

## 稚内を歩こう

### 稚内フットパスのしおり



発行 稚内市歴史・まち研究会

このしおりは(財)太陽北海道地域づくり財団の助成により作成しました。

### フットパスってなに？

一般にはまだなじみが薄い言葉ですが、いまから100年程前イギリスが発祥地と言われております。

Footpathは「歩く道」を意味します。北海道では根室管内厚床地区が先輩格ですが、稚内では平成16年宗谷丘陵の周氷河地形が北海道遺産に指定を受けたことで、多くの方に周氷河地形を見てもらおうと市民有志が立ち上がり素晴らしいコースができました。

ウォーキングと違ってスロースローで歩く事が原点のゆったりリズムでどなたでも参加できる楽しいひと時です。

広大な自然の中で景観や歴史、文化等を堪能し、道端に咲く可憐な草花やきれいな空気をおなかいっぱい吸い込んで五感をフルに活かした健康活動です。

### 【お願い】

1. 湿原のフットパスでは、木道から絶対に足を下ろさないでください。(湿原はデリケートな生き物です。)
2. 空き缶、ごみ、たばこの吸い殻等は必ず持ち帰ってください。
3. フットパスコースは一般車両の乗り入れ禁止区域です。
4. エコのあり方を考えたやさしいフットパスを心がけてください。
5. 宗谷丘陵フットパスは民有地につき必ず所有者の許可が必要です。
6. 農作業の支障とならない様配慮し、駐停車は禁止です。

### ガイド案内について

希望に応じてガイド案内(有料)致します。花解説・歴史の語り部

#### 基本料金(個人・小グループ時間制)

30分 5,000円

60分 10,000円

90分 13,000円

120分 18,000円

小グループは10名以内とします。

### お問い合わせ

稚内自然情報センター  
080-1872-2570  
(重元)

稚内フットパス連絡会議  
0162-22-2570

体験後はご感想をお寄せ下さい

<http://www.city.wakkanai.hokkaido.jp>

e-mail:  
[t-nishima@city.wakkanai.hokkaido.jp](mailto:t-nishima@city.wakkanai.hokkaido.jp)

### フットパスの楽しみ方

- 農道が多いので厚底のシューズをお進めします。
- 雨具又は防寒具を必ず持参しましょう。(山の天気は変わり易い)
- 観察ノートを持参しましょう。気の付いたことをメモにとると、後日 新たな発見に出合います。
- 飲料水は必ず持参しましょう。



地元市民がおすすめする厳選6コース

Footpath

重元さんプランニング

稚内を歩こうwalk



北海道遺産選定

周氷河地形の宗谷丘陵

今からおおよそ2万年前までは大陸と地続きであった時代、マンモス街道とも言われた。だが世界最後のウルム氷期と海面上昇によって閉ざされました。日本国土全体が開発行為の進む中、手つかずの自然美が残るのはこの地だけ。

**重元さんのプロフィール**  
 62歳 趣味はスキーと山歩き  
 稚内市観光マイスター認定ガイド  
 稚内を歩こうフットパス提唱者  
 エコツアー花ガイド・歴史の語り部

日	行 程	協定宿泊施設
第1日	関西・東京・名古屋 AP ----- 稚内 AP 北海道千歳・丘珠 AP----- 稚内 AP 都市間高速バス利用 レンタカーゲット トヨタ・ニッサン マツダ・オリックス 夕食フリー 三大ガニ食べ比べ 稚内シーフードセンター	ホテルおかべ汐彩亭 国民宿舎 氷雪荘 稚内 ANA ホテル
第2日	宗谷丘陵フットパス(専門ガイド付き) ホテル(08:00) A(1時間コース)&B(2時間コース)の選定 宗谷郵便局(ガイド同乗) 宗谷岬—スタート地点(5kmのフットパス) 副港市場 (昼食と温泉) 松坂大輔記念館	ドーメイン稚内 ニューチコウホテル ホテル大将 ホテル御園
第3日	ホテル(08:00) チェックアウト サロベツ原野/コウホネの家/稚内空港/アウト 関西/東京/名古屋	ペンション亜瑠芽理亜

個人型・小グループ (10名以内)

月	設	定	日
6月	13	27	
7月	4	18	25
8月	15	29	
9月	19	26	
10月	11	17	24

フットパス基本料金  
 現地発着 1時間当り 10,000円

コンシェルジュ(地元案内人)  
 お問い合わせは  
 稚内自然情報センター  
 080-1872-2570

札幌 ←→ 稚内都市間バス利用

便	稚内・札幌	便	札幌・稚内
2	6:30-12:20	1	7:40-13:30
4	8:30-14:20	3	10:30-16:20
6	11:30-17:20	5	13:00-18:50
8	13:00-18:50	7	15:00-20:50
10	16:40-22:30	9	17:00-22:50

都市間バス(完全予約制)  
 お問い合わせ・乗り場は  
 札幌011-241-0241  
 全便札幌大通バスセンターです  
 稚内0162-22-3114  
 全便稚内駅前バスターミナル

その他のフィールド(しおり参照)

- メグマ湿原フットパス  
1時間
- コウホネの家フットパス  
1時間
- 上勇知南部フットパス  
4時間
- 旧海軍無線送信所跡フットパス  
1時間
- 稚内港北防波堤ドーム  
1時間

資料入手は [http](http://)  
 稚内市歴史・まち研究会 **検索**