



[www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)

# リスボン

とっておきの体験





# 目次



リスボン	04
エストリル／カスカイス	10
シントラ	11
セトゥーバル／トロイア	12
マフラ／エリセイラ	13
近郊の町	14
インフォメーション	15

## イントロダクション

リスボン地方を訪れることは、可能性あふれる世界に足を踏み入れることです。  
全てがあなた次第！

リスボンは、実際に見て、感じて、発見する人次第で、実にさまざまな表情を見せる地域です。

百聞は一見に如かず。一步、足を踏み入れれば、たちまちあなたのリスボンが見つかります：

伝統、ロマンス、文化、レジャー、モダン、感動、色彩、グルメ、歴史、自然…選択肢はよりどりみどり、とても言葉では言いつくせません。

ここにご紹介するのは、リスボンを知るためのちょっとしたヒントです。ただし、これだけはお約束しましょう。何もかも全てが腕を広げあなたを待っているということ。

リスボンは、決して繰り返すことのない、いつも新しい体験ができる場所。

# レジャーとカルチャーを 楽しむ散歩道

バイシャ地区は、リスボンの日々の暮らしに欠かせない存在です。いつの時代も、街の商業の中心として賑わい、格好の散策の場として愛されてきました。

テージョ川からテレイロ・ド・バソ(コメルシオ広場)をぬけてロシオへ、カテドラルからシアードへ。バイシャ地区は、まさにリスボンをリスボンたらしめている中枢神経です。

この地区は、1755年のリスボン大地震後、一定のモデルゲージに基づき再建されました。事業の指揮をとったのがボンバル侯爵であったため、一帯は「バイシャ・ボンバリーナ」(ボンバル侯のバイシャ地区)と呼ばれています。無数の店が軒を連ね、賑やかなメインストリート、アウグスタ通りの往来は、テレイロ・ド・バソへと流れていきます。歴史と文化がレジャーと肩を並べているのが、この地区です。街のあちらこちらで、さまざまな興味深いものに目とまるところでしょう。都会的な街並み、アウグスタ通りにかかるアーチ。サンタ・

ジュスタのエレベーターを上げればそこに、カルモ教会の廃墟が姿を現します。

シアードを上って行くと、そのまま街の賑わいと店の軒が続きます。ですがこのあたりでは、より知的な文化の重みを感じられません。シアード広場のカフェ・ブラジレイラには、19世紀末のエッサ・デ・ケイロースから、20世紀のフェルナンド・ペソアやアルマーダ・ネグレイロスにいたるまで、数々のポルトガルの作家や芸術家たちが集い、多くの時を過ごしました。

シアードには個性を競う書店やカフェが並び、一種独特の魅力を放つ場所に出会えます。中でもシアード美術館はおすすめ。重要度の高い常設展示のほか、随時、特別展示が開催されています。

バイシャとシアードが作り出すこの街の中枢は、日々の暮らし、若いエネルギー、ポルトガルの伝統と文化がひとつに溶け合い、この上ない調和をかもしだしています。



アルファマ地区  
カステロ  
モウラリア地区

# 自分の足で描く リスボン

文化、歴史、建築について知りたい。人々とのふれあいを感じたい。もしくは、ただのんびりと散策を楽しみたい—それなら、リスボンの街でも一種独特な、この界隈を訪ねてみましょう。「リスボンらしさ」のおおもととなっているアルファマ、カステロ、モウラリアは、訪れる人ひとりひとりに、まさにその人だけの地図を描きだしてくれます。選択肢は、無限です。みすみす逃してしまうことのないように。路面電車は言わずと知れた、リスボンならではの交通の足です。これに乗れば、たちまち古き良き時代そのままの、夢のような世界へ出発です。カステロなどの丘の頂きにある歴史的地区からバイシャ、シアードまで移動するなら、28番線がとても便利です。でも、自分の足で歩いて巡れば、より多くの発見が待っています。グラサからスタートしてみましょう。ひときわ素晴らしい街の眺めが楽しめる二つの展望台、セニョーラ・ド・モンテとグラサがあります。さらにグラサでは、サン・ヴィセンテ・デ・フォーラ教会と、

サンタ・エングラシア教会にも、足を運んでみてください。路面電車の線路を道しるべに、バイシャまで行きましょう。でも、途中、ひょっこり入り口をのぞかせている脇道や路地に寄り道することも忘れずに。そうすれば、アルファマ、カステロ、モウラリアの一角を、よりくわしく探検できるのですから。サン・ジョルジュ城をはじめ、道中目にするさまざまな観光の見どころで、今や消えつつある、古き良きリスボンのたたずまいに出会うことでしょう。この界隈では、それまで耳にしたこともないようなファドを聞かせてくれます。ここのファドは、酒場やレストランを舞台に、自由奔放に歌い上げられるファド、人の心を動かし、リスボンの魂奥深くに息づいているファドなのです。夏にリスボンを訪れる機会があれば、守護聖人をたたえるお祭り、聖アントニオ祭は見逃せません。一帯ではひときわ盛大に祭りを祝い、6月13日の前夜には、多くの人出で賑わいます。この絶好の機会に、名物イワシの炭火焼をサンドイッチで、是非お試しください。

# 夜明けまで 楽しく

バイロ・アルト地区  
サントス地区



06

昔も今も、リスボンの夜といえば、なんといってもバイロ・アルトです。

つねに新しい魅力にあふれ、リスボンでもことにバーが多いエリアとなっています。

細い街路には、毎晩のように多くの人々が集まり、金曜、土曜ともなれば、週末を最大限に楽しもうという人々で、いっそうの賑わいをみせます。

多種多様なものが求められ提供されるバイロ・アルトには、ありとあらゆる人々が行き交っています——さまざまなテイストの若者たちから、よい音楽としっかりと落ちついたバーをもとめる年配客にいたるまで。

この界隈の常連なら知ってのとおり、すっかり街に溶け込んで、寛いで街の空気を楽しめるのは、バイロ・アルトならではの魅力です。バイロ・アルトは夜のみならず、昼の散策にももってこいです。

通りにはデザインショップやブティックが並び、なかには古着を扱う店も見られ、リスボンの他の地域とは一線を画する、個性的なショッピングエリアとなっています。

もうひとつのリスボンのナイトスポット、それはテージョ川岸のエリア、ことに7月24日大通りとサントス一帯です。

ここには一、二の人気を誇る店も含め、無数のバーやディスコが林立しています。

アルカンタラとサント・アマール一帯にあるドカスも、テージョ川沿いにある繁華なエリアです。日中も往来のたえないこの界隈は、夜ともなれば、楽しいひとときに格好の舞台を提供してくれます。今日のサントス地区には、にぎやかな夜の顔以外にもうひとつ、別の顔があります—その名も「サントス・デザイン地区」です。国内外ブランドのデザインショップが集まったこの一角は、リスボンならではの個性的なエリアに、またひと味違った魅力を加えています。

# 街と川と

テージョ川沿いの一帯に広がる、まさに大航海時代の遺産の見本のような地区、それがベレン地区です。かつてその岸からは、インド航路を発見したヴァスコ・ダ・ガマの船が出帆し、今なおいたるところに、昔日の海洋帝国の名残が息づいています。広々としたインペリオ広場にそびえるのは、ジェロニモス修道院、首都リスボン屈指の美しいモニュメントです。きわだって壮麗な建築美によって、このマヌエル様式の建築は、ユネスコの人類文化遺産として広く知られるところとなっています。おなじくユネス

コの世界遺産として有名なのもうひとつのマヌエル様式建築の傑作、ベレンの塔です。しかし、ベレンの魅力は、歴史的な遺産によるものばかりではありません。うってかわって現代的な外観のベレン文化センターでは、各種の文化イベントが開催されています。なによりベレンの一帯は、のんびりとした散策にぴったりの場所です。川辺の庭園を散歩したあとのお楽しみは、門外不出のレンピによるリスボン名物菓子、パステル・デ・ベレン(エッグタルト)でしょう。

# 楽しみ方は よりどりみどり

国際公園は、'98リスボン万博開催にあたって近年新たに開発されたエリアであり、園内には数多くのレジャー施設が設けられています。シンボリックな建造物のモダン性が、心地よい空間を生みだし、ここで過ごす時間を大変楽しいものになっています。

テージョ川に面し、あらゆる施設がまとまりあった国際公園では、ここならではの散策が楽しめます。徒歩で、自転車で、その他レンタルによる交通手段で、ぶらりとひとめぐりする価値は十分です。少し別の眺めを楽しむなら、ロープウェイでの空中散歩が一番でしょう。眼下には一面、リスボンの街が広がります。

のんびりくつろぐ、見て楽しむ、そして参加型のレジャーとしても、国際公園のリスボン水族館はおすすめです。わたしたちの地球の海の豊かさに、驚きの目をみはるはずです。さらにあわせて訪れたいのが、知識博物館です。人類の発展に貢献した科学的な発見を実際に体験して確かめられる、楽しいスペースです。

それだけではありません。公園内には数多くのレストランがあり、ジャンルを幅広くとりそろえた料理は、心の底から満足させてくれるでしょう。食後の一息には、ショッピング、それともカジノ・リスボアで運だめしはいかがでしょう。

イベントやカルチャーも、忘れてはいけません。アトランティック・パビリオンやカジノでは、さまざまなショーやイベントが開催されています。また、カモンエス・シアターでは、ダンスを中心とした定期公演を行っています。

国際公園で、ぜひ、さまざまな体験をたっぷりとお楽しみください。

## リベルダーデ大通り エドゥアルド7世公園

# 完璧な 街の中心軸

09

ロシオとレスタウラドーレスから上手にのびるリベルダーデ大通りは、リスボンの重要かつ中心的大通りです。それ自体ひとつの特別な歴史をもち、絶大な存在感を誇るリベルダーデ大通りは、十九世紀半ばには、リスボンの「市民の散歩道」として、上流階級の人々が集い、優雅な散策を楽しむ場となりました。大通りを歩きながら、かつてのディレタント精神に思いをはせてみるのも一興です。にぎやかな往来が絶えることのない今日の大通りには、散策にも、ちょっとしたおまけの楽しみがついてきます。大通りには、世界有名ブランドのブティックをはじめ、レストランや劇場が軒をつらねています。今を象徴する、最も旬の精神をつかむには、リベルダーデ大通りはまさにぴったりの場所です。

そのまま大通りを上ってゆくと、街の中心部にあるユニークな公園、エドゥアルド7世公園にいたります。人々が思い思いに楽しめる、開放的な空間は、リベルダーデ大通りの喧噪とコントラストをなしています。

散策にぴったりの、広がる緑のむこうには、エストウファ・フリアがあります。庭園は、世界中から集められた各種の植物であふれ、子供から大人まで楽しめます。珍しい植物が豊かに生い茂る園内には、独特のエキゾチックなムードが漂っています。

また、エドゥアルド7世公園では、目の前にリスボンの街が一面になだらかに広がり、ほかとはまたちがった街のパノラマが楽しめます。公園の頂には、街の中心のシンボリック的存在であるボンバル侯爵の銅像が、大通りの起点となってそびえています。さらに上手には、近年新たにアマリア・ロドリゲス公園がつけられ、のんびりしたひとときを、心ゆくまで過ごすことができます。

春の終わり、エドゥアルド7世公園では、リスボン最大の文化イベントのひとつ、書籍市が開催されます。この時期にリスボンを訪れる機会があれば、ぜひ足を運んでみてください。各種書籍の販売のほか、さまざまな催し物や文化イベントが開催され、知的好奇心を刺激されることでしょう。

# センセーション あふれる場所

10

多くの人々が「ポルトガルのリヴィエラ」として認めるエストリル／カスカイスは、ぜひとも一度は訪れたいところです。

エストリルとカスカイスの一角は、華やかで、人の心をとらえて放さない魅力にあふれています。興奮と新たな体験に満ちたレジャーが、バラエティ豊かに、美しい海岸線沿いに広がっています。つまり、エストリル／カスカイスは、さまざまな感動が詰まった、それ自体が息づいている場所なのです。おまけに、ロマンチックなシントラの町や首都リスボンからは、目と鼻の先です。

サーフィンに理想的なカルカヴェロスのビーチから、ウィンドサーフィンのメッカ、ギンショの浜にいたるまで、その他多くの場所が、さまざまな、しかしいずれ劣らぬ楽しさを約束してくれます。

また、絵のように美しいカスカイスの町に代表される史跡は、この一角の大きな魅力のひとつであり、重要な建築物や芸術作品が随所に見られます。

娯楽も実に豊富です。なかでもカジノ・ド・エストリルは、ポルトガルのエンターテインメントを代表する存在です。また、豊かな自然も、この地域が誇るもうひとつの顔です。広大なシントラ・カスカイス自然公園は、エコツアーと関連した多くのレジャー活動の場となっています。

ここではカルチャーとエンターテインメントが、毎日のように繰り広げられています。その一部は各種一流ホテルで催され、すばらしいグルメとともに楽しむことができます。

また、ヨーロッパ屈指のゴルフコースの存在のおかげで、ゴルフはレジャースポーツの筆頭です。

無数のレジャーの選択肢にくわえ、会議センター、ヨットハーバー、国際サーキット場など、各種施設も充実しています。



# ロマンスの都

シントラは、尽きせぬ魅力に満ちた場所です。ユネスコは1995年、この町を文化的景観として世界遺産に認定しました。

なにがシントラをかくも特別な場所にしているのでしょうか？それは、あらゆる意味での豊穡さです。豊かな自然と数々のすばらしい史跡が完璧に溶けあい、比類ない美しさをかもしだしているのです。まず、旧市街の中心部に高々とそびえているのは、王宮です。一帯には、このような歴史的建造物が数多く点在しています。町の中心部を散策すれば、そこはおとぎの国さながら、一見したところなんでもないのに、実は非常にすばらしいもので満ちています。そのすべてを包んで見守るかのようにそびえる

シントラ山系には、豊かな緑が生い茂り、思い思いに散策を楽しむことができます。山の頂、きりたつ岩山に抱かれているのは、ペナ宮です。ユネスコの世界遺産として登録された一帯には、無数の史跡が点在し、いずれも一度は訪れる価値があるものばかりです。ですが、シントラの町と山を散策すれば、もうすっかり魔法の国の雰囲気のとおりでしょう。また、海に近いことが、この地域の魅力を格別

なものにしています。プライア・ダス・マサンスやプライア・グランデなど、大西洋沿岸でもひととき美しいビーチが点在しています。町からビーチまでは、シントラ名物の路面電車が走り、道中も楽しい思い出になることでしょう。

さらに南に下れば、ヨーロッパ大陸の最西端、ロカ岬。ポルトガルの大詩人、カモンエスが「ここに陸尽き、海始まる…」と詠った地です。夢のようなひとときをお探しなら、答えはシントラにあります。

# 海のように 真っ青

## セトウバル トロイア

セトウバル／トロイアは、非常に自然の変化に富んでいます。風景もあたりに漂うムードも、海が存在によってひととき魅力をまし、まさに訪れるべき場所といえるでしょう。はっとするほど美しい砂浜、ふたつの河口、山、そして内陸部に広がる静かな平野。さまざまな色彩が混じりあい、まばゆい光の中で輝いています。

ビーチだけでも、一度この地を訪れる価値は十分です。ポルトガルでもこの一帯のビーチは格別で、その個性もさまざまです。海水浴場として人気があるのは、カパリカの海岸です。ほかにも代表的なものとして、付近には、メコやポルティエニョ・ダ・アラビダのビーチがあります。セジンプラでは、ビーチはもちろん、最高の魚貝類を使った、ポルトガル屈指の郷土料理をお楽しみください。

テージョ川河口自然保護区のおもな見どころのひとつは、フラミンゴのコロニーです。

さらに南のサド川河口も、重要な自然保護区となっています。広大

な面積をもち、大西洋とつながるこの河口では、イルカに出会えるかもしれません。ポルトガルではここだけでしか見られない生き物を、間近に観察できるとあって、大人も子供も大喜びです。山脈と自然公園が広がるアラビダは、自然の一大絵巻です。ここでは自然の美がたたえられ、その美にとけこんだ、よりよい生活の営みがあります。

セトウバル／トロイアは、ゴルフプレーヤーにとってまたとない舞台でもあります。





## エリセイラ

は、海辺で過ごす休日にぴったりです。800年の歴史をもつこの海辺の町は、リスボンの50キロ北に位置し、のんびりくつろいで過ごすにふさわしいたたずまいを見せています。ミネラル塩に富む澄んだ水とヨード分を多量に含んだ風土に恵まれ、エリセイラ帯には、すばらしいビーチが点在しています---プライア・ダ・フォス・ド・リザンドロ、プライア・デ・サン・ロウレンソ、プライア・デ・サン・セバステイアンなど。また、プライア・ダ・リベイラ・ディリャスは、サーフィン、ボディボード、スキムボードに理想的な海として、世界的に有名です。もっとこぢんまりとした、静かなビーチをお探しなら、プライア・ダ・オレレイラがおすすです。漁村としての長い歴史があるエリセイラには、さらにプライア・ド・ペイシェ（「魚の浜」の意）や、広々としたプライア・ド・スルがあります。

漁業がさかんなこの一帯は、海の幸を堪能するには絶好の場所です。

さらに、この上なく美しいエリセイラの町は、理想の散歩道です。静かな魅力にあふれた町並みは、そぞろ歩きにふさわしく、ショッピングや手工芸品も楽しめます。

## マフラ

は、さまざまな逸話にいろどられた、歴史ある土地です。町の中心部に、威容を誇ってそびえるのは、マフラ修道院です。ポルトガル・バロック様式の最も重要な建築作品であるこの修道院は、18世紀前半、ジョアン5世の命で建設されました。ジョアン・フレデリコ・ルドヴィスが建設の指揮にあたり、教皇領ローマをモデルに、ゲルマン風の意匠を加えた作品を作りあげました。建物は、バシリカ、王宮、フランシスコ会修道院、4万冊以上の蔵書を誇る図書館からなっています。

この歴史的逸話に想を得て生まれたのが、ノーベル文学賞を受賞したポルトガル人作家ジョゼ・サラマーゴの『修道院回想録』です。単発的に使用されていましたが、ジョアン6世の治世下である1807年には、王家がブラジルへ発つ前、年間を通じて一族の住まいとなりました。



## オエイラス

といえば、リスボン市民の夏の行楽地となるビーチが有名ですが、興味深い史跡もあることを忘れてはいけません。その代表が、ポンバル侯爵宮です。カルロス・マルデルが設計した建物には、18世紀の建築様式が反映され、ことにその庭園は、かのヴェルサイユ宮殿を模したものとなっています。内部の見どころは、ジョアン・グロッシの作品に飾られた天井、アンドレ・ゴンサルヴェスの絵画、マシャード・デ・カストロの彫刻作品などです。さらに注目すべきは、恵みの聖母をまつた礼拝堂でしょう。また、オエイラスを訪れたら、「詩人の公園」にも足を運んでみてください。心地よい緑あふれる空間には、20世紀ポルトガルで活躍した20人の詩人が、彫刻作品となって、静かにたたずんでいます。



## 近郊の町…

14

## ロウレス

は、さまざまな見どころあふれる町です。農園、水車、ワイン醸造所など、地方の農村ならではの建築から、ポルトガルの歴史と文化を象徴する記念建造物にいたるまで。市内では、名実ともに高いブセーラスのワインが生産されています。馥郁たるアロマをもつ、軽やかな白ワインで、ブドウの収穫祭とワインフェスティバルが、毎年10月の第2週末に開催されています。

東部一帯の見どころは、テージョ公園です。おだやかな水辺が、絶好のバードウォッチングのポイントとなり、フラミンゴの群れをはじめ、多種多様な鳥類を観察できます。

宗教に関連したもので、市を代表するのは、ロウレス教区教会です。教会は16世紀建造、司教館は18世紀に再建されたものです。また、ピレスコシエ城は、歴史を15世紀にさかのぼり、今も中世の塔に銃眼をのぞかせています。今日では、改築されて視聴覚ホールや展示スペースとして利用されています。

ロウレス市立博物館の特別展や常設展を観覧し、陶磁器博物館で、サカヴェン陶磁器工場で生産された製品や18番窯を見学してみるのもいいでしょう。

## ヴィラ・フランカ・デ・シーラ

馬と牛の大地、ヴィラ・フランカ・

デ・シーラ市は、農園や闘牛の飼育場を訪ねるには格好の土地です。同時に、豊かな郷土料理と土地の良質なワインを楽しむところでもあります。

文化的に興味深いさまざまな場所のなかでも、筆頭はセニョール・ダ・ポア・モルテ教会です。この重要史跡は、この地方最古の教会であり、歴史ははるかローマ時代にまでさかのぼります。山腹にいだかれるようにたつ教会からは、町と河口を一望のもとにながめられます。

テージョ川南岸に広がる、一面の平野では、ノッサ・セニョーラ・デ・アルカメ礼拝堂が、新古典様式の堂々たる姿を見せています。市街部での見どころは、マルティール・サント教会です。内部は、ヴィラ・フランカ市立博物館の宗教美術館となっています。また、民族誌博物館では、地方色豊かな、伝統的な品々を展示しています。

地方行事として見逃せないのが、「赤いチョコキの祭り」です。毎年7月に開催されるこの祭りでは、この地方の伝統の粋を、肌で感じることができます。

# ツーリストオフィス 連絡先

## ASK ME リスボン トレイロ・ド・パン

Praça do Comércio  
1100-141 Lisboa  
Tel: +351 210 312 810  
09h - 20h  
terreirodopaco@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン トレイロ・ド・パン/LSC

Praça do Comércio, 78 - 81  
1100-141 Lisboa  
Tel: +351 914 081 366  
10h - 20h  
lisboastorycentre@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン リスボン空港

Chegadas, Aeroporto  
1700-008 Lisboa  
Tel: +351 218 450 660  
07h - 24h  
aeroreservas@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン フォス宮

Praça dos Restauradores  
1250-187 Lisboa  
Tel: +351 213 463 314  
09h - 20h  
palaciofoz@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン ロシオ

Praça D. Pedro IV  
1100-199 Lisboa  
Tel: +351 910 517 914  
10h - 13h / 14h - 18h  
rossio@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン サンタ・アポローニア駅

Estação da CP - Terminal Internacional  
Largo dos Caminhos de Ferro  
1149-066 Lisboa  
Tel: +351 910 517 982  
From Tuesday to Saturday 07h30 - 09h30  
stapolonia@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン ベレン ジェロニモス修道院

Jardim Vasco da Gama  
1400-206 Lisboa  
Tel: +351 910 517 981  
09h - 18h  
belem@lismarketing.pt

## ASK ME リスボン ベレン ベレンの塔

Jardim Torre de Belém  
1400-206 Lisboa  
Tel: +351 910 517 886  
10h - 18h  
belemtorre@lismarketing.pt

## リスボン ショップ2 レジェドール

Rua Jardim do Regedor, 50  
Lisboa  
Tel: +351 910 518 030  
10h - 18h  
regedor@lismarketing.pt

## ASK ME パルケ・ダス・ナソインス(国際公園)

Alameda dos Oceanos  
1990-231 Lisboa  
Tel: +351 910 518 028  
10h - 13h / 14h - 18h - October/March  
10h - 13h / 14h - 19h - April/September  
parquedasnacoes@lismarketing.pt

## ASK ME エリセイラ

Rua Dr. Eduardo Burnay, 46  
2655-370 Ericeira  
Tel: +351 910 518 029  
10h - 13h / 14h - 18h  
ericeira@lismarketing.pt

## ASK ME シントラ

Praça da República, 23  
2710-616 Sintra  
Tel: +351 219 231 157  
09h30 - 18h  
sintra@lismarketing.pt

## ASK ME シントラ駅

Av. Dr. Miguel Bombarda  
2710-590 Sintra  
Tel: +351 211 932 545  
10h - 12h / 14h30 - 18h  
sintraestacao@lismarketing.pt

## ASK ME アラビダ

Travessa Frei Gaspar, 10  
2900-388 Setúbal  
Tel: +351 916 442 247  
10h - 18h - October/March  
10h - 19h - April/September  
arrabida@lismarketing.pt





TURISMO DE LISBOA  
Rua do Arsenal, nº23  
1100-038 Lisboa  
T: 351 210 312 700  
F: 351 210 312 899  
E: atl@visitlisboa.com

ポルトガル政府観光局  
〒102-0083  
東京都千代田区麹町3-10-3 神浦麹町ビル4F  
ポルトガル大使館商務部内  
TEL 03-6261-7103(業界関係者)  
FAX 03-6261-7104

[WWW.VISITLISBOA.COM](http://WWW.VISITLISBOA.COM)

