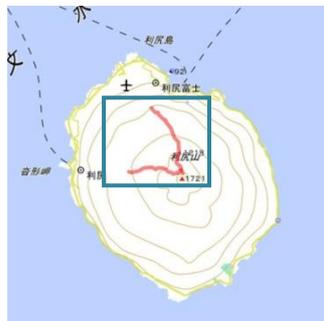


夢の浮島 日本最北の独立峰からの絶景

りしりざん

利尻山 1721m

- 距離：①約 6.2km (片道)、②約 5.7km (片道)
- 歩行時間：①②とも、上り約 6 時間、下り約 4 時間



沼浦展望台から見る利尻山

1 km

※すべての地図は、国土地理院の電子地形図を加工して作成したものです。

日本最北の島に美しい姿を見せる、標高 1,721m の独立峰。

別名「利尻富士」とも呼ばれ、日本百名山では北の秀峰として一番目に数えられている。

多くの登山者を魅了するこの富士では、さえぎるものが何もない頂上から、360 度の大パノラマを存分に楽しむことができる。晴れた日には、南北の頂上から利尻島の全域と、礼文島、道央・道北の山々や、サハリンも見える。

* 登山道：2つのコースがある。

- ① 鷺泊コース：中級者向け (利尻富士町)
- ② 杓形コース：上級者向け (利尻町) (登山ガイドマップは、「利尻島観光案内」ホームページよりダウンロード可能)

* 注意点/アドバイス：

- ・ 6・8・9 合目に、携帯トイレ用ブース設置。
- ① 鷺泊コース：(登山適期 6月1日～9月30日)
- ・ 杓形コースとの合流地点手前が崩落している。
- ・ 3合目以降は水場なし。防寒着や食糧・飲料を用意。9合目以降のガレ場は足場が悪く滑りやすいので注意が必要。
- ② 杓形コース：(登山適期 6月下旬～8月中旬)
- ・ 急勾配や滑落の可能性があり、コースから外れると危険。

◆ 「利尻ルール」を守ろう！

- ① 植栽を守るためストックにはゴムキャップを使用する。
- ② 携帯トイレを持参しゴミは持ち帰る。
- ③ 高山植物保護のため植物の上には座らない、踏み込まない。

問い合わせ / 利尻町観光協会 0163-84-3622
利尻富士町観光協会 0163-82-2201

* 登山口までのアクセス：

- ① 鷺泊港から登山口 (北麓野営場) まで、車で約 5 分、徒歩で約 1 時間。
- ② 杓形市街地から車で約 20 分、徒歩で 90 分。
- ・ 宿泊施設利用の場合、登山口までの送迎の有無については事前に宿泊施設に確認をお願いします。

* 関連行事・イベント：

- ・ 利尻山登山安全祈願祭 (利尻富士町：5月下旬)
- ・ 山の日イベント (利尻富士町：8月11日)
- ・ 利尻バックカントリーツアー (利尻富士町：2月下旬)

* 周辺情報：

- ・ 専門の資格を持った山岳ガイドあり。

■ 島のプロフィール

日本百名山「利尻山 (1,721m)」を頂く。国内最高峰のコンブとウニの産地。島名はアイヌ語で「高い山のある島」の意。

<周辺位置図>



◆ 「しま山 100 選」とは

(公財) 日本離島センターでは、海に囲まれた島の山々の個性や魅力にスポットをあて、全国の島々を対象に、「しま山 100 選」を選定しました。「しま山」を通じて、訪れる人にも、島の人にも、島の魅力を再発見してもらい、交流の促進につなげていくことがねらいです。

そもそも島とは、海の底から立ち上がった山であり、その姿は高山のような雄大さがありますが、海拔にすれば 1,000 メートル以上のしま山は少なく、体力をあまり気にせずに頂を極める満足感が得られ、一年を通じて楽しめる山が多いことが魅力です。草花や生きもの、地形や地質、全方位のパノラマや多島美、史跡など、しま山ならではの特別な宝物にも出会えるかもしれません。

海を渡ると、そこは島時間。日常からちょっと離れて、島旅・山旅にでかけてみましょう。山から島を眺めれば、島の形や人々のくらしの場、島を囲む美しい海や砂浜、遠くの島々まで見渡すことができ、その島をもっと身近に、もっと好きになれるはずです。



「しま山」登山は、情報集めから

本シートは、各山の魅力をまとめることで、まずは「しま山」や島に興味を持ってもらうことを目的として作成したものです。「しま山」に行くことが決まったら、より詳細な情報を集め、登山計画を立てましょう。

島旅は、季節や天候によって行程などに影響の出やすいものです。事前に、インターネットやガイドブックなどで最新情報を確認するとともに、観光案内所や宿の方などに相談してみるのも、おすすめです。