

## おすすめコース

ウォーキングツアー

(...)

ジオパーク

(...)

ポルトガルをちょっとだけお土産に/お勧めのお土産

(...)

リバービーチ

(...)

サイクリング

(...)

ポルトガルでデジタル・ノマドになるには？

(...)

ポルトガル内陸部の町や都市を探索する

(...)

自然公園と保護区

(...)

## アソーレス諸島

Ilha de São Miguel

サン・ミゲル (São Miguel)、緑の島

サン・ミゲル島はアソーレス諸島最大の島です。81km

離れたサンタ・マリア (Santa Maria)

島と並んでこの群島の東部グループを構成しています。入植は 1444

年にポヴォアカオン (Povoação) (...)

## ポルトガル中部地方

アウバ川からエストレラ山脈へ

中心部の通りに入り、川や小川、山を散歩し、景色を作り出す片岩でできた村を発見してってください。豊かな緑の山岳地帯にあるピラ・コバ・ドゥ・アウバ(Vila Cova do (...))

中部地方 美食の旅

(...)

中部地方の温泉

(...)

ヒストリック・ビレッジ (歴史的集落群)

(...)

中部地方のワイン

地形と気候条件が非常に多様であるため、ポルトガル中部地方では、地元料理に非常に良く合う素晴らしいワインが生産されています。バイラーダ (Bairrada) ワイン 海とブサコ山脈 (Serra do (...))

石の村

緑豊かな山々の中腹に隠れるように存在する石の村はとっておきの穴場。秘境ともいえる場所ですが、快活で親切な地元の人々は訪問者を喜んで迎えます。(...)

## Celorico da Beira

### ポルトガルの最高峰 (エストレーラ山脈 (Serra da Estrela) 3日間)

エストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

地域を巡るこの3日間のツアーは、お子様に配慮して午前中にセイア (Seia) から出発します。まず、楽しく勉強できるおもちゃ博物館 (Museu do Brinquedo) (...)

## Guarda

### エストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

夏でも冬でも、このポルトガル本土最高峰の山脈では、自然に触れながら数日間ゆったりと過ごすのによってつけの景色が楽しめます。トーレ (Torre) (...)

### グアルダ (Guarda) 観光

ここはポルトガルで一番標高の高い都市。新鮮で健康的な山の空気が流れる中世の街並みは、御影石のやや黒ずんだ色合いによって高貴さを漂わせています。この街のカテドラル (...)

### グアルダ [Guarda] - アクセシブルプラン

ポルトガル[Portugal]で最も高い場所に位置するグアルダは、国内最大の保護地区であるエストレーラ山脈[Serra da (...)

## Lousã

カラムーロ (Caramulo)、アゾール (Açor)、ロウザン (Lousã) –  
その他の山岳地帯の観光  
(...)

---

## その他のおすすめポイント

---

### ポルトガル中部地方

---

#### Guarda

Passadiços do Mondego

ウェブサイト: <https://www.passadicosdomondego.pt>

モンデゴ遊歩道 (Passadiços do (...))

---

## によるポルトガル

---

ポルトガル料理：魚介類とコリアンダー、そして想像力

「コンデナスト・トラベラー... (...)

緑のポルトガル

「コンデナスト・トラベラー... (...)

---

## アクティビティー

---

### ポルトガル中部地方

---

#### Covilhã

Turistrela - Turismo da Serra da Estrela, S.A.

**住所** : Centro Cívico, Edifício CTT, 3º Piso 6200-073 Covilhã

**電話** : +351 275 334 933 **ファックス** : +351 275 325 400

**Eメール**: info@turistrela.pt **ウェブサイト** : <http://www.turistrela.pt>

#### Seia

Kartódromo Serra da Estrela

**住所** : Estrada nacional 231, km 38 6270 - 186 Vila chã Seia

**電話** : +351 238 311 500 - 919 850 282 **ファックス** : +351 238 311 500

**Eメール**: kartodromo@kse.pt **ウェブサイト** : <http://www.kse.pt>

Sentir Serra da Estrela

**住所** : CISE / Rua Visconde de Molelos 6270-423 Seia

**電話** : +351 963 903 730

**Eメール**: geral@sentirserradaestrela.pt **ウェブサイト** : <http://www.sentirserradaestrela.pt>

## 体験

---

美食

(...)

---

## 保護区

---

### ポルトガル中部地方

---

#### Belmonte

##### 世界エストレラ(Estrela)ジオパーク

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

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

##### 問い合わせ先

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

##### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 2.216 kms2; 標高: máx: 1993 mts; ガイドツアー;

ポルトガル中部の2,216 km2という広範なエリアを占めるUNESCO世界エストレラ(Estrela)ジオパークは、エストレラ山脈(Serra da (...)

#### Manteigas

##### Parque Natural da Serra da Estrela

Eメール: [pnse@icnf.pt](mailto:pnse@icnf.pt) ウェブサイト: [https://natural.pt/protected-areas/](https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=pt)

[parque-natural-serra-estrela?locale=pt;https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=en](https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=en)

##### 問い合わせ先

Head-office: Rua 1º de Maio, 2 - 6260-101 MANTEIGAS  
Tel.: +351 275 980 060  
Branch-office: Praça da República, 28 - 6270-496 SEIA

##### 特色とサービス:

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

セーラ・ダ・エストレラ自然公園 ( Parque Natural da Serra da Estrela )  
(...)

---

## 博物館、名所と旧跡

---

### ポルトガル中部地方

---

#### Trancoso

Muralhas e Castelo de Trancoso

住所：Trancoso

(...)

#### Viseu

Cava de Viriato

住所：Campo de Viriato Viseu

## 地域

---

ポルトガル中部地方

(...)

---

## 場所

---

### アレンテージョ

---

#### Marvão

Marvão

マルヴァン

カステロ・デ・ヴィデ (Castelo de (...))

### ポルトガル中部地方

---

#### Celorico da Beira

Celorico da Beira

セロリコ・ダ・ベイラ

セロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira) は海拔550メートルの高地で

ありながら、セーラ・ダ・エストレラ (Serra da

Estrela) の麓に位置し、町の中をモンデゴ川 (Rio (...))

#### Covilhã

Covilhã

コヴィリャン

川と山に挟まれた町、コヴィリャン (Covilhã) はセーラ・ダ・エストレ

ラ (Serra da (...))

#### Guarda

Guarda

グアルダ

セーラ・ダ・エストレラ (Serra da (...))

#### Linhares da Beira

Linhares da Beira

**ウェブサイト:** <https://aldeiashistoricasdeportugal.com/aldeia/linhares-da-beira/>

リニャレス・ダ・ベイラ

セーラ・ダ・エストレラ (Serra da

Estrela) の西の斜面に位置するリニャレス・ダ・ベイラ (Linhares da (...))

## 宿泊施設

### ポルトガル中部地方

#### Covilhã

Hortelã da Ribeira | Serra da Estrela

田園地帯観光 / アグロ・ツーリズム

住所：Rua Cantar Galo, nº 31, Bouça6215-121 CORTES DO MEIO Covilhã, Castelo Branco

電話：+351 966 675 710

Eメール: liliana.abelho@gmail.com

Luna Hotel Serra da Estrela

宿泊施設 / ホテル / \*\*\*\*

住所：Penhas da Saude - Cortes do Meio 6200-000 Covilhã

電話：+351 275 310 300 ファックス：+351 275 310 309

Eメール: hse@turistrela.pt ウェブサイト：http://www.turistrela.pt

Pousada da Serra da Estrela

宿泊施設 / ボザード

住所：Estrada Nacional Penhas da Saúde 339 - Penhas da Saúde6200-000 Covilhã

電話：+351 210 407 662 ファックス：+351 210 407 662

ウェブサイト：https://www.pousadas.pt/pt/hotel/pousada-serra-estrela

Pousada de Juventude da Serra da Estrela

ユースホステル

住所：Estrada Nacional 339 Penhas da Saúde6200-073 Covilhã

電話：+351 275 335 375 / 961 112 200

Eメール: geral@pjserradaestrela.pt ウェブサイト：  
http://www.pousadasjuventude.pt

#### Manteigas

Hotel Vila Galé Serra da Estrela

宿泊施設 / ホテル / \*\*\*\*

住所：Fonte Santa 6260-013 Mantegias

電話：+351 272 240 020

Eメール: estrela@vilagale.com ウェブサイト：http://www.vilagale.com

## 海岸

### ポルトガル中部地方

#### 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;

牧歌的な雰囲気漂うアルディア・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。モンデゴ川 (Rio Mondego) (...)

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) (...)

#### 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) (...)

#### Seia

Praia fluvial de Lapa dos Dinheiros

**住所：** Seia

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; 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 (...)]

Praia fluvial de Loriga – Seia

**住所：** Loriga - Seia

**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;

**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 (...))

---

## 温泉、スパ、タラソテラピー

---

### ポルトガル中部地方

---

#### Manteigas

Termas de Mantegias

**住所** : Mantegias - Apartado 17 6260-012 Mantegias

**電話** : +351 275 980 300 **ファックス** : +351 275 980 340

**Eメール**: inatel.mantegias@inatel.pt **ウェブサイト** : <http://www.inatel.pt>

#### Nelas

Caldas da Felgueira

**住所** : Av. António Marques - Caldas da Felgueira 3525-210 CANAS DE SENHORIM (Viseu)

**電話** : +351 232 945 000 **ファックス** : +351 232 945 002

**Eメール**: [termas@termasdafelgueira.pt](mailto:termas@termasdafelgueira.pt) **ウェブサイト** : <http://www.termasdafelgueira.pt>