

# 利尻島 礼文島

利尻礼文サロベツ国立公園

それぞれの島物語



**澄海岬** 穂穂ノ岬と澄海岬にかこまれた湾のような海は、どこまでも澄んだ色をたたえている。遠くにはゴロタ岬も見える。

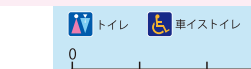
## 礼文島

**高山植物の咲きこぼれる丘を潮風が吹きぬけます。**

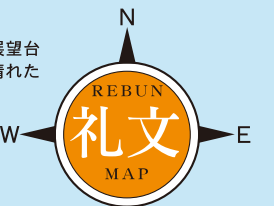
礼文島は南北に長いなだらかな島。小さな島なのにその景観は壮観です。海拔0メートルから高山植物が咲き歩くものを魅了します。海に浮かんだようにもみえる利尻の山容が風景にアクセントを加えます。



**礼文島温泉つすゆきの湯**  
フェリーターミナルから徒歩3分の場所にあり、フェリーまでの空き時間にちっと一風呂、という楽しみ方も。



**スコトン岬**  
礼文島の最北端。海に突き出した展望台からは、トド島が眺望できる。晴れた日にはサハリンも見える。



**ゴロタ岬**  
4時間コースの最高点。遠くにはサハリン、島北部のほとんども眺望できる。



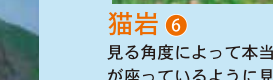
**地藏岩**  
元地海岸にそびえ立つ奇岩。その高さは約50メートルにもおよぶ。夕陽の名所でもある。



**猫岩**  
見る角度によって本当に猫が座っているように見える。



**桃岩**  
桃岩遊歩道と元地海岸両方から見ることができます。アイヌ時代の古戦場とも言われている。



**ウニ殻むき**  
日本一のウニの産地利尻礼文。これ以上ない新鮮なウニが味わえます。



## 島を歩く—礼文

礼文はフットパスの島。お花畑を楽しむためには自分のペースで歩くのが一番。上り下りもあるけれども眺望を満喫するには、それも楽しみ。

### 桃岩展望台コース



お花畑を楽しむには一番のコース。礼文観光の名所、桃岩と周辺のお花畑とすばらしい展望が楽しめます。香深から登るとレンジャーハウスまで約1時間を要します。高山植物を観察しながら利尻富士が見える桃岩展望台へ。ツバメ山を登り、そこから見える元地海岸も美しく、地蔵岩も眺められます。

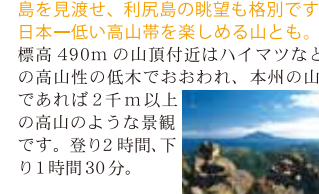


### 4時間コース

スコトン岬からゴロタ岬へと登り、澄海岬からアツモリソウ群生地へ。礼文島最北端スコトン岬をスタートすると船泊湾やトド島などが眺められます。ゴロタ岬へと展望の良い登りが続き、澄海岬へ向かい浜中へと戻る途中、レプンアツモリソウ群生地があります。

### 礼文岳コース

島を見渡せ、利尻島の眺望も格別です。日本一低い高山帯を歩ける山とも。標高490mの山頂付近はハイマツなどの高山性の低木でおおわれ、本州の山であれば2km以上の高山のような景観です。登り2時間、下り1時間30分。



### 礼文林道コース



レプンウスユキソウが潮風にゆれる桃岩へ向かう途中から丘を縫うように登り西海岸が望めます。登るにつれ利尻富士が礼文の丘陵越しに見えます。西海岸が見える所まで来ると風衝地になりレプンウスユキソウ群生地に着きます。群生地付近は様々な高山植物が見られます。

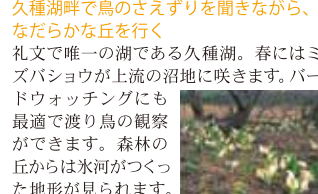


### 8時間コース

島の西海岸を縦断する変化に富んだ景観が楽しめます。最北のスコトン岬から西海岸を縦断する最も長い変化に富んだコースです。このコースは種も多いため、単独でのトレッキングはさけ、服装なども悪天候に備えてください。

### 久種湖畔・森林の丘コース

久種湖畔で鳥のさえずりを聞きながら、日本一低い高山帯を歩ける山とも。標高490mの山頂付近はハイマツなどの高山性の低木でおおわれ、本州の山であれば2km以上の高山のような景観です。登り2時間、下り1時間30分。



## 礼文島の花



**レプンアツモリソウ**  
ラン科  
礼文島の北部、群生地に咲く。特定国内希少野生植物種に指定され、ランの女王とも呼ばれている。



**レプンソウ**  
マメ科  
全体に白い絹毛に覆われた多年草。開花期が長く秋口まで咲く。



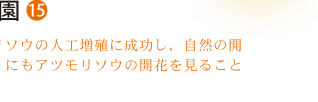
**レプンハナシノブ**  
ハナシノブ科  
カラフトハナシノブの変種。礼文の風衝地に咲く。



**レプンキンバイソウ**  
キンポウゲ科  
花びらに見えるのはがくで、花びらは内側にある短冊状のもの。



**レプンウスユキソウ**  
キク科  
ヨーロッパアルプスのエーデルワイスの仲間。全体を絹毛が覆っている。



**高山植物園**  
レプンアツモリソウの人工増殖に成功し、自然の開花期よりも遅くにもアツモリソウの開花を見ることができます。



**空路**

HAC 国内線予約・案内センター TEL.0570-006-007  
http://www.hacair.co.jp/  
ANA 国内線予約・案内センター TEL.0570-029-222  
http://www.ana.co.jp

■通年運行  
HAC 丘珠空港 ← 約1時間 → 利尻空港  
ANA 羽田空港 ← 約1時間55分 → 稚内空港  
新千歳空港 ← 約50分 → 稚内空港

■季節運行  
ANA 新千歳空港 ← 約1時間 → 利尻空港  
中部国際空港 ← 約2時間 → 稚内空港  
関西国際空港 ← 約2時間 → 稚内空港

**JR**

JR 稚内駅 TEL.0162-23-2583  
http://www.jrhokkaido.co.jp/  
■通年運行 (特急)  
旭川 ← 約4時間 → 稚内  
札幌 ← 約1時間30分 → 稚内  
札幌 ← 約5時間30分 → 稚内

**都市間バス**

北都観光(株) TEL.0162-23-3820  
宗谷バス(株) TEL.0162-23-5515  
http://www.soyabus.co.jp

■通年運行  
札幌 ← 約5時間50分 → 稚内

**フェリー**

ハートランドフェリー(稚内本店) TEL.0162-23-3780  
香深駅(礼文島) TEL.0162-86-1662  
鷺泊駅(利尻島 利尻富士町) TEL.0163-82-1121  
番形駅(利尻島 利尻町) TEL.0163-84-2424  
http://www.hearlandferry.jp/

■通年運行  
稚内 ← 約1時間40分 → 利尻(鷺泊)  
稚内 ← 約1時間55分 → 利尻(香深)  
礼文(香深) ← 約40分 → 利尻(鷺泊)

■季節運行  
利尻(番形) ← 約40分 → 礼文(香深)

**礼文町お問い合わせ**

《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～10月中旬)  
●礼文島宿泊案内所  
TEL/0163-86-1196 (FAX兼用)  
(香深フェリーターミナル内4月～9月)  
●礼文島観光協会  
TEL/0163-86-1001 FAX/0163-86-1515  
〒097-1201 北海道礼文郡礼文町香深村トナイ  
(礼文町役場産業課内)  
http://www.rebun-island.jp/

**利尻富士町お問い合わせ**

《観光案内》  
●利尻富士町観光案内所  
TEL/0163-82-2201  
(鷺泊フェリーターミナル内4月15日～10月15日)  
●利尻富士町観光案内所  
TEL/0163-82-1837  
(鷺泊フェリーターミナル内4月15日～10月15日)  
http://www.rishiri-yado.com

《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

《観光案内》  
●利尻富士町観光案内所  
TEL/0163-82-2110  
番形駐在所 TEL/0163-84-2110  
山法志駐在所 TEL/0163-85-1110  
奥路駐在所 TEL/0163-83-1004

《病院》  
利尻島国民健康中央病院 TEL/0163-84-2626  
利尻富士町国民健康保険鷺泊診療所 TEL/0163-82-1038  
北海道立児病診療所 TEL/0163-83-1341

このパンフレットは再生紙・大豆インキを使用しています。 2012年版 制作/㈱42inc.



- レブシオガマ**  
ゴマノハグサ科  
7月～8月中旬  
礼文では大型化した個体がよくみられる。
- センダイハギ**  
マメ科  
8月上旬～中旬  
両島の海岸草原でよく見られる。果実はサヤエンドウのよう。
- エソカワラナデシコ**  
ナデシコ科  
7月上旬～9月上旬  
開花期が長く、秋には目立つ花。高山帯に分布されるものは、タカネナデシコに分類される。
- ミヤマオダマキ**  
キンポウゲ科  
8月上旬～中旬  
礼文ではよく見られるが利尻では深い谷の奥で見られる。
- イワギキョウ**  
キキョウ科  
7月中旬～8月中旬  
利尻山頂部でよく見られるが、ボン山でも6月上旬に見られる。
- イブキトラノオ**  
タデ科  
利尻7月中旬～8月中旬  
礼文7月上旬～中旬  
夏の花畑の終わりを告げる花。利尻では山頂付近に大群落をつくる。
- ツリガネニンジン**  
キキョウ科  
7月下旬～9月上旬  
秋に群生をつくって咲く。生育場所によって高さや花や葉の様子が異なっている。
- チシマリンドウ**  
キンポウゲ科  
8月中旬～下旬  
利尻では利尻山頂部で見られる。礼文では林道脇に大きな株をつくることも。
- リシリビシ**  
キンポウゲ科  
利尻 8月上旬～9月上旬  
礼文 8月下旬～9月中旬  
カラフトシンの変種でトリカブトの仲間。利尻では利尻山頂部で見られる。
- チシマフクロ**  
クロソウ科  
8月上旬～下旬  
礼文ではお花畑の代表的な花で群生をつくる。
- カラフトゲンゲ**  
マメ科  
8月中旬～下旬  
花が下向きに咲く。礼文のみ生育。
- エソスカシユリ**  
ユリ科  
6月下旬～7月上旬  
両島のもは高さ30cmと低い。花弁に隙間があるのが名の由来。
- エソツツジ**  
ツツジ科  
利尻7月上旬～8月上旬  
礼文7月中旬～7月中旬  
高さ5～20cmの落葉小低木。利尻では利尻山頂部で見られる。
- エソカンゾウ**  
ユリ科  
6月下旬～7月中旬  
ニッコウキスゲの仲間。利尻を代表する花。

- レブソサクラ**  
サクラソウ科  
5月中旬～6月  
礼文の固有種と思われるが、近年利尻山で発見された。
- ツバメオモト**  
ユリ科  
5月下旬～6月上旬  
葉は厚みと光沢がある。山麓などの樹林に咲く。
- ミズバショウ**  
サトイモ科  
4月下旬～5月上旬  
花の季節の訪れを知らせる花。白い部分は花ではなく中心の黄色い部分の花
- キジムシロ**  
バラ科  
6月～7月  
岩場などでムシロを引いたように横に伸びる。葉は赤い。
- エソノハウサンイチゲ**  
キンポウゲ科  
利尻6月中旬～7月下旬  
礼文5月中旬～6月上旬  
礼文では大群落をつくる。利尻山頂部を飾る花。
- ハクサンチドリ**  
ラン科  
6月中旬～6月上旬  
両島で普通に見られる。白花や濃い赤紫など様々な色の個体がある。
- オオバケノエンレイソウ**  
ユリ科  
5月中旬～6月中旬  
高さ30cm前後。3枚の葉、がく、花弁をつける。
- リシリヒナゲシ**  
ケク科  
世界にあるケシ科ケシ属の花で、唯一日本国内に自生するリシリヒナゲシ。本家は利尻山の8合目以上の砂礫地に咲く花。
- リシリアザミ**  
キク科  
近年発見された新種。花が上向きに咲く。
- リシリリンドウ**  
リンドウ科  
高さ5～15cm、中心部の小さな花弁がふたをしているように見える。
- リシリオウギ**  
マメ科  
マメ科らしい花が5～10個ほど下向きに咲く。花の根元は三角形に先がとがる。
- 高山植物展示園**  
展示園は利尻富士温泉に隣接しています。利尻島でしか見られない高山植物などがみられます。



# 2島で咲く花

隣り合う島なのに両島の開花期や咲く姿も違いがあります。二島をめぐることによって、色々な花々と出会えます。

- 利尻島には咲くが礼文島には咲かない花
- 礼文島には咲くが利尻島には咲かない花
- 両島で咲く花

# 利尻島に咲く花

草原や湿原に咲く花々や登山道をおがむにつれて現れる花畑が壮観。高緯度の高山であるため貴重な花々が咲き乱れます。

**リシリヒナゲシ** 7月 7月上旬 中旬

**リシリアザミ** 8月 8月中旬 下旬

**リシリリンドウ** 7月 8月下旬

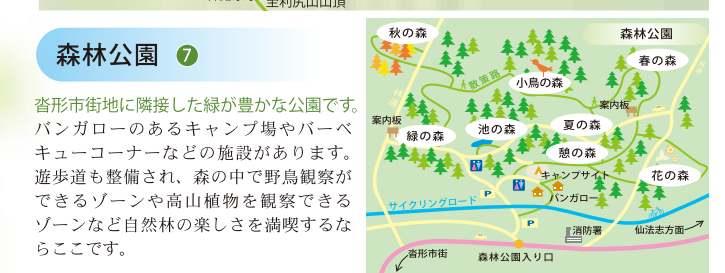
**リシリオウギ** 7月 8月下旬

**高山植物展示園**

# 島を歩く 利尻

利尻島は利尻山登山だけではなく魅力あふれるトレッキングコースがあります。バードウォッチングも楽しめます。

**ボン山姫沼コース 姫沼一周コース**  
利尻の豊かな森を辿り最高の利尻山の眺望へ鷺泊市街地から利尻山への登山口、北麓野営場に向かいます。車道を行くこともできますが、甘露泉ハイキングコースも選べます。日本水百選の甘露泉水の辺りは、うっそうとした森でコマドリなどの鳥のさえずりも聞くことができます。森の中をボン山へ向かうと一気に視界が広がり利尻山の山容が楽しめます。ボン山から降りて姫沼分岐より姫沼へと進むと神秘的な姫沼が現れます。遊歩道が整備されており一周20分ほどで回れます。水場トイレは北麓野営場と姫沼駐車場だけです。



## 島の鳥図鑑

コマドリ	クマガラ	ハクセキレイ	ノゴマ
オオルリ	キビタキ	セイタカシギ	シノリガモ

# 利尻島

**海上の独立峰 利尻山**  
湖沼には鏡写しのもう一つの山容が浮かぶ。海岸から山麓まで草原がひろがり花々が咲きます。野鳥のさえずりをききながら、湖面に映った頂に感動し、登りに耐え山頂をおおくと眼前にはお花畑がひろがります。

**1 杓形岬公園**  
島西部に突き出た岬が公園になっている。夕陽の名所でもあり様々な高山植物を観察できる。

**2 見返台園地**  
利尻山の5合目付近にあり、展望台からは眼前に利尻山の山頂が広がり、振り返ると礼文島も眺望できます。

**3 姫沼**  
湖越しに利尻山の山容と深い森を望むことができる。天気恵まれると湖面に映る逆さ富士が見られる。

**4 オオタマリ沼**  
島南部に位置する沼浦湿原にある利尻島でも大きい湖沼。穏やかな日には、湖面に利尻山が映る。

**5 仙法志御崎公園**  
利尻山から流れ出た溶岩が、奇岩怪石となっている。波が打ちつける風景は壮観。

**6 ポン山姫沼トレッキングコース**

**7 森林公園**  
杓形市街地に隣接した緑豊かな公園です。バンガローのあるキャンプ場やバーベキューコーナーなどの施設があります。遊歩道も整備され、森の中で野鳥観察ができるゾーンなど自然林の楽しさを満喫するならここです。