



## 1 海の見える歩道を散策

～南雅・南子吝・鼻頭角・龍洞湾岬歩道

### 厳選美景

「南雅」は「東北角および宜蘭海岸国家風景区」北端の入口にあたる。南雅・南子吝・鼻頭角・龍洞湾などの遊歩道はハイキングに最適なコース。南雅歩道は南雅奇岩からスタートし、西に進むと南子吝歩道に連結する。鼻頭角には二本の歩道が整備され、沿路からは壮麗な入り江や岬、海蝕地形のほか、岸辺を叩く波の花、そして海辺の植物を観察でき、場所によっては360度の展望が楽しめる。龍洞湾岬歩道は四季湾北側の西雲寺から龍洞湾海洋公園までを結ぶ。西雲巖寺は嘉慶元年（1806年）に建立された観世音菩薩を祀る古刹で、遠くに鼻頭角や三貂角が眺望できる。

### プロのお勧め

春には百合の花が咲き、夏には大海原が真っ青に輝く。秋にはススキの穂が揺れ、冬には波瀾が打ち寄せ、四季それぞれの風情が楽しめる。章状岩・海蝕溝・海蝕崖・蜂窩岩・生痕化石・豆腐岩といった地質観景が展開し、灯台・漁村・寺廟など旅情にアクセントを添えてくれる。

▲ソフトアイスみたいな南雅奇岩

## 2 マリンスポーツ初心者のパラダイス

～龍洞湾海洋公園・龍洞四季湾

### 厳選美景

龍洞湾は東北角海岸で面積最大の湾であり、複雑な断層が独特の景観を産んだ。龍洞湾海洋公園は水質が澄み、水遊びに最適な場所だ。豊かな海蝕地形および生痕化石など東北角ならではの地質の美しさが見られます。広大な龍洞四季湾公園には、ポートハーバー・海水プール・生活館などの施設が整い、太平洋の景観が素晴らしい。

### プロのお勧め

龍洞湾の変幻自在の奇岩や景観は印象深く、水泳・シュノーケル・カヌーなどのスポーツが楽しめる。龍洞湾海洋公園にはカフェのほか地質教室・シュノーケル・カヌー体験エリアが設置され、ベテランのインストラクターがスタンバイしている。公園南側には海岸約一キロの岩壁を使ったロッククライミング練習場があり、内外から愛好家が集まる。四季湾にはトコブシの養殖池だったところを改造してきた海水プールがあり、潮の満ち引きを体で体験しながら魚たちといっしょに泳げる。

## 3 金色の砂浜でマリンスポーツを

～鹽寮海濱公園・福隆・龍門

### 厳選美景

「鹽寮」から「福隆」までは長さ3キロにわたる金色のビーチが続く。ウインドサーフィン・カヌーなどマリンスポーツのメッカだ。なかでも福隆のビーチは最も有名で、毎年夏に行われる福隆国際沙影芸術祭は、観光客が心から楽しめる人気イベントだ。鹽寮海濱公園には生態観察木道やサイクリングの施設が用意されている。浜辺には抗日記念碑が立ち、当地の歴史を解説したパネルがある。宿には福容大飯店のヴィラのほか龍門キャンプサイトにも宿泊できる。アウトドアで自然と一体になって心地よく過ごし、サイクリングで駆け抜ける楽しみが満喫できる。

### プロのお勧め

東北角主要スポーツー福隆を中心とするビーチリゾート。福隆ビーチ・龍門キャンプサイト・草嶺古道・東興宮広場・霊雲山などの名所を擁する。禅宗の霊雲山無生道場は福隆老蘭山上にあり、太平洋が一望できる。秋冬には草嶺古道を歩いて歴史探訪するもよし、あるいは草嶺隧道跡のサイクリングも興。福隆ビジターセンターでは充実した観光情報を提供しており、とくに「原木再生緑一木彫展示館」には海辺に漂着した流木を素材にしたさまざまな創作作品があり、見逃せない。

▲福隆ビーチ

## 4 風に向かってサイクリング

～旧草嶺環状線・龍門鹽寮自転車道

### 厳選美景

東北角旧草嶺隧道は、北台湾で初めて廃棄された鉄道トンネルをリニューアルした自転車道。隧道を走ると「ゴトンゴトン」と列車の響きそっくりの音が聞こえる。まさに文化と歴史を実感できる「自転車道」だ。福隆ビーチそばの龍門鹽寮自転車道は福隆駅を出発したら、台2線に沿って北上し99キロ地点を右折すると龍門吊橋、さらに鹽寮海濱公園に至る。途中東屋が設置されているので大海原の眺望を楽しみたい。また福隆駅前を出発し格情大道を進むとYMCAの施設に達する。沿路、住民たちの信仰の中心である東興宮に立ち寄り。廟前の広場は太平洋を一望する絶好ポイントだ。

### プロのお勧め

台湾の民謡「丟丟銅」にも歌われた旧草嶺隧道は大正年間（1921-1924年）に建築された。当時台湾最長のトンネルで、台北と宜蘭を結ぶ重責を担った。1986年に廃線となり、封鎖されていたが、2009年8月10日に自転車専用道として再開通した。旧草嶺隧道は全長2167メートル、入り口の高さは5メートル。赤レンガの作りがとてもノスタルジック。福隆側の北口には「制天険」の額がかかる。地形の険峻なことを意味したものという。石城側南口には「白雲飛処」の四文字がある。その鮮やかな筆跡に鉄道を開く苦難の歴史が結晶している。石城サービスエリアでは青い海をいっばいに感じながら大自然の対話を耳に傾ける。ここも亀山島を望むベストスポットの一つだ。

## 5 百年の漁村を訪ねる

～卯澳・馬崗・三貂角灯台・石城

### 厳選美景

「三貂角」は台湾本島の最東端。その地名は、1626年にスペインの船が付近に現れたとき、その故郷を思い出してSan Diegoと名付けたことに因み、その音に「三角」の字を当てたという。半世紀航路を照らしてきた灯台の高さは16.5メートル。三貂岬の地形は特異で、270度の眺望をなす一線の水平線が絶景。まさに地球の丸さが実感できるスポットだ。百年を歴史をもつ石造りの家屋が残る卯澳漁村は本島最東端の村落。「石城」は台北と宜蘭の境界に位置し、濱海公路から宜蘭に入った最初の町であり、草嶺院道の南側の出口にあたる。地名はかつて巨石をもって海防工事がおこなわれたことに由来するといわれる。遠くに亀山島を望み、沖合では定置網による漁労がおこなわれている。

### プロのお勧め

三貂角灯台歩道は馬崗街口に発し、台2線の108.5キロ地点から稜谷遊歩道に沿って灯台まで約十分。さらに歩道を約3分下ると漁村風情たっぷりの「馬崗」に到着する。純粋な民情、一世紀の年輪を刻んだガジュマル、そして石造りの家屋はまさにノスタルジックだ。

## 交通情報

### 鉄道

1. 片道では約1～1.5時間。
2. 北廻線で宜蘭や花蓮、台東行きの便を利用し、福隆、頭城、蘇澳などの駅で下車。

### バス

1. 国光客運-台北→羅東線（片道で約1時間40分）
2. 基隆客運-国家新城福隆線（40分～1時間毎に発車する）
3. 856台湾好行バス-黄金福隆線
4. 統8台湾好行バス-壯園砂丘線

### 車

1. 国道3号を通過して南港系統から国道5号へ乗り継ぎ、雪山トンネルを抜けて頭城に降りる。その後、北上して外澳、福隆、龍洞、鼻頭角などの景観スポットへ。または南下して南方澳へ。
2. 国道1号（中山高速道路）を行って、暖暖瑞芳インターチェンジで台北東道62号（萬隆快速道路）を経て省道2号に変えて、鼻頭角、龍洞、福隆、外澳に着く。
3. 基隆から省道2号の濱海公路を行って、鼻頭角、龍洞、福隆、外澳、烏石港、南方澳に着く。

## 観光情報

福隆旅客サービスセンター	Tel: (02)2499-1210
大里観光サービスセンター	Tel: (03)978-0727
烏石港旅客サービスセンター	Tel: (03)978-9078
南方澳ビジターセンター	Tel: (03)-9953885
壯園砂丘生態園區	Tel: (03)-93822420

交通部觀光署  
東北角および宜蘭海岸国家風景区管理処  
Tel: 02-2499-1115 Fax: 02-2499-1170  
アドレス: 228新北市貢寮区福隆里興隆街36号  
ウェブ: https://www.necoast-nsa.gov.tw/

## 6 古道とススキの思い出

～遠望坑親水公園・草嶺古道・桃源谷歩道

### 厳選美景

草嶺古道は清代に淡水庁と噶瑪蘭（カバラン）庁を結んだ公道。夏にはホワイトジジャー、秋にはススキの群れが銀色の海をなす。南に進むと桃源谷。緩やかな傾斜の草原が広がり、かつては牛が放牧されていたことから「大牛埔」と呼ばれる。草嶺古道の貢寮側の入口にあるのが徳心宮。媽祖を祀り、廟内には清代の石柱や額が保存されている。古道の頭城側の入口には玉皇大帝を祀る草壁震宮（大里天公廟）がたつ。こちらも太平洋の美景と亀山島が見える。古道沿路の遠望坑水公園は清流と棚田が交錯する親水歩道。滝・東屋・蓮池・水遊び場が点在する。

### プロのお勧め

草嶺古道の全長は85キロで、片道を徒歩で完走すると3と4時間かかる。遠望坑から南進するか、あるいは大里から北進する。福隆から出発した場合、虎子山から遠望坑親水公園への道を選択でき、全行程は33キロ。家族向けのコースだ。古道上の史跡としては「雄鎮蠻煙摩」と「虎字碑」の石碑のほか、跌死馬橋・土地公祠・客棧跡および凹口涼亭が有名。桃源谷には内藤線・草嶺線・大溪線および石観音線という四本の歩道がしつらえられている。稜線からは東北角の美景が一望でき、登山・ハイキングに最適だ。

▲草嶺古道の終にある凹口涼亭

## 7 ホエールウォッチングに田園風情

～外澳・烏石漁港・亀山島・頭城

### 厳選美景

亀山島は頭城の東方沖合に位置し、外形が海亀に似る海の生態系の島です。海上の生態公園とも呼ばれ、位置・気候・干満によって景観が微妙に変化する。烏石港は港内に漆黒の石を産すること命名された。烏石漁港直販センターの面積は三千平方メートルに達し、ツーリストに海鮮料理を提供している。外観が鮮やかなイエローに輝く外澳ビジターセンターは新しいデザインで訪れる人に強い印象を与える。

### プロのお勧め

毎年3月・11月は亀山島への上陸が許可される。烏石港を出た連絡船は、気候に応じ北岸あるいは南岸の波止場に接岸する。環湖歩道・毛柿歩道・軍事坑道・普陀院および生態地質展示館などの名所があり、周辺海域にはハシナガイルカ・ハンドウイルカ・オキゴンドウが出没する。ホエールウォッチングシーズンは毎年4月から9月で、一日から二日の予定を組んで、頭城農場や腹森山もあわせて回りたい。北関南湖公園は波観祭の名所で、園内には嘉慶年間の古砲が保存されている。礁深温泉に足をのばせば、湯浴みも体験できる。国道五号開通後、外澳濱海遊憩区が設置され、民宿や飲食サービスを開始しており、ゆっくりと美景やマリンスポーツを楽しみたい。

## 8 渡り鳥にきれいな環境を

～貢寮田寮洋・竹安溪口・蘭陽溪口・無尾港水鳥保護区

### 厳選美景

台湾東北角から宜蘭にかけての海岸は湿地が多く、冬には多くの渡り鳥が飛来する。南進すると貢寮田寮洋。草嶺古道入口の遠望坑そばに位置し、愛鳥家の聖地となっている。2003年末には丹頂鶴が姿を見せ、翌年1月に飛び去るといってビッグニュースが伝えられた。竹安溪口には養殖池が多く、シラサギなど鳥類の天国となっている。陽溪口には砂州・潮間帯の泥沼地・水田が広がり、冬季には200種以上の鳥類が確認されている。多くはガン・カモ・カモメ・サギの仲間であるが、まれに丹頂鶴・クロヅル・オオハクチョウが観察される台湾12大湿地の一つ。無尾港は蘭陽平原東南方に位置し、北は亀山島、南は七星嶺を望む。1993年に「無尾港水鳥保護区」に指定され、台湾初の水鳥保護区となった。範囲は102ヘクタールに達し、冬にはタカアシギ・カルガモ・オナガガモなどが観察できる。

### プロのお勧め

11月から翌年2月にかけてはバードウォッチングシーズン。無尾港周辺には観察歩道・小屋・生態館が設置されている。「緑建築解説センター」および伝統の真岩石板屋は一見の価値がある。初春になると村内には白色のセンタンが花を咲かせ、芳香を漂わせる。蘭陽溪口そばの東港樹木公園から竹安溪口にかけては、宜蘭濱海自転車道が設置され、緑の並木道のサイクリングが好評だ。

## 9 サバの故郷へ

～南方澳・豆腐岬・内埤ビーチ

### 厳選美景

南方澳漁港は蘇澳港内にあり、東部台湾最大の陸連島で台湾三大漁港の一つ。漁群の種数は多く、サバの故郷と称される。地場産業の特色を表すため、再建後の南方澳跨港大橋はサバと波の2つの要素で大漁とともに入港する概念を作り出し、観光の目玉となっている。跨海大橋を渡ると豆腐岬風景区。防波堤が運んだ砂石が堆積し独特の地形を産んだ。南側には新月の形をした内埤ビーチ。水質は鮮烈で、岸辺には丸く削られた七彩の石が敷き詰められている。一本の弧をなす波打ち際は絶景だ。

### プロのお勧め

南方澳漁港は三方が山に囲まれている独特の地形。海鮮料理のほかバーベキューやシュノーケルが楽しめる。山腹の南安小学校からは内北濱公園の全景が俯瞰できるほか遙くに蘇澳港を望む。

▲内埤ビーチ

## 10 壮園で幸せなひと時を過ごそう

～壯園砂丘生態園、後埤社区、観光レジャー農場、100年の歴史を誇る廟宇と東港ガジュマル公園

### 厳選美景

壯園郷は、陽平原海岸の中心に位置し、「亀山朝日」の観賞に絶好のスポットである。郷内は砂質土壌で水はけが良く、日照時間が十分であるため、米の生産量は、台湾三大米地の一つに挙げられ、各種農物の栽培にも適している。中でも香り高くジュシーなメロンは大人気。春のネギ、夏のメロン、秋の鳥、冬のニンニクと、節により異なる田園風景が楽しめるほか、陽溪口には野鳥保護区があり、台湾人人気のレジャー観光エリアとなっている。後と後埤社区を含むエリアは、総合的に建設計画が行われたもので、これまでのコミュニティに新たな風貌を吹き込んだ。漁村における漁業文化の再現や人工生態島建設の試みなどは、どれも斬新なコミュニティの活力を社団にもらし、数多くの観光客を魅了している。

### プロのお勧め

メロンの故郷との美称を持つ壮園には、有機農業に観光レジャーを組み合わせた農場がいくつもある。かぼちゃ王国の名で知られる旺山レジャー農場では、有機栽培を重視するグリーン農園や官老爺レジャー農場のほか、三代にわたって継承されている阿祖へ土壘間もあり、家族連れに最適なスポットだ。その他、台2号線濱海公路路にある壯園砂丘トラバーサルサービス園区は、黄盤遠氏建築家チームによって「谷を開き、砂丘を見る」をコンセプトに設計されたもので、敷地は4ヘクタールを有し、地元のランドマーク的な存在といえるだろう。壮園は官園地区で廟の数が最も多い地区で、100年の歴史を有する著名な大福補天宮や永鎮廟、通嶺保安宮、社五鎮安廟などは、どれも地元の人々にとっての信仰の中心を担っており、社園郷に豊かな文化をもたらした。





# 東北角及び宜蘭海岸国家風景区

## Northeast and Yilan Coast National Scenic Area



### グルメコース

## 新鮮さを活かしたアイデア 鮮魚料理

東北角の海の産物は豊富で多様であり、地域内の場所である鼻頭、龍洞湾、澳底、福隆、梗枋、烏石港、南方澳などで新鮮で美味しい海の産物の大饗宴を楽しむことができます。エビ、貝、活魚、様々な種類のカニは、台湾全土で有名な特色のある海の産物です。例えば、鼻頭角や龍洞のウニ、ウニゴケ；福隆や澳底の黒毛、白毛、ソフトシェルクラブ；頭城や烏石港のホヤ；南方澳のタラなど、これらは東北角から宜蘭の沿岸までの最もクラシックな海の味覚です。



▲海の幸したばかりの旬の鮮魚



▲代表的なシーフード

### 景色と香り

## 海景コーヒー

龍洞湾・金沙湾・鹽寮・福隆・香蘭・石城・大里・蜜月湾から外澳・南方澳まで、東北角および宜蘭海岸線の各所に、美景を楽しむカフェがしつらえられている。海風に吹かれながらの芳醇な一杯のコーヒーがいまちょっとしたトレンド。

最近、観光旅行のサービス品質向上を図るために、特徴的な黄色の外観で知られる外澳サービスエリアではまた外澳ビジターセンターでは旅人の便宜を図ると「道の駅」サービスをスタートさせている。



▲外澳ビジターセンター付設の九号カフェと「道の駅」



▲外澳ビジターセンター付設の九号カフェと「道の駅」

### 代表的な観光スポット

## 昔ながらの名所に 新しいイメージを

「福隆」は東北角・宜蘭海岸国家風景区の重心をなす。周囲に名所を擁し、東北角地区の旗艦スポットといえる。近年はとくに草嶺古道跡・遊歩道と集落・駅周辺などの景観の改善が進み、福隆ビジターセンター・福隆ビーチ・福容大飯店などもぜひ訪れたい場所だ。

夏には福隆ビーチで遊び、春秋にはサイクリングロードで心地よい風を感じ、あるいは龍門でキャンプ体験、秋から冬にかけては草嶺古道と霊鷲山がお薦め。ここには四季それぞれの楽しみがある。



▲九份老街

### 田園ロハス

## メロンの故郷

壯園町は蘭陽川の下流に位置し、日照りが多く砂質の土壌で、さまざまな種類のメロンや果物の成長に非常に適しており、メロンと果物の楽園と称されています。毎年6月と7月はハミ瓜の収穫シーズンであり、壯園町農協はハミ瓜祭りを開催します。新南レジャーファーム、官記ハミ瓜農園などの地域内では、美味しいハミ瓜を楽しむことができます。



▲メロンの生産地として知られる壯園郷

### 革新的なサービス 壯園砂丘生態園區

壯園砂丘生態園區は、有名建築家・黃聲遠氏宜蘭の景観環境と統合された。長々と続く壯園海岸線での砂丘景観や独特な動植物の生態系をそのまま保ち、宜蘭のランドスケープを融合させ、体験型の展示を主体としている。展示エリアには、観光客センター、展示スペース、売店などのサービス施設が計画されており、夜明け時や夕日、月の出ごろに、園内をゆっくり散策したり、さざ波に耳を傾けたり、景観を満喫したりするには絶好のスポットであり、宜蘭の国際的的魅力が溢れる新たな観光名所となっている。



▲壯園砂丘生態園區



▲壯園砂丘生態園區

### 旅を延ばす

## 金瓜石と九份、山の町の思い出

昔のゴールドラッシュの小さな町は、独特な山の町の風景で観光スポットに変貌しました。九份は映画「悲情城市」で知られ、階段状の歩道、レトロな茶館、手作りの工芸品が特徴です。金瓜石は、黄金博物館、本山五坑、陰陽海などの風景で有名です。