

HIS

Vol.

33

2025
JAN

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



南米に駐在したなら
絶対に行きたい!

特集：人生を変える絶景！ボリビア&ウユニ

イベントレポート LEGO好きにはたまらない！ジュラシックワールド LEGO展
サンパウロこのひと！在ブラジル38年 通訳・翻訳家として活躍する神戸保さん
人気講師がお届けする！ポルトガル語 プチ講座10 ～予約をするときは？～
サンパウロ名所紹介 結構面白い穴場スポット「Planeta Inseto」 昆虫博物館！
日本での歴史ある製法にこだわりました！ブラジル製「キッコーマン本醸造しょうゆ」

桜田クリニック

Clínica Dra. Rosa Sakurada

総合内科、整形外科、耳鼻科
歯科全般、口腔外科、皮膚科

新年おめでとうございます。
2025年は心も身体も健康に！

ドーパミン

- ⑤ 毎日運動をする
- ③ 1日7-9時間寝る
- ④ 日々の成果を褒める



オキシトシン

- ⑥ 瞑想をする
- ⑦ ハグをする
- ⑧ 人に良い事をする

セロトニン

- ⑨ 毎日感謝する
- ② 自然に触れる
- ① 大切な時を思い出す



自分で
脳の中の
幸せホルモンを
増えさせ
ましょう



エンドルフィン

- ④ 趣味を楽しむ
- ⑩好きな人と笑い合う
- ⑥ 踊って歌う



ご相談はWhatsAppQR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ください

「人生を変える絶景！」

Bolivia & Uyuni

ボリビア & ウユニ



ここにしかない! 絶景を堪能できる国ボリビア

ペルー、チリ、アルゼンチン、ブラジル、パラグアイの5カ国に囲まれた、内陸の国ボリビア。世界の旅人を魅了するウユニ塩湖が最も有名な観光地ですが、その他にもエキゾチックな文化と脱日常の絶景が詰まっています。多民族国家としても知られ、スペイン語以外にも、ケチュア語やアイマラ語、グアラニー語など30以上の公用語が使われています。

植民地時代にスペインにより侵略された歴史を持つものの、元々この土地に住んでいた少数民族の言語や文化が近年より大切にされており、伝統工芸や音楽、ダンス、お祭りなど、多民族国家の多様性を楽しめるのもボリビアの旅の魅力です。

地図で見るとブラジルに比べて小さく見えますが、日本の国土の3.3倍の広さを誇る国。憲法上の首都はスクレという街ですが、実質的な首都機能を持つのはラパス。標高3600mに築かれた都市で、人口は約80万。サンパウロのグアルーリョス空港からは、1回経由し、最も乗り継ぎ時間が少ないフライトで5時間半ほどかかります。ウユニ塩湖だけならば、最短1泊2日の弾丸旅行も可能ですが、高地のため高山病になる方も多いため、体力に自信がない方は2泊3日〜など、余裕を持ったプランがおすすめです。

ウユニの前にラパス観光も楽しもう!

ウユニ塩湖に行くには往路復路ともにラパスで1泊する必要があります。市内の観光地は、植民地時代の建物が美しいハエン通り、ラパス大聖堂や国立民族博物館、高地ボリビアでは欠かせない葉コカ（コカインの原料にもなる葉ですが、現地ではお茶にしたり直接口の中でかんで高山病予防に使われています）の博物館もあります。ロープウェイで街を上から見たり、ミラドル・キリキリの夜景も人気です。郊外に足を伸ばせば、市内から20分ほどのところに月面のような景色が広がる「月の谷」や、1時間少しの移動で、世界で最も挑戦しやすい6,000m峰と言われる「ワイナ・ポトシ山」も楽しめます。



植民地時代の建物が魅力的な街並み。お土産を買うのにおすすめはCalle Sagarnaga付近で、民芸品からリヤマなどの割製までボリビアならではのグッズも売られています。

La paz 市内&他都市 フォトギャラリー

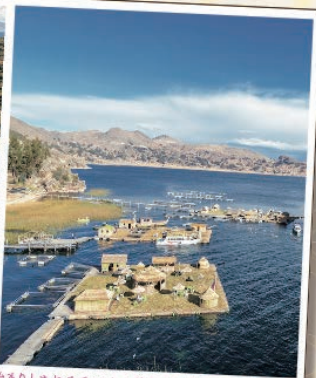


ラパスの市内でも伝統衣装を身に纏った女性たちの姿を目にしますが、写真を撮影するとお金を請求されることもあるので注意。ボリビアの一部の地域では、今でも各民族の伝統儀式が行われており、リヤマの剥製はその儀式に使われるのだそう。



VALLE DE LA LUNA 月の谷

長い年月をかけて雨や風によって作られたまるで月面にいるかのような地形が魅力。市内からタクシーであれば20分ほどで到着でき、約30分ほどで観光できるので、気軽に訪れることができるスポットです。



太陽の島には、北側にインカの歴史の始まりとされるチンカナ遺跡があります。島内にはホテルもあり、宿泊してゆっくり島内を散策することも可能です。葦ワロスの浮く島は、ペルー側のチチカカ湖が有名ですが、ボリビア側でも見学&体験をすることができます。高地なので、無理せずゆっくり見学をしましょう。

LAGO TITICACA

チチカカ湖

ペルーとボリビアにまたがる標高約3800mの湖チチカカ湖。ボリビア側には、インカ帝国の発祥の地と信じられている「太陽の島 (Isla del Sol)」があり、ツアーを利用して上陸することが可能です。この地を征服したスペイン人の記録によると、この島はインカの宗教的な巡礼地として有名だったよう。島内では、遺跡や段々畑、昔ながらの島民の生活を垣間見ることができま。太陽の島観光の拠点となるのは Copacabana と呼ばれる湖沿いの街で、そこからウロスと呼ばれる葦で編まれてきた浮く島や船、そこで暮らす人の生活の様々も見学可能です。ツアーを予約しましょう！

ラグナベルデと同じチリとの国境近くにある Laguna y Termas de Polques は、絶景を見ながら入れるボリビア版の温泉です。温泉といえど、29度ぐらいなのでぬるま湯と言う感じ。でも目の前に広がる雄大な景色を見ながらの入浴は最高ですね！



LAGUNA VERDE ラグナベルデ

チリとの国境近くにあり、ラパスからは車で約10〜14時間かかる大冒険。銅を含んだ湖がエメラルドグリーンに光る景色は一見の価値があるそうです！

Bolivian Culture

お祭り&文化



「リオのカーニバル」(ブラジル)、「クスコのインティライミ」(ペルー)に並び、南米3大祭りの一つに数えられる祭り「オルロのカーニバル」もユネスコ世界文化遺産。

▼Bajón (バホン) と呼ばれる楽器はサンポーニャというアンデス地域で見られる管楽器にしているものの、さらに大きく、ヤシの葉で編まれているのが特徴。サン・イグナシオ・デ・モホスのお祭りで見られる楽器です。



▼アルパカの毛のぬいぐるみ。



◀ユネスコ文化遺産にも登録されている San Ignacio de Moxos (サン・イグナシオ・デ・モホス)のお祭りの Los Macheteros (マチェテと呼ばれるなたを持った人)は、インコの羽でできた特徴的な帽子をかぶり踊る。毎年7月30日から8月2日にかけて行われる。



▲ボリビアの国旗。政府旗には中央に紋章がある。

●サン・イグナシオ・デ・モホス

●ラパス

●コチャバンパ

●オルロ

●スクレ

●ウユニ



◀目が大きくてキョートなビクーニャ。アンデス地域ではリマヤやグアナコと呼ばれるラクダ科の動物もおり、荷物を運ぶ家畜として活躍してきました。

▶日本でも一時期有名になったエクコ人形は、ボリビア、ペルーなどアンデス高地のアイマラ族やケチュア族の間で福の神とされている人形。欲しいもののミニチュアを人形の体につけお願いをすると、その欲しいものが手に入ると言われています。頭に被っているのは「チューヨ」と呼ばれる毛糸の帽子です。



◀アルパカやビクーニャなどの動物と、アンデスの景色や人々の暮らしが刺繍されているポーチは人気のお土産の一つ。ペルー同様、アルパカやビクーニャなどの毛を使った洋服も特産品。ビクーニャの毛は、動物界でも最も細いとされ、高級品です。



◀伝統的なボリビアの女性の衣装。シルクハットは英国から伝えられたと言われています。

▲アンデス地方で広く使われているアワヨ布は、かつては部族によって色合いや紋様が違い見分けられたそう。



絶対 行かないきゃ!

Uyuni

ウユニ塩湖

標高約 3700 メートルに位置するウユニ塩湖は、琵琶湖の約 18 倍にも匹敵する巨大な塩湖。数万年前に形成されたもので、その塩の量は約 100 億トンと推定されています。2つのベストシーズンがあり、乾季(5月～10月)には見渡す限り一面真っ白の塩原を楽しむことができ、雨季(11月～4月)には水が張ることにより「天空の鏡」が出現。湖面に空が映し出されることから、空を歩いているような絶景写真を撮影できることでも有名です。

ウユニの空港へは、ラパス空港から飛行機で約1時間。現地では、朝陽&夕陽ツアーや星空鑑賞、コルチャニ村(塩の精製所)、ブラヤブランカ(万国旗とモニュメント)、セメントリオ・デ・トレネス(列車の墓場)、塩湖でサイクリング、塩湖の上で食事が楽しめるピクニックランチも人気。塩でできたホテルもウユニならではの思い出に。H.I.S.は、ボリビアにも支店があり安心してご旅行を楽しんでいただけますし、カメラマンやドローン撮影の手配もできますので、ぜひ詳細をお問合せください!



トリックアートは、平らで何も無い塩の大地が広がるウユニ塩湖ならではの遠近法で撮影できる写真です。プロのカメラマンでなくても比較的簡単に撮影できますが、実は用意する小物のサイズなども重要。事前にInstagramなどで検索をして、撮影したい写真を決めておくことも大切です。



世界の果のような異空間の中で食べるランチは最高!塩湖は広いので絶景を楽しむ場所に到達するためには四駆での移動が不可欠。お子様づれにも人気の旅ですが、高地なのでぜひ事前にご相談くださいね。



満点の星空と機関車。かつてアンデス山脈で採取された鉱物をチリの港まで運んでいた蒸気機関車が残されており、歴史を感じられるスポット。H.I.S.おすすめのツアーでは、塩湖上で絶景の星空鑑賞が楽しめます。

Hotel

ウユニ塩湖で人気の塩でできた壁や屋根などを楽しめる塩のホテルをご紹介します！
ご不明な点はぜひお問合せくださいね！



LUNA SALADAの塩湖ビューのお部屋。まさに壁が塩！を体験できるだけでなく、ホテルが塩湖の最も近くにあるので、お散歩しながら巨大な塩湖の端に到達できるのも面白いところ（一面白の塩の大地や、鏡ぼりなどのフォトジェニックな景色はツアー&ジープで移動する必要があります。）



ツアーでは紫外線、寒さや高地の環境で体力を消費するので安心&リラックスできるホテルを選ばれることをお勧めします。

おすすめは LUNA SALADA (ルナサラダ)。塩湖に最も近く、好きな時に散策が可能。昨年スバも新たにオープンし、温水プールやサウナは宿泊客であれば誰でも予約なしで利用可能です。さらに予約制のマッサージで旅の疲れを癒すことも。レセプションには酸素ボンベが常備されており、20分程度の利用であれば無料で利用可能なので安心です。



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
Av. Paulista, 2028, 11 andar, Bela Vista, São Paulo



HAPPY 2025

謹賀新年

昨年中はH.I.S. 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。

本年も皆様にワクワクする旅行体験をしていただけるよう努めて参ります。



HIS

BRAZIL

ホリビア・ウユニ塩湖の鏡張り

H.I.S.で行く! ホリビア・ウユニ

塩のホテルに泊まる | ウユニ塩湖 3日間

US\$ 990 ~

2名様参加・2名1室利用時の1名様あたりのご料金

鏡張りを見るなら
1月~3月がおすすめ!



ご宿泊は1度は泊まってみたい塩のホテルにゆったり2連泊。建物はもちろん、インテリアやイス、テーブルなどは全て塩でできており、旅の忘れられない素敵な思い出になるでしょう。

料金に含まれるもの:

空港と各観光地、ホテルへの送迎、観光(ウユニ塩湖終日デイツアー1回、空観賞1回、朝日観賞1回)、塩のホテル2泊(朝食2回、夕食2回付)、英語ガイド、塩湖の真ん中でピクニックランチ1回

ツアー & 航空券のお問い合わせ H.I.S.サンパウロ支店

(11) 3181-7670 | sao-paulista@his-world.com

サンパウロ名所紹介⑪ 「Planeta Inseto」 昆虫博物館

イビラプエラ公園から車でたった5分!今回は子供が喜ぶ穴場スポットをご紹介します。

「Planeta Inseto」はAna Rosa駅からも近く(徒歩約15分)、珍しい虫に触れたり、ブラジルの虫の標本を見たりすることができる昆虫博物館。展示は6つの部屋にわかれており、それぞれテーマが異なります。

1階の部屋で案内スタッフに話しかけたら、英語でも施設と虫を説明してくれます。スタッフたちはみんなやさしく、虫に触りたい時、もしお子様が少し怖がっていたら、あまり動かない虫をとってくださいます。マダガスカルゴキブリやナナフシなど普段なかなか見られない虫と一緒に写真を撮るのをおすすめします。1月にはカイコも見られるそうです!

2階ではアリの巣の中を観察できます。時々光から守るため、布でかぶされているのですが、スタッフに話しかけたら、とってきます。その隣の部屋ではハチが大きなスケールで再現され、展示されています。

建物内は飲食禁止ですが、建物を囲まれる庭ではお弁当を持っていったり、ピクニックしたりすることは可能です。イビラプエラ公園に行く前か後に「Planeta Inseto」昆虫博物館にもぜひ行ってみてください♪



巣の中が
見られるよ!



開館情報

- ・開館時間
火～日 9時～17時
(入館は16時まで)
- ・入館料無料
- ・住所
Av. Dr. Dante
Pazzanese, 64 - Vila
Mariana, São Paulo
- ※駐車場無料



今回は夏にピッタリなカイピリーニャとコシーニャを提供する人気店をご紹介します。

ヴィラ・マリアナ地区にある「ヴェロソ」バーは2005年にオープンし、「イバネマの娘」で有名なりオ・デ・ジャネイロのバーへのオマージュとして名付けられました。7回連続「サンパウロベストバー（料理）」に選ばれ、「ヘケイジョン入りのコシーニャ」がサンパウロ中で知られています。

ヘケイジョンはクリーミーなチーズですが、重たくならないように具の鶏肉とのバランスが絶妙で、一人でも6個分はペロリと食べられちゃいます。お店の唐辛子ソースが少し強めなので、具が少し甘めな「ボボ・デ・カマラウン」のペーストと相性抜群です。



お店で提供されるカイピリーニャは他のバーと違ってロンググラスで提供されます。お店専用のカシャッサ「Janaina」またはミナス・ジェライスのカシャッサ「Espírito de Minas」がおすすめです♪
3種類のレモン入りのカイピリーニャはイギリスの雑誌に「世界ベストドリンク36」として選ばれました。サトウキビで作られる「Rapadura」と3種類のレモン入りのカイピリーニャもおすすめです。
人気店なので、17時~18時頃を超えると列がだんだん長くなっていきます。お店のドアにはスキャンできるQRコードがあり、自分の名前を入れたら、順番まちで店員さんに呼ばれます。
店内は2回に分かれており、2階にはペアが座れるベランダ席もございます。



BAR INFO



バー名：Bar Veloso
営業時間：
月~木 17時から23時30分まで
金 17時から23時45分まで
土 15時から23時45分まで
日 15時から22時まで
住所：Conceição Veloso, 54
- Vila Mariana, São Paulo - SP
公式インスタグラム：velosobar



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

マヤ民族文化と自然に触れ合う！ メキシコ・カンクンでスタディツアーに参加しよう！

マヤとは？

マヤ文明は紀元前1800年から西暦1500年代にかけてメキシコのユカタン半島周辺で発展した文明です。その文明を作り上げたのがマヤ民族です。現代でもメキシコにおけるマヤ民族の割合は30%と言われており、独自の文化を継承しています。しかし、言葉の問題や教育機会が少ないことを理由に経済的に苦しい家も多いことが現状です。スタディツアーの実施は、このような状況にあるマヤ民族の方への支援に繋がっています。今回はマヤメキシコさんと協力し、ツアー参加者には、マヤ民族伝統刺繍が施されたマヤの女性たち手作りのハンカチやコースターをプレゼントします！



下のQRコードからツアー詳細の確認・予約が可能です！

①マヤ先住民族と交流/穴場セノーテ/コバ遺跡！1日ツアー

②マヤ先住民族と交流/穴場セノーテ/アクマルビーチでウミガメと遊泳！1日ツアー



スタディツアーの3つの魅力！

1. マヤ族シャーマン村に行ける！



ツアーでもなかなか行けないローカルなマヤ村で、トルティヤ作り、蕨草の見学、手作りの蜂蜜などを体験できます！お子様の自由研究にもピッタリです！日本人ガイドがご案内します！

2. 穴場セノーテで泳げる！



セノーテとはマヤ語で「聖なる泉」を意味します。セノーテはカンクンエリアに点在していますが、有名なところのセノーテは観光客で混んでいるところも...！本ツアーでは穴場セノーテでゆったり泳げます！

3. 好きなスポットを2つから選べます！

マヤ族シャーマン村と穴場セノーテは2つとも共通です。



ユカタン半島で一番高いピラミッドがあるコバ遺跡を探検！木陰の中をサイクリングしながら遺跡をまわります！人力自転車もあるので、小さなお子様も大丈夫です！



アクマルビーチでウミガメと遊泳！アクマルとはマヤ語で「亀の場所」を意味します。ウミガメとの遭遇率はなんと95%！海洋保護活動についても学べます！

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

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



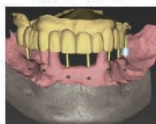
一般歯科



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 Triunfo Masp 駅の近く
Whatsapp: 11 98769-4249 11 98345-9714
Instagram: sakakura_odontologia Site www.sakakuraio.com.br

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9回はブラジル在38年。通訳・翻訳家として活躍する ^{たもつ}神戸保 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、1986年。22歳の時に日伯交流協会のプログラムで1年間ブラジルの日系企業で研修をしながら学び滞在することがきっかけです。大学でスペイン語を勉強していましたが、就職活動からどうしても逃げたくて(笑)ブラジルには行ったこともなく、ポルトガル語も知らなかったのですが応募したのを覚えています。研修した会社はリオデジャネイロにありましたが、86年は1年前に軍事政権が終わり

通貨も新しくなり、政治経済的に希望に満たない時代でした。当時はパソコンも、スマホもネットもない時代。おしゃべりで自信たっぷり、ストリートナリオカ(リオッ子)に圧倒されながら過ごした1年でした。実は研修の前年に、日本で日系ブラジル人の現在の妻と出会っていたのですが、1年の研修中に婚約までできたものの、日本に帰ってから何をするのかビジョンがないままでした。そんな時に日伯交流協会の事務局の仕事の話をいただき、再びブラジルに戻ってきたんです。

仕事の現場でもすぐ打ち解ける神戸さん。プライベートでは2-30代の若者に混じりジョーロという音楽の演奏をするのが大好き。ブラジルには年功序列がなく、年上でも気を使われないことが楽なのだと話していらっしゃいました。

ブラジルは“自分のルールを自由にデザインできる”国

ーブラジル生活で転機となった体験は何でしたか？

28歳の時に自分と同年代の駐在の友人たちと遊んでいた時の体験です。サンパウロでは事務局だけでなく、銀行などの仕事をして生活はできていたのですが、一人で仕事をすることが多かったのです。一方企業で上司や同僚に採られ鍛えられてきた友人たちは大人に見え、自分との差に愕然としました。その当時から、自分は何がやりたいのかまだわかっていなかったからです。

そこから、ブラジルの大学で広告学を学び、日系商社やアメリカ系の広告代理店でも仕事をしました。アメリカの有名企業の広告も手がける会社で仕事ができたものの、そこでも煮詰まって4年でやめてしまったんです。その時、改めて何をするか色々考えたのですが、妻の仕事の一つであった通訳と翻訳の仕事をやってみようと思ったのが現在に繋がる転機となりました。

それまではまだ未熟で、自分が自分が・・・と内向きの思考だったのですが、通訳という「人が言いたいことを言葉外の気持ちも汲み取り的確に伝える」という作業によって外向きに矯正されたような感じで、それまで感じていたモヤモヤが癒される気がしました。通訳を通して様々な業界のプロとお話ができ、新しい世界を知ることがするのも魅力でした。もちろん通訳だけでは十分な収入にならない大変な時期もありましたが、30代半ばで初めて長く続けてのめりこめる職業に出会えたのです。

ーブラジルやブラジル人の好きなところは？

人生に楽観的でポジティブなところです。例えば「会社を辞めて独立する」と話すと、日本では皆に「大丈夫？」と心配されるのに対し、ブラジルでは「Nossa! Q Bom! Parabéns!! (うわぁいいねえ！おめでとう！)」と言ってもらえるんです。そして、ブラジルで2人の男の子を育てたのですが



中央でバンドリンを演奏する神戸さん。

自分が好きなことを自分で探し、自分の人生のルールをデザインできる環境があること。成長しても母親をととても大切にす文化があるのも、夫&父として見てとても気持ちがいいです。

今は仕事の傍ら、ブラジル日本交流協会(旧日伯交流協会)の会長も務めています。日本に生きづらさや閉塞感を感じている若者がいたら、全く違う価値観のブラジルを体感して、人生を“豊か”にする手助けができれば嬉しいです。

●ブラジル日本交流協会 (AMB)
FaceBook : Fb.me/anbibrasiljapao
Instagram : @anbi_br_jpn



ネイル&
プラザリアンワックスも
ご予約可能です！



M2

明けましておめでとうございます！
ヘアカット&ヘッドスパで新年を気持ちよく過ごしませんか？

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！

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) 97577-5842 (市川 Ichikawa)

●SMAB(Sao Paulo Middle Age Baseball Club) : 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) 99470-1892 (園井 Kunii)

●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、楽しく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、気軽に連絡をください。」
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 「気軽にお問合せください！」
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 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、入会お待ちしています」
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を一緒に学びましょう!』
連絡先 WhatsApp (11) 97545-3048 (日本語 OK Edison 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 までご連絡を!

レゴ®好きは お見のがしなく!!

大人も子どももワクワクドキドキ!「Ryan`Brickman McNaught」による巨大なレゴ作品が近くで見られます。2025年2月までエルドラドショッピングモールにて開催。展示エリアに入ると、映画の中に登場する場所が再現されており、たくさんのレゴ®の遊び場で恐竜、鳥、乗り物、足跡化石が作れます。展示が六つの部屋に分けられ、約1時間半で全てを見て回ることができます。最初の部屋ではレゴ® で作られたロゴの前で写真が撮れます!



イベントレポートの 「ジュラシック・ワ ールド」レゴ®展

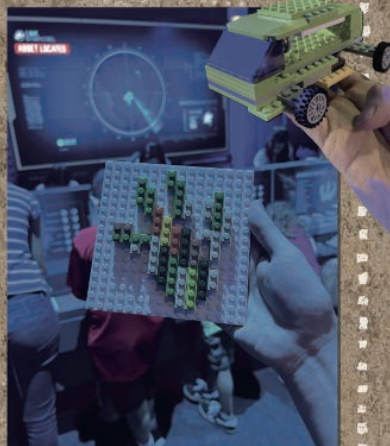


展示のハイライトは約2トンのブラキオサウルスと車を追いかけるティラノサウルスのレゴ® 作品になっております。グッズショップもありますが、レゴ® は販売されておらず、主に恐竜グッズの販売でした。

開催時間のご案内

月~木 11時~20時30分
金土日 10時~20時30分

※チケット購入は下記まで
<https://feverup.com/pt/sao-paulo>



7月

XXVI Troféu Cidade de São Paulo
サンパウロ市制記念日マラソン
1月25日(土)
@corridatrofeu cidade.sp

餅つきと新年のお祭り
通常新年にリベルダージで開催

2月-3月

Carnaval de São Paulo
サンパウロのカーニバル
チケット発売中!!

2月22日(土) Grupo de Acesso II
2月28日(金) Grupo Especial
3月1日(土) Grupo Especial
3月2日(日) Grupo de Acesso I


3月8日(土)
チャンピオンズパレード
@ligacarnavalsp

4月

Maratona Internacional de São Paulo
サンパウロ国際マラソン
4月6日
@maratonade saopaulo

SP-ARTE
「SPアート」フェア
4月2日~6日
@sp_arte

7月-4月のイベント

メモ 
hoje..... 今日
amanhã..... 明日
esta semana..... 今週

ポルトガル語プチ講座⑩ dia a dia

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

ケール マルカッ ウン オラッリウ
Quero marcar um horário!
予約をしたいです！

予約する時

今回は美容室や病院などを予約したい時に使える表現を教えます。

Pode ser
amanhã às 14h?

明日の午後2時はいかがでしょうか？

Por favor, quero
marcar um horário!

すみません、予約をしたいです！

- ①美容室やスパなど
Quero marcar um horário!
- ②病院やクリニックなど
Quero marcar um horário!
Quero marcar uma consulta!
- ③レストランやバーなど
Quero reservar uma mesa!
- ④ホテルやなど
Quero fazer uma reserva!

Sim, obrigada!

はい、ありがとうございます！

↓
施設によって違う表現を使う
ことになりますね♪

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

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！





謹賀新年



TAKOYAKI 8

えいど



2025年も
TAKOYAKI8
をよろしく
お願いします!



たこ焼き

(たこ、えび、みくす)

6個入 R\$ 22

8個入 R\$ 25

セットメニュー

たこ焼き4個とワンドリシク付き

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

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

Yakitori COCORO
博多一幸舎
うどん甚兵衛
TAKOYAKI 8
らーめん和
味噌屋
ぱ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
坂倉歯科
圭都レストラン
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/



Vamos! Vol.33

発行日 2025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)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

@KikkomanBrasil

ALIMENTOS

BEBIDAS



kikkoman
seasoning your life