

利尻島便利帳

観光案内所

- ① 利尻町観光案内所 沓形 (0163) 84-2349
※期間5月21日～9月30日
- ② 利尻町観光協会 沓形 (0163) 84-3622
- ③ 利尻町観光協会(沓形港) 沓形 (0163) 84-3622
※期間6月1日～9月30日
- ④ 利尻富士町観光案内所 鴛泊 (0163) 82-2201
※期間4月15日～10月15日
- ⑤ 利尻富士町宿泊案内所 鴛泊 (0163) 82-1837
※期間4月15日～10月15日
- ⑥ 利尻富士町観光協会 鴛泊 (0163) 82-1114

警察署

- ⑦ 沓形駐在所 沓形 (0163) 84-2110
- ⑧ 仙法志駐在所 仙法志 (0163) 85-1110
- ⑨ 鴛泊駐在所 鴛泊 (0163) 82-2110
- ⑩ 鬼脇駐在所 鬼脇 (0163) 83-1004

病院

- ⑪ 利尻島国保中央病院 沓形 (0163) 84-2626
- ⑫ 北海道立鬼脇診療所 鬼脇 (0163) 83-1341
- ⑬ 利尻富士町国民健康保険鴛泊診療所 鴛泊 (0163) 82-1038

路線バス・観光ハイヤー

- ⑭ 宗谷バス(株)利尻営業所 沓形 (0163) 84-2550
- ⑮ 利尻ハイヤー(株) 沓形 (0163) 84-2252
- ⑯ 富士ハイヤー(株) 鴛泊 (0163) 82-1181



覚えておくと便利です。
島内のATMの利用時間。

稚内信金

- ⑰ 利尻富士支店 平日 8:45～18:00
土日祝 9:00～18:00
- ⑱ 鬼脇支所出張所 平日 9:00～17:00
- ⑲ 利尻支店 平日 8:45～18:00
土日祝 9:00～18:00

郵便局

- ⑳ 鴛泊郵便局 平日 8:45～18:00
土 9:00～17:00
土日祝 9:00～14:00
- ㉑ 鬼脇郵便局 平日 8:45～18:00
土 9:00～12:30
- ㉒ 沓形郵便局 平日 8:45～18:00
土 9:00～17:00
土日祝 9:00～17:00
- ㉓ 仙法志郵便局 平日 8:45～18:00
土 9:00～12:30

お天気の情報QRコードからアクセスできます。

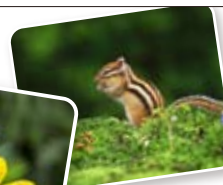


てくてく 利尻島

利尻島おさんぽMAP



てくてく
利尻島



利尻島の歩き方、おしえます。

碧く澄んだ海、
夕焼けに染まる空、
太古からの緑を残す森、
そして可憐な高山の花々。
ここにしかない感動が待ってます。
ようこそ、最北のまーいり島へ。

CONTENTS

- 03 フラワーフォトトレッキング
- 05 のんびりトレッキングコース
- 07 すいすいサイクリングコース
- 09 利尻島全体MAP
- 11 利尻島市街地MAP① 鴛泊・鬼脇
- 13 利尻島市街地MAP② 沓形・仙法志
- 16 よりみち施設のご案内
- 17 おすすめ体験観光
- 19 利尻島便利帳



フラワーフोट トレッキング

Flower Photo Trekking

利尻島に咲く可憐な花々を
撮影して歩いてみませんか

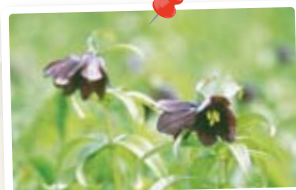
本州などでは標高2,000mを越える場所にしか咲かない
高山植物を、平地でも見ることができるのが利尻島の魅
力。かわいい花たちを撮影する小さな旅へ出ませんか？



利尻島は野生植物の宝庫
平地で
撮影できる花々



オオバナノエンレイソウ
(5月中旬～6月中旬)



クロユリ
(5月下旬～6月中旬)



キジムシロ
(5月～7月)



チシマフウロ
(6月上旬～下旬)



エゾカンゾウ
(6月下旬～7月中旬)



ヒトリシズカ
(5月)



ハマナス
(6月下旬～8月下旬)



マイヅルソウ
(6月上旬～下旬)

まずはここへ
行ってみて！

利尻島の絶景フラワーフोटポイント



沓形岬公園

島西部に突き出た岬が公園になっています。公園内を散策しながら、さまざまな高山植物を観察できます。また、日本海に沈む夕日のビューポイントでもあります。



仙法志御崎公園

島の最南端にある公園です。利尻山の噴火でできた奇岩・奇石が多々存在する。独特の海岸風景が堪能できるほか、天然の磯場の様子を間近に見ることもできます。



姫沼

原生林に囲まれた周囲1kmほどの静かな沼。20分程で回れる遊歩道を、野鳥の声を聞きながら散策できます。天気の良い日には、湖面に美しい「逆さ富士」が映ります。



南浜湿原

雪融け時期のミズバショウにはじまり、季節ごとの花が咲く学術的にも貴重な高層湿原です。湿原内には遊歩道があり、花の観察やバードウォッチングにも最適です。



ちょっとした工夫で
もっと美しく

花をキレイに撮るコツ

point
1



マクロやズームを活用

カメラについている「マクロ」機能や「ズームレンズ」などを使うと、より一層、花の質感を生き生きと表現することができます。

point
2



キレイにぼかすコツ

カメラを「絞り優先モード」にして、さらに「絞り値」を小さめにする、キレイにぼかした写真を撮影することができます。

point
3



ピントの合わせ方を楽しむ

同じ花の写真でも、前にピントを合わせるのと、後ろにピントを合わせるのでは印象がまったく違ってきます。いろいろ試してみてください。

point
4



露出でイメージを変える

露出をプラス(+)にすると、明るさや透明感が引き立ちます。また、マイナス(-)にすると、全体が引きしまった印象の写真になります。

撮影
ワンポイント
アドバイス

1 両手を安定させるのがポイントです。三脚などを使うのもいいですね。

2 お目当ての花がある場合、開花時期などを事前に調べておきましょう。

3 撮影マナーを守りましょう。花を踏む、大声で会話するなどは厳禁です。



島のリズムでゆっくりと
自然散策してみよう

至 沓形 ●タリヶ丘展望台

鷺泊

ベシ岬●

フェリーターミナル●

サイクリングロード

【利尻富士町】
鷺泊周辺MAP

利尻富士町キャラクター
「りっぶくん&りっぶちゃん」

START

旧登山口●

START

START

登山口●

START

甘露泉水
(三合目)

↓利尻山へ

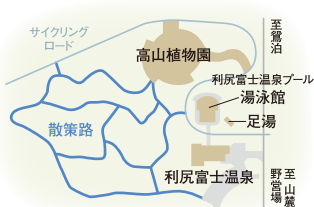
姫沼展望台●

姫沼分岐

小ボン山
(413m)

姫沼

至 鬼脇



【利尻富士町】 鴛泊周辺MAP



ボン山・姫沼コース



森林公園コース

距離約2.2km／時間 約50分

杳形市街地の裏山にあり、約95ヘクタールの広さを持つ森林公園です。園内には人口滝や花の森、小鳥の森などのエリアが設けられ、四季折々の花の観察やバードウォッチング、森林浴が楽しめます。

利尻町マスコット「りりりん」▶

【利尻町】
森林公園周辺MAP

案内板

防火池

管理棟

散策路

消防署

至 仙法志

至 沓形市街

サイクリングロード

林道

START 森林公園入口

A woman with brown hair in a bun is relaxing in a blue hot spring. She is resting her chin on her hand. The hot spring is surrounded by grey rocks and green bushes. A yellow bucket is placed on the rocks next to the spring. In the top left corner, there is a red box with the white Japanese text '入口' (Entrance).



利尻町

A photograph showing two people, likely a couple, relaxing in a natural hot spring. They are sitting in the shallow, steaming water, with large, dark rocks visible in the background. The scene is peaceful and scenic.

利尻町峯形字富士見町95-1
 ◎TEL 0163-84-2001
 ◎料金 大人550円
 ◎時間 13時～21時
 (受付は20時30分まで)
 ◎休み 無休

すいすいサイクリングコース

さわやかな潮風に吹かれながら
ペダルを漕げば気分爽快!

極端な高低差のない利尻島の道は、サイクリングにぴったり。
快適なサイクリングロードはもちろん、島一周をぐるっと回る
のも楽しいですよ。

利尻をめぐる

サイクリングロード

全長 24.9km 約3時間20分



View Point 1



野塚展望台

日本人に初めて英語を教えた「ラナルド・マクドナルド」の記念碑があります。

View Point 2



沼浦展望台

利尻山、オタマリ沼、沼浦海岸、そして北海道が一望できる展望台です。

View Point 3



高山植物展示園

平地で高山帯の植物が見られるように植栽しています(自由入園)。

時間別サイクリングコース

気軽に自転車でお散歩 | 2時間コース

START 鷺泊フェリーターミナル ▶ 道道 ▶ 野塚展望台 ▶ サイクリングロード ▶ 姫沼 ▶ 湾内大橋 ▶ 利尻富士温泉 ▶ 鷺泊フェリーターミナル GOAL

のんびりサイクリング | 3時間コース

START 鷺泊フェリーターミナル ▶ 道道 ▶ 野塚展望台 ▶ サイクリングロード ▶ 姫沼 ▶ 湾内大橋 ▶ 利尻富士温泉 ▶ 富士野園地 ▶ 道道 ▶ 野塚展望台 ▶ 鷺泊フェリーターミナル GOAL

島一周にチャレンジ | 7時間コース

START 利尻町運動公園 ▶ サイクリングロード ▶ 大磯駐車・駐輪公園 ▶ 富士見休憩所 ▶ 姫沼 ▶ 道道 ▶ 観音岩 ▶ 石崎灯台 ▶ オタマリ沼 ▶ 仙法志御崎公園 ▶ 麗峰湧水 ▶ 神居海岸 ▶ 利尻町運動公園 GOAL

レンタ
サイクル

杵形 ホテル利尻

1時間レンタル 300円 (電動自転車……500円)

1日レンタル 1,500円 (電動自転車……2,500円)

問い合わせ/TEL (0163) 84-2001

鷺泊 旅館雪国

1時間レンタル 400円

1日レンタル 1,500円

問い合わせ/TEL (0163) 82-1046

利尻島MAP

利尻島MAP



礼文島と結ぶ
フェリーの発着地



新鮮な海の幸を
間近で観察できる



仙法志
御崎公園

フェリーターミナル



海の玄関口・
鵜泊港を有する港町



沿岸漁業の 基地として賑わう



南浜湿原



利尻富士町の市街地をご案内

利尻島市街地MAP①



- 1 さとう食堂
- 2 磯焼亭
- 3 ニッポンレンタカー
- 4 蛸島水産(土産)
- 5 トヨタレンタリース
- 6 利尻レンタカー
- 7 岡部商店(土産)
- 8 平田商店(土産)
- 9 まごころレンタカー
- 10 丸田商店(土産)
- 11 レンタルサイクル・バイク「雪国」
- 12 おだしのりせん
- 13 cafe&ギャラリーサンセットドリーム

- 14 食堂かのう亭
- 15 漁協組合ストア
- 16 鴛泊駅売店(フェリーターミナル)
- 17 稚内信金(ATM)
- 18 郵便局(ATM)
- 19 小杉商店
- 20 マルゼンレンタカー
- 21 利尻山神社
- 22 食堂さくらば
- 23 炭火七輪「炎」
- 24 リゾートダイニングツナミ
- 25 喰処こぶし
- 26 スナック海

- 27 岡田菓子店
- 28 丸寿寿し
- 29 スナックおしん
- 30 中華料理 笑う門
- 31 居酒屋「月」
- 32 居酒屋 魚勝
- 33 利尻レンタカー(GS)
- 34 食堂ぼえむ
- 35 スナックマリエ
- 36 網焼亭さわ
- 37 家庭料理 眉倶楽部
- 38 グランスポット
- 39 スナックとんぼ

- 40 名取本店
- 41 喫茶想恋路(利尻富士温泉内)
- 42 翔武館
- 43 Food Barあじと
- 44 ラウンジピアス
- 45 セイコーマート利尻店
- 46 サニータウン
- 47 ナイトインハッピー
- 48 居酒屋 カ丸
- 49 利尻富士町役場
- 50 富士ハイヤー
- 51 総合体育館

ワンポイント利尻島①

島の言葉で話すと
島の人たちと
仲良くなれますよ。

【あべ】おいで／ついておいで
【いくてらが】元気？調子はどう？
【うだで】凄く
【おめだち】あなたたち／みなさん
【おめだい】あなたの家／あなたの家族
【けー】食べなさい
【したからさー】だから

【したつけ】さようなら／またね
【ちょべつと】少し
【ちょす】触る
【ちょすな】触るな
【どんだ】どうですか？
【なして】どうして？
【なんぼだ】いくらですか？
【ばぐる】とりかえる



- 1 道立鬼脇診療所
- 2 北海道三景の碑
- 3 北のしーま(温泉)
- 4 消防署
- 5 パークゴルフ場
- 6 中田組(株)利尻本店
- 7 スナックせせらぎ
- 8 DEKOBOKO

- 9 喰処うえ田
- 10 味舞 三日月
- 11 WC
- 12 WC
- 13 水産工房利尻亀一
- 14 寺嶋菓子舗
- 15 きっちゃんどろっぶ
- 16 警察

- 17 桐山三四郎顕彰碑
- 18 郷土資料館
- 19 青少年会館
- 20 川一(食堂)
- 21 ホタテ「北勝」
- 22 鬼脇支所(稚内信金ATM)／鬼脇歯科診療所
- 23 郵便局(ATM)

- 24 まごころレンタカー
- 25 保育所
- 26 スナック ラスタ
- 27 セイコーマート鬼脇店
- 28 神造船建設 こんぶ加工部売店
- 29 北見神社

凡例／●飲食店・商店 ●交通施設 ●公共施設・その他

利尻町の市街地をご案内

利尻島市街地MAP②



- | | | | |
|-------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 秀峰北乃宿 | 14 りしりハイヤー
(かめやレンタカー) | 27 凡天 | 40 食堂かもめ(昼) |
| 2 会津藩士の墓 | 15 民宿くつがた荘 | 28 郵便局 | 41 アイランドインリシリ |
| 3 WC | 16 民宿なごり荘 | 29 中原旅館 | 42 WC |
| 4 警察 | 17 大漁亭(昼) | 30 正部川旅館 | 43 WC |
| 5 利尻町役場 | 18 居酒屋なべちゃん | 31 居酒屋かもめ | 44 北利ん道 |
| 6 利尻島国保中央病院 | 19 らーめん味楽 | 32 シーラカンス | 45 米田商店 |
| 7 食堂わすれな草 | 20 米田商店 | 33 まつや食堂(昼) | 46 マリンハウス |
| 8 民宿えびす荘 | 21 利尻 島の駅 海藻の里・利尻 | 34 WC | 47 フェリーターミナル |
| 9 GS | 22 稚内信金 | 35 WC | 48 沓形岬公園キャンプ場 |
| 10 GS | 23 常寿司 | 36 福寿 | 49 利尻町観光協会
(煙宮食品内) |
| 11 喫茶ヴィガ | 24 利尻漁協沓形支所 | 37 銀の鈴 | |
| 12 ポケット | 25 ほろ酔 | 38 利尻ふれあい温泉ホテル利尻 | |
| 13 利尻ふるさと食堂 | 26 カラオケスナックウニ丸 | 39 ゲストハウス びやこ荘 | |

ワンポイント利尻島②

利尻島の地名の由来

利尻島

アイヌ語の「リイ・シリ」から名付けられました。「リイ」は高い、「シリ」は島で、「高い島」という意味です。



鷺泊(おしどまり)

語源=ウオス・トマリ(湾の端の淵)

ポロフンベ(ぼろふんべ)

語源=ポロ・フンベ(大きい鯨)

本泊(もとどまり)

語源=ボン・トマリ(小さい入り江)

ボンモシリ(ぼんもしり)

語源=ボン・モシリ(小さい島)

沓形(くつがた)

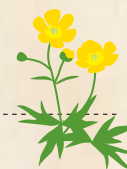
語源=クツツ・カ・ウン・タ(岩の多いその上の所)

仙法志(せんほうし)

語源=チェップ・ボウ・シ(小魚の多くいる所)

鬼脇(おにわき)

語源=オンネ・ワキ(大いなる境界)



- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 1 麗峰湧水 | 6 島宿はまだ | 11 漁協直売所 |
| 2 利尻町立博物館 | 7 郵便局 | 12 煙宮食品 |
| 3 GS | 8 警察 | 13 利尻観光商事 |
| 4 利尻漁協仙法志支所 | 9 マル牛食堂(昼) | 14 みさき物産 |
| 5 グリーンハウスふじい | 10 山と海の宿ほした | |

凡例 / ●宿泊施設 ●飲食店・商店 ●交通施設 ●公共施設・その他

お散歩の途中で寄ってみませんか

よりみち施設のご案内



利尻町立博物館

利尻町



利尻町の自然や歴史・産業などを紹介

「自然＝海＝人間の調和」をテーマに、利尻山の懐で海とともに生きてきた人々の姿を6つの空間に分けて展示しています。

- ◆利尻の概要 ◆利尻の古代史 ◆利尻の漁業
- ◆島と島人たちの軌跡 ◆ナチュラリストーリー
- ◆利尻および全国の離島関連文献など

■住所／利尻町仙法志字本町136 TEL:0163-85-1411

◎料金／入館料200円(大人)

◎時間／5～11月の9:00～17:00

◎休み／期間中月曜日(祝日の場合は翌日・7/1～8/31は無休)



利尻富士町

旧鬼脇村役場の建物を利用した資料館

利尻の自然をテーマにしたジオラマや動植物の剥製、岩石使用などが展示されており、又、近代開拓期の生活、明治から昭和にかけてのニシン漁場の雰囲気再現したジオラマなどが展示されています。建物は洋風情緒漂う、旧鬼脇村役場庁舎を活用しています。

■住所／利尻富士町鬼脇257 TEL:0163-83-1620

◎料金／入館料200円(大人)

◎時間／5～10月の9:00～17:00

◎休み／火曜日(7/1～8/31は無休)

利尻島郷土資料館



カルチャーセンター りっぷ館



利尻島で唯一の美術館

鴛泊市街から近いアメニティパーク内にあり、外観は利尻富士をかたどっています。国内の離島では初の美術館であり、絵画や彫刻を展覧できます。近年の発掘調査により出土した考古資料も展示されています。

■住所／利尻富士町鴛泊栄町 TEL:0163-82-1721

◎料金／入館料300円(大人)

◎時間／5～10月の9:00～16:30

◎休み／月曜日(6/1～9/30及びGWは無休)

利尻富士町

利尻島でしかできない体験は心にとる思い出になりますよ

おすすめ体験観光



利尻昆布お土産づくり体験



利尻島産昆布を加工して、オリジナル昆布商品を作ろう!

利尻昆布は、甘さ・こくが強く、大変、美味な昆布とされています。利尻昆布でだしを取ると、深みのある上品でくせのない、少し塩味のある澄んだだしが取れます。商品加工される前の昆布を温め、昆布の形・大きさを整え、オリジナル昆布商品を作ります。おしゃぶり昆布や、昆布だしパックなど、加工した商品は土産としても最適♪

お申し込み
お問合せ先

利尻町観光協会

利尻町沓形字富士見町(畑宮食品内・沓形港)

TEL:0163-84-3622 FAX:0163-84-3365

誌上体験!

利尻昆布お土産づくり

1 昆布のみみを切ります。



2 再び昆布を温め、板の大きさに合わせながら花折をします。



3 袋に、花折昆布・乾燥剤・パッケージを入れ、密封します。



4 切り取った部分を使って、おしゃぶり昆布とだしパックを作ります。



完成した作品



ワンポイント 利尻島③

ウニ漁、昆布漁が見られる時期

ウニ漁(バフンウニ) 6月中旬～8月下旬
ノナ漁(ムラサキウニ) 6月上旬～9月下旬
昆布漁 7月上旬～9月下旬

※漁期等は島内各地区によって異なる事もあり、時期も毎年変更となる事があります。
※作業時間の目安は早朝からですが、こちらも地区によって異なり、荒天時には作業しない事があります。

海藻クラフト体験



海藻と花をデザインして、オリジナルクラフト作品を作ろう!

利尻 島の駅では、島で採れた海藻と花を使った「海藻クラフトづくり」が体験できます。インストラクターの丁寧なサポート付きで、大人から子どもまで、楽しく簡単にオリジナルクラフト作品が作れます。利尻島旅行の思い出に、ぜひ体験してみてください!

お申し込み
お問合せ先

島の駅 海藻の里・利尻
利尻町杓形字本町53-1
TEL:0163-84-2514 FAX:0163-84-2514



誌上体験! 海藻クラフトづくり

1 見本作品等を参考に、ストラップ・はがき・しおりの中から作りたいものを選びます。どのメニューも料金は一律800円です。

2 海藻と花が入った「素材パック」の中からお好きな素材を選びます。

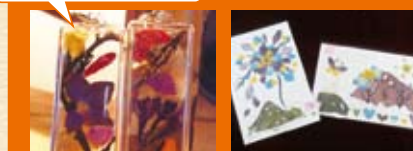
3 素材を切ったり、組み合わせたり、重ねたりして、作品をデザインします。



4 イメージ通りに素材をデザインしたら、インストラクターが最終調整を行います。

5 調整が終われば、あなただけのオリジナルクラフト作品の完成です!

完成した作品



漁具ストラップ作り体験



ヒラメ釣りの疑似餌で、オリジナルストラップを作ろう!

ヒラメ釣りに使われている「タコベイト(タコに似せた疑似餌)」を使って、手作りのストラップを作ろう! 作り方はとっても簡単なので、子供から大人まで気軽に体験できますよ!



お申し込み
お問合せ先

利尻町富士町役場産業建設課商工観光係
利尻富士町鷺泊字富士野6番地
TEL:0163-82-1114 FAX:0163-82-1373

誌上体験! 漁具ストラップづくり

1 ベイトの頭を2〜3mm切り取り、箸を使ってベイトの頭を押し込みながら裏返します。

2 ベイトの頭に、丸みのある方からかぐらを差し込みます。かぐらの細くなった柄の所までしっかりと差し込みます。

3 かぐらの柄の付け根部分を糸でしばります。まき付けが終わったら、糸を輪にしてかえし、接着剤で固定します。



4 かぐらの先にある穴に、ストラップの糸を折り曲げて、その両端を揃えて通します。

5 折り曲げた糸をひっぱり、ベイトの中のかぐらを引き出すと、タコの顔が現れます。



完成した作品



「ヒラメのエサストラップ」

利尻島では、そのほかにこんな体験もできます!



魚釣り体験



お申し込み・お問合せ先

利尻町観光協会
利尻町杓形字富士見町
(畑宮食品内・杓形港)
TEL:0163-84-3622
FAX:0163-84-3365

自分で操船!免許不要のミニボートでのんびり舟釣りを!

大物が多く釣れる利尻島は、釣り好きにとって憧れの場所。そんな島でミニボート(2馬力船外機付き)を使った「舟釣り」はいかがですか?ガイドもついて安全快適な魚釣りをゆったりのんびり楽しみませんか?

ウニ採り体験



お申し込み・お問合せ先

利尻町観光協会
利尻町杓形字富士見町
(畑宮食品内・杓形港)
TEL:0163-84-3622
FAX:0163-84-3365

自分で採って割ったウニの味は格別ですよ!

地元漁師さんと同じ方法でウニ採りにチャレンジ!利尻島のウニは「利尻昆布」を食べ育てるので、世界で一番美味しい!そんなウニを自分で採って割ってすぐ食べられるなんて、とっても贅沢ですよ!

利尻昆布細工づくり体験



お申し込み・お問合せ先

利尻富士町観光案内所
(鷺泊港フェリーターミナル内)
TEL:0163-82-2201

利尻昆布を使って「金魚」や「花」を作ろう!

利尻昆布を織り込んだ細工にチャレンジしませんか?誰でも簡単に作れて、完成後は飾っておくことも、出汁として使うこともできます。所要時間は約1時間30分、ホテルや旅館での出張体験もできます。