

## Parque Natural do Litoral Norte

### について



リトラル・デ・エスポセンデ景観保護区（Paisagem Protegida do Litoral de Esposende）川と海にはさまれたエスポセンデの海岸地帯は、18キロにわたる砂地からなっています。白砂の砂丘が連なる中に、ところどころ匍匐性の植物が生え、砂丘を固定する役割を果たしています。海からの風によって形を変えるこれらの砂丘は、その海風に対する天然の防壁となっているだけでなく、海水が農地に侵入するのを防ぐ役割も果たしています。

この海岸は穏やかな色が溶け合うポルトガルの中で最も美しい海岸のひとつで、夕暮れ時にはさらに優しい色合いに変化します。こうした自然の環境と完全に調和するこの地域の象徴的な存在である風車は、この保護区のシンボルともなっています。現在これらの風車は、粉をひくためではなくサマーハウスとして使用されています。

エスポセンデの海岸地帯は、ポルトガル北部の主要な海岸リゾートです。澄んだ水に人がほとんどいないビーチがあり、少し長めのさわやかな散歩を楽しむのに最高の場所です。

保護区のすべてのエリアを散策するには、海岸から少し離れる必要があります。オフィール（Ofir）の松林で新鮮な空気を胸いっぱい吸い込み、カヴァド川（Rio Cávado）に沿って設けられた遊歩道を歩いてみましょう。シロゴイサギ、アジサシ、マガモ、セグロカモメなどの渡り鳥を見ることができます。

この地域の農地では、海岸に打ち上げられる「サルガツソ」という海藻を肥料に使っています。サルガツソの採集は、何百年もの間この地域の男たちの伝統的な仕事です。地元の話には「サルガセイロ・ダ・アプリア」という個性的な人物が登場しています。

### 問い合わせ先

Head-office:

Rua 1º de Dezembro, 65 - 4740-226 ESPOSENDE  
Phone: +351 253 965 830

Eメール: [pnln@icnf.pt](mailto:pnln@icnf.pt)

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=pt> <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=en>

### 特色とサービス

道標ルート  
駐車場: 440 ha

標高: Máx - 20m; min - 0m

---