

# HIS

Vol.

# 32

2024  
OCT

# Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



ブラジルはまだまだ  
面白い!!

## 特集：世界有数の環境都市 クリチバ

イベントレポート 家族全員が楽しめる!ハリーポッターの体験型巡回展

サンパウロのひと!日本語教師・サックス奏者・イラストレーター 本郷園子さん

人気講師がお届けする!ポルトガル語7ヶ講座10 ~お出かけ編~

サンパウロ名所紹介 韓国街で旅気分を味わおう! ポンヘチーロ地区

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」

高度な知識と技術がこだわりの

# 桜田クリニック

各専門分野に精通したブラジルを代表する名医  
ゴッドハンドと言われる外科医とのコネクション!!

総合内科、整形外科、耳鼻科  
歯科全般、口腔外科、皮膚科  
など

手術は最高級の病院で行います

アンシュタイン病院

Nova Star 病院

シリオリバネス病院

入院予約は桜田クリニックが手配

最近の症例では 甲状腺腫瘍除去手術、膝の関節インプラント手術、胆嚢除去手術など

検査は最新の器具がそろっている

検査センターで

血液検査、MRI検査、CTスキャンなどは  
ラボラトリーフラウリーと提携



他医院で難しいと言われた症例もご相談ください

ご相談はWhatsApp Qrコードに  
日本語でメッセージください

電話では受け付けておりませんのでご了承お願いいたします



『世界有数の環境都市』

Curitiba

クリチバ



### 緑地面積世界第2位! 人に優しい環境都市

サンパウロから飛行機で約1時間の距離にあるブラジル南部最大の都市クリチバ。元々は17世紀、金の採掘を目指し集まった人々により築かれ、その後19世紀に、イタリアやドイツ、ウクライナなどヨーロッパからの移民を受け入れながら、南部の豊かな牧草地帯を利用した牧畜や農業、さらに自動車産業やエネルギー産業などを取り込み発展しました。

平均余命、教育、識字及び所得指数の複合統計で算出される人間開発指数も比較的高く、国内で初めて路面電車や大学が作られるなど先進的な都市として成長しましたが、この街が最も世界から注目されることとなったのは70年代に進められた都市計画と

持続可能な環境整備。50年代から急激な人口増加がおきた際、公募により選ばれた素案によるものでした。それは当時の世界でも珍しく環境保全を重視した都市計画であり、その制作に関わった一人レルネル氏が後に市長となり、リサイクルの徹底やバス専用レーンによる高次交通システムの導入などを次々と実現させ、1990年には環境都市の成功例として国連により表彰。市民1人あたりの緑地面積もノルウェーの首都オスロに次ぎ、世界第2位となりました。さらに2020年にも、革新的なエコシステムを有する世界トップ100の都市としても選ばれています。



Largo da Ordemは旧市街にある歴史地区。毎週日曜日には9時-14時までフェイラが開かれ、雑貨や食べ物などを販売する露店や観光客で賑わう。

### クリチバ発展に貢献した日本人

サンパウロに次ぎ、ブラジル第二の日系社会を誇るクリチバ。世界でも注目された都市計画の実現にも、日本人の移民である中村ひとしさんが深く関わっていました。ブラジルで農業学校を作るのを目標に20代後半でブラジルに移住したひとしさんは、市役所で働いていた際にレルネル市長にその手腕を認められ、環境局長に抜擢。緑地整備や環境問題、ファベラ問題の解決に積極的に取り組み、クリチバが国連により環境先進都市を受賞した際の立役者としても知られています。後に環境市民大学で教鞭も振るう他、クリチバをはじめとして、8の自治体の名誉市民としてその功績を認められています。

## JARDIM BOTÂNICO DE CURITIBA

### クリチバ植物園

1991年にオープンした広大な植物園で、フランスのベルサイユ宮殿のような幾何学模様の庭園と、ロンドンのクリスタルパレスを模して作られた美しい温室が見どころ。毎日6時から19時30分まで開園しており、メインの温室は夜にライトアップされることでも有名です。

園内は広大で全てを周り切るには時間がかかりますが、Espaço Cultural (Galeria das Quatro Estações) と呼ばれる長いトンネル状の展示スペースや、Café-escola Senac Jardim Botânico というカフェも素敵なのでぜひ時間に余裕を持って訪ねてみてくださいね！



クリチバ植物園は、街の中心部から5キロほどのところにある東京ドーム約6個分の面積の公園。園内には、クリチバという街の名前の由来になったとも言われるパラナ松の木を見ることが出来ます。キノコの傘のように枝葉を広げる木で見つけやすいので、探してみてくださいね。

## MUSEU OSCAR NIEMEYER (MON)

### オスカー・ニーマイヤー・ミュージアム

ブラジルが誇る名建築家であるオスカー・ニーマイヤーによる設計の美術館で、クリチバ植物園の建物と共に街の重要なシンボルとなっています。

目のような形をしている塔が特徴的で「目の美術館」とも呼ばれています。

高さ30mの塔の部分は別館で、その後ろに65mのフリースパン（柱がない大空間）が特徴的な巨大な本館があり、2つの建物は美しい曲線のわたり廊下で繋がっています。館内のミュージアムショップでは、オリジナルグッズも購入可能です。



美術館の開館時間は、火-金曜日の10時-18時。展示は現代アートから伝統衣装まで様々。企画展などは@museoscarniemeierでチェックできます。美術館外部にはカフェもあるので、美術館に入らなくても美しい建物を楽しむことができます。また、昼だけでなく夜のライトアップされた姿も人気です。



滝下の池の脇には、Deck Tanguáというオープンスペースのレストランがあります。営業時間は月-金は10時から18時。週末と祝日は10時から19時。詳細はインスタグラム@decktanguaで検索してみてくださいね！

## PARQUE TANGUÁ

### タンガア公園

元石の採掘場であった広大なスペースに作られた滝と眺望が美しい公園で、中村ひとしさんがランドスケープを担当。石切場の崖の下に池を作り、上からは滝が流れる仕組みにし、滝下には46mのトンネルも掘って、冒険気分を味わいながら進んでいくと滝上とは別の角度からの景色も楽しめるような作りになっています。

崖の上では360度景色を見渡せるツインタワーもあり、上することも可能。市内からは少し離れていますが、市内の観光スポットを巡るシティツアーバスのルート上にあるので、利用してみたいかがですか？



こちらも元々は採石場だった場所に、人造湖と共に作られました。夜のライトアップも魅力的なので、演目がある場合観に行くのもおすすめです。市内では他にも Teatro Paior という古い軍用庫を改装して作られた劇場も楽しめます。

## ÓPERA DE ARAME

アラメ・オペラハウス

Arame とは針金の意味で、細い針金で編まれたように見えるその構造から名付けられました。在クリチバの建築家 Domingos Bongestabs によって設計された劇場で、わずか 75 日で完成し 1992 年にオープン。透明感のある美しい建物と、湖を渡って入るエントランスが人々を魅了しています。劇場は市の中心部から約 8 キロ。演目がない時は 10:00-17:50 まで 15 レアルで入場でき、建物下にはレストランも併設しており、時間によっては湖にうかぶ船上舞台（右の写真に映る白い半円形のもの）で行われる生演奏も楽しめます。

@operadearameoficial (劇場公式インスタ)

@festivalvaledamusica (劇場の音楽イベント)

## MEMORIAL DA IMIGRAÇÃO JAPONESA

日本人移民記念館

クリチバのあるパラナ州には、サンパウロ州に次ぐブラジル第 2 位の日系社会が存在しており、クリチバは姫路市と姉妹都市。記念館は Praça do Japão という日本人移民百周年を記念した公園内にあり、庭園には桜が植えられ、資料館や図書館、茶室があります。

詳細はインスタグラム @pracadojapao

市内では他にも、ポーランド移民記念館 (Memorial da Imigração Polonesa) やウクライナ記念館 (Memorial Ucrainiano)、ドイツ公園 (Bosque Aleman) など、各国からの移民の方々の軌跡を感じられるスポットも楽しめます。



ウクライナ博物館 (Memorial Ucrainiano)

チングイ公園 (Parque Tingüi) の中にあるウクライナの移民博物館。移民 100 年を記念して 1995 年に立てられました。

展望台 (Torre Panorâmica)

高さ約 100 m。クリチバの街を見渡せる展望台。営業時間は、毎日 10 時から 18 時まで開いており、入場は 10 レアルです。



クリチバのあるパラナ州を代表する名物料理は**バヘアード (Barreado)** と呼ばれる肉の煮込み料理。バナナやファロoppaと呼ばれるマンジョッカ芋の粉と一緒に食べられます。バヘアードは下で紹介しているモヘチスという街の郷土料理なので、モヘチスに行かれる方はそちらで堪能するのがおすすめです！

郷土料理の他にも、市内にはおしゃれなレストランもありますし、クリチバ郊外にはイタリア人移民の街 Santa Felicidade もあり、レストランやワイナリーを訪ねることもできます。

# Restaurant!

やっぱり食でしょ！

Barreado



おしゃれなフオトジェニックな創作料理を  
楽しめませう。  
@pocoocotapapas



@swadishtcozinhandiana  
意表についてインド料理は  
いかがですか？  
価格は少し高めですが、  
店内も綺麗で、安心して  
楽しめます。  
カレー&ナン、タンドリー  
チキンがおすすめです。



@oxroom\_steakhouse  
ポップな内装のステーキハウス。アンガス牛  
も堪能できます。

写真は、公式インスタグラムより引用



@marcondesrestaurante

落ち着いた雰囲気でお料理とワインを  
楽しむならばこころい魚介もお肉もバリエア  
まで楽しめるブラジル料理のお店です。

## Short Trip 鉄道で絶景の旅！



@specialparana

クリチバとコロニアルな街並みが美しいモヘチスという街をつなぐ観光列車が運行しています。所要時間は片道約4時間。モヘチス鉄道は、風光明媚な高原から渓谷を走るブラジルでも人気の旅です。

乗車券のみ購入も可能ですが、パッケージがお得。クリチバ市内のホテルから駅までの混載送迎、片道乗車券、モヘチスでの昼食、モヘチス近郊の観光、ポルトガル語ガイド、市内ホテルまでの混載送迎が含まれています。朝7時から8時の間にホテルを出発し、17時から18時頃にホテルへ戻る終日ツアーです。

詳しくは H.I.S. Brasil にお問合せください！



モヘチス (Morretes) は植民地時代の建物が残る静かな街。  
名物料理バヘアードもぜひ堪能してくださいね！



Trem de Luxo (デラックス車両)

@specialparana

# Nature

海も山も！  
自然を満喫！

↑ サンパウロ

●  
ヴィラ・ベéria  
州立公園  
Parque Estadual  
de Vila Velha

クリチバ

●  
モヘチス  
Morretes

●  
イーリヤ・ド・メウ  
Ilha do Mel



ヴィラ・ベéria州立公園

クリチバから約100キロ。何百万年にもわたる時をへて不思議な形に形成された岩石層が有名。公園内には湖や巨大なクレターもあり、訪れることが可能です。

Photo by Ana Paula Hirama



イーリヤ・ド・メウ

クリチバから約90 kmに位置し、フェリーでアクセスできる島。環境保護区ならではの美しいビーチやトレッキングを楽しめます。



バンクーバーの歴史ある語学学校で英語を学ぼう

## カナディアン・カレッジ・オブ・イングリッシュ・ランゲージ

Canadian College of English Language

### おすすめポイント

- ◆ 各国籍最大2割。国際色ゆたかで、日本人率も高くない。
- ◆ スタッフのサポートが優れており、安心。
- ◆ PC端末を使用した画期的な授業。
- ◆ TESOL/CELTA資格を保持するベテラン講師陣。



ご自宅からオンライン留学もOK!  
毎週月曜コーススタート!

お問い合わせ

(11) 3181-7670 (11) 94346-3851  
sao-lazer@his-world.com

[www.canadiancollegebrasil.com.br](http://www.canadiancollegebrasil.com.br)  
Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista, São Paulo



Canadian  
College

# HIS

BRAZIL

年末年始におすすめ!

## 氷河観光のベストシーズン! パタゴニア

3泊4日 US\$ 610~

\*2名様参加時の1名様あたりの最安値

### おすすめポイント

- ◆ 夏季(12月~3月頃)は、気温が上がり氷河の崩落を目撃できる可能性が上がります。
- ◆ 氷河観光の拠点、エル・カラファテに3泊し、コンパクトにパタゴニアを体験できるツアーです。
- ◆ ホテルは3星~5星プランをお選びいただけます。
- ◆ 世界でも稀な氷の上を歩ける氷河として知られるペリトモレノ氷河ではオプションツアー「診にトレッキング」もお楽しみいただけます。

### 料金に含まれるもの

ホテル3泊朝食付き、空港-ホテル間送迎、スペイン語・英語ガイド、ペリトモレノ氷河&サファリナウティコツアー\*、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 \*国立公園入場料が別途必要です。

お問い合わせ

H.I.S.サンパウロ支店 (11) 3181-7670  
sao-paulista@his-world.com

ツアー詳細はこちら





## サンパウロ名所紹介⑩

# ボンヘチーロ地区

## サンパウロの韓国人街で旅気分

セントロ地区にあるボンヘチーロは元々衣料品で有名ですが、韓流ブームとともに「韓国人街」としてサンパウロの人気観光地の一つになりました。本格的な韓国料理の店をはじめ、フォトジェニックでお洒落なカフェやパン屋さん等があり、観光におすすめです。

### ①「フレッシュ・ケーキ・ファクトリー」カフェ

広々とした店内でのんびりしたひとときが過ごせるカフェ。もち入りあんぱん、メロンパン、カレーパン等一般のカフェで中々買えないパンが勢揃い。  
住所: Rua Prates, 599



チラデンチス駅から歩いて約5分～10分

### ②「アイゴー・リブロス」本屋さん



ポルトガル語に訳された韓国、中国、日本等の作品の種類が豊富で、2階は絵本や子ども向けの本が揃っています。  
住所: Rua Ribeiro de Lima, 453



おすすめの韓国料理屋さん  
「ダレ」レストラン  
住所: Rua Correia de Melo, 54  
「チョイ」レストラン  
住所: Rua Três Rios, 245

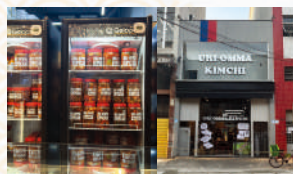
### ③「ブトゥマック」レストラン

韓国のストリートフードが味わえるお店。店内では揚げたマンドウが提供され、お持ち帰りもあるので、ご自宅で蒸し上げることができます。住所: Rua Três Rios, 209



### ⑤「ウリ・オンマ・キムチ」キムチ専門店

白菜、キュウリ、大根、ニラ、ネギ等色々なキムチの種類が販売しているお店です。数日経つと酸味が増し、本場の味わいのご自宅で楽しめます。韓国のお弁当や店内で召し上げられる料理もございます。住所: Rua Três Rios, 244



### ④「オトゥーギ」スーパー

サンパウロで手に入りにくい食材がたくさん!花屋さん、パン屋さん、コスメショップ、kpopグッズショップが入りに並び、食材以外のものも楽しめます。キッチン用品や調味料売り場が豊富で、おうちで韓国料理を楽しみたい時に欠かせないアイテムが揃っています。

スーパーの奥まで行くと、冷蔵庫の中に薄切り肉や明太子があり、韓国海苔の売り場もございます。住所: Rua Três Rios, 251



# 家族全員が楽しめる！ 映画の名シーンが再現

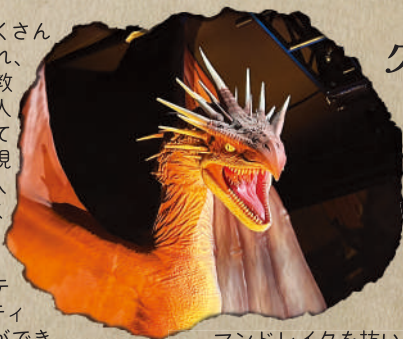
映画に出てくる舞台装置、衣装、ビーストが近くで見られ、魔法の世界の主人公になった気分を味わえます。2024年10月27日までイビラブエラ公園のオーカにて開催。



## 「ハリーポッターの 体験型巡回展」

10

体験型施設がたくさん  
のエリアに分かれ、  
魔法魔術学校の教室  
をはじめ登場人物が  
普段過ごしている部  
屋まで再現されてい  
ます。入館する際、プ  
レスレットが付けられ  
、それでたくさんの  
インタラクティブアク  
ティビティに参加す  
ることができます。忍  
びの地図で自分の名前  
が出るのは数秒なので  
、写真が撮りたい方は  
準備満タンで！



グ  
オ  
オ  
オ  
オ



マンドレイクを抜いたり、  
魔法薬を作ったり、呪文の練習  
をしたりできます。再現度が  
高く、ファンの方にはたまらな  
い空間となっております。  
あなたの好きな人物が着てい  
た豪華なローブやドレス、シリ  
ーズに渡り、よく使っていた道  
具やアクセサリーも展示され  
ております。  
約2時間でまわることができ  
ます。最後にグッズショップで  
寮のパーカーやジェリービーン  
ズを買うこともできます。



開催時間のご案内  
火～金 10時～19時  
土日祝 9時～19時

チケット購入は下記まで  
<https://www.eventim.com.br/artist/harry-potter/>

\*Wizarding World\* and all related names, characters and indicia are trademarks of and © Warner Bros. Entertainment Inc. - Wizarding World publishing rights © J. K. Rowling.

10月

São Paulo  
Oktoberfest  
サンパウロ  
オクトーバーフェスト  
10月10日～20日  
@saopaulo  
oktoberfest  
Brasil Game show  
ブラジル  
ゲームショー  
10月9日～13日  
@brasilgameshow

11月

Fórmula 1 Lenovo  
Grande Prêmio de  
São Paulo 2024  
F1サンパウロ  
グランプリ2024年  
11月1日～3日  
@f1saopaulo  
Festival Día de Los  
Muertos  
「死者の日」祭り  
11月2日～3日  
@memorialda  
americalatina

12月

CCXP24  
コミックコン・エク  
スベリエンス2024年  
12月5日～8日  
@ccxpoficial  
Árvore de Natal  
do Parque Ibirapuera  
イビラブエラ公園クリ  
スマスツリー  
毎年12月初旬  
Saint Silvester  
Road Race  
サンシルベストレ  
国際マラソン  
12月31日

10月～12月までの  
イベントカレンダー

# ブラジルからメキシコへ！

映画「リメンバー・ミー」の世界を体験！

## 「死者の日」

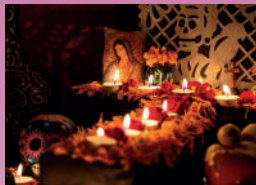
メキシコの心に触れる特別な一日！



### Q: 「死者の日」とは?

A: 亡くなった家族や友人を迎える伝統的な祭りです。メキシコでは、ご先祖様がこの世に戻ってくると信じられており、彼らを迎えるために様々な儀式やお祝いが行われます。

### 「死者の日」のハイライトをご紹介します！



#### オフレンダ (祭壇)

亡くなった家族や友人を迎えるために飾られ、**魂が再び家族の元に帰る**、共に過ごせるようにするためのものです。飾りは、それぞれ深い意味を持ち、オレンジ色の花「**センパステル (マリネゴールド)**」の特徴である、鮮やかなオレンジ色と香り、魂が道に迷わないための**道しるべ**として欠かせません。

#### カラベラ (骸骨)

カラベラメイクは、**生命の尊さや死後の再生や新たな始まり**を意味します。カラフルに描くことで、死か終わりではなく、**新しい冒険の始まり**ということを強調しています。死者に対する**敬意と愛情**を表現する方法でもあり、カラベラメイクを施すことによって、亡くなった愛する人を記憶し、彼らの存在を称えています。



#### パレード

死者の日の一環として、街中を練り歩くのは、**死者を称え、生命を祝う**ためです。「死」を悲しむのではなく、**生命のサイクルの一部として受け入れ、祝おうという死生観**を示しています。カラフルである理由は、**「死」の恐怖を克服し、笑いとともに迎える**ためです。また、パレードをすることによって、**地域社会の結束を強める**役割を果たしています。



11月2日限定



「死者の日」特別ツアー開催！  
メキシコの心を感じる旅へ...

下のQRコードからツアー詳細の確認・予約が可能です！



昨年の聖地「ミスキック」の様子です

ご不明な点がございましたら以下へご連絡ください。

[HISカンクン支店] [cancun@his-world.com](mailto:cancun@his-world.com)

H.I.S. カンクン支店 H.I.S. Giras Internacionales Cancún

TEL : +52 (998) 887 - 9928

MAIL : [cancun@his-world.com](mailto:cancun@his-world.com)

HP : <https://his-latam.com/>

HISが経営している「TAKOYAKI 8」のaugusta店はオープンしてから1年を迎えました！今号は記念にじっくりとご紹介いたします。

「TAKOYAKI8」の第一号店が約3年前リベルダージ地区にオープンし、素材にこだわった本格的な粉もんグルメをブラジルの皆様に提供はじめてました。

皆様の日常にもっと近い存在になることを目指し、昨年の10月、アウグスタ通りに第二号店がオープンし、現在たこ焼き4個とワンドリンク付きのお得なセットメニューも提供しております。

一品一品は腕によりをかけて作られており、定番のたこ焼きだけではなく、お昼時間にピッタリの照り焼き丼、焼きそば、お好み焼きもぜひお召し上がりになってください！

自分のお好みに合わせてたこ焼きの具材とソースをお選びいただけます。具材は①タコ ②エビ ③ミックスの三つのオプションがございまして、どちらをお選びになっても、具材たっぷりですぐぐり間違いなし！



ソースはドイツのkok深い甘みのある手作りソースと日本製マヨネーズとたっぷりネギがかけられた「ネギマヨ」と手作りソースと青のりと鰹節の相性抜群！定番の味が楽しめる「トラディショナル」の中からお選びいただけます。



### おこのみやき

カリカリした豚肉がフワト口な生地で重ね、青のりと鰹節の風味が口の中に広がります

豚肉または鶏肉がぐくうまソースにからめ、お米、キャベツ、紅生姜、ネギと一緒に提供



### てりやきどん



### デリバリー

デリバリーも大人気！おうちでもふわふわとろとろで楽しめます



### ネギマヨ



### トラディショナル

## Restaurant Info

レストラン名: TAKOYAKI8 AUGUSTA  
 営業時間: 月 金 11時から19時まで  
 住所: Rua Luis Coelho, 192  
 Consolacao, Sao Paulo - SP  
 コンソラサウン駅から約5分 (徒歩)  
 公式インスタグラム: takoyaki8.brasil



皆様のご来店を心よりお待ちしております！店長のヴァーニャより



# TAKOYAKI8

えり  
と

## 素材にこだわった屋台メシ



お得な  
セットメニューも  
やってるよ!



### たこ焼き

(たこ、えび、みックス)

6個入 R\$ 22

8個入 R\$ 25

### セットメニュー

たこ焼き4個とワンドリソク付き

焼きそば R\$ 40

お好み焼き R\$ 35

照り焼き丼 R\$ 35

単品もあります。

#### リベルダージ店

木 12:00 ~ 19:00、金・土 11:00 ~ 19:00

日・祝 11:00 ~ 18:00

Quiosque 3, Rua Barão de Iguape 158

#### アウグスタ店

月 ~ 金 11:00 ~ 19:00

Rua Luís Coelho, 192, Consolação

HPはこちら



電話 (11) 99241-0568

Eメール [takoyaki8.brazil@gmail.com](mailto:takoyaki8.brazil@gmail.com)

HP [www.takoyaki8.com.br](http://www.takoyaki8.com.br)



[takoyaki8.brazil](https://www.instagram.com/takoyaki8.brazil)

デリバリーはこちらから



幅広い専門分野で15年以上皆さまへの満足度に取り組んでいます



sakakura  
ODONTOLOGIA

歯科医療とフェイシャルエステで

# 素敵な笑顔を手に入れましょう

日本語で対応いたします



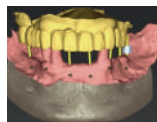
## 一般歯科



緊急対応と歯科治療の計画立案

## 歯科

### インプラント



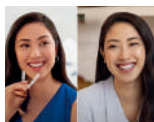
切開手術なしで統合された骨インプラントによる失われた歯の補完。ガイド付き手術で回復が迅速で痛みが少ない

## 義歯



損傷した歯を修復し、形状、機能、外観、口内の健康を回復

## 矯正



金属製の固定装置またはインビザラインのようなマウスピースを使用して、噛み合わせの修正と歯列矯正

## 口腔

### 老化



歯の形状の老化を引き起こす歯の過剰な締め付け（歯ぎしり）、破損、変形、摩耗、咀嚼機能の喪失による歯の感度と色の変化の治療

## 口腔

### リハビリテーション



専門分野の医師の協力により、口腔の健康と咀嚼機能を回復する



阪倉先生



地下鉄駅から徒歩近くて安心して通える歯科医院です

**住所** Rua Itapeva, 518 - Conj. 903 - Bela Vista - 地下鉄 Trianon Masp 駅の近く

Whatsapp: 11 98769-4249 11 98345-9714

Instagram: sakakura\_odontologia Site www.sakakuraio.com.br

メモ

provador 試着室  
por favor すみません  
posso? してもいい?

# ポルトガル語プチ講座 @ passear

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

ポッス エスペリメンター  
Posso experimentar?  
試飲・試食・試着してもいい?

## 出かける時

今回はお買い物や  
ショッピングモールに  
出かける時に使える  
表現を教えます。



Por favor, posso experimentar?



Aqui!  
はい、どうぞ!

Por favor, posso experimentar?



Claro!  
もちろん!

O provador fica ali!  
試着室はあそこにあります!

## プライベートオンラインレッスン

ご希望の方は下記までご連絡ください

メールアドレス: [contatoporu90@gmail.com](mailto:contatoporu90@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  
あなたのご希望に合わせて、教えます!





現在も日本語の先生をしながら、音楽活動もイラストも精力的に楽しんでいる園子さん。大変な経験もしたけれど、音楽と絵と、没頭できる好きなことが見つかり、ワクワクすることがあることが幸せ！と語っていただきました。

## 復活！「サンパウロ このひと！」

サンパウロで活躍する日本から来られた「このひと！」をご紹介しますコーナー。  
第8回はブラジル在 14年。日本語教師/サクソ奏者/イラストレーター **本郷園子** さんです。

ーブラジルに来られた経緯を教えてください。

ブラジルとの出会いは2004年。JICAのプログラムで日本語教師として初めてサンパウロ州の郊外にあるタウバテという街に住んだのがきっかけでした。想像をしていたよりも住みやすく、人の明るさや温かさを感じたのを覚えています。その後2010年にサンパウロに戻り、日本語教師を週3日ほどし生活を始めたのですが、同僚の先生が部屋を安く貸してくれるなど仲間に助けられました。

ーブラジル生活で大変だった事、転機となった体験は何でしたか？

ブラジルで離婚をし、精神的に参っている時に金銭的トラブルに巻き込まれてしまった経験です。人をどう信じたらいいのかわからなくなり、日本に帰ることも考えましたが、当時習っていた水彩の先生に「ブラジル音楽を知らずに帰るのはもったいない！」と諭されて。高校時代にやっていたサクソスをブラジルでも演奏し始めたのが留まることになった理由の一つでもありました。

も開催されるそう。



## ブラジルは“前向きに進むパワーをくれる”国

す。日本では人前で楽器を演奏するのに敷居が高いと感じてきましたが、ブラジルではミュージシャンみんながとても温かく、全然吹けなかった頃から誘ってもらいました。ストリートでの演奏と一緒に行くことができる仲間もいて、場を重ねていくうちに自信もつてきました。2017年からはサクソ教室を始め、年に2度の発表会も開催しています。生徒さんにもプロと共演する機会を持ってもらいたいと、プロのミュージシャンも招待して、一緒に演奏。生徒の皆さんに、喜んでいただいています。

もう一つ転機となった出来事は、パンデミックで教師の仕事を手放した中、絵を描く楽しさに気がついたことです。1日1枚イラストをネットに公開する「インクトローバー」にハマり、そこから自分のイラスト入りのカレンダーを作れないかと考え、県人会の協力も得て実際に印刷。売上は全てコロナ禍で経営が大変だった日系の福祉団体など

に寄付しました。好評をいただき毎年作っていますが、今年で4年目になり、1500部購入していただけるようになりました。昨年からはカレンダーにQRコードをつけ、サンパウロ州にある6つの日系学校の生徒さんたちに歌ってもらった歌を聞ける仕組みにもしました。印刷部数が増えていくよりも、大好きな絵を描いて、それをみなさんに届けられるのが何よりの幸せです。色々大変なこともありましたが、物事には別の面があり、辛い経験があっても何かプラスの学びや発見をもたらしてくれると思うようになりました。

ーブラジルやブラジル人の好きなところは？

大変なことが起きた時でも、“それでも大丈夫！”と、前向きに進められるポジティブな気持ちにさせてくれるところです。自信がなくても、「ダメだと思わなくていい」と思わせてくれる温かさもあります。

4年前から、日本に移住した日系ブラジル人の女の子とぬいぐるみのクマをテーマにした絵を描いています。将来、そのイラストを使い、日本文化や日本語を学べる短いアニメーションを作り、自分が演奏する曲をつけて公開するのが今の夢です。

皆さんも駐在でブラジルに来られ、日本に比べて出来ないことも多く感じると思いますが、ちょっと視点を変えて“自分がワクワクするもの”を発見するチャンスにぜひ変えてくださいね！

●園子さんのカレンダーは11月発売。詳細はインスタをチェックしてくださいね！  
@sonoko\_hongo



ネイル&ブラジリアンワックスもご予約可能です！

来たるハロウィンやクリスマス！イベントの前にヘアカットでリフレッシュしませんか？  
**2 新規のお客様ヘアカット 30%OFF**

日本から入荷！最新の施術をぜひお試しください！

- ・髪質改善ストレート
- ・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





# サークル紹介 in サンパウロ

サンパウロ生活を充実するために参加できる、スポーツ&文化活動サークルや同窓会組織などを連載でご紹介しています。ご興味がある方は直接お問い合わせくださいね！

## メンバー募集中!のサークル一覧

### ●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)

### ●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)

### ●長唄 和の会

活動内容 ブラジル日本棋院の2階で長唄の練習をしています。  
参加資格 長唄に興味のある人は誰でもOK。見学&経験者も大歓迎  
会費無料 (棋院の会費のみ)  
代表から一言 「三味線、楽譜も無料で揃えています！」  
連絡先 WhatsApp (11) 99589-9958 (杉本 Sugimoto)  
(11) 96344-2239 (武用 Buyo)

### ●神戸大学「ブラジル凌霄会」: 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おります。お気軽にご連絡下さい！」  
連絡先 WhatsApp (11) 94255-4361 (清水 Shimizu)

### ●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、楽しい情報交換しましょう！」  
連絡先 WhatsApp (11) 97386-1988 (伊勢山 Iseyama)

### ●上智大学「サンパウロ・ソフィア会」

参加資格 上智大学OBOG及びその家族、上智大学からの留学生  
活動内容 定期的な食事会等  
代表から一言 「ブラジルでの歴史もあり、大所帯を誇る当会は、現在では上智大学本部の正式登録もある団体です。和気あいあいをモットーにしていますので、気軽に連絡ください。」  
連絡先 WhatsApp (11) 99106-3894 (加藤 Kato)

### ●サンパウロ「ゆる〜いバスケットボール部」(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

### ●SPVB (サンパウロバレーボール)

種目 バレーボール  
活動内容 月に2回ほど毎週末午後後に2時間ほど活動しています！  
代表から一言 「気軽に問合せください！」  
連絡先 WhatsApp 11-97897-7508 (筒井 Tsutsui)

### ●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)

### ●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 Furusyou)

### ●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) 91713-7328 (塩谷 Shionoya)

### ●三重県人会 剣道部

参加資格 年齢は7歳から。初心者でも参加可能です！  
活動内容 練習は月&水曜日の19:30から21:30までと、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。  
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 OK Édison Shiono)

サークル会員募集・サークルイベント情報などを無料で掲載いたします！

連絡先: [info-brazil@his-world.com](mailto:info-brazil@his-world.com) までご連絡を!

# 日本食レストラン 主都



ランチは定食メニューがございます。  
当店の味を楽しんでいただける「おまかせ」メニューもございます。  
宅配も年中無休で承っております。



Av. Paulista, 854,  
Shopping Top Center内  
TEL (11) 3262 - 2931  
インスタ @pubkeito

営業時間  
年中無休  
ランチ 11:30 ~ 14:30  
ディナー 18:00 ~ 22:00

宅配  
年中無休  
ランチ 11:30 ~ 14:30  
ディナー 18:00 ~ 20:30

# 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](mailto: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

Yakitori COCORO

博多一幸舎

うどん甚兵衛

TAKOYAKI 8

らーめん和

味噌屋

ばりこてラーメンまる

M2 hair&beauty

ジョジョラーメン

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

全日空サンパウロオフィス

izakaya COCORO

坂倉齒科

主都レストラン

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/](http://www.his-brasil.com.br/jpn/vamos/)



# HIS

BRAZIL

## Vamos! Vol.32

発行日 2024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](mailto:info-brazil@his-world.com)

印刷 Printi



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



275 ml



150 ml



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

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:contato@kikkoman.com.br

f @KikkomanBrasil

ALIMENTOS

BEBIDAS



kikkoman  
seasoning your life