

サンパウロ 駐在生活ガイドブック

【2020年新版】

2020年12月

日本貿易振興機構（ジェトロ）

サンパウロ事務所

【免責条項】

本調査レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用ください。

ジェットロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本調査レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェットロ及び執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。

.....

はじめに

サンパウロには、多くの日系進出企業の駐在員および家族の方々や当地で起業した方々など、多くの日本人が生活しています。ただ、初めてこの遠く離れたブラジルサンパウロへいらっしゃる方々からすれば、得られる情報が限られており、不安な面も多いものと思います。

そこでジェトロは、こうした不安を軽減し、1日でも早くサンパウロでの生活に慣れて頂けるよう、サンパウロでの生活に、有益と思われる情報を取りまとめたハンドブックを作成いたしました。

なお、本レポートの作成においては、サンパウロ在住の日系企業駐在員関係者の皆様、スタートブラジル、JCB ブラジル、ダイソーブラジル、在サンパウロ日本総領事館、Fator 法律事務所ジルセウ佐藤 弁護士には、原稿の執筆や情報提供など様々な面で多大なご協力を頂きました。厚く御礼申し上げます。

日々変化を遂げるブラジルではありますが、皆様がサンパウロでの生活をスタートされる際の一助となれば幸いです。

2020年12月
日本貿易振興機構（ジェトロ）
サンパウロ事務所

目 次

1. はじめに	
1. サンパウロでの暮らし	1
2. 治安対策と市内の移動	1
3. サンパウロ生活をさらに楽しむための知恵	4
4. はじめに知っておきたい習慣・ノウハウ	7
2. 日本から持参した方がよいもの	
1. 衣類・靴類	13
2. 食器・台所用品	14
3. 電気製品	14
4. その他生活用品	15
5. ベビー用品	16
3. 生活立ち上げ時の留意点	
1. 納税者番号（CPF）の事前取得	18
2. 銀行口座の開設と留意点	18
3. 各種契約の締結（住居、インターネット、ケーブルTV、携帯電話など）	19
4. クレジットカードの活用	19
5. インターネット通信事情・TV事情	20
4. 住まい	
1. はじめに	22
2. 住居の探し方と日本人の多い居住地	22
3. 不動産業者	23
4. 契約の留意点	24
5. 買い物事情	
1. 買い物事情（食品）	27
2. 買い物事情（日用品など）	30
3. 買い物事情（電化製品）	32
4. 買い物事情（衣類）	32
5. 買い物事情（ベビー用品）	33

6.	買い物事情（スーパーマーケット）	33
7.	買い物事情（ショッピングセンター）	35
6.	オーガニック市場	
1.	食品	36
2.	日用品	37
3.	レストラン・カフェ	39
4.	自然療法	39
7.	医療・出産・子育て	
1.	はじめに	40
2.	医療保険について	40
3.	診察の受け方	41
4.	緊急時の備えと対応	41
5.	医療機関情報（日本語対応可能／地域の中核病院の情報など）	42
6.	薬	47
7.	出産・子育て	47
8.	学 ぶ	
1.	幼稚園	53
2.	日本人学校（小中学校）	54
3.	インターナショナルスクール	56
4.	学習塾・習い事	58
5.	大人の習い事	59
9.	付 録	
1.	物件選びのポイント	61
2.	サンパウロ市中心地図	63
3.	周辺地図（ジャルジン地区）	65
4.	周辺地図（パライゾ地区）	66
5.	周辺地図（リベルダージ地区）	67
6.	知っている则便利なポルトガル語	68
7.	物価の目安	76

<コラム目次>

- 【コラム 1-1】：住所のルール
- 【コラム 1-2】：私たちの防犯対策
- 【コラム 1-3】：カーニバル体験記
- 【コラム 1-4】：冬が寒いとは知らなかった
- 【コラム 1-5】：横断歩道や交差点には要注意
- 【コラム 1-6】：坂の多いサンパウロでの知恵
- 【コラム 1-7】：身分証明書の提示が必要です
- 【コラム 1-8】：停電時の対応は！？
- 【コラム 1-9】：要注意！！トイレトペーパーは流せません
- 【コラム 1-10】：飲料水はどうする！？
- 【コラム 1-11】：ベビーシッター事情
- 【コラム 1-12】：家政婦／ベビーシッターを雇う場合の注意点
- 【コラム 1-13】：配車アプリでの評価にご注意
- 【コラム 2-1】：ダイソーの店舗拡大
- 【コラム 2-2】：引越荷物の留意点
- 【コラム 2-3】：インターネットを使って引越荷物を選別
- 【コラム 3-1】：インターネットバンキング活用のすすめ
- 【コラム 3-2】：ブラジル国外でのクレジットカード利用の注意点
- 【コラム 4-1】：便利なコンシェルジュサービス
- 【コラム 4-2】：退去時のトラブル回避には、入居時の物件確認が重要です
- 【コラム 5-1】：和菓子／洋菓子事情
- 【コラム 5-2】：ボン・ヘチーロ地区（Bom Retiro）（パン・豚肉・その他）
- 【コラム 5-3】：賞味期限には要注意
- 【コラム 5-4】：一歩も外に出ずリビングから何でも注文出来るありがたさ
- 【コラム 5-5】：会員制有料スーパー
- 【コラム 6-1】：快適なオーガニック生活
- 【コラム 6-2】：社会問題に興味を持つようになったお洒落なフェイラ
- 【コラム 7-1】：ブラジルでの手術体験
- 【コラム 7-2】：緊急時に備えて
- 【コラム 7-3】：同伴家族の精神疾患
- 【コラム 7-4】：日本語対応の婦人科受診
- 【コラム 7-5】：子供の夜間緊急搬送体験／総合病院での受付～診察までの流れ
- 【コラム 7-6】：見舞客へのおみやげ

【コラム 7-7】：快適だったブラジルでの出産

【コラム 7-8】：ブラジルの予防接種事情

【コラム 8-1】：サンパウロの幼稚園事情

【コラム 8-2】：サンパウロ日本人学校の生活

【コラム 8-3】：IB コース (International Baccalaureate) への編入と入学タイミング

【コラム 8-4】：語学学校の選び方

1. はじめに

1. サンパウロでの暮らし

- (1) まずはサンパウロ¹について、全くイメージが湧かない方も多いと思いますので、簡単に街をご紹介します。ブラジルには、日本をはじめ世界各国の企業がブラジルにし進出していますが、中でもサンパウロは、高い経済成長を示してきたブラジル経済の中心地であり、南米最大の商業都市です。街に一步踏み出すと、日本でも馴染みのある世界各国のブランドが展開する電気製品、食品、アパレル、雑貨、自動車、外食チェーンなどを目にします。
- (2) また、サンパウロには世界最大の日系人社会があり、そのお陰で日本語でかなりの生活面をカバーすることができます。110年以上をかけて日系人の方々が築き上げてきた歴史の恩恵を、生活のいたるところで感じます。例えば、飲食店やスーパー、病院などでも日本語対応可能な場合もあり、日本から来た駐在員やその家族にとっては心強い味方です。初めて海外に住む日本人の方にも、意外と生活ハードルの低い街、それがサンパウロなのです。
- (3) 一方でサンパウロでは、路上強盗などの一般犯罪が多発していることも事実。安全・安心な駐在生活を送るためには、常に防犯の意識を持って行動することが不可欠です。外務省のウェブサイトなどを参考に、日々の防犯対策を怠らないことが必要です。日々の防犯情報については、在サンパウロ総領事館からのメールも参考になりますので、この機会にぜひ登録してください。

2. 治安対策と市内の移動

- (1) サンパウロでは、駐在員の多く住む住宅地などでも、強盗などの犯罪が多発しており、日本人の被害も報告されています。また、空港送迎時における強盗なども発生しているため、日頃から犯罪への備えが必要です。
- (2) 「外務省安全ホームページ」には、サンパウロでの防犯に関する心構えや基本的な防犯対策に加え、実際の被害事例や被害に遭遇した場合の対応方法などが細かく紹介されています。渡航前に同サイトを確認することをお勧めします。
(https://www.anzen.mofa.go.jp/manual/brazil_manual.html)
- (3) 市内の移動については、タクシーやスマホアプリを利用した配車サービスの利用が、安全に移動できる手段といえます。アプリによる配車サービスは、日本よりも発達しており、市民の足として定着しています。配車サービスは、時間帯によってはタクシーよりも安価に利用できることもあります。ただし、配車サービス利用時に路上でス

¹ 当ガイドブックでは、基本的にはサンパウロ市を中心とした情報を扱っていきます。治安対策はサンパウロ州全体でご利用いただけますが、お店や買い物情報等は他の市では異なる場合があります。

マホを操作する際は、強盗やスリに気をつける必要があります。タクシーは、日本に比べて安く、流しのタクシーでも金銭トラブルはあまりありませんが、万が一の時のために、後から追跡可能なタクシー配車アプリを使用する方が比較的安心かもしれません。

- (4) 地下鉄も比較的安全ですが、早朝・夜間の利用は避けるようにしましょう。市内路線バスは、路線が複雑で分かりにくく、安全面でもタクシーや地下鉄に比べて劣ることなどから利用する駐在員家族は少ないようです。
- (5) 駐在員集住地区であるジャルジン地区²やパライズ地区は、徒歩で移動する駐在員家族も多くいます。これらの地区は比較的治安が良いと言われていますが、スマホを狙った強盗やスリ被害が多発しているため、注意が必要です。例えば、道中にメッセージアプリや地図アプリを見ながらの徒歩移動は、避けましょう。

【コラム 1-1】：住所のルール

初めての友人宅やレストランに歩いていく場合や、目的地から少し離れた場所でタクシーを降りてしまった場合、ついついスマホの地図アプリなどを見たくになりますが、防犯上好ましい行為ではありません。

ブラジルの住所のルールに従えば、地図を見なくても目的地にたどり着けることがありますので、以下は必須知識と言えます。

■ルール1

ブラジルの住所は「『通り名称』 + 『番地』」で構成されています。

■ルール2

「通り名称」は、以下の要領で表されます。

「Avenida ○○ (Av.)」→大通り

「Alameda ○○ (Al.)」→並木道

「Rua ○○ (R.)」→小道

一般に、Avenida→Alameda→Ruaの順で細くなります。(Ruaより細かいAlamedaや、並木のあるRuaもあります。)

■ルール3

「番地」は、通りの始点からのおよその距離(メートル)で付番されており、建物には必ず番地が書かれています。

² ここでは便宜上ジャルジン・パウリスタ地区及びセルケイラ・セザール地区を総称して“ジャルジン地区”とします。

例えばジェットロ・サンパウロ事務所の住所「Alameda Santos, 771」は「サントス通りの始点から約 770m」を意味します。

もしあなたが Alameda Santos で「300」の数字がふられた建物を見つけたら、ジェットロまで約 470m ということがわかります。

(6) 基本的な防犯対策

前出の「外務省安全ホームページ」では、防犯に関する心構えとして、①自分の身は自分で守る、②常日頃からの情報収集、③「ターゲットにならない服装」を意識することが重要であるとしており、基本的な防犯対策を以下のとおり紹介しています。

- 外出時は常に警戒心を維持し、時折周囲に目線をくぼるなど警戒心を顕示する。
- 外出時はラフな服装を心掛け、所持品も最小限にとどめる。
- 常に強盗への差し出し用財布や現金を所持しておく。
- 途上で停車する際は、可能な限り徐行距離を長くとり、停車時間を短くする。また十分な車間距離を空けて停車し、警戒姿勢を顕示する。

【コラム 1-2】：私たちの防犯対策

一見、サンパウロ市内は安全に見えますが、犯罪件数は高いレベルで推移しており、邦人の被害も頻発しています。駐在員家族の防犯対策の一部をご紹介します。

● 華美な服装を避ける

日頃から、華美な服装は避けるよう十分注意していました。駐在当初、日本で当たり前のようにかぶっていた日焼け用の帽子を見たブラジル人から、「その帽子はどこで買ったのか？」と何度か聞かれました。当時はポルトガル語もよく理解できず、強盗ではないかと勘違いし、怖い思いをしたことを覚えています。それ以降、関心を集めるあるいは目立った服装などは極力控えました。

● 街中で地図を見ない

観光客が狙われやすいと聞いていたので、街中で地図を見ることは避け、家を出る前に地図を確認して出かけることを徹底しました。

● スマホに注意

スマホが強盗のターゲットになっています。街中のみならず、信号待ちのタクシーの中にも狙われています。外出の際は、極力通話を避け、目立たないようにメッセージを確認する程度にしました。

● 「早歩き」と「振り返り」で警戒心を顕示

出来る限り、早歩きを心掛け、「自分のスピードについてくる人は怪しい人だ」と見分けがつくように心がけました。また、歩行中に時々後ろを振り返るなどして、警戒心を顕示するようにしています。カバンなどは最小限に、出来る限り、身動きのとりやすい格好を心掛けました。

● 小額紙幣を常に持ち歩く、貴重品は分散所持

防犯対策ではありませんが、強盗に遭った時にサッと出せる小額紙幣（数千円分程度）をメインの財布とは別に用意していました。何も持たないことが、被害を大きくする場合があります。

(7) 非常時の連絡先（電話）

- サンパウロ総領事館：(11) 3254-0100
- 軍事警察：190
- 救急車：192
- 消防：193

3. サンパウロ生活をさらに楽しむための知恵

駐在員等の家族については、企業単位の集まりを超えて、子育てや趣味、スポーツなどを通じた集まりも活発に行われています。また、語学学校などに通ってポルトガル語の学習に取り組む駐在員夫人なども多くいます。

また、サンパウロの空港は国内及び南米のハブになっており、国内各都市や南米各国主要都市と行き来する航空便が数多く発着しています。駐在生活を活用し、日本からではアクセスしづらい都市を訪問して見聞を広める良い機会になります。

(1) 日本語での生活情報の入手

サンパウロでは、生活情報等を取りまとめた日本語の媒体が発行されています。また、個人のブログなどでも、実体験に基づく多くのお役立ち情報を入手することができます。こうした媒体をうまく使い分けることで、ブラジルでの生活の立ち上げや日々の生活情報を効率的に入手出来ます。

ニッケイ新聞	ブラジルで発行されている邦字の日刊新聞。 日伯双方の情報を掲載。 http://www.nikkeishimbun.com.br/
--------	--

楽々サンパウロ	食、買い物、観光、ホテル、スポーツ、住居、交通、教育、医療などサンパウロでの生活に関する情報を日本語で紹介。駐在家庭に備えておきたい一冊。2019-2020年版 110 レアル。 http://www.editorakojiro.com/
ピンドラーマ	ブラジルの文化から経済・社会情報まで幅広い情報を発信する日本語のフリーペーパー。サンパウロ市内の日本食材店などで入手可。 http://issuu.com/pindorama06
VAMOS	旅行代理店 HIS が、2 か月毎に発行する日本語のフリーペーパー。サンパウロ・ライフスタイルや南米旅行情報など。サンパウロ市内の日本食材店などで入手可。 https://www.his-brasil.com.br/jpn/vamos/

(2) サンパウロ駐在員コミュニティへの参加

駐在員家族をはじめ、多くの日本人が住むサンパウロでは、会社単位の集まりを超えたサークル活動が多くあります。

スポーツでは、ゴルフ、サッカー、野球、テニス、マラソン、バスケットボール、ボクシング(付録ページ参照)など様々な集まりがあります。また、乳幼児のいる家庭の親子会や、近所の家族が集まって行う絵画教室、ブラジルの歴史・文化・社会を学ぶための勉強会や講演会などを行う女性の集まりなどもあります。中にはウェブサイトや SNS を通じてメンバーを募集するグループなどもあり、こうしたグループには比較的簡単に参加することができます。

(3) 文化施設への訪問

パウリスタ大通り (Av.Paulista) は、南米一の目抜き通です(通称パウリスタ)。日本の駐在員が多く住むジャルジン地区やパライズ地区は、パウリスタの周辺に位置しています。もともとオフィスビルが多かったパウリスタは、ここ数年で文化の発信地へと変貌を遂げました。例えば、ジャパン・ハウス サンパウロは、様々な角度からの日本を伝えていくための、日本のカルチャーの発信拠点です。施設内にはメインの展示スペースのほか、和食レストラン、カフェ、お土産ショップ等が入居しています。日本人でもあっと驚くような日本に関する展示や、日本から来た著名人のセミナーなどが楽しめます。

また、日本の本や雑誌を読みたいという方は、ジャパン・ハウスと同じ建物に入居している国際交流基金の図書館(本を借りる際は本人確認が出来る証明書類が必要です)や、東洋人街にあるブラジル日本文化福祉協会(文協)の図書館で楽しむことができます。

<p>ジャパン・ハウス サンパウロ</p>	<p>Av. Paulista 52, Sao Paulo (電話) (11) 3090-8900 (開館) 火～土 10:00～20:00 日・祝 10:00～18:00 (URL) https://www.japanhouse.jp/saopaulo/ja/</p>
<p>国際交流基金 サンパウロ日本文化 センター図書館</p>	<p>Av.Paulista 52(3階), Sao Paulo (電話) (11) 3141-0110 (開館) 火～金 10:30～19:30 土 9:00～17:00 (URL) http://fjisp.org.br/biblioteca-jp/</p>
<p>ブラジル日本文化福祉 協会（文協）図書館</p>	<p>R.São Joaquim 381, 2º andar do prédio anexo, Liberdade, Sao Paulo (電話) (11) 3208-1755（内線 120） (開館) 火～土 9:00～17:30</p>

さらに、日本をはじめ各国の移民社会のお祭りやカーニバルに実際に参加して楽しむといったことも可能です。自分の趣味やライフスタイルにあった楽しみ方ができます。ブラジルといえばサッカー観戦を楽しむ方も多くいらっしゃいますが、スタジアムがある地域は、治安が比較的良好でない地域もしくはそういった地域を通過する必要があるため、防犯対策はしっかりしましょう。

【コラム 1-3】：カーニバル体験記

サンパウロ駐在2年目、自分でも思いがけないことにサンパウロのカーニバルに参加しました。あるチームが日本人の出場者を集めている、とサンバを習っている友達から誘われ、何も分からぬまま興味だけで申し込んだのです。衣装は「東洋」をイメージしたハッピー姿。踊れない私でも問題のない簡単な振付けでした。

参加費はグループで隊列を組んで歩く場合は1000リアル。当日山車に乗りたい場合は2000リアルを支払えば乗れました。本番前から数回練習に出かけましたが、いつも夜遅い時間から始まるのがブラジルらしいと思いました。

本番当日は23時に集合、出番は翌朝5時でした。思えば、歌や振付けを覚えることよりも深夜に活動することが一番大変でした。でも、間違いなく駐在生活トップ10に入る記念すべき経験ができました。

毎年、数チームは日本人出場枠を設けているようです。カーニバル出場に興

味がある方はそれを周囲に伝えておけば、参加募集の話が聞こえてくるでしょう。因みに私はサンパウロでのカーニバルに参加しましたが、リオ・デ・ジャネイロでのカーニバルに出場出来るツアーもあると聞いたことがあります。

4. はじめに知っておきたい習慣・ノウハウ

サンパウロで生活をするに当たっては、町の事情に合せた生活のノウハウや、日本とは違う習慣に対応するための注意点があります。

ここでは、サンパウロで生活を始めるに当たって知っておきたい習慣やノウハウをコラム仕立てにして、まとめて紹介します。

(1) 気候

ブラジルは日本の約 22 倍の広大な土地を有する国です。北部は熱帯地域に属しますが、サンパウロ州は亜熱帯地域に位置します。またサンパウロ市のある中心地は標高約 800m、海岸から約 80km 内陸にある高原です。1 日のうちに四季があると言われるほど気温の高低差があり、アマゾンのジャングルやリオデジャネイロのビーチとは気候が異なるので、サンパウロの気候に合わせた準備が必要です。その年にもよりますが、2020 年の春は週明けと週末で約 30 度の気温差になった時期もありました。このため、何年住んでも体調管理が難しいという方も多くいます。

【コラム 1-4】：冬が寒いとは知らなかった

「サンパウロの冬は結構冷えるよ」と、駐在前に聞いてはいましたが、正直それほどでもないだろうと思っていました。

しかし、実際には私が住み始めたジャルジン地区では、冬にあたる 6 月から 8 月は朝晩 10℃を下回ることもあり、街を歩く人たちも厚手のジャンパーやコートを羽織っていました。十分な冬服を持ってきていなかった私は、急いでショッピングセンターで間に合わせの冬服を調達することになってしまいました。

一番困ったのは寝具です。毛布や羽毛布団はショッピングセンターの寝具専門店にもなかなか売っていません。厚着をして、薄い掛け布団を何枚もかけ、湯たんぽ（ブラジルで購入）を駆使して何とか冬を乗り越えました。また駐在仲間の中には、真夏以外はホットカーペット（日本から持参）にお世話になっている家庭もあり、日当たりの良くない家だと、冬以外でも家の中が寒いことがあるようです。

(2) 街歩き

街歩きは、基本的に日本と大きな違いはありませんが、安全・快適・円滑な街歩きのために、特に知っておきたいポイントをご紹介します。

【コラム 1-5】：横断歩道や交差点には要注意！

横断歩道を渡る時には、特に注意が必要です。サンパウロ中心地でも歩行者専用の信号がない、あるいは壊れている横断歩道や交差点が多くあり、車が走ってこないタイミングを見計らって、道を渡る必要があります。

制度上は歩行者優先ですが、実際は車が猛烈な勢いで交差点や横断歩道に入ってくるため、歩行者が冷やっとする場面が少なくありません。

また、歩行者専用信号のある交差点でも、道路を渡りきれないくらい短い時間で青信号から赤信号に変わってしまう場合もあります。

道路を渡る時は信号をしっかりと確認し、左右後ろにも十分に注意を払って横断歩道や交差点を渡ることが必要です。なお、ポルトガル語では青信号ではなく緑（Verde=ヴェルジ）と呼びます。

【コラム 1-6】：坂の多いサンパウロでの知恵

駐在員家族が多く住むジャルジン地区、パライズ地区は、オフィスや商店が集まるパウリスタ大通りを「坂の頂点」として、坂の途中に住宅地が広がる地形となっています。道路は舗装されていて砂利道はないですが、坂道が多く、その勾配も急な地点が少なくありません。さらに、歩道にも段差が多いので、街歩きには、履き慣れたスニーカーが必須です。また、小さなお子さんがいる方はベビーカーを押して歩くのが大変なこともしばしば。車輪が大きめのベビーカーが必須です。

【コラム 1-7】：身分証明書の提示が必要です

ブラジルでは、意外な場面で身分証明書の提示を求められることがあります。パスポート、RNE（外国人登録証）、運転免許証など顔写真のあるものが有効です。

例えばビル入館時。オフィスビルの中にある医療機関、語学教室、旅行会社などに行く場合、まずビル入口にある受付カウンターで手続きが必要です。日本総領事館への入館時や、国際交流基金の図書館で本を借りる際も同様です。

一般的な入館手続きは、受付で訪問先を告げて身分証を見せると、顔写真を撮影され、入館証を渡されます。訪問先の名前だけポルトガル語で言えれば大抵は問題ありません。

国内旅行時に飛行機のチェックインや搭乗時や、会員制クラブへの入店時にも身分証の提示が求められるので注意が必要です。なお、知人宅など居住用ビルでは身分証は不要です。

こうした身分証は、公証人役場で認証を受けたコピーで代替できるケースもあり

ます。普段は、紛失や盗難などへの対策として、証明書のオリジナルは持ち歩かず、認証を受けたコピーを携行するのがおすすめです。

(3) 住宅関連

ブラジルの住宅で生活するに当たって、停電対策、トイレの利用、飲料水について日本との違いを感じる方が多いようです。住宅探しに関する情報は「4.住まい」参照。

【コラム 1-8】：停電時の対応は！？

夏季（12月～2月）は毎日のように雷雨になります。雷雨で並木道の木が倒れ、そのまま電線を切ってしまう、長時間停電が発生することが少なくありません。復旧まで丸一日かかることもあるので、心構えとして次の点を参考にしてください。（日本での災害時対応を想像してもらおうとわかり易いと思います。）

- 冷蔵庫はそのまま食材の保冷庫になります。なるべく扉の開閉は避け、庫内の冷気を保ちましょう。
- 落雷や停電復旧時の過電流によってパソコンが壊れた、という話を聞きます。雷が鳴り始めたらパソコンのコンセントを抜いておく、又は常に「雷サージプロテクタ」の付いた電源タップを使用するなどの対策は有効です。
- 炊飯器が使えなくなるので、平常時にガスでご飯を炊く練習をしておくことをおすすめします。（停電の時だけでなく、炊飯器が壊れたときにも新たに入手するには時間がかかるため、身につけておいて損はないと思います。）

【コラム 1-9】：要注意！！トイレトペーパーは流せません

ブラジルのお手洗いは、建物の構造上「トイレトペーパーが流せない」のが一般的です。殆どの住居、公共施設・レストラン等では使用済トイレトペーパー専用のゴミ箱がトイレ横に設置されており、使用したトイレトペーパーはゴミ箱に捨てる必要があります。間違えて流してしまったときのために、ラバーカップや専用の洗剤（私は Diabo Verde という製品をストックしていました。）を常備しておくといいでしょう。

【コラム 1-10】：飲料水はどうする！？

水道水は日本と同じレベルで殺菌されていますが、建物が古い場合はその水道管も古いことが多く、そのため水が臭う場合があります。殺菌済みのため、基本的にはうがい・シャワーには問題はなく、料理に使う方もいますが、飲料水を別

途確保している方も多くいます。その場合はミネラルウォーターを購入するか、浄水器を設置する方法があります。

ミネラルウォーターは、スーパーでペットボトルを購入するほか、水の宅配店で大きなボトル(20L)を購入・配達してもらうのが主流です。大きなボトル(20L)の場合、専用の給水器を設置するスペースが必要です。

浄水器は、ホームセンターで簡単に購入することができます。

(4) 家政婦・ベビーシッター関連

ブラジルでは、家政婦やベビーシッターを雇う駐在員家族が多くいます。家政婦やベビーシッター探しは知人の紹介が多いようで周囲からの情報収集が重要になります。一方で、こうした方々の雇用に関して、法律面の理解が必要です。

【コラム 1-11】：ベビーシッター事情

サンパウロには日本人が「ババさん」と呼ぶベビーシッターがいて、駐在員コミュニティでは日系人ババさんを指していることが多いです(「ババ (baba)」はポルトガル語でベビーシッターを意味する)。私は2人目の子供を出産後、1人目(2歳児)の面倒を見ながら食事作りまでしてくれるババさんをお願いしたので、本当に助かりました。

しかし、ババさんの高齢化により、日系人のババさんを見つけるのは困難になりつつあるようなので、必要な場合は早めに友人経由などで紹介してもらうのがよいでしょう。

【コラム 1-12】：家政婦／ベビーシッターを雇う場合の注意点

日本人の駐在員家庭の中には炊事洗濯を手伝ってくれる家政婦や赤ん坊の面倒をみってくれるベビーシッターを頼む方が多くいますが、2013年4月から、こうした家政婦やベビーシッターなどの家庭就労者の雇用に関する関連法規が厳格化されていますので注意が必要です。

例えば、住み込みなどで家政婦等を利用している場合、雇用関係が成立し、従来から認められている最低賃金の保証、減給禁止、13カ月給与(ボーナスに相当)、INSS(厚生年金)の積立てなどの権利に加え、FGTS(退職金積み立てに相当)、夜勤手当、残業手当、1日8時間、週44時間の勤務時間の順守などの権利も新たに認められました。経済的負担が大きくなるばかりでなく、労務管理が複雑化し、訴訟リスクが高まるので注意が必要です。

それを回避する方策として、「週2回以内の利用であれば雇用関係が成立しない」

という規定に基づき、同一人物による家政婦やベビーシッターサービスの利用を週2回以内に限定する方法があります。週2回以内の利用であれば自営業者の部類に属する「日雇い労働者 (Diarista)」とみなされ、雇用関係は成立せず、日当のみの支払いでよいのが特徴です。一般労働者の権利である残業代、有給休暇、13カ月給与 (いわゆるボーナス)、INSS や FGTS の積立てなどの諸手当の支払いは発生せず、また、双方はいつでも理由なく解約することも可能です。但し、あくまでも勤務先は「家庭のみ」であることが条件になります。また、雇用関係の成立を避けるため、賃金は「日払い」とし、「日雇い労働者としてのサービス提供の支払い」と明記して領収書を取るといった対策は有効です。

(Fator 法律事務所 ジルセウ佐藤弁護士)

(5) チップ

ブラジルではほとんどの場合はサービス料が含まれて請求されるため、生活の中であまりチップを意識することはありません。レストラン、ガソリンスタンド、タクシーや駐車場などで心のこもったサービスを受けた時は、「Muito Obrigado(a). Isso é pro café.(どうも有り難う。これでコーヒーでも飲んでください。)」と一言添えて、ちょっとした心付けを渡すこともあります。チップは何パーセントという厳格な定義はありませんが、高級な場でなければ多くても10レアル以下が妥当でしょう。

(6) 生活におけるマナーや習慣

文化が違えばマナーや習慣も異なります。その違いに触れられるのが海外駐在における醍醐味ではありますが、思わぬ落とし穴もあるので要注意です。タクシーやUberを利用する際は優しくドアを閉めたり、丁寧なポルトガル語で話しかけるのが大切です。日本人のポルトガル語は意図せずともぶっきらぼうに聞こえがちで、これはブラジル文化では低評価となったり、誤解を与えてしまいます。

また、日本でよく使う「OK」のジェスチャー (親指と人差し指で円をつくり、残りの3本指を立てる形) は、ブラジルでは全く意味が異なります。セクシャルな意味に捉えられたり、時には攻撃的な意味も持つってしまうので、気を付けてください。

【コラム 1-13】：配車アプリでの評価にご注意

配車アプリはサンパウロでの生活において生活インフラとして定着していますが、相互評価システムに思わぬ落とし穴がありました。

サンパウロに赴任した当初、アプリで配車したタクシーやUberを利用し降車する際、良かれと思っていつもドアを強く閉めていました。ある日同僚のブラジル人と

一緒にタクシーにのり、いつものように勢いよくドアをしめたところ、「ブラジルでは、ドアを強く閉めることは攻撃的な印象を与えるため、ドアは優しく丁寧に閉めたほうが良い」と、同僚に注意されました。その言葉を聞き、焦って自分の評価をアプリで確認したところ、かなり低くなっていました。文化の違いを痛感したと同時に、最近、評価の低いドライバーばかりを配車されているわけだ、と合点しました。

2. 日本から持参した方がよいもの

サンパウロでは、生活に必要なものは一通り揃いますが、価格が割高であったり、品質・サイズ・使い勝手が異なるものがあります。ここでは日本から持参すると便利なものを紹介します。なお、オンラインショップも適宜活用すると便利です。（本章も引き続きサンパウロ市内を想定しているため、市外はこの限りではありません。）

1. 衣類・靴類

衣類はサイズが日本と異なり、品質面でも日本のものと差があるものが多くあります。普段使いのものを含め、基本的には日本から持参するとよいでしょう。また、海外の大都市には多く見られるユニクロや無印良品などは未参入（2020年現在）のため、とくに機能性冬用肌着が必要な場合は、日本からの持参をお勧めします。なお、ブラジル国内海外含めファストファッションブランドは多く展開しています。

革製の靴や鞆に関しては、一般的なチェーン店では質の良くないものも多いですが、最近は無店舗（オンライン）販売で上質な製品を売るブランドも増えてきています。

サンパウロにあるファストファッションブランド例	
ZARA	ブラジルでは高級ラインの位置付けのため、ファスト・ファッションにしては割高。レディース・キッズ・メンズ全て揃う。
Forever21	ブラジルでは高級ラインの位置付けのため、ファスト・ファッションにしては割高。
C&A	日本では馴染みがないが、ベルギー・ドイツのファストファッションブランド。低価格。レディース・キッズ・メンズ全て揃う。
Hering	サンパウロの発音では「エリンギ」と読む。国内の大手テキスタイルブランドが展開するファストファッション。
Renner	ブラジルで3番目に大きい百貨店のブランドで、レディース・キッズ・メンズ全て揃う。
Riachuelo	ブラジルのファスト・ファッションブランド。レディース・キッズ・メンズ全て揃う。
Marisa	「女性による女性のための服」を謳うレディース服専門店。

入手できるが日本より割高なもの	
スニーカー	価格が高い（日本の 1.5 倍～2 倍程度）
スポーツ用品全般	ゴルフ、テニス、野球などは種類が少なく、価格が高い。 サッカー、ジョギングなどは、種類は豊富だが割高。

2. 食器・台所用品

食器・台所用品・調理器具は、ダイソー・ブラジル等で一通り揃いますが、こだわりの料理をする場合は、日本から持参したほうが良いものもあります。

簡単に入手できるが機能や使い勝手が異なるもの	
ラップ	ラップ自体はダイソーや一般的なスーパーに売っているが、サランラップやクレラップのように耐熱性があるものは限られる。
圧力鍋	ブラジルの家庭料理に欠かせないため簡単に手に入るが、機能はシンプルなものが多い。多機能にこだわる場合は日本製が便利。
簡単に入手できるが日本より割高なもの	
包丁	日本でいう一般的な切れ味の包丁は、ダイソーやショッピングセンター等に展開している高級ラインのショップに売っている。和包丁は一般スーパーでは入手困難で、リベルダージ（東洋人街）にあるものは、日本の 3 倍程度の価格。
入手困難なもの	
炊飯器	一般スーパーでは入手困難。リベルダージの店舗に日本製があるが、価格は日本の 3 倍程度。
多機能オーブンレンジ	日本でケーキ等を焼く際に使用する多機能オーブンレンジは入手困難。海外ドラマに出てくるような大きな直火のオーブン自体はキッチンに備え付けられていることが多い。
ジッパー付きビニール袋	ジッパー付きビニール袋は一般的なスーパーで入手可能だが、ジップロックブランドは入手困難（ジップロックブランドのタッパーはある）。
機能性ホイル	焼き魚などに使える機能性ホイルは入手困難。

3. 電化製品

電気製品は、一通りブラジルで揃うものの、性能が異なるものや割高のものも多くあります。また、サンパウロの電圧は 110V（一部 220V）のため、日本から電気製品

を持参する場合は変圧器が必要です（変圧器はサンパウロでも購入可能）。

簡単に入手できるが質や性能が異なるもの	
掃除機	品質面（耐久性、吸引力等）で差がある。
扇風機	品質面（騒音、風量調節、タイマー等）に差がある。
電気髭剃り	品質面（切れ味、耐久性など）に差がある。
簡単に入手できるが日本より割高なもの	
コンピューター 関連機器	コンピューター関連機器は総じて割高。日本語ソフトの無いものもあり、日本からの持参がベター。パソコンはキーボード配列が日本と異なる。

4. その他生活用品

生活用品は全般的に日本のものに比べ品揃えも限られ、割高です。寝具は圧縮袋を使えば手荷物でも手軽に運べるので、寝具にこだわる方は日本から持参することをお勧めします。また、停電が頻発する時期もあるため、光量の大きい懐中電灯を持参すると安心です。

簡単に入手できるが質や性能が異なるもの	
爪切り・はさみ・鉛筆削り	品質（サイズ・切れ味など）に差がある。
雨傘	品質（サイズ・重さ・強度など）に差がある。 ※ブラジルでは、男性は柄物の傘をあまり使わないため、黒単色などの傘が無難です。
懐中電灯	雨季は停電も多く非常用光源として有用。
簡単に入手できるが日本より割高なもの	
コンタクトレンズ	使い捨てコンタクトレンズは割高。
使い捨てカイロ	寒い日などに便利。薬局等で購入可能だが割高。
魔法瓶	日本製もあるが、高価格。
保冷剤、保冷バッグ	夏場の買い物や、子供の弁当保存などに便利。
敷布団	コンパクトに収納できる来客用敷布団は布団専門店にて購入可能だが、割高。
入手困難なもの	
タオルケット	ブラジルで入手困難。あると便利。
布団	品質面（軽さ、コンパクトさ、温かさなど）で羽根布団に相当する掛布団は入手困難。
不織布マスク	布製マスクが普及しており、不織布は入手困難。

【コラム 2-1】：ダイソーの店舗拡大

日本の 100 円ショップ「ダイソー」がサンパウロ州を中心に 80 店舗以上展開しています。内訳としては、ショッピングモールに 40 店舗、スーパー内のインストアで 40 店舗といった具合で、2020 年 10 月にはリオ・デ・ジャネイ州にも進出しました。ブラジルのダイソーでも日本と同様、台所用品、文具、衛生用品などが購入可能です。

気になる商品の価格は日本の約 2 倍と、数字だけを見ると割高感がありますが、当地では品質を考慮するとむしろ非常に割安ということで、日本人だけでなくブラジル人の間でも評判になっています。例えば、誕生日を祝うことが大好きなブラジル人が、ダイソーでプレゼントを購入するというのも多く見る光景です。なお我が家では、キッチン用品や食器、文房具は、ほとんどダイソーで購入したものを使用しています。

5. ベビー用品

主なベビー用品はサンパウロでも一通り揃いますが、総じて割高です。また、日本製の方が使い勝手がよいもの、質が高いもの、日本では当たり前でもサパウロでは入手困難なものもあります（詳細は「5. 買い物事情」参照）。

【コラム 2-2】：引越荷物の留意点

価格と品質を考えると、出来る限り日本から荷物を持ってきたいと思われる方が多いと思います。しかし、あれこれ日本から持ってくると思わぬ落とし穴があるので注意が必要です。

- 保税輸入した荷物の扱い

関税を支払わず、保税状態で持ち込んだ家具や家電などの荷物は、帰任時にすべて日本に還送する必要があります。滞在中に破損・故障した場合でも、原則、ブラジルで廃棄することはできないので注意が必要です。廃棄する場合には税金の支払い等が必要となります。

- 大量に持ち込んだ荷物への課税

大量に持ち込んだ消費財などについては、関税がかけられるケースもあります。私の知人は、子供用のおむつを日本から大量に持ち込んだため、かなりの関税を支払ったようです。この知人は、「最近パンツ型がブラジルで販売されているのを知らなかった。ブラジルのおむつでも十分だった」と後悔していました。

【コラム 2-3】：インターネットを使って引越荷物を選別

駐在時に日本から持参する引越荷物に頭を悩ます方は多いと思います。そんな時には、インターネット・ショッピングのサイトを検索することで、ブラジルで「どんな商品がいくらで手に入るのか」の目安が分かります。下記のインターネット・ショッピング専門サイトのほかに、「5.買い物事情」に記載の小売店舗のホームページなども参考になります。ポルトガル語表記のため少々手間は掛かりますが、引っ越し荷物を選別する一つの目安になります。

- Magazine Luiza (<https://www.magazineluiza.com.br/>)
- Mercado Livre (<https://www.mercadolivre.com.br/>)
- Amazon Brasil (<https://www.amazon.com.br/>)
- Lojas Americanas (<https://www.americanas.com.br/>)
- Buscape (<https://www.buscape.com.br/>)

3. 生活立ち上げ時の留意点

赴任当初など、ブラジルでの生活の立ち上げに当たっては、日本と勝手が大きく異なります。銀行口座の開設や当面の生活資金の準備、住居をはじめとする各種契約の締結などにおいても色々と制約があり、生活のインフラ整備に時間が掛かります。こうした制約や留意点などをきちんと理解することが、円滑な生活の立ち上げに繋がります。ここでは留意すべき点をご紹介します。

1. 納税者番号（CPF）の事前取得

ブラジルに居住する個人は、納税者番号（CPF）を取得することができます。CPFがないとブラジルで銀行口座の開設やマンション・携帯電話の契約ができないだけでなく、国際郵便物の受け取りができません。そのほか、スーパーマーケットやドラッグストアの会員登録も CPF を使います。

CPF は日本からでも取得することが可能なので、出国前に在東京ブラジル総領事館等にて手続きをしましょう。

2. 銀行口座の開設と留意点

ブラジルで個人の銀行口座を開設するためには、身分証明書（RNE）、納税者番号（CPF）、住所を証明する書類（公共料金の支払い証や住宅の賃貸借契約など）を用意する必要があります。

これら身分証明書の発行、納税者番号の取得、住居の契約締結までには、通常、1～2カ月程度を要するため、実際に銀行口座開設までには2～3カ月を要する可能性があることを予め認識したうえで、生活の立ち上げを行うことが重要です。

例えば、赴任当初にまとまった買い物に対応するためには、日本のクレジットカードを利用すると便利です。ブラジルでは、VISA と MASTER が一番使い勝手がよく、広く普及していますが、JCB もブラジル第1位、2位のカードネットワーク会社と提携しており、日常生活で利用する機会の多い大型スーパーマーケットや日本食材店、レストランをはじめとする多くのお店で利用可能となっています。日本出発前に、ゴールドカードなど高めの利用限度額が設定されたクレジットカードを作っておくと、現地に銀行口座がなくとも、当面のブラジルでの支払いに対応できます。

【コラム 3-1】：インターネットバンキング活用のすすめ

当地の大手金融機関の多くは残高照会、送金、公共料金支払い、投資関連の発注などのサービスをインターネットを通じて提供しています。

ブラジルでは、各種請求の支払いなどを銀行窓口で行う場合、長時間待たされることが多いのですが、インターネットバンキングを利用することで、そんな煩わしさを解消し、時間の節約も実現してくれます。実際多くのブラジル人が、日常生活における様々な支払いでネットバンキングを活用しています。

3. 各種契約の締結（住居、インターネット、ケーブルTV、携帯電話など）

住居の賃貸契約、インターネット回線、ケーブルTV、携帯電話などの加入契約、自動車などの売買契約などでも、身分証明書（RNE）や納税者番号（CPF）などが必要となります。これら証明書等の取得に通常、1～2 ヶ月を要することから、最終的な契約の締結までには、サンパウロ到着後 2～3 ヶ月ほどかかる可能性があることに留意が必要です。

住居の貸主によっては、RNE などの代わりに、パスポートなどで賃借契約を締結してくれ、赴任後すぐに住まいが決まるケースもあります。日本人と付き合いの深い不動産会社などに相談するのも一案です。

インターネット回線やケーブル TV の加入契約については、RNE、CPF、住所を証明する書類などが必要のため、到着後すぐに、自身の名義で加入契約を行うことができません。そのため、貸主などに代理で加入契約して貰い、その分を家賃に追加して支払うケースなどもあるようです。

携帯電話やスマホの SIM カードについても、加入契約時に RNE や CPF などが求められるため、サンパウロ到着後すぐに個人名義で携帯電話を入手することは困難です。早急に携帯電話を持ちたい方は、プリペイド式の SIM カードを購入するか、割高となりますが、ブラジルでも利用できる日本の携帯電話またはスマホ SIM を持参するか、レンタルサービスを利用することになります。

4. キャッシュレス決済の活用

多くのスーパー、レストランでクレジットカード（Visa と Master または JCB が主流。高級店は AMEX も使用可能率が高い。）の利用が可能です。治安の関係から現金を持ち歩かない人が多いブラジルでは、小額の買い物でもクレジットカードやデビットカードを使うケースが多く、店によっては現金利用者よりも優先的にレジに案内される場合もあり便利です。

注意点として、スキミングによる身に覚えのない請求などクレジットカード犯罪が

あります。クレジットカードの請求書をこまめにチェックするとともに、不正利用があった場合は、カード会社に速やかに報告できるよう連絡先など必要情報を日頃から整理しておくことが重要です。可能であれば、スキミング防止機能のついたカードケースを使用すると安心です。また、昨今あまり見かけませんが、IC チップがついていない日本の古いクレジットカードを出すと、セキュリティ上受け付けてもらえないケースもあるので注意が必要です。

最近では、携帯電話やクレジットカードを決済端末にかざし、非接触型の決済も増えています。これらキャッシュレス決済は多額の現金を持ち歩く必要がなくなり、安全対策上もメリットがあります。

【コラム 3-2】：ブラジル国外でのクレジットカード利用の注意点

ブラジル国内で作ったクレジットカードを、ブラジル国外で利用した場合には、金融取引税（IOF：税率 6.38%）が利用額に上乗せされて請求されるので注意が必要です。日本で作ったクレジットカードを利用した場合には、こうした税金の請求はありませんので、うまく使い分けましょう。

5. インターネット事情・TV 事情

(1) インターネット回線事情

サンパウロではインターネットが十分に普及しています。ホテルなどでも、インターネットを利用できます。

(2) Wi-Fi サービス

ホテルやカフェ、レストラン、公共施設などでは Wi-Fi を提供していることが多いです。ただし、人目のある場所でのスマホ利用は、防犯上の注意が必要です。

(3) 無料ビデオ電話

LINE 電話や Zoom などインターネット回線を利用した無料通話サービスは、ブラジルでも利用することができます。仕事のみならず、日本に居る家族や友人などとも気軽にビデオ通話を楽しむことが可能です。

(4) インターネット事業者

インターネットは、各社が様々なプランを用意しています。駐在員家庭では、NHK を含むブラジル国外のテレビ放送が見られるケーブルテレビとセットになったインターネット回線を契約する家庭が多いようです。

また、携帯電話の SIM がセットでついてくるプランもあります。ブラジルの通信規格と合えば、日本から持ち込んだ携帯電話やスマホにも利用可能です。

<主なインターネット事業者>

- NET CLARO 社 : <http://www.net.com.br/>
- SKY社 : <http://www.skybandalarga.com.br/> <http://www.sky.com.br>
- VIVO社 : <http://www.vivo.com.br>

(5) SNS 事情

ブラジルは Google の使用率が世界でトップ(2020年5月現在)の国だそうです。コミュニケーションが大好きな国民性はオンラインでも踏襲されており、SNS の使用率にも顕著に表れています。例えば Facebook の利用者数は約 1 億 4 千万人で世界 3 位、WhatsApp が約 1 億人で世界 2 位、インスタグラムは約 9 千万人で世界 3 位と言われています(いずれも 2020年5月現在)。特に WhatsApp においては、ビジネスはもちろんレストランやスーパーの出前でも使われていて、もはやブラジルにおける生活インフラのひとつと言えるかもしれません。現地の方とスムーズなコミュニケーションをとるためにも、SNS アプリ(特に WhatsApp) のインストールは必須です。

(6) 日本語テレビ放送(NHK)

サンパウロで、ケーブル/衛星放送を通じて視聴できる日本の放送局はNHKのみです。各社で契約可能ですが、例えば VivoTv 社と ClaroTV 社はケーブル/衛星放送の両方で、SKY 社は衛星放送でNHKのプログラムを提供しています。

4. 住まい

1. はじめに

防犯上、ほとんどの駐在家族が集合住宅（アパート）またはフラッチ（キッチン付き長期滞在型ホテル、朝食付きタイプもあり）に住んでいます。

居住地区の選定基準として、治安、買い物事情、会社との距離、日本人社会との繋がりなどに加え、とくに子育て世帯にとっては幼稚園・保育園へのアクセスや日本人学校のスクールバスの運行地域などを考慮する必要があります。

物件の中には家具付きのものもあり、日本からの家具の持ち込みを最小限に留めたい人にはとても便利です。但し、退去時に内装や備え付け家具などの状態をめぐり大家とトラブルになるケースもよくありますので、入居時の物件確認は入念に行うことが不可欠です。

住居の賃借契約は、30カ月が基本です。契約期間中であっても、毎年の物価上昇率を加味した家賃調整が行われるのが通常です。

契約期間については、日本への帰任や他地域への転勤も含め、市外への転勤を伴う解約の場合、ポルトガル語の帰任証明及び借家法に基づき「30日前の退去告知」で、途中解約による解約罰金を支払う必要はありません。これにより、契約書に、契約期間を記載する必要はありませんが、家主によっては途中解約による解約罰金の支払いを定める条項を記載しトラブルになる場合もありますので、注意が必要です。

契約更新（再契約）時に家賃増を求められることもあり、条件が折り合わない場合引越を余儀なくされるケースもあるようです。

2. 住居の探し方と日本人の多い居住地区

(1) 住居の探し方

駐在家族の多くは、①不動産業者の仲介、②前任者住居の引き継ぎ、③新聞広告、④友人の紹介などを通じて住居を探しています。アパートの入口に「Aluga-se」（貸出中）という看板があれば、管理人に話をし、部屋を見せて貰うことも可能です。また、不動産業者によって、取り扱い物件数なども異なることから、複数の不動産業者を使って物件探しをするのも、自分にあった家探しをするうえで効果的な手段といえます。

(2) 日本人の多い居住地区

ジャルジン地区、パライゾ地区に多くの日本人が住んでいます。同地区は、日本企業の事務所が多く集まるパウリスタ大通り周辺に隣接していること、買い物などが便利であること、日本人学校のスクールバスが通る地区であることなどがその理由です。また最近では、お洒落なレストランやお店が多く集まるピニエイロス地区や、

新興ビジネス地区であるモエマ地区やイタイン地区などに住む日本人も増えつつあります。

3. 不動産業者

(1) 不動産業者選びのポイント

不動産業者の中には家主との交渉過程やアフターケアの有無で不動産業者との間でちょっとしたトラブルに発展している事例もあるようです。日本語ができるスタッフを抱えているところもあるのは便利ですが、しっかりとコミュニケーションをとることが重要です。

不動産業者ごとに紹介頂ける物件、対応いただける範囲も異なりますので、住居探しは、不動産業者選びから始まるといえます。

(ア) 評判を聞く

何よりもまず周囲の日本人に評判を聞くのがよい業者選びの近道です。取扱い物件数や契約締結後のアフターケアなどは、業者によって大きく異なりますので、事前に知人などを通じて情報を集めておくとい良いでしょう。

(イ) アフターケアについての事前確認

一般的に、不動産仲介業者は契約締結以降のアフターケアには応じません。ただし業者によっては、物件に不具合が生じた際などに大家との仲介・交渉などのサポートを有料で応じてくれるところもあります。入居時、入居期間中、退去まで一貫してサポート、業者紹介や手配、大家との賃料調整の交渉などのサポートもしているところもあります。契約後のサポートが充実している業者は心強い味方といえます。

(2) サンパウロで日本語対応が可能な不動産業者の例

スターツ・ブラジル	Av. Paulista 807, Conj.311, Bela Vista, Sao Paulo (電話) (11)3266-6755 (備考) 日本語可 (日本法人) https://kaigai.starts.co.jp/brasil (日本語サイト) https://www.startsbr.com.br/ (ポルトガル語サイト)
SHOPIMOVEIS	R. dos Franceses, 161, Sao Paulo (電話) (11)3285-5877 (備考) 日本語可 http://www.shopimoveis.com.br/

クイックリーコンシェルジュ	Av. Paulista, 37 - cj 72 - Paraíso - São Paulo - SP CEP 01311-000 (電話) (11)2198-8588 (メール) conciierge@quickly-group.com.br (備考) 日本語可 https://ja.quicklytravel.com.br/conciierge
エイト・イマムラ	R. Euclides Stoffel de Lima, 38, Santo Amaro, Sao Paulo (電話) (11)5641-2838 (備考) 日本語可

【コラム4-1】便利なコンシェルジュサービス

サンパウロ赴任当初、クイックリートラベルの現地生活支援サービスであるクイックリーコンシェルジュにお世話になりました。同社は旅行会社ですが、部屋探しから各種契約の同行まで、生活立ち上げに必要な支援を日本語で受けられるため、赴任直後の右も左もわからない私の強い味方となってくれました。

特に有り難みを実感したのは、子どもたちの学校に関する情報収集です。我が家は現地のインターナショナルスクールに入学させる方針でしたが、サンパウロには多数のインターナショナルスクールがあり、仕事と新生活の立ち上げで時間が限られている中、効率良く学校情報を収集してもらうことが出来ました。病院への診察同行や、住宅関連のトラブルなど、これからもお世話になると思います。見知らぬ土地にもかかわらず、日本語でこういったサービスを受けられるのは、帯同家族にも大きな安心要素になっています。

4. 賃貸契約の留意点

(1) 契約期間

法律上は30カ月が基本です。更新(再契約)の際は、契約書を新しく切り替えるか、原契約の延長とするか、不動産業者と相談する必要があります。

(2) 費用負担について

借主は、家賃のほかに、共益費(コンドミニオ)、都市家屋税(IPTU)などを負担するのが一般的です。共益費は、24時間体制の門番などセキュリティー関連の費用等も含まれることから、日本の集合住宅に比べ高額になります。

(3) 家賃の変更

契約期間中の家賃については、毎年、公的機関が発表する物価上昇率などを用いて

調整、加算することが法律で認められていますが、金額については個別に交渉することが可能です。契約期間満了時には、賃貸市場の上昇を受けて家賃の値上げを要求され、契約の更新（再契約）に至らず、引越しを余儀なくされるケースもあるようです。

(4) 保証人

保証の方法は大きく3つあり、①保証人：駐在員の場合、勤務先を保証人として契約するケースが多いです。また、個人を保証人とする場合、市内に不動産を所有する人を立てるよう要求されます。②保証金：家賃の3カ月分前払い。大家は退去時に全額利息を含めて返金することが契約書に明記されます。③家賃保証保険：日系保険会社3社あり、1年毎の更新です。基本掛け金は戻りません。

(5) 据え付け家具

家具付き物件の場合、家具目録を作成し、入居時に家主または不動産業者立ち会いのもと、家具の種類、数、状態（汚れ、破損の有無等）などを確認します。その際、写真を撮るといいでしょう（不動産会社の仲介による契約の場合写真を用意してくれる場合が多い）。またその時、家具、電化製品の稼働チェックは必ず行うことをお勧めします。（コラム4-2参照）

(6) 補修

補修の負担については入居後にトラブルになることがあります。水回り、電気系統、家具の傷、壁の塗り直しなどについて契約前にどちらの負担になるか契約書で可能なものは明確にしておくといでしょう（入居期間中の設備・家具等の補修及び退去時の壁の塗り直しなどは入居者負担となるのが一般的です）。

(7) 契約解除

会社辞令による転勤や帰国において契約満了していない場合、賃借法により1カ月前までに契約解除を通告することで、違約金は発生しません（市内転勤は適応外）。契約書の中にしっかりと当該法律についての記載を確認するようにしてください。

【コラム4-2】：退去時のトラブル回避には、入居時の物件確認が重要です

アパートの退去時に、物件（内装や備え付け家具など）の状態に関して、大家とのトラブルになるケースが少なからずあり、過去には100万円を超える補償金を求められたケースもあるので注意が必要です。

通常、アパートの入居時には、大家（もしくは大家から委託を受けた不動産業者）と借主の両者が立ち会い、内装や備え付けの家具など、物件の状態を細かく確認します（Victoria=ヴィストリア）。退去時の場合、不動産業者による管理物件でない場合、大家と直接返却の手続きを行うこととなります。退去時にも同様の確認を行い、入居時の状態から著しく状態が悪化している場合には、大家から補償を求めら

れることとなります。入居した状態への「原状復帰」という観点で内装や家具の確認を行うことになるので、入居時に不動産業者に説明を受けるとよいでしょう。

大家によっては、家具、電化製品、床、壁、設備などの状態などについて、事細かにクレームし、多額の補償金を取ろうとするケースがあるので要注意です。アパートを探している時は、早く入居する家を決めたいという気持ちが先行し、物件確認がおろそかになりがちですが、退去時のトラブルを回避するためにも、入居時の物件確認を念入りに行うことが不可欠です

とくに家具付き（家電や絨毯等含む）物件の場合は、注意が必要です。退去時に、「これは高価なものだった！」として高額な補償金を求められるケースもあります。こうしたトラブルを回避するためには、入居時の物件確認において高額な家具や調度品の有無を確認するとともに、場合によっては、大家に対して、入居前に引き取って貰うよう交渉することも有効です。

小さなお子さんがいる家庭や、ペットを飼っている家庭などは、壁や床などの傷みが大きく、大家とのトラブルになるケースがありますので、注意と配慮が必要です。

大家とトラブルに発展した場合でも、帰国した後では裁判に対応する時間や体制が取れないため、大家の主張を受け入れ、泣き寝入りせざるを得ないケースもあります。住居選びに当たっては、過去のトラブルの有無などについて、不動産業者や周囲の駐在員仲間などから情報収集することで、リスクを減らすことも出来るでしょう。

5. 買い物事情

1. 買い物事情（食品）

(1) 調味料、加工食品

豆腐、納豆、こんにゃく、みそ、料理酒、ミリン、醤油、ゴマ油、そば、うどん、ラーメンなどはブラジルで製造されているものもあります。日本の調味料や加工食品も、割高ですが、輸入品が簡単に手に入ります。

(2) 果物・野菜

果物は熱帯産のパパイア、マンゴー、パイナップル、バナナからりんご、ぶどう、梨、柿、いちご、オレンジ、スイカ、メロンなど四季を通じて楽しめます。野菜も種類が豊富で、日本料理の食材にも困ることはなく、大根、白菜、ゴボウ、人参、きゅうりなどの一般野菜はもちろん、しめじ、しいたけ、青じそ、みょうがに至るまで手に入ります。

(3) 米

ウルグアイ産や米国産などのジャポニカ種のものがリベルダージやジャルジン地区の日本食材店などで簡単に入手できます。ウルグアイ米は、価格的にはブラジル産のものより「若干割高」ですが、多くの駐在家族が食しています。

(4) 肉・魚・その他

肉類は、牛肉、豚肉、鶏肉などはほとんどのスーパー等で購入可能です。日本人がよく利用するお店では、薄切り肉やミンチもあり、好みに応じて厚さを指定することもできます。魚は、アジ、イワシ、カツオ、マグロ、サケをはじめ種類は豊富です。刺身用の魚を購入することもできます。

<店舗情報（和食・オリエンタル）>

メイド・イン・ジャパン（ジャルジン地区）

Av. Brigadeiro Luis Antonio 2344, Jd. Paulista

(TEL)(11) 3286-0015

日本人が多く住むジャルジン地区にあり便利。火・木・金に野菜が入荷。冷凍食品、豚薄切り肉、ミンチなども有り。配達可。日本語可。

丸海（マルカイ）（リベルダージ地区）

R. Galvao Bueno 34, Liberdade

(TEL)(11) 3341-3350

サンパウロで一番大きいアジア食材店で日本食材が最も豊富。弁当、惣菜、ケーキもある。自社で直接輸入している商品が多く、割安の商品が多い。週末は大混雑。リベルダージ内に、MARUSO、一カ、89℃コーヒーステーション、モモラーメン

などの飲食店を展開
<p>Maruso - Convenience Store (マルソー) (リベルダーヂ地区)</p> <p>Praça da Liberdade, 276 - Liberdade</p> <p>(TEL)(11) 3207-5059</p> <p>丸海の系列のコンビニ店で、お菓子や雑貨も充実している。</p>
<p>Casa Bueno (カーザ・ブエノ) (リベルダーヂ地区)</p> <p>R. Galvao Bueno 48, Liberdade</p> <p>(TEL)(11) 3277-8901</p> <p>丸海のすぐそばにあるアジア食材店。日本食材以外にも中華食材の品揃えも豊富。自社で直接輸入している商品もあり、割安の商品もある。</p>
<p>HIROTA FOOD SUPERMERCADOS</p> <p>https://hirota.com.br/lojas/</p> <p>サンパウロ市内外に展開している日系スーパー。コンビニ業態もある。ダイソーと共同出店中。デリバリーにも対応。</p>
<p>SHIBATA グループ</p> <p>https://shibata.com.br/lojas/</p> <p>サンパウロ郊外に展開する日系スーパー。デリバリーにも対応。</p>
<p>Japan Store</p> <p>(TEL)(11)(3280-8103)</p> <p>https://www.japanstore.com.br/</p> <p>日本食材のネットショップ。電話や WhatsApp でも注文可。</p>

【コラム 5-1】：和菓子／洋菓子事情

ブラジルの定番菓子はかなり甘いものが多いため、ときには日本風の洋菓子や和菓子が欲しくなります。そんな時に利用できる店をご紹介します。

<洋菓子>

- Kazu Cake (<http://www.espacokazu.com.br/>)

R. Thomaz Gonzaga, 84/90 - Liberdade

(TEL)(11)(3208-6177)

和食店「レストラン KAZU」の2階にあるカフェ。日本風のスイーツが好評で、土日のカフェタイムはいつも混雑している。デリバリー対応可。

- Sabor Mirai (未来茶房) (<https://www.facebook.com/sabormiraibr/>)

R. Tomás Carvalhal, 620 - Paraíso,

「未来塾」が運営している日本人オーナーのカフェ。コーヒーやスイーツ・軽食にもこだわっていて、ジャパン・ハウスにも店舗がある。

○ Dona Mariana (<http://www.donamarianadoces.com/>)

日系人オーナーが作る、材料の 80%以上がオーガニックのケーキ。ホームページの写真を見てケーキを選び、電話か e メールで 120 レアル以上の注文をすると配達してくれる。

○ Sweet Deli (Av. Paulista, 2001 Loja 4 Consolação 電話 : (11)3289-9832)

シュークリームやショートケーキなど、日本風のケーキが 1 ピースから買える貴重な店。店内でコーヒーも飲める。

○ Melon pan (Rua Dr. José de Queirós Aranha, 57 Vila Mariana 電話 : (11)5082-4969)

2014 年に開店した、台湾人オーナーが作る日本人好みの柔らかい菓子パンの専門店。アンパン、メロンパン、クリームパン、シュークリームなど。

<和菓子>

○ Kanazawa (Rua Galvão Bueno, 379 Liberdade 電話 : (11)3207-1801)

スーパーの一角で、餅、どら焼き、おはぎ、まんじゅうから、茶席にも使われる上生菓子など、自社工場で手作りした和菓子を販売している。あんこが恋しくなったときの強い味方。

【コラム 5-2】 : ボン・ヘチーロ地区 (Bom Retiro) (パン・豚肉・その他)

ボン・ヘチーロは、韓国人移民の多くが洋服を作って商売にした結果、現在服飾品の卸売店（一部は小売りも）が多く並んでおり、服の入った大きな袋を抱えた買付人で賑わっています。

私にとってボン・ヘチーロでの楽しみは「食」です。韓国料理に欠かせない食材を扱うスーパーがあったり、韓国人の作る本格キムチ、韓国のおかずが各種並んだ総菜屋など、韓国料理が好きな人であれば、わざわざ出かけるだけの魅力を持った町です。もちろんレストランで韓国料理も楽しめます。

また、菓子パンや惣菜パン、豆腐や白菜、もやし、大根などの野菜、薄切りの

豚肉、冷凍の貝類など、日本人の好みに合う食品や、近所では買うことの出来ない品も揃っており、東洋人街リベルダージに次ぐ買い出し先として、多くの方が利用しています。

最寄駅は地下鉄ルース駅またはチラデンテス駅です。付近の治安には注意が必要で、場所が分かりづらい店も多いため、いつもより防犯対策をしっかりと上で、まずはボン・ヘチーロをよく知った人に同行してもらうほうがよいでしょう。

【コラム 5-3】：賞味期限には要注意

暑い日が何日も続いた夏のある日、賞味期限内の豆腐を開けると、糸を引いて腐っていました。豆腐に限らず、賞味期限内であってもすでに腐っているケースがあります。

要冷蔵食品であっても冷蔵機能をもたない車で商品が運ばれたり、冷蔵倉庫に搬入すべき食品が倉庫外に長時間置かれたままになっていたり、小売店が節電のために夜間冷蔵庫の電源を切っていたり（あるいは停電）と、各段階に品質劣化の罫があるようです。調理する際は、賞味期限を鵜呑みにせず、開封後の商品の状況をまず確認することが不可欠です。

<朝市（フェイラ）情報（食品）>

- ブラジルでは、野菜、果物、肉、魚、タマゴといった生鮮食料品や日用雑貨、花などを屋台で販売する朝市が様々な場所で開かれ、日本人も多く利用しています。商品は総じて新鮮です。
- 朝市は、規模にもよりますが、道路を数百メートルにわたって閉鎖し、そこに屋台を出展する形式で行われます。開催される場所や曜日は決められており、時間帯は朝 6 時半～午後 1 時過ぎまで。但し、品物が無くなり次第、店じまいとなります。
- 野菜、果物が新鮮な朝市、魚が新鮮な朝市など、それぞれの朝市に特徴があります。日本語の話せる日系人の魚屋が出店する朝市では、気軽に刺身用の魚をおろしてくれるところもあり非常に便利です。

2. 買い物事情（日用品など）

(1) 家具、食器、ホームセンター

家具、食器、寝具、DIY 関連商品などをはじめとする日用品を購入できる大規模な専門小売店があり、ホームページも充実しており、「何がいくらで揃うのか」といった情報も簡単に入手できます。赴任前にウェブサイトをチェックすれば、荷造

りの参考になります。

また、DIY 関連製品については、下記ホームセンターのみならず、Carrefour や Extra などのハイパーマート（「買い物事情（スーパーマーケット）」参照）、町中の DIY 製品専門店などでも必要なものが揃います。サンパウロは古い住宅も多く、こうしたお店を知っておくと何かと便利です。

○家具、食器

- ・ TOK&STOK (<http://www.tokstok.com.br>)
- ・ ETNA (<http://www.etna.com.br/>)
- ・ Camicado (<http://camicado.com.br/>)

○ホームセンター

- ・ Leroy Merlin (<http://www.leroymerlin.com.br>)
- ・ C&C (<http://www.cec.com.br/>)
- ・ Telhanorte (<http://www.telhanorte.com.br/>)

(2) 家庭用品・台所用品

ブラジルの一般的な店舗で販売される家庭用品・台所用品については、品質、機能、種類、利便性などの点で、日本のものに比べて大きく異なる印象を持つ駐在員家族が多いようです。また、価格は日本に比べて総じて高価です。

こうした中、日本の家庭用品・台所用品は、日本の 100 円ショップ「ダイソー」で購入することができます。元は 100 円なので、サンパウロでの価格は若干割高感がありますが、日本人駐在員が多く住むジャルジン地区やパライソ地区にも出店しており、大変便利です。また、日本食材の店舗として有名な「丸海（マルカイ）」や和食器・雑貨を数多く扱う「天満屋（テンマヤ）」をはじめリベルダージ地区の店舗などでも購入することができます。

(3) 洗剤（衣類、室内、トイレ・台所など）

日本同様、ブラジルにも用途に合わせて様々な種類の洗剤があるため、生活立ち上げ当初は「何にどれを使うべきか」に悩むことも少なくないでしょう。新商品も頻繁に発売されるので、周囲の友人・知人などとの情報交換は大変有効です。現地で販売されている日本語の生活情報「楽々サンパウロ」（KOJIRO 出版）にも詳しく掲載されています。

<衣料用洗剤（日本人駐在員家庭でよく使われる衣料用洗剤の例）>

品名	備考
OMO・アリエール	一般的な衣類洗剤
Mon Bijou	デリケート衣類用洗剤、赤ちゃん用なども有り
Vida Macia	赤ちゃん、子供用衣類洗剤
Vanish Resolve	シミ抜き。洗濯前に付けて、そのまま洗濯で OK
Vanish Poder O2	粉末タイプの衣料用漂白剤
Vanish White	白地 T シャツに使える漂白剤。非塩素系
Candida	一般的な塩素系漂白剤

3. 買い物事情（電化製品）

電化製品は一通りブラジルで購入することが可能です。なお、日本から持参した電化製品などに使う際に利用する変圧器などは、ホームセンターなどでも購入できます。

(2.「日本から持参した方がよいもの」参照)

Fast Shop	高級家電量販店。 イビラプエラショッピングセンターに展開している Fast Shop は建築家・隈研吾氏の設計店。
Casas Bahia	一般的な家電等販売店。サンパウロのいたるところに店舗を展開。
Lojas Americanas	一般的な家電等販売店。サンパウロのいたるところに店舗を展開。

4. 買い物事情（衣類）

衣類については、日本でも馴染みのある海外ブランドの商品を購入できます。ファスト・ファッション系ではスペインの ZARA や米国の GAP などが進出しています。

日本になじみのない海外ファッションブランドも多数展開しており、それらをおしゃれに着こなしている駐在家族もいるようです。海外の高級ブランドは、日本に比べ価格が高めですが、サンパウロのショッピングセンターなどで購入することができます。また、エコフレンドリーな製法にこだわった現地ブランドも多数あります。

サイズは日本人サイズ表記と異なります。また、特に下着類は日本人の体にはフィットしない形の商品も多いことから、サンパウロ生活初期の衣類については、日本から持参する方が多いようです。(2.「日本から持参した方がよいもの」参照) サンパウロの

生活に慣れてきたら、町のお直し屋さん（Alfaiataria = 仕立て屋さん）にお願いするとファッションを楽しむ幅も広がります。

5. 買い物事情（ベビー用品）

ベビー用品については、49 ページ以降参照。

6. 買い物事情（スーパーマーケット）

サンパウロ市内のスーパーは店舗により品揃えが大きく異なる場合もあるので、うまく使い分けると便利です。スーパーには駐車場を備える店舗も少なくないため、週末のまとめ買いも可能です。また、最近は小型スーパーが街中に増えており、日本のコンビニのような感覚で利用できます。

デリバリーアプリや WhatsApp での配達に対応した店舗や自社でデリバリーサービスを提供する店舗も増えています。配達料がかかり割高になりますが、状況に応じてうまく使う駐在家族が増えているようです。

【コラム 5-4】：一歩も外に出ずリビングから何でも注文出来るありがたさ

新型コロナウイルスによる外出自粛要請が始まった際、我が家には幼児がいたためスーパーへの買出しすら躊躇していました。そんな時、WhatsApp で店舗と直接やり取りをして買い物が出来ることを知り、早速利用してみました。

私が利用したお店では、欲しい品物リストをメッセージすると、在庫の有無と値段の返事がもらえ、複数の種類がある商品に関しては写真付きで返事があり、安心して選ぶことができました。決済方法はオンラインバンキングを利用した振込みか、配達時の受け渡しの際にクレジットカードまたは現金で払うかで選べました。こういった柔軟な対応は、配車アプリや宅配サービスが充実しているサンパウロならではかなと感心すると同時に、家から一歩も出ずに日常の買い物が完結する便利さに感動しました。

なお、味をしめた我が家はその後デリバリーアプリ（スーパーなど店舗スタッフとの直接やり取りではなく、バイク便会社のスタッフが注文を聞き、近くの店舗に買いに行行ってクライアントの自宅まで届けてくれるサービス）を利用していましたが、スーパーのスタッフではないので商品知識がないためか、やり取りに不安を感じたのでデリバリーアプリのリピーター利用はしませんでした。たまたまその方のサービスが残念だっただけかもしれませんが、細かいニュアンスを伝えられる語学能力がないと、ややハードルが高いように感じました。

<ジャルジン地区・パライズ地区の主なスーパー>

○Pao de Acucar (ポン・ジ・アスーカル)

大手のスーパーグループ。中間～富裕層をターゲットに品揃え。小型スーパー Pao de Acucar Minutos も展開。

<http://www.paodeacucar.com.br/>

○Casa Santa Luzia (カーザ・サンタ・ルチア)

富裕層をターゲットとしたスーパー。ワインや輸入食材も多く扱う。日本食の取扱いも増えているが、価格はリベルダージ地区より高め。ジャルジン地区。
(住所) Alameda Lorena, 1471

<http://www.santaluzia.com.br/>

○Carrefour (カルフルのこと。ポルトガル語ではカヘフルと発音)

仏系資本、ブラジル大手のスーパーマーケットチェーン。市内全域に店舗がある。ジャルジン地区の店舗は日本人も多く利用している。小型スーパー Carrefour Express も展開

<http://www.grupocarrefour.com.br/>

○Extra (エストラ)

Pao de Acucar 系列で中間所得層をターゲットにしたハイパーマート。市内全域に店舗がある。近年、小型店舗も展開。

<http://www.extra.com.br/>

○HIROTA (ヒロタ)

日系人経営のスーパー。日本食の取扱いも一部有り。市内に 10 店舗以上を有し、パライズ地区の店舗は日本人も多く利用している。

<http://www.hirota.com.br/>

【コラム 5-5】：会員制有料スーパー

私はミネラル水やトイレトペーパーなどの日用品を大量購入する為に、2つの会員制倉庫型スーパーをよく利用していました。1つは年会費 R\$75(約 1,500 円) の Sam's Club でもう1つは年会費無料の Macro です。どちらも身分証明書があれば簡単に登録できます。

必ずしも全ての商品がどこよりも安い訳ではなく、年会費を支払ってまで会員になる価値があるかどうかは、各家庭によって異なると思いますが、我が家は乳幼児が 2 人いたので、必需品のオムツやミルクを安く購入出来きて助かっていました。Sam'sClub に関してはアメリカの Walmart 系列なので、輸入品も少し扱っており、日頃ブラジルのスーパーでは見かけない商品を見ることも楽しみの 1

つでした。一方、Macro はどこのスーパーでも見かける商品を扱っており、日用品を大量に安く買う為だけに利用してましたが、ワールドカップ期間中は関連商品などが安く購入できたこともありました。どちらのスーパーも車で行く必要があり、週末家族で出掛けていました。

7. 買い物事情（ショッピングセンター）

サンパウロには 50 軒以上のショッピングセンターがあるといわれています。駐車場を併設し、買い物のみならず食事や映画も楽しめる施設が多くあります。高級ブランド店やミシュラン星つきレストランが入る富裕層向けのショッピングセンターなどもあり、週末は家族連れなどで混雑します。

【サンパウロのショッピングセンター】

■ 最高級

○Shopping Cidade Jardim (ショッピング・シダージ・ジャルジン)

<https://www.cjfashion.com/shopping-cidade-jardim>

■ 高級

○JK Iguatemi (ジヨタ・カー・イグアテミ)

<http://www.iguatemi.com.br/jkiguatemi>

○Shopping Iguatemi (ショッピング・イグアテミ)

<http://www.iguatemi.com.br/saopaulo>

■ パウリスタ大通り

○Shopping Patio Paulista (ショッピング・パチオ・パウリスタ)

<http://shoppingpatiopaulista.com.br/>

○Top Center Shopping (トップ・センター・ショッピング)

<https://topcentershopping.com.br/>

○Shopping Center 3 (ショッピングセンター・トレス)

<http://www.shoppingcenter3.com.br/>

6. オーガニック市場

1. 食品

サンパウロは、有機栽培された野菜や安全品質を謳った食肉などを入手しやすい環境です。オーガニック食品の専門店や朝市もあり、一般的なスーパーにはブラジル農務省が認めたオーガニック商品(“PRODUTO ORGÂNICO BRASIL” と書かれたマークが付いている)を集めた特別コーナーが殆ど必ず設置されています。以下は日本人が利用しやすいオーガニック食材や店です。

【食材ブランド】

Korin	抗生物質を使わない鶏肉や卵など。一般スーパー等で入手可能
Yamaguishi	有機栽培の野菜や果物、有機飼育された鶏の有精卵など。日本人が多く住むジャルジン地区にある日系スーパー「メイド・イン・ジャパン」などで入手可能。

【購入場所】

Spazio Organico	値段は若干高めではあるが、ジャルジン地区では珍しいオーガニック野菜が購入できる八百屋。ウェブサイトからの購入も可能。 R. José Maria Lisboa, 71 - Jardim Paulista https://spazioorganico.com.br/
Alternativa Casa do Natural	オーガニック野菜や日用品を販売している。レストランが併設されており、気軽にオーガニック野菜のブッフェを堪能できる。 R. Fradique Coutinho, 910 - Vila Madalena http://www.alternativacasadonatural.com.br/
Melinda & Julius	モルンビにある健康食品専門店。ジャルジン地区・パライズ地区からは遠いが、品揃えが豊富。店内にあるレストランのメニューには、オーガニック素材やマクロビオティックのレシピで作られたメニューが並ぶ。 R. Dom Armando Lombardi, 511 - Caxingui, http://www.melindaejulius.com.br/
アチバイア栗園	日本人の方がアチバイアで運営している栗農園。数ヶ月に一度、サンパウロ市内に栗と有機野菜・手作り加工食品を配達してくれる。 https://instagram.com/sitiodascastanheiras?igshid=vvaqxvr415ly

	(メール) castanha.atibaia@gmail.com
Feira do Ibirapuera (朝市)	毎週土曜日の午前中にイビラプエラ公園の横で開催される。40軒ほどが出店し、無農薬の野菜や果物、加工品(ジャムやジュース)などを販売する。 R. Curitiba, 292 - Paraíso https://parqueibirapuera.org/
AGROBONFIM	実店舗は無く、セアザというサンパウロの中央市場から直接届けてくれるサービス。100 レアル以上の購入で利用可能。WhatsApp 等でのポルトガル語のやりとりが不要で便利な反面、届く量が多い。何家族かでシェアするのがオススメ。 (宅配) 電話(11)4242-2591 https://agrobonfim.com.br/

【コラム 6-1】：オーガニック商品がこんなに身近だとは思わなかった

日本での生活でも、健康に気を遣いオーガニック野菜やオーガニックコットンなど、なるべく自然由来の商品を使うように心がけてきましたが、まだまだ割高感があり、アンテナを張っていないとオーガニック商品に出会う機会が少ないと感じていました。ブラジルへの赴任が決まった時は、まだ先進国とは言えないブラジル、オーガニック製品なんて殆どないんだろうな、これは健康管理に一工夫必要そうだな、と考えていました。ところがサンパウロに住んでみると、一般的なスーパーには必ずオーガニック商品が並ぶコーナーが設けられており、日常生活においてもそこまで意識することなく、オーガニックな生活が続けられています。先進国ではないという先入観から勝手に不安になっていましたが、良い意味で期待を裏切られました。

2. 日用品

薬局やスーパーの日用品売り場では、自然由来の石鹼や洗剤、シャンプーなどが売っています。ココナッツが多く収穫できるブラジルは、ココナッツ石鹼が2レアル未満で購入できます。また、例えば BIOZ Green というブランドは食器用洗剤から赤ちゃん用洗濯洗剤まで、様々なオーガニック洗剤を展開しています。シャンプー・コンディショナーは Natura という大手ブランドが多数商品を販売していたり、他ブランドでもビーガンシャンプーなどを展開したりしており、多くの選択肢があります。オーガニック洗剤は、基本的には界面活性剤不使用やパラベンフリー、シリコンフリーのため、アレルギー持ちの子供がいる家庭でも安心して使えます。

さらに、サンパウロ市を中心にブラジル人の若者が展開している様々なフェイラ(バザ

一) でも、女性の地位向上や先住民の権利保護、環境保全が意識された洋服や食器など、様々な商品を購入することができます。

【女性の地位向上や先住民の権利保護、環境保全が意識された商品が多く置いてあるお店やフェイラ（バザー）の例】

Mercado Manual	<p>ショッピングセンターや美術館で、地域社会や環境に配慮した日用品や食品、洋服、家具などを扱っているお店・バザー。お洒落な作家物に出会える。ワークショップも実施しており、子供への環境教育も意識している。</p> <p>http://redemanual.com.br/</p>
Jardim Secreto	<p>数ヶ月に一度、サンパウロ市内の広場等で環境に配慮した日用品や食品、洋服、家具などを扱っているお店・バザー。お洒落な作家物に出会える。店全体として、女性の地位向上意識が高い。</p> <p>R. Maj. Sertório, 209 - Vila Buarque</p> <p>https://www.feirajardimsecreto.com.br/</p>
Epicentro Jardins	<p>R. da Consolação を中心に、サンパウロ市内の広場等で環境に配慮した日用品や食品、洋服などを扱っているバザー。お洒落な作家物に出会える。</p> <p>R. da Consolação, 3423 - Cerqueira César</p> <p>https://www.facebook.com/epicentrojardins/</p> <p>https://instagram.com/epicentrojardins?igshid=e0y4n9a0cjp2</p>
Dpot objeto	<p>先住民と NGO とのプロジェクトで製作された民芸品を扱う店。</p> <p>Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 1250 - Jardim America,</p> <p>http://www.dpotobjeto.com.br/</p>
Associação Ponto Solidário Loja de Artesanato Brasileiro	<p>民芸品職人への適性な評価のもと、ブラジルの文化芸術振興を図るというミッションで活動している団体の商品販売店。こういったコンセプトの店にしては珍しくジャルジンス地域にあるので、訪問しやすい。</p> <p>R. José Maria Lisboa, 838 - Jardim Paulista</p> <p>https://pontosolidario.org.br/</p>

【コラム 6-2】：ブラジルの社会問題に興味を持つようになったお洒落なフェイラ（バザー）

アマゾンを擁しているからか、環境保全の意識が高いブラジル。日本でもレジの有料化が始まっていますが、ブラジルでは随分前からレジ袋は購入するシステムです。また、環境保全や女性・先住民の権利といった社会問題も日常に近いところにあるようで、そういったテーマで活動をしている団体や企業がサンパウロのお洒落なフェイラ（バザー）に出品したりします。日常会話でしかポルトガル語がわからない私ですが、フェイラを覗くと陽気なブラジル人の方々が次々に声をかけてくれて、他愛もない会話から彼らの社会課題を垣間見ることができ、ほんの少しですが勉強になります。こういった経験はポルトガル語を勉強するモチベーションにもなりました。

3. レストラン・カフェ

ベジタリアンやビーガン（完全菜食主義者）の多いサンパウロには、沢山のベジタリアンレストランがあり、一般的なレストランにもベジタリアン・ビーガンメニューを用意していることもあります。そんな人々の影響もあってか、オーガニック食材を扱うレストランやカフェが多く存在しており、エコな食生活を送るハードルは日本よりも低めです。気になる方は、「restaurante vegetariano」や「restaurante vegano」といったキーワードで検索してみると良いでしょう。

なお、サンパウロにも多くのラーメン店がありますが、その中には、ビーガンラーメンなるものを提供しているお店もあります。

4. 自然療法

ヨーロッパの漢方とも言われているホメオパシーやフラワーエッセンス。メンタルマネジメントの重要性やカウンセリング文化が定着しているブラジルでは、多くの人々が日常的に活用しています。サンパウロにも多くの専門病院や薬局があり、「Clinica Homeopatia」や「Farmacia de Homeopatia」といったキーワードで検索可能です。

7. 医療、出産・子育て

1. はじめに

ブラジルの医療システムは分業制になっています。診察を主に行う「診療所」、治療を行う「病院」、検査を専門に行う「検査機関」に分かれます。医師と病院の間に雇用関係があるケースは多くありません（病院というテナントを各医師が借りているイメージ）。つまり、医療行為を受ける側が、医師と医療施設を選ぶことが可能です。（下記【コラム 7-1】参照）。

また、検査についても、日本では総合病院に行けば、ワンストップで必要な検査を行って貰えますが、ブラジルでは、専門的な検査は、たとえ大きな総合病院であっても行えない場合もあり、患者自らが検査機関に足を運び、検査を受けるのが通常です。検査は、事前に医師からの検査指示の書類を受ける必要があるため、調子が悪いからといって検査機関に行っても検査を受けられません。

ちょっとした体調不良の際は診療所を利用し、治療を要する病気に掛かった場合は、医師や施設が充実した私立病院を利用する方が多いようです。また、WhatsApp（スマホのメッセージアプリ）で日本語での相談に乗ってくれる医師もいて、特に子育て家庭の強い味方です。（下記「5.医療機関情報」に、日本語での対応が可能な病院をいくつか掲載しています。）

2. 医療保険について

加入している医療保険の種類によって利用できる病院などに制約があったり、医療費の支払い方法が異なります。病院を利用する前に、自分が加入している医療保険を確認することが必要です。駐在員家族の多くは、以下のいずれかに該当するようです。

(1) 日本の保険を利用するケース（健康保険、民間医療保険など）

日本の勤務先（もしくは個人）が加入する健康保険や民間医療保険を利用するケース。健保でカバーできない部分を、別途民間保険会社に加入して全額補償する企業もあるようです。利用者が全額立替え、後日、日本に保険金の給付申請を行うのが基本。一般に、利用できる医療機関に制限がないようです。ブラジルの病院においては、個人払いとして扱われます。

(2) ブラジルの民間医療保険会社を利用するケース

ブラジルの勤務先で加入する保険。一般にコンヴェニオ（Convenio）と呼ばれます。加入する保険会社が指定する医療・検査機関でのみ有効となるため、事前に利用できる病院を調べておくことが必要です。

3. 診察の受け方

診察は多くが予約制で診療所もしくは病院で行い、薬は医師の処方箋を持って薬局で購入します。検査が必要な場合は検査機関を紹介されます。

料金は、施設によって大きく異なるため、事前に確認するのがよいでしょう。

急な体調変化や大きなケガなどにより、すぐに治療が必要なケースなどでは、診療所ではなく、総合病院の緊急受付を利用する必要があります（詳細については、【コラム 7-1】参照）。

【コラム 7-1】：ブラジルでの手術体験

私は、婦人科の疾病により入院・手術が必要となりました。最初は、ブラジルで受診した人間ドックで問題を指摘され、サンパウロ市内の総合病院で再検査を受け、手術を受けることが決定しました。

手術が決定した際最初に驚いたのは、医師から「どこの病院で手術を受けたいか教えて下さい」という一言でした。ブラジルでは「患者が医師と、手術を行う病院施設を選べる」ということで、医師と病院施設の分業がハッキリしていると実感しました（医師と病院に雇用関係はなく、契約によって医師が病院に派遣されるケースが多い）。

今回、1泊2日の入院で手術を行いました。総額は約150万円で、うち80万円を医師に支払い、残りの70万円を病院に支払いました。私を担当した医師は、執刀医、麻酔科医など総勢5名のチームを形成し、総額で80万円です。病院施設については、私が入院した病院ではパッケージ料金があり、手術室の利用料、病室の利用料、基本的な看護サービス、薬などの投与、食事が含まれていました。

病院施設の利用料は、クレジットカード払いが出来ましたが、医師への報酬は、すぐに現金化できる小切手払いでした。ある程度の現金を手元に用意しておかないと手術の対応が難しくなる点は注意が必要だと感じました。

4. 緊急時の備えと対応

速やかに掛かり付けの医師に連絡を取り、その指示に従います。掛かり付けの医師に連絡が取れない場合で、患者が動ける場合はタクシーや自家用車で総合病院や加入している医療保険が指定する救急病院に行きます。総合病院には急患受付があり、事前に予約する必要なく診察して貰えます。普段から、緊急時に行く病院を決めておくといでしょう。

救急車を呼ぶ場合は、緊急電話番号：192 に連絡をします（有料民間サービス（ambulância particular）もあります）。

【コラム 7-2】：緊急時に備えて

日頃からの心がけとして、①自分が加入する保険が適用でき、かつ信頼できる病院の情報を収集しておくことは大切です。日本語対応がない病院については、例えばクイックリートラベルの現地生活サポートサービス（病院への帯同や医師の通訳）などを、上手に活用すると良いでしょう。そうすることで、病院での医師への症状報告や、医師からの指示に対しても慌てることなく対処できます。

5. 医療機関情報（日本語対応可能／地域の中核病院の情報など）

サンパウロには、日本語対応可能な診療所が複数あります。ただし、受付がポルトガル語のみの施設が多く、日本語対応可能な医師の出勤日が少ないところもあります。

また下記に掲載しているサンパウロ日伯援護協会リベルダーデ医療センター（ENKYO:エンキョー）やサンタクルス病院では、日本語で人間ドックを受けることが可能で、多くの日系企業が駐在員の健康診断で利用しています。

診療所の中には、診察料が高額なところもあり、初診で 800～1,000 レアル（1 レアル＝約 20 円）程度かかる診療所もあります。診療所は現金（もしくは小切手）払いの場合があるため、予約時に支払い方法、金額の目安を聞いておくと安心です。また、日本語対応可能な医師が輪番で対応するため、診療時間などに制限がある場合もあります。

万が一に備え、平素から周囲の駐在員などからの評判など情報収集し、自分にあった診療所を選ぶことが非常に重要です。

<日本語対応可能な診療所の例>

内 科	秋山 一誠 Rua Cubatão, 86, Conj. 208, Paraíso (TEL)(11)3885-0788 (11) 9-8135-8205 https://www.akiyama.med.br/pb/
小 児	イレーネ・カズエ・ミウラ Al. Joaquim Eugenio de Lima 881 conj.1311/1312, Jd. Paulista (TEL)(11)3171-1171
小 児	荒堀 サチコ R. Abilio Soares 233 conj.24, Paraiso (TEL)(11)3051-4406

歯科	小松歯科 Av. Brigadeiro Luis Antonio 2466 conj.42, Jd. Paulista (TEL)(11)3285-4396 http://www.komatsudentalcare.com.br/
歯科	広瀬 真理 Rua Abilio Soares, 233, conjunto 43, Paraiso (電話) (11) 9-7560-4342
眼科	スナガ・東・アメリカ R. Carlos Sampaio 154 Casa 5, Bela Vista (TEL)(11)3288-1226
耳鼻科	今村 幸/ルイ Av. Angelica 1968, 9 andar, Consolacao (TEL)(11)3104-0728
産婦人科	サイトウ マリオ Al. Casa Branca 806 Jd Paulista 1 andar (TEL)(11)3062-4003 http://essere.med.br/
産婦人科	宮村 アリッセ R. Itapeva 378 conj.132, Cerqueira Cesar (TEL)(11) 3287-1947
皮膚科	クリニック・オド (矢島マリナ恵美子 先生) Av. Brigadeiro Luis Antonio 4540, Jd. Paulista (TEL)(11) 3889-9400 http://clnicasodo.com.br/
精神科	伊藤トーマス克男 Av. Brasil, 399, Jd. Paulista Line/Whatsapp 11 99536-3596 (日本語可) email contato@itopsiquiatria.com (日本語可)

婦 人 科 ・ 腫 瘍 外 科	Luis Oyagawa (おやがわ ルイス) (ビデオ腹腔鏡検査, 子宮鏡検査) Rua Vergueiro, 1421, Cj, 113 - São Paulo (Tel.) (11) 3262-0347
形 成 外 科	Maria Yukiyo Oyagawa (おがわ ゆきよ マリア) R.Vergueiro, 1421, Cj, 113 - São Paulo (TEL)(11)3262-0347
内 科 他	桜田クリニック (桜田 雅美ローザ) Av. Paulista, 491 - Bela Vista, São Paulo (Tel.) : 55 (11) 97724-7214

またこちらのリンクからは、日本語対応可能な病院が検索できて便利です。

→[サンパウロの病院](#)

【コラム 7-3】：同伴家族の精神疾患

私は、妻を帯同して駐在生活を始めました。夫婦で順調にこちらでの生活を楽しんでいたのですが、ブラジル生活が3年を過ぎたある日から、妻が昼を過ぎてもベッドから出られなかったり、友人との約束をドタキャンしたりと、精神的な病を患っている様子を見せ始めました。それは次第に悪化していき、放っておけないと思ったものの、妻を一人で飛行機に乗せて日本に帰らせられるような精神状態でもありませんでした。

そこで、インターネットで見つけた伊藤トーマス克男先生に連絡したところ、全て日本語で丁寧に対応してくださいました。診察日以外でもスマホのチャットアプリやビデオ通話で相談に乗ってくださるなど、きめ細やかなケアで無事寛解しました。

<総合病院／専門病院／総合診療所>

サンパウロ市内には、ブラジルでも有数の私立病院が集まっています。また、リベルダーデ医療センター（ENKYO エンキョー）やサンタクルス病院のように日本語対応が出来る診療所などもあります。

サンパウロ日伯援護協会—リベルダーデ医療センター

（通称「ENKYO（エンキョー）」）

R. Fagundes 121, Liberdade, São Paulo

(TEL)(11)3274-6555

<http://jp.enkyo.org.br/>

専門各課完備。日本語可。人間ドック受診可。

サンタクルス病院

R. Santa Cruz, 398, Vila Mariana, São Paulo

(TEL)(11) 5080-2000

<https://www.hospitalsantacruz.com.br/>

専門各課完備。日本語可。人間ドック受診可。

Hospital Sirio – Libanes

R. Dona Adma Jafet, 91 - Bela Vista, São Paulo

(TEL) (11) 3394.0200

Hospital Israelita Albert Einstein

Av. Albert Einstein, 627 - Jardim Leonor, São Paulo

(TEL)(11) 2151-1233

Hospital Alemão Oswaldo Cruz

R. Treze de Maio, 1815 - Bela Vista, São Paulo

(TEL)(11) 3549-1000

Hospital Santa Catarina

Av. Paulista, 200 - Bela Vista, São Paulo

(TEL)(11) 3016-4133

Maternidade Pro Matre Paulista（産婦人科専門）

Rua São Carlos do Pinhal, 139 - Bela Vista, São Paulo

(TEL)(11) 3269-2233

Hospital Infantil SABARA（小児科専門）

Av. Angelica, 1987 - Higienopolis, São Paulo

(TEL)(11) 3155-2800

【コラム 7-4】：日本語対応の婦人科受診

もともと生理痛が重かったのですが、慣れない外国での生活ということもあってか症状が悪化し、リベルダージの婦人科を受診しました。女性の方なら共感いただけると思いますが、婦人科の症状は日本で受診しても孤独で不安なので、受付から診察まで全て日本語で対応してもらえたことは大きな安心感に繋がりました。女性としては、万が一の時に迷わずに受診できるよう、日頃から日本語対応の婦人科の情報を収集しておいた方が良いと実感しました。

<検査機関>

Fleury

サンパウロ市内等に複数の施設を持つ検査機関。下記はパライズ地区の施設。

Rua Cincinato Braga, 282 - Bela Vista, São Paulo

(TEL)(11)3179-0822 (総合受付/サンパウロ)

【コラム 7-5】：子供の夜間緊急搬送体験／総合病院での受付～診察までの流れ

長男（当時 3 歳）がウィルス性の風邪に罹り、休日の夜間に総合病院に緊急搬送されました。その日の昼間から熱や咳が出ていましたが、夜 9 時過ぎから体が震えだすなど症状が悪化しました。

まず初めに、日本語対応が可能な掛かり付けの小児科医に連絡しました。以前、診察の際に携帯電話番号をもらっていました。医師に症状を説明したところ、「〇〇の総合病院に行って下さい。私からも病院に連絡を入れておきます」との指示を受けました（加入している保険によっては、保険適用可能な病院が決められているので注意が必要です）。

医師が指定した病院に到着し、まずは急患受付（Pronto Socorro）に行き受付番号を取得（大人と子供で急患受付が異なる場合もあり）。自分の順番がくると別室に呼ばれ、看護師による問診がありました。ここで病気の症状と掛かり付け医とのやり取りなどを説明し、当日の診察手順などに関する指示を受けます。この際、親と子それぞれの ID 提示を求められる場合もあります。

次のステップは、Ficha（フィッシャ）と呼ばれる患者の基礎情報の作成です。支払いに関する情報のため、患者もしくは保護者の納税者番号や住所、支払い方法などを確認します。また、保険利用の有無についても必ず聞かれます。筆者の場合、ブラジルの保険「Convenio/コンヴェニオ」に加入していないため、個人払いとなる旨を伝えます。この病院では、本手続きにより、治療後の窓口での料金精算が不要となります（個人払いでしたので、後日、自宅に請求書が届きまし

た)。

次のステップでようやく診察です。待合室で、自分の受付番号が呼ばれるのを待ちます。自分の番号が呼ばれたら、対応した医師に改めて症状と、掛かり付け医とのやり取りを伝えました。対応した医師は、必要な問診・検査を行い、掛かり付け医にも電話をし、治療方針を決定のうえ、患者家族の同意を得て、必要な治療を行いました。

診療後、支払い手続き等はなく、そのまま帰宅しました。病院によって、多少、手順に違いはあると思いますが、基本的には上記の流れになります（※病院によっては、診療直後に窓口で支払いを求められる場合もありますので事前に確認することが必要です）。

なお、掛かり付け医を持たない方や、当日、掛かり付け医とコンタクトが取れない場合でも、総合病院の急患受付に直接行けば、概ね上記の流れで診察をして貰うことが可能です。

日頃より、病院の情報を集めておくことが、いざという時の迅速な対応に繋がります。

6. 薬

日本人とブラジル人の体質の違いなどがあるため、薬選びは医師に相談することをお勧めします。風邪薬、鎮痛剤などは処方箋がなくても購入できるものもありますが、医師の診察を受けて処方箋をだしてもらおうほうが安全です。また、処方箋には有効期限があるものが多いため、その点も注意が必要です。虫よけや虫刺されのかゆみどめなど一部の薬については、日本のものがあまり効かないこともあります。

薬局 (Farmacia, Drogaria) は、市内のいたるところにあります。休祭日も含めた24 時間営業の薬局が多くあります。なお処方薬でなければ、スマホで注文し、配達してもらうことが可能です。

7. 出産・子育て

(1) 出産

定期健診は主治医の診療所で受診します。医師によって違いがありますが、異常がなければ初・中期は月1回、後期には2~3週間に1回、そして10カ月目に入ると週1回の検診になります。ブラジルでは帝王切開や無痛分娩が多いので、自然分娩を希望する場合は医師に伝えておきます。

分娩は主治医が関係する病院に入院して行います。その際、主治医が病院へ赴いて自ら処置してくれます。入院日数は自然分娩で2~3日、帝王切開でも3~4日。費用は

主治医、病院、病室によってかなり違うので前もって確認しましょう。

(2) ベビーシッター

サンパウロでは日系人のベビーシッターに頼むと赤ちゃんの世話から家族の食事まで日本語で面倒みて貰えることが多々あります。ベビーシッターを利用したことで、日本での出産よりも心身ともにリラックスできたという方もいます。ベビーシッターの利用を考えている方は、各年度の‘ママ会（子供が生まれた年度でママ会が立ち上がる）’や知人等から評判のよいベビーシッターを紹介して貰い、早めにコンタクトするとよいでしょう。ただし、ブラジル人の同じベビーシッターを週 3 日以上雇うと労働契約が必要になるなどの注意点もあり、この点は家政婦を雇う場合（【コラム 1-12】参照）と同じく確認が必要です。

(3) 産後の検診

出産後約 1 カ月経つと産婦人科主治医による最後の検診があります。また、赤ちゃんは生後 2 週間ごろに最初の検診を小児科で行うので、小児科医は産前に決め、事前連絡しておくことをお勧めします。予防接種の相談もそのときに小児科医師にしておくといよいでしょう。また、低体重などの赤ちゃんは産後すぐに小児科医に行くことを勧められる場合もあります。最近では、出張訪問や出張予防接種に対応してくれる医師もいます（自宅訪問料は別途必要）。

(4) ベビー用品

主なベビー用品はブラジルでも一通り揃いますが、価格は総じて割高です。また、品質・品揃え・使い勝手などの面でも日本と違いがあります。下記を参考に、ご自身の使い慣れたものなどを中心に持参するとよいでしょう。

① 粉ミルク

メーカー数が少なく、その中ではネスレがよいといわれています。ネスレの製品は生後 6 カ月未満用と 6 カ月以上用の 2 種類があり、小児科医による指導がありません。キューブ状や、100ml で小分けになっているようなミルクはないため、日本から粉ミルクを持参する家庭もあるようです。

② ベビーフード

日本と比べるとメーカー数や素材の種類が少なく、ペースト状の柔らかいものだけなので、成長段階に合わせて歯ごたえのあるものが欲しいと思ってもブラジルには今のところ無さそうです。外食や旅行時には大変便利なベビーフードですが、

そのために日本から取り寄せる方もいるようです。赤ちゃん・幼児用のダシやスープの素、カレールー、シチューの素などがあると便利です。赤ちゃんせんべいについては、ネスレから無加糖の赤ちゃん用お菓子（米と小麦）が発売されています。

③ 紙おむつ／おしりふき

テープ型・パンツ型共に市内のスーパーや薬局などで簡単に手に入ります。価格は日本より割高な印象です。おしりふきも無香料のものが手に入りますが、価格は10レアルほどです。

④ 抱っこひも／ベビーカー

抱っこひもについては、品質、価格、種類の豊富さを考慮し、日本から持参する方、日本人の譲渡コミュニティで譲ってもらう方が多いです。ベビーカーは、輸入品も含め種類は豊富ですが、価格は日本の方が割安です。道路のデコボコが多いため、車輪の大きなものがおすすめです。また、雨季には、突然の雨も多いことから雨対策の付属品などがあると便利です。

【コラム 7-6】：サンパウロのママコミュニティ

各年度で facebook と LINE のコミュニティがあり、前年度の代表者が次年度の面倒をしばらく見るシステムになっているいます。基本的には紹介がないと入れませんが、まずは facebook の『São Paulo MAMA（日本人・日系人の子育てしているママ中心の不用品の譲渡コミュニティ）』に参加申請し、その後各年度のママ会に紹介してもらうの方法があります。またパライズ地区では、日本人がベビー用品を含むあらゆる物を売り買い（情報のやりとりも）している LINE コミュニティ『家具雑貨全般パライズ譲渡&販売板』、女の子用の物の譲渡&販売コミュニティ『パライズ女子モノ譲渡販売板』（男の子バージョンもあり）もあり、サンパウロに住んでいる多くの日本人が参加しているので、こちらも紹介してもらうと良いでしょう。

⑤ その他

その他、下記アイテムなどを、日本から持参する方が多いようです。

- ・ 肌着など（新生児、乳児用）、ドーナツ枕
- ・ 新生児用哺乳瓶および乳首、哺乳瓶用スポンジ、乳児用マグ（水・ジュース用）、離乳食用ハンドミキサー（コンパクトで安い）、離乳食のお皿やスプーン（曲げられるもの・温度によって色が変わるもの）
- ・ デジタル体温計、鼻水吸い取り機、赤ちゃん用綿棒、赤ちゃん用ハサミ型爪切

り、子供用バリカン、散髪用ハサミ

- ・ 電動の搾乳機（ブラジルにも売っているが高い）、使い捨て母乳パッド
- ・ 子供用虫除けや虫さされグッズ（日本のものの方が種類豊富で安心）、キャラクターのパペット（アンパンマンなど）

絵本はサンパウロのママコミュニティで譲ってもらえることも多く、また本であれば関税がかからない可能性があるため、必要最低限持って来て後で追加を送るという方法もあります。

<赤ちゃん・子供用品店舗>

ベビー用品などについては、下記店舗のホームページなどをご覧頂くことで、どのような商品が、いくらくらいで販売されているかを見ると、日本から何を持参するかの参考になります。

Alo Bebe http://www.alobebe.com.br 衣類から各種ベビー用品まで何でも揃う。市内各所に店舗あり。
Feira da Gestante, Bebe e Crianca http://www.feiradobebe.com.br ウェブサイトで開催日時と場所を確認してから出かけましょう。
PETISTIL http://www.petistil.com.br 洋服のみ取り扱い。どこのショッピングセンターにも出店している。
Carter's https://www.cartersoshkosh.com.br/ ブラジルでも人気の高いアメリカのベビー服ブランド。
PUC http://www.puc.com.br 洋服のみ取り扱い。多くのショッピングセンターにも出店している。

(5) 乳幼児の予防接種

ブラジルでは欧米同様、数多くの予防接種が実施されています。乳幼児の予防接種は日本と異なります。渡航後、母子手帳持参で小児科医を訪ね、予防接種のスケジュールを相談しましょう。また、サンパウロでは日本の冬にあたる6月から9月にかけてインフルエンザが流行するので、予防接種は毎年3月～4月頃から予防接種

が可能となります。

【コラム 7-6】：見舞客へのおみやげ

ブラジルでは赤ちゃんが生まれたらすぐに親戚や友人に連絡し、入院中はひっきりなしに来客の祝福を受けます。そして病室のドアには子供の名前をあしらったドア飾りを付け、見舞客にちょっとしたお土産（Lembrancinha Maternidade）を渡す習慣があります。

ドア飾りはベビー用品店で扱っているものを購入するほか、手作りする人も多いです。手作りは思い出にもなるのでお勧めです。

【コラム 7-7】：快適だったブラジルでの出産

ブラジルの出産環境は日本より進んでいるといわれており、世界でもトップレベルのようです。入院は2～3泊と短いですが、母親に優しく至れり尽くせりの環境です。

私の場合、長女は日本で自然分娩、その2年後長男をサンパウロで無痛分娩で出産しました。日本と異なり、出産までは掛かりつけ医の診療所または検査専門機関での診察となり、出産のときに初めて産科専門病院に行くこととなります。

出産当日、陣痛が始まったと思い担当医に電話したところ、産科専門病院に受診するように言われました。シャワーを浴びて入院の準備をし、日本からヘルプに来てくれた母に長女の面倒をお願いし、夫の車で出発。サンパウロの道路は舗装されていてもボコボコしている場所もあり、病院まで10分ほどなのに道中の揺れが響いたのか、病院に到着した頃には動けないくらいに腰もお腹も痛くなっていました。待合室で10分以上待たされ、痛みと共にその状況に涙が出てきたところ、気付いた受付の女性が先に診察室に通してくれ、診察開始。内診してもらったら、すぐにも生まれそうということで慌てて私を診察台に乗せ、すぐに分娩室へ。妊婦中の経過がわかるものを出せと言われたものの日本のような母子手帳もなく、とりあえず医師の電話番号を渡しました。その後分娩室ですぐに無痛分娩の麻酔をしてくれ、その間に医師も到着。痛みがほぼ無くなり快適！と思って間もなく出産となりました。麻酔が効いた時間は最後の数十分だったとはいえ、一番体力を消耗する最後の陣痛の痛みを感じずに出産できたことは大きかったです。

出産翌日早朝に看護師からシャワーを浴びるようにと言われました。これは帝王切開でも同様です。日本では出産翌日はシャワー禁止でしたが、ブラジルではこのほうが早く回復するからという理由のようです。

産後は3時間おきに赤ちゃんを授乳の為に部屋に連れて来てくれ、他の時間は

休息やお祝いに来てくれた友人との会話を楽しみました。長女の時は出産直後から母子同室で赤ちゃんが泣くたびに授乳をしたので1日20回程度、オムツ交換も1日10回以上で、寝る間もなくヘトヘトになって退院したのですが、今回はそれと比較すると精神的にも体力的にも余裕のある入院生活でした。

出産という人生の一大イベントを全くスタイルの異なる形で一度ずつ体験することができたことはラッキーだったと思っています。ブラジルでの出産もお勧めです。

【コラム7-8】：ブラジルの予防接種事情

ブラジルでは同時接種できるワクチンの数が多く、病院に行く回数が少なく済みます。例えば日本では3種混合までなのに対し、6種混合もあります。そのせいか子供が熱を出すという話も聞くので、旅行の直前は避けたほうが無難です。日本のように団体接種はなく、接種スケジュールは自己管理となるので、来伯後は日系の小児科などでスケジュール表を作ってもらうのが安心です。接種場所は小児科の他 CEDUPI (予防接種専門機関) もあります。

8. 学 ぶ

1. 幼稚園

- (1) ブラジルでは、両親が共働きの家庭が多く、また、サンパウロには日本でよく見かける児童公園のような乳幼児を遊ばせるための適当な施設もあまりありません。そのためか、早くから幼稚園に通わせる傾向が見られ、中には0歳児から預かってくれるところもあります。
- (2) パライゾ地区、ジャルジン・パウリスタ地区およびその近郊地区には、日本人子弟が通う幼稚園が複数あります。それぞれの幼稚園で教育方針や施設の充実度、空き状況などが大きく異なります。ほとんどの幼稚園で見学を受け付けてくれるので、幼稚園を検討する際には実際に見学したり、周囲の評判を聞いたりすることをお勧めします。
- (3) ブラジルの幼児教育事情は、JETROの元駐在員が日本ブラジル中央協会の記事でも触れていますので、こちらもぜひ参考にしてみてください。<https://nipo-brasil.org/archives/11716/>

<日本人の子弟が通う日系・現地幼稚園>

イタチアイア幼稚園 (Colégio Itatiaia)

(住所)R. Otavio Nebias 183, Paraiso

(TEL)(11) 3885-1165

(URL) <http://itatiaia-jpannai.blogspot.com/>

送迎：スクールバス有り

ホベルト ノリオ幼稚園 (Escola Roberto Norio)

(住所)R. Colonel Oscar Porto 487, Paraiso

(TEL)(11) 3889-9510

(URL) <http://www.robertonorio.com.br/japan/>

送迎：スクールバス有り

むつみ幼稚園 (Escola Mutsumi Youtien)

(住所) Eça de Queiroz, 203 Vila Mariana

(TEL) (11) 5904 - 3131 / 5082-3427

(URL) <https://mutsumiyoutien.wixsite.com/mutsumiyoutien>

送迎：スクールバス有り

たんぽぽ (Escola Maternal Tampopo)

(住所)R. Eca de Queiroz 625, Vila Mariana

(TEL)(11) 5571-2629 (URL) https://www.escolatampopo.com.br/ 送迎：スクールバス有り
平成学園 (Escola HeiSei) (住所) R. Vicente Biondo, 102 - Casa Verde (Imirim) (TEL)(11) 2239-5770 (URL) https://escolaheisei.com.br/ 送迎：スクールバス有り

【コラム 8-1】：サンパウロの幼稚園事情

数年前までは、日本人の子供が多く通う幼稚園の多くで定員が一杯となり、日本人駐在員の子弟の中には、幼稚園の枠が空くまで「待機状態」を強いられる方も少なくなかったサンパウロの幼稚園事情ですが、昨今はそういった状況も改善されてきているようです。また、登園の頻度も週 1 日から選べる園もあり、我が家のニーズに合った園を見つけられたことで、よりストレスの少ないサンパウロ生活を送れています。

2. 日本人学校（小中学校）

サンパウロには全日制日本人学校があります。文部科学大臣から「日本国の小学校及び中学校の課程と同等の課程を有する在外教育施設」に認定された在外教育施設であり、同校の卒業生は日本の小・中学校卒業者と同じ資格を有します。日本人学校に関する基本的な情報は、ホームページで閲覧できます。（<http://world.nethall.com.br/spescolajp/index.html>）

学校名	サンパウロ日本人学校（通称：サ日校） （Sociedade Japonesa de Educação e Cultura）
設立者 運営主体	サンパウロ日本人学校教育会
学校の 社会的地位	ブラジル政府公認社団法人
児童生徒数	137 人（2020 年 5 月 9 日現在）
設立年月日	昭和 42(1967)年 8 月 14 日

児童生徒一人当りの保護者負担経費 (2020年5月現在)	<ul style="list-style-type: none"> ○入学金(入学または編入学時) : R\$ 5,500 ○授業料(月額) : (小学部) R\$ 1,890、(中学部) R\$1,890 ○スクールバス(スクールバスを利用する方) 小・中学部とも : R\$1350/月額 ○PTA会費(家庭単位、年間) : R\$90/年額
所在地	<p>サンパウロ中心部より 20km ほど南西のカンポリンポ(Campo Limpo) 地区に所在。日本人が多く住む居住区(ジャルジン地区、パライゾ地区など)からは車で 40 分前後。</p> <p>(住所) Estrada do Campo Limpo, 1501-Sao Paulo-SP, Brasil, CEP05777-001</p> <p>※2021 年度末までに移転をする計画である。 (2020 年 12 月現在 : 場所未定)</p>
必要な物品 (HP より)	<p>必要な物品を、ホームページに掲載しています。 http://world.nethall.com.br/spescolajp/data/articles.pdf</p>

(出所 : サンパウロ日本人学校ホームページをもとにジェトロ作成)

【コラム 8-2】 : サンパウロ日本人学校の生活

サンパウロ日本人学校は、日本人が多く住むパライゾ地区、ジャルジン地区から少し離れたカンポリンポ地区に位置しており、子供たちは、毎朝 7 時前後に走行するスクールバスで 40 分ほど掛けて通学します。

小学部の場合、低学年では多くの子どもたちがランドセルを使用し(ランドセルの使用は義務ではない)、高学年になるとリュックを使用する子もいます。

天気の良い日は教室の外でお弁当を食べることもできるので、日本の幼稚園や小学校の遠足で使用した 1 人用ピクニックシートを持参すると、サ日校生活でも使えます。学校へ訪れた際、仲良しのお友達同士が仲良くピクニックシートを並べてお弁当を食べている姿を見かけるのは、とても微笑ましいです。

ちなみに、水筒・お弁当箱はともに、保温(水筒は保冷)機能のある弁当ケースやスープジャーを使用している家庭が多い印象です。(毎朝早く起きて、子どもたちのためのお弁当を用意する母親たちにとって、お弁当問題は重要です…!)。夏は気温が高く、学校には保存用の冷蔵庫がないので、お弁当袋には、日本から持ってきた小さな保冷剤を入れています。

またサッカーが好きな子は、日本代表をはじめ、ブラジルやヨーロッパのチームのサッカーユニフォームをほぼ毎日着て通学しています。赴任の際、子どもの成長を見越して多目に服を持って行ったのに、「趣味が変わってしまい、日本から持ってきた服を全く着なかった！」という珍事が我が家ではありました。スポーツ少年・少女をお持ちのご家庭は、スポーツウエアやシューズをはじめスポーツ用品を日本で安く手に入れておくといいかもかもしれません。ブラジルではスポーツ用品は手に入りますが、日本と比べると高価です。

我が家は長男が丸3年間サンパウロ日本人学校にお世話になっていますが、広大な敷地に恵まれた自由な校風の‘サ日校’生活を謳歌しています。毎年9月のカンポリンポ祭では、舞台発表に加えて、先生と生徒が全校一体となってサンバで盛り上がり、また学校敷地内でのコーヒー狩りなど日本ではなかなか体験できない特色ある行事も行われています。

最後に、日本人学校への通学は、多くの方がスクールバスを利用します。スクールバスの利用については、各家庭でスクールバス会社と契約（日本語対応可）するようになっています。スクールバスは、各家庭の家の前まで送迎をしてくれます。

なお、2020年度は、コロナ禍のため4月よりオンライン授業を実施しています。11月に入り、サンパウロ市の学校再開の指針に則り、午後2時間、学年ごとの分散登校を実施し、「課外活動」等の取り組みを行っています。(2020年12月現在)

3. インターナショナルスクール

サンパウロには複数のインターナショナルスクールがあり、駐在員のお子さんが通っている学校も多いようです。それぞれの学校によって教育方針、学費、求められる語学力などが異なるようですので、事前に入学を希望する学校の情報を収集するとよいでしょう（【コラム4-1】参照）。また、学校により幼稚園から高校までや、小学校までしかない学校など、就学可能な学年が異なる点も注意が必要です。

<主なインターナショナルスクール>

GRADED (Associacao Escola Graduada de Sao Paulo)

(住所) Av. José Galante, 425 - Vila Andrade

(TEL) (11) 3741-4800

(URL) <https://www.graded.br/>

CHAPEL (Escola Maria Imaculada)

(住所) R. Vigário João de Pontes, 537, Chácara Flora

(TEL) (11)2101-7400 (URL) http://chapelschool.com/novo/
PACA (Escola Crista Pan American) (住所) R. Cassio de Campos Nogueira 393, Jd.das Imbuias (TEL) (11)5929-9500 (URL) https://www.paca.com.br/
St. Paul (Escola Britanica de Sao Paulo) (住所)R. Juquia 166, Jd. Paulista (TEL) (11)3087-3399 (URL) https://www.stpauls.br/
St. Nicholas (St. Nicholas Escola Anglo Brasileira) (住所) R. do Emissario 333, Pinheiros (Alphaville 校もあり) (TEL) (11) 3465-9666 (URL) https://www.stnicholas.com.br/
Bright Kids (住所) 就学年齢により校舎が異なる (TEL) 就学年齢により校舎が異なる (URL) https://www.brightkids.com.br/
Maple Bear Canadian School (住所) 就学年齢により校舎が異なる (TEL) 就学年齢により校舎が異なる (URL) https://maplebear.com.br/

【コラム 8-3】：IB コース (International Baccalaureate) への編入と入学タイミング

我が家は、子供がこちらで高校を卒業することを見込みインターナショナルスクールを就学先候補に回りました。IB は必ずしも必要はないかもしれませんが、日本の大学の中で IB を活用した入試が可能などところもあり、日本の大学受験を考えると IB コースのある学校を中心に考えました。いくつかの学校を回ったものの、IB コースのないところもあったり、IB コースがあったとしても新学期（8月から）までは空きがないと言われたところもありました。引っ越しのタイミングによっては希望する学校に進学できない可能性もあることを学びました。

4. 学習塾・習い事

(1) 学習塾

○三和学院
日本人学校の補習授業と日本の中学・高校の帰国子女受験対策を行う学習塾。
小学2年生から中学3年生までのクラス有り。
(住所)R. Teixeira da Silva, 539, Paraíso
(電話)(11) 3885-8594
(URL)<http://www.sanwacursos.com.br/japanese/juku.asp>

(2) 習い事

- ① サンパウロには子供のリトミック教室、絵画教室、水泳教室、語学学校など、子供～大人向けまで様々な習い事などがあります。中でもMirai塾は多くの駐在員子弟が通っています。また後述の語学学校では、日本語学習コースを開設している語学学校もあり、小さな子供がいる家庭では帰国を見据えてうまく活用しているようです。

ブラジル未来塾	スポーツ、音楽の個人レッスン、芸術／文化などのグループレッスンなどを行う私塾で、中でも元プロフットボール選手がコーチをするサッカー教室は人気のクラス。 (住所) R. Carlos Steinen, 455 - Paraíso, São Paulo (TEL) (11) 4328-5658 (メール) info@brasil-miraijuku.com (URL) https://www.brasil-miraijuku.com/
Heisei そろばん アカデミー	駐在員が多く住むパライズ地区にあるそろばん塾。そろばん自体はブラジルのダイソーでも購入できるため、すぐに始められる。 (住所) Rua Abílio Soares, 931H (TEL) +55 (11) 3384-1456 / (11) 94208-0573 (メール) otoiawase@heiseisorobanacademy.com (URL) http://www.heiseisorobanacademy.com/

- ② 企業が運営するものから個人の集まりで先生を呼んで運営するものまで様々です。周囲の駐在員からの口コミや日本語フリーペーパー、個人のブログやfacebook などからも情報収集が可能です。また、上記の三和学院にはカルチ

ヤーコースもあり、ブラジル楽器を含む音楽、ダンス、ヨガ、カポエイラ、アート教室などもあります。

5. 大人も利用できる習い事

○ポルトガル語

CALJ	<p>Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2466, Sao Paulo (電話) (11) 3288-9623 (開校) 月～金 7:00～21:00 土 8:00～12:00 (URL) http://www.calj.com.br/ 多くの駐在員やその帯同家族が利用している語学学校。オンライン授業にも対応。</p>
三和学院	<p>R. Teixeira da Silva, 539, Sao Paulo (電話) (11) 3885-8594 (開校) 月～木 9:00～21:00 金 9:00～20:00 土 9:00～13:00 (URL) http://www.sanwacursos.com.br/jp/ 多くの駐在員やその帯同家族が利用している語学学校。ポルトガル語だけでなく、日本語学習コースもある。オンライン授業にも対応。語学以外にカルチャーコースもあり。</p>
Kumon	<p>https://www.kumon.com.br/busca-de-unidades 日本の公文。ジャルジン・パライゾ・ヴィラマリアーナ等、日本人駐在員が居住する各地区に点在。上記リンクを開き、検索バーに「Paraiso」や「Jardins」等と打ち込むと各拠点のマップが表示される。ポルトガル語だけでなく、日本語学習コースもある。</p>
Aprenda 2	<p>R. Loefgren, 919, Vila Clementino, São Paulo (電話) (11)3280-7077 (URL) https://aprenda2.org/en.php メトロサンタクルス駅近くにある語学学校。個別クラスもあるが、各国から学生が集まるグループ授業もあり。集中講座や、オンライン講座にも対応している。</p>

<その他日本人駐在員が活動しているサークル等>

【スポーツ】

サッカー、フットサル (ゆるさる)、サンバ ボクシング、野球 (SMAB)、バスケットボール (ゆるばす)、テニス等

【文化交流活動】

国際交流基金での異文化交流会、ブラジル日本語センターでの日本語お話し会、各協会でのバザー、ブラジルを知る会、サンパウロ駐妻キャリアネット等

【コラム 8-4】：語学学校の選び方

語学学校選びで悩んでいる方のためにタイプ別の特長をご紹介します。

まず、駐在員がポルトガル語を習う方法として一般的なのは、日本人向けの学校に通うことでしょう。週一回か二回、個人授業を受けるケースが多いようです。先生が日本語を話せるので質問しやすく、自分に必要なことから学べます。授業の振り替えも可能です。自宅へ先生を派遣してくれる学校もあり、割高ですが、通学の手間が省けるため人気があります。在宅授業については知人から先生の紹介を受けるケースもあり、人柄も含めて事前に評判が分かる上、授業料が比較的安いようです。

この他、大学などが開催する外国人向けコースもあります。生徒が多国籍のクラス制で、授業はポルトガル語のみ、または英語を使用します。週5日の授業で半年間というコースもあり、集中して学びたい人向けです。どの学校でも体験入学を受け付けていますので、まずは一度見学してみることをお勧めします。

9. 付 録

1. 物件選びのポイント

■ 立 地

- 車の上り坂の途中にあるアパートは車の排気ガス、騒音の問題がないか確認しましょう。
- ブラジルは南半球に位置しているので、一般的に間取りは北向き、または東向きがよいとされています。
- 窪地は水はけがよくないので注意が必要です。
- シロアリ被害がないか注意が必要です。公園に面したところや木が多いところはシロアリ（クప్పン）が発生する可能性があります。
- 週1回の朝市（フェイラ）が行われる通りは騒音、におい、車の出し入れなどで問題がないか予め確認しましょう。

■ 室 内

- 水回りについて、水漏れ、水だれの跡がないか天井、壁、水道管を念入りに確認します。壁がデコボコ（カビあと）になっていないか、トイレから赤水が出ていないか、後に問題を残さないためにもチェックしましょう。日差しの少ない場所などは注意が必要です。
- 室内にある洗濯物を乾かす場所は、風通しを確認し、乾きがよいか確認します。
- 洗濯機置き場周辺もチェックしましょう（電源、排水溝の流れなど）。
- 温水タンク（アケセドール）が設置されている住宅はタンクが小さいと、数人続けて入浴すると温水が出にくくなります。他方で、タンクが大きいほど、電気代は割高になります。新しいアパートを中心にガス（瞬間湯沸かし）式も普及しており、こちらのほうが湯量も豊富でかなり経済的です。入居の際、ガス式の湯沸かし器であるかどうか確認するとよいでしょう。家主の許可を得て、新たに取り付け工事を行う人もいます。
- コンセントの形状の確認をして下さい。最新式の形状でない場合、契約条件の交渉時にコンセント交換も盛り込むことをお勧めします。
- アパートの最上階とその下階は雨漏りをする可能性があり、直射日光で熱がこもりやすいので、よく確認しましょう。

■ 安全面

- ほとんどのアパートには、24時間常駐の門番がいますが、入口や駐車場の扉が二重で、塀や柵に高圧電線が張り巡らされているような物件がより安全です。現在、ほとんどのアパートのエレベーターには、防犯カメラが設置されています。
- 入り口の門で指紋認証システムを導入している建物の場合、門の開閉が簡単で

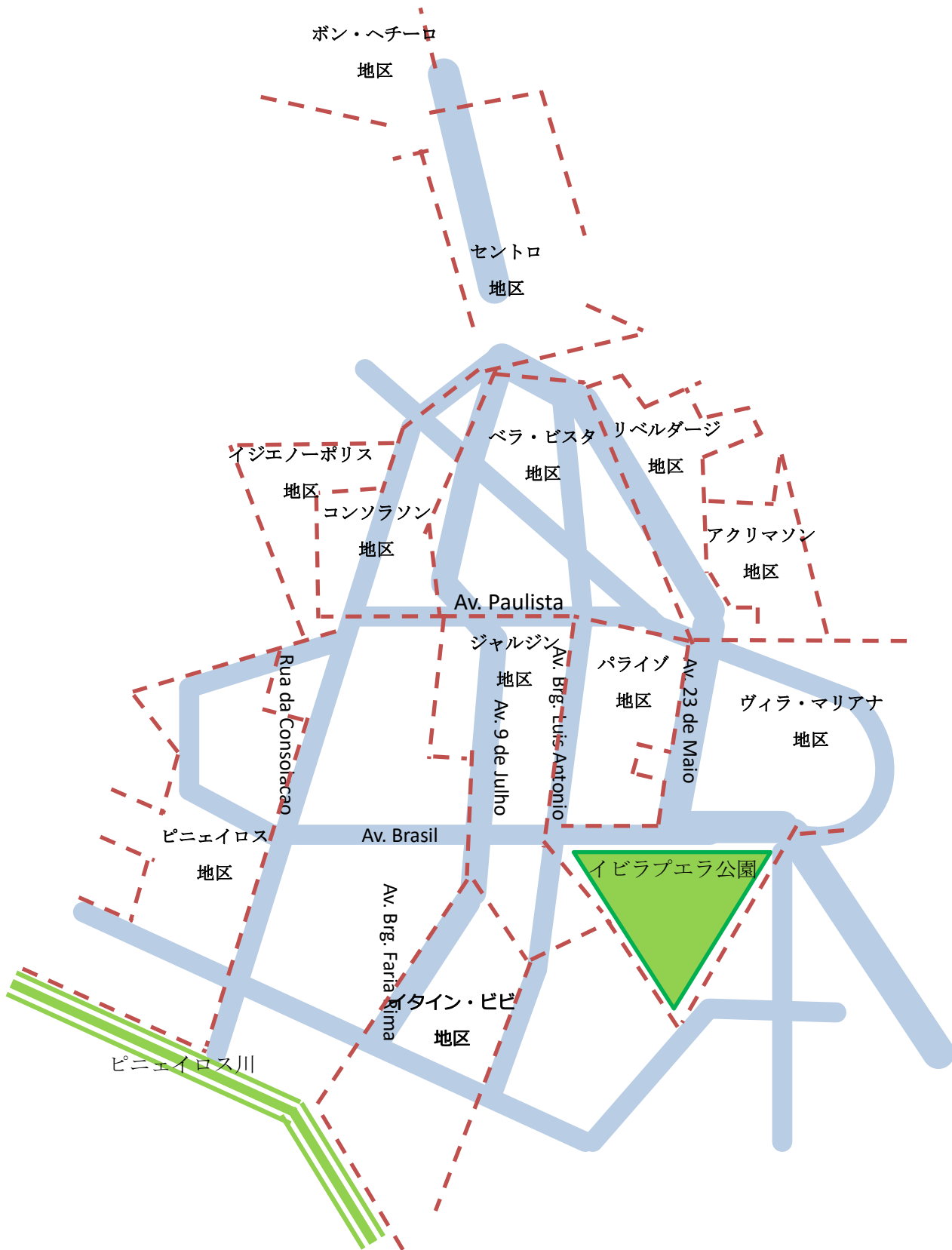
ある反面、指の汚れや雨の日の読み取りが悪かったりする場合があるので、注意しましょう。

- ドアのカギは2つ以上ついているか、ドアスコープ（のぞき穴）はあるか、窓のカギはあるかを確認します。
- 物件周辺の雰囲気を確認します。24時間営業の店、バー、パン屋などがある方が安全です。

■ その他

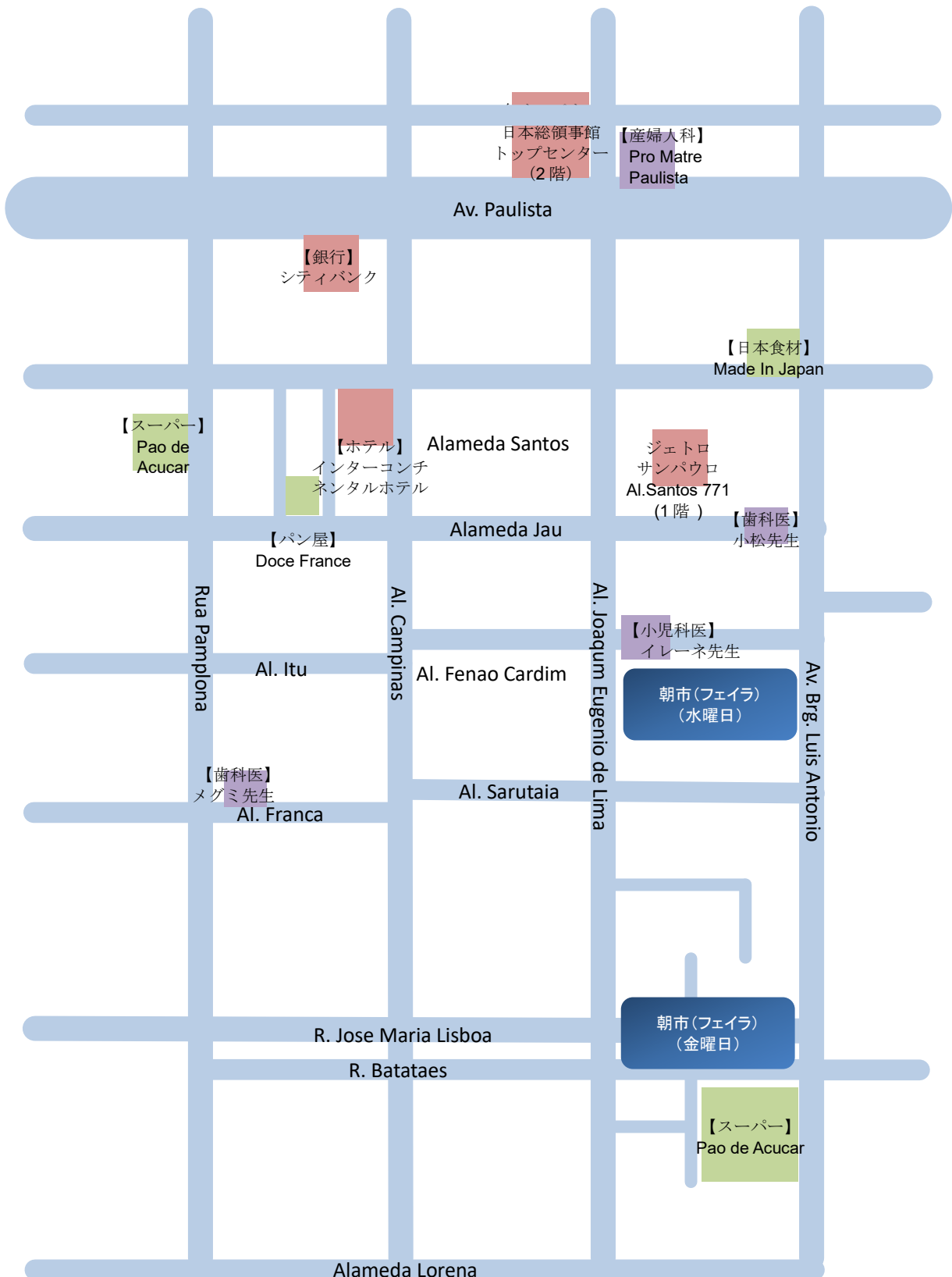
- 管理・設備面から共益費が相場より安すぎる場所は注意が必要です。
- 管理人、門番がしっかりしていることも大切なポイントです。
- 停電時のための自家発電装置があるか聞きましょう。地区によっては、大雨の後などに停電する場合があります。
- 近所のスーパーの場所を確認しておきましょう。

2. サンパウロ市中心地図



サンパウロは、東西南北と中心地（セントロ）、パウリスタと、大まかに5つのブロックに分けることができます。それぞれのブロックが大きな街のように機能しており、それぞれ違った街の色があり、全てのブロックに高級住宅街や、治安の悪い地域（いわゆるスラム街）が存在します。なお、スラム街を指すファヴェーラ（favela）という単語は差別的な単語のため、スラム街を話題にする場合はコミュニダーヂ（Comunidade）を使うと良いでしょう。

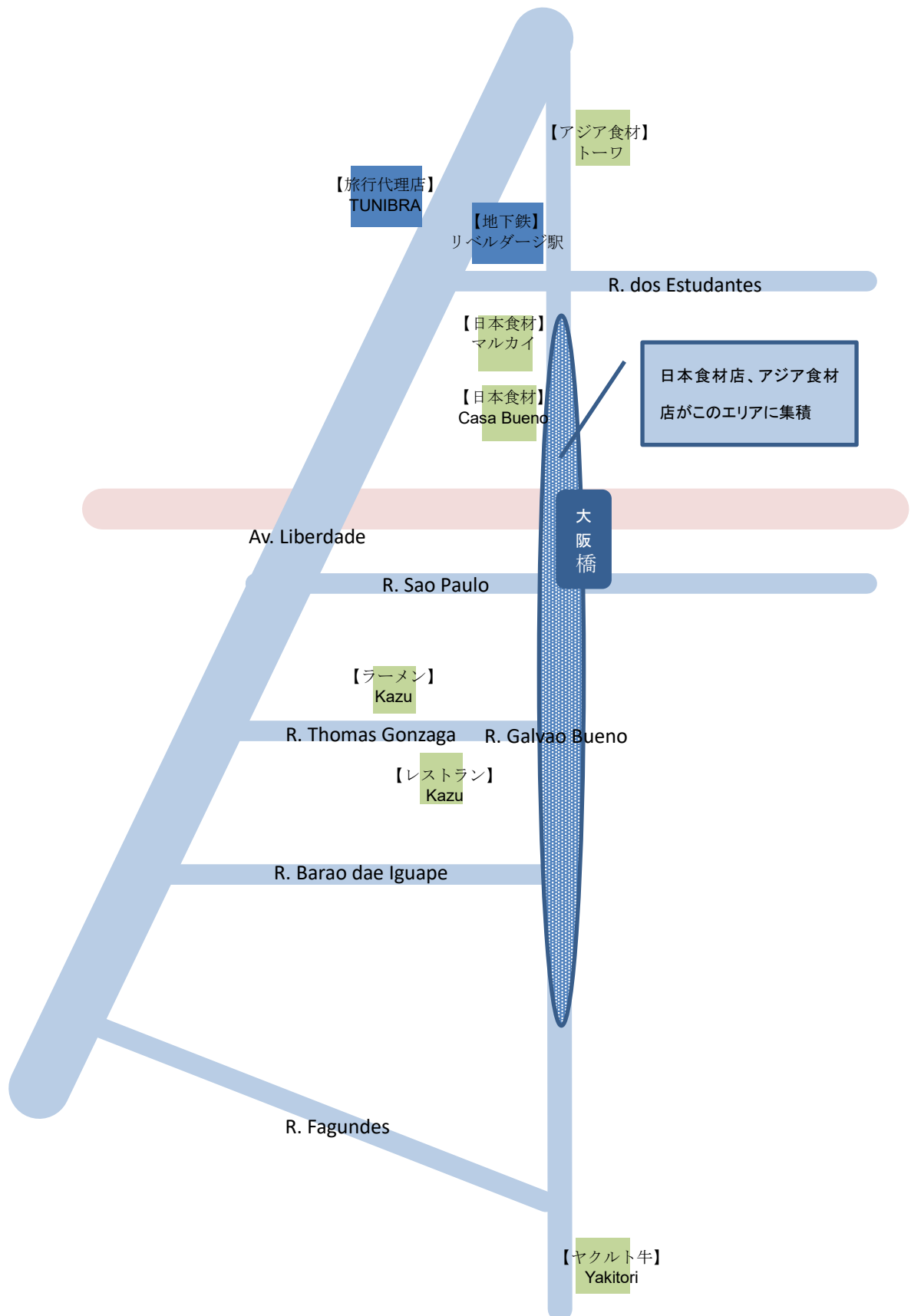
3. 周辺地図 (ジャルジン地区)



4. 周辺地図 (パライソ地区)



5. 周辺地図 (リベルダーヂ地区)



6. 知っている便利なポルトガル語

※発音は、サンパウロの発音に近いものをカタカナで表記しています。

○食材用語（牛肉） Carne bovina（カルネ・ボヴィーナ）

ヒレ肉	filé mignon（フィレ・ミニョン）
サーロイン	contrafilé（コントラフィレ）
もも肉	alcatra（アルカトラ）
ランプ	picanha（ピカーニャ）
すね肉	músculo（ムスクロ）
テール	rabo de boi（ハボ・ジ・ボイ）
こぶ肉	cupim（クッピン）
牛タン	língua（リングア）
レバー	fígado（フィガド）

○食材用語（豚肉） carne de porco（カルネ・デ・ポルコ）または suíno（スイーノ）

ヒレ	filé de porco（フィレ・ジ・ポルコ）
ロース	lombo（ロンボ）
スペアリブ	costela（コステーラ）
もも肉	pernil（ペルニウ）
バラ肉	barriga（バヒーガ）

○食材用語（鶏肉）（frango（フランゴ））

一羽丸ごと	frango inteiro（フランゴ・インテイロ）（鶏丸ごとの意）
胸肉	peito de frango（ペイト・ジ・フランゴ）
もも肉	coxa（コーシャ）、sobrecoxa（ソブレコーシャ）
手羽先	asa（アーザ）
レバー	fígado（フィガド）
心臓	coração（コラソン）
砂肝	moela（モエラ）

○精肉店で役立つ表現

○○肉を××グラム欲しい のですが。	Quero ××g de ○○, por favor. (ケーロ××グラマ・ジ・○○、ポルファヴォール)
-----------------------	---

〇〇のひき肉を××グラム 欲しいのです	Quero ××g de carne moída de 〇〇, por favor. (ケーロ××グラム・ジ・カルネモイータ・デ・〇〇、 ポルファヴォール)
もっと厚く/薄くお願いし ます	Mais <u>grosso</u> (厚く) / <u>fino</u> (薄く), por favor. (マイルス グロツソ/フィーノ、ポルファヴォール)

○卵 Ovo オーヴォ

鶏卵	ovo (オウヴォ)
黄身	gema (ジェマ)
白身	clara (クララ)
うずらの卵	ovo de cordona (オウヴォ・ジ・コルドーナ)

○魚介類 peixe (ペイシエ)、frutos do mar (フルートス・ド・マール)

まぐろ	atum (アトウン)
かつお	bonito (ボニート)
しまかつお	serra (セーハ)
たら	bacalhau (バカリヤウ)
海マス	anchova (アンシヨーバ)
ひらめ	linguado (リングアード)
青ぶり、はまち	olhete (オリエッチ)
赤ぶり	olho de boi (オーリョ・ジ・ボイ)
すずき	robalo (ホバーロ)
さわら	sororoca (ソロロッカ)
あじ	xerelete (シエレレッチ)
こあじ	carapau (カラパウ)
たい	pargo (パルゴ)
さば	cavalinha (カバリーニャ)
いわし	sardinha (サルジーニャ)
ます	truta (トゥルッタ)
ぼら	tainha (タイーニャ)
かに	caranguejo (カランゲージョ)、siri (シリ)
いか	lula (ルーラ)
たこ	polvo (ポウボ)

伊勢えび	lagosta (ラゴスタ)
かき	ostra (オストラ)
あさり	vongole (ヴォンゴーリ)

○野菜 verduras (ヴェルドウーラス=いわゆる葉野菜)

legumes (レグーメス=葉野菜以外)

じゃがいも	batata (バタータ)
たまねぎ	cebola (セボーラ)
白菜	acelga (アセウガ)
にんじん	cenoura (セノウラ)
きゅうり	pepino (ペピーノ)
インゲン	vagem (ヴァージエン)
ほうれん草	espinafre (エスピナツフレ)
ねぎ	cebolinha (セボリーニャ)
さつま芋	batata doce (バタータ・ドーセ)
なす	berinjela (ベリンジェーラ)
さといも	inhame (イニャーミ)
とろろいも	cará (カラ)
大根	nabo (ナボ)
からし菜	mostarda (モスタルダ)
生姜	gengibre (ジェンジープレ)
にんにく	alho (アーリョ)
もやし	broto-de-feijao (ブロット・ジ・フェイジョン)
かぼちゃ	abóbora (アボーボラ)
ごぼう	bardana (バルダーナ)
たけのこ	broto-de-bambu (ブロット・ジ・バンブー)
トマト	tomate (トマッチ)
レタス	alface (アウファッセ)
パセリ	salsa (サウサ)
クレソン	agrião (アグリアオン)
アスパラガス	aspargo (アスパルゴ)
セロリ	salsão (サウサオン)
きのこ	cogumelo (コグメーロ) , champignon (シャンピニョー)

	ン/マッシュルーム) , shiitake (シタツキ/しいたけ) , shimeji (シメージ/しめじ)
ピーマン	pimentão (ピメンタオン)
オクラ	quiabo (キアボ)
ラディッシュ	rabanete (ノバナネッチ)
キャベツ	repolho (ヘポウリヨ)
カリフラワー	couve-flor (コウヴィ・フロール)
ブロッコリー	bróccoli (ブロッコリ)
アンティチョーク	alcachofra (アウカショッフラ)
グリーンピース	ervilha (エルヴィーリヤ)
バジル	manjeriçao (マンジェリカオン)

○果物 fruta (フルッタ)

オレンジ	laranja (ラランジャ)
みかん	tangerina (タンジェリーナ)
レモン	limão (リマオン)
バナナ	banana (バナーナ)
パイナップル	abacaxi (アバカシ)
アボガド	abacate (アバカッチ)
すもも	ameixa (アメイシャ)
柿	caqui (カキ)
さくらんぼ	cereja (セレージャ)
いちじく	figo (フィーゴ)
木ぶどう	jaboticaba (ジャブチカーバ)
りんご	maçã (マサオン)
パパイヤ	mamão (ママオン)
パッションフルー ツ	maracujá (マラクジャ)
ココナツ	coco (コッコ)
メロン	melão (メラオン)
梨	pêra (ペラ)
もも	pêssego (ペッセゴ)
びわ	nêspera(ネスペラ)

ぶどう	uva (ウヴァ)
いちご	morango (モランゴ)
すいか	melancia (メランシア)

○調味料・香辛料 temperos (テンペーロス)

塩	sal (サウ)
砂糖	açúcar (アスーカル)
黒砂糖	açúcar mascavo (アスーカル・マスカーヴォ)
油	óleo (オーレオ)
ひまわり油	óleo de girasol (オーレオ・ジ・ジラソウ)
コーン油	óleo de milho (オーレオ・ジ・ミーリオ)
大豆油	óleo de soja (オーレオ・ジ・ソージャ)
米油	óleo de arroz (オーレオ・ジ・アホース)
なたね油	óleo de canola (オーレオ・ジ・カノーラ)
酢	vinagre (ヴィナーグレ)
オリーブ油	azeite de oliva (アゼイチ・ジ・オリーヴァ)
醤油	molho de soja (モーリオ・ジ・ソージャ)
ソース	molho inglês (モーリオ・イングレース)
ケチャップ	catchup (カチュッピ)
トマトソース	molho de tomate (モーリオ・ジ・トマッチ)
トマトピューレ	purê de tomate (プレー・ジ・トマッチ)
マスタード	mostarda (モスタルダ)
胡椒	pimenta do reino (ピメンタ・ド・ヘイノ)
シナモン	canela (カネーラ)
クローブ	cravo da Índia (クラボ・ダ・インジア)
ミント	hortelã (オルテラオン)
サフラン	açafrão(アサーフラオン)
ローリエ	louro (ロウロ)
ごま	gergelim (ジェルジェリン)

○乳製品 laticínios (ラチシーニオス)

牛乳	leite (レイチ)
粉ミルク	leite em pó (レイチ・エン・ポ)

ヨーグルト	iogurte (イオグルチ)
生クリーム	creme de leite (クレーミ・ジ・レイチ)
コンデンスミルク	leite condensado (レイチ・コンデンサード)
チーズ	queijo (ケイジョ)
粉チーズ	queijo ralado (ケイジョ・ハラード)
クリームチーズ	queijo cremoso (ケイジョ・クレモーズ)
バター	manteiga (マンテイガ), com sal (塩入り), sem sal (塩なし)
マーガリン	margarina (マルガリーナ)

○食肉加工品 frios (フリーオス)

ハム	presunto (プレズント)
生ハム	presunto cru (プレズント・クルー)
ソーセージ	salsicha (サウスイーシャ)
モルタデーラ	mortadela (モルタデーラ) 中に脂肪の角切りが入った丸いソーセージ
腸詰め	linguiça (リングイッサ)
ベーコン	bacon (ベイコン)
レバーペースト	patê de fígado (パテ・ジ・フィガド)

○粉・穀類 farinha e cereais (ファリーニャ・イ・セライス)

小麦粉	farinha de trigo (ファリーニャ・ジ・トリーゴ)
コーンスターチ	amido de milho (アミド・デ・ミーリョ) (商品名 : Maizena (マイゼーナ) で通じる)
米粉	farinha de arroz (ファリーニャ・ジ・アホース)
片栗粉	fecula de batata (フェクーラ・ジ・バタータ)
くず粉	araruta (アラルッタ)
パン粉	farinha de rosca (ファリーニャ・ジ・ホスカ)
ベーキングパウダー	fermento em pó (フェルメント・エン・ポ) (商品名 : Royal(ホヤウ)で通じる)
イースト	fermento (フェルメント)
ドライイースト	fermento seco (フェルメント・セコ)
生イースト	fermento fresco (フェルメント・フレスコ) (商品名 : Fleischmann (フライシュマン) で通る)

スパゲティー	espagete (エスパゲッチ)
--------	-------------------

○その他

ジャム	geléia (ジェレイア)
粉ゼラチン	gelatina em pó (ジェラチーナ・エン・ポ) (com sabor/味付き、sem sabor/味なし)
はちみつ	mel (メウ)
水あめ	bala de goma (バーラ・ジ・ゴーマ)
コーヒー	café(カフェー)
紅茶	chá preto (シャ・プレット)
マテ茶	chá・mate (シャ・マチ)

知っていると便利なポルトガル語(医療編)

○病院で使う言葉

急患受付	pronto socorro (プロント・ソコーホ)
整理券	senha (セーニャ)
患者の基礎情報カード	ficha (フィツシャ)
保険	convenio (コンヴェニオ)
支払い	pagamento (パガメント)
横になる	deitar (デイタール)
再診	retorno (ヘトルノ)
薬	remédio (ヘメージオ) medicamento (メジカメント)
～先生	doutor(a) (ドトール/ドトーラ)
救急車	ambulancia (アンビュランシァ)

○薬類

鎮痛剤	analgésico (アナウジェーズィコ)
解熱剤	antitérmico (アンチ・テルミコ)
下剤	laxante (ラシャンテ)
駆虫剤	vermicida (ヴェルミシーダ)
抗生物質	antibiótico (アンチビオッチコ)
目薬	colírio (コリーリオ)

オキシドール	agua oxigenada (ア－グア・オクスイジエナーダ)
うがい薬	remédio para garganta (ヘメ－ジオ・パラ・ガルガンタ)
咳止めシロップ	xarope para tosse (シャロツピ・パラ・トツセ)
粉薬	remédio em pó (ヘメ－ジオ・エン・ポ)
カプセル	cápsula (カプスラ)
錠剤	comprimido (コンプリミード)
軟膏	pomada (ポマード)
ガーゼ	gaze (ガーゼ)
アルコール	alcool setenta (アウコウ・セテンタ)
消毒薬	desinfetante (デズインフェタンチ)
包帯	atadura (アタドウーラ)
脱脂綿	algodão (アウゴダオン)
バンドエイド	band-aid (バンデイジ)
安全ピン	alfinete (アウフィネッテ)
はさみ	tesoura (テゾウラ)
ピンセット	pinça (ピンサ)
体温計	termômetro (テルモーメトロ)
哺乳瓶	mamadeira (ママデイラ)
乳首	bico de mamadeira (ビッコ・ジ・ママデイラ)
粉ミルク	leite em pó (レイチ・エン・ポ)
紙おむつ	fralda descartável (フラウダ・デスカルターヴェウ)
石鹸	sabonete (サボネッチ)
ベビーパウダー	talco (タウコ)
ベビーカー	carrinho de bebe (カヒーニョ・ジ・ベベ)
ベビーセット	berço (ベルソ)
殺菌(消毒)器	esterilizador (エステリリザドール)

7. 物価の目安 (2020年7月時点調べ)

■ 食材

食材	サイズ	リアル	円換算
短粒米 (ウルグアイ産)	1kg	約 70 レアル	1400 円
卵	10 個	10~15 レアル	200~300 円
味噌	500g	10~15 レアル	200~300 円
醤油	1L	20~40 レアル	400~800 円
納豆	1 個	6~7 レアル	120~140 円
塩	1kg	約 2 レアル	40 円
砂糖	1kg	2~5 レアル	40~100 円
牛乳	1L	5~7 レアル	100~140 円
ミネラル水	1L	2~4 レアル	40~80 円
キャベツ	1kg	0.6~2.7 レアル	12~54 円
じゃがいも	1kg	4~8 レアル	80~160 円
バター	200g	7~10 レアル	140~200 円

特に記載のないものはブラジル産

■ 嗜好品

嗜好品	容量	リアル	円換算
タバコ	1 箱	10 レアル前後	200 円前後
コーヒー豆	250g	5~6 レアル	100~120 円
ビール	350ml	3~5 レアル	60~100 円
ワイン (ブラジル)	750ml	15~200 レアル	300~4000 円
ワイン (アルゼンチン産)	750ml	17~300 レアル	340~6000 円
ワイン (チリ産)	750ml	22~345 レアル	440~6900 円
カシャッサ (※)	1L	15~200 レアル	300~4000 円
ウイスキー (ブラジル)	1L	30~40 レアル	600~800 円
ウイスキー (スコットランド)	1L	36~1200 レアル	720~24000 円

特に記載のないものはブラジル産

※ ブラジル産のサトウキビの蒸留酒

■ 外食

メニュー	リアル	円換算
和定食	50 レアル	1000 円
ラーメン	40 レアル	800 円
すき家の牛丼	23 レアル	460 円
ビッグマック	21.50 レアル	430 円
ポルキロ (※1)	20~40 レアル	400~800 円
シュラスコ	200 レアル	4000 円

※1 量り売りビュッフェスタイル

■ 交通

交通	リアル	円換算
市内バス (※1)	4.40 レアル	88 円
市内鉄道 (※2)	4.40 レアル	88 円
タクシー (※3)		
初乗り	4.50 レアル	90 円
3km 程度	約 13 レアル	260 円
Uber (※4)		
3km 程度	約 9 レアル	180 円

※1 乗車距離に関係なく一律運賃

※2 乗車距離に関係なく一律運賃

※3 深夜料金・高速料金あり

※4 UberX を選択した場合。時間帯や需要によって大きく変動する

「サンパウロ駐在生活ガイドブック【2020年12月新版】」

2020年12月発行

執筆 ジェトロ・サンパウロ事務所

執筆協力 サンパウロ駐在生活ハンドブック編集委員会

Fator 法律事務所 ジルセウ佐藤 弁護士

独立行政法人 日本貿易振興機構

東京都港区赤坂 1 丁目 12 番 32 号

アーク森ビル私書箱 528 号

〒107-6006 電話)

禁無断転載