

## シントラ[Sintra]-アクセシブルプラン

について



写真: ICVM

### シントラ[Sintra]-アクセシブルプラン

シントラはリスボンの近くであり、その歴史的、文化的価値や UNESCO の世界遺産として登録された目を奪われる美しい景観があることから、あらゆる旅行ツアーで必ず訪れたい場所です。

街の通りはしっかりと修復されており、中心部からアクセシブルルートが整っています。道路はスムーズで状態もよく、安全かつ便利に散策することができます。その一方で、近年改修されアクセスが容易になったエリアとは対照的に、古い町並みが残る場所では道が狭く急で、地面にはでこぼこした段差があります。

こちらで紹介するアクセシブルプランに含まれる場所では、交差点には緑石が設けられておらず道路と同じ高さですが、視覚障害者誘導用ブロックや音響式信号機は設置されていないのでご注意ください。テラスや木の周りの溝などには注意してお進みください。また、時折車が乗り入れる迂回路にも気を付けてください。ドクター・アルフレド・ダ・コスタ通り[Avenida Dr Alfredo da Costa]やドクター・ミゲル・ボンバルダ通り[Avenida Dr Alfredo da Costa]では迂回車両が来ることがあるのでご注意ください。

[地図を見ながらお勧めルートを歩く](#)

オルガ・カダヴァル文化センター[Centro Cultural Olga Cadaval](1)-シントラ美術館[Museu das Artes de Sintra](2)-ヴォルタ・ド・ドゥシェ/リベルダーデ公園[Volta do Duche / Parque da Liberdade](3)-シントラの王宮[Palácio Nacional de Sintra](4)-キント・ダ・レガレイラの館[Palácio e Quinta da Regaleira](5)

アクセシブルプランでは、シントラ美術館([Museu das Artes de Sintra](#))

(2)

からスタートすることをお勧めします。この美術館は以前までカジノとして使用されていた建物の中にあり、コンテンポラリーアートを専門に展示しています。そのすぐ近くには、オルガ・カダヴァル文化センター(1)( Centro Cultural Olga Cadaval)があり、コンサートや映画、演劇、ダンスなどの幅広いプログラムを実施しています。一日の終わりにショーを観覧するのもお勧めです。



Museu das Artes de Sintra © José Manuel

アクセシブルなヘリオドロ・サルガド通り[Avenida Heliodoro Salgado]を進むと、エスタファニャ[Estefânia]の絶景ポイントからは山々や溪谷の素晴らしい景観が望めます。象徴的な円錐形の煙突を背に佇むヴィラ宮殿 [Palácio Nacional de Sintra]も見逃せません。そのままドクター・アルフレド・ダ・コスタ通り[Av. Dr. Alfredo da Costa]を進むと、右手にシントラ市役所があります。シントラ市役所はネオマヌエル様式とネオルネッサンスの側面を併せ持つ興味深い建築物です。20世紀初頭の10年の間に当時完成したばかりの線路に合わせて建設されました。



Volta do Duche, Sintra © José Manuel



そして、アクセシブルルートはヴォルタ・ド・ドゥシェに沿って続きます。途中、コンテンポラリーアートの彫刻などを楽しむことができます。右側には、アンジョス・テイシェイラ美術館[Museu Anjos Teixeira]がある渓谷へと通じる階段があります。ピラ・ベリャ("古い町")として知られる歴史地区に着く前には、涼しく、陰のあるリベルダーデ公園(3)の入り口を通り過ぎます。この公共スペースは坂道があり一部アクセシブルとなっており、ピクニックや暑い夏の日々の休憩所として最適です。



Sintra © Alan P. / Shutterstock

もう少し進むとネオアラビック様式の噴水があり、ヴォルタ・ド・ドゥシェの終わりには左手にニュースミュージアムがあります。右手に進み歴史地区とレプブリカ広場[Praça da República]に向かうと、シントラの王宮[Palácio Nacional de Sintra (4)]

が見えます。ここはかつて王家の家族が夏を過ごした場所です。15世紀に初めて建てられ、以降何世紀にもわたって魅力を増してきたこのスポットはシントラの中でも必見です。サロンと各ベッドルームの間にはいつも物語を感じることができ、また、施釉(せゆ)タイル(アズレージョ)[azulejo]の歩んだ歴史も辿ることができます。ここは16世紀頃にポルトガルで初めてアズレージョが使用された場所の一つです。周辺エリアはアクセシブルですが、正面玄関には一続きになった階段があります。傾斜台を使用できるロイヤルキッチンからご入場ください。入場後は支援を必要とする方へのサポートが整っているのでご安心ください。





Palácio Nacional de Sintra © Parques de Sintra - Monte da Lua / Luís Duarte

広場にはさまざまなテラスやカフェに誘われて、立ち寄ってケイジャーダ[queijadas]やトラヴェセイロ



Quinta da Regaleira © Arquivo Turismo de Portugal

このルートは一部のみアクセシブルとなっていますが、キンタ・ダ・レガレイラの館[[Palácio da Regaleira](#)]



(5)

は訪れる価値があります。20世紀初めに大富豪により建てられたロマンティックな復古的スタイルの不思議なモニュメントです。フリーメーソンの組織に関連する象徴がそこかしこにあり、観光客をすぐに魅了してしまいます。

歴史地区の後には、シントラ山脈[Serra de Sintra]と遺跡が多く存在する"シントラ公園"[Parques de Sintra]まで足を延ばしてみてください。シントラ公園では、ペナ宮と公園[Palácio e Parque da Pena]、エドラ伯爵夫人のシャレー[Chalet da Condessa d'Edra]、ムーア人の城跡[Castelo dos Mouros]、モンセラテの館と公園[Palácio e Parque de Monserrate]

]を見ることができます。アクセシブル対応の電気バスで行くことも可能です。バスでさまざまな観光地に行くことができ、車内には身体の不自由な方や特別な支援を必要とする方をサポートする資格を持った専門家が同乗しています。また、観光を手助けする多様な設備も用意されています。例えば車椅子の独立性を高める Swiss-Trac [Swiss-Trac] やポルトガルの手話通話者とのビデオ通話サービス Serviin [Serviin]、そして音声と手話で情報を提供する Talking Heritage アプリがあります(詳細はトップページの「お役立ち情報」タブをご覧ください)。モンセラテ[Monserate]には建物の3次元模型が展示されており、触れたり建物内のレイアウトをご鑑賞いただけます。

## お役立ち情報

身体が不自由な方のための駐車場(シントラ)

アクセシブルプランのルートには身体が不自由な方のための駐車場が数多くあり、特に観光客の関心が集まる主要スポットの周辺エリアに多数あります。

### シントラの公園

[www.parquesdesintra.pt](http://www.parquesdesintra.pt) | 電話番号: 219 237 300

シントラの公園には、ある意味で観光客自身が進みます自立的に、単独で主要な観光スポットを訪れることを可能にする幅広い設備があります。例えば、プラットフォームリフト、レンタル車椅子、身体が不自由な方におすすめのルートを記載した地図や、庭などの見学に適した電気式車両をご用意しています。

Swiss-Trac - 観光客の方は Swiss-Trac を借りることができます。車椅子に取り付け可能な電気けん引システムで、より自立的かつ独立した形での観光をサポートします。この装置はムーア人の城跡、ペナ宮と公園、エドラ伯爵夫人のシャレーの庭、モンセラテ公園、ケルース宮[Queluz]の庭で利用できます。

Serviço Serviin/ビデオ通話を使用したガイドツアー - 難聴の観光客用のビデオ通話サービスで、ポルトガルの手話通話者が観光スポット訪問時に情報の通訳を提供します。利用の際は、番号12472までお電話ください。料金は1分1セントです。ムーア人の城跡、ペナ宮、エドラ伯爵夫人のシャレー、モンセラテの館、シントラの王宮、ケルース宮にて平日の午前9時から午後5時まで利用可能です。

Talking Heritage - このモバイルアプリはシントラの主要な観光情報にアクセスでき、特別な支援を必要とする方に音声および手話によるさまざまな情報を提供しています。

ダウンロード: [www.talkingheritage.parquesdesintra.pt](http://www.talkingheritage.parquesdesintra.pt)

## 交通

### 公共交通機関

#### バス/大型バス

スコッターブ[Scotturb]バスならびにホップオン・ホップオフは、どちらも車椅子用傾斜台を利用できます。車内はゆとりある空間となっており、専用席、視覚および音響式警告装置、点字つき停車ボタンを備えています。バスの待合所には時刻表があります。

スコッターブ - [www.scotturb.com](http://www.scotturb.com)

### 鉄道

シントラ駅は街の歴史地区に位置し、シントラ市役所からほんの2分ほどの所にあります。駅の内部は広々としていて床には段差がありません。チケットカウンターの位置は低くないですが、自動券売機があります。身体が不自由な方がプラットフォームに行くための特別な通路があります。列車の車両には身体が不自由な方専用のスペースがあります。また、内部は十分な広さがあり、旅の途中の各停車駅を特定することができる視覚および音響式通知装置による通知があります。

ポルトガル鉄道[CP-Comboios de Portugal]では、SIM - 統合移動サービス[SIM - Serviço Integrado de Mobilidade]を提供しています。お電話にてお問い合わせください - (+351) 707 210 746 (707 210 SIM)。24時間、年中無休で情報やサービスを提供しています。本サービスを利用して各種サービス情報、とりわけ列車や駅のアクセシビリティ、乗降時や旅行中に必要な介助についてご確認頂けます。

詳細はウェブサイトをご覧ください [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

#### タクシー

タクシー会社の中には、身体が不自由な方に対応した車両を保有している会社があります。これらの車両を利用することで、街を快適に旅することができます。

コープタクシー ポルトガル[Cooptáxis Portugal]-217 996 475