



かに、うに、ほたて！
海の幸はもちろん、冷涼で広大な牧場で育った牛たちから得られる乳製品も魅力です。

けがに
流水で運ばれてくる栄養をたっぷり受けて育ったけがには、味も質も抜群です。枝幸町は日本で有数の水揚げ量を誇ります。

うに
利尻昆布を食べて育つこの地域のうには絶品で、うに丼にしたり、お吸い物にするなど、多彩な食べ方ができます。



ほたて
貝柱が大きく、甘さを感じる濃厚な味わいと弾力のある歯ごたえが評判です。猿払村は日本で有数の水揚げ量を誇ります。

いくら
宗谷で水揚げされたさけからとり、現地で加工されるいくらは、鮮度も抜群。食感もプリプリで絶品です。



たら(たちぼん)
新鮮なたらの子である「たち」にポン酢をかけていただきます。濃厚でクリーミーな味わいは、宗谷の冬の味覚です。

はっかく
コリコリとした食感で、脂が乗っており、口に入れると脂が溶け、甘みや旨味が口の中に広がります。

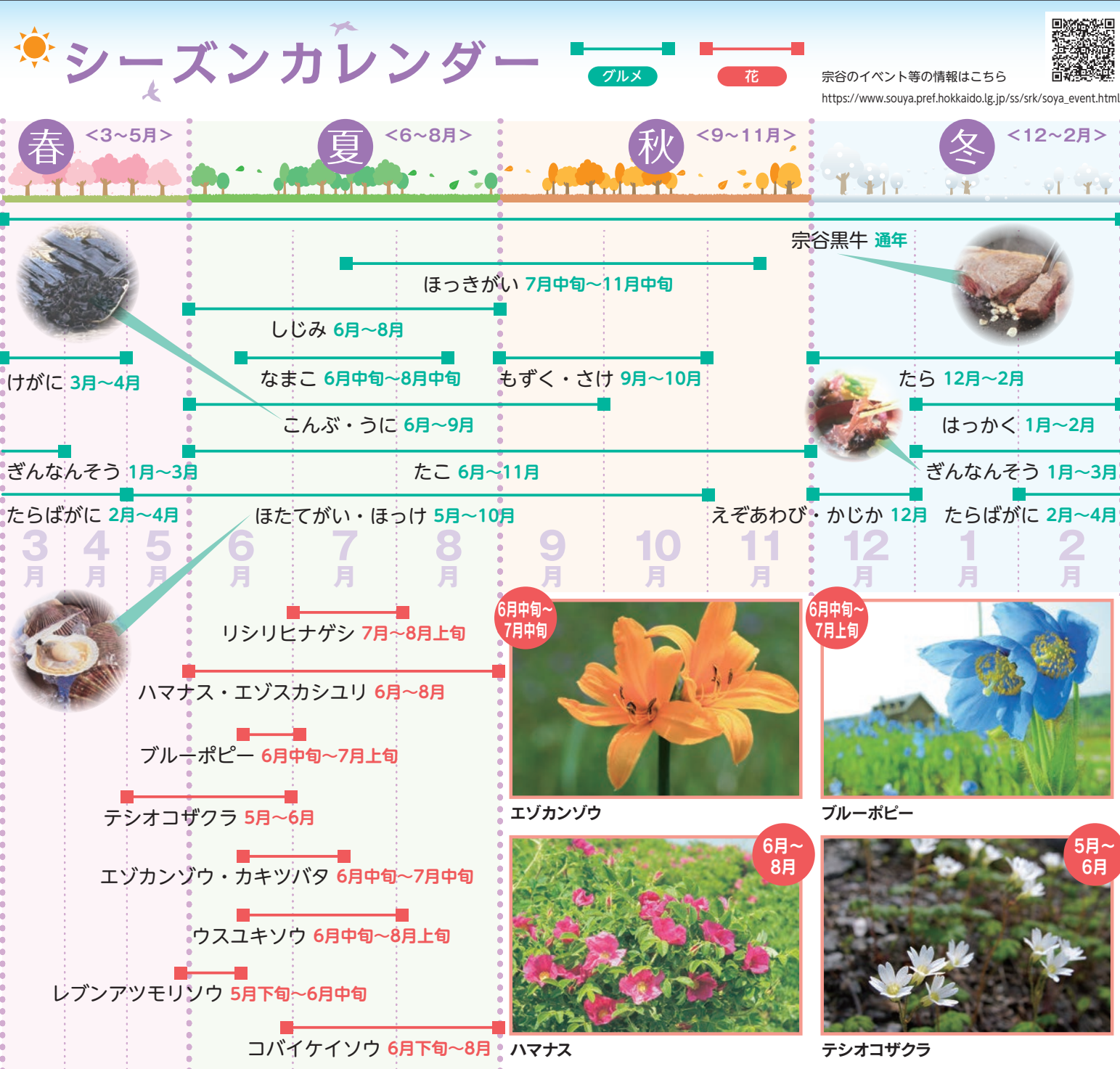
たこ
宗谷のみずだこは、水揚げ量日本一。産地ならではの味わい「たこしゃぶ」をぜひご賞味ください。



ほっけ(ちゃんちゃん焼き)
礼文島で獲れる脂の乗ったほっけに、特製の味噌ダレとネギを合わせて焼きながらいただきます。

しじみ
日本で唯一の環境で育った100%天然しじみ。大きさと旨味が全く違う「食べるしじみ」です。

ソフトクリーム・牛乳
酪農が盛んな宗谷には、各地に特色のあるソフトクリーム・牛乳があります。食べ比べ・飲み比べも楽しいですね。



各観光協会お問合せ先		宗谷の情報発信中！	
(一社) 稚内観光協会 TEL：0162-24-1216 https://www.north-hokkaido.com/	(一社) 枝幸町観光協会 TEL：01635-2-2211 http://sarufutsu.jp/	宗谷観光連盟 HP @hokkaido_soya @soya.shokutabi @soyakankou	
浜頓別町観光協会(浜頓別町役場内) TEL：01634-2-2346 http://www.town.hamatonbetsu.hokkaido.jp/kanko-kyokai/	枝幸町観光協会 TEL：0163-62-1205 https://esashi-kankou.com	発行：宗谷観光連盟 https://www.soyakanko.com/	
豊富町観光協会 TEL：0162-82-1728 http://toyotomi-kanko.net/	利尻町観光協会(利尻町役場内) TEL：0163-84-3622 https://www.rishiri-plus.jp/	お問合せ：北海道宗谷総合振興局 産業振興部 商工労働観光課 観光振興係 TEL：0162-33-2927 (直通)	
利尻富士町観光協会(利尻富士町役場内) TEL：0163-82-1114 https://rishirifuji.jp/	天塩町観光協会(天塩町役場内) TEL：01632-2-2729 http://www.teshi-town.hokkaido.jp		

※本パンフレットに掲載のイベントや施設等の営業日、また、開花時期や漁期などは、年によって異なる場合があります。

※表紙写真は、斉藤マサヨシ氏(稚内在住)撮影



みどころ

北緯45°を超えた最北の地では、雄大な自然が皆さまをお迎えします。

利尻礼文サロベツ国立公園
日本最北の国立公園。海からそびえる利尻山や、ここでしか見ることのできない礼文島固有の高山植物、日本最大級の高層湿原が広がるサロベツ原野など、変化に富んだ絶景が広がっています。

エサヌカ線
国道238号線に平行して走る海沿いの直線道路。何もない原野のど真ん中、空に吸い込まれていくような一直線の道は、ツーリングやドライブに人気の絶景スポットです。

クッチャロ湖
白鳥をはじめとする渡り鳥が見られるクッチャロ湖は、国内最北のラムサール条約指定地であり、夏にはウインドサーフィンやカヌーを楽しむ、隣接しているキャンプ場でクッチャロ湖に沈む夕日を見ることが出来ます。

白い道
稚内の名産であるホタテの貝殻を敷き詰めてできた道で、青い空と海・緑の草花・白い道のコントラストが美しい魅力的な場所です。約3kmの散策路は、歩いてみるとふんわりと柔らかく、散策が一層楽しく感じます。

リシリヒナゲシ
日本に自生する唯一のヒナゲシです。利尻山9合目付近の疎地に、淡い黄色の花を咲かせます。

中頓別鍾乳洞
中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内にある北海道天然記念物に指定されている鍾乳洞。フジツボやホタテ貝の化石の石灰岩から出来ている全国的に珍しい鍾乳洞で、洞内を見学することができるほか、園内の散策路では春から秋にかけて様々な動植物を観察することができます。

北海道宗谷

最北の春夏秋冬



8 北のカナリアパーク
映画「北のカナリアたち」のロケ地にもなった利尻山の景観が印象的な人気スポット。カフェも併設されています。



9 桃台猫台
桃の形をした巨大な岩や、猫が背をまるめて座っているような奇岩を眺望できます。夕焼けのビュースポットでもあります。



12 オタマリ沼
オタマリ沼は、周囲約1km、利尻島最大の湖沼です。沼の周囲には遊歩道があり、湖面に映る利尻山を眺めながら散策できます。



16 サロベツ湿原センター
サロベツ湿原は日本三大湿原の一つで、ミズゴケを中心とした日本最大の高層湿原としても知られています。



9 桃台猫台
桃の形をした巨大な岩や、猫が背をまるめて座っているような奇岩を眺望できます。夕焼けのビュースポットでもあります。



12 オタマリ沼
オタマリ沼は、周囲約1km、利尻島最大の湖沼です。沼の周囲には遊歩道があり、湖面に映る利尻山を眺めながら散策できます。



16 サロベツ湿原センター
サロベツ湿原は日本三大湿原の一つで、ミズゴケを中心とした日本最大の高層湿原としても知られています。



20 天塩川河川公園
青々とした芝生と雄大な天塩川、対岸の砂洲から広がる日本海と水平線から見える利尻山。夕暮しの景色はまさに絶景です。



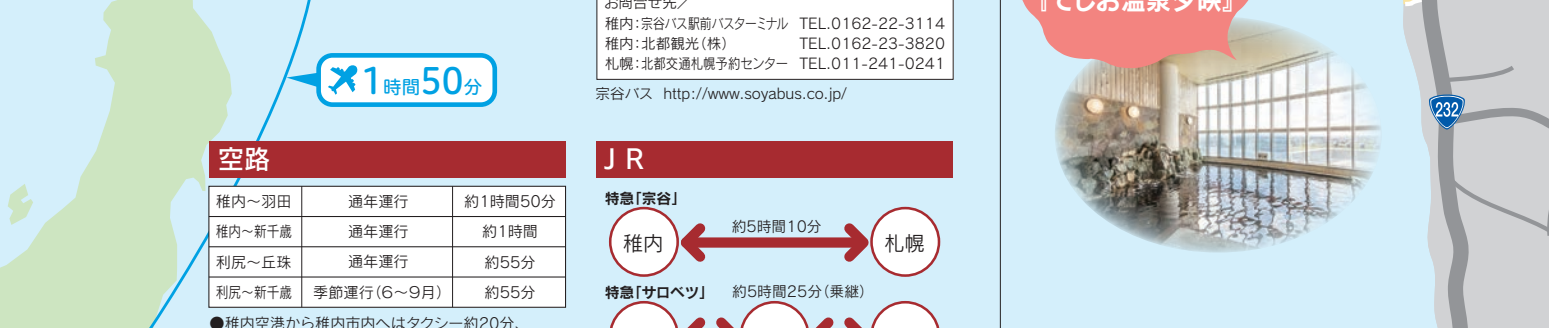
11 宗谷丘陵
約1万年前まで続いた氷河期に形成された周水河地形は北海道遺産に選定され、その広大さに魅了されます。



14 豊富温泉
油分を含み石油臭のある湯は、通称「油風呂」と呼ばれ、各種皮膚疾患の症状改善に効果があることが認められています。



18 ペニヤ原生花園
北オホーツク道立自然公園に指定され、約100種類以上の草花が見られます。



23 三笠山展望閣
360°全面ガラス張りのカフェで枝幸町の景色を一望しながら、ティータイムを楽しむことができます。



11 宗谷丘陵
約1万年前まで続いた氷河期に形成された周水河地形は北海道遺産に選定され、その広大さに魅了されます。



14 豊富温泉
油分を含み石油臭のある湯は、通称「油風呂」と呼ばれ、各種皮膚疾患の症状改善に効果があることが認められています。



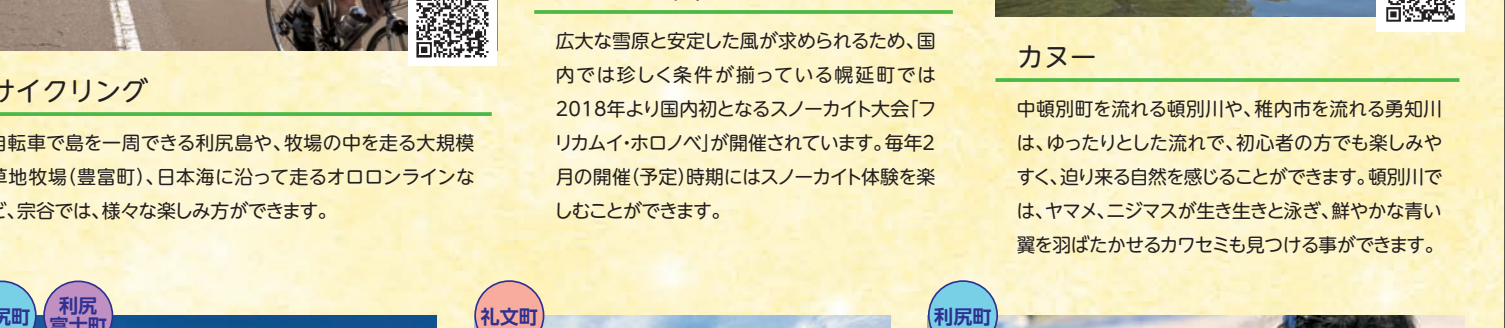
18 ペニヤ原生花園
北オホーツク道立自然公園に指定され、約100種類以上の草花が見られます。



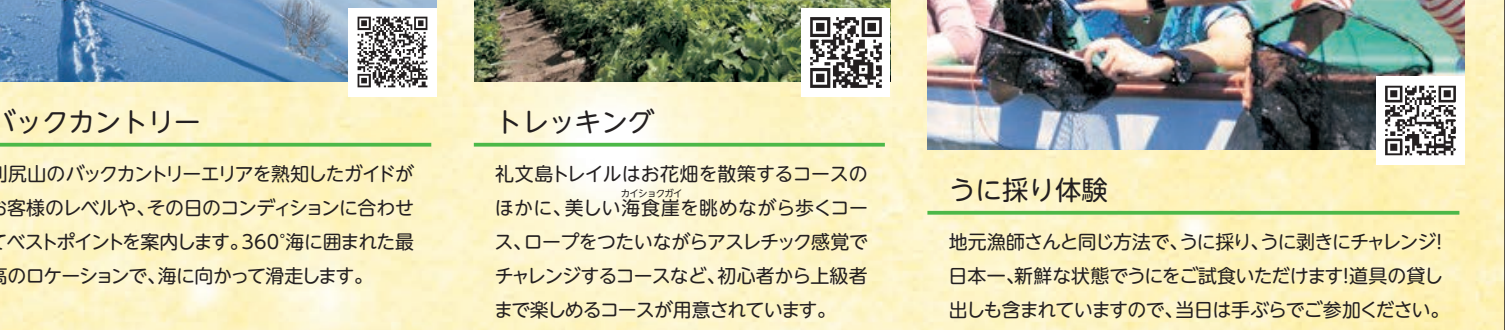
23 三笠山展望閣
360°全面ガラス張りのカフェで枝幸町の景色を一望しながら、ティータイムを楽しむことができます。



11 宗谷丘陵
約1万年前まで続いた氷河期に形成された周水河地形は北海道遺産に選定され、その広大さに魅了されます。



14 豊富温泉
油分を含み石油臭のある湯は、通称「油風呂」と呼ばれ、各種皮膚疾患の症状改善に効果があることが認められています。



18 ペニヤ原生花園
北オホーツク道立自然公園に指定され、約100種類以上の草花が見られます。

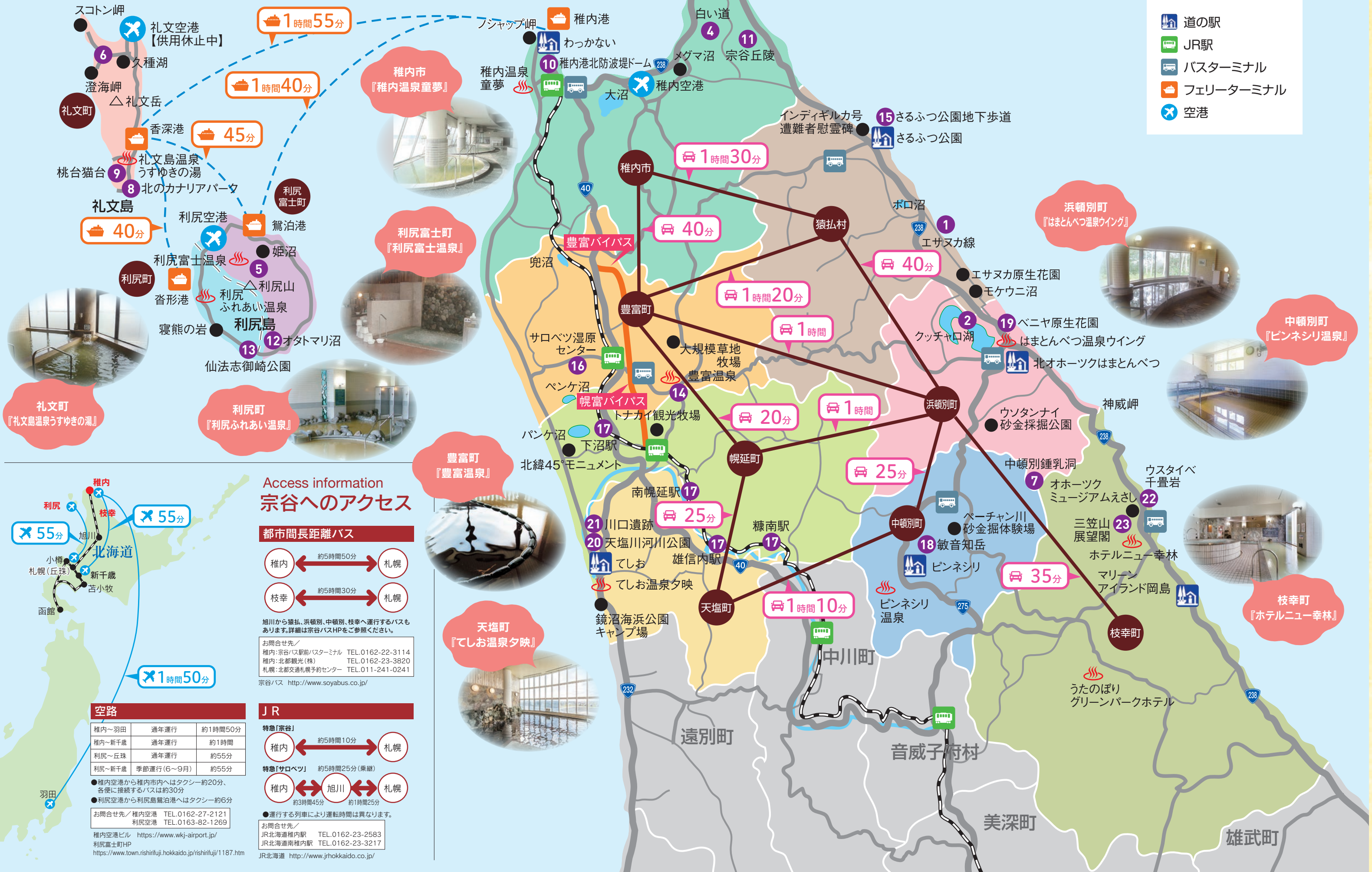


23 三笠山展望閣
360°全面ガラス張りのカフェで枝幸町の景色を一望しながら、ティータイムを楽しむことができます。

宗谷マップ・アクセス情報

※詳しい情報は番号に対応した「みどころ」ページをご覧ください。

- 道の駅
- JR駅
- バスターミナル
- フェリーターミナル
- 空港



Access information 宗谷へのアクセス

都市間長距離バス

旭川から鶴浜、枝幸、中頓別、枝幸へ運行するバスもあり。詳しくは宗谷バスHPをご覧ください。

お問合せ先／
枝幸：宗谷バス TEL.0162-22-3114
旭川：旭川バス TEL.0162-23-3820
札幌：旭川バス TEL.011-241-0241

JR

旭川から鶴浜、枝幸、中頓別、枝幸へ運行するバスもあり。詳しくは宗谷バスHPをご覧ください。

体験

大自然を肌で感じる様々な体験。夏だけでなく、冬の季節の楽しみ方も。



サイクリング

自転車で島を一周できる利尻島や、牧場の中を走る大規模草地牧場(豊富町)、日本海に沿って走るオロロラインなど、宗谷では、様々な楽しみ方ができます。



スノーカイト

広大な雪原と安定した風が求められるため、国内では珍しく条件が揃っている幌延町では2018年より国内初となるスノーカイト大会「フリカムイ・ホロノベ」が開催されています。毎年2月の開催(予定)時期にはスノーカイト体験を楽しむことができます。



カヌー

中頓別町を流れる頓別川や、稚内市を流れる勇別川は、ゆったりとした流れで、初心者の方でも楽しみやすく、迫り来る自然を感じることができます。頓別川では、ヤマメ、ニジマスが生きて泳ぎ、鮮やかな青い翼を羽ばたかせるカワセミも見つける事ができます。



バックカントリー

利尻山のバックカントリーエリアを熟知したガイドがお客様のレベルや、その日のコンディションに合わせてベストポイントを案内します。360°海に囲まれた最高のロケーションで、海に向かって滑走します。



トレッキング

利尻島トレイルは、お花畑を散策するコースのほか、美しい海食崖を眺めながら歩くコース、ロープをつたいながらアスレチック感覚でチャレンジするコースなど、初心者から上級者まで楽しめるコースが用意されています。



うに採り体験

地元漁師さんと同じ方法で、うに採りにうににチャレンジ! 日本一、新鮮な状態でうにを食べていただけます。道具の貸し出しも含まれていますので、当日は手ぶらでご参加ください。利尻でしか味わえない特別な体験です。



カーリング

「稚内市みどりスポーツパーク」では、旅行者でも気軽に参加可能なカーリング体験が実施されています。カーリング用品のほか、防寒上着やヘルメット、シューズはレンタル可能で、手ぶらでカーリングが楽しめます。



ウソタンナイ砂金採掘公園

ウソタンナイ川は、さけの遡上する清流です。川での砂金掘りのほかに、水槽での砂金掘りも体験できます。



SUP

道内トップクラスの透明度を誇る利尻島の海をSUPで満喫しませんか?見渡す限りの水平線と雄大な利尻山を眺め、SUPだからできる自由度の高い動きで島を冒険しましょう。一式レンタルとガイド付き、手ぶらで体験可能です。



トナカイ餌やり

国内で唯一のトナカイの観光牧場である幌延町トナカイ観光牧場では、1年中トナカイと触れ合うことができます。エサを手に近づけば、かわいいトナカイが寄ってきてふれあいを体験できます。また、冬期はトナカイソリの体験をすることもできます。