

親子でめぐる、ワクワク散策



いっしょに ウポポイ!



旅育ガイドブック

マタパ(冬)篇



ウポポイとは？

(民族共生象徴空間)

国の貴重な文化のひとつであるアイヌ文化を、受け継ぎ未来につないでいくこと、

また、正しく理解し、尊重し、広めていくことを目指す空間です。

国立アイヌ民族博物館の展示や体験交流ホールの芸能上演をはじめ、多様なプログラムでアイヌ語や歌や踊りなど、さまざまなアイヌ文化に出会うことができます。

愛称「ウポポイ」はアイヌ語で「(おおぜいで) 歌うこと」を意味します。



ウポポイではアイヌ語を第一言語とし、園内の施設やプログラムの名称などにアイヌ語が使用されています。

園内でさまざまなアイヌ語を探してみてください。

お問合せ

公益財団法人 アイヌ民族文化財団(ウポポイ内)

■住所: 〒059-0902 北海道白老郡白老町若草町2丁目3番2号 ■TEL: 0144-82-3914

■閉園日: 月曜日(祝日または休日の場合は翌日以降の平日)

■入場料(税込): 大人(一般) 1,200円、高校生(一般) 600円、中学生以下無料

入場料が半額になる「14時入場券」も販売中!

■アクセス: JR白老駅から徒歩10分/白老ICから車で約10分

営業時間など詳しくはウポポイHPをチェック!



ファミリー向けサービス

キッズコーナー

エントランス棟と体験学習館別館2にプレイマットや絵本をご用意しています。

ベビーカー

貸出所、エントランス棟、博物館にて貸し出ししています。

こどもファスト・トラック

エントランス棟と体験交流ホールにて優先的に入場いただけます。

お子様向けメニュー・アレルギー表示

飲食施設にて軽食や定食、スイーツをご用意。アレルギー表示をご確認ください。

かぞくに安心と ワクワクを。

お子様連れのファミリーがのびのびと快適に過ごせるようなサービスが充実。家族みんなで参加できる体験や期間限定イベントも豊富なので、旅育の舞台にぴったりです。

わりわり探究！すくすく成長！
ウポポイ
旅育3ステップ

さあ、

遊びが学びになる！好奇心がチカラになる！

ウポポイの旅育へ！！

学校や日常では体験できない学びがもりだくさんのウポポイ。

「ウポポイの旅育※」によって、こどもの探究心や自主性、
協調性やコミュニケーション力を育みましょう。

白老・登別の観光スポットにも足を延ばし、
親子で成長を体感する旅育をお楽しみください。

※旅育とは...家族旅行を通じてこどもの成長を促す教育活動です。



こどもと一緒に考え、楽しむ！ウポポイ旅育3ステップ

ステップ

1

家族で旅の計画を立てる！

『旅マエ』

何を体験する？何時にどこへ
いく？園内と周辺観光をリサ
ーチして事前に組み立てよう！



ステップ

2

とことんチャレンジ！

『旅ナカ』

現地ではウポポイならではの
体験に挑戦！気になったことは
写真に撮ってメモしよう！



ステップ

3

思い出をしっかりと記録！

『旅アト』

楽しかったこと、発見したこと。
家族で話しながら次のチャレ
ンジや旅先を考えよう！



自由研究にも！事前学習＋実施体験をオリジナルの学習につなげよう！

ウポポイ
旅育
キャンペーン

■2025年7月11日(金)～2026年2月1日(日)

P18のウポポイ旅育スタンプラリーシートにスタンプを押し、エントランス棟インフォメーションスタッフへお見せいただくと応募用紙とウポポイオリジナルシールを進呈。応募用紙に必要事項をご記入の上、応募BOXに投函すると、抽選で50名様にウポポイオリジナルグッズをプレゼント！スタンプは1個からでもOK。家族みなでご参加ください。





はじめに…

まずはこの「旅育ガイドブック」のPDF版をダウンロード。
手持ちのタブレットで見るか、
プリントアウトして旅の計画を立てよう！

※抽選でプレゼントが当たる「ウポポイ旅育キャンペーン」には
P18のウポポイ旅育スタンプラリーのシートをプリントアウトする必要があります。

ステップ

1

家族で旅の計画を立てる！

『旅マエ』

下記ページを参考に、家族で意見を出し合って理想の旅の計画を立てよう！



やりたいこと・見たいことを選ぶ

自分と家族が体験したいことを話し合おう！

●ウポポイでできる体験…………… P6～P9

- ☐ 弓矢を体験する ☐ 刺しゅうをする ☐ 楽器を演奏する ☐ 料理を味わう
- ☐ アイヌ語を体感する ☐ 触れて学ぶ ☐ 展示を見る ☐ 映像を見る ☐ 紙芝居を見る
- ☐ 歌と踊りを見る ☐ 暮らしを学ぶ

P17のミニプログラムを切り離しておくとう便利です

●白老・登別でできる体験…………… P10・P11

- ☐ 自然体験 ☐ グルメ ☐ 温泉 ☐ アクティビティ



旅の計画を立てる

モデルコースを参考に時間を計算して、
出発～帰宅までの具体的な行程を考えよう！

●旅のアイデアが広がるモデルコース…………… P12～P15

- ☐ 丸一日満喫コース ☐ はじめてのウポポイコース(車編・JR編) ☐ 14時からのウポポイコース

●計画の整理に使える旅マエシート…………… P16

ステップ

とことんチャレンジ！

2 『旅ナカ』

自主的にどんどん挑戦して、気になったこと、
楽しかったことをメモに記録。
プログラムに参加した思い出を
スタンプで残そう！



プログラムに参加してスタンプを押そう！



動物は全部で
7種類！

プログラムを体験したら、
アイヌ文化ゆかりの動物スタンプラリーに参加！
体験場所に設置された動物スタンプを
P18のウポボー旅育スタンプラリーシートに押して、
自分だけの森を作ろう！



園内ではワークシートも
使ってみよう！

スタンプベースに
自由に押してね！



みほん

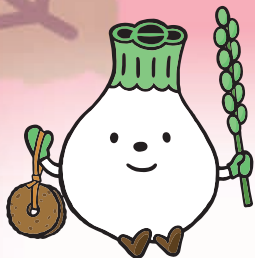
ステップ

思い出をしっかり記録！

3 『旅アト』

どんなことに気付けたかな？楽しかった？
もっと知りたいことはある？
家族みんなで一日の出来事を話しながら振り返ろう。





ワクワク探究! すすく成長!

ウポポイ内 プログラム

遊びが学びに、学びが思い出になる新体験

「どうやるの?」「どうなってるの?」。想像力を膨らませてどんどんチャレンジ。
五感をフルにを使って体験することで得られる、記憶に残る学びが待っています。

弓矢を体験する



狩りに挑戦しよう!

アクション

※小学生は要補助者

対象年齢

小学生～

かつては、こどもの頃から遊びの中で狩りの方法を学びました。
昔を想像しながら、こども用の弓矢を体験!

場所	体験学習館 別館
所要時間	約10分
料金	無料／一部有料あり
参加方法	予約不要

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



刺しゅうをする



刺しゅうしてみよう!

イカラカラアンロ

※小学生は
要補助者

対象年齢

小学4年生～

いくつかの文様や糸、布の色を選んで、刺しゅうを体験。出来上がった作品は持ち帰って旅の思い出に。

場所	イカラウシ(工房)
所要時間	約60分
料金	コースターは無料／バッグ、 プチフレーム1,000円(税込)
参加方法	会場にて要予約

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



楽器を演奏する



音を鳴らしてみよう!

はじめてのムックリ

対象年齢

小学生～

弁をはじくことで音が出るムックリ(口琴)。持ち方や鳴らし方を習ったら、口にあてていろいろな音を出してみよう。

場所	イカラウシ(工房)
所要時間	約10分
料金	1,000円(税込) ※ムックリ持参の場合は無料
参加方法	予約不要

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



ワクワク探究！すくすく成長！

ウポポイ内 プログラム

遊びが学びに、学びが思い出になる新体験

「どうやるの?」「どうなってるの?」。想像力を膨らませてどんどんチャレンジ。
五感をフルにを使って体験することで得られる、記憶に残る学びが待っています。

料理を味わう



食べ物に感謝しよう!

イペアン ロ!

※小学生は要保護者同伴

対象年齢

小学生～

地域や季節ごとの食材を使った具沢山スープ「オハウ」を味わって、食べ物への感謝の気持ちを育みます。

場所 ヤイハノツカラ チセ(体験学習館)

所要時間 約40分

料金 1,000円(税込) ※当日受付の際
にチケットを購入

参加方法 **要予約** ※3日前までに予約
※右記二次元コードから予約可

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



アイヌ語を体感する



ことばのインスタレーションに出会おう!

イタクトマリ

イタクトマリとは「ことばの港」という意味。文化にとって大切なアイヌ語を聞いて、想像して、話してみよう。

場所 体験学習館 別館3

所要時間 5～10分

料金 無料

参加方法 予約不要

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



触れて学ぶ



探究展示で触れて学ぼう!

イケレウシ「テンパテンパ」

ジオラマ・模型・立体パズルなどの体験ユニットがあるコーナー。体験を通じてアイヌ文化に触れることができます。

場所 国立アイヌ民族博物館2階
基本展示室

所要時間 約60分

料金 無料

参加方法 予約不要

詳しくは
こちら!



もらえるスタンプ





ワクワク探究! すすく成長!

ウポポイ内 プログラム

見て・聞いて、好奇心スイッチ、オン!

歌や踊りや紙芝居、展示や映像など、好奇心のままに見て・聞いて、こどもたちの「学ぶって、たのしい!」を引き出す体験がもりだくさん。知る喜びや発見の連続です。

展示を見る



展示を見て学ぼう!

国立アイヌ民族博物館

基本展示室はアイヌ民族の視点で、ことば・文化・歴史について紹介。特別展示室では年に4回の特別展示等を開催しています。

場所 国立アイヌ民族博物館2階

所要時間 約60分

料金 無料

参加方法 予約不要

詳しくは
こちら!



もらえるスタンプ



対象年齢

小学生～

映像を見る



これをきっかけに、ぜひいろいろな民族や文化について
興味をもって考えてみてください

シアタープログラムで理解を深めよう

アイヌの歴史と文化

アイヌ文化にゆかりのある動物たちがナビゲーター。アイヌ民族の歴史や文化をこどもから大人までわかりやすく解説します。

場所 国立アイヌ民族博物館1階

シアター

所要時間 約25分

料金 無料

参加方法 10分前から会場受付

詳しくは
こちら!



もらえるスタンプ



対象年齢

小学生～

紙芝居を見る



紙芝居を楽しもう!

ポン劇場

チセ(家屋)の中のいろりを囲んで紙芝居を鑑賞。カムイとアイヌのつながり、昔や今の暮らしなどいろいろなテーマがあります。

場所 伝統的コタン

所要時間 約15分

料金 無料

参加方法 予約不要

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



対象年齢

小学生～

ワクワク探究！すくすく成長！
ウポポイ内
プログラム

見て・聞いて、好奇心スイッチ、オン！

芸能鑑賞や紙芝居、展示や映像など、好奇心のままに見て・聞いて、こどもたちの「学ぶって、たのしい！」を引き出す体験がもりだくさん。知る喜びや発見の連続です。

歌と踊りを見る



迫力の公演にワクワクしよう！

シノツ/イメル

儀礼や日常のさまざまな場面に欠かせない歌や踊りのステージです。

対象年齢

小学生～

場所 ウエカリチセ(体験交流ホール)

所要時間 約20分

料金 無料

参加方法 要整理券(体験交流ホール前で発券)

注意事項 途中入退場、飲食、撮影、録音不可

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



暮らしを学ぶ



コタン(集落・村)の暮らし、知恵を知ろう！

ウパシクマ

昔はどう暮らしていた？ 家、舟、狩りに使う道具、地名のことなど、回ごとに違うテーマを学べます。

対象年齢

小学生～

場所 伝統的コタン/ポロチセ

所要時間 約15分

料金 無料

参加方法 予約不要

タイム
テーブル



もらえるスタンプ



園内を歩いて学びを深めよう！

ガイドブックで紹介しているプログラム以外にも体験がもりだくさん

この他のプログラムは
こちら

ワークシート



衣服や家屋、アイヌ語表示などを学べるので自由研究にも活用できます。

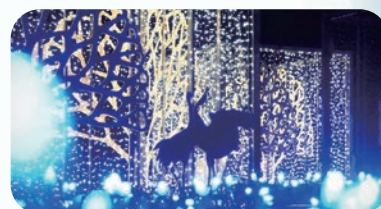
ワークシートは
こちら

保存食づくり



伝統的コタン屋外では冬ならではの生業風景をご覧ください。

イルミネーション



アイヌ文化にゆかりのある動物達がイルミネーションの光で輝きます。

わりわり探究！すくすく成長！

ウポポイ 周辺の見どころ



非日常の風景と体験にあふれた白老エリア

せっかくウポポイまで来たなら、周辺観光を楽しまなきゃもったいない！

白老では豊かな大自然とそこに暮らす動物たち、お腹よこご食体験が待っています。

こころ打つ 自然



ポロト湖

ポロト自然休養林内に広がる周囲4kmの湖。夏はカヌー、冬はワカサギ釣りが楽しめます。



社台

サラブレッドの牧場が多く見られるエリア。自然の中でたわむれる馬の親子の姿は圧巻です。



ツウも喰る グルメ

白老牛

世界に認められた北海道三大和牛の一つ。希少な部位を味わえるのも産地ならではの魅力です。



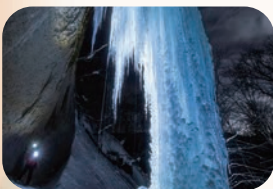
虎杖浜たらこ

前浜で獲れたスケトウダラの卵は粒が小さいのでクリーミー。濃厚なおいしさが特徴です。

忘れられない 体験

ワカサギ釣り

白老町の冬の風物詩。レンタル品がそろっているので初心者も気軽に楽しめます。



氷瀑ツアー

毎年2月頃に開催。山北沢の滝やカジカ沢の滝をめぐる氷瀑ツアーは迫力満点です。



工芸ワークショップ

アイヌ文様の刺繍や木彫、熊の木彫り体験といった伝統工芸に触れる機会が豊富です。

つかれ癒やす 温泉

モール温泉

北海道遺産でもあるモール温泉。植物性の有機物をたっぷり含んだ褐色の湯が特徴です。



露天風呂

100%源泉掛け流しの露天風呂でゆったり。個性豊かなホテルや旅館がそろっています。

まだまだ見どころ、遊びどころがいっぱい！

詳しくはこちら！

一般社団法人 白老観光協会



つりつり探究！すくすく成長！

ウポポイ 周辺の見どころ



非日常の風景と体験にあふれた登別エリア

せっかくウポポイまで来たなら、周辺観光を楽しみなきゃもったいない！
さらに登別へ足を延ばすと、癒やしの名湯、自然や動物たちからの学びが待っています。

こころ打つ 自然



地獄谷

「鬼の棲む地獄」のように泡を立てて煮えたぎっている、クッタラ火山の活動によってできた爆裂火口跡。ここから湧き出た多種類の温泉が各旅館・ホテルに送られています。

大湯沼

世界的にも珍しい大規模な湯の沼。沼底では約130度の硫黄泉が激しく噴出し、表面温度でも40～50度。底に堆積する硫黄を採取していた歴史があります。



つかれ癒やす 温泉

大湯沼川天然足湯

大湯沼から溢れ出た温泉で天然足湯が楽しめます。丸太で造られた椅子やベンチがあるだけという、まさに自然が作った足湯。散策の疲れをいやすのに最適です。



忘れられない 体験

のぼりべつクマ牧場

約70頭のヒグマを飼育している動物園。クマたちにぐると囲まれるスリル満点の「ヒトのオリ」などで、クマを身近に見ることができます。



登別マリンパークニクス

エイやサメなどの魚群が遊泳するアクアトンネルで幻想的な海の世界を楽しめる他、ペンギンのパレードやイルカ、オットセイの楽しいパフォーマンスも必見です。



紅葉が彩る秋、スキーを楽しめる冬もおすすめ。

詳しくはこちら！

一般社団法人 登別国際観光コンベンション協会

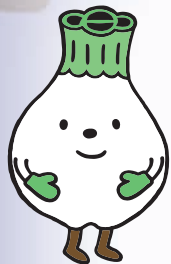


アイヌ文化ハカセに
なれるかも!?

ワクワク探究! すすく成長!

ウポポイ

旅育モデルコース



じっくり! ウポポイ丸一日満喫コース

博物館の展示や歌や踊りの鑑賞、アイヌ語体験やムックリ演奏など、
家族みんなでアイヌ文化の魅力を存分に体感できるコースです。



07:30 さあ、元気よく出発! (札幌)



09:00 ウポポイ到着

まずは体験交流ホール前で10:00からの「シノツ」のチケットを発券

09:10 **見る・聞く** 博物館の展示を見る／「テンパテンパ」に触れて学ぶ
〈所要時間約40分〉

10:00 **見る・聞く** 歌や踊りの公演「シノツ」
体験交流ホール〈所要時間約20分〉



伝統的コタンを
歩いて深堀りしてみよう!



10:30 **見る・聞く** 暮らしを学ぶ「ウパシクマ」
伝統的コタン〈所要時間約15分〉

11:30 **見る・聞く** 物語や叙情歌の口演「ネウサラアン ロ」
伝統的コタン〈所要時間約15分〉
伝統的コタンでワークシートをゲット!

12:40 ウポポイ内飲食店でランチ!!

土・日なら、
オハウの実食体験も!
※予約必須



14:00 **体験** 弓矢遊び「アクシノツ」
体験学習館 別館〈所要時間約10分〉



15:00 **体験** ビンゴでアイヌ語にふれる「ピリカ! ビンゴ アキ ロ」
伝統的コタン〈所要時間約30分〉

16:00 **体験** ムックリ演奏「はじめてのムックリ」
工房〈所要時間約10分〉

16:20 お土産ショッピング!
ウポポイ出発



好きなアイヌ語は
みつかったかな?

帰宅 おつかれさまでした!

※プログラムごとに開催時間が異なります。詳しくはHPでご確認ください。

朝からお昼まで
ゆるっと楽しむ

ワクワク探究！すくすく成長！

ウポポイ

旅育モデルコース

車で行こう！はじめてのウポポイコース

ドライブをしながら、ウポポイと地域の主要ポイントを押さえた王道コース。
明るい時間にアクティブに動けるので、滞在時間以上の満足感をいただけます。

08:00 さあ、元気よく出発！（札幌）



09:30 ウポポイ到着

まずは体験交流ホール前で10:00からの「シノツ」のチケットを発券

スタッフにアイヌ語の
ニックネームを
聞いてみよう！



10:00 **見る・聞く** 歌や踊りの公演「シノツ」

体験交流ホール〈所要時間約20分〉

「テンパテンパ」で
遊びながら学びを
深めよう！



10:25 **体験** 弓矢遊び「アクシノツ」

体験学習館 別館〈所要時間約10分〉

伝統的コタンで
衣装を着て
記念撮影しよう！



10:50 **見る・聞く** 博物館の展示を見る／
「テンパテンパ」に触れて学ぶ〈所要時間約60分〉
博物館でワークシートをゲット！

展示を見ながら
ワークシートに
挑戦！



12:00 **体験** 「ウポポアキロ」で歌を体験

伝統的コタン〈所要時間約15分〉



12:40 ウポポイ出発

13:00 **周辺観光** お昼は名物の白老牛！

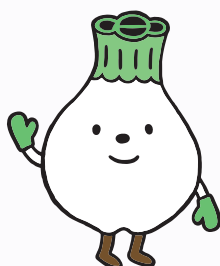


14:00 **周辺観光** ポロト湖でワカサギ釣り！

レンタル品もあるから
手ぶらで体験！



帰宅 おつかれさまでした！



※プログラムごとに開催時間が異なります。詳しくはHPでご確認ください。

しっかり学んで
めいっぱい遊ぶ

ワクワク探究！すくすく成長！

ウポポイ

旅育モデルコース

JRで行こう！はじめてのウポポイコース

ウポポイでのアイヌ文化体験と、白老町内のスノーシュー体験を組み合わせたコース。

JR移動だから、小旅行気分で見学での体験をじっくり味わえるのが魅力です。



08:43 札幌駅から函館行特急北斗に乗車

09:41 白老駅到着

10:00 ウポポイ到着

伝統的コタンでは
衣装に触れて、
試着もできる！

10:30 **見る・聞く 暮らしを学ぶ「ウパシクマ」**

伝統的コタン〈所要時間約15分〉

11:00 **見る・聞く 紙芝居「ボン劇場」**

伝統的コタン〈所要時間約15分〉

11:30 ウポポイ内飲食店でランチ!!

12:30 **見る・聞く シアタープログラム「アイヌの歴史と文化」**

国立アイヌ民族博物館1階 シアター〈所要時間約25分〉

13:00 **見る・聞く 博物館の展示を見る／「テンパテンパ」に触れて学ぶ**

〈所要時間約60分〉

博物館でワークシートをゲット!

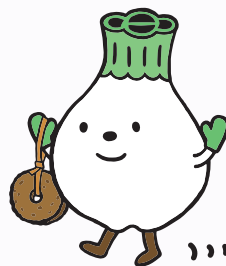
14:00 お土産ショッピング!

ウポポイ出発

14:45 **周辺観光 冬のスノーシューでポロトの森を散策!**

16:22 白老駅から札幌行特急北斗に乗車

17:30 札幌駅到着 おつかれさまでした!



いろんなお話が
聞けるよ



館内にある
鳥たちを探してみよう



シマエナガに
会えるかも!?



※プログラムごとの開催時間や、JRの運行時間は時期により異なります。詳しくは各HPや運行情報をご確認ください。

入場料半額が
うれしいポイント

ワクワク探究! すすく成長!

ウポポイ

旅育モデルコース

14時からのウポポイコース

午前中は周辺人気スポットを巡り、午後はウポポイの入場料が半額になる「14時入場券」を活用。

自然に触れるワクワク体験も、アイヌ文化の深堀体験も、めいっぱい楽しめるコースです。

09:00 さあ、元気よく出発!(札幌)

10:30 白老・登別到着

午前中は
どっちに行く?

科学体験&自然
あそびをするなう!

10:45 周辺観光
『ワカサギ釣り』

地球を体感!

10:45 周辺観光
『地獄谷』と『天然足湯』



伝統的コタンで鮭の
寒干し風景を見学
※2月中旬頃まで

13:30 ウポポイに向け出発

14:00 ウポポイ到着

14:10 体験 インスタレーション「イタクトマリ」
体験学習館 別館3〈所要時間約5分〉

14:20 体験 弓矢遊び「アクシノツ」
体験学習館 別館〈所要時間約10分〉

15:00 体験 ビンゴでアイヌ語にふれる「ピリカ!ビンゴアキロ」
伝統的コタン〈所要時間約30分〉

15:40 見る・聞く 博物館の展示を見る／「テンパテンパ」に触れて学ぶ
〈所要時間約40分〉

16:30 見る・聞く 暮らしを学ぶ「ウパクマ」鑑賞
伝統的コタン〈所要時間約15分〉

16:50 お土産ショッピング!
ウポポイ出発

イルミネーションの
前で記念撮影しよう

帰宅 おつかれさまでした!

※プログラムごとに開催時間が異なります。詳しくはHPでご確認ください。

ワクワク探究！すくすく成長！

ウポポイ

旅マエシート

好奇心のピースを集めて旅の下準備

何を体験する？何時にどこへいく？家族で旅の計画を立てよう！

- 1 チャレンジしたい体験をP17のプログラム一覧から切り離して並べよう。
書き込みしてもOK！行ってみたい周辺観光は書き込みしてね。
- 2 P12～15のモデルコースを参考に、プログラムの開催時間などを調べて
出発～帰宅までの行程を考えよう。

レッツ！旅計画

ウポポイ園内は広いので移動時間に気を付けよう！

自分が
やりたいこと・見たいこと

家族が
やりたいこと・見たいこと

旅の計画
を立てよう

天気予報も
見ておこう！

ワクワク探究！すくすく成長！
ウポポイ
旅マエ用
プログラマー賢



実施期間や開始時間、
この他のプログラムはHPで
しっかりチェック！

※切り離して活用される際は、
片面印刷がおすすめです。



弓矢を体験する

アクシノツ



刺しゅうをする

イカラカラアン ロ



楽器を演奏する

はじめてのムックリ



料理を味わう

イペアン ロ！



アイヌ語を体感する

イタクトマリ



触れて学ぶ

**イケレウシ
「テンパテンパ」**



展示を見る

国立アイヌ民族博物館



映像を見る

アイヌの歴史と文化



紙芝居を見る

ポン劇場



歌と踊りを見る

シノツ



歌と踊りを見る

イメル



暮らしを学ぶ

ウパクマ



ワクワク探究！すくすく成長！

ウポポイ

旅育スタンプ ラリーシート

ウポポイで気になったこと、楽しかったことをメモしよう！

旅+カ

プログラムに参加した記念に動物のスタンプを押して、自分だけの森を作ろう！



旅+ト

家族で撮った写真やメモを振り返って次の旅の参考にしよう！

ウポポイ 旅育キャンペーン

■2025年7月11日(金)～2026年2月1日(日)

ウポポイ旅育スタンプラリーシートにスタンプを押して、エントランス棟インフォメーションスタッフへお見せいただくと応募用紙とウポポイオリジナルシールを進呈。応募用紙に必要事項をご記入の上、応募BOXに投函すると、抽選で50名様にウポポイオリジナルグッズをプレゼント！スタンプは1個からでもOK。家族みんなでご参加ください。