

## 保護区

### アソーレス諸島

#### Ilha de São Miguel

##### Centro Ambiental do Priolo

##### 問い合わせ先

Apartado 14 - 9630 Vila de Nordeste  
São Miguel - Açores  
Telm. + 351 918 536 123  
E-mail: centropriolo@spea.pt

##### 特色とサービス:

道標ルート; ガイドツアー;

ピコ・ダ・ヴァラ／リベイラ・ド・ギリエルメ特別保護区(Zona de Proteção Especial Pico da Vara／Ribeira do Guilherme)  
内のカンセーラ・ド・シンゼイロ森林公園 (Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro) にあるプリオロ環境センター (Centro Ambiental do Priolo) は、この小さな島、プリオロ (アゾレスウソ) とその生息地の保護を目指しています。プリオロはヨーロッパで2番目の希少種、かつ最も絶滅のおそれがある鳥で、サン・ミゲル (São Miguel) 島東部のノルデシュテ(Nordeste) とポヴォアカオン (Povoação) でしか見ることができません。

特別保護区への受付とウェルカムセンターとしての機能も併せもつ環境センターは、森林資源地域総局ならびに環境と海の地域事務局の協力を得て、SPEA (ポルトガル・バードウォッチング・ソサエティ) によって設立されました。ふたつの建物で構成される環境センターには、地域の動植物に関するインタラクティブな展示、ショップ、リラクゼーションエリア、お酒を飲んだり地元特産品を味わったりできるバーがあります。

シンゼイロ森林公園の外には、在来種の植林地と、アソーレス諸島の自然林に固有の植物を栽培する小さな庭園があります。ここを訪れた人は、環境センターが企画したアクティビティに参加したり、現存種を特定する目的で遊歩道を歩いたりすることができます。

#### Ilha do Faial

##### Vulcão dos Capelinhos - Faial

カペリニョス火山 (Vulcão dos Capelinhos) は、西北西-東南南東方向の地殻の割れ目に沿って並ぶ一連の火山の溶岩流によって形成されたカペロ半島 (Península do Capelo) にあります。

カペリニョス火山は、1957、58年に起きた噴火で生じた割れ目上の一番新しい火山です。噴火は、激しい爆発が発生したカペリニョスの小島群 (Ilhéus dos Capelinhos) 付近の海底で始まりました。カルデラの隣に落ちた噴出物が小さな島を形成し、ファイアル島 (Ilha do Faial) とつながりました。海底の性質を失ったのはその時でした。

噴火によって破壊された灯台や複数の家屋は、アソーレス諸島の唯一無二の地形の劇的な特徴を強調しています。

カペリニョス火山にはアジサシが巣を作っています。もっと湿度の高いエリアの溶岩流には、地衣類と海岸植生の種が群落を形成しています。

##### Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

ヴィラ・フランカの島 (Ilhéu de Vila Franca) は2004年に地域自然保護区に指定されました。

ここは海底噴火によって生じたエリアで、その噴火の際には海につながる直径約 150 メートルの円形カルデラ湖も形成されました。

グランデ島 (Ilhéu Grande) とペケーノ島 (Ilhéu Pequeno) のふたつの小島から成り立つゾーンは、オミズナギドリやアジサシといった海鳥の重要な営巣地であり、飛来地です。また、ミリカ・ファヤ (ファイアツリー) やヒースの自然林もあります。周辺水域には、数多くの藻類や無脊椎動物が生息しています。

## アルガルヴェ

### Olhão

#### Parque Natural da Ria Formosa

Eメール: [pnrf@icnf.pt](mailto:pnrf@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Centro de Educação Ambiental de Marim - Quelfes  
8700-194 OLHÃO  
Tel.: +351 289 700 210

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 17.664 ha.; 標高: Máx - 26m; min - 0m;  
利用可能な宿泊施設;

リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) リア・フォルモーザ河口域は、ガラオン (Garrão) からマンタ・ロタ (Manta Rota) までアルガルヴェ (Algarve) の沿岸60 kmにわたって続いています。

迷路のような水路に複数の島、泥沢地、砂浜からなる国際的に重要な湿地帯です。この地域の生態系は多様であり、多数の鳥類を含む幅広い生物が生息しています。ここで見られる貴重な鳥の例にはセイケイがあります。ポルトガル国内ではここでしか見ることができないこの鳥は、この自然公園のシンボルになっています。この鳥のみごとな羽を見たい人や、保護区域についてよく知りたい人は、まず海洋環境教育センターに寄しましょう。ここでは、来訪者の目的に合った遊歩道や、鳥たちの生態を観察できる観測所について、情報を得ることができます。徒歩以外に、かつてマグロ漁に使用されていた伝統的な船でまわるツアーもあります。

ここで出会える動物の中で最も人なつこい動物は、ポルトガル・ウォータードッグです。この長い毛を持つ犬は、漁師たちの仕事を助けます。水に飛び込み網にかかった魚をとってくるのです。

この河口域に住む人々の伝統的な仕事には、他にも塩作りと貝漁（ムール貝、カキ、ハマグリ、マテガイなど）があります。とれた貝は熟練の料理人に調理され、魚介のスープやマテガイの米料理など、おいしい郷土料理に変身します。海辺の静かなレストランで、ぜひこれらの料理を試してください。

海と太陽を愛する人に最適な場所は、リア・フォルモーザの河口沖に浮かぶ島々です。その島々は、西から順にファロ (Faro)、バレッタ (Barrata)、クラトラ (Culatra)、アルモナ (Armona)、タヴィラ (Tavira) と並んでおり、比較的人の少ない広々とした砂浜がある正真正銘のパラダイスです。旅の締めくくりには、有名な史跡のある白い街、カセラ・ヴェーリャ (Cacela Velha) を訪れてみるとよいでしょう。この要塞の頂上からは、河口と海と空の青が一体となった、素晴らしい景色が眺められます。

## Vila Real de Santo António

**Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António**

Eメール: [rnsnm@icnf.pt](mailto:rnsnm@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=en>

### 問い合わせ先

Sapal de Venta Moinhos - 8950-999 CASTRO MARIM  
Phone: +351 281 531 257

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 2.089 ha.; 標高: Máx - 50m; min - 0m;  
利用可能な宿泊施設;

サバル・デ・カストロ・マリム／ヴィラ・リアル・デ・サント・アントニオ自然保護区 (Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António) グアディアナ川 (Rio Guadiana) は、そのスペインの源流からおよそ850 kmを流れて、ヴィラ・リアル・デ・サント・アントニオで海へ注ぎます。

この川はその河口手前で平野を通り、いくつもの支流や水路に枝分かれして湖や湿地や天然の塩田へと流れ込んでおり、さまざまな生物の集まる自然の宝庫となっています。サバル・デ・カストロ・マリム／ヴィラ・リアル・デ・サント・アントニオ自然保護区と呼ばれるこの湿地帯は、ポルトガルで3番目に指定された自然保護区です。魚類、甲殻類、貝類の幼魚や幼生が海へ出て行くまでの間に身を隠しながら成長する絶好の場所で、これらの生物の繁殖に重要な場所となっています。コウノトリやフラミンゴ、セイタカシギなどの鳥類も年間を通して見ることができます。セイタカシギはこの地域でよく見られる鳥であり、この自然保護区のシンボルにもなっています。

保護区の解説センターが勧める順路をたどっていけば、ビーチの喧騒から遠く離れた静けさの中に鳥の声だけがひびく、一味違ったアルガルヴェを体験することができるはずです。徒歩や自転車でトレイルを進んで行くと、保護区の3分の1を占める塩田に入ります。この塩田は何世紀もの間、地域に豊かさをもたらしてきました。多くの塩田では今も伝統的な方法で塩の製造が続けられており、自然保護区の品質認定を受けた製品がつくりだされています。

比較的乾燥している地域では、主に農業が行われており、イナゴマメ、イチジク、アーモンドの木など、アルガルヴェの代表的な木が見られます。これらの木々から収穫された実は、ドン・ロドリゴやモルガドといったこの地方の美味しいお菓子の材料になります。

旅の最後には、カストロ・マリムの城まで足を伸ばしてみてください。この城からは、それまでとは違った視点から見る自然保護区の景色や、18世紀に革新的で緻密な都市計画に基づいて建設されたヴィラ・リアル・デ・サント・アントニオの街を眺めることができます。

## アレンテージョ

## Barrancos

### Parque de Natureza de Noudar

ウェブサイト: <http://www.parquenoudar.com>

#### 問い合わせ先

Apartado 5 - 7230-909 Barrancos  
Tel: +351 285 950 000 Fax: +351 285 950 001  
E-mail: pnoudar@edia.pt

#### 特色とサービス:

道標ルート; ガイドツアー;

バランコス (Barrancos) のスペイン国境にあるノウダル自然公園(Parque de Natureza de Noudar) は、農業と林業が自然生態系に深い敬意を持って営まれ、保全された環境を維持しています。

景観の大半をトキワガシの植林が占める公園は、北はアルディラ川 (Rio Ardila)、南はリベイラ・ダ・ムルテガ (Ribeira da Múrtega) の小川に接しています。中心部には、威風堂々とした防御拠点のノウダル城 (Castelo de Noudar) が一際存在感を放っています。平原を見渡せる城は、この地域有数の展望台となっています。豊かな植生により、この公園はシカや野生のイノシシにとって理想的な生息環境となっており、クロコンドル、ナベコウ、ツル、オタテヤブコマドリ、クロサバクビタキ、ニウムシクイなど、さまざまな種類の鳥が集まっています。

公園見学にあたっては、まず理解センター(Centro de Interpretação)を訪れましょう。モンテ・ダ・コイタディーニャ (Monte da Coitadinha) にある理解センターは、レストランや図書室などを備え、観光客を迎える素晴らしい環境が整っています。また、自力で、あるいはデジタルガイドの助けや、地理的情報が付加されたコンテンツを持つマルチメディアPDAアプリによって辿ることのできるハイキングトレイルに関する情報も提供しています。トレイルは徒歩のほか、公園が貸し出す自転車や“Noucars” (太陽光発電の電気自動車) など、環境にやさしい全地形対応車の利用も可能です。見学者は、地元ガイドはもちろんのこと、事前に予約すれば、興味に応じて鳥類学、地質学、植物学、歴史や民族誌といった分野の専門家に案内してもらえます。

## Castro Verde

### Vale Gonçalves 環境教育センター

Eメール: [lpn.cea-castroverde@lpn.pt](mailto:lpn.cea-castroverde@lpn.pt) ウェブサイト: <http://www.lpn.pt>

#### 問い合わせ先

Herdade do Vale Gonçalves - Apartado 84  
7780 Castro Verde  
Tel.: +351 286 328 309 / 968 523 648 - Fax: +351 286 328 309

#### 特色とサービス:

道標ルート; ガイドツアー;

Vale Gonçalves 環境教育センターは、Castro Verde の鳥類特別保護区への訪問には断然最適な出発地点であり、地域の自然遺産についての情報を訪問者に提供しています。

「Campo Branco」(文字通り翻訳すると「白い野」)として知られた、このAlentejoの広大な平野にはほとんど木がなく、そっくりそのまま穀物生産に使用されています。鳥類保護と農業とを両立させるために、Liga de Proteção da Natureza (自然保護連盟) は、狩猟が禁止されている約 1,700 ヘクタールを含む「持続可能なCastro Verde」と呼ばれるプログラムを開発し、土地は自然を尊重する伝統的な方法を使用して耕作されています。このイニシアチブのおかげで、Castro Verde地域はポルトガルで最も野鳥観察に適した場所の1つとなっており

、オオノガン、低いチョウゲンボウ、ノガンなどの世界で保護されている種の鳥たちにしばしば会うことができます。

Vale Gonçalves では、訪問者は、一連の教育活動とルートを確認し、特別保護区域内の自然環境や野生動物を見、写真に収める機会が与えられる最善のルートについての情報を見出すことができます。環境教育センターはまた、機器レンタルやガイド サービスを提供しております。センター自体では、訪問者は、環境製品および地域商品の展示、また地域で科学的研究を行う技術者向けのドキュメントセンターおよびサポートエリアを見ることができます。

## Mértola

### Parque Natural do Vale do Guadiana

**Eメール:** pnvg@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Centro Polivalente de Divulgação da Casa do Lanternim Rua D. Sancho II, nº 15 - 7750-350 MÉRTOLA Tel.: +351 286 612 016

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 69.773 ha.; 標高: Máx - 370; min - 9m;  
利用可能な宿泊施設;

このグアディアナ渓谷自然公園 (Parque Natural do Vale do Guadiana) はグアディアナ川 (Rio Guadiana) の渓谷に位置しており、狭い川岸には古い水車が点在し、切り立った峡谷は地中海の低木で覆われており、すばらしい景観が楽しめます。自然公園の地域には、保存状態の良い模範的な伝統建築がある町も含まれています。

自然が特別に美しい公園の北側の境では、グアディアナ川 (Rio Guadiana) で最も急な自然の傾斜を見ることができます。すなわち、プロ・ド・ロボ (Pulo do Lobo) (「狼の跳躍」の意味) の滝であり、両側の岩が接近していて、1回の跳躍で川を越えることができそうに見えるためこの名が付けられました。とはいえとても絶対に試さないでください。跳び越えられそうに見えても実際ははるかに難しいからです。

コルテ・ガフォ (Corte Gafo) から穀物と牧草の中心地であるセラ・デ・セルパ (Serra de Serpa) に広がる巨大な平野によって特徴付けられるこの地域では、独特の種類の植物が保存されています。最もまれなものの1つは、見つけた人に幸運をもたらすと言われている4つ葉のクローバー (Marsilea batardae) です。

訪問者は、公園が提供するさまざまな散歩道を歩いて、この保護地区を楽しむことができます。しかし、夏の間は、この地域で記録された強烈な熱気に予防策を講じる必要があります。この地域は、ポルトガルで最高の気温になり、日照時間が最も長くなります。より爽快な選択肢として、グアディアナ川 (Rio Guadiana) をカヌーで下ることもできます。

一年のどの時期であっても、14世紀の中世の壁に囲まれた狭くて絵のような通りのある町、セルパ (Serpa) を必ず訪ねましょう。この町では優れたチーズを生産しています。また、ローマ人、西ゴート族、イスラムの各時代にさかのぼる核心部分を備えた町美術館メルトラ (Mértola) を訪ねましょう。これらの時代の名残は、公園のシンボルである、11世紀のイスラム風の皿に表された猛禽の着想の元になりました。

産業考古学を理解する人には、サン・ドミンゴス (São Domingos) の元鉱山地区を訪ねる価値があります。これは、同じ名前の山脈にあり、かつて黄銅鉱を採掘する上で極めて重要な中心地でした。

## Odemira

### Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Eメール: [pnsacv@icnf.pt](mailto:pnsacv@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vicentina?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vicentina?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua Serpa Pinto, 32 - 7630-174 ODEMIRA Tel.: +351 283 322 735

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 75.000 ha.; 標高: Máx - 156m; min - 0m;  
Profundidade máx - 50m;

アレンテージョ南西・ヴィセンティーナ海岸自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) は、アレンテージョ (Alentejo) のポルト・コーヴォ (Porto Covo) からアルガルヴェ (Algarve) のブルガウ (Burgau) までの100キロメートルを超える範囲に及ぶ、最も保存状態の良いヨーロッパの海岸線です。

この公園にはさまざまな種類の独特の動植物が生息しており、世界中の動物学者と植物学者が数多く訪れます。

その景色は、公園のロゴになっている切り立った崖によって特徴付けられ、何世紀にも及ぶ浸食によってさまざまな形状と色彩が与えられてきました。魚を捕まえる珍しいワシなど、多くの種の鳥を見ることができます。海岸の岩場で巣を作るのは世界でもこの場所だけであることを考えると、最も珍しい種はコウノトリです。もう1つの希少種はカワウソです。なぜならここは、海で生息するカワウソを見ることができるポルトガルで唯一の場所であり、ヨーロッパでも少ない場所の1つだからです。植物では、ビスクテラ・ヴィセンティーナ (Biscutella vicentina) やプラントゴ・アルモグラヴェンシス (Plantago Almograven sis) といった独特の原産種を含むポルトガルの優先種が最も多く生息しています。

ビーチはサーファーたちの間で非常に人気があり、ポルトガルで最高の場所です。ビーチには非常に多くの種類があり、長い砂浜や、崖と岩場の間に点在する小さなビーチなどがあります。数多くのビーチには、ポルト・コーヴォ (Porto Covo)、マリアオン (Malhão)、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes)、アルモグラヴェ (Almograve)、モンテ・クレリゴ (Monte Clérigo)、アリファナ (Arrifana)、プライア・ド・アマド (Praia do Amado) などがあります。アクセスが難しいにもかかわらず、人が行かない場所に行きたいという気力がある場合は、ほとんど手付かずの状態の保存されてきたその他多くのビーチを楽しむことができます。

公園の南東の端では、海岸線の名前の元になったサン・ヴィンセンテ (São Vicente) 岬にある灯台と、15世紀にエンリケ航海王子 (Infante D. Henrique) が設立した有名な海洋学校がある近くのサグレス (Sagres) 岬を必ず訪ねましょう。



## Portalegre

### Parque Natural da Serra de São Mamede

**Eメール:** pnssm@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua Augusto César de Oliveira Tavares, 23 - r/c  
7300-126 PORTALEGRE  
Tel.: +351 245 309 189

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 29.694 ha.; 標高: Máx - 1.025m; min - 350m;  
利用可能な宿泊施設;

セーラ・デ・サン・マメーデ (Serra de São Mamede) では、緩やかに起伏する平原ではなく高い山々によって形成された意外なアレンテージョ (Alentejo) に出会うことができ、ここではさまざまな時代の人間が暮らしていた形跡を見ることができます。

公園で標高が最も高い場所は、海拔1025メートルです (テージョ川 (Rio Tejo) 南側の標高が最も高い地点には特別な展望台があります)。山岳地帯は凝結に対する防壁となっているため、降水量および湿度の水準が周辺地域よりも高い微気候を作り出しており、したがって豊かで多様な植被を作り出しています。公園の北部にはオークと栗の木が多く茂っており、南部では昔からのコルク樫とトキワ樫の林を見ることができます。

公園には、この保護地域の多くの宝を発見するために5つの散歩道が用意されており、これらを歩くことで多様な植物を鑑賞し、公園のシンボルとなっているハゲワシ、タカ、ボネリ・ワシなどの珍しい猛禽類を観察することができます。運が良ければ、野生のイノシシやシカを見ることが出来るかもしれません。生息地を復元するために行ってきた努力の結果、これらの動物はセーラ・デ・サン・マメーデ (Serra de São Mamede) に戻りつつあります。

考古学的な遺産のほうに興味がある場合には、中世の町であるカステロ・デ・ヴィデ (Castelo de Vide)、アレグレテ (Alegrete)、マルヴァオン (Marvão)、または地域の主要都市であるポルタレグレ (Portalegre) に必ず行きましょう。ポルタレグレは、芸術的な雰囲気や町にもたらす領主の邸宅と修道院が数多くあり、タペストリー芸術の本物の作品を数多く生産しているマヌファクトゥラ・ダス・タペサリアス (Manufatura das Tapeçarias) 社の本部もあります。力を蓄えるために、ラム・シチュー、子ヤギのロースト、さらにはエルヴァス (Elvas) のプラム付きボレイマ (Boleima) やセリカイア (Sericaia) などのデザートといった地域のおいしい名物料理をたくさん楽しみましょう。

## Rio Maior

### Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

**Eメール:** pnsac@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. Augusto César Silva Ferreira  
2040-215 RIO MAIOR  
Phone: +351 243 999 480

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 39.900 ha.; 標高: Máx: 678m;

セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園 (Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros) セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエ

イロス自然公園の豊かさは、その内部に隠されています。白亜の山塊の奥には珍しい岩層が長いあいだ水によって浸食されてできた洞窟や峡谷があり、洞窟学者にとっては楽園のような場所です。サント・アントニオ (Santo António)、モエダ (Moeda)、ミラ・デ・アイレ (Mira d' Aire)、アルヴァドス (Alvados) などの洞窟をはじめとする一部のエリアは一般に公開されており、設備も整っています。

地上部分には川もなく、荒れた大地が広がっており、ところどころに大きな岩や割れ目や斜面が見られます。乾燥した不毛な土地に見えますが、ここにはさまざまな動物が生息しています。中には18種のコウモリ (同公園のシンボル) がおり、あちこちにある洞窟が絶好の住処となっています。

マイオール川 (Rio Maior) の近くには岩塩の採掘場があり、800年前から伝わる管理・利用の原則に従った抽出作業を見学することができます。

アイレ山脈の東側、ファティマ (Fátima) から10 kmほどのところには、世界最大の極めて重要な竜脚類の足跡の化石群があります。これらの足跡はジュラ期半ば (1億7500万年前) の恐竜のもので、「ペドレイラ・ド・ガリーニャ」というかつての採石場で偶然発見されました。20組ほどある足跡のいくつかは、100 m以上にわたって続いています。ここには、長さ95 cm、幅70 cmという、これまでに発見されている中でも最大級の鮮明な足跡化石があり、恐竜という地球の歴史上最大の生物の大きさを実感させてくれます。

この自然公園をまわるには、公園が管理する16の遊歩道を利用します。少し趣向の違った、徒歩ほど疲れない方法でまわりたい人には、地域の観光会社が行っている口バを使ったツアーがあります。

## Santiago do Cacém

### Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

**Eメール:** [rnlsas@icnf.pt](mailto:rnlsas@icnf.pt) **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-lagoas-santo-andre-sancha?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-lagoas-santo-andre-sancha?locale=en>  
**問い合わせ先**

Head-office: Bairro Azul - Passeio da Fraternidade - Colectiva C4-R/C Dtº - 7500-100 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ Phone: +351 269 708 400

Monte do Paio Interpretation Center  
Monte do Paio - Brescos - 7500-014 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ  
Phone: +351 269 749 001

National Ornithological Station of Monte do Outeirão Phone: +351 269 708 400 | E-mail: [monteouteirao@on.sapo.pt](mailto:monteouteirao@on.sapo.pt)

### 特色とサービス:

駐車場: 5.274 ha;

アレンテージョ地方 (Alentejo)  
にあるサント・アンドレ・エ・ダ・サンシャ自然保護区 (Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha) は、シネシュ (Sines) とサンティアゴ・ド・カセーン (Santiago do Cacém) にまたがる海岸線から内陸15キロまでの沿岸部を占めています。

自然保護区は、アレンテージョ地方の海岸線にある最大 (500ヘクタール) の潟、サント・アンドレの潟 (Lagoa de Santo André) と小さな (15ヘクタール) サンシャの潟 (Lagoa da Sancha) で構成されています。これらふたつの湿地帯と、海や近くの海岸線と湿地帯とを隔てる砂丘の隆起を含む周辺エリアの生態的な価値が認められ、保護区に指定されました。

新鮮な淡水の存在により、水界生態系と、小さな沼地帯、ヤナギ林、葦原、ヒース地帯、湿地の牧草地を含む水辺の地域に多様性が生まれています。



こうした自然条件により、他の地域が既に完全に、または部分的に乾いた時にも、多くの鳥がここに残っています。鳥の観察にもっともお勧めの季節は晩夏から初秋にかけてです。サント・アンドレの潟では、オオバン、アカハシハジロ、この保護区のシンボルであるヨーロッパヨシキリなどの種が、ポルトガルの他の地域よりずっと多く見られます。一方、サンシャの潟には、ムラサキサギの繁殖地があります。また、アカハシハジロの営巣地となっています。

この保護区はとても美しい自然に恵まれた場所で、ハイキング、カヌー、ウィンドサーフィンといった多くのアクティビティ、散策、あるいはサント・アンドレ海岸 (Costa de Santo André) やフォンテ・ド・コルティゾ (Fonte do Cortiço) の砂浜で日光浴するのに最適な条件が整っています。

## ポルトと北部地方

### Arouca

#### Arouca Geopark

**Eメール:** [geral@aroucageopark.pt](mailto:geral@aroucageopark.pt) **ウェブサイト:**

<http://aroucageopark.pt>

#### 問い合わせ先

AGA – Associação Geoparque Arouca  
Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca  
Tel.: +351 256 940 254

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 328 km<sup>2</sup>; 利用可能な宿泊施設; ガイドツアー;  
屋外駐車場; トイレ; レストラン;

アロウカ・ジオパーク (Geoparque de Arouca) はユネスコ (UNESCO、国際連合教育科学文化機関) の後援の下、ヨーロッパ・ジオパーク・ネットワークによって、2009年にその地質学的遺産が認定されました。このジオパークはアロウカ市全域を含み、総面積は328平方キロメートルとなっています。ここには、唯一無二の特徴と素晴らしい科学的価値をもつジオサイトが41あります。そのうち、世界的重要性という観点から特筆すべきは、球状花崗岩 (Pedras Parideiras)、カネラス (Canelas) の巨大三葉虫、ヴァレ・ド・パイヴァ (Vale do Paiva) の生痕化石の3つです。

アロウカ・ジオパークは山岳地域の一部を成しています。標高の最高地点はフレイタ (Freita)、モンテムーロ (Montemuro) 山脈にあり、海拔1000メートルを超えます。このエリアには、陰しく深い渓谷をなすアルダ (Arda)、パイヴァ (Paiva)、パソ (Paço) など、澄んだ水質の川が流れています。こうした自然の特徴は、さまざまなスポーツをするのに最高の条件となります。例えば、キャニオニング、登山、カヌー、ラフティングを楽しむなら、パイヴァ川の急流はポルトガルで一、二を争うベストスポットです。

訪れた人にこうした贅沢な景観を満喫してもらうために、ジオパークは歩道ネットワーク (13の短距離遊歩道と1つの長距離遊歩道) を設定しています。遊歩道では、多様性に富む動植物の観察に加え、約75メートルの高さからカイマ川 (Rio Caima) に流れ落ちるフレシャ・ダ・ミゼレラ (Frecha da Misarela) の滝など独特の場所を発見したり、この地域の鉱山開発の痕跡を探したりすることも可能です。ここにはローマ時代の金山遺跡と第二次世界大戦中にイギリスとドイツが開発したタングステン鉱山があります。

文化的、歴史的遺産については、アロウカ修道院 (Mosteiro de Arouca) をご紹介します。この修道院は地域の発展に大きな影響を与えました。その名残は郷土料理にもみられ、バリーガ・デ・フレイラ (barrigas de freira、修道女のおなかの意)、カスタニャス・イ・モルセラシュ・ドーセシュ (castanhas e morcelas doces、甘栗と一種の黒プリン)、ロスカス・

イ・シャルートス・デ・アmendア (roscas e charutos de amêndoa、アーモンドビスケットとアーモンドシガー) などのデザートレシピは今なお高く評価されています。この地域のメインディッシュの中で注目すべきは、ずばり、「アロウケーザ(Arouquesa)」と呼ばれる地元産の仔牛のローストとステーキです。

## Braga

### Parque Nacional da Peneda-Gerês

**ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-Office: Av. António Macedo - 4704-538 BRAGA

Tel.: +351 253 203 480

E-mail: [pnpg@icnf.pt](mailto:pnpg@icnf.pt) Reservations Centre: Largo da Misericórdia, 10 - 4980-613 PONTE DA BARCA

Tel: +351 258 452 250

E-mail: [geral@adere-pg.pt](mailto:geral@adere-pg.pt); [reservas@adere-pg.pt](mailto:reservas@adere-pg.pt)

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 70.290 ha; 標高: Máx: 1.545m; min - 140m;  
利用可能な宿泊施設; ガイドツアー;

ペネダ・ジェレス国立公園 (Parque Nacional da Peneda-Gerês)

ポルトガルの北東の端、アルト・ミーニョ (Alto Minho) とトラス・オス・モンテス (Trás-os-Montes) の中間に位置するペネダ山脈・ジェレス山脈一帯は、ポルトガルの自然保護地域の中で唯一国立公園に指定されています。ここでは人間の生活が自然と無理なく調和しています。ピトンエス・ダス・ジュニアス (Pitões das Júnias) やトゥレン (Tourém) の村には昔からの伝統や価値観が残っています。

山々には植物が豊かに生い茂り、あらゆる色調の緑で彩られています。その中には、ポルトガル国内では珍しいヒイラギや、ジェレス・リリーなどの固有種も見られます。ジェレス・リリーの青紫の花は、野原に優雅な色彩をそえます。ごつごつとした山の間には流れの速い大小の川が走り、多数の滝も見られます。これらの川は、カニサーダ (Caniçada)、ヴィラリーニョ・ダス・フルナス (Vilarinho das Furnas)、ポルテラ・ド・オメン (Portela do Homem) をはじめとするダムでようやくその流れが緩やかになります。どれも素晴らしい風景です。

公園内では、よく周囲に注意していると、ノロジカ (同公園のシンボル) や、それをねらうイベリアオオカミを目撃することができるかもしれません。それより見られる可能性の高い動物には、丘陵地帯を自由に走り回るガラノ・ポニーという小型の野生馬がいます。野生動物以外では、バローサ牛やカストロ・ラボレイロ・ドッグを目にする機会があるでしょう。

カストロ・ラボレイロ・ドッグは黒っぽい毛色をした犬で、季節によって「ブランダス」と「インヴェルネイラス」を行き来するヤギやヒツジを守っています。ここには急流下りやカヌーなどに理想的な条件がそろっているため、エネルギーを発散させたい人にはぴったりです。のんびりと散策を楽しみたい人は、「ゲイラ」と呼ばれる曲がりくねったローマ時代の道を歩いてみるとよいでしょう。道は保存状態がよく、2000年近く前のマイルストーン (道標) を見ることができます。その他の道では、周囲の風景に溶け込んだドルメン (支石墓) やクロムレック (環状列石)、中世の城や修道院などを見ることができます。

## Bragança

### Parque Natural de Montesinho

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

#### 問い合わせ先

Head-office: Parque Florestal - 5300-000 BRAGANÇA  
Tel.: +351 273 329 135/6/7  
E-mail: [pnm@icnf.pt](mailto:pnm@icnf.pt)  
Branch-office (Porta de Vinhais): Casa da Vila - Dentro da Vila - 5320-909 VINHAIS  
Tel.: +351 273 771 416  
E-mail: [cipm@cm-vinhais.pt](mailto:cipm@cm-vinhais.pt)

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 74.229 ha; 標高: Máx - 1.486m; min - 438m;  
利用可能な宿泊施設;

モンテシーニョ自然公園 (Parque Natural de Montesinho) モンテシーニョ自然公園には、自然の風景に溶け込んだ伝統的な家々の残る村が点在しており、田舎の雰囲気に存分にひたることができます。粘板岩や花崗岩でつくられたこれらの家は、時に見逃してしまうほど周囲の風景と調和しており、ほぼ完璧に近い自然の調和を実現しています。

この公園の地形は、なだらかな丘に丸みを帯びた岩が露出しているのが特徴です。その間に刻まれた峡谷ではボブラ、ハンノキ、ヤナギなどの間を川が流れ、広い森林地帯にはクロガシ、クリ、トキワガシが枝を広げています。

同じ公園内でも場所によって土壌の特徴や気候に違いがあります。海風の影響を受ける西部は青々とした植物が生い茂り、大陸の影響をより強く受ける東部は比較的緑が少なくごつごつとしています。公園内で最も標高が高いのはコロア (Coroa) (1273 m) とモンテシーニョ (1486 m) からなる山系で、周りにさえぎるものがないため、夏は涼しいそよ風が吹く快適な場所となります。

地質学的には粘板岩が主体で、白亜の台地や、花崗岩からなるモンテシーニョ山脈の高地があります。こうした地質学的な要素と気候の多様性によって、この地域には非常に幅広い植物が繁殖し、オオカミ、イノシシ、ノロジカなど約240種の動物の理想的な生息地です。

## Esposende

### Parque Natural do Litoral Norte

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>

#### 問い合わせ先

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

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 440 ha; 標高: Máx - 20m; min - 0m;

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「サルガッソ」という海藻を肥料に使っています。サルガッソの採集は、何百年もの間この地域の男子たちの伝統的な仕事です。地元の話には「サルガセイロ・ダ・アブリア」という個性的な人物が登場しています。

## Macedo de Cavaleiros

### Geopark Terras de Cavaleiros

Eメール: [geral@geoparkterrasdecavaleiros.com](mailto:geral@geoparkterrasdecavaleiros.com) ウェブサイト:

<https://www.geoparkterrasdecavaleiros.com>

#### 問い合わせ先

Rua Eng. Moura Pegado; R/C Centro Cultural

5340-302 Macedo de Cavaleiros

Tel.: +351 278 428 101/ 917 859 608

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 700 km<sup>2</sup>; ガイドツアー;

騎士の地世界ジオパーク (ジオパーク: 貴重な地質遺産を含む自然公園) (GGTC) は、自治体マセド・デ・カヴァレイロス (Macedo de Cavaleiros) 全域に及び、北東トランスモンタノ (Nordeste Transmontano) 地域のまさに心臓部と言える地区の約700平方キロメートルをカバーしています。

この広大な土地のほとんどはナチュラ2000ネットワーク (EUの自然保護区ネットワーク) に含まれ、科学的観察に値するジオサイトがここでは42特定されています。これらのジオサイトは、4億年以上も遡る歴史の証拠を提出しているのです。これらの重要な地質学的遺産に加えて、ここは独特な動植物種を含む素晴らしい生物多様性を持つ地区でもあります。建築遺産も広範囲に亘り、教会や礼拝堂 (チャペル)、至聖所 (サンクチュアリ)、橋、さらし台、十字架、美術館/博物館、そして荘園領主の邸宅 (マナー・ハウス) があります。

このジオパークを探索したいと思う来園者には、短いルート (Pequenas Rotas; PR) と考えられている、24のえり抜きの道標付き自然歩道があります。これらの歩道は延べ約180キロメートルをカバーし、この地区と、そこにあるアルブフェイラ・ド・アジボ保護地形 (Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo) 等の素晴らしい自然美を持つサイトの文化と伝統について知る機会を与えてくれます。セラ・ダ・ノゲイラ (Serra da Nogueira) とセラ・ド・ボルネス (Serra de Bornes) の2つの高地の間にあり、バード・ウォッチングや、マウンテン・バイク、カヌー、カヤック、イカダ乗り等の活動には最良の条件となっています。またここにはリベイラ・リバー・ビーチ (Praia fluvial da Ribeira) もあります。2012年、このビーチはポルトガルの天下7つの奇観投票で、その1つ (ビーチ部門) に選ばれました。

この地区の文化的アイデンティティ (個性) は、その伝統、言い伝え、フォーク音楽、豊富な料理法、土地の農産物、またここに住む人々の記憶と文化的イベントの中に明瞭に見ることができます。ポデンセ (地名) のカレトス (衣装を着けお面を被った若者たち) (Caretos de Podence) やサルセラス (地名) のパウリテイロス (Pauliteiros de

### Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Eメール: [geral@cm-macedodecavaleiros.pt](mailto:geral@cm-macedodecavaleiros.pt); [azibo.macedo@telepac.pt](mailto:azibo.macedo@telepac.pt)

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-alb-ufeira-azibo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-albufeira-azibo?locale=en>

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 4897 ha; 標高: 602 m;

アジボ・ダム景観保護区 (Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo) 北東部のトラス・オス・モンテス (Trás-os-Montes) 地方を訪れる際には、ぜひその中心部にあるアジボ・ダム景観保護区まで足を伸ばしてみてください。

マセド・デ・カヴァレイロス (Macedo de Cavaleiros) 郡にあるこのダムは、貯水池として1980年代初頭に建設されました。その高い貯水能力によってこのダムはさまざまな種類の渡り鳥が集まる場所となり、年間を通して多くの鳥類学者や自然愛好家が訪れています。この重要な保護区は、先頃「ナチュラ2000ネットワーク」の保護地域に加えられました。

アジボ・ダムと呼ばれるこの貯水池では、多くのウォータースポーツが認められており、水泳やボート遊び、カヌー乗りなどが楽しめます。サンタ・コンピーニャ (Santa Combinha) 村の近くには、フラガ・ダ・ペガーダ (Fraga da Pegada) とリベイラ (Ribeira) という2つの河岸ビーチがあり、プールも整備されています。保護区内には、複数の遊歩道やサイクリングコースも設けられています。

ヴァレ・ダ・ポルカ (Vale da Porca) 村とサルセラス (Salselas) 村の間にあるビジターセンターには、講堂とバーのある小さな考古学博物館にくわえ、エコロジー関係の図書館が併設されています。

Salselas) のような偶像的人物たち、そしてカブの葉の祭り (Festival Gastronómico do Grelo)、イノシシ料理試演 (Rota Gastronómica do Javali)、伝統的なカーニバルの祭典 (Entrudo Chocalheiro) 等のイベントはこの地区で行われている活動の古風で趣きのある特質を示しており、この地区が与えることのできる最良のものを呈示してくれています。

## Mogadouro

### Parque Natural do Douro Internacional

**Eメール:** [pndi@icnf.pt](mailto:pndi@icnf.pt) **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. Francisco António Vicente, 4 - 5200-271  
MOGADOURO Tel.: +351 279 341 596 Branch-offices:- Edifício do Centro Municipal de Proteção Civil Rua Pedro Jaques de Magalhães - 6440-111  
FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO Tel.: +351 271 313 382- Cabanaís do Castelo - Largo do Castelo  
5210-188 MIRANDA DO DOURO  
Tel.: +351 273 431 457

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 86.500 ha; 標高: Máx - 895m; min - 125m;  
利用可能な宿泊施設;

ドウロ国際自然公園 (Parque Natural do Douro Internacional)

ドウロ国際自然公園は、ミランダ・ド・ドウロ (Miranda do Douro)、モガドouro (Mogadouro)、フレイショ・デ・エスパダ・ア・シント (Freixo de Espada à Cinta)、フィゲイラ・デ・カステロ・ロドリゴ (Figueira de Castelo Rodrigo) の4郡にまたがり、国境線であるドウロ川に沿ってつくられています (全長約122 km)。

深い渓谷は壮大で見ごたえがあり、その兩岸の急斜面には、国や世界レベルで絶滅の危機にあるさまざまな種類の鳥が巣を作っています。これらの渓谷は、鳥たちにとって営巣地に適しているだけでなく、エサを見つけやすい耕地や牧場に近いという利点もあります。ブリタンゴとも呼ばれる絶滅危惧種であるエジプトハゲワシは、この自然公園のシンボルになっています。この地域は季節による温度差が激しく、冬は寒く、夏は暑く乾燥しています。

公園の南部は、いわゆる「テラ・ケンテ (酷熱地帯)」に入っています。アーモンドの花が咲く2月、3月には、美と色彩にあふれた自然が姿を見せ、それを祝う祭りやイベントが行われます。

## Vila Real

### Parque Natural do Alvão

**Eメール:** [pnaal@icnf.pt](mailto:pnaal@icnf.pt) **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-Office: Largo dos Freitas - 5000-528 VILA REAL  
Tel.: +351 259 302 830 Branch-office: Lugar do Barrio - Sítio do Retiro - 4880-164 MONDIM DE BASTO  
Tel.: +351 255 381 209

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 7.239 ha; 標高: Máx: 1.339m - min: 260m;  
利用可能な宿泊施設;

アルヴァン自然公園 (Parque Natural do Alvão) アルヴァン山脈の西部



にあるこの自然公園では、マラン（Marão）山脈を含む壮大な山塊が見られます。険しい岩山の間にはオロ川（Rio Olo）が流れ、その途中には250 mの落差を誇るフィスガス・デ・エルメロ（Fisgas de Ermelo）の滝があります。

強大な水の力が荘厳な景色を作り出しているこのエリアは、アルヴァン自然公園の中でも最も美しい場所のひとつであり、公園のシンボルにも使われています。このオロ川の流れは2つの全く異なる区域をつなげています。標高1000 m前後のラマス・デ・オロ（Lamas de Olo）の一带は、主に花崗岩と高山植物からなっています。それより下の標高450 mほどのエルメロ（Ermelo）では、ミーニョ（Minho）地方で見られるような粘板岩と緑で覆われた風景が広がっています。

ラマス・デ・オロ、アンタ（Anta）、エルメロの典型的な村の家は、主に粘板岩と花崗岩とワラを使って建てられています。これらの村では時間がゆっくりと流れ、ポルト（Oporto）からわずか1時間しか離れていないにもかかわらず、都会の生活から遠く離れたところにいるような錯覚にとらわれます。この地域に住む人々の生活様式を知るには、アルナル（Arnal）にある自然環境博物館を訪れるとよいでしょう。この博物館では、アルヴァン山系の伝統的な村の環境が再現されています。

公園の勧める順路で遊歩道をたどれば、壮大な風景を楽しむことができます。絶滅寸前のイヌワシを目にすることは難しいかもしれませんが、オオカミやハヤブサを見る可能性があります。さらに体力の余裕があれば、いろいろな川で体験できるラフティングに挑戦してみましょう。エキサイティングな体験でアドレナリンを放出させたあとは、地元のおいしい名物料理を堪能したいものです。このあたりの郷土料理には、質の高い地元特産の「マロネザ牛」の肉を使ったミートボールや子牛のローストがあります。

## Vila do Conde

**Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e ROM**

**Eメール:** [geral.naturconde@cm-viladoconde.pt](mailto:geral.naturconde@cm-viladoconde.pt) **ウェブサイト:**

<https://www.naturconde.pt/>

**問い合わせ先**

**Sede:**

Câmara Municipal de Vila do Conde, Praça Vasco da Gama, 4480-454

Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 400

**Centro de Receção:**

Estrada Velha, 4480 Vila do Conde

**Loja Interativa de Turismo:**

Rua Cais das Lavandeiras, 4480-789 Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 445

**特色とサービス:**

道標ルート; 駐車場: 380 ha; 標高: 0 - 23 m (Marco geodésico do Castro de São Paio); 利用可能な宿泊施設; ガイドツアー; 屋外駐車場; トイレ;

バー; レストラン;

**アクセス:**

バス; 鉄道駅;

## ポルトガル中部地方



## Arganil

### Paisagem Protegida da Serra do Açor

Eメール: [ppsa@icnf.pt](mailto:ppsa@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=en>

#### 問い合わせ先

Casa Grande, Mata da Margaraça - 3305-031 BENFEITA (ARGANIL)  
Phone: +351 235 741 329

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 346 ha.; 標高: Máx - 1.012m; min - 400m;  
利用可能な宿泊施設;

セーラ・ド・アソール景観保護区 (Paisagem Protegida da Serra do Açor) アルガニル (Arganil) に隣接するセーラ・ド・アソール景観保護区は、生物種自然保護区欧州網 (European Network of Biogenetic Reserves) に入っているマルガラサ森林地帯 (Mata da Margaraça) を有する素晴らしい自然の景勝地です。ポルトガルの中央を占める山岳地帯の中でも、粘板岩の斜面を覆う豊かな植物が太古の昔と変わらぬ姿を見せる、数少ない場所のひとつです。

水が豊富なために空気が新鮮ですがすがしく、夏の暑い日に長めの散歩やサイクリングを楽しむのに最適です。アソール山脈に源流がある川が多く、保護区内ではほぼどこにいても水音が聞こえ、あらゆるところに小さな沼地や河岸ビーチがあります。中でもフラガ・ダ・ペナ (Fraga da Pena) は最も美しく、70 mの落差がある階段状の滝が天然のプールをつくっており、まさに楽園のようなところです。

ここで見られる主な動物にハイタカがいます。ハイタカ (Açor) はこの山脈の名前となっており、同保護区のシンボルとしても使われています。それ以外にもモリフクロウやタカ類などの鳥類がいます。イノシシやジャコウネコといったさまざまな哺乳類や、約240種のチョウなど、幅広い種類の無脊椎動物も生息しています。

この保護区を訪れる際には、歴史的なピオダン (Piódão) の村にも足を伸ばしてください。山の斜面にあるこの村では、アソール山脈で豊富に手に入る粘板岩と泥板岩でつくられた家々が、細い坂道に沿って寄り添うように建っています。地元の特産品であるハチミツやウィスキーを味見したり、地元の職人の手で作られたカゴや木のスプーンを購入することもできます。

## Aveiro

### Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Eメール: [rndsj@icnf.pt](mailto:rndsj@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=en>

#### 問い合わせ先

Estrada Nacional, 327 - 3800-901 SÃO JACINTO (AVEIRO)  
Phone: +351 234 831 063  
E-mail: [rndsj@icnf.pt](mailto:rndsj@icnf.pt)

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 666 ha; 標高: Máx - 17m; min - 2m;  
利用可能な宿泊施設;

デュナス・デ・サン・ジャシント自然保護区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto) 陸と海のはざまにあるこの地域は、砂浜と湿地、真水と塩水が混在する場所で、多くの貴重な生物が生息しています。ここでの体験は、きっと心に残るものになるはずです。

この自然保護区は、リア・デ・アヴェイロ (Ria de Aveiro) の北側を大西洋からへだてる長い砂丘の南端にあります。中部地方の中心都市であるアヴェイロから約50 kmのサン・ジャシント地区にあり、およそ700ヘ

クタールの広さがあります。

この海岸地帯では、浜辺の後ろに砂丘が広がり、カイガンショウ（マツの一種）や真水の池が見られます。水辺の渡り鳥が多く訪れ、その一部はここで越冬します。この保護区は性質の異なる3つの区域からなっています。ひとつは細長く続く砂丘地帯で、自生する植物が砂を固定する役割を果たしています。この砂丘に隣接する森林地帯は、砂丘の移動を防ぐために19世紀に植林されたもので、カイガンショウとアカシアが中心です。

保護区の中央部には、真水の池が複数設けられています。これらの池は、リア・デ・アヴェイロのマガモを守り、サギの生息地を確立するためにつくられました。パテイラ（Pateira）と呼ばれる最も大きな池は、さまざまな水鳥が一時的に羽を休めたり越冬したりする絶好の場所になっています。

インフォメーションセンターではガイド付きのツアーを主催しており、特別な「自然発見トレイル」を歩くことができます。保護区の本部センターでは、サン・アントニオの職人たちの手でつくられた、リアで使われている船のミニチュアコレクションを見ることができます。モリセイロと呼ばれる色鮮やかなリアの伝統的な船は、保護区の重要な遺産のひとつです。毎年夏には、モリセイロのボートレースが開かれています。

## Belmonte

### 世界エストレラ(Estrela)ジオパーク

Eメール: [info@geoparkestrela.pt](mailto:info@geoparkestrela.pt) ウェブサイト:

<http://www.geoparkestrela.pt/>

#### 問い合わせ先

Associação Geopark Estrela  
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50  
6300-559 Guarda  
Tel.: +351 963 629 179

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 2.216 kms<sup>2</sup>; 標高: máx: 1993 mts; ガイドツアー;

ポルトガル中部の2,216  
km<sup>2</sup>という広範なエリアを占める

#### UNESCO世界エストレラ

ラ(Estrela)ジオパークは、エストレラ山脈(Serra da Estrela)を囲むように形作られた9

都市の全部または一部をカバーしています-ベルモンテ(Belmonte), セロリコダベイラ(Celorico da Beira), コビリャ(Covilhã), フォルノスジアルゴドレス(Fornos de Algodres), ゴウヴェイア(Gouveia), グアルダ(Guarda), マンティガス(Manteigas), オリヴェイラドホスピタル(Oliveira do Hospital)そしてセイア(Seia)

。ここには、複数の地質学的変化や気候変動、そして最も早い記録で紀元前4000年代初頭に遡る古代人の居住の結果生まれた多様な景観があります。

このジオパークは、  
**ポルトガルで最も重要で衝撃を与える形態および氷河堆積物を示すものとして**

、南西ヨーロッパのなかでは国際レベルで言及されます。その地質学的歴史は、古代海底で始まり、6億5000万年以上前にエストレラ(Estrela)が隆起し、花崗岩が主な岩石として表出し、変堆積が形成されることによって終わりました。

ここは、  
息をのむほどの景  
観を有するユニークな場所であり、

**ポルトガル本土で最も高い山**  
を含んでいます。その頂-Torre

-は標高1993メートルに達します。ここには、ジオパークについて情報を

提供する通訳センターがあり

、いくつかの

**ウォーキングコース、サイク**

**リングコース**

を提案しており、それらの多くは、何世紀もの間シェパードによって踏みならされてきたコースを起源としています。自然の気まぐれによって形作られた謎めいた形状、かつて古代の氷河によって覆われていた溪谷、ポルトガルで最も重要な川によって削り出された台地、そして景観の上に位置する集落を見つけるにはベストな選択肢で、印象的で圧倒的な山並みの風格を堪能することができますでしょう。

およそ150,000人の居住者がいることで、エストレーラ(Estrela)ジオパーク帯は地質以上の魅力をたたえています。この山域は、不便な地理的条件下に**コミュニティ**

が順応する過程で、長い間文化的進化を経験しており、ここで人類は何千年もの間、山やそれが彼らに与えるものとの緊密な関係性を保ちながら暮らしています。経済活動と人類の居住によって、エストレーラ(Estrela)を豊かにする文化的景観の集合体が形成され、山を形作っています。

## Bombarral

**ジオパルク・オエステ**

**Eメール: [geral@geoparqueoeste.com](mailto:geral@geoparqueoeste.com) ウェブサイト:**

**<https://www.geoparqueoeste.com/>**

**問い合わせ先**

AGEO - Associação Geoparque Oeste

Rua Raul Gomes Ferreira, 1/A, R/C Dto - Loja 4

2530-103 Lourinhã

Tel.: +351 928 114 300

**特色とサービス:**

道標ルート; ガイドツアー;

**総面積1154km<sup>2</sup>のジオパルク・オエステ（西部ジオパーク）には、6つの自治体（ボンバル、カダヴァル、カルダス・ダ・ライニーニャ、ロリンハン、ペニシェ、トーレス・ヴェドラス）にまたがる国際的に地質学的に重要な場所や景観がいくつかあります。ジオパークの西側は大西洋に面しており、海岸沿い72kmのうち15kmは行楽客やサーファーによく知られた砂浜です。**

ジュラ紀にさかのぼるこの公園の地質学的遺産は、その保存状態の良さだけでなく、この地域で発見された古生物学的発見のおかげで国際的に有名です。世界最古の恐竜の胚を含む卵のある巣など、180以上の化石が確認されています。2億年以上前の地層で構成される海岸の崖は、科学観光客にとって特に興味深いものです。これらには、ジュラ紀前期に遡るペニシェのボンタ・ド・トロヴァン層状岩や、ジュラ紀後期に遡るロウリーニャのパイモゴ・ビーチとトーレス・ベドラスのサンタ・クルス・ビーチが含まれます。

この貴重な遺産をより深く理解するためには、中庭で恐竜の足跡が出迎えてくれるロウリーニャ博物館や、この太古の時代について楽しく学べるロウリーニャ恐竜公園を訪れることをお勧めします。

この地域には発見すべきものがたくさんあり、より深く探索するには、ジオパルク・オエステを縦横に走る28のハイキングコースのいくつかを探索するのが最善の方法です。ただし、12ほどの車ルート（バリアフリールートを含む）や船旅を利用して、少し体力を消耗せずに探索することもできます。ルートはテーマごとに編成されており、動植物の生物多様性からさまざまな記念碑や博物館に至るまで、多くの興味をカバーしています。この地域はいくつかの重要な戦いの舞台となったため、ナポレオンの侵略を阻止する上で重要な役割を果たしたこれらの土地の歴史的重要性を強調する価値があります。トーレス・ヴェドラス線やヴィメイロの戦い解釈センターで詳しく学ぶことができます。

この地域の料理、特に新鮮な魚介類、地元のロウリーニャのワインやブランデーを試さずにこの地域を離れてはいけません。地元の人々の創造性は、ペニシェのポピンレースやカルダス・ダ・ライニーニャの陶器など

の地元の手工芸品や、トーレス・ヴェドラスのカーニバルなどのお祭りでも見ることができます。

## Castelo Branco

### Parque Natural do Tejo Internacional

Eメール: [pnti@icnf.pt](mailto:pnti@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Av. do Empresário, Praça Nercab - 6000-767 CASTELO BRANCO  
Tel.: +351 272 348 140

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 27.968 ha.; 標高: Máx - 383 m; min - 120 m;

テージョ国際自然公園 (Parque Natural do Tejo Internacional) テージョ川は、ポルトガルを流れる川の中で最も長い川です。源流はスペインにあり、スペイン国内のさまざまな土地を通してポルトガル国境に達し、そこから50 km以上の間スペインとポルトガルの国境線上を流れた後、リスボン (Lisboa) に近いオエイラス (Oeiras) にある河口へと向かいます。

この中で、テージョ川が国境をなしている地域が自然公園に指定されています。この自然公園は、カステロ・ブランコ (Castelo Branco) とイダーニャ・ノーヴァ (Idanha-a-Nova) の両郡にかかっており、ベイラス地方の山々からアレンテージョ地方の平野へと移る地域にあります。ここでは、テージョ川に沿った急斜面の渓谷とテージョ川に注ぐ支流 (ボンスル、エルジェス、アラヴィル) が素晴らしい自然の景観を見せています。公園当局の調査では約154種の鳥類が生息しており、バードウォッチングには最適です。ナベコウ (同公園のシンボル) のコロニーや、ワシ、ワシミミズクなどを見ることができます。もっと活動的なことをしたいという人には、遊歩道の散策やサイクリング、登山やカヌー乗りなどがあります。

この地域は、農耕や牧畜といった人間の営みと多様な自然が優れた共存をみせています。地域の特産物には、質の高い純粋なハチミツやオリーブオイル、伝統的な手法でつくられた自家製パンやチーズなどがあります。生産者から直接買うこともできます。

### ナトゥルテホ (Naturtejo) ユネスコ世界ジオパーク

Eメール: [geral@naturtejo.com](mailto:geral@naturtejo.com) ウェブサイト: <http://www.naturtejo.com>

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 5.000 Km<sup>2</sup>; 標高: 40 m<sup>2</sup> - 1.227 m<sup>2</sup>;  
利用可能な宿泊施設; ガイドツアー;

#### アクセス:

バス; 鉄道駅;

国の中心部にある **テージョ (Tejo)** 渓谷と山の間に位置するジオパーク・ナトゥルテホ (Naturtejo)

は、人と自然のバランスを促進する国際的な承認の証である

#### ジオパークの世界的なネットワーク

クの中で、ユネスコによって統合されたポルトガルで最初のジオパーク

です。豊かな地質学的、歴史的、自然的、文化的遺産を持つこの地域は、**カステロ・ブランコ (Castelo Branco)**、**イダンハ・ア・ノヴァ (Idanha-a-Nova)**、**ニーサ (Nisa)**、**オレイロス (Oleiros)**、**ペナマコール (Penamacor)**、**プロエンサ・ア・ノヴァ (Proença-a-Nova)**、**ヴィラ・ヴェーリャ・デ・ロダン (Vila Velha de Ródão)**

)の7つの自治体にまたがる約5,000km<sup>2</sup>の広大な土地に広がっています。

ここには、過去 **6億年**の地質学的な歴史の主要な段階を示す **170**

以上の地質があり、すべての **地質** 学的な興味認められている場所です、

その中でも、ペンハ・ガルシア (Penha

Garcia)の氷床化石やポルトス・デ・ロダン (Portas de Ródão)のような17の地質記念物が目立っています。

この多面的な風景の中には、異教、ローマ、アラブ、ユダヤ、キリスト教の影響が混在しています。多くの **城、教会、博物館、片岩の村** やモンサント (Monsanto) などの **歴史的な村** では、かつてポルトガルで最もポルトガルの村と考えられている、イダンハ・ア・ヴェルハ (Idanha-a-Velha)、我々はエギタニアの西ゴシック様式の大聖堂を見つけることができる場所に古代史の多くの証言があります。

これは、**自然観光** のための理想的な条件と、ウォーキングやサイクリング、船旅、テージョ川とその支流でのカヌー、または登山など、さまざまな物理的な需要の程度に適した多くの活動の実践のための地域です。特に

#### タグス (Tejo) 国際自然公園

では、ハゲタカ、コウノトリ、イベリア帝国ワシ、ハチクイなど、154種以上の鳥類を観察することができます。

ナトゥルテホ (Naturtejo) ・ジオパークへの訪問は、その人々の古代の習慣、物語、儀式を知る機会でもあります。蜂蜜、チーズ、ソーセージ、オリーブオイルなど、その地域の**美食**

の香りと風味を楽しむことができます。

#### 手仕事

の豊かさや多様性を感じさせる多様な文化表現もその一例です。実際、カステロ・ブランコ (**Castelo**

**Branco**) の刺繍、ニーサ (**Nisa**

) の陶器、イダンハ・ア・ノヴァ (Idanha-a-Nova) のドゥーフエ (ポルトガルの伝統的な打楽器) などは注目に値します。

## Coimbra

### Reserva Natural do Paul de Arzila

Eメール: [rnpa@icnf.pt](mailto:rnpa@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=en>

#### 問い合わせ先

Rua do Bairro, 1, Arzila  
3045-356 COIMBRA  
Tel.: +351 239 980 500

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 535 ha; 標高: Máx - 88m; min - 6m;

パウル・デ・アルジラ自然保護区 (Reserva Natural do Paul de Arzila)  
パウル・デ・アルジラ自然保護区は、モンドゴ川 (Rio Mondego) と隣り合うリベイラ・デ・セルナシェ (Ribeira de Cernache) の湿地帯という国際的に重要性が認められた湿地帯を保護するためにつくられました。保護区はコインブラ (Coimbra)、コンデイシャ (Condeixa)、モンテモール・オ・ヴェーリョ (Montemor-o-velho) の3郡にまたがり、モイーニョス (Moinhos)、メイオ (Meio)、コスタ (Costa) の渓谷や森林地帯を有しています。

パウル (湿地帯) という名称が示すように、この保護区の一の特徴は水が豊富なことです。この特徴がためにここでは非常に多様な植物がはぐくまれ、多くの動物が集まっています。鳥類ではさまざまなカモ類やサギ類を見ることができます。その中の1種、ムラサキサギは、保護区のシンボルになっています。

一部の鳥は一年中見ることができる留鳥ですが、特定の季節のみ飛来する鳥や、渡りの途中で羽を休めエサをとるために降り立つ鳥もいます。

2時間以上時間が取れる人は、保護区の解説センターに連絡を取り、センターの勤める3 kmの遊歩道を散策してみてください。

## Figueira de Castelo Rodrigo

### Área Protegida Privada da Faia Brava

Eメール: [geral@atnatureza.org](mailto:geral@atnatureza.org); [comunicacao@atnatureza.org](mailto:comunicacao@atnatureza.org)  
ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=en>; <http://www.atnatureza.org>

#### 問い合わせ先

Associação Transumância e Natureza Travessa Serpa Pinto, 3 -  
6440-118 Figueira de Castelo Rodrigo Tel.: +351 271 311 202 / 914 678  
375 / 960 408 190

#### 特色とサービス:

道標ルート;

コア渓谷 (Vale do Côa) にあるファイア・ブラヴァ私有保護区 (Área Protegida Privada da Faia Brava)  
は野生生物に満ちあふれた原野で、コア渓谷特別保護区 (Zona de Proteção Especial do Vale do Coa) の岩場に生息する鳥たちの重要な営巣地・給餌地のひとつとなっています。このエリアには、地域で最も重要な保護区で極めて珍しい生息地があり、グアルダ (Guarda) 地区で最も広大なコルクガシ森林の一部を占めています。

ファイア・ブラヴァは、コア川 (Rio Côa) の最も高い断崖沿いの5キロにわたる一連の土地によって形成され、フィゲイラ・デ・カステロ・ロドリゴ (Figueira de Castelo Rodrigo) 村のアルゴドレス (Algodres) 地区とピニェル (Pinhel) 村のシダデーリエ (Cidadelhe) 地区の約600ヘクタールを占めます。この保護区域は、持続可能な管理モデルを通じて、自然と生物多様性の価値の保存、拡大、研



究、普及を目指すATN (移牧・自然協会) が所有しています。

ATNは観光客がファイア・ブラヴァを満喫できるよう、コア川の断崖、地域最大のコルクガシ森林、古代の家屋と小道、伝統的なハト小屋、ハゲワシ、イヌワシ、ボネリクマタカ、エジプトハゲワシなどの猛禽類の眺めを楽しめる各種ガイドツアーを用意しています。

## Manteigas

### Parque Natural da Serra da Estrela

**Eメール:** pnse@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua 1º de Maio, 2 - 6260-101 MANTEIGAS

Tel.: +351 275 980 060

Branch-office: Praça da República, 28 - 6270-496 SEIA

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 101.060 ha.; 標高: Máx - 1.993m; min - 300m;  
利用可能な宿泊施設;

セーラ・ダ・エストレラ自然公園 (Parque Natural da Serra da Estrela)  
セーラ・ダ・エストレラ自然公園はポルトガル最大の自然保護区で、ポルトガル中部の山岳地帯にある北東に傾斜した高い台地にあり、モンデゴ川 (Rio Mondego) やゼーゼレ川 (Rio Zêzere) など、ここを水源とする大小の川が走っています。

ごつごつとした岩山や巨石が目立ち、中には人間に似た形をした「老女の頭部」や「水差し (丸型、細型、扁平型)」などの呼び名がついた岩もあります。公園内に多く設けられている遊歩道からこれらの岩を見ることができます。

ポルトガル本土の中では標高が最も高く、降水量も多いため、冬季には雪が多く降り積もり、ウィンタースポーツを楽しむことができます。この山脈のこうした気候的な特徴と氷河によって形成された起源を示すものとして、この自然公園では「雪の結晶」をシンボルにしています。氷河の形跡は、山の側面を刻むゼーゼレやウニャイス (Unhais) の渓谷と、25ヶ所ほどある沼地に見られます。

この辺りの牧場では多くのヒツジが飼育されており、そのヒツジたちを追うエストレラ・ドッグが見られます。この犬はがっしりとした体格をしており、寒さによく耐えます。ヒツジからとれるミルクは、この地域の特産物であるケイジョ・ダ・セーラというチーズを作るのに用いられます。このチーズは、カルドシンの凝固作用を使った古くから伝わる方法で作られています。このバターのような黄色いチーズを地元のパンにはさんだサンドイッチをぜひ試してみてください。このチーズは年間を通して購入することができますが、この地方で2月と3月に開かれるマーケットが最も種類が豊富です。

## Penamacor

## Reserva Natural da Serra da Malcata

Eメール: [rnsn@icnf.pt](mailto:rnsn@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. António Ribeiro Sanches, 60 - 6090-587  
PENAMACOR Tel.: +351 277 394 467  
Branch-office: Centro de Educação Ambiental da Senhora da Graça  
Bairro Srª. da Graça - Aldeia de Santo António - 6320-052 SABUGAL Tel.:  
+351 271 752 825 | 271 754 428

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 16.347 ha; 標高: Máx - 1.078m; min - 425m;  
利用可能な宿泊施設;

セーラ・ダ・マルカータ自然保護区 (Reserva Natural da Serra da Malcata) セーラ・ダ・マルカータ自然保護区は、イベリアヤマネコとその生息地を守るためにつくられました。イベリアヤマネコはイベリア半島だけに住むヤマネコで、現在絶滅の危機にあります。ヨーロッパヤマネコよりかなり小さく、最も目立つ特徴は、三角形の耳の先にブラシのような黒い毛がはえていることです。植物が密生する人里離れた静かな環境を好み、好物のノウサギなどを自由に捕らえることができる場所を必要とします。

当然のことながらイベリアヤマネコを見るのは容易ではありませんが、この自然保護区には多種多様な動植物が生息しており、ヤマネコ以外の哺乳類や、翼を広げると3mに達するクロハゲワシなどさまざまな猛禽類を見ることができます。

この自然保護区は、ペナマコール (Penamacor) とサブガル (Sabugal) の街の中間にあります。一帯は人口密度が低く、ヘザーとエニシダが茂る広大な地域をはじめ、多くの植物が見られます。コア川 (Rio Côa)、バザゲダ川 (Rio Bazágueda)、メイモン川 (Ribeira de Meimosa) など、いくつかの川がこの地域を流れており、その川辺に点在するビーチはレジャーに最適です。

この地域をよく知るために、保護区のサービスセンターが勧める遊歩道を歩いてみてください。体力に自信のある人は、サイクリングやカーマリーなど、もっと激しい活動に挑戦してみるとよいでしょう。

## Peniche

### Reserva Natural das Berlengas

Eメール: [rnb@icnf.pt](mailto:rnb@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=en>

### 問い合わせ先

Avª. Mariano Calado, 55 - 2520-224 PENICHE  
Phone: +351 262 787 910

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 9.560 ha.; 標高: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; 利用可能な宿泊施設;

ベルレンガ自然保護区 (Reserva Natural da Berlenga) ペニーシェ (Peniche) から約10 kmのところにあるベルレンガ諸島は、ほとんど人の手が加えられていない自然の聖域です。エステラス (Estelas)、ファリリョインス (Farilhões)、ベルレンガ (Berlenga) という3つの小さな島からなり、幅広い種類の下草が繁殖しています。その中には、その名がベルレンガ産であることを示す *Armeria berlegensis* (アルメリア属の植物) や *Herniaria berlengiana* (コゴメビコ属の植物) といった固有の植物も見られます。

ベルレンガ諸島は、多くの鳥類にとって、営巣地や渡りの途中の休憩場所となっています。最も多いのはカモメで、この地域一帯どこでも見ら

れます。ツノメドリのような絶滅危惧種もあります。小さなペンギンのようにも見えるこの鳥は、ベルレンガ自然保護区のシンボルに使われています。この保護区には、985ヘクタールにおよぶ重要な海域も含まれており、非常に多様な生物が生息しています。

ベルレンガ諸島の中で一年中人が住んでいるのは、最も大きい島であるベルレンガ島のみです。それも灯台守や自然保護区の監視という欠かすことのできない仕事に必要な人員に限られ、外界から完全に隔離された生活を送っています。5月から10月の間は、ペニーシェからの定期船が毎日運航されています。この定期船の時間に予定を合わせられない場合や、他の季節に島を訪れたい場合は、海の環境に問題なければ小型ボートを利用することができます。

ベルレンガ島には最高350人までしか上陸することができないので、時間に追われる毎日と都会の喧騒から離れて静かな時を過ごしたい人にとっては理想的な場所です。この島をよく知るためには、洞窟やサン・ジョアン・バプティスタ要塞へと続く遊歩道を歩いてみましょう。壮大な風景を眺めることのできるスポットが各所にあります。

## Torres Novas

### Reserva Natural do Paul do Boquilobo

**ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-boquilobo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-boquilobo?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Quinta do Paul, Apartado 27, Brogueira - 2350-334 TORRES NOVAS Tel.: +351 249 820 550 - Fax: +351 249 820 378 E-mail: [rnpb@icnf.pt](mailto:rnpb@icnf.pt)

#### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 530 ha.; 標高: Máx - 22m; min - 16m;

パウロ・ド・ボキロボ自然保護区 (Reserva Natural do Paul do Boquilobo) グレガン (Golegã) から約6 kmの場所にあるパウロ・ド・ボキロボ自然保護区は、泥沢地と湿地の広がる沖積平野です。その境界線を流れるテージョ川 (Rio Tejo) とアルモンダ川 (Rio Almonda) の水量が、ここに生きる生物たちの生活に大きく影響しています。

一帯には水路が網の目状に広がり、水生植物が茂っています。岸辺に生えるヤナギの木々には、シラサギ (同保護区のシンボル) が巣を作ります。この地域はイベリア半島最大のサギのコロニーであり、サギたちは繁殖のために2月〜3月に飛来し、夏までこの地にとどまります。非常に静かで穏やかなこのパウロ・ド・ボキロボは、季節ごとにこの地を通過するさまざまな渡り鳥を観察するのに最適です。ここを訪れる鳥はサギだけではありません。

パウロ・ド・ボキロボ一帯では、水鳥を中心に約200種の鳥類が見られます。この地域がUNESCOの生物圏保護区に指定されているのも当然のことと言えるでしょう。

保護区内には人は住んでいませんが、保護区周辺ではこの地域の豊富な水と豊かな土壌を利用して、農耕や牧畜が行われています。保護区内でも、ウマの群れが緑の草原を自由に走りまわったり、横切ったりする姿をよく見かけます。

繁殖期には一部のエリアへの立ち入りが制限される場合があるため、ここを訪れる際には事前に保護区の管理事務所と連絡を取ることをお勧めします。管理事務所ではガイド付きのツアーを組むほか、独自にまわりたい人が利用できる遊歩道を教えてください。

## マデイラ諸島

## Parque Natural da Madeira

ウェブサイト: <https://www.madeiraallyear.com/en/nature/natural-park/>; <https://www.visitmadeira.com/en-gb/madeira/nature/nature-reserves>

### その他の情報:

マデイラの保護区、生息環境、生物種に関する詳細は、マデイラ自然公園のウェブサイトをご覧ください。

マカロネシア生物地理区の一部であるこの群島には、科学的に非常に重要な自然遺産であるマデイラ天然林の**照葉樹林 (Laurissilva)**があります。ここは、1999年に**UNESCO**により世界自然遺産に認定されたポルトガルで唯一の地区で、現在は全人類にとっての生物文化財となっています。

マデイラにはこの種類の広大な森林があります。その面積は約22,000ヘクタール、多様な種類の**動植物**も棲息しており、その中には、世界で唯一のマウンテン・オーキッド (Orquidea da Serra) (山の欄) などの希少種も含まれています。ここでは、クスノキ科に属する大きな木、マデイラ月桂樹や月桂樹、マデイラマホガニー、灌木、シダ、コケ、地衣類、および照葉樹林に特有なその他の小さな植物を見ることができます。

### 鳥類

のなかでも、マデイラのモリバトであるコルンバ・トロカスは森に棲息する鳥を代表するもので、マデイラ森林公園のシンボルです。

マデイラの面積741km<sup>2</sup>のうち3分の2が自然保護区に指定されており、数々の陸と海の保護区がマデイラで最も重要な自然遺産の一部となっています。このためマデイラは第1級的环境保護地区となっています。

### マデイラ自然公園

はこの豊かな遺産を保護するために1982年に作られました。この公園は生物保護区として分類されており、世界でもユニークで非常に貴重な自然の豊かさを誇っており、絶滅危惧種もいくつか生息しています。この公園を観光する最も良い方法は、お勧めの遊歩道網を歩いて巡ることです。

### デゼルタス (Desertas) 島自然保護区は、シヨン

(Chão)、デゼルタ・グランデ (Deserta Grande)、ブギオ (Bugio) の3島で構成されています。ここは、モンクアザラシ (チチュウカイモンクアザラシ) にとって最後の大西洋の楽園です。現地では「オオカミウオ」という名前のほうがよく知られています。この生物がいるからこそ、この保護区が作られました。この保護区の保護のために取られた手段の一つとして、水中での漁獲と南部でのヨット遊びの完全禁止があります。船を停泊、あるいはデゼルタ・グランデ (Deserta Grande) を観光するには、マデイラ自然公園サービスから許可を得る必要があります。この場所には、個人で、または海上観光客船で上陸します。

### この地区の南端部にあるセルバジェンス (Selvagens)

#### 島自然保護区

は、海鳥の営巣のための条件が揃っており、「鳥の楽園」であると考えられています。ここは大セルヴァジェン島 (Selvagem Grande)、小セルヴァジェン島 (Selvagem Pequena)、フォラ島 (Ilhéu de Fora) の3島で構成されています。草食動物は小セルヴァジェン島 (Selvagem Pequena)、フォラ島 (Ilhéu de Fora) には全く上陸しなかったため、セルヴァジェンス (Selvagens) 島の植物遺産を構成する90種の生物のうち、10種がこの土地固有の植物です。この保護区には個人または海上観光業者の船で上陸しますが、これはマデイラ自然公園サービスから正式な許可を得た場合にのみ可能です。

### マデイラ (Madeira) の南部海岸にあるガラジャウ (Garajau)

#### 保護区

は海洋保護区とされています。その動物群には、他の多くの沿岸部の生物種の他に、浅黒いウミナタゴ (ハタ)、イトマキエイ、オニイトマキエイ (マンタ、イトマキエイ) などの大型魚類がいます。その大きさと優美な泳ぎは、世界各国の人々を呼び寄せるほどの魅力を放っています。この魚の性格がおとなしいことはダイバーの知るところでしたが、その温厚さゆえに観光客も一緒に泳ぐことができます。また、水中で写真

を取るのも素晴らしい体験となるでしょう。釣りはこの保護区内部では禁止されています。ヨット遊びも禁止です。陸上からは、カイス・ド・ラザレット (Cais do Lazareto) またはガラジャウビーチ (Praia do Garajau) から上陸できます。

マデイラ (Madeira) 北部の**ロシャ・ド・ナヴィオ (Rocha do Navio)** 自然保護区はサンタナ (Santana) 自治区に含まれ、ナチュラ 2000 ネットワークの一部となっています。ここは排他的な海洋保護区であり、ロシャ・ダ・ヴィニャス島 (Ilhéu da Rocha das Vinhas) とヴィウヴァ島 (Ilhéu da Viuva) から成ります。ここでは、マカロネシアの天然断崖に典型的な一部の植物を見ることができます。上陸するにはミラドウロ・ダ・ロシャ・ド・ナヴィオ (Miradoura da Rocha do Navio) から、またはケーブルカーを使用します。スピアフィッシングと魚網の使用は禁止されています。この保護区の見学には環境教育プログラムがあります。プログラム参加は公園サービス情報センター (SPNM) から予約できます。

マデイラの東端には**ポンタ・デ・サンロレンソ (Ponta de S. Lourenço)** **自然保護区**があります。この地特有の動植物が棲息しており、監視事務所、環境教育事務所があります。

ポルト・サント (Porto Santo) 保護海洋区ネットワークは、島を取り巻く6つの小島の陸上部分と、カル島 (Ilhéu da Cal) とシマ島 (Ilhéu de Cima) の海洋部分で構成されています。ここには、沈没船マデイレンセ号が素晴らしいダイビングの場所を提供している区域があります。陸上部分はその全体がナチュラ 2000 ネットワークに含まれる特別保護区となっています。この保護区に個人または海上観光業者の船で上陸しますが、マデイラ自然公園サービス (SPNM) から正式な許可を得た場合にのみ可能です。

サン・ゴンサーロ (São Gonçalo) に100年前から生存しているリュウケツジ (ユスノードラゴン) の群生とマデイラ海岸の野草の庭園から成る**スノードラゴン生息センター (Núcleo de Dragoeiros das Neves)** もお見逃しなく。

2011年以来、生態系の多様性の保護とその持続的利用を調和させようとするエコシステムの豊かさを認識し、Unescoでは**サンタナ (Santana)** 自治区内のマデイラ自然公園地区全体を**世界生物圏保護区**として認定しました。

## 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](mailto: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.<sup>a</sup> dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015 AlcocheteTel.: +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 Albarracín) 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。特にソリハシセイタカシギは、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](mailto: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）からエスピセル岬（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、思い思いの時間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: [cri@grupolobo.pt](mailto:cri@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、グルーボ・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。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](mailto:grupolobo@grupolobo.pt) へお問合せください。

## Setúbal

### Parque Natural da Arrábida

Eメール: [pnarr@icnf.pt](mailto: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<sup>a</sup>. 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

### Reserva Natural do Estuário do Sado

Eメール: [mes@icnf.pt](mailto:mes@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) の近くから始まります。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になっています。

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

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）、ガラポス（Galapos）、ポルティエニョ・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さ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: [pnsnc@icnf.pt](mailto:pnsnc@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の崖からは、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」崖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・マサス（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

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。塩田は今ではもう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。

、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ス修道院（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。