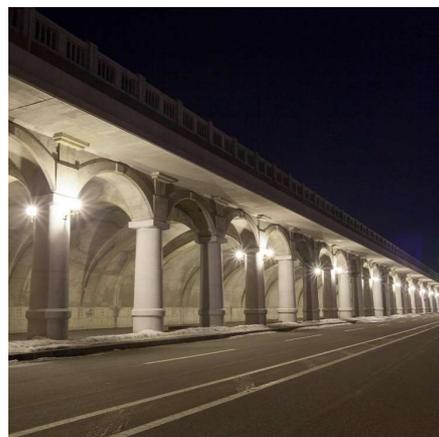
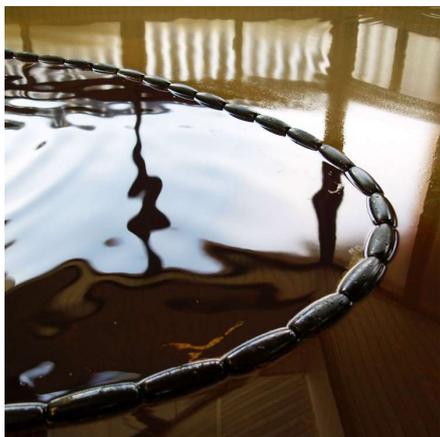
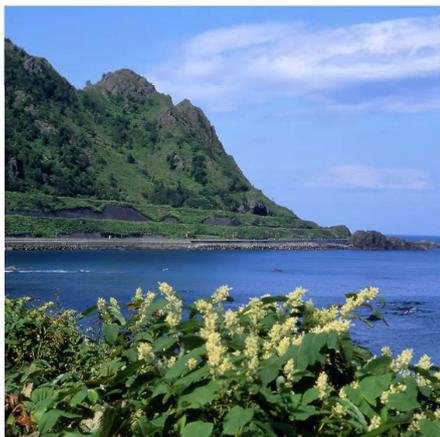
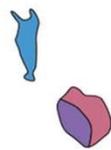


＼ いちど来ませんか？ てっぺんまで。／

SOYA 2024 

移住ガイド



北海道宗谷総合振興局地域創生部地域政策課





宗谷地方とは？

宗谷地方



1

概要

宗谷地方は、北海道のてっぺん稚内市を中心に、利尻島・礼文島を含めた1市8町1村が集まる地域です。西を日本海、東をオホーツク海に挟まれ、北側には宗谷海峡があり、晴れた日には対岸のサハリンを望むことができます。

- 人口 約 58,000人
- 世帯数 約 33,000世帯
- 面積 約 4,625.7km²



2

宗谷の四季

宗谷に限らず、北海道の冬は長いですが、根雪は4月上旬から中旬にかけてなくなり、下旬になると最高気温が10℃を超えるようになります。宗谷の桜の開花日は平年5月13日と東京から1か月半ほど遅れての開花です。

春



夏

稚内では30℃を超えることはほとんどなく、2000年～2022年のうち30℃を超えた日は合計6日しかありません。また、北海道全域に梅雨はありません。サロベツ原野、利尻・礼文では、高山植物が咲き競い、本格的な観光シーズンとなります。

宗谷の秋は短く、9月は平均17℃前後と過ごしやすい気温ですが、10月上旬には利尻山の山頂で初冠雪が観測され、11月下旬には平野部においても積雪が始まります。

秋



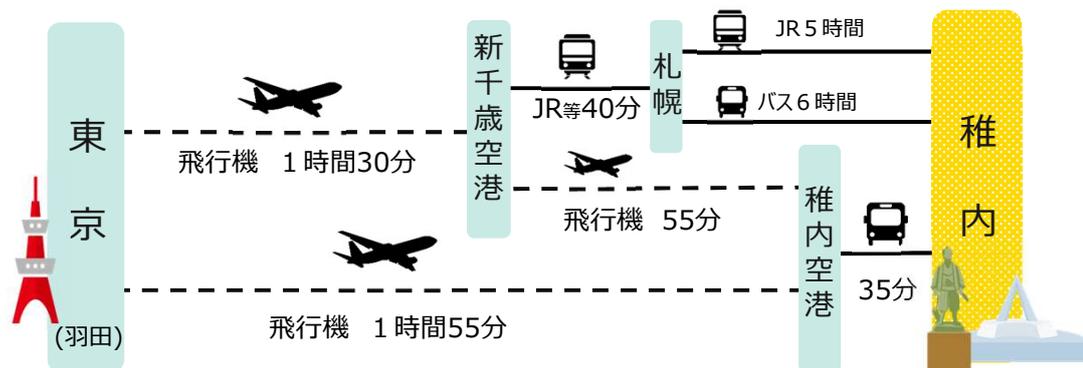
冬

冬は、北から北西の季節風が強くなり、寒波が押し寄せ吹雪に見舞われる日が多くなりますが、宗谷は海が近いので北海道内陸部と比較すると、気温は高い傾向にあります。2月は積雪が最も深くなる頃で、冷え込みも一段と厳しくなりますが、沿岸部では流氷が観測できます。

3

宗谷へのアクセス

宗谷へのアクセスは稚内空港の利用が便利です。



本パンフレットへのお問合せはこちら！！

宗谷総合振興局
地域政策課
TEL:0162-33-2917

わからないし

稚内市



海と大地と風の恵み 人が挑戦し続けるまち稚内

稚内市は日本のてっぺんに位置し、宗谷岬からわずか43km先にサハリンの影を望むことのできる国境のまちです。水産・酪農・観光を基幹産業とし、宗谷地方の行政・経済の中心地としての役割を担っています。

移住支援制度

- UIターン新規就業支援事業
通算5年以上東京23区へ就業した人が稚内市に移住し、移住支援金対象法人に就業した場合支援金を支給します。
(2人以上の世帯…100万円 単身世帯…60万円)
- 乳幼児医療費助成制度
0歳から18歳までの医療費を無償にします。

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
稚内市役所企画政策課
TEL 0162-23-6187

イチオシPRポイント

ホタテの貝殻を敷き詰めた「白い道」はSNS映えもばっちりです。



基本データ

〔人口〕 30,883人
男15,279人 女15,604人
〔世帯数〕 17,126世帯
〔面積〕 761.4km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 3 小学校…11
診療所…12 中学校… 7
保育所… 5 高校… 3
幼稚園… 6

アクセス

飛行機

羽田-稚内 1時間55分
千歳-稚内 55分

JR

札幌-稚内 5時間
旭川-稚内 3時間40分



基本データ

〔人口〕 2,646人
男1,274人 女1,372人
〔世帯数〕 1,286世帯
〔面積〕 589.9km²
(2024.1現在)

さるふつむら

猿払村



北方に立つ個性と調和の大地 猿払

猿払村は、日本有数の水揚げ量を誇るホタテや酪農が基幹産業の村です。観光面でも、16kmの牧草地を一直線に突き抜けるエサヌカ線、雄大な自然が感じられるカムイト沼などたくさんの魅力が詰まった地域です。

移住支援制度

- 移住者支援制度(移住支援金)
所定の要件を満たした方に、支援金を支給します。
(2人以上の世帯…100万円 単身世帯…60万円)
- 奨学資金償還支援制度
村内の事業所(一部事業所除く)に正規雇用され、35歳未満で1年以上継続して就業していること等を条件に、年間最大36万円を支給します。(上限8年間)

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
猿払村総務課まちづくり係
TEL 01635-2-3131

イチオシPRポイント

新たな特産品創出のためイチゴ栽培を村を上げて研究しています！



くらし

病院…… 1 小学校… 4
診療所… 1 中学校… 1
保育所… 1 高校… 0

アクセス

バス

稚内-猿払 2時間
旭川-猿払 5時間

車

稚内-猿払 1時間30分
旭川-猿払 4時間
札幌-猿払 7時間

浜頓別町



とこトンハマる、とくベツなまち

ラムサール条約登録湿地であるクッチャロ湖には、毎年コハクチョウ等の水鳥が飛来します。また、美人の湯として知られる「はまとんべつ温泉」が旅の疲れを癒してくれます。酪農と漁業が基幹産業の自然豊かな町です。

移住支援制度

- 移住体験事業（ちょっと暮らし）
1週間～1か月間、少ない荷物で気軽に浜頓別での暮らしを体験してみませんか？ 1日1,600円（電気・水ガス代込み）。
- ふるさと定住促進宅地制度
浜頓別町への定住を条件に、3年間土地を無償で貸し付けし、期間満了中に自己の住宅を建築し居住した場合、貸し付けした土地を無償で譲渡します。

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
浜頓別町総務課地方創生推進室
TEL 01634-2-2345

イチオシPRポイント

夏の風物詩、湖水まつりでは、水上丸太渡りレースが大盛り上ります。



基本データ

〔人口〕 3,289人
男1,602人 女1,687人
〔世帯数〕 1,830世帯
〔面積〕 401.6km²
(2023.2現在)

くらし

病院…… 1 小学校… 1
診療所… 0 中学校… 1
保育所… 0 高校… 1
認定こども園… 1

アクセス

バス

稚内-浜頓別 2時間30分
旭川-浜頓別 4時間20分
札幌-浜頓別 5時間

車

稚内-浜頓別 1時間30分
旭川-浜頓別 4時間

中頓別町



小さなまちのしあわせをデザインする。

北緯45度に位置する中頓別町は、自然豊かな緑と水に恵まれた山あいの町です。町の中央にそびえたつ敏音知（ピンネシリ）岳、中頓別鍾乳洞や頓別川、地域資源を活かして豊かな自然と共生できるまちづくりを進めています。

移住支援制度

- いきいきふるさと推進事業
就職祝金：商品券5万円（5年以上の就業見込）
結婚祝金：30万円
出生祝金：10万円（第3子以降は30万円）
- おためし暮らし
最大2年の短期移住が可能です。
- 子育て支援
高校卒業までの医療費と給食費が無償です。

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
産業課 商工労働・観光まちづくりG
TEL 01634-8-7663

イチオシPRポイント

自然に囲まれる中頓別ならではの「うらやまアウトドア」を推進中です。



うらやま
アウトドア



基本データ

〔人口〕 1,517人
男761人 女756人
〔世帯数〕 844世帯
〔面積〕 398.5km²
(2023.11現在)

くらし

病院…… 1 小学校… 1
診療所… 0 中学校… 1
保育所… 0 高校… 0
認定こども園… 1

アクセス

車

稚内-中頓別 2時間
旭川-中頓別 3時間



えさしちょう

枝幸町



山海の幸が豊かなまち

枝幸町は、雄大なオホーツク海の魅力と、広くのびやかな森林の恩恵など爽快感を体験できる町です。

主要産業の漁業では、漁獲量日本一の毛ガニをはじめ、ホタテ、秋サケの漁獲量も多くその味も絶品と言われており、「オホーツクえさしブランド」として日本中に流通しています。

移住支援制度

- 奨学金償還支援事業
町内に、定住する見込みの30歳以下の方に、年間最大18万円を5年間助成します。(延長も可能。)
- 枝幸町移住支援金
通算5年以上東京23区へ就業した方が枝幸町に移住し、対象法人に就業した場合支援金を支給します。
(2人以上の世帯…100万円 単身世帯…60万円)



基本データ

〔人口〕 7,284人
男3,519人 女3,765人
〔世帯数〕 3,828世帯
〔面積〕 1,115.9km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 1 小学校… 7
診療所… 0 中学校… 3
保育所… 2 高校… 1
認定こども園… 1

アクセス

バス

旭川－枝幸 3時間30分
札幌－枝幸 5時間30分
車
稚内－枝幸 2時間
旭川－枝幸 3時間



基本データ

〔人口〕 3,578人
男1,830人 女1,748人
〔世帯数〕 1,930世帯
〔面積〕 520.6km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 0 小学校… 2
診療所… 2 中学校… 2
保育園… 1 高校… 1

アクセス

JR

稚内－豊富 45分
旭川－豊富 3時間30分
札幌－豊富 4時間30分
バス
札幌－豊富 5時間

その他移住支援に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



イチオシPRポイント

海の幸、山の
幸の両方が有
名な町です。



〔お問い合わせ〕
枝幸町役場企画課 戦略推進係
TEL 0163-62-1329

とよみちょう

豊富町



酪農・温泉・湿原のまち

豊富町は、「利尻・礼文・サロベツ国立公園」の一角にあるサロベツ湿原や兜沼公園、効能豊かな泉質を誇る豊富温泉、日本有数の広さを誇る大規模草地など四季の変化を感じる自然豊かな酪農と観光のまちです。

移住支援制度

- 結婚新生活支援事業
住居・引越・リフォームに係る費用を助成します。
(29歳以下：60万円、39歳以下：30万円)
- 豊富温泉湯治留学体験・移住支援事業
アトピー等の皮膚疾患を持つ町外の児童生徒及びその保護者に対して、入浴料をはじめ、体験のための交通費や滞在中の住居費、移住後の住居費などの費用の一部を支援します。

JR

札幌－豊富 5時間

その他移住支援に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



イチオシPRポイント

アトピーに悩む方々から「奇跡の湯」と呼ばれる豊富温泉があります。



〔お問い合わせ〕
豊富町総務課地域振興室地域振興係
TEL 0162-82-1006

れぶんちょう

礼文町



高山植物が咲き誇る花の浮島

礼文島は「利尻・礼文・サロベツ国立公園」の一角をなし、可憐な高山植物が咲き誇り“花の浮島”として知られるほか、ウニやホッケなど全国的に有名な漁業と観光が基幹産業の美しい自然を擁する宗谷管内最北端の有人離島です。

移住支援制度

- 漁業担い手支援事業
担い手定着支援補助金：月額10万円（最大24か月）
担い手研修支援補助金：70万円
担い手家賃支援補助金：家賃1/2（最大36か月）
医療技術者・福祉系技術者支援金：最大100万円
- 子育て支援制度
出産祝い金を20万円（第3子以降100万円）支給のほか、保育料及び18歳までの医療費無償です。

基本データ

〔人口〕 2,248人
男1,152人 女1,096人
〔世帯数〕 1,204世帯
〔面積〕 81.6km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 0 小学校… 3
診療所… 2 中学校… 2
幼稚園… 0 高校… 1
保育所… 2

アクセス

フェリー
稚内-礼文島 2時間
利尻-礼文島 45分

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
移住定住・人材交流拠点施設「袋澗〜ふくろま〜」
TEL 0163-85-7251

イチオシPRポイント

2022年にオープンした「袋澗〜ふくろま〜」はコワーキングスペース、シェアハウスなど、移住・仕事・交流を目的とする拠点施設として使用されています。

りしりちょう

利尻町



夢の浮島「利尻島」

利尻町は、多様で豊かな自然環境に恵まれ、利尻昆布をはじめとする水産が「漁業と観光」という利尻町の産業の両輪となり資源にも恵まれています。また、温かい人情とおもてなし、活気と魅力ある町づくりの原動力になっています。

移住支援制度

- 出産祝金
利尻町に1年以上居住し、その後も定住する方が、3人目以上を出産する場合、1人につき25万円を支給します。
- 漁業後継者報奨金
利尻町に生活の拠点を移し新規漁業就業者となった場合、初年度50万円、2,3年目に25万円ずつ支給します。
- 医療費助成
18歳までの子どもの医療費を全額助成します。

基本データ

〔人口〕 1,861人
男 931人 女 930人
〔世帯数〕 1,026世帯
〔面積〕 76.5km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 1 小学校… 2
診療所… 2 中学校… 1
保育園… 2 高校… 1

アクセス

フェリー
稚内-利尻島 1時間40分
礼文-利尻島 40分
飛行機
札幌-利尻島 55分

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
利尻町定住移住支援センター ツギノバ
TEL 050-8880-6920

イチオシPRポイント

夏は昆布干しのバイトも募集しています。夏休みは利尻で過ごしませんか？



りしりふじちょう

利尻富士町



北の名山と温泉のある町

火山活動で生まれた利尻島は、すべてが利尻山（利尻富士）の山裾となり海拔ゼロメートルまで続いています。また、リシリと名のつく高山植物や、澄んだ湖、彫刻のような海岸線など、太古の自然が今なお残る風景は清廉で可憐なたたずまいを見せています。

移住支援制度

- 就業・起業支援
漁業協同組合の正組合員として加入した方に、磯船 1 隻または50万円支給します。
- 子育て支援制度
出産祝い金を 1 子目10万円、2 子目20万円、3 子目には出生時に20万円と 3 歳の誕生日まで毎年10万円を支給します。

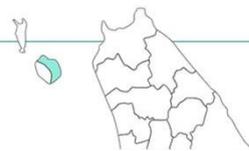
その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
利尻富士町企画政策課
TEL 0163-82-2850

イチオシPRポイント

札幌の丘珠空港からなんと55分！ふらっと利尻島まで来ませんか？



基本データ

〔人口〕 2,190人
男1,067人 女1,123人
〔世帯数〕 1,201世帯
〔面積〕 105.6km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 0 小学校… 2
診療所… 2 中学校… 2
幼稚園… 0 高校… 0
保育所… 2

アクセス

フェリー
稚内-利尻島 1時間40分
飛行機
千歳-利尻島 55分
丘珠-利尻島 55分

ほろのべちょう

幌延町



北半球のど真ん中 北緯45度のまち

幌延町は利尻・礼文・サロベツ国立公園の南の玄関口の町で、冷涼な気候を活かしたトナカイの飼育や青いケシの栽培、町内に自生するミズナラ樽で作ったワイン・日本酒の商品開発も行う魅力盛りだくさんの町です。

移住支援制度

- 幌延町移住促進住宅制度
幌延町への移住を検討している方向けの短期の移住体験住宅があります。
(40日以内、基礎額1,500円+ 1日300円)
- 子ども医療費助成
幌延町に住所がある18歳までの子ども医療費を全額補助します。

その他移住に関する詳細は
ホームページをご覧ください。▶



【お問い合わせ】
幌延町総務企画課 企画振興係
TEL 01632-5-1114

イチオシPRポイント

国内唯一のトナカイ観光牧場です！散歩やそりでトナカイと遊びませんか？



基本データ

〔人口〕 2,100人
男1,091人 女1,009人
〔世帯数〕 1,200世帯
〔面積〕 574.1km²
(2024.1現在)

くらし

病院…… 0 小学校… 2
診療所… 2 中学校… 2
保育所… 1 高校… 0
認定こども園… 1

アクセス

JR
稚内-幌延 1 時間
旭川-幌延 2 時間45分
札幌-幌延 4 時間15分
バス
札幌-幌延 5 時間
留萌-幌延 3 時間30分

