

保護区

リスボンとその周辺地方

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Eメール: rnet@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=en>

問い合わせ先

Av^a. dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015 Alcochete Tel.: +351 212 348 021 - Fax: +351 212 341 654

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 14.192 ha; 標高: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; ガイドツアー;

エスチュアリオ・ド・テージョ自然保護区 (Reserva Natural do Estuário do Tejo) テージョ川は、スペインのアルバラシン山脈 (Serra de Albaracin) にある源流からリスボン (Lisboa) に近い河口まで全長1,100 kmにおよぶ、ポルトガル国内を流れる川の中で最も長い川です。

リスボン東部の先に広がる河口域は、「マール・ダ・パーリャ (ワラの海)」と呼ばれています。アルコシェテ (Alcochete) の北に位置するこの一帯は、ポルトガル最大、ヨーロッパでも十指に入る面積を持つ湿地帯で、自然保護区に指定されています。この自然保護区は、一帯を生息地とする水辺の渡り鳥を保護するためにつくられました。渡りの季節になると、この河口域には120,000羽の鳥が集まります。特にソリハシセータカシギは、西ヨーロッパ全体の生息数の20%以上がここに集結します。

しかし、最も壮観なのはなんといってもピンクフラミンゴの群れでしょう。はるか南の遠い国を連想させるこの鳥が、リスボンにほど近いアルコシェテの塩田に集まっているのはなんとも不思議な光景です。

テージョ自然保護区は、ヴィラ・フランカ・デ・シーラ (Vila Franca de Xira) の湿原まで続いています。ここでは闘牛用のウシやウマの飼育が行われています。その他の伝統産業は廃れつつありますが、サモウコ (Samouco) の塩田や、セイシャル (Seixal) の海辺の水車などに、今も伝統の名残が見られます。現在、セイシャルの水車は自然環境博物館になっています。

この自然保護区は、徒歩や自転車、または車で順路に従ってまわることができます。少し違った視点から見てみたい人は、帆船や細長い形の船など、かつて人や物の渡し船として使われていた伝統的な船でまわるツアーに参加してみるとよいでしょう。

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Eメール: ppafcc@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-area/s/paisagem-protegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=en>

問い合わせ先

Centro de Interpretação da Mata dos Medos Estrada Florestal da Fonte da Telha 2825-494 COSTA DA CAPARICA Telefone: +351 212 918 270

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 1.594 ha.; 標高: Máx - 111m; min - 0m;

アリバ・フォッシル・コスタ・デ・カパリカ景観保護区 (Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica) この保護区の化石を含んだ岸壁は、堆積岩の重なる地層からなる西ヨーロッパで重要な化石岸壁のひとつです。その起源は、およそ1000万年前の鮮新世までさかのぼります。その時代には、この岸壁の下まで海がありましたが、その後の地殻プレートの移動と1755年の地震の影響で海から遠ざかりました。海岸地帯の砂丘が形成され始めたのはこの地震の後のことです。砂丘が内陸に広がって農地を侵食するのを防ぐため、国王ジョアン5世の命令によって18世紀に植林され、メードスの森 (Mata dos Medos) となりました。「メードス (Medos)」は通常「恐怖」という意味で使われますが、ここが危険な森というわけではなく、「砂丘」という意味の「médão」または「medo」に由来しています。

主にカサマツやマスティック・ツリー (ウルシ科の植物) からなるこの森林は植物保護区となっており、遊歩道を標識に沿って歩けるようになっています。

岸壁の独特の形を見るには、夕暮れ時が一番です。夕日を受けて金色に輝く岸壁を見ることができます。長い時をかけて侵食された結果、岸壁にはさまざまな形の場所ができ、そこにラウンド・ウィングド・イーグルやメンフクロウといった猛禽類が巣をつくっています。この地域一帯を上から見渡してみたいという人は、カプチョス修道院 (Convento dos Capuchos) の望楼に登れば、シントラ山脈 (Serra de Sintra) からエスピシェル岬 (Cabo Espichel) までの雄大な景色を楽しむことができます。

一方、コスタ・デ・カパリカの最大のアトラクションは10 kmにわたるビーチで、リスボン周辺で最も人気の高いビーチとなっています。ここでは、マリンスポーツを楽しんだり、のんびりと太陽の下で寝そべったり、思い思いの時を過ごすことができます。一帯のレストランやバーでは、刺激的なナイトライフが楽しめます。

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

Eメール: crli@grupolobo.pt ウェブサイト: <http://www.grupolobo.pt>

問い合わせ先

Quinta da Murta - Picão
2665-150 Gradil (Mafra) Tel.: +351 261 785 037 / 917 532 312
Fax: +351 261 788 047

特色とサービス:

ガイドツアー; 屋外駐車場; トイレ;

スペイン・オオカミ回復センター (IWRC) は、1987年、グループ・ロボ (Grupo Lobo) - 独立非営利協会 - により創設されました。その主な目的は自然環境で生きていくことが不可能となっているオオカミ、すなわち罠や虐待、また不法監禁の犠牲となっているオオカミや、他の動物園や公園から来たオオカミのために、最良の隔離環境を提供することです。

IWRCは、ポルトガルの首都北方約30kmのピカオ (マフラ) (Picão (Mafra)) にあり、面積は17エーカー (約69,000平方メートル)。その広大な

構内で、非常に多様な植生および地形上の特徴を持つ場所が大きな面積を占め、センターのオオカミは可能最良の自然条件を享受できます。このセンターは世界各地から既に10万人を超える来園者を迎え入れていますが、現在ここではボランティア・プログラムが実施され、18歳以上の人々に野生生物保護のために何かをする機会を提供しています。

また、受け入れプログラムもあり、これにより人々はオオカミを1匹または数匹受け入れ、その本来の自然環境に似せた適切な状態で飼育するための支援も得ることができます。

詳細は私たちのウェブサイト<http://www.grupolobo.pt>を閲覧いただくか、メールで grupolobo@grupolobo.pt へお問合せください。

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Eメール: pnarr@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=en>

問い合わせ先

Head-office: Praça da República - 2900-587 SETÚBAL
Tel.: +351 265 541 140
Branch-office: Museu Oceanográfico
Fortaleza de St^a. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida - 2900-012 Setúbal
Tel.: +351 265 009 982

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 10 821 ha.; 標高: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); ガイドツアー;

セーラ・ダ・アラビダ自然公園 (Parque Natural da Serra da Arrábida) セーラ・ダ・アラビダ自然公園は、セトゥーバル (Setúbal) と漁業の町セジンプラ (Sesimbra) の間にあります。

海に隣接しており、海の青が白亜の崖壁や山々を覆う植物の深い緑とコントラストをなす、自然の比類ない美しさを目にすることができます。この自然公園の見どころのひとつはこの地に固有の豊富な植物です。ポルトガルでは珍しいマキ (灌木地帯) があり、その保護によってアラビダ地域一帯は世界が認める自然遺産となっています。こうした植物相を守るため、見学者が入ることができるのは一部地域のみで、公園の指定を受けた公式ガイドが案内するという形が取られています。その他にも、公園の許可を受けた複数の団体が、洞窟探検やダイビングや登山といったより活動的なプログラムを用意しています。

この地域の動植物の生態についてもっとよく知りたい人には、ポルティエーニョ海岸のノッサ・セニョーラ・ダ・アラビダ要塞 (Forte de Nossa Senhora da Arrábida) にある海洋博物館 (Museu Oceanográfico) がお勧めです。博物館のほぼ正面に見えるペドラ・ダ・アニーシャ (Pedra da Anixa) という小さな島は、水生植物の植生によって動物保護区の一部に指定されています。

この公園の領域内には、アラビダ山脈以外にも、リスコ山脈 (Serra do Risco) などの山系が入っています。リスコ山脈には、ポルトガル本土の海岸沿いで最も標高の高い地点があります。その高さ380 mの壮大な崖から眺めた大西洋の風景は、心に残る思い出となるでしょう。

海の侵食作用によってつくられた、フィゲイリーニャ (Figueirinha)、ガラボス (Galapos)、ポルティエーニョ・ダ・アラビダ (Portinho da Arrábida) などの砂浜は、地中海でしか見ることのできないきめ細かい砂と透明な水が特徴です。

16世紀から19世紀にかけて、この地域はフランシスコ会の修道士に好まれ、今もこの地に残る修道院に多くの修道士が住み、山中に点在する外界から切り離れた礼拝堂を瞑想の場としていました。アラビダは農耕や牧畜にも非常に適しており、長いあいだ質の高い農産物を生み出して

Reserva Natural do Estuário do Sado

Eメール: rnes@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=en>

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 23.160 ha.; 標高: Máx - 36m; min - 0m; 利用可能な宿泊施設;

エスチュアリー・ド・サド自然保護区 (Reserva Natural do Estuário do Sado) ページャ (Beja) に近いヴィジア山脈 (Serra da Vigia) を源とするサド川は、アレンテージョ (Alentejo) の平野を横切って北方へ180 km 流れた後、セトゥーバル (Setúbal) の近くで海へ注いでいます。サド川の河口域はアルカセル・ド・サル (Alcácer do Sal) の近くから始まり、この一帯は非常に肥沃な湿地帯で、区分けされた田んぼが広がり、教会の塔や送電用鉄塔の上につくられたコウノトリの巣が目を見せます。この優美な鳥は、できるだけ高いところに巣をつくるのを常としています。他にも、約200種の鳥が生息するサド川河口域は自然保護区に指定されており、鳥類をはじめとするさまざまな生物を保護する特別保護地域となっています。

この地域に住む最も人なつこい生物は、保護区のシンボルにもなっているイルカです。ヨーロッパでは、イルカが本来の生息地で自由に泳ぐ姿を見られる場所はほとんどありませんが、サド川はイルカの重要な生息地です。イルカはコルヴィーナ (ニベ科の魚) を主食とし、漁業用の網を噛み切ることがあるため、現地では「ロアゼス - コルヴィネイロス (コルヴィーナ網の噛み切り屋)」と呼ばれています。ここを訪れた際には、船に乗ってこの遊び好きな哺乳類を観察してみてください。

この保護区は自然の恵みにあふれ、コルクの原料となるコルクガシや、地元のお菓子に使う松の実がとれる松林など、人間の生活にも利用されています。塩田は今も使われていませんが、何百年もの間この地域の重要な財源となっていました。

トロイア (Tróia) にあるセトブリガのローマ遺跡では、古代に使われていた魚の塩漬けをつくるタンクを見ることができます。トロイアは白い砂浜と静かな海が広がる素晴らしいリゾート地、ここをスタート地点としてこの美しい地域一帯を見てまわるのもいいでしょう。

きました。その中には、コスタ・アズール一帯のワインや、そのワイン街道から至る親しみやすい町アゼイタオン（Azeitão）のチーズなどがあります。

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Eメール: pns@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=en>

問い合わせ先

Head-office: Quinta dos Plátanos - Av. Barão Almeida Santos,
10-122710-525 SINTRATel.: +351 21 924 72 00

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 14.583 ha; 標高: Máx: 528 m; min: 0 m;

シントラ・カスカイス自然公園（Parque Natural de Sintra-Cascais）ヨーロッパ大陸最西端であるロカ岬は、古代には「ここに陸尽き、海始まる」と言われた場所で、シントラ・カスカイス自然公園の中でも最も壮観な場所のひとつです。その高さ約100 mの岸壁からは、素晴らしい景色を堪能できます。ここでは、ヨーロッパ最西端の地に到達したことを示す証明書も発行しています。

地質学に興味のある人は、マゴイト（Magoito）やオイタヴォス（Oitavos）の化石砂丘、ラソ岬（Cabo Raso）（カスカイス）の隣にある海水によって侵食された石灰石の浜、アゼニャス・ド・マール（Azenhas do Mar）の「生きた」岸壁を訪れてみることをお勧めします。アゼニャス・ド・マールの崖の上には、人間の技と知恵を駆使してつくられた、絵のように美しい村があります。この地域には恐竜もその足跡を残しており、プライア・グランデ（Praia Grande）の南壁にある垂直に近い地層には、11組の連続した足跡といくつかの個別の足跡が残る、貴重な化石群が見られます。

プライア・グランデは、公園内に数多くあるビーチのひとつです。他にもアドラガ（Adraga）、サマーラ（Samarra）、プライア・ダス・マças（Praia das Maças）、ギンショ（Guincho）などのビーチがあり、極めて特徴的な砂丘系を形成しています。これらのビーチは、サーフィン、ウィンドサーフィン、ボディーボードなどを楽しんだり、浜辺でのんびりとりリラックスしたりするのに最適です。

内陸部では、山岳地帯の北部に、美しい村々の残る農業地帯があります。

この一帯はコラレス・ワインのふるさとで、農地を区切り作物を海風から守るための石壁が独特な風景をつくりだしています。一帯を見下ろすようにそびえる緑に覆われたシントラ山脈は、この地域特有の環境条件の源です。新鮮な空気を吸い、さまざまな香りにつつまれながら山の中を歩けば、きっと記憶に残るひとときを過ごせるはずです。奥に行き過ぎないように注意しながら独自に散策を楽しんだり、公園が勧めるコースを歩いて16世紀に建てられた質素なカプーショ修道院（Convento dos Capuchos）や海岸近くの高台にあるペニーニャ修道院（Ermida da Peninha）をまわるのもよいでしょう。ペニーニャ修道院からは、素晴らしい景色が展望できます。

王族・貴族や裕福なブルジョワ階級の避暑地であったシントラ（Sintra）には、今も歴史的建造物が数多く残っています。その自然との調和が評価され、街全体がUNESCOの世界文化遺産に指定されています。