

**HIS**

Vol.

**39**

2026  
JLY

# Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO



住んでいる人に  
聞いてみました。

## 特集：絶景の国 ボリビアをもっと知ろう！

今回は特別編！アルゼンチン・アエノスアイレスの市場をご紹介します！

サンパウロで活躍するこの方にインタビュー General Partner 中山 充さん

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」

# 透明な マウスピース 矯正

金具のいら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  
了承いただけましたら、  
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/ rosakomori@gmail.com



“住んでいる人”に聞いてみました！  
**Bolivia & La Paz**  
 ボリビア & ラパスの生活と魅力



世界で唯一!?!の絶景を堪能できる国ボリビア



南米駐在になったら、絶対に訪れたい絶景「ウユニ塩湖」。その絶景を誇る国がボリビアです。全て高地の国と思われがちですが、アマゾン熱帯雨林の地域もある多様な自然環境を持つ国。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。

ブラジルに比べて国土が小さく見えますが、日本の3.3倍の広さを誇る大きな国。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がラパス。標高約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、サンパウロから最短3泊4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より余裕を持ったプランがおすすめです。

**Vamos! Vol33を同時にチェック!**

昨年1月に発行されたVamos! Vol33でボリビアとウユニ塩湖をたっぷり特集しているので、絶景写真を含めた解説は、H.I.S.Brasilのホームページの「機関紙 Vamos!」バックナンバーからVol33をダウンロードして合わせてご覧くださいね!今回は



地元密着情報をお届けします!

←Vol33はこの表紙です!  
 主要な観光スポットをご紹介します。



# 私たちラパスに住んでいます!

H.I.S. は、ボリビアにラパス支店もあるんです! ラパスに住むお二人にボリビア情報と魅力をたっぷり聞いていきます!



## めぐみさん

日本とボリビアのハーフ。日本で生まれ育ちましたが、両親と共にボリビアに戻り現在7年目。2人の女の子を育てながらラパスで生活しています。ラパスはフルーツや野菜のほとんどが国産なので安く新鮮なのが嬉しいところ。紫外線の強いラパスでも日焼けしないように紫外線対策には心がけています! (笑)

ボリビア支店のインスタ @his\_bolivia も覗きにきてくださいね!

## まゆうさん

日本でボリビアの民族音楽フォルクローレと出会い、ハマってしまい、ボリビアに移住。子育てをしながら、ボリビアの大学院で伝統音楽について学んでいる他、地元元のグループに所属しバイオリンや三線などで演奏活動もしています。ボリビア在住8年になります。



←チャラサニ村の衣装です。  
khanantuという踊りの

**Q** ラパスは標高約 3600m ですが、高山病にならないよう気をつけていることはありますか?

**めぐみさん** 私は高山病になりやすいので、日本など海拔の低いところに旅行して戻ってくると高山病になることがあります。高山病になったら迷わず薬を飲むようにしています。走らない、重たい食事をしない、食べすぎない、お酒やカフェインを摂らないなどはよく知られているポイントですが、お風呂も注意。長旅の後にお風呂でリラックスしたくなりますが、高山病になりやすくなってしまいます。ご心配な方は、ブラジルでも高山病の薬を処方してもらえるので持ってこられると安心ですね。

**まゆうさん** 私は高山病になりにくい体質です。高山病は体質によって、その日の体調によってリスクが異なるので、人と比べて自分の体調に耳を傾け、自分のペースで観光を楽しんでくださいね。

**Q** ラパス市内での Uber は使えますか?

**めぐみさん** ラパスやその他の観光都市では Uber よりも、Yango というロシア系の配車アプリが使われています。Yango は出発前に登録されることをお勧めします。地元っちは乗合バスをよく利用しますが、少しハードルが高いですよ。ラパスでは主要な観光スポットは歩ける範囲にまとまっています。屋間であれば旧市街も歩いて観光可能です。配車アプリで手配した車も信用しすぎず、貴重品は必ず全て持って車を降りるようにしてくださいね。

**まゆうさん** ラパスは、Uber、スタバ、マックなどアメリカ系企業やサービスが進出しにくい面白い風土があり、観光国なのにスタバがないんです。少し不便に感じるかもしれませんが、代わりのサービスや美味しいものもあるのでご紹介していきますね!

**Q** スーパーで買えるおすすめのプチお土産を教えてください!

**めぐみさん** 私のおすすめは、塩のチョコレートです。意外と知られていないのですが、ボリビアではアマゾンの低地でカカオも生産されていて、有機栽培でも有名なんです。「Hiper Maxi」というスーパーで売られていますよ。



♪他の味も美味しいのでぜひお試しくださいね!

**まゆうさん** ボリビアは実はコーヒーも注目されています。標高 1,500~2,000 メートル以上の高地で栽培される希少な豆があるんです。スーパーで買える豆お勧めは「ユンガスのコーヒー」。私もよく家族に買って帰ります。同じスーパーで購入できます。



用意周到で  
なお楽しい!

## 旅の装備チェック表

|                                                                  |                                     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 重ね着できる防寒具<br>(太陽当たると暑く<br>太陽ないと寒い)      | <input type="checkbox"/> 保温 / 日焼け止め |
| <input type="checkbox"/> カメラとバッテリー                               | <input type="checkbox"/> 紫外線リップ     |
| <input type="checkbox"/> マルチプラグ                                  | <input type="checkbox"/> 酔い止め / 胃薬  |
| <input type="checkbox"/> 魔法瓶 *暖かい飲み物を<br>キープ!                    | <input type="checkbox"/> ティッシュ      |
| <input type="checkbox"/> 米ドル *街の両替所が<br>レートがいいです。                | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 食べ慣れた軽食                                 | <input type="checkbox"/> カイロ        |
| <input type="checkbox"/> 雨具                                      | <input type="checkbox"/> 予備の充電ケーブル  |
| <input type="checkbox"/> コイン (トルチャ)<br>(買い物をして紙幣を<br>崩しておくとお安心!) | <input type="checkbox"/> 水着 (必要な場合) |
|                                                                  | <input type="checkbox"/> ウユニの撮影小物   |



## Fricasé フリカセ

厚めに切った豚肉を炒め、タマネギやニンニクと共に少し辛いスープで長時間煮込む料理です。ウユニではリヤマ肉のフリカセも有名です。

リヤマ肉の  
フリカセ

## Chuño チューニョ

アンデス山脈の高地で作られる伝統的な凍結乾燥させたジャガイモ。長期保存するための知恵です。スープなどに使われます。



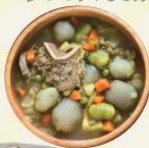
## Chaïro チャイロ

アンデス地方のアイマラ族に伝わる伝統的な具だくさんスープ。お豆と野菜がたくさんのお家庭料理です。

# Bolivian Food

## ボリビアグルメ

ボリビアご当地料理では美味しいスープが多めです!心と身体を癒してくださいね!



## ボリビアビール

アンデスの雪解け水や豊かな自然の恵みを活かした、スッキリと飲みやすいビールスナークが人気。世界で評価されるビールでもあります。体調と相談しながら楽しんでくださいね!

◀疲れた時はノンカフェインのお茶でほっこり



## ワニの尻尾の唐揚げ

アマゾン地域ではワニも食べられています。

## Pique Macho ピケマチョ

牛肉、ソーセージ、野菜、フライドポテトなどを炒め、スパイスで味付けをしたボリビア名物のてんこ盛り料理。



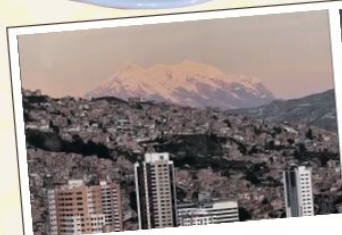
## Salteña サルテーニャ

ボリビア発祥の伝統的な国民食。甘みのある少し厚めの生地に、肉や野菜、ジャガイモ、スパイスを煮込んだ熱々でとろろのジューシーのような具がたっぷり詰まっています。



## Pollos Copacabana ポージョスコパカバーナ

ケンタッキーが進出していないラパスで、誰もが愛するフライドチキンのチェーン店。日本のお客様にも好評でケンタッキーより美味しいとの声も(笑)どこにでもあるのでぜひ試してみてくださいね!



ラパスが一瞥!

## Altura Rest Bar

Mitru Express というホテルの最上階にあるレストランで、昼も夜も景色がとっても綺麗です。カフェして夕陽を見るのもお勧め。人気のレストランなので、事前予約が必須です。夕景も美しいので是非!

Insta:@mitruexpresshotel



ラパスに旅中嬉しい日本食もあります!

## けんちゃん

リーズナブルなお値段で本格的な日本食が食べられます。旅行中に体調を整えたい方にもおすすめです。

Insta:@kenchanlapaz



ミシュラン入りが噂される

## レストラン GUSTU (グストゥ)

ボリビアの豊かな食文化と自然の多様性をテーマに、国内各地の食材を活かした料理を提案。ボリビア固有のジャガイモやハーブ、カカオ、川魚などを現代的な技法で昇華し、訪れる人に新しい食体験を提供しています。地域文化や持続可能性への敬意を大切にしながら、南米料理の新たな可能性を切り拓く一軒です。

Insta:@tusturestaurant

## Sopa de maní ソパデマニ

ボリビアを代表する伝統的なビーナッツスープで、日本人にも人気の味。お肉、野菜、ショートパスタを煮込んだコクのあるスープに、カリカリに揚げたフライドポテトがトッピングされています。家庭料理ですが、レストランでも食べられます。

▶ ネットでレシピも見ることができます。スープ文化がありません。ブラジルの冬に楽しむのにもピッタリぜひ作ってみてくださいね!



## Api アピ

紫トウモロコシの粉から作られる温かくて甘い飲み物。シナモンやクローブ、砂糖などで甘く香りづけしているのが特徴です。抗炎症作用や血流改善を促すアントシアニンが豊富。

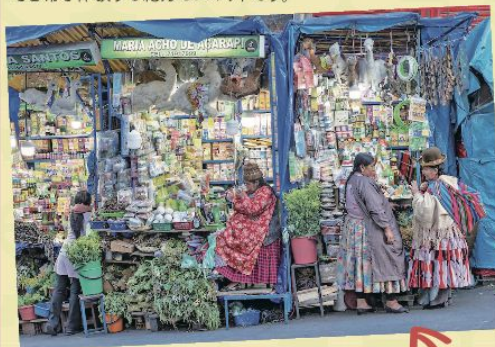
アンデス地方の寒い朝に欠かせない伝統的な朝食の定番で、中にチーズが入った大きな揚げパン、パステル(Pastel)と一緒に食べられます。や、揚げ菓子 ブニエロ(Buñuelo)と一緒に食べられます。スーパーでも、牛乳に混ぜるだけで手軽にApiが作れる粉が売られているので、気に入った方はお土産にもいいですね!

## Mercado Info 市場情報

ラパスには様々な市場や露天があります。それぞれの特徴と注意点を紹介します!

### メルカド・ランサ Mercado Lanza

サン・フランシスコ寺院のすぐそばにある、巨大なコンクリート造りの近代的な屋内市場。食材販売だけでなく、屋台(食堂)が非常に充実しているのが特徴です。地元っ子もここでサルテーニャや、アピとパステルのセットなどを食べたりします。観光客向けというよりも地域に根差した市場のため、ラパスの暮らしや人々の活気を肌で感じられるのが魅力です。色鮮やかな食材や威勢の良い売り手たちの声があふれる空間は、ラパスの食文化と日常を体験する絶好のスポットです。

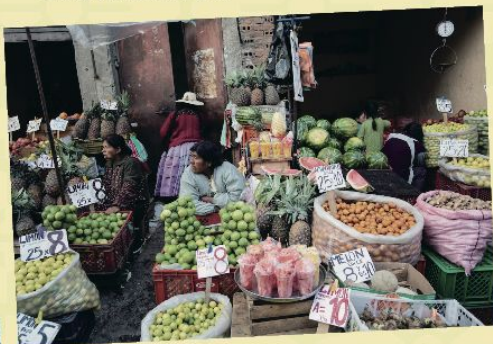


### 魔女の市場 Mercado de las Brujas

有名な観光スポットで、食材というよりは、乾燥させたリャマの胎児や薬草、お守りなどが売られている不思議なエリア。この市場で見られる品々の多くは、アンデスの先住民であるアイマラ族の世界観と深く結びついています。豊作や健康、旅の安全、商売繁盛など、人々の願いを込めたお守りや儀式用品は、現代においても大切に受け継がれています。

### メルカド・ロドリゲス Mercado Rodríguez

ラパス最大級の食料市場で、現地の人の生活を支える台所。チチカカ湖で獲れた新鮮な魚(イシビなど)や、200種類以上あると言われるアンデス特産のジャガイモが山積みになっています。伝統的な衣装を身にまとった「チョリタ(カセリタ)」から直接食材を買うことができます。週末(土・日も開いています)は特に活気が溢れています。



### メルカド・カマチョ Mercado Camacho

市街中心部に位置し、清潔感のあるフードコートが併設されておりお子様連れなどでも楽しやすい市場。周辺にはバスターミナルや交通の要所があり、多くの市民が買い物のために訪れます。ここでは「マチョ・カマチョ(ビケ・マチョのお一人版?)」が食べられることで有名です。

### フェイラ・ディエシセイス・デ・フリオ Feria 16 de Julio

木曜日と日曜日に開催され、世界で一番大きな市と言われています。ラパスのロープウェイ、テレフェリコ(赤ライン)にのり16 de Julio駅で降りると市場のど真ん中に。衣類や日用品が安く手に入る巨大な露店街で1日歩いても全てを見るのがむりと言われるほど。スリが多いので行くのであれば必要最低限の物だけ持って。スマホにも注意が必要です。テレフェリコ(青ライン)に乗ると、上空から市場の大きさを見ることができます。

# Music Guide

## 音楽を楽しもう!

ボリビアで伝統音楽を研究するまゆうさんに  
ボリビア音楽の魅力を聞いてみました!



folkloreは、その  
場にいる人をつなげる力  
があります。一緒に歌っ  
て踊って、時にお酒を飲  
んだりして、会場を1つ  
にしてくれます。例えば  
クラシックだと、演奏者  
と聴衆は一線に分かれて  
るような感じですが、folkloreのコンサート



←女性を祝うお祭りコンマドレ。

は、演奏者が客席に降りて一緒に踊ったり、お客さんが  
手拍子や掛け声で参加したり、たまにステージにあがっ  
ちゃったり、みんなで1つになって楽しめるところが、  
1番の魅力だと思います!  
アンデスの人々は日本人のように静かな人が多いです  
が、Peña (ペーニャ) とよばれるラパスの音楽酒場では、  
生演奏を楽しみながら朝方まで踊るラテンなボリビア人  
たちと知り合うこともできますよ。Peñaの有名な店は  
「Peña Jamuy」です。開始が遅いので体力に自信のある  
方はぜひ!

## 音楽や踊りも楽しめる!?

### ボリビアの主なイベント&お祭り一覧

- 1. オルロのカーニバル:** ボリビア最大の祭典で、ユネスコ無形文化遺産にも登録。ブラスバンドと民族舞踊が圧巻です。おすすめは夜の電飾をつけた衣装と踊り。2月〜3月に開催。
- 2. ヒスカナタ:** ラパスのカーニバル。オルロより素朴ですが街の一体感を感じられる。道ゆく人に泡をかけるのも特徴。
- 3. グラン・ボデール祭:** ラパス最大の祭りで、何万人もの踊り手と演奏者が街を埋め尽くします。豪華な衣装とmorenadaのグループの演奏が魅力。5月〜6月に開催。
- 4. アラシータス祭:** ミニチュアの家や車、札束を買うと、その1年で手に入れられるという風習で有名。1月24日から1ヶ月。
- 5. ウルクビーニャ祭:** 聖母を讃える宗教祭ですが、民族舞踊団が多数参加し、音楽フェスティバルのように、8月開催。
- 6. プファイイ祭:** スクレ郊外の村で開催。ヤンバラ文化に由来する祭りで、色鮮やかな衣装と独特の笛や太鼓の演奏が特徴。ユネスコ無形文化遺産。3月の第三日曜開催。
- 7. イチャベケネピエスタ:** サンイグナシオデモホス村で行われる祭り。独特の衣装や踊りなどで
- 8. ティンク祭り:** オルロとスクレの間にある村の祭り。殴り合って血を流し、その血を大地の神パチャママに捧げます。  
**チュティージョス祭:** ボトシ最大の祭りで、民族舞踊団や楽団が市内を練り歩きます。8月開催。
- 9. コルソ・デ・コルソス:** ボリビア各地のダンスグループが集まる大規模なカーニバル。2月〜3月に開催。

## FOLKLORE フォルクローレ

### お勧めバンドリスト

#### ■ Kjarkas (ボリビアで1番有名グループ)

1965年に結成された、アンデス音楽(フォルクローレ)を代表する世界的グループ。おすすめの曲は「Llorando Se Fue」。この曲は世界的にヒットし、日本ではランパダという曲で昭和の時代一世を風靡しました。

#### ■ Lljatymanta (オルロ発の超人気グループ)

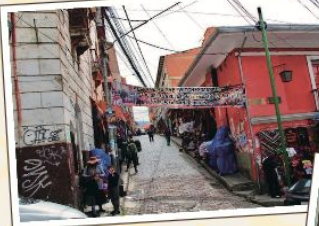
アンデス地方を代表する伝統的なゆっくり重厚な音楽と舞踊のスタイル「Morenada」が特徴。  
おすすめの曲は「Ojos cerrados」

#### ■ Música de maestros

##### (まゆうさんが所属してる民俗オーケストラ)

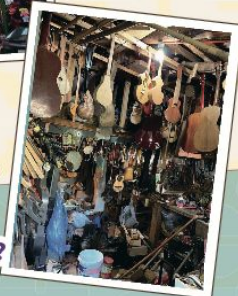
Estudiantina形式と呼ばれる、弦楽器も含む大編成の楽団スタイルのフォルクローレ。おすすめの曲は「Qhunuskiwa」という、社交ダンスのような風変わった曲です。Insta:@musica\_de\_maestrosにコンサート情報も載せています。

\*youtubeでも演奏を見られるので観てみてくださいね!



→ボリビアを代表する楽器は、チャランゴ、バンフルートのサンボニーニャ、ケーナ、ロンロコなど。エキゾチックでどこか懐かしい音色です。

←ラパスにある楽器街の小さな工房や専門  
店では、職人たちは今も  
手作業で楽器を製作し  
ています。製作工程を見  
学できるお店もあります。



## めっちゃ寒い!

## けど集まって耐える!?

### アイマラの新年祭

冬至の6月21日に行われる先住民アイマラの新年祭。日の出を迎える神聖な儀式とともに、伝統音楽や踊りが披露されます。  
ラパスからもティワナク遺跡にこの新年を過ごす人たちが多くいます。冬至なので、1年で一番寒いと言われる日に、外で日の出を皆で待つのですが、信じられない寒さです。地元の人々はシンガニと呼ばれるブドウから作られる蒸留酒とコーラなどを混ぜて飲んで体を温めつつ夜明けまで耐え続けます。



プファイイ祭りの祭壇ブカラは8m。  
たくさんの食べ物がつけられる



アイマラの新年祭



プファイイ祭り:大地の神へ豊作の祈り

絶対 行かなきゃ!

# 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ね!



トリックアートは、平らで何もな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。お子連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！



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はなく、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して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、好きな時に散歩が可能。昨年スパ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。

他にもあります！

## ボリビア New Spot

近年注目!の観光スポット

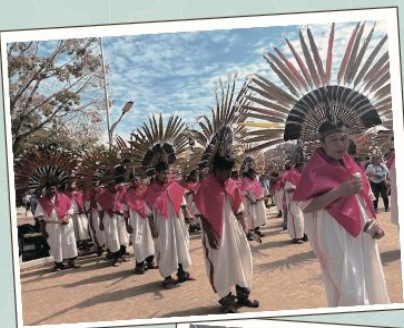
### Toro Toro

ボリビア中部の山岳地帯に位置する自然豊かな観光地トロトロは、恐竜の足跡や壮大な渓谷、鍾乳洞で知られています。

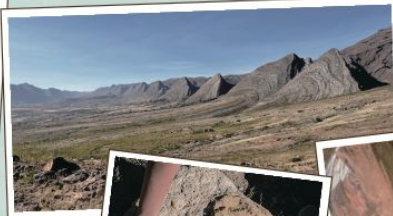
周辺は国立公園に指定されており、数千万年前の地層や化石が数多く残されています。特に巨大な恐竜の足跡群は世界的にも貴重な存在で、多くの研究者や観光客を魅了しています。また、深さ数百メートルの渓谷「カニオン・デ・トロトロ」や、内部に美しい鍾乳石が広がる洞窟「ウマハランタ」も人気の見どころです。



▶オルロのカーニバル。  
(中はめぐみさん)



▶イチャベケネビエスタ祭り  
鳥の羽を頭につけた戦士マテテロの踊りアチュという道化師のような老人の踊り。夜は帽子の先端に火花をつけて撒き散らす爆発祭りもあります。  
子供つれでも村人がみんな可愛がってくれます。



▶岩に残る  
恐竜の足跡



トロトロ国立公園のトレッキングでは海も楽しめます

◀ハイキングや探検気分が散策しながら太古の歴史を体感できるスポットです。

# HIS

☆  
☆  
鏡張りは11月～4月



## 塩のホテルに泊まる

## ウユニ塩湖2泊3日



# USD 1,830～

2名様参加時1名様あたり  
ホテル・ガイド・送迎付き

### DAY 1

- 朝  
ウユニ空港にガイドがお迎え
- 午前  
**ウユニ塩湖ツアー①**
  - └ 列車の墓場
  - └ コルチャニ村 (塩の精製所)
  - └ オホデサル
  - └ 塩の迷路
- 昼  
塩湖にてピクニックランチ
- 午後  
塩のホテルへチェックイン
- 夕方  
**夕日鑑賞ツアー①**



### DAY 2

- 明け方  
**星空＆朝日観賞ツアー**
- 朝  
ホテルにて朝食
- 午前  
**ウユニ塩湖ツアー②**
  - └ プラヤプランカ
  - └ インカワシ島
  - └ トリック写真
  - └ 鏡張りスポット
- 昼  
塩湖にてピクニックランチ
- 夕方  
**夕日鑑賞ツアー②**
- 夜  
ホテルにて夕食



憧れの「塩のホテル」に2連泊

**日本語ガイド選択可!**

ラパス支店日本語サポートあり

### DAY 3

- 朝  
ホテルにて朝食
- ウユニ空港までお送り
- おつかれさまでした!



詳細はQRコードから!  
(ツアーページが開きます)





## パラシオ・ドウオ のボタニカル料理

下記にてWebサイトに  
アクセスいただけます



@gioiacocinabotanica



レコレータ地区の中心にあるパラシオ・ドウオ (Palacio Duhau) はフランス人の建築家「Léon Dourge」によって設計され、1934年に建てられた豪邸。2006年からホテルになり、館内にパティセリー、バー、レストラン等がございます。

今回はミシュランガイドに掲載されているイタリア料理のお店「ジョイア・コシーナ・ボタニカ」をご紹介します。

ブエノスアイレスは19世紀からイタリアからの移民を多く受け入れ、その影響の一つとしてイタリアンレストランが数多くございます。「ジョイア・コシーナ・ボタニカ」はその中、100%プラントベースでありながら、世界中の旅行者を魅了しております。



メニューは季節ごとに変わるので、毎回旬の野菜と新しい料理がお楽しみいただけます。「Garden salad」に入っている平茸は鶏肉のような食感でローストしたかぼちゃと相性抜群！量が多いので、お二人で分け合いながら楽しめる前菜でございます。「Eggplant croquette」も前菜として注文し、外はカリッと、中のなすはトロッと濃厚で、提供されるパンとオリーブと一緒に召し上がるのをおすすめいたします。

リゾットと一緒に提供されたミラネーゼはお肉の代わりに山伏竹が使われており、鶏肉と食感が似ており、噛むほど旨みが溢れてきました。レストランで提供されているパスタはすべて手作り生パスタで、生地が薄く、風味豊かな口当たりをお楽しみいただけます。レストランを囲む庭園をお楽しみいただきたい方には昼食のご予約をおすすめいたします。



ブエノス

アイレス特別編



## 名所紹介⑱

### 「サン・テルモ市場」



「サン・テルモ市場（Mercado San Telmo）」は元々ヨーロッパから来ていた多くの移民たちが最初に定住したサン・テルモ地区の食料市場になるため、1897年に設立され、現在ではブエノスアイレスの観光名所として知られております。

現在でも食料が売られておりますが、本屋さん、カフェ、革製品のお店、ヴィンテージショップ、レストランなど魅力的なお店ばかりで、買い物や食事がお楽しみいただけます。

日曜日は朝9時から営業しており、近くに「フェリア・デ・サン・テルモ（青空市場）」も開かれ、ブエノスアイレスの多くのお店がもっと遅く営業を始める日曜日にぴったりなアクティビティだと存じます。



「ドゥルセ・デ・レचे & Co (Dulce de Leche & Co)」というお店ではマテ茶味のアルファホールが売られており、少し苦味があるお菓子がお好きな方におすすめいたします。

巡っている途中、軽い食事をとりたい時や小腹が空いてきた時、「エル・ホルネロ・デ・サン・テルモ（El Hornero de San Telmo）」というエンパナーダ専門店をおすすめいたします。お店の周りに席もあるけど、混んだりするので、食べ歩きの時にもおすすめいたします。朝10時から熱々ジュシーなエンパナーダを提供しております。



#### セボジャ・イ・ケソ味

「セボジャ・イ・ケソ（Cebolla y Queso）味」はとろりと伸びるチーズがたっぷり入っており、セボジャ（玉ねぎ）の甘さも口に広がります。



#### ヴェゲタレス味

「ヴェゲタレス（Vegetales）味」はマイルドでなすが入っております。イタリアのなすのペーストに似ております。



#### カルネ・サルテーニャ・フリッタ味

「カルネ・サルテーニャ・フリッタ（Carne Salteña Frita）味」は今回食べてみた中で一番風味豊かで、噛む時、肉汁がジュワッと溢れ出します。





## 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。

なかまみつる

第15回はブラジル在住15年、General Partner 中山 充 さんです。

ーブラジルに來られた経緯は?

海外から日本企業を引き出す役割を担ってみたいと思いブラジルに來ました。大学卒業後、東京のペイン&カンパニーで働き、起業した後、国際MBAでスペインに1年半滞在したのですが、日本企業の存在感が少なかったことに驚きました。日本の人口減少等で国内需要が下がるのは明らかだったので、成長の可能性がある国で、かつ自分のような個人でもプラスなインパクトが出せるには日本人が少ない地域が良いと思い、南米13カ国を巡る中で、ペイン時代の同僚がブラジルのペインのマネージャーを紹介してくれたことがきっかけで、サンパウロで働くこ

とも大きいため、多くの企業や投資家にとって魅力的な市場となっています。日本の企業が投資によってより成長し続けられるよう、できることはまだまだあると感じています。

ーブラジルやブラジル人の好きなところは?

ひとの寛容さです。従業員に対する態度や子供連れの家族への対応を含めて、本当にやさしい人が多いと感じています。ブラジルに來た当時、私はポルトガル語はほとんど話せない中での業務。日本では日本語話せないコンサルタントなどすぐにクライアントから変えるように言われると思いますが、ブラジル



中山さんと会社のパートナー達。  
現在までラテンアメリカ全土で約50社に投資。南米、欧米、日本を頻繁に行き来する中山さん(2列目一番右)の会社には、欧米のMBAに通う日本人が南米市場に興味を持ち、短期でインスタンにすることもあろう。毎年4月にはサンパウロで、日伯の投資家やスタートアップ企業を繋げるイベント Brasil Japan Startup Forum も開催しています。

## ブラジルは“成長の可能性を秘めた未来の大国”

とになったんです。

渡伯から2年後に独立してベンチャーキャピタルを設立しました。あまり馴染みがない方も多いかもしれませんが、ベンチャーキャピタルは、革新的な技術やサービスを持ちながらも資金調達で難しいスタートアップに投資を行うことで、新しい産業や雇用を生み出す重要な役割を担っています。単に資金を提供するだけでなく、経営支援や人材紹介、事業戦略のアドバイスなどを通じて企業の成長を後押し、社会を変えたい仕事です。2014年のブラジルのベンチャーキャピタルの市場は日本のように整備されていなかったで、成長の可能性を感じました。例を挙げると、皆々も利用した耳にしたことがあるであろうiFood、NuBankや99なども、スタートアップから投資を受けて成長し、今やラテンアメリカを代表する企業となっています。

ブラジルは日本の約1.7倍である約2億人以上の人口を持ち、比較的若い人口構成で、デジタルサービスの普及余

のクライアントは、私の拙い、翻訳機使いながらのポルトガル語でもしっかり聞いてくれて、わかるまで何度も説明してくれました。そこでは外国人が住みやすい国ではないかと思えます。

ブラジルは未だ解決できる問題が多い国だと思いますが、スタートアップはその「不便」を解決し社会を変えられる存在であり、我々ベンチャーキャピタルはそのサポートができる魅力的な仕事です。加えて、2020年よりラテンアメリカにも範囲を広げました。また、女性起業家のサポートも積極的に行っています。日本を含めて世界的に女性の起業家が少なく、それ以上に女性のベンチャーキャピタリストが少ないことがその理由にもなっていると言われています。やはり多様な視点を持つことがイノベーションには不可欠だと思うからです。

私の会社では女性を積極採用して、女性の方が多いチーム構成になっています。こうして女性起業家もアプローチしやすいベンチャーキャピタルになればと思っています。

日本から見ると南米の印象は薄く、パッと思い浮かぶ国はブラジルくらいかもしれません。これまで6カ国のスタートアップに投資をして、ペルー、コロンビアにも拠点を持って仕事をしていますが、ブラジル以外の他の国にも多くのチャンスを感じます。

スタートアップの世界ではブラジルがラテンアメリカをリードしていますが、コロンビアが近年急速に成長しており、ペルーもその後を追っています。一方でメキシコやチリは独自の進化を遂げているようにも見えます。最近エルサルバドルやグアテマラにも行きましたが、やはり域内では若干立ち遅れている印象もあるので、大きな機会があるのかもしれない、と考えて継続的にモニタリングしています。こうした国ごとの違いはあれど、スペイン語・ポルトガル語でコミュニケーションが取れ、社会的・文化的な背景の類似点が多い地域において、様々な事業機会を考えながら20年後を考えながら地味ながらも先手を取つというのが私自身のチャレンジです。

●中山さんの活動やイベントの詳細は  
LinkedIn (<https://www.linkedin.com/in/mitsurunakayama/>) note  
(<https://note.com/bvc>) をご覧ください。



新店舗に移転し、ライオンにより近く、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  
つややかとサラサラに!

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  
て安心です!

# 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、イピラブエラ公園にて 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 回ほど毎週末午後 2 時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！

# 日本食レストラン 主都



ランチは定食メニューがご用意です。  
当店の味を楽しんでいただける「おまかせ」メニューもご用意です。  
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

ブエノス

アイレス特別編

## イベントレポート⑬ 「フェリアス・デ・ラ・シウダー」

ブエノスアイレス各地で開かれる「フェリア（青空市場）」はお土産探しにぴったり！見るだけワクワクするものがたくさん！

※お支払いが現金のみ「efectivo」の屋台もあるため、「フェリア」に行く際現金を持っていくことをおすすめいたします。



「フェリア・オンドウラス」

土日祝の朝10時から夜8時まで「セラノ広場」に開かれます。パレルモ・ソーホー地区の中心にあるので、周辺にはたくさんのバーやカフェがございます。

@feriahonduras\_plazaserrano



「フェリア・デ・サン・テルモ」

サンテルモ日曜市はブエノスアイレスで一番大きい市場。日曜日の朝10時から午後5時まで開かれ、メルカード・サン・テルモに行った後、フェリアにも寄ってみてください。マファルダのベンチも近くにあります。

@feriadesantelmo



「フェリア・デ・レコレータ」

「フェリア・ブラザ・フランシア」とも呼ばれ、土日祝の朝10時から夜8時まで「フランシア広場」に開かれ、近くに「レコレタ墓地」や「国立美術館」等主な観光地もございます。

@artesanosplazafrancia

## サンパウロ州内で楽しめる 7月～10月までのイベントカレンダー

### サンパウロ市

Festa da Cerejeira  
Parque do Carmo  
カルモ公園の桜祭り  
7月24日、25日、26日、31日  
8月1日、2日開催予定  
@festadascerejeiras

Circuito das  
Estações  
「季節のコース」  
マラソン  
9月13日開催予定  
@circuitoestacoes

São Paulo Oktoberfest  
サンパウロ  
オクトーバーフェスト  
9月18日～10月4日  
まで開催予定  
@saopaulooktoberfest

Mostra  
Internacional  
de Cinema  
サンパウロ国際映画祭  
10月15日～29日まで開催予定  
@mostrasp

### 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  
7月25日と26日  
8月1日と2日  
8月8日と9日  
8月15日と16日開催予定  
@parque.da.cerejeira

### アチバイア市

※サンパウロから車で約1時間半  
Festa de Flores e Morangos de Atibaia  
アチバイアの花といちのご祭り  
9月4日～27日（金土日祝のみ）開催予定  
@festadefloresemorangos

# ポルトガル語プチ講座⑰

## Na padaria (パン屋にて)

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！

### 注文したい時

今回はパン屋での  
注文の仕方を教えます。

ボン ジア  
Bom dia!

ケル ドイス パンイジニョス ポルファヴォル  
Quero dois **pãezinhos**, por favor!

パンを2個ください！

ミ ヴェ パンイジニョス  
※「Me vê ○○ **pãezinhos**」  
というカジュアルな言い方  
もよく使われます！



注文する時、「pãozinho / pãezinhos」という言葉が  
よく使われますが、ブラジル各地で違う名前で  
呼ばれております。

ミナス・ジェライス州 リオ・グランデ・ド・スル州 サン・パウロ州



Pão de sal  
パウンジサウ



Cacetinho  
カセチーニョ



Pão francês  
パウンフランスス

## 初回無料体験レッスン

2026年8月10日～8月15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♪

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！



# 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 | 500 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  
ば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

※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/)

※順不同



**HIS**  
BRAZIL

## Vamos! Vol.39

発行日 2026年7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



# 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**