

HIS

Vol.

34

2025
APL

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO

今密かに人気の
スポットです！

特集：悠久の古都！オーロ・プレット

オーロプレットに行くなら合わせて楽しもう！巨大な自然アートパーク イニョチン！

リオデジャネイロこのひと！音楽家&国際オフィシャルガイド MAKOさん

人気講師がお届けする！ポルトガル語 フチ講座12 ～記事アプリ編～

名所紹介はサンパウロ植物園！南米グルメはタピオカクレープ！！

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」

透明な マウスピース 矯正

金具のいない矯正治療を知っていますか？

インビザライン

- ✓ 装置がずっと歯についていることに抵抗がある
- ✓ 仕事柄、装置が見えるのはNG
- ✓ 矯正していることをあまり人に気づかれたくない
と言う方にお勧めの矯正器具です。

 **invisalign**® インビザラインは世界で1番普及しているアメリカの「マウスピース型矯正装置」のバイオニア企業です。

院長の榎田ローザ先生

治療の流れ

1 口腔内をスキャン

医師との治療相談後、「口腔内をスキャンし、簡易的な3Dシミュレーション画像を作成します。」

2 3Dシミュレーション

3D治療計画ソフトウェアを通じて、治療開始から完了に至るまでの歯の動きを、コンピューター上で画像および動画として再現します。

3 アライナー製作

作成された治療計画にご了承いただけたら、忠実かつ正確に各ステージのアライナー（透明のマウスピース）が作製されます。

4 アライナー装着

アライナー（透明のマウスピース）を装着していただきます。アタッチメント、スライスカットなど必要であれば調整します。

当クリニックインビザライン認定医

ベテラン

インビザライン 認定医が3人

全員矯正歯科修士号を習得しておりインビザラインゴールドカテゴリー（ブラジルで最も症例の多い歯科医のカテゴリー）に入っている先生もいます。



シルバナ・ロッシ先生



アンドレ
アルメンターノ先生



栗森エリカ先生

まずはビデオシミュレーションをしましょう



ブラジル・サンパウロ
桜田クリニック



(11) 97724-7214

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

www.clinicasakurada.com/ | f rosasakuradadentista/ | e rosakomori@gmail.com



“新旧の芸術を体感する旅”

Ouro Preto & Inhotim

オーロ・プレット & イニョチン



ゴールドラッシュで築かれた美しい古都

サンパウロの北、ミナスジェライス州にある歴史を誇る街オーロ・プレット。元々は何もない高原だったこの土地は、植民地時代の17世紀に金鉱が発見されると、わずか40年たらずで10万人が住む美しい街が築かれ、ゴールドラッシュの中心都市として栄えました。

オーロ・プレットは「黒い金」という意味。この土地で発見された金が、酸化鉄に包まれて黒く見えたからだそう。17世紀から18世紀にかけて、ブラジルは世界の金の生産の6割を産出していたとも言われています。街は1980年に世界遺産にも登録され、現在でも植民地時代とほぼ同じ街並みを楽しむことができます。サンパウロからのアクセスは、ミナスジェライスの州都ベロ・オリゾンチまで飛行機で1時間強、ベロ・オリゾンチからオーロ・プレットまでは車で2時間。週末を使って訪れることも可能です。



石畳の街歩き、教会巡りを楽しもう！

オーロプレットの最大の魅力である美しい教会群は、ゴールドラッシュで財を成した人々からの寄進で作られたもの。ブラジルのミケランジェロと呼ばれる彫刻家アレイジャジーニョの作品も目にすることができます。

20以上あると言われる教会は、外観も内装もそれぞれ異なり、ゆったり教会巡りを楽しみながらお気に入りの教会を見つけるのも楽しみの一つ。観光スポットが集まる旧市街は徒歩で周れる規模ですが、石畳なのでヒールのある靴ではなく運動靴がおすすめ。小さなお子様連れの方も楽しめる街ですが、ベビーカーは石畳と坂で困難なので、抱っこ紐でお散歩しましょう。

BASILICA NOSSA SENHORA DO PILAR

ピラール教会

かつて街の中で最も裕福で人口の多い地区に建てられた、ブラジルで2番目にお金をかけられた教会。(1位はサルバドールのサンフランシスコ教会) 400kg以上の金と銀が使われていると言われる、豪華な内装が見どころ。



IGREJA DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

サンフランシスコ・デ・アシス教会

外観の設計やレリーフ、金を施した彫刻は、アレイジャジーニョの最も有名な作品の一つ。巨匠アタイデによる天井に描かれた絵画も見どころです。



横棒が2本ある十字架はロレータ十字架と呼ばれるもの、教会により十字架のデザインも異なるので、細部まで見逃せません。解説を聞きながら見ると数倍楽しめるので、日本語ガイド付きのツアーがおすすめです！

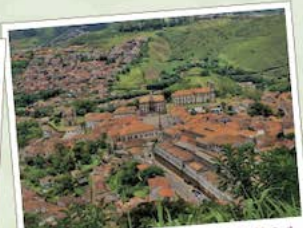
他にも、円形のファザードが特徴的な Igreja de Nossa Senhora do Rosario (ロザリオ聖母教会)、シンプルだけれど美しい Igreja de Nossa Senhora do Carmo (カルモ教会)、2022年に再オープンされた Santuário Matriz de Nossa Senhora da Conceição、博物館は Museu da Inconfidência、Casa dos Contos、その他、お土産を買えるコインブラ広場のフェイラも人気です。



Santuário Matriz de Nossa Senhora da Conceição



ロザリオ聖母教会



山々に囲まれた Ouro Preto の街並みを見渡せる高台もあります！

Adventure!

ゴールドラッシュを体験!冒険に出よう!



オーロ・プレット周辺は天然の滝のメッカ!
泳げる滝もあるので、トレッキング好きならば、
調べてみてくださいね!



オーロ・プレットからマリアナという別のゴールドラッシュの街へ観光列車が出ています。片道22キロの溪谷を約1時間かけて走行し、滝やトンネル、山間の集落等の景観美を楽しむ事ができます。クリスマス時期にはサンタさんも乗りますよ。

Restaurant & Hotel!

カフェやレストラン、ホテルをご紹介します!



Minas da Passagem は、かつて採掘されていた金鉱山跡で、奥には美しい湖も。トロッコに乗れるのも大人気の理由です! オーロプレットには他にも Mina do Chico Rei と Mina Jeje という2つの鉱山跡もあり、鉱山好きは全て周るのだとか!



意外と知られていないのが、オスカーニーマイヤーにより設計されたホテル Grande Hotel Ouro Preto の中のレストラン Oscar。美しい街の景色を見下ろしながらお食事やカフェが楽しめます。(写真: @oscar.restaurant) 中心部からアクセスしやすいレストランでは、Escadabaixo Bar Cozinha がおすすめ。美味しいお料理やパスタが堪能できますよ!



Teatro Hotel Boutique は、おしゃれな内装で旅を盛り上げてくれるホテル。歩くのが苦手な方は、レストランが多い地区にホテルを探すのも手です。(写真: @teatrohotel)



イニョチンって何!?

Inhotim

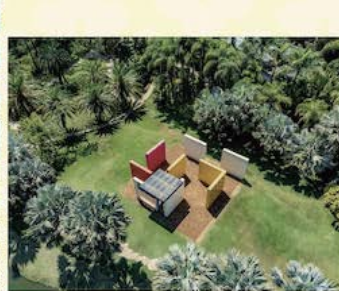
大自然の中のアート体感パーク

リオデジャネイロの芸術家 Adriana Varejão と結婚した鉄鋼業界の実業家 Bernardo Paz の美術コレクションを収蔵するために作られた野外美術館。1980 年代、バスは約 1,000 ヘクタールの敷地を野外博物館に変え、その後非営利団体が運営を引き継ぎ、2006 年から一般公開されるようになりました。

一般の人が入れる敷地は 140 ヘクタールの広大な敷地に及び、その中に庭園、ギャラリーの建物、美しい庭園、レストラン、カフェ、ミュージアムショップ、約 3.5 ヘクタールの水面を持つ 5 つの装飾的な湖が含まれています。

現在のアートコレクションは、43 か国 280 名以上のアーティストによる約 1,862 点の作品で構成されており、草間彌生さんの作品も数多く展示されています。園内では、世界の 4,300 種の植物が栽培されており、芸術と自然の不思議な融合も楽しめます。

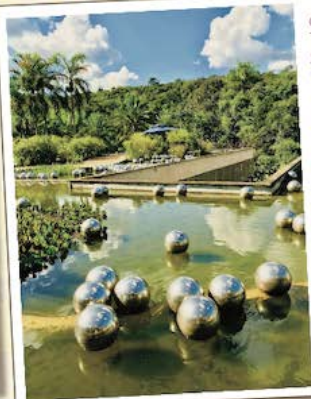
アクセスは、ペロオリゾンチから車で 1 時間半ほど、オーロ・ブレットからは 2 時間強。入場料がかかります。



アート作品も彫刻から写真、造形物まで様々、大きさも様々、屋外や室内、展示の仕方もユニークでオリジナルの写真を撮って楽しめます。触ってアートを体感できるものが多いのも魅力です。



敷地が広大で、美術館の建物が点在しているため、カートのチケットを購入して、カートで巡ることも可能です。子供がボールで遊びながらアートを体験できる建物や、プロジェクトでオリジナルアートを生み出せる場所、書き込みができる壁などもあり、親子で楽しめる施設も。トイレは各所にあります。売店が限られているので、水筒、お菓子、虫除けなどは持参すると安心です。



日本が誇る世界的アーティスト、草間彌生さんの作品。周りの庭園の美しさとマッチしていて、これこそイニョチンならではの楽しさ！ボールは水の上に浮いているだけなので、自由に動かして自分だけのアートな景色を作り出すことも可能です。全ての作品を 1 日で見てまわるのはかなり大変なので、事前に調べるのもおすすめです。

園内には、大きなボルキロのレストランからビュッフェ形式のおしゃれなレストラン、カフェなどがあります。12 自販以降が混み合うので、早めの時間に席を確保しましょう！



ミュージアムショップ、子供向けもアイテムもカワイイ。

ビュッフェのレストラン Tamboril は空間も落ち着いていてお料理も美味しい。
▲カフェは午後は混み合うのでテイクアウトして、近くのベンチで飲むのも手。

園内にはアヒル？さんも散歩を歩いてはのぼる。景色だけでも癒されます。

入口のレセプションの前には、ミュージアムショップも。可愛くおしゃれなアイテムが並んでいるので、お土産探しにピッタリ。レセプション前の広場では、大きな木を切り抜いたベンチも並んでおり、コーヒーをテイクアウトできるカフェもあるので、芸術鑑賞で疲れたらホッと一息つきながら景色や木々を眺めてリラックスしてくださいね。



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

- ◆ 今までに70カ国から10万人が受講！
- ◆ 独自のオンラインリソースSMRT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！
- ◆ 優れたスタッフのサポートで安心！



ご自宅からオンライン留学もOK!

お問い合わせ

(11) 97815-6985

sao-intercambio@his-world.com

www.canadiancollegebrasil.com.br

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



Canadian
College

HIS
BRAZIL



世界
遺産

ゴールドラッシュに沸いた古都

オーロ・プレット3日間

／サンパウロから行くおすすめショートトリップ／

ツアー詳細はQRコードから
ご確認ください



R\$ 1,780 ~

1名様あたりのご料金

料金に含まれるもの：英語ガイド、専用車

植物園の一番奥には360mの木道が「ピラルンガーウア」小川の泉までつながります。休憩用ベンチも設置され、自然に包まれた癒しのひとときをお楽しみいただけます。

サンパウロ名所紹介 ⑫

サンパウロ植物園

街中で大西洋岸森林と触れ合える



園内の一番大きな池の周辺は芝生が多く、そこでシートを引いて、くつろぐ方をたくさん見かけます。近くに園内に初めて設置された門は100年以上に渡って今も保存され、門の前で写真が撮れます！



乾燥標本と種子の標本がたくさん展示されている植物博物館も園内にございます。オープンしてからの初めての展覧会で展示された標本は現在まで保存され、近くで見られます。植物園の入り口の近くにはグッズショップとカフェとレストランもございますので、園内でのんびりしながら、一日中過ごせます。

様々の野生の動物たちが園内に住んでいるため、ペットの入園は禁止されております。

入場券は下記のウェブサイトにて事前にご購入できます。
<https://ingressos.zoologico.com.br/produto/vitrine/ingresso-jardim-botanico>



「サンパウロ植物園」はサンパウロ市の南側にある、市内から車で約30分離れております。143haの広さを持つ園内は21のエリアに分けられており、修学旅行やお散歩やピクニックをするために来られる方が多いです。

園内にはブラジル固有類を含めて、300種以上の植物が近くで見られ、竹林、ブラジルボクの林、ハーブガーデンなど種類ごとに分けられております。温室の中では熱帯植物がたくさん見られます。

開園情報

開園時間
 毎日 午前9時～午後5時まで
 （入園は午後4時まで）
 入り口の住所：
 Avenida Miguel Estefano, 30
 31 - Vila Água Funda, São Paulo - SP, 04301-905
 ※配車アプリで行く方は上記の住所をご使用ください。



© OpenStreet Map

なん GOURMET

はい = 名物料理を毎号一皿ずつ紹介 =

TAPIOCA

E AÇAÍ

今回はブラジルのタピオカクレープと本格的なアサイーボウルを提供する人気チェーン店をご紹介します。

ブラジルで食べられている「タピオカ」は日本でよく飲まれているタピオカドリンクと全く別のものです。しかし、共通点はあります！両方はキャッサバの根茎が主食材の元になります。隣の写真にあるタピオカスターチを使ったクレープ状のお菓子は朝ごはんや軽食としてポピュラーなメニューです。

ピニエイロス地区にある「タピッ」タピオカ & アサイー専門店はリオで2014年に創業し、去年の一月にサンパウロに店舗をオープンしました。こだわりのタピオカスターチが使われ、バリッとした仕上りのタピオカが提供されております。



ピザ味のタピオカは外のチーズがカリッと、中がとろりでした。ヌテラ®といちご味はスプレッドがたっぷり入っており、とても甘いので、苦手な方はバナナやピーナッツバターが入っている味をおすすめいたします。24個の味からお選びいただけます。アサイーボウルはバラ州のアサイーが糖蜜とバナナと混ぜられ、甘さ控えめで、トッピングは別で頼めます。食べた後は「verde」というお茶をおすすめいたします。レモンと生姜が入っているので、食後にピッタリです♪



店名：Tapí Tapioca & Açaí

営業時間：

月～日 8時から22時まで

住所：Rua Simão Álvares, 59

- Pinheiros, São Paulo - SP

※Fradique Coutinho駅から徒歩で5分

公式インスタグラム：tapitapioca



日本食レストラン 主都



ランチは定食メニューがごございます。
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/コバ道跡！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、薬草の見学、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埋まっているところも...！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 Trianon Masp 駅の近く

Whatsapp: 11 98769-4249 11 98345-9714

Instagram: sakakura_odontologia Site www.sakakuraio.com.br

「リオデジャネイロ このひと！」

ブラジル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10回はブラジルに23年。音楽家&国際オフィシャルガイド **MAKO** さんです。

ーブラジルに來られた経緯を 教えてください。

幼少の時から歌手になりたくて、大学時代は感性を養うためにジャズピアニスト小曽根真さんのお父さんのライブハウスで働いたり、ボサノババンドで歌ったりしていました。ある時レコード屋さんで見つけたブラジル人歌手クララ・ヌネスのCDをジャケ買いしたところ、「サンバの女王」と呼ばれる彼女の魂の歌声に感動して号泣。「これが私が追いつめていたものだ」と感じたのです。すぐにもブラジルに行かばいい!と思いましたが、当時はまだ情報が少ない時代

で父から反対されてしまいました。自分でサンバグループを作るなどしてブラジルにいく道を模索していた時に神戸大震災が起こり、被災者に。ひどい揺れと叫び声、人の死を間近に目にする恐怖の中を生き残った時に、新たな命を授かった気持ちになりました。やりたいことをしよう!と、ブラジル行きを決心したんです。震災で多くを失ったので、復興までの時間は日本で過ごし、2000年にリオに半年滞在、次の年に音楽と語学の勉強のため渡伯しました。

現在は2つの音楽グループに所属し、歌手・パーカッショニストとしてライブ活動を行ったり、ブラジル政府観光局の国際オフィシャルガイドとして、一般観光客、または音楽を中心としたアテンドでリオデジャネイロの魅力を伝えるお仕事もされています。

“人間らしさ”と“助け合い”がうまく溶け合う国

リオでは、私が大好きなブラジル音楽のリズムを学ぶためパーカッションの勉強もし、腕が認められ2006年からグループに所属しツアーに参加できるようになりました。毎晩勉強のために生ライブを聞きにも行ったのですが、舞台では歌や演奏の技術だけでなく、人柄や表情、バンド仲間とのコミュニケーション全てがアーティストの魅力なのだ実感、人間性を磨き、自分らしさを表現することの大切さも学びました。

ーブラジル生活で転機となった体験は 何でしたか？

ステージで歌を歌った後に、友人から「カリオカ（リオっ子）は外国人がポルトガル語で歌うのを嫌う」と言われたことです。とても落ち込んだのですが、そんな時にカリオカがTemaki（ブラジル版手巻き寿司）のお店に大行列しているのを見ました。日本の寿司とは程遠かったけれど、「これがブラジル人が愛する寿司だ!」と言われた

時に日本人がサンバを歌うのと同じかも!と気がついたんです。「本物」かどうかより、自分が好きだという思い、サンバ愛を伝えることが大切で、その愛が伝わればひとつの芸術やアートになりえるのではないかと。かつて日本で歌った時に、子供から泣きながら「（歌ってくれて）ありがとう!」と言ってもらえ、歌で人の人生を明るくできるのだと実感できた事も今でも原動力です。外国で生きていくには、困難や挫折が多々ありますが、信念と愛を失わずにやりたいことを突き通し、熱い想いを伝え続けると認めてもらえるのだと気がつくこともできました。

ーブラジルやブラジル人の 好きなところは？

楽しい時は楽しい! 悲しい時は悲しい! 助けてほしい時は助けて! と素直に言っているんだと気付かせてくれる所です。病気で長く寝込んでいた時に友人から連絡をも



MULTIHEREDS DANCE TROUPE
はリオ発の女性グループパーカッショニストのサンバを中心に演奏。

らい、怒られたんです。「助けるのが友達なのに、私のことを友達と思っていないの!」って（笑）。カーニバルを見ても、ブラジル人の「人間らしさ」と「助け合い力」を感じます。正直な気持ちや情熱を周りや共有しながら助け合い生きるのが上手で、それがカーニバルにも現れていて感動につながるんだなと。

読者の皆さんも慣れない海外生活だと思いますが、ぜひ自分の気持ちに耳を傾けて周りに伝えて、助けてもらってくださいね! そして、ぜひブラジル音楽を生で聞き、ミュージシャンの“愛”を体感していただけたら嬉しいです。

●MAKOさんのライブの情報など、詳細はインスタをチェックしてくださいね!
@mako_music



ネイル&
ブラジリアンワックスも
ご予約可能です!

M2

夏の太陽を浴びた頭皮と髪
ヘッドスパ&カットでリフレッシュしませんか??

2 新規のお客様 へアカット 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

M2 hair & beauty

住所: Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

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

ryomatsunaga527 m2ryomatsunaga



髪内部の歪みや
ガクつきを改善!
艶のある髪に!

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)

●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)

●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 「単なる食会だけでなく週末シュラスコ他、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)

●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

●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。子供と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)

●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)

●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)

●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)

●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、食会やシュラスコ、ゴルフ会なども開催しているので気軽に連絡ください！」
連絡先 WhatsApp (11) 998953009 (古庄 Furusyou)

●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！

サンパウロ植物園で ライト・トレイル！



開催期間
2025年4月13日まで

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

夜になると、園内に設置された34点の光の彫刻がキラキラと輝きます！約40分のトレイルコースでカラフルで可愛い世界各国の動物たちや建物に遭遇します。植物園のレストランとフードエリアで夕食も楽しめます。入場開始は午後6時30分ごろからですが、まだ明るいので、午後7時以降の入場をおすすめいたします。ご家族やパートナーと一緒にイルミネーションをお楽しみください♪

イベントレポート ⑫
レトリック
光のフェスティバル



4月～7月までのイベントカレンダー

秋・冬でもホットな
イベント特集

4月

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

Meia Maratona Internacional de São Paulo
サンパウロ国際ハーフマラソン
4月13日(日)

5月

Virada Cultura
ヴィラダー クートウラウ ストリート フェスティバル
5月24日～25日
開催予定

Popload Festival
ポップロード フェスティバル
5月31日(土)
@poploadmusic

6月

Festival Interlagos Automóvel
インテルラゴス モーターショー
6月12日～15日
@festival.interlagos

Parada do Orgulho LGBTQ+
LGBT+プライド パレード
6月22日(日)
@paradasp

7月

Festival do Japão
日本祭り
7月11日～13日
@festivaldojapao

Tanabata Matsuri
七夕祭り
通常7月上旬開催

Anime Friends
アニメフレンズ
7月3日～6日
開催予定
@animefriends

ポルトガル語プチ講座⑫

carro de aplicativo

連載企画「こんな時はどうの？」
役に立つポルトガル語を場面ごとに紹介していきます！

配車アプリを使う時

今回はブラジルで配車アプリで車を呼ぶ時に使える表現を教えます。

①車に入る時、挨拶を
交わしましょう！

ボン ジーア トゥード ベン
Bom dia! Tudo bem?
〇〇?

おはようございます！
お元気ですか？〇〇さんですか？

②名前が聞かれることも多いので、その
時は「そうですよ！」と答えましょう！

ボン ジーア
Bom dia!
トゥード ベン イッス
Tudo bem? Isso!
おはようございます！
お元気ですか？そうですよ！

※コードを言う
必要がある時、

メウ コージグ エッ
「meu código é 〇〇」

最後にコードの
番号を言ってください。



③行き先に着きました！

シェガモス ボン ジーア
Chegamos! Bom dia!
着きました！
良い一日を！

オブリガード ボン ジーア
Obrigado! Bom dia!
ありがとう！良い一日を！

④その時も「Bom dia」が使えます。
お別れの際は「良い一日を過ごして
ください！」という意味になります。

下記の挨拶も
使ってください！

ボア タルジー
Boa tarde!
ボア ノーイチ
Boa noite!

実施
期間

初回無料体験レッスン

2025年5月5日(月)～5月25日(日)

- ・期間中、一人につき一回(60分)ご参加いただけます。
- ・ポルトガル語のオンラインプライベートレッスンになります。
- ・空き状況に応じてお受けいたします。

ご希望の方は下記までご連絡ください。

メールアドレス: contatoporugo@gmail.com

Instagram: [vivaporugo](https://www.instagram.com/vivaporugo)



TAKOYAKI 8

えいど

素材にこだわった屋台メシ



焼きそばと
お好み焼きは
とり、ぶた、
えび、しいたけ
から選べるよ!



たこ焼き

(たこ、えび、しいたけ、みんくす)

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.brazil

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

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.34

発行日 2025 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



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!
リベルダーヂ地区や、
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

ぼんずタイプ

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

