

**HIS**

Vol.

**38**

2026  
APR

# Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO

6月に開催!  
ワールドカップ

いんどり

## 特集：食と文化と彩の国！メキシコ

ブラジル駐在になったら絶対行きたい！！奇跡の絶景ウユ塩湖

サンパウロで活躍するこの方にインタビュー アーティスト大野歩さん

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」

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お願いいたします

もっと知りたい！  
食と文化と彩の国  
**México**  
メキシコ



プエブラ・メキシコ

アメリカ合衆国

メキシコ

メキシコ湾

カリブ海

近づくW杯!メキシコ合衆国ってどんな国!?

タコス、サボテン、テキーラ、尖った帽子・・・などのイメージが浮かぶものの、あまりよく知らない方も多いメキシコ。文化や食や音楽、建築、自然環境もとても豊かで絶景も楽しめる観光国なんです。

首都

メキシコシティ

言語

スペイン語

サンパウロから飛行機で

約9-10時間

歴史は古く、紀元前1200年頃から栄えたオルメカ文明やその後のマヤ文明やティオティワカン文明、アステカ文明など、豊かな先住民文明の遺跡が残る国。1942年コロンブスの新大陸発見以降には、残念ながらヨーロッパの征服者により帝国は滅ぼさ

れてしまいましたが、生き残った先住民と植民者たちが混血を繰り返しながら、多彩で豊かな国と文化が形成されました。近年人口が目覚ましく増えている国の一つで、国土は日本の約5倍。北部や中央部の乾燥した高原・砂漠地帯から、南部の熱帯雨林まで多様な自然環境があり、カリブ海にも面しているので、カンクンなど世界を魅了する有名ビーチリゾートも楽しめます。自動車や機械、金属の生産と、石油の輸出、観光業が主な産業です。今年6月にはアメリカとカナダとメキシコでW杯の共同開催も行われます。

### 今に息づく先住民文化

メキシコの文化の彩を紹介する上で欠かせない要素が、先住民文化と豊かな文明の数々。誰もが聞いたことがあるティオティワカン遺跡（ティオティワカン文明：紀元100～550年頃）をはじめ、チチェン・イツァ（マヤ文明：7～13世紀）、パレンケ遺跡（マヤ文明：最盛期600～700年代）、ウシュマル遺跡（マヤ文明：7世紀から10世紀）、トゥルム遺跡（後期マヤ文明：約13世紀～16世紀頃）、モンテ・アルバン（サボテカ文明：紀元前500年頃から西暦800年頃）など、遺跡や世界遺産の宝庫。これらの古代文明と先住民の文化は、数々のメキシコならではの祭りや、デザイン、食などメキシコならではの文化に色濃く影響を残しています。



# Ciudad de México

## メキシコ・シティー

メキシコの首都であり、歴史・文化・グルメのすべてが集まる巨大都市。アステカ帝国の都テノチティランの跡地に築かれたため、先住民文明とスペイン植民地文化が重なる独特の都市景観が魅力です。世界遺産の歴史地区ソカロ周辺には大聖堂や国立宮殿が並び、巨大な人類学博物館ではメソアメリカ文明を体系的に学べます。特徴的な仮面をつけて戦うメキシコ版プロレス「ルチャ・リブレ」の観戦も人気。近郊には太陽のピラミッドで有名なテオティワカン遺跡もあり、メキシコ文化を総合的に体験できる都市です。



大衆的な人気を誇る  
ルチャ・リブレ▶



# Cancun

## カンクン

世界に知られたメキシコ最大のリゾート。カリブ海の透明度高い海と白砂ビーチを望むホテルゾーンには高級リゾートが並び、宿泊客を飽きさせない多彩なアクティビティーが満載。ダイビングやシュノーケリングなど海好きの方も楽しめ、海賊船やショーも充実しているので家族づれにも人気です。近郊にはマヤ文明の代表的遺跡チチェン・イツァやトゥルム、泳ぐことができる神秘的なセノーテ（地下泉。表紙写真）など、自然と歴史の観光地も豊富。リゾート滞在と遺跡観光を同時に楽しめるため、世界中の観光客に人気のスポットです。カンクンからはリビエラ・マヤやプラヤ・デル・カルメンなどのリゾートやピンクラグーンなどの小旅行も人気。詳しくは Vamos! Vol21 をご覧ください。



陥没穴に地下水が溜まった  
天然の泉セノーテ

# San Miguel de Allende

## サンミゲル・デ・アジェンデ

メキシコシティから車やバスで約3~4時間にあるグアナフアト州にある街。世界遺産に登録された美しいコロニアル(植民地)洋式の都市で、ピンク色の教会パロキア・デ・サン・ミゲルがシンボルです。石畳の街並みや赤や黄色、オレンジなど暖色系のカラフルな建物が続く景観は、メキシコらしくフォトジェニック。

芸術家や外国人移住者も多く、ギャラリーやカフェが多い文化都市として知られています。夕暮れ時の街並みや展望スポットからの景色が特に美しく、ゆったりとした滞在型観光に人気。メキシコ風サンドイッチ「トルタ」や、地元のビール、メスカル(テキィラに似た蒸留酒)を楽しめます。



街歩きを楽しんだ後は  
トルタで昼食  
イグナシオ・ラミレス市場のトルタが有名です▶



# Guanajuato

## グアナファト

グアナファト州の州都で、サンミゲルデアジェンデと車で1時間半のところにある世界遺産の都市。スペイン統治時代のコロニアル建築やカラフルな家々が山の斜面に広がり、メキシコで最も美しい街とも言われています。

迷路のような石畳の路地や地下トンネルが特徴的で、華やかなファレス劇場やこの街を豊かにした銀鉱山の歴史を伝える博物館など見どころが多くあります。

夜には学生音楽隊による街歩きツアー「カジェホネアード」も開催され、夜景も有名。ロマンチックな雰囲気を楽しめます。名物はエンチラーダス・ミネラス。鉱山で働く人々が好んで食べたと言われるB級グルメです。



ピリアン市場には100件近くの露天が並ぶ

## Puebla プエブラ

メキシコシティの空港から約2時間のところにある陶器の街。こちらスペイン植民地時代の美しい建築が残る世界遺産の街で、タラベラ陶器のタイルで飾られた建物や壮麗な大聖堂が街の象徴です。

近郊には世界最大級のピラミッドを持つ Cholula 遺跡があり、その上に建つ教会からの景色は絶景。

メキシコ料理の名物、チョコレートを使った料理モレ・ポブラーノや修道女たちが考案したと言われるチレス・エン・ノガダなど、オリジナルの食文化も楽しめます。スペイン由来の陶器タラベラ焼きもお土産にいかがですか？



# Guadalajara

## グアダラハラ

メキシコ第二の都市で、マリアッチ音楽やテキーラ文化の発祥地として知られています。

歴史地区には美しい大聖堂やデゴジャード劇場があり、コロニアル建築が並ぶ優雅な街並みが魅力。郊外にあるテキーラ村では蒸留所見学や列車ツアーもあります。

活気ある市場や伝統料理も豊富で、肉の旨味が凝縮されたスープ「ピリア」や、肉とベーコンを煮込んだ「カルネ・エン・ス・フーゴ」、ソースに浸したサンドイッチ「トルタ・アオガダ」が代表的です。



▼マリアッチとは、19世紀にメキシコのアリスコ州で誕生した、本国を代表する伝統的な楽団形式



# メキシコMAP

バハカリフォルニア

ロスカボス

モンテレイ

メキシコ湾

カンクン

メリダ

グアダハラ

グアナフアト

サンミゲル・デ・アジェンデ

メキシコシティ

バジャドリド

カリブ海

クエルナバカ

プエブラ

タスコ

オアハカ



ワールドカップ開催地



主要観光都市



カリブ海リゾート

## Culture

食やお祭り!文化も盛りだくさん

2010年にユネスコ無形文化遺産にも登録されたメキシコの食文化。先住民やスペインの文化との融合、また、自然豊かな各土地の環境と各地域のご当地料理などもその多様性を生み出した所以でもあります。



メキシコと言えばタコス!  
トウモロコシで作った薄いパン「トルティーヤ」具材をはさみます



タコス以外にも、ワカモレ(アボカドディップ)モレ・ポブラーノ、ケサディージャ、エンチラーダス、ポソレ、チレ・エン・ノガダなど有名。ご当地料理と、テキーラなどご地酒を楽しんでくださいね!

P2でご紹介したモレ・ポブラーノ。

## Dia de los Muertos

死者の日とそのほかのお祭り

Día de los Muertos (死者の日)は、メキシコで毎年11月1日と2日に行われる伝統的な祭りで、亡くなった家族や友人の魂を迎えて共に過ごす日とされています。起源はアステカなどの先住民の死生観にあり、後にカトリックの万聖節と融合して現在の形になりました。人々は家に祭壇(オフレンド)を作り、故人の写真や好物、花、ろうそくなどを飾ります。墓場で音楽や食事を囲みながら故人を思い出すなど、死を悲しみだけでなく人生の一部として祝う独特の文化が特徴です。カラフルな骸骨の装飾や砂糖菓子「カラベラ」、マリーゴールドの花なども祭りの象徴となっています。

メキシコでは他にも、グアダルーベの聖母祭 (Virgen de Guadalupe: メキシコシティ 12月)、ティオティワカン遺跡で行われる春分祭 (Festival de Primavera) や、宙吊りの踊り手が高所で回転するボラドーレスの儀式 (Danza de los Voladores)、グエラゲッツァ祭 (Guelaguetza: オアハカ州 7月) など先住民文化の名残を残す特徴的なお祭りが開催されています。

骸骨のフェイスペイントは今や世界でも人気です。



マリーゴールドと骸骨グッズは死者の日のシンボル。お土産屋さんでも通年売られているアイテムです。



# Shopping

## ショッピング

メキシコはカラフルな雑貨で有名な国。リストをチェックしながら、お買い物も楽しんじゃいましょう！

### メキシコ産コーヒー

実はコーヒー生産国。香り豊かで酸味が少なく、まろやかな味わい特徴です。

### メキシカンホットソース

深みとコクのある辛さが魅力のホットソース。小瓶もあるので持ち帰りやすいサイズもいい！

### アガベシロップ

アガベ（りゅうぜつ蘭）から作られる自然派甘味料。クセがなく、健康志向の人に人気のアイテム。

### 骸骨グッズとタラベラ焼き

### ココアの粉

実はカカオ生産国のメキシコ。シナモンが入ったタイプなど、メキシコらしいブレンドもオススメ。

### トルティーヤ

温めたらすぐ具材を巻いて食べられるトルティーヤで、メキシカンパーティーを開いてみませんか？

### ワカモレ

アボカドを使ったディップですが、スーパーで瓶詰めで売られています。地元の味を楽しみたい方に！

### チーズ

意外とメキシコはチーズが美味しい！という口コミも。地元で味わえる機会があったら、お気に入りのチーズを探してみてくださいね。

### 錫製品

錫製品はメキシコで有名です。

### テキーラ

樽に寝かしたブランデー的なテキーラもおすすめ。

### チップス

スパイシーなチップスはお酒のつまみに Good!

### メルカドバッグ

日本で流行ったメルカドバッグ。メキシコではお安く購入できます。

### 刺繍グッズ

カラフルな刺繍の小物や子供服などはお土産にもおすすめ。

### はちみつ石鹸

ユカタン半島にあるイキルセノーテの人気お土産。はちみつを使ったリキュールもご当地お土産です。

### ルチャ・リブレグッズ



# 駐在中こそ、英語を伸ばす

## オンライン英語留学

駐在中でも、本格的な英語留学が可能です。  
カナダ・バンクーバーの歴史ある語学学校  
Canadian College of English Language  
のオンラインプログラム。

### お問い合わせ

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

[sao-intercambio@his-world.com](mailto:sao-intercambio@his-world.com)



### なぜ選ばれるのか？

- 独自オンライン教材SMRTを使用
- TESOL / CELTA資格講師による指導
- 70カ国・10万人以上が受講
- 経験豊富なスタッフのサポート



# メキシコ周遊7日間

古代遺跡、カラフルな街並み、そしてカリブ海の絶景へ!メキシコの“行きたい”を全部叶えるっておきの7日間! 3都市周遊、**世界遺産を4つ制覇!**

## 周遊スケジュール

- DAY 1 メキシコシティ 到着
- DAY 2 **世界遺産**テオティワカン遺跡  
人類学博物館、**世界遺産**ソカロ&歴史地区周辺
- DAY 3 サンミゲルデアジェンテ  
**世界遺産**グアナファト市内観光
- DAY 4 ケレタロ観光、メキシコシティへ
- DAY 5 カンクン  
カリブ海名物オールインクルーシブホテル滞在
- DAY 6 **世界遺産**チチェンイツァ遺跡&グランセノーテ
- DAY 7 メキシコシティ到着 解散



ツアー代金 **\$2,305~** **10% OFF**

2名様ご参加時のお一人様あたりの料金

### ▶含まれている物

- 宿泊費用 (スーペリアまたはスタンダードホテル)
- 送迎費用&送迎アシスタント
- 観光地入場料
- 食事 (一部なし)

### ▶見どころ

- 古代メキシコ文明の神秘に触れるテオティワカン遺跡
- ソカロ&メキシコシティ歴史地区の街の魅力を満喫!
- サンミゲル&グアナファトではカラフルな街並みと迷路のような路地を散策
- チチェンイツァ&グランセノーテ:マヤ文明の巨大遺跡と神秘的な泉で遊泳

お問い合わせ: HISメキシコ支店  
[CARIBE-RSV@HIS-WORLD.COM](mailto:CARIBE-RSV@HIS-WORLD.COM)

HIS

6/20 @モンテレイ  
現地で日本を  
応援しよう！

観戦チケット保持者向け **ランドパッケージ**

選べるホテル2泊3日 + スタジアム往復送迎

🇯🇵 日本語アシスタント付き

**USD 238 ~**

2名様参加時大人1名様あたり

※空港⇄ホテル送迎、観戦チケット、航空券は  
含まれていません。



この機会にカンクン観光も！



**カンクン日帰りツアー**

2大セノーテ & マヤ遺跡  
& ピンクレイク

**USD 335 ~**

大人1名様あたり



→ 最新の旅情報や、ブラジル生活に役立つ情報は、  
Instagram・メルマガでも発信中です。



Instagram



メル  
マガ  
登録

ぜひフォロー/登録して、  
日々の情報収集にお役立てください。



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

# フロリアノーポリスの 新鮮な生ガキが食べら れる「アマデウス」

サンパウロのハドックロボ通りの街角にはご家族の記念日にぴったりのお店がございます。今回はミシュランガイドに掲載されている海鮮料理屋さん「アマデウス」をご紹介します。

「アマデウス」は昨年40周年を迎え、ブラジルのレストランガイドで7年連続「サンパウロで一番美味しい海鮮料理屋」として選ばれ、大変評判の良いお店でございます。ウエイターさんは英語とスペイン語で対応してくれることもでき、とても丁寧に接客させていただきます。

「Ostras Frescas (生牡蠣) ①」は全く臭みがなく、プリプリの食感がたまりません。オーナーさんに聞いたところ、常連客たちは小さめな牡蠣が好まれており、わざと大きくなる前、海から取り出すようにしております。生牡蠣はケチャップっぽいソースとレモンと塩と一緒に提供されておりますが、お醤油もございます。

「Ostras à Fiorentina (ほうれん草とパルメザンチーズの牡蠣グラタン) ②」は口に入れた瞬間、ほうれん草の風味が広がり、たまらなくなります。故障やタバスコで味変もできます。

「Massa Fresca com Camarões (エビの生パスタ) ③」はスパイスが効いているので、まろやかなソースを好む方には「Ravioli com Lagosta (伊勢海老のラビオリ)」をおすすめいたします！



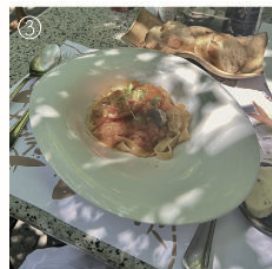
住所 Rua Haddock Lobo, 807,  
Jardins, São Paulo, SP  
tel +55 11 3061-2859  
電話にてご予約いただけます(英語・  
スペイン語・ポルトガル語対応)  
営業時間 ランチ 12:00~15:30  
ディナー 19:00~23:00  
(土 ランチ 12:00~17:00 ディナー  
19:00~23:00 / 日 12:00~18:00)  
Instagram @restauranteamadeus



代表的な牡蠣の産地であるフロリアノーポリス市でお店で使用されている牡蠣を育てており、毎日新鮮な牡蠣を提供しております。



雰囲気抜群のオープンエア席をご用意いただけます。天気の良い日には木漏れ日が差し込み、料理のビジュアルを引き立ち、食欲をそそります。心地いいBGMも流されるので、ご家族と一緒にゆったりしたひと時を過ごすことができます♪



HPにてメニューをご確認いただけます

↓↓↓

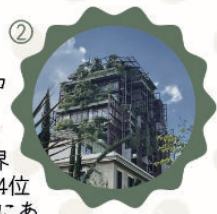


今回は元々病院だったパウリスタ通りから約200m離れた大規模複合施設をご紹介します。お買い物、ランチやディナー、お散歩などが楽しめいただけます。

## サンパウロ名所紹介 ⑬ シダージ・マタラッツォ ベラ・ヴィスタ地区の新しいランドマーク



① 「タラス」レストランの前には、きれいなオリーブ林がございます。



2022年にオープンした「ローズウッド・サンパウロ」ホテルはブラジル唯一の六つ星ホテルで2025年「世界のベストホテル50」で第24位に選出されました。テラスにあるバーはご宿泊していなくてもご利用いただけます。



④ 「カーザ・ブラデスコ」博物館やのんびりできるエリアもございます。



住所/  
Alameda  
Rio Claro,  
190 - Bela  
Vista, São  
Paulo - SP

### Alameda Rio Claro



⑤ 香水店、アイスクリーム屋、飾り物屋、ジュース屋、アサイー専門店などガラス温室の形をしている小さなお店が小道に並んでおります。



③ 1922年に建てられたサンタ・ルシア会堂は修復され、サンパウロの歴史が感じられる場所でございます。



⑦ 「パイザージェン」本屋の中にはアートやファッションに関する本がたくさん置いてございます。

他に、セレクトショップやブラジルの有名な服屋もございます。



※イタペーヴァ通りにも入り口がありますが、歩いていく方にはアラメダ・リオ・ブランコ通りの入り口をおすすめいたします。

# ANA Inspiration of JAPAN



**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。**



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。

おのあゆみ

第14回はブラジル在住25年、アーティスト 大野 歩 さんです。

ーブラジルに来られた経緯は？

2002年、1歳になったばかりの息子を連れて、一年先に渡伯していた夫と合流したのが始まりでした。最初に住んだのはサンパウロ郊外のコーヒー農園内にある一軒家。網戸さえない家で、まさに大自然との共同生活。屋根裏にはガンバ(オボッサム)が夜な夜な走り回り、息子の長靴の中にタンランチュアがいたり、5ミリもあるマダニやヒアリに噛まれたり。また雷でパソコンが焼けてしまうなど最初は驚きの連続！当時はまだ運転が出来なかったで、私一人では買い物にも行けないような生活でした。✓

うになった時に「本格的に油絵を始めよう」と決意した事です。それまで描いていた水彩やパステル画とは違う、油絵のダイナミックな魅力にすぐ取り憑かれました。時間を忘れて没頭できる制作は、生活になくはならない「自分の心を解き放つ場所」になりました。

最初に油絵で描いたのは、農場で見た美しい自然や南国の鳥達。展示会に出展することもでき、賞もいただくことが出来るようになるより没頭しました。コロナ禍の時は、閉塞感の中、私の作品で人々に元気を出してもらいたいと思い、「光」を描いた作品を中心に、ご縁の有ったショッピングセンター内で、



歩さんが今興味があるのは抽象画(右下)。決まりがなく、自由な発想で色を重ねていくことで、自分が解放されるのを感じているそう。自分が描きたいものを表現しつつ、見た人から自分では気づかなかった角度や視点で感想をもらえる時があるのも抽象画の面白さだと話されていました。

## 豊かな大地が教えてくれた、“心を解き放つ”方法

でも、そんな過酷さの一方で、庭にマンゴーやアボカド、アセロラ、ライチなどが実り、ハチドリやトッカーノが飛び交う楽園のような光景もありました。中でも農園内でコーヒーの真っ白な花が一面に咲く光景は見事で、なんとも言えないいい香りや白い花が咲き誇り、その花が2~3日しか持たないと知った時には貴重な体験だったのだと知りました。それからコーヒーの実ってほんのり甘くて、食べれるんですよ！息子と農場を散歩しながらもぎたての赤い実果を一緒につまんで口にいたり、鈴なりのアモーラ(桑の実)を私が揺らし、息子が逆さにした傘で受け止め、ジャムを作ったりした事なども大切な思い出です。

初めての個展をさせて頂きました。二次元の絵画作品で光を表現する事は簡単ではありませんでしたが、「作品からエネルギーが貰えました！」などの感想を頂けた時には、大変だった個展の準備も報われ、作品にのせた思いを届ける事が出来たと嬉しかったです。

ーブラジルやブラジル人の

好きなところは？

ブラジルの魅力は、やはり日本とは違う自然の中に見られる色使いと、そこに暮らす人々の細かい事は気にしない、底抜けの明るさと大らかさですね！何事も楽しみに変えられる才能は農場時代の隣人達から学びました。

ブラジルにいと、ふとした瞬間に日本の風景が恋しくなります。私の作品には日本をモチーフにしたものもありますが、「色使いがどこかブラジルのだね」と言われることも多いです。あの農場生活で目にした、力強い植物の緑や、鮮烈な実果の色、そして溢れる自然のエネルギーが、今の私の作品のカラー

ー転機になった出来事は？

サンパウロへ引っ越し、子供たちが幼稚園に入り少し自分の時間も持てるよ



「Harmonia de Lótus e Carpas (睡蓮と鯉のハーモニー)」



「Planeta Azul (青い惑星)」

(右) 第二十回日伯友情交流絵画展で観覧者投票により最優秀賞に選ばれた作品。

(左) 鯉など日本の要素を取り入れた作品でも、どこかブラジルのだと言われるそう。ブラジルの自然と日本の心が融合する、唯一無二の色使いのこの作品は、ブラジルでインフルエンサーとしても活躍する息子さん経営の「Ramen Sora」(パウリスタ通り沿い)に飾られています。

に多大な影響を与えているのだと感じています。

●歩さんの作品や展示会の情報はインスタグラムをご覧ください。  
Instagram: @ayumiarts\_  
作品が飾られているラーメン屋さん @sora.ramen.br



新店舗に移転し、パライソにより近く、さらに広くなりました。夏のダメージを受けた髪、ぜひケアしにいらしてください！

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！

M2 hair & beauty

住所: Rua José Maria Lisboa 208 Jardim Paulista

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

📍 ryomatsunaga527 📷 m2ryomatsunaga



髪質改善ストレートは、髪へのダメージも少なく安心です！

# 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っかけが無い方、また一人で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 回ほど毎週午後 2 時間ほど活動しています！

代表から一言 「気軽に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) 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 バウリスタ近郊、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が集まり練習をしています。興味がある方は気軽にご連絡ください。

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、気軽にご連絡ください。」

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 Furusuyu)

### ●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!

# ウユニ塩湖と、時を止めた2つの世界遺産。

## 南米の白と銀を巡る旅へ。

気候の良い5月から7月は、南米滞在の集大成。

ウユニ塩湖の絶景と2つの街の歴史に出会う。

ブラジルにお住まいの皆様 今年の連休は、すぐお隣のボリビアで、  
3都市を巡る特別な旅を叶えませんか？



白の街 スクレ

標高2700m

古都スクレ

白い街並みと植民地時代の  
コロニアルな風景

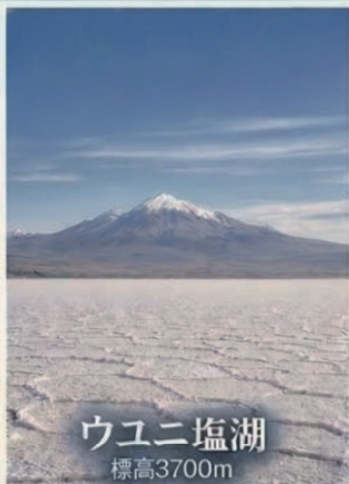


銀の山 ポトシ

標高4000m

ポトシ市街

石造りの重厚な街並みと  
背景にそびえ立つ銀山



ウユニ塩湖

標高3700m

ウユニ塩湖

一面に広がる  
塩の結晶の銀世界

スクレ→ポトシ→ウユニ 身体に優しい高山病対策ルートでご案内!

日本語  
ガイド手配  
可能

安心サポート: ボリビア在住の

日本人スタッフがサポートいたします!

ブラジル発着パッケージ予約受付中!

お申し込み・お問い合わせは ▶

[inbound-sa@his-world.com](mailto:inbound-sa@his-world.com)

**HIS**

「心躍る」を解放つ

# 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⑩「センサーフィースト」

今回はブルマンサンパウロイピラブエラホテルで体験できる『不思議な国のアリス』をテーマにした最新型の食体験「センサーフィースト」についてご紹介します。

ホテルの地下にある会場につくと、帽子屋さんが迎えてくださいます。テーブルの上には「Beba-me(私を飲んで)」と書かれた瓶が置かれており、会場ついた瞬間からディナーが終わるまで物語の世界観が味わえます。各料理が提供される間に物語の名場面がテーブルにプロジェクションされ、キャラクターたちがテーブルの上で動き回っているように見えます。プロジェクションされるコンテンツはポルトガル語でナレーションされておりますが、言語の壁を超える企画になって



おります。お申し込みの際、「veggie(お豆腐)」、「peixe(魚)」、「carne(牛肉)」というオプションの中からメインディッシュをお選びいただけます。心地よい空間で素敵なひと時をお過ごしください。

2026年4月18日まで開催予定  
※チケット購入は下記まで  
<https://feverup.com/en/sao-paulo>



## サンパウロ州内で楽しめる 4月～7月までのイベントカレンダー



サンパウロ市  
Virada Cultural  
ヴィラーダクートゥラウ  
ストリートフェスティバル  
5月23日～5月24日まで開催予定

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2日～5日  
まで開催予定  
@animefriends

Festival do Japão  
日本祭り  
7月10日～12日  
まで開催予定  
@festivaldojapao

カンポス・ド・ジョルダン市  
※サンパウロから車で約2時間半  
Festa da Cerejeira de  
Campos do Jordão  
カンポス・ド・ジョルダンの桜祭り  
通常7月下旬～8月中旬まで開催  
@parque.da.cerejeira

Festival de Inverno de  
Campos do Jordão  
カンポス・ド・ジョルダン  
冬季国際音楽祭  
7月5日～8月3日まで開催予定  
@festivalcamposdojordao

観光スポット



# ポルトガル語プチ講座 ⑬

## Elogios (褒め言葉)

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！

### 料理を褒める時

今回はポルトガル語での  
料理の褒め方を教えます。



キ コロリードゥ  
Que colorido!  
なんて彩り豊かだ！

マيس キ デリシア  
Mas que delícia!  
美味すぎる！



キ シェイル マラヴィリョズ  
Que cheiro maravilhoso!  
なんて素晴らしい匂い！

オ テンペロ エスタ ベルフェイトウ  
O tempero está perfeito!  
ちょうどいい味付けだ！

オブリガードウマイスエストウシェイウ  
Obrigado, mas estou cheio!  
すみません、結構です！



## 初回無料体験レッスン

2026年5月4日～5月15日

実施  
期間

- ・期間中、一人につき一回(60分)で参加いただけます。
- ・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。

- ・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を学びたい方
- 是非お問合せください♪

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>



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！



# 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 | 1,000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

キッコーマン ブラジル  
M2 hair & beauty  
博多一幸舎  
うどん甚兵衛  
ジョジョラーメン  
らーめん和  
Ague Kazu

桜田クリニック  
圭都レストラン  
カフェ茶房ミライ  
ぱりこてラーメンまる  
SORA  
Sozai Japanese Deli  
味噌屋

全日空サンパウロ支店  
富士カフェ  
izakaya COCORO  
WAKA HOUSE  
ジェトロサンパウロ事務所  
JICAサンパウロ事務所  
ブラジル日本商工会議所

※順不同

※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.38

発行日 2026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](mailto:info-brazil@his-world.com)

印刷 Printi

# HIS

BRAZIL



# KIKKOMAN<sup>®</sup> 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



AZUMA東

AZUMA

MIROKUMAI