

HIS
Vol.
28

2023
October

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



© Marcio Cabral - Fotoexplorer.com



年末年始のご旅行は?? “行ったら良かったブラジル”

**特集：国内旅行感動スポット
勝手にランキング！！**



桜田クリニックの インプラント システム



この中でどれが
インプラントの歯か
解りますか？*



*【答え】左上、中心から2番目、上の歯は前歯7本ともE-max技巧、下は本物の歯（38歳、女性）。

桜田クリニックでは世界トップクラスのスイス製
「ストローマンインプラント」を使用

✔より安全 ✔より最新 ✔よりスピーディー

失われた1本の歯根の代替品として、インプラントを1本だけ使って、失った歯の部分を修復する方法は、最も洗練された治療方法であり、審美的にも満足のいく結果が得られます。

▶天然歯のように自然に

1本のインプラントによってあたかも自分の天然歯のように自然に感じられます。

▶本来の骨量維持

顎骨の萎縮の心配もなく、本来の骨量維持できます。

▶健康な歯を削る必要ない

ブリッジ入れる時のように健康な隣の歯を削る必要がありません。

術前

術後



院長の桜田ローザ先生

「他院で診療を受けたら、インプラントはできないと言われた」という方、ぜひ一度当院までご相談ください。

インプラントなら28年のキャリアの桜田クリニックで

日本語でメッセージをどうぞ



ブラジル・サンパウロ
桜田クリニック



メッセージのみでアテンドいたします。

(11) 97724-7214

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

🌐 www.clinicasakurada.com/ 📞 rosasakuradadentista/ ✉️ rosakomori@gmail.com

“行ったらよかった**ブラジル**” 国内旅行感動スポット ランキング!

勝手に



日本の国土の約23倍。広大な大地にさまざまな魅力が詰まった国ブラジル。

美しいビーチ、絶景の砂丘、雄大な山の景色、フォトジェニックな街もあり、歴史も、文化も、自然も動物も見どころ満載で休みがいくつあっても足りない！ですよ。

じっとしては勿体無い！勝手にランキング！を参考にされつつ、次の旅行計画をぜひ立ててみてくださいね！

堂々の 1位!

荒地を抜けた後、急に出てくる、
見渡す限りの白い砂浜と無数の真っ青なラグーンの
織りなす絶景に息を飲んだ時 ～レンソイス～



堂々の1位はレンソイス。フライト約3時間半、陸の移動約4時間と移動にはかなりの時間がかかり、ジープに乗ったり砂丘上も歩くため、小さなお子様連れの旅先としては少し過酷という面もあるものの、ブラジルにしかない神秘的絶景であることや、見るだけでなく砂丘で遊べたり、湖でシュノーケリングが出来たり、湖に現れる小魚たちの神秘に触れることが出来たり、セスナで空から雄大な景色を堪能できたりなど、多様なアクティビティーも楽しめることも1位入賞の理由です。ベストシーズンは、5月～10月の雨季で湖に水がたまる時期。川を渡る時に足元が濡れるため、サンダルや裾をまくれる服装は必須との意見がありました。

同率2位

もしかして水族館に潜っちゃってる!?
と勘違いする瞬間 ～ポニート～

たかが川ということなかれ。水の透明度が高いとここまでの美しい景色を生み出すのか!と感動すること間違いなしのポニート。もちろん潜って水族館に入り込んだ魚になったような錯覚を楽しめるだけでなく、ボートに乗っているだけでも、まるでボートが宙に浮いているような不思議な感覚を体感できます。シュノーケリングなどアクティビティーに参加する年齢制限が6歳からですが、6歳以下でもボートの上からも充分に楽しめたとの声も。もちろん泳げなくても浮きながら楽しめるツアーもありますし、男女問わずお子様にも人気のスポットです。滝巡りツアーや、青の洞窟ツアーなども人気です。



同率2位

水飛沫でびしょびしょになっているのに
笑いが止まらない～! ～イグアス～



絶景は世界にいくつもあれど、音と目と身体で“地球の凄さ”を体感できる絶景はそこまで多くありません。怖さを感じるほどの爆音と水飛沫にさらされ、カッパを身につけていてもびしょびしょになるのですが、なぜかそこにいる人たちとお互いに笑いあって楽しめて、爽快な気分になれる不思議な場所。ここを訪れて受けた感動と刺激から、自分の悩みはちっぴけだと気がつき、思い切って生き方を変えることにした!なんて話もよく聞きます。

ベストシーズンは、10月～3月。水の量が多い時がいいという意見や、感動が天候にもよるという意見、ブラジル側のペルモントホテルが素敵で癒されたという声もありました。

4位

コパカーナビーチでレンタルチェアを借りて ビール飲みながら一日中ぼーっとする ～リオ～



たまの連休に観光スポットを訪れると、あれもしたいこれもありたい！と1日中活動しまくるのが人間のさが。でも、本当の感動と贅沢は、美しい景色の中、美味しいものを片手にただただぼーっとすることだったりもしますよね。サンパウロ駐在では、たった1時間ほどのフライト移動でそんな贅沢時間を堪能できちゃうんです。リオは文化も絶景も食もアクティビティも満載なので、“感動”の中身もそれぞれ。カーニバルもよし、年末もよしで、ビーチや観光スポットだけでなくショッピングも楽しめます。夕陽も必見。何度でも訪れることができるので、ぜひその中の1日は何もしない日を作って、ぼーっとする心の洗濯時間を満喫してくださいね。

子供づれに人気 5位～8位

5位

しっとり&ずっしり重いものが 首にまかれる瞬間～アマゾン～

ブラジルならではの大自然体験ができ、動物とのふれあいや探検ツアーで子供が喜ぶと親も嬉しい！ということでランクインしたアマゾン。中でも先住民の村を訪問し、巨大蛇やナマケモノと触れ合う体験や、ピラニア釣り、ピンクイルカと泳ぐなど、身体で体感する感動盛りだくさんです。大人旅ならば、ラグジュアリーなアマゾンロッジに泊まるのもおすすめです。ベストシーズンは、6月から11月。食事も想像した以上に美味しかったという意見もありました。



6位

朝早起きして散歩、美味しい コーヒーに舌鼓 ～パラチー～

旧市街にある可愛い旅館に宿泊し、朝早起きして人がほとんどいない街と港を散歩。今日はポートツアーで島めぐりだなと思いながらコーヒーをいただく幸せのひととき。コンパクトで街歩きをを楽しめやすい旧市街には、可愛い民芸品や雑貨を売る店も多く、美味しくおしゃれなレストランも豊富なので、女子旅にもおすすめ。カジャッサを取り揃えているお店も多いので、お酒好きにもオススメ。近郊の島めぐりは子供づれでも気軽に参加できる他、自分で船をチャーターして楽しむことも可能です。



7位

泳ぎながら魚たちに餌やり！ ～ポルトデガリーニャス～

珊瑚礁とその間にできた天然プールが美しく、近年人気が爆上がりしているポルトデガリーニャス。船に乗らなくても、ビーチからシュノーケリングを楽しむことができたり、10分ほど船に乗るだけで泳ぎながら魚に餌をあげたり、ウミウシなどを目にするのでできるのもランクインの理由です。ビーチ沿いのレストランもたくさんあり、繁華街にはビーチグッズやお土産を売るお店も多くあり、夜でも街をぶらぶら歩けるので、お子様づれにも安心して楽しめるのもポイント。ベストシーズンは7月から10月です。



8位

遠浅ビーチにアサリのムケッカ 最高すぎる～ピッパ シバウマ～

午前中の引き潮の時に、あちこちに小さな海の水溜まりが出現し、小さくて泳げない子供でも安心して海遊びをさせられるシバウマビーチ。時にはお魚も泳いでいたりするので、シュノーケルグッズを持参しておくことに楽しめます。そして海遊びを満喫した後に食べるアサリのムケッカは、アサリの出汁がよく出ていて、カイビリーニャとも相性抜群！最高なひとときを過ごせます。向かうにはレンタカーが必要。ピッパ周辺は雨が降ることが少ないため、お天気に恵まれやすいのも人気の理由です。



大人の冒険旅行なら！ 5位～8位

5位

砂丘から見る静かで美しい夕陽 ～ジェリコアコアラ～

白い砂浜とエメラルドグリーンの淡水のプールが美しいジェリコアコアラ。直行便も増えたことから行きやすくなったスポットでもあります。治安も良いのも安心の理由。「息間も絶景だけれど、砂丘から見る夕陽が一番印象的だった！」という声や、「プチ砂丘をバギーでぶっ飛ばしたり、砂丘に作られた滑り台で遊んだりと自然をうまく活かしたアドベンチャーが満載だった！」というコメントもいただきました。ベストシーズンは、5月から11月。4月が最も雨が多いようです。



6位

安心・安全で楽しむ絶景が魅力！ ～フェルナンドジノローニャ～

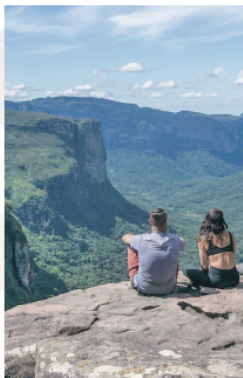
ブラジル東海岸沖に浮かぶ島で、世界遺産に認定されている自然と美しいビーチで有名ですが、入島税をはじめとする税金や、物価の高さなどの理由から実際訪れた方の声が少なく6位となりました。「治安の面でも安心で、長閑な島内を家族でバギーに乗りながら自由に散歩。海が綺麗でご飯が美味しく海亀にも出会えました！」というコメントや、「とても穏やかな島でイルカの群れに出会えたのも感動」というコメントがありました。6月下旬から10月中旬がおすすめの時期です。



7位

テーブルマウンテンで見た夕陽 ～シャパーダ・ジアマンチーナ～

ブラジルの観光地というイメージが印象に残りますが、山の絶景も堪能できます。シャパーダ・ジアマンチーナは、テーブルマウンテンや滝、洞窟、地底湖などを楽しめる国立公園。ダイヤモンドや金の採掘地域だったことから名付けられました。実際旅行をされた方からは「テーブルマウンテンで見た夕陽が壮大で美しかった！」というコメントも。サンパウロから飛行機で2時間半ほどのサルバドールからさらにバスで6時間ほどかかる遠さがランキングを下げた理由でもあります。冒険旅行にはぴったりかもしれません。



8位

真水が貴重な地の果ての町で 塩水シャワー～ガリーニョス～

人は究極の体験をすると、かえって感動を感じるもの。その体験ができるのが、幹線道路も到達していない地の果ての村ガリーニョス。村では馬車が重要な交通手段。雨が減少に降らないため、真水が貴重で、基本シャワーは塩水。生活に必要なものは全て船で届くという不便な村ですが、余計なものもなく、素朴な人たちと出会え、あるがままの美しい自然に心震える体験ができます。村では夜の10時ごろまで子供たちが外で子供だけで遊ぶ姿が見られるほど安全で、幸せにはさほどモノは必要ないのではと実感できる場所です。



アクセスしづらい秘境を求めるならば！

番外編：Morro de São Paulo

アクセスのしにくさから票が少なくランクインしなかったのが Morro de São Paulo。サンパウロから飛行機で約2時間半のサルバドールから車で1時間弱の船着場に移動し、さらに船で約2時間ほど移動すると到達できる秘境とも言えるビーチリゾートの島。天候不順によるスケジュール変更も覚悟の旅です。それでも、一度到達すればそこはパラダイス。5つの美しいビーチがあり、ホテルに近くレストランも連立している賑やかなビーチから、馬車を使わないと到達できない静かで離れたビーチもあります。近く島へ出かける1日ツアーも充実しており、ゆっくり滞在して楽しみ尽くすのも手。天然の泥バックや、絶景ビーチに飛び込むようなジップライン、スキューバ、シュノーケル、ジブツアーなど、アクティビティも充実しています。「冒険のような旅の行程が楽しく、海の透明度も高く、忘れられない絶景に浸れ癒された！」という声がありました。



惜しくもランキング外！でもおすすめしたい感動スポット

往復バスで6時間かけて見た美しい海～Arraial do Cabo～

リオデジャネイロからバスで片道3時間。往復で6時間もかかるけれど、訪ねる人が絶えないビーチスポット。やっぱり来てよかった！と確信できる美しく青く輝く海を堪能できます。移動が苦手な方は宿泊して、のんびり堪能するのもおすすめです。

大湿原で馬上から見た夕陽～北パンタナール～

とにかく景色が雄大。ブラジルの国土は日本の約23倍とよく耳にするけれど、本当に広い！とその規模を体感した旅でした。鳥も動物もたくさん目にするので、動物好きのお子様にもおすすめ。ラグジュアリーなサファリホテルも存在するので、大人だけの贅沢な旅も可能です。

自分がアートの一部になるひととき～イニョチン～

ミナス州のペロオリゾンチから車で約2時間ほど。ブラジル&世界の芸術家の作品が、美しい自然の中に点在するアート文化庭園イニョチン。先日草間彌生の作品も新しく公開されたことでも有名。散歩しながらアートも楽しめて、園内にはレストランもあり、1日楽しめます。自然とアートが融合した中に自分も入れて没頭できるひとときが最高。

ドラマと歴史の舞台に立った瞬間～東山農場～

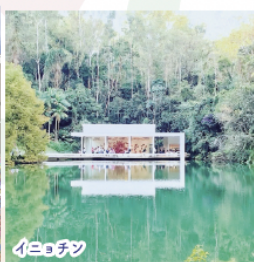
日系移民の歴史を描いたドラマ「ハルとナツ」を見てから訪ねた東山農場。私たちが豊かに暮らせるようになった礎を築いてくれた日系移民の方々の歴史の一部を肌で感じられて、感慨深い時間でした。

夕方風に揺れるボンフィンリボン～サルバドール～

太陽キラキラのサルバドールで1日観光の終わりに、ちょっと郊外にあるボンフィン教会へ、夕方のミサが行われている中、夕陽に照らされた柵にボンフィンリボン結びつる。人々が願いを込めて結んだたくさんのリボンが、爽やかに夕方の風に揺れる様子が印象に残っています。



サルバドール



イニョチン



アマゾン



Arraial do Cabo

ハンモックに揺られて見たアマゾン川の朝焼け～サンタレン～

アマゾン河口の街ベレンから、サンタレンという金鉱の街まで地元の人々が乗る夜行船で移動。柱に持参のハンモックをかけてベッドにし、夜風を浴びながら就寝。そして、朝起きた時に目にした船上の朝焼け、川沿いの集落や木々、そして水面が金色にキラキラ輝いていて美しかった……。

アマゾンで食べるおばあちゃんのお味噌汁～トメアス～

アマゾン河口の街ベレンから、車で3時間ほど。日本人開拓地の一つトメアスには今も多くの日系の家族が住み、カカオやナッツ、コショウなど農作物の生産を行っている土地。そこで訪ねた日系の家族の90歳になるおばあちゃんは今でも味噌を手作りしているのですが、振る舞ってくれた味噌汁がまさに日本の味。移民の苦労話と共に感動でした。

え！ハンマーで蟹叩くの??～ヴィットーリア～

見どころ満載のビーチリゾートが多いブラジルで、目立たないながらも長閑な田舎の海沿いの街の良さをしみじみ体感できる港街ヴィットーリア。名物は蟹料理で、レストランではハンマーで蟹を叩いて身を食べるので、洋服が汚れないようにエプロンが支給されます(笑)崖の上の小さな修道院 Convento da penha もおすすめです。

車窓に美しい海たちをみながらはしる～マラゴジ～

車の運転と美しいビーチが好きならおすすめされたのが、マセイオ空港からビーチをドライブして巡る絶景旅。知らず知らずのうちに鼻歌が出ちゃうこと間違いなしですよ。マラゴジでは、大人気のオールインクルーシブホテルで、金額を気にせず飲み食いを楽しみながら過ごすのが絶対おすすめ！とのこと。



今、人気の
体験型観光！

11月連休 ツアー！

ブラジルの大自然
を満喫しよう！

11/2 出発



ボネート 4日間
R\$ 4,980~

ボネート空港往復直行便利用で
空港-ホテル間移動が30分に
大短縮！



パンタナール 4日間
R\$ 4,580~

ポウサーダ・リオ・
ムトゥン宿泊！滞在中の
全食事つき！



HISオリジナル企画
年末パタゴニア 6日間
US\$ 990~



12/21~12/30 出発
年末一時帰国航空券
往復 US\$ 1,688~

年末おすすめ商品



他にもツアーを多数ご用意！
弊社HPをご覧ください。

HIS サンパウロ支店

(11)3181-7670 | sao-paulista@his-world.com | www.his-brasil.com.br/jpn/

チェチェンイツァとは？

6,7世紀頃に建設された、マヤ文明最大規模の都市遺跡です。その歴史的建造物や当時の影響力から1988年、世界遺産に登録されました。階段全部で364段あり、頂上を合わせると365段になります。マヤ人はこれを使い、暦を調べていました。その技術力は現在のNASAに匹敵するという一説も!!



ククルカンの降臨

遺跡下部の蛇のモニュメントに影が繋がって、羽毛の生えた蛇の神ククルカンに見えるこの現象はククルカンの降臨と言われています。年にたったの2回、春分と秋分の日にはしかかることはできないため、毎年各国から大勢の人々が一目見ようと足を運びます。条件、晴天で雲がない時のみ見える現象です。



もっと知りたい
MEXICO

古代遺跡
チチェンイツァー遺跡

MEXICO
visitmexico.com

マヤの生贄文化

マヤの人々にとって太陽は偉大な存在で、太陽がなくなるとをとても恐れていました。当時、人の心臓や血液は太陽のエネルギー源であると考えられていたため多くの人々が生贄として捧げられてきました。しかし、生贄にすることは名誉なことだと考えられており中には志願する人もいたようです。



トルテカ文明との出会い

9世紀、突如としてマヤ人たちはこの都市から姿を消します。その後また戻ってくるのですがその際、トルテカ（中央アメリカ）の文化も伝わりました。マヤは比較的平和、トルテカは好戦的な文化であったと言われていいます。この遺跡ではいたるところでマヤとトルテカの混合した特徴が見られます。

なん GOURMET

べい = 名物料理を毎号一皿ずつ紹介 =

今回はブラジルの国民食「フェイジョアーダ」をご紹介します。

フェイジョアーダはシュラスコと共に「国民食」と言っても過言ではないブラジル人のほとんどが習慣として毎週水曜日と土曜日に食べる黒豆煮込みのことです。フェイジョアーダが植民地時代の奴隷たちが食べていた主人たちの食べない豚肉の部位の黒豆煮込みから由来したという説がありますが、実際に19世紀にリオデジャネイロのレストランが発明し、普及した料理という説が有力です。



サンパウロの「Bolinha」レストランは1946年からフェイジョアーダ専門店として毎日フェイジョアーダを提供しており、二つの種類から選べます。

フェイジョアーダ「tradição」はコッテリしていて、豚足、豚テール、豚耳、豚タン、豚肉リブ、ソーセージ、ベーコンなどを黒豆と一緒に煮込んだものです。フェイジョアーダ「magra」はあっさりしていて、豚肉のソーセージ、豚タン、豚肉リブ、干し肉などがメインになります。

食べ放題の場合、何回も注文できるので、フェイジョアーダ「magra」をオススメします。お腹がいっぱいになっても、飽きがこないし、フェイジョアーダのお供とも呼ばれるケール炒めとオレンジと一緒に食べるとさっぱりします。

デザートは食べ放題に含まれていませんが、ブラジルの定番スイーツ「ブリガデーロケーキ」と「カシスリキュールのパイアのクリーム」をオススメします。



テーブルに座った瞬間「Caldinho de feijão」お豆のスープが提供されます。



豚肉の皮フライ「ブルルカ」、ベーコンとキャッサバがとってもカリカリ♪



フェイジョアーダのお供
・お米
・オレンジ
・ケール炒め



「Batida de cachaça」は食べ放題に含まれています♪

Restaurant Info

レストラン名: Bolinha
営業時間: 月～金 11時～16時30分
土日 11時～19時

住所: Avenida Cidade Jardim, 53 - São Paulo
シダーージャルジン駅から約20分(徒歩)
公式インスタグラム: @bolinharestaurante

※土曜日・祝日は食べ放題のみ。



©OpenStreetMap contributors / openstreetmap.org

サンパウロ名所紹介⑥ Mercado Municipal de Pinheiros & Sampa Sky

今回はピニエイロス地区にある市営市場をご紹介します。「Pinheiros」市営市場にはレストラン、八百屋さん、肉屋さん、パン屋さん、花屋さん、酒専門店などがあり、スーパーよりも安く、新鮮で普通のスーパーにないものもご購入できます。



魚屋さん
普通のスーパーで中々見つからないマグロや新鮮なイカやタコ



花屋さん
1階の花屋さんはろうそくやアロマスプレー、ブーケから花飾りまで、インテリアになるアイテムが揃っています。



パン屋さん
パンやペイストリー、昼にはランチも提供されています。

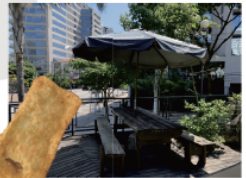
酒専門店
セレクションが豊富で土曜日は特別に試飲体験が実施!



穀物屋さん
1階のお豆や穀物のお店でチーズもご購入できます。



テラス
レストランやカフェで注文したものはテラス席で召し上がることができます。



「Sampa Sky」はサンパウロのセントロ地区の高層ビル「Mirante do Vale」の42階にあるガラス張りのボックス型展望台のことです。二つの展望台では足元が透明で丸見え、サン

パウロの景色が見渡せます! バーとカフェもあるので、写真を撮った後にのんびり過ごせます。



連載

24° Festival do Japão

2023

イベントレポート⑥

フェスティバル・ド・ジャパン

2023年の「Festival do Japão」は7月7日～9日までサンパウロエキスポで開催され、18.5万人が集まりました。アニメ、漫画、盆栽、折り紙や切り紙、着物、ゲームなど日本文化に触れる、学べる、楽しめるイベントとなりました。TAKOYAKI8は大阪なにわ会とコラボし、3日間ほかほかでおいしいたこ焼きを提供しました。

来年も開催予定！
開催日：7月12日～14日

場所：São Paulo Expo
Rodovia dos Imigrantes, 1,5 km

おいしい〜♪



イベントレポート⑦

ボリビア独立記念日

8月12日にボリビアの独立記念日イベントがサンパウロの「Heróis da FEB」広場で開かれました。ブラジルでボリビアの文化を感じることができてとても感動しました。ボリビアから来た「ミス・ボリビア」のダンスも披露され、とても綺麗な人でした！



旅人 なっち





🌸 10月～1月のEVENT CALENDAR 🌸

São Paulo Oktoberfest
サンパウロオクトーバーフェスト **10**
10月6日～22日
Brasil Game Show
ブラジルゲームショー
10月11日～15日

Formula 1 Rolex São Paulo Grand Prix 2023
F1サンパウログランプリ2023年 **11**
11月2日～5日
São Paulo Fashion Week
サンパウロ・ファッション・ウィーク
11月8日～12日
CCXP2023
コミックコン・エクスペリエンス2023年
11月30日～12月3日

Primavera Sound
プリマヴェーラ・サウンド音楽祭 **12**
12月2日～3日
Árvore de Natal do Parque Ibirapuera
イビラプエラ公園クリスマスツリー
12月2日～3日

Saint Silvester Road Race
サンシルベストレ国際マラソン
12月31日

XXV Troféu Cidade de São Paulo
XXV トロフェウ・シダージ・デ・
サンパウロ10kmマラソン **01**
1月25日

※開催日は変更になることがあります。

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
引き受けられる
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

ますます充実!
ますます嬉しい!

サンパウロ 新規オープンのお店をご紹介します!



TAKOYAKI 8

Yum!
たこ焼



AUGUSTA 店

リベルダージで人気の TAKOYAKI8 がアウグスタ通りに
9月28日オープンしました!
10月2日~13日はオープニングセールで、
たこ焼き6個入り R\$18 が2つサービスの8個入りになります。
新しいお店で熱々できたてのたこ焼きを味わってくださいね。

住所: Rua Luís Coelho 192 Consolação SP
営業時間: 月~金曜日 11時から19時
Instagram @takoyaki8.brasil



たこ焼き (Tradicional、ネギマヨ、チーズ盛り)
お好み焼き、焼きそば、照り焼き丼などメニュー
も盛りだくさん!

HAKKŌPAN

2021年よりリベルダージで店舗を持たずにパン販売をしてきたのですが
今年5月にパライズに念願のお店をオープン。オーナーは笑顔がキュー
ートな2人の日系の女性 Karin Yaegashi さんと Andreia Yamane さん。
「発酵パン」というお店の名前の通り、天然酵母を使用した食パンや
フォカッチャ、メロンパン、季節限定のケーキなどを提供しています。

住所: Rua Mário Amaral, 167, Paraíso
営業時間: 水曜日から土曜日 10-17時
WhatsApp 98597-0885 (デリバリーも可能)
Instagram @hakkopan



KuroMoon



日本の相撲界で10年以上十両として活躍後、20年以上ブラジルの
飲食業界で腕をふるい、きんぼしなども手がけるシェフ Kuroda
Yoshinobu Fernando さんと、Fatcow や Jurassic burger で注目され
ている韓国系シェフ Fábio Moon さんが手がける新店舗。
和食居酒屋料理と韓国料理を取り混ぜた絶品の料理で、ビール
やお酒がすすむこと間違いなし! インスタグラムのDMから予約
も可能です!

住所: R. Teixeira da Silva, 596, Paraíso
営業時間: 月曜日から金曜日 19 - 23時
WhatsApp (11) 98915-2678 Instagram @kuromoon.br



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4回はブラジル在住10年のオーナーシェフ **村中 香織** さんです。

ーブラジルに来られた経緯を教えてください。

食べるのが好きなことから、大学を卒業してから調理師免許をとり、料理人として働いていました。30歳を過ぎた時にもう一度チャレンジをしたいと思っていた所に、サンパウロに住んでいた兄から居酒屋をオープンするから手伝いに来ないかと誘われ、即決して来んです。ブラジルは人の在り方や自然の様子が、私が生まれ育った小笠原諸島に似ていて、すぐなじめ

な市場を調べ、地下鉄やバスに乗って足を運び、食材を直接目で見つけて買付けして取引先を開拓したことで、語学の上達や人との繋がり、そして世界を広げることに繋がったと思っています。その後3年でお店をジャルジンパウリスタに移して、この3年はオーナー業務にも挑戦していますが、より日本の味を知っていて、うちのお店を好きになってくれる常連さんも増え、軌道に乗せることができて嬉しかったです。



合うようになり、従業員との関係も改善できるようになりました。今年の11月でお店を始めてから10周年。それを目標にずっと頑張ってきましたが本当に感慨深いです。お客さんと、支えてくれる友達や経営者仲間感謝しています。

ー最後にブラジルやブラジル人の好きなところはありますか？

“飛び込んでいくと受け入れてくれる懐の深さ”が魅力です

ました。しかし、料理の修行をしていた過程でカリフォルニアの和食レストランで2年弱働いた経験はあったものの、やはりサンパウロでも日本で働くのとの違いを痛感しました。初めは食材探しにも苦労したのを覚えています。注文していた野菜が届くとか状態が悪く、交換をお願いしても届くまでに時間がかかり、ストレスが溜まったり。結局最後は自分で様々

ーブラジルで直面した一番の困難は何ですか？

ブラジルで人を雇うことです。週に働いていい日数が決まっていたり、契約で決められた以外の仕事を頼めなかったり、日本と勝手が全く違いました。ブラジルで人を雇った経験がある方ならば経験すると思いますが、従業員から裁判を起こされたこともあります。加えてパンデミックも本当に大変でした。辞めることも考えた時もありましたが、ブラジルが好きなのと続けてきたものを潰したくないという気持ちで踏ん張りました。逆に吹っ切れて、続けるならばなんでもしてみよう!と、それまで忙しさを理由に見ないふりをしてきた従業員の行動に、ちゃんと向き

ブラジルもブラジル人も大好きです。オープンなところ、飛び込んでいくと受け入れてくれる懐の深さ、大人の気がくだらないことで嬉しそうにしているのも見て可愛いと思っちゃいます。知らない人でも通りがかりに声かけたりするのもいいなあと。そんなブラジル人に揉まれたかったらサンババーとか居酒屋がおすすめ! 大人になると毎日でも会って話せる友達を作るのは難しいですが、一度気が合う友達ができるとよりブラジルライフも充実して楽しくなるので、ぜひ出かけて呑んで踊って、友達作りを楽しんでみてくださいね。

居酒屋 Quito Quito
住所: Alameda Campinas, 1179
火ー土 18:00-22:00



経営者仲間と



ネイル、マツエクもご予約可能です!

M2 夏を前に!ヘアケアキャンペーン

夏の太陽でダメージを受ける前に!ヘッドスパやトリートメントで頭皮と髪のケアがおすすめです!

日本から入荷しました! 話題の最新技術!!

今日日本でバズり中!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

髪内側のダメージやガタつきを改善! 艶のある髪に!

M2 hair & beauty

住所: Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

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

ryomatsunaga527

m2ryomatsunaga



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ます、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サッカーコミュニティ『Azulista』です。

Azulista (アズリスタ)



種目 ソサイチ (7人制)、フットサル、サッカー

代表から一言 『サッカーを食べ、サッカーを飲み、サッカーと寝る国で
思い切りサッカーを堪能しましょう！』

連絡先 WhatsApp (11) 998953009 / フルシヨウ

日時・場所 毎週土曜or日曜日 16-18時 Arena Ibirapuera

***活動の詳細はFBでご紹介しています！『Azulista』でご検索ください！**

<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. 競技志向者のみで活動していたソサイチグループ『gingo』が、コロナ禍で活動継続が困難となつてしまったサッカーグループ『ヤマト』やフットサルグループ『ヌルサル』といった方からの要望を受け、サンパウロのサッカー好きがその家族の為、全ての方が気軽にサッカーをツールに一つになれるサッカーコミュニティの継続した活動が必要だという考えに基づき活動内容を変更。ミットが汚え盛り活動内容を変更。同時に団体名もサムライブルー (Azul) とサンパウロ市民 (Paulista) を掛け合わせた造語『Azulista』へ変更し現在に致る。現在は 30 名以上が在籍中。2. 毎週土曜日 or 日曜日 16 時 -18 時 Arena Ibirapuera にて活動中。参加費はコート代を参加人数で割り、未経験、初心者、経験者、元プロまで年齢、性別関係なく様々な方が参加中。週末の活動は楽しく、在ブラジル全ての駐在中の方や横に、をモットーに、ピッチ内の活動だけでなく、毎月の食事も、ジュハスコ、ゴルフ会等、ピッチ外の活動も積極的に行っています。3. 強制的な参加/ルマもないので、参加したい時、参加できる時に動く服装をご参加下さい。毎回の活動内容は、皆んなでゲーム性の強いウォーミングアップをした後に、簡単な基礎練習を行ってから、全体でゲームを行なっています。お気軽にご参加ください。



他にもメンバー募集中のサークルをご紹介します！

サークル会員募集・イベント情報を無料で掲載！

連絡先 info-brazil@his-world.com

●CCC (Clube de Corrida e Cerveja) : ランニング

活動内容 毎週土曜朝 8 時集合、イビラプエラ公園にて 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 : 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)

●SMAB : 野球

参加資格 経験者だけでなく、未経験者も大歓迎です！

活動内容 月に 2 回、土曜日または日曜日の午前中に活動しています。

代表から一言 野球経験不問。奥様、お子様のご参加も大歓迎です。野球以外にも各種イベントも開催しています。ご連絡をお待ちしています！

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

●大野ボクシング教室 : ボクシング

活動内容 毎週水曜日 19 時からリベルダーヂの福島県人会に集まり練習をしています。興味がある方は気軽にご連絡をください。

代表から一言 「皆さんの熱い気持ちをミットで受けます！ (笑)」

連絡先 WhatsApp (11) 94502-0550 (Ryo)

●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も等

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」(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、お話し、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 : 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

●わくわくパッサージーニョス

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、自然が好きな方は、ご連絡ください。」

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

●神戸大学「ブラジル凌霜会」: OB 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ジュハスコ他、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) 94255-4361 (清水 Shimizu)

メモ



ponto de... ○○停
 terminal ターミナル
 estação 駅

ポルトガル語プチ講座⑥ viagem



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

移動する時

ヴォウ パラ
Vou para...
 ○○に行きます

旅行する時、現地で交通手段を使うことになります。今回はそんな時に使える便利な言葉を紹介します。さあ、ブラジルの旅に出かけましょう♪

バスターミナルに行きます。
 すみません、どこにありますか？
 Vou para o terminal de ônibus.
 Por favor, onde fica?



タクシーを呼びたいです！
 空港に行きます。
 Quero chamar um táxi!
 Vou para o aeroporto



駅に行きたいです。
 Quero ir para a estação.



ケーロ イール パラ
Quero ir para...
 ○○に行きたいです

Por aqui!

プライベートオンラインレッスン
 ご希望の方はこちらまで↓↓

メールアドレス: contatoporugu@gmail.com
 Instagram: @vivaporugu

日常会話・ビジネスポルトガル語・メールの書き方など
 ポルトガル語と一緒に学びましょう♪



TAKOYAKI 8

えいど

素材にこだわった屋台メシ

トッピングは
ソース、ネギマヨ、
チーズから
選べるよ



たこ焼き

(たこ、えび、ひなたけ)

6個入 R\$ 18

8個入 R\$ 20

焼きそば

(どり、ぶた)

中 R\$ 30

大 R\$ 40

お好み焼き 照り焼き丼

(どり、ぶた)

中 R\$ 25

大 R\$ 35

NEW

リベルダージ店 土・日 11時 ~ 19時
Quiosque 3, Rua Barão de Iguape 158

アウグスタ店 月 ~ 金 11時 ~ 19時
Rua Luís Coelho, 192, Consolação

HPはこちら



電話 (11) 99241-0568

Eメール takoyaki8.brazil@gmail.com

HP www.takoyaki8.com.br



takoyaki8.brasil

デリバリーはこちらから



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50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
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.28

発行日 2023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)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、
サンパウロ・
カンピーナス工場で
しょうゆを製造し、
ご提供します。

とんかつ
ソース



240 ml

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



190 ml / 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: contat@kikkoman.com.br

@KikkomanBrasil

ALIMENTOS

BEBIDAS



kikkoman
seasoning your life