



HIS

エイチ・アイ・エス 発行の季刊誌
旅+ライフスタイル+ラジャー+ペーパー=6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.24

年々年始が
ベストシーズン!

日本から最も遠い観光地の一つ!? 南米大陸最南端

特集: “どうしてもパタゴニア” ~山好き、氷好き集まれ~!

好評の南米グルメ紹介! サンパウロのアルゼンチン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 囲碁サークル

イベントレポート 盛り上がりました! 2年越しの Festival do Japão

人気講師がお届けする! ポルトガル語7千講座 ~外食編~

吉報! 「キッコーマン本醸造しようゆ」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!

サンパウロ名所紹介! ブラジルで知っておくべき歴史が詰まった東山農場

創刊 24 号

2022 年 10 月



海外渡航を 検討している方へ

9月7日から、日本に入国する際、
ワクチン3回目接種済の証明書があれば、

外国から出発



日本に到着

**外国で新型コロナ検査を
受ける必要がありません**

**入国後の待機もなく
スムーズに帰宅できます**



新型コロナワクチン接種証明書アプリがあれば、
紙の証明書を持ち歩く必要はありません。



アプリやウェブによるファストトラックのご利用で、
よりスムーズな入国が可能となります。

コロナ 水際対策



※日本入国時の検疫措置について、詳細は厚生労働省のHPをご確認下さい。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省

山好き、水好き集まれー!

どうしても

パタゴニア

Patagonia

年末の
ご旅行に
オススメ!

南

米大陸の最南端! ブラジルに住んでいる間に
制覇したい観光地

ブラジルのさらに南、南米大陸の最南端にある2つの国アルゼンチンとチリの南に広がる地域がパタゴニアです。総面積は106万平方メートル。日本の国土の約3倍に及ぶ広さを誇ります。

この地域がパタゴニアと呼ばれるようになったのは、大航海時代にこの地まで到達した探検家フェルディナンド・マゼランが、先住民たちを「パタゴン(大きな足の民族)」と名付けたことに由来しています。

パタゴニアを最も有名にしているのは、青く美しい氷河観光や、氷河が溶けて生まれた美しい湖が織りなす景色。他にも、果てしなく続く草原や、切り立った山、苛酷な自然に生きる動植物など、手付かずの自然の雄大さを体感できる観光地として世界からの旅人を惹きつけています。

パタゴニアの絶景は、チリ側、アルゼンチン側と両方楽しむことができますが、アルゼンチン側では、パタゴニアで一番美しく人気がある氷河ペリトモレノ氷河を見ることができる他、世界最南端を走る鉄道や、経由地である首都のブエノスアイレスも含めて楽しめる点でよりオススメです。

観光のベストシーズンは12月から2月。日照時間も長く、最高気温10℃~15℃と気候も安定しているので、観光を長く楽しむこともでき、トレッキングなどのアクティビティーにも参加しやすいのが特徴。ただ、人気の旅行先なので、お早めのご予約が必須です。



サンパウロ → アルゼンチンの首都
ブエノスアイレス

直行便で約3時間 航空会社: LATAM・GOL など / 毎日就航



ブエノスアイレス → パタゴニア観光の玄関口
エル・カラファテ

直行便で約3時間 航空会社: アルゼンチン航空 / 毎日就航



エル・カラファテ → アルゼンチン最南端の街
ウシュアイア

直行便で約1時間半 航空会社: アルゼンチン航空 / 毎日就航



◁ アルゼンチンの最南端にある港街ウシュアイア。人口約7万。メインストリートでは魚介やカニ料理を楽しむ他、教会、博物館などの観光スポットも。港からはビーグル水道やペンギン、クジラ、アシカなどを見るツアーも出ています。また、この街から世界一南に位置する鉄道『世界の果て号』に乗ってティエラ・デル・フエゴ国立公園に向かいます。



消

えゆく地球の神秘
今しか味わえない絶景を目に焼き付けよう！

パタゴニアに存在する大小約50の氷河の中で、最も有名かつ美しいと言われる氷河がアルゼンチン側にある「ペリトモレノ氷河」。青く輝くパタゴニアの宝石とも呼ばれています。

氷河は長い時間をかけて雪が押し潰されて氷になることで生まれますが、非常に大きな圧力がかかるので、雪の中の空気が抜けて氷の透明度が非常に高くなります。その透明度が太陽の光が通過する時に赤系の光を吸収し、波長の短い青い光のみを反射することから非常に透明度の高い真の青色に見えるのだそう。その青はグレーシャブルと呼ばれ、実際にその青を目にする感動が止まりません。



大人気の船から氷河を見るナウティコツアーは約1時間ほど。波もないので、船が苦手な方でも安心してご参加いただけます！さらにここでしか楽しめない氷上のトレッキングツアーも人気。氷河の上は雪と違い固くなっているの歩きやすく、体力に自信がない方でもご参加可能です。



『氷山の一角』という言葉の通り、地表に見えているのは氷河のほんの一部分。(氷河の実際の高さは200メートルですが、水面に見えているのは50メートルと言われています。)
崩れ落ちる際の轟音を聞くと、その規模を体感できます。

全長約35km、面積約250km²の巨大な氷河で、1年あたりで700メートル、1日2メートル下に押し出されています。そのため、現在も成長と崩壊を繰り返す「生きた氷河」とも呼ばれています。

氷河が轟音をたてながら崩れ落ちる様子がより多く見られるのもペリトモレノの特徴。氷河は対岸の陸から見学ができる他、クルーズ船に乗って近くからの見学ができるナウティコツアーもあり人気です。運が良ければ、船上で、崩れ落ちた氷河のカケラの氷で入れたウイスキーを味わうこともできます。



崩れる心配のない氷河の氷上をトレッキングするツアーも欠かせません。アイゼンなどの道具一式は貸してくれるので大丈夫。ザクザクと音をたてて氷河の上を歩く感覚や、氷上の絶景、そして氷河が溶けてできた青い水たまりや、ホール状に穴が空いている「ブルーホール」と呼ばれる青く輝く穴が点在します。トレッキングツアーに参加できる年齢は10歳から、アイゼンを付けるピックアイスツアーは18歳から参加可能です。



『地球の果て号』とも呼ばれる南フエゴ鉄道は世界一南に位置する鉄道。1909年開業し、長らく刑務所の人員移動や木材運搬などの機能を果たす鉄道として機能してきましたが、観光鉄道として1994年に営業再開されました。「世界の果て駅」からティエラ・デル・フエゴ国立公園内の「公園駅」を約8キロで結びます。
(ベストシーズンである12月から2月は夏なので、雪はありません。)

コロナ禍後の観光地としても人気のパタゴニア。一生に何度も行ける場所ではないため、お早めにツアーやホテルを確保されることをオススメします。

▽ペリトモレノ氷河はエル・カラファテから車で1時間ほどの世界自然遺産ロス・グラシアレス国立公園の中にあり、入場料を支払う必要があります。園内には47もの氷河が存在し、その中で最も有名な氷河。展望台からも、氷河の全景や崩れ落ちる様子を十分にご堪能いただけます。

アルゼンチン側にある氷河では、他にも、大きな流水が特徴のウブサラ氷河や、船で氷河近くまで接近できるスペガッティーニ氷河が有名です。



お子さま連れにも人気の観光地！
準備をして出かけましょう！

地の果てのイメージのパタゴニア観光なので、お子様づれだと難しい！？と思われる方が多いですが、そんなことはありません！必要な準備と装備をすれば快適にご旅行いただけますし、逆にお子様だからこそ見せたい絶景がたくさんあるんです。

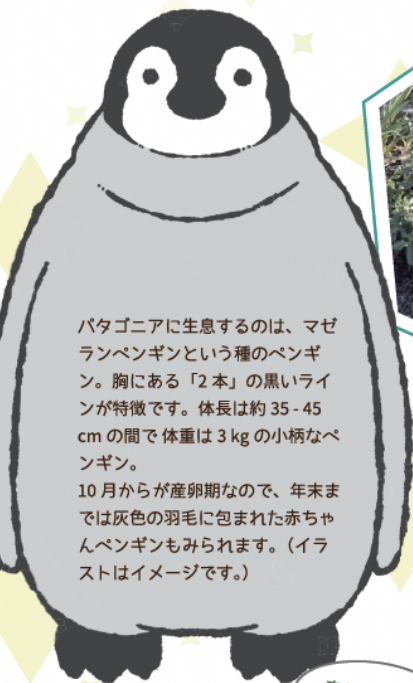
空気も綺麗ですし、食事も充実、動物もみれたり、世界で最も南端を走る鉄道に乗れたり、船に乗れたりと楽しいことがいっぱい。

ただ飛行機やバスでの移動は多いので、お子様が移動中も楽しめる準備が必要。またパタゴニアは風が強いので、風による寒さを防ぐことができる防寒着は重要。ウォーキングやトレッキングも楽しめるように歩きやすい靴、保温ができる水筒も用意しておきましょう！



ロス・グラシアレス国立公園内にあるアルヘンティーノ湖。氷河だけでなく、自然の一つ一つが美しく、癒される旅です。遠くの動植物を撮影するため、一眼レフをご用意される方も。





パタゴニアに生息するのは、マゼランペンギンという種のペンギン。胸にある「2本」の黒いラインが特徴です。体長は約35-45cmの間で体重は3kgの小柄なペンギン。

10月から産卵期なので、年末までは灰色の羽毛に包まれた赤ちゃんペンギンもみられます。(イラストはイメージです。)



ペンギンの島に向かう途中で会えるよ！冬は日照時間も短いから、夏の間はたくさん日向ぼっこができて最高さ！



**人のペンギン島への上陸！
気分は大航海時代ヘタイムスリップ！?**

パタゴニア観光で見られる動物はリヤマに似たグアナコ、キツネヤコンドル、フラミンゴ、ダチョウに似た動物ニャンドウやアシカ、クジラなど様々！中でも、野生のペンギンが住む島へのツアーが人気で、アルゼンチン南端の街ウシュアイアから行くことができます。島いっぱいたくさんのペンギンたちがいて、地中に作った巣や、子育ての様子も目にする事ができます。大航海時代にマゼランが目にし、世界で最初に本に記されたペンギンなのです。



**もてんご盛り！
魚介も肉も味わえる食の天国！**

意外と知られていない！

アルゼンチンといえばお肉料理が有名ですが、南部のエル・カラファテやウシュアイアなどのパタゴニア地域では、蟹をはじめとする魚介料理も豊富に楽しめるんす！お肉では、羊料理も有名。アルゼンチンはワインでも有名なので、お酒が好きな方にはさらに最高ですね！美食と美酒を楽しむために、体長管理万全で向かいましょう！



ブラジルではなかなか目にできないてんご盛りの蟹に感動間違いなし！



アルゼンチンは gaucho (牧畜民) 文化も有名。肉料理もその影響ですが、他にもマテ茶が楽しめます。



アサードとはアルゼンチンの炭火焼肉。絶品です！

貝類が豊富なのも嬉しいポイント・・・

立ち寄りに最適！「南米のバリ」と呼ばれる街 ブエノスアイレス Buenos Aires

アルゼンチン側のパタゴニア観光で欠かせないのは、首都であるブエノスアイレスの観光。乗り換えする際に立ち寄ることで旅の疲れを癒すこともできますし、大自然広がるパタゴニアと全く別の歴史観光やお買い物も楽しめます。

ブエノスアイレスは別名「南米のバリ」とも呼ばれる街。元々は小さな港町でしたが、植民地時代に欧州化、文明化政策が推し進められたことから、イタリア・スペインなどから多くの移民が渡来。中南米の中でも最も欧州的な街に変貌を遂げ、20世紀にはブエノスアイレスは南米最大級の都市となりました。

当時の面影を残す美しい建物や教会だけでなく、タンゴやガウチョ文化など、アルゼンチンならではの文化も融合し、南米でも有数の観光都市としても人気です。



夜ライトアップされた街の美しさも有名ですが、夜の街歩きには注意しましょう！

△街中や市内の観光スポット「カミニート」でもタンゴをする人々を目にすることができますが、夜をブエノスアイレスで過ごすのであれば、お食事付きのタンゴショーにご参加されるのがオススメ！

▶H.I.S.のサイトでは、送迎付きタンゴショーもオンライン決済で購入できるので、QRコードからぜひチェックしてみてくださいね！



美食の街としても知られるため、人気の炭火焼肉アサードのお店やワインバーを事前に調べておくとより滞在を楽しめます。ワインが好きな方は、ブラジルに持ち帰るためのワインを購入するため、パタゴニア観光の帰りに立ち寄る方も多くいらっしゃいます。

また、アルゼンチンは、羊の毛の製品や革製品も有名。ブエノスアイレスにはおしゃれなブランドも存在するのは、革のバッグなどのお買い物も楽しめます。



El Ateneo Grand Splendidは、元劇場を改装してつくられた本屋さん。カフェも楽しめます。

マテ茶の茶葉やマテ茶を飲む壺などのアルゼンチンらしいお土産や、サッカー好きの方にはマラドーナグッズやサッカーグッズも人気です。



タンゴの聖地、カミニート。アーティストも多くお店を出しているため、お土産探しにもお勧めです。

アルゼンチンのアサード キーワード辞典

日本の10倍?とも言われる大量の肉を消費する国アルゼンチン。そのアルゼンチンでアサード(焼肉)屋さんに行った時に迷わず頼める肉の部位の単語をご紹介します!

● Asado de tira

アサードでアルゼンチン人が最も注文する部位で、日本語ではショートリブ。他にも、Tira de asado, tira de costilla, costilla en tira, costilla cargadaとと呼ばれることも。

● Bife de chorizo

サーロイン。ちなみにBife Anchoはリブロースで、Ojo de Bifeは余分な脂などを取り除いた芯の部分、リブ芯です。

● Vacio 外バラ肉、カルビ。

● Entraña ハラミ

● Sellado(セシャード) 超スーパーレア

(他にもBLEUやPUNTO INGLES、Vuelta y Vueltaと呼ぶお店もあります)

● Muy jugoso(ムイ・フゴッソ) レア

● Jugoso(フゴッソ) Poco Hecho (ポコ・エッチョ) ミディアムレア

● A punto (ア・プント) ミディアム

● Cocido/hecho(コスイード/エッチョ) ミディアムウェル

● Bien cocida(ビエン・コスイーダ) ウェルダン



「なんでもやってくれる人材が必要だが、見つかっても定着しない」

ブラジル人は分業制です。そのため、日本人のような融通の利く働き方はあまり期待できません。ポジションの職務内容と合致した業務をお願いすることでトラブルを避けることができます。

「ブラジル社員のリテンション・モチベーションが上がらない」

ブラジル人は転職を含むキャリアアップを重視。能力や実績に合わせた給与と設定と昇進の機会など社内でのキャリアパスが明確であればモチベーションも上がります。

「残業・休日出勤を引き受けてくれる人材が欲しい」

ブラジル人にとって仕事とプライベートのバランスはとても大切。残業・休日出勤は法的に定められた手当が必要。また、休息を十分にとることで生産性も上がります。

「営業などの分野で実務経験のある日本語人材が見つからない」

ブラジルの日本語人材の多くは語学を生かした通訳などの業務についています。そのため、営業や機械などの経験がある人材は希少です。自社研修の実施や、日本語能力にこだわらない求人をおすすめです。

人事関連のお悩みは HISコンサルティングへ

人材紹介 人事コンサルティング 通訳・翻訳

“ブラジルで事業拡大を目指す日系企業をご支援します”

H.I.S. INVESTIMENTOS E SERVIÇOS LTDA.

www.hisconsulting.com.br/ja/

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

(11) 3181-7670 (11) 94180-3243

contato@hisconsulting.com.br

HIS
CONSULTING



ネイル、マツエクも
ご予約可能です!

M₂

春のキャンペーン

髪をキレイにして気分転換!
リフレッシュしませんか?



冬の寒さと乾燥で疲れた髪と頭
集中ケアで癒しのひとときを!

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 住所: Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

予約 TEL : (11) 3554-6667

ryomatsunaga527 日本語でどうぞ!

(11) 94502-0550

m2ryomatsunaga

HIS

- ★ベストシーズンのパタゴニア！
- ★クリスマスイブの土曜日出発、年内帰りの日程
- ★日本語ガイドがご案内（※一部ツアー除く）
- ★各観光地の入園料込み
- ★見どころをおさえた観光
- ★ホテルでの毎朝食付き

手つかずの雄大な自然に感動する

PATAGONIA

HISオリジナル企画 | 年末パタゴニア6日間

2022/12/24-12/29・限定10名様

US\$ 3,590

ツイン利用大人1名様（往復航空券込み）

湖、森林、雪山、氷河、火山など多様な表情を見せ、大自然の美しさや厳しさを目の当たりにできる地、パタゴニア。HISでは、パタゴニアの見どころをおさえた年末オリジナルパッケージツアー（限定10名様）を企画いたしました。氷河観光の入り口エル・カラファテからスタートし、地球上で3番目に大きい淡水貯蔵量を誇るペリトモレノ氷河観光、切り立った山脈と湖の美しさで知られるチリのバイネ国立公園ツアー、南極に一番近い町ウシュアイアを起点としたフエゴ島国立公園観光やペンギン島ツアーなどを日本語ガイドのご案内でお楽しみいただけます。夏季にあたる年末年始はパタゴニア観光のベストシーズン。皆様のご参加をお待ちしております！



氷河トレッキング

バイネ国立公園

ペンギン島観光

世界の果て号・フエゴ国立公園

DAY 1 | 12/24 カラファテ到着

サンパウロからカラファテまでのフライト

※グアルーリョス空港チェックインは23日深夜となります

ホテルチェックイン後、自由行動

お食事：朝一、昼一、夜各自

DAY 2 | 12/25 ペリトモレノ氷河観光

【選べる観光A】サファリナウティコツアー

【選べる観光B】氷河ミニトレッキング*

お食事：朝 ホテル、昼 お弁当、夜 各自

*追加料金あり

DAY 3 | 12/26 バイネ国立公園日帰り観光

【選べる観光A】バイネ国立公園日帰りツアー

【選べる観光B】トド・グラシアレス氷河観光

お食事：朝 ホテル、昼 お弁当、夜 各自

SOUTH AMERICA

DAY 4 | 12/27 ウシュアイアへ移動

午前 ウシュアイアへのフライト

お食事：朝 ホテル、昼 各自、夜各自

DAY 5 | 12/28 フエゴ島国立公園・ペンギン島観光

午前 世界の果て号観光 & フエゴ島国立公園観光

午後 ビーグル水道クルーズ ペンギン島観光

お食事：朝 ホテル、昼 各自、夜各自

DAY 6 | 12/29 サンパウロに向けて出発

お食事：朝 ホテル、昼 各自、夜各自

年末年始ツアー
他にもあります!

驚異の透明度 | ポニート4日間

12/24・12/29 各出発日限定10名様

世界有数の清流地ポニートで

心も体も癒されてみませんか?



HISサンパウロ支店

(11) 3181 7670 | sao-paulista@his-world.com

www.his-brasil.com.br/jpn/

ツアー詳細は弊社サイト
をご覧ください!



サンパウロイベントレポート②

「フェスティバル・ド・ジャポン」日本祭り

今年の7月に世界最大の日系イベント「Festival do Japão」が3年ぶりに開催され、現地の皆さんを盛り上げました。3日間にわたって、約18万2千人が参加し、様々な日本文化を楽しみました。

44つのブースが大福、シュークリーム、お寿司、たこ焼き等日本の都道府県のグルメを提供しました。他に日本の民芸品やアニメグッズのブースもあり、ワークショップも行われました。



イベント情報

開催日：2022年7月15, 16, 17日

※来年も7月に開催する予定

場所：サンパウロエキスポ（São Paulo Expo Exhibition & Convention Center）

行き方：地下鉄1号線 Jabaquara 駅から無料送迎バスが出発

10月～1月のイベントカレンダー

これからもサンパウロ市内のイベントがたくさんありますよ♪

10月
Outubro

Brasil Game Show
ブラジルゲームショー
10月6日～12日まで開催
@brasilgameshow

São Paulo Oktoberfest
サンパウロオクトーバーフェスト
10月7日～23日まで開催
@saopaulooktoberfest

11月
Novembro

São Paulo International Film Festival
サンパウロ国際映画祭
10月20日～11月2日まで開催
@mostrasp

12月
Dezembro

イビラプエラ公園クリスマスツリー
通常12月から1月くらいまで展示
@ibirapueraoficial
Saint Silvester Road Race
サンシルベストレ国際マラソン
12月31日開催予定
@sao_silvestre

1月
Janeiro

カウントダウンイベント
パワリストタ通りなどで開催。
今年は未定ですが要チェック！
新年の餅つき
餅つきと新年のお祭り
通常新年にリベルダージで開催

東山農場 サンパウロ名所紹介②

昔のブラジルにタイムスリップ！

東山農場はサンパウロから約1時間半離れたカンピナス市郊外にあるコーヒー農場です。東山農場は1798年に「Ponte Alta」農場として生まれ、当初はサトウキビの栽培で有名になり、アセロラ、トウモロコシ、コーヒー豆などの栽培をはじめました。当時のブラジルはまだ奴隷制度が廃止されていなかったため、農場ではたくさんの奴隷が働き、奴隷たちが住んでいた施設「センザラ」は現在でも保存されています。↘

「Ponte Alta」農場は1927年に岩崎家に購入され、「東山」に改名されました。昔の施設が保存されているため、コーヒー生産、奴隷制度、ヨーロッパ移民と日系移民の導入など今に至るまでの200年以上の歴史が見られる場所となっています。



東山農場見学と夕日鑑賞ツアー



スタート



ご指定の場所にお迎え



東山農場



お菓子と
コーヒーの
試飲




夕日鑑賞



ご指定の場所に戻ります

終了！

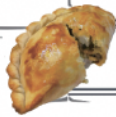


詳しくはH.I.S. ブラジルのサイトにて 

11月まではコーヒーの花も見られるかもしれません！



FAZENDA TOZAN DO BRASIL
(MONTE DESTE)



南米グルメ紹介

皆様前回ご紹介したレストランはいかがでしたでしょうか？今回はパウルスタ通りの近くにある「La Caballeriza」をご紹介します。

「La Caballeriza」は2005年サンパウロにオープンしたアルゼンチン料理のレストランです。ブエノスアイレスには本店があり、1990年からパリーリャで焼いた高品質のステーキを提供しております。サンパウロでは、月に一回タンゴショーも楽しめます♪



お店に入ると、オシャレなバーがございます。ワインセレクションが豊富で、南米の美味しいワインがお召し上がりいただけます。

テーブルは二つのエリアに分かれています。

- ①ガラス張りの高い天井のエリアと
- ②心地よいソファ席のエリアがございます。



今回前菜として選んだのは「Empanada」です！エンパナーダはアルゼンチンの具入りのパンのことで、①タマネギとのびのびのチーズと②マイルドで食べやすいたまごと牛肉のフィリングがございます。ブラジル料理のオプションもいくつかあり、シュラスコのお供の定番「Palmito」をおすすめします。カットしてあるので、ホカホカのまま食べられます。

本場の味が味わいたい方にはパリーリャで焼いた「Ojo de Bife」をおすすめします。お肉が柔らかく、ウェルダンでもとってもジューシーでした！

デザートの種類が豊富で、今回は「Almendrado Caseiro」と「Panqueque de Dulce de Leche」にしました。アルメンドラドはアーモンドをまぶしたアーモンドアイスクリームのことで、口当たりなめらかでマイルドです。

クレープ生地の中にアルゼンチンの伝統的な糖果「ドウルセ・デ・レチエ」がたっぷり入ったパンケケはデートにピッタリなデザートです♡少し甘いのですが、アイスクリームと一緒に食べると、まろやかな味になります。

ウエイターたちがとても優しく、サービス抜群のお店です！ウエイターのフェルナンドさんは日本語が少し話せるので、是非話しかけてみてください♪



LA CABALLERIZA

場所：Alameda Campinas,
530 - Jardim Paulista

行き方：地下鉄2号線Trianon-
Masp駅から徒歩10分ほど。



自由横丁

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「悪い出横丁」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

その場で焼きたて火傷注意
たこ焼き・焼きそば・お好み焼き



焼きたて本場ケバブ
アラビアン・ファストフード



ブラジル郷土料理が味わえる
ノルデスチ料理



ザ・ノスタルジックジャパンフード
寿司・刺身・お惣菜



パライソ居酒屋ココロ姉妹店
焼き鳥居酒屋

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
ボケ弁とかき氷



横丁名物お土産にも
肉まん・焼売・小籠包

孤高のラーメン職人が作る
無化調ラーメン



コリアンキッチン
ブルコギ・トッポギ

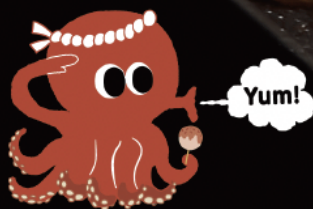
WC、テーブル席

Rua Barão de Iguaçu 158

TAKOYAKI 18 えいど

おかげさまで開店7周年

これからも日本の味を追求していきます



・照り焼き丼

・お好み焼き

・焼きそば

・みつくす

・ひねたけ

・えび

・たこ

・たこ焼き

たこ焼き (全種類)

6個入 R\$ 17

8個入 R\$ 19

焼きそば

中 R\$ 28

大 R\$ 48

お好み焼き

照り焼き丼

中 R\$ 24

大 R\$ 34

営業時間

火曜～日曜 11:00～21:30 (月曜定休)

所在地

リベルダーヂ・自由横丁 キオスク3

HPを新設しました!



住所 Rua Barão de Iguape 158

電話 (11)99241-0568

Email takoyaki8.brazil@gmail.com

 takoyaki8.brasil

デリバリーはこちらから



シロちゃん & ヨシさん

☆第2回 アルパカの中心地「Turco」☆

オルロから160km離れた田舎村「Turco」には
 素敵なアルパカ牧場がたくさんある。シロちゃん
 はフロレンティーナさんと主人のローリーさんの牧
 場で生まれたんだ。アルパカたちがリボンをつけて
 いて、とってもかわいい♪

シロちゃんとの出会い

シロちゃんが生後三ヶ月の時に会ったの
 シロちゃんがすぐに犬のエマちゃんと仲良
 くなって、食べ物すぐに食いつくし
 出会った時からずっと食いしん坊だっ
 た。大きなおめめがチャーミングで、
 当時はまだ下前歯がまだなかった。



シロちゃん☆



ヨシさん♪



ポルトガル語プチ講座② comer fora

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

「Restaurante」「Bar」「Lanchonete」の違い

1. 「Lanchonete」は軽食ができるお店で、サンドイッチ系の料理がメインです。カジュアルでお値段もお手軽です。ほとんどの場合、予約できないので直接来店しましょう♪
2. 「Bar」はお酒を提供するのがメインで、居酒屋さんに似たように前菜もいくつか提供します。
3. 「Restaurante」は前菜、メインディッシュ、サイドディッシュ、デザート、ドリンク等を提供するお店で、予約可能なお店が多いです。

外食① 入店時

予約していない時

Boa noite! Eu **gostaria de** uma mesa para duas pessoas!
こんばんは！2人用のテーブルをお願いします！

Hoje está um pouco **cheio**,
poderia esperar um pouco?
本日は少し混んでいるため、
お待ちいただけますでしょうか？

Qual é o seu nome?
あなたの名前は何ですか？

Sim!
はい！

É Minami Yamada!
山田みなみです！

予約した時

Boa noite! Eu reservei
uma **mesa** para 4 pessoas
no nome de Gorou Tanaka.
こんばんは！4人用のテーブルを
予約した田中五郎です！

Sr. Gorou, **por aqui, por favor!**
五郎様、お席へご案内します！

日本では「席を予約する」という言い方をしますが、ブラジルでは「席」ではなく、「テーブルを予約する」という言い方になっています。

Até a próxima!

次号では注文する時の
表現を教えます♪



プライベートレッスン
ご希望の方はこちらまで↓↓

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: contatoporugu@gmail.com
Webサイト: <https://porugu.myshopify.com/>

皆様、初めまして！
「Gustavo」（グスタヴォ）と申します。
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♪

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



スポーツ、文化活動サークルや同窓会組織などを連載で紹介し、サンパウロライフを楽しく充実したものにしましょう！興味のある方は直接問い合わせください。今回紹介するサークルは「ブラジル日本棋院」です。来館者、会員募集中です！

●●●ブラジル日本棋院●●●



種目 囲碁

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！」

連絡先 (11)5571-2847

住所 R. Dr. Fabrício Vampré, 116, Vila Mariana

HP nihonkiin.com.br | Facebook [BrasilNihonKiin](https://www.facebook.com/BrasilNihonKiin)

<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 >

1. 1989年に日本棋院の南米本部として設立されました。/2. 日系人の年配の方が中心ですが、非日系のブラジル人も来館します。老若男女歓迎しています。/3. 日々の対局、各種大会実施、南米選手権参加などを行っています。/4. 月曜日を除き、12時から18時まで開館しています。初回訪問は無料、2回目以降20レアル、会員は月120レアルで毎日打ち放題です。/5. 来館者の多くは日本語が可能なので、初めての方へ丁寧ルールを説明します。月例大会等も実施していますので、経験者の方は是非ご参加ください。/6. 特にありません。紙製の簡易囲碁セットを差し上げます。

他にもメンバー募集中のサークルをご紹介します！

●CCC (Clube de Corrida e Cerveja)

種目 ランニング

活動内容 毎週土曜日朝8時集合、イビラプエラ公園にて10キロ程度のラン

代表から一言 「走り始めたいと思っていてもきつかけが無い方、また一人では続ける自信のない方、いつでも連絡ください」

連絡先 WhatsApp 11-94285-7088 (堤 Tsutsumi)

●TVPS

種目 テニス

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」

連絡先 WhatsApp 11-95088-2993 (茂住 Mozumi)

●法政大学校友会サンパウロ

参加資格 法政大学OBの方ならどなたでも

活動内容 不定期に集まり情報交換という名の飲み会

代表から一言 「法政大学卒業の方ならどなたでも参加して下さい。南米においても法政の存在感を高めていきましょう」

連絡先 WhatsApp 11-97815-6985 (野口 Noguchi)

●SMAB (Sao Paulo Middle Aged Baseball Team)

種目 野球

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。」

連絡先 WhatsApp 11-99447-2309 (佐山 Sayama)

●サンパウロ「ゆる〜いバスケットボール部」

(通称ゆるバス)

種目 室内バスケットボール

活動内容パウリスタ近郊、毎週日曜日10時〜12時

代表から一言「基本、現地ブラジル人とのゲーム形式。子供も一緒に交じってやっています。見学、お試し、お子様、大歓迎です」

連絡先 WhatsApp 11-98199-9563 (村上 Murakami)

●中央大学「白門会」ブラジル

参加資格 中央大学OBの方ならどなたでも

活動内容 不定期の情報交換の食事会等

代表から一言「白門の仲間をいつでも探しています。一緒に集まって、楽しく情報交換しましょう！」

連絡先 WhatsApp 11-99405-7675 (秋元 Akimoto)

サークル会員募集及びイベント情報を無料で掲載いただけます

メンバーを募集したいサークル代表の方、イベント主催者の方、下記までお知らせください。

連絡先 info-brazil@his-world.com

透明な マウスピース 矯正

金具のいない矯正治療を知っていますか？

インビザライン



- ✓ 装置がずっと歯についていることに抵抗がある
- ✓ 仕事柄、装置が見えるのはNG
- ✓ 矯正していることをあまり人に気づかれないと言う方にお勧めの矯正器具です。

 **invisalign®** インビザラインは世界で1番普及しているアメリカの「マウスピース型矯正装置」のバイオニア企業です。

院長の桜田ローザ先生

治療の流れ

1 口腔内をスキャン

医師との治療相談後、「口腔内をスキャンし、簡易的な3Dシミュレーション画像を作成します。」

2 3Dシミュレーション

3D治療計画ソフトウェアを通じて、治療開始から完了に至るまでの歯の動きを、コンピューター上で画像および動画として再現します。

3 アライナー製作

作成された治療計画にご了承いただけましたら、忠実かつ正確に各ステージのアライナー(透明のマウスピース)が作製されます。

4 アライナー装着

アライナー(透明のマウスピース)を装着していただきます。アタッチメント、スライスカットなど必要であれば調整します。

当クリニックインビザライン認定医

ベテラン

インビザライン 認定医が3人

全員矯正歯科修士号を習得しておりインビザラインゴールドカテゴリー(ブラジルで最も症例の多い歯科医のカテゴリー)に入っている先生もいます。



シルバナ・ロッシ先生



アンドレ
アルメンターノ先生



栗森エリカ先生

まずはビデオシミュレーションをしましょう



ブラジル・サンパウロ
桜田クリニック



(11) 97724-7214

Av. Paulista, 491 Cj. 24 - Cerqueira César - São Paulo - SP - CEP 01311-000

www.clinicasakurada.com/ f rosasakuradadentista/ rosakomori@gmail.com

広告募集

HIS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
1/2 ページ	R\$ 500
1/4 ページ	R\$ 300

市内レストラン・日系企業に年4回配布、
HISサンパウロ支店HPにてデジタル配信！

- ・発行回数：季刊（1・4・7・10月）
- ・発行部数：1,200部
- ・配布先：市内レストラン、日系企業など約50軒、
HISサンパウロ支店HP上でのデジタル配信
- ・読者ターゲット：在サンパウロ邦人、日系コミュニティ

お申し込み・お問い合わせ

(11) 3181-7670 / info-brazil@his-world.com

H.I.S. Brasil Turismo Ltda.

www.his-brasil.com.br/jpn/

Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista

営業時間 月～金 10:00 - 19:00



Vamos!は以下の店舗・日系企業で配布中

三和学院サンパウロ校
Yakitori COCORO
博多一幸舎
うどん甚兵衛
TAKOYAKI 8
らーめん和
味噌屋

MS 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
キッコーマン ブラジル社

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

HIS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。
www.his-brasil.com.br/jpn/vamos/



Vamos! Vol.24

発行日 2022年10月1日

発行者 H.I.S. Brasil Turismo Ltda.

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

電話 +55(11)3181 7670

Email info-brazil@his-world.com

印刷 Printi





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！

新! とんかつ
ソース



240 ml

ほんずタイプ



240 ml

ごまソース



240 ml

オイスターソース



300 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