



螃蟹、海膽、帆立貝！
不僅此處的海鮮非常可口，此處的牧場寒冷廣袤、
牛乳濃醇可口，乳製品更是備受觀光客的喜愛。



毛蟹
漁水帶來養分，使得枝幸町的漁獲量在日本名列前茅，螃蟹營養豐富，味道與
品質冠絕群倫！

海膽
利用尻昆布所培育出來的絕品海膽，可以料理成丼飯或日式高湯等各式各樣的餐點，美味非常。



帆立貝
猿拂村擁有日本數一數二的帆立貝產量。這兒的帆立貝肥美鮮甜、口感彈牙，讓饕客們讚不絕口。

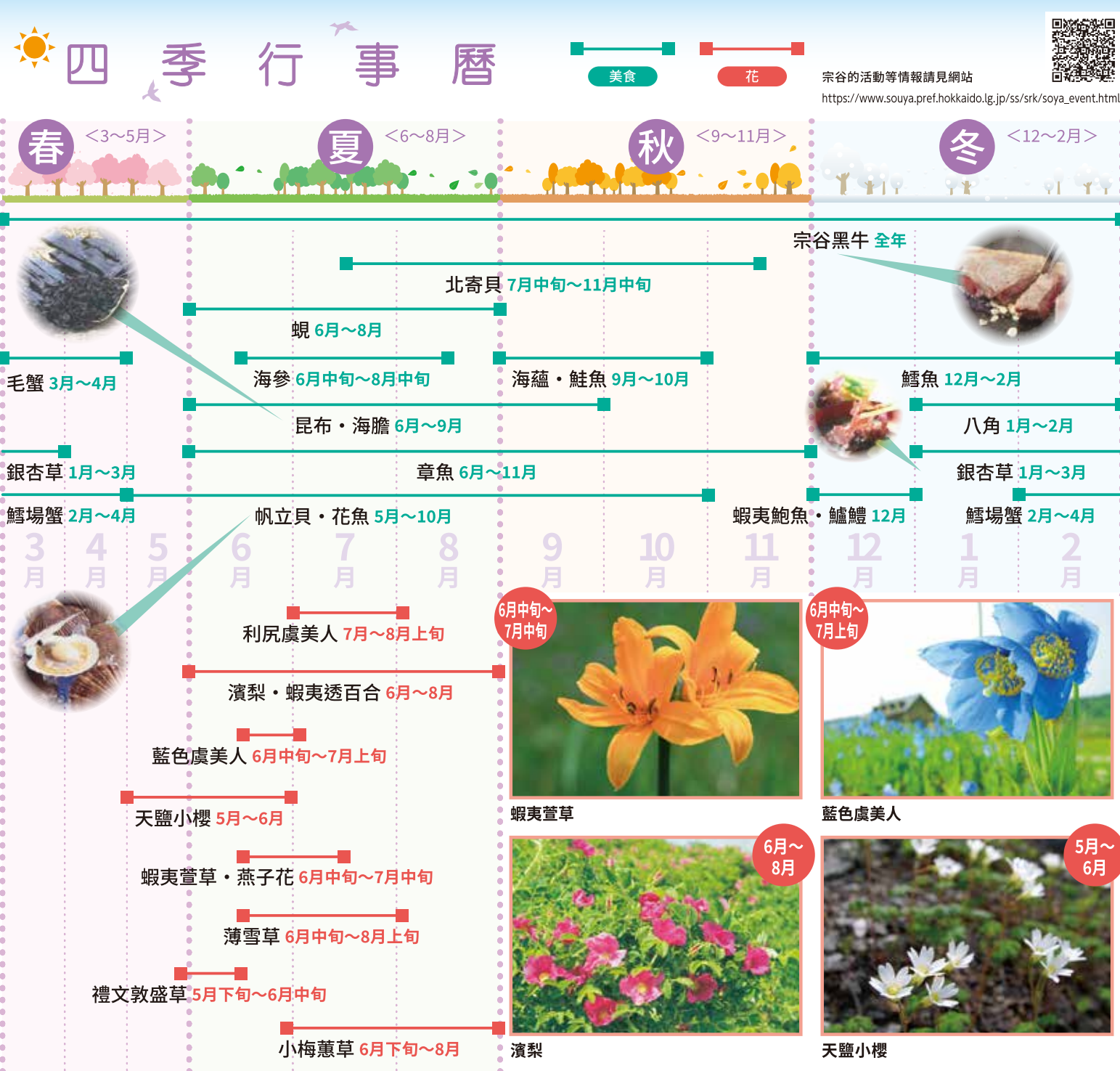


鱈魚 (TACHIPON)
在冬季，新鮮的鱈魚白子「TACHI」(精巢)僅淋上
柚子醋便可享用，其濃郁的美味是最代表宗谷的
味道之一。

八角
魚肉口感爽脆且油脂豐厚，油花入口就化了開來，
鮮甜的美味在口中擴散開來。

章魚
宗谷的水章魚漁獲量，是日本第一。產地才能品嘗到的「章魚涮
涮鍋」，請您一定要吃吃看。

美食



各地旅遊詢問中心		宗谷觀光情報發送中！	
(一社) 稚內觀光協會 TEL：0162-24-1216 https://www.north-hokkaido.com/	中頓別觀光情報 TEL：01634-7-8650 https://www.nakatom.com/	(一社) 猿拂村觀光協會 TEL：01635-2-2211 http://sarufutsu.jp/	枝幸町觀光協會 TEL：0163-62-1205 https://esashi-kankou.com
濱頓別町觀光協會(濱頓別町役場內) TEL：01634-2-2346 http://www.town.hamatonbetsu.hokkaido.jp/kanko-kyokai/	禮文島觀光協會 TEL：0163-86-2655 https://www.rebun-island.jp	利尻町觀光協會(利尻町役場內) TEL：0163-84-3622 https://www.rishiri-plus.jp/	天鹽町觀光協會(天鹽町役場內) TEL：01632-2-2729 http://www.teshi town.hokkaido.jp
豐富町觀光協會 TEL：0162-82-1728 http://toyotomi-kanko.net/	利尻富士町觀光協會(利尻富士町役場內) TEL：0163-82-1114 https://rishirifuji.jp/	天鹽町觀光協會(天鹽町役場內) TEL：01632-2-2729 http://www.teshi town.hokkaido.jp	天鹽町觀光協會(天鹽町役場內) TEL：01632-2-2729 http://www.teshi town.hokkaido.jp

※本導覽手冊所刊載之活動和設施等的營業日期，以及開
花時間、漁獲產季等資訊，每年不一定相同，可能會有
異動。

※封面照是由攝影家Masayoshi Saito (現居稚內) 拍攝

宗谷觀光聯盟
官方網站

發刊：宗谷觀光聯盟
<https://www.soyakanko.com/>

諮詢窗口：北海道宗谷綜合振興局 產業振興部 商工勞動觀光客 觀光振興負責人 TEL：0162-33-2927 (直通)

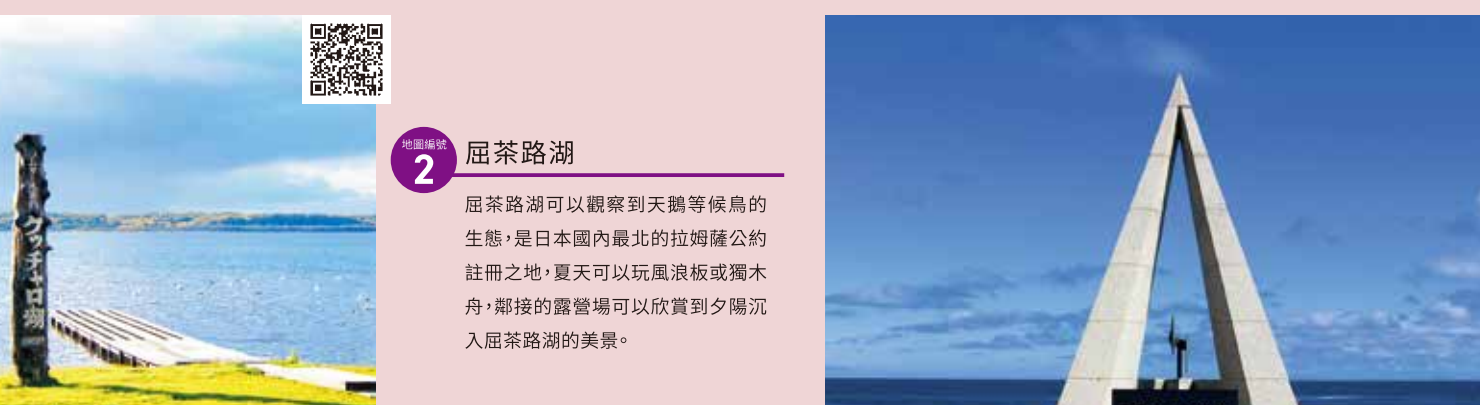


北海道宗谷

最北的春夏秋冬



比北緯45°更北的最北之地，
以雄偉壯闊的自然景致迎接您的到來。



利尻禮文佐呂別國家公園
日本最北的國家公園。只有在這裡，才能從海上遠望聳立的利尻山，觀賞禮文島特有的高山
植物，欣賞日本規模最大的高層濕原——佐呂別原野濕地壯麗多變的絕景。



白色小路
以稚內的名產帆立貝的貝殼所鋪設
的道路，在藍天碧海、翠綠草花、純白
道路的相互映襯下，成為一個美麗而
富有魅力的景點。約三公里的散步小
徑，走在上面您將感覺到腳步底下的
輕鬆柔軟，讓散步多了一些趣味。

利尻虞美人
日本唯一野生的虞美人。在利尻山
九合目附近的碎石地，開著淡黃色
的花朵。

中頓別鍾乳洞
中頓別鍾乳洞位於自然交流公園內，是名列北海道天然紀念物的鍾乳
洞。由藤卷和帆立貝的化石堆積成的石灰岩洞穴，是放眼全國很稀少的
鍾乳洞。除了參觀洞內之外，在春天到秋天間，也可以在洞內的散步小
徑觀察各式各樣的動植物。

禮文敦盛草
有蘭科女王之稱，只有在禮文島才能
見到的特有種。

宗谷岬
宗谷岬位於北緯45度31分22秒，遠眺就能看到庫頁島的身影。岬角
的前端，設置了「日本最北端之地紀念碑」，以北極星的一角為設計理念，
中心點以「N」的文字表現北方之意。

屈茶路湖
屈茶路湖可以觀察到天鵝等候鳥的
生態，是日本國內最北的拉姆薩公約
註冊之地，夏天可以玩風浪板或獨木
舟，鄰近的露營場可以欣賞到夕陽沉
入屈茶路湖的美景。

藍色虞美人
藍色虞美人

蝦夷萱草
蝦夷萱草

天鹽小櫻
天鹽小櫻

濱梨
濱梨

薄雪草
薄雪草

燕子花
燕子花

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

章魚
章魚

北寄貝
北寄貝

宗谷黑牛
宗谷黑牛

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻

鱈場蟹
鱈場蟹

銀杏草
銀杏草

八角
八角

鱈魚
鱈魚

海參
海參

昆布・海膽
昆布・海膽

帆立貝・花魚
帆立貝・花魚

蝦夷鮑魚・鱸鰻
蝦夷鮑魚・鱸鰻



8 北方金絲雀公園
電影《往復書簡：二十年後的作業》的外景拍攝地，利尻山因景觀讓人印象深刻成為熱門景點。園內設有咖啡店。



12 OTATOMARI沼
OTATOMARI沼周長約一公里，是利尻島最大的湖泊。周圍設置了環湖步道，可以一面眺望映照利尻山的湖面，一面散步。



16 佐呂別濕原中心
佐呂別濕原是日本三大濕原之一，以泥炭苔屬的植物為中心，為日本最大規模的高原濕原為人所知。



20 天鹽川河川公園
園內是綠油油的草地與壯闊的天鹽川，對岸的沙洲延伸到日本海，水平線那端是聳立的利尻山。黃昏的景色是意想不到的絕景。



9 桃台貓台
在這裡不僅是觀賞落日的絕佳景點，更可以看見像桃子般的巨大岩石，以及如同貓弓起背般的奇岩。



13 仙法志御崎公園
高透明度的海水與奇岩，以及聳立的利尻山都能一眼望盡，還聚集眾多伴手禮店，是島上的熱門景點。



17 秘境車站
存在於人煙罕至空間中的無人車站。幌延町內的四個無人車站（糠南站、下沼站、南幌延站、雄信內站），每年都有大量的鐵道宅到訪。



21 川口遺跡
天鹽川沿岸的砂丘林中，有230座壁穴住居群遺跡。其中兩座壁穴住居已復原，可以從之觀察到先人們生活的一部分。



10 稚內港北防波堤穹頂
外觀讓人聯想到古代羅馬建築，是世界上最無二之建物，入選北海道遺產之列，是稚內港的象徵建築。



14 豐富溫泉
在這裡的溫泉可以改善各種皮膚疾病所產生的症狀，而因有油份以及特殊石油的味道，故被稱為「油溫泉」。



18 敏智知岳
山名來自愛努語的「男人山」之意，是北海道本島設有登山步道的山裡面最北的山。在這裡可以享受登山、健行的樂趣。



22 USUTAIBE千層岩
被指定為北鄂霍次克道立自然公園，圖中形狀如層層疊疊的岩石為其特徵。也是枝幸螃蟹祭的會場。



11 宗谷丘陵
宗谷丘陵是約持續至一萬年前的冰河期形態而成的冰緣地貌，入選北海道遺產，連綿起伏的遼闊景色魅力滿點。



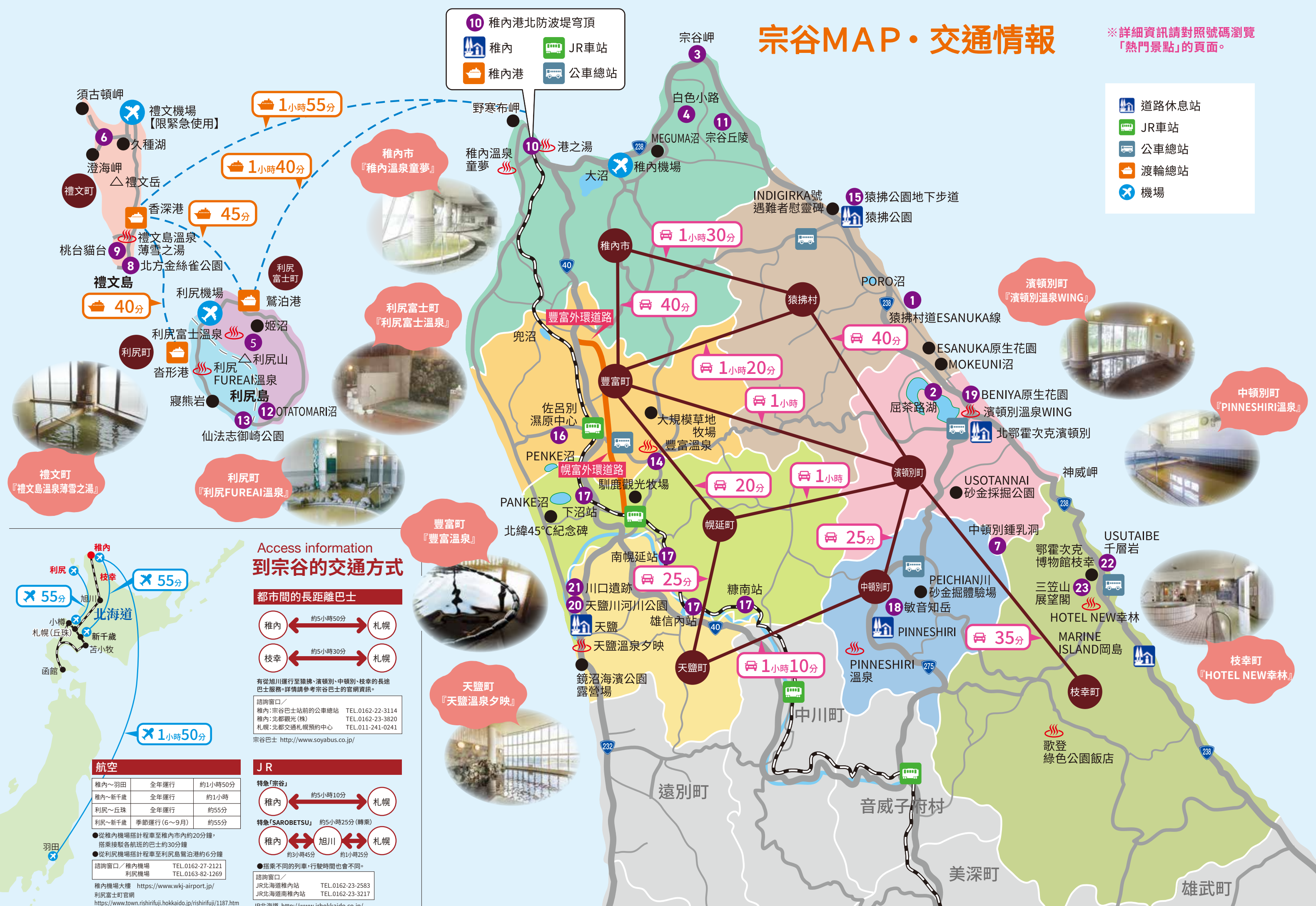
15 猿拂公園地下步道
與隔著國道238號、靠海側的歷史建築物連結的地下道，使用藍色燈光打亮，如幻想般的空間等您前來體驗。（冬季期間不開放）



19 BENIYA原生花園
被指定為北鄂霍次克道立自然公園，可以看到100多種的草花。



23 三笠山展望閣
設置了360°無死角玻璃觀景窗的咖啡店，可以一邊欣賞枝幸町的景色，一邊享受下午茶的樂趣。



Access information 到宗谷的交通方式

都市間的長距離巴士

稚內	約5小時50分	札幌
枝幸	約5小時30分	札幌

有從旭川運行至猿拂、濱頓別、中頓別、枝幸的長途巴士服務。詳情請參考宗谷巴士的官網資訊。

諮詢窗口 / 稚內：宗谷巴士站前的公車總站 TEL.0162-22-3114
稚內：北都觀光(株) TEL.0162-23-3820
札幌：北都交通札幌預約中心 TEL.011-241-0241
宗谷巴士 http://www.soyabus.co.jp/

JR

特急「宗谷」

稚內	約5小時10分	札幌
----	---------	----

特急「SAROBETSU」

稚內	約5小時25分(轉乘)	札幌
----	-------------	----

●搭乘不同的列車，行駛時間也會不同。

●從稚內機場搭計程車至稚內市內約20分鐘，搭乘接駁各航班的巴士約30分鐘
●從利尻機場搭計程車至利尻島豐泊港約6分鐘

諮詢窗口 / 稚內機場 TEL.0162-27-2121
利尻機場 TEL.0163-82-1269
稚內機場大樓 https://www.wkj-airport.jp/
利尻富士町官網 https://www.town.rishirifuji.hokkaido.jp/rishirifuji/1187.htm

諮詢窗口 / JR北海道稚內站 TEL.0162-23-2583
JR北海道南稚內站 TEL.0162-23-3217
JR北海道 http://www.jrhokkaido.co.jp/

宗谷MAP・交通情報

※詳細資訊請對照號碼瀏覽「熱門景點」的頁面。

- 道路休息站
- JR車站
- 公車總站
- 渡輪總站
- 機場

體驗

透過親身體驗感受大自然。不只是夏天，冬天限定的樂趣也很多。

稚內市 **豐富町** **禮文町** **利尻町** **利尻富士町** **幌延町** **天鹽町**

幌延町

稚內市 **中頓別町**

雪地風箏

雪地風箏的場地必須具備廣大的雪原與穩定的風，符合條件的場地在日本很少，幌延町就是其一。2018年舉辦國內初次的雪地風箏大會「HURI KAMUY・HORONOE」。此後每年二月大會舉辦(暫定)的期間，都能在這裡體驗雪地風箏的樂趣。

獨木舟

流過中頓別町的頓別川，和流過稚內市的勇知川，都是緩緩徐徐的河川，就算是新手也能簡單上手並樂在其中，大自然迎面而來，您可以置身其中好好感受。頓別川中，有櫻鱒和虹鱒棲息悠游，有時還能看到展開鮮豔藍色羽翼的翠鳥。

單車漫遊

宗谷規劃了豐富有趣的單車路線，您可以選擇騎單車環繞利尻島一周、在開闊的牧場上自在遨遊、又或是在日本沿海國道ORON LINE上盡情奔馳，宗谷的自然風光等您前來飽覽暢玩。

利尻町 **利尻富士町**

禮文町

利尻町

海膽捕撈體驗

跟當地漁夫用同樣的方式捕撈海膽並挑戰剝開海膽！現製海膽鮮度是日本第一，大口吃下超新鮮！費用包含道具的租借，當天只要兩手空空來參加就可以了。這是只有利尻才有特殊體驗活動。

冰壺

「稚內市MIDORI Sports Park」內，有舉辦旅客也能簡單參加的冰壺體驗活動。除了冰壺用品之外，禦寒的外套、安全帽、鞋子也都可以租借，兩手空空就能來體驗冰壺的樂趣。

USOTANNAI 砂金採掘公園

USOTANNAI是鮭魚迴游的清流。除了在河川裡淘金之外，也設有在水槽淘金的體驗活動。公園另外設置了露營場，可以一邊享受露營，一邊體驗淘金的樂趣。

SUP

想要盡情享受海水透明度在北海道內名列前茅的利尻島沿海嗎？雙眼遠眺是水平線與雄偉的利尻山，活用SUP可以非常自由移動的屬性，展開小島冒險之旅吧！附有全套裝備租借和導覽的服務，可以兩手空空來體驗。

餵食麋鹿

國內唯一飼養麋鹿的觀光牧場「幌延町鹿鹿觀光牧場」在這裡，一整年都可以體驗和麋鹿接觸互動。手拿飼料接近的話，可愛的麋鹿就會靠過來，讓您體驗與麋鹿的近距離接觸。另外，冬季期間還有提供搭乘麋鹿雪橇的體驗。