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。

## グルメ

**けがに**

流氷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(たちぽん)**

新鮮なたらの白子である「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方「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。大きさや旨味が全く違う「食べるしじみ」です。

ソフトクリーム
MAPはこちら!

**ソフトクリーム・牛乳**

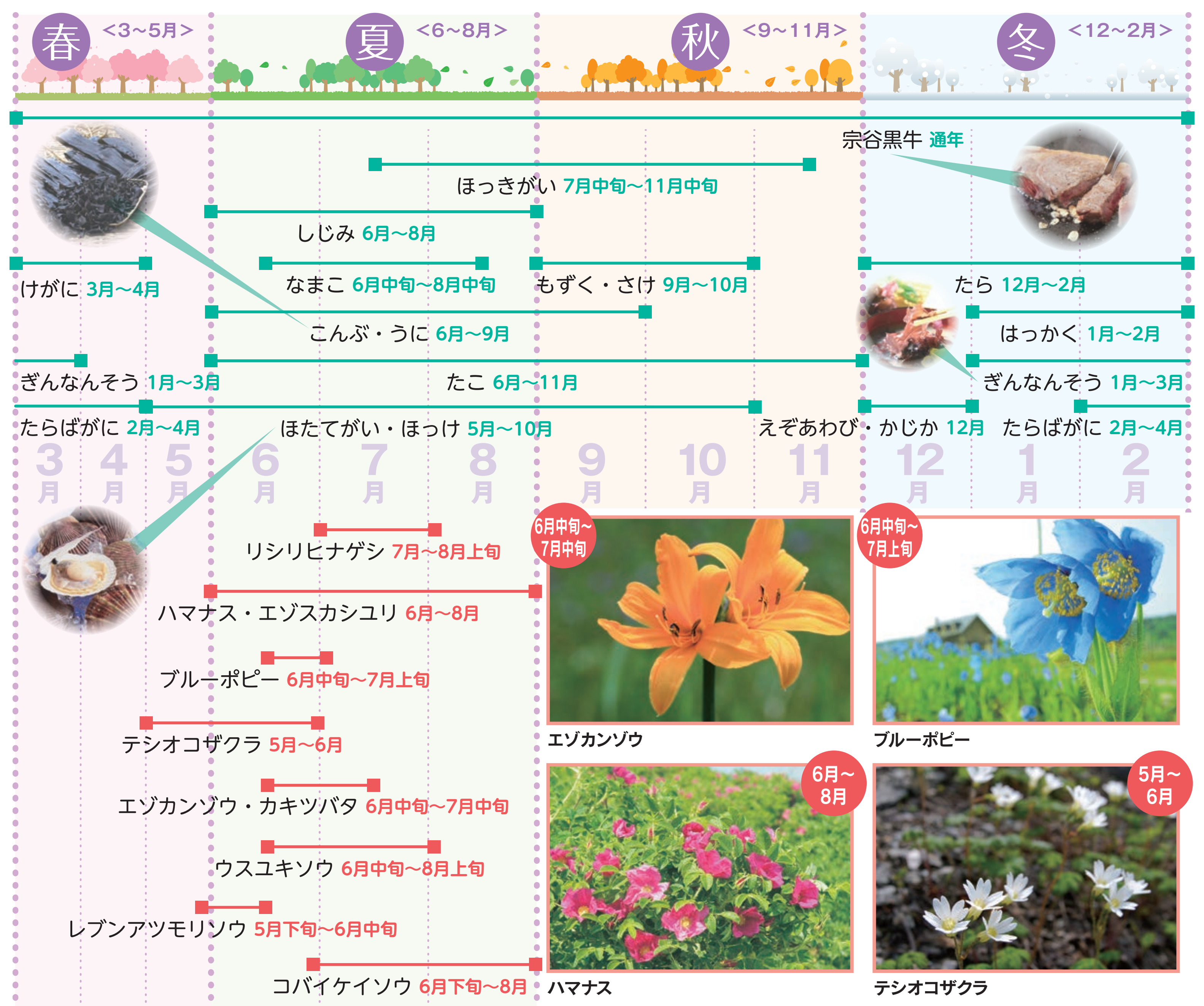
酪農が盛んな宗谷には、各地に特色のあるソフトクリーム・牛乳があります。食べ比べ・飲み比べも楽しいですね。

---

## シーズンカレンダー

グルメ　花

宗谷のイベント等の情報はこちら
https://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/soya_event.html



### 各観光協会お問合せ先

| | | |
|---|---|---|
| **(一社)稚内観光協会**<br>TEL：0162-24-1216<br>https://www.north-hokkaido.com/ | **(一社)さるふつ村観光協会**<br>TEL：01635-2-2211<br>http://sarufutsu.jp/ | |
| **浜頓別町観光協会(浜頓別町役場内)**<br>TEL：01634-2-2346<br>http://www.town.hamatonbetsu.hokkaido.jp/kanko-kyokai/ | **(一社)なかとんべつ観光まちづくりビューロー**<br>TEL：01634-7-8650<br>https://www.nakatom.com/ | **枝幸町観光協会**<br>TEL：0163-62-1205<br>https://esashi-kankou.com |
| **豊富町観光協会**<br>TEL：0162-82-1728<br>http://toyotomi-kanko.net/ | **礼文島観光協会**<br>TEL：0163-86-2655<br>https://www.rebun-island.jp | **利尻町観光協会(利尻町役場内)**<br>TEL：0163-84-3622<br>https://www.rishiri-plus.jp/ |
| **利尻富士町観光協会(利尻富士町役場内)**<br>TEL：0163-82-1114<br>https://rishirifuji.jp/ | **幌延町観光協会(幌延町役場内)**<br>TEL：01632-5-1113<br>http://www.town.horonobe.lg.jp/ | **天塩町観光協会(天塩町役場内)**<br>TEL：01632-2-2729<br>http://www.teshiotown.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

宗谷の情報発信中！

宗谷観光連盟 HP　@hokkaido_soya　@soya.shokutabi　@soyakankou

発行：宗谷観光連盟
https://www.soyakanko.com/

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）

---

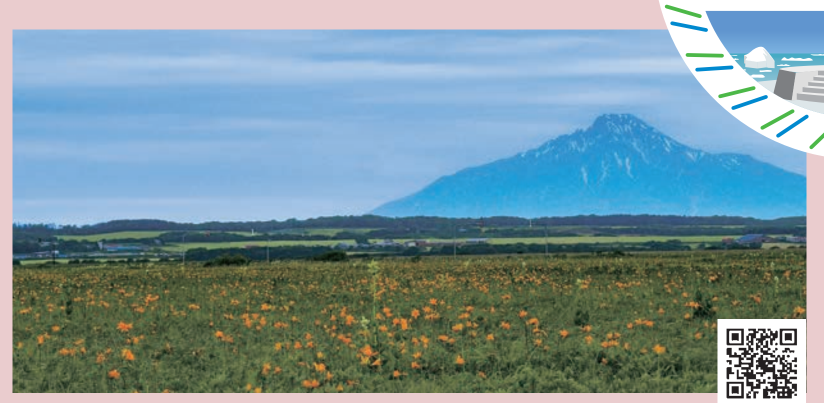
# 北海道宗谷（そうや）

# 最北の春夏秋冬

---

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。

## みどころ



### 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。

### 地図番号 1 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。

### 地図番号 2 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み、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できます。

### 地図番号 3 宗谷岬

北緯45度31分22秒に位置し、サハリンの島影を遠望することができます。岬の先端には、北極星の一稜をモチーフに、中央部に北を表わす「N」の文字が施された「日本最北端の地の碑」が立ちます。

### 地図番号 4 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。

### 地図番号 5 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合目付近の礫地に、淡い黄色の花を咲かせます。

### 地図番号 6 レブンアツモリソウ

ラン科の女王とも称えられる礼文島でしか見られない固有種です。

### 地図番号 7 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。

### 地図番号 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。

### 地図番号 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。

### 地図番号 10 稚内港北防波堤ドーム

古代ローマ建築物を思わせる世界的にも類のない構造物として北海道遺産に認定され、港のシンボルとなっています。

### 地図番号 11 宗谷丘陵

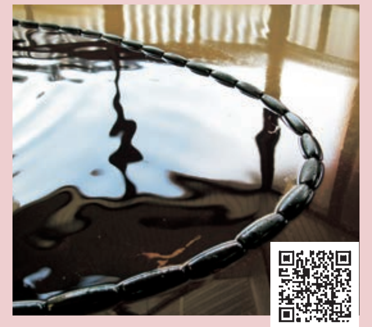
約1万年前まで続いた氷河期に形成された周氷河地形は北海道遺産に選定され、その広大さに魅了されます。

### 地図番号 12 オタトマリ沼

オタトマリ沼は、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。

### 地図番号 13 仙法志御崎公園（センホウシミサキ）

透明度の高い海と奇岩、猛々しい利尻山を見ることができ、お土産店も集まる島の人気スポットです。



### 地図番号 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。

### 地図番号 15 さるふつ公園地下歩道

国道238号線を挟んで海側の歴史建造物を結ぶ地下道では、ブラックライトに照らされた幻想的な空間が体験できます。(冬期間閉鎖)

### 地図番号 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。

### 地図番号 17 秘境駅

人里離れた空間に存在する無人駅。幌延町内に4つある無人駅(糠南駅、下沼駅、南幌延駅、雄信内駅)には、それぞれ多くの鉄道ファンが訪れます。

### 地図番号 18 敏音知岳（ピンネシリダケ）

アイヌの言葉で「男の山」という意味がある、北海道本島最北の登山道の整備された山。登山、ハイキングを楽しむことができます。

### 地図番号 19 ベニヤ原生花園

北オホーツク道立自然公園に指定され、約100種類以上もの草花が見られます。

### 地図番号 20 天塩川河川公園

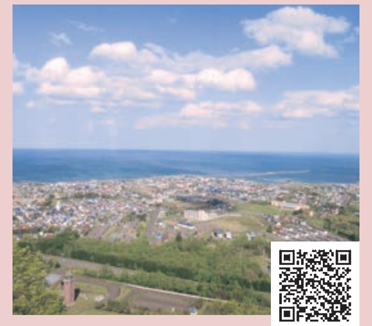
青々とした芝生と雄大な天塩川、対岸の砂洲から広がる日本海と水平線からそびえる利尻山。夕暮れの景色はまさに絶景です。

### 地図番号 21 川口遺跡

天塩川沿岸の砂丘林に230基もの竪穴住居群跡。2基の竪穴住居が復元され、先人たちの生活の一部を垣間見ることができます。

### 地図番号 22 ウスタイベ千畳岩

北オホーツク道立自然公園に指定されており、畳を重ねたかのような岩が特徴的です。枝幸かにまつりの会場にもなっています。

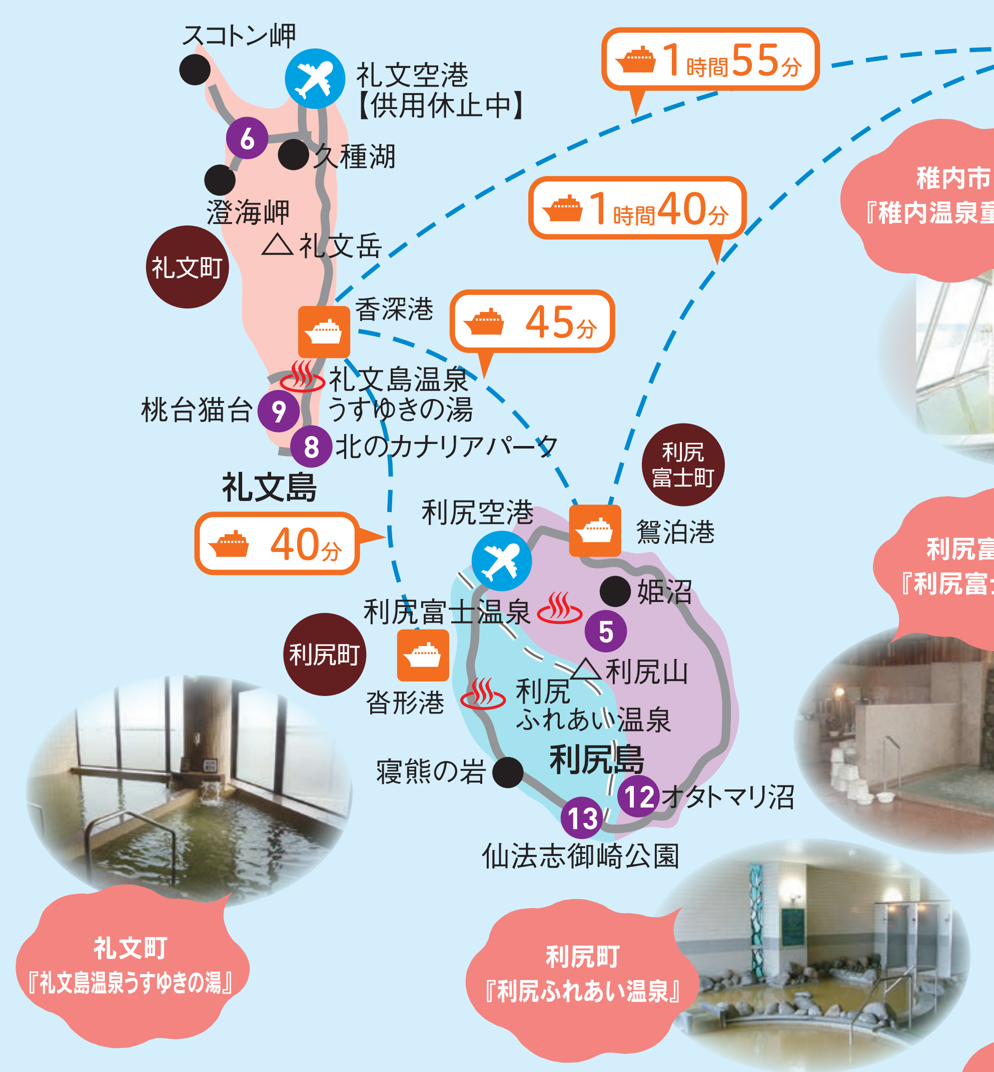


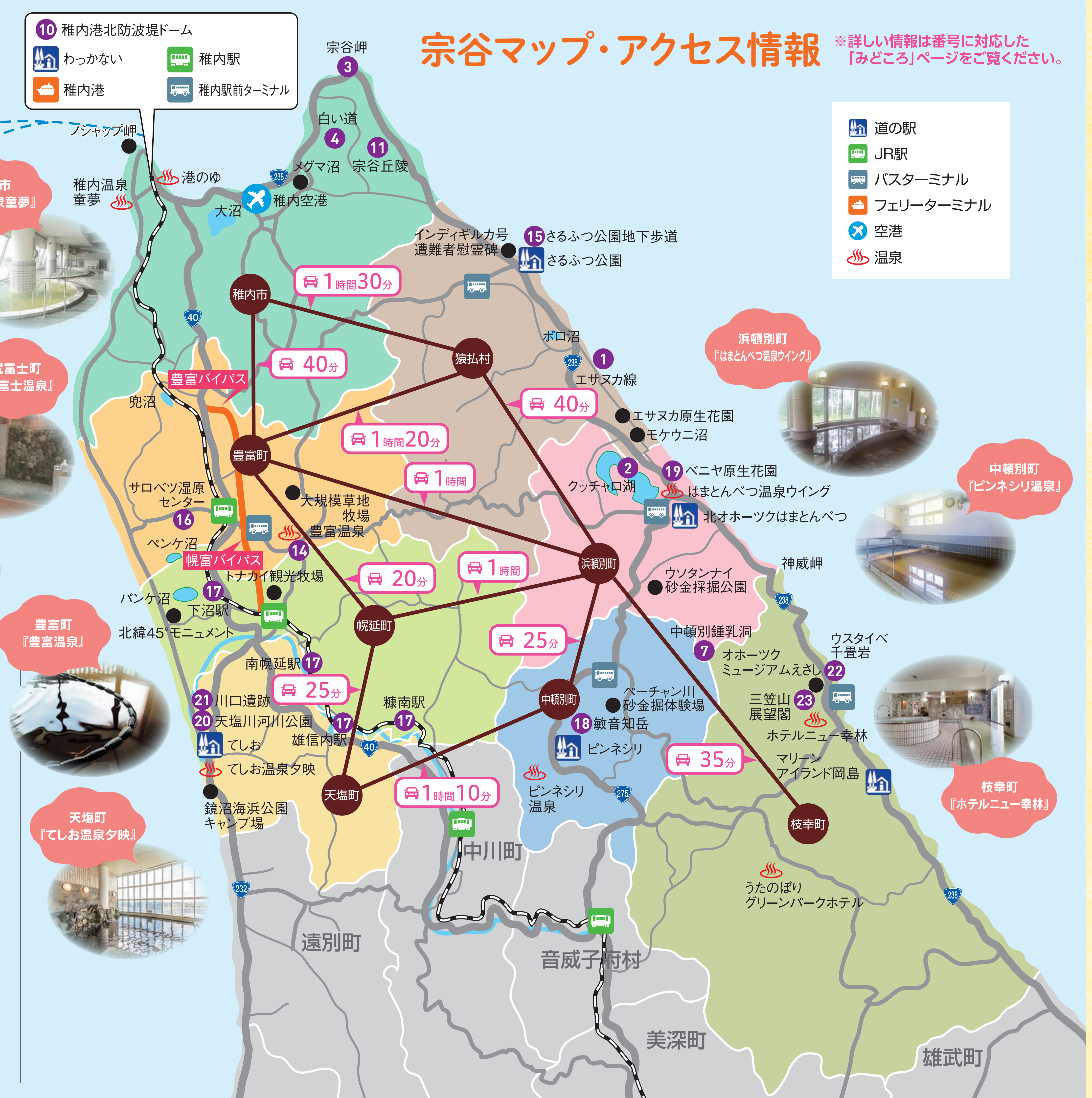
### 地図番号 23 三笠山展望閣

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

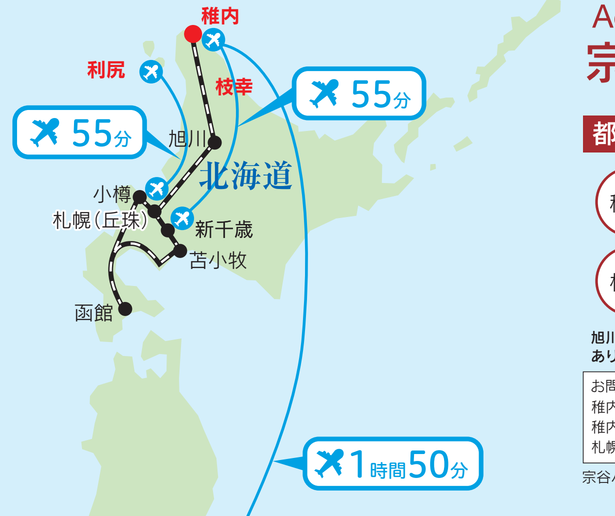
※詳しい情報は番号に対応した「みどころ」ページをご覧ください。


スコトン岬
礼文空港【供用休止中】
6
久種湖
澄海岬
礼文町
礼文岳
香深港
礼文島温泉 うすゆきの湯
桃台猫台 9
8 北のカナリアパーク
礼文島
40分
45分
1時間40分
1時間55分
利尻空港
鴛泊港
利尻富士町
姫沼
利尻富士温泉
5
利尻町
沓形港
利尻山
利尻 ふれあい温泉
利尻島
寝熊の岩
12 オタトマリ沼
13 仙法志御崎公園
礼文町『礼文島温泉うすゆきの湯』
利尻町『利尻ふれあい温泉』
稚内市『稚内温泉童夢』
利尻富士町『利尻富士温泉』


10 稚内港北防波堤ドーム
わっかない
稚内駅
稚内港
稚内駅前ターミナル
ノシャップ岬
稚内温泉 童夢
港のゆ
宗谷岬 3
白い道 4
11 宗谷丘陵
メグマ沼
238
稚内空港
大沼
インディギルカ号遭難者慰霊碑
15 さるふつ公園地下歩道
さるふつ公園
稚内市
猿払村
1時間30分
40
40分
豊富バイパス
兜沼
豊富町
1時間20分
1時間
ポロ沼
1 エサヌカ線
40分
エサヌカ原生花園
モケウニ沼
2 クッチャロ湖
19 ベニヤ原生花園
はまとんべつ温泉ウイング
北オホーツクはまとんべつ
サロベツ湿原センター 16
大規模草地牧場
豊富温泉 14
ペンケ沼
幌富バイパス
トナカイ観光牧場
パンケ沼 17
下沼駅
北緯45°モニュメント
20分
1時間
浜頓別町
ウソタンナイ砂金採掘公園
神威岬
幌延町
南幌延駅 17
25分
25分
中頓別鍾乳洞 7
オホーツクミュージアムえさし 22
ウスタイベ千畳岩
21 川口遺跡
20 天塩川河川公園
17 雄信内駅
糠南駅 17
中頓別町
ペーチャン川砂金掘体験場
18 敏音知岳
三笠山展望閣 23
ホテルニュー幸林
てしお
てしお温泉夕映
ピンネシリ
ピンネシリ温泉
35分
マリーンアイランド岡島
鏡沼海浜公園キャンプ場
天塩町
1時間10分
枝幸町
中川町
275
232
238
うたのぼり グリーンパークホテル
遠別町
音威子府村
美深町
雄武町
浜頓別町『はまとんべつ温泉ウイング』
中頓別町『ピンネシリ温泉』
豊富町『豊富温泉』
天塩町『てしお温泉夕映』
枝幸町『ホテルニュー幸林』

- 🏞 道の駅
- 🟩 JR駅
- 🚌 バスターミナル
- 🟧 フェリーターミナル
- ✈ 空港
- ♨ 温泉

## Access information
## 宗谷へのアクセス


稚内
利尻
枝幸
55分
55分
旭川
北海道
小樽
札幌(丘珠)
新千歳
苫小牧
函館
1時間50分
羽田

### 空路

|  |  |  |
|---|---|---|
| 稚内～羽田 | 通年運行 | 約1時間50分 |
| 稚内～新千歳 | 通年運行 | 約1時間 |
| 利尻～丘珠 | 通年運行 | 約55分 |
| 利尻～新千歳 | 季節運行(6～9月) | 約55分 |

●稚内空港から稚内市内へはタクシー約20分、各便に接続するバスは約30分

●利尻空港から利尻島鴛泊港へはタクシー約6分

お問合せ先／稚内空港 TEL.0162-27-2121
利尻空港 TEL.0163-82-1269

稚内空港ビル https://www.wkj-airport.jp/
利尻富士町HP
https://www.town.rishirifuji.hokkaido.jp/rishirifuji/1187.htm

### 都市間長距離バス

稚内 ⟷ 札幌 約5時間50分

枝幸 ⟷ 札幌 約5時間30分

**旭川から猿払、浜頓別、中頓別、枝幸へ運行するバスもあります。詳細は宗谷バスHPをご参照ください。**

お問合せ先／
稚内:宗谷バス駅前バスターミナル TEL.0162-22-3114
稚内:北都観光(株) TEL.0162-23-3820
札幌:北都交通札幌予約センター TEL.011-241-0241

宗谷バス http://www.soyabus.co.jp/

### JR

**特急「宗谷」**

稚内 ⟷ 札幌 約5時間10分

**特急「サロベツ」** 約5時間25分(乗継)

稚内 ⟷ 旭川 約3時間45分
旭川 ⟷ 札幌 約1時間25分

●運行する列車により運転時間は異なります。

お問合せ先／
JR北海道稚内駅 TEL.0162-23-2583
JR北海道南稚内駅 TEL.0162-23-3217

JR北海道 http://www.jrhokkaido.co.jp/

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。

## 体験

稚内市 豊富町 礼文町 利尻町 利尻富士町 幌延町 天塩町

### 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ンラインなど、宗谷では、様々な楽しみ方ができます。

幌延町

### 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。

稚内市 中頓別町

### カヌー

中頓別町を流れる頓別川や、稚内市を流れる勇知川は、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、ニジマスが生き生きと泳ぎ、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。

利尻町 利尻富士町

### 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。

礼文町

### トレッキング

礼文島トレイルはお花畑を散策するコースのほかに、美しい海食崖（カイショクガイ）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。

利尻町

### うに採り体験

地元漁師さんと同じ方法で、うに採り、うに剥きにチャレンジ!日本一、新鮮な状態でうにをご試食いただけます!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。

稚内市

### 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会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。

浜頓別町

### ウソタンナイ砂金採掘公園

ウソタンナイ川はさけます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。キャンプ場も併設しているので、キャンプを楽しみながら砂金掘りを楽しめます。

利尻町

### 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。

幌延町

### 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。