

# 温泉

浴場からの景色と  
様々な泉質で  
癒やしのひとときを

利尻富士町  
『利尻富士温泉』

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  
『稚内温泉重夢』

豊富町  
『豊富温泉』

中頓別町  
『ピンネンリ温泉』

天塩町  
『てしお温泉夕映』

枝幸町  
『ホテルニュー幸林』

稚内温泉  
利尻富士温泉  
利尻ふれあい温泉  
豊富温泉  
はまとんべつ温泉  
てしお温泉  
ピンネンリ温泉  
枝幸温泉  
歌登温泉

# 景観

大自然の中で  
ゆっくりと  
過ぎゆく時間

稚内市  
『稚内温泉重夢』

礼文町  
『地蔵岩』

中頓別町  
『鍾乳洞(氷窟)』

利尻町  
『利尻山』

天塩町  
『天塩川河川公園から望む夕日』

稚内市  
『稚内温泉重夢』

豊富町  
『豊富温泉』

天塩町  
『てしお温泉夕映』

枝幸町  
『海一面に広がる流水』

幌延町  
『秘境駅(糖南駅)』

## 宗谷の いち推し土産 ご紹介

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!

<p><b>稚内市</b> たこしやぶ</p> <p>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らせます。ぷりっとした食感は絶品。</p>	<p><b>猿払村</b> 帆立のり</p> <p>天然さるぶつ産ホタテの干貝柱と貝ひもを使用。他にない絶品オリジナルな「のり佃煮」です。</p>	<p><b>浜頓別町</b> 牛乳もなか</p> <p>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。</p>	<p><b>利尻町</b> 黄金のフィナンシェ</p> <p>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。</p>	<p><b>中頓別町</b> 黄金のフィナンシェ</p> <p>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。</p>	<p><b>枝幸町</b> 干し貝柱</p> <p>肉厚な枝幸ほ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。</p>	<p><b>豊富町</b> チーズ</p> <p>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。</p>	<p><b>礼文町</b> 宝うに</p> <p>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。</p>	<p><b>利尻町</b> 利尻昆布</p> <p>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。</p>	<p><b>利尻富士町</b> 利尻プリン</p> <p>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、クマザサの3種類。</p>	<p><b>幌延町</b> 幌延町クラフトジン</p> <p>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。</p>	<p><b>天塩町</b> しじみスープ</p> <p>天塩産天然しじみ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◎!</p>
---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--

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)

※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。

宗谷観光連盟 HP @hokkaido\_soya @soya.shokutabi @soyakankou

宗谷観光連盟 <https://www.soyakanko.com/>

# 最北の 秋冬紀行

北海道のつなぐ。宗谷エリア

宗谷観光連盟

# 秋冬の味覚

オホーツク海と日本海に囲まれた  
宗谷の海の幸は絶品!  
大地の恵みもあり、まさに味覚の宝庫!

もずく  
いぐいす餅  
キンナンソウ  
たこしやぶ  
ほつつけのちゃんちゃん焼  
八角の刺身(姿造り)  
宗谷黒牛のステーキ  
しじみラーメン  
たから餅  
鍋巻  
たから餅  
利尻昆布  
牛乳

礼文島で楽しむ秋冬の味覚・温泉

## 礼文町 <Rebun>



北のカナリアパーク

秋冬も魅力あふれる利尻島の大自然

## 利尻町 <Rishiri>



冬の利尻山

夢の浮島

## 利尻富士町 <Rishirifuji>



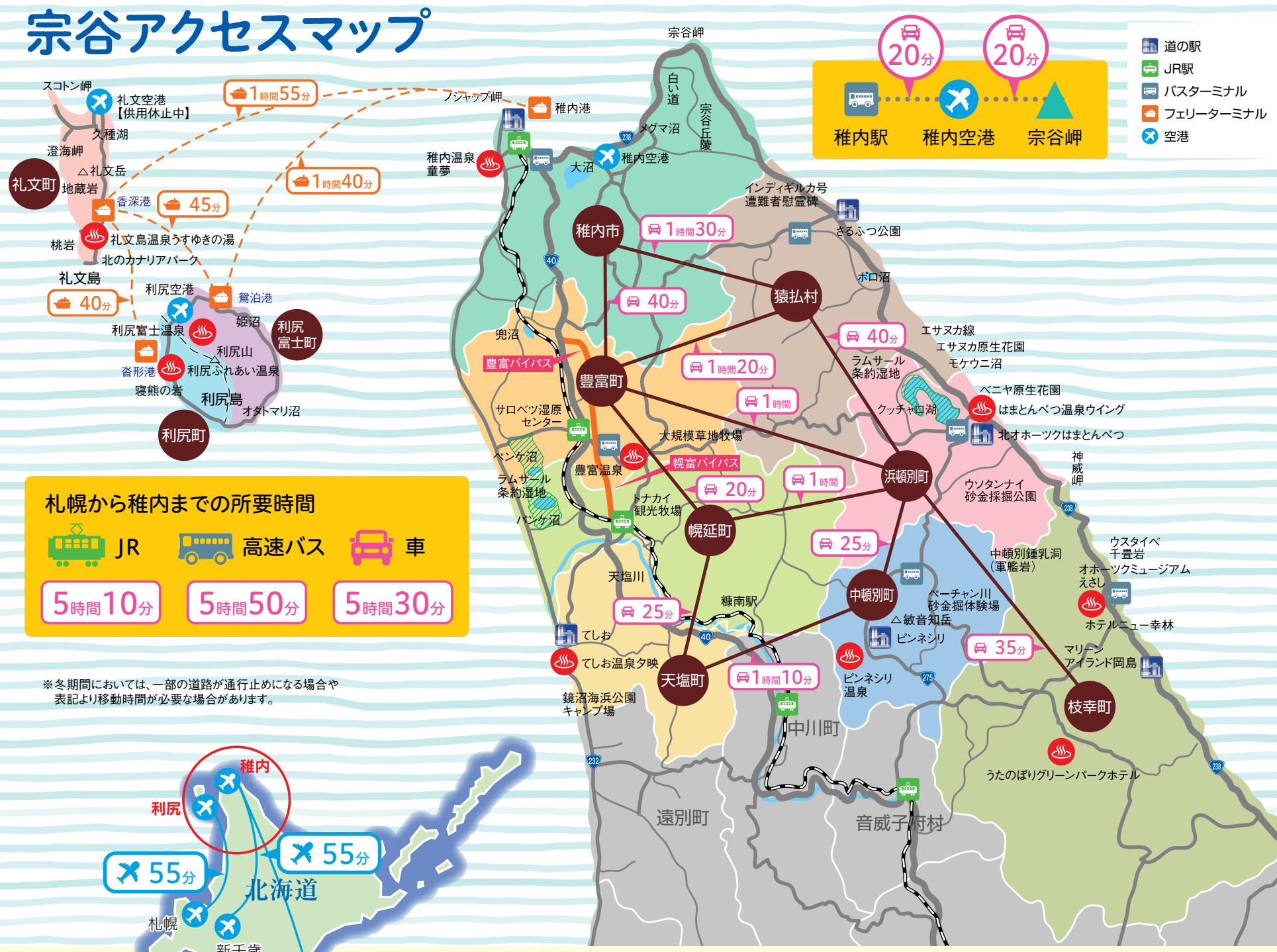
利尻富士

## アクティビティイベント



カーリング、カヌー、ワカサギ釣り、トナカイソリ

## 宗谷アクセスマップ



札幌から稚内までの所要時間

- JR: 5時間10分
- 高速バス: 5時間50分
- 車: 5時間30分

海と大地と風の恵み 日本のでっぺんわっかない

## 稚内市 <Wakkanai>



日本最北の小さな村

## 猿払村 <Sarufutsu>



美人の湯 はまといんべつ温泉

## 浜頓別町 <Hamatonbetsu>



●●● おすすめポイント ●●●

稚内市から西へ約60km、日本海に位置する最北の離島で、太古の昔に大陸から切り離されたこの島には、奇跡的な自然が今なお残されています。そんな礼文島を楽しむには「トレッキング」が一番。島の美しい景観を鑑賞することができます。そして、礼文島の冬の味覚といえば「鱈」。「たちり」、「たちぼん」、「たちかま」など、とれたてしか味わえない旬の味覚を楽しむことができます。冬の味覚を堪能したあとは、天然温泉うすゆきの湯でゆっくりとおくつろぎください。

●●● おすすめポイント ●●●

秋冬は、繁忙期の夏とは別の魅力があります。秋は混雑を気にせずにゆっくりと観光ができ、冬の真っ白な利尻山は息をのむような美しさです。天気の良い日は博物館や温泉でゆっくり過ごすのがおすすめです。冬の晴れた夜は満点の星空をご覧いただけます。近年はスノーシューやバックカントリーなどのアクティビティも注目されています。山から眺める利尻島の雪景色は、限られた時期に歩いた人しか見られない特別な景色です。

●●● おすすめポイント ●●●

秋には島内各所でサケ釣りを楽しむことができます。うっすらと雪化粧をした利尻山と、水平線に沈む夕日は、日常を忘れさせてくれる景色です。冬はスノーシューやバックカントリーなどが人気です。一面の銀世界はこの時期しか見ることのできない絶景。真っ白な雪の上を歩いて辿り着いた山頂は、言葉には表せないほどの達成感を味わうことができます。大自然が作り出す雄大な景色、食、人のあたたかさを感じてほしいと思います。

礼文島観光協会(礼文町役場内)  
TEL: 0163-86-1001  
http://www.rebun-island.jp

利尻町観光協会(利尻町役場内)  
TEL: 0163-84-3622  
https://www.rishiri-plus.jp/

利尻富士町観光協会(利尻富士町役場内)  
TEL: 0163-82-1114  
https://www.rishiri-plus.jp/

冬こそ温泉 油分を含んだ希少な温泉

## 豊富町 <Toyotomi>



北緯45度の風が吹く町

## 幌延町 <Horonobe>



悠久の大河天塩川が育んだ資源の宝庫

## 天塩町 <Teshio>




サイクリング、犬ぞり、スノーシューハイキング、スノーカイト、トレッキング、バックカントリー

●●● おすすめポイント ●●●

豊富温泉は、大正15年(1926年)に石油の試掘中に噴出したのが始まりの温泉地で、温泉に石油分が含まれている世界でも珍しい温泉と言われています。日本最北の温泉郷として近隣住民にも親しまれているほか、近年ではアトピー性皮膚炎や乾癬に効能があるといわれ、その効能を求めて全国各地から湯治療養に訪れる方々に評価されています。温泉地区には町営の日帰り入浴温泉施設のほか、5軒のホテル・旅館と湯治療養の方向けの町営宿泊施設があります。

●●● おすすめポイント ●●●

幌延町は北緯45度線上に位置し、アイヌ語で『大平原』の意味を持ち、利尻礼文サロベツ国立公園の南玄関口でもあります。基幹産業は酪農で、トナカイや秘境駅の里としても知られ、近年、山林資源を活用し、町産ミズナラ樽で貯蔵・熟成した酒類製造に取り組んでいます。冬には、トナカイ観光牧場でトナカイソリに乗ることができます。また、幌延の安定した風を活かしてスノーカイト大会「フリカムイホロノベ」が開催され、大会期間中はスノーカイト体験も可能です。

●●● おすすめポイント ●●●

北海道第2の大河天塩川河口に位置する天塩町。秋には豊かな天塩川の恵みである秋鮭の定置網漁が行われます。天塩川河川公園では秋頃は利尻富士の頂上に夕日が沈むダイヤモンド利尻富士を、冬にかけてはオオハクチョウ等の渡り鳥やオオワシ、オジロワシの雄壮な姿を見ることができまさに絶景スポットです。国道232号に面している道の駅てしおは休憩スポットに最適で、豊富なメニューを提供するレストラン、町の海産物や乳製品をはじめとした特産品やテイクアウト商品も取り扱うアンテナショップがあり、来客者の様々なニーズを満たしてくれます。

豊富町観光協会  
TEL: 0162-82-1728  
http://www.toyotomi-kankou.net/

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.teshiotown.hokkaido.jp

## SOYA Histories

### 物語の宝庫。宗谷

北にはサハリンを望み、豊かな自然の恵みを受ける宗谷。地域が有する観光資源は、それぞれ歴史的背景や人々の思いが詰まった魅力的なストーリーを秘めている。

語り部たちによる「宗谷」のすてきな物語。

詳しくはホームページをご覧ください



## レンタカー情報

稚内市 (0162)	豊富町 (0162)	利尻富士町 (0163)
オリックレンタカー 稚内店 TEL34-0543	ニココレンタカー 稚内駅前店 TEL73-3888	利尻レンタカー TEL82-2551
トヨタレンタリース旭川 稚内店 TEL22-0100	豊富温泉 湯の杜ぼっけ TEL73-6850	トヨタレンタリース旭川 利尻店 TEL89-2300
稚内空港店 TEL29-3100	礼文町 (0163) 日産レンタカー 礼文カウンター TEL89-6677	トヨタレンタカー 利尻空港店 TEL82-1100
タイムズカーレンタル 稚内駅前店 TEL22-5656	トヨタレンタリース旭川 礼文店 TEL86-1117	ニッポンレンタカー TEL89-0919
稚内空港前店 TEL27-2226	日産レンタカー 稚内駅前営業所 TEL22-0919	まごころレンタカー TEL82-1551
ニッポンレンタカー 稚内駅前営業所 TEL22-0919	稚内空港前営業所 TEL26-2233	トヨタレンタリース旭川 礼文店 TEL86-1117
日産レンタカー 稚内空港店 TEL26-2324	日産レンタカー 稚内空港店 TEL26-2324	利尻空港営業所 TEL82-2611
チセキ石油販売 ちよいのレンタカー TEL22-1109	利尻町 (0163) かもやレンタカー TEL84-2252	マルゼンレンタカー TEL82-2295



札幌 55分、新千歳 55分、稚内 55分、羽田 1時間50分

●●● おすすめポイント ●●●

「日本のてっぺん稚内」の冬は、この地でしか体験できない冬のイベントが盛りだくさんです。毎年1月1日に宗谷岬で行われる日本最北の初日の出を迎えるイベント「初日の出inてっぺん」、2月には子どもから大人まで楽しめる「わっかない氷雪の広場」や別名「犬たちの甲子園」と呼ばれる犬と人が一体となった迫力満点の犬ぞりレース「JAPAN CUP 全国犬ぞり稚内大会」を開催しています。

●●● おすすめポイント ●●●

日本最北の村の猿払村は北海道で一番広い自然豊かな村です。大小の沼や湿地が点在し、河川には、日本最大の淡水魚「イトウ」が生息。釣り好きには魅力的なフィッシングスポットとなっています。秋には、猿払産新そばが収穫され、地元そば店で提供されます。また、特産品のホタテ貝のほか、脂乗りの良いメジカ鮭が人気の逸品。冬の王子の森ではスノーシューハイクでまん丸カワイイ雪の妖精「シマエガリ」に出会えるかもしれません。

●●● おすすめポイント ●●●

はまといんべつ温泉は、美人の湯として国内トップレベルの泉質。美肌効果が高く、炭酸水素イオンも2,850mg/k含有しており、人気があります。サウナも完備しており、リフレッシュすることができます。また、本館とは別にコテージが4棟あり、それぞれ趣向を変えた浴室では、はまといんべつ温泉ウイングと同じ美人の湯をご堪能いただけます。

(一社) 稚内観光協会  
TEL: 0162-24-1216  
http://www.welcome.wakkanai.hokkaido.jp

(一社) さるふつ観光協会  
TEL: 01635-2-2211  
http://sarufutsu.jp/

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/kankou-kyukai/

## J R

JR稚内駅……………TEL(0162) 23-2583  
JR南稚内駅……………TEL(0162) 23-3217  
JR幌延駅……………TEL(01632) 5-1009

## バス

宗谷バス本社……………TEL(0162) 32-5151  
稚内営業所……………TEL(0162) 33-5515  
枝幸営業所……………TEL(0163) 62-1044  
礼文営業所……………TEL(0163) 86-1020  
利尻営業所……………TEL(0163) 84-2550  
北都観光……………TEL(0162) 23-3820  
沿岸バス 豊富営業所……………TEL(0162) 82-2234

## フェリー

ハートランドフェリー  
予約専用ダイヤル…TEL(0570) 02-8010  
お問い合わせダイヤル…TEL(0570) 09-8010

まるごと自然体験

## 中頓別町 <Nakatombetsu>



枝に幸のある町

## 枝幸町 <Esashi>



●●● おすすめポイント ●●●

中頓別町の魅力は、豊かな自然環境を活かした様々な体験が、オールシーズンで楽しむことができます。秋には紅葉する敏音知岳の登山やカヌー、砂金掘り体験、冬にはスノーシューで鍾乳洞の氷筈見学ツアーなどのアドベンチャーが盛りだくさん。観光拠点である道の駅ピンネシリでは、キャンプ場やコテージ、各種体験の受付のほか、「なかとん牛乳」、「なかとんプリン」などの特産品を販売。みなさまのお越しをお待ちしています。

●●● おすすめポイント ●●●

雄大なオホーツク海に面する枝幸町は、町の面積の約8割を森林が占めている自然豊かな町です。冬になるとオホーツク海一面に流氷が広がりが、その流氷が運んでくる豊富なプランクトンを餌にする枝幸町の毛ガニは身入りが良く、濃厚なカニ味噌もぎっしりと詰まっています。毛ガニのほかにもホタテや鮭といった海の幸も全国的に高い人気を誇っています。自然との触れ合いや、新鮮な海の幸を堪能できる枝幸町にぜひ足を運んでみてください。

(一社) なかとんべつ観光まちづくりビューロー  
TEL: 01634-7-8510  
http://nakatom.com

枝幸町観光協会  
TEL: 0163-62-1205  
http://esashi-kankou.com