

ACCESS

從札幌到稚內

JR札幌站 → JR新千歲機場站	約40分鐘
札幌 → 新千歲機場	約55分鐘
札幌 → 新千歲機場	約1小時20分鐘
新千歲機場 → 稚內機場	約1小時
稚內機場 → 稚內港渡輪總站	約30分鐘
稚內機場 → 稚內港渡輪總站	約35分鐘
JR札幌站 → JR稚內站(特急列車)	約5小時20分鐘
JR稚內站 → 稚內港渡輪總站(約800公尺)	約3分鐘
札幌 → 稚內港渡輪總站	約6小時

從稚內到利尻島

稚內港渡輪總站 → 鷺泊港渡輪總站	約1小時40分鐘
-------------------	----------

從利尻島到禮文島

鷺泊港渡輪總站 → 香深港渡輪總站	約45分鐘
香形港渡輪總站 → 香深港渡輪總站	約40分鐘



搭 Heart Land Ferry 去吧

北海道

利尻島



連結美好的旅程與幸福的每一天。

Heart Land Ferry

預約請洽官網

https://heartlandferry.jp/about_reservation/

(24小時受理)

用手機
輕鬆上網預約! /



Heart Land Ferry 官方網站

航行狀況請至官網進行確認。

<Heart Land Ferry株式會社>
<https://heartlandferry.jp>

Heart Land Ferry



LINE 快來掃描QR碼

航行情報發送中
<發送情報如下>

- 渡輪班次取消
- 渡輪暫停行駛
- 加開臨時航班



Instagram 歡迎追蹤・按讚! /

@heartlandferry

利尻禮文的情報、
渡輪的公告等、
隨時更新! /
請多多幫我們
「按讚」!



Facebook 歡迎追蹤・按讚! /

heartlandferry

利尻禮文的情報、
渡輪的公告等、
隨時更新! /
請多多幫我們
「按讚」!



眺望日本最北的孤高名山 利尻山

CONTENTS

- 3 Heart Land Ferry
推薦的利尻島觀光路線
- 5 從照片看見利尻島的魅力
- 7 到利尻島享受戶外活動
- 9 享受山與海的戶外活動
- 11 深度體驗利尻島的活動&美食
- 12 利尻島地圖
- 13 渡輪介紹

利尻島，是一座能邂逅獨一無二絕景的島嶼。

聳立在島中央的利尻山名列日本百名山，
因為從山麓延伸至海岸的雄偉姿態，被譽為
「利尻富士」。

滿載利尻島獨特魅力的戶外活動和美食，
要不要來體驗看看呢？

从船上眺望利尻山。海鸥前来迎接。



在Peshi岬拍攝的風景

360°的大全景!

輕鬆享受絕景「Peshi岬」

海拔93公尺的Peshi岬。往上走到展望台的途中，也能飽覽絕景。像是「利尻山」、「在湛藍的大海捕撈海膽的風景」、「禮文島」等，都是這個四面環海的小島獨有的景色。



車程
約10分鐘

想拍到「逆富士」
就要來這裡!「姬沼」

在晴朗的日子，美麗的利尻富士會映照在湖面上，您可以拍到「逆富士」的照片!無風的時候，湖面的映照清楚到讓人幾乎難以分辨哪一個才是真正的利尻山!姬沼的周長約一公里。湖周設置了木棧道，您可以在這悠閒散步。

可以聽到鳥鳴!

車程
約25分鐘



可以享受景色與美食的「Otatomari沼」

說到景色，果然還是非「利尻山」莫屬!但是在Otatomari沼，有土產店和餐飲店，很推薦您來這裡享用美食喔。海膽的產季(6月~9月左右)，可以吃到當天早上捕撈的海膽做成的軍艦壽司。還有在利尻島才喝得到的乳酸飲料Mirupisu!【→第11頁】



車程
約2分鐘

透過景色・體驗・
美食享受利尻島!

晚餐就要盡情享用
利尻島海鮮!



出發去觀星吧!

四周環海且幾乎沒有光害的利尻島，最適合觀星了。在這裡可以看到都市幾乎看不到的滿天星空。推薦您參加附導覽的觀星行程。



Finish!!

跟那個包裝上一模一樣!
「白色戀人之丘」

「白色戀人之丘」的景色，和知名甜點「白色戀人」包裝上的景色一模一樣。情侶可以到鷺泊港渡輪總站的觀光諮詢處，出示在這裡求婚的照片，就能獲得「求婚證明書」喔。



車程
約10分鐘



日落時分就要來這裡!
「夕日丘展望台」

海拔約56公尺的展望台。夏季期間可以看到沉入禮文島的夕陽。隨著夕陽落下，利尻富士也隨之染成紅色!!右下的島嶼，是黑尾鷗的棲息地「Ponmoshiri島」。

車程
約25分鐘

來「神居海岸公園」體驗剝海膽和
製作利尻昆布伴手禮!

使用漁夫同款的專業工具來體驗剝海膽!吃利尻昆布長大的海膽，美味程度不同凡響!只有在利尻這種能把整條利尻昆布當成伴手禮的地方，才能提供昆布伴手禮製作的體驗活動。

※若當天是風平浪靜的好天氣，可到停泊在港口的船上體驗捕撈海膽。



車程
約10分鐘

美味的泉水「麗峰湧泉」



利尻島的免費名水景點共有四處，這裡是交通最方便的一處。利尻的大自然孕育的泉水，非常順口又好喝。

車程
約7分鐘

「仙法志御崎公園」



仙法志御崎公園所在地，過去是利尻山火山爆發時形成的熔岩海岸。眼前是無限延伸的海平面，回頭會看到散發著強大存在感的利尻山。腳邊的澄澈海水裡，棲息著利尻特產的昆布和海膽。大自然的美麗與海洋豐饒的物產。在這裡，您全部都能享受。



Spring 春



Summer 夏



Autumn 秋



Winter 冬

從照片
看見

利尻島的魅力

利尻島原生花卉

利尻雛罌粟
(7月上旬~中旬)



牡丹金梅
(7月上旬~中旬)



利尻薊
(8月中旬~下旬)



仙法志御崎公園

在這個重要的景點，您可以看到利尻山的山稜線，從海拔0公尺延伸到山頂。

Map:12p 1

沓形岬公園

設置了露營區的公園，6月左右園內有濱梨和蝦夷薔草爭相綻放。

Map:12p 2



天然溫泉 利尻交流溫泉

Map:12p 3

泉水的碳酸氫鹽含量為全國頂尖。這種泉質接觸到空氣後會變成茶褐色，又被稱為「金之湯」。

●地址／利尻町沓形字富士見町90
●TEL.0163-84-2001



利尻富士溫泉

因為溫泉是由利尻富士山麓湧出的，所以命名為「利尻富士溫泉」，受到許多人的喜愛。可以眺望利尻富士的露天浴池，最適合用來為一天的行程劃上完美句點。

●地址／利尻富士町鷺泊字榮町
●TEL. 0163-82-2388



富士野園地

6月~7月間到處都是怒放的蝦夷薔草。這裡也是電影《往復書簡：二十年後的作業》的取景地

Map:12p 4

南濱濕原

全日本唯一的珍稀濕原就在這裡，高層濕原與低層濕原的生態在此共存。也很推薦您到這裡賞鳥。

Map:12p 5



夕日丘展望台

從視野絕佳的展望台望出去，可以看到美麗的夕陽。

Map:12p 6

Ootomari沼

2018年8月，天皇皇后兩陛下曾到此散步，享受雄偉的利尻山與花草等自然之趣。

Map:12p 7



神居海岸公園



- 地址／利尻町宍形字神居149-2 Map:12p 8
- 洽詢單位／利尻町觀光協會 TEL.0163-84-3622
- https://rishiri-kamui.com/



剥海膽體驗

和漁夫用一樣的手法，體驗剝開現撈的新鮮海膽，當場品嚐超奢侈！這是只有島上才有的特別體驗。



製作昆布特產體驗

利尻町吉祥物
Rishirin

誕生自利尻昆布的Rishirin，頭上是「蝦夷萱草」，背上「海膽」，肚子上是「利尻山」。正在向全國宣傳利尻島。



用一整根的利尻昆布來製作獨一無二的土產，這可是日本全國的高級日本料理店使用的昆布。

釣螃蟹體驗

可以順利釣到嗎？！



與小小磯蟹認真決勝負！這是從大人到小孩都能玩到忘記時間的體驗活動。

到利尻島享受

戶外活動

海膽種苗生產中心

(海膽之家)

- 地址／利尻町宍形字種富町102 Map:12p 9
- TEL.0163-84-2345 (利尻町公所)
- https://www.rishiri-plus.jp/unikko



快來了解利尻產海膽的秘密！

設施內並排的大水槽裡，住著海膽寶寶們。了解海膽秘密的同時，還能暢玩利尻的小小海洋。



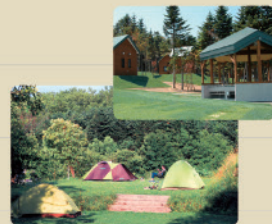
仙法志御崎公園

- 地址／利尻町仙法志字御崎 Map:12p 1
- TEL.0163-84-2345 (利尻町公所)



露營區

利尻島有五個露營區。從早到晚盡情享受利尻的大自然。



家庭露營區Yuni

- 地址／利尻富士町鷺泊字榮町
- [期間中]TEL.0163-82-2166 (管理處)
- [期間外]TEL.0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業期間／5月1日～10月31日

沓形岬公園露營區

- 地址／利尻町宍形字富士見町
- TEL.0163-84-2345 (利尻町公所)
- 營業期間／5月1日～10月31日

北麓野營區

- 地址／利尻富士町鷺泊自然休養林內
- [期間中]TEL.0163-82-2394 (管理處)
- [期間外]TEL.0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業期間／5月1日～10月15日
- 設有投寄物櫃

森林公園露營區

- 地址／利尻町宍形字富野
- [期間中]TEL.0163-84-3551 (管理處)
- [期間外]TEL.0163-84-2345 (利尻町公所)
- 營業期間／5月1日～10月31日

沼浦露營區

- 地址／利尻富士町鷺泊字沼浦
- TEL.0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業期間／6月1日～9月30日

利尻島之驛

(島內現存最古老的建築物)

- 地址／利尻町宍形字本町51 Map:12p 10
- TEL.0163-85-7755



海藻押花體驗

使用美麗的海藻和野花，製作世界上獨一無二的原創鑰匙圈或書籤，要不要來體驗看看呢？



※建議您事先向店家諮詢詳情。





超讚!!

衝浪

利尻島有許多適合衝浪的地點。因為地點有很多，所以從新手到高手都能盡情享受。

[推薦期間:9月~11月]

利尻自然導覽服務



海上獨木舟

在視線偏低的獨木舟上面，觀察棲息在祖母綠海水裡的昆布和海膽。



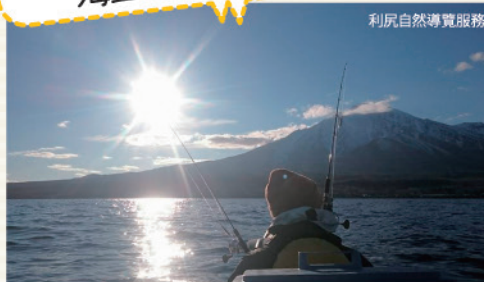
利尻自然導覽服務

享受山與海的戶外活動

Activity

海上獨木舟垂釣

利尻自然導覽服務



利尻自然導覽服務

說到在利尻島釣魚，就是鮭魚和鱒魚了。

利尻山登山

360°環海的獨立山峰，放眼世界也很少見。可以邊欣賞高山植物，邊享受登山的樂趣。登上海拔1,721公尺的山頂，絕景就在眼前展開。

根據記錄，間宮林藏曾登上利尻山！

間宮林藏這位冒險家，在江戶時代後期證實了庫頁是個島嶼，並發現了間宮海峽。當他站在利尻山上望著眼前景色的時候，心中想著什麼呢。

騎單車兜風

騎著單車兜風，更直接、更輕鬆地感受利尻島的大自然。島上的腳踏車道設備非常完善喔。

【單車租借情報】

- 利尻飯店 TEL.0163-84-2001
- 旅館雪國 TEL.0163-82-1046



小小情報

在利尻島上，可以攜帶自行車搭乘路線巴士。

- 洽詢單位／宗谷巴士(利尻) TEL.0163-84-2550



超多花!

Pon山健行

可以感受三個日本百選的Pon山(海拔約444公尺)。眺望日本百名山「利尻山」、品嚐日本百名水「甘露泉水」、到日本森林浴之森百選的「豐沃之森」散步，是座規模雖小但樣樣俱全的山。



日本名水百選甘露泉水

可以嚐到自然甘甜的湧泉

Map:12p 11



■導覽資訊

設施名稱	電話號碼	官網
利尻自然導覽服務	0163-82-2295	http://www.maruzen.com/tic/guide/
利尻花導覽俱樂部	0163-82-1882	https://www.rishiri-hanaguide.com/
利尻論文導覽網絡	0163-85-7675	https://www.rinenet.com/
利尻・島導覽中心	0163-85-7718	https://www.rishiri-shimaguide.com/
利尻島省形Nature Guide Office	0163-84-2561	http://kukiru.com/index.html
Island Time	090-5955-2746	https://www.telnet-rishiri.info/pr/island-time/

推薦您春天來賞鳥

趁著枝葉還不茂盛的時期來賞鳥!超容易就能發現鳥兒蹤跡!

推薦的賞鳥地點

- 森林公園
- 姬沼 ●Pon山

天然紀念物

黑啄木鳥

啄木鳥科的黑啄木鳥，在日本被指定為國家天然紀念物。鳥叫聲為「Kyo~n.Kyo~n」。



雪之妖精 銀喉長尾山雀

田中家Hinageshi館

在利尻島，一整年都可以看到銀喉長尾山雀，但鳥兒在冬季期間會在羽毛裡注入空氣來禦寒，外觀會顯得「軟軟蓬蓬」的特別可愛。不愧是雪之妖精!鳥叫聲為「Jyoriri, Jyoriri」。



Rippu-kun Rippu-chan



在Pon山和姬沼常會遇到花栗鼠。利尻富士町的吉祥物「栗布兄」和「栗布妹」是一對花栗鼠兄妹。

也能遇到花栗鼠喔

內行人才知道，利尻島冬季戶外活動也超受歡迎!

單板滑雪、山岳滑雪、雪鞋、雪上摩托車等等。要不要來親身體驗最高級的粉雪呢?近年歐美客來島人數攀升，冬季利尻島正備受矚目中。

- 洽詢單位／利尻自然導覽服務

雪鞋

欣賞著冬季限定的美景，展開雪上探險吧!



山岳滑雪(雙板/單板滑雪)

邊感受利尻的大自然，邊暢快地享受滑行的快感。



利尻自然導覽服務



利尻自然導覽服務



利尻島 環島親善自行車

在利尻島的大自然裡，展開全程約60公里的自行車環島活動，超爽快。

利尻富士町
7月中旬舉辦



港口啤酒花園

捕撈海膽、刺海膽體驗和遊戲大會等，每年都舉辦各式各樣的活動。

其他活動
資訊

詳情請見Heart Land Ferry官網。



利尻島 一周悠遊覽人G

在限制時間十小時內，一邊仰望著利尻山，一邊環島跑完全程約55公里的悠閒慢跑大會。



利尻富士町
7月下旬・
8月上旬舉辦

北海島祭

夏季一大盛事。可以到攤販品嚐新鮮水產製作的料理，也可以暢玩戶外活動。



利尻浮島祭

在地的美味攤販和餐車齊聚一堂！觀光大使帶來的華麗舞台表演和可以抽中豪華獎品的大抽選會不容錯過！



海膽海膽祭

提供美食區和特產品販售活動。舉辦「小學生刺海膽大賽」、「海膽大胃王比賽」等當地限定的活動。

深度體驗利尻島的 活動 & 美食

利尻昆布

使用知名日本料理餐廳也在用的利尻島名產「利尻昆布」做成的昆布絲、昆布燒、昆布鹽等，適合做為伴手禮。

●洽詢單位／
利尻漁業協同組合
TEL.0163-82-1105

超多人回購的
利尻昆布醬油。
什麼料理都很適合！▶



乳酸飲料Mirupisu

利尻島唯一的當地飲品「Mirupisu」，已經超過五十年歷史。清爽好喝超容易上癮。

●洽詢單位／ミルピス商店
TEL.0163-84-2227



天然礦水Reshira

利尻的大自然在經年累月後孕育出的湧泉水。甘甜美味，請您好好享用。

●洽詢單位／利尻名水工廠
TEL.0120-888-539

利尻之子

濃縮了利尻昆布的美味在其中，風味豐富且口感鬆軟濃稠的香鬆。配白飯吃絕對超搭。

●お問い合わせ先／
利尻島一Otatomari沼本
TEL.0163-83-1361



原酒神居

日本最北的威士忌蒸餾所。您可以在島上的酒行和酒吧等處享用。

●洽詢單位／Kamui Whisky
<URL>
<https://kamuiwhisky.com/ja/home-ja/>



海膽(蝦夷馬糞海膽)

利尻島的海膽，6月開始迎來產季。蝦夷馬糞海膽的特徵是橘色的肉身和口味濃郁。



Ronald MacDonald 登陸紀念碑



日本第一個英語教師，在長崎教導日本人翻譯員英文。在野塚展望台上設有登陸紀念碑。

時雨音羽詩碑



生於利尻町沓形，以歌詞「山樹銀白〜月」開始的知名童謠「滑雪」的作詞家。沓形岬公園內設有詩碑。

利尻町立博物館



有鮭魚漁業的歷史資料和動植物等自然領域的展示。

利尻島鄉土資料館



展示利尻島的自然、歷史和文化等資訊，非常詳細。



渡輪介紹



掃描QR碼查看各渡輪總站內的導覽圖

稚內港



鷺泊港



沓形港



香深港



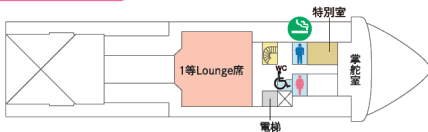
Cypria宗谷

Cypria Soya

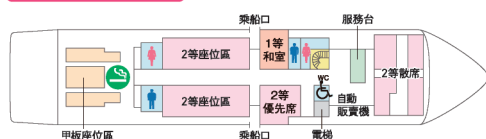


船名來自只生長在禮文島的禮文敦盛草，以禮文敦盛草的學名「Cypripedium」加上國家・地域名的「IA」來命名。船身的顏色是企業代表色「深藍色」和呈現北海道最北端的鮮紅朝霞和晚霞的「茜色」。

客艙二樓—A甲板



客艙一樓—B甲板



船舶概要

全長	95.70公尺	載客數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/475名
型深	5.40公尺	裝載輛數	8公噸卡車/21輛
最大航速	19.6節		汽車/55輛
總噸位	3,555公噸	啟航日	2008年5月

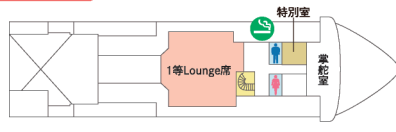
Boreas宗谷

Boreas Soya



船名來自希臘神話的「北風之神(Boreas)」，以北風吹過宗谷地區那時而嚴峻、時而堅韌的廣闊自然的意象為靈感來命名。我們保證，迎着最北的風，給您一趟舒適而安心的船旅。

客艙二樓—A甲板



客艙一樓—B甲板



船舶概要

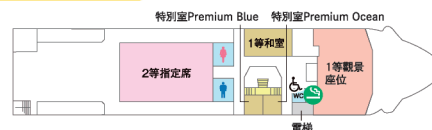
全長	95.70公尺	載客數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/500名
型深	5.40公尺	裝載輛數	8公噸卡車/21輛
最大航速	19.7節		汽車/55輛
總噸位	3,578公噸	啟航日	2003年5月

Amapola宗谷 Amapola Soya

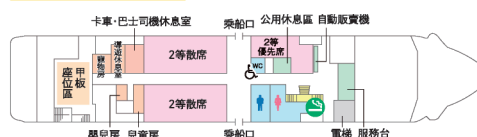


繼Cypria宗谷和Calanthe奧尻之後，鳥花系列的第三台渡輪。船名來自生長在利尻島內的珍稀特有種黃花「利尻雛薔」，並以雛薔的西班牙文來命名。雛薔的花語是「體貼、關懷」，本船也將懷抱這樣的心意，載著您前往各個島嶼。

客艙二樓—B甲板



客艙一樓—C甲板



船舶概要

全長	96.55公尺	載客數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/495名
型深	5.50公尺	裝載輛數	8公噸卡車/21輛
最大航速	19.4節		汽車/53輛
總噸位	4,265公噸	啟航日	2026年2月4日

快看過來

渡輪業界首次!以《寶可夢》設計的兒童房和嬰兒房，隆重登場!



牆壁上隱藏了很多愛心喔!



要不要和阿羅拉六尾及六尾一起開心度過船上的時光呢?



Supported by 寶可夢系列・寶可夢・Pokémon為任天堂・Creatures Inc.・GAME FREAK Inc. 寶可夢系列・寶可夢・Pokémon為任天堂・Creatures Inc.・GAME FREAK的註冊商標。

客艙介紹

360°

用智慧型手機掃描QR碼，就能看到客艙內的360度全景。

特別室

有豪華內裝的特別室。請和家人及珍視之人在此度過舒適的船旅。



1等Lounge席 1等觀景座位

坐在能調整角度的座椅上，悠閒舒適地度過船上時光。請盡情享受窗外景色。



1等和室

可以伸直雙腿好好休息的客艙。該區有提供床墊、毛毯和枕頭，請在此安適地享受船內時光。



2等指定席 限Amapola宗谷

事前預約的話能保留指定座位，讓您悠閒登船不用趕。



2等優先席 (無障礙座位)

乘客可以坐在客艙內的沙發上或自己的輪椅上，安心地度過船上時光。



2等散席

鋪設了地毯的開放區域，非常寬廣。在抵達港口前，請在此悠閒地休息。



寵物房

限Amapola宗谷

在明亮舒適的房間內，和寵物一起享受船旅。



船舶御朱印

御船印

可至運行中的船內服務台購買，各船限定一種。可以做為乘船的紀念，別錯過!



官方船印「琥珀」也正熱賣中!

御船印鑰匙圈

※刊載的商品可能會停止販售或變更販售方式，請您見諒。