

# HIS

Vol.

# 29

2024  
Jan

# Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



おしゃれ雑貨と  
美酒&食の街

## 特集：行って良かった意外な街 ブエノスアイレス

サンパウロライフを楽しもう！サークル紹介 三重県人会 剣道部

復活！サンパウロこのひと 音楽家・『和伯美苑』代表 コッペデ・ひろみさん

人気講師がお届けする！ポルトガル語プチ講座 ～旅行編～

歯科治療が人気です！内科・小児科・耳鼻科・歯科の桜田医院にお任せ！

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」

# 謹賀新年

2024 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 2024!

—— 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



# “行ってよかった意外な街” ブエノスアイレス



## “南米のパリ”と呼ばれる美しい街並み

サンパウロから飛行機で約3時間。アルゼンチンの首都であるブエノスアイレスは、国の東北側、ラプラタ川の河口に位置する人口1500万の大都市です。

この街の歴史は、1536年に遡ります。植民地時代にスペインの植民団がこの地に最初の町を築き、その後歴史を経て徐々に貿易港として栄えていきました。

19世紀になると、欧州化政策により街はスペインやイタリアなどからの多くの移民に解放。アルゼンチン初の鉄道も作られ、ブエノスアイレスは南米一の都市として華やきました。彼ら移民は故郷であるヨーロッパの街並みを模して、多くの美しい建物や劇場をたてたことから、後に「南米のパリ」と呼ばれるような街並みが生み出されました。

同時に、現在もアルゼンチンを代表する文化であるタンゴや、その音楽など、独自の文化も生み出し現在に至ります。

## 美酒・美食、そして街歩きを楽しもう！

世界でも有数のワイン生産国でもあるアルゼンチン。もちろんメンドーサなど有名なワインの産地を巡る旅も人気ですが、ブエノスアイレスに滞在すれば、おしゃれなレストランで様々な人気ワインを堪能できます。ワインと一緒に楽しみたいのが、アサードと呼ばれる赤身肉の炭火焼き。 gaucho という牧畜民の食文化が都市に伝播して生まれたと言われています。日本でも「飲むサラダ」というフレーズで有名になったマテ茶も gaucho 文化の一つ。夏場はマテ茶を冷たい水で淹れて、レモンなどを加えたテレレも人気です。街歩きを楽しむには、近くの人気カフェを調べて置いて、休憩＆トイレの確保も重要です！



インスタでも人気の「El Ateneo」は世界で最も美しい本屋とも言われる豪華な建物。元々劇場だった建物を改装して作られました。中にはカフェもあるので、本が読めなくても長く滞在を楽しむことができます。年中無休なのも嬉しいですね！

街を歩きながら

インスタ映えの

# Sightseeing

観光



**Caminito:** タンゴ発祥の地とも言われるボカ地区のカミニートは、昔の港沿いにあり、貧しい移民たちが生活していた集合住宅。現在はカラフルに塗られた壁やタンゴショーなどで人気の観光地になっています。

## La Bombonera

サッカー強豪国アルゼンチンの人気チームの一つである Club Atlético Boca Juniors のホームスタジアム。アルゼンチンではサッカーの神様とされるマラドーナが在籍したチームです。カミニートの近くにあるのでついでに観光が可能。スタジアムツアーやミュージアムショップも楽しめます。試合の観戦チケットは公式ホームページから購入できますが、スタジアムのあるボカ地区は、夜は治安が悪くなるので注意です。



## Mercado San Terno:

100年以上の歴史のある市場。中は近年改装され、おしゃれに軽食を楽しむこともでき、雑貨などを購入することも可能です。

## San Telmo

スペイン植民地時代の美しい建物、石畳の道など歴史を感じる街並みが残る人気スポット。カフェやアンティークショップ、こだわりのワイン屋さんなどが立ち並び、路上ではタンゴダンサーのパフォーマンスが行われているので、街歩きをしたり、カフェをしながらブエノスアイレスらしい時間を楽しむのに最適。下に写真があるサンテルモ市場の他、タンゴの生演奏が聞ける El Viejo Almacen、現存する街最古の薬局 Farmacia de la Estrella、18世紀に建設されたサン・ペドロ・テルモ教会や、ロシア正教会など美しい教会も一見の価値ありです！



## Palacio Barolo

個性的な外観のPalacio Baroloは、屋上にバーもありお酒を楽しむことも可能。建築好きにもオススメのスポットです。  
Instagram @palaciobarolo

他にも、Palacio Paz、Palacio Barolo Teatro Colón、Palermo 地区、Galeria Pacifico、アルゼンチン国立美術館、レコレタ墓地、La Basílica María Auxiliadora、Jardim Botanico Carlos Thays、El caserón、Puerto Madero、Mercado de Maschwitz、Torrepueblo、インスタグラマー @turistaenbuenosaires や @likebuenosaires、@buenosaires.ar、@lautarovm96 が見どころを紹介しています！

楽しすぎるでしょ!

## Restaurante & Cafe

レストラン&カフェ

検索!!!

ブエノスアイレス市内には素敵なレストランやバー、カフェがたくさんで、1日3回以上カフェや食事をしたくなるほど!特に注目は、おしゃれレストランが多い「バレルモ地区」。人気店は予約が必要になることもあるので、事前にチェックが必要です。

インスタでも写真を見ているだけでも旅の準備が盛り上がるので、ぜひ検索してみてくださいね。

また、Vamos! のVol24 (HIS.BrasilのHPで見られます!)に、アサードの部位の用語集も掲載されているので、合わせてチェックしてみてくださいね!



炭火焼きアサードには、チミチュリというソースをかけて食べるのがアルゼンチン流。チョリソと呼ばれる腸詰を野菜と一緒にパンで挟んだ「チョリパン」は、ストリートフードなので、小腹が空いた時に試してみらいB級グルメ。ワインだけでなく、クラフトビールも人気なので、暑い日にはビールと一緒にいかが??

### 編集部が気になった!レストラン&カフェ一覽!

- DON JULIO @donjulioparilla
- Mostrador Santa Teresita Olivos @mostrador.olivos
- Mare by Fran @marebyfran
- Puerta del Inca @puertadelinca
- Lardo e Rosemary @lardoyrosemary
- Museo Evita Restaurant @museoevitarestaurant
- Watson's Café & Resto @watsons.bar
- CASA DUQUE Bistro Bar & Café @casaduquebistro
- Gran Café Tortoni @grancafetortoni
- Cafe De Los Angelitos @cafedelosangelitosbar
- Croque Madame Café @croquemadamepalaciopaz
- Paris Cafe Brasserie @pariscafebrasserie
- Arcos del Rosedal @arcosdelrosedal



Croque Madame Café は、Paz宮殿の中だけでなく、美術館の中など、魅力的な場所を中心に市内に9店舗展開しています。  
@croquemanamecafeでもチェックしてみてくださいね!

やっぱり

## Tango Night

タンゴ ナイト でしょ!

タンゴは19世紀後半に、ブエノスアイレスの酒場で生まれたと言われています。当時、食しい労働者や移民、そして船乗りたちが、フラストレーションのはけ口として踊っていました。20世紀に入り、一般の市民も踊るようになったことからヨーロッパの社交界にも広まり、世界で注目されるダンスとなりました。

タンゴの音楽はダンスの伴奏曲として、移民が持ち込んだ様々な国の音楽が混ざり合い作られたそう。1980年代には「アストル・ピアソラ」の曲も国を超えて人気となり、タンゴ特有のダンスと音楽により、2009年にはユネスコの世界遺産(無形文化遺産)に登録されました。

ブエノスアイレスでは、夜のお食事付きのタンゴショーも人気。H.I.S.Brasilを通して予約でき、送迎もつけられるので、ぜひ問合せくださいね!



★ピアソラによる名曲 Invierno Porteño や Libertango や Decarisimo は、サンパウロにいなながら旅気分になれるので、ぜひ youtube などでも聞いてみてくださいね!

知っておいて損なし!

# Argentina Uruguay Wine

アルゼンチン&ウルグアイ

プチ講座!!!



長らく日常的に家庭で消費されるテーブルワインを生産してきたアルゼンチンですが、近年世界の注目を集めるワイナリーも生まれています。18世紀にフランスから持ち込まれ、現在アルゼンチンを代表する品種であるマルベック種は、国内最大のワインの一大産地メンドーサが有名。濃厚で重みのあるワインが主流でしたが、華やかで果実味があるワインも生み出されています。南部のパタゴニアでは、フレッシュで爽やかな酸味が特徴のピノノールや、濃厚フルボディーのカベルネ・ソーヴィニヨンなどを楽しみたい地区。逆に北部のサルタ州やラ・リオハ州で育てられているのは、白ワインの品種トロンテス。華やかな香りと口に広がる豊かな果実味が特徴です。

ウルグアイ

●  
ブエノスアイレス



check!

メンドーサを代表する有名ワイナリーカテナ・サバタ (@catenawines)「アルゼンチンで最も優れたピノ・ノワールの造り手」と評されるボデガ・チャクラ (@bodegachacra) や、NY生まれの醸造家のワイナリー (@vina.cobos)、世界レベルの美食を堪能できるワイナリー (@bodegarucamalen) などフォローしてみよう!

そして、次ページにもご紹介していますが、ブエノスアイレスからは、もう一つの“隠れたワインの国”ウルグアイに日帰りで行くことも可能。ウルグアイワインで試したいのは、なんとと言ってもタナー種の濃厚かつ渋みさえも豊かに感じる飲み応えがある赤ワイン。ブエノスアイレスでも、ウルグアイのワインも楽しめるので、色々な品種を飲み比べてみるのもいいですね!

アルゼンチンはワイナリー巡りも有名なので、ワイン好きな方は、次のワイナリー巡りの旅のために、アルゼンチンのワインセレクトショップなどで情報収集をしたり、レストランで好きなワインを探したりするのも楽しいですよ!



check!

市内のワイン専門店、@frappewinestore @soilwine @grandcruarg @lodejoaquinalberdi @vinosferawinegallery @vinologyvinoteca @debarricas @gourmandfoodhall ボトルは重いので、旅の最後に空港で購入もあり!

メンドーサについては、Vamos! Vol8 で特集していますので、オンラインでチェックしてくださいね!

ワインの種類が楽しめるお店と夜景が綺麗なBar&展望Bar!

- Vino el salvador @vinoelsalvador
- Naranjo Bar @naranjo\_bar
- Anchoíta Cava @anchoitacava
- Comité San Isidro @comitewine
- Amores Tintos @amorestintos
- Rufino @rufinoorg
- Felicia Bar @feliciabar.ba
- Atis Bar @atis.bar
- Trade Sky Bar @trade.sky.bar
- Alvear Roof Bar @alvear\_roof
- Salón 1923 @salon\_1923



Atis Barは、サンテルモ地区にあるインスタ映えの隠れ家のバー&レストランです。

少し足を伸ばして Let's go to  
*the Suburbs*

郊外散策!!



*Colonia del sacramento* コロニア・デル・サクラメント

郊外!というよりは“隣国”。フェノスアイレスのすぐ対岸にあるウルグアイの歴史の街コロニア・デル・サクラメントは、高速フェリーを使うとわずか1時間で訪ねることができます。  
フェノスアイレスとはまた違ったゆったりとした時間、旧跡巡りと、美味しいレストランでランチも楽しめます。  
かつてスペインとポルトガルで取り合いが行われた場所でもあるので、同じ街内にスペイン様式とポルトガル様式の家づくりや道づくりなどが入り混じっているもの面白いポイントです。  
もちろん別の国なので、パスポートが必要で、出入国の手続きのため早めに港に到着が必須なので気をつけましょう!

Estancia (大農場)  
フェルゼンチン版



写真はサン・アントニオ・デ・アレコ。乗馬も楽しめます。

ブラジルのファゼンダのように、郊外の素敵な大農場で優雅なひとときも楽しめます。ガウショ体験で有名なのは、San Antonio de Areco という街。人気のestanciaは、@labambadearecoです。他にも、別の街ですが、@estanciacandelariaも豪華。こちらも2時間弱で到着できます。



Museo de Arte Tigre  
ティグレ・アート・ミュージアム

市内から車で約40分。デルタ地帯の近くにあるミュージアムはフォロジニク。デルタ散策のツアーや、デルタ宿泊もできるので、自然好きの方はGoogle Map でチェック!!

ブラジルで事業拡大を目指す日系企業を応援します

# HISコンサルティング

人材紹介

人事コンサルティング

通訳・翻訳サービス

お問い合わせ  
(11) 3181-7670 (11) 94180-3243  
contato@hisconsulting.com.br

H.I.S. INVESTIMENTOS E SERVIÇOS LTDA.  
www.hisconsulting.com.br/ja/  
Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista, São Paulo

**HIS**  
CONSULTING

訪ねずしてブラジルを去れない!?  
アルゼンチンで最も人気のスポット

# Patagonia

パタゴニア

アルゼンチンと隣国チリの2つの国の南部に広がる地域パタゴニア。雄大な自然や青く輝く氷河と湖、ペンギンやキツネ、アザラシなどの動物たちに会えることでも有名です。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。

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メロノ

氷河を陸からと船からと両方楽しめるだけでなく、氷河トレッキングで透き通る青の氷の世界を体感できる他、世界最南端を走る鉄道にも乗ることができるので、大人気。

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です。



ペリトメロノ氷河



▶ 間近で轟音と共に  
崩れ落ちる氷河を目に  
できる船のツアー



ウシュアイア

▼南フエゴ鉄道は世界一南に位置する鉄道。「世界の果て駅」からチエラ・デル・フエゴ国立公園内の「公園駅」を約8キロで結びます。(夏場は雪はありません。)

パタゴニア観光は、お子様連れのご家族にも楽しみやすい要素が多いのも人気の理由。鉄道や船での観光を楽しみながら、日本ではなかなか体験できない大自然の神祕盛りだくさんです。

▼氷河トレッキングと氷河の水で  
ウィスキーを堪能!



世界最南端の鉄道

ブエノスアイレスで堪能できる焼肉アサードの他に、パタゴニア観光では蟹など美味しい魚介も堪能できるのも魅力の一つ。カーニバルなど時間に余裕がある連休にぜひ計画を立ててみてくださいね!



# 3都市周遊 パタゴニア& ブエノスアイレス 7日間

## US\$ 1,100 ~

〈現地出発ツアー・航空券は別途お手配致します〉

氷河と  
マゼランペンギン  
に出会う旅

- ★3都市周遊でアルゼンチンを大満喫!
- ★ホテルは各都市3星~5星をご用意
- ★空港送迎・英語ツアーガイド込み

### 観光スケジュール

- 1日目 ウシュアエア到着
- 2日目 世界の果号乗車&フエゴ島国立公園観光  
&ペンギン島観光
- 3日目 ウシュアエアからカラファテへ移動
- 4日目 ペリトモレノ氷河&サファリナウティコツアー
- 5日目 トドスグラシアレス氷河観光クルーズ  
orパイネ国立公園日帰りツアー
- 6日目 ブエノスアイレス観光
- 7日目 ブエノスアイレス出発

ツアー詳細は  
弊社サイトをご覧ください



各種ツアー・航空券の  
お問い合わせ  
月~金 10時~19時

お電話 (11) 3181 7670  
メール saopaulista@his-world.com  
www.his-brasil.com.br/jpn/

**HIS**  
BRAZIL

# なん GOURMET

へい = 名物料理を毎号一皿ずつ紹介 =

今回はブラジル流の焼肉「シュハスコ」をご紹介します。

ブラジルといえば「シュハスコ」といっても過言ではないぐらい国内でも海外でも大人気の料理です。シュハスコの起源は南米の草原に暮らしていたカウボーイたちがたき火で焼いたサーベルに刺した肉と言われております。

現在に至るまで、肉の焼き方が沢山進化し、シュハスコ文化が世界中に広がりました。日本でもブラジルのシュハスコが召し上がれるお店が沢山ございますが、今回ブラジルにしかないサンパウロの中心部のイタリア地区にあるシュハスコ専門店をご紹介します。

「Templo da Carne Marcos Bassi」 テンプロ・ダ・カルニ・マルコス・パッシーは1979年に「Casa de Carnes Brasil」という肉屋さんとして生まれ、ブラジルのシュハスコの文化を変えたお店の一つです。フラウディーニャという肉の部位で有名になり、沢山の賞を受賞し、2014年に世界ベスト10の肉料理のレストランとして選ばれました。



## PICANHA

ピカーニャは日本語でイチボと呼ばれています。脂が乗っており、柔らかく、ジューシーだからシュハスコで一番人気です。テンプロ・ダ・カルニのピカーニャはびっくりするほど柔らかく、食べやすいです。

## FRALDINHA

フラウディーニャ

フラウディーニャははらみに近いカイノミの部分。

テンプロ・ダ・カルニが肉屋さんだった頃、フランス人のお客さんのためにブラジルであまり人気がなかった肉の部位を取れており、その肉を置いておくことでも柔らかくなること、シュハスコにピッタリだということを発見し、サンパウロ、そしてブラジルのシュハスコの文化に欠かせない部位になったと言われています。

肉をテーブルまで持ってきてカットしつけてます!



入り口にはナイフやカッティングボードなどお家で使えるアイテムが完っています。



帰る前に気に入った肉の部位を買うことができます。

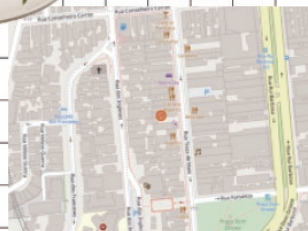


種やかな音楽が流れ、心地良い空間に包まれながら食事を楽しんでください。2階にはイベントルームがございます。



シュハスコ意外にも素敵本料理が沢山!  
・バター風味のサーモン  
・相性抜群の臭みのないラム肉と旨いミントリキュールのソース  
・マッシュポテトグラタン

レストラン名: TEMPLO DA CARNE MARCOS BASSI  
住所: R. Treze de Maio, 668 Bela Vista, São Paulo - SP  
※平日は予約を受け付けますが、土日祝は予約なしです。



# サンパウロ名所紹介⑦ Fazenda Tozan

「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にあるコーヒー農場。1798年に「Ponte Alta」農場として生まれ、ブラジル植民地時代から現在に至るまで沢山進化しました。農場見学ではコーヒー栽培と農場の歴史の説明を受けることができます。



## 見学の見どころ



### 専用のスタッフガイドが同行

農場の敷地が広く、スタッフが生活を送るエリアとコーヒーを栽培するエリアに分かれています。見学中、スタッフガイドが同行するので、ご説明していただけます。

### 人気ドラマのロケ地

東山農場は植民地時代、奴隷制度、移民の歴史を渡ったので、たくさんのドラマや映画の撮影地として選ばれます。撮影のためにリフォームされた建物や作られたセットは今でも見られます。



### ピクニックエリア

農場の施設をご案内された後、素敵なピクニックエリアでヨーロッパやアジアで販売されている東山農場のコーヒー、サンドイッチ、ボン・デ・ケージョ等が提供されます。

### コーヒー畑

バスに乗り、コーヒー畑に向かいます。間近でコーヒーの木が見られ、時期によって、コーヒーの花、熟した実も見られます。花はジャスミンのような爽やかな香りがします。



### 展望台

コーヒー畑の一番高いエリアには、パゴダ式の展望台がございます。展望台から農場の約90%が見られ、夕日鑑賞もできる場所です。

# イベントレポート⑧ 「ARTICO」氷彫刻展

サンパウロの暑い中ショッピングモールに-20℃になる展示がやって来ました!「ARTICO」では20個以上の氷彫刻が見られ、中に入ったり、写真を撮ったりできます。

入場した後、自由に過ごせますが、寒さでほとんどのビジターさんが30分ぐらいまでしかいられなかったです。入場券はグローブのレンタル券も含まれており、寒さを耐えるには必須です。

毎年違う時期とロケーションで開催される巡回展です。

人気キャラクター  
がたくさん!



大人も子供も楽しめる  
氷の滑り台とインスタ  
映えスポットも!

イグルーの中は  
外より暖かい



## イベントカレンダー 2024年1月から4月までイベント

### 1月

XXVI Troféu Cidade  
de São Paulo  
さんパウロ市制  
記念日のマラソン  
1月25日

新年の餅つき  
餅つきと新年  
のお祭り  
通常新年に  
リバルダージで開催

### 2月

Carnaval de  
São Paulo  
サンパウロの  
カーニバル

2月9日~11日  
予選

2月17日  
チャンピオンズパレード  
チケット発売中!!  
@ligacarnavalsp

### 3月

I WANNA BE TOUR  
アイ・ワナ・  
ビー・ツアー  
3月2日  
@iwannabe.tour

LOLLAPALOOZA  
BRASIL 2024  
2024年  
ロラパルーザ  
ブラジル  
3月22日~24日  
@lollapaloozabr

### 4月

Maratona  
Internacional  
de São Paulo  
サンパウロ国際  
マラソン  
4月7日  
@maratonadesaopaulo

SP-ARTE  
「SPアート」フェア  
4月3日~7日  
@sp\_arte

※開催日は変更になることがあります。

メモ

compras	買い物
dinheiro	現金
lembrancinha	お土産

# ポルトガル語プチ講座⑦ compras



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

## 買い物する時

旅行している時、ご家族やお友達に  
お土産を買いたくなりますよね♪  
今回はそんな時に使える表現を教えます。

クァント クスタ  
Quanto custa?  
〇〇はいくらですか

クァント クスタ  
Quanto custa

ア プーセーラ  
a pulseira?

腕輪は  
いくらですか？



クァント クスタ  
Quanto custa

ア カネカ  
a caneca?

マグカップは  
いくらですか？



# FLORIPA

クァント エ オ イマン  
Quanto é o imã?

マグネットはいくらですか？

Vamos comprar  
lembrancinhas!

クァント エ  
Quanto é  
ア カミザ デ  
a camisa de  
フテボウ  
futebol?

サッカー  
Tシャツは  
いくらですか？



クァント エ  
Quanto é  
オ シネロ  
o chinelo?

ビーチサンダルは  
いくらですか？



クァント エ  
Quanto é...  
〇〇はいくらですか？

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: [contataporu90@gmail.com](mailto:contataporu90@gmail.com)  
Instagram: @vivaporu90

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♪



# 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5回はブラジルに11年の音楽家・『和伯美苑』代表 **コッペデ・ひろみ** さんです。

## ーブラジルに来られた経緯を教えてください。

日本に駐在していたイタリア系ブラジル人の夫と結婚し、帰任と共に移住しました。日本では国内外でフルートの演奏活動をしてきたのですが、ブラジル移住当初は音楽活動も思うようにできず、家族との同居で、治安を心配する義両親の手前一人で自由に行動もできず、日本での生活との違いに知らず知らずストレスがたまってしまったこともありました。半年後ぐらいに、やっと

一緒に外出できる友達ができ、彼女たちとランチに出かけた時は本当に嬉しかったのを覚えています。

当時ブラジル人や駐在・帯同の方にフルートや得意のお料理を教えたりもしていましたが、ブラジルで何をしようか模索しながら、その後は出産と子育てであっという間に時間が経ってしまいました。

私のブラジル生活で最初の大きな転機に

ひろみさんは、フルードだけでなく、青森の伝統楽器津軽笛も演奏。日本とブラジルの文化を伝授していくというコンセプトで、「和伯美苑」という、イベントの企画&主催、活動支援、出資をする会社を2年前に立ち上げた。

## ブラジルは“みんなちがってみんないい”の国

なったのは、自宅で友人たちが演奏を披露できる発表会を開いたことです。きっかけは、参加していたコーラスの仲間が発表できる場がなく、モチベーションが下がっていると気がついたことから。実際に企画し始めたら、コーラスの仲間だけでなく、他の楽器を演奏できるお友達も一緒に発表できたら素敵だと思い、どんどん輪が広がり、最終的に大人子供合わせて50人ほどが集まる演奏会になりました。もちろん準備は大変でしたが、発表を終えた一人一人が最高の笑顔だったり喜んで貰えたのが嬉しく、それが“やりたいと思ったことは実現している！”という、次につながるエネルギーにもなりました。

たり、企画に携わったり、自分がやりたいことが軌道に乗ってきたところでパンデミックが起き、全てキャンセルに。とても落ち込み2ヶ月ほど何も手につかなくなりました。

そんな際に、友人からブラジルの情報を配信する執筆のお仕事をいただいたこともきっかけとなり、Clubhouseで世界の人たちと繋がったりYoutubeで故郷青森の魅力伝える動画を配信したり、新たな活動を広める方向に切り替えられるように。パンデミック後は青森県人会の副会長にも就任し、さまざまな場所で日本や青森の文化の普及活動もさせていただいています。

## ーブラジル生活で一番大変だった体験は何でしたか？

パンデミックです。前述の演奏会のあと、200人規模のチャリティーコンサートや日本文化を伝えるイベントなどを主催し

## ーブラジルやブラジル人の好きなところは？

金子みすゞさんの童謡にあるように、“みんなちがってみんないい”が体現されている所です。ブラジル人は“違うのがいい”



教育福祉事業のチャリティーディナー

と、周りとの違いをポジティブに受け止めてくれるし、大人に対しても子供に対しても、心からほめてくれるところも大好きです。

そんなブラジルの方々に日本文化の魅力をお伝えできるよう、音楽家として一人の日本人として活動を継続していきたいと思っています。

そして、ブラジルに来られる日本の方には、移民の方々がブラジルで日本文化をどのように伝えているか、実際に目にする機会を持っていたら嬉しいです。

＊ひろみさんが関わるイベントやボランティア活動、執筆活動の詳細は、Instagram (@hiromi\_wahakubi) をご覧ください。

## M2 祝 新年！ヘアケアキャンペーン

明けましておめでとうございます！  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
健康&美しい髪で新しい年もEnjoyしちゃいましょう！

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

髪内部の歪みや  
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



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。今回ご紹介するのは剣道のグループ『三重県人会 剣道部』です！



## 三重県人会 剣道部



### 種目 剣道

#### 代表から一言

『初心者でも大歓迎！身体だけでなく精神統一や呼吸法も鍛えることができる剣道と一緒に学びましょう！』

連絡先 WhatsApp (11)97545-3048 (日本語もOK)/Édison Shiono

日時・場所 毎週月曜or水曜 19:30-21:30 土曜日 9:30-11:30  
Mie Kenjinkai : Rua Lins de Vasconcelos 3352

#### <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>

1.30年前、竹内夫妻がブラジル剣道連盟の先生方と三重県人会理事会の支援により、三重県人会に剣道部を設立。時代を経てその教えが脈々と引き継がれてきました。現在も60人ほどの登録メンバーがおり、下は7歳から50歳以上のメンバーもいます。部の目的は、単に大会で勝つて順位を上げるのではなく、練習を通じて人格を磨き、先輩の教えを学び、仲間と行動を共にすること、ルールを尊重して規律を守る気持ちを育むことも重視しています。

2：練習は月&水曜日の19:30から21:30まで、土曜朝9:30から11:30まで三重県人会本部で行っています。初心者でも参加でき、年齢は7歳から。体験も可能で、開始時の練習では竹刀をお貸しすることもできます。部費は、13歳までの子供月40リアル、14-16歳までは月55リアル、大人は70リアル。別途入会料も発生しますのでお問合せください。サンパウロ州では年に5回ほど剣道大会も開催されています。大会では初心者向けの対戦もあり、通常6ヶ月以上練習を重ねた方が出場しています。3：新しいメンバー大歓迎です。剣道の重要な目的の一つは剣術を通じた人格の向上にあると考えています。私たちは、精神及び肉体的な鍛錬により、人を尊重することを学び、訓練を通じて歴史ある先人の教えを体現し、後世に伝えたいと思っています。

## 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け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：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)

### ●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)

### ●わくわくPASSARINHO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 App (11)98204-9655 (宮脇 Miyawaki)

Instagram @waku\_passarinhos

### ●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〜いバスケボール部」(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：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

### ●大野ボクシング教室：ボクシング

活動内容 毎週水曜日19時からリベルダージ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)

### ●Azulista (アズリスタ)：ソサイチ・フットサル・サッカー

参加資格 年齢も性別も関係なし！誰でもご参加可能です！

活動内容 毎週土曜 or 日曜日 16時-18時

代表から一言 「お子様も女性も、参加したい時に気軽に参加でき、参加者でコート代を割る仕組み。ピッチ内の活動だけでなく、食事会やシュハスコ、ゴルフ会なども開催しているので気軽にご連絡ください！」

連絡先 WhatsApp (11) 998953009 (古庄 Furusuyo)

### ●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シュハスコ他、楽しい企画を練ってあります。お気軽にご連絡下さい！」

連絡先 WhatsApp (11) 94255-4361 (清水 Shimizu)

グアダハラハラ発

おすすめツアー



～豪華列車ホセクエルボ・エクスプレス～  
豪華列車で行く  
世界遺産テキーラ村へ



片道乗車+蒸留所見学の1日テキーラ漬け満喫ツアー！

列車内テキーラ飲み放題&工場での試飲あり



豪華列車「ホセクエルボ・エクスプレス」で行くスペシャルツアー♪

世界遺産のテキーラ村と車窓から見るアガベ畑は圧巻、蒸留所見学でテキーラができる過程の説明付き

08:00AM メキシコ鉄道駅集合  
08:30AM ホセクエルボ列車へ乗車

09:00AM 列車出発

11:00AM アガベ畑を見学

12:30PM ラ・ロヘーニャ

14:00PM テキーラ村でフリータイム

16:15PM メキシカンショーの鑑賞

17:30PM バスへ乗車、出発

19:00PM カーサ・クエルヴォ-EDISAにて解散



歳末  
感謝セール

ホセ・クエルボ・ダイヤモンド プラン

【含まれるもの】

入場料/バス料金/英語ガイド/スナック/カクテル、テキーラ飲み放題(列車内)  
列車料金/テキーラの試飲(工場内)

【持ち物】

・現金・飲料水・帽子・上着・歩きやすい靴、服装でご参加ください  
身分証明書・パウチャー

通常料金

233 USD

210 USD

1名様あたり  
大人18歳以上

お問い合わせお待ちしております



Imakoso  
今どき海外!  
©JATA

いつ行こうから、いまずぐ行こうへ!

第3回海外旅行

応援投稿キャンペーン



49の観光局、大使館、航空会社、空港会社が  
賞品(海外旅行、国際線航空券、モザルプレーン、海外の名産品等)を提供

HPをチェック!:<https://jata-sekaitabi.com>

2023年12月1日 応募開始!

写真とコメントを投稿して賞品をGET!

あなたがイチオシしたい海外旅行先の写真とコメントを投稿し、みんなにアピールしよう!  
投稿してくれた方の中から選考で賞品をプレゼントします!

※2023年9月1日(金)～2024年1月31日(水)までの期間に海外旅行をされた方対象

応募期間 2023年12月1日(金)～2024年1月31日(水)まで

【ご注意ください】

2023年9月1日(金)～2024年1月31日(水)の期間に海外旅行された方を  
対象に投稿を公開させていただきますので、予めご了承ください。

※投稿前に必ず「応募要項」をご確認ください。

# TAKUYAKI 8 たこ

## 新店舗 AUGUSTA店

Consolação 駅から徒歩2分にオープン!

今年も  
よろしく!



ゆっくりして  
いただける店内に  
なりました!



至Trianon Masp 駅



Augusta店限定  
平日のお得なランチセット

R\$ 30,00 ~

焼きそば or お好み焼き or 照り焼き丼

- + たこ焼き 4個
- + お好きなお飲み物

お持ち帰りできます!



← 宅配のご注文  
はこちらから!

リベルダーヂ店

Quiosque 3, Rua Balão de Iguape  
土日 11:00 - 19:00

アウグスタ店

Rua Luís Coelho, 192, Consolação  
月~金 11:00 - 19:00

インスタグラム@takoyaki8.brasil でメニューや営業時間など情報発信をしています!

# 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.

info-brazil@his-world.com | (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.29

発行日 2024年1月1日

発行者 H.I.S. Brasil Turismo Ltda.

住所 Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista, SP

電話 +55(11)31817670

Email info-brazil@his-world.com

印刷 Printi

# HIS

BRAZIL



ブラジル製

キッコーマン本醸造ししょうゆ。

日本品質!

もう日本から

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。

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



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。

\*Made in Japan/Pão de açúcar/Hirotaなど

その他の調味料シリーズも好評!

とんかつソース



240 ml

ぼんずタイプ



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: contato@kikkoman.com.br

@KikkomanBrasil

ALIMENTOS

BEBIDAS



MIROKUMAI



**kikkoman**  
seasoning your life