

利尻礼文サロベツ国立公園

Rishiri-Rebun-Sarobetsu National Park



北海道利尻富士町・
姫沼園地



1 北海道豊富町・利尻山と沈む夕陽 2 北海道礼文町・冬の地蔵岩 3 北海道豊富町・オオヒシクイ飛翔 4 北海道幌延町・幌延ビジターセンター木道
5 北海道礼文町・ゴロタ岬から見たスコトン岬 6 北海道礼文町・レブンウスユキソウ 7 北海道豊富町・ツメナガセキレイ 8 北海道利尻町・親不知子不知(おやしらずこしらず)

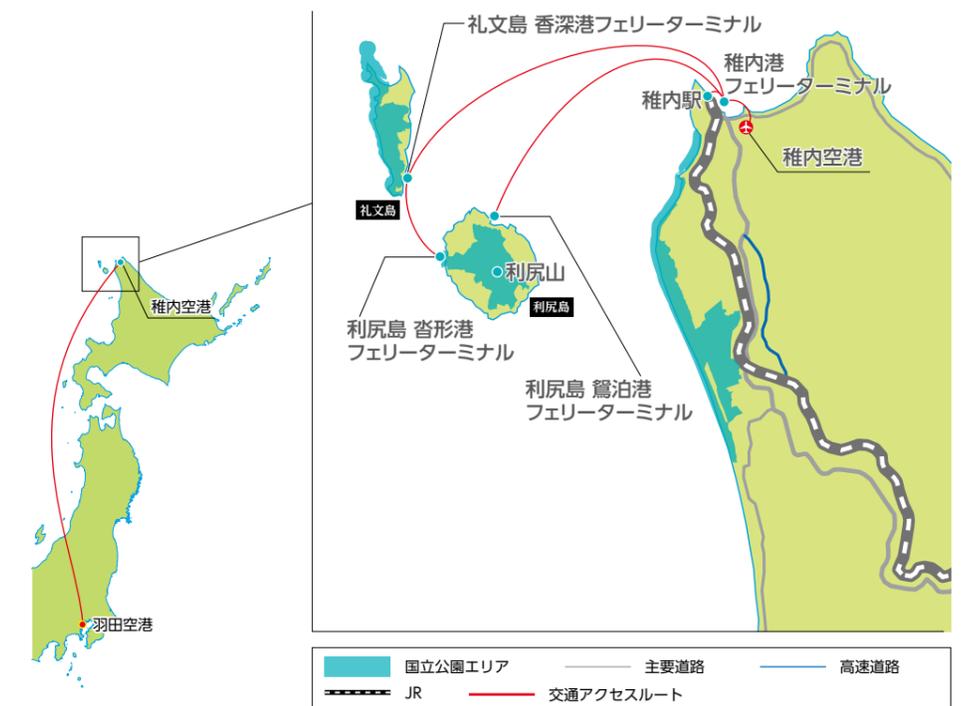
利尻山が生み出す多彩な景観、花咲き誇る最北の公園 —北辺の島と原野、華麗な花園と豊かな海—

利尻礼文サロベツ国立公園は、山岳、お花畑、海食崖、湿原、海岸砂丘など変化に富んだ景観を誇る日本最北の国立公園で、利尻島・礼文島・サロベツの3つのエリアに分かれています。

利尻島は、標高1,721mの利尻山からなる外周約60kmの円錐形の火山島で、利尻富士とも呼ばれるコニーデ型の美しい山が海岸からそびえ立つ姿は本公園のシンボリックな存在であり、風景の中心となっています。

礼文島は、夏季には礼文島固有種を含む多くの花々が島一帯に咲き競うことから、別名「花の浮島」とも呼ばれ、レブンアツモリソウなどの貴重な植物を含む高山植物のお花畑を低地で見ることができます。サロベツを代表するサロベツ原野は、サロベツ川流域に形成された広大な泥炭地の上に日本最大級の高層湿原が広がっており、またガンやカモなどの野鳥の渡りの重要な中継地にもなっています。平成17年にラムサール条約湿地に登録され、重要野鳥生息地にも選定されています。抜海、稚咲内海岸では、帯状に発達した数列の砂丘の間に湖沼が点在し、ミズナラ、トドマツの砂丘林とともに珍しい景観を呈しています。

交通アクセス



羽田 空港	飛行機 約120分	稚内 空港	宗谷バス 空港線 稚内 フェリー ターミナル行 約35分	稚内港 フェリー ターミナル	ハートランド フェリー 約40分	利尻島 沓形港 フェリー ターミナル
					ハートランド フェリー 約45分	利尻島 鷺泊港 フェリー ターミナル
稚内 駅		徒歩 約10分			ハートランドフェリー 約100分	

お問い合わせ窓口

各事業者に直接お問い合わせください

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。
詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

❖ 利尻礼文サロベツ国立公園 ~おすすめコンテンツ~

利尻礼文
サロベツ

阿寒摩周

大雪山

支笏洞爺

十和田
八幡平

三陸復興

磐梯朝日

日光

尾瀬

伊豆
富士箱根

上信越
高原

妙高戸隠
連山

中部山岳

白山

伊勢志摩

吉野熊野

山陰海岸

大山隠岐

瀬戸内海

足摺
子と海

雲仙天草

阿蘇
くじゅう

霧島
錦江湾

屋久島

奄美群島

やんばる

慶良間諸島

コンテンツ 01 海鳥の目線で感じる利尻島の風景

利尻島シーカヤックツアー



「北の島」のイメージからは想像できないエメラルドグリーン色の海。目線の低いカヤックの上からは海の中で暮らす昆布やうにを観察。また、海鳥をはじめアザラシやトドなどの野生動物との出会いなど利尻島に点在する感動のフルージングポイントを案内します。

時期 6月～9月 所要 180分
料金 大人(12(中学生)歳以上)9,900円・小人(6～12歳)4,950円・幼児(6(未就学児)歳以下)0円
問合せ 利尻自然ガイドサービス
電話 0163-82-2295
E-mail kanko@maruzen.com
URL http://www.maruzen.com/tic/guide/index.html

コンテンツ 02 ジギングでのフィッシングです。その日の海況などにより絶好のポイントをご案内します。

利尻島で釣りを楽しみましょう!

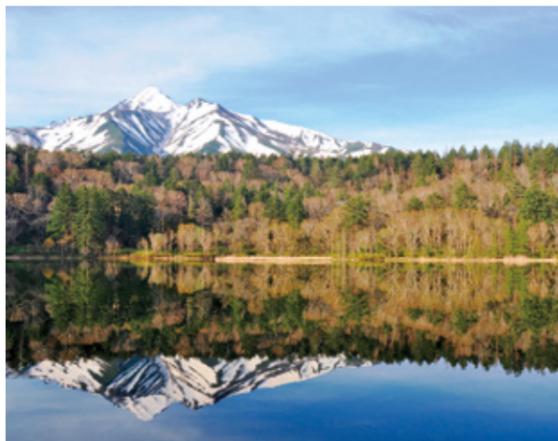


小学生以上ならどなたでも参加できます。初心者でも安心してご参加いただけます。釣り道具レンタル込みです。

時期 4月～10月まで
所要 180分
料金 6歳以上9,000円
問合せ 株式会社 群来留
電話 0163-84-2561
E-mail kukiru.c@gmail.com
URL http://www.kukiru.com

コンテンツ 03 【鴛泊地区ご宿泊者限定プラン】AM5:30に出発! 現地ガイド一押しの散策プランです!

早朝・姫沼ガイドウォーク



「姫沼」は1周する木道が整備された初心者コースです。天然記念物クマガラの住む原生林は季節を変え様々な風景を楽しめます。特に早朝は水鏡の確率が高く絶対にオススメです!

時期 5月1日～9月30日
所要 80分
料金 大人・小人(7歳以上)1,800円
※全体で1名様となった場合3,000円(21まで2,500円)
問合せ 利尻はなガイドクラブ
電話 0163-82-1882
E-mail mail@rishiri-hanaguide.com
URL https://www.rishiri-hanaguide.com

コンテンツ 04 利尻登山道を北から西へ。登りは鴛泊コース、下りは杓形コースを使う利尻山縦走登山。咲く花や眺望が違う2本の登山道を1日で楽しめます。

利尻山縦走(鴛泊コース～杓形コース縦走)



憧れの利尻山縦走! 登りは鴛泊コース、下りは絶景と花の杓形コースへ。杓形コースは利用者が圧倒的に少ないため花の種類、数ともに鴛泊コースを遥かに上回ります。そして最大の魅力は三跳山からの絶景です。山頂、ローソク岩、仙法志陵の荒々しい山の表情は圧巻です。

時期 6月～9月
所要 約720分
料金 大人(13歳以上)16,500円～
問合せ 株式会社群来留
電話 0163-84-2561
E-mail kukiru.c@gmail.com
URL http://www.kukiru.com

コンテンツ 05 冬しか行けない三日月沼へスノーシューハイキング! 結氷時にはオタマリ沼を横断し、三日月沼へ! 島めぐりに温泉も! ついてくる。冬だから出会える風景を満喫!

【初心者大歓迎】幻の三日月沼を訪ねるスノーシューハイキング&島めぐりコース

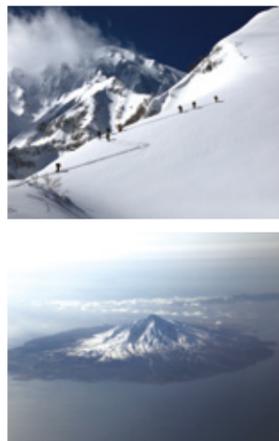


冬しか行けない三日月沼へスノーシューハイキングを楽しめます。結氷時にはオタマリ沼を横断することもできます。島めぐりや温泉入浴もついてきます。冬だから出会える風景を満喫しましょう。

時期 冬季
所要 360分
料金 ※要問合せ(15歳以上)
問合せ 利尻・島ガイドセンター
電話 0163-85-7718
E-mail info@rishiri-shimaguide.com
URL https://www.rishiri-shimaguide.com

コンテンツ 06 360度海に囲まれた最高のロケーションでバックカントリーを楽しみましょう。

利尻山バックカントリーツアー



利尻山のバックカントリーエリアを熟知したガイドがお客様のレベルやその日のコンディションに合わせてベストポイントを案内します。技術、体力、希望する内容に合わせたガイドを行いますのでバックカントリーが全くはじめての方や技術や体力に不安のある方でも安心してお楽しみいただけます。

時期 12月中旬～5月上旬
所要 240分～480分
料金 13,200円～(ツアー参加人数によって異なる)
問合せ 利尻自然ガイドサービス
電話 0163-82-2295
E-mail kanko@maruzen.com
URL http://www.maruzen.com/tic/guide/index.html

❖ 利尻礼文サロベツ国立公園 ~おすすめコンテンツ~

利尻礼文
サロベツ

阿寒摩周

大雪山

支笏洞爺

十和田
八幡平

三陸復興

磐梯朝日

日光

尾瀬

伊豆
富士箱根

高原
上信越

妙高戸隠
連山

中部山岳

白山

伊勢志摩

吉野熊野

山陰海岸

大山隠岐

瀬戸内海

足摺
半島

雲仙天草

阿蘇
くじゅう

霧島
錦江湾

屋久島

奄美群島

やんばる

慶良間諸島

コンテンツ 07 手軽に礼文島の高山植物、景色を楽しめる、のんびり、ゆったりが一番人気のコース!

桃岩展望台散策コース(パノラマコース)



FIT GROUP

「花の浮島、礼文島」本州では2000m以上の高山に登らないと見ることができない数々の高山植物。礼文島では海拔0m付近から手軽なハイキングで高山植物を楽しむことができます。礼文島のお花を知り尽くした「花ガイド」が礼文島の魅力を余す事なく案内します。

時期 4月下旬～9月下旬
所要 240分
料金 10歳以上6,500円
※団体料金:1団体 26,000円(5名～20名)
問合せ 礼文はなガイドクラブ
電話 0163-89-6330
E-mail rebun@hanaguideclub.com
URL https://www.hanaguideclub.com



コンテンツ 08 礼文島の西海岸の景色と可憐な高山植物を見ながらの絶景トレッキング!

知床～桃岩展望台縦走コース(フラワーロードコース)



FIT GROUP

青い海、次々に咲き変わる数々の高山植物。季節ごとに移り変わる礼文島の景色を堪能できる、しっかりトレッキングコース! 礼文島の南端、知床バス停を出発し、西海岸の稜線沿いを桃岩展望台へ向かって歩くと、晴れた日には、おとなり利尻山も眺められる絶景トレッキング!

時期 4月下旬～9月下旬
所要 240分
料金 10歳以上6,500円
※団体料金:1団体 26,000円(5名～20名)
問合せ 礼文はなガイドクラブ
電話 0163-89-6330
E-mail rebun@hanaguideclub.com
URL https://www.hanaguideclub.com



コンテンツ 09 レブンウスユキソウを見に行こう! 森を抜けると大パノラマ! 景色、お花と変化に富んだ穴場コース!

礼文林道レブンウスユキソウ群生地コース(お花畑コース)



FIT GROUP

エーデルワイスの近縁種、レブンウスユキソウ(礼文薄雪草、花期6月下旬～7月下旬)群生地へとご案内。絶滅危惧種に指定された貴重で、可憐なレブンウスユキソウをゆっくり、じっくり観察できるお気楽トレッキング。また、礼文島では少ない森林浴を楽しめるコース。森を抜けるとそこには青い海と利尻山を望む大パノラマ、穴場のコースです!

時期 4月下旬～9月下旬
所要 240分
料金 10歳以上6,500円、
※団体料金:1団体 26,000円(5名～20名)
問合せ 礼文はなガイドクラブ
電話 0163-89-6330
E-mail rebun@hanaguideclub.com
URL https://www.hanaguideclub.com



コンテンツ 10 サロベツ湿原センターの木道を歩き、見られる動植物、湿原の成り立ちなどサロベツ湿原の魅力を感じます。

サロベツ・サロベツ湿原 木道自然ガイドツアー



FIT GROUP

サロベツ湿原は利尻礼文サロベツ国立公園に指定されている日本最大の高層湿原です。足元には貴重な高山植物、その他どこまでも続く地平線を眺めながらゆっくりと木道を散策します。

時期 通年 所要 60分
料金 大人(16歳以上):1名参加4,200円、2～5名参加お一人2,800円～、6名以上1団体 16,800円
小人(6歳以上)1,400円・幼児(5歳以下)無料
※6名以上の団体の場合も、小人料金は発生します。
問合せ 認定NPO法人サロベツ・エコ・ネットワーク
電話 0162-82-3950(日本語のみ)
E-mail info@sarobetsu.or.jp
URL http://sarobetsu.or.jp/program/spring/



コンテンツ 11 サロベツ湿原センターの自然散策路(木道)を歩き、飛来する野鳥を観察します。

サロベツ・バードウォッチングツアー



FIT GROUP

サロベツ湿原はラムサール条約湿地に指定されており、多くの渡り鳥が飛来します。湿原の木道を散策しながら、飛来する野鳥の特徴や生態についてご案内いたします。

時期 通年 所要 60分
料金 大人(16歳以上):1名参加4,200円、2～5名参加お一人2,800円～、6名以上1団体 16,800円
小人(6歳以上)1,400円・幼児(5歳以下)無料
※6名以上の団体の場合も、小人料金は発生します。
問合せ 認定NPO法人サロベツ・エコ・ネットワーク
電話 0162-82-3950(日本語のみ)
E-mail info@sarobetsu.or.jp
URL http://sarobetsu.or.jp/program/spring/



コンテンツ 12 積雪期にスノーシュー(西洋かんじき)を履いて、他の季節には入ることのできない湿原の上や森の中などを歩きます。

サロベツ・サロベツ原野 森と湿原スノーシューハイクツアー



FIT GROUP

冬限定の森にはアカエゾマツの純林帯の他、サロベツ地域の自然を見守ってきたミズナラの巨木があります。また、森を抜けて湿原へ出ると一面銀世界が広がっており、それらを見ることができます。

時期 1月～3月にかけて 所要 60分
料金 大人(16歳以上):1名参加5,100円、2～5名参加お一人3,400円～、6名以上1団体 20,400円・小人(6歳以上)1,700円・幼児(5歳以下)無料
■スノーシュー2時間コース:大人1名参加7,200円、2～5名参加お一人3,400円、6名以上1団体 28,800円・小人2,400円
※6名以上の団体の場合も、小人料金は発生します。
問合せ 認定NPO法人サロベツ・エコ・ネットワーク
電話 0162-82-3950(日本語のみ) E-mail info@sarobetsu.or.jp
URL http://sarobetsu.or.jp/program/spring/



時期 6月～9月

泊数 5泊6日

利尻島・礼文島からサロベツ原野へ 最北の国立公園大周遊の旅

ポイント

- ・利尻礼文サロベツ国立公園を周遊し、利尻島・礼文島・サロベツの3エリアをくまなく巡ります。
- ・利尻島では名峰利尻山を縦走しシーカヤックや船釣り、早朝ハイキングなどを満喫し、礼文島では美しい紺碧の岬や圧倒的スケールの風景とともにトレッキングを楽しみます。花と野鳥の楽園サロベツではガイドの解説を聞きながら大自然を堪能します。



1日目	11:10a.m. 稚内港フェリーターミナル 100min 0:50p.m. 鷺泊港フェリーターミナル 20min 沓形 コンテンツ 02 利尻島で釣りを楽しめよう!(180min) 5min 天然温泉 利尻ふれあい温泉 温泉入浴(60min) (国内トップクラスの炭酸水素を含む、なめらかな肌心地の湯。空気に触れると色が茶褐色に変わる泉質から「金の湯」とも言われています。) 20min 6:30p.m. 鷺泊地区【宿泊】
2日目	5:00a.m. 鷺泊地区 10min 5:10a.m. 北麓野営場登山口 720min コンテンツ 04 利尻山縦走(鷺泊コース～沓形コース縦走) (720min) 5:10p.m. 見返台園地登山口 10min 天然温泉 利尻ふれあい温泉 温泉入浴(60min) 20min 7:00p.m. 鷺泊地区【宿泊】
3日目	5:30a.m. 鷺泊地区 10min 姫沼 80min コンテンツ 03 早朝・姫沼ガイドウォーク(80min) 10min 9:00a.m. 鷺泊 コンテンツ 01 利尻島シーカヤックツアー(180min) 15min 1:15p.m. 鷺泊港フェリーターミナル 45min 2:00p.m. 香深港フェリーターミナル 10min 北のカナリアパーク 見学(50min) (東映60周年記念作品映画「北のカナリアたち」公開を記念して2013年にグランドオープンし、天気が良ければ美しい利尻山の眺望がのぞめます。) 10min 桃台猫台 見学(20min) (礼文島の西海岸にある展望地。背後に桃岩、海上に猫岩を眺め、夕陽が美しく沈むスポットとしても人気です。) 10min 元地海岸 見学(20min) (お地蔵さまが手を合わせて拝んでいるように見える巨岩「地蔵岩」 周辺の海岸は「メノウ浜」と呼ばれ、メノウ石を拾うことができる美しい砂浜です。) 10min 礼文町郷土資料館 見学(50min) (礼文島の歴史・風習・文化などが分かる、古代ロマンあふれる郷土資料館) 10min 5:00p.m. 香深地区【宿泊】
4日目	8:00a.m. 香深地区 240min コンテンツ 08 知床～桃岩展望台縦走コース(フラワーロードコース) (240min) 30min スコトン岬 見学(30min) (礼文島最北の岬。トド島を眺めることが出来る写真スポット) 15min ゴロタ岬 見学(45min) (礼文島北部のゴロタ岬は蒼い海と高山植物を眺められる絶景スポット) 15min 澄海岬 見学(25min) (透き通るようなエメラルドグリーンの海の色が美しい岬も写真撮影のメッカです。) 20min 礼文町高山植物園 見学(20min) (5月から9月にかけて多くの高山植物が見られる植物園です。) 10min 久種湖 見学(30min) (日本最北端の淡水湖。周辺には散策路もあります。) 30min 礼文島温泉 温泉入浴(60min) (2009年にオープンした源泉掛け流しの天然温泉) 10min 6:30p.m. 香深地区【宿泊】
5日目	8:30a.m. 香深地区 10min 8:55a.m. 香深港フェリーターミナル 115min 10:50a.m. 稚内港フェリーターミナル 60min サロベツ湿原センター 見学 60min コンテンツ 10 サロベツ・サロベツ湿原木道自然ガイドツアー(60min) 30min 幌延ビジターセンター 見学(60min) (湿原の仕組みや野鳥の生態などを楽しみながらサロベツの自然に詳しくなる施設。2階は利尻富士やパンケ沼、長沼などサロベツ原野が一望できます。) 10min パンケ沼園地 見学(30min) (サロベツ原野最大の沼周辺では、渡りの時期に多くの水鳥を観察でき、沼越しに利尻山を眺めることができます。) 20min 5:30p.m. 豊富温泉【宿泊】 (日本最北端の温泉郷。油分を含んだお湯は、石油の臭いも特徴のひとつで、全国的にも類のない泉質を持つ温泉です。)
6日目	9:00a.m. 豊富温泉 10min サロベツ原野 60min コンテンツ 11 サロベツ・バードウォッチングツアー(60min) 60min 0:00p.m. 稚内空港

時期 1月～3月

泊数 4泊5日

冬の日本最北、秘境の旅へ 利尻島とサロベツ原野 アドベンチャーツアー

ポイント

- ・360°海に囲まれた最高のロケーション「利尻島」で、本格的なバックカントリーや幻の沼をスノーシューで訪ねます。
- ・圧倒的なスケールの雪原が広がるサロベツ原野では、道北特有の貴重な森と一面の大湿原を独り占めしながら贅沢な体験を過ごせます。



1日目	1:55p.m. 稚内港フェリーターミナル 船 100min 3:35p.m. 鷺泊港フェリーターミナル 船 10min 鷺泊地区【宿泊】
2日目	9:00a.m. 鷺泊地区 車 10min 利尻島内 コンテンツ 05 [初心者大歓迎] 幻の三日月沼を訪ねるスノーシューハイキング&島めぐりコース(360min) 車 10min 利尻富士温泉 温泉入浴(60min) (利尻富士の麓で癒される名湯) 車 10min 4:30p.m. 鷺泊地区【宿泊】
3日目	8:00a.m. 鷺泊地区 車 10min 利尻山 コンテンツ 06 利尻山バックカントリーツアー(240~480min) 車 10min 利尻富士温泉 温泉入浴(60min) 車 10min 2:00p.m.~6:00p.m. 鷺泊地区【宿泊】
4日目	8:30a.m. 鷺泊地区 車 10min 9:05a.m. 鷺泊港フェリーターミナル 船 100min 10:45a.m. 稚内港フェリーターミナル 船 60min サロベツ湿原センター コンテンツ 12 サロベツ・サロベツ原野 森と湿原スノーシューハイキングツアー(60min) 車 20min 3:00p.m. 豊富温泉【宿泊】(日本最北端の温泉郷。油分を含んだお湯は、石油の臭いも特徴のひとつで、全国的にも類のない泉質を持つ温泉です。)
5日目	9:00a.m. 豊富温泉 車 10min サロベツ原野 コンテンツ 11 サロベツ・バードウォッチングツアー(60min) 車 60min 0:00p.m. 稚内空港