
Heart Land Ferryで行く
北海道
れぶんとう
礼文島
礼文島だ!!
稚内
利尻島
アマポーラ宗谷

300種以上の高山植物が咲き誇る花の楽園

海抜ゼロメートルから高山植物が咲き、
花の浮島と呼ばれる日本最北の離島、礼文島。
礼文島にしか咲かない「レブンアツモリソウ」など希少な固有種も。
花々と独特な地形を楽しむことができるトレッキングが大人気です！

CONTENTS

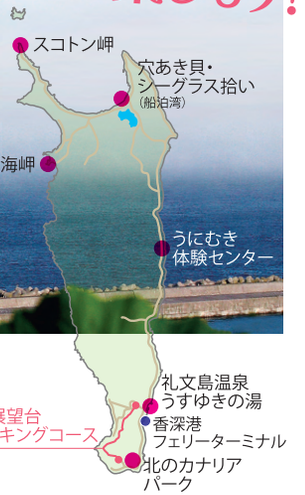
3　ハートランドフェリーおすすめの礼文島ルート
5　写真で見る礼文島の魅力
7　礼文島でトレッキング
9　礼文島の楽しみ方
11　礼文島をもっと楽しむイベント&グルメ
12　礼文島MAP
13　フェリーの紹介

礼文島西海岸の眺望を楽しめる
岬めぐりコース（トレッキング）のゴロタ岬付近から撮影。［➡8p］

ハートランドフェリー おすすめの

礼文島ルート

礼文島だけに生息する花を楽しもう！



Start!!

約3時間で最高級の体験を！！「桃岩展望台トレッキングコース」

島に生息するほとんどの高山植物が見られるおすすめのトレッキングコース。青い海に浮かぶ利尻富士を眺められ、お花畑も満喫できます。［詳しくは➡7p］







展望台からの桃岩



レブンキンバイソウ

徒歩で約10分



「北のカナリアパーク」で利尻富士をバックに撮影

映画のロケ地に選ばれるほどの絶景を撮影できる「北のカナリアパーク」。
トレッキングコースを楽しんだ後は、ここでほっとひと休みはいかがでしょうか？
映画のセットもそのままで、見学も可能。



礼文島最北の岬「スコトン岬」

目の前には無人島のトド島と日本海が！！
アザラシがひょっこり顔を出すことも！！



“最北限のトイレ”という珍しい看板なので、記念に写真を撮る方も多いです。



ハートランドフェリー 豆知識

日本最北○の地？

●宗谷岬（日本最北端の地）
北緯45度31分22秒
●スコトン岬（日本最北限の地）
北緯45度27分51秒
宗谷岬の方が少し北にあるので、スコトン岬は最北限といわれています。



車で約10分

売店にある、さっぱりとした味わいの昆布ソフトクリームはいかがですか!?

「穴あき貝」や「シーグラス」を見つけよう！！



礼文町総合公園（タコ公園）前の砂浜には、『穴あき貝』や『シーグラス』と呼ばれるガラス片が打ち寄せられています。珍しいので、そのままお土産にしても喜ばれます！！旅の思い出にもなりますよ！［詳しくは➡9p］

車で約15分

海の美しさは島内で一番！「澄海岬」

高い透明度の美しい青い海が特徴の「澄海岬」。まるで海外にいるかのような錯覚に！「この美しさは一生忘れない」といわれるほど、人気のスポットです。



「ホッケのちゃんちゃん焼き」や「ウニ丼」でランチタイム





礼文島に来たら、やっぱり「ウニ丼」！そして、「ホッケのちゃんちゃん焼き」。礼文島のグルメを存分に堪能！！［詳しくは➡11p］

Finish!!

外観はニシン番屋がモチーフに!!

利尻富士を眺めながら温泉に浸かる「うすゆきの湯」

利尻富士を一望しながら温泉に浸かれる礼文島ならではの温泉。源泉かけ流しの天然温泉です。入浴後も温かさが続き、神経痛、関節痛、疲労回復、慢性皮膚病などに効果があるといわれています。





礼文島温泉 うすゆきの湯
●所在地／礼文町香深村 Map:12p 1
●TEL.0163-86-2345
●アクセス／香深港フェリーターミナルから徒歩約3分

写真で見る 礼文島の魅力

北のカナリアパーク

映画「北のカナリアたち」のロケ地をそのままに残した観光スポット。美しい景色と映画の世界観を堪能できます。

Map:12p 2







礼文島の花 礼文島固有種

レブンアツモリソウ

（5月下旬～6月中旬）

ランの女王と呼ばれる上品なクリーム色の花。島の北部には群生地もあります。高山植物園では8月まで楽しめます。

Map:12p 4

猫岩

背中を丸めて座っている猫が、海を眺めているように見える奇岩です。

Map:12p 3





周氷河地形

約2万年前の氷期にできた地形。山稜が丸みを帯びてなだらかに続く緩い斜面が見られる。

見内（みない）神社

アイヌの娘を祀った伝説の神社。神社の正面が海側なのも珍しい。

Map:12p 5





礼文町マスコットキャラクター

あつもん

レブンアツモリソウの妖精です。礼文島に住む人たちと礼文島を訪れる人たちが大好きです。心に幸せの種を持っています。





礼文島の花 礼文島固有種

レブンソウ

（6月～7月）

赤紫色の可憐な花で、寒さから身を守るため、全体が絹毛に覆われています。



礼文島の花 礼文島固有種

レブンキンバイソウ

（6月中旬～7月中旬）

桃岩展望台トレッキングコースの途中にあるキンバイの谷では、斜面を覆うように咲いています。



桃岩

大きな桃に見える奇岩。アイヌの伝説が数多く残る場所でもあります。

Map:12p 6

礼文島の花

レブンコザクラ

（5月～6月上旬）

小さなゴムマリのような可愛らしい花です。背丈は高くても20cmほどです。





久種（くしゅ）湖

礼文島唯一の湖で日本最北の湖。バードウォッチングのおすすめスポットです。

Map:12p 7



スコトン岬

礼文島最北の岬です。対岸には無人島のト ド島が見えます。

Map:12p 8



礼文島の花

レブンハナシノブ

（5月下旬～7月上旬）

カラフトハナシノブの仲間で、紫色の花びらと黄色のおしべが美しい花。

礼文島の花 礼文島固有種

レブンウスユキソウ

（6月～8月）

礼文町の町花。気高さと可憐さを合わせもつ高山植物のプリンセス。アルプスのエーデルワイスの仲間です。

Map:12p 9

小さくてかわいい花です



澄海（すかい）岬

透明度が高く、海底まで見ることができるコバルトブルーの海。美しさに引き込まれます。インスタ映えスポットです。

Map:12p 10





花を見ながら
ゆっくり
の〜んびり！

礼文島でTrekking トレッキング

ほっかいどう100の道「礼文・花と海の道」

桃岩展望台コース
Momoiwa Observation Course

イチバンのおすすめ

【5.7km・約3時間】



礼文島の「すべて」が詰まったおすすめコース！！
外国人観光客にも人気です！




レブンキンバイソウ


レブンコザクラ

ミヤマキンポウゲ

ミヤマオダマキ

レブンウスユキソウ




レブンハナシノブ







エゾノハクサンイチゲ



ミニ情報



レンジャーハウス前の駐車場に車を停めて、トレッキングをスタートするのもおすすめです。自分の体力に合わせて途中で戻るのもアリ!!

岬めぐりコース
Cape Tour Course

【12.4km・約5時間40分】





江戸屋山道から見える利尻山

歩くのはちょっと苦手という方におすすめ！！
トレッキング気分を味わえる「江戸屋山道」！

江戸屋山道は岬めぐりコースの一部で、車でも走れる平坦な舗装路コースです。

■香深港フェリーターミナルからスコトン岬までバスで約60分。

ゴロタ岬付近よりスコトン岬を望む

1〜2ページの写真はここから撮影!!

鉄府→澄海岬に向かう時に見られる景色




レブンアツモリソウ群生地



お花は時期によってさまざま!!


イワベンケイ


キジムシロ


ハクサンチドリ


マイヅルソウ


センダイハギ


ネムロシオガマ


チシマフウロ


オオバナノミナグサ

※ 岬めぐりコースをトレッキングするとぃぃ
スコトン岬 → 3.8km(約1時間30分) → ゴロタ岬 → 3.5km(約1時間30分) →
鉄府(てっぷ) → 1.7km(約1時間10分) → 澄海岬 → 2.4km(約1時間10分) →
レブンアツモリソウ群生地 → 1km(約20分) → 浜中(はまなか)

ウスユキソウ





高山植物園

Map:12p 12

●所在地／礼文町船泊村
●TEL.0163-87-2941

5月初旬〜9月にかけて約50種類、1万本もの高山植物が咲き、トレッキングコースを歩かずとも気軽に高山植物を楽しめます。

■ガイド情報

施設名	電話番号	ホームページ
礼文島自然ガイド	TEL.090-7048-9261	https://www.rebunguide.com/
礼文はなガイドクラブ	TEL.0163-89-6330	http://www.hanaguideclub.com/
利尻礼文ガイドネット	TEL.0163-85-7675	https://www.rirenet.com/
利尻自然ガイドサービス	TEL.0163-82-2295	http://www.maruzen.com/tic/guide/
Rebun Outdoor Guide	TEL.090-2690-4175	https://rebun island.com/

Enjoy 礼文島の楽しみ方



アザラシウォッチング



秘密の観察スポット「金田ノ岬」！

野生のアザラシを観察することができます。
まさに自然の水族館です。

●お問い合わせ先／礼文島観光協会　TEL.0163-86-1001　Map:12p 11

バードウォッチング



ハートランドフェリー 豆知識
コマドリ
礼文町の町鳥はコマドリです。

多くの野鳥が飛来し、観察しやすい春のバードウォッチングがおすすめ。

穴あき貝拾い

広い海岸沿いを見ると穴のあいた貝がたくさん！ひもを通してオリジナル貝殻ストラップを作れば、お土産としても喜ばれること間違いなし！

●所在地／礼文町船泊村大備 礼文町総合公園前
●お問い合わせ先／礼文島観光協会 TEL.0163-86-1001
●香深港フェリーターミナルから車で約30分　Map:12p 13



シーグラスもあるよ！



ハートランドフェリー 豆知識
なぜ穴があるの？
「ツメタガイ」に穴を開けられて、中身を食べられたからです。

メノウ拾い





原石が拾えるなんて夢がある!!!

古来から装飾品として親しまれている、パワーストーン・メノウ。海岸で自由に探してお土産にできます。海の荒れた後が狙い目です！

メノウ浜（元地海岸）　Map:12p 14

●所在地／礼文町香深村元地 元地海岸
●お問い合わせ先／礼文島観光協会
TEL.0163-86-1001
●香深港フェリーターミナルから車で約10分

キャンプ場



久種湖畔キャンプ場

日本最北のキャンプ場です。
●所在地／礼文町船泊村大備
●お問い合わせ先／
TEL.0163-87-3110（5月～9月）



緑ヶ丘公園キャンプ場

●所在地／礼文町香深村香深井
●お問い合わせ先／
TEL.0163-85-7131（5月～10月）

CAMPSITE



北のカナリアパーク

●所在地／礼文町香深村奮部　Map:12p 2
●お問い合わせ先／礼文島観光協会 TEL.0163-86-1001





カナリアカフェ

北のカナリアパーク内にあり目の前に利尻富士を望む絶景が楽しめるカフェです。
絶景を楽しみながらコーヒーやスイーツはいかがでしょう？

一息のんびり





※メニューはイメージであり、変更となる場合があります。



最北フラワーマラソン

6月第1土曜 開催

利尻島のマラソンと一日違いで行われるマラソンイベント。3kmの親子ペアコースもあります。



礼文ふるさとまつり

8月7・10日 開催

短い夏を謳歌する船泊と香深で行われる礼文島最大のイベント。島の味覚が大集合します。



アツモリ感謝祭

6月上旬 開催

毎年「レブンアツモリソウ」が見ごろを迎える頃に、群生地前で行われるミニイベントです。

水産まつり

7月中旬 開催

夏のグルメイベント。ウニむき体験や開きホッケの試食コーナーなど、礼文島の海の幸を堪能する企画が盛りだくさんです！





2018彩北航路フォトコンテスト最優秀賞「早春の輝き」撮影者：遠藤 康弘

彩北航路フォトコンテスト

最優秀作品には、賞金と特産品が贈られ、次年度の礼文島広報ポスターとして全国の旅行会社などに配られます。

もっと！ Event 礼文島を楽しむ Gourmet イベント&グルメ



ウニ丼

その日に水揚げされた新鮮なウニは、甘くて濃厚な味わいです。ウニの解禁は6月～9月。「エゾバフンウニ」と「キタムラサキウニ」の2種類の食べ比べをするなら7月～8月がおすすめです。

ハートランドフェリー 豆知識 礼文島で採れるウニ

〈エゾバフンウニ〉
●旬：6月～8月 ●味：濃厚
●特徴：短いトゲ、濃いオレンジ色
●地元では「ガンゼ」という。

〈キタムラサキウニ〉
●旬：6月～9月 ●味：さっぱり
●特徴：長いトゲ、うすいオレンジ色
●地元では「ノナ」という。

宝うに缶詰

一番おいしい時期に礼文島で水揚げされた生ウニを100％使用した蒸しウニの缶詰です。



ミニ情報

冒険家の三浦雄一郎さんがエベレストに持って行かれました。

●お問い合わせ先／船泊漁協 TEL.0163-87-2101



礼文まんじゅう

礼文島民のみならず、ファンの多い礼文島唯一の和菓子店のおまんじゅう。無添加の自家製あんこを使用しています。

ミニ情報

店主の息子さんは、千歳で「パティスリー ウノズ」というケーキ屋さんをしています。

●お問い合わせ先／
うのず製菓 TEL.0163-86-2660

ホッケのちゃんちゃん焼き

礼文島ならではのホッケの食べ方。ホッケに特製のミソとネギをのせて、炭火で焼き上げます。脂がのっている礼文産のホッケは、お土産としても人気です。

●お問い合わせ先／
海鮮処 かふか（香深漁協） TEL.0163-86-1228
炉ばた ちどり TEL.0163-86-2130





礼文産利尻昆布

京都では礼文産が最高級といわれています。日本食を支える、だし昆布です。

ハートランドフェリー 豆知識 礼文産の利尻昆布？

利尻島だけではなく、礼文島で採られるものも同じ利尻昆布です。

Rebun Island 礼文島 MAP



金環日食観測記念碑

1948 年5 月9 日に礼文島において観測された金環日食では、太陽、月、地球の天体ショーで多くの人々に感動を与え、観測記念碑が建てられました。



礼文町郷土資料館

国の重要文化財である「北海道船泊遺跡出土品」をはじめ、礼文島の自然や歴史・文化などの展示があります。





フェリーの紹介

各フェリーターミナル内の案内図はこちら

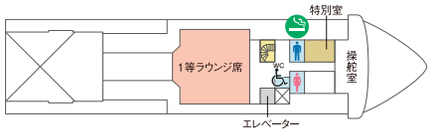
稚内港 | 鴛泊港 | 沓形港

サイプリア宗谷 Cypria Soya

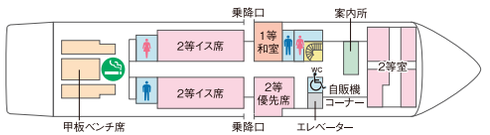


船名は、礼文島にのみ生息するレブンアツモリソウに因んで、アツモリソウの学名「サイプリペディウム」に、国・地域名の「IA」を合わせて命名。船体カラーは、コーポレートカラーの「濃藍色」と、北海道最北端の鮮やかな朝焼け・夕焼けを「茜色」で表現しました。

客室2階 ― Aデッキ



客室1階 ― Bデッキ



船舶概要

全　長	95.70m	旅客定員	夏期／550名 夏期以外／475名
巾	15.00m	車輌搭載能力	8トントラック／21台 乗用車／55台
深　さ	5.40m	就　航	平成20年5月
航海速力	19.6ノット		
総トン数	3,555トン		

ボレアース宗谷 Boreas Soya

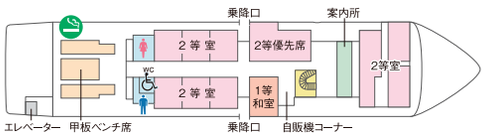


船名は、ギリシャ神話の「北風の神（ボレアス）」を意味し、宗谷地方の時に厳しく、逞しく、大らかな自然の中を吹き渡る特有の北風をイメージして命名。最北の風を受けて、快適で安心感のある船旅をお約束します。

客室2階 ― Aデッキ



客室1階 ― Bデッキ



船舶概要

全　長	95.70m	旅客定員	夏期／550名 夏期以外／500名
巾	15.00m	車輌搭載能力	8トントラック／21台 乗用車／55台
深　さ	5.40m	就　航	平成15年5月
航海速力	19.7ノット		
総トン数	3,578トン		

船の御朱印 御船印

運航中の船内案内所で、各船１種類のみ販売中。乗船の思い出にぜひ♫



キーホルダーも！





公式船印帳「瑠璃」も販売

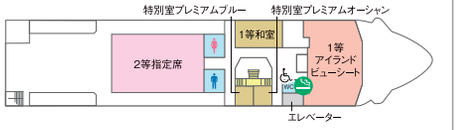
※掲載商品の取扱中止や、販売方法を変更する場合もございますのでご了承ください。

アマポーラ宗谷 Amapola Soya

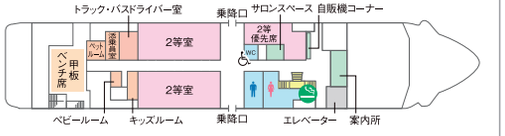


サイプリア宗谷、カランセ奥尻につづく島の花シリーズ第3弾のフェリー。船名は利尻島に自生する希少固有種の黄色い花「リシリヒナゲシ」に因み、ヒナゲシのスペイン語より命名。ヒナゲシの花言葉は「思いやり、いたわり」、本船はその心のまま皆様を島々へご案内します。

客室2階 ― Bデッキ



客室1階 ― Cデッキ



船舶概要

全　長	96.55m	旅客定員	夏期／550名 夏期以外／495名
巾	15.00m	車輌搭載能力	8トントラック／21台 乗用車／53台
深　さ	5.50m	就　航	令和2年2月4日
航海速力	19.45ノット		
総トン数	4,265トン		

ここに注目!

フェリー業界初! ポケモンデザインのキッズルーム・ベビールームが登場!



壁には隠れハート♥があるよ!

アローラロコンとロコンと一緒に船旅を楽しみませんか?





Supported by ポケモン公認ファンクラブ

© 2020 Pokémon. © 1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

客室紹介 360°

スマートフォンでQRコードを読み込むと、客室内360度ビューを見ることができます。

特別室

豪華な内装の特別室。ご家族や大切な方と快適な船旅をお過ごしください。



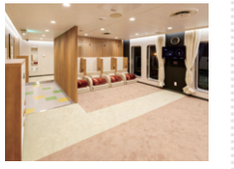
1等ラウンジ席 1等アイランドビューシート

ゆったりとしたリクライニング座席でお過ごしいただけます。窓からの景色もお楽しみください。



1等和室

足を伸ばしてゆったりとお休みになれる客室です。マットレスと毛布、枕をご用意しておりますので、ごゆっくりお過ごしください。



2等指定席 アマポーラ宗谷のみ

事前に席を確保することができるので、時間に余裕をもったご乗船ができます。



2等優先席（バリアフリー席）

ソファータイプの席や、車いすのまま安心してお過ごしいただけるスペースがある客室です。



2等室

広々としたカーペット敷きのオープンスペースです。到着までのひとときをゆっくりとお寛ぎください。



ペットルーム アマポーラ宗谷のみ

明るく快適なお部屋でペットと一緒に船旅をお楽しみいただけます。



ACCESS

札幌から稚内へ

- JR札幌駅 ➡ JR新千歳空港駅 …… 約35分
- 札幌 ➡ 新千歳空港 …… 約55分
- 札幌 ➡ 新千歳空港 …… 約1時間20分
  - 新千歳空港 ➡ 稚内空港 …… 約55分
    - 稚内空港 ➡ 稚内港フェリーターミナル 約30分
    - 稚内空港 ➡ 稚内港フェリーターミナル 約35分
- JR札幌駅 ➡ JR稚内駅（特急列車） …… 約5時間30分
  - JR稚内駅 ➡ 稚内港フェリーターミナル（約1km） …… 約2分
- 札幌 ➡ 稚内港フェリーターミナル …… 約6時間

稚内から礼文島へ

- 稚内港フェリーターミナル ➡ 香深港フェリーターミナル 約1時間55分

礼文島から利尻島へ

- 香深港フェリーターミナル ➡ 鴛泊港フェリーターミナル …… 約45分
- 香深港フェリーターミナル ➡ 沓形港フェリーターミナル …… 約40分



Heart Land Ferry

ハートランドフェリー株式会社

ご予約・お問い合せ

0162-23-3780

【午前９時～午後５時】

◆運航状況やご予約はホームページで

www.heartlandferry.jp

ハートランドフェリー 検索

LINE 公式アカウント 運航情報配信中

■配信するケース■

・フェリーが欠航する場合　・運航見合せの場合　・臨時便を運航する場合

※平常運航時の配信はいたしません。

2024.5