

H/S

Vol.

36

2025
OCT

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO

何度も行きたい！
ブラジルの古都

特集：世界を魅了する街 リオデジャネイロ

ブラジル駐在になったら絶対行きたい！！奇跡の絶景ウユニ塩湖

リオこのひと！アマゾンで舞台に活躍する 武田 エリアス 真由子さん

人気講師がお届けする！ポルトガル語7ヶ講座 14 自分の好みを伝えよう！

名所紹介はアーバンファーム！南米グルメはミナス料理！！

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。

院長の桜田ローザ先生

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シュミ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/ 📱 [rosasakuradadentista/](https://www.instagram.com/rosasakuradadentista/) 📧 rosakomori@gmail.com

知って得する！ Rio de Janeiro

リオ・デ・ジャネイロ

まとめ

リオデジャネイロは何度でも楽しめる街！

ブラジルで最も有名な観光地とも言えるリオデジャネイロ。世界的に有名なリオのカーニバルや、年末の花火、マラソンなどのイベントがある他、ビーチや市内観光、音楽などの文化も楽しめます。サンパウロからも飛行機で1時間弱なので、イベントの時だけでなく何度でも訪ねられる場所。ワーケーションにもぴったりの街です。今回は、そのリオデジャネイロを何度でも楽しめるよう、チェック形式で観光スポットをご紹介します。サンパウロから訪ねると、治安の心配もあると思うので、特に注意が必要な場所には⚠印を入れています。いずれにしてもどこでも路上での携帯操作は避け、移動はなるべくUberやタクシーを使い安全に楽しみましょう！



通年行ける

チェックもできる 知っておきたい！王道の観光スポット



- | | |
|--|--|
| ☐ コルコバードのキリスト像 | ☐ Galota de ipanema |
| ☐ ポン・ジ・アスカル | ☐ リオデジャネイロ大聖堂 ⚠ |
| ☐ ビーチ(コパカバーナ・イパネマレブロン) | ☐ PEDRA DO LEME とレストラン |
| ☐ 王立ポルトガル図書館 ⚠ | ☐ サン・ベント修道院 ⚠ |
| ☐ Confeitaria Colombo ⚠ | ☐ ノッサ・セニョーラ・ダ・カンデラーリア教会 ⚠ |
| ☐ リオデジャネイロ市立劇場 ⚠ | ☐ ジャルジン・ボタニコ |
| ☐ 水道橋(Arcos da Lapa) ⚠ | ☐ ラージ公園 |
| ☐ ポンジ(黄色い電車) ⚠ | ☐ サンタ・テレザ アート地区 ⚠ |
| ☐ セラロンの階段 ⚠ | ☐ ニテロイ現代美術館 |
| ☐ マラカナンスタジアム(サッカー観戦) ⚠ | ☐ イパネマのヒッピーフェイラ |

Beach

リオデジャネイロでは、滞在ホテルの近くのビーチを楽しむのが最も手軽な方法ですが、他のビーチを探索したい方のために特徴とおすすめビーチをリストアップしました。真夏などの暑い時期は、夕方からビーチを楽しむのも最高です！



コパカバーナビーチ

リオデジャネイロで主要なホテルが多いコパカバーナ地区にあるビーチ。最も楽しみやすいですが、観光客が多い。



レメビーチ

コパカバーナの端にあるレメ地区のビーチ。少し落ち着いた雰囲気で、カリオカ（リオっ子）も利用します。PEDRA DO LEMEの高台や海を一望できるレストラン、音楽演奏をしているビーチハウスも多くあります。



イパネマビーチ

観光客とカリオカが半々ぐらいのビーチ。リオらしい Morro Dois Irmãos と海が織りなす絶景や、名曲「イパネマの娘」で有名なレストラン、街歩きやショッピングと一緒に楽しめます。有名な夕陽スポットも。



レブロンビーチ

よりカリオカの多い落ち着いたビーチ。観光客が少ないビーチを選びたい方は、レブロンに滞在してビーチを楽しみましょう。



Barra da Tijuca

リオオリンピックの舞台に近い新市街地のビーチ。ビーチに面したレストランでは週末結婚式やお誕生日パーティーも開かれます。コパ、イパネマ、レブロンからは遠いので、ホテルはこの地区で。



Prainha

コパ、イパネマ地区から1時間ほどかかりますが、海を見下ろす高台のレストランで食事をしながら1日海でも遊べるという郊外の絶景海スポット。サーフィンのメッカでもあり、少し波は高めなことが多いです。



Prainha de Itacoatiara

こちらもコパ、イパネマ地区から1時間ほどのニテロイ側の超地元民が集まるビーチ。遠浅なのが特徴で子供も遊ばせやすいのが特徴。ただ、駐車場やビーチハウスが近くにないので、軽食など基本セットは持参しましょう。

*Praia de São Conrado は、刺されると痒いブユが多くハングライダーも降りてくるのが特徴。どのビーチでも、PERIGO や ALTO RISCO、MEDIO RISCO という旗が立っている日は波が高くリスクが高いため、海に入らないか、波打ち際で楽しみましょう。

数えるとキリがないほどのレストランがありますが、今回は他の項目でご紹介している以外で、特徴のあるレストランをリストアップしました。下にはリオのレストランを紹介しているインスタグラムも紹介しているので、チェックしてみてくださいね！



Assador Rio (Flamengo)

@assadorbr.official



Bermonte (Ipanema)

@boteco_belmonte



Restaurante VAMO (Lagoa)

@vamosteakbar



Clássico Beach Club (Urca)

@classicbeachclub



Casa Camolese (Jardim Botânico)

@casacamolese



LASAI restaurante (Humaitá)

@restaurantelasai



Satyricon (Ipanema)

@restaurantesatyricon



Galetto Sat's (Botafogo)

@galettosats



Têreze (Santa Teresa)

@restaurante.terez



Restaurante Pérgula (copacabana)

@restaurantepergula



Empório Jardim na Casa Firjan (Botafogo)

@emporiojardimrio



Cais do Oriente

@caisdoorient



Plage Café

@plagecafe



Café 18 do forte

@cafe18doforte



Dainer

@dainer.restaurant



Brewteco Botafogo

@brewteco



Mirante da Prainha

@mirantedaprainha

Restaurant & Café



Mirantedaprainha



@classicbeachclub



@restaurante.terez



レストラン紹介インスタ

@cariocandonorio @achadosgastronomicos
@restaurantes_to_love @mesapredoisrj
@restaurantes.rio @ondecomernorio



Music & Dance

音楽とダンス

音楽とダンスの街リオデジャネイロ。近年注目なのは、24年10月にオープンしたROXI Dinner Show。約20億の資金を元に、アールデコ様式の映画館を改装して蘇らせた劇場で、音楽とダンスをお食事と共に楽しめる特別なスポットです。Time紙で「World's Greatest Places 2025」の一つとして取り上げられたことでも有名です。ショーの詳細やご予約はH.I.S. ブラジル (Tel:11-3181-7670) へどうぞ。

☐ **ROXI dinner show**
@roxydinnershow

☐ **Blue Note RJ**
@brewteco

☐ **リオ市立劇場** ⚠️

☐ **LAPA地区** ⚠️

☐ **Bar Carioca da Gema**
@barcariocadagema

☐ **Beco das Garrafas**
@becodasgarrafas

☐ **Restaurante Vinícius e Bossa Nova Bar**
@vinicius.bossanovabar

☐ **Rio Scenarium** ⚠️
@rioscenarium

Event

リオ開催のイベント

☐ **リオのカーニバル**
H.I.S. で予約可能です

☐ **有名歌手のコンサート**
過去にはレディー・ガガやマドンナの無料コンサートも！

☐ **Arte Rio**
アートの展示会。
@artrio_art

☐ **Festa de Iemanjá**
2月2日カンドンブレの儀式。@diadeiemanja

☐ **Todo Mundo no Rio**
*コパカバーナビーチの音楽イベント。5月頃 ⚠️

☐ **年末の花火** ⚠️
コパカバーナビーチ
Copacabana Réveillon

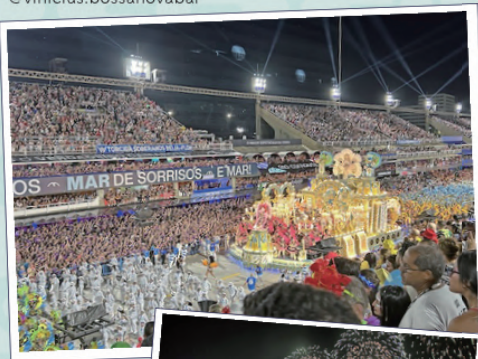
☐ **リオマラソン**
毎年10-11月開催

☐ **Maratona do Rio**
2026年6月開催

☐ **Carandai 25**
雑貨フェイラ
@carandai25

☐ **Rio Gastronomia**
食の祭典。9-10月頃

☐ **Festival do Nordeste**
@festivaldonordeste



Rainy day

雨の日のオプション

子供づれで雨の日どうしよう！という時に便利！

☐ **Rio Museum of Art**
@museudeartedorio

☐ **CCBB**
@ccbbrij

☐ **Museu do Amanhã**
@museudoamanhao

☐ **AquaRio**
@aquariomarinhdco

☐ **Espaço Cultural da Marinha**
@espacoculturaldamarinha

☐ **XD Animasom RioSul**
@xd_animasomrio

☐ **Hot Zone**
@hotzoneoficial



小さなお子さんはBarra da TijucaのKid's Park(写真右)もおすすめ。

Coco Bambu/Stadium Steakhouse(Barra da Tijuca)/VAMO(Lagoa)/Gran Parrilla (Barra da Tijuca) /Rio Brasa (Barra da Tijuca) にはキッズスペースあり。

Outros

他にもあります！

他にも魅力があります！新しいリオの楽しみ方を見つけてみてくださいね。いずれの場所でも、貴重品の持参はさけ、携帯は路上などでは出さないよう注意！

☐ **Feira do Lavradio** ⚠️
@feiradolavradioficial

☐ **O Mercado**
@estilistasindependentes

☐ **Casa Firjan**
@casafirjan

☐ **Yoga ao Sol Nascer** ⚠️
@yogaaosolnascerc

☐ **Feira de São Cristóvão**
@saocristovaofeira

☐ **Museu da República** ⚠️
@museudarepublica

☐ **Jockey Club Brasileiro**
@jockeyclubbrasileiro

☐ **Feira de Economia Criativa**
@ofuxicofeira

☐ **Museu de Folclore Edison Carneiro** ⚠️
@museudefolclore.cnfcp

☐ **リオで記念撮影**
*H.I.S. にお問い合わせを。

☐ **ヨットクルーズ**
*H.I.S. にお問い合わせを。

☐ **Espaço 7zero6**
@espaco7zero6oficial

☐ **The Rooftop at Yoo2**
@yoo2rio

☐ **Pantanal Carioca**

☐ **Ilha da Gigóia**
@ilhadagigóia

☐ **Largo de São Francisco da Prainha** ⚠️



▲ Casa Firjan (左)
OCYA | Ilha (右)

◀ Museu do Pontal

▼ Livraria da Travessa (Botafogo)
(左) / Cidade das Artes (右)



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

リオのカーニバル

HIS
BRAZIL

2026

観戦チケット
+ ホテル2泊~
R\$4,010~

2名様参加・2名様1室利用時の最安値

リオが踊る、心が弾む。
本場のカーニバル体験を。

HISサンパウロ支店を通してご予約いただくと、
カーニバル期間中は最低宿泊日数が

通常3泊以上 のところ、
2泊~ご予約可能！



4つ星



3つ星



ここがおすすめ！

ツアーポイント

1
コパカバーナビーチ沿いに宿泊！

2
本戦とチャンピオンパレード
から選別可能！

3
お席は、会場英語スタッフが
が配置されるセクター 9！

4
交通ストレスなし！
会場シャトルバス送迎 付き！

5
HISスタッフが現地入り！
シャトルバス案内を実施！

観戦チケットのみも販売中！

2/16(日)1階席完売！

2/15(土)1階席残りわずか！

TICKET

ご予約はお早めに！

リオの魅力を体験！

2/17(日)／

リオ市内観光ツアー催行決定！



ツアー詳細・予約ページへ
アクセス！



お問い合わせ

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

サンパウロ穴場紹介⑭

アーバン・ファーム・イピランガ

街中のオーガニック菜園

イピランガ地区の住宅地の家々の間には自然が体験できるアーバン・ファームが隠れています。アーバン・ファームとは、都市部の空きスペースで野菜や果物が栽培できる菜園や農園のことで、ローカルコミュニティの交流の場にもなります。

「アーバン・ファーム・イピランガ」は7年間イピランガ地区で菜園とフェイラの形で活躍しております。2019年に駐車場だったところを菜園にし、現在までその住所で野菜やハーブをたくさん育てております。毎週土曜日は現地のレストランとコラボし、オーガニックペストリーやケーキが食べられるランチを提供するフェイラを開きます。フェイラの時は生演奏もご堪能いただけますので、MPBがお好きな方は是非行ってみてください♪
※フェイラは青空市場のことです。

今回は皆様に向けてオーナーのセザール・ビスコンチさんから一言をいただきました。

街中で田舎暮らしの良さが味わえて、大切な人と過ごして、体にいい食事が取れる場所となっているので、是非 お越しください！

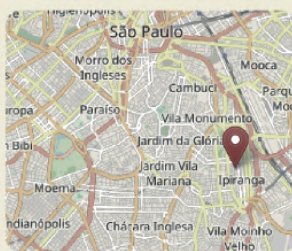


自由に菜園から野菜やハーブを選ぶことができるので、一番フレッシュな状態をお楽しみいただけます。



直接菜園から選んだものとスタッフたちが事前に用意した野菜や果物の中から選んだものをレジまで運び、お支払いができる形となっております。オーナーさんは英語も話せるので、英語で対応することもできます。

イピランガ地区はサンパウロ市の南部にあります↓



© OpenStreetMap



開催情報

月～金 午前9時30分から
午後5時まで
※ランチとフェイラは毎週土曜日の午前8時から午後2時まで

住所: Rua Cipriano Barata,
2441 - Ipiranga, São Paulo - SP

インスタグラムアカウント:
@urbanfarmipiranga

TAKOYAKI 8

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、みくす)

6個入 R\$ 25

8個入 R\$ 35



セットメニュー

たこ焼き4個どワンドリシク付き

焼きそば R\$ 45

お好み焼き R\$ 40

照り焼き丼 R\$ 40

※華品もあります。

リベルダーヂ店

木 12:00 ~ 19:00、金・土 11:00 ~ 19:00

日・祝 11:00 ~ 18:00

Quilisque 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



なん GOURMET

べい = 名物料理を毎号一皿ずつ紹介 =

今回はピニエイロス地区の邸宅で味わえるミナス・ジェライス州の食卓の定番を三つご紹介し
ます。

「ケンチ・ダ・ボーカ」は2024年4月にオープンし、リノベーションされた40年代の家にあるレストランです。外から見ると、昔ブラジルでよく使われていたペープメントがまだ残っております。レストランの名前はブラジルの有名な作家の「ギマラインス・ホーザ」さんの作品のセリフから由来しております。名前だけではなく、鶏肉入りのリゾット「ガリニャーダ」はブラジルのソウルフードでギマラインスさんの大好物だったため、メニューで欠かせない一品となっております。あっさりしているので、少しお塩を加えるとパンチが出ます。お米とニシインドコキュウリ「マシーシェ」のピクルスと一緒に食べると、スッキリした味わいになります。

「フェイジョン・トロペイロ」は炒めたソーセージとコウヴィイが入っており、キドニービーンズで作られております。味が濃いので、ご飯と目玉焼きと一緒に食べると、相性抜群です！豚方ロースのステーキは口の中に入れた瞬間、ローズマリーの風味が広がります。メイン・ディッシュは食べ物の量が多いので、他の料理も注文したい時、分けることをお勧めします。土曜日は特別にフェイジョアードも提供されます。

「ケンチ・ダ・ボーカ」はコーヒーの種類にこだわり、ミナス・ジェライス州の南部にある農園から直接取り入れております。コーヒーと一緒にボン・デ・ケージョを食べると、ミナス・ジェライス州に旅した気分になります。

チーズがしっかりと入っているので、中がしっとりもちもちで、外がカリッとしております。カナストラとトゥーリヤというチーズのブレンドでできているため、一般的なボン・デ・ケージョよりも甘さも感じられ、少し酸味があります。他に、ケーキやサンド、ドリンクやワインのオプションもあるので、ご家族や友達とのお出かけにピッタリな場所となっております。

店名:「Quente da Boca」レストラン&カフェ
営業時間:月・火・水・金 午前9時〜午後6時まで
木 午前9時〜午後11時まで 土日 午前9時〜午後5時まで

住所: Rua João Moura, 519 - Pinheiros, São Paulo - SP
※黄色線のオスカー・FREIRE駅から徒歩10分
公式Instagram: quentedaboca



フェイジョン・トロペイロ



ガリニャーダ



ボン・デ・ケージョ



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

世界の絶景 ウユニ塩湖へ行こう

1秒毎に変わる、自然が生み出す様々なウユニの表情



inbound-sa@his-world.com

ボリビア一番人気のツアー！

2泊3日のたっぷりウユニ塩湖

天候不順を考慮して、2日間の終日観光に加え、夕日/星空観賞2回、朝日観賞1回のたっぷり満喫いただけるプランをつくりました。

12月から3月頃までの雨季のウユニ塩湖は、塩の大地の表面に水が溜まり一面が天空の鏡に変わる魔法の時期。ウユニ塩湖でしか見られない唯一無二の特別な絶景を是非ご覧ください。

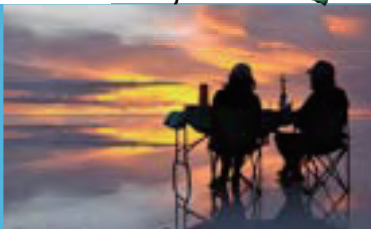


ウユニ塩湖でしかお楽しみいただけない
スペシャルなアクティビティが盛沢山！



リフレクション での写真撮影

まるで空の中にいるかのような写真が撮影できます。時間帯によって全く違う表情を見せてくれるので、何度でもシャッターを切りたくります。



塩湖のど真ん中での ピクニックランチ！

お昼には塩湖のど真ん中でのピクニックランチをご用意いたします。
絶景と絶品ランチの2つを同時に
お楽しみください！
一生に一度の体験になること間違いなし！



贅沢すぎる夕方の ティータイム

世界最大の天空の鏡で日の入りをご覧頂きながらお茶とスナックをお召し上がり頂く夕方の黄昏タイム。
最高に贅沢なひとときをご堪能ください。



ANAで巡る、日本の魅力

ANA（全日空）は、信頼と快適さを備えたサービスで、日本国内61都市へ就航しております。

ブラジル発米国、メキシコ、欧州、トルコ経由で毎日約10経路、スムーズな乗り継ぎで目的地へお届けいたします。旅行代理店にてご相談ください。

ANAならではの、おもてなしをぜひご体験ください。

ANA - 日本の心を、空から。





カヤポ族の前首長と。力強く、優しい眼差しに引き込まれます。危機に直面するアマゾンで、「森の番人」と日本の皆様と共に乗り越え、未来につないでいきたいと思っています。

「リオデジャネイロ このひと！」

ブラジルで活躍する「このひと！」をご紹介するコーナー。第12回は
ブラジル歴14年、アマゾンで舞台に活動する **武田エリ阿斯真由子** さんです。

ーブラジルに来られた経緯は？

最初にブラジルを訪れたのは2011年の年末。思いつきの旅行でした。リオのビーチでカウントダウンを迎え、アマゾンで異なるスケールの自然に触れた時、「ここだ！」と感じました。それまで開発支援の仕事やプライベート等で世界50カ国以上を訪れましたが、これほどハマる国はありませんでした。

それから3年連続で長期休暇を使ってブラジルを訪れるうちに、「ここでサステナビリティに関する仕事がしたい」と強

く思うようになりました。色々調べるうちに、ブラジルでの就労経験やポルトガル語力がないと雇ってもらえるのは難しい現実も分かってきました。そこで一念発起し、NGOと会社を立ち上げ、大学院に進学してPUC-RIOにおける研究留学の奨学金を得ました。

2017~18年にはNGO・ビジネス・研究の三足の草鞋でリオをベースにしながらも、アグロフォレストリーとカカオの高付加価値に取り組み、アマゾンに入り浸っていましたね。その後いったん日本に帰国し、

アマゾンは、人類の生命力と寛容力の 可能性を教えてくれる場所

毎年ブラジルに通っていましたが、2024年末に本格移住を決断。現在は国際環境NGO「コンサベーション・インターナショナル(CI)」の一員として、アマゾンの保全に取り組んでいます。

ーブラジル生活で

転機になった出来事は？

やはりアマゾンに出会ったことですね。立ち上げた会社に「Amamos Amazon (We love Amazon)」と名付けるほど。10年以上上通うなかで関心は深まる一方です。

特に今年からはカヤポ先住民族と共に活動する機会を得て、彼らの歴史や文化、自然の叡智に触れ、非常に感銘を受けています。自分の人生にとって大切なテーマに出会えたことは、私のブラジル生活を深く彩っています。

ーブラジルやブラジル人の

好きなところは？

多様性！現在はカリオカの夫、3歳の息子と共にリオに暮らしていますが、この人生を楽しむことをとことん追求する文化も大好きです。サンパウロに行けば洗練された刺激を受け、アマゾンではポルトガル語の通じない森の民に生きる力を教えてもらう。ブラジルの東北や南にもまた異なる文化がある。ブラジルで飽きることは一生ないと思います。

そして何より「人」。アマゾンでの活動は困難も多く、問題ばかりで途方に暮れることも多々ありますが、生命力あふれるブラジル人の仲間と働くのはとても楽しく、学びも多いです。もちろん腹が立つこともしょっちゅうありますが(笑)、結局は



チームの仲間と。川でのシャワータイムは最高です！

笑い合えるこの国の人々の魅力に支えられています。

●武田さんのInstaは@mayucom1040

。現在クラウドファンディング挑戦中。アマゾンやカヤポ族のことが詳しく記載してあるので、興味がある方はQRをチェックしてみてくださいね！(10/15公開予定です。)



M

冬の寒さと乾燥でダメージを受ける髪
ヘッドスパ&カットでケアしませんか??

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

日本でも人気の
「髪質改善ストレート」で
うねった髪も
つやつや&サラサラに!



Before



After

髪質改善ストレートは、髪へのダメージも少なく安心して!

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ぎっかけが無い方、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) 97577-5842 (市川 Ichikawa)

●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)

●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 不定期的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)

●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)

●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)

●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)

●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、食事会やシュラスコ、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)

●三重県人会 剣道部

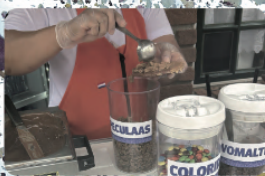
参加資格 年齢は7歳から。初心者でも参加可能です！
活動内容 練習は月＆水曜日の19:30から21:30までと、土曜朝9:30から11:30まで三重県人会本部で行っています。
代表から一言 「初心者でも大歓迎！身体だけでなく精神統一や呼吸法も鍛えることができる剣道と一緒に学びましょう！」
連絡先 WhatsApp (11) 97545-3048 (日本語 OK Edison Shiono)

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！

イベントレポート 花祭り「エクスポ フローラ」

14



サンパウロから車で約2時間離れたオランブラでは毎年8月～9月ごろに花祭りが開催されます。オランブラは花の栽培地として知られており、祭りの会場内にはたくさんの植物が販売され、花が飾られている山車のパレードも行われます。会場から出発する花畑ツアーにご参加することも可能で、日帰りでもご満喫いただけます。

オランダ移民の影響が強い街なので、祭りの時もオランダ料理や踊りがお楽しみいただけます。定番の鶏肉のコロッケや目の前で作っていたくストローブワッフルなど食べ歩きしながら楽しめるオプションとレストランでランチやディナーを召し上がることもできます。お花が好きな方やローカルな祭りにご参加してみたい方は是非来年行ってみてください！



サンパウロ州内で楽しめる

10月～1月までのイベントカレンダー

ジュンジアイー市

※サンパウロから
車で約1時間

Festa da Uva
葡萄祭り

1月中旬開催予定

@festadauvajundiai

ヴァリーニョス市

※サンパウロから車で約1時間半

Festa do Figo

いちじく祭り

1月中旬～2月上旬まで

@festadofigo_valinhos

サンパウロ市

Brasil Game Show

ブラジルゲームショー

10月9日～12月

@brasilgameshow

Fiesta de Día de Muertos

「死者の日」祭り

11月1日(土)と2日(日)

8日(土)と9日(日)

@memorialdaamericalatina

CCXP

コミックコン・

エクスペリエンス2025年

12月4日～7日

@ccxpficial

ポルトガル語プチ講座⑭

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

Eu prefiro...

「〇〇の方がいい」 と言いたい時

クアーウ ブルーザ ヴォッセ プレフェーリ
Qual blusa você **prefere**?
どちらの方がいいですか？

今回はブラジルでどちらかを選ぶ時に
使える動詞「preferir」を教えます。

エウ プレフィール ア アズー
Eu **prefiro** a azul!
青い方がいいです！

※ポルトガル語の動詞
は主語の人称によって
形が変わります。

「Blusa」とは何ですか？



blusaまたはblusinha

ブラウス
(生地が薄いもの)



blusa または blusão

パーカーや
スウェットシャツ



blusa sem mangas

袖がない
ブラウス

初回無料体験レッスン

2025年10月11日～10月26日

実施
期間

- ・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となります。
- ・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)

- ・ゼロから学びたい方
- ・ポルトガル語検定試験「Celpe-Bras」に向けての勉強がしたい方
- ・ビジネスメールの書き方が学びたい方
- 是非お問合せください♪

初めまして！土屋グスタヴォと申します。5年間教師として活躍しております。
趣味は絵を描くことと言語学習です。どうぞよろしくお願いいたします！



「あなたのブラジル日常生活に欠けていた製品」

温水洗浄便座



INOVAÇÃO

O maior avanço tecnológico para sua qualidade de vida.



DESIGN

Sofisticação e conforto em um só produto.



HIGIENE

O mais moderno conceito de higiene pessoal.

Alguns dos recursos do Forwash

- Ducha おしり洗浄
- Feminino ビデ
- Secador 乾燥機
- Assento Aquecido 温水便座

自動洗浄機能がついて使いやすい!
取り付けも簡単! 1年保証!

お問い合わせは
お電話にて
お気軽にどうぞ

日本語対応



(11) 97456-7547

詳しくはホームページをご覧ください

www.forwash.com.br

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

ぎんぼし

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



※配布場所は一部異なる場合があります。ご了承ください。

バックナンバーはこちらからお読みいただけます→ www.his-brasil.com.br/jpn/vamos/

Vamos! Vol.36

発行日 2025 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



KIKKOMAN[®] SHOYU

本醸造が生み出す旨みと芳醇な香り。

食品安全の国際規格である
FSSC22000を取得している
ブラジルカンピーナス工場にて
製造しています。



KIKKOMAN DO BRASIL
ホームページ



Instagram



BDK
KOSHER PARVE

kikkoman
seasoning your life



KIKKOMAN[®]

AZUMA東

AZUMA

MIROKUMAI