

# 利尻島 礼文島

北緯 45 度の  
休日

## 利尻島 RISHIRI Island



杓形岬公園

栄浜(さかえばま)

新浜(しんみなと)

種富湿原

杓形岬公園

神居海岸パーク

久連(くすね)

人面岩  
寝熊の岩  
北のいつくしま弁天堂

見返台園地から  
利尻山を望む

長浜(ながはま)

神磯(かみいそ)

仙法志御崎公園

政治(まさだまり)

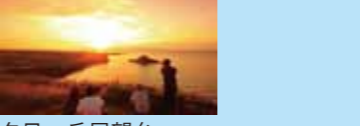
南浜(みなみはま)

白い恋人の丘

仙法志御崎公園

御崎(みさき)

白い恋人の丘



夕日ヶ丘展望台



姫沼



鷺泊港とベシ岬



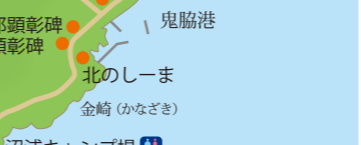
鱒泊(にしんどまり)



旭浜(あさひはま)



石崎(いしざき)



二石(ふたつい)



利尻島郷土資料館

石崎灯台

### 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。

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。咲き誇る花々や鳥のさえずりを聞きながら、利尻島を楽しみましょう。

#### 1 ポン山姫沼コース

鷺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で一休み。姫沼分岐はポン山と姫沼に向かう道との分かれ道です。鷺泊ポン山の山頂からは礼文島、北海道本島のサロベツ沿岸を見渡せます。ポン山から姫沼分岐まで戻り姫沼に向かいます。

甘露泉水  
姫沼展望台  
鷺泊湾や礼文島が眺められます。

#### 2 姫沼一周コース

姫沼は周囲に散歩路があり20分ほどで一周できます。風がなく晴れた日には湖面に映る美しい逆さ利尻富士を見ることが出来ます。

#### 3 ベシ岬コース

鷺泊フェリーターミナルの近くの小高い丘がベシ岬です。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、360度のパノラマを楽しむことができます。

#### 4 杓形森林公園コース

杓形市街地に隣接していて、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、野鳥や高山植物の観察など、ご家族で楽しめます。

\*この丘でプロポーズしたカップルにプロポーズ証明書を発行しています。観光案内所(フェリーターミナル内)に写真等証明になるものを提示し申請して下さい。

### 北の秀峰 利尻山 登山

絶景 360度のパノラマ! 利尻山は日本百名山にも選ばれており、山頂からは礼文島や遠くサハリンまで見渡せます。

#### 鷺泊コース

中級者向けの登山コースです。登山口は北麓野営場です。甘露泉水を過ぎ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。9合目からはお花畑を眺めながらの急な登り道になります。標高差: 1,490m \* 登り約6時間、下り約4時間

#### 杓形コース

上級者向けの登山コースです。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が岩場に高山植物が見られます。三眺山から山頂が見えます。鷺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

#### 利尻ルール

- 携帯トイレを使う事
- ストックにゴムキャップをつける
- 植物の上に座らない踏み込まない

#### 島の味覚

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、利尻コンプをはじめ北の荒波で育ち、脂のつったホッケなど新鮮な魚介を味わってください。

ウニ丼  
獲ったばかりのウニをたっぷり

ホッケの開き

生ウニ

ウニ漁の様子

ホッケのちゃんちゃん焼き

いくら丼

### INFORMATION

#### 利尻島内のアクセス

##### 路線バス

宗谷バス(株)利尻営業所(杓形) TEL0163-84-2550  
杓形に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かわります。自由乗降区間があります。(利尻路線バス略図)

所要時間 約25分 13.2Km  
所要時間 約35分 18.2Km  
所要時間 約20分 11.7Km  
所要時間 約15分 10.1Km

##### 定期観光バス

宗谷バス(株)利尻営業所(杓形) TEL0163-84-2550

##### タクシー

かめやレンタカー(杓形) 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

##### レンタカー

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

##### レンタサイクル

旅館雪国(鷺泊) TEL0163-82-1046  
ホテル利尻(杓形) TEL0163-84-2001  
(香深駅前)

##### CAT ROCK レンタルバイク

香深(香深) TEL090-7517-1095

#### 利尻山頂からのアクセス

利尻山(1,721m)

#### 利尻富士町

#### 鬼脇

#### 仙法志

#### 利尻富士町観光案内

●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  
(鷺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鷺泊字富士野6  
(利尻富士町役場商工観光係内)

#### 利尻島観光案内

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

#### 利尻島内のアクセス

##### 路線バス

宗谷バス(株)利尻営業所(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)利尻営業所(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。

《利尻路線バス略図》

所要時間 約1時間 26.1Km  
所要時間 約10分 3.0Km  
所要時間 約10分 4.4Km

##### 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

##### レンタカー

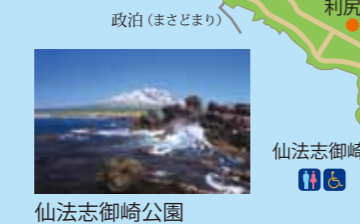
トヨタレンタリース 旭川利尻営業所(香深) TEL0163-86-1117  
ニッポンレンタカー(香深) TEL0163-86-6677

#### 利尻島・礼文島の景観を動画でご覧いただけます。

2019年度版 製作/さつぽろトラライブ

## 神秘の時を刻む...

風の色を見る。空の音を聞く。



# 礼文島

REBUN Island



江戸屋山道



澄海岬



礼文岳山頂



猫岩



桃岩展望台コース



澄海岬



スコトン岬とトド島



高山植物園



レブンアツモリスウ群生地



日食観測記念モニュメント



礼文島温泉うすゆきの湯



香深フェリーターミナル



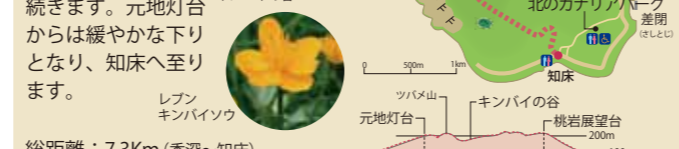
北のカナリアパーク

## 礼文島トレッキングコース

“花の浮島”を歩いて実感。

礼文島には氷河期からの貴重な植物が残されていて、海岸線でも高山植物が見られます。

**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。香深からレンジャーハウスまでは約1時間。高山植物を観察しながら桃岩展望台へ。一面のお花畑を通してキンバイの谷まで下りていき、そこからツバメ山までは上りが続きます。元地灯台からは緩やかな下りとなり、知床へ至ります。

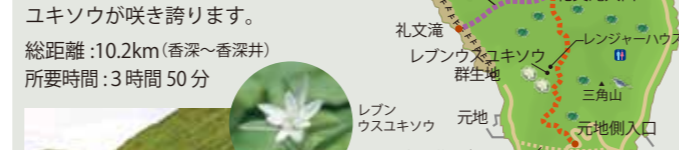


総距離：7.3km (香深～知床)  
所要時間：約4時間

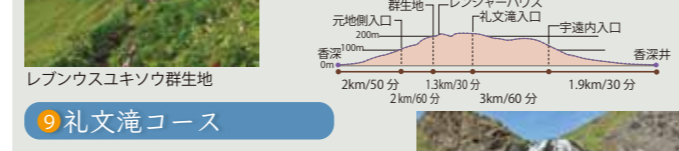


桃台展望台から猫岩を望む

**8 礼文林道コース**  
元地側入口からは林道に入ります。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月にかけてレブンウスユキソウが咲き誇ります。



総距離：10.2km (香深～香深井)  
所要時間：3時間50分



レブンウスユキソウ群生地

**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。急な坂もありますが、景色や季節の花々を楽しみながら滝まで歩きます。

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ゴロタ岬から澄海岬と岬を巡ります。西上泊は8時間コースとの分岐点です。浜中に行く途中に礼文島固有種でランの仲間のレブンアツモリスウの群生地があります。

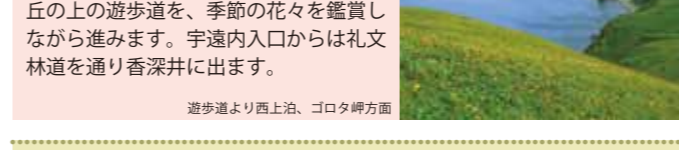


**11 久種湖畔コース**  
日本最北の久種湖畔には散策路があり60～90分で一周できます。上流の沼地にはミズバショウ群生地、湖畔にはキャンプ場があります。

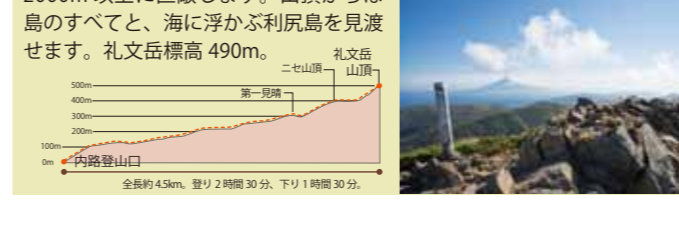


朝霧の久種湖

**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、季節の花々を鑑賞しながら進みます。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。山頂付近はハイマツなどの低木で覆われて、本州であれば標高2000m以上に匹敵します。山頂からは島のすべてと、海に浮かぶ利尻島を見渡せます。礼文岳標高490m。



## ふたつの島の「花」

貴重な花々との出会い。

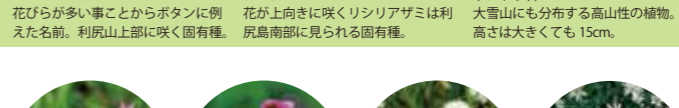
**リシリヒナゲシ**  
ケン科  
日本に生ずる唯一のヒナゲシ。利尻の固有種で利尻山の8合目以上に咲きます。



リシリヒナゲシ 7月 7月上旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



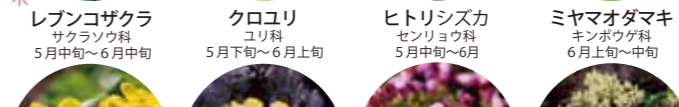
リシリアザミ 8月 8月中旬



リシリリンドウ 7月 7月下旬



ハクサンチドリ 5月中旬～6月上旬



サクラソウモドキ 5月下旬～6月中旬



エゾイツツジ 6月上旬

ふたつの島には様々な花が咲き揃いますが、高山性の花が低地で見られるのが特徴です。これは北緯45度の島というだけではなく大陸からの寒気が利尻礼文の気象に影響を与えているからです。

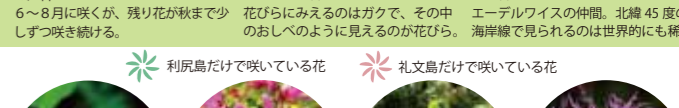
**レブンアツモリスウ**  
ラン科  
ラン科の女王と称される礼文固有種。北部のアツモリスウ群生地で見られます。



レブンアツモリスウ 5月 5月下旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬



ボタンキンバイ 7月 7月中旬

ボタンキンバイ 7月 7月中旬