



**1 日目**  
Day 1 Schedule

10:20 ● 新千歳空港発

11:20 ● 稚内空港

13:00 **1** 稚内 宗谷岬

日本のでっぺんに位置している宗谷岬。先端には「日本最北端の地の碑」の記念碑があり、岬周辺にはお土産や海鮮が食べられるお店もあります。

14:00 **2** 稚内 宗谷丘陵・白い道

緑豊かな宗谷丘陵にある「白い道」は約3kmあり、稚内名産のホタテの貝殻を砕いて敷き詰めてできた1度は歩いてみたい道です。

15:30 **3** 稚内 北防波堤ドーム

波の飛沫が道路や鉄道へかかるのを防ぐために、昭和60年～平成11年にかけて建設された、北海道遺産にも認定されている防波堤。総延長427mもあります。

16:30 **4** 稚内 稚内公園

稚内随一の桜の名所でもあり、稚内市街を一望できる高台にある公園。サハリンの島影が望め、氷雪の門や九人の乙女の慰霊碑などが多く建立されています。

18:00 **5** 稚内 ノシャップ岬 夕景

夕陽の美しい景勝地として知られるノシャップ岬。眼前には秀峰「利尻山」と花の浮島「礼文島」、サハリンの島影をも一望することができます。

19:00 **6** 稚内市内 たこしゃぶを味わう

タコの漁獲量が日本一の宗谷では名物のタコしゃぶが人気。柔らかく甘みのある味わいです。

稚内市内泊



**1**



稚内  
宗谷岬



住所 稚内市宗谷岬  
TEL 0162-23-6161

**2**



稚内  
宗谷丘陵・白い道



住所 稚内市宗谷村宗谷  
TEL 0162-23-6161

**3**



稚内  
北防波堤ドーム



住所 稚内市開運1丁目

**4**



稚内  
稚内公園



住所 稚内市中央1丁目

**5**



稚内  
ノシャップ岬



住所 稚内市ノシャップ2丁目  
TEL 0162-23-6161

**6**



稚内  
たこしゃぶを味わう



住所 稚内市内

## 2 日目

Day2 Schedule



- 6:30 ● 稚内 稚内港 フェリー乗船
- 8:25 ● 礼文 香深港 フェリー下船
- 8:40 ● 7 礼文 香深港  
定期観光バス出発(礼文Aコース)  
この観光コースは礼文島の人気観光スポットや自然豊かなビュースポットを巡って楽しむことができます。
- 8 礼文 スカイ岬  
礼文島北西部にある美しい海を眺望できる岬。この場所から見る星空も絶景なので夜もおすすめ。
- 9 礼文 スコトン岬  
スカイ岬同様、北西部に位置する最北端のビュースポット。天気の良い日はサハリンも少し眺めることができます。
- 10 礼文 猫台桃台:桃岩展望台  
元地海岸のさらに南にある展望地。背後に桃岩を、海上に猫岩を眺めることができるのが名前の由来です。別名、花の浮島にふさわしい景色が楽しめます。
- 11 礼文 北のカナリアパーク  
映画「北のカナリアたち」の公開を記念してオープンした公園です。ここから眺める利尻富士がとても美しいビュースポット。
- 12:30 ● 礼文 香深港 定期観光バス到着
- 12:55 ● 礼文 香深港 フェリー乗船
- 13:35 ● 利尻 杓形港 フェリー下船
- 13:45 ● 12 利尻 杓形港  
定期観光バス出発(利尻Bコース)  
利尻町の中心にある杓形を巡るコース。眺めが良い公園や温泉、道の駅など観光の名所が揃っており、楽しみながら巡ることができます。

7



礼文  
礼文Aコース



住所 礼文郡礼文町香深村トナイ  
礼文町役場産業課内  
礼文島観光案内所  
TEL 0163-86-1001

8

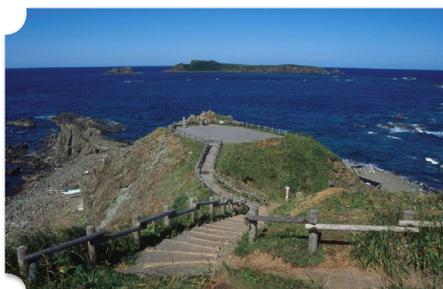


礼文  
スカイ岬



住所 礼文郡礼文町船泊村  
字ニシウエントマリ

9



礼文  
スコトン岬



住所 礼文郡礼文町船泊村  
字スコトマリ

10



礼文  
猫台桃台:桃岩展望台



住所 礼文郡礼文町香深村

11



礼文  
北のカナリアパーク



住所 礼文郡礼文町香深村  
字フンベネフ621  
TEL 0163-86-1001

12



利尻  
利尻Bコース



住所 利尻郡利尻富士町鯨治字港町235  
海の駅おしどり内  
利尻富士町観光案内所  
TEL 0163-82-2201

13 利尻 神居海岸パーク

利尻ならではの名産品であるウニを自分たちで取れる体験のほか、利尻昆布のお土産作り体験などできます。

13



利尻  
神居海岸パーク



住所 利尻郡利尻町番形  
字神居149-2  
TEL 0163-84-3622

14 利尻 人面岩・寝熊の岩

利尻島の西海岸、仙法志にある奇岩の鑑賞と撮影ができるスポット。人の横顔に見える人面岩と熊が寝転がっているような寝熊の岩を観ることができます。

14



利尻  
人面岩・寝熊の岩



住所 利尻郡利尻町  
仙法志久達

15 利尻 仙法志御崎公園

透明度が高い美しい海の様子や利尻山の雄大な姿を観ることができる、人気のビュースポットです。

15



利尻  
仙法志御崎公園



住所 利尻郡利尻町  
仙法志字御崎

16 利尻 オタトマリ沼

利尻島の南東にある利尻島最大の湖沼。遊歩道も整備されているので景色を楽しみながら散策できます。

16



利尻  
オタトマリ沼



住所 利尻郡利尻富士町  
鬼脇沼浦

17 利尻 利尻島郷土資料館

かつてあった鬼脇村役場を利用した郷土資料館です。利尻島の歴史をジオラマや展示を見て学ぶことができます。

17



利尻  
利尻島郷土資料館



住所 利尻郡利尻富士町  
鬼脇字鬼脇  
TEL 0163-83-1620

16:55 利尻 鴛泊港 定期観光バス到着

利尻 鴛泊地区宿泊

3 日目

Day3 Schedule

6:00 18 利尻 ペシ岬(恋する灯台)

巨大なペシ岬に立つ灯台で、別名ゴリラ岩とも呼ばれています。晴れた日には隣島の礼文島、遠方にはサハリン島の姿も望めます。

18



利尻  
ペシ岬(恋する灯台)



住所 利尻郡利尻富士町  
鴛泊港町

8:30 ● 利尻 鴛泊港 フェリー乗船

10:10 ● 稚内 稚内港 フェリー下船

11:00 ● レンタカー手配

11:30 19 稚内 チャーメンを味わう

稚内でしか味わえないご当地グルメのチャーメン。炒めた香ばしい中華麺に野菜や魚介がたっぷり入ったあんがかかっています。

19



稚内  
チャーメンを味わう

住所 稚内市内

14:00 20 幌延 秘境駅：糠南駅

広大な牧草原野にボツンと取り残されたかのように佇む駅のホーム。秘境駅ならではの景色をお楽しみください。

20



幌延  
秘境駅：糠南駅



住所 天塩郡幌延町間奏別

15:30 21 豊富 サロベツ湿原センター

世界的にも重要な湿地として認められた日本一の高層湿原。どこまでもまっすぐに見える地平線と並行に、青い空が360度広がります。

21



豊富  
サロベツ湿原センター

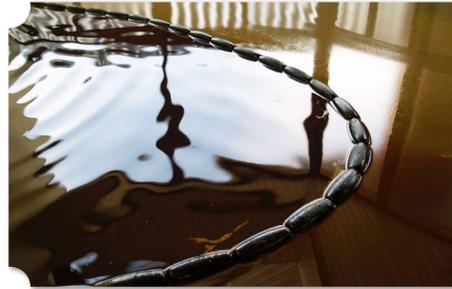


住所 天塩郡豊富町  
字上サロベツ8662番地  
TEL 0162-82-3232

17:00 22 豊富  
豊富温泉 オイルバス体験

世界的にも珍しい油成分が特徴の温泉。肌に優しく浸透し、荒れた皮膚を綺麗にしてくれる、美肌効果の高い温泉です。

22



豊富  
豊富温泉



住所 天塩郡豊富町  
豊富温泉  
TEL 各施設まで

豊富 豊富温泉泊

## 4日目

Day4 Schedule

9:00 ● 豊富発

9:40 23 幌延 オトンレイ風力発電所

日本海沿いに行く稚内天塩線を走っていると、目の前に現れる発電所。風車が3.1kmに亘って一直線に連なっています。

23



幌延  
オトンレイ風力発電所



住所 天塩郡幌延町  
字浜里32-4

11:00 ● 稚内空港着

