

# 南浜湿原トレッキングコース

利尻山を映す「メヌウシヨロ沼」を含む、約1kmの遊歩道が整備されており、植物が群生する場所まで行く事ができます。正面入り口からは想像できない独特の北方系湿原風景が広がっています!

ミズゴケの発達した高層湿原としては珍しく、春(4月下旬)のミズバショウから秋(9月)の草紅葉まで時期を変えて様々な草花が咲き、飽きることがありません。厳しい自然環境を生き抜く高山植物の生命力を感じられるコースです。

また、利尻山の空に瞬く圧巻の星空が見られる夜景スポットとして地元でも有名です。

標高	5m	目安時間	約1時間
距離	約1km		
コース概要	メヌウシヨロ沼入り口		
	↓		
	メヌウシヨロ沼遊歩道		
	↓		
	南浜湿原遊歩道		
	↓		
	メヌウシヨロ沼遊歩道		
	↓		
	入り口		
トイレ	入り口にあり		
入山届け	不要		



## 利尻島の気温・季節情報

利尻島は北緯45度に位置する島です。1日の中でも寒暖の差が激しく天気も変わりやすいので、長袖の羽織やウインドブレーカー等の準備をして出かけましょう。

	最高気温	最低気温	
4月	14.5℃	-2.2℃	●雪解けが進み、中旬には海岸近くの草原に早春の花が咲き始める。何度か、雪が降ることもある。
5月	21.8℃	-0.3℃	●肌寒い日もあるが、清々しい気候。利尻山の裾野にはまだ雪が残る。 ●海岸草原や森林の林床では早春の花を見ることができる。バードウォッチングに最適の時期。 ●中旬には利尻山の山開きがある。
6月	24.3℃	3.8℃	●エゾカンゾウなどの初夏の花々が開花し、利尻島が一層艶やかになる時期。 ●中旬にはウニ漁が解禁となる。
7月	25.6℃	9.8℃	●利尻島が賑やかさを増す。 ●利尻の昆布漁も解禁になり、よく晴れた風のいい日には勇壮な漁風景を見ることができる。
8月	31.2℃	12.9℃	●利尻島の夏がクライマックスを迎える時期。 ●上旬には島の人たちが夏を謳歌しようと連日お祭りが繰り広げられる。 ●中旬を過ぎるとやや気温も低くなり、秋の気配が感じられる。
9月	27.7℃	7.0℃	●さわやかな気候。抜けるような青空が広がる時期。 ●夕暮れの平地ではスキギが黄金色に染まる美しい光景も見られ、下旬には木々の葉が色づき始める。サケの遡上も始まる。 ●中旬には、利尻山の登山道が閉鎖となる。
10月	20.4℃	-0.3℃	●上旬の冷えた朝に利尻山の初冠雪が見られる時期。 ●森ではツタウルシを中心とした紅葉が見頃となり、北からの渡り鳥の音が響く。 ●下旬には平地にも雪が舞う頃となる。

## 利尻島の 日出・日没情報

トレッキングコースには照明設備はありません。日没時間に十分配慮して、暗くなる前に宿に戻れるようなスケジュールで動きましょう。

■日出・日没時間(目安)

	日出	日没
1月1日	7:10	16:00
2月1日	6:55	16:40
3月1日	6:15	17:20
4月1日	5:15	18:00
5月1日	4:25	18:40
6月1日	3:50	19:15
7月1日	3:50	19:25
8月1日	4:20	19:00
9月1日	5:00	18:10
10月1日	5:30	17:15
11月1日	6:15	16:25
12月1日	6:55	15:55

## トレッキングの装備

- 
- 帽子 (日除け、虫除け、カラス除けに)
  - フード付き上着 (風が強いので)
  - リュックサック (水筒、行動食(チョコレート・アメ等)、おにぎり等のお弁当、携帯トイレ、レインウェア上下、地図、タオル、ゴミ袋、筆記具)
  - 携帯電話
  - 軽登山靴 (トレッキングシューズ)
  - 時計
  - 軍手(登山者には必需品)
  - 長ズボン (虫除けに。伸び縮みするもの、濡れても乾きやすいもの)
- あったら良いもの!
- [双眼鏡] [虫メガネ] [虫よけ]
  - [カメラ] [ラジオ] [薬類(絆創膏、消毒など)]
  - [セーターやフリース、長袖シャツ、防寒パンツの用意も]
- 真夏は半袖でもいいが、長袖があれば安心。1日の中でも天候が変わりやすい。霧が発生する日も多く、風が強い時は体感気温が低くなる。

## 利尻富士町観光案内所

Tel 0163-82-2201 北海道利尻郡利尻富士町鷺泊字港町235 海の駅おしどもり(鷺泊フェリーターミナル)内  
営業期間:4月15日~10月31日 営業時間:8:00~18:30(4/15~5/31、10/1~31は~17:00)

問合せ  
ご相談