

## Parque Natural de Sintra-Cascais

### について



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「ここに陸続き、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100m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 Maças）、ギンショ（Guincho）などのビーチがあり、極めて特徴的な砂丘系を形成しています。これらのビーチは、サーフィン、ウィンドサーフィン、ボディボードなどを楽しんだり、浜辺でのんびりとリラックスしたりするのに最適です。内陸部では、山岳地帯の北部に、美しい村々の残る農業地帯があります。

この一帯はコラレス・ワインのふるさとで、農地を区切り作物を海風から守るための石壁が独特な風景をつくりだしています。一帯を見下ろすようにそびえる緑に覆われたシントラ山脈は、この地域特有の環境条件の源です。新鮮な空気を吸い、さまざまな香りにつつまれながら山の中を歩けば、きっと記憶に残るひとときを過ごせるはずです。奥に行き過ぎないように注意しながら独自に散策を楽しんだり、公園が勧めるコースを歩いて16世紀に建てられた質素なカプーショ修道院（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。

### 問い合わせ先

Head-office:

Quinta dos Plátanos - Av. Barão Almeida Santos, 10-12

2710-525 SINTRA

Tel.: +351 21 924 72 00

Eメール: pns@icnf.pt  
ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=pt> <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=en>

---

### 特色とサービス

道標ルート

駐車場: 14.583 ha

標高: Máx: 528 m; min: 0 m

---