

**HIS**  
Vol.  
**37**

2026  
JAN

# Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



2026年の  
旅行計画を立てよう!

“あなたもコロンブスになれるかも!?”

## 特集：ブラジル・南米&カリブ 攻略マップ





# 謹賀新年



2026 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 2026!

Equipe da Clínica Dra Rosa Sakurada

## 桜田クリニック

Clínica Dra. Rosa Sakurada

オンライン診療

歯科

整形外科

整体

皮膚科

耳鼻科

小児科



謹賀新年！なんて嬉しいブラジル駐在！どんどん旅をしちゃいましょう！

## どれだけ行けるか！ブラジル攻略マップ

旅した場所は赤で塗り。今年行きたい場所に青チェック！

ブラジルに住んでいる間に、南米攻略の計画を立てましょう！

(リストの★の数は人気度を表しています！ H.I.S.ツアーあり！ は H.I.S.が過去にツアーを実施したことがあるスポットです。2026年のツアーについてはお気にお問合せ下さい！)



# ブラジル



★★★★

### 1 マナウス&アマゾン ☐ H.I.S.ツアーあり！

ブラジル在住中に一度は訪れたいスポット。  
コテージに宿泊し、熱帯雨林散策や先住民訪問もオススメ。  
マナウスでは、市場や劇場も面白い！ Vamos! Vol10 & 35 掲載！

### 2 ベレン&アマゾン川船の旅 ★★ ☐

ブラジル北部、アマゾン川河口の港町。アマゾン流域ならではの  
食や、雄大な風景を楽しめます。  
ベレンは10月に行われるナザレ大祭の巡礼の地としても有名です。

### 3 レンソイス・マランヤンセス ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

白い砂丘に湖が出現する幻想的な風景を楽しめます。お子様連れでも楽しめる  
人気スポット！ 6月・9月がオススメ。Vamos! Vol4 で特集しました！

### 4 ジェリコアコアラ ★★★★★ ☐

天国に近い楽園とも呼ばれる淡水プールとビーチリゾートの街。  
サンパウロから約4時間弱の直行便も就航し訪ねやすくなりました！

### 5 フェルナンド・ジ・ノローニャ ★★ ☐

直行便で4時間弱。ブラジルを代表する美しいビーチを堪能できる世界遺産の島。  
ただし入島費がかかり、島内は物価も高めます。

### 6 ナタウ&ピッパ ★★★★★ ☐

ヨーロッパの人々が訪れるビーチリゾート。Vamos! Vol22 に詳しく掲載！  
過去のVamos! は H.I.S. Brasil のホームページより閲覧可能です！

### 7-1 レシフェ&オリンダ ★★★★★ ☐

ポルトデガリーニョスの起点の街！レシフェ歴史地区から車で30分  
ほどの場所に、古部オリンダもあり合わせて散策可能。Vol30 に掲載！

### 7-2 ポルト・デ・ガリーニョス ★★★★★ ☐

レシフェ空港から約90分。大人気のビーチリゾート！詳しくは Vamos! Vol22 で！

### 7-3 マラゴジ ★★★★★ ☐

手つかずの自然が残るビーチリゾートマラゴジは、オールインクルーシブホテル  
が人気。中でも、サリナス・マフコジ・リゾートはダントツ人気です。Vol22 掲載

### 8 ジャラポン ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

近年注目度が上がっている観光地！湖に山に砂丘に奇岩など、ブラジルの  
雄大な大自然を満喫できます！インスタ映えの写真を撮れること間違いなし！

### 9 シャパーダ・ジ・アマンチーナ ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

ブラジル最後の秘境と呼ばれるスポット。テーブルマウンテンや洞窟、透き通る  
青い湖など、雄大な南米の大地を体感できる場所です。

### 10 サルバドール ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

### ブラヤ・ド・フォルチ ★★★★★ ☐

世界遺産の街並み、旧市街にある文化遺産だけでなく、  
郊外には人気ビーチ Praia do Forte もあり合わせて  
楽しめます。Vamos! Vol18 で特集！



11★

### モーホ・デ・サンパウロ ☐

時間がかかっても神秘的な島と  
ビーチを堪能したい方にオススメ。  
Vamos! Vol22 掲載。

### 12 トランコーソ ☐

★★★★

大人向けのおしゃれビーチリゾート。Vol22 掲載

### 13 ブラジリア ★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

建築好きによりオススメのブラジルの首都。Vol31 に掲載！

### 14 オーロ・プレット ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

17世紀に起こったゴールドラッシュで栄えた街。世界遺産にも指定さ  
れた古い街並みと美しい教会群が見どころ。Vamos! Vol34 に掲載！

### 15 パンタナール ★★★★★ ☐

世界最大級の大自然。生命の楽園と呼ばれ、サファ  
リツアーやポートツアーでたくさんの鳥類や動物に  
出会えます！ Vol15 に掲載！ H.I.S.ツアーあり！

### 16 ボニート ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

透明度No1の清流でフローティングを楽しんだリフティング、青の洞窟  
などなど・お子様連れにも人気です！ Vamos! Vol20 に掲載！

### 17 ヴィットーリア ★★ ☐

ムケッカ・カピシヤバを食べるなら  
ここ！蟹料理も有名です！

### 18 リオ・デ・ジャネイロ ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

カーニバルもビーチもお買い物も魅力満載！郊外ビーチ (Búzios/Angra dos Reis)  
王宮の街 (Petrópolis) もおすすめ。Vamos! Vol14 & 36 で特集しました。

### 19 パラチ&イーリャ・グランジ ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

世界遺産の街並みと美しいビーチの数々、島巡りも楽しめます！

### 20 イグアス ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

世界最大の水量を誇る滝は、必見！船で滝に近づくツアーや、隣国のアルゼンチン、  
パラグアイに入ることも可能です。Vamos! Vol5 で特集！

### 21 クリチバ ★★ ☐

環境都市のクリチバと、郊外の絶景！鉄道旅もオススメです。Vol32 で特集！

### 22 フロリアノーポリス ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

牡蠣と海産物、美しいビーチで有名な港町。気候も穏やかです。

### 23 グラマード ★★★★★ ☐ H.I.S.ツアーあり！

ヨーロッパ風の街並みとクリスマスイルミネーションで有名な街です。



# 南米大陸 & カリブ攻略マップ

メキシコ

リスト以外にも訪ねたスポットがある場合は、空いたスペースに記入可能です！

## 1 ガラパゴス諸島 ★★★



H.I.S. ツアーあり！

ダーウィンを愛した”生命の起源”と呼ばれる島。世界自然遺産です！

## 2 リマ ★★



H.I.S. ツアーあり！

ペルーの首都。美食の街としても近年注目されています！美術館も豊富にあるので事前に調べていきましょう！

## 3 クスコ & マチュピチュ ★★★★★



H.I.S. ツアーあり！

一生に一度は訪れたい世界遺産の街。見どころがたくさんあるので長旅にもオススメです。

## 4 プーノ & チチカカ湖 ★★



チチカカ湖では、湖の上の浮き草の住まいで暮らす人々の生活も見られます！

## 5 フカチナ湖 ★★



砂漠の中のオアシス。インスタ映えするスポットです！

## 6 ワイナ・ピートシ山 ★



世界でもっとも挑戦しやすい6000m級の山と言われています！大都市ラバスの郊外にあります。登山が好きな方はぜひ！

## 7 スケレ ★



白壁が美しい世界遺産の都市。日曜日の織物市も有名です！

## 8 ウンミ塩湖 ★★★★★



一生に一度は訪れたいボリビアの観光地。塩湖に水が張るのは1月～4月まで。

高所なので準備万端で向かいましょう！

H.I.S. ツアーあり！

## 9 アタカマ砂漠 ★★★



月面を思わせる神秘的な風景、大地から湧き出す間欠泉、塩湖、世界一と言われる星空・・・

脱日常の旅は間違いない！

H.I.S. ツアーあり！

## 10 イースター島 ★★★



H.I.S. ツアーあり！

モアイたちに会えたらココ！2日～4日の旅が人気です！マラソン大会も行われますのでランニングが好きな方もぜひ！

## 11 サンチアゴ & ワイナリー ★★★



チリの首都サンチアゴでは、海の幸とワインを楽しめます。郊外のワイナリーを巡る旅も人気です！

H.I.S. ツアーあり！

## 12 マーブルカテドラル ★★



チリのバタゴニアとセットで訪れたいインスタ映えスポット。美しい青のグラデーションの洞窟です。

H.I.S. ツアーあり！

## 13 コスタリカ ★★★



大自然と多様な動植物、天然温泉で癒しの旅！ジャングルの木の上を渡るキャノピーツアーも

オススメです！H.I.S.の支店もありますので、お問い合わせください！

H.I.S. ツアーあり！

## 14 カンクン ★★★★★



欧米の著名人が通う高級リゾートとしても有名なメキシコのカンクン。美しいカリブ海のビーチと多彩なアクティビティ、食やショッピングなど、單身の方からご家族まで様々な楽しみ方ができるスポットです。H.I.S.の支店もありますので、気軽にお問い合わせください！

H.I.S. ツアーあり！

## 15 ハバナ & パラデロ ★★



近年ブラジルからの旅行者が増えている国キューバ。スペイン統治時代の古い建物や道を走る古いアメ車、キューバ音楽やカリブ海の美しいビーチなどが魅力。ブラジルにいるからこそいさやすいスポットの一つです。

H.I.S. ツアーあり！

## 16 カリブ海クルーズ ★★★★★



船で寝泊まりして、カリブ海にある様々な島に寄港する贅沢な旅です！

船内もカジノがあったり、プールもあったり船の中だけでも十分楽しめるようになっています！お子様にはディズニークルーズも人気です！

10

## 17 アルバ ★★★



カリブ海に浮かぶ島アルバ。海はもちろんお買い物も楽しむことができ、ブラジルからは3泊4日で楽しめるリゾートです。

## 18 サンアンドレス島

コロンビア領の「楽園」と呼ばれる島。白い砂浜と素朴な街並み、美しい自然により新たな注目スポットとして人気上昇中の島です。

★★★★



## 19 カルタヘナ

コロンビアのカリブ海沿いの港町。首都ボゴタからは飛行機で1時間。世界遺産に認定された美しい港町でカリブの海賊たちとの攻防の歴史も体感できます！

★★



## 20 パナマ ★★★★★



商業都市と植民地時代の建物が残る歴史地区とパナマ運河観光が観光の目玉です。大型貨物船が水のエレベーターによって上下に動く光景は圧巻です。

H.I.S. ツアーあり！



南米攻略度を測ろう！P2~P5 まで赤いチェックは何個になりましたか？



50個以上

冒険家レベル



25~50個

南米通レベル



25個以下

能ある鷹は爪を隠すレベル

南米攻略の準備をしている段階ですね？ぜひ近頃のH.I.S. スタッフにご相談ください！あなたのご予算とご希望に合ったご旅行先をご提案いたします！！



## 21 アスンシオン ★

パラグアイの首都。税金が低いことから、お買い物メッカとして知られています。人が行かないところがある方におススメ！

## 22 モンテビデオ ★

ムヒカ元大統領で有名な国ウルグアイの首都。素朴な街並みとワイナリーツアーがおすすめ。こちらにもレアな旅スポットです！

H.I.S. ツアーあり！

## 23 アンタ・デル・エステ ★★

ウルグアイのビーチリゾート。ファザノホテルやコンラッドなど高級リゾートが並びます。モンテビデオやワイナリーと合わせて楽しみましょう！

## 24 コロニア・デル・サカバット ★★

アルゼンチンの首都ブエノスアイレスの対岸にあり船でいくことができる世界遺産の静かな街。

## 25 サルタ 雲の鉄道 ★★

世界で一番高い所を走る高原鉄道。電車好きの方には外せないスポット。

## 26 フェノス・アイレス ★★

南米のバリと呼ばれる街並み。華製品などのお買い物やタンゴ・ショー、お肉・ワインを堪能できます！

H.I.S. ツアーあり！

## ブラジル



## パラグアイ



## ウルグアイ



## アルゼンチン



## 27 メンドーサ ★★

アルゼンチンを代表するワイナリーが点在する地区。ワインランチと景色も楽しめるゆったり癒しの大人な旅。

H.I.S. ツアーあり！

## 28 エル・カラファテ ★★

世界自然遺産に登録された国立公園で、氷河トレッキング、氷河クルーズが楽しめます！

H.I.S. ツアーあり！

## 29 ウシュアイア ★★

南の最果ての地。地球の果てを巡る遊覧船や蒸気機関車、エメラルド色に輝くエメラルダ湖などが見どころ！

H.I.S. ツアーあり！

週末から3連休にぴったり!

## サンパウロ 近郊マップ



1 **サントス Santos**   
ビーチや路面電車、コーヒー博物館がオススメ!

2 **カンピーナス&機関車 Campinas**   
サンパウロから2時間。機関車 Maria Fumagca にも乗れます!

3 **ジュケイー Juquehy**   
サンパウロから車で3時間。遠くのビーチが美しい小さな町です。

4 **クーニャ Cunha**   
陶芸の街。人気のファゼンダ・ウエムラに一度宿泊してみても!

5 **イーリャベラ Ihabela**   
ビーチリゾートの島。サンパウロから4時間弱!

6 **リオケンチ Rio quente**   
温泉の街。アミューズメントパーク "Fazenda Agua Quente" も!

7 **サオ・ペドロ São Pedro**   
サンパウロから一番近い温泉の街。頑張れば日帰りも可能!?

8 **モンチベルジ Monte Verde**   
山で避暑 & 自然を満喫。トレッキングや乗馬がオススメです。

9 **カンボス・ド・ジョルダン Campos do Jordão**   
スイスのような街並み。Tarundu という自然の遊園地もあります!

10 **キザニア・サンパウロ KidZania São Paulo**   
サンパウロ市内、ショッピング・エルドラドの中にもあり!

11 **グアルジャ Guarujá**   
サーフィンをするならばここ!

12 **ソコーホ Socorro**   
サンパウロから車で約3時間。滝とラフティング、絶景の丘と  
パラグライダーを満喫できます!

13 **オランブラ Holambra**   
オランダ系移民が築いた花の街。8月末-9月に花エキスポがある。

14 **サンホッキ São Roque**   
ワインで有名。夏にはワインとアーティチョークの祭りも!

15 **ブルメナウ Blumenau**   
飛行機で1時間。ビールで祝うオクトーバーフェスタで有名!

16 **エンブー・ダス・アルテス Embu das Artes**   
サンパウロから約1時間のアートと手工芸の小さな街。

17 **アパレシダ大聖堂 Aparecida**   
サンパウロから車で約3時間。壮大で美しい大聖堂と食堂があります。

18 **イニョチン Inhotim**   
ペオロソニチの空港から車で約1時間半。綺麗に整備された巨大なアート & 自然公園です!

19 **ブロッタス Brotas**   
車で3時間。自然の中で楽しめるアクティビティーがいっぱい!

## ブラジル国内の素敵な & 面白いイベント・お祭り一覧

2月 **リオのカーニバル/サンパウロのカーニバル/バイア・レシフェ&オリンダのカーニバル**  
日本でも有名なリオのカーニバル以外にも、各地の特色あるカーニバルも見えます! 人混みでは携帯の管理には気をつけましょう!

5月 **サンパウロの音楽・文化の祭典ビラダクルトウル (Virada Cultural)** 5月23日・24日  
サンパウロ市内の各所に舞台が作られ、有名な歌手も登場して2日間歌・ダンス・演劇などが無料で楽しめる祭典です!

6月 **サンタイスの牛祭りブンバ・メウ・ボイ (Bumba Meu Boi : São Luis)** 6月23日 - 29日  
タイルの街として知られるサンタイスで行われる牛にまつわる伝統の物語を再現した祭り。衣装の装飾が美しいことも有名です!

6月 **リオデジャネイロを走る! リオフルマソン (Maraton do Rio)** 6月4日 - 7日  
リオの街や海を楽しみながら走るフルマソン。前日はハーフマソンが開催されます! ブラジル滞りの思い出作りに是非!!

6月 **アマゾンにあるパリンチンスの牛まつりボイブンバ (Boi Bumba : Parintins)** 6月26日 - 28日  
アマゾン最大の祭典であり世界からの観光客を魅了するお祭り。舞台であり音楽でありダンスであり・とりあえずネットで動画を見てください!

7月-8月 **カンボスドジョルダンで祝われる cerejeira (Festa da Cerejeira em Flor de Campos do Jordão)**  
昨年は51周年であった伝統のお祭り。7月-8月の土日で祝われ、狸のぼりなども飾られ、花と食を楽しめます!

8月 **バラチのカシャッサ祭り (Festival da Cachaça, Cultura & Sabores de Paraty 2020)** 日程未定  
天国に一番近い町とも言われ、美しい海と歴史ある街並みで有名なバラチで、ブラジルの蒸留酒であるカシャッサのお祭りが行われます!

8月 **オランブラの花の祭典 (ExpoFlora : Festa das Flores 2020 Holambra)** 8月末 - 9月末  
ブラジル国内のオランダと呼ばれるオランダ移民の街で開かれる花の祭典。オランブラはサンパウロから車で1時間半ほどです!

9月!? **フロリアノーポリスの牡蠣祭り (Fenaostra - Festa Nacional da Ostra e da Cultura Açoriana)** 未定  
牡蠣料理のコンテストや、様々な魚介を楽しむブースもです。2019年は9月開催でしたが、10月のときもあるようです!

10月 **ベレンのナザレ大祭 (Círio De Nossa Senhora de Nazaré : Belém)** 10月11日予定  
アマゾン河河口の街ベレンで行われるキリスト教のお祭り。この日のために1ヶ月をかけて巡礼の旅をする人もいますのだとか。

10月 **ブルメナウのビール祭りオクトーバーフェスタ (Oktoberfest : Blumenau)** 10月7日 - 25日  
ブラジルのドイツとも呼ばれるドイツ人移民の街ブルメナウで毎年行われるビール祭り。街並みもドイツのよう気分満点です!

# Holiday Break

旅行の計画を立てよう! 2026年 祝日&連休リスト

カーニバル:2月13日(金)-18日(水)午前中まで5日半連休 ⇒(旅行先候補は?)

4月3日(金)聖金曜日: \* 5日(日)まで3連休 ⇒(旅行先候補は?)

4月21日(火):Tiradentes: \* 18日(土)から4連休に!? ⇒(旅行先候補は?)

5月1日(金):労働の日:~3日(日)まで3連休! ⇒(旅行先候補は?)

6月4日(木):CorpusChristi (São Pauloのみ) \* 7日(日)まで連休に!? ⇒(旅行先候補は?)

7月9日(木):RevoluçãoConstitucionalista (São Pauloのみ) \* 12日まで4連休に!? ⇒(旅行先候補は?)

9月7日(月):Independência do Brasil:3連休 ⇒(旅行先候補は?)

10月12日(月):Nossa Senhora Aparecida:3連休 ⇒(旅行先候補は?)

11月2日(月):Dia de Finados:3連休 ⇒(旅行先候補は?)

11月15日(日):Proclamação da República ⇒(旅行先候補は?)

11月20日(金):Consciência Negra:3連休 ⇒(旅行先候補は?)

12月25日(金):クリスマス~年末年始 ⇒(旅行先候補は?)



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](http://www.canadiancollegebrasil.com.br)

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



Canadian  
College



＼ 11月～3月がベストシーズン！／

# パタゴニア 氷河観光

カラファテ3泊4日

## USD 755 ~

(2名様参加・2名様1室時のご料金)

料金に含まれるもの: ホテル代・英語ガイド・記載の  
ツアー代金・空港⇄ホテル送迎

### スケジュール

- 1日目 カラファテ到着
- 2日目 氷河クルーズ or パイネ国立公園
- 3日目 ペリトモレノ氷河観光
- 4日目 カラファテ空港発



### ツアーポイント

- パタゴニアを代表するペリト・モレノ氷河を満喫！
- 3～5つ星ホテルから選択可能！
- オプションツアー 氷河ミニトレッキングあり！
- 英語ガイド＆空港～ホテル往復送迎付きで安心



今回はアルゼンチンの国民食「 Choripán 」を提供している人気店「 Artesania Choripanes y Parrilla 」をご紹介します。  
 Choripán は「 Choriso （豚肉の腸詰のソーセージ）」と「 Pan 」の組み合わせで、炭火で焼いた Choriso をパンに挟んでチミチュリソースがかかったサンドイッチです。アルゼンチン、ウルグアイ、ブラジル南部に広がるパンパ地域に誕生した料理で、ファストフードとして人気を博しました。

「 Artesania Choripanes y Parrilla 」は Choripán の提供をメインに2022年にフロリアノポリス市に本店をオープンし、2024年にサンパウロの「 Alto de Pinheiros 」地区に2店舗目をオープンしました。定番の Choripán がお好みの方には、マヨネーズとチミチュリソースがかかった「 clásico （クラシック）」をおすすめいたします。「 Guaipeca （グアイペカ）」はプロヴォローネ風味の豚もも肉が腸詰から取り出して焼いたソーセージをパンの上に載せたブルスケッタ風の Choripán です。他に、パブリカやモルシージャが入ったオプションもございます。



GUAYPECA



今回はキンキンに冷えたビールと相性抜群のガーリックパンとブラジル風フィレミニョンのカツレツパスタを注文いたしました。ガーリックパンは外がカリッと、中がふわっとしております。カツレツはブラジル風なので、衣が薄く、肉も薄切りです。パスタはアルデンテで量が多いですが、ソースとのバ

ランスが絶妙で、味がしっかりしております。テラス席のエリアには大型テレビがあるので、サッカーの試合の日はスタッフたちと常連客たちと一緒に盛り上がり、スポーツ観戦もできます。



店名： Artesania Choripanes y Parrilla

営業時間： 火～木 12:00～22:00

金 11:45～15 17:00～23:00

土 12:00～23:00

日 12:00～17:00

住所： Av. Diógenes Ribeiro de Lima,  
2282 - Alto de Pinheiros, São Paulo  
@artesianiachoripanes

# コパン・ビルディング

旧市街のグルメ巡り

サンパウロのランドマークの一つ「Copan」は  
オスカー・ニーマイヤーによって設計され、  
5千人以上が居住している高層ビルです。

1階は「ガレリア・ド・コパン（コパン・  
ギャラリー）」と呼ばれ、色々な種類の  
お店があるので、お買い物を楽しんだり、  
カフェでゆっくりしたり、ランチを  
堪能したりできます。

近年オープンしたレストランやカフェ  
がSNSで話題になり、グルメスポット  
として人気が高まっております。

今回は話題の注目店をご紹介します。コパンに  
行く際は、是非ご参考になさってください。



Uberが建物の前でとまる  
ので、ここから入ります。



パン屋さん、バー、カシャーサ専門店、  
ワイン専門店などもあるので、様々な  
場面で楽しめる場所になっております。



## カフェ・フロレスタ

70年代から営業している  
サンパウロの一番古い  
カフェ。レトロな雰囲気  
を味わいながら、美味し  
いカフェーニョはいかが  
ですか？

## ケイジュズ

ミナス・ジェライス州と  
サンパウロ州のチーズを  
販売しているチーズ専門  
店。お土産にピッタリな  
ジャムやドーチ・ジ・  
レイチの飴も大人気！



## ブリーザ・ド・バルー

カウンター席のみの落ち  
着いた空間で人気のコロン  
ビア人シェフ「Dagoberto  
Torres」こだわりの海鮮  
メニューをご堪能ください。



## カフェ・ドナ・ゼウダ

ブラジルの無形文化財「カナス  
トラチーズ」がたっぷり入った  
ボン・デ・ケージョ専門店。

住所：Av. Ipiranga, 200 - Centro  
Histórico de São Paulo, São Paulo -SP  
※旧市街は治安がよくないため、タクシー  
またはUberのご利用をおすすめいたします。



## テン・ウマミ

バネトーネ専門店から  
始まり、自然な素材を  
使ったソフトクリーム  
を提供してからSNSで  
話題に！定期的に期間  
限定の味も出している  
ので、インスタグラムも  
ご覧になってください♪  
@temumami





**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。**

年末年始のご挨拶を申し上げます。  
本年は大変お世話になり、誠にありがとうございました。  
来る年が皆様にとりまして、健康とご多幸に満ちた一年となりますようお願い申し上げます。

ANA Brasil: 11 2141- 2121 | e-mail: [anabrasil@anabr.com.br](mailto:anabrasil@anabr.com.br)

# 「サンパウロ このひと！」

ブラジルで活躍する「このひと！」をご紹介しますコーナー。

第13回はブラジル在住28年、フォトグラファー **仁尾 帯刀** さんです。

## ーブラジルにいられた経緯は？

一言で表せば「運命」でしょうか。日本で老後を暮らしている父は大学を卒業した60年代に移住を夢見て渡伯し、サンパウロで数年暮らした後に様々な思いとともに Roberto Carlos、Gal Costa などのたくさんのレコードを持ち帰りました。私は物心つく前から何を歌っているのか解らないブラジルの音楽をしばしば聞かされて育ったのです。その後、私は父の転勤でタンザニア（東アフリカ）に暮らし、高校卒業前にガー

ナ（西アフリカ）を訪れた際に大西洋奴隷貿易の拠点の一つであった要塞エルミナを訪れ大きなインパクトを受け、ブラジル含む「新世界」へ強制連行されたアフリカ人のことが気になり始め、アフリカ訪問を重ね、大学を卒業する前にブラジルでもっともアフリカ色の強いサルバドールを訪れました。それ以降ブラジルとの縁を感じて、日本ブラジル交流協会（現 Anbi）、JICA 青年ボランティアの制度でブラジル滞在を経験し、現在サンパウロで暮らしています。

国内外での撮影や展示会を行いながら、日本の雑誌「pen」、「美術手帖」などでブラジルの「今」を発信されています。

## “幸せを求め、幸せを感じることを大切に 他人の幸せを尊重する”国

### ーブラジルではどんなお仕事を していますか？

執筆、メディアコーディネーションなどの副職を行いながら、ブラジルを含む様々な場所での写真撮影を主な活動としています。2016年には、ケ・ブランチ美術館から制作費を得てボリビアで撮影、2017年に Instituto Moreira Salles から制作費でナイジェリア、ベニンで撮影しました。写真作品を発表して25年になりますが、一外国人として言語の壁を越えて表現することを楽しみと挑戦と感じながら続けています。2026年3月15日まで Centro Universitário Maria Antônia da USP にて過去10年間にボリビアで撮影した建築物の写真を主とした個展を行っています。よろしければお出かけ下さい。

### ーブラジルやブラジル人の 好きなところは？

頑張っている人も、そうでない人も、幸せを求め、幸せを感じることを大切に。他人の幸せを尊重する姿勢があると思います。キリスト教などの宗教をベースとした道徳感情が備わっているからでしょうか。もちろん悪い奴はここにもいますよ。ブラジル最大の都市であるサンパウロですら、良くも悪くも日々のハプニングには事欠かないため、研ぎ澄まされないまでも、野性的な直感や察知能力が鈍らないのがいかなと思います。それを一時忘れたら、手にした携帯電話をヒョイッとすくい取られることもあるのはご承知のとおりで、先々高齢期を迎えてもボケる暇すらなさそうです。駐在でサンパウロに暮らしている方の中には小さなお子さんがいらっしゃる方も少なく



個展「neo-andina」より。

ないでしょう。私もプライベートではすっかり大きくなった一児の父ですが、特に息子が赤ん坊だったころは、周囲の目が温かく、様々な場面で街行く人の気配りを感じ、見知らぬ人と笑顔や会話を交わすことがあったことが懐かしいです。よその家庭の子でも新たな命を歓迎する社会であることはブラジル社会の素晴らしい面の一つだと思います。

●仁尾さんの個展「neo-andina」

住所：Rua Maria Antônia, 258, Vila Buarque, São Paulo-SP  
火・日・祝日 10時～18時 入場無料。

M

明けておめでとうございます!!  
ツツツツの髪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

M2 hair & beauty

住所：Rua José Maria Lisboa 662 Jardim Paulista

予約 TEL：(11) 3554-6667 (11) 94502-0550

ryomatsunaga527 m2ryomatsunaga



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!

# 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) 98835-5226 (吉田 Yoshida)

### ●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) 99470-1892 (國井 Kunii)

### ●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 回ほど毎週木曜午後 2 時ほど活動しています！

代表から一言 「気軽に問合せてください！」

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ェパード他、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)

### ●長明 和の会

活動内容 ブラジル日本棋院の 2 階で長明の練習をしています。

参加資格 長明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、食事会やシェ

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) 99895-3009 (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！

# メキシコシティで快適にご滞在 サービスアパートメント貸し出し

サッカー国際大会期間限定!  
2026年6月10日～6月25日

★先着10室★

サービスアパートメント  
貸し出しスタート!



🏆2026年 世界が注目する  
サッカーの国際大会がついに開催!

観戦旅行に最適な宿泊施設をご用意しました

## サービスアパートメントとは?

まるでご自宅のように家具や家電、生活に必要な設備が揃っている滞在型の宿泊施設です。キッチン完備で、調理器具や食器も備え付けおりますので、自由にお料理をお楽しみいただけます。短期から長期まで滞在可能です。

🏠 サービスアパートメント設備一覧 🚫 ペット不可 📞 全館禁煙

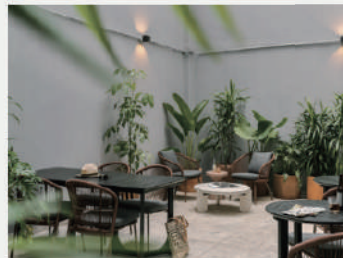
寝具	キッチン設備	室内設備	サービス	共用施設
①1ベッドルーム (幅190cm) ②2ベッドルーム (キング幅190cm/クイーン幅150cm)	・IHクッキングヒーター ・電子レンジ ・冷蔵庫 ・調理器具 ・食器類 ・ミキサー	・エアコン ・ワイドテレビ ・アイロン ・ヘアドライヤー ・シャワー ・シャンプー、ソープ	・Wi-Fi ・緊急サポート ・リネン&タオル	・エレベーター ・ラウンジ ・ビジネスセンター ・洗濯機&乾燥機

早期予約割引 (Early Bird)

期間限定 (12月5日～12月19日)

20%OFF

※全額前払い・返金不可



写真はイメージです



お問い合わせはこちらから  
inbound-sa@his-world.com



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

HIS

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

# イベントレポート ⑮



タイタニック沈没の真相に迫る展示が1月末まで開催。タイタニック号のゲストルームや豪華な階段などが再現され、実際に使われた食器やライフジャケットなど300以上の遺物が展示されています。映画「タイタニック」ファンも、歴史好きな方も楽しめる内容となっております。

## タイタニック展

Titanic: uma viagem imersiva

開催から期間: 2025年10月16日から2026年1月31日まで

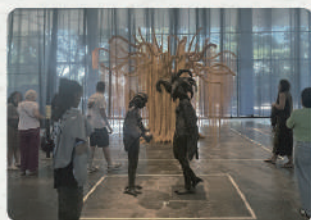
場所: 「Eldorado」ショッピングモール

## サンパウロ・ビエンナーレ

36ª Bienal de São Paulo

開催期間: 2025年9月6日から2026年1月11日まで  
場所: 「Ibirapuera」公園

2年に一回開かれるサンパウロ・ビエンナーレは初めて1月まで開催されます。展覧会のタイトル『Not All Travellers Walk Roads - Of Humanity as Practice』はコンセイサウン・エヴァリストの詩にインスパイアされ、六つの施設に分かれております。125の参加アーティストの作品を通して、人間と土地、記憶、コミュニティとの関係について熟考させることが目的となっております。



## サンパウロ州内で楽しめる1月～4月までの イベントカレンダー



### サンパウロ市

XXVIII Troféu Cidade de

São paulo

サンパウロ市制記念日の

マラソン

25月1日(日)

@corridatrofeucidade.sp

Lollapalooza Brasil 2026

2026年ロラパルーザブラジル

3月20日～21日

@lollapaloozabr

Carnaval de São Paulo

サンパウロのカーニバル

2月13日(金)と14日(土)  
予選

2月21日(土)

チャンピオンズパレード

チケット発売中!!

@ligacarnavalsp

### 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15日～2月8日

@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

@estadofigo\_valinhos

### ヴィニエード市

※サンパウロから

車で約1時間

Festa da Uva e Festa do Vinho

葡萄祭りとワイン祭り

3月6日～22日

@festadauva2026

# ポルトガル語プチ講座⑮

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！

## Sem..., por favor!

### 「〇〇なしで」 と言いたい時

今回はブラジルで注文している時に  
使える「sem...」を教えます。

ウン スーコ セン ジェロ ポル ファヴォール  
Um suco **sem** gelo, por favor!  
ジュースを氷なしでお願いします



「sem」と「cem」は発音が同じですが、  
表記と意味が違います！



cem reais  
100リアル



sem jeito  
恥ずかしい



sem graça  
面白くない

# 100%

cem por cento  
100パーセント

## 初回無料体験レッスン

2026年1月18日～1月31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](mailto:contatoporugo@gmail.com)

ウェブサイト: <https://nihongopoa.jimdosite.com>



- ・ゼロから学びたい方
- ・ポルトガル語検定試験「Celpe-Bras」に向けての勉強をしたい方
- ・ビジネスメールの書き方を学びたい方
- 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たします！



# TAKOYAKI 8

## 謹賀新年

本年もどうぞ宜しくお願いいたします!



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、みつくす)

6個入 R\$ 25

8個入 R\$ 35



### セットメニュー

たこ焼き4個とワンドリシク付き

焼きそば R\$ 45

お好み焼き R\$ 40

照り焼き丼 R\$ 40

※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](http://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](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

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



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

## Vamos! Vol.37

発行日 2026 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)3181 7670

Email [info-brazil@his-world.com](mailto: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**