

豊かな自然に生息する
たくさんの動物たち!



宗谷とふれあう



季節をいろどる 宗谷の美しい景色!



6月~7月 エゾカンゾウ(宗谷広域)	6月~7月 アルメリア(稚内市)
6月~8月 ハマナス(宗谷広域)	6月~7月 リシリヒナゲシ(利尻島)
6月~8月 レプンウスユキソウ(礼文島)	6月~7月 ブルーポピー(幌延町)

宗谷のいち推し土産ご紹介

稚内市 たこしゃぶ タコの足を繊維に沿って薄くスライスし、野菜を入れた鍋にさっとくわせます。ぷりとした食感は絶品。	猿払村 帆立のり 天然さるふつ産ホタテの干貝柱と貝もを使用。他にない絶品オリジナルな「のり佃煮」です。	浜頓別町 牛乳もなか 牛乳入り白あんが入った集乳缶の形をしており、見た目もかわいらしいもなかです。	宗谷エリアの各市町村には自慢の逸品がたくさん!その中でも特に「いち推し」の品を厳選しました。お土産に悩んだ時にはこれを選べば間違いなし!
中頓別町 黄金のフィナンシェ 中頓別町産はちみつと焦がした北海道産発酵バターを生地に練り込み、自社窯で丁寧に焼き上げました。	枝幸町 干し貝柱 肉厚な枝幸はたてをしっとり干すことで旨みや香ばしさをギュッと閉じ込めた商品です。	豊富町 チーズ 自家牧場の生乳を使った完全無添加のナチュラルチーズ。すべて手作業で作られています。	礼文町 宝うに 食べるのに1番美味しい時期に水揚げされた生うにだけを、風味をそのまま、旨みをぎゅっと凝縮し、缶詰にしました。
利尻町 利尻昆布 荒波にもまれた利尻昆布はコクのある上品な出汁が自慢です。冬は鍋の出汁におすすめです。	利尻富士町 利尻プリン 5代目店主がつくる優しい味のプリン。味はメープル、ゴマ、コマザサの3種類。	幌延町 幌延町クラフトジン 幌延町に自生する植物等を漬け込み蒸留し、香りづけをした幌延を感じる逸品です。	天塩町 しじみスープ 天塩産天然しじみ貝を煮出した味わい濃厚なスープの素。雑炊やラーメン、パスタ等アレンジも◎!

お問い合わせ：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)

※本パンフレットに掲載の施設等は、時期によっては休業の場合があるため、営業日等については各施設にご確認ください。

宗谷の情報発信中!

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

宗谷観光連盟 https://www.soyakanko.com/



また北海道 宗谷

行って体感。感じて共感。

豊かな自然を体験できる
選りすぐりのスポット!

サイクリング

利尻・彩くるロード(利尻島)
サイクリングロード(豊富町)
宗谷丘陵(稚内市)

砂金掘り体験

ウソタンナイ砂金採掘公園(浜頓別町)
ペーチャン川砂金掘り体験場(中頓別町)

宗谷とあそぶ

フットパス
白い道(稚内市 宗谷丘陵内)
桃岩展望台コース(礼文島)
ペーチャン原生花園(浜頓別町)

うにとり体験
神居海岸パーク(利尻町)

貴重な食材も全て新鮮なので
初めて味わう感動の美味しさ!

宗谷の海鮮舟盛り

毛ガニ(枝幸町) ほとたて(猿払村)
宗谷黒牛(稚内市) とよとみ牛乳(豊富町)
ホッケ(礼文島) ウニ(利尻島)

歴史文化コース

稚内 1時間
猿払 40分
浜頓別 25分
中頓別 1時間
枝幸 1時間

クッチャ口湖(浜頓別)

離島をめぐるコース

礼文島 フライ 45分
利尻島 フライ 45分
稚内港 フライ 2時間

フラワートレッキング(礼文島)
エソバワンウニ(利尻島)

自然満喫サイクリングコース

天塩 12km
幌延 20km
豊富 40km
稚内

オドソルイ 風力発電所(幌延)
豊富温泉(豊富)

グルメ堪能コース

稚内 1時間
猿払 1時間
枝幸 1時間

たこしゃぶ(稚内)
毛ガニ(枝幸)
ほとたて(猿払)

宗谷総合振興局・宗谷観光連盟

300種に及ぶ高山植物と海の幸が豊かな島

礼文町 [Rebun]



眺岩
名所の通り内でも屈指の透明度を誇る「澄んだ海の輝」は、島内おすめのスポット、日本海の荒波が作り出した入江と海岬まで突き通って見える青く澄んだ美しい海の造形美は、まさに絶景です。

利尻町 [Rishiri]

利尻山の標高約450m(5号目)からの絶好の眺望を楽しむ



利尻島は島の中心にあり、島のどこからでも見ることができ、場所によって山の形も変化が楽しめます。
○夕日
利尻町は島の西側に位置するため、天気の良い日は水平線に沈む夕日を見ることが出来ます。

利尻富士町 [Rishirifuji]

神秘的な沼の水面に映る百名山利尻富士が美しい



利尻島は島の中心にあり、島のどこからでも見ることが出来ます。場所によって山の形も変化が楽しめます。
○夕日
利尻町は島の西側に位置するため、天気の良い日は水平線に沈む夕日を見ることが出来ます。

利尻島観光協会

利尻島の魅力を伝えるための観光案内



利尻島の観光名所や、お土産の情報を提供します。

わが街のオススメ

～観光スポット～
○北のカナリアパーク
映画「北のカナリアたち」で撮影のために建設された、麓小学校分校やその周辺のロケ地が公園として整備され、一般に公開されています。また、利尻富士が綺麗に見える絶好のスポットとしても人気です。

～グルメ～
○うに丼
最高級利尻昆布を額に背けたうにを使ったうに丼は濃厚で甘みのある味わいでとても人気です。

わが街のオススメ

～観光スポット～
○神居海岸パーク
ウニ2採り体験・利尻昆布お土産づくり体験ができる施設です。外にベンチもあるのでのんびり休むことができます。

～特産品～
○ウニ
漁期は6～9月、エリウノクニとキムラサキの2種類のウニが採れます。お土産として人気のウニは、この時期が濃厚です。

わが街のオススメ

～観光スポット～
○姫沼
散策道ではきれいな高山植物をみることができ、耳を澄ますと野鳥のさえずりが聞こえてくる原生林に囲まれた静かな沼、湖面には利尻山が絶景スポットです。

～体験～
○サイクリング
島内には約25kmの自転車専用道が整備されており、静寂と絶景が楽しめるコースが人気です。期間：5月～10月

わが街のオススメ

～体験～
○オタマリ沼
湖に映る「逆さ富士」と周辺の風景は季節毎に風情と美しさを映し出す利尻島の代表的なスポットです。

～お土産～
○利尻昆布
島の特産品の一つである利尻昆布で、お土産に人気です。

中頓別町 [Nakatombetsu]



中頓別町の観光名所や、お土産の情報を提供します。

種別	路線	駅名	備考
道の駅	道南バス	中頓別	
	JR	中頓別	
JR駅	道南バス	中頓別	
	JR	中頓別	
バスターミナル	道南バス	中頓別	
	JR	中頓別	
フェリーターミナル	道南バス	中頓別	
	JR	中頓別	
空港	道南バス	中頓別	
	JR	中頓別	

猿払村 [Sarufutsu]

おいしいホタテと酪農が盛んな村



猿払村の魅力を伝えるための観光案内

浜頓別町 [Hamatonbetsu]

ラムサール条約登録地「白鳥が舞うクッチャロ湖」と豊かな海の町



浜頓別町の魅力を伝えるための観光案内

豊富町 [Toyotomi]

温泉踏選挙(2016)健康増進部門第3位に選ばれた湯畑



豊富町の魅力を伝えるための観光案内

幌延町 [Horonobe]

北緯45度の風が吹く町



幌延町の魅力を伝えるための観光案内

天塩町 [Teshio]

雄大な天塩川の流れと自然あふれる大地に包まれた街



天塩町の魅力を伝えるための観光案内

稚内市 [Wakkanai]

わずか43kmの彼方にサハリン(旧樺太)を望む国境の街



稚内市の魅力を伝えるための観光案内

稚内へのアクセス

都市間長距離バス

路線	所要時間	備考
札幌-稚内	約5時間50分	毎日6便運行

中頓別町 [Nakatombetsu]

北緯45度線上の里 ロマン息づく大自然の町



中頓別町の魅力を伝えるための観光案内

枝幸町 [Esashi]

森と海の理想郷で遊ぶ、食べる



枝幸町の魅力を伝えるための観光案内

わが街のオススメ

～観光スポット～
○大規模草地牧場
ヨーロッパのような丘陵地帯が広がり、草を食む牛たちと牧草ローラの牧歌の風景がドライブには最高です。

～グルメ～
○ミルクラマーメン
特産品の「サロベツ牛乳」を使用した濃厚な味わいのラーメン

わが街のオススメ

～観光スポット～
○幌延町トナイケ観光牧場
トナイケの牧場としては国内最大規模。観光放牧されている約50頭のトナイケは「トナイケ」が由来で、羊の間には「トナイケ」の文字が刻まれている。羊の間には「トナイケ」の文字が刻まれている。羊の間には「トナイケ」の文字が刻まれている。

～グルメ～
○オホベツ温泉
油分を含んだお湯で、石油の匂いが特徴です。全国的にも類のない泉質で、全国から多くの方が湯治(とうじ)に訪れています。

わが街のオススメ

～特産品～
○天塩産産しじみ
古来より「銀葉の三絶」と譽れるほどの絶品で、天然しじみは味と粒の大きさは全国的に評価されています。

～歴史～
○川口道徳風景林
日本最大の大河天塩川。日本、韓国、銀葉といふ3つの水辺に恵まれた自然環境、スズメ、カワウソウ、ハマナスなどが咲き乱れる風景は絶景です。

わが街のオススメ

～観光スポット～
○宗谷岬
北緯45度31分22秒に位置する宗谷岬では、天気が良いとサハリンの島影を望むことができます。

～グルメ～
○たこしゃぶ
スライしたミズダコをしゃぶしゃぶし、お店オリジナルのタレでご堪能いただけます。

レンタカー情報

会社	住所	TEL
旭川	旭川駅前	TEL 16-23-2583
天塩	天塩駅前	TEL 16-23-2583
幌延	幌延駅前	TEL 16-23-2583
豊富	豊富駅前	TEL 16-23-2583
稚内	稚内駅前	TEL 16-23-2583

わが街のオススメ

～観光スポット～
○中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園
日本最大の鍾乳洞「中頓別鍾乳洞」をはじめ、四季折々の動植物も観察できる自然散策お楽しみ公園です。

～特産品～
○おこしやぶ
スライしたミズダコをしゃぶしゃぶし、お店オリジナルのタレでご堪能いただけます。

わが街のオススメ

～観光スポット～
○神威岬
国の名勝にも指定され、中頓別に白黒模様の「神威岬灯台」があり、近くには眺めることのできる「神威岬公園」はオホーツク海を一望できます。

～歴史・文化～
○オホーツクミュージアムエスashi
国の指定文化財を中心として2000年以上も及ぶオホーツク文化をほぼ、7年を越える最大規模のシナチの骨遺物や土器などの展示がある「オホーツクミュージアムエスashi」は、オホーツク文化を学ぶのに最適なスポットです。

豊富町観光協会

TEL: 0162-82-1728 http://www.toyotomi-kankou.jp/

幌延町観光協会(幌延町役場内)

TEL: 01632-5-1113 http://www.town.horonobe.hokkaido.jp/

天塩町観光協会(天塩町役場内)

TEL: 01632-2-1729 http://www.teshiowtown.hokkaido.jp

稚内市観光協会

TEL: 0162-24-1216 http://www.welcome.wakkanai.hokkaido.jp

中頓別町観光協会(中頓別町役場内)

TEL: 01634-2-2346 http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp/kanko-kyokai/

枝幸町観光協会

TEL: 0163-62-1205 http://esashi-kankou.com