



ASSOCIAÇÃO
DE TURISMO DO
PORTO
E NORTE

CONVENTION&VISITORS BUREAU

PORTO · DOURO · MINHO · TRÁS-OS-MONTES

ポルトガルの エッセンス

この北部地方でポルトガルが国の産声をあげたのは、はるか昔1143年のこと。一帯の豊かな文化遺産は、古く由緒ある源と切っても切れない関係にあります。伝統、文化、歴史、建築、食とワイン、風景と人々の日々の楽しみ、いずれもこの地方ならではです。

ゴルフや温泉などのレジャーでも、ビジネスでも、いっそう大きな存在感と魅力を見せるこの地方。そのすばらしさをあえてひとことで表現するならば、それは人々おもてなしの心と、あたたかなおもてなしに表れた人々の暮らしぶりといえるでしょう。ポルトと北部地方の旅が残すのは、写真や思い出だけではありません。ポルトガルの人々の胸の奥にある「郷愁（サウダーデ）」という心の体験です。



ドン・ルイス1世橋—ポルト

PORTO · DOURO · MINHO · TRÁS-OS-MONTES



ドウロ川

北部地方の数ある町のなかでも、ことに観光におすすめは、まずなんといってもポルト、有名なブラガ、建国の地ギマランイス。さらに忘れてはならないのが、ヴィアナ・ド・カステロ、ポンテ・デ・リマ、ブラガンサ、シャーベス、アマランテ、ラメーゴ、ヴィラ・レアルなど。いずれの町も歴史的な遺産と文化に恵まれ、その地ならではのあたたかな人々の暮らしが息づいています。

教会や修道院、博物館や美術館、城、庭園、豊かな建築物は、旅の思い出作りに欠かせません。数々の自然公園やこの地方をいろどる豊かな川、海や山はもちろんのこと。



ボデンセの祭のカレト

ときには旅の足を休め、あふれるばかりに豊かで味わい深い地方の食、ドウロワインやヴィーニョ・ヴェルデ、名高きポートワインを満喫してみてください。また、コンサート、地方の祭りや行事などの文化的イベントから、山でのアウトドアレジャーや海や川でのウォータースポーツといったエキサイティングなものにいたるまで、幅広いジャンルの体験がよりどりみどりで。

わけてもこの地方は、ユネスコの人類世界遺産が4か所、登録されていますーポルト歴史地区、ギマランイス歴史地区、ドウロ渓谷、コア渓谷。

さらに特筆すべきことに、ポルトが「ヨーロッパ・ベスト・デスティネーション」に選ばれ、ホテルやレストランの数もめざましい伸びを見せるなど、近年いっそう注目の高まるエリアです。ポルト国際空港のおかげでヨーロッパ主要都市から3時間足らずというアクセスのよさも、その理由のひとつでしょう。





ポルト 伝統と 新しさが共存する コスモポリタン都市

北の都ポルトには、見どころや魅力が満載。ポルトガルでもことに長い歴史を誇るポルトは、くねくねと通りがいくつもある美しい街並みを見せています。

街の通りを歩けば感じるみなぎる活気は、この街ならではの。ポルトは、文化とレジャーに満ちた現代のコスモポリタン都市として、2012年、2014年、2017年に「ベスト・ヨーロッパ・デスティネーション」の栄誉に輝きました。トラムでドウロ川河口まで足をのばせば、目の前には素晴らしいビーチとオープンカフェが。数々の教会や史跡を訪ねる道すがら、シザ・ヴィエイラ、ソウト・デ・モウラ、レム・コールハースなど、名だたる建築家による非構成主義モダニズムの傑作に目を見はることでしょ。



ゴメス・テイシェイラ広場—ポルト



セラルヴェス財団—ポルト





ドウロ河口ーポルト

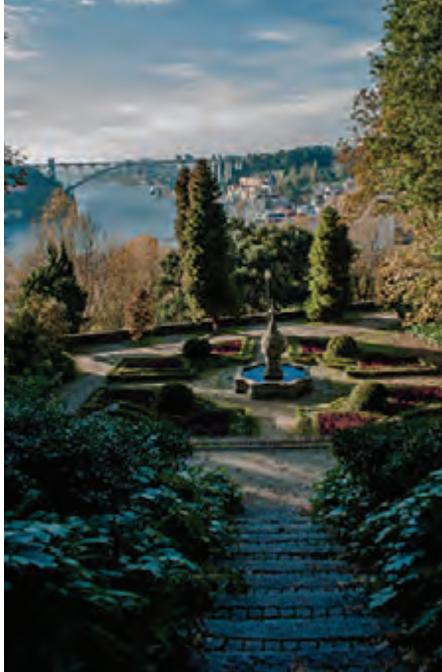


ポルト市庁舎

唯一無二 歴史的建築遺産

ポルトの古い街並みをそぞろ歩き、大聖堂やクレリゴスの塔を訪ねれば、たちまち中世にタイムスリップ。トラムや徒歩で、川岸までのんびり下りてゆく楽しさは、また格別です。昔ながらのワイン運搬船でドウロ川をクルーズ、街の6つの橋を仰ぎ見たあとは、ポートワインのカーヴのしっとりと落ち着いた空間で、この特色あるワインを味わってみては。

エンリケ航海王子の生家、サン・フランシスコ・デアシス教会、ボルサ宮、昔ながらの風情ただようリベイラやミラガイアなどの河岸界隈は、おすすめのスポート。新しい街の顔である、音楽堂やセルルヴェス現代美術館も忘れずに。



クリスタル宮の庭園—ポルト



大聖堂—ポルト



ボルサ宮—ポルト



サン・ジョアン国立劇場—ボルト

サン・ベント駅—ボルト



レロ書店—ボルト



サン・フランシスコ教会—ボルト

街歩きの楽しみ 海と川を感じながら

歴史や文化の街ポルトはまた、レジャーやエンターテインメント、ナイトアウトの街。ガレリア・デ・パリ通り周辺の名だたる通り、カフェや遊歩道、ミゲル・ボンバルダ界限、サンタ・カタリナ通りのショッピングエリアは、アートやカルチャーはもちろん、レジャーやショッピングに必見のスポットです。シーフロントエリアの市公園の緑地や海岸沿いには多くの遊歩道、オープンカフェがあり、おすすめです。

音楽堂一ポルト



フォス（ドウロ川河口）のバーゴラーポルト



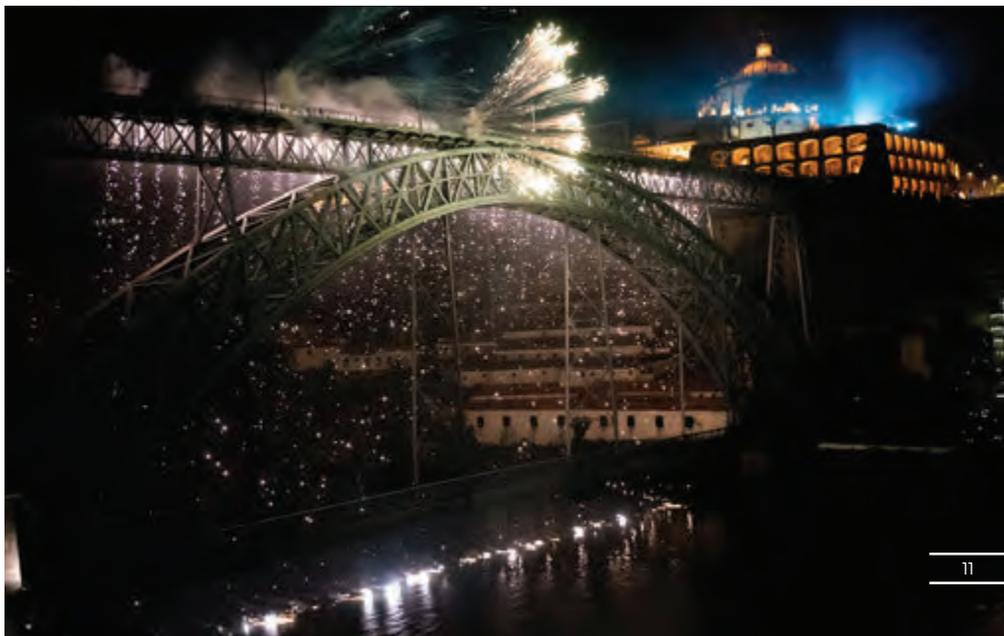
ドウロ川



リベイラのレッド・ブル・エア・レース—ボルト
聖ジョアン祭の夜—ボルト

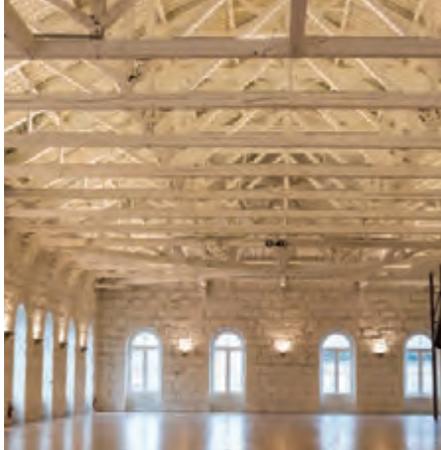


ヴィルトゥーデス庭園—ボルト



すぐれたネットワークで ポルトは身近に

ポルトとヨーロッパ主要各都市をつなぐのは、空路、海路、陸路のすぐれたネットワーク。数々の賞に輝いたフランシスコ・サ・カルネイロ空港（ポルト国際空港）やレイションエス・フェリーターミナルから道路網、鉄道網への連絡もスムーズ。世界各地から訪れる人々とこの街をしっかりと結んでいます。



ポルト税関会議センター

会議やイベントにも

ポルトと北部地方には必要設備が完備した大規模会議場もあり、各種展示会や学術会議にすばらしい環境が整っています。

開かれる国際会議や会合の性質に応じ、さまざまなコンベンションセンターがあり、宿泊もチェーンホテルからブチホテル、デザインホテルから最新のトレンディホテルまで、あらゆるタイプがそろいます。各施設では、幅広いサポートサービスが経験に裏打ちされたきびしいプロの目でさまざまなニーズに対応。さらに、よりクリエイティブな性格の社交イベントにも好適です。会場の選択肢は、城、マナーハウス、宮殿、レストラン、ビーチのバー、カジノ、博物館など、実にヴァラエティ豊富。

ポルトと北部地方では、船やボート、トラム、列車といった交通手段を会場に、イベントをより印象深く演出することも可能です。



ポルト国際空港



レイションエス・フェリーターミナル

いろんな発見がすぐそこに

メトロポリタンの街ポルトは、つきせぬ知的好奇心の源。いつもの毎日にちょっと一息いれる数日間にとびつたり、さまざまなきっかけの場や刺激でいっぱいです。その代表が、隣接する17市によるグルメ、スポーツ、カルチャー、アウトドアなど、幅広いジャンルの多彩なプログラム。この地を訪れる人の経験を、いっそう充実したものにしてくれます。



ボア・ノヴァ・ティーハウス、レサ・ダ・バルメイラ



サン・サルヴァドール市広場、マトジーニョ



バイウァ川遊歩道、アロウカ



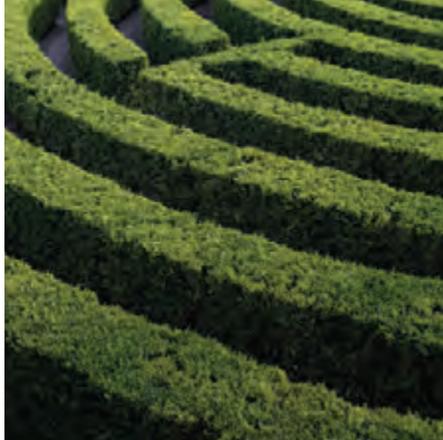
国際色豊かなビーチ

ポルトワインのカーヴ・ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア



サンタ・マリア・ダ・フェイラ城





豊かな緑地



ラペーロ船 (昔のワイン運搬船) でのクルーズ



ドン・ルイス1世橋ーポルト



クレリゴスモールーポルト

見どころ

- ・クレリゴスの塔、サン・ベント駅、大聖堂
- ・歴史地区、リベイラ広場
- ・音楽堂、セラルヴェス現代美術館と庭園
- ・アロウカのバイヴェア川遊歩道
- ・ポートワインのカーヴとピラルルの丘
- ・ギンダイスのケーブルカー
- ・ミゲル・ボンバルダ通り、ガレリア・デ・パリ通り、フローレス通り
- ・80kmにおよぶ海岸線と40以上の優良ビーチ
- ・ Gondomarlのフィリグラナー (金銀線細工) 工房めぐり
- ・シーフフロントエリアの市公園



世界遺産ドウロ

この地方は、1756年、世界で初めて産地呼称制度の指定を受けたワイン産地です。渓谷の荒々しい斜面は、幾世代も人の手によってブドウの段々畑に姿を変え、今日ではそこから、名高きポートワイン、すばらしいD.O.C.ドウロワイン、スパークリングワイン、モスカテルワインが生まれています。

一帯の印象的な風景は、人の営みと一体となった文化的景観として、2001年にユネスコ人類世界遺産に認定されました—それが「ドウロ上流ブドウ栽培地域」です。ドウロ川とその支流の渓谷では、人と自然の関わりあいから生まれる調和が、ときにはより厳しい自然環境のもとで見られます—その代表が、ドウロ国際自然公園、アルヴァオン自然公園、さらに奥地のアロウカ・ジオパークです。



息をのむ景観

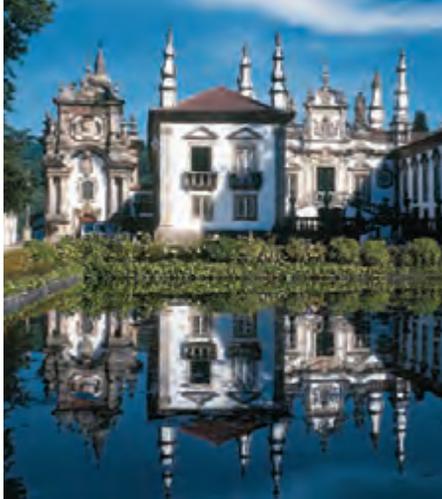
スペイン国境に端を発しポルトの街を東へと流れるドウロ川は、四季折々の姿を見せ、渓谷の斜面は春はアーモンドや実桜の花に彩られ、秋はブドウの収穫でにぎわいます。



ドウロ地方のブドウの収穫



ドウロ渓谷



マテウスの館—ヴィラ・レアル



コア博物館—ヴィラ・ノヴァ・デ・フォス・コア

人類のアートと自然の すばらしき調和

おすすめは、レグアのドウロ博物館、ヴィラ・レアルのマテウスの館、ポートワインやドウロワインを生み出す無数のワイナリー。こうしたワイナリーでは、ワインや食に関するものから、ブドウの収穫やワインの仕込み作業といったものまで、実にさまざまな体験が用意されています。すばらしいレストランと素敵なホテルが一体となった宿泊施設も、ぜひお試しください。

ドウロ国際自然公園とアルヴァオン自然公園は、いずれ劣らぬすばらしさです。ドウロ上流地域にあるヴィラ・ノヴァ・デ・フォス・コアは、旧石器時代の岩絵が野外で発見され、国内外に広くその名を知られることになりました。現在はユネスコに認定された人類世界遺産として、岩絵の見られるヨーロッパ有数の考古学公園となっています。



コア渓谷の岩絵



ドウロ地方

世界でここだけ 渓谷の酒とエスプリ

地元のワイナリーやレストランで味わう伝統料理と名高いワインは、欠かせない楽しみのひとつ。ブドウの収穫、足でのブドウの压榨といった昔ながらの行事も、やはりこの土地ならではです。ドウロ川の各種クルーズ船のひとつで渓谷の景観美を堪能するのは、旅行者の間で非常に人気のレジャー。列車の窓から眺める風景も、忘れられない思い出となるでしょう。エキサイティングなアクティブスポーツのほか、川では各種ウォータースポーツも楽しめます。マウンテンバイク、4WD、ヘリコプターでの空中散歩など、ドウロ渓谷を楽しむ方法は無限です。



ドウロ渓谷をはしる昔ながらの列車



ドウロ地方



ポर्टワインのテイスティング



ノッサ・セニョーラ・ドス・レメディオス教会—ラメーゴ



サルゼダス修道院—タロウカ



ドウロ川のカヤック

ドウロ地方の料理



見どころ

- ・ドウロ川上流のワイナリー、ドウロ博物館、コア博物館
- ・ドウロ川クルーズ
- ・コア渓谷の岩絵と考古学公園
- ・ドウロ国際自然公園、アルヴァオン自然公園
- ・数々の史跡、ブドウの収穫、土地のグルメとワイン
- ・マテウスの館、サルゼダス修道院、ノッサ・セニョーラ・ドス・レメディオス教会
- ・満開のアーモンドの花（3月頃）
- ・ブドウの収穫（9月）



ミーニョ地方 深い緑、はじける喜び

ミーニョ地方の魅力は、多種多様な動植物と雄大な景観美がおりなす自然の風景。野山やブドウ畑の深い緑にいろどられたミーニョ地方の美しい風景は、町じゅうがいっせいにわく祭りや行事にぎわい、人々のすばらしいもてなしとひとつに融けあっています。



さまざまな街、 長い歴史を誇る村、 記憶に残る場所

数々の由緒あるヴィアナ・ド・カステロの町から旅はスタート。地方一、二を争う観光地のブラガは、2012年の欧州青少年首都。学生たちの若さ、新たな時代性とともに、伝統と宗教の深い対話が見られる町です。ポルトガル発祥の地ギマランイスは、2012年の欧州文化首都です。この町を忘れてはならない理由のひとつが、さまざまなカルチャーイベント。ことにヴィラ・フロール文化センターとその豪華なプログラムは有名で、なかでも注目のイベントが、ギマランイス・ジャズ・フェスティバルです。

古いマナーハウスやボザーダ、きわめて芳醇な食の世界、数々の行事や祭り、ヴィーニョ・ヴェルデなどは、この土地ならではの楽しみです。

美しい教会、史跡とならび、土地の豊かな風習、民族音楽と舞踊、さまざまな伝承、手工芸が、この地を訪れる者をひきつけてやみません。聖地サンティアゴ・デ・コンポステーラをめざす巡礼者が、9世紀から綿々とたどってきた巡礼の道は、ミーニョ地方をぬけて続いています。



ギマランイス城



ブラガンサ公爵館—ギマランイス



ボン・ジェズ教会—ブラガ



リンドーゾ城—ボンテ・ダ・バルカ



リマ川にかかる橋—ポンテ・ダ・バルカ



ベネダ・ジェレス自然公園



カイトサーフィン-カベデロ海岸、ヴィアナ・ド・カステロ

毎日がサプライズ

アクティブ系レジャーを楽しみたいなら、なんといってもペネダ・ジェレス自然公園を流れる川でカヤック、カヌー。でもそれだけではありません。ヴィアナ・ド・カステロの海岸では、ウインドサーフィン、サーフィン、カイトサーフィンも。マウンテンバイクやロッククライミングも、この地方いたるところで人気のスポーツです。

世界屈指の優れたゴルフ場設備をそなえたミーニョ地方は、ゆったり落ち着いた空気のなかでプレーを楽しむのに最適。また、ポルトや北部地方のゴルフコースも、すばらしさでは劣りません。

はてしなくつづく海岸線とともに、無数のビーチ、緑の山々、マナーハウス、名所旧跡、いにしえから現代にいたる名作建築の数々、土地の祭りや手工芸、豊かな食とすばらしきヴィーニョ・ヴェルデを。



ジェレス山地でのラフティング



嘆きの聖母祭—ヴィアナ・ド・カステロ



シルコ劇場—ブラガ



ギマランイス城



サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路

見どころ

- ・ブラガとボン・ジェズ教会
- ・ギマランイスとその城
- ・ヴィアナ・ド・カステロとリマ川河口
- ・ポンテ・デ・リマ、バルセロス、カミーニャ
- ・ペネダ・ジェレス自然公園
- ・バロック様式の教会
- ・サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路
- ・地方の手工芸品、食、ヴィーニョ・ヴェルデ、地方色豊かな数々の祭り



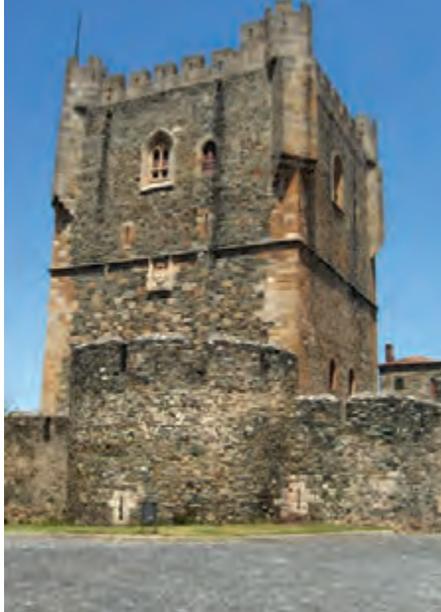
はるか山奥の神秘の地 トラス・オス・モンテス地方

トラス・オス・モンテス「山々のむこう」とは、ポルトガル北部内陸のこの地方に、まさにびったりの名前です。雄大な山々と高原、時を経ても変わらない歴史ある村々、滋養分に富む澄んだ温泉、伝統の料理、土地に根付いた暮らしを頑なに守り続ける人々の、あたたかなもてなし。



荒涼たるなかに 独自の美しさをたたえた 「すばらしき王国」

シャーベス、ブラガンサ、ミランダ・ド・ドウロや、ヴィターゴ、モンタレグレ、マセド・デ・カヴァレイロスなどの美しい町や村は、ゆったり時間をとって訪れたいもの。ポルトガルの作家ミゲル・トルガをして「すばらしき王国」と言わしめたこの地方は、はるかな山あいになり、咲き誇るアーモンドの花々、歴史的な村、手つかずの自然の風景、豊かな食など、この地ならではの魅力をたたえています。ブラガンサとその歴史地区は、モンテジーニョ自然公園の内奥部にあります。ここはヨーロッパ有数の天然森林地帯で、イベリアオオカミ、シカ、キツネ、イノシシなど、多種多様な動植物の宝庫となっています。



メナージェンの塔—ブラガンサ



モンテジーニョ自然公園



ヴァイダーゴ



川岸の風景



ローマ時代の橋



ポデンセの祭のカレト

不思議な民間信仰、伝説、 固有の言語

何百年にわたり変わらぬ日々の暮らし、独特の鄙びた美しさをたたえた山奥の村々。そこに生きる人々は、今も昔ながらの暮らしを守り続けています。ことに訪れたいのが、ミランダ・ド・ドウロ、モガドウロ、トーレ・デ・モンコルヴォ、フレイショ・デ・エスパルダ・ア・シンタ。一帯には、独自の風習や民間信仰が今も根強く残っていますーミランダーザ語（ミランダ・ド・ドウロの地方言語）、モンタレグレのミザレラ橋にまつわる謎の伝説と13日の金曜日に行われる儀式、ヴィラルール・デ・ペルディゼスの民間治療の儀式、ヴィニャイスのスモークハム・ソーセージ祭り、有名なポデンセの祭りのカレトなど。



トラス・オス・モンテス地方産のオリーブオイル

新たな味覚、思い出、 伝統との出会い そして花咲くアーモンド！

トラス・オス・モンテス地方は、個性豊かな食の宝庫です。なかでも有名なのが、きわめて高品質のオリーブオイルとミランデラ特産のスモークソーセージ「アリエイラ」です。トラス・オス・モンテス地方のカーニバルは、活気にあふれ、伝統色豊か。灰の水曜日まで毎日のように繰り広げられる祭りの行事には、カラフルな衣装、陽気なパレード、伝統的な音楽などを目当てに、世界中から訪れる旅行者があとを絶ちません。滋養効果のある温泉と荒々しい自然に代表されるこの一帯は、手つかずのまま保たれた自然がたくいまれな美しさを見せています。



伝統的なスモークハムやソーセージ・ヴィニャイス



満開のアーモンドの花

見どころ

- ・ブラガンサ、モンテジーニョ自然公園
- ・マセド・デ・カヴァレイロス、アジボ川岸
- ・ミランデラ、ミランダ・ド・ドウロ
- ・モンタレグレ・エコミュージアム、グラサ・モライス現代美術センター（ブラガンサ）
- ・カルヴァリエイロスの泉、シャーベス、ペドラス・サルガーダス、ヴィダーゴの温泉
- ・三つの美しい村：ジモンデ、リオ・デ・オノール、モンテジーニョ
- ・モンタレグレの13日の金曜日（民間信仰）

↗
A CORUÑA - 185 KM
S. COMPOSTELA - 115 KM
VIGO - 29 KM
OURENSE - 97 KM

-  Parque Natural e Paisagem Protegida
-  Parque Nacional
-  Geoparque
-  Património Mundial Unesco
-  Informação Turística
-  Autoestradas A1, A3, A4, A7, A11, A24, A28
Estradas Principais IP2, IP4, N206
-  Aeroporto e Aeródromo
-  Cruzeiros
-  Praias 73 Com Bandeira Azul em 2018
-  Caminho Português de Santiago de Compostela





A CORUÑA - 253 KM
OURENSE - 83 KM

SALAMANCA - 153 KM
VALLADOLID - 177 KM
ZAMORA - 82 KM

BRAGANÇA

CHAVES

**GEOPARQUE
TERRAS DE
CAVALEIRO**

Rio Tâmega

VIDAGO

A24

MACEDO DE
CAVALEIROS

A4

MIRANDELA

PAISAGEM PROTEGIDA
ALBUFEIRA DO AZIBO

MIRANDA DO DOURO

Rio Tua

PARQUE NATURAL
DO DOURO INTERNACIONAL

VILA REAL

IP2

MOGADOURO

IC5

TUA

TORRE DE
MONCORVO

PESO DA
RÉGUA

VALE DO DOURO

VILA NOVA
DE FOZ CÔA

PARQUE NATURAL
DO DOURO INTERNACIONAL

Rio Côa

FREIXO DE
ESPADA À CINTA

LAMEGO

ARTE RUPESTRE
DO VALE DO CÔA



ボン・ジェズ公園の
洞窟と東屋・ブラガ

PORTO · DOURO · MINHO · TRÁS-OS-MONTES



visitportoandnorth.travel

**Associação de Turismo do Porto e Norte, AR.
Porto Convention & Visitors Bureau**

Rua Clube dos Fenianos, 25
4000-172 Porto, Portugal
T. +351 223 326 751
Info@visitportoandnorth.travel



MEMBROS DE



cvent

ASSOCIATE MEMBER **USTOA**
United States Tour Operators Association