保護区

アソーレス諸島

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo
保護区

道標ルート; ガイドツアー;

ピコ・ダ・ヴァラ／リベイラ・ド・ギリェルメ特別保護区(Zona de Proteção Especial Pico da Vara／Ribeira do Guilherme)
内のカンセーラ・ド・シンゼイロ森林公園 (Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro) にあるプリオロ環境センター (Centro Ambiental do Priolo) は、この小さな鳥、プリオロ（アゾレスウソ）とその生息地の保護を目指しています。 プリオロはヨーロッパで2番目の希少種、かつ最も絶滅のおそれがある鳥で、サン・ミゲル (São Miguel)
島東部のノルデシュテ(Nordeste) とポヴォアカオン (Povoação) でしか見ることができません。特別保護区への受付とウェルカムセンターとしての機能も併せもつ環境センターは、森林資源地域総局ならびに環境と海の地域事務局の協力を得て、SPEA（ポルトガル・バードウォッチング・ソサエティ）によって設立されました。 ふたつの建物で構成される環境センターには、地域の動植物に関するインタラクティブな展示、ショップ、リラクゼーションエリア、お酒を飲んだり地元特産品を味わったりできるバーがあります。シンゼイロ森林公園の外には、在来種の植林地と、アソーレス諸島の自然林に固有の植物を栽培する小さな庭園があります。ここを訪れた人は、環境センターが企画したアクティビティに参加したり、現存種を特定する目的で遊歩道を歩いたりすることができます。

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca
保護区

ヴィラ・フランカの小島 (Ilhéu de Vila Franca) は2004年に地域自然保護区に指定されました。ここは海底噴火によって生じたエリアで、その噴火の際には海につながる直径約 150
メートルの円形カルデラ湖も形成されました。グランデ島 (Ilhéu Grande) とペケーノ島 (Ilhéu Pequeno) のふたつの小島から成り立つゾーンは、オニミズナギドリやアジサシといった海鳥の重要な営巣地であり、飛来地です。また、ミリカ・ファヤ（ファイアツリー）やヒースの自然林もあります。周辺水域には、数多くの藻類や無脊椎動物が生息しています。

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial
保護区

カペリニョス火山 (Vulcão dos Capelinhos) は、西北西-東南南東方向の地殻の割れ目に沿って並ぶ一連の火山の溶岩流によって形成されたカペロ半島 (Península do Capelo) にあります。カペリニョス火山は、1957、58年に起きた噴火で生じた割れ目上の一番新しい火山です。噴火は、激しい爆発が発生したカペリニョスの小島群 (Ilhéus dos Capelinhos) 付近の海底で始まりました。カルデラの隣に落ちた噴出物が小さな島を形成し、ファイアル島 (Ilha do Faial) とつながりました。海底の性質を失ったのはその時でした。噴火によって破壊された灯台や複数の家屋は、アソーレス諸島の唯一無二の地形の劇的な特徴を強調しています。カペリニョス火山にはアジサシが巣を作っています。もっと湿度の高いエリアの溶岩流には、地衣類と海岸植生の種が群落を形成しています。

アルガルヴェ

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnrf

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

リア・フォルモーザ自然公園（Parque Natural da Ria Formosa） リア・フォルモーザ河口域は、ガラォン（Garrão）からマンタ・ロタ（Manta Rota）までアルガルヴェ（Algarve）の沿岸60 kmにわたって続いています。迷路のような水路に複数の島、泥沢地、砂浜からなる国際的に重要な湿地帯です。 この地域の生態系は多様であり、多数の鳥類を含む幅広い生物が生息しています。ここで見られる貴重な鳥の例にはセイケイがあります。ポルトガル国内ではここでしか見ることができないこの鳥は、この自然公園のシンボルになっています。この鳥のみごとな羽を見たい人や、保護区域についてよく知りたい人は、まず海洋環境教育センターに寄りましょう。ここでは、来訪者の目的に合った遊歩道や、鳥たちの生態を観察できる観測所について、情報を得ることができます。徒歩以外に、かつてマグロ漁に使用されていた伝統的な船でまわるツアーもあります。 ここで出会える動物の中で最も人なつこい動物は、ポルトガル・ウォータードッグです。この長い毛を持つ犬は、漁師たちの仕事を助けます。水に飛び込み網にかかった魚をとってくるのです。 この河口域に住む人々の伝統的な仕事には、他にも塩作りと貝漁（ムール貝、カキ、ハマグリ、マテガイなど）があります。とれた貝は熟練の料理人に調理され、魚介のスープやマテガイの米料理など、おいしい郷土料理に変身します。海辺の静かなレストランで、ぜひこれらの料理を試してください。 海と太陽を愛する人に最適な場所は、リア・フォルモーザの河口沖に浮かぶ島々です。その島々は、西から順にファロ（Faro）、バレッタ（Barreta）、クラトラ（Culatra）、アルモナ（Armona）、タヴィラ（Tavira）と並んでおり、比較的人の少ない広々とした砂浜がある正真正銘のパラダイスです。旅の締めくくりには、有名な史跡のある白い街、カセラ・ヴェーリャ（Cacela Velha）を訪れてみるとよいでしょう。ここの要塞の頂上からは、河口と海と空の青が一体となった、素晴らしい景色が眺められます。

Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnscmvrsa

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

サパル・デ・カストロ・マリン／ヴィラ・レアル・デ・サント・アントニオ自然保護区（Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António） グアディアナ川（Rio Guadiana）は、そのスペインの源流からおよそ850 kmを流れて、ヴィラ・レアル・デ・サント・アントニオで海へ注ぎます。この川はその河口手前で平野を通り、いくつもの支流や水路に枝分かれして湖や湿地や天然の塩田へと流れ込んでおり、さまざまな生物の集まる自然の宝庫となっています。 サパル・デ・カストロ・マリン／ヴィラ・レアル・デ・サント・アントニオ自然保護区と呼ばれるこの湿地帯は、ポルトガルで3番目に指定された自然保護区です。魚類、甲殻類、貝類の幼魚や幼生が海へ出て行くまでの間に身を隠しながら成長する絶好の場所で、これらの生物の繁殖に重要な場所となっています。コウノトリやフラミンゴ、セイタカシギなどの鳥類も年間を通して見ることができます。セイタカシギはこの地域でよく見られる鳥であり、この自然保護区のシンボルにもなっています。保護区の解説センターが勧める順路をたどっていけば、ビーチの喧騒から遠く離れた静けさの中に鳥の声だけがひびく、一味違ったアルガルヴェを体験することができるはずです。徒歩や自転車でトレイルを進んで行くと、保護区の3分の1を占める塩田に入ります。この塩田は何世紀もの間、地域に豊かさをもたらしてきました。多くの塩田では今も伝統的な方法で塩の製造が続けられており、自然保護区の品質認定を受けた製品がつくりだされています。 比較的乾燥している地域で

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

は、主に農業が行われており、イナゴマメ、イチジク、アーモンドの木など、アルガルヴェの代表的な木が見られます。これらの木々から収穫された実は、ドン・ロドリゴやモルガドといったこの地方のおいしいお菓子の材料になります。 旅の最後には、カストロ・マリンの城まで足を伸ばしてみてください。この城からは、それまでとは違った視点から見る自然保護区の景色や、18世紀に革新的で緻密な都市計画に基づいて建設されたヴィラ・レアル・デ・サント・アントニオの街を眺めることができます。

アレンテージョ

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar
保護区
ウェブサイト： http://www.parquenoudar.com

道標ルート; ガイドツアー;

バランコス (Barrancos) のスペイン国境にあるノウダル自然公園(Parque de Natureza de Noudar) は、農業と林業が自然生態系に深い敬意を持って営まれ、保全された環境を維持しています。景観の大半をトキワガシの植林が占める公園は、北はアルディラ川 (Rio Ardila)
、南はリベイラ・ダ・ムルテガ (Ribeira da Múrtega) の小川に接しています。中心部には、威風堂々とした防御拠点のノウダル城 (Castelo de Noudar) が一際存在感を放っています。平原を見渡せる城は、この地域有数の展望台となっています。豊かな植生により、この公園はシカや野生のイノシシにとって理想的な生息環境となっており、クロコンドル、ナベコウ、ツル、オタテヤブコマドリ、クロサバクビタキ、ニワムシクイなど、さまざまな種類の鳥が集まっています。公園見学にあたっては、まず理解センター(Centro de Interpretação)を訪れましょう。モンテ・ダ・コイタディーニャ (Monte da Coitadinha) にある理解センターは、 レストランや図書室などを備え、観光客を迎える素晴らしい環境が整っています。また、自力で、あるいはデジタルガイドの助けや、地理的情報が付加されたコンテンツを持つマルチメディアPDAアプリによって辿ることのできるハイキングトレイルに関する情報も提供しています。トレイルは徒歩のほか、公園が貸し出す自転車や“ Noucars ”（太陽光発電の電気自動車）など、環境にやさしい全地形対応車の利用も可能です。見学者は、地元ガイドはもちろんのこと、事前に予約すれば、興味に応じて鳥類学、地質学、植物学、歴史や民族誌といった分野の専門家に案内してもらえます。

Castro Verde

Vale Gonçalinho 環境教育センター
保護区
Eメール: lpn.cea-castroverde@lpn.pt ウェブサイト： http://www.lpn.pt

道標ルート; ガイドツアー;

Vale Gonçalinho 環境教育センターは、Castro Verde の鳥類特別保護区への訪問には断然最適な出発地点であり、地域の自然遺産についての情報を訪問者に提供しています。「Campo Branco」（文字通り翻訳すると「白い野」）
として知られた、このAlentejo の広大な平野にはほとんど木がなく、そっくりそのまま穀物生産に使用されています。鳥類保護と農業とを両立させるために、Liga de Proteção da Natureza （自然保護連盟）
は、狩猟がは禁止されている約 1,700
ヘクタールを含む「持続可能なCastro Verde」と呼ばれるプログラムを開発し、土地は自然を尊重する伝統的な方法を使用して耕作されています。このイニシアチブのおかげで、Castro Verde地域はポルトガルで最も野鳥観察に適した場所の 1 つとなっており、オオノガン、低いチョウゲンボウ、ノガンなどの世界で保護されている種の鳥たちにしばしば出会うことができます。 Vale Gonçalinho では、訪問者は、一連の教育活動とルートを確認し、特別保護区域内の自然環

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

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

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnvg

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

このグアディアナ渓谷自然公園（Parque Natural do Vale do Guadiana）はグアディアナ川（Rio Guadiana）の渓谷に位置しており、狭い川岸には古い水車が点在し、切り立った峡谷は地中海の低木で覆われており、すばらしい景観が楽しめます。自然公園の地域には、保存状態の良い模範的な伝統建築がある町も含まれています。
自然が特別に美しい公園の北側の境では、グアディアナ川（Rio Guadiana）で最も急な自然の傾斜を見ることができます。すなわち、プロ・ド・ロボ（Pulo do Lobo）（「狼の跳躍」の意味）の滝であり、両側の岩が接近していて、1回の跳躍で川を越えることができそうに見えるためこの名が付けられました。とはいっても絶対に試さないでください。跳び越えられそうに見えても実際ははるかに難しいからです。
コルテ・ガフォ（Corte Gafo）から穀物と牧草の中心地であるセーラ・デ・セルパ（Serra de Serpa）に広がる巨大な平野によって特徴付けられるこの地域では、独特の種類の植物が保存されています。最もまれなものの1つは、見つけた人に幸運をもたらすと言われている4つ葉のクローバー（Marsilea batardae）です。 訪問者は、公園が提供するさまざまな散歩道を歩いて、この保護地区を楽しむことができます。しかし、夏の間は、この地域で記録された強烈な熱気に予防策を講じる必要があります。この地域は、ポルトガルで最高の気温になり、日照時間が最も長くなります。より爽快な選択肢として、グアディアナ川（Rio Guadiana）をカヌーで下ることもできます。 一年のどの時期であっても、14世紀の中世の壁に囲まれた狭くて絵のような通りのある町、セルパ（Serpa）を必ず訪ねましょう。この町では優れたチーズを生産しています。また、ローマ人、西ゴート族、イスラムの各時代にさかのぼる核心部分を備えた町の美術館メルトラ（Mértola）を訪ねましょう。これらの時代の名残は、公園のシンボルである、11世紀のイスラム風の皿に表された猛禽の着想の元になりました。
産業考古学を理解する人には、サン・ドミンゴス（São Domingos）の元鉱山地区を訪ねる価値があります。これは、同じ名前の山脈にあり、かつて黄銅鉱を採掘する上で極めて重要な中心地でした。

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsacv

宿泊施設 Casas-retiro de Aljezur Serro do Mosqueiro, 8670-056 Aljezur 電話: +351 96 325 65 81E-mail: info@carpe-vita.com www.carpe-vita.com; 道標ルート; 駐車場: 75.000 ha.; 標高: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

アレンテージョ南西・ヴィセンティーナ海岸自然公園（Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina）は、アレンテージョ（Alentejo）のポルト・コーヴォ（Porto Covo）からアルガルヴェ（Algarve）のブルガウ（Burgau）までの100キロメートルを超える範囲に及ぶ、最も保存状態の良いヨーロッパの海岸線です。この公園にはさまざまな種類の独特の動植物が生息しており、世界中の動物学者と植物学者が数多く訪れます。その景色は、公園のロゴになっている切り立った崖によって特徴付けられ、何世紀にも及ぶ浸食によってさまざまな形状と色彩が与えられてきました。 魚を捕まえる

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

珍しいワシなど、多くの種の鳥を見ることができます。海岸の岩場で巣を作るのは世界でもこの場所だけであることを考えると、最も珍しい種はコウノトリです。もう1つの希少種はカワウソです。なぜならここは、海で生息するカワウソを見ることができるポルトガルで唯一の場所であり、ヨーロッパでも少ない場所の1つだからです。植物では、ビスクテラ・ヴィセンティーナ（Biscutella vicentina）やプランタゴ・アルモグラヴェンシス（Plantago Almogravensis）といった独特の原産種を含むポルトガルの優先種が最も多く生息しています。 ビーチはサーファーたちの間で非常に人気があり、ポルトガルで最高の場所です。ビーチには非常に多くの種類があり、長い砂浜や、崖と岩場の間に点在する小さなビーチなどがあります。数多くのビーチには、ポルト・コーヴォ（Porto Covo）、マリャオン（Malhão）、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス（Vila Nova de Milfontes）、アルモグラーヴェ（Almograve）、モンテ・クレリゴ（Monte Clérigo）、アリファナ（Arrifana）、プライア・ド・アマド（Praia do Amado）などがあります。アクセスが難しいにもかかわらず、人が行かない場所に行きたいという気力がある場合は、ほとんど手付かずの状態で保存されてきたその他多くのビーチを楽しむことができます。 公園の南東の端では、海岸線の名前の元になったサン・ヴィンセンテ（São Vicente）岬にある灯台と、15世紀にエンリケ航海王子（Infante D. Henrique）が設立した有名な海洋学校がある近くのサグレス（Sagres）岬を必ず訪ねましょう。

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnssm

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

セーラ・デ・サン・マメーデ（Serra de São Mamede）では、緩やかに起伏する平原ではなく高い山々によって形成された意外なアレンテージョ（Alentejo）に出会うことができ、ここではさまざまな時代の人間が暮らしていた形跡を見ることができます。
公園で標高が最も高い場所は、海抜1025メートルです（テージョ川（Rio Tejo）南側の標高が最も高い地点には特別な展望台があります）。山岳地帯は凝結に対する防御壁となっているため、降水量および湿度の水準が周辺地域よりも高い微気候を作り出しており、したがって豊かで多様な植被を作り出しています。公園の北部にはオークと栗の木が多く茂っており、南部では昔からのコルク樫とトキワ樫の林を見ることができます。公園には、この保護地域の多くの宝を発見するために5つの散歩道が用意されており、これらを歩くことで多様な植物を鑑賞し、公園のシンボルとなっているハゲワシ、タカ、ボネリ・ワシなどの珍しい猛禽類を観察することができます。運が良ければ、野生のイノシシやシカを見ることができるかもしれません。生息地を復元するために行ってきた努力の結果、これらの動物はセーラ・デ・サン・マメーデ（Serra de São Mamede）に戻りつつあります。 考古学的な遺産のほうに興味がある場合には、中世の町であるカステロ・デ・ヴィデ（Castelo de Vide）、アレグレテ（Alegrete）、マルヴァオン（Marvão）、または地域の主要都市であるポルタレグレ（Portalegre）に必ず行きましょう。ポルタレグレは、芸術的な雰囲気を町にもたらす領主の邸宅と修道院が数多くあり、タペストリー芸術の本物の作品を数多く生産しているマヌファクトゥラ・ダス・タペサリアス（Manufactura das Tapeçarias）社の本部もあります。力を蓄えるために、ラム・シチュー、子ヤギのロースト、さらにはエルヴァス（Elvas）のプラム付きボレイマ（Boleima）やセリカイア（Sericaia）などのデザートといった地域のおいしい名物料理をたくさん楽しみましょう。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsac

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

セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園（Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros） セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園の豊かさは、その内部に隠されています。白亜の山塊の奥には珍しい岩層が長いあいだ水によって浸食されてできた洞窟や峡谷があり、洞窟学者にとっては楽園のような場所です。サント・アントニオ（Santo António）、モエダ（Moeda）、ミラ・デ・アイレ（Mira d ’ Aire）、アルヴァドス（Alvados）などの洞窟をはじめとする一部のエリアは一般に公開されており、設備も整っています。 地上部分には川もなく、荒れた大地が広がっており、ところどころに大きな岩や割れ目や斜面が見られます。乾燥した不毛な土地に見えますが、ここにはさまざまな動物が生息しています。中には18種のコウモリ（同公園のシンボル）がおり、あちこちにある洞窟が絶好の住処となっています。
マイオール川（Rio Maior）の近くには岩塩の採掘場があり、800年前から伝わる管理・利用の原則に従った抽出作業を見学することができます。
アイレ山脈の東側、ファティマ（Fátima）から10 kmほどのところには、世界最大の極めて重要な竜脚類の足跡の化石群があります。これらの足跡はジュラ期半ば（1億7500万年前）の恐竜のもので、「ペドレイラ・ド・ガリーニャ」というかつての採石場で偶然発見されました。20組ほどある足跡のいくつかは、100
m以上にわたって続いています。ここには、長さ95 cm、幅70 cmという、これまでに発見されている中でも最大級の鮮明な足跡化石があり、恐竜という地球の歴史上最大の生物の大きさを実感させてくれます。 この自然公園をまわるには、公園が管理する16の遊歩道を利用します。少し趣向の違った、徒歩ほど疲れない方法でまわりたい人には、地域の観光会社が行っているロバを使ったツアーがあります。

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnlsas

駐車場: 5.274 ha;

アレンテージョ地方 (Alentejo)
にあるサント・アンドレ・エ・ダ・サンシャ自然保護区 (Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha) は、シネシュ (Sines)
とサンティアゴ・ド・カセーン (Santiago do Cacém) にまたがる海岸線から内陸15キロまでの沿岸部を占めています。自然保護区は、アレンテージョ地方の海岸線にある最大（500ヘクタール）の潟、サント・アンドレの潟 (Lagoa de Santo André) と小さな（15ヘクタール）サンシャの潟 (Lagoa da Sancha) で構成されています。これらふたつの湿地帯と、海や近くの海岸線と湿地帯とを隔てる砂丘の隆起を含む周辺エリアの生態的な価値が認められ、保護区に指定されました。新鮮な淡海水の存在により、水界生態系と、小さな沼地帯、ヤナギ林、葦原、ヒース地帯、湿地の牧草地を含む水辺の地域に多様性が生まれています。こうした自然条件により、他の地域が既に完全に、または部分的に乾いた時にも、多くの鳥がここに残っています。鳥の観察にもっともお勧めの季節は晩夏から初秋にかけてです。サント・アンドレの潟では、オオバン、アカハシハジロ、この保護区のシンボルであるヨーロッパヨシキリなどの種が、ポルトガルの他の地域よりずっと多く見られます。一方、サンシャの潟には、ムラサキサギの繁殖地があります。また、アカハシハジロの営巣地となっています。この保護区はとても美しい自然に恵まれた場所で、ハイキング、カヌー、ウィンドサーフィンといった多くのアクティビティ、散策、あるいは サント・アンドレ海岸 (Costa de Santo André)
やフォンテ・ド・コルティソ (Fonte do Cortiço)
の砂浜で日光浴をするのに最適な条件が整っています。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

ポルトと北部地方

Arouca

Geoparque de Arouca
保護区
ウェブサイト： http://www.geoparquearouca.com

道標ルート; 駐車場: 328 km2; ガイドツアー;

アロウカ・ジオパーク (Geoparque de Arouca) はユネスコ（UNESCO、国際連合教育科学文化機関）の後援の下、ヨーロピアン・ジオパークス・ネットワークによって、2009年にその地質学的遺産が認定されました。このジオパークはアロウカ市全域を含み、総面積は328平方キロメートルとなっています。ここには、唯一無二の特徴と素晴らしい科学的価値をもつジオサイトが41あります。
そのうち、世界的重要性という観点から特筆すべきは、球状花崗岩 (Pedras Parideiras) 、カネラス (Canelas)
の巨大三葉虫、ヴァレ・ド・パイヴァ (Vale do Paiva) の生痕化石の3つです。アロウカ・ジオパークは山岳地域の一部を成しています。標高の最高地点はフレイタ (Freita) 、モンテムーロ (Montemuro)
山脈にあり、海抜1000メートルを超えます。
このエリアには、険しく深い渓谷をなすアルダ (Arda) 、パイヴァ (Paiva) 、パソ (Paçô) など、澄んだ水質の川が流れています。 こうした自然の特徴は、さまざまなスポーツをするのに最高の条件となります。例えば、キャニオニング、登山、カヌー、ラフティングを楽しむなら、パイヴァ川の急流はポルトガルで一、二を争うベストスポットです。訪れた人にこうした贅沢な景観を満喫してもらうために、ジオパークは歩道ネットワーク（13の短距離遊歩道と1つの長距離遊歩道）を設定しています。遊歩道では、多様性に富む動植物の観察に加え、約75メートルの高さからカイマ川 (Rio Caima) に流れ落ちるフレシャ・ダ・ミゼレラ (Frecha da Misarela) の滝など独特の場所を発見したり、この地域の鉱山開発の痕跡を探したりすることも可能です。ここにはローマ時代の金山遺跡と第二次世界大戦中にイギリスとドイツが開発したタングステン鉱山があります。文化的、歴史的遺産については、アロウカ修道院(Mosteiro de Arouca) をご紹介します。この修道院は地域の発展に大きな影響を与えました。その名残は郷土料理にもみられ、バリーガ・デ・フレイラ（barrigas de freira、修道女のおなかの意）、カスタニャス・イ・モルセラシュ・ドーセシュ（castanhas e morcelas doces 、甘栗と一種の黒プリン）、ロスカス・イ・シャルートス・デ・アメンドア（roscas e charutos de amêndoa、アーモンドビスケットとアーモンドシガー）などのデザートのレシピは今なお高く評価されています。この地域のメーンディッシュの中で注目すべきは、ずばり、"アロウケーザ(Arouquesa)"と呼ばれる地元産の仔牛のローストとステーキです。

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/pnpg

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

ペネダ・ジェレス国立公園（Parque Nacional da Peneda-Gerês）
ポルトガルの北東の端、アルト・ミーニョ（Alto Minho）とトラス・オス・モンテス（Trás-os-Montes）の中間に位置するペネダ山脈・ジェレス山脈一帯は、ポルトガルの自然保護地域の中で唯一国立公園に指定されています。ここでは人間の生活が自然と無理なく調和しています。ピトンエス・ダス・ジュニアス（Pitões das Júnias）やトウレン（Tourém）の村には昔からの伝統や価値観が残っています。 山々には植物が豊かに生い茂り、あらゆる色調の緑で彩られています。その中には、ポルトガル国内では珍しいヒイラギや、ジェレス・リリーなどの固有種も見られます。ジェレス・リリーの青紫の花は、野原に優雅な色彩をそえます。ごつごつとした山の間には流れの速い大小の川が走り、多数の滝も見られます。これらの川は、カニサーダ（Caniçada）、ヴィラリーニョ・ダ

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

ス・フルナス（Vilarinho das
Furnas）、ポルテーラ・ド・オメン（Portela do Homem）をはじめとするダムでようやくその流れが緩やかになります。どれも素晴らしい風景です。 公園内では、よく周囲に注意していると、ノロジカ（同公園のシンボル）や、それをねらうイベリアオオカミを目撃することができるかもしれません。それより見られる可能性の高い動物には、丘陵地帯を自由に走り回るガラーノ・ポニーという小型の野生馬がいます。野生動物以外では、バローサ牛やカストロ・ラボレイロ・ドッグを目にする機会があるでしょう。カストロ・ラボレイロ・ドッグは黒っぽい毛色をした犬で、季節によって「ブランダス」と「インヴェルネイラス」を行き来するヤギやヒツジを守っています。 ここには急流下りやカヌーなどに理想的な条件がそろっているため、エネルギーを発散させたい人にはぴったりです。のんびりと散策を楽しみたい人は、「ゲイラ」と呼ばれる曲がりくねったローマ時代の道を歩いてみるとよいでしょう。道は保存状態がよく、2000年近く前のマイルストーン（道標）を見ることができます。その他の道では、周囲の風景に溶け込んだドルメン（支石墓）やクロムレック（環状列石）、中世の城や修道院などを見ることができます。

Bragança

Parque Natural de Montesinho

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnm

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

モンテシーニョ自然公園（Parque Natural de Montesinho） モンテシーニョ自然公園には、自然の風景に溶け込んだ伝統的な家々の残る村が点在しており、田舎の雰囲気に存分にひたることができます。粘板岩や花崗岩でつくられたこれらの家は、時に見逃してしまうほど周囲の風景と調和しており、ほぼ完璧に近い自然の調和を実現しています。 この公園の地形は、なだらかな丘に丸みを帯びた岩が露出しているのが特徴です。その間に刻まれた峡谷ではポプラ、ハンノキ、ヤナギなどの間を川が流れ、広い森林地帯にはクロガシ、クリ、トキワガシが枝を広げています。 同じ公園内でも場所によって土壌の特徴や気候に違いがあります。海風の影響を受ける西部は青々とした植物が生い茂り、大陸の影響をより強く受ける東部は比較的緑が少なくごつごつとしています。公園内で最も標高が高いのはコロア（Coroa）（1273 m）とモンテシーニョ（1486 m）からなる山系で、周りにさえぎるものがないため、夏は涼しいそよ風が吹く快適な場所となります。 地質学的には粘板岩が主体で、白亜の台地や、花崗岩からなるモンテシーニョ山脈の高地があります。こうした地質学的な要素と気候の多様性によって、この地域には非常に幅広い植物が繁殖し、オオカミ、イノシシ、ノロジカなど約240種の動物の理想的な生息地です。

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnln

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

リトラル・デ・エスポセンデ景観保護区（Paisagem Protegida do Litoral de Esposende） 川と海にはさまれたエスポセンデの海岸地帯は、18キロにわたる砂地からなっています。白砂の砂丘が連なる中に、ところどころ匍匐性の植物が生え、砂丘を固定する役割を果たしています。海からの風によって形を変えるこれらの砂丘は、その海風に対する天然の防壁となっているだけでなく、海水が農地に侵入するのを防ぐ役割も果たしています。この海岸は穏やかな色が溶け合うポルトガルの中で最も美しい海岸のひとつで、夕暮れ時にはさらに優しい色合いに変化します。 こうした自然の環境と完全に調和するこの地域の象徴的な存在である風車は、この保護区のシンボルともなっています。現在これらの風車は、粉をひくためではなくサマーハウスとして使用されています。エスポセンデの海岸地帯は、ポルトガル北部の主要な海岸リゾートです。澄んだ水

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

に人がほとんどいないビーチがあり、少し長めのさわやかな散歩を楽しむのに最高の場所です。 保護区のすべてのエリアを散策するには、海岸から少し離れる必要があります。オフィール（Ofir）の松林で新鮮な空気を胸いっぱいに吸い込み、カヴァド川（Rio Cávado）に沿って設けられた遊歩道を歩いてみましょう。シロゴイサギ、アジサシ、マガモ、セグロカモメなどの渡り鳥を見ることができます。 この地域の農地では、海岸に打ち上げられる「サルガッソ」という海藻を肥料に使っています。サルガッソの採集は、何百年もの間この地域の男たちの伝統的な仕事です。地元の民話には「サルガセイロ・ダ・アプリア」という個性的な人物が登場しています。

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo
保護区
ウェブサイト： http://www.azibo.org/

道標ルート; 駐車場: 4897 ha; 標高: 602 m;

アジボ・ダム景観保護区（Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo）
北東部のトラス・オス・モンテス（Trás-os-Montes）地方を訪れる際には、ぜひその中心部にあるアジボ・ダム景観保護区まで足を伸ばしてみてください。 マセド・デ・カヴァレイロス（Macedo de Cavaleiros）郡にあるこのダムは、貯水池として1980年代初頭に建設されました。その高い貯水能力によってこのダムはさまざまな種類の渡り鳥が集まる場所となり、年間を通して多くの鳥類学者や自然愛好家が訪れています。この重要な保護区は、先頃「ナチュラ2000ネットワーク」の保護地域に加えられました。 アジボ・ダムと呼ばれるこの貯水池では、多くのウォータースポーツが認められており、水泳やボート遊び、カヌー乗りなどが楽しめます。サンタ・コンビーニャ（Santa Combinha）村の近くには、フラガ・ダ・ペガーダ（Fraga da Pegada）とリベイラ（Ribeira）という2つの河岸ビーチがあり、プールも整備されています。保護区内には、複数の遊歩道やサイクリングコースも設けられています。 ヴァレ・ダ・ポルカ（Vale da Porca）村とサルセラス（Salselas）村の間にあるビジターセンターには、講堂とバーのある小さな考古学博物館にくわえ、エコロジー関係の図書館が併設されています。

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pndi

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

ドウロ国際自然公園（Parque Natural do Douro Internacional）
ドウロ国際自然公園は、ミランダ・ド・ドウロ（Miranda do Douro）、モガドウロ（Mogadouro）、フレイショ・デ・エスパーダ・ア・シンタ（Freixo de Espada à Cinta）、フィゲイラ・デ・カステロ・ロドリゴ（Figueira de Castelo Rodrigo）の4郡にまたがり、国境線であるドウロ川に沿ってつくられています（全長約122 km）。 深い渓谷は壮大で見ごたえがあり、その両岸の急斜面には、国や世界レベルで絶滅の危機にあるさまざまな種類の鳥が巣を作っています。これらの渓谷は、鳥たちにとって営巣地に適しているだけでなく、エサを見つけやすい耕地や牧場に近いという利点もあります。ブリタンゴとも呼ばれる絶滅危惧種であるエジプトハゲワシは、、この自然公園のシンボルになっています。 この地域は季節による温度差が激しく、冬は寒く、夏は暑く乾燥しています。公園の南部は、いわゆる「テーラ・ケンテ（酷熱地帯）」に入っています。アーモンドの花が咲く2月、3月には、美と色彩にあふれた自然が姿を見せ、それを祝う祭りやイベントが行われます。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Vila Real

Parque Natural do Alvão
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnal

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

アルヴァン自然公園（Parque Natural do Alvão） アルヴァン山脈の西部にあるこの自然公園では、マラン（Marão）山脈を含む壮大な山塊が見られます。険しい岩山の間にはオロ川（Rio Olo）が流れ、その途中には250 mの落差を誇るフィスガス・デ・エルメロ（Fisgas de Ermelo）の滝があります。強大な水の力が荘厳な景色を作り出しているこのエリアは、アルヴァン自然公園の中でも最も美しい場所のひとつであり、公園のシンボルにも使われています。
このオロ川の流れは2つの全く異なる区域をつなげています。標高1000 m前後のラマス・デ・オロ（Lamas de Olo）の一帯は、主に花崗岩と高山植物からなっています。それより下の標高450 mほどのエルメロ（Ermelo）では、ミーニョ（Minho）地方で見られるような粘板岩と緑で覆われた風景が広がっています。 ラマス・デ・オロ、アンタ（Anta）、エルメロの典型的な村の家は、主に粘板岩と花崗岩とワラを使って建てられています。これらの村では時間がゆっくりと流れ、ポルト（Oporto）からわずか1時間しか離れていないにもかかわらず、都会の生活から遠く離れたところにいるような錯覚にとらわれます。この地域に住む人々の生活様式を知るには、アルナル（Arnal）にある自然環境博物館を訪れるとよいでしょう。この博物館では、アルヴァン山系の伝統的な村の環境が再現されています。 公園の勧める順路で遊歩道をたどれば、壮大な風景を楽しむことができます。絶滅寸前のイヌワシを目にすることは難しいかもしれませんが、オオカミやハヤブサを見る可能性があります。さらに体力の余裕があれば、いろいろな川で体験できるラフティングに挑戦してみましょう。エキサイティングな体験でアドレナリンを放出させたあとは、地元のおいしい名物料理を堪能したいものです。このあたりの郷土料理には、質の高い地元特産の「マロネザ牛」の肉を使ったミートボールや子牛のローストがあります。

ポルトガル中部地方

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppsa

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

セーラ・ド・アソール景観保護区（Paisagem Protegida da Serra do Açor） アルガニル（Arganil）に隣接するセーラ・ド・アソール景観保護区は、生物種自然保護区欧州網（European Network of Biogenetic Reserves）に入っているマルガラサ森林地帯（Mata da Margaraça）を有する素晴らしい自然の景勝地です。ポルトガルの中央を占める山岳地帯の中でも、粘板岩の斜面を覆う豊かな植物が太古の昔と変わらぬ姿を見せる、数少ない場所のひとつです。 水が豊富なために空気が新鮮ですがすがしく、夏の暑い日に長めの散歩やサイクリングを楽しむのに最適です。アソール山脈に源流がある川が多く、保護区内ではほぼどこにいても水音が聞こえ、あらゆるところに小さな沼地や河岸ビーチがあります。中でもフラガ・ダ・ペナ（Fraga da Pena）は最も美しく、70 mの落差がある階段状の滝が天然のプールをつくっており、まさに楽園のようなところです。 ここで見られる主な動物にハイタカがいます。ハイタカ（Açor）はこの山脈の名前となっており、同保護区のシンボルとしても使われています。それ以外にもモリフクロウやタカ類などの鳥類がいます。イノシシやジャコウネコといったさまざまな哺乳類や、約240種のチョウなど、幅広い種類の無脊椎動物も生息しています。 この保護区を訪れる際には、歴史的なピオダン（Piódão）の村にも足を伸ばしてください。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

山の斜面にあるこの村では、アソール山脈で豊富に手に入る粘板岩と泥板岩でつくられた家々が、細い坂道に沿って寄り添うように建っています。地元の特産品であるハチミツやウィスキーを味見したり、地元の職人の手でつくられたカゴや木のスプーンを購入することもできます。

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rndsj

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

デュナス・デ・サン・ジャシント自然保護区（Reserva Natural das Dunas de São Jacinto） 陸と海のはざまにあるこの地域は、砂浜と湿地、真水と塩水が混在する場所で、多くの貴重な生物が生息しています。ここでの体験は、きっと心に残るものになるはずです。
この自然保護区は、リア・デ・アヴェイロ（Ria de Aveiro）の北側を大西洋からへだてる長い砂丘の南端にあります。中部地方の中心都市であるアヴェイロから約50 kmのサン・ジャシント地区にあり、およそ700ヘクタールの広さがあります。 この海岸地帯では、浜辺の後ろに砂丘が広がり、カイガンショウ（マツの一種）や真水の池が見られます。水辺の渡り鳥が多く訪れ、その一部はここで越冬します。この保護区は性質の異なる3つの区域からなっています。ひとつは細長く続く砂丘地帯で、自生する植物が砂を固定する役割を果たしています。この砂丘に隣接する森林地帯は、砂丘の移動を防ぐために19世紀に植林されたもので、カイガンショウとアカシアが中心です。 保護区の中央部には、真水の池が複数設けられています。これらの池は、リア・デ・アヴェイロのマガモを守り、サギの生息地を確立するためにつくられました。パテイラ（Pateira）と呼ばれる最も大きな池は、さまざまな水鳥が一時的に羽を休めたり越冬したりする絶好の場所になっています。 インフォメーションセンターではガイド付きのツアーを主催しており、特別な「自然発見トレイル」を歩くことができます。保護区の本部センターでは、サン・アントニオの職人たちの手でつくられた、リアで使用されている船のミニチュアコレクションを見ることができます。モリセイロと呼ばれる色鮮やかなリアの伝統的な船は、保護区の重要な遺産のひとつです。毎年夏には、モリセイロのボートレースが開かれています。

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

保護区

ウェブサイト： http://www.naturtejo.com

道標ルート; 駐車場: 4.625 Km2; 標高: 40 m2 - 1.227 m2;
利用可能な宿泊施設; ガイドツアー; バス; 鉄道駅;

ユネスコ(UNESCO、国際連合教育科学文化機関)によってポルトガルで初めて認定されたジオパークに行ってみましょう。ポルトガル中部地方における自然ツーリズムを推進するジオパルケ・ナチュルテジョ(Geoparque Naturtejo) は、貴重な自然の歴史と文化的遺産を有する16カ所の見どころを皆様にご案内します。まず、6億年の時をさかのぼる、ペーニャ・ガルシア (Penha Garcia) の生痕化石層を見学しましょう。また、最もポルトガルらしい村のモンサント(Monsanto)
、ローマ時代、西ゴート時代の都市エギタニア (Egitânia) を散策し、見事な城や聖なる場所を見つけましょう。ボートに乗って、テージョ国際自然公園(Parque Natural do Tejo Internacional)
を訪れ、ポルタス・デ・ロダン (Portas de Ródão) に立ち寄って、ハゲワシ、ナベコウ、カタジロワシ、色鮮やかなハチクイ、美しい歌声のナイチンゲール、発情期のシカ、生き生きとした植生を堪能しましょう。ジオパークを訪れれば、それを構成する6つの地方自治体を通ることになり、地域に暮らす人々の習慣、伝説、物語、祖先祭祀、やさしさに触れ、郷土料理の味わいを楽しむことにつながります。素晴らしい場所で、多彩な文化的表現と腕の確かな職人による工芸を楽しみましょう。

Parque Natural do Tejo Internacional

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnti

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

テージョ国際自然公園（Parque Natural do Tejo Internacional） テージョ川は、ポルトガルを流れる川の中で最も長い川です。源流はスペインにあり、スペイン国内のさまざまな土地を通ってポルトガル国境に達し、そこから50 km以上の間スペインとポルトガルの国境線上を流れた後、リスボン（Lisboa）に近いオエイラス（Oeiras）にある河口へと向かいます。この中で、テージョ川が国境をなしている地域が自然公園に指定されています。 この自然公園は、カステロ・ブランコ（Castelo Branco）とイダーニャ・ノーヴァ（Idanha-a-Nova）の両郡にかかっており、ベイラス地方の山々からアレンテージョ地方の平野へと移る地域にあります。ここでは、テージョ川に沿った急斜面の渓谷とテージョ川に注ぐ支流（ポンスル、エルジェス、アラヴィル）が素晴らしい自然の景観を見せています。公園当局の調査では約154種の鳥類が生息しており、バードウォッチングには最適です。ナベコウ（同公園のシンボル）のコロニーや、ワシ、ワシミミズクなどを見ることができます。もっと活動的なことをしたいという人には、遊歩道の散策やサイクリング、登山やカヌー乗りなどがあります。 この地域は、農耕や牧畜といった人間の営みと多様な自然が優れた共存をみせています。地域の特産物には、質の高い純粋なハチミツやオリーブオイル、伝統的な手法でつくられた自家製パンやチーズなどがあります。生産者から直接買うこともできます。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpa

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

パウル・デ・アルジラ自然保護区（Reserva Natural do Paul de Arzila）
パウル・デ・アルジラ自然保護区は、モンデゴ川（Rio Mondego）と隣り合うリベイラ・デ・セルナシェ（Ribeira de Cernache）の湿地帯という国際的に重要性が認められた湿地帯を保護するためにつくられました。保護区はコインブラ（Coimbra）、コンデイシャ（Condeixa）、モンテモール・オ・ヴェーリョ（Montemor-o-velho）の3郡にまたがり、モイーニョス（Moinhos）、メイオ（Meio）、コスタ（Costa）の渓谷や森林地帯を有しています。 パウル（湿地帯）という名称が示すように、この保護区の一番の特徴は水が豊富なことです。この特徴がためにここでは非常に多様な植物がはぐくまれ、多くの動物が集まっています。鳥類ではさまざまなカモ類やサギ類を見ることができます。その中の1種、ムラサキサギは、保護区のシンボルになっています。 一部の鳥は一年中見ることができる留鳥ですが、特定の季節のみ飛来する鳥や、渡りの途中で羽を休めエサをとるために降り立つ鳥もいます。 2時間以上時間が取れる人は、保護区の解説センターに連絡を取り、センターの勧める3 kmの遊歩道を散策してみてください。

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava
保護区
Eメール: geral@atnatureza.pt ウェブサイト： http://www.atnatureza.org

コア渓谷 (Vale do Côa) にあるファイア・ブラヴァ私有保護区 (Área Protegida Privada da Faia Brava)
は野生生物に満ちあふれた原野で、コア渓谷特別保護区 (Zona de Proteção Especial do Vale do Coa)　の岩場に生息する鳥たちの重要な営巣地・給餌地のひとつとなっています。このエリアには、地域で最も重要な保護区で極めて珍しい生息地があり、グアルダ (Guarda)
地区で最も広大なコルクガシ森林の一部を占めています。
ファイア・ブラヴァは、コア川 (Rio Côa)
の最も高い断崖沿いの5キロにわたる一連の土地によって形成され、
フィゲイラ・デ・カステロ・ロドリゴ(Figueira de Castelo Rodrigo)
村のアルゴドレス (Algodres) 地区とピニェル (Pinhel) 村のシダデーリェ (Cidadelhe) 地区の約600ヘクタールを占めます。 この保護区域は、持続可能な管理モデルを通じて、自然と生物多様性の価値の保存、拡大、研究、普及を目指すATN (移牧・自然協会) が所有しています。ATNは観光客がファイア・ブラヴァを満喫できるよう、コア川の断崖、地域最大のコルクガシ森林、古代の家屋と小道、伝統的なハト小屋、ハゲワシ、イヌワシ、ボネリークマタカ、エジプトハゲワシなどの猛禽類の眺めを楽しめる各種ガイドツアーを用意しています。

Manteigas

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Parque Natural da Serra da Estrela

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnse

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

セーラ・ダ・エストレラ自然公園（Parque Natural da Serra da Estrela） セーラ・ダ・エストレラ自然公園はポルトガル最大の自然保護区で、ポルトガル中部の山岳地帯にある北東に傾斜した高い台地にあり、モンデゴ川（Rio Mondego）やゼーゼレ川（Rio Zêzere）など、ここを水源とする大小の川が走っています。 ごつごつとした岩山や巨石が目立ち、中には人間に似た形をした「老女の頭部」や「水差し（丸型、細型、扁平型）」などの呼び名がついた岩もあります。公園内に多く設けられている遊歩道からこれらの岩を見ることができます。 ポルトガル本土の中では標高が最も高く、降水量も多いため、冬季には雪が多く降り積もり、ウィンタースポーツを楽しむことができます。 この山脈のこうした気候的な特徴と氷河によって形成された起源を示すものとして、この自然公園では「雪の結晶」をシンボルにしています。氷河の形跡は、山の側面を刻むゼーゼレやウニャイス（Unhais）の渓谷と、25ヶ所ほどある沼地に見られます。 この辺りの牧場では多くのヒツジが飼育されており、そのヒツジたちを追うエストレラ・ドッグが見られます。この犬はがっしりとした体格をしており、寒さによく耐えます。ヒツジからとれるミルクは、この地域の特産物であるケイジョ・ダ・セーラというチーズを作るのに用いられます。このチーズは、カルドシンの凝固作用を使った古くから伝わる方法で作られています。このバターのような黄色いチーズを地元のパンにはさんだサンドイッチをぜひ試してみてください。このチーズは年間を通して購入することができますが、この地方で2月と3月に開かれるマーケットが最も種類が豊富です。

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnsm

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

セーラ・ダ・マルカータ自然保護区（Reserva Natural da Serra da Malcata） セーラ・ダ・マルカータ自然保護区は、イベリアヤマネコとその生息地を守るためにつくられました。イベリアヤマネコはイベリア半島だけに住むヤマネコで、現在絶滅の危機にあります。ヨーロッパヤマネコよりかなり小さく、最も目立つ特徴は、三角形の耳の先にブラシのような黒い毛がはえていることです。植物が密生する人里離れた静かな環境を好み、好物のノウサギなどを自由に捕らえることができる場所を必要とします。 当然のことながらイベリアヤマネコを見るのは容易ではありませんが、この自然保護区には多種多様な動植物が生息しており、ヤマネコ以外の哺乳類や、翼を広げると3mに達するクロハゲワシなどさまざまな猛禽類を見ることができます。 この自然保護区は、ペナマコール（Penamacor）とサブガル（Sabugal）の街の中間にあります。一帯は人口密度が低く、ヘザーとエニシダが茂る広大な地域をはじめ、多くの植物が見られます。コア川（Rio Côa）、バザゲダ川（Rio Bazágueda）、メイモン川（Ribeira de Meimoa）など、いくつもの川がこの地域を流れており、その川辺に点在するビーチはレジャーに最適です。 この地域をよく知るために、保護区のサービスセンターが勧める遊歩道を歩いてみてください。体力に自信のある人は、サイクリングやカヌー乗りなど、もっと激しい活動に挑戦してみるとよいでしょう。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Peniche

Reserva Natural das Berlengas
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnb

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

ベルレンガ自然保護区（Reserva Natural da Berlenga）
ペニーシェ（Peniche）から約10 kmのところにあるベルレンガ諸島は、ほとんど人の手が加えられていない自然の聖域です。エステラス（Estelas）、ファリリョインス（Farilhões）、ベルレンガ（Berlenga）という3つの小さな島からなり、幅広い種類の下草が繁殖しています。その中には、その名がベルレンガ産であることを示すArmeria berlegensis（アルメリア属の植物）やHerniaria berlengiana（コゴメビユ属の植物）といった固有の植物も見られます。ベルレンガ諸島は、多くの鳥類にとって、営巣地や渡りの途中の休憩場所となっています。最も多いのはカモメで、この地域一帯どこでも見られます。ツノメドリのような絶滅危惧種もいます。小さなペンギンのようにも見えるこの鳥は、ベルレンガ自然保護区のシンボルに使われています。この保護区には、985ヘクタールにおよぶ重要な海域も含まれており、非常に多様な生物が生息しています。 ベルレンガ諸島の中で一年中人が住んでいるのは、最も大きい島であるベルレンガ島のみです。それも灯台守や自然保護区の監視という欠かすことのできない仕事に必要な人員に限られ、外界から完全に隔絶された生活を送っています。5月から10月の間は、ペニーシェからの定期船が毎日運航されています。この定期船の時間に予定を合わせられない場合や、他の季節に島を訪れたい場合は、海の環境に問題なければ小型ボートを利用することができます。ベルレンガ島には最高350人までしか上陸することができないので、時間に追われる毎日と都会の喧騒から離れて静かな時を過ごしたい人にとっては理想的な場所です。この島をよく知るためには、洞窟やサン・ジョアン・バプティスタ要塞へと続く遊歩道を歩いてみましょう。壮大な風景を眺めることのできるスポットが各所にあります。

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpb

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

パウル・ド・ボキロボ自然保護区（Reserva Natural do Paul do Boquilobo） ゴレガン（Golegã）から約6 kmの場所にあるパウロ・ド・ボキロボ自然保護区は、泥沢地と湿地の広がる沖積平野です。その境界線を流れるテージョ川（Rio Tejo）とアルモンダ川（Rio Almonda）の水量が、ここに生きる生物たちの生活に大きく影響しています。 一帯には水路が網の目状に広がり、水生植物が茂っています。岸辺に生えるヤナギの木々には、シラサギ（同保護区のシンボル）が巣を作ります。この地域はイベリア半島最大のサギのコロニーであり、サギたちは繁殖のために2月〜3月に飛来し、夏までこの地にとどまります。非常に静かで穏やかなこのパウル・ド・ボキロボは、季節ごとにこの地を通過するさまざまな渡り鳥を観察するのに最適です。 ここを訪れる鳥はサギだけではありません。パウロ・ド・ボキロボ一帯では、水鳥を中心に約200種の鳥類が見られます。この地域がUNESCOの生物圏保護区に指定されているのも当然のことと言えるでしょう。 保護区内に人は住んでいませんが、保護区周辺ではこの地域の豊富な水と豊かな土壌を利用して、農耕や牧畜が行われています。保護区内でも、ウマの群れが緑の草原を自由に走りまわったり、横切ったりする姿をよく見かけます。繁殖期には一部のエリアへの立ち入りが制限される場合があるため、ここを訪れる際には事前に保護区の管理事務所と連絡を取ることをお勧めします。管理事務所ではガイド付きのツアーを組むほか、独自にまわりたい人が利用できる遊歩道を教えてくれます。

リスボンとその周辺地方

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnet

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

エスチュアリオ・ド・テージョ自然保護区（Reserva Natural do Estuário do Tejo） テージョ川は、スペインのアルバラシン山脈（Serra de Albarracin）にある源流からリスボン（Lisboa）に近い河口まで全長1,100 kmにおよぶ、ポルトガル国内を流れる川の中で最も長い川です。 リスボン東部の先に広がる河口域は、「マール・ダ・パーリャ（ワラの海）」と呼ばれています。アルコシェテ（Alcochete）の北に位置するこの一帯は、ポルトガル最大、ヨーロッパでも十指に入る面積を持つ湿地帯で、自然保護区に指定されています。この自然保護区は、一帯を生息地とする水辺の渡り鳥を保護するためにつくられました。渡りの季節になると、この河口域には120,000羽の鳥が集まります。特にソリハシセイタカシギは、西ヨーロッパ全体の生息数の20%以上がここに集結します。 しかし、最も壮観なのはなんといってもピンクフラミンゴの群れでしょう。はるか南の遠い国を連想させるこの鳥が、リスボンにほど近いアルコシェテの塩田に集まっているのはなんとも不思議な光景です。
テージョ自然保護区は、ヴィラ・フランカ・デ・シーラ（Vila Franca de Xira）の湿原まで続いています。ここでは闘牛用のウシやウマの飼育が行われています。その他の伝統産業は廃れつつありますが、サモウコ（Samouco）の塩田や、セイシャル（Seixal）の海辺の水車などに、今も伝統の名残が見られます。現在、セイシャルの水車は自然環境博物館になっています。 この自然保護区は、徒歩や自転車、または車で順路に従ってまわることができます。少し違った視点から見てみたい人は、帆船や細長い形の船など、かつて人や物の渡し船として使われていた伝統的な船でまわるツアーに参加してみるとよいでしょう。

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppafcc

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

アリバ・フォッシル・コスタ・デ・カパリカ景観保護区（Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica） この保護区の化石を含んだ岸壁は、堆積岩の重なる地層からなる西ヨーロッパで重要な化石岸壁のひとつです。その起源は、およそ1000万年前の鮮新世までさかのぼります。その時代には、この岸壁の下まで海がありましたが、その後の地殻プレートの移動と1755年の地震の影響で海から遠ざかりました。海岸地帯の砂丘が形成され始めたのはこの地震の後のことです。砂丘が内陸に広がって農地を侵食するのを防ぐため、国王ジョアン5世の命令によって18世紀に植林され、メードスの森（Mata dos Medos）となりました。「メードス（Medos）」は通常「恐怖」という意味で使われますが、ここが危険な森というわけではなく、「砂丘」という意味の「médão」または「medo」に由来しています。主にカサマツやマスティック・ツリー（ウルシ科の植物）からなるこの森林は植物保護区となっており、遊歩道を標識に沿って歩けるようになっています。 岸壁の独特の形を見るには、夕暮れ時が一番です。夕日を受けて金色に輝く岸壁を見ることができます。長い時をかけて侵食された結果、岸壁にはさまざまな形の場所ができ、そこにラウンド・ウィングド・イーグルやメンフクロウといった猛禽類が巣をつくっています。この地域一帯を上から見渡してみたいという人は、カプチョス修道院（Convento dos Capuchos）の望楼に登れば、シントラ山脈（Serra de Sintra）からエスピシェル岬（Cabo Espichel）までの雄大な景色を楽しむことができます。
一方、コスタ・デ・カパリカの最大のアトラクションは10 kmにわたるビーチで、リスボン周辺で最も人気の高いビーチとなっています。ここでは、マリンスポーツを楽しんだり、のんびりと太陽の下で寝そべったり、思い思いの時を過ごすことができます。一帯のレストランやバーでは、刺激的なナイトライフが楽しめます。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

保護区

Eメール: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt ウェブサイト： http://lobo.fc.ul.pt/

ガイドツアー; 屋外駐車場; トイレ;

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnar

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

セーラ・ダ・アラビダ自然公園（Parque Natural da Serra da Arrábida）
セーラ・ダ・アラビダ自然公園は、セトゥーバル（Setúbal）と漁業の町セジンブラ（Sesimbra）の間にあります。海に隣接しており、海の青が白亜の岸壁や山々を覆う植物の深い緑とコントラストをなす、自然の比類ない美しさを目にすることができます。 この自然公園の見どころのひとつはこの地に固有の豊富な植物です。ポルトガルでは珍しいマキ（潅木地帯）があり、その保護によってアラビダ地域一帯は世界が認める自然遺産となっています。こうした植物相を守るため、見学者が入ることができるのは一部地域のみで、公園の指定を受けた公式ガイドが案内するという形が取られています。その他にも、公園の許可を受けた複数の団体が、洞窟探検やダイビングや登山といったより活動的なプログラムを用意しています。 この地域の動植物の生態についてもっとよく知りたい人には、ポルティーニョ海岸のノッサ・セニョーラ・ダ・アラビダ要塞（Forte de Nossa Senhora da Arrábida）にある海洋博物館（Museu Oceanográfico）がお勧めです。博物館のほぼ正面に見えるペドラ・ダ・アニーシャ（Pedra da Anixa）という小さな島は、水生植物の植生によって動物保護区の一部に指定されています。
この公園の領域内には、アラビダ山脈以外にも、リスコ山脈（Serra do Risco）などの山系が入っています。リスコ山脈には、ポルトガル本土の海岸沿いで最も標高の高い地点があります。その高さ380 mの壮大な崖から眺めた大西洋の風景は、心に残る思い出となるでしょう。 海の侵食作用によってつくられた、フィゲイリーニャ（Figueirinha）、ガラポス（Galapos）、ポルティーニョ・ダ・アラビダ（Portinho da Arrábida）などの砂浜は、地中海でしか見ることのできないきめ細かい砂と透明な水が特徴です。 16世紀から19世紀にかけて、この地域はフランシスコ会の修道士に好まれ、今もこの地に残る修道院に多くの修道士が住み、山中に点在する外界から切り離された礼拝堂を瞑想の場としていました。アラビダは農耕や牧畜にも非常に適しており、長いあいだ質の高い農産物を生み出してきました。その中には、コスタ・アズール一帯のワインや、そのワイン街道から至る親しみやすい町アゼイタォン（Azeitão）のチーズなどがあります。

Reserva Natural do Estuário do Sado

保護区

ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnes

宿泊施設 Carrasqueira A Cabana do Pai do Tomás CCI n.º 3700 Carrasqueira, 7580-613 Comporta電話: +351 265 532 996/ 79 - ファックス: +351 265 539 663 E-mail: acabanadopaidotomas@mil-andancas.pt www.mil-andancas.pt/pages/cabana/; 道標ルート; 駐車場: 23.160 ha.; 標高: Máx - 36m; min - 0m; 利用可能な宿泊施設;

エスチュアリオ・ド・サド自然保護区（Reserva Natural do Estuário do Sado） ベージャ（Beja）に近いヴィジア山脈（Serra da Vigia）を源とするサド川は、アレンテージョ（Alentejo）の平野を横切って北方へ180 km流れた後、セトゥーバル（Setúbal）の近くで海へ注いでいます。サド川の河口域はアルカセル・ド・サル（Alcácer do Sal）の近くから始まります。この一帯は非常に肥沃な湿地帯で、区分けされた田んぼが広がり、教会の塔や送電用鉄塔の上につくられたコウノトリの巣が目を引きます。この優美な鳥は、できるだけ高いところに巣をつくるのを常としています。他にも、約200種の鳥が生息するサド川河口域は自然保護区に指定されており、鳥類をはじめとするさまざまな生物を保護する特別保護地域になっています。 この地域に住む最も人なつこい生物は、保護区のシンボルにもなっているイルカです。ヨーロッパでは、イルカが本来の生息地で自由に泳ぐ姿を見られる場所はほとんどありませんが、サド川はイルカの重要な生息地です。イルカはコルヴィーナ（ニベ科の魚）を主食とし、漁業用の網を噛み切ることがあるため、現地では「ロアゼス‐コルヴィネイロス（コルヴィーナ網の噛み切り屋）」と呼ばれています。ここを訪れた際には、船に乗ってこの遊び好きな哺乳類を観察してみてください。この保護区は自然の恵みにあふれ、コルクの原料となるコルクガシや、地元のお菓子に使う松の実がとれる松林など、人間の生活にも利用されています。塩田は今はもう使われていませんが、何百年もの間この地域の重要な財源となっていました。
トロイア（Tróia）にあるセトーブリガ のローマ遺跡では、古代に使われていた魚の塩漬けをつくるタンクを見ることができます。トロイアは白い砂浜と静かな海が広がる素晴らしいリゾート地、ここをスタート地点としてこの美しい地域一帯を見てまわるのもいいでしょう。

Sintra

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com

Parque Natural de Sintra-Cascais
保護区
ウェブサイト： http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsc

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

シントラ・カスカイス自然公園（Parque Natural de Sintra-Cascais） ヨーロッパ大陸最西端であるロカ岬は、古代には「ここに陸尽き、海始まる」と言われた場所で、シントラ・カスカイス自然公園の中でも最も壮観な場所のひとつです。その高さ約100 mの岸壁からは、素晴らしい景色を堪能できます。ここでは、ヨーロッパ最西端の地に到達したことを示す証明書も発行しています。 地質学に興味のある人は、マゴイト（Magoito）やオイタヴォス（Oitavos）の化石砂丘、ラソ岬（Cabo Raso）（カスカイス）の隣にある海水によって侵食された石灰石の浜、アゼニャス・ド・マール（Azenhas do Mar）の「生きた」岸壁を訪れてみることをお勧めします。アゼニャス・ド・マールの崖の上には、人間の技と知恵を駆使してつくられた、絵のように美しい村があります。この地域には恐竜もその足跡を残しており、プライア・グランデ（Praia Grande）の南壁にある垂直に近い地層には、11組の連続した足跡といくつかの個別の足跡が残る、貴重な化石群が見られます。 プライア・グランデは、公園内に数多くあるビーチのひとつです。他にもアドラガ（Adraga）、サマーラ（Samarra）、プライア・ダス・マサス（Praia das Maçãs）、ギンショ（Guincho）などのビーチがあり、極めて特徴的な砂丘系を形成しています。これらのビーチは、サーフィン、ウィンドサーフィン、ボディーボードなどを楽しんだり、浜辺でのんびりとリラックスしたりするのに最適です。 内陸部では、山岳地帯の北部に、美しい村々の残る農業地帯があります。この一帯はコラレス・ワインのふるさとで、農地を区切り作物を海風から守るための石壁が独特な風景をつくりだしています。一帯を見下ろすようにそびえる緑に覆われたシントラ山脈は、この地域特有の環境条件の源です。新鮮な空気を吸い、さまざまな香りにつつまれながら山の中を歩けば、きっと記憶に残るひとときを過ごせるはずです。奥に行き過ぎないよう注意しながら独自に散策を楽しんだり、公園が勧めるコースを歩いて16世紀に建てられた質素なカプーショス修道院（Convento dos Capuchos）や海岸近くの高台にあるペニーニャ修道院（Ermida da Peninha）をまわるのもよいでしょう。ペニーニャ修道院からは、素晴らしい景色が展望できます。 王族・貴族や裕福なブルジョワ階級の避暑地であったシントラ（Sintra）には、今も歴史的建造物が数多く残っています。その自然との調和が評価され、街全体がUNESCOの世界文化遺産に指定されています。

2013 Turismo de Portugal. All rights reserved.
info@visitportugal.com