

## 海岸

### アルガルヴェ

#### Alcoutim

Praia fluvial do Pego Fundo

住所： Alcoutim

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

アルガルヴェ(Algarve) 地方内陸部、アルコーティン (Alcoutim) に近いペゴ・フンド・リバービーチ (praia fluvial do Pego Fundo) は、豊かな緑に囲まれた非常に心地よい空間です。リベイラ・デ・カダヴァイス (Ribeira de Cadavais) に面し、穏やかな水をたたえた水浴場で、庭園やバレーボール場のほか、身体の不自由な方が水の冷たさとビーチを満喫するための設備があり、サービス態勢は万全です。

### アレンテージョ

#### Avis

アヴィス航海クラブ (Praia fluvial do Clube Náutico de Avis) のリバービーチ

住所： Complexo do Clube Náutico de Avis

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;

マランヤン・ダム (Barragem do Maranhão) の周辺にあるアヴィス航海クラブのリバービーチは、非常に人気が高いレジャーエリアです。開水域での日光浴や水泳に加えて、パドルサーフィン、ボート漕ぎ、カヌーなどのアクティビティをすることもできます。

このビーチにはまた、テラス付きのカフェやレストラン、ピクニックエリア、そして子供達の遊び場などの良いサポート施設があります。

#### Beja

シンコ・ヘイス・リバービーチ (Praia fluvial de Cinco Reis)

住所： Beja

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

ベージャから7km離れたところにあるシンコ・ヘイス・リバービーチには、アルケーバ・ダムの水を浴びる広大な砂浜があります。

全ての人に利用しやすいこの水浴エリアは、需要が高く、カヌー、セーリング、そしてパドルサーフィンといったスポーツをするためのサポー

トインフラと設備を完備しています。リバービーチの周りは広大な森に囲まれ、ハイキングやサイクリング道があるほか、上手くカムフラージュした野鳥観測所もあり、このレジャーエリアでできるアクティビティをバラエティ豊かにしています。

## Gavião

Praia fluvial da Quinta do Alamal

住所：Gavião

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー; レンタルクラフト;

キンタ・ド・アラマル・リバービーチ (Praia fluvial da Quinta do Alamal) は、テージョ川 (Rio Tejo) の川べりの美しい環境にあります。このリバービーチはレジャー複合施設の一部です。この複合施設内には、訪れた人に各種サービスを提供するエリアや、懸垂下降、ロープ滑り、ボート、カヌーといった多種多様なアクティビティができるアドベンチャー・センター (Centro de Aventura) もあります。

ビーチからの眺めは息をのむ美しさです。鮮やかな緑とテージョ川 (Rio Tejo) のゆったりとした流れが対比する風景で、丘の上にはベルヴェル城 (Castelo de Belver) が建っています。ハイキングやウォーキングの愛好家には、ビーチとベルヴェル橋間の川沿いに設置された板張りの遊歩道がおすすです。動植物の観察にもってこいです。

## Mértola

Praia fluvial da Tapada Grande

住所：Albufeira da Barragem da Tapada Grande - Mértola

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

タパダ・グランデ・ダム (Barragem da Tapada Grande) 貯水池の平穏な環境にある同名のリバービーチです。気持ちの良いレジャーエリアで、砂地や芝生があり、サービスを提供するインフラも完備しています。近くには、既に鉱山は閉鎖されたものの、その開発で発展したミナス・デ・サン・ドミンゴス (Minas de São Domingos) 村があります。

## Mourão

Praia fluvial de Mourão

住所：Albufeira do Alqueva - Mourão

**特色とサービス:**

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 26; セキュリティーと警備;

ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

### モウラオン・リバービーチ

アルケヴァ[Alqueva]河口の中央に位置するモウラオン・リバービーチは、320メートルにわたって続き、そのうち100メートルにはライフガードが待機しています。このビーチにはパラソルのある草地、子供用の水上プール、飛び込み台のある水上プラットフォーム、海水浴客用のステップとスライダーがあります。

ピクニックエリアや運動能力に障害がある方が水に入るためのランプと

水陸両用の車椅子もあるので、皆さんに楽しんで頂けます。

## Odemira

Praia fluvial de Santa Clara

住所：Albufeira da Barragem de Santa Clara - Odemira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン; カイトサーフィン;

サンタ・クララ・リバービーチ

サンタ・クララ・リバー[Santa Clara]ビーチは、旧サンタ・クララ[Santa Clara-a-velha]修道院の近くの貯水ダムの近くにあります。海水浴エリアには水上プラットフォームとサポート施設があり、さまざまなウォータースポーツをお楽しみ頂けます。

## Portel

アミエイラ・リバービーチ (Praia fluvial de Amieira)

住所：Portel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;  
レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アウケヴァ (Alqueva) の大きな湖にあるアミエイラ・リバービーチには、日よけのある広大な砂浜と草の生い茂るエリアがあります。利用者のニーズに合わせて設計された全ての人を受け入れる水浴エリアであり、体の不自由な人にも利用しやすく、子供用の水浴エリアも区切られており、カヌー、パドルサーフィン、ペダルボートレンタルなどの多様なアクティビティがあります。

アミエイラ・リバービーチにもバー、レストラン、ピクニックエリアおよびキャンピングカーパークなどの良いサポートインフラがあります。

## Reguengos de Monsaraz

Praia fluvial de Monsaraz

住所：EM 1127, Antigo Moinho do GatoMonsaraz 7200-184

ウェブサイト：<https://www.cm-reguengos-monsaraz.pt/locais/praias-fluvial-de-monsaraz/>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;  
レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アクティビティ:**

バレーボール;

モンサラス・リバービーチ[Monsaraz]

モンサラス航海センターにあり、アルケヴァ[Alqueva]河口に位置するモンサラス・リバービーチは、インフラが整っているので、全ての利用客のニーズに応えてくれるビーチです。芝生と砂地が広がるこのビーチには、ピクニックエリアと子どもの遊び場のほか、子ども用と大人用の水上プールもあり、さまざまなウォータースポーツも楽しめます。

2017年にモンサラス・リバービーチは最もアクセシブルなビーチであることを宣言しました。これは、運動能力に障害がある方にも皆と同様にさまざまな施設を楽しんでもらえるように最大限の努力を行っている証です。

## Vila Nova de Milfontes

Praia da Franquia - Vila Nova de Milfontes

住所： Vila Nova de Milfontes - Odemira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン;

プライア・ダ・フランキア (Praia da Franquia) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダ・フランキアは、アレンテージョ (Alentejo) の海岸地帯でも人気の高いリゾート地ヴィラ・ノヴァ・ミルフォンテス (Vila Nova Milfontes) のすぐそばにあるビーチです。プライア・ド・ファロル (Praia do Farol) のビーチとは岩場をひとつはさんだところにあります。この河岸のビーチは水が穏やかで、子どもが遊ぶのに適しているだけでなく、ウインドサーフィンやカヌーなどのスポーツにも理想的な条件がそろっています。上質で新鮮な魚や貝を堪能できるレストランが多数あり、バーやカフェテラス、ディスコも多数あります。

Praia das Furnas - Vila Nova de Milfontes

住所： Vila Nova de Milfontes - Odemira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン; セーリング;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

プライア・ダス・フルナス (Praia das Furnas) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダス・フルナスは、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) に近いミラ川 (Rio Mira) の左岸にある川沿いのビーチです。海の影響を強く受け、引き潮の時はミラ川の河口の先まで砂浜が広がって岩の間に小さな砂地が現れます。ウォータースポーツ好きにはびつたりのビーチで、川をのぼった流れが穏やかな場所でウインドサーフィンやセーリングやカヌーを楽しむことができます。

## ポルトと北部地方

### Braga

Praia fluvial de Adaúfe

住所： Adaúfe - Braga

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; セキュリティと警備;  
ブルーフラッグ; レンタルクラフト;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
アクティビティ:  
バレーボール;

### アダウフェ・リバービーチ[Adaúfe]

カーヴァド川[Cávado]岸の美しい自然のなかにあるアダウフェ・リバービーチは、200メートルほど続くリバービーチです。砂地と広大な草場が広がっており、歩行者用の緑道でつながっています。

このビーチではバレーやカヌー、エクストリームスポーツを楽しむことができ、ダイビングボードやフィットネスパークなどのスポーツ施設のほか、テーブルやバーベキューピットが備わったピクニックエリアなどがあります。

時は過ぎ、この空間のその他の使用法も変わりましたが、近くの農用地には今でも古い風車や灌漑、水位システムが残されています。

ポント・ド・ビコ・リバービーチ (Praia fluvial da Ponte do Bico)

住所： Outeiro - Palmeira (Braga)

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

Praia Fluvial de São Paio Merelim - Braga

住所： São Paio de Merelim - Braga

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15; セキュリティと警備;  
ブルーフラッグ;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

### メレリム・サン・ペイオ・リバービーチ[Merelim São Paio]

マレリム・リバービーチもカヴァード川岸に位置するビーチで、ポント・ド・ビコ[Ponte do Bico]から100メートルほど下流にあります。このビーチにはサポート施設、ピクニックエリアや子供の遊び場があり、特に暑い夏の日にはとても賑わいます。

レンタルパラソル; シャワー;  
**バリアフリー案内:**  
車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;  
**アクティビティ:**  
サッカー; バレーボール;

ブラガとアマレスという街をつなぐ橋と同じ名前を持つポント・ド・ビーコ・リバービーチは、パウメイラ小教区にあるオウテイ口の街の近くに位置します。

カーヴァド川の水浴エリアには広大な砂のビーチと草の茂るエリアのほか、バーベキュー場を備えたピクニック公園、バー、バスルーム、シャワー、応急処置所などの様々なサポート施設を含む完璧に整備されたインフラがあります。

このビーチには注目すべき1つの特殊性があります。上流に小規模の水力発電所があることで、1日に何回か流量の増加がありますが、そのたびに水浴エリアを監視するライフガードの合図があります。

## Caminha

Praia fluvial das Azenhas - Vilar de Mouros

**住所:** Vilar de Mouros (Caminha)

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**アゼーニャス・リバービーチ**[Azenhas] (**ヴィラル・デ・モウロス**) [Vilar de Mouros]

ナトゥラ2000[Natura 2000]の一部に位置づけられているエリアに囲まれたアゼーニャス・リバービーチは、コウラ川[Coura]の中心に位置し、涼しい気候と絵のように美しい「アゼーニャス」(「水車」のポルトガル語)で有名です。ロマン橋にほど近いビーチにはサポート施設があり、ウォータースポーツにも適しています。

## Fafe

Praia fluvial da Albufeira da Queimadela

**住所:** Albufeira da Barragem de Queimadela - Fafe

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アルブフェイラ・ダ・クエイマデラ・リバービーチ**[Albufeira da Queimadela]

ファフェ地区のヴィゼラ川[Vizela]を水源に持つクエイマデラ・ダム・ラグーンは、環境に害のないウォータースポーツに最適のレジャーエリアです。このリバービーチは運動能力に傷害がある方でもアクセスでき、サポート器具のあるサポート施設があるので、存分にお楽しみ頂けます。

すぐ近くにはキャンプ地とキャラバンパークもあり、自然のなかで数日間リフレッシュするのもお勧めです。



ア・デ・ガイア[Vila Nova de Gaia]のセラーと農場間でワインバレルを輸送していたラベロ船[rabelo]の棧橋として使用されていた場所にピテス・リバービーチが位置しています。

このビーチにはとても気持ちのいい砂と、誰もがアクセス可能で、楽しめるようになっている優良なサポート施設があります。

## Mirandela

Praia fluvial Arquitecto Albino Mendo

住所：Parque Dr. José Gama - Mirandela

ウェブサイト：<http://www.visitmirandela.com>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アクティビティー:

バレーボール;

ドクトール・ホセ・ガマ [Dr José Gama] 公園のリバービーチ

ドクトール・ホセ・ガマのリバービーチは設備が充実したレジャーエリアで、ミランダラの中心街からアクセスできます。トゥア川 [Tua] の岸に沿って 100 メートル余りにわたり伸びています。

このビーチは、3 km 以上にわたって緑が多く景観の良いエリアを含む公園内に位置しています。この公園には遊び場やピクニックエリア、テニスコートやビーチバレーコートなどのスポーツ設備があります。

## Ponte da Barca

Praia fluvial do Rio Lima

住所：Ponte da Barca

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; シャワー; レンタルクラフト;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

美しい景色に囲まれたリマ川リバービーチ (Praia fluvial do Rio Lima) は、ポンテ・ダ・バルカ (Ponte da Barca) の河岸区域にあります。砂地と芝生から成るビーチで、安全に水浴を楽しめるエリアが設けられています。

ビーチ周辺には、テニス、サッカー、バレーボール、バスケットボールなどのスポーツ活動を楽しめる場所や子供用の遊び場があります。また、運動をしたい人の選択肢のひとつとして、公営プールも近くにありません。

## Póvoa de Lanhoso

Praia fluvial de Verim

住所：Póvoa de Lanhoso

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アクティビティ:**

バレーボール;

ヴェリン・リバー・ビーチ[Verim]

カヴァード川[Cávado]岸にあるヴェリム・リバービーチは、自然が美しいエリアです。このビーチにはピクニックエリアと優れたスポーツ施設があり、水陸両方の車椅子も完備されているので、運動能力に障害がある方も気持ちいい水につかることができます。

## Santa Maria da Feira

マモア・リバービーチ (Praia fluvial da Mâmoa)

住所：Milheirós de Poiares - Santa Maria da Feira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

マモア・リバービーチは、サンタマリアダフェイラの都市であるミリエイリョス・デ・ポイアーレス (Milheirós de Poiares) 教区のウル・リバー (Úl River) の両岸にあります。2ヘクタールの面積があり、暖かい日差しと澄んだ水があるこのウキウキするような水浴エリアには、広大な芝生を植えたエリアと広大な庭園エリアのほか、良いサポートインフラがあります。

## Vale de Cambra

Burgães リバービーチ – カイマ川

住所：Vale de Cambra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; レンタルパラソル;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アクティビティ:**

サッカー; バレーボール;

Burgães

リバービーチ

は、ヴァレ・デ・カンブラ地区のカイマ川の川岸に位置しています。砂地と草が入り混じったこのビーチはとても心地よいレクリエーションエリアで、絵のような美しさの景色に囲まれており、遊び場やフリークライミング用の壁もあります。

## ポルトガル中部地方

## Abrantes

Praia fluvial da Aldeia do Mato

住所： Aldeia do Mato - Abrantes

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

アルディア・ド・マト・リバービーチ (Praia fluvial da Aldeia do Mato) は、カステロ・デ・ボデーダム (Barragem do Castelo de Bode) 貯水池にあります。

豊かな自然に囲まれ、松など植物の香りが辺りに漂っています。水上プールやキャンプ場を含め、サービス施設の整ったレジャーエリアで、ボート漕ぎ、カヌー、ウインドサーフィンなど水上スポーツ用具もあり、多種多様なアクティビティを楽しめます。貯水池周辺をもっとよく知りたい人向けに、この広い湖をボートでめぐるツアーもあります。

## Arganil

Praia fluvial da Benfeita

住所： Benfeita - Arganil

**特色とサービス:**

バー; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ベンフェイタのリバービーチは、片岩の村、ベネフェイタの中心部にあります。このリバービーチは、アルガニル市のリベイラ・ダ・マタ [Ribeira da Mata] とリベイラ・ド・カルカヴォン [Ribeira do Carcavão] が合流する地点にあります。この水浴場には、多目的スポーツ施設などの設備が整っている砂浜があります。また、素晴らしいロケーションにも恵まれており、このビーチがあるセラ・ド・アソール [Serra do Açor] には、そのほかにも、フラガ・ダ・ペーナ [Fraga da Pena] やマタ・ダ・マルガラサ [Mata da Margaraça] などの風光明媚な場所があります。

Praia fluvial de Coja

住所： Coja - Arganil

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

コージャ・リバービーチ[Coja]

コージャ・リバービーチはアルバ川[Alva]岸の静かで美しい景観のなかに位置しています。水鏡を生み出す複数のダムもここにありま。

様々なリクリエーションにも適しており、ピクニックエリアもあるので、ゆっくりとくつろげます。より長期の滞在を予定されている方は、キャンプ地もご利用ください。

Praia fluvial de Pomares

Praia fluvial de Fontes

住所： Cabeça Ruiva - Fontes - Abrantes

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

カベサ・ルイヴァ [Cabeça Ruiva] に位置し、カステロ・デ・ボデーダム [Bode] の貯水池に面したフォンテスのリバービーチでは、フローティングプールも人気を集めています。このビーチは設備が整っており、名前にあるフォンテスの村から約 4 km、アブランテスから 30 km の場所にありま。

Praia fluvial da Cascalheira - Secarias

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

Cascalheiraリバービーチ[Cascalheira] – セカリアス[Secarias]

Cascalheiraリバービーチは、アルバ川[Alva]岸、セカリアスの町から500メートルほど、アルガニルの村(群庁所在地)からわずか3.5 kmのところまに位置しています。

ピクニックエリアのあるこのビーチには多くのハンノキが生息しており、木陰も十分にあり、特に夏の暑い日には絶好のレジャースポットです。

Praia fluvial de Piódão

住所： Piódão - Arganil

**特色とサービス:**

屋外駐車場; セキュリティと警備; シャワー;

ピオダン・リバービーチ[Piódão]

ピオダン・リバービーチは、その名の由来となっている歴史的な村の横に位置しており、セラ・ド・アソール[Serra do Açor]の坂道には、泥板岩で作られた赤ん坊のベビーベッドを思わせる家々が点在しています。

泥板岩はこの辺りではよく見られ、ダムやこの海水浴エリアへのアクセス道路の材料にも使用されています。このエリアはあたりが完全に自然に囲まれており、夏場に涼むには絶好のスポットです。

住所： Arganil

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アクティビティー:**

サッカー; バレーボール;

ポマレス・リバービーチ[Pomares]

リベイル・デ・モウラ[Ribeira da Moura]の川岸にあるポマレス・リバービーチは、その名の由来であるアルガニルの村(群庁所在地)から約29 kmほどの場所にあります。

18世紀の橋からセーラ・ド・アソールを見下ろす壮観がなんと美しいこのビーチエリアはとてもアクセシブルで、サポート施設のほか、近くにはキャンプ地もあります。

## Coimbra

Praia fluvial de Palheiros e Zorro – Coimbra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

コインブラから約15km、トーレス・デ・モンデゴ (Torres de Mondego) 教区にあるパリエイロス・ゾロ・リバービーチ (Praia fluvial de Palheiros e Zorro) は、白い砂浜の河原で、美しい自然に囲まれた大人のレクリエーションスポットです。このビーチでは、バー、子供の遊び場、バーベキューのできるピクニック場を含め、幅広いサービスが提供されています。また、カヤック、カヌー、釣り、ビーチバレーなど、多種多様なアクティビティに最適な環境も整っています。

このリバービーチはモンデゴ (Mondego)

川の左岸にあります。パリエイロス (Palheiros) 村から行くのが一般的ですが、歩道橋を経由すれば、川の向かい側から行くこともできます。

## Góis

Praia Fluvial da Peneda/Pêgo Escuro – Góis

住所： Góis

**特色とサービス:**

バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ゴイス (Góis) に位置し、町の歴史的地区にも近いペネダ/ペーゴ・エスクーロ・リバービーチ (Praia fluvial da Peneda/Pêgo escuro) はセイラ (Ceira) 川沿いにあります。ここは芝生のエリアが広く、サービス施設も充実しています。

雄大な山々に囲まれた景勝の地で、ビーチも非常に美しい自然の一部を成しています。とりわけ、中州の砂の島は絵になります。

**アルバレス・リバービーチ (Praia fluvial de Alvares)**

住所： Góis

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**レボリム・リバービーチ (Praia fluvial do Rebolim)**

住所： Rebolim - Coimbra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

ポルテラのエリアにあるコインブラのなかで、レボリム・リバービーチは、モンデゴ・リバーの右岸にあり、広大な砂浜と公共交通機関が定期運行するアクセスの良さがあります。

緑深い山中で、このリバービーチには、ピクニック公園と体が不自由な人のためのリザーブエリアがある広い駐車場を備えており、しっかりしたサポートインフラがあります。

Praia fluvial de Canaveias

住所： Canaveias - Góis

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

Canaveiasリバービーチ[Canaveias]

Canaveiasリバービーチはセイラ川[Ceira]岸にあり、ゴイスからおおよそ6 kmのところにあります。ここには広い草地、優れたサポート施設、子どもの遊び場やキャンプ地があり、休息しながら自然と触れ合える絶好のビーチです。

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アルバレス・リバービーチは、ゴイスの村の中に位置し、シンヘルクリーク (Ribeira do Sinhel) の岸边にあり、素晴らしいレジャーエリアです。広大な芝生エリアと良いサポートインフラのなかには、子供達の遊び場があり、体が不自由な人にもアクセスが容易です。

## Guarda

Praia fluvial de Aldeia Viçosa

**住所:** Aldeia Viçosa - Guarda

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

牧歌的な雰囲気漂うアルデア・ヴィソーザ・リバービーチ (Praia fluvial de Aldeia Viçosa) は、隣の小村にちなんで名づけられました。モンドゴ川 (Rio Mondego) が形作る渓谷にあり、その良好な状態から高い評価を受けるレジャーエリアとなっています。ここに打ち寄せる透明な川の水は、さほど遠くない距離にあるエストレーラ山脈 (Serra da Estrela) から湧き出しています。

Praia fluvial de Valhelhas

**住所:** Valhelhas - Guarda

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

セーラ・ダ・エストレーラ自然公園 (Parque Natural da Serra da Estrela) のど真ん中にあるヴァリエリャス・リバービーチ (Praia fluvial de Valhelhas) は、ゼゼレ川 (Rio Zêzere) を利用したビーチで、とても美しい景観のエリアにあります。このビーチは、訪れた人に素晴らしいサポートを提供するレジャー複合施設で、くつろいだ楽しいひとときを心地よい冷たさの川で過ごす条件が整っています。

夏の週末には、音楽コンサートが開かれることもあり、この自然に囲まれた環境に多くの人々が訪れ、夜遅くまで活気にあふれます。

## Lousã

Praia fluvial da Bogueira

**住所:** Casal de Ermio - Lousã

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ボゲイラ・リバービーチ (Praia fluvial da Bogueira) は、カサル・デ・エルミオ (Casal de Ermio) 村近くの自治体、ロウザン (Lousã) にあります。思わず息を呑む美しい景色に囲まれており、安全で静かな環境で自然を満喫できます。セイラ川 (Rio Ceira) 沿いのこのレジャーエリアは、シスト (片岩) の村 (Aldeias do Xisto) のリバービーチ・ネットワークの一部で、運動場、テーブルのあるピクニックエリア、子ども向けのリバープールなど、あらゆるものを網羅したサービス設備があります。

Praia fluvial da Senhora da Piedade

**住所:** Serra da Lousã (Ribeira de São João)

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

Praia fluvial da Senhora da Graça

**住所:** Lousã

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

セニョーラ・ダ・グラサ・リバービーチ [Senhora da Graça]

セルピン [Serpins] と呼ばれる教区に位置し、ロウザン (群庁所在地) から約 9 km のところにあるセニョーラ・ダ・グラサ・リバービーチは、セイラ川 [Ceira] 岸にあります。

セーラ・ダ・ロウザンの緑に囲まれたこのビーチには、大人用、子供用のダイビングボードが借りられる野外プールがあるほか、砂地や草地もあるので、さまざまな活動やピクニックにもピッタリです。

セニョーラ・ダ・ピエダデ・リバービーチ [Senhora da Graça]

綺麗な自然の景色に位置するセニョーラ・ダ・ピエダデ・リバービーチは、近くの隠遁所から命名されており、数々の伝説やミステリーに包まれる Arouce の城 [Arouce] (ロウザンの城とも呼ばれています) の目の前にあ

るセーラ・ダ・ロウザンの斜面に突き出るように位置しています。

リベイラ・デ・サン・ジョアン[Ribeira de São João]にあるこのビーチには、子供用プールと大人がダイビングボードで楽しめる2つのプールが併設されています。また、ピクニックエリアのあるサポート施設もあります。ビーチ全体が泥板岩で舗装されており、運動能力に障害がある方でも自由にアクセスすることができます。

## Mação

Praia fluvial do Carvoeiro

住所：Carvoeiro - Mação

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

レンタルクラフト;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

カルヴォエイロ・リバービーチ (praia fluvial do Carvoeiro) は、マゾン (Mação) 町の北西約25キロの村の中を流れる同名の川にあります。植生の大半を占める松が常に空気をきれいにするため、休息の場所にもってこいです。子供用スイミングプール、身体の不自由な方のための支援設備など、サービス態勢万全なレジャーエリアです。

## Murtosa

Praia do Bico (Murtosa)

住所：Canal da Murtosa / Ria de Aveiro - Murtosa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18; セキュリティーと警備;

ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ビコ・ビーチ[Bico]

アヴェイロの潟[Ria de

Aveiro]の運河の1つに位置するムルトザ運河[Canal da Murtosa]とその良質な砂が魅力の中規模のビコ・リバービーチは、川と河口ビーチと交じり合っています。

田舎と都会の接点でもあるこのエリアはアクセスが容易で、さまざまなレジャー施設やサービスが近くに揃っています。

## Oleiros

Praia fluvial de Açude Pinto

住所：Oleiros

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

### アクティビティ:

バレーボール;

アスーデ・ピント・リバービーチ[Açude Pinto]

オレイロスの町に位置し、同じ名前を共有する小川の川岸に位置するアスーデ・ピント・リバービーチはアクセスしやすく、完全なサポート施

設があり、ピクニックエリア、遊び場、その他豊富なアクティビティの道具があるので、とても人気のレジャーエリアとなっています。

このビーチエリアには2つの自然のプールがあります。一つは子供用、もう一つは大人用で、芝生とたっぷりの日陰もあり、近くには数日の宿泊に理想のキャンプ地があります。

## Oliveira do Hospital

Praia de Alvoco das Várzeas – Oliveira do Hospital

**住所:** Alvoco das Várzeas - Oliveira do Hospital

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

アルヴォコ・ダス・ヴァルゼアス・リバービーチ (Praia fluvial de Alvoco das Várzeas) は、緑の山あいを縫うアルヴォコ (Alvoco)

川沿いの、エストレラ山脈 (Serra da Estrela) を望める場所にあります。近くには中世の橋もかかり、くつろぎのひとつを過ごすのに理想的な環境です。素晴らしい自然に加え、ピクニック場、バー、レストラン、子供の遊び場が用意されています。水泳、カヌー、ハイキング、マウンテンバイクなど、数多くのアクティビティを実践する機会も提供されています。

Praia fluvial de São Sebastião da Feira

**住所:** Oliveira do Hospital

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; レンタルパラソル; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

**アクティビティ:**

バレーボール;

サン・セバスチャン・ダ・フェイラ・リバービーチ [São Sebastião da Feira]

アルバ川右岸のオリヴェイラ・ド・オスピタル群に位置するサン・セバスチャン・ダ・フェイラのリバービーチは、辺り一体が緑に包まれた自然が美しいエリアです。このビーチには長い砂浜と良いサポート施設があり、運動能力に障害がある方も楽しみ頂けます。

Praia fluvial de Avô - Ilha do Picoto

**住所:** Avô - Ilha do Picoto - Oliveira do Hospital

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

イーリャ・ド・ピコット [Ilha do Picoto] - アヴォ [Avô] のリバービーチ

アヴォ・リバービーチは同じ名前の村の横にあり、アルバ川 [Alva] とリベイラ・デ・ポマレス [Ribeira de Pomares] が出会い、ピコット・アイランドを形成する場所でもあります。

このビーチエリアには砂地と草地の広い空間があり、子供用プールとピクニックエリアを含むサポート施設があります。このエリアは全体的にアクセシブルになっています。水陸両用の車椅子やその他移動手段が利用可能なので、運動能力に障害がある方もビーチを最大限にお楽しみいただけます。

**ソン・ジアン・リバービーチ (Praia fluvial de São Gião)**

**住所:** Fundação Albino Mendes da Silva - São Gião Oliveira do Hospital

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アルビーノ・メンデス・ダ・シウバ基金で整備された、アルヴァ・リバーの両岸にあるソン・ジアン・リバービーチは、とりわけオーク、ポプラ、柳そしてブラタナスの豊かな植生に囲まれた非常に美しいレジャーエリアです。

ビーチには、体が不自由な人にも適応した非常に完璧なインフラがあり、ピクニック公園やバー、レストランがあります。

## Ourém

Praia fluvial do Agroal

住所：Formigais - Ourém

**特色とサービス:**

バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

Agroalリバービーチ[Agroal]

ナバオン川[Nabão]の中央に位置するAgroalリバービーチはオウレン地区のFormigais [Formigais]教区にあります。

新緑が心地よいエリアにあるこのビーチにはサポート施設もあり、特に暑い夏の日に人気のスポットです。

## Ovar

Praia do Areinho

住所：Torrão do Lameiro - Óvar

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19; セキュリティーと警備;

アレインニョのビーチは、リア・デ・アヴェイロ [Ria de Aveiro] に面したエリアにあり、EN 327 (国道327) に隣接しています。こじんまりとした静かで居心地の良い砂浜です。バーやレストランなどの施設があり、海水浴シーズンには水上自転車やカヌーなどのレジャー用品をレンタルすることもできます。

## Pampilhosa da Serra

Praia de Santa Luzia – Pampilhosa da Serra

住所：Barragem de Santa Luzia - Pampilhosa da Serra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

緑の丘と切り立つ岩に囲まれたサンタ・ルジア・ダム (Barragem de Santa Luzia) は、ボート遊びに最適な穏やかな水面の巨大な湖を形成しています。夏季には、誰もが泳げ、水の爽快さを安全に楽しめる水上プールが設置されます。

近くには、サイクリング道路、フィットネストレーニング・サーキット、ハイキングルート、運動場に加え、若者がスケートボードを楽しめるハーフパイプまであり、やることはたくさんあります。

Praia Fluvial de Janeiro de Baixo – Pampilhosa da Serra

住所：Janeiro de Baixo - Pampilhosa da Serra

**特色とサービス:**

バー; セキュリティーと警備;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ゼゼレ (Zêzere)

川の河岸に位置し、シスト (片岩) の村のネットワーク (Rede das Aldeias do Xisto) の一角を成すジャネイロ・デ・バイショ (Janeiro de Baixo) には、豊かな緑に包まれ、夏の暑い日に爽快な気分になれること

Praia do Pessegueiro – Pampilhosa da Serra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

パンピリョーザ・ダ・セーラ (Pampilhosa da Serra) 近郊のペッセゲイロ (Pessegueiro) 村に、美しい自然に囲まれた同名のリバービーチがあります。休憩・レクリエーション用の芝生のエリアには樹木が茂り、どんなに暑い日でも日陰を作ります。

このリバービーチは、誰もが楽しめる静かな場所です。公園や子供用の浅いプールを含め、インフラ設備も十分あります。

Praia fluvial de Pampilhosa da Serra

住所：Pampilhosa da Serra

ウェブサイト：<http://www.cm-pampilhosadaserra.pt/pt/go/praias-fluviais>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

パンピリョーザ・ダ・セーラ・リバービーチ

請け合いの美しいリバービーチがあります。

砂浜が広がり、バー、レストラン、ピクニックエリア、キャンプ場などサービス施設も完備しています。

## Penacova

Praia fluvial de Reconquinho – Penacova

住所： Penacova

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

モンデゴ (Mondego) 川沿いのレコンキーニョ・リバービーチ (Praia fluvial de Reconquinho) は、ペナコヴァ (Penacova) 町から約1.5kmの場所にあります。町からは、丘を歩いて下りればよく、楽に行くことができます。その大半が緑の自然に囲まれたビーチは、キャンプ場に近く、各種サービスを提供するインフラが完備しています。川には向こう岸につながる木の歩道橋があり、川に飛び込むダイブの人気スポットとなっています。

## Penela

Praia fluvial da Louçainha

住所： Penela

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

異なる深さの天然の堰から成るロウサイニャ・リバービーチ (Praia fluvial da Louçainha)

は、完全な静けさがあたりを支配するエスピナル山 (Serra do Espinhal) にあります。休息に理想的なこのレジャーエリアは、シスト (片岩) の村 (Aldeias do Xisto) のリバービーチ・ネットワークの一部で、マウンテンバイク、ウォーキング、動植物の観察など、多様なアクティビティを楽しめます。

## Seia

Praia fluvial de Lapa dos Dinheiros

住所： Seia

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ラバ・ドス・ディニエイロス・リバービーチ [Lapa dos Dinheiros]

エストレラ山脈 [Serra da Estrela] 地域の中心にあるラバ・ドス・ディニエイロス・リバービーチは、近くの村から命名されており、アルバ川の支流であるカニサ川 [Caniça] にあります。

優良なサポート施設のあるこのリバービーチは大自然に囲まれており、

パンピリョーザ・ダ・セーラの村の中心に位置し、ウニャイス [Unhais] 川岸にあるこのリバービーチにはたくさんの緑のエリアがあり、周囲の景色と合わせてとても穏やかな景観です。

村にすでに備わっているサービスのほか、このビーチには完全なサポート施設があり、アクセシブルなので、涼しいひと時を過ごすのにピッタリです。

## ビメイル・リバービーチ (Praia fluvial do Vimieiro)

住所： São Pedro de Alva - Penacova

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

シャワー; レンタルクラフト;

バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アルヴァ・リバーの河口付近の右岸にあるビメイル・リバービーチは、サン・ペドロ・ドゥ・アルヴァ (São Pedro de Alva) 村の近くにあり、バー/レストラン、散歩道、ピクニック公園を含む全ての良いサポートインフラへのアクセス条件に優れた非常に美しく穏やかなレジャーエリアで、ひとたびトレイルに足を踏み入れれば豊かな植生に囲まれていることに気づかされます。水車場や川の流れて動く水車が、この水浴エリアに絵画のようなタッチを与えています。

Praia fluvial de Loriga – Seia

住所： Loriga - Seia

### 特色とサービス:

バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

このビーチは、エストレラ山脈自然公園 (Parque Natural da Serra da Estrela) 内のゼゼレ (Zêzere) 氷河溪谷にあり、今なお氷河の痕跡を見出すことができます。ロリガ・リバービーチ (Praia Fluvial de Loriga) のまじりけのない透き通った水は、山脈の湧水です。ビーチは美しい自然に恵まれた岩の多いエリアの保全された環境にあります。静かで平穏なビーチで、サービスも充実し、各種サポートを受けられます。ハイキング

生物の多様性が魅力のスポットです。特に、ソート・ダ・ラバ[Souto da Lapa]とクリの古木は必見です。

すぐ近くには、凹凸のある独特の地形ならではの「カニサ・ウォーターフォール」と呼ばれる滝が連続して連なっています。是非、ビューポイントからご覧になって下さい。

## Sertã

Praia fluvial da Ribeira Grande

住所：Sertã

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

リベイラ・グランデ・リバービーチ[Ribeira Grande]

セルタンの村の中央に位置するリベイラ・グランデ・リバービーチでは、大自然と触れ合いながらも、発展した都市環境のおかげで、近くのサポート施設の恩恵を受けられます。砂地と草地の空間があり、水陸両用の車椅子の貸し出しも行っているため、運動能力に障害がある方も存分にお楽しみ頂けます。

## Sever do Vouga

Praia fluvial da Quinta do Barco

住所：Paradela do Vouga - Sever do Vouga

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

非常に美しい自然に囲まれたキンタ・ド・バルコ・リバービーチ (Praia fluvial da Quinta do Barco) は、ヴォウガ川 (Rio Vouga) の左岸、パラデラ・ド・ヴォウガ (Paradela do Vouga) 村の近郊にあります。このレジャーエリアには、ほとんど手つかずの自然環境を満喫するためのサービスが揃っています。それには、身体の不自由な方を支援する設備や、アドベンチャースポーツ、子供の遊び場も含まれます。

## Tábua

ロンケイラ・リバービーチ (Praia fluvial da Ronqueira)

住所：Mouronho - Tábua

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アルヴァ・リバーの水を浴びるロンケイラ・リバービーチは、タープアにあるモウローニョという街の近くにありま。

ピクニック公園やレンタルボートなどの良いサポートインフラに恵まれたこの水浴エリアは、リザーブされた駐車スペースやバーとビーチとの間の行き来のためのリフトがあることで体の不自由な人に利用しやすいだけでなく、大きな点字サインやピクトグラムがあることで視覚および

に出かけたり、多種多様なアドベンチャースポーツを楽しんだりする機会も提供されています。

Praia fluvial do Troviscal

住所：Sertã

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; シャワー; レンタルクラフト;

トロヴィスカル・リバービーチ[Troviscal]

トロヴィスカル橋の横、リベイラ・ダ・セルタン[Ribeira da Sertã]の川岸に位置するトロヴィスカル・リバービーチはどの町からも遠く孤立しているため、自然に囲まれて平和で静かなひと時を過ごすのにピッタリのスポットです。

ビーチエリアには、子どもや運動能力に障害がある人のニーズに応えるピクニックエリアや空間を含むサポート施設が設けられているため、皆さんに楽しんで頂けます。

/または聴力障害の人にとっても利用しやすい、真に全ての人を受け入れる水浴エリアになっています。

## Vila de Rei

Praia fluvial do Bostelim

住所：Vila de Rei

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;  
レンタルパラソル; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ボステリム・リバービーチ[Bostelim]

ヴィーラ・デ・レイ地区に位置するボステリム・リバービーチは、フンダダ[Fundada]教区のカベコ・デ・ボソ[Cabeço do Poço]の町の近く、サン・ジョアン・ド・ペソ[São João do Peso]に向かう道に沿って広がっています。

砂地と芝生が広がるこのリバービーチには、ピクニックエリア、バーベキューエリア、田舎のキャンプ地を含むサポート施設があり、数日間自然のなかでくつろぐにはうってつけのエリアです。