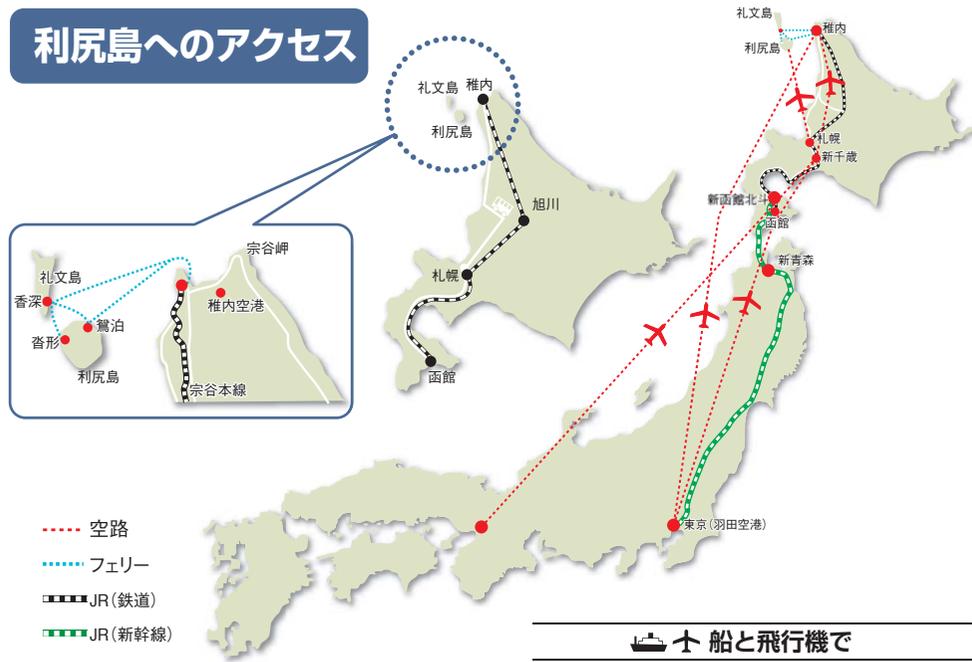


利尻島へのアクセス



- 空路
- フェリー
- JR (鉄道)
- JR (新幹線)

【例えば】

羽田空港から利尻島まで
ANAの旅割75で…



- 【羽田 → 稚内 ¥17,590】
 - 【稚内空港 → 稚内 FT ¥600】
 - 【稚内 FT → 鷺泊 FT ¥2,130】
- ＝片道¥20,320
でこれるっけよ

陸路を
利用すれば
まだ安く来れるよ。
島さ来てけれ!



水産港政係
けんた



商工観光係
あすか

船と飛行機で

稚内 ↔ 利尻 …… およそ1時間40分
ハートランドフェリー

羽田 ↔ 稚内 …… およそ2時間
大阪 ↔ 千歳 ↔ 稚内 …… およそ4時間
ANA

飛行機で

札幌丘珠 ↔ 利尻 …… およそ1時間
JAL

羽田 ↔ 千歳 ↔ 利尻 …… およそ4時間
大阪 ↔ 千歳 ↔ 利尻 …… およそ4時間30分
ANA (夏季のみ)

※スカイメイトも活用しよう

札幌からバスで

札幌 ↔ 稚内 …… およそ6時間 ¥6,200 (片道)
1日6往復 予約制
宗谷バス

主な交通機関お問い合わせ

ハートランドフェリー …… ☎0162-23-3780
JAL …… ☎0570-025-071
宗谷バス …… ☎0162-32-5151
ANA …… ☎0570-029-222



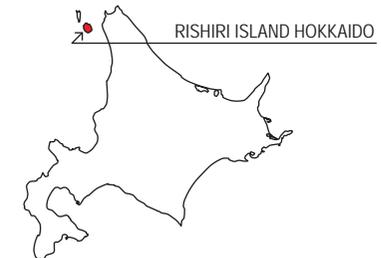
まあるい島で
でっかく遊ぼう。

リシリ。

Let's hang out!

利尻ノススメ。

「利尻山は島民の生活に直結している宝の山」
水の恵み、森とつながる豊かな海、
そこから生産される豊かな漁業資源、山菜の宝庫、
四季折々のここでしか見られない景色、
ここでしか体験できないこと。
日本海に浮かぶ最北の宝の島へ旅に出よう。





#rishiri_island

Follow

- #spring.....P3~P4
- #summer.....P5~P6
- #autumn.....P7~P8
- #winter.....P9~P10
- #photogenic island.....P11~P12
- #How to enjoy RISHIRI.....P13~P16
~利尻島の楽しみ方
- #about Motodomari elementary school..... P17~P18
合宿しよう!~地域防災・複合交流施設「本泊小学校」について
- #activity.....P19~P20
- #event.....P21~P22
- #a dilect word.....P23~P24
- #activity map.....P25~P26
- #access.....P27



#rishiri_island

Follow



#spring



ベシ岬から

厳しい冬に別れを告げ、大地を覆っていた雪が一気に解けます。
山肌は斑模様、地面からは生命の息吹。
最北の島のエネルギッシュな春を感じることができます。

●●● rishiri 



#spring

Follow



#名水百選_甘露泉水 #山はG.Wくらいまで滑れるよ #海に向かって
#シマリス #奥の院 #桜前線北上 #日本一開花の遅い桜 #鬼脇北見神社
#南浜湿原の春 #エゾエンゴサクの小道 #彩くるロードを楽しもう #山の恵み
#山菜 #ギョウジャニンニク #タケノコ #残雪の利尻山も美しい #麓は春

#summer



海上から富士岬方面

利尻山の緑が色濃くなり、夏の花々が利尻島を一層艶やかにします。
よく晴れた凧の日には勇壮な漁風景。
短い夏を謳歌しようと毎週のように様々なイベントが繰り広げられます。

●●● rishiri



#summer

Follow



#リシリブルー #利尻昆布を食べて育ったウニ #ヤムナイ沢の万年雪
#海の中は昆布の森 #夕日が丘展望台からの夕陽最高 #夏山登山シーズン
#海に浮かぶ日本百名山 #ヒグマもシカもキツネもない #昆布干し
#富士野園地エゾカンゾウ #姫沼に映る星空 #満天の星空 #絶景の山頂

#autumn



オタマリ沼より

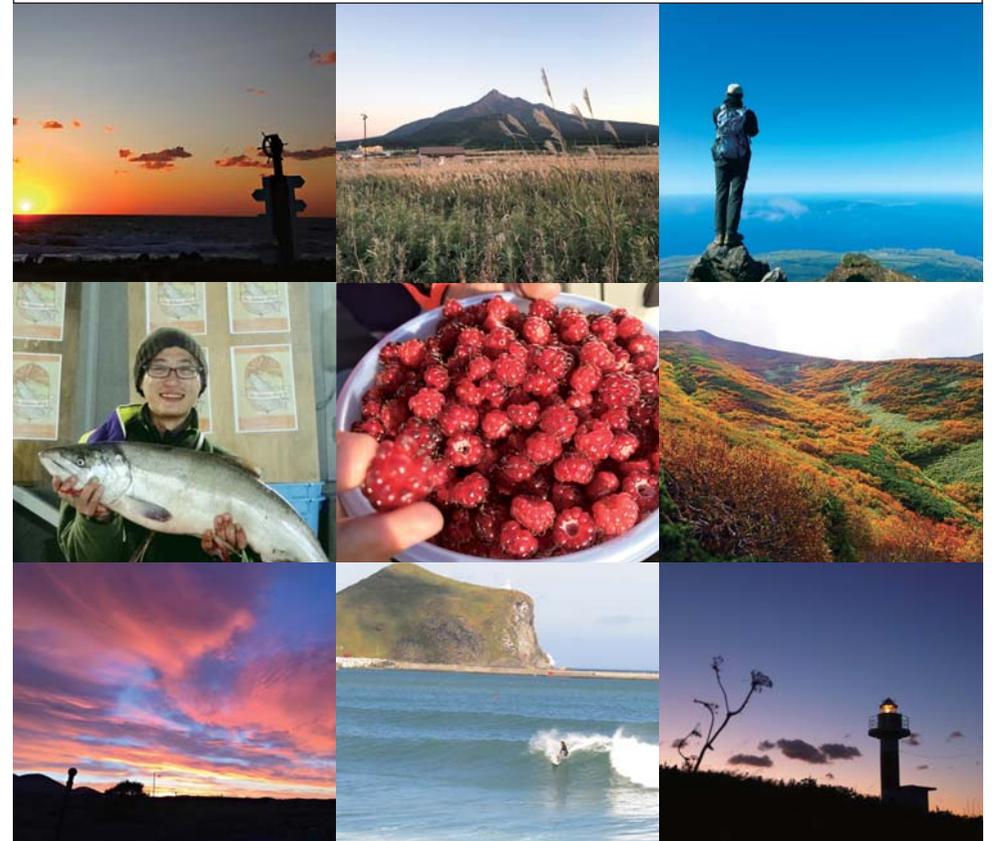
澄んだ空気と抜けるような青空、
夕暮れの平地ではススキが黄金色に染まる光景が広がります。
初冠雪した頂が白い利尻山と紅葉が一度に楽しめる季節。

●●● rishiri 



#autumn

Follow



#姫沼の紅葉 #青空登山 #金色に輝くススキの穂 #秋の夕暮れ
#澄んだ秋の空の星空も感動的 #ダケカンバ #野イチゴ摘み #ジャム作ろう
#サーモンキング #利尻島サケ釣り大会 #サケのチャンチャン焼き
#利尻島一周星空探検隊 #サーフィンも出来るよ #初冠雪は9月末～10月初旬

#winter



本泊漁港より

雪が降ったり解けたりを繰り返して、少しずつ冬を迎えていきます。
厳しい冬のはじまり。モノトーンの世界となりますが
凜とした空気や真っ白な雪化粧をした利尻山は一層美しさを増すのです。

●●● rishiri



#winter

Follow



#アザラシが遊びにくる #スノーシュートレッキングで利尻の主に会いにいこう
#白いベシ岬もきれい #バックカントリー #やっぱり日本じゃないみたいな景色
#際立つ山容 #白い恋人の山 #ポン山トレッキング #岩海苔の季節
#泉の袋潤 #オジロワシもいる #りしり寒飲まつり #雪ん子広場

#photogenic island



観光ガイドブックには載っていない、
島民がこっそり教える絶景スポットをご紹介します

【岩の額縁に利尻山】(南浜)



【利尻山と飛行機の2ショット】(利尻空港周辺)



【がんちくの浜】(鴛泊栄町)



【影ボン山】(ボン山山頂より)



【利尻山からのパノラマ】(利尻山山頂)



雲海に映る
「影利尻山」は
レア度高い!



【観音岩(カムイヌカ)】(雄忠志内)



落ちそうで落ちない
絶妙なバランス。
御利益あるかも!



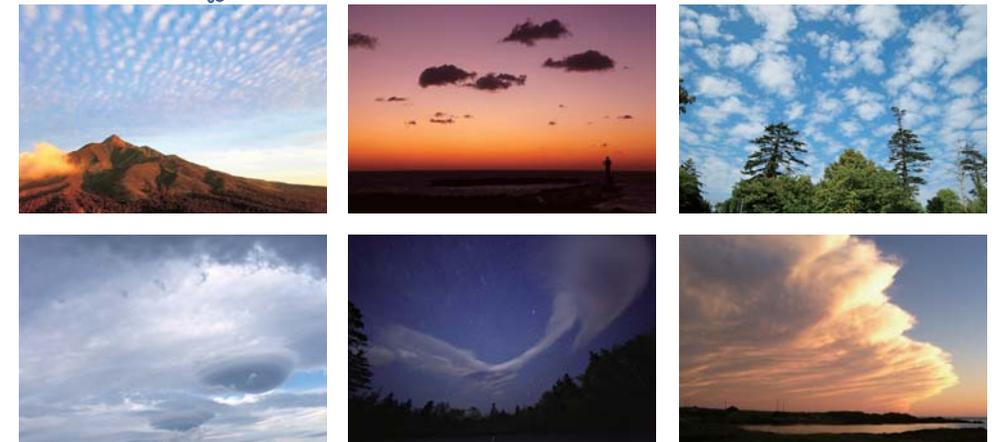
【ヤムナイ沢の万年雪】



【石崎灯台～日本で3番目に大きい灯台】(二石)



利尻島は雲だってドラマチック!



#How to enjoy RISHIRI

～まあい島をとことん楽しもう

day1



9:25*②
観光バスで島一周スタート!



姫沼



利尻島郷土資料館
大正2年に建てられた
旧鬼脇村役場を活用

8:55*① フェリー船内見学をしながら
利尻島 鴛泊港に到着!

オタマリ沼



銘菓:「白い恋人」の
パッケージはここから眺めた利尻山!



アザラン
餌やり体験

仙法志御崎公園
海拔ゼロからなだらかな裾野
が広がる利尻山がみえるの
はここからだけ。



利尻町立博物館
館内写真撮影OK。ニシン漁で栄えた番屋を
再現した展示室でヤン衆と乾杯をしよう。



バスツアー
終了後少し
遅めのランチは鴛泊フェリーターミ
ナル周辺の食事処へGO!うに井、
うにめし井、海鮮ラーメンほかにも
いろいろ楽しめるよ!

13:00



13:00 レンタサイクルで産業遺産や史跡、ビュースポットを巡ったり…



厳島神社*③



一等三角点のあるベシ岬からの眺め



泉の袋澗*④



リシリ運上屋跡の碑*⑤



利尻山神社はとていい“気”が
流れているパワースポット!



不動明王像*⑥



利尻富士温泉で汗を流してサッパリ!⑦

19:27*⑦ 夕日が丘展望台より
お待ちかねのSunset!



～日が完全に沈むまでのマジックアワーもお見逃しなく!

20:30

夜は本泊小に戻って利尻 BBQ!



*①・季節や海の状況によりフェリーの時間は変わります。詳しくはハートランドフェリーまで
・フェリー船内見学は事前申込が必要となります。

*②季節によって出発時間等が変更になります。詳しくは宗谷バス株式会社まで

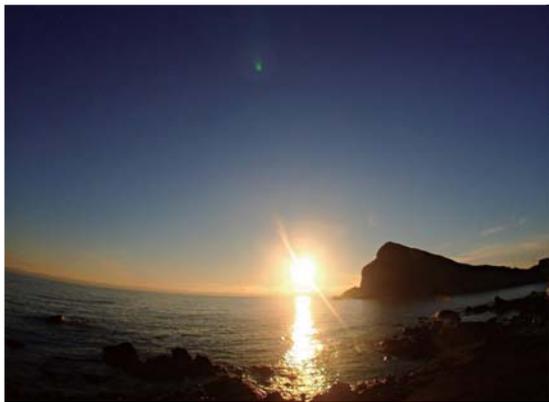
*③町指定有形文化財(ベシ岬近く)

*④袋澗(ニシン漁が盛んだった頃、水揚げの際に一時貯蔵するために石積みで囲った小さな港)

*⑤町指定史跡。アイヌと和人の交易の拠点施設となった場所。

*⑥明治23年、紀州の行者が登山道を切り開くのに3ヶ月を要し、不動明王を山頂(北峰)に安置。
現在は鴛泊の大法寺に保管されている。

*⑦利尻島7月おおよその日の入り時刻



4:57*^⑧
sunrise オハヨウ、リ尻北緯45°の朝は早い!



日の出と共に漁へ向かう磯舟、浜沿いの干し場に利尻昆布が干されている光景も圧巻。

がんちくの浜からペン岬

9:00 いろんなアクティビティを楽しもう!
磯あそび*^⑨



青い海へ
ダイブ!



釣り

12:00 神居海岸パークでうに採り体験*^⑩



地元漁師さんと同じ方法で
うに採り体験



獲ったど〜!



その場で剥いて



軍艦巻きにさせていただきます!
とろける新鮮な甘いうに!

*^⑧利尻島9月おおよその日の出時刻

*^⑨島内で唯一の砂浜の海岸は「沼浦海岸」です。海水浴場ではないので、シャワー室はありません。

*^⑩神居海岸パーク体験期間:6/1~9/30。体験料金¥1,000(税込)

ネタなし軍艦は別売りです。

利尻スイーツはおまかせ!「長生堂 寺嶋菓子舗」(鬼脇)
利尻島で約130年以上続く老舗菓子店。利尻プリンとはとろける
美味しさ!ケーキから和菓子までバラエティ豊かです。



14:00 潮風に吹かれながらサイクリングに出かけよう~利尻・彩るロード

極端な標高差のない利尻島の道はサイクリングにぴったり。山に向かって、海に向かってペダルを漕ごう。サイクリングロードからしか見れない景色もあります!



時間別に設定できるコースもあるのでスケジュールに合わせてやすい!

17:00

漁師の語り部と昆布花折り体験*^⑪



18:13*^⑫ 今日の夕陽も美しい!



22:00

星空観測。ポロフンベから利尻山にかかる天の川



19:30 サケのちゃんちゃん焼き*^⑬で夕食



*^⑪開催日は不定期ですが、要相談

*^⑫利尻島9月おおよその日の入り時刻

*^⑬ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌などで調理した日本の郷土料理。北海道の漁師町の名物料理。

翌朝は昨夜調理した「イクラの醤油漬」がたっぷり乗ったご飯はいかがでしょう?

※サケが獲れるのは9月初旬~10月中旬頃です



#about motodomari elementary school

利尻富士町では大学生などの合宿誘致を行っています！
サークル合宿の味方！滞在時の宿泊先は本泊小学校を利用しよう！

利尻島には興味があるけど遠いしお金もかかりそう…
そんな大学生等の離島合宿を応援します。
廃校となった本泊小学校を学生等の合宿に使用できる複合交流施設として
2017年オープンしました。
本泊小学校を拠点にサイクリングや登山または島民と交流してみませんか？
自転車と釣竿も無償で貸出しますので島内を自転車で移動し、自分で釣った魚で
自炊も可能です。
ここでの出会いが旅行最大の思い出になるかも！？

詳しくは検索ワード **利尻富士町_合宿** で検索しよう！

施設名：地域防災・複合交流施設「本泊小学校」
(鶯泊港から約3Km、利尻空港から約0.5Km)

開放期間：5月1日～10月31日

利用料：一泊500円(離島交流活動の実施により減免あり)

問合せ先：利尻富士町役場総務課企画調整係

TEL.0163-82-1112

メール：kikaku@town.rishirifuji.hokkaido.jp

不明なことは気軽にメールか電話して下さい！

本泊小学校で合宿した学生が作成した情報はこちらから！

http://www.town.rishirifuji.hokkaido.jp/rishirifuji/secure/1674/honki_08.pdf



体育館の利用も可能…運動部の人は練習だってできちゃう最強施設！
シャワー室完備、寝具あり、自炊可能、自転車や釣竿も無料で借りれるよ～！！



#motodomari_elementary_school



#activity

■夏山登山*



日本最北の島に美しい姿をみせる標高1,721mの独立峰、別名「利尻富士」。日本百名山では北の秀峰として一番目に数えられています。頂上からは360°のパノラマを存分に楽しむことができます。

*ガイド付きツアー(有料)もあります。

🚲 サイクリング



爽やかな潮風に吹かれながら快適な「利尻・彩るロード」の他島一周もおすすめです。美しい海岸線と海の間には礼文島。彩豊かな自然美・絶景がサイクリストを魅了します。

👤 トレッキング



時間やその日の気分に合わせて選べるトレッキングコース。清々しい豊かな森を歩きながら、四季折々の花の観察やバードウォッチングを楽しみながら森林浴を楽しめます。

■フラワートレッキング



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出来るのが利尻島の魅力。可憐な花々を撮影して歩いてみませんか？利尻島だけの固有種もあります。

🐦 野鳥観察*



山を取り囲むように広がる豊かな森は野鳥の宝庫。島全体が野鳥の中継地や繁殖地となっており、これまでに確認された野鳥は320種を越えます。天然記念物にも指定されているクマゲラもいます。

*ガイド付きツアー(有料)もあります。

★ 星空観測



利尻山にかかる天の川、星が映る沼。原生林に囲まれ、周辺に人工の明かりがないため、美しい星空を眺めることができます。秋から冬にかけては夜の時間が長くなるので星空を見るために出かけてみては。

■シーカヤック*



広大な大自然でのシーカヤックは、普段陸上から見る景色とは異なる景色が楽しめ、リシリブルーの水面下には豊かな昆布の森が広がっています。

*ガイド付きツアー(有料)もあります。

🏄 サーフイン



利尻島でのサーフィンが9~11月がベスト。過去にはサーフィン大会の会場となったこともあります。まあるい島なのでその日の風向きや波の状況によって、あちこちで楽しむことができます。

🐟 フィッシング



利尻島の港では、季節それぞれの魚を釣ることができます。島のホームセンターには釣具も豊富に取り扱っているので、気軽に釣りを楽しむことができます。

■スノーシュートレッキング*



スノーシュー(西洋カンジキ)を履いて、冬のトレッキングを楽しむことができます。お天気の良い日には稚内・礼文島、遠くはモネロン島にサハリン本島まで見えます。

*ガイド付きツアー(有料)もあります。

■バックカントリースキー*



利尻山バックカントリーは近年、海外のスキーヤーにも注目されています。夏には歩けないルートを辿り、海に向かって滑る爽快感はここでしか味わえません。厳しくも美しい利尻山の山容も大迫力。

*ガイド付きツアー(有料)もあります。

📷 写真の島



360°海に囲まれたまあるい島利尻島では一年中、朝から晩まで美しい景色が広がっています。カメラ片手にその一瞬を捉えるカメラ旅もおすすめです。季節を変えてやってくるリピーターもいます。

●利尻島の動物

利尻島にはヒグマやヘビなどは生息していません。島内で見られる動物はイタチやシマリス、ネズミ、コウモリなどの小動物です。

●利尻山ルール~山を守るためにお願いしているルールです。

- ・携帯トイレを使う
- ・ストックにキャップをつける
- ・植物の上に座らない、踏み込まない

※登山の際は必ず、登山計画書の提出を行ってください。



北見富士神社(沓形)には登山御守があるよ。

●利尻島の港で釣れる魚

エゾメバル(ガヤ)・カジカ・カレイ・ホッケ・アイナメ(アブラコ)・シマズイ・クロゾイ・サケ(アキアジ)・チカ・サバなど
...利尻での釣り情報はこちらをCheck!



#events

■6月第1日曜 「利尻島一周悠遊覧人G」 ゆうゆうらんじんく



日本百名山の利尻富士を仰ぎつつ、初夏の日本海の清々しい潮の薫りを受けながら、ゆったりマイペースで利尻島55Kmを一周する大会です。制限時間は10時間、昨年行われた第17回大会には道内外から約500名のエントリーがありました。手作りの小さな大会ですが、リピーター率が高く、利尻の一大イベントとなっています。

■6月27日～7月2日まで 「北見神社・利尻山神社例大祭」



山と海の平穏と豊漁を願い、毎年6月28日が鬼脇の北見神社、7月1日が鷺泊の利尻山神社で祭礼が行われます。祭日の前後は宵宮と後祭があり露店が立ち並びます。大人や子供、各自治会などの神輿の渡御は迫力満点。行列には猿田彦(天狗)や翁、媪が付き2人一組の獅子舞がです。

■7月中旬 「みなとビアガーデン」



2014年から鷺泊港向かいの緑地公園で開催されています。焼きうに・焼きイカ・焼きホタテ!美味しい海の幸がいっぱいです。箱メガネを使ってウニ採りやウニ剥き体験(もちろん剥いた新鮮なウニはお口にどうぞ!)借り物競争などのゲーム大会も行われます。年1回1日限定で行われる「フェリー見送り」は大盛況。必見です!

■8月下旬 「利尻島一周ふれあいサイクリング」



利尻島の大自然を満喫しながら”利尻・彩くるロード”～サイクリングロード(25Km)と一般道道(35Km)を結んでまあるい利尻島を一周。走るごとに形容を変え続ける利尻富士を遠望し、青い海を眺めながら毎年多くの参加者がゴールを目指し楽しんでいかれます。自転車のフェリー航送料金(復路)の助成もされます。

■10月上旬 「THE SALMON KING 利尻島サケ釣り大会」



利尻富士町内4ヶ所の漁港で行われ、サーモンキング賞には賞金5万円!他各部門入賞者には賞金および、協賛メーカーより副賞あり。部門はアダルトの部(男性)のほか3部門で実施。(団体戦もあり)参加は1日でも可。時間も規定時間内であればいつでも参加OK!道外からの参加者も増えてきています。

■2月上旬 「りしり寒飲まつり(鷺泊)・ 雪ん子広場(鬼脇)」



鷺泊は1987年から、鬼脇は1988年から始まった利尻の厳しい冬を楽しもうというイベントです。子どもからお年寄りまで世代を超えて楽しめる、ふれあい事業が盛りだくさん。飲食コーナーや各種ゲームなど協力団体による催し満載。

■7月下旬 「北海島まつり」(鬼脇会場)



鬼脇漁港でおこなわれる鬼脇地区最大のイベント。破格の特産品などの販売のほか、ジャガイモパークや倒してポン!ボートレースなど多様なゲームを開催。飲食ブースも充実しています。

■8月3日 「北海島まつり」(鷺泊会場)



利尻島の夏の一大イベントがこの「北海島まつり」。鷺泊地区ではメインストリートを歩行者天国にして、ウニ丼や魚介類の焼き物、土産特産品が破格で大放しされる日です。お祭りスタート直後の豪快な”餅まき”は参加必須!誰もが参加できるカラオケ大会や歌謡ショーなど目白押しです。

■8月11日 「うにうにフェスティバル」



イベント名にちなんだ、焼きうにやミニうに丼のほか、充実した飲食コーナーや各種ステージイベントを開催。ウニの早食い大会や豪華景品が当たるビンゴ大会もあります。国民の休日”山の日”でもあるこの日、日本百名山の利尻山に登って、下山後はうにうにフェスティバルへ!



季節を彩る島ならではのイベントや伝統行事。
みんなで一緒に楽しもう♪

a dialect word

～利尻島の方言：

利尻島ではニシン漁のため青森や秋田、富山などの日本海沿岸地域から出稼ぎ漁師(ヤン衆)として移住された方がほとんどで、方言はどちらかというと東北訛りに近い北海道弁です。…島コトバをマスターして島の人と交流するのも楽しいっけさ! ほんのわんつか紹介するから喋ってみてけれ～。

あっぺ [appe´] : 裏表が(左右が)逆…
＜応用＞「靴下、**あっぺ**だべさ。」

いっかだ [ikka´ da] : 四六時中、いつも…
＜応用＞「おめだじ(あなたたち)だったら、**いっかだ**べんこふる(ごまをする)もなあ～」

おがる [ogaru] : 生える、成長する…
＜応用＞「岩海苔が**おがってる**とこさ、行くのゆるぐないわ(大変だ)」

すったらごと [suttara´ goto] : そんなこと…
＜応用＞「**すったらごと**、知らんじゃ!(知らないよ)」

どんだ? [donda?] : どうですか?…
＜応用＞A「今日のごっつお(ご馳走)は**どんだ**った?」
B「うだで(とても)旨くて、まま(ごはん)さ、はがいぐ(はかどる)わ。」

ばふらめく [bahurameku] : バタバタする。ドキドキする。…
＜応用＞「みんなに”やっと来て” (急いで来て)って言われて走ってきたから**ばふらめ**いてるわ。」

ねっばる [nepparu] : くっつく、貼り付く…
＜応用＞「この伝票、**ねっば**らかしといてけれ～」

わんつか [wantsuka] : わずか、少し…
＜応用＞「**わんつか**でいいからうるがして(浸して)おいてけれ。」

やらいだ [yaraida] : やられた…
＜応用＞A「この前の風で屋根**やらいだ**よ」
B「まさかよ!」(まさか!本当に!?)

ねまる [nemaru] : 座る…
＜応用＞「よぐ来たな～、まあゆっくりここさ**ねまれ**。」

利尻島メモ 📖 風は島の風物詩であり、風の吹く方向によって季節やその日の天気を読むなど、昔から人々生活と密接に関わってきました。島が丸い地形ということもあって、風上では天気が悪くても風下では晴れている…なんてゆうことも! 例えば…北東の風のときは、鷺泊がくもりや雨でも仙法志方面へ行ってみよう!

利尻島での風の呼び方



#activity map

