





利尻島 ガイド情報

2018年11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)	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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	
■ポン山～姫沼トレッキング	<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4～5時間 <input type="checkbox"/> 標高差:444m	
■早朝！姫沼ガイドウォーク 	<input type="checkbox"/> 距離 :約1km <input type="checkbox"/> 時間 :約1時間20分(5:30～6:50)	【利尻はなガイドクラブ】 ☎0163-82-1882 fax0163-85-7080 ※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。) ※団体ツアーはイヤフォンガイド可能です。 
■フラワーハイキング(団体ガイド混乗プラン) 姫沼コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約1km <input type="checkbox"/> 時間 :約1時間～1時間20分	
■フラワーハイキング(団体ガイド混乗プラン) 南浜湿原コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約1km <input type="checkbox"/> 時間 :約1時間～1時間20分	
■フラワーハイキング(団体ガイド混乗プラン) 甘露泉水コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約1.1km(往復) <input type="checkbox"/> 時間 :約1時間～1時間10分	
■フラワーハイキング(団体ガイドプラン) オタマリ沼コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約1.2km <input type="checkbox"/> 時間 :1時間～1時間10分	
■フラワーハイキング(団体ガイドプラン) 甘露泉水～ポン山コース	<input type="checkbox"/> 距離 :4km(往復) <input type="checkbox"/> 時間 :約2時間30分～3時間 <input type="checkbox"/> 標高差:約200m(舗装路～途中から山道)	
■フラワーハイキング(団体ガイドプラン) ポン山～姫沼探勝路コース	<input type="checkbox"/> 距離 :約7km(往復) <input type="checkbox"/> 時間 :4時間 <input type="checkbox"/> 標高差:アップダウンのつづく山道	
■万年雪を見に行こう！プラン	<input type="checkbox"/> 出発 :9時10分 <input type="checkbox"/> 時間 :約3時間(移動込み) <input type="checkbox"/> 実施期間:6月中旬～9月下旬 <input type="checkbox"/> その他:活ホタテ試食を含む	
【貸切ガイドフリープラン】 ■1～1.5時間プラン ■2～4時間 半日プラン ■4～8時間 1day終日プラン	・高山植物、景色、グルメ、バードウォッチング等 要望に合わせたベストコースで島を堪能。 	
■ポン山トレッキングコース 	<input type="checkbox"/> 距離 :約4km <input type="checkbox"/> 出発 :鴛泊港又は鴛泊地区宿泊施設など 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月中旬	
■島ガイド貸切コース	☆目的に合わせたプラン <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 :5月中旬～10月中旬	

★トレッキング★	体験内容	ガイド情報
■ 姫沼ハイキング	<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	【利尻礼文ガイドネット】 ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応可能です。 (要事前連絡)
■ ポン山&甘露泉水	<input type="checkbox"/> 距離 : 約4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営場 <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約200m	
■ 旧登山道&甘露泉水	<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	
■ 南浜湿原	<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	
■ 姫沼～ポン山ハイキング	<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	

★バードウォッチング★	体験内容	ガイド情報
■ 半日ツアー	<input type="checkbox"/> 最適シーズン : 4月下旬～6月 <input type="checkbox"/> 時間 : 3～4時間	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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。)
■ クマゲラウォッチングツアー	<input type="checkbox"/> 時期 : 6月下旬まで <input type="checkbox"/> 時間 : 2時間	
■ 1dayツアー	<input type="checkbox"/> 最適シーズン : 4月下旬～6月 <input type="checkbox"/> 時間 : 6～8時間	

★登山★	体験内容	ガイド情報
■ 利尻山・鴛泊コース	<input type="checkbox"/> 距離 : 約8.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営場 <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	【利尻礼文ガイドネット】 ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応可能です。 (要事前連絡)
■ 利尻山・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/杓形見返台園地 <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 : 北麓野営場 <input type="checkbox"/> 時間 : 約12時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 約1500m	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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 : 北麓野営場 <input type="checkbox"/> 時間 : 約12時間 <input type="checkbox"/> 標高差: 登り1500m/下り1300m	
■ 利尻登山と礼文島トレッキング	※ツアー前日に2日間スケジュールを決定 <input type="checkbox"/> 利尻山登山 時間: 約12時間 <input type="checkbox"/> 礼文トレッキング 時間: 約3時間	
■ 利尻山 山中泊登山	<input type="checkbox"/> 距離 : 約12.4km <input type="checkbox"/> 出発 : 北麓野営場(10:00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 14:00頃 北麓野営場着 <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)	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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) ②8:30 ③13:30 <input type="checkbox"/> 時間 : 1セット 2時間(2時間単位の延長可) <input type="checkbox"/> 期間 : 6月～10月	



★鴛泊みなど街歩きガイド★	体験内容	ガイド情報
■ぶら利尻	<input type="checkbox"/> 時間 : 40～60分 ・鴛泊フェリーターミナル周辺から 鴛泊市街地周辺までの海岸街歩き	【利尻はなガイドクラブ】 ☎0163-82-1882 fax0163-85-7080 ※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。)



★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 : 季節やホテルにより変動 <input type="checkbox"/> 期間 : 7月下旬～9月中旬 <input type="checkbox"/> 出発 : 各宿泊施設 <input type="checkbox"/> 時間 : 20:30頃出発	【利尻はなガイドクラブ】 ☎0163-82-1882 fax0163-85-7080 ※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。)

★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。	【利尻礼文ガイドネット】 ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応可能です。 (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」(8:00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	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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)	
■幻の三日月沼を訪ねる スノーシューハイキング&島周りコース	<input type="checkbox"/> 時間 : 1日(8時間以内) 午前/スノーシューハイキング 午後/島周りと温泉	【利尻・島ガイドセンター】 ☎0163-85-7718 fax0163-85-7718 ※外国語対応はしていません。
■幻の三日月沼を訪ねる スノーシューハイキングコース	<input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間30分 <input type="checkbox"/> 出発 : 鴛泊港フェリーターミナル 8:40	
■冬の島ガイド貸切コース	<input type="checkbox"/> 時間 : 半日(3時間以内) 1日(8時間以内)	




礼文島 ガイド情報



2018年11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」(4時間) 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」(8時間) 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	【礼文島自然ガイド】 ☎090-7048-9261(鹿川) fax0163-87-3054 ※外国語(英語)対応可能です。
■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5～6時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約9km <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"/> 時間 : 約5～6時間 <input type="checkbox"/> 距離 : 約9km <input type="checkbox"/> 標高差: 約490m	
■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	【礼文はなガイドクラブ】 <4月～9月> ☎0163-89-6330 fax0163-89-6770
■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7.5km <input type="checkbox"/> 行程 : 香深フェリーターミナル～桃岩展望台～キンバイの谷～知床	<10月～3月> ☎01372-7-4545 fax01372-7-4545 ※外国語(英語)対応可能です。
■礼文林道コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : 元地口 <input type="checkbox"/> 距離 : 約10km <input type="checkbox"/> 行程 : 元地口～ウスユキソウ群生地～香深井	
■8時間コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : スコトン岬 <input type="checkbox"/> 距離 : 約24.5km 約9km(スコトン岬～西上泊) 約15.5km(西上泊～香深井) <input type="checkbox"/> 行程 : スコトン岬～ゴロタ山～西上泊～香深井	
■岬めぐりコース 	<input type="checkbox"/> 出発 : スコトン岬 <input type="checkbox"/> 距離 : 約13km <input type="checkbox"/> 行程 : スコトン岬～江戸屋山道～ゴロタ岬～西上泊～浜中	
■礼文岳コース 	<input type="checkbox"/> 出発 : 内路登山口 <input type="checkbox"/> 距離 : 約9km(往復) <input type="checkbox"/> 標高差: 約490m <input type="checkbox"/> 時間 : 約3時間30分 (登り約2時間／下り約1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	【利尻礼文ガイドネット】 ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応可能です。 (要事前連絡)
■利尻登山と礼文島トレッキング	※ツアー前日に2日間スケジュールを決定 <input type="checkbox"/> 利尻山登山 時間:約12時間 <input type="checkbox"/> 礼文トレッキング 時間:約3時間	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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★	体験内容	ガイド情報
■礼文島シーカヤックキャンプ	<input type="checkbox"/> 出発 : 香深港フェリーターミナル(10:00出発) <input type="checkbox"/> 時間 : 1泊2日(2日以上も可能)	【利尻自然ガイドサービス】 ☎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。)

★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(8:00～8:20) <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)	【礼文はなガイドクラブ】 <4月～9月> ☎0163-89-6330 fax0163-89-6770 <10月～3月> ☎01372-7-4545 fax01372-7-4545 ※外国語(英語)対応可能です。

★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。 	【利尻礼文ガイドネット】 ☎0163-85-7675 fax0163-82-2126 ※外国語(英語)対応可能です。 (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。	【礼文島自然ガイド】 ☎090-7048-9261(鹿川) 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	【礼文島自然ガイド】 ☎090-7048-9261(鹿川) fax0163-87-3054 ※外国語対応はしていません。

奥尻島 ガイド情報

2018年11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。	【奥尻島観光協会】 ☎01397-2-3456 (要事前予約) ※外国語(英語)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"/> 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	【奥尻島観光協会】 ☎01397-2-3456 (要事前予約) ※外国語(英語)対応可能です。 ※外国語対応はしていません。

★奥尻ゲストハウスimacocoが提供するアクティビティ★	体験内容	ガイド情報
	【SAP体験】 <input type="checkbox"/> 時間 : 1時間～3時間 <input type="checkbox"/> 期間 : 5月～10月 【ブナ原生林トレッキング】 <input type="checkbox"/> 期間 : 3月～12月 【奥尻島周遊ガイドツアー】 <input type="checkbox"/> 時間 : 約4時間 【ファットバイク】 【ハンモック】 【最高のロケーションでテントサウナ】 【スノーシュー】 【おまかせ1日体験コース】	【奥尻ゲストハウスimacoco】 ☎080-3237-8988 ※外国語対応可能。