

### 3 利尻島満喫コース（所要時間約 1 日半）

おみやげ

内の時間は、移動時間のめやすです。

< 午後のフェリーで >  
稚内・礼文島から  
利尻島おしどまり 鷺泊港へ  
利尻島くつがた 沓形港へ

鷺泊港から 20 分  
沓形港から 2 分



5 分



利尻島の駅「海藻の里・利尻」  
今から 130 年前に造られた海産物問屋の母屋と石蔵を使ったカフェやギャラリーがある施設で、海藻クラフトづくりなどが体験（有料）できるアトリエもあります。旅の思い出に挑戦してみてください。

< 飛行機で >  
千歳空港から  
利尻空港へ

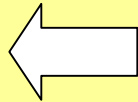
10 分

沓形岬公園  
利尻島の西側に位置し、キャンプ場や展望台があります。礼文島を望む岬の先端には、利尻町出身の作詞家「時雨音羽」の詩碑があり、また公園内には利尻の四季を織りなす花々が多く咲いており、そこから眺める日本海に沈む夕日は絶景です。

5 分

ここで  
ちょっと休憩！

< この日はまず 1 泊 >  
沓形地区に宿泊  
[こちら](#)から  
鷺泊地区に宿泊  
[こちら](#)から



5 分



利尻ふれあい温泉  
ホテル利尻に併設されている利尻ふれあい温泉。炭酸水素温泉を含む泉質は美肌の湯として肌にとってもよく、皮膚病にも効果があります  
旅の疲れをここで癒してみませんか？すぐそばには足湯もあります。  
入浴料 大人 500 円

利尻町森林公園  
沓形市街の裏山にある自然林の雰囲気大切にしている公園で、春の花が咲く春の森や秋に実のつく木がある秋の森、クマゲラなどを見ることができる小鳥の森など、園内はそれぞれにテーマを持ち森林の魅力を堪能しながら散歩ができる公園です。  
また、キャンプ場の設備をはじめ、バンガローやバーベキュー施設もあります。

2 日目

ここで  
ちょっと休憩！



5 分



5 分



寝熊の岩・人面岩  
クマが海で昼寝をしているような形をした奇岩。その横には人が海を見守っているような穏やかな表情をしている人面岩もあります。

麗峰（れいほう）湧水  
秀峰利尻富士に降った雨や雪解け水が 30 年余りをかけ湧き出ている水です。  
容器は備え付けてませんので、空いたペットボトルなどのご用意を！

利尻町立博物館  
利尻島の仙法志地区に位置し、利尻の人々の生活や歴史、そして自然に関する資料が多く展示されている施設です。  
入館料 大人 200 円  
子供 100 円

15 分

おみやげ



5分

### オタダマリ沼

周囲に散策路が整備され、さわやかな水辺や季節の花を楽しむことができます。

近くには沼浦展望台もあり、利尻山や日本海が一望できます。

また、湖畔の売店では利尻島名産ウニの軍艦寿司も。絶品の味を召し上げ！



10分

### 南浜湿原

利尻島の南側に位置する利尻最大の湿原です。湿原植物や高山植物が多くあり学術的にも貴重な湿原です。

湿原の中には木道が整備されているので、花や鳥の観察もでき、澄んだ空気が身も心もリフレッシュさせてくれます。

おみやげ



### 仙法志御崎公園

利尻島の最南端に位置する溶岩が固まりできた奇岩怪石が織りなす独特の風景を目にすることができます。

自然の磯観察場では、ウニや昆布を近くで目にすることができます。

15分



### 野塚展望台・ラナルドマクドナルド上陸記念碑

鷺泊港や礼文島の景色を楽しむことができ、日本最初の英語教師「ラナルドマクドナルド」が漂着した場所として記念碑が建立されています。

10分



### 姫沼

原生林に囲まれた周囲1kmほどの水辺。天気の良い日には湖面に映りこむ逆さ富士が見られます。周囲を散策できるも木道もあります。

10分



### ペシ岬展望台

鷺泊フェリーターミナルから突き出した岬で、展望台までは徒歩15分。展望台からの風景は利尻島上陸を実感できる風景です。

ここで  
ちょっと休憩！

25分



30分

### 見返台園地

利尻山5合目にある利尻山登山道沓形コースの出発点。

駐車場から100段の階段を昇ったところにある展望台からは、利尻山山頂や礼文島を見渡すことができ、壮絶な自然を肌で感じることができます。

ここから見る夕日も最高！



### 利尻富士温泉

鷺泊のふれあいランド内にある日本最北の天然温泉。露天風呂から見える利尻山を眺めると旅の疲れが癒されます。

入浴料 大人500円

20分



### 甘露泉水

利尻山鷺泊登山コースの3合目（北麓野営場から徒歩10分ほど）にある「日本名水百選」にも選ばれた湧水です。

天然のミネラルたっぷりの美味しい水です。

<この日ももう1泊>  
杓形地区に宿泊  
[こちら](#)から  
鷺泊地区に宿泊  
[こちら](#)から

3日目

<午前のフェリーで>  
利尻島鷺泊港から  
稚内・礼文島へ  
利尻島杓形港から  
礼文島へ

<飛行機で>  
利尻空港から  
千歳空港へ