TAITUNG nice trip

台東の新しい視野を発見

台東で、太平洋の心地良い波音を体感

詩や絵のような田園と山、海の景色に包まれて、離島の奥深くにある桃源郷を訪れ、思いのままに自分だけの台東旅日記を書きとめる。

臺東縣政府
Taitung County Government

台東県旅客サービスセンター
電話 | 089-357131
住所 | 台東市鉄花路 371 号

台東駅 旅客サービスセンター
電話 | 089-238231
台東市岩湾路 101 巷 598 号

台東空港 旅客サービスセンター
電話 | 089-362476
台東市民航路 1100 号

交通部観光署
24 時間対応、旅行情報無料ホットライン：
0800-011765

台東観光旅遊網　旅客サービスセンター

発行日：2023/10　広告

海へ旅する × 海岸ルート

11 号線に続く紺碧の海岸沿いの風に吹かれながら、太平洋の上で海のざわめきを感じて SUP やサーフィンが楽しめます。

⊙三仙台風景区

海水の侵食によってできた沖合の島々が 8 つのアーチ型の橋で結ばれ、まるで海洋地質学の博物館のようです。台湾本島で一番最初に朝日が上がる三仙台で朝日を迎えるのは、至福の体験です。

⊙八仙洞

高さ 10m を超える壮大な海蝕洞がいくつも連なった場所で、考古学者によって 3 万年前の旧石器時代の遺跡が発見されました。

⊙長浜金剛大道

金色に輝く稲穂と紺碧の太平洋を望むこの美しい坂道は東海岸を代表する道路で、沿道に連なる棚田は四季折々の様々な景色を見せてくれます。

⊙比西里岸社区

色とりどりの壁画で飾られたアミ族の漁村で、原住民の PawPaw 鼓を体験したり、工芸品を楽しむことができます。

⊙都歴ビーチ

台湾版の「天空の鏡」として知られるこの人気スポットは、引き潮になると遠浅の穏やかな海一面に青い空と白い雲が映し出され、幻想的な景色が広がります。

⊙金樽陸連島

台湾で唯一の陸に繋がった島である金樽陸連島は、引き潮になればインスタ映えでも有名な「猫の洞窟」まで歩いて行くことができます。ここはロング / ショートボードの世界選手権が開催されるサーフスポットでもあり、国内外のサーファーたちからも注目を集めています。

⊙富山漁業資源保育区

珊瑚礁の潮間帯を自然の教室に見立て、潮間帯の説明を聞いたり、わらじ虫を釣ったり、砂ガニを掘ったりして遊ぶことができます。

⊙杉原海水浴場

別名「杉原湾」とも呼ばれる透明度の高い海水ときめ細かい砂が特徴の東海岸で唯一水遊びができる海岸で、波音を聞きながら散歩したり、日の出を見ながらの散策も楽しめます。

⊙加路蘭休憩区

台東で最も美しい星空、巨大なインスタレーションアートが山と海の風景を引き立て、夜には満天の星々が夢のように広がります。

⊙富岡地質公園（小野柳）

風化や侵食によって質感の異なる様々な形の岩石が生み出され、自然の彫刻が楽しめる公園となっています。

[海を感じる 1DAY ツアー]

路線 1　富岡地質公園（小野柳）>> 加路蘭休憩区 >> ランチ >> 杉原海水浴場 >> 比西里岸社区 >> 八仙洞

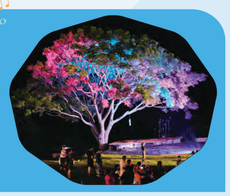
路線 2　富山漁業資源保育区 >> 金樽陸連島 >> ランチ >> 都歴ビーチ >> 三仙台風景区 >> 長浜金剛大道

FUN フェスティバル

東海岸大地芸術祭

太平洋に抱かれた地で開かれるアートイベント。アーティスト達を招き、11 号線沿いで大型のアート作品が制作され、会期中はアートバザールや月光の海コンサートなども開催される自然とアートが融合したイベントとなっています。

期間：毎年 6 ～ 9 月に開催

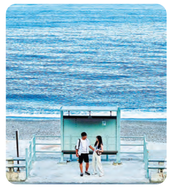


山海温泉郷 × 南廻線

山一面に金針花が咲き乱れる季節、山と海に囲まれた桃源郷をのんびり散策してみませんか。

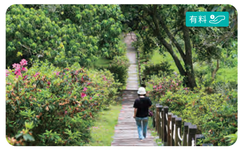
⊙多良駅

ホームからは紺碧の太平洋が一望でき、山と海を織り交ぜた独特の風景に佇む「台湾で最も美しい駅」と称されています。近くにある向陽薪伝木工坊では、流木を使った作品を楽しむこともできます。



⊙知本温泉

緑豊かな渓谷に湧き出る、無色透明でミネラル豊富な炭酸水素ナトリウム泉で、日本統治時代からの名湯として知られています。



⊙知本国家森林遊楽区

巨大なアゲハ蝶が飛び交い、ベンジャミンの木々が絡み合う園内には遊歩道も整備されているので、豊かな生態系を身近に感じてもらうことができます。

⊙太麻里金針山

春は桜、初夏は紫陽花、更に紅葉やホタル鑑賞と、四季折々の美しい風景を楽しめます。毎年 8 ～ 9 月にかけての金針花のシーズンには山一面に金針花が咲き乱れ、より一層美しい景色を見せてくれます。

⊙太麻里（桜木）平交道（踏切）

太麻里駅に隣接した、海と空が混じり合うこの踏切の風景は、日本の漫画『スラムダンク』のワンシーンにそっくりの人気スポットとなっています。

⊙嘉蘭天空歩道

嘉蘭天空歩道からは拉湾橋や嘉蘭村が一望でき、渓谷の断崖絶壁や山々の雄大な景色を楽しむことができます。

⊙大武之心南廻駅（道の駅）

灯台をモチーフにしたこの南部の旅のランドマークには、様々な特産品や産地直送のグルメが販売されているほか、海を眺めながらくつろげるカフェも併設されています。

⊙阿朗壹古道（南田）

台東の南田と屏東の旭海を結ぶ古道は自然のままで整備されておらず、全て砂利や小石でできた海を望める道で、海岸沿いには原始林や動植物の生態系があり、散策にはガイドが必要です。

[南部 2DAY ツアー]

DAY1　知本温泉 >> 知本国家森林遊楽区 >> ランチ >> 太麻里金針山 >> 太麻里平交道

DAY2　嘉蘭天空歩道 >> 多良駅 >> ランチ >> 大武之心南廻駅（道の駅）>> 阿朗壹古道（南田）

田園のシンフォニー × 縦谷エリア

自転車や熱気球、ローカル線など様々な交通手段を使って美しい田園を楽しんでください。

⊙鹿野高台

標高約 350m、周囲を高い山々に囲まれた特殊な地形で、台湾でも屈指の大自然の景観を誇るスポットです。また、お茶の生産地でもあり、パラグライダーや気球で周囲の茶畑など卑南渓谷の景色が一望できます。

⊙嘉明湖

標高 3,310m に位置し、台湾で二番目に高い高山湖で、澄んだ湖面に青空と白い雲が映え、「高山のサファイア」と呼ばれています。入山には許可が必要で、3 ～ 4 日の日程でスケジュールを組むのがおすすめです。

⊙栗松温泉

大自然の中にある未開発の温泉で、弱アルカリ性の炭酸泉が岩壁から流れ出し、岩壁に色とりどりの模様が自然に作り出されています。川沿いを通ってしか辿り着けないため、専門のガイドが必要です。

⊙池上伯朗大道

CM のロケ地になったことで有名になった、田んぼの中の美しい道です。奉茶の樹や天堂路など、半日ほどで回れるサイクリングロードで、稲の香りと田園風景を楽しむことができます。

⊙天堂路

真っ直ぐに続く伯朗大道と比べて、天堂路はまるで絵画のような黄金の稲穂が人々を魅了し、毎年秋に開催される「池上秋収稲穂芸術節」では、田んぼを舞台に素晴らしい野外パフォーマンスが繰り広げられます。

⊙関山親水公園（環鎮サイクリングロード）

台湾初の環鎮サイクリングロードである関山は、サイクリストのパラダイスと言っても過言ではなく、親水公園に繋がるサイクリングコースは、山並みや稲の香り、菜の花が楽しめるコースとなっています。

⊙台東原生応用植物園

台湾で唯一の在来種の薬草園で、200 種以上の希少な在来種の薬用植物を栽培している園内には、遊歩道や食堂、親子牧場などの施設があり、教育・レクリエーションの機能も兼ね備えています。

⊙初鹿牧場

台湾最大の斜面にある牧場で、青い空と緑の野原に乳牛の群れが放牧されていて、新鮮な乳製品を味わうこともできます。

[縦谷田野 1DAY ツアー]

ルート 1　台東原生応用植物園 >> 初鹿牧場 >> ランチ >> 関山親水公園（環鎮サイクリングコース）

ルート 2　鹿野高台 >> ランチ >> 池上伯朗大道 >> 天堂路

FUN フェスティバル

湾国際バルーンフェスティバル

大自然の中で開催されるバルーンフェスティバルは、熱気球のフリーフライトや、ナイトグローコンサート、キャラクター型の気球も登場し、係留飛行も楽しめる毎年夏に開催される人気の一大イベントとなっています。

期間：毎年 6 ～ 8 月に開催

人文散歩 × 台東市

国境の東で、温泉やグルメを満喫し、東部のスローライフを楽しむ。

⊙鉄花新集落

旧台東駅をハンドメイド雑貨やグルメ、音楽が楽しめるアートスペースにリノベーションした場所で、休日にはハンドメイド雑貨や農作物のバザールが開かれ、ハンドペイントの気球は人気の撮影スポットとなっています。

⊙利吉悪地地質公園

卑南大溪のそばに位置する利吉悪地は、プレートが隆起し衝突した後、地表の泥と砂岩が風化し、洗い流され、ギザギザの砂漠のような特殊な地形が形成されています。プレートの動きを研究する世界中の学者にとっても、貴重な生きた化石となっています。

⊙国立台湾史前文化博物館

台湾の先史文化、オーストロネシア系民族を中心とした台湾の自然史を主に研究・展示しています。隣接する卑南遺跡公園には、台湾考古学史上最も完全な先史時代の集落の遺跡や最大の石棺埋葬物が展示されています。

⊙台東糖廠文創園区

古い製糖工場と大型アートを組み合わせたこの公園には、原住民族の工芸等の文化的な産業が入居し、随時様々な展示やワークショップが開催されています。

⊙台東森林公園

台東市の郊外に位置するこの公園は、「琵琶湖」、「鷺鷥湖」そして様々な水辺のアクティビティが楽しめる「活水湖」から成っています。広大な森林と豊かな湿地の生態系の中をサイクリングすると、自然をすぐ身近に感じることができます。また、国際的なトライアスロン大会の開催地としても有名です。

文化体験イベント / 星空音楽会 台東スローフード祭

アウトドアイベント / トライアスロン国際大会

⊙海浜公園

市街地に位置しながらも海が見られるこの公園は景色とインスタレーションアートが融合し、どこまでも続く太平洋の展望だけでなく、朝日や夜景も楽しむことができます。

[台東市街を周る 1DAY ツアー]

海浜公園 >> 台東森林公園 >> 午餐 >> 台東糖廠文創園区 >> 国立台湾史前文化博物館 >> 利吉悪地地質公園 >> 鉄花新集落

台東で絶対食べたいグルメ

釈迦頭（バンレイシ）

台東を代表するフルーツで、台東は台湾全土で最も生産量が高い地域となっています。

米苔目

台東を代表する地元料理で、地元で採れる米を使用し、濃厚で風味豊かなかつおだしのスープにそぼろ肉を添えて食べます。

原住民料理

月桃の葉でアワを包んだ「アバイ」や原住民族の香辛料・馬告を使って焼いた豚肉や、カラスザンショウを使ったチキンスープなどがあります。

海鮮

成功新港はカジキの漁獲量台湾一を誇っています。カジキの刺身や唐揚げはぜひ味わってほしい逸品です。

フライドチキン

台東っ子が小さな頃から食べて育ったご当地フライドチキンは、独自のスパイスに漬け込み、柔らかくジューシーで弾けるような食感が楽しめます。

ローゼル

台東は生産量台湾一を誇り、シロップ漬けやハーブティーにしたり、ジャムにもできます。

肉まん

蒸したての皮はふわふわで、あんは濃厚でジューシー。ワンコインで買えるお手頃価格も人気の理由の一つです。

封仔餅

80 年以上食べられ続けている伝統的なお菓子で、小豆あん、タロイモやミートパイなど様々な味があります。

紅烏龍

昼夜の温度差が大きい鹿野郷で生産され、烏龍茶の香りと紅茶の甘みの両方を併せ持った烏龍茶となっています。

台東米

池上米、関山米、鹿野米、埤南米は国内外で数々の賞を受賞しています。この他、長浜には八仙米と金剛米もあります。

手作りもち

台東産の米を使用したもっちりと弾力のある餅は、あんも 100％天然素材が使用され、お土産にぴったりです。

コーヒー

太平洋の風が豊かな香りを育み、高品質なコーヒー豆を生み出しました。この土地の重要な特産品となっています。

寒単餅

台東の元宵節（ランタンフェスティバル）の伝統的な儀式である「炮炸寒単爺」にちなんで名付けられたこの中華菓子は、粟の餅や台東のレッドキヌア、緑豆あんが入っており、サクサクとした食感が楽しめます。

琪瑪酥

伝統的なお菓子「沙琪瑪（シャーチーマー）」が、一口サイズの黄金色のブロックに一変！大人気のお土産となっています。

地瓜酥（さつまいもチップス）

さつまいもを薄くスライスして、特製シロップを塗ってカラッと揚げた、大人気の昔ながらのお菓子です。

台東を満喫

[台東へ行こう]

- **台北から出発＿**
  飛行機：台北松山空港 _ 約 1 H _ 台東空港
  電車：台北駅 _ 約 4 H _ 台東駅
  車：台北市内 _ 約 6 H _ 台東市内

- **高雄から出発＿**
  電車：高雄駅 _ 約 2 H _ 台東駅
  車：高雄市内 _ 約 3 H _ 台東市内

- **花蓮から出発＿**
  電車：花蓮駅 _ 約 1 . 5 H _ 台東駅
  バス：花蓮轉運站 (バスターミナル)_ 約 3 . 5 H（道中、山線または海線の観光スポットに停車）_ 台東轉運站 (バスターミナル)
  車：花蓮市内 _ 約 3 H _ 台東市内

交通情報

航空＿

台 東 空 港
089-361-111

> フライト情報の検索

立栄航空台東事務所：089-362-616
マンダリン航空台東事務所：089-362-695

鉄道＿

台鉄台東駅
089-229-687

> 台湾鉄道列車時刻検索システム

バス＿

台東轉運站 (バスターミナル)
089-357-131

> 高速バスリアルタイム情報ネットワーク

普悠瑪客運　台湾好行

- **普悠瑪客運** 089-233-689
  陸海空快線 (台東空港 - 台東駅 - 富岡漁港間を往復)
  市区循環線 (台東轉運站 (バスターミナル)- 台東駅を往復)
- **台湾好行** 0800-011-765
  縱谷鹿野線 (台東轉運站 (バスターミナル)- 鹿野高台を往復 ; 台東駅、卑南郷、鹿野郷等、様々な観光スポット経由)
  東部海岸線 (台東轉運站 (バスターミナル) 出発、台東駅、東海岸の重要観光スポットを経由し、三仙台まで)

花蓮客運　興東客運　東台湾客運

- **花蓮客運** 038-338-146
  花蓮 - 成功を往復
- **興東客運** 089-333-443
  台東海線バス
- **東台湾客運** 089-333-023
  台東山線バス

車＿

交通部公路総局 - 道路状況音声照会専用ライン
02-2311-3456 #1968

> スマート化省道リアルタイム情報サービス

[離島へ行こう]

離島の緑島と蘭嶼への行き方は、飛行機と船 2 つの方法があります。飛行機は台東空港から出発し、緑島と蘭嶼の往復便が毎日運航。19 人乗りの小型航空機は天候の影響を受けやすいため、事前に確認して早めにチケットを予約することをお勧めします。

フェリーは台東富岡漁港から出発し、墾丁後壁湖からも蘭嶼開元港行きのフェリーがあります。富岡出発の定期船のルートは富岡→緑島及び富岡→蘭嶼で、不定期船のルートは緑島→蘭嶼であります。フェリーは風と波の影響を受けやすいため、出発前に事前に確認することをお勧めします。

- **緑島＿**
  飛行機：台東空港 _ 約 1 5 分 _ 緑島空港
  フェリー：台東富岡漁港 _ 約 5 0 分 _ 緑島南寮漁港

- **蘭嶼＿**
  飛行機：台東空港 _ 約 3 0 分 _ 蘭嶼空港
  フェリー：台東富岡漁港 _ 約 120-150 分鐘 _ 蘭嶼開元港
  屏東後壁湖港口 _ 約 120 分鐘 _ 蘭嶼開元港（非固定航班，需事先上網預約）
  船舶：屏東後壁湖港湾 _ 約 1 2 0 分 _ 蘭嶼開元港（不定期船のため、事前にネット予約が必要）

交通情報

航空＿

徳安航空台東事務所：089-362-675
徳安航空緑島事務所：089-671-261
徳安航空蘭嶼事務所：089-732-278

座席予約専用電話
07-801-4711

> フライト情報の検索

フェリー＿

交通部航港局
定期船情報

> フェリー情報の検索

船遊網座席予約情報
089-280-011

> 座席予約情報確認

台東旅行情報の詳細

旅行台東アプリ　親善運転 (優良タクシードライバー)　バリアフリータクシー　台湾旅宿網　GOGO 台東

地図凡例

- 海へ旅する×海岸ルート
- 山海温泉郷×南廻線
- 田園のシンフォニー×縦谷エリア
- 文学散歩×台東市
- 自然の楽園×緑島
- 果ての秘境×蘭嶼島
- 旅客サービスセンター
- 空港
- 温泉
- 港湾
- 9 省道
- 鉄道駅
- 鉄道
- 197 県道
- 東90 郷道

自然の楽園 X 緑島

色とりどりの青い海の周りに、奇岩や白沙湾が広がる熱帯魚の楽園に飛び込もう！

⊙帆船鼻大草原
「緑島の絨毯」とも呼ばれ、海岸沿いにどこまでも草原が続きます。美しい日の出と共に 1 日が始まり、晴れた日には遠くに蘭嶼島が望めます。

⊙緑島灯台
1939 年に建てられた白い灯台は北側の岬に位置し、緑島の代表的なランドマークとなっています。灯台の下の「烏油窟」は、干潮時に海水が輪になった岩礎に閉じ込められることでできる天然のプールで、白い砂浜と透明なプールという水遊びに最適な場所が揃っています。

⊙柴口シュノーケリングスポット
海底には珊瑚礁が敷き詰められ、石珊瑚の壮大な景観が広がっています。天候の影響が少ない位置にあるため、西南の風が強い 6 ～ 8 月でもシュノーケリングに適しています。

⊙白色恐怖緑島紀念園区
台湾の白色テロ時代に政治犯の収容所として使用された場所で、緑島の文化的景観と人権問題を学ぶことのできる重要な場所となっています。

⊙牛頭山
海に突き出た岬は、大小の火山砕屑物や火山灰で形成され、侵食と風化の末、まるで老いた牛が海に横たわっているような姿になっており、ここから見える見事な夕景が人々を魅了しています。

⊙海参坪 (哈巴狗、睡美人岩)
火山の地殻変動で形成された三日月型の湾で、哈巴狗（パグ犬）や睡美人岩（眠れる美女）などの形をした奇岩が点在し、星空の観賞や日の出スポットとして人気があります。

⊙朝日温泉
日の出の方向の太平洋に面しており、世界有数の海中温泉で、朝は温泉に浸かって日の出を眺め、夜は一面天の川の星空を眺めることができます。

⊙紫坪生態区
珊瑚礁で構成された、緑島で最も完璧なラグーンとなっており、オカヤドカリやミズガンピなどの生態を観察することができます。

⊙大白沙ビーチ
珊瑚の砂利と貝殻の破片でできた細かい白砂のビーチが数百メートルにわたって続き、緑島の 3 大ダイビングスポットの一つとなっています。

⊙石朗潜水区
潮間帯が長く、豊かな生態系が広がり、ダイビングやシュノーケリング、潮間帯の探索に最適です。海面下にはソフトコーラルが生息しており、水面下 11.5m には、世界で最も深い「ピグミーシーホース海底郵便ポスト」もあります。

[緑島 3DAY コース]

DAY1　南寮漁港 >> 石朗潜水区 >> 大白沙ビーチ >> ランチ >> 紫坪生態区 >> 帆船鼻大草原
DAY2　日温泉 >> 海参坪 (哈巴狗、睡美人岩) >> ランチ >> 牛頭山 >> 柴口シュノーケリングスポット
DAY3　白色恐怖緑島紀念園区 >> 緑島灯台 >> 南寮漁港

果ての秘境 X 蘭嶼島

太平洋に浮かぶ隠れた真珠のような島。ここで自然と人とが織りなす最も純粋な洗礼を体験してみてください。

⊙東清湾
蘭嶼島最大の湾で、人気の日の出スポットでもあります。海岸にはチヌリクランと呼ばれる漁船が連なり、日の出の時間には朝日と船の美しいコントラストを見ることができます。

⊙坦克岩（タンク岩）
火山砕屑物が噴出して形成された岩で、荒々しい形をしています。島にはこの他にも、鰐魚岩（ワニ岩）、龍頭岩、双獅岩などの岩があります。

⊙軍艦岩
まるで軍艦のように見える沖合の島は、東清部落の伝統的な漁場で、岩の合間から登る朝日はとても幻想的で、シュノーケリングやフィッシュウォッチングにも適しています。

⊙情人洞
長い年月をかけて波が侵食してできた自然のアーチで、日の出の時刻に太陽がこのアーチを通過する見事な景色を見ることができます。

⊙東清秘境
天然の珊瑚礁、多様な生態系、色とりどりの熱帯魚に囲まれた、透明度の高い海にできた自然のプールとなっています。

⊙蘭嶼気象台
蘭嶼島の高台に位置し、東は東清湾や野銀旧部落、西は八代湾など、360 度の景色を一望できます。

⊙野銀旧部落
最も保存状態の良い雅美（タオ）族の集落で、伝統的な地下住居が残っており、蘭嶼島の昔ながらの建築と自然と共に生きる生活様式を見ることができます。

⊙野銀冷泉
岩の裂け目から湧き出る温度約 19℃ほどの泉は、ちょうど岩礎に囲まれたプールのようになっており、海と空の風景が交わる絶景を見ることができます。

⊙青青草原
隆起した珊瑚礁の台地は、かつては雅美（達悟）族の伝統的な農地でした。この広い草原から素晴らしい夕日を眺めることができます。

[蘭嶼 3DAY コース]

DAY1　開元港 >> 蘭嶼気象台 >> ランチ >> 野銀冷泉 >> 青青草原
DAY2　東清湾 >> 野銀旧部落 >> ランチ >> 東清秘境 >> 情人洞 >> 軍艦岩
DAY3　坦克岩 >> 開元港

♦♦♦ < 伝統が残る蘭嶼島で観光客が注意すべき事 > ♦♦♦

手付かずの自然が残る蘭嶼島は、何世代にも渡って守られてきた雅美（タオ）族の故郷であり、今日に至るまで人々は自然に対する謙虚さや敬意をもって、数多くの伝統的な生活様式や価値観を守り続けています。

1. 部落の方々のプライバシーを尊重し、個人宅や行事、民族衣装を着た人などを撮影する場合は、事前に承諾を得てください。
2. 島の動植物の邪魔をしたり捕まえたりしないでください。ヤシガニや胡蝶蘭などの珍しい動植物を盗んだり、国外に持ち出すことは固く禁じられています。
3. 部落の方の儀式のタブーを尊重すること。特に、飛び魚祭りの時は女性がチヌリクランに触れることや、伝統漁の水域への侵入は厳禁です。
4. ゴバンノアシは部落にとっては悪魔の木です。枝や葉っぱを地元の家に持ち込んだり、チヌリクランに置いたりしないでください。
5. 珊瑚礁の生態系を守るため、海に入る際は上下のウェットスーツを着用し、海に優しい日焼け止めを使用してください。
6. 地下住居は個人宅です。写真の撮影や見学には、特別なガイドが必要です。