

## シントラ (Sintra) の魅力を訪ねて

について



写真: Turismo de Lisboa

### シントラ (Sintra) の魅力を訪ねて

月の丘、シントラは、不思議な力とミステリーに満ちた、自然と人間がユネスコが世界遺産への登録を認めたほどの完璧な共生関係で結びついた場所です。

#### 1日のプラン

##### 朝

どんなプランでも、丸一日の活動に備えて朝食で力をつけたら、歴史の中心地から始めることをお勧めします。

メインの広場には、よく目立つ2本の円錐形の煙突を持つヴィラ宮殿 (Palácio da Vila) があります。この煙突は、ランドマークとしても便利で、この場所に戻る目印になります。ここは14世紀後半から、ポルトガルの歴史を通して多くの国王たちの夏のリゾートでした。各部屋には異なる装飾が施されており、学ぶことの多い独自の歴史を持っています。その内装も正にタイル博物館ともいべきもので、ポルトガルでタイルが使用され始めた16世紀の実例を見ることができ、驚きに値します。

狭い裏通りをゆっくり歩き、地域の特産品を販売する店舗を通り過ぎると、キンタ・ダ・レガレイラの宮殿 (Palácio e Quinta da Regaleira) があります。レガレイラ (Regaleira) の入り口近くにあるのは18世紀の宮殿セテアイス (Seteais) で、現在はホテルになっています。この庭園にはぜひ足を運んでください。その展望台からは、ペナ宮、ムーア人の城跡 (Castelo dos Mouros)、そして彼方には海を臨むことができます。

山に登る前に、街中のレストランで昼食を取っても良いでしょう。またはヴォルタ・ド・ドゥシェ (Volta do Duche) 沿いの途中にあるピクニックのできる場所、カスタンейロス公園 (Parque dos Castanheiros) でのピクニックもお勧めです。

##### 午後

午後は、山に登ったり、世界遺産の風景の中で隠れた場所や岩の割れ目などを見つかりたりして過ごしましょう。

ペナ公園の植物園に入る前に、エドラ伯爵夫人のシャレー (Chalet da Condessa D'Edla)

を通り、リヒャルト・シュトラウスが「神聖な聖杯の城」と呼んだ宮殿まで登りましょう。このムーア人の城跡 (Castelo dos Mouros) は見逃せません。8世紀と9世紀にかけて建築され、レコンキスタの後拡張されたこの城は、この地域にイスラム人が存在したことを証言しています。

頂上には、ポルトガルで最もロマンチックな宮殿の1つ、ペナ宮 (Palácio da Pena) があります。豪華な復興様式の建物で、19世紀のロマン主義的な特徴がふんだんに盛り込まれています。これは、女王マリア2世の夫君、サクスコブルク・ゴータ家のフェルナンド芸術国王の情熱と創造力の結晶です。

午前中に時間がなかった場合には、街に戻る途中で、有名なケイジャダ (queijadas) (チーズケーキ) とトラヴェセイロ (travesseiros) (アーモンドの焼き菓子) を是非召し上がってください。夢の場所で夕方前のひとときを過ごすための完璧な銘菓です。

### こんな日程も...

シントラで見るべきものを全部制覇するには、1日では足りません。したがって、長く滞在することが理想的ではありますが、難しいのであれば、別の日程を考えましょう。

その他の興味深い博物館のほか、ハイライトはエキゾチックなネオ・ゴシック様式の宮殿のあるモンセラテ公園 (Parque de Monserrate) と、カプシヨス修道院 (Convento dos Capuchos) です。この修道院は16世紀建設で、いたるところにコルクが使用されています。アッシジの聖フランシスコの清貧の命令に従っており、今まで見てきた宮殿とは激しく対照的な建築物です。この修道院から2kmほど行くと到達するのが、山の最高地点の1つ、ペニーニャ (Peninha) です。海岸まで行く途中には、サン・ミゲル・デ・オドリニャス考古学博物館 (Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas) があります。ここは是非訪れてください。2000年以上にわたる重要な碑銘のコレクションを所有しています。

7月と8月に旅行する場合には、シントラフェスティバルの期間中に開催されるクラシック音楽のコンサートやダンスのパフォーマンスを観るといった素晴らしいチャンスがあります。このフェスティバルは、シントラ宮殿とペナ宮、そしてオルガ・デ・カダヴァル文化センター (Centro Cultural Olga de Cadaval) が会場です。

シントラーリスボン間のIC19を通ることがあれば、ケルース宮殿 (Parque Nacional de Queluz) には必ず立ち寄ってください。ロカイコ様式で18世紀に建築された豪華な宮殿です。その園内では、ポルトガル馬術学校によるショーや、旧王立種馬飼育場、アレンテジョのアルテル (Alter) で飼育されているルスターノ種の馬を鑑賞することができます。

### 絶対のお勧め

- > ケイジャーダとトラヴェセイロを味わう
- > 街中を散策
- > 馬車で山に登る
- > ペナ宮からの景観を楽しむ
- > 散歩する

### ロマンチックな街、シントラ

エキゾチックな庭園、樹齢100年の木々の間をうねる歩道のある、植物が生い茂る公園、空想力いっぱい装飾された宮殿、休憩したくなる小さな池、自然の風景の真ん中にある偽りの遺跡。これらは間違いなく、特別な瞬間にインスピレーションを与えてくれる源です。

大切なデートで互いに愛情を抱きあうことを喜び、結婚式に理想的な場所を見つける、またはハネムーンを過ごす、あるいは何も理由はなくても、シントラはポルトガルで最もロマンチックな場所であることは疑いありません。ここは王と女王が恋に落ち、エッサ・デ・ケイロス とパイロン男爵のような小説家と詩人が不朽の名作を生んだ場所なのです。

本当にロマンチックな雰囲気を感じたいなら、馬車に乗ってみましょう。いくつかのコースが街の中心から出ています。宮殿を眺めながら森林の中を走ると、それは19世紀を連想させるロマンチックな雰囲気、山をのんびり散歩する昔の貴族たちが思い浮かび、その魔法のトリコになってしまうことでしょう。

### ビーチ沿いをドライブ

コラレス (Colares) など、リスボン近くのシントラ海岸の黄金の砂のビーチは非常に人気があり、魚料理や美味しくさわやかな白ワインを提供する素晴らしいレストランがあります。

プライア・ダス・マサンス (Praia das Maçãs) は日光浴や海水浴に人気がありますが、スポーツマンはさまざまなサーフィン、ボディボード、スキミングの国内および国際大会が開かれるプライア・グランデ (Praia Grande) の方を好みます。より静かな「海」を好まれる方向けに、海水のプールもあります。

断崖絶壁まで家々が立ち並びアゼーニャス・ド・マール (Azenhas do Mar) にも海水のプールや、満潮時には海に飲み込まれる狭いビーチがあります。ここは最も情景の美しいスポットの1つで、旅行する価値が十分にあり、断崖の間にあるビーチ、プライア・ダ・アドラガ (Praia da Adraga) もあります。シントラ海岸のツアーの最後には、ヨーロッパ最西端の地、ロカ岬 (Cabo da Roca) を抜くには語れません。「ここに陸尽き、海はじまる」場所であり、その光景と海の力があなたをここに運んでくれるのです。

## アウトドア

シントラ山と海の間には、保護区であるシントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sinta-Cascais) があります。

その涼しい微気候は年間を通してアウトドアの活動にとって理想的です。アウトドアは、この世界遺産の風景の魅力を見出す素晴らしい方法です。

サイクリストには、大いなる挑戦が待っています。素晴らしいペナ宮を目指して山を登りましょう。これは、あなたの両脚と呼吸が真価を問われることとなります。シントラはこれまで何度も、毎年開催される「ポルトガルサイクリングツアー」の一部になったことがあるのを忘れなく。

自分の限界に挑戦するには、登山に適した条件を備えた場所があります。ペドラ・アマレラ (Pedra Amarela) とペネド・ダ・アミザーデ (Penedo da Amizade) はその困難さで知られる場所です。ただし、頂上に近づくにつれ感じる開放感は言葉になりません。シントラの最高の景観がそこであなたを待っているからです。晴天の日は、パラグライダーやハンググライダーに最高の場所です。

この光景の謎に迫るハイキング道やオリエンテーションのルートにも事欠きません。長さも異なり、自然から文化までさまざまなテーマが用意されているこれらのルートは、あらゆる難易度に対応しています。最も魅力的なルートの1つは、プライア・グランデ (Praia Grande) の間を通っています。そこでは11個の恐竜の足跡が残る場所や、断崖、そして海拔100mの口カ岬 (Cabo da Roca) に刻まれた個別の足跡などを見ることができます。

非常に多彩なアクティビティに完遂するために、必ずシントラのケイジャードとトラヴェセイロを食べてください。休憩中して景観を楽しみながら静かに味わうことができます。

## 行き方

車では、シントラはIC19でリスボンから約20kmです。途中、ケルース宮殿 (Palácio de Queluz) に立ち寄ることができます。通常の運転では、ラレス (Colares)、アルモサジェメ (Almocageme)、ギンショ (Guincho)、カスカイス (Cascais)、エストリル (Estoril) を通過して、海岸沿いを走ります。リスボンまで海沿いの道です。街中では、指定の場所にのみ有料の公共駐車場があります。

公共の交通機関でシントラに入るには電車が最も快適です。ロッシオ (Rossio) 駅を出発して、リスボンからシントラまでは約40分です。時刻表は[www.cp.pt](http://www.cp.pt)で確認できます。

シントラでは、バス会社Scotturbもサービスを提供しています([www.scotturb.com](http://www.scotturb.com))。

CP – Comboios de Portugal では Scotturb社の連動バス「電車&バス」を提供しています。このバスで、シントラ、カスカイス、リスボンで主な見所を回ることができます。

リスボン市ツーリストカード「リスボンカード」は、リスボン市内の博物館、モニュメント、サービスに利用できるほか、シントラに行くのにも使用できます。詳細は[www.askmelisboa.pt](http://www.askmelisboa.pt)でご確認ください。

カスカイス (Cascais) とエストリル (Estoril) からは、バスでシントラに行くことができます。[www.scotturb.com](http://www.scotturb.com)で417線と418線の時間をご確認ください。

## お役立ち情報

歴史的な中心地からシントラ山には、徒歩またはバスで行くことができます。ワンデイツーリストチケットである「Circuito da Pena」と「Villa Express」でムーア人の城跡 (Castelo dos Mouros) とペナ宮 (Palácio da Pena) に行くことができます。または、途中下車してセテアイス (Seteais)、レガレイラ宮殿 (Palácio da Regaleira)、モンセラテ宮殿 (Palácio de Monserrate) を観光することもできます。詳細は以下をご覧ください。[www.scotturb.com](http://www.scotturb.com)

金曜から日曜まで、エステファニア・デ・シントラ (Estefânia de Sintra) とプライア・ダス・マサンス (Praia das Mações) の間をトラムが運行されます。料金と時刻表はこちら：[www.cm-sintra.pt](http://www.cm-sintra.pt)

ヴィラ宮殿 (Palácio da Vila) そばのシントラ市観光案内所で有効な日程を確認してください ([www.cm-sintra.pt](http://www.cm-sintra.pt))

---

)。ロカ岬観光案内所では、ヨーロッパ最西端に立ったことを証明する証明書がもらえます。

「ロマン主義の首都、シントラ」専用のウェブサイト[www.sintraromantica.net](http://www.sintraromantica.net)は、スマートフォン用の地図、バーチャル観光、3Dランドマーク、デジタルパンフレット、観光ガイドを用意しています。

ケルース宮殿 (Parque Nacional de Queluz) を観光する前に、[www.parquesdesintra.pt](http://www.parquesdesintra.pt)でポルトガル馬術学校 (Escola Portuguesa de Arte Equestre) のショーの時間を確認してください。このサイトでは、シントラの公園と宮殿の一部のツアーやアクティビティに関する情報も提供しています。