



HIS

エイチ・アイ・エス 発行の季刊誌
旅+ライフスタイル フリーペーパー5年目突入!!

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

BY H.I.S. BRASIL TURISMO

Vol.23

乾季の今が
ベストシーズン!

一生に一度は訪ねたい!!

特集：やっぱりマチュピチュ!

始まりました南米グルメ紹介!サンパウロのベレー料理レストランをご紹介!

サンパウロの生活を充実させよう!サークル紹介 ランニングサークルccc

今年は開催決定!サンパウロの日本祭 Festival do Japão

人気講師がお届けする!ポルトガル語プチ講座 ~お買い物編~

吉報!「キッコマン本醸造しょうゆ」がブラジル・サンパウロで現地製造販売!

オンライン診察もあり安心!内科・小児科・耳鼻科・歯科も桜田医院にお任せ!

今ここが熱い!! 屋台料理を満喫できるリベルダージの自由横丁!

創刊 23 号

2022年7月



Ministério da Cidadania, Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa, Bradesco e Kenren apresentam

O MAIOR FESTIVAL DA CULTURA JAPONESA
ESTÁ DE VOLTA!

23° Festival do Japão

日本祭

KENREN
2022



夢を現実
に
ゆめ
けんじつ

DO SONHO À
REALIDADE

15, 16 E 17 DE
JULHO DE 2022

São Paulo Expo Exhibition & Convention Center
Rod. dos Imigrantes Km 1,5 - São Paulo

INGRESSOS EM BREVE

ESTAMOS ESPERANDO VOCÊ

📍 /festivaldojapao
www.festivaldojapao.com
secretaria@festivaldojapao.com
☎ (11) 3277-8569

CULINÁRIAS TÍPICAS REGIONAIS · CULTURA · EXPOSIÇÕES · SHOWS · ARTES MARCIAIS
ÁREA DAS CRIANÇAS · ÁREA DA MELHOR IDADE · MISS NIKKEY BRASIL · COSPLAY

Apoio Governamental



Apoio Cultural



Realização



Departamento de Cultura e Economia Criativa



SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA

MINISTÉRIO DA CIDADANIA



Smart Digital

H.I.S. Brasil
オスメ

一生に一度は訪ねたい！！
やっぱり
マチュピチュ
Machu Picchu

**マチュピチュは晴天率の高い乾季の今がベストシーズン
絶景の宝庫ペルーが約5時間からのフライトで楽しめる！**

南米大陸を代表する絶景&歴史文化を誇る国ペルー。日本から飛行機で24時間はかかるこの国が、ブラジルのサンパウロからだと約5時間という短い時間で訪ねることが可能なため、ブラジル駐在中に訪ねたい旅行先 No.1 となっています！

長らくコロナ禍で外国人の入国を禁止していたペルーですが、現在は観光のための外国人の受け入れを開始し、2022年6月現在では、ワクチン3回を受けた方であれば、PCR検査なしで入国が可能です。(条件は随時変わりますので、お問合せください。)

そして、これからのシーズン最もオススメなのが、ペルーで最も人気のある古代都市マチュピチュ。最低4日から訪ねることができ、日程次第でマチュピチュ以外にも点在する魅力的な観光スポットと合わせてご満喫いただけます！



ワイワッシュ山と青い湖
Cordillera Huayhuash

山好きにはたまらない絶景のトレッキング。アプス山脈のハイライトとも言える3000mを超える高嶺も楽しめます。

マチュピチュをすでに訪ねた方にも人気の絶景スポット。首都リマから車で5時間ほどの映画のセットのようなオアシスの街は宿泊も可能。サンドバギーとサンドボード、タラバシツアも楽しめます。近隣のライナリーも合わせて楽しむのもオススメです。

砂漠のオアシス ワカチナ
Huacachina



ナスカの地上絵
Nazca

マチュピチュ遺跡の次に有名な観光スポット。ナスカの地上絵。縦横30キロの長大な地球に大小千以上の絵が描かれており、なぜ描かれたのかは今なお謎とされています。

美食の国ペルーの料理も堪能！！

ペルーは歴史と文化の遺産巡りだけでなく美食でも有名な国。サンパウロでも近年人気のメニューとなっているセビツェも、本場ペルーは一味違います！首都リマでは、「世界のベストレストラン50」で中南米 No.1 に輝いた「セントラル」もオスメ。海の幸から山の幸まで多種多様な食材を使ったコースは狂喜です。

本誌10ページでも、サンパウロで食べられるペルー料理レストランをご紹介しますので、あわせてお楽しみください。



サンパウロ → ペルーの首都リマ
直行便で約5時間
航空会社：LATAM / 毎日就航



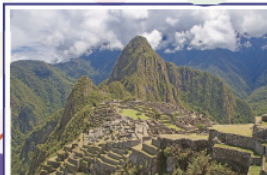
アマゾン 河上の街
Bajo de Belem

アマゾン熱帯雨林はブラジルだけでなく、ペルーにも広がっています。ブラジル駐在の方にはブラジル国内のアマゾンがより手軽でオスメですが、ペルー側では、アマゾン河クルーズをお楽しみいただけます。

Photo: Percy Weza

標高3000mを超える高地に広がる塩田。マチュピチュ観光の玄関口である街クスコの北40キロに位置します。約6千万年前は海でしたが、地殻変動により隆起したそう。神秘的絶景をご堪能あれ！

マラスの塩田
Salineras de Maras



マチュピチュ遺跡
Machu Picchu

世界の人々を魅了してしまわない空中国際都市。高地の観光地ならではのペルーに詳しくご紹介いたします。

首都リマから飛行機で約1時間。マチュピチュ観光の玄関口となる街。インカ時代の道や壁が残るフォトジェニックな街で、街歩きや民芸品の買い物も楽しめます。

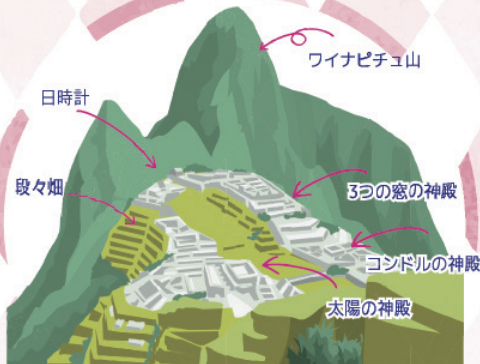


クスコ
Cusco



千千カ湖&ウロス島
Lago Titicaca

アンデス山脈のペルー南部とボリビア西部にまたがる淡水湖。富士山山頂よりも高い標高の湖には400を超える島が存在し、居住する人々も、さらにトララと呼ばれる麓で作られた浮島に暮らす民族もおり、その生活を見学可能です。



マチュピチュ遺跡

人々を魅了してやまない謎多き世界遺産

マチュピチュ遺跡が建設されたのは、15世紀頃。インカ帝国の第9代の皇帝が作った離宮ではないかとされていますが、インカ帝国滅亡の後、長らく人に知られることもなく放置されており、1911年にアメリカの探検家により発見され、発掘が始まりました。インカ帝国は文字を持たなかったことから文字による記録が残されていないため、未だ多くの謎が残されており、それもマチュピチュに多くの人が惹きつけられる理由の一つとなっています。



マチュピチュ観光のベストシーズンは乾季の5月～9月頃。山道や階段を多く歩くため、やはり雨の少ない乾季がおすすめです。

高地の観光！万全の準備も楽しむコツの一つ！

マチュピチュを訪れる旅行者の多くが苦しむのが高山病。ブラジルから訪ねる場合は、日本から訪ねるより国際線フライトの時間が短いため体に負担がかからないですが、旅のスケジュールがタイトな方はやはり対策と準備が重要です。

高山病にならないためには、睡眠をよくとること、しっかりと水分補給をすること、食事を軽めにする、街歩きの荷物は少なめに、ゆっくり深い呼吸を心がけ、アルコールは控えること、防寒をしっかりすることなどです。クスコに到着すると、フォトジェニックな街並みにテンションが上がり、歩き回りすぎてしまうのですが、無理しないことも重要。少しでも体調の異変を感じたら、横になって安静に。クスコのホテルでは、高山病対策になるココアの菓子を無料で提供してくれるので、それを口にも含むことも大切です。

ちなみにマチュピチュ遺跡内にはペットボトルは持ち込み禁止なので、水筒を用意しましょう。トイレは入り口前にしかありませんが、水分はこまめに補給

基本情報

アクセス: ペルーの首都リマの空港から、マチュピチュ観光の玄関口である街クスコまで飛行機で約1時間。クスコからは鉄道で3時間半移動したマチュピチュ村からさらにバスで30分移動するとマチュピチュの入り口に到着。

見どころ: マチュピチュ遺跡と背後にある山ワイナピチュ、マチュピチュ遺跡内のトレッキング、入り口前のロッジで楽しめるビューフェ。

所要時間: マチュピチュ遺跡は通常約3時間ほどで観光可能。ワイナピチュ山は通常片道約1時間ほど。

標高: マチュピチュ遺跡は標高2,430m、ワイナピチュ山は2,693m。

条件: 要入場料。朝6時から夕方の5時までの間で、時間制限付きで入場できる6種類のチケットがあり、事前の購入が必須。ワイナピチュ山は1日200名限定（※2022年6月現在）マチュピチュ遺跡観光に年齢制限はありませんが、高所であることや遺跡内にトイレがないなどを考慮してご検討ください。遺跡内に入るには公認ガイドの同行が義務化。ペルーにツアーデスクを持つH.I.S.にお任せください！



インカ帝国は、首都をクスコに構え、最盛期には現在のチリ北部から中部、アルゼンチン北西部、コロンビア南部にまで広がっていたとされる大帝国。200年あまり続きましたが、天然痘の流行や内戦、そして植民地時代のスペインによる侵略で滅びてしまいました。インカ帝国の遺跡も多くが破壊されてしまいましたが、マチュピチュは破壊されず残っており、神殿や人々の住まい、石切場、畑など、当時の様子を伺える痕跡が多く残されています。



写真は撮影自由ですが、三脚を立てることはできないので注意。遺跡内にはラクダ科の動物リャマもあり、一緒に撮影も可能です。

マチュピチュ村に宿泊！という選択も

マチュピチュを訪れる多くの旅行者が、クスコに宿泊し日帰り弾丸で遺跡を訪れますが、ワイナピチュ山を始めとする山のトレッキングを楽しむために長く遺跡に滞在をしたい方や、体力に自信がない方は、マチュピチュ村にあるホテルや、遺跡の入り口にあるグジュアリーホテル、ベルモンド・サンクチュアリー・ロッジを利用するのも手。ただ、ベルモンドホテルはハイシーズンでは1～2年待ちの人気。宿泊者ではなくてもランチビューフェを食べることが可能ですが、混雑が予想されるので、小腹対策で気軽に食べられる軽食の準備をしておくことも重要です。（遺跡内は食事禁止です。ゴミは持ち帰るように袋も用意しましょう）



マチュピチュ と合わせて楽しみたいスポット



クスコ Cusco

標高：3399m

インカ帝国の首都。インカ時代の石殿や石の壁が残されており、街全体が世界遺産に登録されている情緒あふれる街。夜景も美しく夜のお散歩も楽しめます。観光のため半日から1日は時間をとりたい街です。

アクセス：リマから飛行機で約1時間。

見どころ：アルマス広場とカテドラル/12角の石/14角の石/インカ博物館/サンタカタリナ博物館/サン・フランシスコ教会 修道院/ラ・コンパニニア・デ・ヘスス教会/サント・ドミンゴ教会/サクサイワマン（郊外・クスコを見渡せる高台があります。）



マラスの塩田 Salineras de Maras

標高：3815～3850m

クスコからマチュピチュに向かう途中にある、アンデスの渓谷と塩田が織りなす絶景を楽しむスポット。約6百年も前からこの地で塩がとられてきました。4月～9月、乾季の時期がオススメです。

アクセス：リマから飛行機で約1時間。

見どころ：3000を超える塩田。周辺地域にはこの塩田でつくられた塩を使ったビュッフェを楽しめるレストランも存在します。



ナスカ Nasca

標高：588m

クスコやマチュピチュと方向が異なるので、旅程に余裕がある場合に合わせて観光をオススメするスポット。地上絵を見るセスナが就航している空港は、ビスコ、イカ、ナスカという3つの街にあり、空港により移動時間も異なります。

アクセス：リマから車で3時間半～4時間半

見どころ：コンドル、ハチドリ、クモ、宇宙人など地上絵を見るセスナツアー（約1時間）
ビスコやイカのワイナリー
砂漠のオアシスワカチナ



チチカカ湖& プーノ Lago Titicaca & Puno

標高：3815～3850m

ペルーとボリビアにまたがって広がっている湖で、船舶が運行する湖では世界で最も標高が高いところに位置します。広さは8559平方キロメートル、最深283m。島々を訪ねるツアーや、宿泊体験をできる島もあります。

アクセス：リマから飛行機で約1時間。

見どころ：ウロス島（葦でつくられた人口の浮島。ひとつの島には3～10家族が暮らしており、主に漁を行って生活をしています。見学ツアーもあり。もありません。）
アマンタニ島（標高3817m。展望台があり、チチカカ湖の素晴らしい眺めが一望可能。）
タキーレ島（最も標高が高い場所が3950mある島。）



移動中も楽しめる!ペルーの旅

クスコからマチュピチュまでの移動で乗るバスや電車も選んでしまえば勿体無い!山々や川、動物たちや人々の生活など、ペルーらしいインスタ映えの景色を楽しめます。

また、クスコからチチカカ湖に向かうバス、インカ・エクスプレスに乗ると、村や遺跡に立ち寄ってくれたり、お土産屋さんや立ち並ぶ標高4335mのラ・ラヤ峠を通ったりと、飽きることなく移動ができます。

4泊5日**マチュピチュ遺跡&ナスカの地上絵 ベル一周遊 5日間****おひとり様
US\$1,680~****HIS**オススメ
ツアー

★大好評ツアー★マチュピチュ遺跡&世界遺産の街クスコ4日間ツアーに1日追加でナスカの地上絵とベルーの首都リマにも訪れる周遊ツアーです。マチュピチュでは遺跡鑑のマチュピチュ村に滞在し、村の散策や土産物巡り、翌日はガイドが遺跡をじっくりご案内致します。リマでは日帰りですナスカの地上絵を訪れます。どのように、なぜ巨大地上絵は描かれたのか、謎がロマンを呼ぶ世界遺産です。歴史的背景や細かい解説付きだと観光の満足度もぐっと上がるため、日本語ガイド付きのツアーが断然おすすめ!! 鮮やかな民族衣装をまとった先住民の人々が行き交うアンデス山岳地帯の街クスコ、高層ビルが立ち並ぶ海岸・砂漠地帯の街リマは対照的であり魅力的です。ベルーの古代と現代を4泊5日でどうぞ堪能くださいませ。

※ツアー代金にはサンパウロークスコ間の航空券代金が含まれておりません。担当者まで別途手配をお申し付け下さい。

旅程

*お好きなフライトで前日の夜までにクスコ入り

- 1日目 クスコ観光→マチュピチュ村へ移動
- 2日目 世界遺産マチュピチュ遺跡観光
★マチュピチュ遺跡観光と
マチュピチュ遺跡内トレッキング付き
- 3日目 マラス塩田・モライ遺跡観光
→クスコからリマへ飛行機にて移動
- 4日目 世界遺産・ナスカの地上絵日帰り観光
- 5日目 世界遺産・リマ歴史地区観光
→リマ空港からサンパウロへ

3泊4日**世界遺産 クスコ&マチュピチュ遺跡 周遊ツアー 4日間****おひとり様
US\$1,100~****HIS**オススメ
ツアー

短い滞在期間でも遺跡を堪能できるマチュピチュ遺跡観光に焦点を当てたツアーです。マチュピチュ村に滞在し、夜は村の散策や土産物巡り、翌日はガイドが遺跡をじっくりご案内。歴史的背景や細かい解説付きだと観光の満足度もぐっと上ります。クスコでは世界遺産の市内観光のほかマラス塩田やモライ遺跡にも訪れ、ベルーの見所をぎゅっと詰めこんだツアーとなっております。また、本ツアーは日本語ガイドによるプライベートツアーとなりますので、お客様に対して1人のガイドがご案内させていただきます。鮮やかな民族衣装をまとった先住民の人々、陽気な音楽とともに、今もなお古代文明の栄光のたたずまいが残る神秘の国、ベルーの魅力はどうぞ堪能下さい。

※ツアー代金にはサンパウロークスコ間の航空券代金が含まれておりません。担当者まで別途手配をお申し付け下さい。

旅程

*お好きなフライトで前日の夜までにクスコ入り

- 1日目 クスコ到着・マチュピチュ村へ移動
- 2日目 世界遺産マチュピチュ遺跡観光
★マチュピチュ遺跡観光と
マチュピチュ遺跡内トレッキング付き
- 3日目 世界遺産クスコ/
マラス塩田&モライ遺跡観光
- 4日目 クスコ出発

2泊3日**世界遺産 クスコ&マチュピチュ遺跡 3日間****おひとり様
US\$950~****HIS**オススメ
ツアー

3日間でマチュピチュ遺跡と世界遺産の街クスコを巡るツアーです。日本語ガイドが遺跡の要所を効率的にご案内します。遺跡の観光はガイド付きでなければ入場が出来ないためツアー参加が必須!! 歴史的背景や細かい解説付きだと観光の満足度もぐっと上ります。最短日程の2泊3日で、見所をぎゅっと詰めこんだツアーとなっております。鮮やかな民族衣装をまとった先住民の人々、陽気な音楽とともに、今もなお古代文明の栄光のたたずまいが残る神秘の国、ベルーの魅力はどうぞ堪能下さい。

※ツアー代金にはサンパウロークスコ間の航空券代金が含まれておりません。担当者まで別途手配をお申し付け下さい。

旅程

*お好きなフライトで前日の夜までにクスコ入り

- 1日目 クスコ到着・マチュピチュ村へ移動
- 2日目 世界遺産マチュピチュ遺跡観光
★サンチュアリー・ロッジにてピクニック付き
- 3日目 世界遺産クスコ/
マラス塩田&モライ遺跡観光
- 4日目 クスコ出発

土産探しも楽しい!ペルーの旅

遺跡観光や絶景、美食と満足度高いペルーの旅ですが、色鮮やかな民芸品、手工芸品、アルパカやビクーニャなど動物の毛をつかった製品など、ペルーならではのグッズのお買い物も魅力の一つ。マチュピチュは持ち込みのできる荷物の上限が決められているので、計画的に購入しましょう!
そして、ペルーの首都リマにも民芸品マーケットやおしゃれな民芸品ショップなどもあるので、旅の最後にまとめて購入することも可能です。



←アルパカの顔のぬいぐるみキーホルダー。財布
ブナなので、ばらまきの土産にもピッタリ!



ずらりと並ぶお土産物やさん。1つの店に決めてまとめ買いをし、お値段交渉をするのが手です!



民族柄アイテムは、小物だと帰国後も使いやすくてオススメです!

観光関連ニュース by HISコンサルティング

HIS
CONSULTING



日本入国水際対策 国・地域のグループ分けで規制緩和 5月30日配信

日本政府は、陽性率の低い順に国・地域を「青」「黄」「赤」に区分した。「青」グループは無条件で入国時検査・自宅待機が免除。ブラジル、アルゼンチン、チリ、米国、カナダ、ヨーロッパ主要国は「青」区分に指定 (2022年5月30日時点)。



ハワイ解禁! 2年半ぶりの海外ツアー催行 5月30日配信

感染状況や日本帰国時行動制限の緩和により、今年のゴールデンウィークは計5,371人が日系航空大手2社を利用してハワイに渡った。2年半ぶりに海外ツアーが催行され、旅行大手各社は海外観光旅行が動き出した手応えを感じている。



ブラジル入国時のPCR検査が免除へ 4月6日配信

搭乗前に有効なワクチン接種証明書の提示でコロナ検査の陰性証明書の提出が免除に。12歳未満の子供はワクチン証明書の提示は不要となるが、出発前24時間以内に受けた検査の陰性証明書の提示が義務付けられる。

※本記事は作成時点で得られる情報をもとに細心の注意を払って作成しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保障するものではありません。該当情報に基づいて被ったいかなる損害についても、情報提供者及びH.I.S. INVESTMENTO E SERVIÇOS LTDA. は一切の責任を負いません。



ネイル、マツエクも
ご予約可能です!

M2

冬のキャンペーン! 日々紫外線を浴びて癒れる髪と頭皮
集中ケアで癒しのひとときを!

髪をキレイにして気分転換! リフレッシュしませんか?
感染対策を徹底し、新しいサロンでお待ちしております!



冬の乾燥ケアにもオススメ!

ヘッドスパ割引!

メンズ通常 R\$189 → R\$ 95

レディース通常 R\$252 → R\$ 126

M2 hair&beauty 新住所: Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

予約 TEL: (11) 3554-6667 (11) 94502-0550

ryomatsunaga527 日本語でどうぞ! m2ryomatsunaga

JAL 夏休み日本帰国 航空券スペシャル!

格安航空券

ビジネスクラス 大人1名様 (空港税込み)
 アメリカ・ダラス経由 USD 5,595 ~
 ビジネスクラス 大人1名様 (空港税込み)
 ヨーロッパ・フランクフルト経由 USD 6,763 ~

★ダラス経由の特徴★

- ・預け荷物は1個32キロまで、3個預け入れ可能
- ・経由地での荷物のピックアップは往復共に不要
- ・お帰りの際乗継時間内にダラス観光が可能

★フランクフルト経由の特徴★

- ・ビザやPCR検査等の陰性証明書の取得不要
- ・経由地での荷物のピックアップは往復共に不要
- ・乗継時間は往復共に3時間程度

ベストシーズン

世界遺産クスコ マチュピチュ遺跡周遊 4日間

現地発着ツアー
大人1名様 USD 1,100 ~



おすすめツアー

アマゾン エボルソンロッジ宿泊 4日間

現地発着ツアー
大人1名様 BR\$ 4,450 ~



PCR検査代行予約 日本政府推奨フォーマット 【サンパウロ市内】

クリニックにて検査 BR\$ 390
 ご自宅にて検査 BR\$ 490



HIS海外オプショナルツアー 予約サイト

アクティビティ



activities.his-j.com

世界中の現地オプショナルツアーを日本語で予約、
 支払いまでオンラインで完結!



弊社サイトでは豊富なツアー・航空券を取り揃えております

HIS-BRASIL.COM.BR/JPN/

南米旅行・航空券は
 HISサンパウロ支店へ

TEL (11) 3181 7670 (日本語・ポルトガル語)
 E-MAIL sao-paulista@his-world.com
 H.I.S. BRASIL TURISMO LTDA.



サンパウロイベントレポート① サンパウロのカーニバル



毎年、街のあちこちに『Blocos』ができ、参加者は好きな仮装をして街中を音楽に合わせて踊りながら練り歩きます。コロナ重症化率が低下して、全面的な都市封鎖や一律の厳しい活動制限が緩和してはきましたが、残念ながら今年もまだ完全にはコロナの影響からは解放されず、Blocosの開催は禁止になってしまいました。



2022年のチャンピオンに輝いたのは、PalmeirasのMancha Verdeでした。

今年のパレードは特に、生活の再開とコロナからの回復への強い願いが込められていて、一段と感動的でした。予選とチャンピオンパレードがあり、今回は4月22日(金)の予選を鑑賞させていただきました。どちらも魅力がありますが、予選では各チームの熱意とチームの応援に駆け付けた観客席の一生懸命さが伝わりました。

チャンピオンパレードは優勝チーム、準優勝チームの発表の場で、こちらは喜びと感謝の気持ちが伝わってきて美しいです。



イベント情報

催行日：2022年4月22,23日（予選）
30日（チャンピオンパレード）
場所：アニエンピサンボードロモ
（Sambódromo do Anhembi）
行き方：地下鉄1号線Portuguesa-Tietê駅
から歩いて25分ほど。



来年も楽しみ！

旅人ジャックリーネ



バットマン路地
サンパウロ名所紹介①

今号から始めましたサンパウロ名所紹介、サンパウロ辺りの一度は行っておきたい名所、絶対外せない見どころ、地元の人しか知らない穴場などを紹介していきます。今回は「バットマン路地 / Beco do Batman」です、「バットマン横丁」とも呼ばれています。



SÃO PAULO

住宅街に突如として現れる小道には壁一面にペイントアートが描かれています。そのできばえは圧巻！何周しても飽きのこない、まさにこれは芸術です。

ちなみにこの辺りピニエイロス地区は洗練されたショップやカフェが軒を連ね、夜は多くのバーがにぎわう地元の若者に人気のエリアです。

場所：ピニエイロス地区
行き方：地下鉄2号線Vila Madalena駅から歩いて15分ほど。

um brinde a todos!!!



#インスタ映え間違いなし!!

南米グルメ紹介



今号から始まりました、南米のおすすめレストラン紹介、南米旅行中に楽しめるレストランを紹介していきます。今回はサンパウロ市のVila Madalena地区にあるセビーチェ専門店「Q' Chicha」です。



レストランのインテリアが色鮮やかでとてもカラフルです。お花の飾りがあちこちに…天井からも美しいお花がぶら下がり♡ デートや女子会にぴったりです！

お店のエントランスにはバーがあって、ペルーのドリンクが飲みたい、サンパウロの夜が楽しみたい方にもおすすめします。

SWEET CHILI



前菜の種類が二つに分かれていて、冷たい前菜と暖かい前菜が選べます。今回は温かい前菜のWantan Pulpero (ワンタンプルペロ) を注文しました。ワンタンの中にタコがギュッと詰め込んであり、スイートチリソースとの相性が抜群でした。

メインディッシュの種類も豊富でどれも美味しそうです。二人で分けたので、今回は三つにしました。①Ceviche Nikkei (セビーチェニッケイ)、②Lomo Saltado (ロモサルタード) と③Pulpo Anticuchero (プルポアンチクチェロ) で量がちょうどよかったです。セビーチェニッケイはポン酢とお醤油が入っていて、あっさりだけど、しっかりパンチがある料理です。ロモサルタードはお肉、ポテト、玉ねぎ、ピーマンなどのソーテで、こちらもお醤油が入っていますので、日本人に馴染みのある料理と言われています。プルポアンチクチェロは熱々の鍋に出されて、やわらかいタコの上にはピンク色の唐辛子ソースがかけています。

CEVICHE NIKKEI



バラの形がとってもきれい！

サンドイッチ、サイドディッシュ、デザートなどのオプションもあります。

ウェイターたちとシェフがとても明るくて、親切で、素敵なディナーになりました♪



LOMO SALTADO

ペルーの外せないグルメ！

Q' Chicha
CEVICHERIA PERUANA URBANA



場所：Rua Girassol 654, Vila madalena
行き方：地下鉄2号線Vila Madalena駅から歩いて15分ほど。

PULPO ANTICUCHERO





Liberdade Yokochō

横丁とは

「よこちょう」とは日本語で表通りから横に入った細い道、またはその通りのことを意味します。

日本では少し入り込んだ路地に小さな飲食店が連なる通り道が多く、通りにはところ狭しと古いながらも居心地のいい店が立ち並び、店先には「もつ焼き」、「焼き鳥」などの文字が入った赤提灯が並んでいます。そんな横丁は、夜の憩いの場として長年親しまれてきました。

そもそも横丁は、終戦直後に発生した闇市を出自とするところが多く有名な上野の「アメヤ横丁（アメ横）」や新宿の「思い出横丁」もそのひとつです。新宿の思い出横丁は戦後、焼け野原だった一帯に昭和21年頃に露店や屋台が集まって闇市がつくられたことが始まりで、次第に飲食店が増えていき、焼け野原がいつしか多くの人に愛される場になりました。



リベルダーヂ横丁はリベルダーヂの路地裏にあって非常に個性的な店が立ち並ぶ横丁です。

焼き鳥、大阪風たこ焼きとお好み焼き、日本のソース焼きそば、肉まん、焼売。どこか懐かしい寿司、手巻き、惣菜、かき氷といった日本の伝統的な食べ物から個性的な無化調ラーメン、ビーガンパステル、ノルデスチ料理を提供する店まで様々な飲食店が連なるブラジル唯一無二のフードコートとなっています。格式高い飲食店では味わえない、雑多な場所だからこそ本音で語り合える横丁をリベルダーヂの食事を楽しむ場として選んでみてはいかがでしょうか。



MAPA DA LIBERDADE-YOKOCHO

リベルダーヂ横丁 MAP

その場で焼きたく火傷注意
たこ焼き・焼きそば・お好み焼き

Delicias Arabes

焼ききたる本場ケバブ
アラビアン・ファストフード

TAKOYAKI 8

DESDE 2000
DELIVERY
Nordeste
à mesa

ブラジル郷土料理が味わえる
ノルデスチ料理

BENTOYA N.N.K.

ザ・ノスタルジック日本フード
寿司・刺身・惣菜



パステルの常識を覆す
ビーガンパステル

暑い日に食べたくなる
ポケ丼とかき氷



Yakitori COCORO

パライソ居酒屋ココロ姉妹店
焼き鳥居酒屋

Pastel do Sonho

Pastelaria Vegetal

BUTAMÃO

横丁名物お土産にも
肉まん・焼売

UMINGYEAH

ラーメン新藤

孤家のラーメン職人が作る
無化調ラーメン

Rua Barão de Iguape 158

ゴ"オオオオ...

Você sabia? O Takoyaki é muito popular no Japão, surgindo em 1935 através de um vendedor

chamado Tomekichi Endo. Esta esperando o que para experimentar essa delícia? Itadakimasu!!!

nossa, que delícia...



É como um planeta...



Takoyaki (たこ焼き ou 蛸焼)

[Takoyaki] É um Bolinho de polvo frito, (Tako=polvo e Yaki=frito) uma massa leve e crocante por fora e úmida por dentro, tem como base farinha e ovo, lembrando muito a massa da panqueca, que derrete na boca, tendo como recheio polvo ou até mesmo outros sabores. Uma comida que tem o sabor do oceano!!!



TAKOYAKI 8

A autêntica receita do "bolinho de polvo", o melhor "Soul Food" japonês



Takoyaki Polvo

6 unidades R\$ 17,00
8 unidades R\$ 19,00

Takoyaki Camarão

6 unidades R\$ 17,00
8 unidades R\$ 19,00

Yakissoba


Médio R\$ 28,00 Grande R\$ 48,00

Teriyaki Don

Sobrecoxa grelhada ao molho teriyaki com arroz

Médio R\$ 24,00 Grande R\$ 34,00

Takoyaki8 : Rua Barão de Iguape, 158 Quiosque 03 - Liberdade São Paulo - SP
Horário de funcionamento: 11:00 às 21:30 de Terça à Domingo

 @takoyaki8.brasil



整形外科

整体

内科全般

小児科

皮膚科

耳鼻科

歯科

インビザライン・インプラント・虫歯治療・セラミック

ブラジル・サンパウロ
桜田クリニック

オンライン
診療

全スタッフ
サンパウロ
大学卒

日本語可

最近ブラジルに駐在された方、ご家族へお知らせ

桜田クリニックでは日本語で
オンライン診察が受けられます



各種海外
保険適用



病状のご相談

病気は初期から直しましょう！

胃炎、腰痛、風邪の症状、小児の事故、膀胱炎、アレルギー性皮膚炎、鼻炎、腹痛、ヘルペス感染、新型コロナウイルス感染（熱、下痢、吐き気、倦怠感、味覚・嗅覚障害など）



治療

ご自宅にラボラトリー検査（RT-PCR検査、血液検査）出張、薬のお届けを行います。その他の検査（MRI、CTスキャン、レントゲンなど）は密が少なく最新の機材が揃ったパウリスタ大通り近辺のラボで行います。

オンライン診察担当

内村先生



内科

カレン先生



小児科

平田先生



耳鼻科

桜田先生



歯科

博士、大学教授、25年以上の臨床経験あるベテラン医師団です。

まずは院長桜田ローザ先生の
WhatsAppまで
日本語でメッセージください。



11-97724-7214



対面診察が必要な場合はパウリスタ大通り491番24号室の桜田クリニックで行います。

号外

シロちゃん & ヨシさん

第一回 こどもの頃の思い出



スクレ, ポリビア

よしさんはポリビアのスクレに住んでいます。毎日一緒にいる相棒のシロちゃんとスクレの人気者になりました。

シロちゃんの紹介

生まれ：2019年1月

性別：男性

出身地：オルロから約160キロ西に離れたツルク(Turco)好きなこと、もの：甘い食べ物、いたずら、ドラム缶のお風呂タイム！気持ちい〜

得意技：後ろ足で立ち抱きつき攻撃、壁ドン、すもう
チャームポイント：左鼻にあるセクシーなホクロ

最近ハマっていること：花塚探し

親友：シェパードのハナ。

尊敬する人：ヨシさん



ヨシさん

シロちゃんか
ヨシさんか



1 JAN



シロちゃん
TURCO



間



2019年
12月

まぐまぐ



メモ



débito デビットカード
 crédito クレジットカード
 dinheiro 現金

ポルトガル語プチ講座① mercado



連載企画 こんな時はどう話すの？
 役に立つポルトガル語を場面ごとに紹介していきます

Sacola?
レジ袋いりますか？

Bom dia!
おはようございます

Duas, por favor!
二枚をください

Bom dia!
おはようございます

Qual a forma de pagamento?
お支払い方法は？

Débito, por favor!
デビットでお願いします

Não, obrigado!
大丈夫です

CPF na nota?
CPFを入れますか？

Pode inserir o cartão!
カードを入れてください

「Senha」パスワードを入れてください。

Aqui a nota!
領収書はこちらです！

CPFは身分証明のための番号で、
観光目的でブラジルを訪れた方は
領収書にCPFを入れる必要がありません。

品数
合計
支払い方法
デビットカード

QTD. TOTAL DE ITENS
VALOR TOTAL R\$
FORMA DE PAGAMENTO
Cartão Débito

Consulte
https://www.sbf
02 0493 0150

お好きな時間と日にちが選べる！
 ポルトガル語オンラインレッスン
 【プライベートレッスン2回】… US\$32,00

お申し込み・お問い合わせ

メールアドレス: contatoporugo@gmail.com
 Webサイト: <https://porugo.myshopify.com/>



皆様、初めまして！「Gustavo」グスタヴォと申します。
 サンパウロ大学文学部のポルトガル語・日本語学科出身で、
 2020年からポルトガル語を教えています。ぜひポルトガル語を学びましょう♪

Até a próxima!
また次号で！



ポルトガル語レッスンの詳細はWebサイトにて



サークル紹介 in サンパウロ

今回紹介するサークルは「CCC」です。走ってビールを飲むというたって単純な活動ですが、毎週土曜日が楽しみに！

サークル名：CCC (Club de Corrida & Cerveja)



種目：ランニング

活動内容：毎週土曜日朝 08:00 時集合、イビラプエラ公園にて 10Km 程度のラン。

連絡先：Whats App: 011-94285-7088 (みっち)

代表から一言：「走ることに少しでも興味をお持ちの方、いつでも歓迎します」



- < 1. 発足の経緯 2. メンバー構成 3. 過去の活動で目立ったもの(遠征やレース参加) 4. 普段の練習内容詳細
5. 新しく加入する方へのメッセージ 6. 普段活動参加で用意するもの >

- CCC は名前の通り、走ることにビールが好きな駐在員でつくられたランニングサークルで今年は 10 周年です。
- メンバーは、フルマラソンにも参加する本気で走りたい人、数年運動していないランニング初心者、おいしくビールを飲むために走る人、土曜日は参加できないけどマラソン大会や飲み会は参加する人など目的も経歴も全く違う 30 代～50 代の男女の集まりです。
- サンパウロ近郊を中心に、リオやフロリッパなどへも遠征しながら、各人の目標に合わせて 5～42km のマラソン大会に参加して、その後おいしい食べ物や飲み物も楽しんでます。遠征は約 2 年自粛してましたが、今年から再会を予定してます。
- 毎週土曜日に、会話を楽しみながらイビラプエラ公園を 3 周 (約 10 km) 走ってます。時々走った後に飲むビールやアグアココは格別においしく、午前 10 時頃には家に着くので週末を有意義に過ごせます。
- 走り始めたいと思っていてもきっかけが無い方、また一人では続ける自信の無い方、いつでも連絡下さい。
- サークル内ではニックネームで呼び合う以外にルールはありませんので、お気軽に参加下さい。



他にもメンバー募集中のサークルをご紹介します！

サークル名：TVPS

種目：テニス

連絡先：Whats App: 011-95088-2993 (茂住 Mozumi)

活動内容：毎週土日早朝イビラプエラ公園近くホテル内テニスコートにて 2 時間程度試合形式の練習

代表から一言：「がっつりテニスしたい方、入会お待ちしております」

サークル名：ブラジル日本棋院

種目：囲碁

連絡先：011-5571-2847

活動内容：Vila Mariana 地区にある囲碁会館での対局やルール学習

代表から一言：「経験者から初心者まで大歓迎です！」
HP: <https://nihonkiin.com.br/>

サークル名：SMAB

(San paulo Middle Aged Baseball Team)

種目：野球

連絡先：Whats App: 011-99447-2309 (佐山 Sayama)

活動内容：サンパウロ近郊の球場にて月 2 回ベースで練習や紅白戦、たまに公式戦で腕試し。

代表から一言：「男女混合の和やかなムードのチームなので安心して参加してください。」

サークル紹介掲載しませんか？

メンバーを募集したいサークルの代表の方、下記まで問い合わせお待ちしております。

記事として写真付きで紹介 あるいはサークル名、種目、連絡先、活動内容、代表から一言、をメールにてお送りください。

連絡先：info-brasil@his-world.com

広告募集中!



H.I.S.Brasil 発行のフリーマガジン「Vamos!」に 貴社の広告を載せませんか?

掲載サイズ	広告料/1回
裏表紙 (A5)	R\$ 1.300
表紙の裏面 (A5)	R\$ 1.100
裏表紙の裏面 (A5)	R\$ 1.000
1 ページ (A5)	R\$ 800
½ ページ	R\$ 500
¼ ページ	R\$ 300



市内レストラン・日系企業に年4回配布、弊社 HP にてデジタル配信!

- 発行回数: 季刊 (1,4,7,10 月)
- 発行部数: 2,000 部
- 配布先: 市内レストラン等約 30 軒、日系企業約 70 軒、弊社 HP 上でのデジタル配信
- 読者ターゲット: 日本人駐在員とそのご家族、日系コミュニティ

お申し込み・お問い合わせ先

H.I.S. BRASIL TURISMO LTDA.

所在地: Av. Paulista, 2028 - 11º andar - Bela Vista, São Paulo - SP, 01310-200

電話: (11) 3181-7670 | Eメール: info-brasil@his-world.com

HP: <http://his-brasil.com.br/jpn/> | 営業時間: 月~金 10:00 ~ 19:00



日系企業のブラジル進出 ブラジルでの 企業活動・駐在生活を サポートいたします

常にイノベーションを起こし、お客様のニーズに応えることを模索した結果、HISは2020年に人事コンサルティングサービスの提供を開始しました。

弊社の経営理念に基づき、人財の可能性を最大限に引き出すための科学的でシンプルなソリューションを提供します。

- ・日本語を話すブラジル国籍の人材紹介
- ・社員のリテンションとモチベーションを上げる
人事コンサルティング
- ・日本語⇔ポルトガル語の**通訳翻訳サービス**

H.I.S. INVESTIMENTOS
E SERVIÇOS LTDA.

TEL

(11) 3181-7670

OFFICE

Av. Paulista, 2028, 11 andar,
Bela Vista, São Paulo

Whatsapp: (11) 94180-3243

EMAIL

contato@hisconsulting.com.br

詳しくは弊社サイトまで

hisconsulting.com.br/ja/



CONSULTING

おかげさまで
創刊5年目

Vamos! は以下の店舗・日系企業で手に取れます!

三和学院サンパウロ校
Yakitori COCORO
博多一幸舎
うどん甚兵衛
TAKOYAKI8
らーめん和
味噌屋

M2 hair&beauty
ジャパンハウス
カフェ茶房未来
日本航空サンパウロオフィス
ジェットロ サンパウロ事務所
ブラジル日本商工会議所
キッコマン ブラジル社

桜田クリニック
きんばし
Sozai Japanese Deli
ジョジョラーメン
izakaya COCORO
など50か所以上



H.I.S. サンパウロ支店 HP でデジタル配信も行っています! バックナンバーもお読みいただけます。

<https://www.his-brasil.com.br/jpn/vamos/>



Vamos! Vol.23 2022年7月1日発行

発行元 / Publicação : H.I.S. Brasil Turismo Ltda.
印刷 / Impressão : Printi

Av. Paulista 2028, 11 andar, Bela Vista, São Paulo SP BRASIL
TEL : +55 (11) 3181-7670
Email : info-brazil@his-world.com



素材を生かす澄んだ赤橙色
深いコクとうまみ
華やかな香り

日本から持ち込まなくても大丈夫！
リベルダージ地区や
お近くのスーパーで
お買い求めいただけます。

ブラジル製
キッコーマン本醸造しょうゆ。

主原料



大豆



小麦



塩

日本での歴史ある製法にこだわり、伝統的なしょうゆの原料である「大豆」と「小麦」を使用。

現地製造



日本からの技術者の
厳しい管理のもと、
サンパウロ・
カンピーナス工場
でしょうゆを製造し、
ご提供します。

その他調味料シリーズも！

ほんず
タイプ



240 ml

ごま
ソース



240 ml

オイスター
ソース



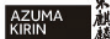
390 ml

お問い合わせ KIKKOMAN DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE ALIMENTOS E BEBIDAS LTDA.
TEL:011-3283-0733 E-MAIL:contato@kikkoman.com.br

@KikkomanBrasil

ALIMENTOS

BEBIDAS



kikkoman
seasoning your life