

## 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

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

ヴィラ・フランカの島 (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 (...)

**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 Canceleda do Cinzeiro) (...)

#### Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

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) (...)

### 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: [rnsnm@icnf.pt](mailto:rnsnm@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 Gonçalves 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 Gonçalves - 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 Gonçalves 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: [pnvq@icnf.pt](mailto:pnvq@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) (...)

## Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

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

### 問い合わせ先

Head-office: Bairro Azul - Passeio da Fraternidade - Colectiva C4-R/C Dtº -  
7500-100 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ Phone: +351 269 708 400

Monte do Paio Interpretation Center

Monte do Paio - Brescos - 7500-014 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ  
Phone: +351 269 749 001

National Ornithological Station of Monte do Outeirão Phone: +351 269 708 400 | E-mail: [monteouteirao@on.sapo.pt](mailto:monteouteirao@on.sapo.pt)

### 特色とサービス:

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 (...)

## ポルトと北部地方

### Arouca

Arouca Geopark

Eメール: [geral@aroucageopark.pt](mailto: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 km2; 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](mailto: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](mailto:geral@adere-pg.pt); [reservas@adere-pg.pt](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:geral@cm-macedodecavaleiros.pt); [azibo.mmacedo@telepac.pt](mailto:azibo.mmacedo@telepac.pt)  
ウェブサイト: <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-alb-ufeira-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](mailto: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 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 Lavadeiras, 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 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: rdsj@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: rdsj@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 ) (...)

### 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 Km2; 標高: 40 m2 - 1.227 m2;  
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 (...)



## 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、モンドゴ川 (Rio Mondego) と隣り合うリベイラ・デ・セルナシエ (Ribeira de (...))

## Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Eメール: [geral@atnatureza.org](mailto:geral@atnatureza.org); [comunicacao@atnatureza.org](mailto: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;

コア溪谷 (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、コア溪谷特別保護区 (Zona de Proteção Especial do Vale do (...))

## Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Eメール: [pnse@icnf.pt](mailto: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](mailto: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 Sr<sup>a</sup>. 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;

ベルレンガ自然保護区 ( 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 (...)

## マデイラ諸島

## Parque Natural da Madeira

**ウェブサイト:** <https://www.madeiraallyear.com/en/nature/natural-park/>; <https://www.visitmadeira.com/en-gb/madeira/nature/nature-reserves>

### その他の情報:

マデイラの保護区、生息環境、生物種に関する詳細は、マデイラ自然公園のウェブサイトをご覧ください。

マカロネシア生物地理区の一部であるこの群島には、科学的に非常に重要な自然遺産であるマデイラ天然林の照葉樹林 (Laurissilva) (...)

## 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.ª 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 - 111m; 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 (...))

### 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-areas/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) (...)

### Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

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

### 問い合わせ先

Quinta da Murta - Picão  
2665-150 Gradil (Mafra) Tel.: +351 261 785 037 / 917 532 312  
Fax: +351 261 788 047

### 特色とサービス:

ガイドツアー; 屋外駐車場; トイレ;

スペイン・オオカミ回復センター (IWRC) は、1987年、グループ・ロボ (Grupo Lobo) 独立非営利協会 (...)

## 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 Stª. 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 ) (...)

## 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 ) (...)

### Reserva Natural do Estuário do Sado

Eメール: [mes@icnf.pt](mailto:mes@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 ) ベージャ ( Beja ) に近いヴィジア山脈 ( Serra da (...)