

---

## その他のおすすめポイント

---

### アソーレス諸島

---

#### Ilha Terceira

Furna D'água

住所： Cabrito - Posto Santo Ilha Terceira

Gruta do Natal

住所： Picos Gordos Reserva Florestal Natural da Serra de Santa Bárbara - Ilha Terceira

Monumento Natural Regional do Algar do Carvão

住所： Ilha Terceira

#### Ilha da Graciosa

Furna do Enxofre

住所： Ilha Graciosa

#### Ilha do Pico

Monumento Natural Regional da Gruta das Torres

住所： Criação Velha Madalena - Ilha do Pico

---

## ポルトガル中部地方

---

#### Fátima

Grutas da Moeda

住所： Largo das Grutas da Moeda 2495-028 SÃO MAMEDE (Fátima)

## 保護区

### アソーレス諸島

#### Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

**問い合わせ先**

Apartado 14 - 9630 Vila de Nordeste

São Miguel - Açores

Telm. + 351 918 536 123

E-mail: centropriolo@spea.pt

**特色とサービス:**

道標ルート; ガイドツアー;

ピコ・ダ・ヴァラノリベイラ・ド・ギリエルメ特別保護区(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) (...)

### アルガルヴェ

#### Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Eメール: pnrnf@icnf.pt **ウェブサイト**: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa?locale=en>

**問い合わせ先**

Head-office: Centro de Educação Ambiental de Marim - Quelfes

8700-194 OLHÃO

Tel.: +351 289 700 210

**特色とサービス:**

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、ガラオン (Garrão) からマンタ・ロタ (Manta Rota) までアルガルヴェ (Algarve) の沿岸60 (...)

#### Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António

Eメール: rnsbcm@icnf.pt **ウェブサイト**: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=en>

**問い合わせ先**

Sapal de Venta Moinhos - 8950-999 CASTRO MARIM

Phone: +351 281 531 257

**特色とサービス:**

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;

サバル・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 (...))

## アレンテージョ

### Barrancos

Parque de Natureza de Noudar

ウェブサイト: <http://www.parquenoudar.com>

#### 問い合わせ先

Apartado 5 - 7230-909 Barrancos

Tel: +351 285 950 000 Fax: +351 285 950 001

E-mail: [pnoudar@edia.pt](mailto:pnoudar@edia.pt)

#### 特色とサービス:

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) (...)

### Castro Verde

Vale Gonçalvesinho 環境教育センター

Eメール: [lpn.cea-castroverde@lpn.pt](mailto:lpn.cea-castroverde@lpn.pt) ウェブサイト: <http://www.lpn.pt>

#### 問い合わせ先

Herdade do Vale Gonçalvesinho - Apartado 84

7780 Castro Verde

Tel.: +351 286 328 309 / 968 523 648 - Fax: +351 286 328 309

#### 特色とサービス:

道標ルート; ガイドツアー;

Vale Gonçalvesinho 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 (...)

### Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Eメール: [pnvg@icnf.pt](mailto:pnvg@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Centro Polivalente de Divulgação da Casa do Lanternim Rua

D. Sancho II, nº 15 - 7750-350 MÉRTOLA Tel.: +351 286 612 016

#### 特色とサービス:

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 (...))

## Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Eメール: [pnsacv@icnf.pt](mailto:pnsacv@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vicentina?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vicentina?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua Serpa Pinto, 32 - 7630-174 ODEMIRA Tel.: +351 283 322 735

### 特色とサービス:

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 (...)

## Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Eメール: [pnsasm@icnf.pt](mailto:pnsasm@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua Augusto César de Oliveira Tavares, 23 - r/c  
7300-126 PORTALEGRE  
Tel.: +351 245 309 189

### 特色とサービス:

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 (...)

## Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Eメール: [pnsac@icnf.pt](mailto:pnsac@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. Augusto César Silva Ferreira  
2040-215 RIO MAIOR  
Phone: +351 243 999 480

### 特色とサービス:

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 ) (...)

## ポルトと北部地方

## Arouca

Arouca Geopark

Eメール: geral@aroucageopark.pt ウェブサイト:

<http://aroucageopark.pt>

問い合わせ先

AGA – Associação Geoparque Arouca

Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca

Tel.: +351 256 940 254

特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 328 km<sup>2</sup>; 利用可能な宿泊施設; ガイドツアー;  
屋外駐車場; トイレ; レストラン;

アロウカ・ジオパーク (Geoparque de Arouca) (...)

## Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=en>

問い合わせ先

Head-Office: Av. António Macedo - 4704-538 BRAGA

Tel.: +351 253 203 480

E-mail: pnp@icnf.pt Reservations Centre: Largo da Misericórdia, 10 - 4980-613 PONTE DA BARCA

Tel: +351 258 452 250

E-mail: geral@adere-pg.pt; reservas@adere-pg.pt

特色とサービス:

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 (...))

## Bragança

Parque Natural de Montesinho

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-montesinho?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-montesinho?locale=en>

問い合わせ先

Head-office: Parque Florestal - 5300-000 BRAGANÇA

Tel.: +351 273 329 135/6/7

E-mail: pnm@icnf.pt

Branch-office (Porta de Vinhais): Casa da Vila - Dentro da Vila - 5320-909 VINHAIS

Tel.: +351 273 771 416

E-mail: cipm@cm-vinhais.pt

特色とサービス:

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) (...)

## Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

**Eメール:** pnl@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua 1º de Dezembro, 65 - 4740-226 ESPOSENDE  
Phone: +351 253 965 830

### 特色とサービス:

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 ) (...)

## Macedo de Cavaleiros

Geopark Terras de Cavaleiros

**Eメール:** geral@geoparkterrasdecavaleiros.com **ウェブサイト:** <https://www.geoparkterrasdecavaleiros.com>

### 問い合わせ先

Rua Eng.Moura Pegado; R/C Centro Cultural  
5340-302 Macedo de Cavaleiros  
Tel.: +351 278 428 101/ 917 859 608

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 700 km2; ガイドツアー;

騎士の地世界ジオパーク (ジオパーク: 貴重な地質遺産を含む自然公園) (GGTC) は、自治体マセド・デ・カヴァレイロス (Macedo de (...)

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

**Eメール:** geral@cm-macedodecavaleiros.pt; azibo.mmacedo@telepac.pt

**ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-albufeira-azibo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-albufeira-azibo?locale=en>

### 特色とサービス:

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 ) (...)

## Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

**Eメール:** pndi@icnf.pt **ウェブサイト:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. Francisco António Vicente, 4 - 5200-271  
MOGADOURO Tel.: +351 279 341 596 Branch-offices:- Edifício do Centro Municipal de Proteção Civil Rua Pedro Jaques de Magalhães - 6440-111 FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO Tel.: +351 271 313 382- Cabanais do Castelo - Largo do Castelo  
5210-188 MIRANDA DO DOURO  
Tel.: +351 273 431 457

### 特色とサービス:

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 (...)

## Vila Real

Parque Natural do Alvão

Eメール: [pnal@icnf.pt](mailto:pnal@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-Office: Largo dos Freitas - 5000-528 VILA REAL

Tel.: +351 259 302 830 Branch-office: Lugar do Barrio - Sítio do Retiro - 4880-164 MONDIM DE BASTO

Tel.: +351 255 381 209

### 特色とサービス:

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 (...))

## Vila do Conde

Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e ROM

Eメール: [geral.naturconde@cm-viladoconde.pt](mailto:geral.naturconde@cm-viladoconde.pt) ウェブサイト:

<https://www.naturconde.pt/>

### 問い合わせ先

Sede:

Câmara Municipal de Vila do Conde, Praça Vasco da Gama, 4480-454

Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 400

Centro de Recepção:

Estrada Velha, 4480 Vila do Conde

Loja Interativa de Turismo:

Rua Cais das Lavandeiras, 4480-789 Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 445

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 380 ha; 標高: 0 - 23 m (Marco geodésico do Castro de São Paio); 利用可能な宿泊施設; ガイドツアー; 屋外駐車場; トイレ;

バー; レストラン;

### アクセス:

バス; 鉄道駅;

## ポルトガル中部地方

### Arganil

## Paisagem Protegida da Serra do Açor

Eメール: [ppsa@icnf.pt](mailto:ppsa@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=en>

### 問い合わせ先

Casa Grande, Mata da Margaraça - 3305-031 BENFEITA (ARGANIL)  
Phone: +351 235 741 329

### 特色とサービス:

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 (...))

## Aveiro

### Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Eメール: [rndsj@icnf.pt](mailto:rndsj@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=en>

### 問い合わせ先

Estrada Nacional, 327 - 3800-901 SÃO JACINTO (AVEIRO)  
Phone: +351 234 831 063  
E-mail: [rndsj@icnf.pt](mailto:rndsj@icnf.pt)

### 特色とサービス:

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) (...)

## 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 (...))

## Bombarral



## ジオパルク・オエステ

Eメール: [geral@geoparqueoeste.com](mailto:geral@geoparqueoeste.com) ウェブサイト :  
<https://www.geoparqueoeste.com/>  
問い合わせ先

AGEO - Associação Geoparque Oeste  
Rua Raul Gomes Ferreira, 1/A, R/C Dto - Loja 4  
2530-103 Lourinhã  
Tel.: +351 928 114 300

### 特色とサービス:

道標ルート; ガイドツアー;

(...)

## Castelo Branco

Parque Natural do Tejo Internacional

Eメール: [pnti@icnf.pt](mailto:pnti@icnf.pt) ウェブサイト : <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=pt>;  
<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Av. do Empresário, Praça Nercab - 6000-767 CASTELO  
BRANCO  
Tel.: +351 272 348 140

### 特色とサービス:

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) (...)

## Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Eメール: [rnpa@icnf.pt](mailto:rnpa@icnf.pt) ウェブサイト : <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=pt>;  
<https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=en>

### 問い合わせ先

Rua do Bairro, 1, Arzila  
3045-356 COIMBRA  
Tel.: +351 239 980 500

### 特色とサービス:

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 (...))

## Figueira de Castelo Rodrigo

## ナトゥルテホ (Naturtejo) ユネスコ世界ジオパーク

Eメール: [geral@naturtejo.com](mailto:geral@naturtejo.com) ウェブサイト : <http://www.naturtejo.com>

### 特色とサービス:

道標ルート; 駐車場: 5.000 Km<sup>2</sup>; 標高: 40 m<sup>2</sup> - 1.227 m<sup>2</sup>;  
利用可能な宿泊施設; ガイドツアー;

### アクセス:

バス; 鉄道駅;

国の中心部にある テージョ (Tejo) 渓谷と山の間に位置する  
ジオパーク・ナトゥルテホ (Naturtejo)

は、人と自然のバランスを促進する国際的な承認の証である (...)

### Área Protegida Privada da Faia Brava

Eメール: geral@atnatureza.org; comunicacao@atnatureza.org

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=en>; <http://www.atnatureza.org>

#### 問い合わせ先

Associação Transumância e Natureza Travessa Serpa Pinto, 3 -  
6440-118 Figueira de Castelo Rodrigo Tel.: +351 271 311 202 / 914 678  
375 / 960 408 190

#### 特色とサービス:

道標ルート;

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 (...))

## Manteigas

### Parque Natural da Serra da Estrela

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

## Penamacor

### Reserva Natural da Serra da Malcata

Eメール: rnsn@icnf.pt ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=en>

#### 問い合わせ先

Head-office: Rua Dr. António Ribeiro Sanches, 60 - 6090-587  
PENAMACOR Tel.: +351 277 394 467  
Branch-office: Centro de Educação Ambiental da Senhora da Graça  
Bairro Srª. da Graça - Aldeia de Santo António - 6320-052 SABUGAL Tel.:  
+351 271 752 825 | 271 754 428

#### 特色とサービス:

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) (...)

## Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Eメール: [rnb@icnf.pt](mailto:rnb@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=en>

### 問い合わせ先

Av<sup>ª</sup>. Mariano Calado, 55 - 2520-224 PENICHE  
Phone: +351 262 787 910

### 特色とサービス:

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;

ベルレングア自然保護区 ( Reserva Natural da Berlenga )  
ペニーシェ ( Peniche ) から約10 (...)

## Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-boquilobo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-boquilobo?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Quinta do Paul, Apartado 27, Brogueira - 2350-334 TORRES NOVAS  
Tel.: +351 249 820 550 - Fax: +351 249 820 378 E-mail: [rnpb@icnf.pt](mailto:rnpb@icnf.pt)

### 特色とサービス:

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 (...)

## リスボンとその周辺地方

### Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Eメール: [rnet@icnf.pt](mailto:rnet@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=en>

### 問い合わせ先

Av<sup>ª</sup>. dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015 Alcochete  
Tel.: +351 212 348 021 - Fax: +351 212 341 654

### 特色とサービス:

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

エスチュアリーオ・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 (...)

## Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Eメール: [ppafcc@icnf.pt](mailto:ppafcc@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-area/s/paisagem-protegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=pt>;  
<https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=en>

### 問い合わせ先

Centro de Interpretação da Mata dos Medos Estrada Florestal da Fonte da Telha 2825-494 COSTA DA CAPARICA Telefone: +351 212 918 270

### 特色とサービス:

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) (...)

## Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Eメール: [pnarr@icnf.pt](mailto:pnarr@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=pt>;  
<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=en>

### 問い合わせ先

Head-office: Praça da República - 2900-587 SETÚBAL  
Tel.: +351 265 541 140

Branch-office: Museu Oceanográfico

Fortaleza de St<sup>a</sup>. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida - 2900-012 Setúbal

Tel.: +351 265 009 982

### 特色とサービス:

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) (...)

Reserva Natural do Estuário do Sado

Eメール: [rnes@icnf.pt](mailto:rnes@icnf.pt) ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=pt>;  
<https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=en>

### 特色とサービス:

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) ページャ (Beja) に近いヴィジア山脈 (Serra da (...))

## Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Eメール: [pnsc@icnf.pt](mailto:pnsc@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>

### 問い合わせ先

Head-office: Quinta dos Plátanos - Av. Barão Almeida Santos, 10-122710-525 SINTRA Tel.: +351 21 924 72 00

### 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;

シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) (...)

---

## 庭園、公園、森林

---

### ポルトと北部地方

---

#### Vila Nova de Famalicão

Parque da Devesa

住所： Rua Fernando Mesquita,nº 2453 – D, Antas4760-034 Vila Nova de Famalicão

Eメール: [parquedadevesa@famalicao.pt](mailto:parquedadevesa@famalicao.pt) ウェブサイト：  
<https://www.parquedadevesa.com/>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; トイレ; バー; ガイドツアー; レストラン; 道標ルート; 駐車場:  
27 hectares;

**アクセス:**

バス;