

HIS

Vol.

40

2026
OCT

Vamos!

旅に出る・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. BRASIL TURISMO

一生に一度は
見ておきたい!

リオの 特集 10倍楽しめるカーニバル 徹底ガイド!

南米グルメ ブラジル北部のパラ州のレストランをご紹介します! 旅行気分を味わいましょう!

リオデジャネイロで活躍するこの方にインタビュー 熊本尚美さん

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」



メンバー募集中!

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! **連絡先: info-brazil@his-world.com**

●TVPS: テニス

参加資格: テニス経験者 (中級〜上級)

活動内容 毎週日曜の早朝に、室内クレートコートにて試合形式でプレーをしております。テニス以外に有志の飲み会もあります!

代表から一言 「サンパウロで定期的にテニスをする機会をお探しの方、是非ご連絡ください。体験参加も大歓迎です!」

連絡先 WhatsApp (11) 96393-4629 (永野 Nagano)

●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、いつでもご連絡ください」

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 (国井 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 回ほど毎週末午後に 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) 91693-7475 (糸久 Itohisu)

●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



●ゆるバス (ゆる〜いバスケットボール部)

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 「現地ブラジル人とのゲーム形式。学生時代以来、久しぶりにバスケットを再開したメンバーが多く、ブランクのある方もお気軽にご参加ください。見学、体験参加、お子様も大歓迎です」

連絡先 WhatsApp (11) 99824-1996 (堺 Sakai)

●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)

●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、楽譜も無料で揃っています!」

WhatsApp (11) 99589-9958 (Sugimoto)/(11) 96344-2239 (Buyo)

●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!」

●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)

●関西学院大学「サンパウロ新月会」

参加資格 関西学院 OB・OG どなたでも

活動内容 食会からゴルフコンペまで、さまざまなイベントを開催中

代表から一言 「幅広い世代、業種で楽しく活動しています。ぜひお気軽にご連絡ください!」

連絡先 WhatsApp (11)95647-2018 (佐々木 Sasaki)

ブラジルで1度はみたい! 熱狂の祭典

Viva! Carnaval!

リオのカーニバル徹底ガイド

ヨーロッパの謝肉祭がブラジルで独自の進化を遂げた!

カーニバルはキリスト教カトリックを信仰する国々で祝われてきた謝肉祭。伝統的には、イエス・キリストの復活を祝う「復活祭」の前に、40日間、祈り、節制、断食、慈善などを大切する「四旬節」があり、その「四旬節」に入る前にその厳肅な期間に入る前に、食べたり、飲んだり、踊ったりして楽しむ期間でした。

ブラジルにはヨーロッパ移民を通じ取り入れられましたが、アフリカ系ブラジル人の音楽・リズム・踊り、さらにブラジル各地域の文化が融合し独自の進化を遂げました。

カーニバル期間では、ブラジル各地でお祭りが行われますが、特に世界中から観光客を惹きつけているのが「リオのカーニバル」。ダンスの華やかさや音楽とリズム、山車の豪華さだけでなく、参加する人たちが1年に1度のこの祭りにかかる情熱と思いが唯一無二の祭典にしています。今回は、ただ“すごい!”だけで終わらないために、カーニバルの魅力を徹底的にご紹介します。

絶対早めの予約をすべし! 世界から愛される“祭典”

リオのカーニバルはお祭りではなく、実はコンテスト。リオ中の各地区に存在するサンバチーム (Escola de Samba) がリーグ戦で順位を競います。審査では、Bateria (打楽器隊)、Samba-Enredo (テーマ曲)、Fantasias (衣装)、Alegorias e Adereços (山車・装飾)、Comissão de Frente (先頭で演技するグループ) などなど、複数の項目で採点されます。Grupo Especial (特別グループ) は一部リーグのような最高峰のチーム。リオのカーニバルの日程は毎年変わりますが、2027年は2月5~10日まで。Grupo Especialは2月7・8・9日に出場し、2月10日が結果発表、チャンピオンになったチームのパレード (Desfile das Campeãs) が、2月13日 (土) に開催されます。パンデミックで開催されない年があったり、観に来られない観光客が多かったため、近年は特に早めに席やホテルの予約が必須です。





カーニバルはどこで行われるの？

サンボードロモ、またはサブカイと呼ばれる会場です。1984年からこの会場で行われていますが、それ以前

は、1978年より、通常の道路を通行止めにし、観客席を設置して開催していました。どんどん規模が大きくなるにつれ恒常的な施設が必要になり、ブラジルを代表する建築家オスカー・ニーマイヤーが設計し1983年に完成しました。パレード用の Passarela (ランウェイ) は約700m、幅約13mで、収容人数が8万。驚くことに、工期が120日だったそう。工事には約2600人の人が従事し、24時間体制で作業をしました。当初は学校、保育施設、保健施設、工芸アトリエなどを配置する計画もありました。

現在、カーニバル以外の時期は、イベントなどに使われています。



カーニバルの
終点アポテオー
ゼ広場。M字型
のアーチがシン
ボル。

審査員席。2026
年は9つの審査項
目に各6人の審査
員がおり合計54
人が審査しました

パレード開始
前の集合エリア

山車やダンサーた
ちが通る道。チ
ームには、スム
ーズに流れるよう
に調整する役目
の人もいます。



Porta bandeira



リオで注目のサンバチームは？

Estação Primeira de Mangueira は、1928年創設の歴史あるチームで歴代優勝は20回。**Portela** は、Grupo Especial 最多の22回の優勝を持つ伝統チーム。近年の勝者は、**Unidos do Viradouro** で、2024年と2026年に優勝し公式ランキングでは最多ポイントを獲得しています。2025年に優勝したのは **Beija-Flor de Nilópolis** で、Grupo Especial で15回の優勝を果たしているチーム。巨大な舞台美術や現代的な演出で注目されるのは **Acadêmicos do Grande Rio** です。

チームの構成は約2,000～4,000人！プロのダンサーは一部で、他の多くは一般の市民。数ヶ月の練習に熱心に通うことで、無料で衣装を提供され出場できます。審査は、270点満点。打楽器隊（バテリア）は最低100名以上必要！など、人数も決まっています。

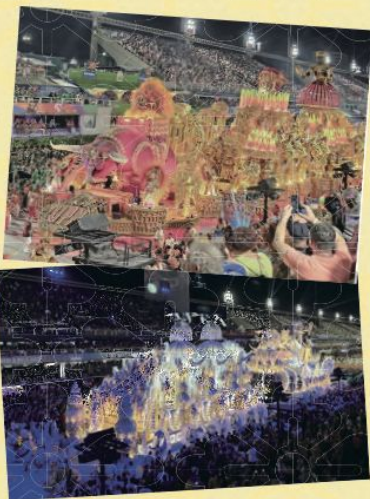
お気に入りのチームを決めたり、観戦前に、各チームのテーマや歌詞を調べるのも数倍楽しむコツ！街中では、有名チームの記念Tシャツが販売されていたり。まるでサッカーのサポーターのようですね。



豪華な山車や衣装には どのくらい費用がかかっているの？

1チームの総制作費は、約1,000万～1,500万リアル（日本円で約3億～4億5,000万円）と言われています。1年に1回、1時間半弱の本番のために投じられます。巨大な山車（アレゴリア）は、1チーム4～6台（1台あたり約1,000万～3,000万円以上）。半年以上かけて作られるものもあり、高いものは15メートルを超え、重さは30トン近くになることも。豪華なだけあって、パレードには賞金もあり、優勝から上位6位に入ったチームには、数百万リアル（日本円で約1億円～数億円規模）と言われる賞金が分配されます。この賞金は翌年の制作費や地域コミュニティの運営費へと還元されるのだそう。

ちなみに山車は、Cidade do Samba という施設で作られ、カーニバル前に、会場近くまで封鎖された道路を運ばれます。カーニバル後、山車は解体され、衣装も回収され、また次の年のための素材として流用するものは保管されます。



Escola de Samba

Rio Carnaval

MÚSICA
PESSOAS
CULTURA
HISTÓRIA

物語を音楽とダンスと芸術で表現する祭典
リオのカーニバル チームの基本編成要素

②~⑩はチームによって順番が変わります。

サンパチームは、その年のテーマ(Enredo)をもとに
音楽・ダンス・衣装・山車などで1つの物語を表現します。
数千人のメンバーが、それぞれの役割を担い
約70分かけてサンボードロモ(会場舞台)をパレードします。

1 Comissão de Frente

先頭演技隊

チームの世界観を表現する
演劇的なパフォーマンスで
最初に登場します。



2 Abre-Alas

先頭の山車

最初の大きな山車。
その年のテーマを印象付ける
象徴的な存在です。



3 Mestre-Sala e Porta-Bandeira

騎手のペア

チームの旗を持つPorta-Bandeiraと
それをエスコートするMestre-Sala。
優雅なダンスで観客を魅了します。



4 Alas

各グループ (アーラ)

テーマを表現する様々な場面
人物を表現するグループが
次々と登場します



5 Ala das Baianas

バイアーナ部門

伝統的な衣装をまとい
ゆっくりと回転しながら
進むチームを象徴する
グループです。



6 Passistas

サンバの踊り手

パレードを盛り上げる
選抜されたサンバの
ダンサーたちです。



7 Bateria

打楽器隊

パレードの心臓部。Surdo、Caixa、
Tamborimなど多くの打楽器奏者
(rismistas)で構成され、Mestre
de Bateriaが、指揮を取ります。



8 Rainha da Bateria

バテリアの女王

Bateriaの前などで踊り、
パレードに華やかさとエネルギーを
与える象徴的な存在です。



9 Intérprete/Puxador+Carro de Som

メイン歌手と音楽チーム

その年のSamba-Enredoを歌い続ける
メイン歌手と、音楽チーム。
参加者はこの歌に合わせて
歌いながら進みます。



10 Carros Alegóricos

山車

テーマを視覚的に表現する
巨大な舞台装置の山車。上には
Destaque(重要な登場人物)も
登場します。



11 Velha Guarda

古参メンバー

学校の歴史を支えてきた
ベテランたち。伝統と誇りを体現し
暖かい雰囲気でもパレードを
締めくくります。



Mais que um desfile,
uma história.

パレード以上のもの、
それは一つの物語。

Viva o Carnaval!



Surdo
スルド



Caixa
カイシャ



楽器はどんなものが使われるの??

華やかな山車やダンサーが注目されがちなカーニバルですが約300人の巨大な打楽器オーケストラとも言えるBateriaも重要な存在。指揮をとるMestre de Bateriaは笛と手の合図で指示を出します。



Tamborim
タンボリン



Repinique
ヘビニキ



Pandeiro
パンディロ



Agogô
アゴゴ



Cuica
クイカ



Chocalho
ショカリョ



Ganzá
ガンザ



Apito
アピト



観覧席のおすすめは?

観客席はセクター毎に番号が振られていますが、おすすめはセクター9。審査員席の正面に位置しており、各グループが最高のパフォーマンスを行い、一番盛り上がる場所でもあります。海外旅行客用の指定席でもあり、英語スタッフも配置されるのも安心。また、セクター9と10の間では、各サンバスクールのドラマーが一旦ストップしパフォーマンスするのでそれも見どころです。HISでは、このセ

こちらがセクター9! 1階のボックス席は、カーニバルに一番近い席からA列、B列、C列となりますが、HISでは、ご予約いただいた順に、B列からお席の確保が可能です。本戦一日目のボックス席は、例年かなり早くから売り切れるので、とりあえず先に押さえられることをおすすめします。

クター9のボックス席(一階席でダンサーが近く迫力満点)と、スタンド席(上から俯瞰するように遠くまで観戦できる。)の2つをお選びいただけます。ボックス席は、座席配置の関係で、偶数名(2名、4名、6名...)でのご予約が必要です。



会場までの移動は? ホテルはどこがいいの?

HISサンパウロ支店を通してチケットをご手配いただけると、カーニバル会場と指定ホテルを結ぶ、混乗シャトルバスに乗車可能です。特に帰りは深夜または早朝になるので、この送迎がとても安心。家族やお友達同士で参加しても、それぞれが見たい時間までみてより安全に帰ることができます。人気のホテルはサポイ(3つ星)オットン(4つ星)。カーニバルだけでなく観光にも便利です。パレードは22時にスタートし、翌朝4時頃に終了します。会場には、開始の1時間前(21時頃)までに到着するのがおすすめです。その時間であれば、まだ混雑が少ないためスムーズに席へご案内が可能です。会場には飲食や物販のブースもあるので、早めについても意外と楽しめちゃいます。開始前も音楽が流れたり、ライトアップしたり。トイレの場所のチェックも忘れずに。

パレードの通り

ボックス席



⇒セクター9は指定席で、通常座席マットも配られます。本戦期間は、市内ホテルにHISツアーデスクを設置。万が一の時も、日本語サポートがあり安心です。





カーニバルを楽しむための 装備のポイントは？

カーニバル期間中のリオは、昼でも夜でもカーニバルの衣装で楽しんでいる人が街に溢れているため、ちょっと派手でも問題なし。高価な時計やアクセサリーなどは持ち歩かず、カーニバル用のキラキラアイテムや夜光るグッズを揃えて倍楽しんじましょう！



◀カーニバルと一言で言っても、夜の会場での観戦なのか、次ページにご紹介しているような日中の一般公開のイベントなのかで装備も変わってきます。路上のイベントに行くならば、携帯などを盗られないよう、体に密着して簡単に盗られないボディバッグを前にかけるとがおすすめです。夜のカーニバル会場は、雨が降ったり肌寒くなることもあるので、上着を持つといいことをおすすめします。特に昼間のカーニバルは歩く

ことを想定し、靴は履き慣れたスニーカーがおすすめです。夜のカーニバル会場には、折り畳み傘やセルフィー棒は持ち込みませんが、双眼鏡はOK。山車や衣装の細かなところまで見ることが可能です。リオデジャネイロでもカーニバルを盛り上げられるグッズは購入可能ですが、日程が限られている場合は、基本的な装備はサンパウロで揃える方が種類があり、お安かったりもします。

<持ち込み可能なもの>

- 飲み物：ペットボトル(1本/個あたり最大500ml)を2本まで(ビールなどのアルコールも詰め替え可能)
- 軽食(個包装)：1人あたり最大2点まで(各500g以内)
- 保管用品：個人使用の小型保冷バッグ
- フルーツ：密閉できるビニール袋に入っているもの

<持ち込み禁止のもの>

- ガラス製品(ガラス瓶含む)
- クーラーボックス/発泡スチロール/大型バッグ
- アルミ缶(ジュースやビールの缶はNG)
- 銃器/刃物類
- 個人用でない食品(定食など、大量の食品)
- 花火・発煙筒
- エアゾール式デオドラント・香水
- 傘、セルフスティック、棒状の物
- 氷・保冷剤(ジェル状を含む)
- ペット(動物)



※会場の規定は変更される場合があります。
入場前に最新情報をご確認ください。



6歳の娘と 親子3人で 観戦しました！

午前中に海で遊ばせ、夕方まで昼寝をさせて挑みました。子供が飽きてしまうかもしれないと思い、折り紙や、水で肌にくっつくタトゥーなど、会場でも遊べるグッズも持ち、1時間半ほど前に会場へ。カーニバル会場では飲み物・食べ物も売っているのですが、お腹が空いても問題ないですが、飽きた時に時間をかけてなめられるキャンディーなど、おやつも持ち込みました。

お子様のキャラによるとはと思いますが、カーニバルが始まると思った以上に楽しんでくれて、観戦ができました。11:30過ぎに会場を出ました。お友達と一緒に観戦できたらなお長く楽しめると思います！

大人もお子様も楽しめる
「路上カーニバル」

Bloco de Rua!!

ブロッコ・ジ・フウア



カーニバルは会場で行われるチームの発表だけではなく！
Bloco de Ruaは、道路・広場・海岸沿いなどを舞台に、一般の人
たちが一緒に歩き、踊り、歌う「リオのカーニバルの本質」。
自分もカーニバルの一部になって楽しめるのも魅力です。
ブロッコごとに名前と歴史があり、音楽、テーマ、ファンがいて、
Bateria（打楽器隊）や歌手などを中心に、道を進んでパレードを
します。2026年には公式プログラムだけでも400を大きく超える
Blocoのパレードが行われ、大きなMegaBlocoと呼ばれるものには
70万人が参加したと言われています。

こちらのBloco。子供向けのBloco Infantilというものがあるのも素
敵なところ。カーニバル会場にいけないお子様も、Blocoには参加
できて、赤ちゃんも連れてきたりして、かなり平和な雰囲気で行
われるので外国人の親子でも参加しやすいです。大きな音が気にな
るという方は、耳当てをするか少し離れたところで雰囲気を楽し
むのがおすすめです。

Bonecos gigantes（ボネコス・ジガンチス）＝「巨大人形」は元々は
ベルナンブコ州の古都オリンダ（Olinda）やレシフェのカーニバルの名物。
その年有名になった人や歴史上の人物などが登場します。

リオの注目ブロッコをいくつかピックアップ！

大人向け

- **Cordão da Bola Preta**（場所：Centro）
1918年創設の非常に伝統的なBloco。黒と白の衣装でも
有名です。
- **Banda de Ipanema**（場所：Ipanema）
Ipanemaを代表する歴史あるBloco。
- **Simpatia É Quase Amor**（場所：Ipanema）
こちらもIpanemaを代表する人気Blocoで、黄色とライラッ
ク系のカラーが特徴的です。
- **Cordão do Boitatá**（場所：Centro）
音楽性や伝統を楽しみたい人に紹介しやすいBloco。
2026年に30周年を迎えました。
- **Monobloco**（場所：Centro）
Percussãoを前面に出しながら、Sambaだけでなくさまざ
まなブラジル音楽を演奏する非常に有名なBloco。2026年
は約8万人が参加したとRio市が発表しています。

キッズ向け

- **Infantil Sá Pereira**（場所：Botafogo）
1982年から続く歴史ある子ども向けBloco。
- **Mini Bloco**（場所：Tijuca）
保護者たちによって始められた子ども向けBloco。
- **Gigantes da Lira**（場所：Laranjeiras）
ピエロやサーカス、竹馬などの要素を組み合わせた、
カラフルで劇場的なBloco。
- **Kids2gether**（場所：Jardim Botânico）
音量を抑えた音楽やレクリエーションなど、赤ちゃんも
楽しめやすいBlocoです。
- **Que Caquinho É Essa?**（場所：Ipanema）
家族で楽しめる小規模のBloco Infantilです。
- **Bloco Carnavalesco Infantil Sementes do Samba**（場所：Vila Isabel）
サンバの街として知られるVila Isabelで行われる子ど
も向けBloco。



Sight Seeing!!

あなたの観光は何派！？



リオデジャネイロは、昼間も休んでいる暇もないほど観光スポット盛りだくさん！一部ですがご紹介！
HIS サンパウロ支店は、2025年1月発行の Vamos Vol36 でリオデジャネイロの観光スポットチェックシートをご紹介しており、支店のホームページからもバックナンバーをみられるので、ぜひ今回の特集と合わせてチェックしてみてくださいね！

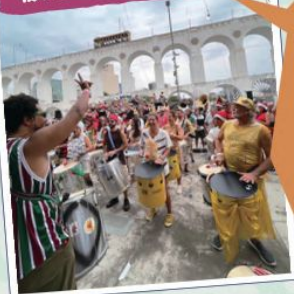


やっぱり王道の観光派



コルコバードのキリスト像、ボンジアスーカルなど、リオを訪れたら行っておきたいですよね。比較的近くにあるものの、カーニバル時期はBlocoのために道が封鎖されていることがあるため、旅行会社のツアーをうまく利用すると楽。次ページにHISサンパウロ支店のおすすめツアーを掲載しているのでチェックしてくださいね！

徹底的にカーニバル派



サンパをはじめてするブラジル音楽に影響を与えたと言われる音楽「シヨロ」を味わうのもおすすめ。Casa do Choro という演奏や研究をしている施設もあり、カーニバル期間中にイベントも行なわれます。@casadochoro でチェックしてみてくださいね！



夜のカーニバル会場のパレードだけでなく、路上のカーニバルやLapaなどでのカーニバルイベントに参加し、とことんお祭りを楽しむのも手。カーニバル時期はどれも混雑しているので、通常よりは安全に外出しやすいですが、夜は可能な限りUberなどの車移動で貴重品は最低限に。飲み過ぎも注意しましょう！



ゆっくり美食を堪能派



やっぱりビーチでしょ！派



気軽に行けるコバカバーナやイパネマの海だけでなく1時間ぐらいの距離にも素敵なビーチスポットが！

リオデジャネイロのご当地料理は、Galetoと呼ばれる若鳥の丸ごと炭火焼き。リオ市内には様々なGaleto屋さんがありますが、有名なのはGaleto Sat's。ビールとプロツコリーライスと共に楽しむのがおすすめです。魚介では、有名&高級なSatyriconもありますが、より手軽に楽しむのであれば、Barra da Tijucaなどの海沿いのレストランで、焼き魚やフライとカキビリーニヤを楽しむことができます。カキビリーニヤ系では、2つ星のLASAI (@resta.urantelasai) やOro (@oro_misshuran) 系では、2つ星のOteque (@oteque_rj)、Casa201 (@201_casa), Oselle (@oseillerestaurante) など。カーニバル期間中はかなり予約の競争率が高いですが、せっかくなのでチャレンジしてみてくださいね！



長く滞在できるならば、リオデジャネイロ郊外には、湾の反対に位置する **Niterói (ニテロイ)** | 片道約30分～1時間、ブラジル帝政時代の歴史を感じられる **Petrópolis (ペトロポリス)** | 片道約1時間半、本格的な山岳トレイルができる **Teresópolis (テレスポリス)** | 片道約2時間、スイス移民の歴史を持つ山岳都市 **Nova Friburgo (ノヴァ・フリブルゴ)** | 片道約2時間半～3時間、海を楽しむならば **Arraial do Cabo** | 片道約2時間半～3時間、**Búzios (ブージュオス)** | 片道約3時間、**Angra dos Reis (アングラ・ドス・レイス)** | 片道約2時間半～3時間なども。詳しくはH.I.S. サンパウロまでお問い合わせください！

残席わずかの日程あり！

リオのカーニバル 2027

本戦初日・1階席は完売間近！
ご予約はお早めに！



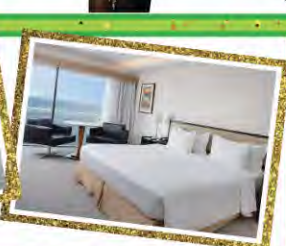
お席は見やすく安心の海外観光客専用セクター！

カーニバル観戦チケット 会場送迎付き
R\$ 2,480 ~

2027年のパレード日程

本戦：2/7（日）・8（祝）・9（祝）
チャンピオンパレード：2/13（金）

- ・セクター9/1階ボックス席・2階スタンド席
- ・会場までのシャトルバス往復送迎付き！
- ・本戦期間は現地にHISツアーデスク設置！万一の際も日本語でサポートで安心！



カーニバルを全力で楽しみたい方におすすめ！

ホテルパッケージ2泊～観戦券1日分付き
R\$ 3,600 ~

- ・カーニバル観戦とリオ観光に絶好のロケーション
- ・コパカバーナビーチ目の前の4つ星&3つ星ホテル
- ・会場送迎バス乗降ポイント&HISツアーデスク設置（※本戦期間中）

カーニバル観戦と合わせてリオ観光！

2/8・2/14限定
ベテラン日本語ガイドと行く
リオ市内観光
R\$ 1,590 ~



- ・リオの2大絶景 ポン・チ・アスーカルとキリスト像を制覇
- ・ベテランガイドがツアー専用車両で効率よくご案内
- ・前後のパレード観戦にも無理のないスケジュール
- ・2/14はシュハスコランチ付き！



ブラジル在住者限定！インスタキャンペーン実施中！



フォロー＆シェアで
全カーニバル関連商品が

R\$ 50 OFF!

キャンペーン期間：2026/10/31まで

簡単3ステップで完了！

1. 支店アカウント@hisbrazilをフォロー
2. 対象投稿をストーリーズでシェア
3. シェアした画面のスクショをDMで送信

シェア対象投稿は
こちら♡



@hisbrazil



観戦チケット・
ツアーの詳細は
QRコードにアクセス



中南米に精通した
日本人スタッフが
対応します！



お問い合わせ
HISサンパウロ支店
(11) 3181-7670
inbound-sa@his-world.com

HIS

住所 / Rua Rui
Barbosa, 218

- Bela Vista, São Paulo

アマゾン・カーザ・ブラジレイラ



今回はパラ州の伝統的な食文化を大切にし、郷土料理を提供するレストランをご紹介します。ビシーガ地区周辺では数少ないブラジル料理のレストランの一つで、アマゾン地域ならではの食材を使った料理を通して、パラ州に根づく豊かな食文化を堪能できます。

土・日曜と祝日には「ビュッフェ・ダ・アマゾニア (Buffet d'a Amazônia)」も開催。パラ州を代表する郷土料理の「バット・ノ・トゥクビー (鴨肉のトゥクビー煮込み)」や「マニソーバ (キャッサバの葉を使った煮込み料理)」をはじめ、魚料理やカニ料理、ヴァター、カルルー、ピラルクー料理など、パラ州の食文化を代表する料理を一度に味わうことができます。

取材時は平日だったため、ビュッフェではなく、メニューから料理を注文いたしました。「ムッケカ・バイアーナ (Moqueca baiana)」には白身魚のフライが入っており、カリッとした食感と、「ピラウン (魚をベースにしたソース)」のすっきりとした味わいを楽しめます。「ピラルクーのフィレ・ケッパーソース添え (Filé de pirarucu ao molho de alcaparras)」はジャンプー (舌がビリビリと痺れるアマゾンのハーブ) を使ったご飯とともに提供され、定番のタカカとは一味違ったジャンプーの風味を楽しむことができます。

「タカカ (アマゾン地域の伝統スープ)」は酸味の効いた独特の味わい特徴なので、酸味のある料理が好きな方や、こうした味わいに馴染みのある方におすすめいたします。お店で提供されているプリンにはナタ (乳脂肪のクリーム) を使っているため、一般的なブラジルのプリンよりも酸味があり、ブラジルならではの甘さがありながらも、さっぱりとした味わいです。アマゾン・カーザ・ブラジレイラは、街の少し古びた一角にありますが、店内に一歩足を踏み入れると、アマゾンの豊かな食文化を感じられる温かな空間が広がります。



めいしょしょうかい ⑮ 「ファブリカ・ジ・デngo」

住所 / Av. Brig. Faria Lima,
196 - Pinheiros, São Paulo

ブラジルの大人気チョコレートブランド「デngo (Dengo)」は、2020年、サンパウロのピニエイロス (Pinheiros) 地区にコンセプトショップ「ファブリカ・ジ・デngo (Fábrica de Dengo)」をオープンしました。

4階建て、広さ約1,500平方メートルを誇る巨大なチョコレート複合施設で、ショップやカフェ、レストランのほか、チョコレート作りを体験できるさまざまなアトラクションが楽しめます。



ガイドツアー



実際の量産工場は別の場所にございますが、ここでは「カカオからチョコレートになるまで」のプロセスを五感で体験できるミニ工場を併設しております。

外国人向けの英語のガイドツアーは土曜日・日曜日の午前10時に開催。ポルトガル語のガイドツアーは、金曜日・土曜日は午前11時から午後6時まで、日曜日・祝日は午前11時から午後5時まで、いずれも1時間ごとに開催されております。

※英語のガイドツアーへの参加をご希望の場合は、事前にお問い合わせいただくことをおすすめいたします。

アトラクション

オリジナルチョコづくり

自分で選んだチョコレートに、2種類のトッピングと2種類の具を選んで、自分だけのオリジナルチョコレートを作ることができます。さらに、パッケージには自分の好きな写真を入れることができます。



はかりうりコーナー

たくさんのチョコレートを試食しながら、お好みの味をお好きな量だけ購入することができます。



ムースステーション

チョコレートムースをベースに、お好みのトッピングを選んで、自分だけのオリジナルスイーツを楽しめるコーナーです。写真は、アマゾンの熱帯雨林原産のフルーツ「クプアス (cupuaçu)」を使ったムースです。



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

「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16回は

くまもと なおみ

在住22年、フルート・ピアノ奏者、作曲家、指揮者 熊本 尚美 さんです。

ーブラジルに来られた経緯は？

2001年から毎年リオデジャネイロを訪れていましたが、移住したのは2004年9月。リオ生まれの「ショーロ」という音楽を日本で知り、虜になって学びにきました。

実際に訪れると、ショーロを通じて感じていた印象と全く同じで感動したことを覚えています。キラキラ輝く太陽と気持ちいい風。気候的にも、人間的にも、風通しの良い感じが大好きです。

当時のブラジルは、経済的にも文化的にも今よりずっと恵まれていた印象があり、スポンサーを伴った仕事がたくさんありました。日本でも演奏活動をしていました

やって音楽活動が出来ているんだということを実感します。それを与えてくれた両親や祖父母にとても感謝しています。

大変だったことはコミュニケーション。音楽家同士の間では、言葉がなくても音を出せば分かり合えるところがたくさんあって、それも音楽の持つ素晴らしい面の一つだということをごちやうと来て再認識しましたが、例えば、インフラで何か問題が起こった時に修理しにきてもらうなどというような連絡が、とても大変だったことを覚えてます。ポルトガル語で説明してお願いするのも大変でしたが、修理屋さんが待てども待てども約束の時間に来ない、などというこの国独特の文化に慣れるのが大変でした。



ショーロは19世紀の半ば頃、当時首都であったリオデジャネイロでヨーロッパ移民がもたらした音楽。黒人奴隷たちが持ち込んだアフリカのリズムと原住民インディオの文化が混じって出来た、ブラジル最初の音楽。その後生まれるサンバ、ボサノバ、MPBなど、すべてのブラジル音楽の源流に。フルートはショーロを代表する楽器のひとつです。

日本へアーティストを連れて行き、コンサートやワークショップを企画・開催するのも夢。居住地リオと出身地の神戸は姉妹都市なので、両都市の文化交流にも力を入れています。

駐在や帯同でたまたまブラジルにお住まいの方も多いと思いますが、ゆったりと人生を楽しむブラジル人の生き方、そんなところをぜひ感じ取って頂きたいなあと思います。年齢関係なくピクニックが着れるブライア（ビーチ）、キンキンに冷えたビールとお肉、時間を点ではなく、面で捉えるような生き方も魅力的です。

リオにもぜひ遊びに来られてください。素晴らしい自然の中に街がスッポリとはまっている、なかなかこんな街は他に探してもないんじゃないでしょうか。以前首都だったこの街にはあらゆる文化が詰まっていて、そこへインスピレーションを求めていく皆さんのアーティストがやってくる、そしてそこで新しいものが生まれていく、リオは芸術の街だと感じています。

●熊本さんの活動やレッスン、イベントの詳細はインスタグラム@naomikumamotoをご覧ください！

ショーロとの出会いが私の人生を変えた！

の、外国からやってきたばかりの私にもみなさん声をかけてくださり、録音やコンサートなど演奏の機会をたくさん与えて頂きました。同時に、Escola Portátil de Música (EPM) という音楽学校の講師としても招いてもらい、教える仕事にも就きました。ショーロに興味津々でやって来て、見るもの聞くものすべてが新鮮で刺激的でした。全てに必死だった記憶はありますが、当初から今日まで、リオの素晴らしい音楽家たちに仲間として快く受け入れてもらえていることはとても有難いことです。

ーブラジルでよかったこと
大変だったことは？

ー現在はどうな活動を？

現在はEPMでのレッスン以外に、Casa do Choroで私の生徒たちとフルートオーケストラを編成し、毎週の練習やコンサートなどで指揮をしています。加えて、フルート奏者として録音やコンサート、またホダテショーロを主宰したりと演奏活動を行っています。自宅でのフルートとピアノの個人レッスンにも力を入れており、季節ごとに自宅で発表会を催したり、数年前からにはリオの日本人学校（在校生8人！）でも音楽の講師として授業をしています。そうそう、コロナ禍でEPMの授業がオンラインになった時、意外なことに、日本からもたくさんの応募がありました。そこで日本語通訳付きの日本人専用のクラスを設け、コーディネーターおよび通訳・講師を担当しています。今でも約70名余りの方が日本からオンライン・ショーロ講座を受講していらっしゃいます。

ショーロを通じて、日本とブラジルの文化交流の強化に力を入れていると思っています。

良かったことは、たくさんの友人に恵まれたこと。演奏に誘ってくれる仲間たち、私に教えるを請ってくれる生徒たち、彼らに支えられてもらってこれまで22年間、この街で生きて来れました。日本で受けた教育の素晴らしさにも気づきました。そのおかげで、地球の反対側の国でもこう

M 新店舗に移転し、プライズにより近く、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 30%OFF

日本から入籍！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
て安心です！

イベントレポート ⑱

タルシーラ・ド・アマラウ

140周年
記念展示



140周年を迎えたブラジルを代表する画家「タルシーラ・ド・アマラウ (Tarsila do Amaral)」を記念し、「Nubank Arte Lab」にて没入型展示が2026年10月31日まで公開されています。展示空間は14室に分かれており、インタラクティブな演出を取り入れながら、タルシーラの作品を再現した展示や映像を楽しむことができます。タルシーラの世界を新しい形で体験してみませんか？

最初の展示室では、タルシーラの人生をたどる展示があり、次の展示室へ進むにつれて、インタラクティブな演出が徐々に増えてまいります。「オペラリオス」という作品に自分の顔を入れたり、「アバボル」と一緒に記念写真を撮ったりすることもできます。展示の説明はポルトガル語ですが、多くの展示は感覚的に楽しめる内容となっているため、ポルトガル語が分からない方にもおすすめいたします。入場券の購入をご希望の方は、下記のウェブサイトをご覧ください。



<https://feverup.com/en/sao-paulo>

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

サンパウロ市

イビラプエラ公園クリスマスツリー
通常12月上旬～1月ぐらまで展示
@ibirapueraoficial

Primavera Sound
プリマヴェーラ・サウンド
音楽フェスティバル
12月5日(土)と6月(日)
@primaverasound.saopaulo

CCXP
コミックコン・エクスペリエンス
12月3日～6月まで
@ccxpoficial

イトゥベヴァ市
※サンパウロから
車で約1時間半

Expo Uva
葡萄祭り
12月中旬開催予定
@prefeituradeitupeva

新年の餅つき
餅つき祭り
通常大晦日にリベルダージ
にて開催

※開催日は変更になることがあります。

ポルトガル語プチ講座⑱

教科書で習わない表現

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！



パガール ミク

Pagar mico

直訳 // 猿に払う

実際の意味 // 恥をかく

バゲイ ウマヨール ミク ナ フレンチ ジ トドゥ ムンドゥ
Paguei o maior mico na frente de todo mundo!
みんなの前で、めっちゃくっちゃ恥をかいたかった！

話す時に使える

今回は、ポルトガル語の
口語表現をご紹介します。

ケブラール ウン ガリュ
Quebrar um galho

直訳 // 枝を折る

実際の意味 // 助ける

ヴォッセ ポージ ケブラール ウン ガリョ パラ ミン
Você pode quebrar um galho para mim?
ちょっと助けてもらえる？



ダール ボル

Dar bolo

直訳 // ケーキをあげる

実際の意味 // 約束をすっばかす

ヴォッセヴァイダールボル エン ミン ジ ノーヴ
Você vai dar bolo em mim de novo?
また私との約束をすっばかすの？

初めまして！土屋グスタヴォと申します。
これまで6年間、ポルトガル語を教えてきました。
ポルトガル語をゼロから学びたい方はもちろん、
「Celpe-Bras」の受験を目指している方や、
ビジネスメールなど、実践的なポルトガル語を学びたい方も大歓迎です！
一緒に楽しくポルトガル語を学びませんか？

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





日本への一時帰国、 「もしも」の時まで HISにお任せください

フライトの手配から、万一のトラブルまで。

経験豊富な日本人スタッフが、
お見積りからご予約、出発後の緊急時対応まで
日本語で一貫してサポートいたします。



HISならではの 安心・便利なサポート

「フライトが急にキャンセルになった」
「予定変更が必要になった」
「体調を崩してしまった……」



そんな「もしも」の時に、日本のサービスクオリティを大切に、迅速かつきめ細かく対応します。

私たちがサポートします

ブラジル在住の日本人女性スタッフ2名が担当。
2人とも1児の母だからこそ、ご家族の一時帰国に寄り添ったサポートを大切にしています。



村上 夏海

大阪府出身・ブラジル在住歴12年
国際色豊かなサンパウロで、世界各国の料理や文化を楽しんでいます！休日はイベントやレストラン巡り、家族でのお出かけを楽しんでいます。



ヴィエラ 詩奈野

東京都出身・ブラジル在住歴半年
ミナス州に住んでいます。ミナスは自然が多く、食べ物が美味しく、人が温かい素敵な場所です。観光はOuro PretoやTiradentesなどおすすめです！



日本人スタッフが対応

お見積りからフライト手配、各種ご相談まで日本語で対応。



有事の際も安心の緊急対応

フライトキャンセル・遅延、体調不良など、万一の際にも迅速にサポート。



ビジネスクラス特典

ご希望に応じて、
・サンパウロ空港でのチェックインアシスト
・日本到着時の手荷物1個無料配送サービス
をご利用いただけます。



ビジネスでの渡航・ご旅行 手配もお任せください

ご出張・インセンティブ旅行・VIP対応など、きめ細かくサポートいたします。



広告主募集！

HIS発行フリーペーパーに広告を載せませんか？



旅行・ライフスタイル情報誌「Vamos!」

サンパウロの日本人コミュニティに、日々の暮らしを豊かにする情報をお届け！

- ・発行頻度：年4回（1・4・7・10月）
- ・発行部数：無料配布 500 部
- ・サイズ・誌面：A5・オールカラー
- ・配布先：サンパウロ市内 日系飲食店・企業など約50 軒
- ・デジタル版：弊社 HP 上で公開
- ・読者層：サンパウロ在住の日本人駐在員・その家族・日系コミュニティ

お申し込み・お問い合わせ

HISサンパウロ支店

Email info-brazil@his-world.com

Tel (11) 3181-7670

広告サイズ	単発プラン	年間プラン
裏表紙 (A5)	R\$ 1,500	R\$ 1,200
表紙の裏面 (A5)	R\$ 1,300	R\$ 1,000
裏表紙の裏面 (A5)	R\$ 1,200	R\$ 900
1 ページ (A5)	R\$ 1,000	R\$ 700
1/2 ページ	R\$ 600	R\$ 400
1/4 ページ	R\$ 400	R\$ 200

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
ジェッ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

デジタル版・バック
ナンバーはこちら↓



※配布場所は一部異なる場合があります。ご了承ください。

Vamos! Vol.40

発行日 2026年10月1日

発行者 H.I.S. Brasil Turismo Ltda.

住所 Av. Paulista 2028, Bela Vista, São Paulo

電話 +55(11)3181 7670

Email info-brazil@his-world.com

印刷 Printi

HIS
BRAZIL

桜田クリニックの インプラント システム

この中でどれが
インプラントの歯か
解りますか？*

*【答え】左中心から2番目。
上の歯は前歯7本ともE-max。
下は本物の歯(38歳、女性)。

桜田クリニックでは世界トップクラスのスイス製
『ノーベルバイオケア』『ストローマンインプラント』を使用

☑より安全 ☑より最新 ☑よりスピーディー

失われた1本の歯根の代替品として、インプラントを
1本だけ使って、失った歯の部分を修復する方法は、
最も洗練された治療方法であり、
審美的にも満足のいく結果が得られます。



ブラジルで手術
達人の口腔外科医
マルコス・ピッタ先生担当

▶天然歯のように自然に

1本のインプラントによって
あたかも自分の天然歯のように
自然に感じられます。

▶本来の骨量維持

顎骨の萎縮の
心配もなく、
本来の骨量維持できます。

▶健康な歯を削る必要ない

ブリッジ入れる時のように
健康な隣の歯を
削る必要がありません。

院長の桜田ローサ先生

「他院で診療
を受けたら、
インプラントは
できないと
言われた」と
いう方、ぜひ
一度当院まで
ご相談ください。

インプラントなら28年のキャリアの桜田クリニックで

日本語でメッセージをどうぞ



ブラジル・サンパウロ
桜田クリニック



メッセージのみでアテンドいたします。

(11) 97724-7214

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

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



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