

HIS

Vol. 25

1

2023
JAN



旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

Vamos!

BY H.I.S. BRASIL TURISMO



チェックシート
付き!

ブラジル駐在はラッキー!?

特集：“どれだけ行けるか！” 南米・カリブ攻略マップ



日本へ入国・帰国する皆さまへ

Visit Japan Webサービスから ファストトラックにご登録ください

- 事前登録すると、**日本到着時の検疫手続きがスムーズ**になります。
事前登録がないと、到着時の空港で書面確認や質問票作成が必要です。

ファストトラックの利用方法

1 Visit Japan Web のアカウントを作成・準備

下記のウェブサイトから、Visit Japan Webサービスのアカウントを作成し、
『利用者情報』・『入国・帰国の予定』を登録してください。

2 検疫手続き（ファストトラック）から登録

登録した予定から、『検疫手続き(ファストトラック)』の画面に表示される手順に従って



*接種3回分

**海外出発前72時間以内の検査

3 登録完了・審査

検疫手続き（ファストトラック）の登録内容を「検疫手続確認センター」が確認します。

4 審査完了

登録内容の審査が完了すると、検疫手続き（ファストトラック）のステータス画面が青色に変わります。

日本到着時、検疫官にファストトラックの画面を提示してください。

スマートフォンをお持ちでない方は、ファストトラックの審査完了画面を印刷してお持ちください。



検疫

Visit Japan Webサービス ウェブサイト
<https://vjwt-lp.digital.go.jp/>



ファストトラックとは、日本入国時に必要な検疫手続きをWEB上で事前に済ませることで、日本到着時に、画面等を見せることで、検疫書面の審査と提出が必要になる仕組みです。

なんて嬉しいブラジル駐在！どんどん旅をしちゃいましょう！

どれだけ行けるか！ ブラジル攻略マップ

旅した場所は赤で塗り 。今年行きたい場所に青チェック ！
ブラジルに住んでいる間に、南米攻略の計画を立てましょう！

(リストの★の数は人気度を表しています！ は HIS 過去にツアーを実施したことがあるスポットです。2023 年のツアーについてはお気軽にお問合せ下さい。)



ブラジル



★★★★

1 マナウス&アマゾン

ブラジル在任中に一度は訪れたいスポット。
コテージに宿泊し、熱帯雨林散策や先住民訪問もオススメ。
マナウスでは、市場や劇場が観光スポットです！

2 ベレン&アマゾン川 船の旅 ★★

ブラジル北部、アマゾン川河口の港町。アマゾン流域ならではの
食や、雄大な風景を楽しめます。
ベレンは10月に行われるナザレ大祭の巡礼の地としても有名です。

3 レンソイス・マランヤンセス ★★★★★

白い砂丘に湖が出現する幻想的な風景を楽しめます。
お子様連れでも楽しめる人気スポット！6月-9月がオススメ。

4 ジェリコアコアラ ★★★★★

天国に近い楽園とも呼ばれる淡水プールとビーチリゾートの街。
サンパウロから約4時間弱の直行便も就航し訪ねやすくなりました！

5 フェルナンド・ジ・ノローニャ ★★

直行便で4時間弱。ブラジルを代表する美しいビーチを堪能できる世界遺産の島。
ただし入島料がかかり、島内は物価も高めです。

6 ナタウ&ピツパ ★★★★★

ヨーロッパの人々が訪れるビーチリゾート。Vamos! Vol22 に詳しく掲載！
過去のVamos! はH.I.S.Brasilのホームページより閲覧可能です！

7 レシフェ&オリンダ ★★★★★

ポルトデガリーニョスの起点の街！レシフェ歴史地区から車で30分
ほどの場所に、古都オリンダもあり合わせて散策可能。

7 ポルト・デ・ガリーニョス ★★★★★

レシフェ空港から約90分。大人気のビーチリゾート！詳しくはVamos! Vol22 で！

7 マラゴジ ★★★★★

手つかずの自然が残るビーチリゾートマラゴジは、オールインクルーシブホテル
が人気。中でも、サリナス・マラゴジ・リゾートはダントツ人気です。

8 ジャラボン ★★★★★

近年注目度が上がっている観光地！湖に山に砂丘に奇岩など、ブラジルの
雄大な大自然を満喫できます！インスタ映えの写真を撮れること間違いなし！

9 シャバーダ・ジアマンチーナ ★★★★★

ブラジル最後の秘境と呼ばれるスポット。テーブルマウンテンや洞窟、透き通る
青い湖など、雄大な南米の大地を体感できる場所です。

10 サルバドール ★★★★★

プラヤ・ド・フォルチ ★★★★★

世界遺産の街並び、旧市街にある文化遺産だけでなく、
郊外には人気ビーチ Praia do Forte もあり
合わせて楽しめます。



11★★

モーホ・デ・ サンパウロ

時間がかかっても神秘的な島と
ビーチを堪能したい方にオス
メ。Vamos! Vol22 掲載。

12 トランコーソ

★★★★
大人向けのおしゃれビーチリゾート。

13 ブラジリア ★★

建築好きによりオススメのブラジルの首都。

14 オウロ・プレト ★★★★★

17 世紀に起こったゴールドラッシュで栄えた街。世界遺産にも
指定された古い街並みと美しい教会群が見どころ。

15 バンタナール ★★★★

世界最大級の大湿原。生命の楽園と呼ばれ、
サファリツアーやポートツアーでたくさんの
鳥類や動物に出会えます！

16 ポニート ★★★★★

透明度 No1 の清流でフローティングを楽しんだりラフティング、青の洞窟
などなど・お子様連れにも人気です！

17 ヴィットーリア ★★

ムケッカ・カピシャーバを食べるなら
ここ！蟹料理も有名です！

18 リオ・デ・ジャネイロ ★★★★★

お買い物、ビーチ、絶景、音楽、カーニバル・・・と魅力満載！郊外にはビーチ
(Búzios/Angra dos Reis) や王宮の街 (Petrópolis) もあり、何度も訪れたい街です。

19 パラチ&イーリャ・グランジ ★★★★★

世界遺産の街並びと美しいビーチの数が、島巡りも楽しめます！

20 イグアス ★★★★★

世界最大の水量を誇る滝は、必見！船で滝に近づくツアーや、隣国のアルゼンチン、
パラグアイに入ることも可能です。

21 フロリアノーポリス ★★★★★

牡蠣と海産物、美しいビーチで有名な港町。気候も穏やかです。

22 グラマード ★★★★★

ヨーロッパ風の街並みとクリスマスイルミネーションで有名な街です。



南米大陸&カリブ攻略マップ

メキシコ

リスト以外にも訪ねたスポットがある場合は、空いたスペースに記入可能です！



1 ガラバゴス諸島 ★★★

H.I.S. ツアーあり！

ダーウィンが愛した”生命の起源”と呼ばれる島。世界自然遺産です！

2 リマ ★★

H.I.S. ツアーあり！

ペルーの首都。美食の街としても近年注目されています！美術館も豊富にあるので事前に調べていきましょう！

3 クスコ&マチュピチュ ★★★★★

H.I.S. ツアーあり！

一生に一度は訪れたい世界遺産の街。見どころがたくさんあるので長旅にもオススメです。

4 ブーノ&チチカカ湖 ★★

チチカカ湖では、湖上の浮き草の住まいで暮らす人々の生活も見られます！

5 ワカチナ湖 ★★

砂漠の中のおアシス。インスタ映えるスポットです！



6 ワイナ・ポトシ山 ★

世界でもっとも挑戦しやすい6000m級の山と言われています！大都市ラバスの郊外にあります。登山が好きな方はぜひ！

7 スケレ ★

白壁が美しい世界遺産の都市。日曜日の織物市も有名です！

8 ウユニ塩湖 ★★★★★

一生に一度は訪れたいボリビアの観光地。塩湖に水が張るのは1月～4月まで。

高所なので 準備万端で向かいましょう！

H.I.S. ツアーあり！

9 アタカマ砂漠 ★★★★★

月面を思わせる神秘的な風景、大地から湧き出す間欠泉、塩湖、

世界一と言われる星空・・・

脱日常の旅は間違いないし！

H.I.S. ツアーあり！

10 イースター島 ★★★★★

H.I.S. ツアーあり！

モアイたちに会うならばココ！2日～4日の旅が人気です！マラソン大会も行われますのでランニングが好きな方もぜひ！

11 サンチアゴ&ワイナリー ★★★★★

千りの首都サンチアゴでは、海の幸とワインを楽しめます。

郊外のワイナリーを巡る旅も人気です！

H.I.S. ツアーあり！

12 マーブルカテドラル ★★

千りのバタゴニアとセットで訪れたいインスタ映えスポット。

美しい青のグラデーションの洞窟です。

H.I.S. ツアーあり！

13 コスタリカ ★★★

大自然と多様な動植物。天然温泉で癒しの旅！ジャングルの木の上を渡るキャノピーツアーも

オススメです！H.I.S.の支店もあり

ますので、お問い合わせください！

H.I.S. ツアーあり！



14 カンクン ★★★★★

欧米の著名人が追っず高級リゾートとしても有名なメキシコのカンクン。美しいカリブ海のビーチと多彩なアクティビティー、食やショッピングなど、単身の方からご家族まで様々な楽しみ方ができるスポットです。H.I.S.の支店もありますので、気軽にお問い合わせください！

H.I.S. ツアーあり！

15 ハバナ&バラデロ ★★

近年ブラジルからの旅行者が増えている国キューバ。スペイン統治時代の古い建物や道を走る古いアメ車、キューバ音楽やカリブ海の美しいビーチなどが魅力。ブラジルにいるからこそいきやすいスポットの一つです。

H.I.S. ツアーあり！

16 カリブ海クルーズ ★★★★★

船で寝泊まりして、カリブ海にある

様々な島に寄港する贅沢な旅です！

船内もカジノがあったり、

プールもあったり船の中だけでも十分楽しめるようになって

います！お子様にはディズニークルーズも人気です！

10



17 アルバ ★★★

カリブ海に浮かぶ島アルバ。海はもちろんお買い物も楽しむことができ、ブラジルからは3泊4日で楽しめるリゾートです。

18 サンアンドレス島 ★★★★★

★★★★

コロンビア領の「楽園」と呼ばれる島。

白い砂浜と素朴な街並み、美しい自然

により新たな注目スポットとして人気

上昇中の島です。

19 カルタヘナ ★★

★★

コロンビアのカリブ海沿いの港町。首都ボゴタからは飛行機で1時間。世界遺産に認定された美しい港町でカリブの海賊たちとの攻防の歴史も体感できます！

20 パナマ ★★★★★

H.I.S. ツアーあり！

商業都市と植民地時代の建物が残る歴史地区とパナマ運河観光が観光の目玉です。大型貨物船が水のエレベーターによって上下に動く光景は圧巻です。



キョーパ

南米攻略度を測ろう！ P2～5 までで赤いチェックは何個になりましたか？？



50個以上

冒険家レベル

あなたは誰もが認める冒険家。大航海時代ならコロンブスです。エンジェルフォールも制覇したら次は南極、その次は月を目指しましょう！



25～50個

南米通レベル

きっと旅だけでなく、南米がお好きですね？ぜひ駐在を伸ばして、どんどん旅行をしましょう！旅行記を数冊書けるでしょう！



25個以下

能ある鷹は爪を隠すレベル

南米攻略の準備をしている段階ですね？ぜひお近くのH.I.S. スタッフにご相談ください！あなたのご予算とご希望に合ったご旅行先をご提案いたします！！



21 アスンション ★

パラグアイの首都。税金が低いことから、お買い物メッカとして知られています。人が行かないところが好きな方にオススメ！

22 モンテビデオ ★

ムヒカ元大統領で有名な国ウルグアイの首都。素朴な街並みとワイナリーツアーがおすすめ。こちらもレアな旅スポットです！

H.I.S. ツアーあり！

23 フンタ・デル・エステ ★★

ウルグアイのビーチリゾート。ファザーノホテルやコンラッドなど高級リゾートが並びます。モンテビデオやワイナリーと合わせて楽しみましょう！

24 サルタ 雲の鉄道 ★★

世界で一番高い所を走る高原鉄道。電車好きの方には外せないスポット。

25 フェノス・アイレス ★★★★★

南米のバリと呼ばれる街並み。革製品などのお買い物やタンゴ・ショー、お肉＆ワインを堪能できます！

H.I.S. ツアーあり！

28

ブラジル



ボリビア



パラグアイ



チリ



ウルグアイ



アルゼンチン



26 メンドーサ ★★

アルゼンチンを代表するワイナリーが点在する地区。ワインランチと景色も楽しめるゆったり癒しの大人の旅

H.I.S. ツアーあり！

27 エル・カラファテ ★★★★★

世界自然遺産に登録された国立公園で、氷河トレッキング、氷河クルーズが楽しめます！

H.I.S. ツアーあり！

28 ウシュアアイア ★★

南の果実の地。"地球の果て巡り遊覧船"や蒸気機関車、エメラルド色に輝くエスメラルダ湖などが見どころ！

H.I.S. ツアーあり！

週末に攻めよう！ サンパウロ 比較的！？ 近郊スポット

1 **サントス Santos** ビーチや路面電車、コーヒー博物館がオススメ！

2 **カンピーナス&機関車 Campinas**
サンパウロから2時間。機関車 Maria Fumancq にも乗れます！

3 **ジュケイ Jukehy**
サンパウロから車で3時間。透浅のビーチが美しい小さな町です。

4 **クーニャ Cunha**
陶芸の街。人気のファゼンダ・ウエムラに一度宿泊してみても！

5 **イーリャベラ Ilhabela**
ビーチリゾートの島。サンパウロから4時間弱！

6 **アプレシーダ大聖堂 Aparecida**
サンパウロから車で約3時間。壮大で美しい大聖堂と食堂があります。

7 **サオ・ペドロ São Pedro**
サンパウロから一番近い温泉の街。頑張れば日帰りも可能！？

8 **モンチ・ベルジ Monte Verde**
山で遊覧&自然を満喫。トレッキングや乗馬がオススメです。

9 **カンポス・ド・ジョルダン Campos do Jordão**
スイスのような街並み。Tarundu という自然の遊園地もあります！

10 **グアルジャ Guarujá** サーフィンをするならばここに！

11 **セハ・ダ・カンタレイラ Serra da Cantareira**

週末ドライブ。展望台トレッキングや展望レストラン、小さなテーマパークや動物と触れ合えるスポットも近くにありませう。

12 **ブルメナウ Blumenau**
オクトーバーフェストで有名なドイツ人移民の街。ドイツのような街並みも有名です。

13 **ソコーホ Socorro**
サンパウロから車で約3時間。滝やラフティング、絶景の丘とパラグライダーを満喫できます！

14 **オランブラ Holambra**
オランダ系移民が築いた花の街。8月末-9月に花エキスポも開催されます。

15 **サンホッキ São Roque**
ワインで有名。夏にはワインとアーティチョークの祭りも！

16 **ブロッタス Brotas**
車で3時間。自然の中で楽しめるアクティビティーがいっぱい！

17 **エンブー・ダス・アルチス Embu das Artes**
サンパウロから約1時間のアートと手工芸の小さな街。

18 **アチバイア Atibaia**
サンパウロから車で約1時間半。ファゼンダでゆったり過ごしたり、トレッキングもオススメです！

人事の課題は ひとりで悩むよりも プロフェッショナルと解決

人材紹介 人事コンサルティング 通訳・翻訳

“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”

“ブラジル人社員の
リテンション・モチベーションが
上がらない”

“残業・休日出勤を
引き受けてくれる
人材が欲しい”

“なんでもやってくれる
人材が必要だが
見つかって満足しない”

“ブラジルで事業拡大を目指す日系企業を応援します”

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



謹賀新年

2023



昨年中はHISサンパウロ支店をご愛顧いただき誠にありがとうございました。

本年も日本品質の商品とサービスを追求し、

皆様に心躍る旅行体験をしていただけるよう努めて参ります。

海外60ヶ国 112都市 158拠点 / 国内130拠点のネットワークで

最新情報の発信と旅を安心サポート

ランドパッケージ



決定版！ベストシーズン
パタゴニア5日間

US\$ 800 ~

発行日 2023/1/3 ~ 4/30

ウシュアイア、カラファテ

他にも
南米大陸
各地ご用意！

リオのカーニバル
観戦チケット

R\$ 750 ~ 往復ホテル送迎付き

本戦 2/19・20

チャンピオンパレード 2/25

サンパウロの
カーニバル
チケットも
販売中！



チケット

航空券



航空券ならHISへ
日本語でお問い合わせ

日本行き航空券、ブラジル国内・国際線
日本人スタッフがきめ細かく対応します

訪日旅行もHIS

SAKURA 10 DAYS ¥ 170,000 ~

出発日 2023/3/24, 3/28, 4/1, 4/5

東京、富士山、京都、大阪



訪日旅行

HIS

BRAZIL

H.I.S. Brasil Turismo Ltda.

Tel | +55 (11) 3181-7670 (日本語・ポルトガル語)

Email | sao-paulista@his-world.com (ツアー) / sao-corpjpn@his-world.com (航空券)

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

Av. Paulista 2028, 11 andar, Bela Vista, São Paulo | 営業時間 月～金曜日 10:00 - 19:00

サンパウロイベントレポート③

roda.rico são paulo 観覧車グランドオープン

ラテンアメリカNo. 1の高さを誇る観覧車が12月8日（金）にグランドオープンしました。地下鉄9号線のVilla-Lobos-Jaguarié駅を出てすぐ観覧車が目の前に現れます。公園内にドリンクやポップコーンスタンドがあり、お土産屋さんもございます。ブラジルの暑い夏の日には日焼け止めや日傘をおすすめします！ゴンドラにはエアコンがついていて、音楽も流れています。スリル満点。1周35分でサンパウロの眺めを楽しんでみましょう♪

チケット予約↓↓
<https://www.sympla.com.br/>



1月～4月のイベントカレンダー

2023年のホットなイベント特集！

XXV Troféu Cidade de São Paulo
 サンパウロ市制記念日のマラソン
 1月25日開催予定

Ano Novo Chinês
 中国の旧正月
 通常春節に合わせて
 リベルダーヂで開催

1月
 Janeiro

São Paulo Restaurant Week
 サンパウロレストランウィーク
 通常は3月～4月開催
 @restaurantweekbrasil

Lollapalooza Brasil
 ロラパルーザブラジル
 3月24日～26日開催予定
 @lollapaloozabr

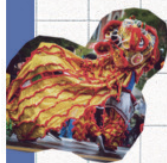
3月
 Março

Carnaval de São Paulo
 サンパウロのカーニバル
 2月17～19日まで 予選
 2月25日 チャンピオンズパレード
 チケット発売中!!

2月
 Fevereiro

São Paulo Int'l Marathon
 サンパウロ国際マラソン
 4月2日開催予定
 @yescom

4月
 Abril



Kantuta

1980年頃からLuz、Brás、 Bom Retiroなどサンパウロの様々な地区に多くのボリビア人が住んでいます。今回、パウリスタ通りから車で約20分ほどの距離にあるカントウータ広場に行って、ボリビア文化を体験しました。毎週日曜日にはこの広場に多くの人々が集まり、ボリビアの家庭料理や雑貨の販売などがあってとてもにぎやかです。

ボリビア独立記念日などの特別な日には伝統的なダンスが見られるイベントがあります！

Start



カントウータ広場
サンパウロ名所紹介③

①ボリビアはやっぱりサルテーニャです！
主に朝食で食べられるのですが、ここのサルテーニャは激うます。



②久々に見た焼き魚！
「Tilápia」が美味しそうです。



④ボリビアには日本で見つからない芋がたくさんあります！



③雑貨がたくさん売られています！アルパカのぬいぐるみ可愛いですね♡

地下鉄1号線
Tiradentes駅



南米

RESTAURANT

紹介 in São Paulo

今回はピニエルス地区にあるチリ料理のレストラン「El Guatón」をご紹介します。



まず、入口前の壁にはチョークアートがあり、レストラン内に入るとチリの様々な地域からの飾り物がたくさんあってどちらも雰囲気盛り上げてくれます。

前菜のパンは手作りで、今回ご紹介している料理となんでも合います！外はカリカリ、中はフワフワ♪ペブレというスパイスソースもパンにかけても、セビーチェと一緒に食べてもとても美味しかったです。今回注文したセビーチェはCongrioという高級な魚で作られています。Congrioはアナゴと訳されている魚で、食感は鶏肉みたいです。

ウミータはとうもろこしのできた伝統的な料理です。とうもろこしの甘さとチリの調味料がアクセントになっています。クセが強いので、「今日は新しいものに挑戦したい」という方におすすめします！デザートには濃厚な「dulce de leche」が入っていて、甘すぎず、南米らしいトルタミルオハスが代表的。チリのドリンクやワインも楽しめるので、ぜひセビーチェと一緒に「タラパカ」のホワイトワインを頼んでみてください♪

ピニエルス地区



地下鉄4号線
Fradique
Coutinho駅から
歩いて10分ほど

ELGUATON



CHILE



PAN AMASADO



PEBRE

CEVICHE
DE CONGRIO

HUMITA



TORTA MIL HOJAS

TERREMOTO





Liberdade Yokochō

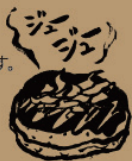
横丁とは

「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。



リベルダージ横丁はリベルダージ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ジ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

リベルダージ横丁 MAP

Rua Barão de Iguape 158

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

<p><i>Delicias Arabes</i></p> <p>焼きたて本場ケバブ アラビアン・ファストフード</p>	<p>TAKOYAKI 8</p> <p>ブラジル郷土料理が味わえる ノルデスチ料理</p>	<p>BENTOYA N.N.K.</p> <p>ザ・ノスタルジックジャパンフード 寿司・刺身・お惣菜</p>	
<p>Yakitori COCORO</p> <p>バライソ居酒屋ココロ姉妹店 焼き鳥居酒屋</p>	<p>Pastel do Sonho</p> <p>Butamão</p> <p>横丁名物お土産にも 肉まん・焼売・小籠包</p>	<p>UMINGYEAH</p> <p>コリアンキッチン ブルコギ・トッポギ</p>	<p>Mashita</p> <p>ラーメン新藤</p>

入口

WC・テーブル席

TAKOYAKI 8 えい

謹賀新年

2023年も日本の味を
追求していきます



・ 照り焼き丼

ぶた どり

・ お好み焼き

ぶた どり

・ 焼きそば

ぶた どり

・ たこ焼き

たこ えび
ひりたけ
みつくす

毎月変わる
スペシャル
メニューも
お楽しみに!



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 ~ 19:30 (月曜定休)

所在地

リベルダーヂ・自由横丁 キオスク3

HPはこちら



所在地 Rua Barão de Iguape 158

電話 (11) 99241-0568

Eメール takoyaki8.brazil@gmail.com



takoyaki8.brazil

デリバリーはこちらから



番外

シロちゃんとヨシさん ★第3回 シロちゃんは スクレのスターです★

シロちゃんは昔小さかったけど、だんだん大きくなっています。
毎週セメントリオや市場に行っていて、町の人気ものになりました！

マリアッチに出会う



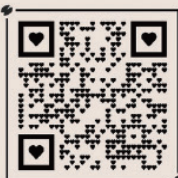
ナタリア&マリアナと仲良し



現地のテレビでも「しろ→ホワイトという意味」が説明され、認知度向上中!!!



シロちゃんは1月～2月ごろに皆様と出かけます！
オンラインツアーを
チェックしてください



毎日のお散歩は欠かせません！



「サンパウロ このひと！」

3年ぶりに帰ってきましたこのコーナー、サンパウロで活躍する日本から来た「このひと！」を連載で紹介していきます。記念すべき第1回はブラジル在住7年ヨガ講師 Yukinaさんです。

—ブラジルへ来ることになった経緯はなんですか？

学生時代スタディーツアーで初めてブラジルを訪問。貧困地区でのボランティア活動を通して、貧しくても家族で支えあい、愛に溢れ、エネルギーに生きるブラジル人の姿に心を奪われました。「私が求める本当の豊かさはこれだ！」その2週間のブラジル滞在が私の

運動を通して人々の心とカラダの健康をサポートする願望があり、2017年から定期的にスタジオでのヨガ教室を開催しています。コロナ禍にはチャリティーヨガイベントを6回開催。同イベントにて集まった資金を全額物資や食品の調達に充て、貧困地区に住む家族に届けてきました。その他、イピラプエラ公園でのあおぞらパークヨ



タイ古式マッサージ



あおぞらパークヨガ

えてください。

ヨガ×タイ古式マッサージ×出産サポート（ドゥーラ）で産前から産後までの女性の心と身体のケアができる場所をつくりたいと思っています。

“私が求める本当の豊かさはこれだ！”

人生の幹となり、それからはブラジルの塵に。大学卒業後、東京で4年間務めた物流企業を辞め、2015年に渡伯。仕事を終えては飲みにくことで自分を満たしていたOL時代の自分とはお別れしました。

ガやタイ古式マッサージ施術を通して、サンパウロに住む日本人が心身の不調に悩まず健康に過ごせるようにサポートを続けています。

—ブラジルのいいとこ、いやなとこ、日々感じることは何ですか？

全部いいところです。抱きしめたり、頬にキスをしたり愛情深い。家族があつての仕事。家族を一番に大切に。赤の他人でも困った人がいたら手を差し伸べる。お年寄りや子供、妊婦にとってもやさしい。肥満用の優先座席もあります。

—未来へ向けての希望や夢をおし

—読者のみなさまへ一言お願いします。

どんなブラジル生活を送るかは自分次第。興味があるコミュニティや空間にどんどん足を運んで、世界観を広げてみてください♪

—ブラジルで何をしていますか？



コロナ禍の貧困家庭支援

◆ヨガ教室《定期開催》
毎週火曜・木曜 午前10時開始
初回体験無料！初心者歓迎！

◆タイ古式マッサージ施術《要予約》
月曜～土曜日/お問い合わせください
読者割引：予約時に「Vamosをみた!!」で初回20%オフ。

◆ヨガ講師 Yukinaさんの連絡先
Instagram @yuki7_yoga
WhatsApp (11)97404-9820

M2 謹賀新年

2023年も
ツヤツヤの髪で
気分を盛り上げよう

日本から入荷しました！話題の最新技術！！

今日本でバズり中！のM2新メニュー

- ・酸熱トリートメント
- ・赤外線超音波トリートメント

髪内側の空気を
おろつきを改善！
艶のある髪に！

M2 hair&beauty

住所：Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

予約 TEL：(11) 3554-6667

ryomatsunaga527 (11) 94502-0550

ネイル、マツエクも
ご予約可能です！



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。今回ご紹介するサークルは「ゆる〜いバスケットボール部」です。

🏀🏀🏀 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 バウリスタ近郊、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、子供も一緒にま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 (11)98199-9563 (村上 Murakami)

<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. 2016年に、当時のバスケット好き・バスケットしたい駐在員の方々の声掛けにより発足しました。/2. 10～50代までの老若男女問わず、主に日本企業のサンパウロ駐在員とその家族を中心に活動しています。/3. 気軽なバスケットサークルですが、今後は大会の参加や希望者による合宿なども検討しています。/4. バウリスタ近郊の体育館で、毎週日曜日10時～12時、現地ブラジル人との交流試合を行っております。/5. 最近加入の方も増えてきております。まずは見学でもりハビリからでも構いませんので、是非お気軽にお声かけ下さい。/6. バスケットシューズ・スポーツ着（ユニフォームがあれば）・水分・ボール（お持ちの方は）・参加費のみ

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8時集合、イビラペラ公園にて10K程度のラン

代表から一言 「走り始めたいと思っ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ペ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)

●わくわくパッサリーニョス

種目 ボランティア活動、料理ワークショップ、自然体験活動

活動内容 子供向けのワークショップ・自然体験イベントの開催、日系イベントへのボランティア参加等

代表から一言 「現在15人ほどのメンバーがいます。子供と一緒に活動や日本文化に興味があったり、自然が好きの方は、ご連絡ください。」

連絡先 WhatsApp (11)98204-9655 (宮脇 Miyawaki)

●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)

●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！」

HP nihonkiin.com.br | Facebook BrasilNihonKiin

連絡先 TEL (11)5571-2874

●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・イベント情報を無料でご掲載！

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

ポルトガル語プチ講座③ 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

外食② 注文「pedido」の仕方

Cardápio

Entradas

Pastel de queijo.....R\$8,00
Batata frita.....R\$6,00

Pratos Principais

Lasanha à bolonhese.....R\$34,00
Carbonara.....R\$28,00
Espaguete cacio e pepe...R\$24,00

Sobremesas

Sorvete de creme.....R\$7,00

Bebidas

Água sem gás.....R\$4,00
Água com gás.....R\$5,00
Refrigerante.....R\$6,00

1. シンプルな言い方

Um sorvete, **por favor!**
アイスください!

2. カジュアルな言い方

Me **vê** um sorvete, por favor!
アイスちょうだい!

3. 丁寧な言い方

Por favor, eu **gostaria de**
um sorvete de creme!
すみません、バニラアイスクリーム
をお願いします!

Até a próxima!



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: contatoporugo@gmail.com
Webサイト: <https://porugo.myshopify.com/>
Instagram: @vivaporugo

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。
ポルトガル語を一緒に学びましょう♪

メキシコ・カンクン ウエディングフォト体験記

メキシコ・カンクンといえばカリブ海ビーチ、今、ブライダルの前撮りやフォトウエディングをするハネムナーが増えているようです。今回は、カンクンにある日系のフォトスタジオ・スタジオカリビアンのご協力のもとブライダルフォトに同行してきました。

8時30分 ホテルよりヘアサロンへ移動

9時 ヘアサロンでヘアセット

10時 ドレス&タキシードのご試着

11時 撮影場所へご移動

11時30分 撮影開始

12時30分 撮影終了&ご宿泊場所へ送迎

この日、同行したプランは本格ウエディングフォト・写真120枚納品+オリジナルビデオ(2-3分)付きプランです。撮影自体の所要時間は約1時間、送迎などを併せると約2時間で終了します。こちらにはホテル・撮影場所の往復送迎、ヘアセット、レンタルドレス&スーツ、靴、撮影グッズが含まれ、手ぶらで本格的なウエディングフォトが撮れる、スタジオで一番人気のプランです。

当日の朝、宿泊しているホテルまでお迎えに来てもらいます。ドライブ気分でお宿しているホテルゾーンからダウンタウンまで約20分、ヘアサロンへ到着。ヘアセットは事前に希望のスタイルを伝えていたので45分くらいでセット終了。ヘアアクセサリー、ティアラ、花冠も豊富に用意があり、ヘアセットに合わせて選ばれました。

次はドレスとスーツの試着、フォトスタジオから事前に送られてきたドレスカタログから5着選び、撮影の3日前までにリクエスト、希望のドレスを準備してくれるのですぐに試着に入れます。もしサイズが合わなかったらという心配がある方、ご安心ください、事前に選んだドレスの他にも、40着以上がサロンに用意されているので時間がある限り試着できます。イヤリングやネックレス、のレンタルも無料でできます。新郎用のスーツもサイズのバリエーションが豊富、大きな体格の方にも合うスーツもありました。靴やネクタイなどの小物も一通り揃っています。

準備完了後、撮影するビーチへ向かいます。今回撮影に使ったビーチはカンクンのホテルゾーンの南側にあるドルフィンビーチ、【CANCUN】というカラフルなモニュメントで有名なビーチでした。高台からカリブ海を見渡せるので、素晴らしい景観とバラバと呼ばれるヤシの葉でできたパラソルが特徴的。当日担当してくれたカメラマンはメキシコ人のロベルトさん。最初はちょっと緊張気味でしたが、ポーズの指示などがとても上手で、だんだん気持ちもやわらぎ、最後にはモデルの様な表情に(笑)。日本語スタッフももちろん同行しているので、言葉の心配はまったくなく撮影できます。

ビデオ撮影にはドローンも使用、目の前に広がるカリブ海を上空から撮影したり、二人で歩いているところや真上から撮ったり、いろいろなアングルから撮影しました。ドローンが近づいてきたり、急に高く上がったりなど、おもしろい体験ができます。出来上がったビデオはメキシカンな曲に乗せて、2分~3分の長さで作られます。二人だけのオリジナルビデオ、これを見る度にカンクンでの新婚旅行が思い出され、一生の宝物になること間違いなしです。

スタジオカリビアンではこれ以外にも、ビーチだけではなくメキシカンな雰囲気たっぷりの民芸品市場内での撮影がセットになったプランや、極上のカリブ海の離島・イスラムヘレス島での撮影ツアー、またおしゃれなリゾート地プラヤデルカルメンでのビーチ&街歩き撮影プランもございます。ご家族には、ファミリーフォトプランもあります。とにかく楽しく、マラスカやメキシカンハット、ピニャータ体験(張り子のくす玉)など盛りだくさんで撮影いたします。

今回ご紹介したフォトプランについては、HISプラジルまでお問い合わせください。またフォトプランと宿泊&往復空港送迎がセットになった、ハネムン特別ホテルパッケージもご用意しています。ホテルについては18歳以上しか泊まれない大人専用ホテルもございますので、優雅で落ち着いたご滞在も可能です。まずはお気軽にお問い合わせください。



謹賀新年

2023 年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

—— スタッフ一同 ——



Desejamos muita paz, alegria e saúde para 2023!

—— Equipe da Clínica Dra Rosa Sakurada ——

桜田クリニック

Clínica Dra. Rosa Sakurada

オンライン診察

歯科

整形外科

整体

皮膚科

耳鼻科

小児科



広告主募集！

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、
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：1,100部
- 配布先：市内レストラン、日系企業など約70軒、弊社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

H.I.S Brasi Turismo Ltda.

Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista

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

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

営業時間 月～金 10:00 - 19:00

HIS
BRAZIL

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



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/

HIS
BRAZIL

Vamos! Vol.25

発行日 2023年1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



1L



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
 キツコ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



240ml

ほんざタイプ



240ml

ごまソース



240ml

オイスターソース



300ml

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