



ALOHA 'ĀINA

AYC HĀ'AWI

NATURE & ISLAND

ハワイを学び、遊び、発見しよう！



ハーアヴァイ HĀ'AWI

「Hā'awi (ハーアヴァイ)」は、ハワイ語で「心から分け合う」という意味です。自分の大切なものを差し出し、分かち合うことで、人と人との絆を深める、アロハの心が込められています。私たちは、この精神を大切に、皆さまに親切さや知識、そしてアロハの心をお届けしています。

この言葉は、ハワイの価値観の根幹とも深く関わっています

アロハ

ALOHA

愛情と思いやり

コクア

KŌKUA

助け合いの精神

ロカヒ

LŌKAHI

人とのつながりと調和

マラマ

MĀLAMA

自然や人への配慮と保護する責任

ハワイでは、「分かち合うこと」はアロハの心そのもの。知識や経験をシェアすることで、心と心の間にあたたかなつながりが生まれます。そして、訪れた人はハワイを“思い出”ではなく「魂の一部」として持ち帰ることができるのです。与えること、教えること、そしてマラマ（思いやりをもって大切にすること）—それは義務ではなく、ハワイからの祝福です。

アロハアイナ ALOHA 'ĀINA

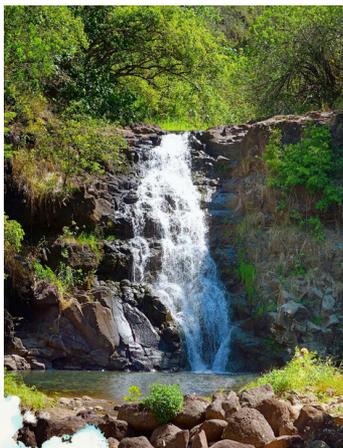
ハワイ文化において、「アロハアイナ」とは土地への愛と敬意を意味します。'Āina (アイナ=土地) は、私たちに食べ物や住まいを与えてくれるだけでなく、先祖と私たちを結びつける大切な存在です。



ワイメア溪谷を探索しよう

ハワイの歴史と植物、そして珍しい鳥たちが息づく神聖な溪谷！

ワイメア溪谷とは



ワイメア溪谷は、オアフ島の中でも特に人気のある観光地のひとつで、ノースショア沿いに位置し、豊かな自然の美しさと深い文化的背景で知られています。

ワイメア溪谷は、ハワイの歴史と文化に深く結びついた「ワヒ・パナ（伝説の地）」です。かつては多くの高位の神官（カフナ・ヌイ）が暮らし、その中にはカメハメハ大王に仕えた有名な神官ヘヴァヘヴァもいました。この地には、最後まで神殿（ヘイアウ）を守り司った神官たちの足跡が残されています。

アラエウラ 'ALAE 'ULA

アラエウラは、黒い羽と赤い額を持つ、ハワイ固有の珍しい水鳥です。

ワイメア溪谷の小川や池のそばで見られるかもしれませんよ。



ハワイの伝説では、アラエ・ウラは人々に火をもたらし、その勇気のしるしとして赤い額を授かったとされています。

マノア溪谷を探索しよう

滝と霧、伝説に包まれた神秘的溪谷！

マノア溪谷とは



マノア溪谷は、ホノルルに広がる緑豊かな熱帯雨林の溪谷で、美しい「マノアの滝」で有名です。マノアは（深い、広大な）という意味で、ハワイ語名「ワイヒ・ヌイ」は「勢いよく流れる大きな水」を意味します。谷には高くそびえる木々や在来植物、鳥達が多く生息しています。

森の中を約45分程ハイキングすると、マノアの滝に到着します。高さ約45メートルの美しい滝で、マイナスイオンたっぷりの熱帯の自然に囲まれています。



メネフネとは？

メネフネはハワイの伝説に登場する小さな建築の名人たちです。夜になるとマノア溪谷に現れ、石垣や伝統的な水路（アウアイ）をせっせと作るといわれています。谷に残る未完成の石造りは、夜明け前にメネフネが姿を消してしまったから—そんなロマンあふれる物語も伝えられています。マノア溪谷を歩けば、今どこかでメネフネが働いているかもしれません。



メネフネはマノア溪谷の霧に包まれた森に隠れていて、優しい心を持つ子どもにだけ見えると言われてしています。



ハワイで見られる花々



ハイビスカス

黄色いハイビスカス（ブア・アロアロ）は、ハワイ州の公式な花で、アロハと自然の美しさを象徴しています。



バード・オブ・パラダイス

ハワイの熱帯の気候で育つこの花は、自由と美の象徴として親しまれています。



ブルメリア

ブルメリアは外来種ですが、今ではハワイで人気のレイの花として、歓迎の場によく使われています。



アンズリウム

ハワイ島の雨の多い斜面、特にヒロ地方でよく育ち、ハワイから輸出されている熱帯の花のひとつです。



ラン

蘭はハワイの卒業式や結婚式で特別なレイに使われ、愛と敬意のしるしとされています。



レッドジンジャー

ハワイの森林や庭園でよく見られ、伝統的なハワイの花飾りに彩りを添えます。

レイについて

レイは、花や葉、貝殻、種などを使って作る美しい花輪や首飾りです。ハワイでは、レイを贈ることで、愛や敬意、お祝い、歓迎の気持ちを伝える方法であり、心からのアロハを伝えるものです。

レイはどんなときに贈るの？

- こんにちはやさようならのあいさつに
- 誕生日や卒業のお祝いに
- 大切な人やゲストへの敬意を込めて
- 特別な式典やフラの場で

地元の味を楽しもう！

ハワイのローカルフード、もう味わいましたか？

ガーリックシュリンプ



バターとガーリックで炒めたエビは、塩味とコクがあり、とても美味しい一品！カフクのエビ養殖場で有名になりました。

シェイプアイス



ふわふわにシェイプした氷にレインボーシロップをかけたもの！日本からの移民が始めたシェイプアイスは、今ではハワイの定番スイーツです。

マラサダ



砂糖がまぶされた、ふわふわで穴のないドーナツ。ポルトガル人労働者がハワイに持ち込み、今では島内で愛され続けています。

ポケ



角切りの刺身を特製ソースや海藻、玉ねぎとマリネードした料理です。ハワイ語で「ポケ」は「切る」という意味です。

スパムむすび



スパムをのせたご飯を海苔で巻いた、大きなおにぎりのような食べ物です。ハワイではスパムがとても人気で、アメリカの中でも一人当たりのスパム消費量が最も多い場所なんです。

ロコモコ



ご飯にハンバーグ、グレイビーソース、目玉焼きをのせた料理！ロコモコはハワイ島のヒロ発祥で、ハワイ全島で愛されています。

ハワイの伝統料理

ハワイの伝統料理を食べてみよう！



カルアピッグ

カルアピッグは、豚肉を土の中に掘ったイム（地中オーブン）でじっくり燻しながら蒸し焼きにするハワイの伝統料理です。ルアウ（ハワイの宴会）では主役の料理で、ハワイ流のスローローストとして親しまれています。



ハウピア

ココナッツミルクとウアラ（さつまいもの澱粉）で作った、なめらかで冷たい、ほんのり甘い昔ながらのハワイのデザートです。



ポイ

タロイモを潰してペースト状にしたもの。ポイは昔のハワイで主食とされ、健康的で満腹感があり、マナ（エネルギー）に満ちています。



ロミロミサーモン

冷たいサーモンにトマトと玉ねぎを合わせた料理。「ロミ」とはハワイ語で「マッサージ」の意味で、材料を手でやさしく混ぜます。



ラウラウ

肉や魚をタロイモの葉で包んで蒸した料理。家族の集まりや特別な日に作られるハワイの伝統的な郷土料理です。

ルアウとは

ルアウは、食事や音楽、フラ、たくさんのアロハにあふれた伝統的なハワイの祝宴です。人々が家族のように集まり、食べたり踊ったり歌ったりしながら、フラやメレ（歌）で物語を伝え合います。ハワイの伝統料理も楽しめます。



オアフ島の ストーリー あふれる名所

歴史と伝説に満ちた島をめぐる



📍 ハロナ・ブローホール



海の水が岩の穴から勢いよく吹き上がる自然現象が見られる場所があります。このスポットは「ハロナ・ブローホール」と呼ばれ、「ハロナ」はハワイ語で「見晴らしの良い場所」という意味です。ハロナ周辺の海岸は昔の航海ルートに関わりがあり、海の神々にまつわる伝説も伝えられています。

📍 マカプウ・ルックアウト



マカプウは「ふくらんだ目」という意味で、強い視力を持つ女神がこの崖から海を見守っていたという伝説があります。ここからはカイヴィ海峡や周辺の島々が一望でき、特に冬のホエールウォッチングスポットとして人気です。

📍 ハレイワタウン



ハレイワは、かつて砂糖プランテーションの村として栄えたノースショアの歴史ある町です。町の名前は、航海と優雅さの象徴とされる'Iwa (アホドリ) という鳥に由来しています。今ではサーフィン文化とハワイの伝統がうまく調和した、魅力あふれる街として多くの人に愛されています。

📍 モコリイ



この小さな島は、その形が中国の帽子に似ていることから「チャイナマンズ・ハット」と呼ばれています。ハワイの伝説では、女神ヒイアカがこの島でモオ (トカゲの精霊) を倒したと伝えられており、土地と物語を大切にするハワイの人々の深いつながりを感じさせます。



ハワイの豆知識10選!

1

ハワイ州の愛称は「アロハ・ステート (ALOHA STATE)」です。

2

ハワイには、アメリカのどの州よりも多くの絶滅危惧の動植物が生息しています。

3

ハワイ州は英語とハワイ語の二つの公用語を持つ、唯一の州です。

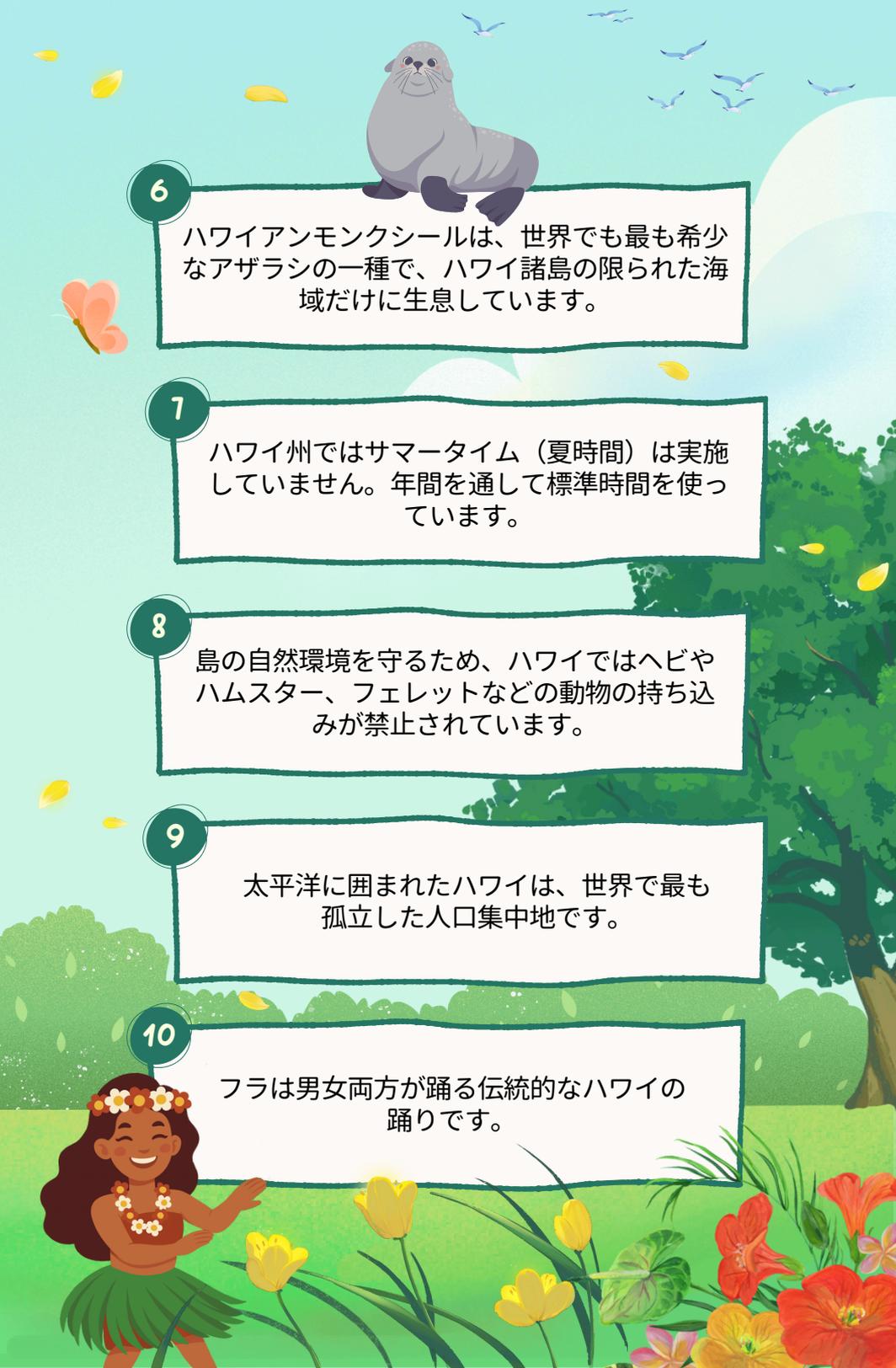
4

ハワイ語のアルファベットは12文字で、母音が5つ、子音が7つあります。'OKINA (アポストロフィのような区切り) やKAHAKŌ (長音符) などの記号も使います。

5

ハワイ州の公式の鳥はネネ (ハワイガン) です。





6

ハワイアンモンクシールは、世界でも最も希少なアザラシの一種で、ハワイ諸島の限られた海域だけに生息しています。

7

ハワイ州ではサマータイム（夏時間）は実施していません。年間を通して標準時間を使っています。

8

島の自然環境を守るため、ハワイではヘビやハムスター、フェレットなどの動物の持ち込みが禁止されています。

9

太平洋に囲まれたハワイは、世界で最も孤立した人口集中地です。

10

フラは男女両方が踊る伝統的なハワイの踊りです。





よく使われる ハワイ語を覚えよう！

ALOHA

アロハ

愛、平和、こんにちは、又は
さようなら

アロハはハワイの心と
優しさの象徴です！

MAHALO

マハロ

ありがとう

心を込めて感謝と敬意
を伝える言葉です。

'OHANA

オハナ

家族

血縁者だけでなく、大切
に思うすべての人のこと。
ハワイでは、誰もが
'ohana（家族）のように扱
われます。

Land

A HUI HOU

アフイホウ

また会いましょう

再会の希望を込めた、
優しいハワイの別れの
挨拶です。

E KOMO MAI

エコモマイ

ようこそ

アロハで迎えられる時
に、よく使います。

'ĀINA

アイナ

土地、大地

私たちを養い、つなげる
土地。ハワイ文化で神聖
な存在とされています。

MAUKA

マウカ

山の方へ

道案内で使われる言葉
で、「内陸」や「山の方
へ」という意味です。

MAKAI

マカイ

海の方へ

「海側」や「海に向かっ
て」という意味です。
マウカと対照的に使われ
ます。

HALE

ハレ
家

この言葉は、「家」や
「建物」を意味し、ハワ
イの街や自然の中でよく
見かける言葉です。

KŌKUA

コクア

手助け、協力

「コクア (Kōkua)」と
は、助け合いや思いやり
の気持ちを行動で表すこ
とです。

HONU

ホヌ

ウミガメ

ウミガメは海の守り神と
して大切にされ、知恵と
幸運の象徴でもありま
す。

KAPU

カプ

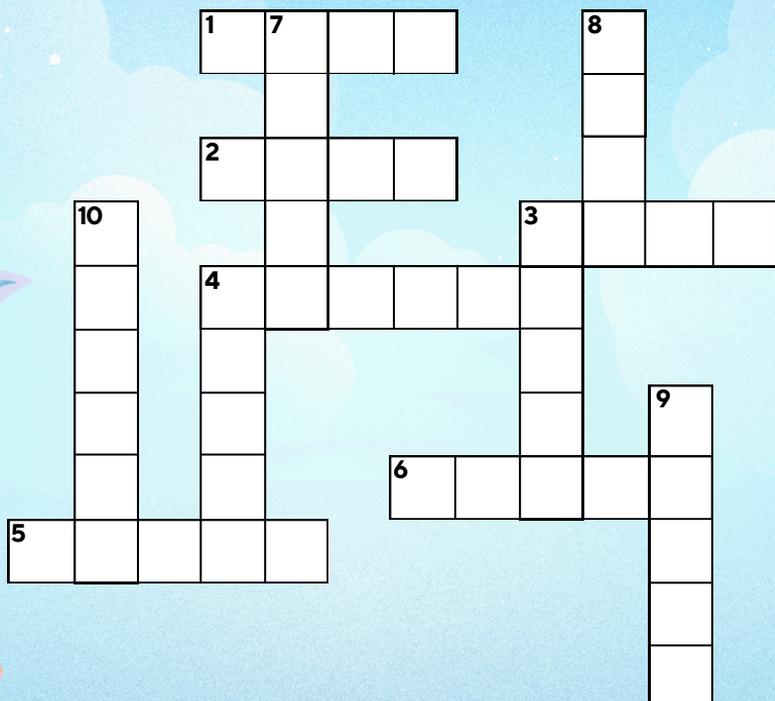
神聖なもの、立ち入り禁止

看板などでこの言葉を見
かけたら、立ち入った
り、触れたりしないで下
さいね。

ALOHA

クロスワードパズル

これらのハワイ語、覚えていますか？



ヨコのカギ

- 1 ハワイの家
- 2 ウミガメ
- 3 神聖なもの、立ち入り禁止
- 4 ありがとう
- 5 海の方へ
- 6 家族

タテのカギ

- 3 助け合い、協力
- 4 山の方へ
- 7 愛、平和、あいさつの言葉
- 8 土地、大地
- 9 滝があり、メネフネの伝説が語り継がれる緑豊かな谷
- 10 愛をもって、土地と人々に寄り添い、守ること

マラマ ハワイ MĀLAMA HAWAII

アロハの心でハワイを大切にしましょう



マラマ Mālama

Mālama (マラマ) は、大切にし、守り、敬うことを意味します。ハワイの文化では、土地や海、人々、そしてすべての生き物を大切にする心を表しています。この考え方は、ハワイの暮らしや自然との関わり方に深く根付いています。

ハワイを大切にするためにできる事



ゴミはすべて持ち帰ろう

食べ物の包み紙やティッシュなど、小さなゴミもすべて持ち帰りましょう。



野生動物や植物には 触れないで

野生動物や植物には触れず、安全な距離から静かに観察しましょう



自然と土地に敬意を

ハワイの神聖な場所や土地と文化を守るため、標識や立ち入り禁止の案内を守りましょう。



公式認定のサステナブル ツアーを選ぼう

そうすることで、ハワイの環境と文化の保護に貢献できます。私たちのツアーは公式に認定されています！

アンドユークリエイションズ のミッション

And You Creations は、ハワイへの感謝の気持ちを込めて、ハワイへ恩返しをしたいと考えています。ハワイの文化では、助け合い（コクア）、おもてなし（ホオキパ）、責任（クレアナ）が大切にされており、知識や思いやりを分かち合うことを尊んでいます。

お客様をお迎えすることは、土地や海、そして祖先から受け継いだ知恵を伝える大切な機会です。自然や文化、歴史をお伝えすることで、土地を守る責任（マラマ・ア・イナ）を果たし、未来へとつないでいきます。私たちは、ハワイの思い出だけでなく、その心も一緒に持ち帰っていただけることを願っています。

マハロヌイロア MAHALO NUI LOA

あたたかいご支援と、知識をくださった事への感謝を込めて

- ♥ ハイディ・ハーシュ
海洋生物学者（マリンバイオロジスト）
- ♥ カメハメハスクール
ハワイの子ども等の教育と文化継承に取り組む私立学校
- ♥ ハワイツーリズムオーソリティ
観光を通じてハワイの経済を支えつつ、地域社会・文化・自然を守る州の機関

アンドユークリエイションズは、ハワイの主要関連機関
のメンバーです



HAWAII
VISITORS & CONVENTION BUREAU™

COUNCIL for
NATIVE HAWAIIAN
ADVANCEMENT



私達をご提供する他の サステイナブルツアー

私達と一緒に、忘れられないオアフ島の冒険へ出かけましょう!



イルカウォッチング&海の アクティビティ満載ツアー

イルカウォッチング、ウミガメとシュノーケル、カヤック、SUPボード、ウォータースライダーも楽しめる総合マリンアクティビティツアー



ウミガメとシュノーケル

ワイキキ沖のタートルキャニオンでウミガメとシュノーケル。シュノーケルギア、フラッシュ、スナック、ソフトドリンク付き。ワイキキからの送迎あり。



サンセット パーティークルーズ

ライブDJ、フリードリンクチケット1枚付き。金曜日は船上からワイキキの花火も鑑賞できます。



ホエールウォッチング

冬の間ハワイに子育てにやってくるザトウクジラに逢いに行こう! クジラの声も聞けちゃいます。フラッシュ、ホットドリンク、スナック付き。ワイキキからの送迎あり。

ANDYOUCREATIONS.COM/JA

✉ INFO@ANDYOUCREATIONS.COM ☎ 808-696-4414

日本語でお問い合わせください



Qurator
HONORING HAWAII

ハワイ州観光局



私達のツアーは、自然と環境に配慮したサステナブルツアーとして、公式に認定されています

ハワイ州公認のサステナブル観光団体

私達をご提供する他の サステイナブルツアー

私達と一緒に、忘れられないオアフ島の冒険へ出かけましょう!



マノア渓谷の滝ハイキング

映画ジュラシックパークの撮影現場にもなった熱帯の森をハイキング。ワイキキからの送迎、タンタラスの丘で絶景を眺めながらのランチ付き。



ワイメア渓谷の滝ハイキング

ドラマや映画の撮影現場となったワイメア渓谷を探索。滝壺で遊泳もできます。コーヒー農園、ドールプランテーションの立ち寄り、ワイキキからの送迎、軽朝食、ランチ付き。



オアフ島周遊食べ歩きツアー

オアフ島の絶景スポット巡り、ガーリックシュリンプ、マラサダ、バナナルンピア、マカダミアナッツサンブル、ワイキキからの送迎付き。



トレジャー&ユー メイド・イン・ハワイのおみやげ

ハワイ産のギフトやビーチアイテム、旅の思い出にぴったりなユニークなアイテムを見つけよう!

ANDYOUCREATIONS.COM/JA

✉ INFO@ANDYOUCREATIONS.COM ☎ 808-696-4414

日本語でお問い合わせください



Quator
HONORING HAWAII

ハワイ州観光局



私達のツアーは、自然と環境に配慮したサステナブルツアーとして、公式に認定されています

ハワイ州公認のサステイナブル観光団体