





# 利尻島 ガイド情報

2017年1月現在


★トレッキング★	体験内容	ガイド情報
■1Dayトレッキングツアー	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」(午前発) <input type="checkbox"/> 時間 : 約8時間(実際の徒歩時間は約3時間)	<b>【利尻自然ガイドサービス】</b> ☎0163-82-2295 fax0163-82-2296 ※外国語(英語)対応可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)
■花ガイドツアー	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 ①8:30 ②13:30 <input type="checkbox"/> 時間 : 3~4時間(実際の徒歩時間は約2時間)	
■ポン山トレッキング	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 ①8:30 ②13:30 <input type="checkbox"/> 時間 : 約2時間30分 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	
■万年雪とヤムナイ沢トレッキング	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 ①8:30 ②13:30 <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間	
■姫沼コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : 姫沼パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間~1時間30分 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	<b>【利尻はなガイドクラブ 利尻事務所】</b> ☎0163-82-1882 fax0163-85-7080 ※外国語(英語)対応も可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)
■早朝! 姫沼ガイドウォーク	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : 各宿泊施設(鴛泊地区限定) <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間20分(5:30~6:50) <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	
■オタマリ沼コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1.2km <input type="checkbox"/> 出発 : オタマリ沼パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 1時間~1時間30分 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	※団体ツアーはイヤフォンガイド可能です。
■南浜湿原コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : 南浜湿原パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間~1時間20分 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	
■甘露泉水コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1.2km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野营地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約50分~1時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 50m以内・ゆるい坂道	※団体ツアーはイヤフォンガイド可能です。
■旧登山道ハイキングコース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約2.5km <input type="checkbox"/> 出発 : 旧登山道入り口パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間20分~1時間40分 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	
■甘露泉水~ポン山コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野营地パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約2時間30分~3時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	※団体ツアーはイヤフォンガイド可能です。
■北麓~姫沼の探勝路コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約7km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野营地パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 4時間~4時間30分 <input type="checkbox"/> 標高差: 約300m以内	
■万年雪を見に行こう! ツアー	<input type="checkbox"/> 出発 : 9時10分(鴛泊地区各宿泊施設) <input type="checkbox"/> 時間 : 2時間50分(歩行時間 約30分) <input type="checkbox"/> 標高差: 約300m <input type="checkbox"/> 実施期間: 7月下旬~9月上旬 <input type="checkbox"/> その他: 活ホタテ試食を含む	※団体ツアーはイヤフォンガイド可能です。

★トレッキング★	体験内容	ガイド情報
<b>【ハイキング】</b> <b>■ 姫沼ハイキング</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約800m <input type="checkbox"/> 出発 : 姫沼パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	<b>【利尻礼文ガイドネット】</b> ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応も可能です。 (要事前連絡)
<b>■ ポン山&amp;甘露泉水</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	
<b>■ 旧登山道&amp;甘露泉水</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約4km <input type="checkbox"/> 出発 : 旧登山道入口パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	
<b>■ 南浜湿原</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : 南浜湿原パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m	
<b>■ 姫沼～ポン山ハイキング</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 6km <input type="checkbox"/> 出発 : 姫沼パーキング <input type="checkbox"/> 時間 : 約4時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約350m	
<b>【散策】</b> <b>■ 早朝、西海岸お散歩コース</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : ホテル利尻(5時30分発) <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m <input type="checkbox"/> 時期 : 4月下旬～9月下旬	<b>【利尻・島ガイドセンター】</b> ☎0163-85-7718 fax0163-85-7718 ※外国語対応はしていません。
<b>■ 早朝、ペシ岬散策コース</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1km <input type="checkbox"/> 出発 : 利尻マリンホテル(5時30分発) <input type="checkbox"/> 時間 : 約1時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 93m <input type="checkbox"/> 時期 : 4月下旬～9月下旬	
<b>■ 島の路地裏お散歩コース(杓形編)</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約1.5km <input type="checkbox"/> 出発 : ホテル利尻(9時発) <input type="checkbox"/> 時間 : 約50分 <input type="checkbox"/> 標高差: ほぼ0m <input type="checkbox"/> 時期 : 通年 <input type="checkbox"/> その他: 「杓形まち歩きマップ」進呈	
<b>【トレッキング】</b> <b>■ ポン山トレッキングコース</b>	<input type="checkbox"/> 距離 : 約4km <input type="checkbox"/> 出発 : 駕泊又は杓形地区宿泊施設 ①9時15分 ②14時20分 <input type="checkbox"/> 時間 : 2時間30分～3時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約220m <input type="checkbox"/> 時期 : 5月中旬～10月上旬	
<b>■ 島ガイド貸切コース</b>	☆目的に合わせてトレッキング可能 <input type="checkbox"/> 時間 : 半日(3時間以内)と1日(8時間以内) <input type="checkbox"/> 時期 : 4月下旬～10月中旬	
<b>■ 利尻島バードウォッチングコース</b>	<input type="checkbox"/> 出発 : 駕泊又は杓形地区宿泊施設 5時30分発 <input type="checkbox"/> 時間 : 約2時間30分 <input type="checkbox"/> 時期 : 5月10日～5月25日	





★登山★	体験内容	ガイド情報
■利尻岳・鴛泊コース 	<input type="checkbox"/> 距離 : 約8.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約11時間(登り6時間/下り5時間) <input type="checkbox"/> 標高差: 約1500m	<b>【利尻礼文ガイドネット】</b> ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応も可能です。 (要事前連絡)
■利尻岳・鴛泊、杓形縦走コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約8.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地/杓形見返園地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約11時間(登り6時間/下り5時間) <input type="checkbox"/> 標高差: 約1500m	
■利尻山登山(鴛泊コース)	<input type="checkbox"/> 距離 : 約12.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約12時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約1500m 	<b>【利尻自然ガイドサービス】</b> ☎0163-82-2295 fax0163-82-2296 ※外国語(英語)対応可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)
■利尻山縦走 (鴛泊コース～杓形コース縦走)	<input type="checkbox"/> 距離 : 約11.1km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地 <input type="checkbox"/> 時間 : 約12時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 登り1500m/下り1300m	
■利尻山 山中泊登山 	<input type="checkbox"/> 距離 : 約12.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営地(午前10時発) <input type="checkbox"/> 時間 : 1日目 10:00～14:30(避難小屋 泊) 2日目 登り2時間/下り4時間 14時頃 北麓野営地着 <input type="checkbox"/> 標高差: 約1500m <input type="checkbox"/> 時期: 8月～10月 	

★シーカヤック★	体験内容	ガイド情報
■利尻島シーカヤックツアー	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 ①8:30 ②13:30 <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間(実際に漕ぐ時間は約1時間)	<b>【利尻自然ガイドサービス】</b> ☎0163-82-2295 fax0163-82-2296 ※外国語(英語)対応可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)
■シーカヤック・フィッシングツアー (ブリ釣り)	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 ①早朝(日の出の30分前) ②8:30 ③13:00 <input type="checkbox"/> 時間 : 1セット 2時間(2時間単位の延長可)	

★ナイトツアー★	体験内容	ガイド情報
■星空ガイド ～利尻スターウォッチング 	<input type="checkbox"/> 距離 : 季節により変動 <input type="checkbox"/> 出発 : 各宿泊施設(鴛泊地区宿泊者限定) <input type="checkbox"/> 時間 : 50分(20:30～21:20)	<b>【利尻はなガイドクラブ 利尻事務所】</b> ☎0163-82-1882 fax0163-85-7080 ※外国語(英語)対応も可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)

★オーダーメイドツアー★	体験内容	ガイド情報
■オーダーメイドツアー	・目的に合わせて体験できます。	<b>【利尻礼文ガイドネット】</b> ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応も可能です。 (要事前連絡)

★冬のメニュー★	体験内容	ガイド情報
■利尻山バックカントリー 	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」(8:30発) <input type="checkbox"/> 時間 : 約6～8時間 <input type="checkbox"/> その他 : 当日のコンディションに合わせて ポイントを選定	<b>【利尻自然ガイドサービス】</b> ☎0163-82-2295 fax0163-82-2296 ※外国語(英語)対応可能です。 (但し、本格的な解説はできかねます。)
■スノーシュートレッキング(利尻山麓) 	<input type="checkbox"/> 出発 : ペンション「レラモシリ」 半日コース①9:00 ②13:30 1日コース①9:00 <input type="checkbox"/> 時間 : 半日コース 約3時間 1日コース 約6～8時間(昼食付)	

# 礼文島 ガイド情報

2017年1月現在

★トレッキング・ハイキング★	体験内容	ガイド情報
■ガイドおすすめコース 	<input type="checkbox"/> 期間 : 5月1日～9月30日 <input type="checkbox"/> コース 「半日コース」 ①桃岩展望台周辺＋礼文林道レブンウスユキソウ群生地往復 ②ゴロタ岬往復＋江戸屋山道散策＋おすすめスポット 「終日コース」 ①桃岩展望台・知床縦走コース＋礼文林道レブンウスユキソウ群生地往復＋おすすめスポット	<b>【礼文島自然ガイド】</b> ☎0163-87-3054 fax0163-87-3054 ※外国語対応はしていません。
■桃岩展望台コース 	<input type="checkbox"/> 期間 : 5月1日～9月30日 <input type="checkbox"/> 時間 : 約3～4時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約5.5km <input type="checkbox"/> コース: 島内で一番人気	
■礼文林道コース	<input type="checkbox"/> 期間 : 5月1日～9月30日 <input type="checkbox"/> 時間 : 約2～3時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約4km <input type="checkbox"/> コース: レブンウスユキソウ見頃(7月上旬～8月中旬)	
■岬めぐりコース	<input type="checkbox"/> 期間 : 5月1日～9月30日 <input type="checkbox"/> 時間 : 約6～7時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約13km <input type="checkbox"/> コース: レブンアツモリソウ開花(5月下旬～6月中旬)	
■礼文岳コース 	<input type="checkbox"/> 期間 : 6月1日～9月30日 <input type="checkbox"/> 出発 : 内路登山口 <input type="checkbox"/> 時間 : 約5～6時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約9km <input type="checkbox"/> 標高差: 約490m <input type="checkbox"/> コース: 頂上から利尻富士の眺望	
■桃岩展望台コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : ①香深港フェリーターミナル ②散策道入口 <input type="checkbox"/> 距離 : 約3km <input type="checkbox"/> 行程 : 香深～桃岩展望台	<b>【礼文島はなガイドクラブ 礼文事務所】</b> <5月～9月> ☎0163-89-6330 fax0163-89-6770  <10月～4月> ☎01372-7-4545 fax01372-7-4545
■桃岩～知床コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : 香深港フェリーターミナル <input type="checkbox"/> 距離 : 約8.5km <input type="checkbox"/> 行程 : 香深フェリーターミナル～キンバイの谷～知床	※外国語(英語)対応も可能です。
■礼文林道コース	<input type="checkbox"/> 出発 : 香深港フェリーターミナル <input type="checkbox"/> 距離 : 約10km <input type="checkbox"/> 行程 : 香深フェリーターミナル～香深井	
■8時間コース	<input type="checkbox"/> 出発 : 香深井 <input type="checkbox"/> 距離 : 約15.5km <input type="checkbox"/> 行程 : 香深井～アナマ岩～西上泊	
■岬めぐりコース 	<input type="checkbox"/> 出発 : 浜中 <input type="checkbox"/> 距離 : 約13km <input type="checkbox"/> 行程 : 浜中～西上泊～ゴロタ岬～スコトン岬	
■礼文岳コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : 内路登山口 <input type="checkbox"/> 距離 : 約9km <input type="checkbox"/> 標高差: 約490m <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間30分	

★登山★	体験内容	ガイド情報
■礼文岳コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約10km <input type="checkbox"/> 出発 : 内路登山口 <input type="checkbox"/> 時間 : 約4時間 (登り2時間30分/下り1時間30分) <input type="checkbox"/> 標高差: 約490m	<b>【利尻礼文ガイドネット】</b> <b>☎0163-85-7675</b> fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応も可能です。 (要事前連絡)

★シーカヤック★	体験内容	ガイド情報
■1日ツアー	<input type="checkbox"/> 出発 : 船泊(10:00発) <input type="checkbox"/> 時間 : 5時間 <input type="checkbox"/> コース : 礼文島西海岸や東海岸(昼食付)	<b>【礼文島ツアーズ】</b> <b>☎070-4377-1005</b> fax0163-82-2296 ※外国語対応はしていません。
■礼文島西海岸ツアー(4泊5日)	<input type="checkbox"/> 出発(集合) : 香深港フェリーターミナル 17:00 <input type="checkbox"/> コース : 西海岸縦断コース <input type="checkbox"/> その他 : 宿泊はテント	

★混乗ガイドツアー★	体験内容	ガイド情報
	<input type="checkbox"/> 期間 : 5月20日～9月10日 <input type="checkbox"/> 出発 : ホテル礼文(8:00～8:30) <input type="checkbox"/> 時間 : 約4時間 <input type="checkbox"/> コース: 「フラワーロードコース」(約6～7km) 「パノラマコース」(約5～6km) 「お花畑コース」(約6～7km)	<b>【礼文島はなガイドクラブ 礼文事務所】</b> <5月～9月> <b>☎0163-89-6330</b> fax0163-89-6770  <10月～4月> <b>☎01372-7-4545</b> fax01372-7-4545  ※外国語(英語)対応も可能です。

★オーダーメイドツアー★	体験内容	ガイド情報
■オーダーメイドツアー	・目的に合わせて体験できます。	<b>【利尻礼文ガイドネット】</b> <b>☎0163-85-7675</b> fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応も可能です。 (要事前連絡)

★冬のメニュー★	体験内容	ガイド情報
■ガイドおすすめメニュー	<input type="checkbox"/> 期間 : 12月20日～3月31日 <input type="checkbox"/> 時間 : ①半日(4時間) ②1日(8時間) <input type="checkbox"/> コース: スノーシューハイク。 オオワシ・オジロワシウォッチング。	<b>【礼文島自然ガイド】</b> <b>☎0163-87-3054</b> fax0163-87-3054 ※外国語対応はしていません。

★春のメニュー★	体験内容	ガイド情報
■バードウォッチング	<input type="checkbox"/> 期間 : 4月20日～5月20日 <input type="checkbox"/> 時間 : ①半日(4時間以内) ②1日(8時間以内) <input type="checkbox"/> コース: 約300種類の野鳥	<b>【礼文島自然ガイド】</b> <b>☎0163-87-3054</b> fax0163-87-3054 ※外国語対応はしていません。

# 奥尻島 ガイド情報

2017年1月現在

★フットパス★	体験内容	ガイド情報
■青苗岬めぐりコース	<input type="checkbox"/> 距離 :約3.5km <input type="checkbox"/> 出発 :青苗漁港(人工地盤望海橋) <input type="checkbox"/> 体験時間 :約2時間(5800歩) ※出発地に駐車可能です。	<b>【奥尻島観光協会】</b> <b>☎01397-2-3456</b> (前日までに要予約) ※10名様以上でガイド対応可能です。 ※外国語対応はしていません。
■奥尻の森と街コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約5km <input type="checkbox"/> 出発 :奥尻港フェリーターミナル <input type="checkbox"/> 体験時間 :2時間30分(8000歩) ※出発地に駐車可能です。	
■芸術と温泉の癒しコース	<input type="checkbox"/> 距離 :約2.5km <input type="checkbox"/> 出発 :北迫岬公園 駐車場 <input type="checkbox"/> 体験時間 :1時間30分(4150歩) ※出発地に駐車可能です。	

★ブナの森ウォーク★	体験内容	ガイド情報
■奥尻21世紀復興の森 ～離島北限のブナの森ウォーク～	<input type="checkbox"/> 距離 :約2.5km <input type="checkbox"/> 出発 :道道39号線沿い 復興の森入口 <input type="checkbox"/> 体験時間 :約1時間	<b>【奥尻島観光協会】</b> <b>☎01397-2-3456</b> (3日前までに要予約) ※外国語対応はしていません。

★クルージング体験★	体験内容	ガイド情報
【ミニ・クルージング体験】	<input type="checkbox"/> 出発 :トラベルハウス思い出前 <input type="checkbox"/> 体験時間 :約30分	<b>【奥尻島観光協会】</b> <b>☎01397-2-3456</b> (前日までに要予約) ※外国語対応はしていません。