

お問い合わせ



利尻富士町
 《観光案内》
 ●利尻富士町観光協会（案内所）
 TEL 0163-82-2201
 FAX 0163-82-1837
 （鴛泊フェリーターミナル内・4月15日～10月31日）
 ●利尻富士町観光協会（事務局）
 TEL 0163-82-1114
 FAX 0163-82-1373
 〒097-0101 北海道利尻郡利尻富士町鴛泊字富士野6
 （利尻富士町役場商工観光係内）



《警察署》
 鴛泊駐在所 TEL 0163-82-2110
 杓形駐在所 TEL 0163-84-2110
 仙法志駐在所 TEL 0163-85-1110
 鬼脇駐在所 TEL 0163-83-1004



《病院》
 利尻島国保中央病院 TEL 0163-84-2626
 利尻富士町国民健康保険鴛泊診療所 TEL 0163-82-1038
 北海道立鬼脇診療所 TEL 0163-83-1341



利尻町
 《観光案内》
 ●利尻町観光案内所
 TEL 0163-84-2349（6月～9月）
 ●利尻町観光協会
 TEL 0163-84-3622
 FAX 0163-84-3553
 〒097-0401 北海道利尻郡利尻町杓形
 （利尻町役場まち産業推進課内）



■利尻島観光案内
  利尻島観光情報サイト
<https://www.rishiri-plus.jp/>

礼文町
 《観光案内》
 ●礼文島観光案内所
 TEL 0163-86-2655（FAX 兼用）
 （香深フェリーターミナル内 4月中旬～10月）
 ●礼文島観光協会（事務局）
 TEL 0163-86-1001
 FAX 0163-86-1515
 〒097-1201 北海道礼文郡礼文町香深
 （礼文町役場産業課内）
<http://www.rebun-island.jp/>



《警察署》
 香深駐在所 TEL 0163-86-1110
 船泊駐在所 TEL 0163-87-2110



《病院》
 北海道立香深診療所 TEL 0163-86-1239
 礼文町国民健康保険船泊診療所 TEL 0163-87-2771



●利尻礼文の景観を動画でご覧いただけます。



礼文島リボンプロジェクト



礼文島の花々や海や風景などは互いに関係し合って成り立っている（生物多様性）という考え方で、礼文島の自然を守るための取り組みを続けており、この活動にご賛同いただける方に活動支援の証としてバッジを購入いただき、その益金を自然保護活動に使わせていただきます。バッジは、レブンアツモリソウ群生地・高山植物園・観光案内所などで購入できます。ご協力をお願い致します。



利尻山コマドリプロジェクト



利尻山は今、登山道が掘れてしまうなど荒廃が進んでいます。利尻山登山道等維持管理連絡協議会では利尻山がコマドリであることをトリ除く目的で「利尻山コマドリプロジェクト」事業を行っています。事業の一環として、利尻山応援ピンバッジを販売（1個1000円）しており、益金は登山道の補修や登山マナーの普及活動など利尻山の保全に活用いたします。ご支援とご協力をお願い致します。



利尻礼文サロベツ国立公園

利尻島 礼文島

北緯45度の休日



神秘の時を刻む...

風の色を見る。空の音を聞く。

R I S H I R I I S L A N D & R E B U N I S L A N D

利 RISHIRI Island

繰り返された噴火によって創られた利尻島。

利尻山を中心に点在する湖沼、

風景を彩る可憐な高山植物が咲き誇る

魅惑の島です。

天空にかかる天の川、

北の海に沈む紅の太陽・・・

この島の全てに刻まれた“神秘の時”。

やがてあなたは気付くでしょう。

島の語源はアイヌ語の

「リイ・シリ」（高い・島）

尻

島

Rishiri Island, formed by repeated volcanic eruptions. The island is characterized by the independent peak Mount Rishiri with dotted ponds around the mountain and lovely alpine flowers including rare species indigenous to Rishiri Island.

A purple and orange sunset lasts long before going down to the ocean. The Milky Way casts a bright swath across the heavens. You will find glorious views and enjoy every single moment on Rishiri Island.

The name of the island “Rishiri” originally derives from “Ri-Ishiri,” of which meaning is “the island with a high mountain” in the language of the native Hokkaido people Ainu.

反覆噴發的火山所造成之利尻島。以利尻山為中心所散佈的湖沼。是盛開著色彩繽紛又惹人憐愛的高山植物為風景的魅惑之島。懸掛天空的銀河、沉入北海的紅澄落日... 這座島全被刻劃的「神秘時光」是您所留意的瞬間吧！

島的名称源自愛努語的「Ri-Ishiri」(有高山島)。

姫沼 A
ひめぬま

原生林に囲まれた周囲1キロ程の静かな沼です。



オタマリ沼 B 湖に映る逆さ利尻山と風景は、季節毎に風情と美しさを映し出す利尻の代表的な観光スポットです。



ペシ岬 D 鷺泊港の近くにある高さ93mの岬です。岬の上には展望公園があり、礼文島が一望できます。



見返台園地 E 利尻山の沓形コース5合目にある展望台です。利尻山頂や礼文島が見渡せます。



仙法志御崎公園 G 利尻山の噴火によって出来た奇岩が、荒々しい海岸風景をつくり出しました。利尻島最南端の公園です。



夕日ヶ丘展望台 H 夕陽がきれいな展望台です。目の前にボンモンリ島が見えます。

沓形岬公園 F くつがたみさきこうえん 島の西部の岬公園です。園内にはキャンプ場や展望台があります。

裏表紙のQRコードで利尻・礼文の景観を動画で観られます。北緯45度の休日



白い恋人の丘 C 「白い恋人」のパッケージに描かれている景色です。



プロポーズの聖地
この丘でプロポーズしたカップルに証明書が発行しています。観光案内所（鷺泊フェリーターミナル内）に写真等の証明になるものを提示し、申請して下さい。

プロポーズ証明書





トイレ 車椅子用トイレ

利尻山登山

絶景 360度のパノラマ!

利尻山は別名「利尻富士」と呼ばれ日本百名山にも選ばれています。標高は1,721m。山頂からは礼文島、サロベツ原野、サハリンまで見渡せます。

● 鴛泊コース

中級者向けの登山コースです。登山口は北麓野営場です。3合目の甘露泉水から中腹までは林の中を進み、6合目を過ぎると展望が開けます。8合目から稜線を進み、9合目からはお花畑を眺めながらの急な登りになります。標高差：1,490m
*登り約6時間、下り約4時間

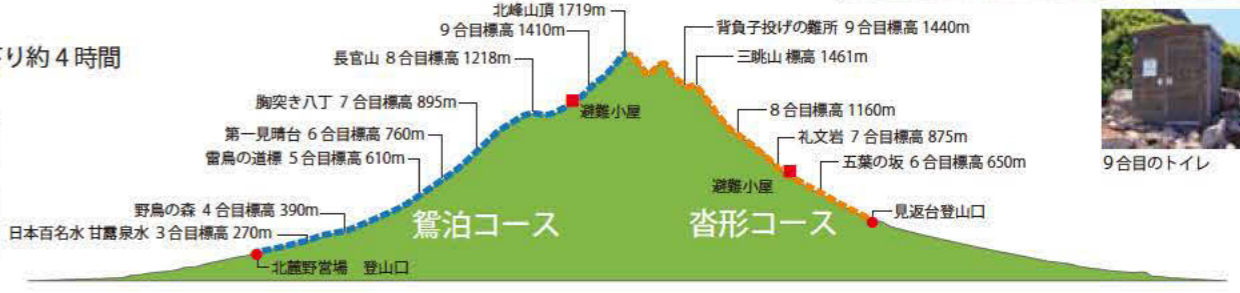
● 沓形コース

上級者向けの登山コースです。5合目の見返台園地までは車道があります。6合目からは森林も途切れ7合目からは稜線に登ります。岩場には高山植物を見ることができます。三眺山から山頂が見えます。鴛泊コースとの合流地点まで足場が悪く、難所が続きます。

標高差：1,280m
*登り約6時間、下り約4時間



靴裏消毒



利尻登山ルール

- ①携帯トイレを使うこと。
 - ②ストックにはゴムキャップをつける。
 - ③植物の上に座らない踏み入らない。
- 登山計画書は必ず提出してください。



9合目のトイレ

満天の星空の下 キャンプ

初心者から達人まで楽しめます。

星のささやきが聞こえてきそう...

森林公園キャンプ場 A-3

◎場所：利尻町沓形富野◎期間：5月1日～10月31日◎設備：管理棟・バンガロー・バーベキュー施設・炊事場・トイレ ◎問合せ先：利尻町役場まち産業推進課水産農林振興係 TEL0163-84-2345

ファミリーキャンプ場 ゆ〜に B-2

◎場所：利尻富士町鴛泊栄町◎期間：5月1日～10月31日 ◎設備：管理棟・コテージ(要予約)・バンガロー(要予約)・フリーテントサイト・バーベキュー棟・炊事棟・トイレ ◎問合せ先：《期間中》管理棟 TEL0163-82-2166 《閉鎖中》利尻富士町役場商工観光係 TEL0163-82-1114

北麓野営場 B-2

◎場所：利尻富士町鴛泊自然休養林内◎期間：5月15日～10月15日◎設備：管理棟(シャワー・トイレ完備)・バンガロー(要予約)・オートサイト(要予約)・フリーテントサイト・炊事棟◎問合せ先：《期間中》管理棟 TEL0163-82-2394 《閉鎖中》利尻富士町役場商工観光係 TEL0163-82-1114

沓形岬公園キャンプ場 A-3

◎場所：利尻町沓形富士見町◎期間：5月1日～10月31日 ◎設備：休憩舎(洗濯機・乾燥機)・炊事場・トイレ ◎問合せ先：利尻町役場まち産業推進課商工観光振興係 TEL0163-84-2345

沼浦キャンプ場 D-4

◎場所：利尻富士町鬼脇沼浦◎期間：6月1日～9月30日 ◎設備：炊事場・トイレ ◎問合せ先：利尻富士町役場商工観光係 TEL0163-82-1114

いい湯だね 温泉

天然温泉 利尻ふれあい温泉 A-3

◎営業時間：13時～21時 ◎無休 ◎問合せ：利尻町沓形富士見町 TEL0163-84-2001

利尻富士温泉 B-2

◎営業時間：11時～21時半(6月～8月) 12時～21時(9月～5月) ◎定休日：月曜(11月～4月) ◎問合せ：利尻富士町鴛泊栄町 TEL0163-82-2388

北のしーま D-4

◎営業時間：15時～21時 ◎定休日：月曜日、第4金曜日 ◎問合せ：利尻富士町鬼脇 TEL0163-83-1180

ゆったりと旅の疲れを癒す。

利尻島
トレッキング
コース

鳥や花が語りかけてくる・利尻島歩き。

高山植物や鳥のさえずりを楽しみながら歩きましょう。どのコースも美しく豊かな利尻島の自然を満喫できます。利尻島のきれいな花々やコマドリに出会えることでしょう。



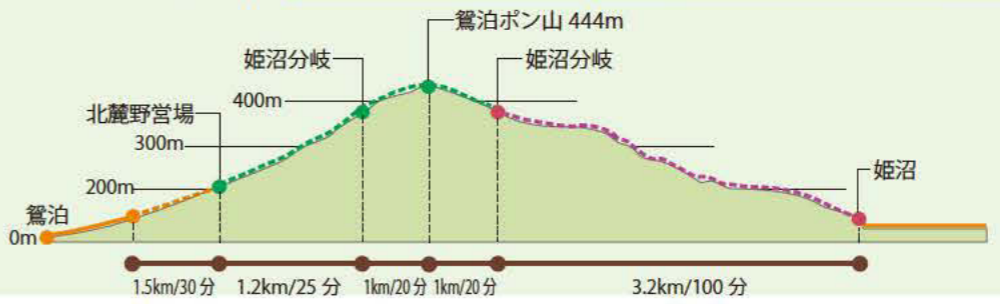
1 ポン山姫沼コース

鴛泊市街を出発して利尻山の登山口、北麓野営場に向かいます。日本名水百選に選ばれた甘露泉水のあたりは森林で、コマドリのさえずりや可憐な草花に癒されます。ゆるやかな上り道を進むと姫沼分岐に出ます。ここは鴛泊ボン山と姫沼に向かう道との分かれ道です。鴛泊ボン山は標高444mで山頂からは利尻山、礼文島、北海道本島のサロベツ沿岸を見渡せます。姫沼分岐まで戻って姫沼に向かいます。



2 姫沼一周コース

姫沼は周囲1kmほどの沼で、沼の周りには散策路が整備され20分ほどで周遊することができます。風のない晴れた日には湖面に映る美しい逆さ利尻富士が見られます。



There are several natural trails so that visitors can fully enjoy nature on Rishiri Island. ①② Pon Yama Himenuma Trail offers a view from Pon Yama and sightseeing around Himenuma, ③ Cape Peshi Trail allows visitors to enjoy the view from the top of Cape Peshi, standing at 93m above sea level next to the port of Oshidomari, and ④ Kutsugata Forest Park Trail provides opportunities for bird watching and a good walk around the nature-filled park.

享受利尻島歩道散歩の樂趣 ①②「PON山姫沼行程」從 PON 山遠眺和參觀姫沼・③「PESHI 岬行程」令人期待從鴛泊港旁標高 93 公尺的 PESHI 岬展望・④「沓形森林公園行程」觀察野鳥和在綠意盎然的公園散步。



3 ペシ岬コース

鴛泊フェリーターミナルの近くにある小高い丘がペシ岬です。標高は93メートル。丘の上には展望台と会津藩士の墓、灯台があり、頂上からは利尻山や礼文島、北海道本島など360度のパノラマを楽しむことができます。頂上まで約20分で登れます。



4 沓形森林公園コース

沓形市街地に隣接している緑豊かな公園です。バンガローやテントサイト・バーベキューコーナーなどの施設があります。園内は遊歩道が整備され、野鳥が観察出来るゾーンやお花を楽しめるゾーン、高山植物を観察出来るゾーンなどに分けられています。家族で楽しむことができます。



山と海と緑の香を感じて
サイクリング
「利尻・彩くる
ロード」

風をきってカモメと走る。

利尻島北西部、野塚から沓形まで、約25kmの自転車道が整備されています。途中には駐車公園もあり、眺望の良い丘陵や草原を駆け抜けて利尻島の景色を楽しむことができます。短い距離ならお子様と一緒にでも大丈夫です。



レンタサイクル	
鴛泊	旅館雪国 1時間：400円 / 1日：1500円 TEL 0163-82-1046
沓形	ホテル利尻 1時間：400円 (電動500円) TEL 0163-84-2001 1日：1500円 (電動2500円)

利尻島ならではのおもしろ体験。

利尻島でしかできないユニークな体験プランです。利尻島の思い出づくりにどうぞ！

利尻昆布お土産づくり体験

島の特産品の利尻コンブをまるごと1本使って、お土産を自分で作りましょう。花折り昆布、おしゃぶり昆布、だしパック昆布の3種です。

- 場所：利尻町杓形字神居 神居海岸パーク
http://kankou-k.wixsite.com/kamui-kaigan-park
- 問合せ：利尻町観光協会
TEL0163-84-3622
(体験専用連絡先) 090-6994-2255



うにとり体験

利尻島杓形の岩場の海岸で、漁師さんが実際におこなっているように、ガラス箱で海中をのぞいて「タモ」を使って「うに」採りを体験していただけます。オプションとして、「軍艦巻き」の台になるシャリの部分を用意(有料)していますので、その場で獲れたての新鮮なウニを載せて、濃厚な味をお楽しみください。

- 場所：利尻町杓形字神居 神居海岸パーク
http://kankou-k.wixsite.com/kamui-kaigan-park
- 問合せ：利尻町観光協会 TEL0163-84-3622
(体験専用連絡先) 090-6994-2255



殻を割って実を取り出します。 たっぶりウニを載せて…。

利尻海藻押し葉クラフト体験

利尻の海岸に打ち寄せられた雑海藻と野の花を使って、押し花のようにハガキやストラップなどを作る体験です。スタッフが作り方をご説明しますので、小さいお子様やご年配のかたも簡単に作ることが出来ます。所要時間はお一人20分程です。海藻は花のように形も色も様々で、自在に表現できる魅力があります。利尻ならではの体験で、旅の思い出を形にしてみませんか。会場は利尻島の駅9時~16時まで随時受け付けています。

- 場所：〒097-0401 利尻島 利尻町の駅
- 問合せ：TEL0163-84-2514



クラフト体験の様子

利尻島の駅 海藻の里・利尻

建物は、約130年程前の旧海産物問屋「日渡辺商店」跡で、利尻の中では最も古い建物とされています。現在は、利尻海藻押し葉の制作や展示をおこなう拠点、また島の情報発信や地域イベントなどをおこなうコミュニティスペースとなっています。施設内には、石蔵文化ギャラリーやカフェ、物販コーナーも併設しており、雨の日でもゆっくり過ごせる場所です。

- 場所：〒097-0401 利尻郡利尻町杓形字本町51
- 営業時間：9時~17時 (クラフト体験の受付は16時まで)
- 定休日：5月~10月は無休 11月~4月は火曜定休日
- お問合せ：TEL 0163-84-2514

よく聞かれる「島の駅」という名の由来について… 明治時代、日渡辺商店が商いをしていた当時、漁師が採った昆布や魚などが、馬車によって水産加工場、杓形海産物統合組合、そしてこの建物を經由して北前船などで全国に届けられました。多くの島内外の人が集い語ったこの場所は「島の駅」そのものだった、ということから現在は島の駅と呼んでいます。



石蔵文化ギャラリー



歴史探訪

北方を警備した会津藩士 江戸時代後期、ロシアは幕府に開国通商を求め、強硬手段として択捉島や樺太の集落を襲撃略奪しました。これらの事態を



会津藩士の顕彰碑

利尻島に初めてヒトが住むようになったのは、今から1万3000年前の旧石器時代にさかのぼります。この時期は、海水面が今よりも低い氷河期にあたり、サハリンと北海道が陸地につながっていたことから、ヒトや動物の行き来が

受け幕府は会津藩に北方の守りにつくよう命じました。しかし当時ロシアはナポレオンとの戦争を優先して極東から兵を引き揚げ、北海道に襲来する事はありませんでした。けれども、藩士たちは当時の粗末な住まいやビタミンなどの栄養不足で命を落とす者や帰還途中に船が沈没して死んだ者もいました。非業の死を遂げた会津藩士を弔うため墓碑が島内3カ所に安置され顕彰碑も建立されています。

盛んでした。島内には日本海の対馬海流に乗ってきた縄文文化や続縄文文化の痕跡があり、またサハリンとの関係をもつスサヤ文化やオホーツク文化期の遺跡が数多く点在しています。

ラナルド・マクドナルド 江戸の末期、ラナルド・マクドナルドは日本にあこがれ捕鯨船の水夫となり、ひとり下船し利尻に上陸したのが密入国として捕えられ、長崎に送られました。当時英語の通訳が必要だったことから、マクドナルドは通詞た



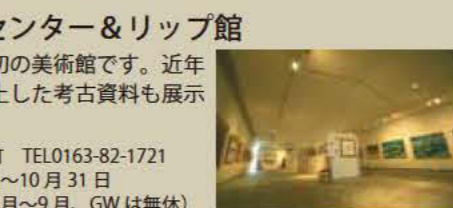
ちに英語を教えることになり、日本初の英語教室が開かれました。野塚展望台に上陸記念碑があります。 時雨音羽 しくれおとは 作詞家。音羽は1899年杓形村に生まれ、学校を卒業後杓形村役場に勤め、19歳で上京しています。昭和17年に「山は白金～」で始まる「スキー」を作詞、「君恋し」は昭和36年のレコード大賞に輝きました。



利尻町立博物館 当時を再現した鯨番屋や考古学資料、動植物などの利尻島に関する幅広いテーマを展示しています。文献や標本など調べ学習にもご利用いただけます。 利尻仙法志字本町 TEL0163-85-1411 開館期間：通年 休館日：月曜日・祝日の翌日・年末年始(7~8月は無休)



利尻島郷土資料館 利尻の自然をテーマにしたジオラマや動植物の剥製、岩石資料などのほか、近代開拓期の暮らし、ニシン漁の歴史が展示されています。 利尻富士町鬼脇 TEL0163-83-1620 開館期間：5月1日~10月31日 休館日：火曜日・祝日の翌日



カルチャーセンター&リップ館 国内の離島では初的美術館です。近年の発掘調査で出土した考古資料も展示されています。 利尻富士町鷺泊栄町 TEL0163-82-1721 開館期間：5月1日~10月31日 休館日：月曜日(6月~9月、GWは無休)

Approximately 13,000 years ago, in Japanese Paleolithic Period, people first settled on Rishiri Island. It was a glacial period and the sea level was much lower than that of today. Since Sakhalin and Hokkaido were connected by land, people and animals could come and go freely and actively between two areas. In Rishiri there are remains of Susuya Culture and Okhotsk Culture which suggest its connection to Sakhalin Rishiri Island is also dotted with traces of Jomon Culture and Post Jomon Culture brought by Tushima Current in the Sea of Japan. Rishiri Town Museum and Rishiri Island Folk Museum have exhibitions to show history of this island and fishing tools used during the period flourished through herring fishing. 利尻島開始有人居住可以追溯自距今約一萬三千年前的舊石器時代。因為這個時期是海平面比現在低的冰河期，庫頁島和北海道曾相連結，所以人們和動物往返繁盛。在島內有和庫頁島相關的鈴谷文化、鄂霍次克海文化期的遺跡，還有乘載來自日本海的對馬海流的縄文文化和續縄文文化的痕跡據點所在。在島內有「利尻町立博物館」、「利尻島郷土資料館」，展示著利尻島の歴史、鯡魚昌盛之際的漁具等。

ふたつの「花の島」

利尻島

利尻島は標高1,721mの利尻山を中心にその裾野がほぼ円形に広がった島です。植生が多様で、山を登るにつれて現れるお花畑は壮観です。高緯度の山のため高山植物をはじめ貴重な花々が山の低い所でも見る事が出来ます。



礼文島

礼文島は人が住む日本最北の島で、海拔0mから約300種もの高山植物が生息することから“花の浮島”と呼ばれています。本州のアルプスでは山頂付近でしか見られないエーデルワイス、その仲間のレブンスユキソウが海岸近くに群生しています。



ボタンキンバイ
キンポウゲ科
はなびらが多し事に由来し、ボタンに例えた名前。おしべが赤く利尻山上部に咲く固有種。

利尻島固有種 7月上旬 ▶ 7月中旬



リシリヒナゲン
ケシ科
日本に自生する唯一のヒナゲン。利尻の固有種であり利尻山の8合目以上に咲きます

利尻島固有種 7月上旬 ▶ 7月中旬



リシリアザミ
キク科
両島に自生するチシマアザミは花が下向きだが、花が上向きに咲くリシリアザミは利尻島南部に見られる固有種。

利尻島固有種 8月中旬 ▶ 8月下旬



リシリリンドウ
リンドウ科
大雪山やタ張岳にも分布する高山性の植物。高さは大きくても15cmと低く中心部の花弁が花の蓋をしているよう。

7月下旬 ▶ 8月下旬

Rishiri Island is almost circular, spreading out from the foot of Mt. Rishiri of which altitude is 1,721 meters high above sea level. There is a variety of flora on this island. Flower fields which appear along the way up to the mountain are absolutely magnificent. Since the island is located at high latitude, many rare species including alpine plants are seen even at lower areas on the mountain.

利尻島は標高1,721公尺の利尻山を中心、其火山麓緩坡向外擴展成爲近乎圓形的島。植被多樣，登山後所映入眼簾的花田十分壯觀，因爲是高度緯度的山，所以在山的低處就可輕易見到以高山植物爲首的珍貴花叢。



レブンアツモリソウ
ラン科
ラン科の女王と称される礼文固有種。現在は礼文島北部アツモリソウ群生地で見られます。

礼文島固有種 5月下旬 ▶ 6月中旬



Rebun Island, situated at latitude 45 degrees north, is the northernmost inhabited island in Japan. It is called "the floating island of flowers" since as many as 300 species grow in flower fields on this island. Alpine plants also can be seen even at lowlands. For example, Rebus Usuyukisou, a cousin of edelweiss, which is usually observed only around peaks of Japan Alps, grows in colonies near the coast on this island.

北緯45度の禮文島、是日本有人居住的北最北之島、在此被稱爲“花之浮島”。高山植物在低地處即可觀察到。只在本州的阿爾卑斯山之山頂附近才可看到的雪絨花、和其同類的禮文薄雪草就在海岸附近群生。



レブンスウ
マメ科
6~8月に咲くが、残り花が秋まで少しずつ咲き続ける。寒さから身を守るため全体が絹毛におおわれている。

礼文島固有種 6月 ▶ 8月



レブンキンバイソウ
キンポウゲ科
花びらにみえるのはガクで、その中のおしべのように見えるのが花びら。

礼文島固有種 6月上旬 ▶ 6月下旬



レブンスユキソウ
キク科
ヨーロッパで見られるエーデルワイスの仲間。北緯45度の海岸線近くでこの種が見られるのは世界的にもまれ。

礼文島固有種 6月 ▶ 7月

ふたつの島の鳥図鑑



耳寄りな話

利尻島と礼文島は植物だけでなく動物にも特徴があります。離島のため、生息する動物が限られ哺乳類は、ネズミ、シマリスやイタチなどの小動物しかいません。ヒグマやキタキツネまたヘビも生息していません。天敵となるキツネなどがいないこともあり、利尻島で観察された鳥の種類は約317種にもなります。

ふたつの島でめずらしい花との出会い。

ふたつの島の島には様々な花が咲き揃います。隣合う島ですが咲く花の種類や開花期が異なるものもあります。また、大陸から流れる冷たい気流が両島の気象に影響を与え、海岸近くの低地でも高山植物を見ることができます。

花図鑑



Being floating islands in the sea, Rishiri Island and Rebun Island have many indigenous flora species, and many unique flower fields extend over each island. From May to September, the islands transform into beautiful "flower islands". There are many different kinds of alpine plants which can also be found at lowlands near the coast.

利尻島、禮文島は海上浮島之故、植被多様且有許多固有種、在他處無法看到的花海十分廣闊。約在五月到九月之際、島內成為美麗的“花之島”。在海岸附近的低地就可觀察到多樣的高山植物。

利尻島だけで咲いている花 礼文島だけで咲いている花 *おおよその開花月です。

4月下旬～5月



ミズバショウ サトイモ科 4月下旬～5月上旬
アイヌタチツボスミレ スミレ科 5月～6月
ハクサンチドリ ラン科 5月中旬～6月上旬
*サクラソウモドキ サクラソウ科 5月下旬～6月中旬



ザゼンソウ サトイモ科 4月下旬～5月下旬
キジムシロ バラ科 5月～6月
*レブンゴザクラ サクラソウ科 5月中旬～6月中旬
クロユリ ユリ科 5月下旬～6月上旬



エゾエンゴサク ケシ科 4月下旬～5月下旬
オオバナノエンレイソウ ユリ科 5月中旬～6月中旬
ヒトリシズカ センリョウ科 5月中旬～6月
イワベンケイ ベンケイソウ科 5月下旬～6月下旬



*エゾゴザクラ サクラソウ科 4月下旬～5月下旬
エゾノハクサンイチゲ キンボウゲ科 利尻/6月中旬～7月下旬 礼文/5月中旬～6月中旬
ツバメオモト ユリ科 5月下旬～6月上旬
チシマフウロ フウロソウ科 5月下旬～6月下旬



エゾノリュウキンカ キンボウゲ科 5月上旬～中旬
ツルシキミ ミカン科 5月～6月
*ワタスゲ カヤツリグサ科 5月～6月
エゾイヌナズナ アブラナ科 5月～7月

6月～7月上旬



エゾイソツツジ ツツジ科 6月上旬
センダイハギ マメ科 6月上旬～中旬



*ノハナショウブ アヤメ科 6月上旬～7月
ミヤマオダマキ キンボウゲ科 6月上旬～中旬



マイヅルソウ ユリ科 6月上旬～下旬
*リシリゲンゲ マメ科 6月上旬～8月



コケモモ ツツジ科 6月中旬～7月中旬
ヨツバシオガマ ゴマノハグサ科 6月～8月



*カラフトハナシノブ ハナシノブ科 6月～7月
*エゾツガザクラ ツツジ科 6月下旬～7月下旬

6月～7月上旬



ウコンウツギ スイカズラ科 6月上旬～7月中旬
エゾツツジ ツツジ科 利尻/7月上旬～8月上旬 礼文/6月中旬～7月中旬



*カラフトゲンゲ マメ科 6月中旬～下旬
*イワウメ イワウメ科 6月下旬～7月中旬



チシマキンレイカ オミナエシ科 6月中旬～下旬
エゾカンゾウ ユリ科 6月下旬～7月中旬



エゾスカシユリ ユリ科 6月下旬～7月上旬
*キバナノコマノツメ スミレ科 6月下旬～7月下旬



キクバクワガタ ゴマノハグサ科 6月～8月
ミヤマキンボウゲ キンボウゲ科 7月上旬～8月上旬

7月～9月



レプトウヒレン キク科 7月～8月
エゾカワラナデシコ ナデシコ科 7月上旬～9月上旬
ウンラン ゴマノハグサ科 7月～9月
キタノコギリソウ キク科 7月～9月



*タチギボウシ ユリ科 7月～8月
*ハナイカリ リンドウ科 7月～8月
*シコタンハコベ ナデシコ科 7月中旬～8月
チシマアザミ キク科 8月中旬～8月下旬



ゴゼンタチバナ ミズキ科 7月～8月
*イワギキョウ キキョウ科 7月中旬～8月中旬
イブキトラノオ タデ科 利尻/7月中旬～8月中旬 礼文/6月下旬～中旬
チシマリンドウ リンドウ科 8月中旬～8月下旬



*イワヒゲ ツツジ科 7月～8月
ツリガネニンジン キキョウ科 7月下旬～9月上旬
トウゲバキ キク科 7月上旬～8月上旬
エゾウメバチソウ ユキノシタ科 8月～9月



イブキジャコウソウ シソ科 7月～8月
リシリソウ ユリ科 7月～8月
リシリブシ キンボウゲ科 利尻/8月上旬～9月上旬 礼文/8月下旬～9月中旬
コガネギク キク科 8月～9月

礼

REBUN Island

太古の昔、大陸から切り離された礼文島。

悠久の時間が刻んだ自然景観と
300種に及ぶ植物が咲き誇る

奇跡の島です。

“神秘” という名の不思議な力と

時間が生み出した島へ、

さあ出掛けましょう！

「花の浮島」と呼ばれるこの島の語源は

アイヌ語の

「レプン・シリ」(沖の・島)

Rebun Island, isolated from the mainland in ancient times. This is a miracle island because of its natural landscapes carved during long years and as many as 300 types of flora flourish on the land. Explore the island born of mysterious powers and the eternal flow of time. Being called “the floating island of flowers”, on the other hand, the name “Rebun” originally derived from “Repun-shiri” of which meaning is “the offshore island” in the language of the native Hokkaido people Ainu.

太古の昔、大陸から切り離された礼文島。歴史悠久の時間が刻んだ自然景観と、300種類の植物が咲き誇る奇跡の島。

過去に「花の浮島」と呼ばれるこの島の語源はアイヌ語の「レプン・シリ」(沖の・島)に由来する。アイヌ語で「沖の・島」を意味する「レプン・シリ」(海上之島)に由来する。

文

島

スコトン岬 I

礼文島の最北端の岬。展望台からトド島が見えます。



久種湖とスコトン岬の夕日 J 久種湖、スコトン岬と海に浮かぶトド島。夕日が海に沈む時間、太陽と風景の美しいドラマが始まります。



地藏岩 M 元地海岸に立つ奇岩。夕陽が美しい場所です。



澄海岬 N 高い透明度の美しい青い海とゴロタ岬の眺望を楽しめます。

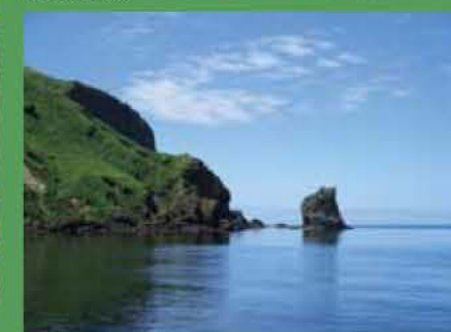
展望台からは桃岩越しに猫岩を望めます。桃岩展望台 O



大きな桃に見える奇岩。桃岩 R



西上泊 P 澄海岬、稲穂ノ岬、ゴロタ岬と重なりあう風景は息をのむ絶景です。



猫岩 Q

海を眺めている猫に見えます。



礼文岳山頂 K 標高 490m からの眺望。



桃岩遊歩道より利尻山を望む L



裏表紙のQRコードで利尻・礼文の景観を動画で観られます。北緯45度の休日



礼文島



北緯45度の休日

天の川に包まれて キャンプ

星空に包まれて眠り、小鳥の声で目をさます。

礼文島のキャンプサイトは森の中と湖畔の2カ所です。どちらにも管理棟があり設備も整っているので安心です。星空が見える夜は、天の川をはじめ無限に広がる銀河系の大きさに新たな感動をおぼえることでしょう。

緑ヶ丘公園キャンプ場 G4

礼文林道出口にある森に囲まれた静かなキャンプ場です。グラウンド、アスレチック施設があります。
 ◎所在地：礼文町香深村香深井
 ◎開設期間：5月1日～10月31日 ◎設備：管理棟（洗濯機）・テントデッキ・炊事場・トイレ
 ●問合せ：《期間中》管理棟（礼文番屋）TEL0163-85-7131 《閉鎖中》礼文町役場建設課 TEL0163-86-1001



久種湖畔キャンプ場 G1

湖畔にある整備されたキャンプ場です。周辺には遊歩道もあり散策に最適です。
 ◎所在地：礼文町船泊村大備
 ◎開設期間：5月1日～9月30日 ◎設備：管理棟（洗濯機・乾燥機）・コテージ・パンガロー・オートサイト・炊事場・トイレ・シャワー棟
 ●問合せ：《期間中》管理棟 TEL 0163-87-3110 《閉鎖中》礼文町役場産業課 TEL0163-86-1001



源泉掛け流し 温泉

日本最北の島の天然温泉。

礼文島温泉うすゆきの湯 G5

香深フェリーターミナルから徒歩3分。フェリーの待ち時間にちょっとひと風呂もOKです。
 営業時間：4月～9月（12時～22時）、10月～3月（13時～21時） ◎定休日：無休（全期間）
 【泉質】ナトリウム・塩化物・硫酸塩泉
 【効能】神経痛・筋肉痛・関節痛など
 所在地：礼文町香深村尺忍
 ●問合せ：TEL0163-86-2345



礼文島 北のカナリアパーク

吉永小百合さん主演の映画「北のカナリアたち」の撮影が、利尻礼文で行われました。そのロケ地に北のカナリアパークがあります。

第36回日本アカデミー賞 最優秀賞3部門 優秀賞12部門受賞作品「北のカナリアたち」の撮影が平成24年、冬と夏に利尻礼文の両島で行われました。この映画がこの地で撮影されたことを記念するために、礼文から利尻が一番美しく望めるこの地に、ロケの主な舞台になった「麗端小学校岬分校」を保存し、公開しています。



◆交通機関/第2差閉バス下車 徒歩15分または知床バス下車徒歩15分。
 ◆開館期間/5月1日～10月31日
 ◆休館日/無休
 ◆開館時間/9時～17時
 *シャトルバスが6～8月の間、1日1便運行しています。
 ◎所在地：礼文郡礼文町香深村番部
 ●問合せ：礼文町役場産業課 TEL0163-86-1001

礼文島
トレッキング
コース

“花の浮島” 礼文島を歩いて実感。
海岸線から高山植物が見られる礼文島には、氷河期からの貴重な植物が残されています。ビューポイントを歩きながら300種に及ぶ花々をお楽しみください。



7 桃岩展望台コース

礼文島トレッキングの代表的なコースで高山植物の宝庫です。香深から駐車場・トイレのあるレンジャーハウスまで約1時間。そこからは一面のお花畑が広がります。高山植物を観察しながら桃岩展望台へたどり着くと、目の前には大きな桃岩。利尻富士を背景にキンバイの谷まで下った後はツバメ山の上が続きますが、頂上から眺める元地海岸は絶景です。元地灯台からは緩やかに下りながら知床へ。風光明媚な場所を通るので、写真撮影で立ち止まる回数も多くなりそうです。

総距離：7.3Km (香深～知床)
所要時間：約4時間



8 礼文林道コース

香深から約2Km (徒歩約50分) の元地側入口からは未舗装の林道に入ります。幅が狭い所もありますが、比較的平坦で歩きやすくお花を楽しめるコースです。6月下旬から8月にかけてレブウスユキソウの群生が咲き誇ります。ビューポイントも多いので写真を取りながら歩くと良いでしょう。

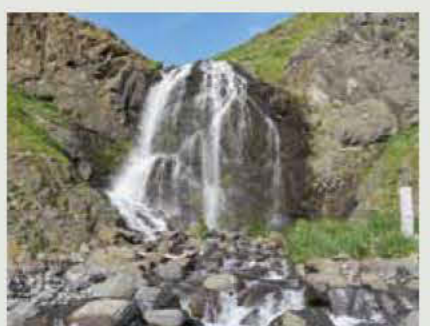
総距離：10.2km (香深～香深井)
所要時間：3時間50分



9 礼文滝コース

礼文林道の礼文滝入口から分かれて丘を下ります。途中急な坂道もありますが、景色や季節の花々を眺めながら礼文滝まで歩きます。青い海と海岸線の美しさに癒されるコースです。

所要時間：往復約2時間半



10 岬めぐりコース

スコトン岬をスタートして船泊湾の広がりを見、ゴロタ岬から澄海岬とコース名の通り岬を巡ります。西上泊は8時間コースとの分岐点です。浜中に向かう途中に礼文島固有種でランの種類のレブンアツモリソウの群生地があります。



レブンアツモリソウ

There are several natural trails so that visitors can fully enjoy nature on Rebun Island. ⑦ Momoiwa Observation Deck Trail offers a view of an unusual-looking massive rock called Momoiwa (Peach Rock), and clusters of alpine plants, ⑧ Rebus Forest Trail allows visitors to see the Rebus Usuyukisou flowers, a cousin of the edelweiss, and ⑩ Cape Around Trail provides majestic views of nature, including the northernmost point of Rebun Island, Cape Sukoton. There are also other trails called Rebus dake Trail and 8-hour Trail.

享受禮文島の歩道散歩の樂趣。⑦「桃岩展望台行程」は鑑賞所謂的桃岩之奇岩和高山植物的群落。⑧「禮文林道行程」是可以觀察和雪絨花同類的「禮文薄雪草」。⑩「海岬巡禮行程」是從禮文島最北的須古頓海岬為始可享受雄偉的自然景觀。其他，還有「禮文岳行程」、「8小時行程」等。

11 久種湖畔コース

日本最北の久種湖畔には上流の沼地にミズバシヨウ群生地があります。湖の周りには散策路が整備されており、60～90分で湖を一周することができます。湖畔にはキャンプ場もあり、近くの「森林の丘」に登ると船泊湾やスコトン岬、久種湖を見下ろすことができます。



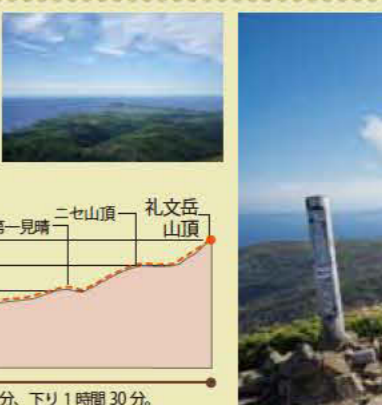
12 8時間コース

礼文島の西海岸を縦断する変化に富んだ最長のコースです。浜中から西上泊分岐までは舗装された道路を歩き、そこから丘の上の遊歩道を進みます。季節の花々や高山植物を鑑賞しながら急な崖を降りてアナマへ、宇遠内入口からは礼文林道を通り、香深井に出ます。



13 礼文岳コース

日本一低い高山帯の植生を楽しめる山といわれています。島のすべてと、海に浮かぶ利尻島を見渡せ、山頂付近はハイマツなど高山性の低木で覆われており、本州であれば標高2000m以上に匹敵する高山の景観です。礼文岳標高490m。



詳しくはこちらのQRコードを

礼文島の楽しさは自然に触れること。

礼文島に行ったことを自慢できる体験プランです。美味しい思い出も一緒に！



動いているウニ触ったことありますか？

ウニの殻むき体験

あの長いトゲがいつぱいついた殻剥きの体験です。日本一のウニの産地、利尻礼文。そのウニを自分で殻剥きしてみましょう。剥いたあとはこれ以上ない新鮮なウニを味わえます。

◎場所：礼文町船泊村起登白
◎問合せ：船泊漁業協同組合
うにむき体験センター
TEL0163-87-2506



穴あき貝拾い

船泊遺跡から出土した貝のアクセサリーの材料は、ピノスガイやサラガイ、ウバガイなどです。古代人はこの海岸から穴のあいた貝殻を拾い、装身具等を作ったのでしょうか。遠い縄文時代に想いを馳せて、穴あき貝を拾ってアクセサリーなどにしてはどうでしょう。船泊湾の砂浜で拾うことができます。

◎場所：礼文島船泊湾

穴あき貝やシーグラスを利用したアクセサリー作り体験を北のカナリアパークで開催中。(不定期開催)
◎体験：北のカナリアパークロケ地校舎内



メノウ拾い

礼文島西海岸の元地地区に位置するメノウ浜では、波に打ち寄せられたメノウの原石を拾う事ができます。特に海が荒れた後の海岸では、大きなメノウの原石が拾える事も？

◎場所：メノウ浜



歴史探訪

礼文島の形成

礼文島の地質・地層からは、白亜紀・新第三紀中新世に海底で堆積した砂岩や泥岩、火山岩の地層がみられます。地蔵岩の周辺から1億1150万年前のアンモナイトの化石が見つかり、新第三紀中新世の地層

は、スコトン岬や知床にみられます。礼文島は氷河期には海面の低下により北海道やサハリンと陸続きでしたが、氷河期の終わり(1万5000年前頃)とともに海面が上昇し、周りが海に囲まれて離島化したと考えられています。



国指定重要文化財 船泊遺跡

礼文島北部の船泊から縄文時代のものとみられる遺物が出土しました。中でも注目を集めたのが数万点にも及ぶ貝製のアクセサリーでした。平成10年、礼文町教育委員会による発掘結果、この船泊遺跡は縄文時代中期から後期にかけての遺跡で、船泊湾で採取できるピノスガイという貝を材料としたアクセサリー工房であったことがわかりました。おびただしいほどの貝やアクセサリー類の完成品や半成品、さらに加工に必要な製作道具や製作場所の跡と思われる遺構も出土しました。お墓もみつき、その副葬品には本州由来のものも多数見つかかり、船泊遺跡が特別な場所であった事を強く示しました。

船泊遺跡と名付けられた遺跡は、日本の最北端にありながら日本海における広域な交易を証明した重要な遺跡として国から重

要文化財に指定されています。

船泊遺跡が注目を集める理由のひとつに、礼文島では手に入らない様々な物が出土したことです。北海道内から持ち込まれた黒曜石やカンラン岩などの石材や、本州との交易を示すヒスイのペンダントや房総半島以南の海で採れるイモガイ、タカラガイ、マクラガイを使ったアクセサリーなどが出土しました。また、北海道には生息しないイノシシの牙なども出土しています。



礼文島の歴史

礼文島の地名の由来はアイヌ語の「レブン・シリ」=沖の島 という意味の語源からきています。島の歴史は古く、歴史に登場するのは約350年前の1668年に松前藩が支配する漁場として開かれたことが始まりとされています。それ以前のことは記録が残っていませんが、礼文島にもアイヌが暮らしていたことが各種文献や絵図からわかっており、川や海での漁を中心に、和人ととの交易を行っていました。島内にはアイヌにまつわる伝説もあり、礼文アイヌと磯谷アイヌが漁場をめぐる争った「桃岩物語」や「見内神社の見ないカムイ伝説」「久種湖物語」などがあります。

明治に入り、1878年礼文郡各村戸長役場が香深に設置され、1892年に船泊村が分村、1956年船泊村と香深村が合併し礼文村となり、1959年現在の名称礼文町になりました。

銭屋五兵衛記念碑

1773年(安永2年)、加賀の国(現在の石川県金沢市)で代々銭屋の屋号で両替商を営んでいた家に生まれる。17歳で家督を継ぎ、50歳を過ぎてからは北前船を使った交易で「海の豪商」と称されていましたが、常々海外との貿易の必要性を痛感しており、鎖国時代にも関わらず、礼文島を拠点にしてロシアとの貿易を行いました。その地に記念碑が建てられています。



上村占魚句碑

1920年生まれ。熊本県人吉市の俳人。高浜虚子に師事したあと中央俳壇から距離をおき、旅を愛し「徹底写生、創意工夫」の姿勢を貫いて創作活動を続けました。29歳の時、主宰誌「みそざい」を創刊。1961年頃に初めて礼文島を訪れて以降何度か来島したようです。スコトン岬を望む展望台に句碑が建てられています。

うな 飢えし啼く こめ ひま 海猫に日増しの きたあらし 北風嵐



礼文町郷土資料館

礼文島の地勢や気候、四季折々に咲く花や生息する動植物など礼文島の自然の紹介をはじめ、数千年前に縄文人たちが海を渡って交流したことを想わせる、縄文文化やオホーツク文化の出土品や船泊遺跡から出土したヒスイや貝のアクセサリーなど、また明治から大正にかけて活気ついたニシン漁の生活の再現や漁で使用した道具などを展示紹介しています。資料館は町民活動センター[ビスカ21]内に開設されています。



◎礼文町香深村尺忍 TEL0163-86-2119
●開館期間：5月1日～10月31日
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日) 6月～9月は無休

Rebun Island had flourished through herring fishing. It is thought that there were comings and goings in at least Jomon Period which started around 14,000 B.C. since artifacts in that period were excavated at Funadomari Remains located in a northern part of the island. It is recognized as one of the important remains in spite of the northernmost edge of Japan, because it shows the evidence of widespread trades through the Sea of Japan. On this island there is Rebun Town Folk Museum which exhibits many excavated artifacts of Jomon Culture and Okhotsk Culture as well as jade pieces and sea shell accessories from Funadomari Remains. 禮文島は鮭魚漁業昌盛之島、從縄文時代起人跡就似有所往來、從島の北部船泊遺跡可以看到出土的縄文時代之遺物。證明在日本最北端以日本海之廣域交易の事進而被認定為重要的遺跡。島有「禮文町郷土資料館」。縄文文化、鄂霍次克文化之出土遺物、船泊遺跡の出土、展示翡翠和貝殼飾品。

美味しい思い出づくり

島の味覚

利尻・礼文に
来たら
うに三昧？

うに井
獲ったばかりの
ウニをたっぶり



生うに
磯の香りが口の中に広がります

焼きうに

ウニの甘みと香ばしい磯の香りがいっぱい！



対馬海流とサハリンから南下するリマン海流が混じり合う利尻・礼文の近海は、日本でも指折りの漁場です。日本一と言われるウニ、信頼のブランドになっている利尻コンブ、北の荒波で育ち、身がしまり脂がのったホッケなど新鮮な味覚をお楽しみください。



エゾアワビ
厳しい海で育った利尻・礼文のアワビは、身が締まっています。



タコ
利尻・礼文のタコはコリコリして味も良く、活でもしゃぶしゃぶでも。

北の海が育んだ新鮮な海の幸を心ゆくまで。



ホッケのチャンチャン焼き
味噌と刻んだネギをあわせて焼けたところから身をほくして食べます。



生寿司
季節毎の新鮮なネタが食べられます。



海鮮網焼き 贅沢な焼きもの！新鮮だからどれも絶品



ホッケの開き
脂のった「ホッケの開き」は、利尻礼文ならではの美味しさです。

いくら井
ウニ井と並んで自慢のいくら井。プチプチのイクラの食感が絶妙！



ホタテの刺身
新鮮なホタテは甘さを感じます。



Tsushima Current, a warm sea current flowing northward from the south of Japan, and Liman Current, a cold sea current flowing southward from Sakhalin, meets each other in the ocean around Rishiri and Rebun. They provide here one of the top fishing areas in Japan. Visitors can enjoy sea urchin and Rishiri Kombu of the best repute in Japan, as well as fresh seafood like "hokke" (Okhotsk Atka mackerel) rich in fat, which thrives through wild tides in the northern sea. These tastes are distinctive of Rishiri and Rebun.

從日本南方北上の對馬海流和從庫頁島南下の寒流、利曼海流混合の利尻、禮文之近海は日本屈指可數の良好魚場。被稱為日本第一的海膽、在北方波濤洶湧的海域所生長の利尻昆布所孕育の油脂豐富の花魚等新鮮の魚貨和貝類等、是只有在利尻、禮文才可款待之美味。

利尻島

島の食べ処



利尻島



礼文島



- 元地地区 ① ダイニングカフェ 海
- 船泊地区 ① あとい食堂 (金田ノ岬) ② 双葉食堂 (船泊市街)

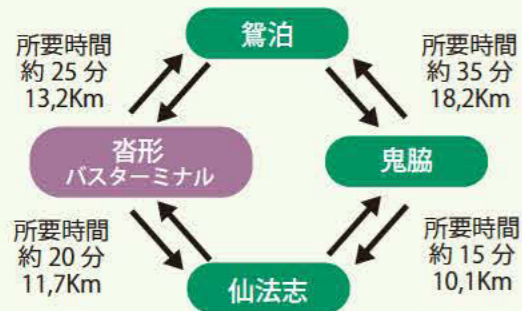
島内の交通 ご案内 Information



利尻島

路線バス～利尻路線バス略図

宗谷バス(株)利尻営業所(沓形) TEL0163-84-2550
沓形にはバスターミナルがあります。右回り運行と左回り運行があります。*運行回数は季節によって変わります。
*自由乗降区間があります。*1日乗り放題バスがあります。



定期観光バス

宗谷バス(株)利尻営業所(沓形) TEL0163-84-2550

タクシー

リシリハイヤー(沓形) TEL0163-84-2252
富士ハイヤー(鷺泊) TEL0163-82-1181
*利尻島一周は約3時間で、料金は17,000円～20,000円です。(予約に応じて利用できます)

レンタサイクル

旅館 雪国(鷺泊) TEL0163-82-1046
ホテル利尻(沓形)*宿泊者優先 TEL0163-84-2001

レンタカー

かめやレンタカー(沓形) TEL0163-84-2252
利尻レンタカー(鷺泊) TEL0163-82-2551
トヨタレンタリース旭川利尻営業所(鷺泊) TEL0163-89-2300
ニッポンレンタカー(鷺泊) TEL0163-89-0919
マルゼンレンタカー(鷺泊) TEL0163-82-2295
まごころレンタカー(鷺泊) TEL0163-82-1551
(鬼脇) TEL0163-83-1603

ATM 利用時間～稚内信金

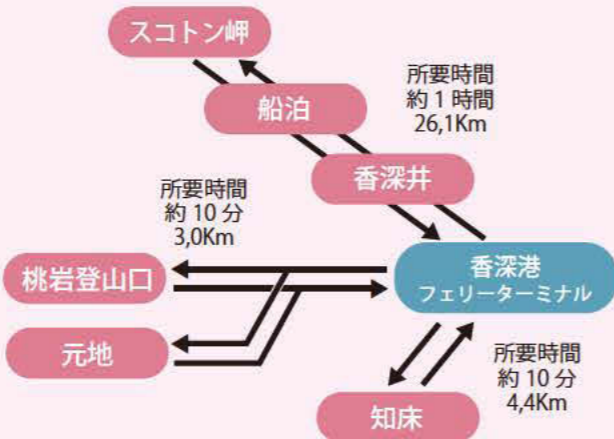
利尻富士支店 月～金 8:45～18:00
土日祝 9:00～18:00
役場鬼脇支所 月～金 9:00～17:00 (土日祝は休み)
利尻支店 月～金 8:45～18:00
土日祝 9:00～18:00

海の駅(おしどりフェリーターミナル)、利尻富士町役場、利尻町役場は(パスワードなし)、利尻空港内は(パスワードあり)で利用できます。その他の施設については、施設の案内をご覧ください。

礼文島

路線バス～礼文路線バス略図

宗谷バス(株)礼文営業所(香深) TEL0163-86-1020
*運行回数は季節によって変わります。自由乗降区間があります。



定期観光バス

宗谷バス(株)礼文営業所(香深) TEL0163-86-1020

シャトルバス

6月～8月の間、観光地とフェリーターミナルを結ぶ観光シャトルバスが運行します。

タクシー

礼文ハイヤー(香深) TEL0163-86-1320
イシドウハイヤー(香深) TEL0163-86-1148
開成タクシー(船泊) TEL0163-87-3222

レンタサイクル

CAT ROCK レンタルバイク(香深) TEL090-7517-1095

レンタカー

トヨタレンタリース旭川礼文営業所(香深) TEL0163-86-1117
ニッポンレンタカー(香深) TEL0163-86-6677

ATM 利用時間～稚内信金

礼文支店 月～金 8:45～18:00
土日祝 9:00～18:00
役場船泊支所 月～金 9:00～18:00 (日祝は休み)

香深港フェリーターミナル、北のカナリアパーク、ピスカ 21、礼文町役場でご利用できます。
*ご利用にあたっては、施設内に掲示してあるパスワードが必要です。

北緯45度の休日

利尻島/礼文島
美味しさのお持ち帰り

島のお土産品



島の特産品は海産物と水産加工品。中でもコンブは最高級のだし昆布として折り紙付きの品質です。暖流と寒流の混ざりあう豊かな海で育った魚介はどれも味が濃厚で加工品としてもひと味がいます。

周りを海で囲まれている利尻礼文は漁業の島です。一年中、海の幸に恵まれ、夏はエゾバフンウニ、利尻コンブの産地として有名です。ウニやコンブ、アワビなどの漁期を制限して資源を守り、漁師の人たちはひとつひとつ丁寧に捕獲して、利尻礼文の大切な海産資源との共生を計っています。



夏の朝、海に浮かぶ小舟から身をのりだしてガラス箱で水の中を覗き込み長いタモ網でウニを採る漁師の姿や小石の浜いっぱいコンブを干す様子は、島の風物詩です。

The local specialties for souvenirs of Rishiri and Rebus are processed seafood. One of them is Rishiri Kombu of which clear and sophisticated taste is suitable for "dashi", that is Japanese traditional soup flavor. Other well-known specialties are overnight salted sea urchin, canned steamed sea urchin, processed octopus, dried Okhotsk Atka mackerel, shredded kombu and Rishiri Kombu ramen (noodle).

利尻島、禮文島の特産品は海産加工品。最高級の品質保証可取得透過高湯汁の「利尻昆布」、當作伴手禮の有「海膽一夜漬け」、「蒸海膽罐頭」、「章魚、花魚の加工品」、「利尻昆布拉麵」、「昆布細絲」等。

島のお土産屋さん

利尻島

- 鷺泊
 - 1 長岡商店
 - 2 岡部食品販売
 - 3 平田商店
 - 4 丸田商店
 - 5 川村商店
 - 6 利尻漁業くみあいストア 0163-82-1214
 - 7 おだしのりせん 0163-82-1708
 - 8 小杉商店 0163-82-1366
- 沓形
 - 9 米田商店(どんと売店) 0163-89-4133

- 10 マリンハウス(沓形公園) 0163-84-2992
- 11 利尻漁協沓形支所 0163-84-2456
- 12 北利ん道(どんと売店) 0163-84-3011
- 13 北利ん道(神居海岸パーク売店)
- 仙法志
 - 14 利尻漁協仙法志支所(御崎売店) 0163-85-1221
 - 15 畑宮食品(みさき工場) 0163-85-1737
 - 16 利尻観光商事 0163-85-1414
 - 17 みさき物産 0163-85-1813
- 鬼脇
 - 18 水産工房 利尻亀一 0163-83-1446
 - 19 利尻漁業協同組合購買部 0163-83-1224

礼文島

- 香深
 - 20 海鮮館かふか 0163-86-1112
 - 21 中島商店(本店) 0163-86-1003
 - 22 中島商店(売店) 0163-86-2161
 - (フェリーターミナル前・礼文お土産センター)
 - 23 レプンアドベンチャーフォト 0163-85-7716
 - (フェリーターミナル前・礼文お土産センター)
 - 24 ナカヤマ商店 0163-86-1291
 - (フェリーターミナル前・礼文お土産センター)
 - 25 ニューかとう 0163-86-1017
 - (フェリーターミナル前・礼文お土産センター)

*場所は28p～29pの地図をご覧ください。



春

夏

秋

冬

利尻島・礼文島イベントカレンダー

島の暮らしを楽しむイベントの数々。

島を知るにはイベントやお祭りに参加するのも良い方法です。耳寄りな情報が得られるかもしれません。

Events Rishiri Island has a marathon held in June, a beer garden open from July to August, and the Hokkaishima Festival, the largest festival on the island held in August. Rebun Island has a marathon held in June, the Suisan Festival in July, and the Rebun Furusato Festival in August.

活動紹介 利尻島六月「馬拉松大會」、七月到八月「露天啤酒花園」、島内最大の「北海島祭」、禮文島六月「馬拉松大會」、七月「海産祭」、八月「禮文郷土祭」等活動舉辦。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

利尻島イベント

2月 上旬	りしり寒歡まつり 厳しい寒さを吹っ飛ばせ！と行われる冬のイベントです。各種ゲームなどで盛り上がります。暖まる食べ物も、抽選会もあります。	2月 上旬	雪ん子広場 漬け物石カーリングや抽選会などアトラクションが盛りだくさん。	6月 第1日曜	利尻島一周悠遊覧人G 一周 55kmの利尻島を一回り。初夏の利尻を満喫して下さい。制限時間は10時間。	7月 中旬	みなとビアガーデン 鴛泊港向かいの緑地公園で開催され、海産物の焼物などのコーナーやウニ採り体験などが行われます。	8月 5・6日	利尻浮島まつり 利尻町最大のイベントです。杵形、仙法志両地区に渡って昼は鼓笛隊パレード、夜は「浮島音頭」踊り。露店が並び、「どんと市」や歌謡ショーも行われます。		
						7月 下旬 8月 上旬	北海島まつり 利尻富士町の夏の一大イベントです。鴛泊地区ではメインストリートを行く天國にして屋台や特産品の販売など盛りだくさん。鬼脇地区ではボートレースも開催されます。	8月 11日	うにうにフェスティバル 焼きウニやミニウニに井をはじめ、ビンゴ大会などの催し物があります。	10月 上旬	利尻島サケ釣り大会 利尻富士町4カ所の港内で行われます。参加資格は島内外の人を問いません。
								8月 下旬	飲むべや喰うべやフェスティバル 利尻の短い夏を締めくくるイベントです。歌謡ショーや激安露店販売やゲーム大会などが行われます。		
								8月 下旬	利尻島一周ふれあいサイクリング 自転車道と道道を走る約60Kmのサイクリング。交流会もあります。		

礼文島イベント

6月 第1土曜	最北フラワーマラソン 礼文島に夏の訪れを告げるマラソン大会。気軽に楽しめる3kmの親子ペアコースもあります。	7月 中旬	水産まつり 島の味覚が大集合！特設プールでタコのつかみ取りが名物です。	8月 7・10日	礼文ふるさとまつり 船泊と香深の両地区で行われる礼文最大のイベントで、多くの島民が短い夏を楽しみます。露店が並びます。
6月 初旬	あつもり感謝祭 レブunアツモリソウが見頃を迎える頃に、群生地前で行われます。			9月 第2土曜	オータムフェスタ 島の北部、久種湖畔で開催される秋の味覚イベントです。島のグルメを楽しめます。

歳時記

本格的な冬、白一色の世界。

寒さが厳しい時期。海藻採りが風物詩。

雪解けと共に芽を吹く樹木と利尻山の残雪

5月下旬日本で最も遅い桜が咲く

6月は、ほぼ長袖シャツで十分ですが、フリースやウィンドブレーカーの持参をお勧め。

夜、海にイカ釣り船の漁火

溢れる緑と碧い海

真夏は半袖で良いですが、長袖やフリースがあると安心。歩く人は登山のつもりでしっかりした靴を履き、伸縮性のある長ズボンを着用したうえで、両手を使えるように。

冬の寒く、風も強いのでダウンなど風を通さないウェアで完全防寒。

利尻山山開き

ウニ漁始まる(9月まで)

コマドリ鳴き始める

エゾカンゾウなど初夏の花々が開花。

利尻山の紅葉はじまる

白銀に覆われて神々しい利尻山

気温												
最高	-2	-1.7	1.8	7.6	12.6	17.0	21.1	23.1	20.2	14.2	6.6	0.7
最低	-6.8	-6.9	-3.5	1.5	6.1	5.6	10.0	16.8	13.0	7.9	1.0	-4.2
(日平均)												

*気温は利尻町市形のデータです。

利尻島・礼文島までのアクセス

空路

HAC (JAL) 国内線予約・案内センター — TEL0570-025-071
http://www.jal.co.jp

ANA 国内線予約・案内センター — TEL0570-029-222
http://www.ana.co.jp

■ 通年運航

HAC (JAL) 丘珠空港 — 約1時間 — 利尻空港
ANA 羽田空港 — 約1時間5分 — 稚内空港
新千歳空港 — 約1時間 — 稚内空港

■ 季節運航 (6月～9月)

ANA 新千歳空港 — 約1時間 — 利尻空港

JR

JR 稚内駅 — TEL0162-23-2583
http://www.jrhokkaido.co.jp

■ 通年運航 (特急)

旭川 — 約4時間 — 稚内
札幌 — 約1時間30分 — 旭川
札幌 — 約5時間30分 — 稚内

都市間バス

北都観光(株) — TEL0162-23-3820
宗谷バス(株) — TEL0162-32-5151
http://www.soyabus.co.jp

■ 通年運航

札幌 — 約5時間30分 — 稚内



稚内からのアクセス

フェリー

ハートランドフェリー(株) 稚内支店 TEL0162-23-3780
香深駅(礼文島) TEL0163-86-1662
鷺泊駅(利尻島 利尻富士町) TEL0163-82-1121
沓形駅(利尻島 利尻町) TEL0163-84-2424
http://www.heartlandferry.jp/

■ 通年運航

稚内 — 約1時間40分～50分 — 利尻(鷺泊)
稚内 — 約1時間55分 — 礼文(香深)
礼文 — 約40分 — 利尻(鷺泊)

■ 季節運航

利尻(沓形) — 約40分 — 礼文(香深)

● ボーディングブリッジ設置

2015年より、稚内、鷺泊、香深、沓形の4港にフェリーターミナルから直接乗下船できるボーディングブリッジ(搭乗橋)が設置されました。お年寄りや体の不自由な方たちをはじめ全ての観光客の皆様へ「便利・安心・優しさ」を提供しています。



利尻礼文サロベツ国立公園

Rishiri-Rebun-Sarobetsu National Park

日本最北の国立公園

日本最北の利尻礼文サロベツ国立公園は、日本海上の独立峰利尻島、高山植物が咲き誇る礼文島、広大なサロベツ湿原の3つの自然が特徴で他の国立公園に比べ変化に富んでいます。利尻町、利尻富士町、礼文町と稚内市、豊富町、幌延町にまたがる総面積約2万4千ヘクタールに渡るエリアは昭和49年に国立公園の指定を受けています。自然環境と生物多様性を守るために保護と持続的な利用を両性させ後世に伝えなくてはなりません。この大事な自然をたのしみ続けるためにルールとマナーを守りましょう。



Rishiri-Rebun-Sarobetsu National Park

This is the northernmost national park in Japan consists of three distinctive areas; Rishiri Island where Mt. Rishiri is located, Rebun Island where countless alpine plants grow, and Sarobetsu Wetland which expands and stretches along the northern coast of Hokkaido. Other towns near the national park are also well worth a visit. There is Cape Soya, the northernmost tip of Japan in Wakkanai, a beautiful coastline and the northernmost hot springs called Toyotomi Onsen in Toyotomi, and blue poppies which grow only in the Himalayas in Horonobe.

利尻礼文佐呂別国立公園

日本最北の国立公園由利尻山聳立の利尻島、高山植物盛開の禮文島と延伸至道北の海岸線之遼闊の佐呂別濕原の三個自然特徴所構成。稚内市可見到日本最北的“宗谷岬”、豊富町的美麗海岸線和最北的溫泉街“豊富溫泉”、幌延町可看到喜瑪拉雅等之外無法野生的“藍色罌粟”。

稚内市 わっかないし



日本最北端の稚内市。さいはての宗谷岬、白鳥の飛来地大沼などがあるほか、オホーツク・日本海の両海から水揚げされる海の幸も評判です。

豊富町 とよとみちよう



豊富牛乳で知られる酪農の町。アウトドアを楽しめる兜沼公園、最北端の温泉街「豊富温泉」、美しい夕日を望む稚咲内海岸などが魅力です。

幌延町 ほろのべちよう



トナカイに出会える「トナカイ観光牧場」で知られ、6～7月には幻の「青いケシ」が開花。オロロンラインの風力発電の景観も見ものです。