



lisboa region

リスボン

とっておきの体験





lisboa region

目次

イントロダクション	03
リスボン	04
行程ルート	08
エストリル	12
レイリア / ファティマ	13
コスタ・アズル	14
シントラ	15
テンブラリオス	16
オエステ	17
リバテージョ	18
近郊 / ツーリストサポート一覧	19

イントロダクション

03

リスボンとその周辺地方を訪れることは、可能性の世界に足を踏み入れることです。
あなた自身の可能性へ！

リスボンは、実際に現地を訪れ、感じ、発見する人達自身によって作られる地方です。
百聞は一見にしかず — どんなに見聞きしてしようと、訪問して初めて本当のリスボンを実感していただけることでしょう。
リスボンには、皆様にお楽しみいただけるものが沢山あります：

伝統、ロマンス、文化、娯楽、モダン、感動、色彩、料理、歴史、自然 …
そして旅の最後には、もっと多くが挙げられることでしょう。

このパンフレットでは、リスボンを楽しんでいただく為のポイントをご紹介します。
リスボンは、あなたのどんなご希望にもお応えすることをお約束いたします。

リスボンは、決して繰り返すことなく、常に新しさを求め続ける場所です。



リスボン

散策に最適の街

04

リスボンは、その光輝く明るさから、白い街として知られています。恵まれた明るさ、環境、気候と見事に調和しながら、街の様々なエリアでは散策を楽しむことが出来ます。

バイロ・アルト地区は、リスボンを活気付ける、代表的な魅力ある地区の一つです。

特徴的で大衆的なバイロ・アルト地区では、軒を連ねるモダンなお店を訪れるのも良いでしょう。

バイロ・アルト地区を下りると、更に洗練された雰囲気のアード地区があります。

町並みの美しさは勿論のこと、行き交う人々の活動的な様子も、この地区独特の雰囲気を醸し出しています。

アード地区の隣に位置する**カルモ地区**には、**カルモ教会**や**カルモ考古学博物館**といった、リスボンの歴史を物語る重要なスポットがあります。

昔ながらのリスボンのショッピング地区である**バイシャ地区**には、多くの店がひしめいていて、散策をするのに最適です。

アウグスタ通りはバイシャ地区のメインストリートで、テレイロ・ド・パッソからロシオ広場まで続いています。

ロシオ広場の北部には、**リベルダーデ大通り**があります。この大通りには、国際色豊かな各有名ブランドの店舗があります。

バイシャ地区から丘にかけて、特徴的な道や路地、そして見晴らしの良い展望台があります。

丘を上り始めると、**カテドラル**があります。

その荘厳で威厳ある雰囲気には思わず息を飲むことでしょう。

さらに進むと、**サンタ・ルジア展望台**と**ボルタス・ド・ソル展望台**があります。

そして頂上には、リスボンの歴史が生まれた**サン・ジョルジェ城**があります。

城の裏側には、素晴らしい景色が広がる展望台があります。

リスボンの**食事**は、全ての意味においてオリジナルで大変美味です。

ビーフステーキや、**タラ**を使った数々の料理をご賞味下さい。

また、秋や冬のリスボンの風物詩として挙げられるのが**焼き栗**で、道端で売られています。

そして散策中には、ポルトガルの代表的な文化の一つで、街の独特な雰囲気を醸し出している**石畳**にもご注目下さい。

A photograph of a stone wall with battlements and a tower, likely a historical monument, set against a clear blue sky. The wall features several small, arched windows and decorative elements. The tower has a conical roof and a small window. The overall scene is a historical or cultural site.

歴史の遺産

05

テージョ川岸へ向かうと、多くの遺産が点在するベレン地区があります。

国王ドン・マヌエル1世の指揮の下、壮麗なインペリオ広場に建てられたジェロニモス修道院は、リスボンの顔の一つです。

ユネスコの世界遺産に登録されている旧修道院の棟部分には、現在、海洋博物館と考古学博物館があります。

修道院内のサンタ・マリア・デ・ベレン教会は、非常に明るい美しい教会です。

また川の近くには、同じく世界遺産に指定されている、マヌエル様式の見事なベレンの塔があります。

1960年には、かつての大航海時代の栄華を称えて、発見のモニュメントが建てられました。

一方、近代的で文化的な活動の場として、CCBーベレン文化センターがあります。

またベレン地区では、100年以上もの間、多くの人々に愛され続けてきた本場のポルトガル菓子であるバステイス・デ・ベレン(エッグタルト)をお試し下さい。

全世代の方々にお楽しみいただけるのが、**国際公園(旧万博会場)**です。

リスボン東部に位置するこの公園は、文化的かつ娯楽的なエリアであるだけでなく、住宅やオフィスも兼ね備えた一大複合施設となっています。

この国際公園は、リスボンの生活において重要な役割を果たしており、また近代性がよく統一されています。

テージョ川沿いにある多くの庭園をはじめ、**アトランティック・パビリオン**や**リスボン水族館**、**未来館**、**ヴァスコ・ダ・ガマ・タワー**等の各施設があります。

また、テージョ川付近の新しい魅力的なスポットとして知られる**ドッカス**は、地元のリスボンっ子達の間でも人気の場所です。

一方、今日のリスボンには、**FIL(リスボン国際見本市会場)**や、近代的に改装された**リスボン・ kongress・センター**といった、各種イベントやビジネスに使用される素晴らしい施設もあります。

リスボンでは、楽しみながらリラックスできる緑の豊富なスポットを見つけてみて下さい。

中でもモンサント自然公園は、最も貴重で「リスボンの肺」とも言われています。

様々な都市公園を含めたこれら多くの緑の中では、散策を満喫できることでしょう。

公園には、スポーツ等の各種アクティビティーを楽しむことの出来る施設が整備されています。子供達からお年寄りまで、全ての方向けの娯楽が沢山あります。



常に刺激的

リスボンの文化的楽しみと言えば、**ファド**を挙げずにはいられません。
この街にはファド・レストランが点在していますが、主にアルファマ地区やバイロ・アルト地区に集中しています。

年間365日を通し、リスボンでは常に何かが起こっています。
文化的イベントやお祭り、見本市、フェスティバルは、ポルトガルの首都でいつも行われていますが、特に夜になると、楽しみは街のあちこちで最高潮を迎えます。
リスボンの夜は、若者や大人が主役で、伝統的な娯楽は朝方まで続きます。
バイロ・アルト地区、7月24日大通り、サントス、ドッカス・デ・アルカンタラ、ドッカス・デ・サント・アマーロ、サンタ・アポローニア、カステロの夜をお楽しみ下さい。

カップルの方には、決して忘れることの出来ない、とっておきの素敵な 5 日間をご提案します。

歴史や文化、モダンにおいて、リスボンとその周辺地方のカリスマ的存在であるこのルートは、質の高い観光素材に恵まれています。

リスボンを起点にこの地方を巡れば、再びリスボンへ戻ってくる頃には、以前とは異なった視点が生まれていることでしょう。



08

ロマンティックルート

モデルプラン：

1日目

- ・サン・ジョルジェ城を訪れ、リスボン市街の見事な風景を堪能する
- ・道に迷うことを心配せずに、アルファマ地区の小道を散策する
- ・テレイロ・ド・パッソからバイシャ地区を散歩する
- ・アルファマ地区へ戻り、特徴的なファド・レストランでディナーを食べる
- ・ディナー後は、バイロ・アルト地区のノルテ通りでショッピングを楽しむ
- ・バイロ・アルト地区にひしめくバーで一杯楽しんで、深い眠りに就く

2日目

- ・ベレン地区の馬車博物館で、かつての交通手段であった美しい馬車の歴史について学ぶ
- ・リスボンの代表的なモニュメントであるジェロニモス修道院を訪れる
- ・近代的な、ベレン文化センター内のデザイン美術館を訪れる
- ・有名菓子のパステイス・デ・ベレンを食べて、お土産に一箱以上を買って帰る
- ・テージョ川に沿ってドライブし、ベレンの塔で休憩しながらリスボン市外へ向かう
- ・カスカイスのホテルにチェック・インする
- ・カスカイスでディナーを食べ、アルコールを楽しむ

3日目

- ・ゆっくりと起床して、ホテルのプールで泳ぐ
- ・カスカイスでショッピングを楽しむ
- ・自然と街の景観全体が世界遺産に登録されているシントラを訪れ、ペナ宮を見学する
- ・シントラの中心街で休憩を取り、この地域の名産菓子であるケイジャーダスやトラヴェセイロスを食べる
- ・オビドスまでドライブし、宿泊する

4日目

- ・オビドスを散策し、城壁に上ってみる
- ・華麗なアルコバッサの修道院を訪れる
- ・聖地ファティマを訪れる
- ・トマルのキリストの修道院を訪れる
- ・トマルで宿泊する

5日目

- ・アラビダまで車で南下する
- ・セジンプラで新鮮な魚介類のランチを食べる
- ・陶器工房でアズレージョをデザインしてみる
- ・リスボンへ戻り、国際公園を訪れる
- ・ショッピングセンターで買い物を楽しむ
- ・テージョ川近くでディナーを食べた後に、軽くダンスを楽しんで、旅を終える

活動的で多くのアドレナリンや冒険に富んだ休暇をお好みの方には、最高に刺激的な 5 日間をご提案します。



グループのエスプリ

09

モデルプラン：

1日目

- ・午前中にギンショでサーフィンを楽しむ
- ・海岸のバーで日焼けをしながら休憩を取る
- ・午後にギンショでウインドサーフィンを楽しむ
- ・カモンイス広場で寛ぎ、パイロ・アルト地区でアルコールを楽しむ

2日目

- ・早起きをしてリベイラ・デ・イーリャスでサーフィンを楽しむ
- ・エリセイラでランチを食べる
- ・ペニーシェのスーパートゥーボス海岸で泳ぐ
- ・サン・マルティーニョ・ド・ポルトで賑やかな夜を満喫する
- ・飲酒しなかった人の運転でリスボンへ戻る

3日目

- ・ノーヴァ・ヴァーガをはじめとする南方の美しい海岸で泳ぐ
- ・最高のスポットを探しながら、他の海岸を見て回る
- ・海岸のバーでディナーを食べながらアルコールを楽しむ

4日目

- ・リスボンに滞在し、まずはサン・ジョルジェ城を訪れる
- ・アルファマ地区を散策する
- ・パイロ・アルト地区でディナーを食べた後にショッピングやアルコールを楽しむ
- ・7月24日大通りのディスコに行き着くまで踊り明かす

5日目

- ・ゆっくりと起床する
- ・シアード地区でランチを食べる
- ・ベレン地区まで散策し、有名なベレンの塔を訪れる
- ・ベレン文化センターとデザイン美術館を訪れる
- ・テージョ川を見渡ししながらディナーを食べる
- ・最終日の夜を、ドッカスと7月24日大通りで楽しむ

家族旅行とは、バランスの取れた、家族愛に満ちた旅と言えるでしょう。

リスボンとその周辺地方には、大人から子供まで、家族が皆で楽しめる要素が沢山あります。

バイタリティー溢れる旅行をお好みの方には、カスカイスに宿泊しながら、ご家族全員を満足させるプランを探す、観光と体験型の5日間の旅をご提案します。



楽しみと落ち着き

モデルプラン：

1日目

- ・リスボン水族館を訪れる
- ・ロープウェーに乗って、恐怖感を楽しむ
- ・国際公園で、様々な教育的体験が出来る未来館を見学する
- ・リスボンの中心部から市電でサン・ジョルジェ城へ向かう
- ・アルファマ地区を散策する
- ・夕方にホテルのプールで休憩する

2日目

- ・シントラでおもちゃ博物館を訪れる
- ・ペナ宮まで歩く
- ・ロカ岬へ行き、ヨーロッパ最西端到達証明書を作成する
- ・午後にグランデ海岸を散歩する
- ・ネグライスで、美味しい仔豚のディナーを食べる

3日目

- ・母と娘がバイシャ地区でショッピングを楽しんでいる間に、父と息子はベンフィカ・スタジアムへ行って公式Tシャツを購入する

- ・母と娘は馬車博物館を訪れ、父は息子をゴルフ練習場へ連れて行く
- ・ベレン地区に皆で集合し、美味しいパステイス・デ・ナッタを食べる
- ・ドッカスでディナーを食べる

4日目

- ・セーラ・デ・アイレスで恐竜の足跡を探す
- ・アルモウロル城を訪れる
- ・ルジタノ・ホースを見学し、ゴレガンで乗馬の講習を受ける

5日目

- ・サド湾まで車で南下する
- ・河口で、生息するイルカをウォッチングする
- ・アラビダ山脈を散策し、メコ海岸に出る
- ・海岸で思う存分はしゃぐ
- ・日没を眺めながら、海岸のバーでディナーを楽しみ、充実した旅行を終える

リスボンとその周辺地方に点在するゴルフ場は、世界で有名な建築家達からも高い評価を受けています。その温暖な気候と整備されたインフラによって、この地方はゴルフ愛好家にとって最高の場所となっています。

ゴルフファンの方には、午前中はゴルフを楽しみながら、その他のゴールデンタイムは観光も楽しむ、バランスの取れた 5 日間をご提案します。



ゴルフと 最高の楽しみ

11

モデルプラン：

1日目

- ・早起きしてゴルフをプレーする
- ・クラブハウスでランチを食べる
- ・シントラを散策し、名産菓子のケイジャーダスを食べる
- ・リスボンでディナーを食べる
- ・数々のディスコへ行き、アルコールを楽しむ

2日目

- ・ゴルフ場で一日をスタートさせる
- ・クラブハウスでランチを食べる
- ・エストリルとカスカイスのマリーナのオープンバーで楽しむ
- ・エストリルのカジノでディナーとプレーを楽しむ

3日目

- ・いつもよりも早起きしてゴルフをプレーする
- ・クラブハウスでランチを食べる
- ・オビドスを散策し、家へのお土産品を購入する
- ・この地域の農園でワイン・テイastingをする
- ・テイastingの後にディナーを楽しむ

4日目

- ・ゴルフ休息日を取って、リスボンを散策する
- ・シアード地区を散歩し、ランチを食べる
- ・バイシャ地区とアルファマ地区を散策する
- ・サン・ジョルジェ城を訪れる
- ・ドッカスでディナーを食べ、アルコールを楽しむ

5日目

- ・早起きしてゴルフをプレーする
- ・クラブハウスでランチを食べる
- ・午後にメコ海岸で泳ぐ
- ・旅の最後に、パイロ・アルト地区でゆったりとディナーを食べ、夜遅くまでバーを何軒かはしごする。

エストリル

無数の感動の地

エストリルは、「ポルトガルのリビエラ」と称される、有名な場所です。エストリルからカスカイスに至る一帯は、魅惑とカリスマ性に富んでいて、その魅力溢れる雰囲気は、美しい海岸線全てに広がっています。

エストリルは、ロマンティックなシントラと首都リスボンの近くに位置しながら、多くの感動を呼ぶ独特の場所です。

サーフィンに最適なカルカヴェロスの海岸から、ウインドサーフィンのメッカであるギンショにおいては、全く異なる点もあれば共通の楽しみもあります。

美しい風景が印象的な歴史遺産のカスカイスは、このエリアの見所の一つで、貴重な建築物や芸術品が見られます。

ポルトガルの代表的娯楽の一つであるエストリル・カジノに挙げられるように、このエリアは文化的要素も豊富に兼ね備えています。

また、エコツーリズムに関する各種レジャーアクティビティが盛んな荘厳なシントラ・カスカイス自然公園のように、この地域は自然にも恵まれています。

エストリルでは、質の高い様々なホテルの協力により、文化的娯楽活動も常に行われています。

ヨーロッパでも有数のゴルフ場を備えるこの地域では、ゴルフは最も人気のあるスポーツです。

このように、無数のレジャーが存在することに加えて、コンGRES・センターやマリーナ、国際サーキット場等の、素晴らしいインフラ設備も見逃せません。

ESTORIL
● ○ LISBOA
GUINCHO
CASCAIS
TAMARIZ
PAREDE
CARCAVELOS



レイリア ファティマ

ポルトガルの信仰

レイリア/ファティマ地域には、興味深い場所が沢山あります。

独特な海岸線等の自然のアトラクションから、荘厳な歴史的モニュメントの数々、そして心の安らぎを感じるキリスト教の巡礼地に至るまで、その見所は尽きません。この地域は、あなたの旅を価値ある、より魅力的なものにすることでしょう。

この地域には、ユネスコの世界遺産にも登録されているポルトガルの歴史的建築物が二つあります：バターリャの修道院とアルコバッサの修道院です。

セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園やシコ山脈、レイリア松林に代表されるように、この地域では自然を満喫することも忘れてはなりません。

また、モンテ・レアル・スバや恐竜の足跡自然モニュメント、セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園で公開されている洞窟も見逃せません。

また、この地域に欠かせないものは太陽と海で、ナザレ、サン・ペドロ・デ・モエル、サン・マルティニョ・ド・ポルト、オッソ・デ・バレイアといった、有数の眩い海岸があります。

一方、この地域の名産であるガラスの工房を巡るルートもお薦めです。

また、聖母マリアの慈愛のもとに精神の安らぎを与える、世界の祭壇ファティマへも足を運んでみて下さい。熱心に祈りを捧げながら平穏の地へ向かう、多くの巡礼者に会えることでしょう。



コスタ・アズル

海のような青さ

コスタ・アズルは、海に面した風景と環境が織り成す自然に恵まれた地域で、そこは発見の連続です。

素晴らしい海岸の数々、二つの河口、山、そして内陸部の静かな平原から構成されるこの地域は、多くの色彩が一体となって、一つの光を発しています。

ポルトガルの他の場所とは全く異なった海岸を有するこのエリアは、海を抜きには語れません。

最も人気のある海水浴場は、コスタ・デ・カパリッカです。また、メコ海岸やポルティーニョ・ダ・アラビダ海岸も有名です。

セジンプラでは、やはり海を楽しみながら、最高の魚介類をベースにした美味しいポルトガル料理をご賞味下さい。

テージョ川河口自然保護地区の見所の一つは、フラミンゴの群集です。

また、南方のサド川河口にも、重要な自然保護地区があります。

大西洋に面するこの広大なサド川河口自然保護地区は、ポルトガルで唯一のイルカのウォッチングポイントで、子供から大人まで全ての方にお楽しみいただけます。

アラビダには山脈と自然公園があり、その美しい自然は、より良い生活環境を生み出しています。

またコスタ・アズル地域には、最高の環境の5つのゴルフ場があり、ゴルフプレーには最適の場所です。



PRAIA DAS MAÇAS ●
PRAIA GRANDE ●
CABO DA ROCA ●

● SINTRA

○ LISBOA



シントラ

澄んだめまい

15

シントラは、楽しみの尽きないスポットです。
この町の文化的景観は、1995年にユネスコの世界遺産に登録されました。

何故、シントラはこれほど魅力的なのでしょう？
それは正に、豊かな自然と美しく豪華な建築物の融合であると言えるでしょう。

シントラ歴史地区から、この地域の建築物を代表する王宮へ向かって下さい。
シントラの中心部を歩くと、まるで魔法の世界を旅しているような錯覚に陥ります。
これはシントラが、緑の植物が茂り、徒歩で散策も可能な荘厳なシントラ山系に囲まれているからです。

シントラ山系の切り立った山頂部には、ペナ宮がそびえ立っています。
ユネスコの世界遺産に指定されているシントラの文化的景観を形成する建築物は多くあり、どれも訪れる価値があります。
しかし、皆さんがシントラの幻想的な世界に目を奪われるのは、やはり町とシントラ山系を散策する時でしょう。

また、海の近くに位置するこの地域には、プライア・ダス・マサォンスやプライア・グランデといった大変美しい大西洋の海岸がいくつもあります。
シントラの町からこれらの海岸までは、この地域ならではの路面電車で行くことができます。

さらに南方には、ヨーロッパ大陸最西端の口カ岬があり、この地は、カモンイスによって「この陸尽き、海始まる・・・」と詠まれました。
澄んだめまいには、シントラが最適です。



テンプレリオス

16

過去の再生

テンプル騎士団と深い関わりを持つこの地域には、歴史が残した多くの遺跡や建築物があります。この地域の大航海時代の影響は、重要な文化や歴史的遺産をはじめ、主に西洋宗教美術において見受けられます。

飾り窓やテンプル城が有名なトマルのキリストの修道院はその代表的な例で、1983年にユネスコの世界遺産に登録されました。

また、トーレス・ノーヴァス城やセルタ城、マトリース・ド・サルダル教会、サン・ペドロ・ダ・セルタ教会等、他の見所も多くあります。

10の市町村から成るこの地域には、美味しい郷土料理や様々な工芸品といった大きな魅力もあります。

またこの地域には、過去の輝かしい歴史を物語る貴重な遺産や、宗教だけではなく“タブレイロスの祭り”に代表される世俗的な芸術イベントも沢山あります。

一方、ユネスコの保護地区に指定されているパウル・ド・ボキローボ自然保護地区のような自然公園も多く有するこの地域は、自然にも恵まれています。

FOZ DO ARELHO
LAGOA DE ÓBIDOS
PENICHE
PRAIA DA CONSOLAÇÃO
LOURINHÃ
STA. CRUZ
TORRES VEDRAS
ALENQUER
Caldas da Rainha
ÓBIDOS
BOMBARRAL
Sã DE MONTEJUNTO
ARRUDA
DOS VINHOS
LISBOA



オエステ

色彩のパレット

17

オエステは、自然や文化的魅力に富んだ地域です。
この地域の風景は輝きに満ちていて、人々の心をとりにします。

大西洋からモンテジント山脈までは、バードウォッチングをするのに最適な散策スポットで、この地域は海と土地に恵まれています。
ヨーロッパで有数のワイン産地であるこの地域では、素晴らしいブドウ園や貯蔵庫を見学しながらワインルートを巡るのも良いでしょう。

ヨーロッパの最西に位置する町ペニーシェには、ポルトガル最大の伝統的漁港があります。
新鮮な魚に舌鼓を打ちながら、見事な景色を眺め、美しい海岸を満喫して下さい。

ベルレンガ自然保護地区もお薦めです。
ここは、ヨーロッパ評議会によって指定された、ポルトガルで唯一の海岸保護区です。

またオエステは、ヴィメイロ・スパ、ヴァーレ・ドス・クーコス・スパ、トーレス・ヴェドラス・スパといったスパに恵まれた地域でもあります。有名なスパ療養地であるカルダス・ダ・ライニャは、美術工芸陶器の町としても知られています。

オビドスは、城壁に囲まれた中世の小さな町で、人々を魅了します。
1148年にポルトガルの初代国王によって支配されたオビドスは、今日ポザーダとして利用されている美しい城が見所で、素晴らしい景色を眺望できます。
またオビドスでは、楽しみや驚きに満ちた各種文化的イベントも見逃せません。

リバテージョ

豊かなテージョ川

リバテージョは、テージョ川と繋がりのある地域です。
リバテージョ地域は、その名前や地形、そして文化に至るまで、ポルトガル最長のテージョ川と深く関わっています。

一面に広がる低地や多くの牛や馬は、ポルトガルでも唯一の、この地域の代表的な風景です。

この地域の中心都市であるサンタレンには、一見に値する貴重な建築遺産があります。
城壁からは、美しい町並みやテージョ川と低地の眺望を楽しむことができます。
サンタレンでは、サンティッシモ・ミラグレ教会やグラッサ教会が見所です。

アブランテスとコンスタンシアは、テージョ川を見渡す幻想的な風景や、各郷土料理や修道院菓子がお薦めの場所です。

また、タンコス近郊のテージョ川に浮かぶ花崗岩の小島に建つアルモウロル城は、その独特な姿が印象的です。
12世紀に建設されたアルモウロル城は、大変保存状態が良い中世の建築物の一つです。
この城へは、テージョ川の渡し舟に乗って行くことができます。

CONSTANCIA
GOLEGA
SANTARÉM
ABRANTES

AZAMBUJA

LISBOA



近郊

アマドーラ

アマドーラは、今日、いくつかの興味深い建築物を保存しながら、近代的にも大変発展してきているエリアです。ポルタス・デ・ベンフィカやカーザ・ロケ・ガメイロ、カレンケ洞窟、そしてアマドーラ市立考古学博物館はお薦めです。

エリセイラ

エリセイラは、海辺で過ごす休暇にはとっておきの場所です。8世紀もの長い歴史を持ち、リスボンから北へ50kmに位置するこの海辺の町は、リラックスしながら楽しむのに最適の環境です。

ロウレス

ロウレスには、農園や水車小屋やワイン貯蔵庫といった田舎の建物から、その他ポルトガルの歴史や文化にとって重要な建築物等、多くの興味深い場所があります。ロウレスの名産である美味しいブセラスワインや、軽くて香り漂う白ワインをお試し下さい。

マフラ

マフラには、世界で最も華麗な建築物の一つであるマフラ宮殿があり、併設されたマフラ修道院も有名です。また、国立森林公園もお薦めです。

オディヴェーラス

オディヴェーラスには、国王ドン・ディニスの命令により、1295年に着工されたオディヴェーラス修道院—ドン・ディニス修道院—があります。修道院の内部のゴシック様式の美しい墓の中には、ドン・ディニスが埋葬されています。

オエイラス

オエイラスには、文化的に興味深く、またスポーツやレジャー向けのスポットが沢山あります。サン・ブルーノ要塞やサン・ジュリアン・ダ・バーラ要塞、ボンバル候宮殿を訪れたり、素晴らしい海のプールを満喫して下さい。

ヴィラ・フランカ・デ・シーラ

馬や牛の町として知られるヴィラ・フランカ・デ・シーラは、農園や闘牛飼育場を訪れるだけでなく、この地域の美味しい料理や名産ワインを楽しむのに絶好の場所です。また、セニョール・ダ・ボア・モルテ教会のような、多くの文化的スポットもお薦めです。

CONTACTO

リスボン地方観光局
Tel. (351) 21 845 06 60
Internet: www.visitlisboa.com

エストリル・コースト観光局
Tel. (351) 21 466 38 13
Internet: www.estorilcoast.com

レイリア・ファティマ地方観光局
Tel. (351) 244 84 87 71/0
Internet: www.rt-leiriafatima.pt

コスタ・アズール/セトゥーバル
地方観光局
Tel. (351) 265 53 91 20
Internet: www.costa-azul.rts.pt

シントラ市役所
Tel. (351) 21 923 61 00
Internet: www.cm-sintra.pt

テンブラリオス地方観光局
Tel. (351) 249 32 90 00
Internet: www.rtemplarios.pt

オエステ地方観光局
Tel. (351) 262 955 060/6
Internet: www.rt-oeste.pt

リバテージョ地方観光局
Tel. (351) 243 330 330/1
Internet: www.rtribatejo.org

ヴィラ・フランカ・デ・シーラ観光局
Tel. (351) 263 27 60 43/53
Internet: www.cm-vila-franca-de-xira.pt

エリセイラ観光局
Tel. (351) 261 863 122
Internet: www.ericelira.net

アマドーラ市役所
Tel. (351) 21 436 90 00
Internet: www.cm-amadora.pt

ローレス市役所
Tel. (351) 21 983 93 00
Internet: www.cm-loures.pt

マフラ市役所
Tel. (351) 261 810 100
Internet: www.cm-mafra.pt

オエイラス市役所
Tel. (351) 21 440 83 00
Internet: www.cm-oeiras.pt

オディヴェーラス市役所
Tel. (351) 21 932 00 00
Internet: www.cm-odivelas.pt



lisboa region

Turismo de Lisboa
Rua do Arsenal, nº15
1100-038 Lisboa
T: (351) 21 031 27 00
F: (351) 21 031 28 99
E: atl@atl-turismolisboa.pt
www.visitlisboa.com

icep|portugal

ポルトガル観光・貿易振興庁

〒102-0075 東京都千代田区三番町1-4 三番町アネックスビル501
TEL:03-3511-2880 (テープ案内) FAX:03-3511-2887