

HIS

Vol.

26

2023
April

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

Vamos!

by H.I.S. BRASIL TURISMO

ジャングルロッジ
が人気です!!

特集：やっぱり行くぞ！ブラジル・アマゾン

復活！サンパウロのひと 美容師 松永良さん

サンパウロの生活を充実させよう！サークル紹介 野球チーム SMAB

人気講師がお届けする！ポルトガル語7子講座 ～外食編～

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！

日本での歴史ある製法にこだわりました！ブラジル製「キッコマン本醸造しょうゆ」



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 VEM AÍ!

24° Festival do Japão

日本祭
KENREN 2023

71819
JULHO DE 2023

SÃO PAULO EXPO
EXHIBITION & CONVENTION CENTER
Rod. dos Imigrantes Km. 1,5 - São Paulo

APROVEITE MAIS!
もっと利用しましょう!

DESPERDICE MENOS.
ムダをなくし

MOTTAINAI!
もったいない!

VENHA PARTICIPAR!

📍 /festivaldojapao
www.festivaldojapao.com

Apoio Governamental



Apoio Cultural

SÃO PAULO EXPO
Exhibition & Convention Center



Realização

KENREN
O Festival das Artes e da Cultura do Japão

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA

MINISTÉRIO DO TURISMO

やっぱり行くぞ!

ブラジルアマゾン

Amazon



アマゾンは世界最大の熱帯雨林!

ブラジル北部に広がるアマゾンは、日本の国土の約9倍に当たる広大な面積の熱帯雨林。ブラジル以外にも、ベネズエラ、コロンビア、ペルー、ボリビアなどの国々の国境をまたいで広がっています。

その中を通るアマゾン川は、世界の真水の17%が集中しており、川の総面積はオーストラリア大陸に匹敵すると言われています。平均水量は毎秒約20万トン、雨季には川幅40km、水深が40mにもなりそのスケールの巨大さがわかります。アマゾン川には橋がかかっていないため、ボートや船が地域の主な交通手段になります。

また、アマゾン川流域は、国内最大数の先住民の居住地があることでも知られています。ブラジルでは今までに約305の先住民が確認されていますが、そのほとんどがアマゾン流域に暮らしています。さらに、約80のグループが未だ文明との接触なしに暮らしていると信じられています。

▶ベレムはアマゾン河口の街。ナザレ大祭で有名。サンタレンは、白い砂浜が美しいAlter do Chão、パリンチンスはboi-bumbáの祭りで有名です。

歴史・文化・食・自然! 子供から大人まで魅力満載

アマゾンの見どころは、植民地時代の開拓の歴史を体感できる街の観光や、アマゾン流域ならではの食や果物、アマゾン川の遊覧、大自然と動植物など多岐にわたります。

大自然に囲まれたジャングルロッジに宿泊しながら、先住民の方々の生活を見学したり、不思議な動植物を探し触れ合う冒険をしたり、ピラニア釣り、ナイトサファリでワニ探し、トレッキング、船の探検、ピンクイルカの保護施設を訪ねたりなど、アマゾンならではのアクティビティーも盛りだくさん!です。

最もメジャーな観光地は、アマゾン観光の拠点となる北西部最大の都市マナウスとその周辺のロッジ滞在。マナウスまではサンパウロから飛行機で約4時間ほどかかり、国内ですがサンパウロとは1時間の時差もあるので注意が必要です。雨季(11月~3月)と乾季(4月~10月)がありますが、それぞれに魅力があるので、通年お楽しみいただけます。ブラジルに住んでいるからこそ訪ねられる場所なので、滞在の計画を綿密に立て、悔いが残らないよう楽しみまくりましょう!



◀アマゾン川は、雨季には水位が2~3m上がります。そのため、雨季の間だけ水上生活になる村々も存在するんです。村の人々は高床式の家に住み、子供たちの学校も高床式。鴉や畑も川の上に移動させ、船で移動し暮らします。



ブラジル・アマゾン流域最大の都市

Manaus



港沿いはアマゾン各地からの船でいっぱい！！

特徴的な
ピク色の壁と緑のドームが
アマゾナス劇場



マナウスを豊かにした「黒い金」とは？

アマゾン熱帯雨林の中に突如として現れる巨大な港湾都市マナウス。この都市の発展には、19世紀の天然ゴムブームが関係しています。マナウスの上流で発見されたゴムの木から取れる天然ゴムは、当時欧米で大量に生産されるようになった車のタイヤの原料として重宝され、「黒い金」とも呼ばれました。アマゾンに「ゴムラッシュ」が起こり、ゴム貿易で成功した人々が豪邸や娯楽のための劇場など、多くの豪華絢爛な建物を建てたのです。

現在のマナウスでその栄華を体感できるのは、街の中心部にあるアマゾナス劇場。パリのオペラ座を模して建てられたと言われるその館内には、フランスやイタリアなどから船で運ばれた大理石やクリスタル、シャンデリアなど高価な資材がふんだんに使われています。

現在もオペラや音楽の観劇のために使われているため、チケットを購入すれば当時の雰囲気を感じながら楽しめます。見どころはゴムラッシュの時代、選ばれし成功者のみが座ることを許された舞台脇の特別ボックスシート。舞台がほとんど見えないため、現在は最も安い席なのだとか。観劇する目的ではなく、観客に自らの存在を誇示するための席だったようです。演目がない時には館内の見学ツアーも行われているので、是非その調度品の数々を堪能してみてくださいね。



劇場内は豪華です！

Photo by Alexinaldo Granela Borja

▲劇場の横は公園になっていて、夜も賑わっています。テラス席のあるレストランやおしゃれな雑貨やさんも近くにあるので、ゆったり楽しめる時間を確保しておきましょう！

アマゾン川の恵みが揃う市場

もう一つマナウスで立ち寄りたいのが港沿いの魚市場と民芸品市場。魚市場には日本ではお目にかかれない不思議な形の魚がたくさん並んでいます。有名な巨大ビラルクーは、生のはなかなか売られていないのですが、塩漬にして干したのを見ることが出来ます。グリルして食べるにはポドヤタンパッキー、パクー等も人気です。市場に観光客が入るようなレストランは併設されていないですが、アマゾナス劇場の正面にあるレストランで食べることができます。シンプルな塩焼きでも美味しいんです！

魚市場の横には、アマゾンの木の実や魚の鱗、植物で作られた様々な民芸品が売られている民芸品市場もあります。港沿いは、船で訪れる人や市場の人、アマゾン各地から運ばれた食材や運搬する人などなど大賑わい。朝から午後早めが安全でより活気があるので、その時間を狙って観光に行きましょう！



▼鏡のような固い鱗に覆われていて、一見グロテスクな魚ポドーは、味が美味しく、午前中には売り切れてしまう人気の魚。魚好きでなくても写真をとくさん撮りたくなる市場です。



▲川でこんなに大きな魚が育つのは？と感心してしまうほど、丸々と太った魚たち。骨が固いものもあるから、細かく包丁を入れ売られているのが特徴です。

他にも
あります!

知りたい! 見たい! 食べたい! 買いたい! in Manaus Amazon

生き物たち



◀アマゾン川にはピンクイルカという、淡水に住むピンク色のイルカがいます。マナウス郊外にはこのピンクイルカの保護施設もあり、水に入ってイルカと触れ合うこともできるとも。言われる人気の動物です。

▶アマゾンと言えばやっぱりピラニア! 民芸市場では、剥製も売られています。食べるのにはあまり美味しくないのですが、レストランで食べることはできません。



フルーツ

▶栄養価が高く「神のフルーツ」とも呼ばれるクアスーを始め、アセロラ、アサイー、カカオなど、日本でも知られる果物やスーパーフルーツの宝庫。ジュースやアイスで楽しむことができます。アマゾン川流域ではアサイーは甘みをつけずに魚料理にソースのようにかけて食べることもあります。他にも、Taperebá や Tucumã も愛されています。



生活雑貨

▼アマゾンで取れる植物を使い、細かく美しく編まれた日常雑貨は伝統の工芸品として飾っておきたくなるレベルです。右はうちわ、左のほそ長いものは Tipiti と呼ばれるもので、マンジョッカ芋からファロフファ（乾燥したマンジョッカ芋の粉）を作る際に、すり下ろしたマンジョッカの水分を絞るために使う道具。現在は工芸品としても飾れるように、小さく美しい編み模様ものも販売されています。



アクセサリ

▶アマゾンの熱帯雨林で取れる木の美など、自然の素材を使ったアクセサリ。自然の造形の美しさに感動せずにはいられません。



木彫りの動物たち

▼アルマジロや淡水エイ、ピンクイルカなど、素朴な木彫りの動物たちに癒されること間違いなし! 近年では先住民が作る木彫りの椅子も注目されています!



ハンモック

▶アマゾン川流域で日常的に使われているハンモックは暑い気候でも風がよく通るので気持ちよく眠れます。地元の人たちは長距離船を使い、数日かけて買い物や病院などに行く人も多く、船の中でも自前のハンモックをかけて睡眠をとるんです。日本でもハンモックフルネスなど、最近癒しのアイテムとしても注目されています。



絶対おすすめ！アマゾンロッジ

大自然を感じ、アクティビティーを楽しもう！

アマゾン観光の中心地マナウスは、アマゾン川に面しているものの、アマゾンの中にいるのを忘れてしまうほどの大都会。せっかくのアマゾンらしさを味わうためには、熱帯雨林の中に建てられたアマゾンロッジ宿泊がおすすめです！

おすすめプランは、アマゾンロッジに2泊ほど宿泊し、ロッジが提供する様々なアクティビティーに参加するプラン。

ロッジを選ぶポイントは、マナウスからの距離や移動時間、部屋タイプ、温水や冷房の有無、アクティビティーの内容や費用等。こだわりの条件に合わせてお気に入りのロッジを見つけましょう。

アマゾンロッジの宿泊費用には通常、朝食、昼食、夕食の3食と、滞在中のアクティビティーやガイドが含まれているため、ロッジさえ選べば、余計なことは考えずたっぷりアマゾンを楽しめます！



▼ナマケモノやヘビ、ワニと、はいチーズ!?



エボルーソン・エコロッジ


Hotel Evolução Ecolodge

お問合せが増えている

注目のロッジです!!



マナウスから船もしくは車の移動で約1時間～1時間半。アクセスのしやすさだけではなく、施設の清潔さや、スタッフのおもてなしで支持されている人気のロッジです。ホテル内のレストランは川に面しており、美しいアマゾンの景色を楽しみながらの朝食を楽しめます。また、ホテル専属のガイドさんにも定評があるのも魅力の一つ。アクティビティーも充実しています。

 evolucaoecolodge


アマゾン・タートル・ロッジ

Amazon Turtle Lodge



マナウスから約100キロの距離に位置し、ボートと車にて約4時間、アマゾン奥地へ向かいます。移動に時間を要するため3泊以上の旅にオススメのロッジです。アクティビティーは、宿泊日数によりプロ

グラムが決められているため要確認です。川辺に住む地元民を訪ね、昔ながらの方法でマンジョッカ芋の粉作りを体験するツアーも人気です！

 amazon_turtle_lodge

アマゾン・エコパーク・ジャングルロッジ

Amazon Ecopark Jungle lodge



マナウスから23キロの距離に位置し、移動時間はボートにて30分ほど。アクセスの良さとアクティビティーの豊富さで人気のロッジです。

日本人が多く滞在しており、安心のサービスが期待できます。限られた日程で、マナウスの街とロッジを両方楽しみたい方におすすめです！


 amazonecopark

ジュマ・アマゾン・ロッジ

JUMA Amazon Lodge

タートル・ロッジと同じく、マナウスからボートと車で約4時間離れた距離に位置するロッジです。

川沿いに高床式のバンガローが建てられており、部屋からもアマゾンならではの絶景を楽しむことできるのもポイント。雨季には水位が上がるためロッジ全体が川面に近くなり、乾季とは全く異なる景色も楽しめます。部屋数が少なく、とても人気のあるロッジですので早めに予約をしましょう。

 juma_amazon_lodge

アマゾン人気のアクティビティーをご紹介します!



何匹釣れるかピラニア釣り!!



小舟で河から熱帯雨林を探検!!



アマゾンに暮らす先住民の村訪問!!



トレッキングで自然を学ぼう!



色が異なる2つの川の合流地点をフェリーで見ていくツアー



とにかく可愛い! ピンクイルカと触れ合うツアー



夕陽ツアー。アマゾン川は流れが穏やかなので、まるで湖面のよう。



ナマケモノや巨大蛇、猿などの動物と写真を撮れるツアー

他にもナイトサファリや、スタンディングパドル、マンジョッカ粉作りのように季節限定のツアーなど盛りだくさん。アマゾンとマナウスの観光は、安心のベテラン日本語ガイドさんの手配も可能ですので、H.I.S. ブラジルにお問合せください!

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
見つかっても定着しない”

“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

6月の連休は

レンソイスへ

ブラジルが誇る
“白と青の絶景”を見に行こう!

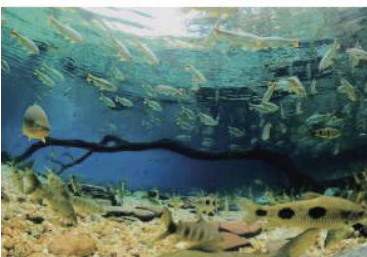


6月8日出発限定

絶景レンソイス & 世界遺産サンルイス4日間

R\$ 3,980 ~ 英語ガイド付きツアー・ホテル宿泊・空港送迎

ツアー詳細は
各QRコードにアクセス!



こちらもオススメ!

驚異の透明度 | ポニート4日間

世界有数の清流地でシュノーケリングを楽しもう!

R\$ 2,980 ~



日本行き航空券

夏休み一時帰国往復航空券を多数ご用意!

日本語でお問い合わせください

US\$ 1,480 ~

※7月出発の最安値。
ご料金はご購入時期により変動します。

WEBからも
お問い合わせいただけます。



研修旅行におすすめ

11月出発 | JAPAN 紅葉ツアー 10日間

東京、富士山、京都、大阪の名所を巡ろう

¥ 180,000 ~



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



①左から右：
「Cajá」のジュース
「Saúva Fresh」ドリンク
「Banzeiro」ビール
「Puxuri」の種と
ピラルクーの舌

蟻が食べられる高級レストランなんて!?今回はサンパウロの人気グルメエリア「Itaim Bibi」地区にあるマナウス料理専門店をご紹介します。

マナウスはブラジルの北西部にあるアマゾナス州の州都です。アマゾン熱帯雨林に囲まれている町なので、現地の人々はよくアマゾンに生息する魚、果物、種などを食べています。

「Banzeiro」は本場の味が楽しめるサンパウロ市内で唯一のレストランです。材料の一部はアマゾンに住んでいる原住民たちが育ち、オーガニックで健康的な料理になっております。

アマゾンの果物のジュースが5つあります。カジャ「Cajá」のジュースをオススメします。パッションフルーツに似ている酸っぱい果物です。他にも、ちょっぴり辛く、レモングラスの味がする蟻が入っているドリンクやアマゾンのナツメグ「Puxuri」が入っているビールもございませう。

今回は3人で訪れたので、前菜を多めに注文しましたが、メインディッシュのタンバキはサイド



「Banzeiro」

マナウス料理専門店

営業時間：月～金12時～15時30分

19時～23時30分

土日12時～16時30分

土曜日のディナータイム19時～0時

住所：Rua Tabapuã, 830, Itaim Bibi, São Paulo

Instagram：@banzeirosp



②左から右：
「Arroz com alho」お米
「Tacacá」トックビーのスープ
「Isas de Pirarucu」ピラルクーのコロッケ
「Saúva em espuma de mandiocinha」
蟻とアラカチャのフォーム
真ん中：「Banda de Tambaqui」焼き魚
右下：「Banda de Tambaqui」のサイドディッシュ



ディッシュがついていま

す。ピラルクーのコロッケが食べやすく、油を一切感じないのにカリカリで美味しいです。身がしっかりし、鶏肉に近いです。マナウスの名物料理「タカカ」も大人気!!見た目が味噌汁に似ているが、キヤッサバの汁「トックビー」とアマゾンのしびれ草「ジャンパー」で作られ、お酢が効いているスープです。

メインディッシュの魚「タンバキ」の身もしっかりし、新鮮で、口の中に入ると、まるでアマゾン川が広がるような食感です!

最後にコク深いカカオとクブアスの酸味が絶妙にミックスしたデザートでリフレッシュしてください♪



③「Cupuacu com brigadeiro」
クブアスのムースとブラウニー

RIO
CARNAVAL
2023

リオのカーニバル

南米最大の真夏の祭典、リオのカーニバルは17日から始まり19日メイン会場では、トップチームによるサンバパレードで20日には最高潮を迎えました。ブラジルでは、2020年のカーニバルの直後に新型コロナウイルスの流行が始まり、一般参加者の街頭パレードも含めた通常開催は3年ぶりとなりました。街のあちらこちらにも「Blocos」ができ、昼間から仮装した若者が集まってサンバを踊るというリオの街全体がお祭りムードいっぱいになりました。今年のチャンピオンチームは「インペラトリス・レオポルジネンセ」です。

イベント情報

開催日：

2023年2月17,18 (2部リーグ)

2023年2月19,20日 (1部リーグ決勝戦)

2023年2月25日 (チャンピオンズパレード)

場所：サンボードロモ・ダ・マルケス・ジ・サブカイ

来年は早くから予定を

たてて楽しみましょう♪

4月～7月のイベントカレンダー

秋・冬でもホットなイベント特集！

Maratona Internacional de São Paulo

サンパウロ国際マラソン

4月2日開催予定

4
月

Parada do Orgulho LGBT+

LGBT+プライドパレード

6月11日開催予定

6
月

Monster of Rock

モンスターオブロック音楽祭

4月22日開催予定

Samba Sampa São Paulo

サンバサンバサンバ音楽祭

5月13日開催予定

5
月

Festival do Japão

日本祭り

7月7～9日開催予定

7
月

Tanabata Matsuri

七夕祭り

通常7月上旬開催

Virada Cultural

ヴィラーダクートウラウ

ストリートフェスティバル

5月28～29日開催予定

Anime Friends

アニメフレンズ

7月13～16日開催予定

Expo Festa e Parques

エキスポフェスタ&バルケス

5月31日～6月3日開催予定

Festival Interlagos - Automóvel

インテルラゴスモーターショー

7月20～23日開催予定

サンパウロ水族館 サンパウロ名所紹介 ④

今回はサンパウロの「Ipiranga」地区にある国内で一番大きい水族館をご紹介します。ここでは、300種類以上の魚や哺乳類、爬虫類が見られ、ブラジル生息の動物はもちろん、オーストラリア、南東アジア、アフリカの動物もいます。お腹がすいたら途中、レストランとカフェで休憩もできます。

施設内には動物について説明してくれる親切なスタッフたちがいるので、ご家族と一緒に行ってみてください♪



オーストラリアの動物
上から下：カンガルー
クアッカーワラビー



珍しい白いワニ



アマソンの魚

上から下：「Piranha」ピラニヤ
「Tambaqui」タンバギ
「Pirarucu」ピラルクー



あの有名な映画の
友だちも!



Aquário de São Paulo

営業時間：毎日 9時から17時まで
住所：R. Huet Bacelar, 407 - Vila São José, São Paulo - SP, 04275-000



背泳ぎのペンギンと
シロクマの
「ペレグルリーノ」さん

TAKOYAKI 8

えいど

素材にこだわった屋台メシ

照り焼き丼

ぶとり

お好み焼き

ぶとり

焼きそば

ぶとり

たこ焼き

たこ
えび
みつくす
ひゆたけ

月替わり
メニュー
「ご当地グルメ」
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

HPI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





シロちゃんとヨシさんのニュースをお届けする特別新聞



シロちゃんをよくヨシさんとスクレの町を散歩しますが、特に好きなのは町の中央にあるセメンテレオに訪れることだ。あそこで何ができるかというところ…歴史的な建物を思う存分に見ることだ。

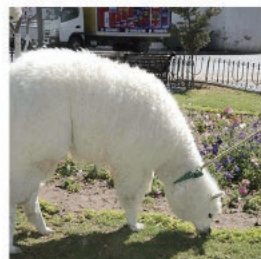
それに、好きな草も食べられるので、大満足!!

スクレの皆はシロちゃんが大好きだ。町のあちこちに歩いたら、通り過ぎる人たちは皆笑顔だ!

しろちゃんって実は
大の歴史好き!

¿ De verdad?

ボリビアにはなんと300万頭以上のアルパカとリャマがいます。主に標高の高いエリア・ハイランドに生息しています。



魅力溢れる国へ
ボリビアの
オプションツアー

HIS



復活！「サンパウロ このひと！」

ご好評をいただいているこのコーナー。サンパウロで活躍する日本から来られた「このひと！」を連載でご紹介しています。

第2回はブラジル在住12年の美容師 **松永 良** さんです。

ーブラジルに来られた経緯を教えてください。

美容師として東京で6年、福岡で1年経験を積んだのですが、今度は海外に日本の技術を広めたいと思うようになり、22歳で渡米。北米（ニューヨーク、ロサンゼルス、トロント、モントリオール）でトータル4年働きました。それぞれの国や街で学ぶところも多く、

住むのに面白い国なのではないかと思ったのです。

ブラジルでは、初めは共同経営者としてお店を運営する新しいチャレンジもしました。そのお店では、日本の美容院のように顧客管理をする習慣がなく、お客様の好みや髪質などのデータを記録して共有するという仕組みを5年かけて苦労して取り入れたのに、わずか1ヶ月で機能しなくなったり（笑）他にも様々な困難

“ブラジルは女性が幾つになっても女性らしさを追求し、輝ける国”

例えばニューヨークであれば、カットよりもブローが重要でブローで魅せる方法を磨いたり、カナダでは日本のカット技術をより喜んでくれるのは日系やアジア系の方が多いことを知ったり。そういった経験を踏まえて、新しく開拓する国として選んだのが、ブラジルでした。日系の文化もあり美容への関心が高く、モデルも多いことから「綺麗」を追求できる土壌があるなど、美容師として

を経験しました。でもそれが自分の理想のサロンを開きたい！という夢への原動力になったのだと思います。

ー美容師をやっていてよかったと思うのはどんな時ですか？

毎日、ひとりひとりのお客様の髪を仕上げる時に感じています。誰もが髪を綺麗にすると、全く違う素敵な表情で帰られるんです。他の美容院では解決できなかった髪の悩みが解決した！と言われた時も嬉しかったです。特にショートカットは高いカット技術を要するのですが、「良さん、ショートカット上手ですね！」とか、伸びてきても綺麗な髪型をキープできる、家でもスタイリングしやすい、など言っていただけたり



リオなど他都市からも来ていただけるのも嬉しいですね。

同時に、新しい技術がどんどん生まれる美容業界なので、来てくださるお客様に新しい提案ができ、より満足していただけるよう、常に学ぶ姿勢も忘れないようにしています。

ーブラジルやブラジル人の好きなところはありますか？

色々ありますが、ブラジル人女性は妻になっても母になっても、年を重ねても、常に「女性として輝いていたい」という気持ちが強く、自分磨きに時間をとり、自分に自信を持っているのが素敵だと思います。そしてその気持ちを応援してくれる家族や、周りの環境もある。

綺麗にする側としてやり甲斐を感じますし、そういう姿勢からいつもエネルギーをもらっています。

ー最後に、読者のみなさんに一言お願いします。

慣れない海外で暮らすのは大変だと思います。髪を綺麗にすると心も変化するので、ぜひ一度サロンにいらしてくださいね！

* 松永さんのお店 M2 の情報は、
以下をご覧ください。



ネイル、マツエクも
ご予約可能です！

M2

秋の キャンペーン

夏の太陽で疲れた髪
ヘッドスパや
トリートメントで艶々に

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

髪師の髪みや
石つきを改善！
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



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。今回ご紹介するのは野球サークル「SMAB」です。

🏆🏆🏆 SMAB (Sao Paulo Middle Aged Baseball Team) 🏆🏆🏆



種目 野球

代表から一言 「野球経験不問。奥様・お子様も大歓迎。野球以外に各種イベントもやっています。ご連絡お待ちしております〜す！」

連絡先 WhatsApp (11)99447-2309 (佐山)

Instagram @smbasaopaulo

<1. 発足の経緯とメンバー構成、2. 普段の活動内容、3. 新しく加入する方へのメッセージ>

1. 「サンパウロ中年野球クラブ」の英訳の頭文字をとって 2002 年に発足、おそらくブラジルでは唯一の駐在員中心の野球チームです。その名称とは裏腹に二十代から六十代まで幅広い年代のメンバーが所属。メンバーのお子様や奥様もプレーと一緒に参加、「明るく楽しく元気に気持ちよく」をモットーにワイガヤで野球やその他活動を行っています。現在の登録メンバーは約 60 名。2. 野球は月 2 回、土曜または日曜の午前中に開催、ボールは軟式球。普段はサンパウロ市内・近郊の球場を借りて、集まった人数に応じて紅白試合や練習を実施。他チームとの対外試合や、地元関係者・運営組織主催のソフトボール大会や公式野球大会へ出場することも。試合・練習後は皆でランチが最近のパターン。野球以外のスポーツを企画したり、皆で海へ行ったり、シュハスコや宴会・カラオケもやったり… 3. 野球経験者の方も未経験者の方も是非一緒に野球&ブラジル生活を楽しませませんか？グローブをお持ちでない方もご心配なく、チームのグローブをお貸しします。随時部員募集していますのでご連絡お待ちしております！

他にもメンバー募集中のサークルをご紹介します！

サークル会員募集・イベント情報を無料でご掲載！

ご連絡先 info-brazil@his-world.com

●CCC (Clube de Corrida e Cerveja)

種目 ランニング

活動内容 毎週土曜朝 8 時集合、イピラプエラ公園にて10K 程度のラン
代表から一言 「走り始めたいと思っていてもきっかけが無い方、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 毎週土日早朝イピ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)

●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。子供と一緒にの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)

●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)

●サンパウロ「ゆる〜いバスケットボール部」

種目 室内バスケットボール

(通称ゆるバス)

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)

●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

●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)

●神戸大学「ブラジル凌霜会」

参加資格 神戸大学卒の方なら、学部問わずどなたでも大歓迎！

活動内容 四半期毎に幅広い年齢層で懇親会を開催しております。

代表から一言 「単なる食事会だけでなく週末シュハスコ他、楽しい企画を練っております。お気軽にご連絡下さい！」

連絡先 WhatsApp (11)99934-8511 (山崎 Yamasaki)

メモ
troco おつり
taxa de serviço サービス料
nota fiscal 領収書

ポルトガル語プチ講座④ 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③ お会計「Conta」の時



Aqui a conta!
お会計はこちらです！

Por favor!
すいません！

A conta, por favor!
お会計お願いします！



Tudo certo!
Vou pagar no débito.
全部おっついています！
デビットカードをお願いします。

Por favor, eu não pedi
a lasanha!
すみません、ラザーニャを
注文していません！

お会計をお願いすると、ほとんどの
レストランやカフェがレシートを発行してくれます。
お支払いする前に、ご確認ください！

CAFÉ CAFÉ			
Conferência de produtos			
Mesa: 11			
19/03/2023 13:59			
PRODUTO	QTDE	VALOR UN.	VALOR
SUCO NAT	1	8,00	8,00
LASANHA	1	42,00	42,00
EXPRESSO	1	6,00	6,00
SUBTOTAL			56,00
SERVIÇO			5,60
TOTAL			61,60

PRODUTO→商品 QTDE→数量 VALOR UN.→単価 VALOR→金額

小計
サービス料

合計

Poderia **checar**?
ご確認いただけますか？



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: contataporu90@gmail.com
Webサイト: <https://poru90.myshopify.com/>
Instagram: @vivaporu90

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。
ポルトガル語と一緒に学びましょう♪

MEXICO,
CANCUN

BRIDAL PHOTO

HIS



～カリブ海のビーチで一生の思い出を～

HISブラジルではメキシコ・カンクンのブライダルフォトの手配も行っています。カンクンではブライダルの前撮りや後撮り、フォトウエディングをするハネムーンが増えています。カンクンの海は実際に訪れると圧巻。カリビアンブルーと呼ばれる、見たことのないような綺麗な青い海が広がっており、撮影には最高の場所です。ウエディング撮影はもちろん、ファミリーフォトも人気です。カンクンに訪れた際には是非、カリブ海で一生の思い出を残しませんか？今回はカンクンで撮影できるビーチ撮影プランについてご紹介します。※お問い合わせはHISブラジルまで



撮影プラン

- ・カジュアルフォトプラン
- ・本格ウエディングフォトプラン
- ・本格フォトウエディング＋
ビーチ&ダウンタウンプラン
- ・ファミリーフォトプラン



本格ウエディングプラン、ファミリーフォトプランにはホテルから撮影場所への往復送迎もついており、大変お得！日本人スタッフが初めから最後までサポートさせていただきます！



↑ウエディングプランにはブーケ&ブートニアもプレゼント！



撮影前から安心サポート

ご予約いただいてから撮影までしっかりとお客様とご連絡を取り、ご希望のドレスやブーケ、ヘアセットのご相談をさせていただきます。お客様のご希望の撮影ができるように、一生に一度の素敵な思い出になるよう精一杯お手伝いさせていただきます。

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

病気は初期から治しましょう！

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

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。

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\$ 1,200
表紙の裏面 (A5)	R\$ 1,000
裏表紙の裏面 (A5)	R\$ 900
1 ページ (A5)	R\$ 700
1/2 ページ	R\$ 400
1/4 ページ	R\$ 200

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. Brasil Turismo Ltda.

Email info-brazil@his-world.com | Tel (11) 3181-7670

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

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
ぎんぼし
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.26

発行日 2023年4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)31817670

Email info-brazil@his-world.com

印刷 Printi

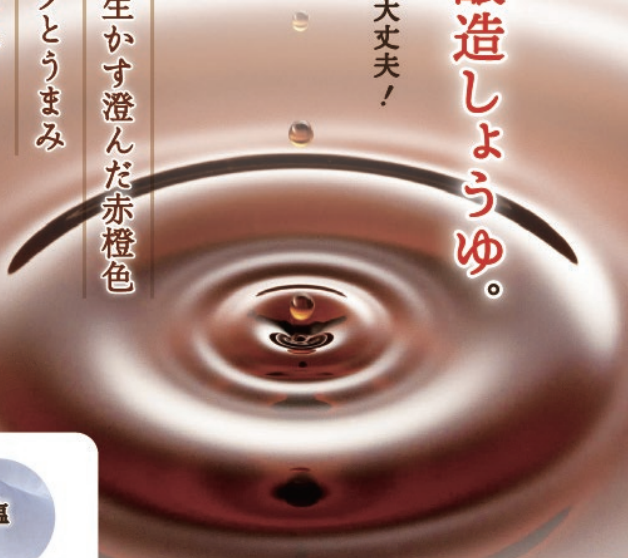
HIS
BRAZIL



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、
サンパウル・
カンピーナス工場
でしょうゆを製造し、
ご提供します。

新! とんかつ
ソース

その他調味料シリーズも!



ほんずタイプ



ごまソース



オイスターソース



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



AZUMA

MIROKUMAI

AZUMA東

kikkoman
seasoning your life