

## 海岸

### アソーレス諸島

#### Angra do Heroísmo

Zona Balnear dos Salgueiros

住所：Salgueiros - São Sebastião - Angra do Heroísmo

**特色とサービス:**

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;

サルゲイロス海水浴場はアングラ・ド・エロイズモの東海岸、市内から約 15 km のところにあります。静かで澄んだ水のこの入り江は、かつて、当時サン・セバスチャン [São Sebastião] と呼ばれていた行政区の主要港でした。現在の名称は、ここに豊かに茂るヤナギ（サルゲイロス）の木から来ています。

この海水浴場には、ピクニックエリアのある芝生などの快適な環境が整っています。こじんまりとした小石の浜辺、海へ下りる階段、海水のプールがあります。

#### Ilha Terceira

Praia da Riviera – Praia da Vitória

住所：Praia da Vitória - Ilha Terceira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; 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;

小さなリヴィエラ・ビーチ（Praia da Riviera）には、ほとんど手つかずの自然が今なお残っています。プライア・ダ・ヴィトリア (Praia da Vitória) 湾の南側の岩場に囲まれた砂浜で、さとうきび畑に隣接するため、そこに隠れる渡り鳥の絶好の飛来地になっています。

Zona Balnear da Baía do Refugio

住所：Angra do Heroísmo Ilha Terceira

**特色とサービス:**

夏期平均海水温度(°C): 22 °; 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;

天然プールを形成し、海につながっているレフーゴ湾（Baía do Refugio）は、海水浴客に必要なサービス施設と特別なスポーツエリアを備えた海水浴場です。

Zona Balnear dos Biscoitos

住所：Biscoitos - Praia da Vitória Ilha Terceira

**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;

**アクティビティ:**

Praia Grande

住所：Praia da Vitória - Ilha Terceira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

**アクティビティ:**

ダイビング; 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・ヴィトリア (Praia da Vitória)

市の湾に面したプライア・グランデ (Praia Grande) は、テルセイラ島 (Ilha Terceira) 最長の砂浜です。中心部にあるにもかかわらず、広い海水浴場であるため人の少ない静かなエリアを見つけるのは簡単です。各種サービスを提供するインフラも充実しています。

Zona Balnear de Porto Martins

住所：Praia da Vitória Ilha Terceira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

ダイビング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

テルセイラ島 (Ilha Terceira)

東部の沿岸にあるポルト・マルチン海水浴場（Zona Balnear de Porto Martins）は、複数の天然プールと万全なサービス提供施設を備え、盛夏の時期に気持ちよく憩いのひとときを過ごすことができます。

ダイビング;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

#### テルセイラ島 (Ilha Terceira)

北部の海岸にあるビスコイトス海水浴場 (zona balnear dos Biscoitos) は、火山噴火により生じた不思議な形状の黒い岩に囲まれた天然プールで構成されています。各種サービスを提供するインフラも整っていることから海水浴客でにぎわいますが、自然の中での瞑想を求める人々も訪れ、黒い玄武岩と青い海が織りなす対照的な美しい景色を楽しんでいます。

ビスコイトス地区は辺鄙な地域にありますが、アソーレス諸島(Açores) 名産のヴェルデーリオ・ワインの産地としても知られています。

## Ilha de Santa Maria

Zona Balnear dos Anjos

住所: Vila do Porto Ilha de Santa Maria

#### 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; レンタルパラソル; シャワー;

#### アクティビティ:

ダイビング;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

サンタ・マリア島 (Ilha de Santa Maria) 北部にあるアンジョス湾 (Baía dos Anjos) は、とても快適な水温で、ポント・ドス・フラデス (Ponta dos Frades) を眺めながらゆったりと海水浴を楽しめます。この海水浴場には、天然プールや身体の不自由な方を支援する設備もあります。

アンジョス湾は歴史的な観光名所でもあります。クリストファー・コロンブスのアメリカ大陸発見の旅からの帰還時にミサが行われた小さな礼拝堂がここにあります。

## Ilha de São Miguel

Praia da Vinha da Areia

住所: Ribeira Seca - Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ヴィーニャ・ダ・アレイア・ビーチ (Praia da Vinha da

Areia) は、ヴィラ・フランカ・ド・カンポ (Vila Franca do Campo) の近く、タガレテ・ヨットハーバー (Porto de Recreio do Tagarete) のそばにあります。この海水浴場には、身体の不自由な方がビーチで楽しい1日を過ごすための設備を含め、各種サービスを提供する満足なインフラがあります。

Praia de Água d'Alto

住所: Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

#### 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; シャワー;

#### アクティビティ:

ダイビング;

Praia das Milícias

住所: São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

#### アクティビティ:

ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ミリシアス・ビーチ (Praia das Milícias) は、サン・ミゲル島 (Ilha de São Miguel) のメインビーチであるため、ブライア・グランデ (大きなビーチの意) の名でも知られています。ポント・デルガーダ (Ponta Delgada) からはわずか4キロです。この島の他のビーチと同様、火山性の黒い砂浜で、サービス施設も整っています。

Praia do Areal de Santa Bárbara

住所: Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 23; 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;

**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

広大な砂浜が続くアグア・ダルト・ビーチ (Praia de Água d'Alto) は、サン・ミゲル島 (Ilha de São Miguel) の住民のお気に入りの場所で、ヴィラ・フランカ・ド・カンポ (Vila Franca do Campo) で一番人出の多いところです。さらさらの砂、透き通った水、充実したインフラが魅力です。

Praia do Fogo (Ribeira Quente)

**住所:** Ribeira Quente - Povoação Ilha de São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 23 °; 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;

非常に美しい自然に恵まれた湾に面し、背後には緑の山が連なるフォゴ・ビーチ (Praia do Fogo) は、小さいながらもくつろげる砂浜で、リベイラ・クエンテ・ビーチ (Praia da Ribeira Quente) の名でも知られています。このビーチは海の水温も魅力のひとつです。海底から熱水が噴出しているため、水温は常に快適な温かさに保たれています。

Zona Balnear da Lagoa

**住所:** Lagoa São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

複数の天然プールがあるラゴア海水浴場 (zona balnear da Lagoa) は、平穏・安全に冷たい海を楽しむのに理想的な場所です。大人気の海水浴場で、ラゴア (Lagoa) 市内で一、二を争う賑わいを見せています。

**ボサ・ダ・リベイラ・グランデ [Poças da Ribeira Grande] の海水浴場**

**住所:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; 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;

**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

**ボサ・ダ・リベイラ・グランデ海水浴場は、十分なアメニティが揃った多様性のあるレクリエーション エリアです。** 砂浜に面した海水浴場 (海底は玄武岩) のほか、長さ25メートルの最大のプールをはじめとする、ダイビングプール、子供用プール、幼児用プール (淡水) など、豊富なプールが揃っています。

**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

リベイラ・グランデ (Ribeira Grande)

に近いサンタ・バルバラ砂丘 (Areal de Santa Bárbara) は、およそ1キロにわたって延びる、この地域で最も広いビーチを形成しています。主要なレジャーエリアのひとつで、訪れた人に各種サービスを提供するインフラが整っています。サーフィンやボディーボードなどのスポーツも可能です。

Praíinha de Água d'Alto

**住所:** Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

**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;

**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プラインャ・デ・アグア・ダルト (Praíinha de Água d' Alto) は、サン・ミゲル島 (Ilha de São Miguel)

南部のヴィラ・フランカ・ド・カンポ (Vila Franca do Campo) にある居心地のよい小さなビーチです。美しい緑に囲まれた海水浴場で、とりわけ子供連れの家族の旅行先として大変人気があります。

Zona Balnear dos Poços - São Vicente Ferreira

**住所:** São Vicente Ferreira - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**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; シャワー;

**アクティビティ:**  
ダイビング;

**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

ポント・デルガーダ (Ponta Delgada)

町にあり、サン・ヴィセンテ・フェレイラ (São Vicente Ferreira) にも近い天然プールで、大変人気があります。海沿いの道路からすぐのところであり、各種サービス施設も充実しています。

**モイニョス [Moinhos] ビーチ**

**住所:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; 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;

サンミゲル島の北岸に位置し、波が荒い**モイニョス・ビーチ**

は綺麗な緑に囲まれたビーチです。このビーチの砂は、良質で濃い火山砂で、各種アメニティ施設が揃っています。

## アルガルヴェ

## Albufeira

Praia da Galé

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; セーリング;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・ガレ (Praia da Galé)  
長い砂浜を持つプライア・ダ・ガレは、駐車場から東と西のビーチに入る入口を区別しています。

金色の崖に囲まれたこのビーチでは、さまざまな岩や地層が美しい風景を作り出しています。マリンスポーツに興味のある人には、いろいろなオプションがあります。アルブフェイラ (Albufeira) から約10キロのところにあるビーチの近くの村には、多数のレストランやバーが軒を連ねています。

Praia da Rocha Baixinha

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

プライア・ダ・ロシャ・バイシーニャ (Praia da Rocha Baixinha) プライア・ダ・ロシャ・バイシーニャは、浜辺へのアクセスポイントのひとつにトマトが生えていることから、一般に「プライア・ドス・トマテス (トマト海岸)」の名で知られるビーチです。プライア・ダ・ファレジア (Praia da Falésia) の長い砂浜の東の端にある落ち着いた雰囲気のあるビーチで、多くのポルトガルの政治家が休暇を過ごす場所となっています。すぐ近くにはアルガルヴェ (Algarve) の人気スポットのひとつであるヴィラモウラ・マリーナ (Marina de Vilamoura) があります。ビーチは西と東の2つのエリアに分かれており、その環境の良さから毎年EUのブルーフラッグ賞を獲得しています。2003年には、ヴィラモウラの観光リゾートの管理団体であるルソトゥール (Lusotur) がこのビーチについてISO 14001環境規格の申請をし、認証を獲得しました。

Praia do Inatel

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 23; 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;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

名称の元となったホテルの隣にあるアルブフェイラ (Albufeira) のイナテル・ビーチ (Praia do INATEL) は人が多く、活気に満ちています。黄金に輝く砂と透明で温かい水が楽しめるビーチは、サービス施設も完備しており、レジャーやくつろぎに充実した時間を過ごせます。

Praia dos Alemães

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

Praia da Oura

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・オウラ (Praia da Oura) プライア・ダ・オウラは、アルブフェイラ (Albufeira) に非常に近い、アルガルヴェ (Algarve) で最も人気の高い地域の中心にあるビーチです。ここには海辺で素敵な休暇を過ごすのに必要なものがすべてそろっています。海は穏やかで、のんびりとリラックスしたり、ウインドサーフィンやダイビングなどのマリンスポーツを楽しむのに最適です。夜にはバーやレストランやディスコがにぎわいを見せ、その数の多さにどこに入ろうか迷うほどです。

Praia de Santa Eulália

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・デ・サンタ・エウラリア (Praia de Santa Eulália) プライア・デ・サンタ・エウラリアは、アルガルヴェ (Algarve) の海岸の中でも最も美しく手入れが行き届いたビーチで、松林や庭園のある金色の崖に囲まれています。ビーチの隣には、バーやレストランとディスコが入った複合レジャー施設があり、周辺地域からやってきた休暇を楽しむ人々ににぎわいます。

Praia do Túnel ou Peneco

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ド・トゥネル/プライア・ド・ペネコ (Praia do Túnel/Praia do Peneco) プライア・ド・トゥネルとも呼ばれるプライア・ド・ペネコは、アルブフェイラ (Albufeira) の海岸沿いの長い砂浜にあるビーチで、街の中心部からトンネルでつながっています。ビーチの西端には、海辺での快適な散歩にぴったりのプロムナードがあります。ここからは街全体を眺めたり、いくつも連なるビーチを少し違った角度から見ることもできます。このプロムナードの終点にあるシヨリノの洞窟 (Gruta do Xorino) は、13世紀にキリスト教徒がアルブフェイラを征服した後、ムーア人たちが隠れ家として使っていたといわれています。ビーチのそばにはバーやレストランが並んでいます。海辺でのくつろいだ一日を締めくくるのにぴったりの店が見つかるはずですよ。

Praia dos Olhos de Água

住所：Albufeira

ウェブサイト：<https://www.cm-albufeira.pt/content/olhos-de-gua>

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 23; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

#### アルマエスピーチ[Alemães]

プライア・ドス・アルマエスはアルブフェイラにあり、街の中心部からアクセスするには、階段や斜道を通る必要があります。イナテル・ビーチ[Inatel]の中心に位置するこのビーチは、西側の砂浜と比べてより都会感が弱く、より自然に近い雰囲気を楽しめます。

プライア・ドス・アルマエスにはサポート施設が整っており、アルブフェイラ(イナテルまたはフォルテ・デ・サン・ジョアン方向)[Forte de São João]からアクセスの良いアスファルトの道路が続いています。

#### Praia dos Pescadores

**住所:** Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;

##### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ドス・ベスカドーレス (Praia dos Pescadores)  
プライア・ドス・ベスカドーレスは、アルブフェイラ (Albufeira) の海岸沿いに続く長い砂浜のちょうど中間にあるビーチです。このビーチの東側には、たいてい色彩豊かな伝統的な漁船が停泊しており、昔と変わらぬ絵のように美しい風景を見ることができます。

街の中心部から直接行くことができ、非常に人気の高いビーチです。ビーチに必要なあらゆる施設や設備が整っており、アルブフェイラの街にも実にさまざまなレストランやバーがあります。

#### Praia Manuel Lourenço

**住所:** Galé - Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・マヌエル・ロウレンソ (Praia Manuel Lourenço)

プライア・マヌエル・ロウレンソは、草木の茂る金色の崖に囲まれたビーチで、隣接するガレ (Galé) のビーチから行くことができます。ビーチにはサービスや設備が整っています。周辺はよく自然が守られ、多様性のあるバランスのとれた生態系が保たれています。

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ドス・オリョス・デ・アグア (Praia dos Olhos de Água) オリョス・デ・アグアはもとも小さな漁村であり、「水の間」という意味の名前は、浜の東端の岩場に真水の泉があることに由来しています。引き潮の際には砂から水がボコボコと出ている場所がよく分かり、地の底から湧き出す新鮮な水をじかに感じることができます。近年になって、オリョス・デ・アグアの村は大きく発展しましたが、黄土色の崖に囲まれたこの素晴らしいビーチの美しさは変わっていません。海に面した素敵なレストランなど、質の高い設備やサービスが用意された快適なビーチです。

#### Praia dos Salgados

**住所:** Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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:

ボディーボード;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ドス・サルガドス (Praia dos Salgados) プライア・ドス・サルガドスの広大なビーチは、アルブフェイラ (Albufeira) の他のビーチにはない変化に富んだ風景が特徴です。背後に黄土色の崖がそびえ、金色の砂丘へと続いています。砂丘の先にあるサルガドス・ラグーン (Lagoa dos Salgados) は、多くの渡り鳥の重要な休憩地となっています。アシやイグサの間には、ムラサキサギ、ソリハシセイタカシギ、カイマン、シャクシギなど、保護の対象となっている数多くの鳥や動物が巣を作っています。このビーチは、ウォータースポーツや海水浴に適しているほか、一定して良い波が寄せているためサーフィンやボディーボードも楽しめます。

#### Praia Maria Luísa

**住所:** Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; セーリング;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・マリア・ルイーザ (Praia Maria Luísa)

プライア・マリア・ルイーザは、オリョス・デ・アグア (Olhos de Água) の村や、リゾート地のキンタ・ダ・バライア (Quinta da Balaia) から行くことのできるビーチです。周りにそびえる崖の黄土色～金色の色調が、青い海とコントラストをなしています。

ビーチには、セーリング、ウインドサーフィン、ウォータースキーの設備を含む施設や設備がそろっています。

## 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。

## Aljezur

Praia do Monte Clérigo

住所：Aljezur

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-21 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ド・モンテ・クレリゴ (Praia do Monte Clérigo) このビーチは、モンテ・クレリゴという同じ名前を持つ漁村に隣接しています。アルジェズール (Aljezur) の街から約10キロの場所にあり、浜辺へつながるスロープと階段があるところまで舗装道路が整備されています。広い砂浜があるこのビーチは、特に家族連れに人気があり、のんびりとリラックスした数日間を過ごすのに必要な設備やサービスがそろっています。

## Armação de Pêra

Praia de Armação de Pera

住所：Armação de Pêra - Silves

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;

レンタルクラフト;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・デ・アルマサオン・デ・ペラ (Praia de Armação de Pêra) アルマサオン・デ・ペラは、かつては小さな漁村でしたが、今ではあらゆるエンターテインメントやレクリエーションを楽しめる、アルガルヴェ (Algarve) の海岸一帯で最も人気の高いリゾート地のひとつです。古い区域には伝統的な漁師の家が建ち並ぶ魅力的な雰囲気が残されており、目の前に広がるビーチは日光浴を楽しむ人々に人気のスポットです。市街地内の東側の砂浜は、ブライア・ドス・ペスカドーレス (漁師の浜) と呼ばれ、今でも魚を売ったり網を修復したりする場所として使われています。

Praia Grande

住所：Pêra - Silves

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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;

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;

ブライア・グランデ (Praia Grande)

このブライア・グランデと呼ばれているビーチは、アルマサオン・デ・ペラ (Armação de Pêra) の街はずれから始まり、西はアルカタリーリャ川 (Ribeira Alcatariilha)、東はサルガドス・ラグーン (Lagoa dos Salgados) まで続いています。サルガドス・ラグーンは、保護の対象となっているさまざまな生物にとって重要な場所であり、その生態学的な重要性が特に注目されています。

ブライア・グランデは砂浜が広く、ブライア・デ・アルマサオン・デ・ペラのビーチも近いことから比較的すいており、どこまでも続く砂丘と穏やかな青い海へ吸い込まれていく金色の砂浜が織りなす風景をゆっくりと楽しむことができます。

## Castro Marim

Praia da Alagoa

住所： Altura - Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アラゴン (Praia da Alagoa) プライア・ダ・アラゴンは、平地につくられた直角に交わる道沿いに低い家が建ち並ぶアルトゥラ (Altura) のすぐ近くにあるビーチです。プライア・デ・アルトゥラとも呼ばれ、東はモンテ・ゴルド (Monte

Gordo)、西はリア・フォルモサ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) へと続く長い砂浜の一角をなしています。低く連なる砂丘で街と隔てられたビーチは、松の緑と香り高いロックローズに囲まれています。水は穏やかで温かく、長めの海水浴を楽しむのにぴったりです。ゆっくりと体を休めてリラックスするのに理想的な場所です。

Praia Verde

住所： Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °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;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ヴェルデ (Praia Verde)

平らな砂浜が東西に果てしなく続くプライア・ヴェルデは、静かで美しい、まるで絵葉書のようなビーチです。

穏やかで適度な水温の海と快適な気候が、このビーチの良さをさらに引き立てています。マリンスポーツ用具の貸し出しなどのサービスや設備も整っており、休暇を過ごすのに理想的な場所です。

## Faro

Praia da Ilha de Faro

住所： Ria Formosa - Faro

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-23 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・イーリャ・デ・ファロ (Praia da Ilha de Faro)

ファロ島 (Ilha de Faro) は、外海とリア・フォルモサ (Ria Formosa) 河口域をへだてる一連の島の最西端にあり、自然公園の端でもあります。島へは、ファロへ続く主要道路につながる細い橋を渡って車で行けます。プライア・ダ・イーリャ・デ・ファロは国際空港にも近いビーチです。島には人が住んでおり、マテガイの米料理をはじめとする地元料理を堪能できるレストランが多数あります。ビーチに必要な施設や設備も整っており、広い砂浜で楽しい時間を過ごすことができます。

Praia do Cabeço / Retur

住所： Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カベッソ/レトゥール (Praia do Cabeço / Retur) プライア・ド・カベッソは、アルガルヴェ (Algarve) の東部、カストロ・マリム (Castro Marim) から約6キロのところにあるビーチです。近くの観光リゾート地の名をとって、プライア・ダ・レトゥールとも呼ばれています。さえぎるもののない砂浜が左右に続く広大なビーチで、近くにある松林のおかげで空気は涼しく新鮮です。海は穏やかでほとんど波がなく、水温も適度なため、海水浴は最適です。

## Lagoa

Praia da Senhora da Rocha

住所：Porches - Lagoa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia da Senhora da Rocha (Praia da Senhora da Rocha) は、高い崖にはさまれ、奥まったところにあるビーチです。小さな砂浜と穏やかな海があり、海水浴を楽しんだり、船で海岸沿いをまわって近くの洞窟を見物するスタート地点として最適な場所です。ビーチの西の端は岩場で終わっていますが、岩に作られたトンネルを通じて隣の Praia Nova (Praia Nova) のビーチとつながっています。この岩場の上には、美しいノッサ・セニョーラ・ダ・ロシャの礼拝堂があります。この礼拝堂は、14世紀に像を安置するために建造されたと考えられています。礼拝堂の周辺からは、長く伸びるアルガルヴェ (Algarve) の海岸線を一望する、息を呑むような素晴らしい風景を楽しむことができます。

## Lagos

Meia Praia

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Meia Praia (Meia Praia) ラゴス (Lagos) 一帯で最も有名なビーチのひとつである Meia Praia は、マリナー (Marina) からアルヴォール (Alvor) 河口域まで5キロほど続く砂浜です。この砂浜の東端は、Praia de São Roque) と呼ばれるビーチになっています。Meia Praia は、鉄道の駅が近いことに加え、身障者用の入口や設備が整っています。マリンスポーツ用具のレンタルサービスやウインドサーフィンのスクールなど、その他の施設やサービスも充実しています。

Praia da Luz

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia da Luz (Praia da Luz)

ルスは、この地域に人が住み始めた頃から続く漁業の街です。近年は夏のリゾート地として人気が高くなりましたが、古い魅力的な街並みが今も残っています。

簡単に出ることができる浜辺には、マリンスポーツ用具のレンタルサービスや身障者用の設備などの優れたサービスや設備が揃っています。

Praia do Carvoeiro

住所：Carvoeiro - Lagoa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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:

ダイビング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia do Carvoeiro (Praia do Carvoeiro) は、周囲の風景とマッチした白い小さな漁師の家が建ち並ぶ崖の横にあるビーチで、美しく魅力的なアルガルヴェ (Algarve) の名所となっています。砂浜は広くはありませんが、海水浴客に非常に人気の高いビーチです。漁船を雇い、近くの海岸沿いにある数々の素晴らしい洞窟を見てまわることもできます。ビーチのそばにはさまざまなレストランやバーやテラスが軒を連ねており、活気に満ちたカルヴォエIROの街とビーチを結んでいます。

Praia da Batata

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia da Batata (Praia da Batata)

歴史的な街ラゴス (Lagos) からほんの数メートルのところにあるビーチ、Praia da Batata は、大勢の人でにぎわうビーチが好きな人にぴったりの場所です。サービスや施設が充実しており、あらゆるリクリエーション設備が整っています。ラゴス・セーリング・クラブがこのビーチの沖でボートレースを開催しており、ビーチでは夏の間中バレーボールやハンドボールの大会が開かれています。

ビーチの周りには美しい岩壁があり、その向こうには Praia dos Estudantes) と Praia do Pinhão (Praia do Pinhão) というビーチがあります。この2つのビーチは、色彩豊かな崖の間にある小さな砂浜で、穏やかな澄んだ海に面しています。

Praia de Porto de Mós

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia de Porto de Mós (Praia de Porto de Mós)

Praia de Porto de Mós は高い崖に囲まれた魅力的なビーチで、その時々で青や緑のさまざまな色合いを見せる穏やかな海に金色の砂浜が長く伸びています。崖に沿って西へ歩くとアタライア (Atalaia) の展望台があり、サグレス (Sagres) へ向かって伸びるアルガルヴェ (Algarve) の海岸線とルス (Luz) の街がつくりだす素晴らしい景色を楽しむことができます。

このビーチには、身障者用の入口や設備をはじめ質の高いサービスや施



設がそろっており、ラゴスの街からわずか2キロほどという便利さもあって、アルガルヴェで重要なビーチのひとつとなっています。

## Loulé

Praia da Quinta do Lago

住所：Almancil - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・キント・ド・ラゴ (Praia da Quinta do Lago) プライア・ダ・キント・ド・ラゴは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にある美しいビーチです。その長さは3.5キロにおよび、河口域をはさんだ反対側には高級リゾート地であるキント・ド・ラゴがあります。このビーチには、バーやレストラン、マリンスポーツセンターといった質の高いサービスや設備がそろっています。ビーチへ出るには、一帯の動植物の生態系を壊さないように作られた、リア・フォルモーザ河口域を横切る約320メートルの木の遊歩道 (ヨーロッパでも最長の遊歩道のひとつ) を使います。

Praia de Vale de Lobo

住所：Almancil - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボ (Praia de Vale do Lobo) プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボは、世界でも有名な観光リゾート地、ヴァレ・ド・ロボに隣接するビーチです。周りを囲む赤味がかった崖の上には、アルガルヴェ (Algarve) で最も有名で写真に撮られることも多いゴルフコースがあります。広い砂浜は、隣のビーチまで何キロにもわたって伸びており、長い散歩を楽しむのに最適です。ここではさまざまなスポーツやレクリエーション活動ができるようになっており、マリンスポーツとともに、松林や庭園のある手入れの行き届いた環境の中でゴルフやテニスも楽しむことができます。

Praia do Garrão

住所：Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・ガラオン (Praia do Garrão)

プライア・ド・ガラオンは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) のすぐ外側にあるビーチです。広大な砂浜が広がるこのビーチは、人の少ないプライベートなビーチを求めている人も、さまざまなマリンスポーツの設備が整ったにぎやかなビーチを求めている人も楽しむことができます。

Praia de Loulé Velho

住所：Quarteira

### 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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

クアルテイラ (Quarteira) とヴァレ・ド・ロボ (Vale do Lobo)

の間の静かな地域にあるロウレ・ヴェリョ・ビーチ (Praia de Loulé Velho) は、黄土色の崖が背後にそびえ、こんもりとした松林に囲まれています。ビーチに行くには、農地を抜ける未舗装の小道を通ります。長い砂浜のビーチにはバーがあり、訪れた人へのサポート施設も充実しています。

魚を塩漬けにする古代ローマ時代のタンクの珍しい痕跡が、時に波に洗われて姿をのぞかせます。

Praia do Ancão

住所：Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・アンカオン (Praia do Ancão) プライア・ド・アンカオンは、タヴィラ (Tavira) まで続くリア・フォルモーザ自然公園 (Parque e Natural da Ria Formosa) の広大な保護区内にあるビーチで、砂丘と松の木々に囲まれた広い砂浜があります。国内外の著名人が好んで訪れるこのビーチは、マリンスポーツ用具のレンタルサービス、エアロビクスやサッカーの設備などに加え、トップクラスのレストランやバーなどのサービスも充実しています。

## Olhão

Praia da Ilha da Fuzeta

住所： Ria Formosa - Olhão

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-22 °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;  
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・イーリャ・ダ・フゼータ (Praia da Ilha da Fuzeta)  
フゼータ島 (Ilha da Fuzeta) は、大西洋とリア・フォルモーザ河口域をへだてる島のひとつであり、自然公園保護区の一部になっています。この島はフゼータの街の正面にあり、島へ行くにはフゼータまたはオリャン (Olhão) から船を使うのが唯一の方法です。プライア・ダ・イーリャ・ダ・フゼータはこの島にあるビーチです。砂浜が西へ数キロにわたって伸び、海は通常穏やかで、子どもも安全に遊ぶことができます。のんびりとした休暇の合間に少し体を動かしたいという人は、この長い砂浜を散歩してみるとよいでしょう。カヌーやセーリング、ウインドサーフィンをしたいという人には、用具のレンタルサービスがあります。

## Portimão

Praia da Rocha

住所： Portimão

ウェブサイト： <https://www.cm-portimao.pt/95-menus/servicos/ambiente/praia-concelho/188-praia-da-rocha>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;  
プライア・ダ・ロシャ (Praia da Rocha)  
プライア・ダ・ロシャは、アラデ川 (Rio Arade) の河口わきにあるビーチです。約3キロにわたって続く広大な砂浜には、何千年ものあいだ海に侵食されてきた、さまざまな形の岩場が点在しています。アルガルヴェ (Algarve) 観光の広告写真によく使われ、世界的な観光振興キャンペーンで広く宣伝されてきた結果、プライア・ダ・ロシャはポルトガル南部で最も人気の高いリゾート地のひとつとなりました。この人気は、カジノをはじめとする幅広いナイトライフによってさらに高まっています。このビーチには安心して海水浴が楽しめる穏やかで温かな海があり、バスケボール、サッカー、バレーボール、エアロビクスなど、さまざまなスポーツのための設備も整っています。

Praia do Vau

住所： Portimão

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;  
プライア・ド・ヴァウ (Praia do Vau) プライア・ド・ヴァウは、周りを淡い銅色の崖に守られたビーチです。大きくはありませんが、その欠点を補って余りある美しい穏やかな海があり、リラックスした時を過ごすのに最適な場所です。夏の観光シーズンに多くの人でにぎわうこのビ

Praia de Alvor

住所： Alvor - Portimão

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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; セーリング;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;

プライア・ド・アルヴォル (Praia de Alvor) 砂浜が地平線まで続くプライア・ド・アルヴォルは、質の高いホテルが建ち並び、セーリング、ウォータースキー、ウインドサーフィンの設備などあらゆるサービスや施設がそろった夢のビーチです。絵のように美しいアルヴォルの漁村の歴史は、ムーア人の時代までさかのぼります。ここが重要な港であった当時の建物は残っていませんが、街の歴史的な地区には美しいマニュエル様式の入口のあるマトリス教会 (Igreja Matriz) があり、これを見るためだけでも足を運ぶ価値があります。自然の好きな人には、アルヴォル河口域をお勧めします。この一帯のラグーンは、北と南を行き来する渡り鳥たちの休憩地として、国を越えた生態学的重要性があるとみなされています。

Praia dos Três Irmãos

住所： Alvor - Portimão

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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:  
サーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;  
プライア・ドス・トレス・イルマオンス (Praia dos Três Irmãos)  
プライア・ドス・トレス・イルマオンスは、7キロにわたるアルヴォルの砂浜の東端にある、岩場に囲まれた入江を取り巻くビーチです。

ーチの周辺ではあらゆる種類のエンターテインメントが楽しめます。また、新鮮なシーフードを使った料理を堪能できるレストランがあります。

このビーチには、基本設備や質の高い宿泊施設がそろっています。また非常に特徴のある小さな洞窟がある子どもたちの絶好の遊び場です。

### ポルティマン・マリーナ・ビーチ (Praia da Marina de Portimão)

住所： Marina de Portimão

#### 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;

#### バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

アラデ・リバーの河口にあるポルティマン・マリーナ・ビーチは、ホシヤ・ビーチ (Praia da Rocha) とは川の西側の岸壁によって隔てられた小さな砂浜であり、マリーナを通る歩行者や自転車の通路を介してアクセスすることができます。そこには、様々なお店、サポートサービス、そしてウォータースポーツがあります。

良好なサポートインフラを備えた水浴エリアは、穏やかな波が打ち寄せ、体の不自由な人にも非常に利用しやすい条件が整っています。

## Quarteira

Praia da Quarteira

住所： Quarteira - Loulé

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °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:

ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ダ・カルテイラ (Praia da Quarteira) ブライア・ダ・カルテイラは、夏を過ごす場所としてアルガルヴェ (Algarve) で最も人気の高いカルテイラのすぐそばにあるビーチです。コンクリートの堤防に区切られた広大な砂浜があります。

ビーチと街の間を走るマージナル通り (Avenida Marginal) では、気持ちの良いドライブや散歩が楽しめます。穏やかな海に加えて素晴らしいサービスや設備がそろっており、確実に質の高い休暇を送れるビーチです。

## Tavira

Praia do Barril

住所： Ria Formosa - Tavira

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-22 °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; セーリング;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ド・バリル (Praia do Barril)

ブライア・ド・バリルは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にある素晴らしいビーチで、かぎりなく続く砂浜と穏やかで適度な水温の海が楽しめます。

この楽園のようなビーチへ行くには、河口域を横切る小さな橋を渡ってペドラス・デル・レイ観光村 (Aldeamento Turístico das Pedras d' El Rei) の近くから出ている電車に乗るか、夏の間イーリャ・デ・タヴィラ (Il

ha de Tavira) から定期的に出ているフェリーを利用します。

プライア・ド・バリルの近く、鉄道の駅から約1.5 kmのところには、ナチュラリスト専用のエリアがあります。

## Vila Real de Santo António

Praia da Lota

住所：Manta Rota - Vila Real de Santo António

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

マンタ・ロタ・ビーチ (Praia da Manta Rota) の延長線上にある長い砂浜のロタ・ビーチ (Praia da Lota) は、非常に快適な水温の穏やかな海に面しています。ここは各種サービスを提供するインフラが充実しています。

また、周囲には小さな砂丘があり、景観をさらに美しくしています。ビーチの名称は、かつてここで営業し、とれたての魚を漁船から直接販売していた魚市場 (lota) に由来します。現在は魚市場はありませんが、漁船の姿を時折目にすることができます。

Praia de Monte Gordo

住所：Vila Real de Santo António

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-23 °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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・デ・モンテ・ゴルド (Praia de Monte Gordo) プライア・デ・モンテ・ゴルドは、ポルトガル本土で最も水温が高い広大なビーチです。ここにはスポーツ設備、レストラン、テラスなど、素晴らしいサービスや施設がそろっています。ビーチに隣接するモンテ・ゴルドは、もともとは漁業の街でしたが、観光客が訪れ始めた1960年以降大きく発展しました。今ではたくさんのホテルやカジノなど、さまざまなレクリエーション施設があります。

## Vila do Bispo

Praia de Salema

住所：Figueira - Vila do Bispo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・デ・サレマ (Praia de Salema)  
プライア・デ・サレマは、サグレス (Sagres) とラゴス (Lagos) の間にあるビーチです。長い間漁師たちが利用してきた浜で、今でも早朝に訪れると漁師たちが仕事をする光景を目にすることができます。

澄んだ海に面しており、周囲にはバーやレストランがたくさんあって、非常に人気の高いビーチです。ビーチの隣にある岩盤には、太古の昔にここへやってきた来訪者の形跡 恐竜の足跡が残されています。

Praia de Manta Rota

住所：Vila Real de Santo António

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-23 °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;  
レンタルクラフト;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・デ・マンタ・ロタ (Praia de Manta Rota) 広大な砂浜と穏やかで温かい海のあるプライア・デ・マンタ・ロタは、この一帯で休暇を過ごす人々の間で人気のビーチです。ビーチの前に広がる海は浅く安全で、子ども用の公園もあり、特に子ども連れには理想的なビーチです。もっと活動的な人には、マリンスポーツなどを幅広く選択できます。周囲のレストランやバーやテラスでは、さまざまな食事やドリンクを楽しむことができます。

Praia de Santo António

住所：Vila Real de Santo António

### 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;

グアディアナ川 (Rio Guadiana)

河口にあるサント・アントニオ・ビーチ (Praia de Santo António) は、リア・フォルモーザ (Ria Formosa) まで12キロにわたって続く砂浜のひとつです。穏やかで温かい海に面したビーチの周囲には、国有林 (Mata Nacional) が広がり、緑の景観を作り出しています。また、松の香りも漂い、空気が清々しく感じられます。

## Vilamoura

Praia de Vilamoura

住所： Vilamoura - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・マリーナ・デ・ヴィラモウラ (Praia da Marina de Vilamoura) 1970年代、何も無いところに基礎からつくられたヴィラモウラの街は、現在ヨーロッパ最大の複合的な観光地になり、トップレベルの質を誇るマリーナ、カジノ、ゴルフコース、ホテル、観光村など、娯楽施設やサービスがそろっています。プライア・ダ・マリーナ・デ・ヴィラモウラは、カルテイラ (Quarteira) へ向かって伸びる砂のビーチです。市街地にあるビーチの特徴として、砂浜へは近くの道路から簡単に下ることができ、設備も非常によく整っています。ビーチの西の端にあるマリーナは、この地域で最も人が集まる場所のひとつです。ここにはアルガルヴェ (Algarve) の海岸線をまわるクルーズを運営している会社が多数あるほか、アルガルヴェでも最高のレストランやバーやショップが集まっています。

## アレンテージョ

### Alandroal

Área Recreativa e de Lazer de Azenhas d'El Rei

住所： Alandroal

### 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;

### バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

同名の川沿いのビーチを含むアゼニャス・デル・レイ・レクリエーション・レジャー・エリアは、アランドロアル市に位置し、アルケバ・リバー・ビーチ・ネットワークの一部です。

このエリアには、屋外食事エリアのあるバー・レストラン、水辺へのスロープ、トイレ、公衆シャワー、医療センター、いくつかの駐車場とピクニックエリアがあり、一日中レジャーを楽しむのに必要な設備が整っています。

### 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;

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。

## Grândola

Praia da Comporta

住所: Grândola

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °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;

### アクティビティ:

サーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・コンポルタ (Praia da Comporta) プライア・ダ・コンポルタは、トロイア (Tróia) 半島の南端にある、長い砂浜が続く広大なビーチです。交通の便がよく駐車場も多いため、人気の高い夏の行楽地です。エストゥアリオ・ド・サド自然保護区 (Reserva Natural do Estuário do Sado) の中にあるその砂浜は、砂丘の植物や隣接する松林と共に良い状態に維持されています。海はいくらか波があってカイトサーフィンに適しており、その大会もよく開かれています。

Praia do Pego

住所: Carvalhal - Grândola

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; 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;

プライア・ド・ペゴ (Praia do Pego)

穏やかな海に広い砂浜と白い砂丘が広がるプライア・ド・ペゴは、絵に描いたように平穏なビーチです。プライア・ド・カルバリャール (Praia do Carvalhal) の南に続くビーチで、同じ道路を使って行くことができますが、独立したサービス施設やレストランがあります。

このビーチはスポーツフィッシングの愛好家たちに特に人気が高く、競技会や選手権がよく開かれています。

Praia do Carvalhal

住所: Lagoa Formosa - Grândola

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °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;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カルバリャール (Praia do Carvalhal)

プライア・ド・カルバリャールは、砂丘と穏やかな海に囲まれた広い砂のビーチです。この海岸に行くには、田園を抜け、松林につながる舗装道路を使います。

駐車場やその他の設備も整っており、リスボン (Lisboa) とアルガルヴェ (Algarve) を結ぶ高速道路A2と近いこともあって、近年人気が高まっています。

## Melides

Praia de Melides

住所：Grândola

**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; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・メリデス (Praia de Melides)

プライア・デ・メリデスは、海とメリデス・ラグーン (Lagoa de Melides) の間に続く、砂の長いビーチです。道路や駐車場が整備されており、バレーボールのネットなど補助的な設備も充実していて、穏やかな海を心置きなく楽しめます。松林や水田の間を走りビーチへと続く4キロの道路は、アレンテージョの伝統的な村であるメリデスにも通じています。静かな通りに白い家が建ち並ぶこの村を一度訪ねてみてください。

## 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;

タバダ・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。

## Moura

Praia fluvial do Lago

住所：Albufeira do Alqueva

**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;

モウラのラゴ・ビーチは、大きなアルケバ湖のほとりにあり、砂浜と芝生のエリア、2つのフローティングプール、自然の木陰、小屋、ピクニックテーブルなどのレジャーエリアがあります。

家族や友人とリラックスした一日を過ごすのに最適なこのビーチには、駐車場、トイレ、レストラン、バーなどの設備が整っています。

## 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。

## Portel

Praia fluvial do Alqueva

住所：Alqueva

**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; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

15,000平方メートルを超えるヨーロッパ最大級の人工湖に位置するアルケヴァ・リバー・ビーチには、暑い夏の日リラックスするのに最適なサンシェード付きの芝生エリアがあります。

このスイミング・エリアはライフガードが巡回しており、子供たちに最適な区画されたスイミング・エリア、身体の不自由な人のための設備、レジャー用具のレンタル、湖を見渡せるバーやレストランがあります。

### 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;

**アクティビティー:**

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、全ての利用者



のニーズに応じ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。

## Santiago do Cacém

Praia da Costa de Santo André

住所： Santiago do Cacém

### 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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・コスタ・デ・サント・アンドレ (Praia da Costa de Santo André) プライア・ダ・コスタ・デ・サント・アンドレは、サント・アンドレ・ラグーン (Lagoa de Santo André) に隣接するビーチで、自然保護区の中にあります。広大な大西洋と水の穏やかなラグーンの間には長い砂浜で、金色の砂丘に囲まれています。刺激的な波が魅力のこのビーチは、サーファーたちに絶大な人気があります。ラグーンの方は波が穏やかで、ウインドサーフィンやカヌーに最適です。浜辺を歩いて、周りの美しい風景や、この一帯に生息するさまざまな鳥たちを眺めるのもよいでしょう。

## Sines

Praia Vasco da Gama

住所： Sines

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; 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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ヴァスコ・ダ・ガマ (Praia Vasco da Gama) プライア・ヴァスコ・ダ・ガマは、シネス (Sines) の市内にあるビーチで、ポルトガル史上重要な出来事が起こった場所でもあります。外海から守られた湾内にあり、ほとんど波がないため、ウインドサーフィンやセーリングに最適です。海岸沿いを走るマルジナル通り (Avenida Marginal) は、散歩やジョギングを楽しむ人に人気があり、道沿いにはさまざまなバーやテラスが並んでいます。このビーチでは、昼に夜にいるようなスポーツイベントやコンサートが催されており、そんな時はいつもと違った雰囲気を楽しめます。

## Tróia

Praia Atlântica (Soltroia)

住所：Troia - Grândola

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18; 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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・アトランティカ (Praia Atlântica) / ソルトロイア (Soltroia)  
プライア・アトランティカは、トロイア (Troia) 半島にある、白い砂丘と水の澄んだ穏やかな海に囲まれたビーチです。砂浜で日光浴をしていると、近くの沖で泳ぐイルカの群れが見られることもあります。

ビーチの隣には、さまざまな設備やサービスがそろったソルトロイア複合観光施設があります。浜辺へ出るにはこの中を通っていきます。

## Vila Nova de Milfontes

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ぴったりのビーチで、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。

## Zambujeira do Mar

Praia da Zambujeira do Mar

住所：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; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・ザンブジェイラ・ド・マール (Praia da Zambujeira do Mar) プライア・ダ・ザンブジェイラ・ド・マールは、スドエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にあるビーチです。周りにそびえる高い崖の上からは、海を見渡す素晴らしい景色を見ることができます。このビーチの波は高いことが多く、サーフィンやボディーボードに適しています。このビーチへは、近くのザンブジェイラ・ド・マールの街から直接行くことができます。夏の休暇を過ごす場所として人気の高いこの地域では、毎年8月の第1週にスドエステ・ロックフェスティバルが開かれています。国内最大規模のロックフェスティバルで、大勢の観客が集まります。

Praia do Carvalhal - São Teotónio

住所：Odemira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; ブルーフラッグ;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カルヴァリャール (Praia do Carvalhal) - サン・テオトニオ (São Teotónio) プライア・ド・カルヴァリャールは、ザンブジェイラ・ド・マール (Zambujeira do Mar) からわずか数キロの距離にあるビーチで、人気の高い夏の観光地です。このビーチへ行くには、ザンブジェイラ・ド・マールのすぐ南から始まる未舗装の道路を使用します。このビーチは、スドエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にあり、自然環境がよく守られています。幅は広いものの長さはそれほどなく、ビーチの端には切り立つ崖がそびえています。この海は常に波が荒く、サーファーたちに人気があります。

## 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:**  
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・ビーコ・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:**  
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ロ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。

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; セキュリティーと警備;  
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・ビーコ[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。

## Caminha

Praia de Caminha / Foz do Minho

住所：Caminha

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; 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;

プライア・デ・カミーニャ / フォス・ド・ミーニョ (Praia de Caminha / Foz do Minho)

プライア・デ・カミーニャは、美しい自然に囲まれたミーニョ川 (Rio Minho) の河口にあるビーチです。ポルトガル本土の北西の端に位置し、カマリド国立森林保護区 (Mata Nacional do Camarido) の松林に囲まれており、プライア・ド・カマリドとも呼ばれます。

波の荒い外海に面したきめの細かい砂のビーチと、流れの穏やかな川に面した砂が粗めのビーチがあり、それぞれの好みに合わせて選ぶことができます。穏やかな川の水は、子どもたちが遊んだり、セーリングやウインドサーフィンを楽しむのにぴったりです。

## Espinho

Praia Azul

住所：4500 Espinho

ウェブサイト：<https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-azul/>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;

### アクティビティ:

サーフィン;

### バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

Praia de Espinho

住所：Rua 2, 1317 4500 Espinho

ウェブサイト：<https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-da-rua-37/>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;

### 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:

バレーボール;

エスピーニョ市立美術館 (Museu Municipal de Espinho) の前方、ルア37とルア2の間には見渡す限り砂浜が広がっています。このルア37ビーチ (Praia da Rua 37) は一般開放されている区域で、各種レジャー設備・サービス施設を備えています。きめの細かいきれいな砂質で、バレーボールなどスポーツを楽しむのにぴったりです。そのため、この辺りの海水浴場の中で、二を争う人気エリアとなっています。

Praia da Baía

住所：4500 Espinho

ウェブサイト：<https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-da-baia/>

### 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード; バレーボール; パドルサーフ;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・バイア (Praia da Baía) プライア・ダ・バイアは、エスピーニョ (Espinho) の街の中心に近いビーチで、2つの防波堤によって区切られています。海岸沿いの遊歩道から浜辺に下ることができ、エスピーニョで最も人気の高いビーチです。以前からサーファーやボディーボーダーに人気でしたが、その大会が開かれるようになってさらに人気が高まっています。ビーチバレーのコートなどの設備も充実しており、定期的にさまざまなイベントが催されることも、このビーチの人気を後押ししています。

## Esposende

Praia da Apúlia

住所：Apúlia - Esposende

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °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:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;  
セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アプリア (Praia da Apúlia) プライア・ダ・アプリアは、リトル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあるビーチです。広い砂浜の周りを砂丘が取り囲み、ビーチを強い風から守っています。この砂丘には昔の風車小屋があり、現在は別荘として利用されています。あらゆるサービスや施設が整ったこのビーチは夏の休暇を過ごす場所として人気があります。ヨードが豊富なことから、専門家による健康アドバイスを受けられるサービスもあります。海藻が豊富なことがこのビーチの大きな特徴であり、これがポルトガル北部の海岸地域を代表する人物像である「サルガセイロ・ダ・アプリア」を生み出しました。これはサルガツソ (現地での海藻の呼び名) を採る人のことであり、採った海藻は周囲の農地で肥料として使われました。

Praia de Marinhas-Cepães

住所：Esposende

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °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;

### アクティビティ:

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・デ・セパンス (Praia de Cepães)

プライア・デ・セパンスは、リトル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にある美しいビーチです。その広い砂浜の横には砂丘が広がり、その向こうにある草原とビーチとをへだてています。

このビーチには高い波が打ち寄せますが、特に北側は水面下に岩が多く、サーフィンにはあまり適していません。

## 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障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。

## Freixo de Espada à Cinta

Praia fluvial da Congida

住所： Freixo de Espada à Cinta

### 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:

近隣の海岸;

>国際ドウロ自然公園の豊かな自然に囲まれたコンジダ・リバービーチ (Praia fluvial da Congida) は、スペイン国境に近いサウセル・ダム (Barragem de Saucelle) が形作る大きなラグーンにあります。

このビーチはレジャー複合施設の一部で、ここでは他に、ラグーンに浮かぶ水上プール、公営スイミングプール、さまざまなサービス施設が運営されています。川には栈橋もあり、そこからボートで出発するドウロ川の観光ツアーに参加すれば、川べりの土手に生息する鳥の楽園となっている、周辺の自然の多様性を目の当たりにできます。

## Macedo de Cavaleiros

Praia fluvial da Fraga da Pegada

住所： Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

### 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;

### 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;

アジボ・ダム景観保護区 (Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo) にあるフラガ・ダ・ペガダ・リバービーチ (Praia fluvial da Fraga da Pegada) には、安全で静かな環境で自然を楽しむ条件が揃っています。

しのぎやすい気温で、サービス施設も完備。水泳はもちろん、ボート漕ぎ、ウインドサーフィン、カヌー、セーリングなどの水上スポーツに理想的です。周辺では、登山、オリエンテーリング、ウォーキングなど、その他のアクティビティを楽しむことも可能です。また、緑の植生と、このエリアに集まる多様な鳥を含む動物を観察するのもよいでしょう。

## Marco de Canaveses

Praia de Bitetos - Marco de Canaveses

住所： Várzea do Douro - Marco de Canaveses

ウェブサイト： <https://www.cm-marco-canaveses.pt/index.php?info=YTo0OntzOjQ6Im1lbnUiO3M6MzoiY2FtIjtzOjM6Im1pZCI7YTo1OntpOjA7czoxOilxIjtpOjE7czoyOil3MSI7aToyO3M6MjoiMzMiO2k6MztzOjM6IjE3OSI7aTo0O3M6MzoiMzEyljt9czozOjIjaWQiO3M6MzoiMzEyljt9czozOjEzOjIjZXJzYw9fdGFiZWxhIjtzOjY6Im9ubGluZSI7fQ%3D%3D>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; シャワー;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

### ビテトス・リバービーチ[Bitetos]

マルコ・デ・カナベス地区のドウロ川[Douro]の中央には、ヴィラ・ノヴ

Praia Fluvial da Ribeira

住所： Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

### 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;  
レンタルクラフト;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

アジボ・ダム (Albufeira do Azibo) の美しい自然景観の一部を成すリベイラ・ビーチ (Praia da Ribeira) は、夏には水温が24度以上に達する快適なリバービーチとレジャーエリアで構成されます。多目的の芝生広場を有し、身体の不自由な方に対応したビーチで、託児所やスポーツエリアなどの施設もあり、ビーチバレー大会の会場に使用されることもあります。

保護区に通じる、さまざまな小道はここを起点にしています。小道は徒歩や自転車で通行可能で、ビーチにレンタル自転車のサービスがあります。

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。

## Matosinhos

Praia da Agudela

住所：Agudela - Lavra - Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

砂丘の中に板張りの遊歩道が設置されたアグデラ・ビーチ (Praia da Agudela) は、美しい砂が広がる浜で、ポルト (Porto) 地域の住民にとっても人気があります。干潮時にはあちこちに岩場が姿を表します。遊びに来る人々に対するサービス提供施設も十分で、海辺で素晴らしい1日を過ごす条件が整っているビーチです。

Praia da Quebrada

住所：Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

小さな入江にあり、砂丘に守られたケブラダ・ビーチ (Praia da Quebrada) には、岩の多い砂地が広がっています。潮流が強いため、海水浴客は細心の注意が必要です。小さな漁師小屋が近くに立ち並び、風光明媚な景観をより一層趣のあるものにしてしています。

Praia de Angeiras Norte

住所：Angeiras - Lavra - Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18; 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;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード; サッカー; バレーボール;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

アンジェイラス・ノート・ビーチ[Angeiras Norte]

広大な砂地が広がるアンジェイラス・ノート・ビーチは砂丘に囲まれており、荒涼とした景色が特徴です。地元の町にほど近く、さまざまなスポーツ用のサポート施設や用品が揃っているほか、アクセスがよく、誰もが気軽に訪れることができます。

Praia de Matosinhos

住所：Matosinhos

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン; セキュリティと警備;

Praia da Memória

住所：Perafita - Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

ブライア・ダ・メモリア (Praia da Memória) かつてこの砂浜は、ブライア・ダ・アレノーザ (Praia de Arenosa) またはブライア・ドス・ラドロインス (Praia dos Ladrões) と呼ばれていましたが、独裁政治を行っていた弟のミゲルをポルトガル王の座から追放するため1832年にペドロ4世 (ブラジルの初代皇帝) が自由軍を率いて上陸した場所として記念碑が建てられたことから、ブライア・ダ・メモリアと呼ばれるようになりました。砂丘と岩場に囲まれた広い砂浜で、高い波が打ち寄せることから多くのサーファーが訪れます。北側にはブライア・ド・マレコ (Praia do Marreco) と呼ばれるビーチがあり、子どもたちは岩場の間にできた小さな潮だまりや子ども用の公園で遊ぶことができます。

Praia das Pedras do Corgo

住所：Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; セキュリティと警備;  
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;

ペドラス・ド・コルゴ・ビーチ (Praia das Pedras do Corgo) は、強い波の打ち寄せる砂浜が見渡す限り続くビーチです。ビーチに続く板張りの長い遊歩道や、訪れた人にサービスを提供するインフラのほか、日よけやビーチ小屋のレンタル、日光浴だけで満足できない人のためにバレーボール用ネットの貸出もあります。

Praia de Leça

住所：Leça da Palmeira - Matosinhos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

ブライア・デ・レサ (Praia de Leça) パルメイラ (Palmeira) のブライア・デ・レサは、広大な砂浜に高い波が打ち寄せるビーチで、サーフィン、ボディーボード、カイトサーフィンなどのスポーツに最適です。特にブライア・ド・アテロ (Praia do Aterro) へと続く北の端にかけては好条件がそろっています。若者たちの間で人気が高く、ビーチ周辺ではさまざまなエンターテイメントが楽しめ、バーやディスコは夜遅くまでにぎわいます。波のない場所がよい人には、ポルトガルの代表的な建築

レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・マトジーニョス (Praia de Matosinhos)

プライア・デ・マトジーニョスは、高い波の打ち寄せる広い砂浜です。サーファーやボディーボーダー、カイトサーファーに非常に人気があり、その技を競い合うさまざまな大会も開かれています。ビーチ沿いには長いブロムナードが設けられており、サイクリングやローラーブレード、さらにはスクーターを楽しむ人でにぎわいます。

周囲にはさまざまなシーフードレストランがあり、エネルギーを補給するのにぴったりです。

Praia do Cabo do Mundo

**住所:** Matosinhos

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

カボ・ド・ムンド・ビーチ (Praia do Cabo do Mundo) は砂丘に囲まれています。この砂丘を横断する木張りの遊歩道が砂浜のビーチにつながっており、この場所の特徴のひとつとなっています。ビーチには、まるで海との境界線のような岩場もあり、景色をさらに美しいものになっています。

Praia do Marreco

**住所:** Perafita - Matosinhos

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ペラフィタ (Perafita) 町近郊にあるマレコ・ビーチ (Praia do Marreco) は、湾のような形状を成す沿岸部にきれいな砂が広がるエリアです。このビーチは、子供連れの家族にぴったりです。子供たちは、干潮時に岩場の間にできる小さな潮だまりに大喜びするでしょう。また、近くには子供用の遊び場まであります。

## 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:**

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。

家シザ・ヴィエイラが設計した海水プールがあります。ヴィエイラの設計したものには、近くにもうひとつボア・ノヴァ・ティーハウス (Casa de Chá/Restaurante) があります。1960年代に岩の間に建てられたこの店は、周りの岩とよく調和しており、まるで岩と一体化しているように見えます。

Praia do Aterro

**住所:** Matosinhos

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

見渡す限り砂浜が続くアテロ・ビーチ (Praia do Aterro) は、サーフィンやボディーボードを楽しむ最高の条件がそろっていることもあり、とりわけ若者にとっても人気があります。非常に美しい景観を形成する植生に覆われたビーチは、海辺でくつろぐ1日を過ごすのにうってつけです。

Praia do Funtão

**住所:** Lavra - Matosinhos

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ラヴラ (Lavra) 町の向かいにあるフンタン・ビーチ (Praia do Funtão) は、岩のほとんどない、広い砂浜のビーチです。バレーボールやビーチサッカーを楽しめる場所を含め、訪れる人にサービスを提供するインフラが揃っており、地域住民にとっても人気のあるレジャーエリアです。



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。

## Moledo do Minho

Praia de Moledo

住所： Moledo do Minho

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °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;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・モレド (Praia de Moledo) プライア・デ・モレドは、20世紀始め頃から非常に有名リゾート地となり、今では南部の暑いビーチを避けて、政治家や政府高官の家族たちが毎年訪れています。

このビーチは、カマリド森林保護区 (Mata do Camarido) に囲まれた自然の美しい一帯にあります。やや風が強く波が高いため、年間を通してサーフィンに適しており、夏にはウインドサーフィンも楽しめます。ビーチの前には岩でできた小さな島があり、船で渡ることができます。この島にあるインスア要塞 (Forte da Insua) は、15世紀に修道院として建てられましたが、17世紀から18世紀にかけて海岸を防衛する要塞に改造されました。

## 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。

## Porto

### Praia da Foz

住所： Porto

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

ポルト (Porto) の指折りの一等地にあるフォス・ビーチ (Praia da Foz) とは、オウリゴ (Ourigo)、イングレセス (Ingleses)、ルス(Luz) の各ビーチをまとめた総称です。砂浜は広くありませんが、海はサーフィンに適していて、若者を引き付けています。また、このエリアには多彩なバーやテラスがあり、美しい海の眺めを愛でながら、くつろいだ、気持ちのよいひとときを過ごそうとする市民の人気を集めています。

## 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。

## Póvoa de Varzim

### Praia da Fragosa

住所： A-Ver-o-Mar - Póvoa do Varzim

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

車で直接行けるため、フラゴサ・ビーチ (Praia da Fragosa) はとても混雑していますが、それでも漁業や海藻採集など伝統的な営みが今なお行われています。

### Praia da Póvoa de Varzim

住所： Póvoa de Varzim

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・ボヴォア・デ・ヴァルジン (Praia da Póvoa de Varzim) ボヴォア・デ・ヴァルジンは、勇猛果敢な漁師たちが住む土地でしたが、19世紀後半にポルトガル北部で人気の高い海辺のリゾート地のひとつ

### Praia do Homem do Leme

住所： Porto

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

ポルト (Porto) 市内のモンテヴィデオ通り (Avenida de Montevideo) 近くにあるオメン・ド・レメ・ビーチ (Praia do Homem do Leme) の名称は、砂地のすぐそばに建つ像に由来しています。岩の多い小さな砂浜のビーチは、景色がよく快適で、海辺で数時間くつろぐのにぴったりです。

### Praia da Lagoa - Póvoa de Varzim

住所： Póvoa de Varzim

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; 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;  
**アクティビティ:**  
ハンドボール; サッカー; バレーボール;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

市内を走る沿岸道路で直接行けるラゴア・ビーチ (Praia da Lagoa) は、夏季は人であふれかえります。砂浜が一種の湾を形成しており、スポーツの練習にもってこい。各種サービスを提供するインフラも完備し、バーもあるので日中も夜も楽しみには事欠きません。沖にはフォルサダ小島 (Ilhéu da Forcada) が見えます。

### Praia de Paimó

住所： Aguçadoura - Póvoa de Varzim

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ボディーボード;

となりました。特に1875年に鉄道が開通し、ポルト（Porto）の街から簡単に行くことができるようになってから、その人気にさらに拍車がかかりました。現在のポヴォアは、さまざまな施設のそろった活気あふれる夏のリゾート地で、オリンピック規格のプール、テニスコート、スカッシュのスクールをはじめ、幅広いスポーツ施設があります。波が荒いことが多いため、ここの海にはサーファーたちが集まります。サーファーだけでなく多くの人が訪れる広い砂浜は、エリアによってホテル（Hotel）、ラゴア（Lagoa）、ラダ（Lada）、ベイジニョス（Beijinhos）、カルヴァリド（Carvalhido）など、近くのカフェやレストランの名前で呼ばれるいくつものビーチに分かれています。多くのレストランやバーやカフェテラスに加え、ポルトガルでも評判の高い魅力的なカジノがあり、夜遅くまで多くの人でにぎわっています。

Praia do Quião - Póvoa de Varzim

住所：Póvoa de Varzim

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**特色とサービス:**

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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

さらさらの砂浜が続くキオン・ビーチ（Praia do Quião）は、北はカボ・デ・サント・アンドレ（Cabo de Santo André）、南はリベイラ・ド・エステイロ（Ribeira do Esteiro）に接しています。交通の便がよく、サービス施設も充実しています。

ここでは、伝統的な営みが今なお続けられています。冬には漁が行われ、また、主にビーチの北部では海藻を採集し浜辺で乾燥させる光景がみられます。

## 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

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・パイモ（Praia de Paimó）

プライア・デ・パイモは、アルト・ダ・エステラ川（Rio Alto da Estela）から南へ約1キロもある広いビーチです。近くにはキャンプ場とゴルフコースがあります。基本設備が整っており、海水浴客が多く訪れます。この海岸線は波の力の大半をそらすような角度になっており、近隣のビーチより波がやや穏やかなことが、海水浴客が集まる理由になっているのかもしれない。

砂丘の間に草原が点在するプライア・デ・パイモの北側には、プライア・ダ・アグサドウラ（Praia da Aguçadoura）というビーチがあります。静かで周囲から隔離されたビーチですが、ポルトガルでトップクラスのサーフスポットとしてサーファーの間ではよく知られています。

## 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、遊び場やフリースタイルライミング用の壁もあります。

## Valpaços

Praia fluvial do Rabaçal

住所： Valpaços

### 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:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

ヴィラ・レアルのヴァルパソス自治体にあるラバサル・リバー・ビーチへは、川まで続く木製の歩道を通って行くことができます。

川の右岸に位置するこのビーチは、夏の間、ライフガードが巡回しています。広大な砂浜と良好なインフラが特徴で、暖かい日にリラックスするには最適な場所です。

ラバサル・リバー・グレート・ルートを構成する3つのウォーキングコースの集合地点であるエコピア・ド・ラバサル案内センターに立ち寄ってみましょう。

## Viana do Castelo

Praia de Carreço

住所： Carreço - Viana do Castelo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・デ・カレソ (Praia de Carreço) ブライア・デ・カレソは、質の高い自然環境と十分な設備がそろったビーチです。岩場が砂浜と砂丘とをへだてており、ビーチの背景には素晴らしい風景が広がっています。ポルトガル最北端の灯台があるモンテドール (Montedor) の丘に登れば、よりいっそう素晴らしい眺めを楽しむことができます。最近復元された3つのモンテドールの風車も近くにあり、このビーチに行った折に訪れてみるとよいでしょう。

Praia do Cabedelo

住所： Viana do Castelo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °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:

サーフィン; ダイビング; ウィンドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ド・カベデロ (Praia do Cabedelo)

ブライア・ド・カベデロは、リマ川 (Rio

Lima) の南に位置し、近くのヴィアナ・ド・カステロ (Viana do

Castelo) の住民に最も人気があるビーチです。2つのキャンプ場がある松林と砂丘に囲まれた、この美しい半月形のビーチは、この一帯で最も人気の高いビーチのひとつです。ここの波はサーフィン、ウィンドサーフィン、ボディーボードに最適であり、夜遅くまでナイトライフが楽しめるたくさんのバーがビーチに面していることもあって、ここを訪れる常連客の中には多くのサーファーやウィンドサーファーやボディーボーダーがいます。

## Vila Nova de Gaia

### Praia da Aguda

住所： Arcozelo - Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アグア (Praia da Aguda)

プライア・ダ・アグアはガイア (Gaia) とエスピーニョ (Espinho) の間にあるビーチで、その長い砂浜は、北はミラマル (Miramar) から南はグランジャ (Granja) まで続いています。

このビーチは波が高いため、サーファーたちの中で人気があります。岩の多い海底にはたくさんの生物が生息しており、アンダーウォーターフィッシングにも適しています。

### Praia de Miramar / Mar e Sol

住所： Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ミラマル (Praia de Miramar)

プライア・デ・ミラマルは人気の高いビーチで、ポルトガルでもごく初期につくられたゴルフコースに近く、周囲には立派な家々が建ち並んでいます。岩場の点在する広い砂浜があり、あらゆるサービスや施設がそろっています。

南には、やや人の少ないプライア・マール・イ・ソルというビーチがあります。このビーチは砂丘によって海岸道路からへだてられており、海辺の落ち着いた環境の中でリラックスした時を過ごすのにぴったりの場所です。

ビーチで1日を過ごす代わりに、ミラマルにあるリベイラ・デ・ガイア環境教育センター (Centro de Educação Ambiental das Ribeiras de Gaia) を訪れるのもよいでしょう。特に子どもたちには人気があり、さまざまなゲームで遊びながら自然保護について学ぶことができます。

### Praia de Valadares - Norte e Sul

住所： Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### アクティビティ:

サーフィン;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴァラダレス (Praia de

Valadares) - ノルテ・イ・スル (Norte e Sul) プライア・デ・ヴァラダレスは、骨の病気に効能があるヨードが豊富な海岸にある、基本設備の整った広大なビーチです。ここには高い波が打ち寄せるため、たくさんのサーファーたちが集まります。

### Praia de Canide

住所： Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・カニデ (Praia de Canide) プライア・デ・カニデは、何キロにもわたって続く広大な砂浜の一部をなすビーチで、北と南の2つのエリアに分かれています。南のビーチはサーファーに人気があり、北のビーチではカイトサーフィンやビーチバレーの大会がよく開かれています。

### Praia de Salgueiros

住所： Canidelo - Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サルゲイロス (Praia de Salgueiros) プライア・デ・サルゲイロスは、きめの細かい白い砂浜に岩場が点在するビーチです。訪れる人がより快適な時を過ごせるようにと、最近になって設備などの改良が行われました。高い波が打ち寄せるこのビーチは、サーフィンに適した条件をそなえています。

### Praia do Senhor da Pedra

住所： Miramar - Vila Nova de Gaia

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・セニョール・ダ・ペドラ (Praia do Senhor da Pedra) プライア・ド・セニョール・ダ・ペドラは、プライア・デ・ミラマル (Praia de Miramar) の最北端に位置するビーチです。その名前は、この浜を見下ろすように岩の上に建つ六角形のセニョール・ダ・ペドラ礼拝堂 (Capela do Senhor da Pedra) に由来しています。このビーチは非常に人気が高く、基本設備も整っています。ここでは毎年、三位一体の主日 (6月) から3日間、セニョール・ダ・ペドラを祝う盛大な祭典が行われます。

## Vila Praia de Âncora

Praia de Vila Praia de Âncora

住所： Vila Praia de Âncora

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °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:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴィラ・プライア・デ・アンコラ (Praia de Vila Praia de Âncora) ヴィラ・プライア・デ・アンコラの砂浜は、その漁港からアンコラ川 (Rio Âncora) まで続いています。アンコラ川は、海に達するまで15キロにわたってアルガ山脈 (Serra de Arga) の中を流れており、その一帯では魅力的な自然環境の中での散策を楽しめます。この広大なビーチには大西洋の強い波が打ち寄せるため、サーフィンには絶好の場所です。日光浴を楽しむ人々は、海が比較的穏やかで浜辺に下りやすい、マージナル通り (Avenida Marginal) に接するエリアに集まっています。木の遊歩道を歩いてわたって行くしかない南の方は、ほとんど人のいない浜が広がり、保護区となっている砂丘に囲まれています。

## Vila do Conde

Praia de Vila Chã - Vila do Conde

住所： Vila do Conde

### 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;  
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;

ヴィラ・シャン・ビーチ (Praia de Vila Chã) は、岩場があり、風のあたらない静かで小さな砂浜で、海水浴客に必要なあらゆるサービスを提供する施設があります。

砂浜には今なお漁船の姿も見られ、風情を感じさせるとともに、地元の人々のかつての主な生活手段を思い出させてくれます。

Praia do Mindelo

住所： Mindelo - Vila do Conde

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・ミンデロ (Praia do Mindelo) プライア・ド・ミンデロは、さまざまな鳥が生息する砂丘を保護するミンデロ鳥類保護区 (Reserva Ornitológica do Mindelo) の南に位置するビーチです。巨大な岩が点在するこのビーチの沖に、北に続く近隣のビーチには見られない特徴です。これらの岩は風よけとなるとともに、子どもたちの遊び場としても使えます。基本設備が整っており、北部地方の各地から多くの家族連れが訪れます。この一帯に別荘を持つ人もかなりいます。

Praia de Vila do Conde

住所： Vila do Conde

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴィラ・ド・コンデ (Praia de Vila do Conde) プライア・デ・ヴィラ・ド・コンデは、アヴェ川 (Rio Ave) の河口までほぼ途切れることなく約6キロもある長い砂浜です。この砂浜はいくつものビーチに分かれており、それぞれ近くのカフェやレストランの名前や、最も多い利用者のタイプなどによって名前がつけられています。中でも、漁師が利用するプライア・デ・カシナスや、街の中心に近く混雑していることの多いプライア・ド・トゥーリズモ (Praia do Turismo)、サーファーに人気の高いプライア・アズール (Praia Azul) などが有名です。造船と漁業の街ヴィラ・ド・コンデは、地元の女性たちが高度な技術で根気強く編み上げる美しいポピンレースでも有名です。

## 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; セキュリティーと警備; 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。

## Alcobaça

Praia de Paredes da Vitória

住所： Alcobaça

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; 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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・パレーデス・ダ・ヴィトória (Praia de Paredes da Vitória) プライア・デ・パレーデス・ダ・ヴィトóriaは、両端にアカシアをはじめとする草木に覆われた斜面があるビーチです。この斜面は、ハンググライダーに最適な場所として愛好家たちによく知られています。横に小さな村があるビーチの中央付近には、カフェテラス、レストラン、子ども向けの公園があり、海水浴客の大半はこのあたりに集まっています。この浜辺に打ち寄せる高い波はサーフィンに最適です。北側には「カステロ (城)」と呼ばれる岩場があり、隣のプライア・ダ・ポルヴォエイラ (Praia da Polvoeira) の浜との境になっています。

## 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]

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;

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のところの位置しています。

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。

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;

#### 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

様々なレ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。

## Aveiro

#### Praia de São Jacinto

住所：São Jacinto - Aveiro

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン; ブルーフラッグ;  
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

サン・ジャシント・ビーチ (Praia de São

Jacinto) は、アヴェイロの潟 (Ria de

Aveiro) の河口を海から隔てる長い陸地の最南端にあるバラ運河 (Canal da Barra) のそばにあります。アヴェイロ (Aveiro) を出発して最も早くサン・ジャシントに到達する方法は、河口を渡る定期運行フェリーに乗ることです。車で行く場合、河口に橋が架けられているトーレイラ (Torreira) またはオヴァール (Ovar) を経由し、道の向こう側のビーチに向かって南に方向転換する必要があります。珍しい動植物があることから保護地区となっているサン・ジャシント砂丘自然保護区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto) の周辺では、このビーチはほとんど手がつけられていない状態で非常に長い海岸線に及んでいます。救助員がビーチ全体をカバーしているわけではありませんが、サン・ジャシント・ビーチでは、途切れることなく北に続いているように見えるビーチに沿ってサーフィンと長い散歩をするには素晴らしい環境があります。

## Caldas da Rainha

#### Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

住所：Caldas da Rainha

##### 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;

##### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

##### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・フォス・ド・アレーリョ (Praia da Foz do Arelho)

プライア・ダ・フォス・ド・アレーリョは、オビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos) と海が出会う場所にあり、まったくタイプの異なる2つのビーチを楽しむことができます。ラグーン側には非常に美しい自然の風景が広がっており、草木に覆われた岸辺と穏やかな水が子ども連れに最適です。この辺りには通常穏やかな風が吹いており、ウインドサーフィン

#### Praia fluvial de Pomares

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:

サッカー; バレーボール;

#### ポマレス・リバービーチ[Pomares]

リベイラ・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

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も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。



にも適しています。反対側の外海に面した方は、波が荒いものの特に強い海流はなく、サーフィンに最適な場所です。このビーチはEUのブルーフラッグ賞を獲得しており、その水質の良さが証明されています。

## Cantanhede

Praia da Tocha

住所：Tocha - Cantanhede

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

20世紀後半、漁村のトーシャ (Tocha) は昔の特徴を失うことなく人気のリゾートになりました。外の砂浜には、漁師が道具と設備を守るために作った支柱付きの伝統的な木製の足場の例がまだあります。これらは、現在では魅力的で特徴ある休暇施設に作り変えられています。

保護砂丘に囲まれているトーシャ・ビーチ (Praia da Tocha) は、北と、実質的に利用されなくなったパリエイラオン・ビーチ (Praia do Palheiro) に向かってのびる広大な黄金の砂浜に及びます。この海は波が高く、サーフィンとボディボードをする上で最高の条件が整っています。

## Castanheira de Pera

Praia Fluvial do Poço da Corga - Castanheira de Pera

住所：Castanheira de Pera

### 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;

### バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

## Castelo Branco

Praia fluvial do Sesmo

住所：Tv. da Rua da Aldeia 8, Sesmo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; ブルーフラッグ; シャワー;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

サルツェダスのシスト村の近くには、カステロ・ブランコ地方特有の丘と渓谷に囲まれた静かなセスモ・リバー・ビーチがあります。

このビーチには芝生のエリアがあり、トイレ、子供の遊び場、ピクニックエリア、駐車場などの設備も整っています。

## 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・モンドゴ (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気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ドゴ (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。

## Figueira da Foz

Praia da Leirosa

住所: Marinha das Ondas - Figueira da Foz

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

伝統的な漁業共同体であるレイロサ (Leirosa) はフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の南、およびコスタ・デ・ラヴォス・ビーチ (Costa de Lavos Beach) のすぐ後ろ側に位置しており、砂丘が、2つの場所を保護された地域と実質的に利用されていない地域に分けています。

レイロサ・ビーチ (Praia da Leirosa) は、水面下の流れや抵抗がないことを考えると、サーフィンだけでなく日光浴にも最適な海岸部分に強い波が打ちつける広大な砂浜を擁しています。

Praia de Buarcos

住所: Buarcos - Figueira da Foz

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

モンドゴ岬 (Cabo Mondego) はボア・ヴィアージェン山脈 (Serra da Boa

Viagem) 全体の延長上にあり、強い北風からブアルコス・ビーチ (Praia de Buarcos) の大規模な砂浜を保護する役割を果たしています。その結果海が穏やかになり、ウインドサーフィンで有名になりました。以前は静かな漁業の町でしたが、現在は観光がブアルコスの主な生活手段となり、町と海が出会う海岸通り (Avenida Marginal) に中心を置きたいいきとした町に変わりました。

Praia do Cabedelo - Figueira da Foz

住所: Figueira da Foz

### 特色とサービス:

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、モンドゴ・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 da Tamargueira

住所: Buarcos - Figueira da Foz

### 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;  
**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

タマルゲイラ [Tamargueira] ビーチ

バルコスにあるタマルゲイラのビーチは、ヨーロッパで最も長い波があることで世界的に有名です。とても長い波は部分によって形を変え、その中でも、条件に恵まれた日にカボ・モンドゴから打ち寄せてくる波のトンネルは、サーファーに大人気です。

ビーチには設備が整っており、夏の間はかなり混んでいます。

Praia de Quiaios

住所: Quiaios - Figueira da Foz

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

キアイオス・ビーチ フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の北に位置するキアイオス・ビーチ (Praia de Quiaios) は長く、植物で覆われた砂丘が回りにあります。海はこの場所に強い波を打ちつけ、遊泳者にとって危険となることもあります。しかし、今ではさまざまな大会がここで開かれており、そのような状況はサーファーやボディーボーダーには好評です。

Praia do Relógio

住所: Figueira da Foz

### 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:**  
サーフィン; ボディーボード; カイトサーフィン;  
**バリアフリー案内:**  
車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

モンデゴ川河口の南、フィゲイラ・ダ・フォズには、カペデロ・ビーチがあり、広大な砂浜で海辺でのんびりとくつろぐことができます。

砂丘を横切る木製の歩道を通してアクセスできるこのビーチは、サーフィン、カイトサーフィン、ボディボードに最適で、習いたい人のためのスクールもいくつかあります。

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ボディボード; セーリング;  
**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;  
20世紀の前半全体を通じてフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) はポルトガルの主な海水浴場の1つであり、北部全体の裕福な家族に人気がありました。現在では以前の卓越性のいくつかは失われてしまいましたが、依然としてにぎやかな国際都市です。  
海岸沿いの4月25日通り (Avenida 25 de Abril) を縁取る広大な砂浜にはさまざまなビーチがありますが、2011年にヨーロッパ・ブルー・フラッグ賞 (European Blue Flag) を受賞したのは近くの時計塔から名付けられたレロジオ (時計) ・ビーチ (Praia do Relógio) のみです。砂浜は、ミニ・ビーチ・フットボール・ワールドカップ (Mundialito de Futebol de Praia) などのさまざまな国際大会で使用される一連のスポーツ設備に場所を提供するには十分に広々としており、一方で海の波は高く、サーフィン、ヨット、パワーボートのイベントを定期的に行うことができます。

## 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/ペゴ・エスクロ・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;  
**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。

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。

## 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; シャワー;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

牧歌的な雰囲気のある漂うアルディア・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が訪れ、夜遅くまで活気にあふれます。

## Ílhavo

Praia da Barra

住所：Gafanha da Nazaré - Ílhavo

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

バラ・ビーチ アヴェイロ港 (Porto de Aveiro) の始まりと河口の終わりを区切るはしけの近くに位置するバラ・ビーチ (Praia da Barra) は、サーフィン、ボディボード、カイト・サーフィン、ヨット、海釣りといった一連のスポーツをする上で広さと良好な条件の両方を兼ね備えています。

日光浴客に非常に人気があるこの地域には夏の間新しい生命が宿り、多くのバーやディスコで、地元の祭の間夜遅くまで催しが続きます。

ビーチのすぐそばには、1世紀前に建てられた立派なアヴェイロ灯台 (Farol de Aveiro) があります。

Praia da Costa Nova

住所：Costa Nova - Ílhavo

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

コスタ・ノヴァで最も絵のように美しいのは、白と交互に明るい色で縞模様塗られた木の小屋が並ぶ海岸の道路です。待合所兼道具置き場として漁師が作ったこれらの小屋は、今ではかなり特徴的な休暇用の家に作り変えられています。海が荒れることが多く、サーファーたちに非常に歓迎されるコスタ・ノヴァ・ド・ブラド・ビーチ (Praia da Costa Nova do Prado) は、ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の方向に南へと大きく広がっており、海辺を長い距離歩くのが好きな人にとっては最高の場所です。もう一方の海辺の道路では、静かな水面を持つアヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口が、まったく異なる自然環境を構成しているのでヨットとウインドサーフィンにはもってこいの場所です。

## Leiria

Praia de Pedrógão

住所：Coimbrão - Leiria

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・デ・ペドロガン (Praia de Pedrogão)

ブライア・デ・ペドロガンは、松の木々と海の間には続いた長いビーチです。砂丘に縁取られたささぎのものない静かな砂浜は、北は人のまばらなブライア・ド・ファウスト (Praia do Fausto)、南はブライア・ダ・フォス・ド・リオ・リス (Praia da Foz do Rio Lis) のビーチへと続いています。

この広大なビーチでは、浜辺で横になってのんびりとリラックスしたり、もっと活動的なことをしたい人はウィンドサーフィンやビーチバレーを楽しんだり、思い思いの時間を過ごすことができます。海辺にはナイトライフを楽しめるレストランやバーもあります。定期的にショーやコンサートも行われており、若者たちでにぎわっています。

## Lourinhã

Praia da Areia Branca

住所：Lourinhã

### 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia da Areia Branca (Praia da Areia Branca) Praia da Areia Brancaの波は、初心者から上級者まで、サーフィンやボディーボードをする人にとって最高の波のひとつに数えられています。ロウリニャン(Lourinhã)郡で最も有名なビーチであり、長い砂浜に沿って設けられたプロムナードはたくさんのバーやレストランが立ち並び、多くの人でにぎわう場所です。近くにユースホステルがあることも、このビーチが若い活気にあふれている理由のひとつです。

Praia do Peralta

住所：Montoito - Lourinhã

### 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; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia do Peralta (Praia do Peralta) Praia do Peraltaは、高い崖に守られた広いビーチです。この崖からはジュラ紀の化石が発見されています。非常に美しい砂浜であり、海辺の長い散歩を楽しむのに理想的な場所です。海にはアツクチイサキやこの地域固有のナマズが多く、これらをねらって浜からたくさんの釣り人たちが糸を垂れています。この高い波はサーフィンに最適です。

## 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、<p>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 do Areal Sul

住所：Lourinhã

### 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia do Areal Sul (Praia do Areal Sul) Praia do Areal Sulは、砂丘に囲まれた砂浜が広がる広大なビーチです。隣には、より知名度の高い Praia da Areia Branca というビーチがあります。 Praia do Areal Sulには、夏になると多くの人でにぎわいます。この波は時に危険なほど高いため絶好のサーフスポットとなっており、サーフィンの大会も頻繁に開かれています。

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)とも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。

### 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;

### 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。

## Marinha Grande

### Praia da Vieira

住所： Vieira de Leiria - Marinha Grande

#### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;

セキュリティーと警備; レンタルパラソル; シャワー;

#### アクティビティー:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

### ブライア・ダ・ヴィエイラ (Praia da Vieira)

ヴィエイラ・デ・レイリア (Vieira de Leiria) は、昔からの風習を今も守り続けている伝統的な漁村です。新鮮な魚介類だけを提供するために早朝に船を出しており、地元のレストランではそんな新鮮そのものの魚介類を使った「カルデイラーダ (魚介の煮込み)」や「アロス・デ・マリスコ (魚介のおじや)」などの名物料理を堪能できます。ブライア・ダ・ヴィエイラには、子どもたちに人気のあるウォーターパークなどトップクラスの施設や設備もそろっており、快適な夏を過ごすことができるビーチです。海は波が高く、サーフィンに最適です。

## Mira

Praia de Mira

住所：Mira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ミラ・ビーチ 漁師が使用する木造の建物がミラのパリエイロ (Palheiros) (小屋)として知られているミラ・ビーチ (Praia de Mira) は、20世紀の前半を通して、現在では保存された小屋で見ることができる民族博物館の展示で紹介されている日々の生活が営まれていた漁村でした。現在、ミラ・ビーチは、白い砂浜の周りに砂丘があり、大西洋の高い波も多くのサーファーを引きつけている非常に人気のある目的地です。砂丘を越えて、マツの香りが強く漂う国立森林保護区域内には、静かな水面のおかげでヨットやカヌー、ウインドサーフィンの優れた条件が整ったバリーニャ礁湖 (Lagoa da Barrinha) が含まれています。

## Murtosa

Praia da Torreira

住所：Murtosa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °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;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

砂丘のそばにあるトレイラ・ビーチは、アヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口を海から隔てる海岸線上にあり、訪問者は数メートル動くだけで、サーフィンの良好な波がある外洋と、ヨットやウインドサーフィンに理想的な河口の静けさのどちらかを選ぶことができます。

このトレイラ・ビーチ (Praia da

Torreira) は、南のサン・ジャシント (São Jacinto) から北のフラドウロ (Furadouro) まで途切れず25キロ続く巨大な砂浜の一部であり、歩く人たちに非常に高く評価されています。このビーチは、海に出て行く様子が頻繁に見られる明るい色がほどこされたボートによって昔からの漁業のルーツを守ってきました。この職業は過ぎ去った時代のもですが、酢漬けのウナギや、銅の食器で作られる魚のシチュー、カルディラーダ (Caldeirada) などの最も特徴的な料理を含む地域のすばらしい名物料理をいくつか保存する上で貢献しています。

Praia do Monte Branco

住所：Torreira - Murtosa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

松林に囲まれた広い砂浜が続くモンテ・ブランコ・リバービーチ (Praia do Monte Branco) は、ゆっくりと静かに散策を楽しみたいところからです。このアヴェイロ川 (Ria de Aveiro)

のリバービーチには素晴らしいサービス施設があります。場所はムルトザ (Murtosa) 町で、海に面したトレイラ・ビーチ (Praia da Torreira) と至近距離にあります。

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。

## Nazaré

Praia da Nazaré

住所：Nazaré

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ダ・ナザレ (Praia da Nazaré) ナザレは、確実にこの一帯で最も人気の高いリゾート地のひとつです。伝統を色濃く残す漁村でもあり、女たちが伝統的な7枚重ねのスカートを身に付けて、木枠に塩魚を並べ天日で干す作業にいそむ姿が今でも見られます。プライア・ダ・ナザレはナザレの街の中にあるビーチで、伝統的なカンバス地のカラフルなテントがいくつも設置されています。海は荒く高い波があり、サーフィンやボディーボードには最適です。街の中心部から出ている100年の歴史を持つケーブルカーに乗って、街で一番の高台であるシティオ (Sítio) へ登れば、この海岸の美しさを存分に堪能することができます。

Praia do Salgado

住所：Nazaré

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ド・サルガド (Praia do Salgado) プライア・ド・サルガドは、アプリゴ港 (Porto de Abrigo) をはさんでナザレ (Nazaré) の隣にあるビーチです。この浜を囲む絶壁は、ハンググライダーの愛好家たちの間で人気があります。

長く伸びる砂浜はそれほど混雑することがなく、ここの高い波を求めて主にサーファーたちが集まるビーチです。

## Óbidos

ボン・スセス・ビーチ (Praia do Bom Sucesso)

住所：Bom Sucesso - VauÓbidos

**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;

**アクティビティ:**

ハンドボール; サッカー; バレーボール;

**バリアフリー案内:**

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

バウ・ビーチ (Vau

Beach) としても知られるボン・スセス・ビーチ (Praia do Bom

Sucesso) は、オビドス干潟 (Óbidos

Lagoon) の南の海岸上、砂州の近くにあります。

特異な形をしており、砂は東から干潟の砂州にやってきます。そこで砂州は広くなり、崖の周りを回り、1 kmほど南に続いています。海は荒々しいですが、強い海流が作り出す高波が砂州の近くに来る時を除いて、ラグーンの内側では水は穏やかです。

## 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、くつろぎのひととき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お楽しみ頂けます。

## Ourém

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、柳そしてプ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。

## 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 da Barrinha - Esmoriz

住所： Ovar

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

バリーニャ・ビーチ - エスモリス

昔からの漁村であるエスモリス・ビーチ (Praia de Esmoriz) には、農民が、土地を耕していないときはいつでも漁業に時間を費やせるように第2の家として作った、20世紀初期の木造建築である「パリエイロ」小屋がいくつか保存されています。これらの場所では、漁業がエスモリス・ビーチの北部で続いている現在でも休暇用の家に作り変えられています。日光浴客はほとんどがバリーニャとして知られる南部に向かい、ここでは必要な支援インフラストラクチャーがすべてそろっています。この海はともすると非常に危険になるため、救助員の監視の下で水泳には細心の注意を払う必要がありますが、サーフィンとボディーボードには最適な場所です。

### Praia do Furadouro

住所： Ovar

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

フラドウロ・ビーチ 魚釣りやサーフィンの両方で有名であり、ビーチでの生活に大きく異なった時代とアプローチを明確に示す巨大なフラドウロ・ビーチ (Praia do

Furadouro) には、大西洋の高い波が打ち寄せます。内陸には深いマツの森があり、サイクリング用道路で結ばれるオヴァール (Ovar) からビーチまで約3キロの距離があります。この森を越えると、ウインドサーファーが求めてやまない穏やかな水面を持った河口部に着くことができます

### Praia da Cortegaça

住所： Esmoriz - Ovar

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

コルテガーサ・ビーチ

この地域の多くのビーチに共通しているように砂丘とマツの木がそばにあるコルテガーサ・ビーチ (Praia da Cortegaça) は、優れた支援インフラストラクチャーとキャンプ場によって支えられた広大な砂浜に及びます。

ここでは波が高いことが多く、このビーチの漁業の歴史的ルーツとは大きな対照をなす過激なスポーツであるサーフィンに優れた環境を提供しています。

## Pampilhosa da Serra

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

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、アクセスが簡単なので、涼しいひと時を過ごすのにピッタリです。

## 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; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

モンドゴ (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。

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。

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:**

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。

## 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;

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。

## Peniche

Praia de Medão - Supertubos

住所： Peniche

**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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・メダン (Praia de

Medão) - スーパーチューブス (Supertubos) プライア・デ・メダンは、国内外のサーファーやボディーボーダーの間で最高のスポットのひとつに数えられているビーチです。完璧なチューブ状の波が現れることがその理由であり、そこから「スーパーチューブス (スーパーチューブ)」とも呼ばれています。完全なチューブが形成されるのは波頭が高いためですが、この波を求めてプライア・デ・メダンには年間を通して世界中からサーファーたちが集まります。

Praia do Baleal

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; 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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ド・バレアル (Praia do Baleal) プライア・ド・バレアルは、長い砂浜に穏やかな海が広がるビーチです。この海ではウインドサーフィンが初心者から上級者まで楽しめます。夏の休暇にここを訪れる人が最高の時を過ごせるよう、テニスコート、プール、ディスコ、乗馬センターも設けられています。

## Pombal

Praia do Osso da Baleia

住所： Mata Nacional do Urso - Pombal

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ド・オッソ・ダ・バレア (Praia do Osso da Baleia)

プライア・ド・オッソ・ダ・バレアは、ウルソ国立森林保護区 (Mata Nacional do Urso) に沿って地平線のかなたへと続く広大なビーチです。

道路とはいくつもの砂丘でへだてられている非常に静かなビーチであり、その環境の良さが評価され、さまざまな賞を受賞しています。

## São Martinho do Porto

Praia de São Martinho do Porto

住所： Marginal de Alcobaça, 2460-096 São Martinho do Porto

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °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; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サン・マルティニョ・ド・ポルト (Praia de São Martinho do Porto) プライア・デ・サン・マルティニョ・ド・ポルトは、風から守られた入江を囲む、貝殻の形をしたビーチで、その砂浜は約3キロにわたって続いています。この穏やかな海は、子どもたちが遊ぶのに絶好の場所であるだけでなく、ウインドサーフィン、セーリング、カヌーなどのマリンスポーツにも最適です。

13世紀にアルコバッサ修道院 (Mosteiro de Alcobaça) の修道士たちによって築かれたこの街は、20世紀になって大きく発展し、非常に人気の高い夏のリゾート地となりました。評判の高いレストランが何軒もあり、ロブスターの蒸し焼きや詰め物をしたスパイダークラブなど、地元の名物料理を堪能できます。

## 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。

優れた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、生物の多様性が魅力のスポットです。特に、ソウト・ダ・ラパ[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。

Praia Fluvial de Sandomil

住所： Sandomil

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; シャワー;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

サンドミル・リバー・ビーチは、アルヴァ川のほとりにあり、水泳やその他のレジャーに理想的な自然の場所です。広大な芝生と鬱蒼と茂る木陰が特徴で、家族で一日を過ごすには涼しく快適な場所です。

ビーチには、スイミング・エリアのほか、ピクニックエリアや更衣室、救急ステーションなどのさまざまな設備が整っています。

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) 氷河渓谷にあり、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。

また、中世の古い橋がビーチへのアクセスを容易にし、風景を楽しむための短い散歩に観光客を誘います。

## 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。

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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

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。

## Sever do Vouga

Praia fluvial da Quinta do Barco

住所： Paradelas 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 (Paradelas 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/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。

## Torres Vedras

Praia da Foz do Sizandro

住所：Cambelas - Torres Vedras

**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;

フォス・デ・シザンドロ・ビーチ[Foz do Sizandro]は、シザンドロ[Sizandro]川の入口に位置し、鮮やかな海の横に広がる広大なビーチです。この静かなビーチはスポーツフィッシングやウォータースポーツの愛好家に特に人気です。

Praia de Santa Cruz

住所：Torres Vedras

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

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・サンタ・クルス (Praia de Santa Cruz) プライア・デ・サンタ・クルスは、いくつものビーチに分かれた長い砂浜です。各ビーチの名前には近くのカフェの名前がつけられており、中でもナヴィオ (Navio)、ミランテ (Mirante)、ピザオン (Pisão)、フィジカ (Física)、セントロ (Centro)、サンタ・エレナ (Santa Helena)、フォルモザ (Formosa)、アズール (Azul) のビーチは特に人気があり、2006年度のブルーフラッグ賞を獲得しています。澄んだ海と混じりけのない砂に加え、絵のように美しい周囲の風景によって、サンタ・クルスは非常に人気の高い観光リゾート地です。

南の端にはボンタ・ダ・ヴィジア (Ponta da Vigia) の岩壁があり、その一連の岩場の中に高さ30メートル、周囲100メートルのペネド・ド・ギンショ (Penedo do Guincho) と呼ばれる巨大な岩があります。この岩は海の水が寄せるアーチ状になった部分に続いており、特に印象的な岩です。これらの岩場の上には平らになった場所があり、晴れた日にははるかカルヴォエイロ岬 (Cabo Carvoeiro) の灯台やベルレンガ諸島 (Ilhas das Berlengas) まで見渡すことができます。この海岸には、プールやオリンピック基準の射撃場を含むさまざまな施設があり、シーズンには近くの空港から出る観光飛行が楽しみ、イベントやコンサートなども多数催されています。

## Vagos

Praia da Vagueira

住所：Vagos

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; 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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の大きな砂浜は、魚を捕らえた網を引く作業が現在は雄牛ではなくトラクターで行われているとしても、漁師たちが小規模な伝統を継続しているため依然として利用されています。このビーチでは現在、ピークの夏の時に休日の行楽客を数多く引きつけています。はしけが防風効果を生み出すため、最も有名な場所は向こう側にあります。波の荒い海はサーファーには最適で、それほど危険もありません。

Praia de Porto Novo

住所：Torres Vedras

**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; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・ポルト・ノヴォ (Praia de Porto Novo)

プライア・デ・ポルト・ノヴォは、アルカブリシエル川 (Rio Alcabrichel) の河口にあるビーチです。先史時代の居住区跡が残る斜面を緑の草木が覆う、美しい渓谷のふもとにあります。もともとは歴史の古い漁港で、ナポレオンによる最初の侵略の際、1807年のヴィメイロ (Vimeiro) の戦いに先立って英国軍が上陸した場所として歴史の本に登場しています。近くには温泉リゾート地のヴィメイロがあり、ゴルフコース、乗馬センター、温泉プールをはじめとするさまざまな娯楽施設があります。

Praia de Santa Rita

住所：Torres Vedras

**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;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

広々とした砂浜のサンタ・リタ・ビーチ (Praia de Santa Rita) は、植物に覆われた丘と砂丘に接しています。売店エリアは北端と南端の2ヶ所にあります。この海岸は波が荒く、サーフィンやボディーボードに絶好のスポットとなっています。

## Vila de Rei

Praia Fluvial de Fernandaires

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; レンタルクラフト;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ヴィラ・デ・レイのフェルナンダレス・リバー・ビーチは、海松とイチゴの木に囲まれた静けさと新鮮さを味わえます。

ビーチには、フローティングプールのほか、更衣室、バー/テラス、駐車場、自然の木陰など、訪問者の快適さを保証するさまざまなインフラストラクチャが整っています。

その近くにあるフェルナンダレス展望台は、木製の歩道を通って行くことができ、支持構造物が特徴で、カステロ・デ・ボーデ・ダム貯水池を見渡す素晴らしい景色を眺めることができます。

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。

## マデイラ諸島

### Ilha da Madeira

Complexo Balnear do Lido

住所： Funchal Ilha da Madeira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

**アクティビティ:**

ダイビング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

リド(Lido)はフンシャル(Funchal)で一番有名な海水浴場で、市西部の岩の多い海岸にあります。この複合施設には、毎日水を交換する海水プールが2つあります。また、海で泳ぎたい人のために、海につながる階段も備えています。訪れた人に各種サービスを提供するインフラは万全です。人気観光エリアの中心地にあり、ホテル、バー、レストランも豊富にあります。

Zona Balnear da Ponta Gorda - Poças do Governador

住所： Funchal Ilha da Madeira

**特色とサービス:**

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

海辺の散歩道が通じているポント・ゴルダ海水浴場(Zona Balnear da Ponta Gorda)はフンシャル(Funchal)西部に位置し、ポサス・ド・ゴヴェルナドール(Poças do Governador)の名でも知られています。岩の多い海岸の風景に見事に溶け込んだ海水浴場には、3ヶ所の海水プール(そのうち1ヶ所は子供用)や子供の遊び場、安全、快適に海水浴を楽しむための各種サービス施設があります。

Zona Balnear das Palmeiras

Praia Formosa

住所： Funchal Ilha da Madeira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

フンシャル(Funchal)市東部のフォルモーザ・ビーチ(Praia da Formosa)には、小石のエリアと黒砂のエリアがあります。

公共交通機関で行くことができ、駐車場、子供の遊び場、多様なスポーツを楽しめる場所など、各種サービスを提供するインフラも整っています。活気あるナイトライフが楽しめる、大人気の海水浴場です。

Zona Balnear da Ribeira do Faial

住所： Santana Ilha da Madeira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;

>リベイラ・ド・ファイアル海水浴場(Zona Balnear da Ribeira do Faial)は、マデイラ島(Ilha da Madeira)北部沿岸の同名の河口にあります。こじんまりとした小石のビーチのほかに、各種サービスを提供する施設のあるレジャーエリアで、子供の遊び場や、ハンドボール、サッカー、バレーボールのできる運動場も備えています。

**バンダ・ダレム[Banda d'Além]ビーチ**

住所： Machico



**住所：** Santa Cruz Ilha da Madeira

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; 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;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

サンタ・クルス (Santa Cruz)

市の向かい側にあるパルメイラス海水浴場 (Zona Balnear das Palmeiras) は、小石のビーチと海に簡単に出入れる階段付きのはしげがあり、ダイビングに理想的です。他に、海水プール2つ (1つは子供用) や多様なレクリエーション施設があり、特に家族連れに魅力的な場所となっています。

**マシーコ・サン・ロケ・ビーチ (Praia de São Roque)**

**住所：** Machicolha da Madeira

**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; 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;

マシーコの大部分を占めるサン・ロケ・ビーチには小石と砂地と良いサポートインフラがあります。散歩道のすぐ近くにある都会のビーチで、利用者はフォーラム・マシーコ (Fórum Machico) の駐車場を使用可能であり、レストラン、バー、子供達の遊び場、そしてグリーンスペースを楽しむことができます。

**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:**  
近隣の海岸;  
**アクティビティ：**  
サッカー; バレーボール;

マチコ湾に位置するバンダ・ダレム・ビーチは、この島では珍しい、他の場所から持ち込まれた黄金に輝く上質な砂浜が訪問者を驚かせます。様々なアメニティとレジャー・スポーツ用具が揃ったこのビーチは、週末は特に多くの人で賑わいます。

## リスボンとその周辺地方

### Cascais

Praia da Conceição

**住所：** Cascais

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;  
**アクティビティ：**  
ダイビング; 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・コンセイサオン (Praia da Conceição) プライア・ダ・コンセイサオンは、ノッサ・セニョーラ・ダ・コンセイサオン礼拝堂 (Capela de Nossa Senhora da Conceição) に隣接するビーチで、名前もこの礼拝堂からきています。このビーチはそれほど長くありませんが、引き潮の時にはプライア・ダ・ドゥケーサの浜と地続きになります。このビーチにはプロムナードにつながる階段とスロープが整備されています。バラエティに富んだレストランやバーやテラスのある、独自の雰囲気を持ったビーチです。

Praia de Carcavelos

**住所：** Carcavelos - Cascais

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °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;  
**アクティビティ：**  
サーフィン; ボディーボード;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・デ・カルカヴェーロス (Praia de Carcavelos) プライア・デ・カルカヴェーロスは、エストリル (Estoril) の海岸で最大の砂浜で、ビーチバレーやサッカーの大会が頻繁に開かれます。ビーチの一方の端には、サン・ジュリアン・ダ・バーラの要塞 (Forte de São Julião da Barra) がそびえています。リスボン (Lisboa) に近く交通の便も良いため、夏場は大勢の海水浴客でにぎわいます。冬の間は、好条件に誘われてやってくるサーファーやボディーボーダーが主役となります。ビーチのそばには多くの有名レストランがあり、他にもたくさんのバーや、太陽の下でちょっと贅沢な時間を過ごすのにぴったりなテラスがあります。

## Ericeira

### Praia da Calada

住所： Ericeira - Mafra

#### 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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・カラダ (Praia da Calada)

プライア・ダ・カラダは、エリセイラ (Ericeira) の街から北に約10キロほどのところにある、高い崖に囲まれた非常に美しいビーチです。

その広い砂浜は、ビーチバレーやサッカーのスペースを設けても十分な余裕があるほどで、駐車場をはじめとする基本設備も整っています。この駐車場は、周囲の海岸線を見渡せる絶好のスポットです。

### Praia da Ribeira d'Ilhas

住所： Ericeira - Mafra

#### 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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・リベイラ・ド・イーリャス (Praia da Ribeira d'Ilhas)

プライア・ダ・リベイラ・ド・イーリャスは、エリセイラから約3.5キロの場所にあるビーチです。その名前は、このビーチが河口のすぐわきにあることに由来しています。ここはサーファーとボディーボーダーにとってヨーロッパの中でも最高のスポットのひとつとなっており、1985年から毎年サーフィンの世界選手権大会が開催されています。渓谷の急斜面に囲まれたこのビーチには多数のバーもあり、アップビートな雰囲気を演出しています。

### Praia do Norte / Algodio (Ericeira)

住所： Ericeira - Mafra

#### 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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・ノルテ (Praia do Norte) プライア・ド・ノルテは、エリセイラ (Ericeira) の防波堤を境とする街中のビーチで、プライア・ド・アルゴディオ (Praia do Algodio) とも呼ばれています。街の中心部から行くことができるこのビーチは、エリセイラ一帯で最も混雑するビーチのひとつであり、実にさまざまな人が集まります。

### Praia da Foz do Lizandro

住所： Ericeira - Mafra

#### 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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・フォス・ド・リザンドロ (Praia da Foz do Lizandro)

プライア・ダ・フォス・ド・リザンドロは、エリセイラ (Ericeira) の南、リザンドロ川 (Rio Lizandro) の河口にあるビーチです。このビーチからはさまざまな観光船が出ています。川がつくった小さなラグーンもあり、子どもたちの絶好の遊び場です。ここの波はサーフィンをする者にとって最高の波のひとつといわれ、多くのサーファーたちが訪れます。昼間は日光浴を楽しむ人々が立ち寄る近隣のバーは、夜になるとまた違ったにぎわいを見せます。

### Praia de São Lourenço

住所： Ericeira - Mafra

#### 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;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サン・ロウレンソ (Praia de São Lourenço) プライア・デ・サン・ロウレンソは、エリセイラ (Ericeira) から7キロ、リバマール (Ribamar) のすぐ近くにあるビーチで、新鮮な魚介類を使った質の高い料理を出すレストランが多いことで有名です。周囲から守られた入江にある基本設備が整ったこのビーチは、絶好のサーフスポットとして知られています。

## Estoril

Praia do Tamariz

住所：Estoril - Cascais

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °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;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・タマリズ (Praia do Tamariz)

プライア・ド・タマリズは、カジノ・ド・エストリル (Casino do Estoril) へとつながる公園の前にあるビーチです。かつてはプライア・エレガント (優雅な浜) と呼ばれ、エストリルの海岸で夏を過ごす上流社会の紳士淑女が利用していました。街の中心部にあり、鉄道の駅にも近いため、今でも人気の高いビーチのひとつです。このビーチにはあらゆるサービスや設備がそろっており、プロムナードの横には海水プールもあります。

## Sesimbra

Praia de Sesimbra

住所：Sesimbra

### 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:

サーフィン; ダイビング; ウィンドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・セジンプラ (Praia de Sesimbra) セジンプラはもともと漁業の街でしたが、20世紀に観光リゾート地として人気が高まり、この辺りに休暇やウィークエンドを楽しむための別荘を持つ人々の間で特に人気の高い場所です。プライア・デ・セジンプラは、風から守られた入江にある波の穏やかなビーチです。子どもたちが安全に遊べる場所であると同時に、ウィンドサーフィンやアンダーウォーターフィッシングの愛好家たちにも人気があります。その長い砂浜の一方の端には小さな港があり、反対側の端はプライア・ド・カネイロ (Praia do Caneiro) というビーチになっています。

## Setúbal

Praia da Figueirinha

住所：Setúbal

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・フィゲイリーニャ (Praia da Figueirinha)

プライア・ダ・フィゲイリーニャは、アラビダ山脈 (Serra da Arrábida) の美しい山々を背景にしたビーチです。浜辺へ簡単に下りられ、穏やかな海に面していることから、この一帯で最もよく知られる人気の高いビーチのひとつです。その広い砂浜は、引き潮になると沖へと広がって砂洲を形成します。この砂洲によってできた小さな入江のようところが、ウィンドサーフィンに利用できます。

Praia do Meco ou do Moinho de Baixo

住所：Meco - Sesimbra

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
ナチュリズム; 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;

### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・メコ/プライア・ド・モイニョ・デ・バイショ (Praia do Meco/Praia do Moinho de Baixo) プライア・ド・モイニョ・デ・バイショは、一般にプライア・ド・メコの名で知られるビーチで、その名の由来となったメコの村のすぐそばにあります。このビーチは、コスタ・デ・カバリカ (Costa de Caparica) に始まる長い砂浜にある無数のビーチの最後にあたるプライア・ダ・トラマゲイラ (Praia da Tramagueira) からプライア・ド・リオ・ダ・プラータ (Praia do Rio da Prata) にかけてのエリアで、ナチュラリストビーチとして正式に認められ標識が設けられた最初のビーチのひとつです。ここの海は波が荒いことが多く、サーフィンやボディーボード、ウィンドサーフィンに適しています。

アウバルケル・ビーチ (Praia de Albarquel)

住所：Albarquel - Setúbal

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20; レストラン;  
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:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

セーラ・ダ・アラビダ (Serra da Arrábida) の美しい風景とトロイアの景色をバックにしたアウバルケル・ビーチは、砂州に位置し、ストゥパウの街に最も近く、ルイーザ・トージ通り (Avenida Luísa Todi) から少し離れたところにあります。丁度良い大きさのビーチでサポートインフラを完備し、身体や視覚に障がいがある海水浴客のためのサポート設備が整っている、全ての人を受け入れる海水浴エリアです。

## Sintra

### Praia das Maças

住所：Colares - Sintra

#### 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; レンタルパラソル; シャワー;

#### アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダス・マças (Praia das Maças)

このビーチは、コラレス川 (Ribeira de Colares) の流れにのって海に運ばれてきたリンゴが打ち上げられたことから、プライア・ダス・マças (リンゴの浜) と言われるようになったと伝えられています。夏には多くの人が集まるこの広々としたビーチには、さまざまなスポーツを楽しむスペースがあります。海は波が荒く、サーフィンに適しています。このビーチには、一帯に住む家族連れや、付近に別荘を持つ人々がよく訪れます。夏にシントラ (Sintra) からこのビーチへ行く場合には、最近完全に復元された伝統的な路面電車を使えば、いっそう素敵な旅になるでしょう。

### Praia Grande - Sintra

住所：Colares - Sintra

#### 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; レンタルパラソル; シャワー;

#### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・グランデ (Praia Grande) - シントラ (Sintra) プライア・グランデは、その名が示すように広大なビーチです。特にサーファーやボディーボーダーの間で人気が高く、大会もよく開かれます。

ビーチの北端には、ホテル・ダス・アリバス (Hotel das Arribas) が所有するヨーロッパで最大級の海水プールがあります。その長さは100メートル以上あります。もうひとつのアトラクションとして、ビーチの南側の崖に恐竜の化石があり、この地層のひとつには、はっきりと11の恐竜の足跡が残されています。

### Praia de São Julião

住所：Assafora - Sintra

#### 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; シャワー;

#### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

#### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サン・ジュリアン (Praia de São Julião)

プライア・デ・サン・ジュリアンは、エリセイラ (Ericeira) から約8.5キロの場所から南に伸びるビーチです。高い崖に守られた長い砂浜は、その大半がシントラ (Sintra) 郡の中に入っています。

長い散歩を楽しむのにぴったりの砂浜で、そこに打ち寄せる高い波はサーフィンやボディーボードに非常に適しています。