ACCESS

札幌から稚内へ

- JR札幌駅 ➡ JR新千歳空港駅 …… 約40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1時間
- 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20分
- JR稚内駅 ➡ 稚内港フェリーターミナル（約800m） …… 約3分
- 札幌 ➡ 稚内港フェリーターミナル …… 約6時間

稚内から利尻島へ

- 稚内港フェリーターミナル ➡ 鴛泊港フェリーターミナル 約1時間40分

利尻島から礼文島へ

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



いい旅と、いい毎日を結ぶ。

Heart Land Ferry

ご予約はこちらから

https://heartlandferry.jp/about_reservation/

〈24時間受付〉

スマホで簡単アクセス！

Heart Land Ferry 公式WEBサイト

運航状況は公式WEBサイトにてご確認ください。

〈ハートランドフェリーグループ〉
https://heartlandferry.jp

ハートランドフェリー

友だち登録お願いします！

運航情報配信中

<配信するケース>

- フェリー欠航
- 運航見合わせ
- 臨時便を運航する場合

※平常の運行時は配信いたしません。

フォロー・いいねお願いします！

@heartlandferry

利尻礼文の情報や、フェリーのお知らせなど、随時更新中♪「いいね」もよろしくお願いします！

フォロー・いいねお願いします！

ハートランドフェリー

利尻礼文の情報やフェリーのお知らせなど、随時更新中♪「いいね」もよろしくお願いします！

2026.4

Heart Land Ferry で行く

北海道 りしりとう 利尻島



日本最北の孤高の名峰 利尻山を望む

ここでしか見られない絶景に出会う島、利尻島。
山裾が海岸まで続く雄大な姿から
「利尻富士」とも称される
日本百名山の利尻山を中央に頂く。
利尻島ならではの魅力感じるアクティビティや
グルメを堪能してみませんか？

CONTENTS

3 ハートランドフェリーおすすめの利尻島ルート
5 写真で見る利尻島の魅力
7 利尻島で楽しむアクティビティ
9 海と山を楽しむアクティビティ
11 利尻島をもっと楽しむイベント&グルメ
12 利尻島MAP
13 フェリーの紹介

船上からの利尻山。カモメがお出迎え。

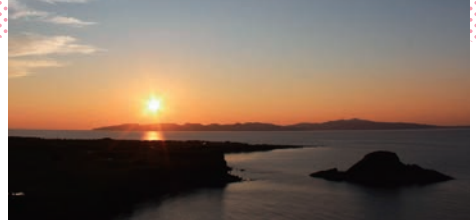
ハートランドフェリー おすすめの

利尻島ルート



ペシ岬から撮影した風景

景色・体験・グルメで利尻島を満喫！



日の入り時間はここで決まり！「夕日ヶ丘展望台」

標高約56mの展望台。夏の時期は礼文島に沈んでいく夕日が見られます。沈む夕日の向かいには、赤く染まる利尻富士が！！右下の島は、ウミネコのコロニー「ポンモシリ島」。

夕食は、利尻島の海の幸を堪能！



Start!!

360°の大パノラマ！気軽に絶景「ペシ岬」

標高約93mのペシ岬。展望台まで上らなくても、十分に絶景を楽しめます！“利尻山”“青くてきれいな海でのウニ採り風景”“礼文島”など、海に囲まれた島ならではの景色です。









ペシ岬（ゴリラ岩）
特に秋は遠くから見るとゴリラのように見えるとも！

スターウォッチングに出発！

周りが海に囲まれ、灯りがほぼない利尻島は、スターウォッチングに最適。都会ではなかなか見られない、満天の星を見ることができます！ガイド付きで安心のスターウォッチングもおすすめです。



Finish!!

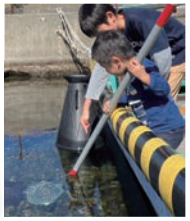
「神居海岸パーク」でウニむき体験＆利尻昆布のお土産づくり体験！

車で約25分

漁師さんと同じ道具を使ってウニむき体験！利尻昆布を食べて育ったウニは格別のおいしさ！昆布のお土産作りは、利尻昆布をまるごと一本お土産に出来る利尻ならではの体験です。

※天気の良い凪の日は、港に係留してある船からウニとり体験ができます。





車で約10分

美味しい湧き水「麗峰湧水」





利尻島には無料名水スポットが4カ所ありますが、ここが一番アクセスが便利。利尻の大自然がつくる水はなめらかで飲みやすくおいしい。

車で約7分

車で約10分

「逆さ富士」を撮るならココ！「姫沼」



晴れた日は、美しい利尻富士が湖面に映るので、「逆さ富士」が撮影できます！風がなければ、どちらが本物の利尻山かわからなくなるくらい！姫沼の周囲は約1km。遊歩道が整備されているので、気軽に散策できますよ！

鳥のさえずりも聞こえる♪

車で約25分





車で約2分

景色とグルメを楽しめる「オタトマリ沼」

景色の中心は、やはり「利尻山」！でもオタトマリ沼には、お土産物店や飲食店があるので、グルメを楽しむのもおすすめ。ウニ漁の時期（6月～9月頃）は、その日の朝採れたばかりのウニの軍艦巻きを食べられます。利尻島でしか飲めないミルビスも！[➡11p]



あのパッケージと同じ！「白い恋人の丘」

名菓「白い恋人」のパッケージと同じ景色が見られる「白い恋人の丘」。ここでプロポーズをしたカップルの写真を鴛泊港フェリーターミナル観光案内所で見せると「プロポーズ証明書」がもらえます。



車で約10分



「仙法志御崎公園」



利尻山の噴火がもたらした溶岩海岸、仙法志御崎公園。目の前にはどこまでも続く水平線、振り返れば圧倒的な存在感を放つ利尻山。足元の澄んだ海には、特産の昆布やウニが息づいています。大自然の美しさと、豊かな海の恵み。その全てを一度に味わえます。









写真で見る 利尻島の魅力

利尻島固有の花



リシリヒナゲシ
（7月上旬～中旬）

ボタンキンバイ
（7月上旬～中旬）

リシリアザミ
（8月中旬～下旬）



仙法志御崎公園（せんぽうしみさき）

海抜ゼロメートルから利尻山頂までの稜線が見られる貴重なスポットです。

Map:12p 1



富士野園地

6月～7月はエゾカンゾウが咲き乱れます。映画「北のカナリアたち」のロケ地にもなりました。

Map:12p 4



夕日ヶ丘展望台

見晴らしのいい展望台から美しい夕日を見ることができます。

Map:12p 6

南浜湿原

日本では唯一ここだけに存在するといわれる珍しい湿原。（高層湿原と低層湿原が混在）ここでのバードウォッチングもおすすめです。

Map:12p 5





沓形岬公園

キャンプ場もある公園で、6月頃はハマナスやエゾカンゾウが咲いています。

Map:12p 2





天然温泉 利尻ふれあい温泉

Map:12p 3

炭酸水素含有量が国内トップクラス。空気に触れると茶褐色に色が変化する泉質から「金の湯」とも呼ばれています。

●所在地/利尻町沓形字富士見町90
●TEL.0163-84-2001





利尻富士温泉

利尻富士の麓で湧き出るその温泉を「利尻富士温泉」と名付け、多くの人に愛されています。利尻富士を眺めながらの露天風呂は1日の締めくくりに最適です。

●所在地/利尻富士町鴛泊字栄町
●TEL. 0163-82-2388



オタトマリ沼

平成30年8月に天皇、皇后両陛下が雄大な利尻山や草花などの自然を楽しまれながら、散策された場所です。

Map:12p 7

利尻島で楽しむ アクティビティ Activity

神居海岸パーク

●所在地／利尻町沓形字神居149-2 Map:12p 8
●お問い合わせ先／利尻町観光協会 TEL.0163-84-3622
●https://rishiri-kamui.com/



ウニむき体験

採れたての新鮮なウニを漁師さんと同じ手法でその場で剥いて食べる贅沢！これぞ島ならではの特別な体験です。









昆布お土産づくり体験



利尻町マスコットキャラクター
りしりん

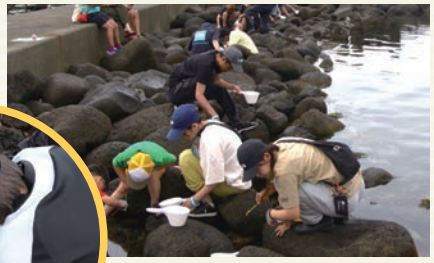
利尻昆布から誕生した、りしりん。頭には「エゾカンゾウ」、背中には「ウニ」、お腹には「利尻山」。全国に利尻島をアピール中です。

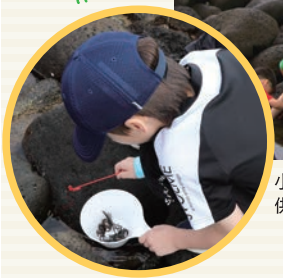


全国の高級料亭で使われている利尻昆布をまるごと一本使いオリジナルのお土産ができます。

かに釣り体験

上手に釣れるかな!?





小さな磯がにとの真剣勝負！大人から子供まで時間を忘れて遊べる体験です。

利尻島の駅

（島内に現存する最古の建物）

●所在地／利尻町沓形字本町51 Map:12p 10
●TEL.0163-85-7755





海藻おしば体験

美しい海藻と野の花で、世界に一つしかないオリジナルのキーホルダーやしおりを作りませんか？



※事前の問い合わせをおすすめします。



ウニ種苗生産センター

（ウニの家）

●所在地／利尻町沓形字種富町102 Map:12p 9
●TEL.0163-84-2345（利尻町役場）
●https://www.rishiri-plus.jp/unikko

利尻産ウニの秘密を知ろう！

施設内には大きな水槽が並び、ウニの子どもたちが暮らしています。ウニの秘密を知りながら、利尻の小さな海を楽しめます。



仙法志御崎公園

●所在地／利尻町仙法志字御崎 Map:12p 1
●TEL.0163-84-2345（利尻町役場）



雄大な自然を感じよう！



キャンプ場

利尻島のキャンプ場は5カ所。朝から夜まで利尻の自然を満喫できます。





ファミリーキャンプ場 ゆ〜に

●所在地／利尻富士町鴛泊字栄町
●［期間中］TEL.0163-82-2166（管理棟）
［期間外］TEL.0163-82-1114
（利尻富士町役場）
●営業期間／5月1日〜10月31日

沓形岬公園キャンプ場

●所在地／利尻町沓形字富士見町
●TEL.0163-84-2345（利尻町役場）
●営業期間／5月1日〜10月31日

北麓野営場

●所在地／利尻富士町鴛泊自然休養林内
●［期間中］TEL.0163-82-2394（管理棟）
［期間外］TEL.0163-82-1114
（利尻富士町役場）
●営業期間／5月15日〜10月15日
●コインロッカー有り

森林公園キャンプ場

●所在地／利尻町沓形字富野
●［期間中］TEL.0163-84-3551（管理棟）
［期間外］TEL.0163-84-2345
（利尻町役場）
●営業期間／5月1日〜10月31日

沼浦キャンプ場

●所在地／利尻富士町鬼脇字沼浦
●TEL.0163-82-1114（利尻富士町役場）
●営業期間／6月1日〜9月30日

Campsite

海と山を楽しむ アクティビティ Activity



サーフィン

利尻島の至る所に点在するサーフポイント。たくさんのポイントがあるので初心者から上級者まで楽しめます。
［おすすめの時期：9月～11月］





シーカヤック

目線の低いカヤックの上から、エメラルドグリーンの海の中で暮らす昆布やウニを観察できます。



シーカヤックフィッシング





利尻島での釣りといえばサケとブリ。

利尻自然ガイドサービス

利尻山登山

世界でも珍しい360°海に囲まれた独立峰。高山植物を見ながらの登山が楽しめます。標高1,721mの山頂では絶景が広がります。







間宮林蔵が利尻山に登ったという記録が!!

間宮林蔵は、江戸時代後期にサハリンが島である事を確認し、間宮海峡を発見した探検家です。利尻山からの景色を見て何を思ったのでしょうね。

サイクリング

利尻島の自然をダイレクトに、気軽に感じられるサイクリング。サイクリングロードも整備されています。

［レンタサイクル情報］
●ホテル利尻 TEL.0163-84-2001
●旅館雪国　TEL.0163-82-1046



ミニ情報　利尻島内では、路線バスに自転車を積むことができます。

●お問い合わせ先／
宗谷バス（利尻） TEL.0163-84-2550

ポン山トレッキング





3つの百選を体感できるポン山（標高約444m）。日本百名山の「利尻山」を眺められ、日本名水百選の「甘露泉水」を味わえ、森林浴の森百選の「豊かな森」を歩ける、小さいけれどお得な山です。

日本名水百選 甘露泉水

自然の甘さを感じられる湧き水。
Map:12p 11



■ガイド情報

施設名	電話番号	ホームページ
利尻自然ガイドサービス	0163-82-2295	http://www.maruzen.com/tic/guide/
利尻はなガイドクラブ	0163-82-1882	https://www.rishiri-hanaguide.com/
利尻礼文ガイドネット	0163-85-7675	https://www.rirenet.com/
利尻・島ガイドセンター	0163-85-7718	https://www.rishiri-shimaguide.com/
利尻島省形ネイチャーガイドオフィス	0163-84-2561	http://kukiru.com/index.html
Island Time	090-5955-2746	https://www.telnet-rishiri.info/pr/island-time/

春におすすめのバードウォッチング

葉っぱが生い茂らない時期が狙い目！とっても見つけやすい！

おすすめの観察場所
●森林公園
●姫沼 ●ポン山

天然記念物 クマゲラ

国の天然記念物に指定されているキツツキ科のクマゲラ。鳴き声は「キョーン、キョーン」。



雪の妖精 シマエナガ



シマエナガは一年中利尻島にいますが、冬になると羽に空気を入れて寒さを防ぐので、"モフモフ"してかわいさが増します。まさに雪の妖精です！鳴き声は「ジュリリ、ジュリリ」。

シマリスにも会えるよ！





ポン山や姫沼でよく出会えるシマリス。利尻富士町のマスコットキャラクター「りっぷくん」と「りっぷちゃん」はシマリスの兄妹です。

利尻島は冬のアクティビティも隠れた人気スポットです！

スノーボード、バックカントリー、スノーシュー、スノーモービル…。最高のパウダースノーを体感しませんか？ 近年は欧米からのお客様も増え、冬の利尻島にも注目が集まっています。

●お問い合わせ先／
利尻自然ガイドサービス

バックカントリー（スキー・スノーボード）

利尻島の大自然を感じながら爽快な滑走を楽しむことができます。



スノーシュー

冬にしか見られない美しい景色を見に、雪上の探検へ！







利尻島一周 ふれあいサイクリング

8月下旬開催

利尻島の大自然の中、島を一周する約60kmのコースを爽快にサイクリングするイベントです。

利尻島 一周悠遊賢人G

6月上旬開催

利尻富士を仰ぎ見ながら、島一周約55kmを制限時間10時間以内でゆったりと走る大会です。





利尻町 8月上旬開催

利尻浮島まつり

地元有志による屋台やキッチンカーが勢揃い！観光大使による華やかなステージや、豪華景品が当たる大抽選会も必見！



利尻富士町 7月中旬開催

みなとビアガーデン

ウニ採り・ウニむき体験やゲーム大会など、毎年さまざまなイベントが行われます。

利尻富士町 7月下旬・8月上旬開催

北海島まつり

夏の一大イベント。新鮮な海の幸を堪能できる屋台やアトラクションを楽しめます。





利尻富士町 8月中旬開催

うにうにフェスティバル

飲食コーナーや特産物販売も実施。「小学生ウニむき大会」や「ウニの早食い大会」など地元ならではのイベントです。

その他のイベント情報

詳しくは、ハートランドフェリーのホームページをご覧ください。

もっと 利尻島を楽しむ

Event イベント & Gourmet グルメ



利尻昆布

有名料亭でも使われている利尻島の名産品「利尻昆布」を使ったとろろ昆布、昆布焼酎、昆布塩などをお土産に。

●お問い合わせ先／利尻漁業協同組合 TEL.0163-82-1105



リピーターの多い利尻こんぶしょうゆ。どんな料理にも合います！▶

乳酸飲料ミルピス

50年ほど前から続く利尻島唯一のご当地ドリンク「ミルピス」。さらっとした飲み口は癖になる美味しさ。

●お問い合わせ先／ミルピス商店 TEL.0163-84-2227





天然ケイ素水リシリア

長い年月をかけて利尻島の大自然に育まれた湧き水。ほんのりした甘さをお楽しみください。

●お問い合わせ先／利尻名水ファクトリィ TEL.0120-888-539

ウニ（エゾバフンウニ）

6月からシーズンを迎える利尻島のウニ。エゾバフンウニは身がオレンジ色で濃厚な味が特徴です。





原酒神居

日本最北にあるウイスキー蒸留所。ウイスキー原酒が島内の酒屋、バー等で楽しめる。

●お問合せ先／Kamui Whisky <URL> https://kamuiwhisky.com/ja/home-ja/

利尻ッ子

利尻昆布の旨みが凝縮された、風味豊かな、ふわとろ食感のふりかけ。ご飯のお供にピッタリの一品。

●お問い合わせ先／利尻亀一オタトマリ沼本店 TEL.0163-83-1361

Rishiri Island 利尻島 MAP



ラナルド・マクドナルド上陸記念碑

長崎で日本人通詞（通訳）たちに英語を教えた日本初の英語教師。野塚展望台に上陸記

時雨音羽詩碑（しぐれおとは）

利尻町沓形生まれで"山は白金～♬"で始まる童謡「スキー」の作詞家。沓形岬公園内に詩碑があります。

利尻町立博物館

ニシン漁の歴史や動物・植物など、自然分野の展示があります。

利尻島郷土資料館

利尻島の自然や歴史・文化などの詳細な展示があります。

キャンプ場 / 温泉 / 銀行 / お手洗 / 郵便局 / バリアフリーお手洗 / ATM / ガソリンスタンド / コンビニ / Wi-Fi

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

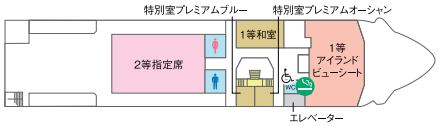
稚内港 | 鴛泊港 | 沓形港 | 香深港

アマポーラ宗谷
Amapola Soya

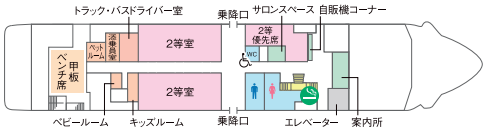
サイプリア宗谷、カランセ奥尻につづく島の花シリーズ第3弾のフェリー。船名は利尻島に自生する希少固有種の黄色い花「リシリヒナゲシ」に因み、ヒナゲシのスペイン語より命名。ヒナゲシの花言葉は「思いやり、いたわり」、本船はその心のまま皆様を島々へご案内します。



客室2階 ー Bデッキ



客室1階 ー Cデッキ



船舶概要

全　長	96.55m
巾	15.00m
深　さ	5.50m
航海速力	19.4ノット
総トン数	4,265トン

旅客定員	夏期／550名 夏期以外／495名
車輌搭載能力	8トントラック／21台 乗用車／53台
就　航	令和2年2月4日

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 ポケモンだいすきクラブ

© 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

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♫



公式船印帳「瑠璃」も販売中!



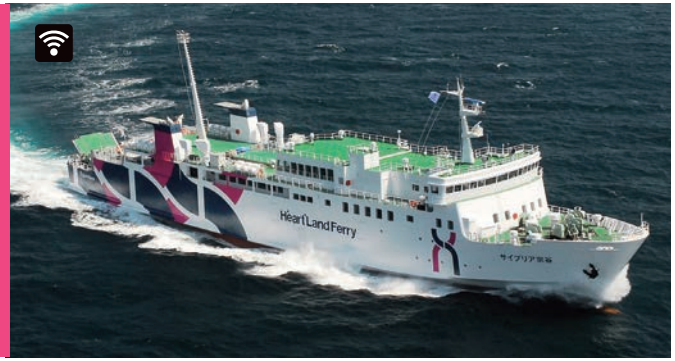
御船印キーホルダー



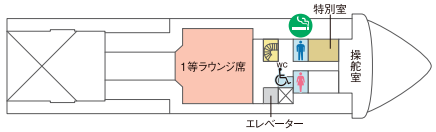
※掲載商品の取扱中止や、販売方法を変更する場合もございますのでご了承ください。

サイプリア宗谷
Cypria Soya

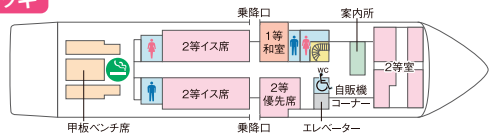
船名は、礼文島にのみ生息するレブンアツモリソウに因んで、アツモリソウの学名「サイプリペディウム」に、国・地域名の「IA」を合わせて命名。船体カラーは、コーポレートカラーの「濃藍色」と、北海道最北端の鮮やかな朝焼け・夕焼けを「茜色」で表現しました。



客室2階 ー Aデッキ



客室1階 ー Bデッキ



船舶概要

全　長	95.70m
巾	15.00m
深　さ	5.40m
航海速力	19.6ノット
総トン数	3,555トン

旅客定員	夏期／550名 夏期以外／475名
車輌搭載能力	8トントラック／21台 乗用車／55台
就　航	平成20年5月

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。

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。



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。



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。



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。

