

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。枝幸町は日本でも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。猿払村は日本でも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。



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/sr/sk/soya_event.html

春 <3~5月>

夏 <6~8月>

秋 <9~11月>

冬 <12~2月>

けがに 3月~4月

しじみ 6月~8月

なまこ 6月中旬~8月中旬

もずく・さけ 9月~10月

たら 12月~2月

はっかく 1月~2月

宗谷黒牛 通年

ほっかがい 7月中旬~11月中旬

こんぶ・うに 6月~9月

ざんなんそう 1月~3月

たこ 6月~11月

えぞあわび・かじか 12月

たらばがに 2月~4月

ほたてがに・ほっけ 5月~10月

6月中旬~7月中旬

6月中旬~7月上旬

6月~8月

5月~6月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

リシリヒナゲシ 7月~8月上旬

ハマナス・エゾスカシユリ 6月~8月

ブルーボピー 6月中旬~7月上旬

テシオコザクラ 5月~6月

エゾカンゾウ・カキツバタ 6月中旬~7月中旬

ウスユキソウ 6月中旬~8月上旬

レブンアツモリソウ 5月下旬~6月中旬

コバイケイソウ 6月下旬~8月

ハマナス

エゾカンゾウ

ブルーボピー

テシオコザクラ

各観光協会お問合せ先	
(一社) 稚内観光協会 TEL : 0162-24-1216 https://www.north-hokkaido.com/	(一社) さるふつ村観光協会 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/kanko-kyokai/	(一社) なかんとんづつ観光まちづくりビューロー TEL : 01634-7-8650 https://www.nakatomi.com/
豊富町観光協会 TEL : 0162-82-1728 http://toyotomi-kanko.net/	礼文島観光協会 TEL : 0163-86-2655 https://www.rebun-island.jp
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 : 01632-5-1113 http://www.town.horonobe.lg.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。

宗谷の情 報 発 信 中 !

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

※表紙写真は、斉藤マサヨシ氏(稚内在住)撮影

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

最北の春夏秋冬

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。

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。

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。

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出来ます。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。

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。

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合目付近の隙地に、淡い黄色の花を咲かせます。

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見られぬ固有種です。

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。



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。



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歩できます。



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そびえる利尻山。夕暮れの景色はまさに絶景です。



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。



13 センボウシメサキ 仙法志御崎公園
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。



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、雄内駅)には、それぞれ多くの鉄道ファンが訪れます。



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。



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。



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 ベニヤ原生花園
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。



22 ウスタイベ千畳岩
北オホーツク国立自然公園に指定されており、量を重ねたかのような岩が特徴的です。枝幸かにまじりの会場にもなっています。



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。



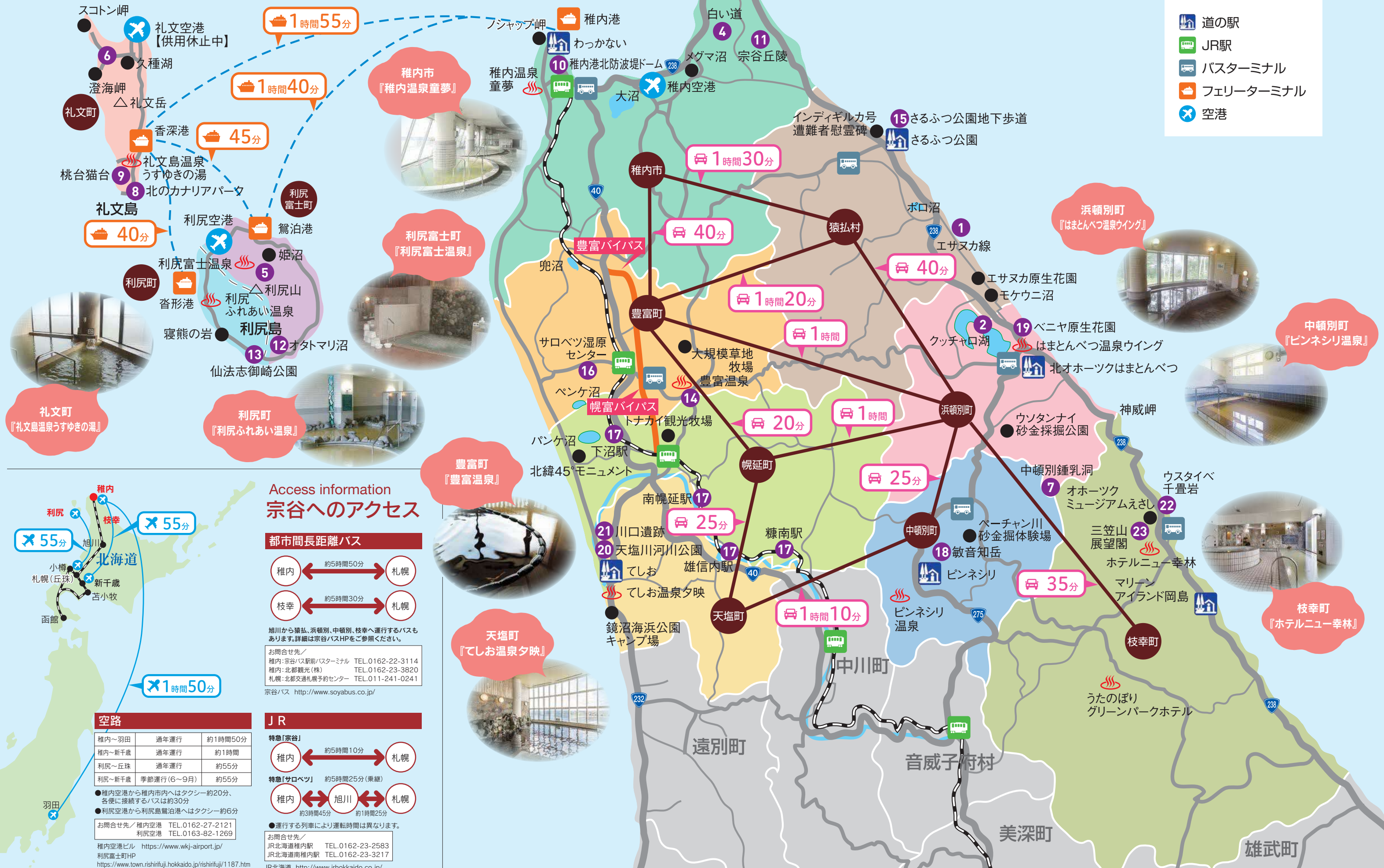
15 さるふつ公園地下歩道
国道238号線を挟んで海側の歴史建造物を結ぶ地下道では、ブラックライトに照らされた幻想的な空間が体験できます。(冬期間閉鎖)



19 ベニヤ原生花園
北オホーツク国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。



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

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。

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
礼文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。

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。

ウソタンナイ砂金採掘公園
ウソタンナイ川はさけすの遊上する清流です。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むことができます。

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。