

Heart Land Ferry

北海道 Rishiri Island

禮文島

稚内

利尻島喔!!

# 利尻島



# 眺望日本最北屹立 高峻的名峰「利尻山」

## 目錄

- 3 Heart Land Ferry所推薦的利尻島行程
- 5 從照片看見利尻島的魅力
- 7 樂享利尻島的享樂活動
- 9 樂享山與海的戶外活動
- 11 能更进一步體驗利尻島好玩的活動盛事與美食
- 12 利尻島地圖
- 13 客輪介紹

遇見僅此地才可見到絕景的島嶼，利尻島。

從山腳到海岸延伸的雄偉姿態

被稱為「利尻富士」

日本百名山之一的利尻山佇立於島中央。

來享受一下能充分體驗利尻島魅力的

玩樂活動及美食如何呢？

從船上望見的利尻島，海鷗出來迎接。



所推薦的

從Peshi岬拍攝到的風景

360度大全景景象!

行程開始!!

享盡絕景的「Peshi岬」

標高約93公尺的Peshi岬。即使不需爬上瞭望台也可充分地享盡絕景!“利尻山”、“蔚藍美麗大海中捕獲海膽的景象”、“禮文島”等，被大海所圍繞著的島嶼才擁有的景色。



大金剛岩  
尤其是秋天從遠方望見時可看見似大金剛的模樣!



開車約10分鐘

想拍到「倒反富士」，  
就在此處! 「姬沼」

天晴之日，美麗的利尻富士倒映在湖面上，因此可拍攝到「倒反富士」! 若遇到無風的話，幾乎是無法辨別哪一個才是真正的利尻山! 姬沼一周約800公尺。觀光步道整備完善，您可悠閒自在散步於此!

可以聽到鳥兒的鳴叫!

開車約25分鐘



可享景色與美食的「Otatomari沼」

景色的中心為地標性的「利尻山」! 不過由於Otatomari沼擁有特產店與餐飲店，也推薦您享用美食。海膽漁季(6月~9月左右)，可享用使用當天剛捕獲的海膽所製成的軍艦壽司。還有只有在利尻島才喝得到的Mirupisu(手工乳酸飲品)! [→第11頁]

開車約2分鐘



享盡景色、各項體驗、  
美食在利尻島!

晚餐可嚐盡

利尻島的海鮮美味!



出發賞星去!

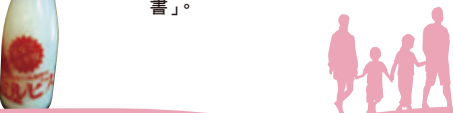
四周被海所圍繞，幾乎無燈光的利尻島，最適合賞星。可以見到在都市幾乎無法看到的滿天星空。推薦您參加附導覽的行程讓您能安心賞星。



行程結束!!

跟包裝一模一樣的景色!  
「白色戀人之丘」

可見與名甜點「白色戀人」包裝上一樣景色的「白色戀人之丘」。在此求婚的情侶可持照片至鷺泊港渡輪總站的觀光諮詢處索取「求婚證明書」。



落日之時來到這裡就對了!

「夕陽之丘瞭望台」

標高約56公尺的瞭望台。夏季時期可見到禮文島的夕陽西下。朝著下沉的夕陽，利尻富士被染成紅色!! 右下的島嶼為黑尾鷗群生地的「Ponmoshiri島」。

開車約25分鐘

於「神居海岸公園」可體驗捕獲海膽  
與體驗製作利尻昆布特產!

跟漁夫們用同樣的道具捕獲海膽! 餵食利尻昆布所養殖成的海膽格外美味! 昆布特產製作則是使用一整條昆布製成特產，是利尻特有的體驗。



開車約10分鐘

美味的湧泉「麗峰湧泉」



利尻島免費的著名泉水共有3個景點。這裡是交通最方便抵達的景點。利尻的大自然所形成的泉水順口美味好喝!

開車約7分鐘

於「仙法志御崎公園」  
可體驗餵食海豹

過去利尻山爆發時，朝海所流出的熔岩所形成具特徵性的海岸公園。在此處推薦您餵食海豹體驗! 在前往海豹棲息的天然泳池途中，可在紀念品店內買到餵食海豹的飼料，來餵餵看吧!



※公園的對面有可參觀「昆布絲」加工的加工直營店。

開車約10分鐘



Spring 春



Summer 夏



Autumn 秋



Winter 冬

從照片  
看見

# 利尻島的魅力

利尻島原生品種的 **花**

利尻虞美人  
(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

可望見海拔零公尺至利尻山頂的稜線極珍貴的景點。

地圖：第12頁 1

脊形岬公園

附有露營區的公園，6月左右會有濱梨花與蝦夷萱草的盛開。

地圖：第12頁 2



天然溫泉  
利尻交流溫泉

碳酸氫量為全國頂尖等級。接觸到空氣顏色變成咖啡色的泉質也被稱為「金湯」。

地圖：第12頁 3



打撈利尻昆布

7月~8月可見到的景象。昆布漁業許可旗飄揚於放晴之日之清早可見打撈之景。



富士野園地

6月~7月有蝦夷萱草盛開於各地。也為電影「北方的金絲雀」拍攝地。

地圖：第12頁 4

南濱濕原

日本唯一僅在此才存在的稀有濕原。(混和高層濕原與低層濕原)，在此也推薦賞鳥活動。

地圖：第12頁 5



夕陽之丘瞭望台

從視野極佳的瞭望台可見到美麗的夕陽。

地圖：第12頁 6



Otatomari 沼

2018年8月日本天皇、皇后兩陛下到訪雄偉的利尻山欣賞大自然中的花草等，散步的地點。

地圖：第12頁 7

## 神居海岸公園

- 地址：利尻町沓形字神居149-2 地圖：第12頁 8
- 營業時間：6月1日~9月30日(預定)
- 營業時間：9:00~16:00
- 停車場：有
- https://rishiri-kamui.com
- 洽詢單位：利尻町觀光協會 電話：0163-84-3622



## 海膽捕獲體驗

從船上直接捕獲海膽，當場可嚐其美味超奢華！可體驗漁夫們使用相同方法捕獲海膽。

- 費用：1,500日圓(1顆/含稅)
- 所需時間：30~60分鐘左右



利尻町吉祥物 Rishirin

由利尻昆布中所誕生的Rishirin。頭上裝飾著「蝦夷萱草」，背部背著「海膽」，腹部則為「利尻山」。向日本全國傳達利尻島的魅力。

## 昆布特產製作體驗

可使用一整片日本全國高級餐館所使用的利尻昆布製作獨一無二的特產。

- 費用：1,500日圓(含稅)
- 所需時間：30分鐘左右
- 受理時間：10:00~15:30 (活動開始時間固定)



## 岸邊玩水、釣螃蟹體驗



岸邊整備完善，可以安全地享受玩海的樂趣。來挑戰日常無法體驗的「釣螃蟹」如何呢？

- 費用：免費(道具免費出借)

可以順利地釣到嗎？

## 海膽種苗生產中心

(海膽之家)

- 地址：利尻町沓形字種富町102 地圖：第12頁 9
- 電話：0163-84-2345 (利尻町公所)
- 營業時間：全年 ●定休日：週六、日、假期日休
- 營業時間：9:00~16:00
- 停車場：有
- https://www.rishiri-plus.jp/unikko



## 來得知利尻產海膽的秘密吧！

在設施內巨大的水槽中並列著，海膽的孩子們在此棲息著。可邊得知海膽的秘密邊享利尻小海的樂趣。

- 費用：免費



## 仙法志御崎公園

- 地址：利尻町仙法志字御崎 地圖：第12頁 1
- 電話：0163-84-2345 (利尻町公所)
- 停車場：有

海豹飼料在前往泳池途中的紀念品店有在賣喔！



可餵食在海岸的天然泳池中的海豹。海豹會靠近過來可愛無比。

- 費用：免費(飼料1盤100日圓)
- 營業時間：5月中旬~9月下旬
- 營業時間：9:00~16:00

## 海豹餵食體驗

## 樂享利尻島的

# 享樂活動



## 利尻島之車站

(島內現存中最古老的建築物)

- 地址：利尻町沓形字本町51 地圖：第12頁 10
- 電話：0163-85-7755
- 定休日：[4~9月]週二日休、[10~3月]週一、二日
- 停車場：無

## 海藻押花體驗

何不來用美麗的海藻與野花，製作全世界獨一無二的鑰匙圈或書籤呢？

- 費用：含飲料一杯1,500日圓(國中生以下700日圓)
- 所需時間：20~30分鐘左右 ●報名體驗：至16:00
- ※會有臨時休業、時間變更等情形。建議您事先聯絡洽詢。



## 露營區

利尻島共有5個露營區。從早到晚皆可充分享受到利尻的大自然。



### 家庭露營區Yuni

- 地址：利尻富士町鷺泊字樂町
- [期間內]電話：0163-82-2166 (管理處)
- [期間外]電話：0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業時間：5月1日~10月31日
- 停車場：有

### 沓形岬公園露營區

- 地址：利尻町沓形字富士見町
- 電話：0163-84-2345 (利尻町公所)
- 營業時間：5月1日~10月31日
- 停車場：有

### 北麓野營區

- 地址：利尻富士町鷺泊自然休養林內
- [期間內]電話：0163-82-2394 (管理處)
- [期間外]電話：0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業時間：5月15日~10月15日
- 停車場：有 ●附汽車營區

### 森林公園露營區

- 地址：利尻町沓形字富野
- [期間內]電話：0163-84-3551 (管理處)
- [期間外]電話：0163-84-2345 (利尻町公所)
- 營業時間：5月1日~10月31日
- 停車場：有

### 沼浦露營區

- 地址：利尻富士町鬼腦字沼浦
- 電話：0163-82-1114 (利尻富士町公所)
- 營業時間：6月1日~9月30日
- 停車場：有



超讚!!



## 衝浪

利尻島到處都有衝浪據點。有許多據點可讓初學者到上級者皆可享衝浪的樂趣。

推薦時期：9月~11月

利尻自然導覽服務



## 海上獨木舟

在視野偏低的獨木舟上，可觀察棲息在蔚藍海中的昆布與海膽。



利尻自然導覽服務

## 樂享山與海的戶外活動

### 海上獨木舟釣魚

利尻自然導覽服務



利尻自然導覽服務

說到利尻島的釣魚不免就是鮭魚與鱒魚。每年10月初會舉辦「利尻島釣鮭魚大會」。

## 利尻山登山

世界上也算為稀奇的360度環海獨立山峰。可邊欣賞高山植物邊享受登山樂趣。標高1,721公尺山頂絕景在眼前展開。

### 有間宮林藏登過利尻山的紀錄!!

江戶時代後期探險家間宮林藏為確認是否有薩哈拉此島嶼，進而發現了間宮海峽。眺望著從利尻山所望出的景色不知當時的他作何感想。

## 騎腳踏車

利尻島的大自然可直接地，自在體會到的腳踏車行程。腳踏車步道整備完善。

【腳踏車出租資訊】

- 利尻飯店 電話：0163-84-2001
- 旅館雪國 電話：0163-82-1046



**迷你資訊** 在利尻島內，腳踏車可放於路線公車上。

●洽詢單位：  
宗谷巴士（利尻） 電話：0163-84-2550

花兒超多!



## Pon山健行

可體驗日本3個百選的Pon山（標高約444公尺）。眺望著日本百名山的「利尻山」，品嚐日本名水百選的「甘露泉水」，再漫步於森林百選的「豐沃之森」享森林浴，雖然小但是令人值回票價的山。

### 日本名水百選 甘露泉水

可嚐到自然甘甜的湧泉。

地圖：第12頁 11



■導覽資訊

設施名稱	電話號碼	官方網站
利尻自然導覽服務	電話：0163-82-2295	<a href="http://www.maruzen.com/tic/guide/">http://www.maruzen.com/tic/guide/</a>
利尻花導覽俱樂部	電話：0163-82-1882	<a href="https://www.rishiri-hanaguide.com/">https://www.rishiri-hanaguide.com/</a>
利尻禮文導覽網絡	電話：0163-85-7675	<a href="https://www.rirenet.com/">https://www.rirenet.com/</a>
利尻・島導覽中心	電話：0163-85-7718	<a href="http://www.rishiri-shimaguide.com">http://www.rishiri-shimaguide.com</a>

## 春天推薦的賞鳥活動

趁著葉子還沒長太茂盛的時期！可以輕易地發現鳥兒！

### 推薦的觀察地點

- 森林公園
- 姬沼
- Pon山

### 天然紀念物

#### 黑啄木鳥

被指定為日本國家天然紀念物屬啄木鳥科的黑啄木鳥。叫聲為「嘎一嘎一」。



### 雪之妖精

#### 銀喉長尾山雀



田中家Hinageshi館

銀喉長尾山雀年間都會在利尻島上，一到冬天為防寒將空氣加入羽毛中，“軟綿綿”的模樣更增其可愛度。就像是雪之妖精般。叫聲為「啾哩哩 啾哩哩」。



栗布兄

栗布妹

花也栗可鼠見喔到!



於Pon山或姬沼可常見到的花栗鼠。利尻富士町的吉祥物「栗布兄」與「栗布妹」為兄妹。

## 利尻島的冬天活動也有隱藏版的人氣景點!

單板滑雪、山岳滑雪、雪鞋、雪上摩托車等。來體會一下最棒的粉雪如何呢？近年來從歐美來的旅客增加，冬天的利尻島也備受矚目中。

●洽詢單位：  
利尻自然導覽服務

### 雪鞋

僅冬天才可見到的美景，來去雪上探險吧!



## 山岳滑雪

(雙板滑雪/單板滑雪)

感受利尻島的大自然並享受爽快滑行的快感。



利尻自然導覽服務



## 利尻島 6月上旬舉辦

### 一周悠遊覽人G

可邊仰望著利尻富士，邊沿島一周跑約55公里，限時為10小時的悠閒慢跑大會。



## 利尻島一周 友善交流單車行

8月下旬舉辦

在利尻島的大自然中，沿著島一周約60公里的行程，可爽快地騎腳踏車的大會。



## 利尻富士町 7月中旬舉辦

### 港邊啤酒節

捕獲海膽、剝海膽等體驗以及遊戲大會等，每年會舉辦各式各樣的活動。

利尻富士町 7月下旬 / 8月上旬舉辦

## 北海島祭

夏季一大活動。可享盡新鮮海產的攤販及各樣好玩趣異活動。



利尻富士町 10月上旬舉辦

## 利尻島釣鮭魚大會

利尻島秋季的盛大活動。釣到最重的鮭魚的人，可獲贈鮭魚王獎還有獎金喔！



利尻富士町 8月中旬舉辦

## 海膽海膽祭

舉辦美食區以及特產品販賣。還有具當地特色的「小學生剝海膽大會」及「海膽大胃王大會」等活動。

## 其他活動資訊



詳情請見Heart Land Ferry的官網。

# 活動盛事與美食



## 利尻昆布

利用被名餐館使用著的利尻島名產「利尻昆布」所製成的昆布絲、昆布日式燒酒、昆布鹽等可作為紀念品。

●洽詢單位：利尻漁業協同組合 電話：0163-82-1105

擁有許多愛好者的利尻昆布醬油。無論甚麼料理都適用。

## 海膽 (蝦夷馬糞海膽)

6月起為產季的利尻島海膽。蝦夷馬糞海膽的肉身為橘紅色，口味濃厚為其特徵。



## 蝦夷鮑魚

10月~12月間捕獲的，餵食利尻昆布所培育而成的鮑魚，顆粒大肉身紮實，具彈牙口感。由具豐富礦物質的利尻海所培育而成的鮑魚。

## 乳酸飲料Mirupisu

約50年前起一直持續著利尻島唯一的在地飲品「Mirupisu」。清爽口感好喝容易上癮。

●洽詢單位：Mirupisu商店 電話：0163-84-2227



## 天然砂水Reshiria

長年累月被利尻島的大自然所醞釀出的泉水。可享其甘甜美味的天然水。

●洽詢單位：利尻工廠 電話：0120-888-539

## 利尻昆布拉麵

受到大量的媒體報導，使用利尻昆布製成的奢華拉麵。除了袋裝外也有杯裝。

●洽詢單位：利尻漁業協同組合 電話：0163-82-1105



會津藩士之墓  
供養為江戶時代擔任北方警備的會津藩士的墓碑。



Ronald MacDonald 登陸紀念碑  
於長崎為日本人翻譯者們做英語教學，為日本第一代的英語教師。野塚瞭望台上也有設他的登陸紀念碑。



時雨音羽出生於利尻町沓形，也是日本有名的童謠“滑雪”的作詞家。在沓形岬公園內有他的詩碑。



利尻町立博物館  
鮭魚漁業的歷史及動物、植物等，大自然相關的展示。



利尻島鄉土資料館  
利尻島的大自然及歷史、文化等詳細展示。

- 露營區
- 溫泉
- 銀行
- 廁所
- 郵局
- 無障礙洗手間
- 提款機
- 加油站
- 便利商店
- 無線網路

# 客輪介紹

透過此查詢渡輪總站內的介紹圖

稚內港



鷺泊港



沓形港



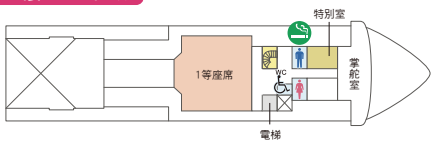
Cypria宗谷

Cypria Soya



船名的由來是僅於禮文島生長著的禮文敦草，因禮文敦草的學名為「Cypripedium」，再結合國/地域名的「IA」所命名而成。船體顏色為企業代表色「深藍色」，再搭配北海道最北端鮮紅的早霞、夕陽的茜草紅來做表現。

客室2樓 - A甲板



客室1樓 - B甲板



船舶簡介

船身全長	95.70公尺	可容納旅客人數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/475名
型深	5.40公尺	車輛搭載數量	8公噸卡車/21台
最大航速	19.6節		轎車/55台
總噸位	3,555公噸	啟航日	2008年5月

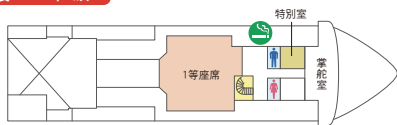
Boreas宗谷

Boreas Soya



船名為希臘神話的「北風之神波瑞阿斯」的意思，以宗谷地方有時嚴峻、猛烈在大自然中所吹起特有的北風為意象所命名。吹著最北的風，保證為您帶來舒適有安全感的航海之旅。

客室2樓 - A甲板



客室1樓 - B甲板



船舶簡介

船身全長	95.70公尺	可容納旅客人數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/500名
型深	5.40公尺	車輛搭載數量	8公噸卡車/21台
最大航速	19.7節		轎車/55台
總噸位	3,578公噸	啟航日	2003年5月

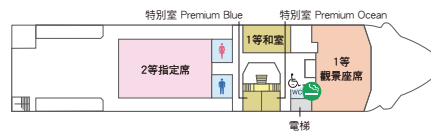
Amapola宗谷

Amapola Soya

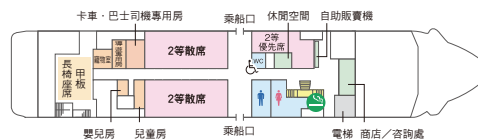


繼Cypria宗谷、Calanthe奧尻之後第3彈，根據島內的花所命名的船舶。船名是根據利尻島內原品種「利尻虞美人」的西班牙語命名。虞美人品種非常稀有，花朵呈黃色。虞美人的花語是「體貼、關懷」，我們也會帶著同樣的心情載著大家前往島內。

客室2樓 - B甲板



客室1樓 - C甲板



船舶簡介

船身全長	96.55公尺	可容納旅客人數	夏季/550名
船寬	15.00公尺		夏季以外/495名
型深	5.50公尺	車輛搭載數量	8公噸卡車/21台
最大航速	19.45節		轎車/53台
總噸位	4,265公噸	啟航日	2020年2月4日

關注這裡!

輪船業界首次!《神奇寶貝》圖案的兒童房、嬰兒房登場!



在牆上還有隱藏的心哦!



和阿羅拉六尾以及六尾一起度過船上之旅怎麼樣啊?



阿羅拉六尾 六尾



© 2020 Pokémon. © 1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. 神奇寶貝、Pokémon是任天堂・Creatures Inc・GAME FREAK的註冊商標。

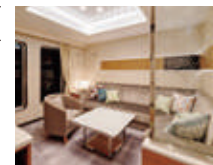
客室介紹

360度

用手机掃描二維碼，可以看到船內客室360度全景。

特別室

豪華的室內裝修。可以和家人以及自己珍貴的人舒適地度過船內之旅。



1等座席  
1等觀景座席

可舒適地享受調整座椅渡過船內時光。也可從窗外欣賞風景。



1等和室

可以伸直雙腳自在休息的客艙。提供床墊與毛毯、枕頭，讓您悠閒地享受船內時光。



2等指定席

限Amapola宗谷

指定席提前預定了座位，可以悠閒地乘船。



2等優先席 (無障礙席)

沙發座位及有讓輪椅也可安心渡過船內時光的客艙。



2等散席

地毯覆蓋著寬廣的區域。抵達前可悠閒舒適地享受船內時光。



寵物房

限Amapola宗谷

室內寬敞明亮，可以和寵物一起享受船內之旅。



原創商品

印章或紙膠帶等，Heart Land Ferry 的原創商品船內也有販賣。



●印章 ●便條紙 ●Kuruppi ●貼圖 ●拉鍊包



# 交通資訊



## 從 札幌 前往 稚內

	JR札幌站 → JR新千歲機場站	約35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55分鐘
	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30分鐘
	JR稚內站 → 稚內港渡輪總站 (約1公里)	約2分鐘
	札幌 → 稚內港渡輪總站	約6小時

## 從 稚內 前往 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 前往 禮文島

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



聯繫著美好旅程與美好的每一天

# Heart Land Ferry

Heart Land Ferry 株式會社

## 預約專線

 **0570-02-8010**

( 預約時間 ) 9:00~17:00

運行狀況・運行時間・其他問題諮詢

 **0570-09-8010**

◆營運航行狀況及預約請洽官網

[www.heartlandferry.jp/chinese/](http://www.heartlandferry.jp/chinese/)

Heart Land Ferry

搜尋



LINE@營運航行資訊發佈中

■ 發佈案例 ■

- ・ 渡輪班次取消時
- ・ 渡輪營運暫停時
- ・ 臨時班次營運航行時

※ 正常營運航行時不會發佈訊息