空港から車で1時間10分
- ・ 体験：アイヌ語ガイドと歩く湖畔ウォーキング

⑤ 根室市・カムイパス（落石地区）

✓ アート×ことば！音で楽しむアイヌ語の世界

- ・🏠 宿泊：根室駅周辺のビジネスホテルや民泊
- ・🍴 食事：エスカロップ、花咲ガニ料理
- ・🚗 アクセス：中標津空港から車で約2時間
- ・🎧 体験：音声アートと歩く「カムイパス」トレイル

🌸 【こんなときに使ってみよう】

- ・✨ ガイドと会ったら：「イランカラプテ！」とあいさつ
- ・🍽️ 食後に：「ヘプタ！」で感謝を伝えよう
- ・🌲 湖や花を見ながら：「トゥプ（泉）」「ノポロ（花）」を指差してみよう

おわりに

アイヌ語は、単なる言葉ではなく“文化への入口”です。
旅の中でひとことでも使ってみることで、地域の人との距離が縮まり、より深い体験につながります。
このパンフレットを片手に、ぜひ“言葉の冒険”へ出かけてみてください。

補足情報

- ・  詳しくは「阿寒湖アイヌコタン観光協会」
「しらぬか元気塾」「モシリプロジェクト」などのWeb
サイトもチェック！
- ・  関連書籍：『アイヌ語入門』
(北海道出版企画センター)
『ことばから見るアイヌ文化』（平凡社）

【English or Chinese】

アイヌ語を学ぼう！初心者向けフレーズ10選

Learn Ainu! 10 Beginner Phrases to Try on Your Trip

学习阿伊努语！旅行中可用的10个初学者短语

Ainu is an indigenous language spoken by the Ainu people of Hokkaido. With words rooted deeply in nature and harmony, learning a few Ainu phrases can enrich your travel experience. This guide introduces 10 basic phrases that you can use during your visit to Eastern Hokkaido, along with must-visit locations where the Ainu culture is still alive.

阿伊努语是北海道阿伊努民族使用的语言。该语言与自然和谐共处的理念密切相关。学习一些基本短语，可以让您的北海道之旅更加深刻。本手册介绍了10个基础短语，并推荐5个可以体验阿伊努文化的道东地区地点。

10 Ainu Phrases / 阿伊努语短语10选

Ainu	Pronunciation	English	中文	Meaning Summary
イランカラ アン・ル	i-ran-ka-ra- an ru	Hello Let's go	你好 我们出发吧	Hello / 你 Let's go / 我们出发吧
ヤイヌス	ya-i-nu-su	Please listen	请听	Please listen / 请
ヘプタ	he-p-ta	Delicious!	好吃！	Delicious! / 好吃！
ウプシ	up-si	Rain	雨	Rain / 雨
カムイ	ka-mu-i	God/Spirit	神/灵	God/ Spirit / 神/ —
シリ	shi-ri	Land/Earth	土地/地球	Land/Earth / 土地/地 —
ノポロ	no-po-r	Flower	花	Flower / 花
トウプ	tu-p	Water	水	Water / 水
ラムサム	ra-m-sa-m	Deer meat	鹿肉	Deer meat / 鹿肉

作者について



学びと体験の総合サイト「カムイランド（Kamuy Land）」を運営している大野 昌宏（おおの まさひろ）と申します。

北海道での旅や遊びについて、“体験を通した楽しみ方”をお知らせしています。また、春夏の期間、快適な道東でのアイヌ体験ツアーや長期民泊のご提供もしておりますので、北海道の旅や民泊を楽しみたい方は、お声かけくださいませ。

About the Author (关于作者)

My name is Masahiro Ohno and I run Kamuy Land, a comprehensive website for learning and experiences.

I'm here to let you know how to enjoy Hokkaido through experiences and travel. During the spring and summer, we also offer Ainu experience tours and long-term homestays in comfortable eastern Hokkaido, so if you'd like to enjoy a trip or homestay in Hokkaido, please let me know.

.....

我叫大野昌宏，我经营 Kamuy Land，一个综合学习和体验网站。

我们将通过体验告诉您如何享受北海道的旅行和游玩。另外，春夏季节，我们还会在气候宜人的北海道东部提供阿伊努体验旅游和长期寄宿服务，如果您想享受北海道之旅或寄宿，请与我们联系。