

サンパウロ
駐在生活ガイドブック
【2014年4月改訂版】

2014年4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。

.....

● ジェトロアンケート ●

調査タイトル：サンパウロ駐在生活ガイドブック【2014年4月改訂版】

今般、ジェトロでは、標記調査を実施いたしました。報告書をお読みになった感想について、是非アンケートにご協力をお願い致します。今後の調査テーマ選定などの参考にさせていただきます。

■質問1：今回、本報告書での内容について、どのように思われましたでしょうか？（○をひとつ）

4：役に立った 3：まあ役に立った 2：あまり役に立たなかった 1：役に立たなかった

■質問2：①使用用途、②上記のように判断された理由、③その他、本報告書に関するご感想をご記入下さい。

--

■質問3：今後のジェトロの調査テーマについてご希望等がございましたら、ご記入願います。

--

■お客様の会社名等をご記入ください。（任意記入）

ご所属	<input type="checkbox"/> 企業・団体	会社・団体名
	<input type="checkbox"/> 個人	部署名

※ご提供頂いたお客様の情報については、ジェトロ個人情報保護方針 (<http://www.jetro.go.jp/privacy/>) に基づき、適正に管理運用させていただきます。また、上記のアンケートにご記載いただいた内容については、ジェトロの事業活動の評価及び業務改善、事業フォローアップのために利用いたします。

～ご協力有難うございました～

はじめに

ブラジルでは、近年の急速な経済発展に伴い、ここ数年間に日本企業の新たな進出や事業規模の拡充などが相次いでいます。こうした動きに伴い、日本からの駐在員等の派遣が増加し、赴任準備や赴任直後の生活の立ち上げに役立つサンパウロ情報のニーズが高まっています。

ジェットロ・サンパウロ事務所では、こうしたニーズに対応すべく、とくに「駐在員家族の生活」を念頭に、生活の立ち上げ、住まい、食品等の買い物事情、医療、教育など基礎的な生活情報の取り纏めを行いました。情報の取り纏めに当たっては、とくに実際に当地で生活をしている駐在員夫人の方々の協力も得て、「日本人の主婦目線」での情報も数多く盛り込みました。

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夫人の皆様、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も、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。この場を借りて、改めて御礼申し上げます。

本レポートが、これからサンパウロで駐在生活を送られる皆様の一助となれば幸いです。

2014年4月
日本貿易振興機構（ジェットロ）
サンパウロ事務所

目 次

I. はじめに	
1. サンパウロでの暮らしとは！？	1
2. 治安対策と市内の移動	1
3. 日本語での生活情報の入手	2
4. 日本から持参した方がよいもの	3
5. サンパウロ生活を楽しむ	4
II. 生活立ち上げ時の留意点	
1. 銀行口座の開設と留意点	6
2. 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）	6
3. クレジットカードの活用	7
4. インターネット通信事情・TV事情	7
III. 住まい	
1. はじめに	9
2. 住居の探し方と日本人の多い居住地	9
3. 不動産業者	9
4. 契約の留意点	10
5. 物件選びのポイント	11
IV. 買い物事情	
1. 買い物事情（食品）	15
2. 買い物事情（日用品など）	18
3. 買い物事情（電化製品）	20
4. 買い物事情（衣類など）	20
5. 買い物事情（ベビー用品）	20
6. 買い物事情（スーパーマーケット）	21
7. 買い物事情（ショッピングセンター）	21
8. ポルトガル語基礎用語（食品）	22
V. 医療、出産・子育て	
1. はじめに	29
2. 診察の受け方	29
3. 緊急の場合	29
4. 緊急時の備え	29
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）	30
6. 薬	34

7. 出産・子育て	35
8. ポルトガル語基礎用語（医療編）	40

VI. 学 ぶ

1. 幼稚園	41
2. 日本人学校（小中学校）	42
3. インターナショナルスクール	43
4. 学習塾・習い事	44

<参考>

周辺地図（ジャルジン地区、パライゾ地区、リベルダーヂ地区）	46
地下鉄路線図	49

<コラム目次>

横断歩道や交差点には要注意！	1
インターネットを使って引越し荷物を選別	4
カーニバル体験記	5
ブラジルで楽しむ日本のお祭り	5
インターネットバンキング活用のすすめ	6
パソコン、タブレット端末などは日本からの持参がオススメ	8
退去時のトラブル回避のためには入居時の物件確認が重要です！	12
飲料水はどうする！？	13
停電時の対応は！？	14
要注意！！トイレトペーパーは流せません	14
手軽な調味料やレトルト食材が重宝します。	16
ブラジルでもオーガニック野菜	17
帰任者によるガレージセールはお得	19
日本へのお土産	22
サンパウロの病院診察料は！？	32
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	33
ブラジルでの手術体験	34
新生児にも靴	37
見舞客へのおみやげ	37
ネネの会～小さなお子さんを持つ家庭の交流の場～	37
快適なブラジルでの出産	38
家政婦／ベビーシッターを雇う場合の注意点	38
ベビーシッター事情	39

ブラジルの予防接種事情	39
坂の多いサンパウロでの知恵	39
ブラジルでも待機児童！？	42
語学学校の選び方	44

I. はじめに

1. サンパウロでの暮らしとは!?

(1) 世界が注目する南米最大の商業都市サンパウロ

日本をはじめ世界各国の企業のブラジル進出が加速しています。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の電気製品、食品、アパレル、雑貨、自動車、外食チェーンなどを目にすることができます。

(2) 世界最大の日系人社会

サンパウロは、世界最大の日系人社会を有しており、日本に対する親和性も総じて高いといえます。日系人は、小売業、レストラン、医療サービス、弁護士、会計士など様々な分野で活躍しており、日本語対応が可能な方も多く、日本から来た駐在員家族などにとっては心強い味方といえます。駐在員およびその家族などは、これまで日系人の方々が築き上げてきた社会の恩恵を受けて生活を送っていること認識しておきたいところです。

(3) 防犯への心構え

サンパウロでは、路上強盗などの一般犯罪が多発しており、安全・安心な駐在生活を送るために、常に防犯の意識を持って行動することが不可欠です。外務省ウェブサイトなどを参考にし、日々の防犯対策を怠らないことが必要です。

(4) 増加する駐在員家族とブラジル生活をさらに楽しむための知恵

近年、サンパウロでは、日本企業のブラジル市場進出に伴い、駐在員或いは長期出張者が急激に増えています。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数多くいます。こうした機会を利用してブラジル生活をさらにエンジョイすることも可能です。

【コラム】：横断歩道や交差点には要注意！

サンパウロの横断歩道を渡る時には、特に注意が必要です。サンパウロの横断歩道や交差点には歩行者専用の信号がない地点が多くあり、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。信号を鵜呑みにせず、左右後ろを十分に確認して横断歩道や交差点を渡ることが必要です。

2. 治安対策と市内の移動

- (1) サンパウロでは、街の中心地であるセントロ地区のみならず、駐在員が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犯罪なども増えており、犯罪への備えが必要です。

- (2) 外務省海外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。渡航前に同ホームページを確認することをお勧めします。

(http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/sao_paulo.html#index2)

- (3) 市内の移動については、タクシーは日本に比べて安く、安全に移動できる手段といえます。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。

基本的な防犯対策

外務省ホームページでは、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競争」を意識することが重要であるとしており、以下の通り、基本的な防犯対策を紹介しています。

- ① 外出時は常に警戒心を維持し、時より周囲に視線を配るなど、警戒心を顕示する。
- ② 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。
- ③ 常に強盗への差し出し用の財布や現金を所持しておく。
- ④ 路上で停車するときは、可能な限り徐行距離を長くとり、停車時間を短くする。十分な車間距離を空けて停車し、警戒姿勢を顕示する。

3. 日本語での生活情報の入手

サンパウロでは、生活情報等を取り纏めた日本語媒体が発行されています。また、個人のブログなどで実体験に基づくお役立ち情報がたくさん入手できます。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することが可能になります。

らくらくサンパウロ	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。一冊 70 レアル。
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。
ブンバ	ブラジルの文化、音楽、観光、社会、人などブラジルに関する情報を幅広く提供する日本語誌。一冊 9.5 レアル。 http://www.bumba.com.br/nossaequipe
サンポ	サンパウロライフを楽しむための情報マガジンとして、2013年6月発刊の日本語フリーペーパー。カフェ、バーや散歩で立ち寄りたい見どころなどを紹介。

ニッケイ新聞	ブラジルで発行される邦字の日刊新聞。 日伯双方の情報を掲載。 http://www.nikkeishimbun.com.br/
サンパウロ新聞	ブラジルで発行される邦字の日刊新聞。 日伯双方の情報を掲載。 http://www.saopauloshimbun.com/

4. 日本から持参した方がよいもの

サンパウロでは基本的に何でも揃いますが、価格が割高であったり、品質、サイズ、使い勝手などに問題があるものもあります。そこで、日本から持参すると便利なものを紹介します。(○：簡単に入手できるが質や性能に難があるもの、△：簡単に入手できるが日本より割高なもの、□：手に入りにくいもの)

(1) 衣類・靴類

衣類・靴類は、サイズが日本と異なり、品質面でも難があるものが多くあります。普段使いのものも含め、日本から持参するとよいでしょう。また、冬用肌着など、日本のように優れた機能のものはないため重宝します。

○下着、靴下、ストッキング、ベビー用品、セーター、ジャケット、冬用肌着
△スニーカー（大人用、子供用）

(2) 食器・台所用品

食器・台所用品は、調理器具も含め、日本のような機能と便利さを兼ね備えたものは限られています。日本製品などは一通り入手できるものの、品揃えは限られ、また品切れもしばしばあります。使い慣れたものを持参すると重宝します。

○和食器全般（台湾製等含む）、圧力鍋、電気ケトル、包丁、皮むき器、ハサミ
△ステンレス水筒（日本人学校など）、サランラップ、Ziplok
□弁当箱、弁当袋、箸入れ（日本人学校など／予備もあるとよい）

(3) 電気製品

電気製品は、一通りブラジルで揃うものの、性能や価格面で難があるものが多くあります。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（変圧器はブラジルでも購入可能）。

○掃除機、扇風機、電気ケトル、電気髭剃り
△オーブントースター、コンピューター関連機器
□炊飯器、布団乾燥機、加湿器、日本語ソフト（コンピューター用など）

(4) その他生活用品など

生活用品は全般的に日本のものに比べ使い勝手が悪く、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、停電が多いため、光量の大きい懐中電灯を持参すると安心です。

- 化粧品／化粧道具、爪切り、雨傘、懐中電灯、子供用おもちゃ・DVD、洗濯用品（物干し、洗濯ネット、しみとりなど）、掃除用品（クイックルワイパーなど使い捨てタイプの掃除用具）、文房具、コンタクトレンズ、小型浄水器
- △羽毛布団、低反発/そばがら枕、プラスチック製衣装ケース
- 常備薬、使い捨てカイロ、スリッパ、ゴルフ用品、タオルケット、予備の敷布団

【コラム】：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、「IV. 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、引越し荷物を選別する一つの目安になります。

○楽天 (<http://www.rakuten.com.br/>)

日本の楽天が開設したサイト。家電製品、玩具、美容・化粧品、スポーツ用品、家具、ペット関連など幅広い商品を扱う。

○Submarino (サブマリーノ) (<http://www.submarino.com.br>)

ブラジルの大手インターネット・ショッピングのサイト。家電製品、玩具、美容・化粧品、スポーツ用品、家具、ペット関連など。

○Pontofrio (ポントフリオ) (<http://www.pontofrio.com.br>)

ブラジルの大手インターネット・ショッピングのサイト。家電製品、玩具、美容・化粧品、スポーツ用品、家具、ペット関連など。

5. サンパウロ生活を楽しむ

駐在員やその家族をはじめ、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、マラソンなど様々な集まりがあります。また、赤ちゃんのいる家庭の親と子の集まりや、近所の家族が集まって行く絵画教室、ブラジルの歴史、文化、社会を学ぶことなどを目的に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。中にはホームページを通じてメンバーを募集するグループなどもあり、比較的簡単にこうしたグループに参加することもできます。

このほか、自己研鑽の一環として、駐在員夫人で語学学校などに通う方もいます。日本の本や雑誌を読みたいという方は、国際交流基金の図書館やブラジル日本文化福

祉協会の図書館で楽しむことができます。また、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。

国際交流基金 サンパウロ日本文化 センター図書館	Av. Paulista 37(2階), Sao Paulo (電話) (11) 3141-0110 (開館) 火～土 10:30～19:30 (土は 18:30 まで) (URL) http://fjisp.org.br/biblioteca-jp/
--------------------------------	--

【コラム】：カーニバル体験記

サンパウロ駐在二年目、自分でも思いがけないことに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。

参加費は衣装代の 150 レアル。もっと豪華な衣装で 800 レアル払った出場者もいたようです。本番の 2 週間ほど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テン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。

【コラム】：ブラジルで楽しむ日本のお祭り

海外に暮らしていながら日本らしい風物に触れる機会が多いのも、世界最多の日系人が住むブラジルならではのでしょう。季節ごとに催されるお祭りは、日本食の屋台が出るなどブラジル人にも人気です。

東洋街(リベルダーヂ)の七夕祭り Festa das Estrelas (7月)と東洋祭り Festa Oriental (12月)は、それぞれ数万人が訪れる人気行事で、駅前広場をメイン会場に各地の郷土芸能が披露されます。カルモ公園 Parque do Carmo の桜祭り Festa das Cerejeiras (8月)は、桜が開花する時期(7～8月)に各地で開かれる花見行事の中でも有名で、園内に植えられた三千本の桜が目を楽しませてくれます。

例年7月にサウージ地区の国際展示場 Centro de Exposições Imigrantes で開催される日本祭 Festival do Japão は、近年では 20 万人近い入場者を誇る一大イベントです。日系の企業や団体と並んで設置される各県人会のブースでは、日本各地の郷土料理が販売されるため、それを楽しみに沢山の人が詰めかけます。いずれも日程など詳細はインターネットで検索できます。

Ⅱ. 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。こうした制約や問題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。特に留意すべき点を以下の通りご紹介します。

1. 銀行口座の開設と留意点

- (1) 現在、ブラジルにある邦銀で窓口業務を行っているところはありません。銀行口座は、ブラジルの内資もしくは外資系銀行で開設することになります。
- (2) 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。
- (3) 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ヵ月程度を要するため、実際に銀行口座開設までには2～3ヵ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。
- (4) 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、クレジットカードが広く普及しており、多くの店舗、レストランなどで利用可能です。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】: 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。

2. 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)

- (1) 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ヵ月を要することから、最終的な契約の締結までには、到着後2～3ヵ月ほどかかる可能性があることに留意が必要です。
- (2) 住居の貸主によっては、身分証明書(RNE)などの代わりに、パスポートなどで賃貸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。

- (3) 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、身分証明書（RNE）、納税者番号（CPF）、住所を証明する書類などが必要なため、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。
- (4) 携帯電話についても、加入契約時に、身分証明書（RNE）や納税者番号（CPF）などが求められるため、到着後、すぐに個人名義で携帯電話を入手することができません。到着後、早急に携帯電話を持ちたい方は、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を持参するか、レンタル携帯電話のサービスを利用することになります。

3. クレジットカードの活用

- (1) 多くのスーパー、レストランでクレジットカードの利用が可能です。小額の買い物でもクレジットカードを使うケースが多く、非常に便利です。また、多額の現金を持ち歩く必要もなくなり、安全対策上もメリットがあります。
- (2) 赴任当初などは、生活の立ち上げのための買い物などが増えますが、当地で銀行口座を持っていないため、その資金を日本から送金することはできません。また、犯罪の多いブラジルに多額の現金を日本から持ち込むのはリスクを伴います。こうした時に、日本から持参したクレジットカードがあれば、日々の買い物や赴任当初のまとまった買い物などを行うことができ、とても便利です。日本出発前に、高めの利用限度額を設定したクレジットカードを作り、ブラジルでの当面の支出に充当する駐在員家庭は多いようです。
- (3) 注意点として、身に覚えのない請求などクレジットカード犯罪への対応があります。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も重要です。

4. インターネット事情・TV事情

(1) インターネット回線事情

ブラジルでも、日本ほど高速ではないものの、インターネットを日本と同様に楽しむことが可能です。ホテルなどでも、多くは有料となりますが、インターネットを利用できます。但し、日本に比べ、回線が不安定で、しばしば接続が切断されることもあります。

(2) W I - F I サービス

近年、W I - F I サービスを提供するホテル、レストラン、公共施設などが増えており、パソコンのみならず、タブレット端末などを使ってインターネットなどを手軽に楽しめる環境が整いつつあります。日本から持ち込んだタブレット端末やスマートフォンも利用できます。但し、人目のある場所での利用は、防犯上の注意が必要です。

(3) 無料TV電話

スカイプなどインターネット回線を利用した無料TV電話をブラジルでも簡単に楽しむことができます。仕事のみならず、日本に居る家族や友人などにも気軽にTV電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、NET社もしくはSKY社が提供するインターネット回線とTV番組（NHK含む）がセットになったサービスを利用する家庭が多いようです。

また、駐在員家庭の中には、インターネット事業者との契約、回線敷設工事、PC環境の設定などに悩む家庭も多くいますが、駐在員向けサービスとして、これらの問題に日本語で対応してくれる便利なサービスもあります。

<主なインターネット事業者>

○NET社：<http://www.netcombo.com.br/>

○SKY社：<http://www.skybandalarga.com.br/> <http://www.sky.com.br>

○VIVO社：<http://www.vivo.com.br>

<駐在員向けインターネット関連サービス>

日本のIT関連企業である東京ソフト社は、駐在員家庭を対象に「インターネットの回線敷設・接続契約の仲介」「PCの設定（メールソフト・各種アプリケーション）」「LAN回線の敷設、プリンターの接続・設定」などのインターネット関連サービスを日本語で提供しています。困ったときの心強いサービスです。

(住所) Av. Paulista, 2200 Conj. 93/94 Bela Vista

(電話) (11) 3262-2425

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

(5) 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。現在、NET社とSKY社が、NHKのプログラムを提供しています。

【コラム】：パソコン、タブレット端末などは日本からの持参がオススメ

パソコンやタブレット端末については、当地でも購入は可能ですが、日本に比べて非常に割高であるとともに、日本語ソフトは限られた業者からしか入手できないことなどから、日本から持ち込んでいる方が多いです。

Ⅲ. 住まい

1. はじめに

- (1) 防犯上、ほとんどの日本人が集合住宅（アパート）に住んでいます。最近の傾向として、単身者を中心にフラッチ（キッチン付き長期滞在型ホテル、朝食付きタイプもあり）への入居も増えています。
- (2) 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、とくに子供を抱えている家族にとっては幼稚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にも注意する必要があります。
- (3) 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など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について大家とトラブルになるケースもよくあるので、入居時の物件確認は入念に行うことが不可欠です。
- (4) 住居の賃貸契約は、30カ月が基本です。契約期間中であっても、毎年、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。赴任時期が見えにくい駐在員は契約を途中解除できる転勤条項を入れるよう家主と交渉することも重要です。
- (5) サンパウロでは、住宅事情が逼迫しており、近年、家賃相場の高騰が続いています。契約更新（再契約）時に大幅な家賃増を求められることも多く、引越しを余儀なくされる駐在員家庭もあるようです。

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

日本人の多くは、①前任者住居の引き継ぎ、②不動産業者の仲介、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・パウリスタ、パライゾ地区に多くの日本人が住んでいます。同地区は、日本企業が多く集積しているパウリスタ大通り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、新興のビジネス地区で、お洒落なレストランやお店が多く集ま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

近年、日本人駐在員が急増する中、不動産業者の中には駐在員の足元を見た不誠実な対応をする業者やアフターケアの対応で不動産業者との間でちょっとしたトラブル

ルに発展している事例もあるようです（日本人向けサービスで実績を残してきた業者含む）。住居探しは、よい不動産業者選びからはじまるといえます。

① 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。

② アフターケアについての事前確認

一般に、不動産業者は契約締結以降のアフターケアには応じませんが、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に応じてくれ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) サンパウロの不動産業者の例

ピタットハウス スターツ・ブラジル	Av. Paulista 807, Conj. 1120, Bela Vista, Sao Paulo (電話) (11) 3266-6755 (備考) 日本語可 http://www.starts.co.jp/brasil/
SHOPIMOVEIS	Rua dos Franceses, 161, Sao Paulo (電話) (11) 3285-5877 (備考) 日本語可 http://www.shopimoveis.com.br/
エイト・イマムラ	Rua Euclides Stoffel de Lima, 38, Santo Amaro, Sao Paulo (電話) (11) 5641-2838 (備考) 夫婦で経営。主人のみ日本語可。

4. 契約の留意点

(1) 契約期間

契約期間は法律上は30ヶ月が基本です。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

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（コンドミニオ）については、24時間体制の門番などセキュリティ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で調整し、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、最近の住宅事情の逼迫を受けて、大幅な家賃の値

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

基本的に市内に不動産を所有する人を保証人に立てることを要求されるのが普通です。保証人がいなければ、保証金（家賃の3カ月分）を家主との共同口座を開いて管理することとなっていますが、家主によっては、家賃の前払いを条件に、それらの手続きを省略してくれる場合もあります。駐在員の場合、勤務先が保証人となって契約するケースが多いようです。

(5) 据え付け家具

家具付き物件の場合、家具目録（Inventario）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。

(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明確にしておくことが必要です（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のケースが殆どです）。

(7) 契約解除

転勤、帰国の際には1カ月前までに契約解除を通告することが必要です。入居後30ヵ月以内の場合であっても、市外への転勤の場合は、法律により、違約金は発生しません。契約書の中には、帰国を含む市外転勤を想定し、（市外への転勤時に）当該法律の適用を確認する内容の一文を契約書に記載するケースもあります。

5. 物件選びのポイント

(1) 立地

車の上り坂の途中にあるアパートは車の排気ガス、騒音の問題がある場合があります。

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。

大雨のとき、水はけがよくないので窪地は避けましょう。

シロアリ被害についても注意が必要です。公園に面したところや木が多いところはシロアリ（クッピン）が多く発生するようです。

週1回のフェイラ（朝市）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。

(2) 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るため、大きいほうがよいのですが、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。
- 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。

(3) 安全面

- ほとんどのアパートには、24時間常駐の門番（ポルテイロ）がいますが、入口や駐車場の扉が二重で、塀や柵に高压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。
- 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。
- 付近の雰囲気について確認します。24時間営業の店、バー（Bar）、パン屋（Padaria）などがある方が安全です。

(4) その他

- 管理・設備面から共益費（コンドミニオ）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。

【コラム】：退去時のトラブル回避のためには、入居時の物件確認が重要です！

駐在員の中には、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巻き込まれる方が少なからずおり、中には百万円を超える補償金を求められる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。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になります。

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、早くアパートに入居し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のためにも、入居時の物件確認が極めて重要になります。

また、とくに家具付き（家電や絨毯等含む）物件の場合、とくに注意が必要です。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。

アパートの利用については、借主の使い方の問題があるケースもあります。とくに、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も発展しがちです。物件の利用にあたっては、借主も、一定の注意と配慮が必要です。

駐在員の多くは、帰任時期が決められてしまうため、大家とトラブルに発展した場合でも、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るようです。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が出来ると思います。

【コラム】：飲料水はどうする！？

水道水は臭いがあるので飲用には向きません（うがい・シャワーには問題はなく、料理に使う方もいます）。飲料水を確保するための選択肢は主に3つです。

(1) タンク（20L入り）を専門店から配達してもらうケース

給水器を設置するスペースが必要です。冷却機能の付いている物を選べば、いつでも冷たい水が飲めるので便利です。水の宅配店はどの地域にも大抵あり、店先にタンクが並んでいるのですぐに分かります。

(2) 浄水器を設置するケース

様々なタイプがありますが、手軽なのは蛇口に装着する小型のものです。ホームセンター等で購入し、自分で取り付けます。Lorenzetti や Philips といったメーカーが有名です。フィルターは数か月ごとに交換する必要がありますが、水を買う手間が省けるので手軽です。

(3) ペットボトルを購入するケース

機器の設置やメンテナンスが不要なので手軽です。短期や単身の駐在者や少人数の家庭には便利です。

【コラム】：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。そのため停電することもあり、復旧まで長い場合には丸一日かかりますので、あらかじめ準備が必要です。ろうそくや懐中電灯を準備しておく以外に、次の点も参考にしてください。

- (1) 冷蔵庫はそのまま食材の保冷庫になります。停電が長引く場合に備えて、なるべく扉の開閉は避け、庫内の冷気を保ちましょう。
- (2) 炊飯器の代わりにガスでご飯を炊く簡単な方法です。洗った米と、米と同量～1.1倍量の水を鍋に入れます（米200ccなら水200～220cc）。米は炊くと3倍ほどに増えますので鍋の深さに注意して下さい。中火にかけ、噴いたらごく弱火にして15分間、その後、火を止めて10分蒸らします。
- (3) 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。

【コラム】：要注意！！トイレトペーパーは流せません

旅行も含め南米が初めての私にとって、日本との大きな違いとストレスを最初に感じたのは、水回りの事情により「トイレトペーパーが流せない」ということでした。

多くの住居では使用済トイレトペーパー専用のゴミ箱を設ける必要があります。公共施設・レストラン等でも、こうした大きな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。

IV. 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、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ヤ、マンゴー、パイナップル、バナナからりんご、ぶどう、梨、カキ、いちご、オレンジ、スイカ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、ゴボウなどの一般野菜はもちろん、しめじ、しいたけ、青じそ、カイワレ大根に至るまで簡単に手に入ります。

(3) 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。朝市（フェイラ）などでは、刺身用の魚を購入することもできます。米については、米国産、ウルグアイ産などのジャポニカ種のもものは味もよく、多くの日本人が食しています。

◆店舗情報（和食・オリエンタル）

メイド・イン・ジャパン

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。自家製冷凍食品（春巻きなど）、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）

R. Galvao Bueno 34, Liberdade

(TEL) (11) 3341-3350

サンパウロで一番大きい日本食品店で日本食材が最も豊富。弁当、惣菜、ケーキもある。自社で直接買い付けている商品も多く、価格は他の店舗に比べて割安の商品も多い。週末は大混雑。

Casa Bueno（カーザ・ブエノ）

R. Galvao Bueno 48, Liberdade

(TEL) (11) 3277-8901

丸海（マルカイ）のすぐそばにある日本食品店。品揃えも豊富。丸海（マルカイ）同様、自社で直接買い付けている商品もあり、価格は他の店舗に比べて割安の商品もある。

<p>Yakitori</p> <p>R. Galvao Bueno 571, Liberdade</p> <p>(TEL) (11) 3208-3522</p> <p>通常のブラジルの牛肉より柔らかく、サシの入ったヤクルト牛（和牛種）を扱う。値段は高め。冷凍薄切り肉や焼き鳥なども販売。</p>
<p>魚活</p> <p>R. Manuel da Nobrega 1180, Paraiso</p> <p>(TEL) (11) 3887-9426</p> <p>鮮魚、刺身などを購入可。店内でランチ可。日本人が多く住むパライゾ地区にあり、比較的便利な場所に立地。駐車場も有り。</p>
<p>文協食品公司</p> <p>R. Sao Joaquim 428, Liberdade</p> <p>(TEL) (11) 3277-5114</p> <p>日本風の食パン、あんぱん、カレーパンなどが人気。多くの日本人が購入。水曜日に日系人が経営するお土産屋のカトレヤ（住所：Rua Maria Figueiredo 484、電話：11-3284-6663）で購入ができる。事前予約がお勧め。</p>
<p>トーワ（東和食品）</p> <p>Praca da Liberdade 113, Liberdade</p> <p>(TEL) (11) 3105-4411</p> <p>中国、韓国、ベトナム、タイの食材を主に扱う。</p>

【コラム】：手軽な調味料やレトルト食材が重宝します。

野菜やお肉を混ぜるだけの日本の万能調味料はある程度手に入るものの、価格は高めです。こだわりのある万能調味料は持参するとよいでしょう。ご飯に混ぜるだけの素や温めるだけのレトルトの和食総菜はリベルダージの食材店などでも手に入りますが、種類が少なく、価格も高いので、日本から持参すると重宝します。

◆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（フェイラ）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（フェイラ）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（フェイラ）、魚が新鮮な朝市（フェイラ）など、それぞれの朝市（フェイラ）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（フェイラ）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。

< ジャルジン・パウリスタ地区・パライズ地区近辺の朝市（フェイラ） >

火曜日 土曜日 日曜日	Rua da An Pimentel. Barra Funda (Parque Agua Branca) 有機野菜を売りにした朝市。土曜日の規模が大きい。
水曜日	Al. Fernao Cardim (ジャルジン・パウリスタ地区) 魚屋、肉屋がなく、小規模。
木曜日	R. Barao de Capanema (ジャルジン・パウリスタ地区) 地域柄、値段は高めだが、日系の野菜・果物店が好評。
金曜日	R. batabaes (ジャルジン・パウリスタ地区) 日系人経営の魚屋が充実。新鮮。
金曜日	R. Alcino Braga (パライズ地区) 1本の通りで全てが揃う。日系人経営の魚屋有り。新鮮。刺身有り。
土曜日	R. Chirs Trombjerg (パライズ地区) 魚屋、肉屋はあるが、小規模。
土曜日	R. Silvia (ベラビスタ地区) 小規模だが一通り揃う。魚が新鮮。
土曜日	R. Rua Curitiba 292 (ヴィラ・マリアーナ地区) 有機野菜を売りにした朝市。
日曜日	R. Sampaio Viana / Oscar Porto (パライズ地区) 規模は比較的大きいが、魚屋は少ない。
日曜日	Al. Lorena (ジャルジン・パウリスタ地区) 小規模。
日曜日	R. Tutoia (パライズ地区) 有機野菜を売りにした朝市。

【コラム】：ブラジルでもオーガニック野菜

農業大国と言われるブラジルでも、近年はオーガニック野菜が意外と簡単に手に入ります。スーパーにはオーガニック食品コーナーがありますし、ジャルジン・パライズ地区では週末に数か所でオーガニックを売りにした朝市（フェイラ）が開催されています。その他有機野菜の宅配サービスもあり、メールで注文すると毎週決まった曜日に自宅まで届けてくれます。ポルトガル語ですが、野菜の種類さえ覚えてしまえば気軽に利用できます。

◆市場（いちば）情報（食品）

日本人が多く居住する地区から少し離れたところに大規模な市場があります。アクセスが少々悪いですが、街中では買うことのできない、安くて、新鮮な食料品などを購入することができます。

市営市場（メルカド・ムニシパル）

R. da Cantareira 306, Centro

(TEL) (11) 3326-6664

市営市場（メルカド・ムニシパル）では、肉、魚、野菜、果物、スパイス類、輸入食材、台所用品などが街の小売店よりも安く売られています。

特筆すべき点は、スーパーマーケットではあまり売られていない生の豚肉が、三枚肉、ヒレ、ロースなど各部位が揃って、格安で入手できることです。新鮮な肉、魚を買うために、なるべく早い時間に行くことをお勧めします。なお、同市場のあるセントロ地区は治安があまりよくないため、知人や隣人などと誘い合わせて行くなどの対策を取って買い物に行く方が多いようです。

中央卸売市場（セアザ）

Av. Dr. Gastao Vidigal 1946-Portao 3 da Ceagesp Vila Leopoldina

(TEL) (11) 3643-3700

中央卸売市場（セアザ）は、花、野菜、果物などがブラジル全土から集まる「サンパウロの台所」ともいうべき巨大な生鮮食料品市場です。サンパウロ市内からは少し距離がありますが、値段の安さ、新鮮さを求めるなら一度足を運んでみる価値はあります。

◆その他

○有機野菜宅配

Horta Verde Produodos Organicos

(TEL) (11) 4242-2591

○ケーキ・和菓子宅配

オーガニック素材を使ったケーキ屋。配達のみ。日本のケーキに近い味で美味しい。

Dona Mariana

(TEL) (11) 5571-3736

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はサンパウロでも必要なものは一通り揃います。大規模な専門小売店も多く、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、赴任前の荷造りの参考にもなるので便利です。

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 & STOCK (<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/>)
- ・ Telha Norte (<http://www.telhanorte.com.br/>)

【コラム】：帰任者によるガレージセールはお得

日本に帰任する駐在員などが行うガレージセールとよばれるバザーでは、日本製の便利な品物などがお手頃価格で手に入ります。ほとんどは日本人駐在員家族が多く住むジャルジン地区或いはパライズ地区で行われ、日本製の日用品や子供用品、家具や電化製品などが出品されます。ガレージセールの案内は基本的に知り合いや友人を通じて行います。運よくガレージセールの情報を入手できたら、足を運んでみると思わぬ掘り出し物に出会えるかもしれません。

(2) 家庭用品・台所用品

日本の「高品質」「高機能」「便利」な家庭用品、台所用品を販売する店舗は限られています。また、品揃えも不安定で、店舗にある時とない時のムラが激しく、価格は日本より高めの商品がほとんどです。

日本の家庭用品、台所用品は、価格は高めですが、日本食材の店舗として有名な丸海(マルカイ)をはじめリベルダージ地区の店舗などで購入することができます。

また、2012年12月には、日本の100円ショップ「ダイソー」が第一号店をオープン(2013年10月にTucurubi地区に第二号店をオープン)。価格は日本の約3倍ですが、当地では品質を考慮すると非常に割安ということでブラジル人の間でも評判になっています。日本の便利な家庭用品・台所用品を比較的手軽な価格で入手できるようになりました。

- ・ ダイソー (一号店)
(住所) Rua Direita, 247 - Sé - São Paulo-SP
(営業時間) 月～土 9:30-19:00、日 : 9:30-15:00
(最寄駅) 地下鉄 Se 駅から徒歩約5分
(Facebook) <https://www.facebook.com/daisojapanbrasil>

(3) 洗剤 (衣類、室内、トイレ・台所など)

ブラジルで生活するうえで、難しいのが衣類、室内、トイレ・台所などの洗剤選びです。沢山の種類の中から自分に必要な用途の洗剤を選ぶのは不慣れな日本人に

は簡単ではありません。新商品も発売されるので、周囲の友人・知人などとの情報交換は大変有効です。

◆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	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）

家電製品、パソコン関連製品などの電化製品は、一通りブラジルで購入することが可能です。但し、価格面や機能面などの違いを考慮して、一部電化製品については、日本から持参することをお勧めします。

例えば、日本との価格差が大きいパソコン、デジカメなどのIT関連製品、一般的な店舗では取り扱いのない日本の炊飯器などは日本から持参する方が多いようです。停電が日本に比べて多いブラジルでは、様々な機能を持つ懐中電灯なども便利です。このほか、機能面や価格面などを考慮し、掃除機、扇風機、電気ケトルなどを持参する方もいます。（I.4.「日本から持参した方がよいもの」P7～P8 参照）

ちなみに、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。

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。また、地場のブランドも充実しています。海外の高級ブランドの商品は、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もできます。

サイズは日本人仕様のもものと異なるため、体にフィットしない商品が多いことから、衣類を日本から持参する方が多いようです。（I.4.「日本から持参した方がよいもの」P7～P8 参照）

5. 買い物事情（ベビー用品）

ベビー用品については、当地でも一通り揃いますが、一部ベビーフードや粉ミルクなども含め、日本から持参する方も多いようです。

（「V. 医療、出産・子育て」P36 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、週末のまとめ買いなども可能です。また、デリバリーサービスのある店舗もあるので便利です。輸入食材については、欠品が多いのが難点です。

○Pao de Acucar（ボン・ジ・アスーカル）

ブラジル最大のスーパーグループ。中間～富裕層をターゲットに品揃え。近年、オーガニック食品などの取扱いも増加。市内全域に店舗有り。

<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、価格はリベルダーヂ地区より高め。ジャルジン地区。

（住所）Alameda Lorena, 1471

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

○Emporio Santa Maria（エンポリオ・サンタマリーア）

Santa Luzia と並ぶ富裕層向けの高級スーパー。ワインや輸入食材も数多く扱う。二階には寿司バーもある。ジャルジン・パウリストアーノ地区。

（住所）AV. Cidade Jardim 790 - JD. Paulistano

<http://loja.emporiosantamaria.com.br/>

○Carrefour（カヘフル）

仏系の大手ハイパーマーケット。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。

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

○Extra（エストラ）

Pao de Acucar 系列で中間層をターゲットにしたハイパーマーケット。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/>

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。高級ブランド店や有名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ます。週末は家族連れなどで混雑します。

- JK Iguatemi (ジョッタ・カー・イグアテミ)
<http://www.iguatemi.com.br/jkiguatemi>
- Shopping Cidade Jardim (ショッピング・シダージ・ジャルジン)
<http://shoppingcidadejardim.com.br/>
- Shopping Iguatemi (ショッピング・イグアテミ)
<http://www.iguatemi.com.br/saopaulo>
- Shopping Paulista (ショッピング・パウリスタ)
<http://shoppingpatiopaulista.com.br/>
- Morumbi Shopping (モルンビー・ショッピング)
<http://www.morumbishopping.com.br/>

【コラム】：日本へのお土産

駐在員の多くが日本へのお土産で悩むようです。効率よく買い物できる場所をいくつかご紹介します。

1. 東洋街（リベルダージ）には、プロポリス専門店やブラジル全土の工芸品を扱うお土産店が数軒あり、日本語で買い物できるため便利です。
2. スーパーマーケットでは、コーヒーやチョコレート菓子の他、マテ茶、トロピカルフルーツのジャム、ポン・デ・ケージョ（チーズパン）のミックス粉なども人気です。
3. 海外ブランドが集中するオスカーフレイリ通りにはブラジルのビーチサンダル（Havaianas）や自然派化粧品（Natura, Granado）などがあります。
4. セントロにほど近い問屋街 Rua 25 de Março（通称「ヴィンチ・イ・シンコ」）では、ブラジル国旗の柄の包装用品やお土産向きの小物などが豊富に揃います。但し、人出の多いエリアなのでスリなどに警戒が必要です。

8. ポルトガル語基礎用語（食品）

○食材用語（牛肉） Carne de vaca（カルネ・デ・ヴァッカ）、または boi（ボイ）

ヒレ肉	file mignon（フィレ・ミニョン）
サーロイン	contrafile（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）
また肉	coxao mole（コション・モーリ）、patinho（パッチーニョ）、lagarto（ラガルト）
すね肉	musculo（ムスクロ）
テール	rabada（ハバーダ）
こぶ肉	cupim（クッピン）
牛タン	lingua（リングア）
レバー	figado（フィガド）

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

ヒレ	file de porco（フィレ・デ・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））

丸ごと	frango inteiro（フランゴ・インテイロ）
胸肉	file（フィレ）
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	figado（フィガード）
心臓	coracao（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・デ・○○、ポルファヴォール)
○○のひき肉を××グラム欲しいのです	Quero ××g de carne moída de ○○, por favor. (ケーロ××グラマ・デ・カルネモイダ・デ・○○、ポルファヴォール)
もっと厚く/薄くお願いします	Mais grosso / fino, por favor. (マイス 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（オーヴォ）
黄身	gema（ジェマ）
白身	clara（クララ）
うずらの卵	ovo de cordona（オーヴォ デ コルドナ）

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

まぐろ	atum（アトゥン）
かつお	bonito（ボニート）
しまかつお	serra（セーハ）
たら	bacalhau（バカリャウ）
海マス	anchova（アンショーバ）

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 デ ボイ)
すずき	robaro (ロバーロ)
さわら	sororoca (ソロロッカ)
あじ	xerelete (シェレレッチ)
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 (サルディーニャ)
ます	truta (トルッタ)
ぼら	tainha (タイーニャ)
わかさぎ	manjuba (マンジューバ)
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 (ボンゴレ)

○野菜 regumes (レグーメス)、verduras (ヴェルドウーラス)

じゃがいも	batata (バタタ)
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	cagem (ヴァージェン)
ほうれん草	espinafre (エスピナッフレ)
ねぎ	cebolinha (セボリーニャ)
さつまいも	batata doce (バタタ・ドーセ)
なす	beringela (ベリンジェーラ)
さといも	inhame (イニャーミ)
とろろいも	cara (カラ)
大根	nabo (ナボ)
からし菜	mostarda (モスタルダ)
生姜	genbibre (ジェンジーブレ)
にんにく	alho (アーリョ)
もやし	broto-de-feijao (ブロット・デ・フェイジョン)

かぼちゃ	abobora (アボボオーラ)
ごぼう	bardana (バルダーナ)
たけのこ	broto-de-bambu (ブロット・デ・バンブー)
トマト	tomate (トマチ)
レタス	Alface (アウファッセ)
パセリ	salsa (サウサ)
クレソン	agriao (アグリオン)
アスパラガス	aspargo (アスパルゴ)
セロリ	salsao (サウソン)
ビーツ	beterraba (ベテハーバ)
きのこ	cogmero (コグメーロ) , champignon (シャンピニオン/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	pimentao (ピメントン)
オクラ	quiabo (キアボ)
ラディッシュ	rabanete (ハバネッチ)
キャベツ	repolho (ヘポーリョ)
カリフラワー	couve-flor (コウベ・フロール)
ブロッコリー	broccoli (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 (エルヴィーリャ)
ケール	couve (コウベ)

○果物 fruta (フルッタ)

オレンジ	lalanja (ラランジャ)
みかん	tangerina (タンジェリーナ)
レモン	limao (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 (アバカテ)
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	jabaticaba (ジャブチカーバ)
りんご	maca (マサン)
パパイヤ	mamao (マモン)
パッションフルーツ	maracuja (マラクジャ)

ココナツ	coco (コココ)
メロン	melao (メラオン)
梨	pera (ペラ)
もも	pessego (ペッセゴ)
びわ	nespera(ネスペーラ)
ぶどう	uva (ウーヴァ)
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	acucar (アスーカル)
黒砂糖	acucar mascavo (アスーカル・マスカーヴォ)
油	oleo (オーレオ)
ひまわり油	oleo de girasol (オーレオ・デ・ジラッソル)
コーン油	oleo de milho (オーレオ・デ・ミーリョ)
大豆油	oleo de soja (オーレオ・デ・ソージャ)
米油	oleo de arroz (オーレオ・デ・アホース)
なたね油	oleo de canola (オーレオ・デ・カノーラ)
酢	vinagre (ヴィナーグレ)
オリーブ油	azeite de oliva (アゼイチ・デ・オリーヴァ)
醤油	molho de soja (モーリョ・デ・ソージャ)
ソース	molho ingles (モーリョ・イングレース)
ケチャップ	catchup (ケチュッピ)
トマトソース	molho de tomate (モーリョ・デ・トマチ)
トマトピューレ	pure de tomate (プレー・デ・トマチ)
マスタード	mostarda (モスタルダ)
胡椒	pimento 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 india (クラーボ・ダ・インジア)
ミント	hortela (オルテラン)
サフラン	acafrao(アサーフロン)
ローリエ	louro (ロウロ)
ごま	gergelim (ジェルジェリン)
白ごま	gergelim branco (ジェルジェリン・ブランコ)
黒ごま	gergelim preto (ジェルジェリン・プレット)

○乳製品 laticínios (ラチシーニオス)

牛乳	leite (レイチ)
粉ミルク	Leite em po (レイチ・エン・ポ)
ヨーグルト	iogurte (イオグルチ)
生クリーム	Crème de leite (クレーミ・デ・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)
スライスチーズ	Queijo prato em fatia (ケイジョ・プラト・エン・ファチーア)
粉チーズ	Queijo ralado (ケイジョ・ハラード)
溶けるチーズ	Queijo mussarela (ケイジョ・ムッサレーラ)
クリームチーズ	Queijo cremoso (ケイジョ・クレモーズ)
有塩チーズスプレッド	Requeijao cremoso (ヘケイジョン・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 (サウシーシャ)
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	linguica (リングイッサ)
ベーコン	bacon (ベーコン)
レバーペースト	Pate de figado (パテ・デ・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・デ・トリーゴ)
薄力粉	Sol (ソウ) (代表的な銘柄)
中力粉	Renata (ヘナッタ) (代表的な銘柄)
コーンスターチ	maizena (マイゼーナ)
米粉	farinha de arroz (ファリーニャ・デ・アホース)
片栗粉	fecula de batata (フェクーラ・デ・バタタ)
くず粉	aruruta (アルルッタ)
わらび餅粉の代用	polvilho doce (ポルヴィーリョ・ドーセ) マンジョッカ粉の でんぷん

パン粉	falinha de rosca (ファリーニャ・デ・ロスカ) (ブラジル製は粒子が細かいので、ミキサーで自家製にするか、日本食材店で日本製または韓国製を購入する)
ベーキングパウダー	ferment em po (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	ferment seco (フェルメント・セコ)
生イースト	ferment fresco (フェルメント・フレスコ) (商品名: Fleischmann)
スパゲティー	espagete (エスパゲッテ)

○その他

ジャム	Geleia (ジェレイア)
粉ゼラチン	Gelatina em po (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・デ・ゴーマ)
コーヒー	Café(カフェ)
紅茶	Cha preto (シャ・プレット)
マテ茶	Cha mate (シャ・マテ)

V. 医療、出産・子育て

1. はじめに

ブラジルの医療システムは医薬分業制です。医療機関には大きく分けると、大学病院、公立病院、私立病院がありますが、日本人が利用する医療機関は、医師や施設の充実度などの面から、主に私立病院です。加入している医療保険によって利用できる病院が違い、医療費の支払い方法も異なります。

ちなみに、日本人が多く利用している医療保険には次の3つのタイプがあります。ブラジルの医療費は高額です。予約を入れる前に、自分がどのタイプの医療保険に加入しているか、請求手続き方法など、必ず確認しておきましょう。

- 日本の勤務先の健康保険が、健康保険組合規定に沿って、海外でも適用されるタイプ。治療費支払時は全額本人が支払い、後日、請求書、申請書等を提出して給付を受けるもの。
- 赴任時に海外傷害・疾病保険に加入するタイプ。掛かった治療費を保険会社に請求するもの。
- ブラジルでの勤務先あるいは個人で、ブラジルの民間医療保険会社に契約加入（Convenio<コンヴェニオ>）するタイプ。月々決まった額を支払い、保険会社の指定する医療・検査機関を無料で利用するもの。

2. 診察の受け方

診察はほとんど予約制です。一般的に診察は診療所や医院で行い、薬は医師の処方箋を持って薬局で買います。医師は必要に応じて各検査を指示したり、病院への入院手続きをしたりします。入院の場合は、ほとんどの医師が自分の関係する病院を指定し、自ら主治医として治療にあたります。

3. 緊急の場合

- (1) かかりつけの医師に連絡を取り、その指示に従います。病院に直接運ばれた場合は、なるべく早くかかりつけの医師に連絡を取り、状況を伝えましょう。
- (2) 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。
- (3) 救急車は病院に直接電話をかけて呼びます。
- (4) このほか、総合病院には急患受付（Pront Socorro／プロント・ソコーホ）があり、事前に予約する必要なく診察して貰えます。民間医療保険に加入していない場合や同保険を使えない病院に行くときは、事前に何を持参すべきかなどを確認するとよいでしょう。

4. 緊急時の備え

日頃からの心がけとして、ポルトガル語・日本語が堪能で現地の状況に詳しい人に緊

急時について相談し、万一のときにも連絡が取れるよう携帯電話番号など連絡先を身につけておきましょう。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、詳しい人に間に立って貰うことで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（但し、受付がポルトガル語のみの場合有り）。

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 43 円）程度かかる診療所もあります。診療所は基本的に現金払いとなるため、事前に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。

まさかの時に備え、平素から周囲の駐在員などからの評判や評価などの情報を収集し、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>

内科	新堀 昌司 R. Fabricio Vampre 142, Ana Rosa (TEL) (11) 5572-8146
内科	秋山 一誠 Al. Campinas 1243, Jd. Paulista (TEL) (11) 3885-0788
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	浅野・ウチヤ・幸子 R. Itapeva 366 conj. 34, Bela Vista (TEL) (11) 3287-4618
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
歯科	広瀬真理、ソニア R. Desembargador Eliseu Guilherme, 365 cj.7, Paraiso (電話) (11) 9-7106-4342
歯科	メグミ シロタ R. Pamplona 1119, conj 64 (TEL) (11) 3287-6767

歯科	桜田歯科医院 Av. Paulista 491 conj.24, Cerqueira Cesar (TEL) (11) 3266-6838
眼科	中野マユミ (中野眼科) R. Manchado Bittencourt 205, conj.93, Vila Mariana (TEL) (11) 5548-7802
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) 3209-5985
産婦人科	セツコ オオタニ Al. Lorena, 131 Conj. 66 (TEL) (11) 3053-6970
産婦人科	サイトウ マリオ Al. Casa Branca 806 Jd Paulista 1 andar (TEL) (11) 3062-4003
産婦人科	宮村 アリッセ R. Itapeva 378 conj.132, Cerqueira Cesar (TEL) (11) 3287-1947
産婦人科	ルーシー・ハラサワ・ウノ Av. Paulista 509 conj. 1210/1211, Bela Vista (TEL) (11) 3253-9423
産婦人科	当間クリニック R. Galvao Bueno 33 conj.61, Liberdade (TEL) (11) 3207-3964
皮膚科	山城 ラウラ・セツコ R. Carlos Sampaio 154 Casa 5, Bela Vista (TEL) (11) 3288-1226
皮膚科	ユウカ・ナガセ Rua Estados Unidos 187, Jardim America (TEL) (11) 3387-5642
皮膚科	クリニカス・オド (矢島マリナ恵美子 先生) Av. Brigadeiro Luis Antonio 4540, Jd. Paulista (TEL) (11) 3889-9400

<総合病院／専門病院>

総合病院や専門病院の中には、料金は高いものの、レベルの高い治療を受けられ

るとして利用する駐在員も多くいます。但し、日本語対応可能な病院は限られます。

援協総合診療所 (Centro Medico Liberdade) R. Fagundes 121, Liberdade (TEL) (11)3274-6555 専門各課完備。日本語可。人間ドック受診可。通称「Enkyo(エンキョー)」
Hospital Sirio - Libanes R. Dona Adma Jafet, 91 - Bela Vista (TEL) (11) 3155-0200
Hospital Alberto Einstein Av. Alberto Einstein 627, Morumbi (TEL) (11)2151-1233
Hospital Alemão Oswaldo Cruz R. Joao Juliao 331, Bela Vista (TEL) (11) 3549-0000
Hospital Santa Catarina Av. Paulista, 200, Bela Vista (TEL) (11) 3016-4133
Maternidade Pro Matre Paulista (産婦人科専門) Rua Sao Carlos do Pinhal 139 (TEL) (11)3269-2233
Hospital Infantil SABARA (小児科専門) Av. Angelica 1987, Higienopolis (TEL) (11)3155-2800

【コラム】：サンパウロの病院診察料は！？

サンパウロの病院での診察料は、診療所によって大きく異なります。初回の診察料が800-1,000 レアル (36,000 円-45,000 円) と高額なところから、1ヵ月間、同じ病気に起因する診察であれば、何度でも無料 (初回のみ支払い) というところもあり、当地医師によると、「それは診療所次第」とのこと。

筆者は、これまで総合病院での問診、市内の小児科、耳鼻科で診察を受けました。総合病院では、約1時間にわたる診察で350 レアル (約15,750 円)、日本語対応可能な小児科、耳鼻科が300~350 レアル (約13,500 円~15,750 円) でした。また、人間ドックも受診しました。金額はコースおよび施設によって異なります。婦人科の基本的なコースで約2,000 レアル (約90,000 円) でした。

料金の支払いは、総合病院や人間ドック専門の施設であればクレジットカード利用が可能です。街の診療所の場合、現金もしくは小切手での支払いが一般的です。

【コラム】：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

筆者の長男（3歳）がウイルス性の風邪により、休日の夜間に総合病院に緊急搬送されました。当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。

長男の症状の悪化を受け、まず初めに連絡を取ったのが、日本語対応が可能な掛かりつけの小児科医でした。以前、診察の際に頂いた携帯電話に電話をしました。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（但し、加入している保険によっては、保険適用の医療機関が決められていますので予め注意が必要です）。

医師が指定した病院に着くと、まずは急患受付（Pronto Socorro/プロント・ソコーホ）に行き、受付番号（Senha/セーニャ）を取得。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つけの医とのやり取りなどを説明し、当日の手順等に関する指示を受けます。

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。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（Particular/パルチクラール）となる旨を伝えます。この手続きにより、治療後の窓口での料金精算が不要となります（後日、自宅に請求書が届きます）。

次のステップでようやく診察です。Ficha（フィッシャ）作成後、再び、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、ようやく診察です。対応した医師に改めて症状を説明し、掛かりつ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、掛かりつけ医にも電話をし、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。

帰りの精算については、事前にFicha（フィッシャ）を作成済みのため、特に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、多少の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。

【コラム】：ブラジルでの手術体験

筆者は、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ました。人間ドックの結果を受けて、サンパウロ市内の総合病院で改めて問診・検査を受け、手術を受けることが決定しました。

手術が決定した時に、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、「自分の信頼できる医師を患者が選び、手術を行う病院施設も患者が自由に選べる」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（ちなみに、医師曰く、サンパウロでは、Hospital Sirio - Libanes、Hospital Alberto Einstein、Hospital Alemão Oswaldo Cruz が最も信頼できる病院施設とのことでした）。

この点については、請求書からもハッキリしました。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。筆者を担当した医師は、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、筆者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。手術時間が2時間をオーバーした場合や、術中もしくは術後の追加的な検査費用などが発生した場合などには追加料金が発生します。こうした規定は、病院の書類にも全て記載しており、かなりシステマティックな印象を受けました。

手術費用は、上記の通り、婦人科系の疾病に伴う比較的簡単な手術と短期間の入院でも150万円ほどかかりました。盲腸で2泊3日の入院と手術をされた方も、170万円ほど掛かったと聞いており、総じて日本に比べ高額です。支払いについて、病院施設は、クレジットカード払いが出来ましたが、医師は、すぐに現金化できる小切手払いとなりました。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です。

筆者は、海外経験もある信頼のおける医師に出会うことが出来た訳ですが、上記の市内有力総合病院に問診の予約を入れたことがキッカケとなりました。有力な総合病院などにおいては評判のよい医師が輪番制で問診を行っていることがあります。知人の紹介はもとより、地元の有力病院にコンタクトをとることで、信頼できる医師に出会える確率が高まるかもしれません。

6. 薬

- (1) 日本人とブラジル人の体質の違いなどがあるため、薬選びは必要に応じて医師に相談することをお勧めします。虫よけや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。

- (2) 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 時間営業の薬局などもあります。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、日本人とブラジル人の体質の違いがあるので、医師の処方箋を持参するほうが安全です。店舗によっては、電話やファックスで注文ができ、配達も可能です。

7. 出産・子育て

(1) 出産

定期健診は主治医のところで受診します。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 ヶ月目に入ると週 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とき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。

(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います。予防接種の相談もそのときに小児科医師にしておくとなんとも便利です。

(4) 日本で揃えたいベビー用品

主なベビー用品はブラジルでも揃いますが、育児体験者の経験から日本製のほうが便利なもの、ブラジルでは揃えにくいものを以下に挙げてみました。

粉ミルクは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す。

ベビーフードは、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ありません。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多いようです。

ブラジルには普通の紙おむつはありますが、パンツ型おむつは手に入りません。旅行時の長時間移動などのおむつ交換を考慮し、パンツ型おむつを日本から持参する方もいるようです。

- ・ガーゼハンカチ（大・小）、使い捨て母乳パッド
- ・新生児用肌着、乳幼児用肌着、帽子
- ・新生児用哺乳瓶および乳首（各種）、ミルクストッカー
- ・マグカップ（「Mag Mag」タイプ）
- ・赤ちゃん用綿棒、赤ちゃん用ハサミ型爪切り
- ・デジタル体温計
- ・抱っこヒモ
- ・布おむつ派には、布おむつ関連用品
- ・パンツ型おむつ
- ・粉ミルク、ベビーフード

<赤ちゃん・子供用品店舗>

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。

PUC

<http://www.puc.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。

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。

(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。

<ブラジルでの一般的な乳幼児の接種スケジュール>（出生時～18カ月）

出生時	BCG(1)、B型肝炎(1)
2カ月	DPT(1)、Hib(1)、ポリオ(1)、ロタウイルス(1)、肺炎球菌(1)、B型肝炎(2)
3カ月	C型髄膜炎菌※(1)
4カ月	DPT(2)、Hib(2)、ポリオ(2)、ロタウイルス(2)、肺炎

	球菌 (2)
5 ヶ月	C 型髄膜炎菌※(2)
6 ヶ月	B 型肝炎 (3)、DPT (3)、Hib (3)、ポリオ (3)、ロタウィルス (3)、肺炎球菌 (3)
9 ヶ月	黄熱病 (アマゾナス州、パラ州在住者)
12 ヶ月	四種混合 (麻疹、おたふく、風疹、水痘)、肺炎球菌 (4)
12～15 ヶ月	DPT (4)、ポリオ (4)、C 型髄膜炎菌※(3)

※すべて髄膜炎・肺炎・咽頭炎予防のための接種。

注：カッコ内の数字は回数。

【コラム】新生児にも靴

ブラジルでは新生児でも必ず靴を履いています (新生児サイズも豊富に売っています)。素足だと「かわいそうに」「靴を履かせなさい」などと言われてしまいます。ここはブラジル、生後間もない赤ちゃんにも靴を履かせてみてはいかがでしょうか？

【コラム】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、入院中はは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 (enfeita de porta) を付け、見舞客にちょっとしたお土産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】：ネネの会～小さなお子さんを持つ家庭の交流の場～

「ネネの会」(ネネはポルトガル語で赤ちゃんを意味する) は 0 歳から幼稚園入園前の子供とその親の集まりです。毎週木曜日の昼過ぎに持ち回りでメンバーの家に集まって、子供同士を遊ばせつつ、親は子育てを中心とした生活情報の交換等を行っています。

治安の悪いサンパウロでは子供同士を自由に外で遊ばせることが困難であることから、定期的な集まりは子供のストレス発散になるとともに、生活情報の乏しいサンパウロで効率的な子育て情報を得る機会としても非常に貴重な場となっています。

【コラム】快適なブラジルでの出産

ブラジルの医療は日本より進んでいるといわれており、特に産婦人科は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、長女を日本で自然分娩で出産、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、出産まではか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になります。

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、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、寝る間もなくへトへ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】：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てくれるベビーシッターなど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た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」という最高裁の判例に基づき、家政婦やベビーシッターの利用を週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、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（Diarista）」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。

【コラム】：ベビーシッター事情

サンパウロには日本人が「ババさん」と呼ぶ日系人のベビーシッターが多くいます（「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、ババさんの高齢化や駐在員の増加により、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ですので、必要な場合は早めに友人経由で紹介してもらうのがよいでしょう。

【コラム】：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て済みます。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ったほうが安心です。接種場所は小児科の他 CEDUPI（予防接種専門機関）も便利です。

【コラム】：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およびパライズ地区はパウリスタ大通りを「坂の上」とした地形で、坂道が多く、その勾配も急な地点が少なくありません。また、歩道にも段差が多いので、ベビーカーを押して歩くのが大変なことも。サンパウロの子育てママの生活には、履き慣れたスニーカーが必須です。

8. ポルトガル語基礎用語(医療編)

鎮痛剤	analgesico (アナウジェーズイコ)
解熱剤	anti-termico (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	antibiotic (アンチビオッチコ)
目薬	colirio (コリーリオ)
オキシドール	agua oxigenada (アーグア・オクシジェナーダ)
うがい薬	remedio para garganta (ヘメージオ・パラ・ガルガンタ)
咳止めシロップ	xarope para gargarejo (シャロップ・パラ・ガルガレージョ)
粉薬	remedio em po (ヘメージオ・エン・ポ)
カプセル	capsula (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 (ガゼ)
アルコール	alcool de uso hospitalar (アウコール・デ・ウーズ・オスピタラル)
消毒薬	desinfetante (デスインフェタンテ)
包帯	atadura (アタドゥーラ)
脱脂綿	algodao (アウゴダン)
バンドエイド	band-aid (バンジアイジ)
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	pinca (ピンサ)
体温計	termometro (テルモーメトロ)
哺乳瓶	mamadeira (ママデイラ)
乳首	bico de mamadeira (ビッコ・デ・ママデイラ)
粉ミルク	leite em po (レイテ・エン・ポ)
紙おむつ	fralda descartavel (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・デ・ベベ)
ベビーセット	berco (ベルソ)
殺菌(消毒)器	esterilizador (エステリリザドール)

VI. 学 ぶ

1. 幼稚園

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がありません。そのためか、早くから幼稚園に通わせる傾向が見られます。0歳児から預かってくれるところもあります。

現地の幼稚園（全てポルトガル語で対応）は、パライズ地区、ジャルジン・パウリス地区などにもいくつかあります。ほとんどの幼稚園で見学できます。それぞれの幼稚園で教育方針や施設の充実度、空き状況などが異なりますので、幼稚園を決める際には実際に見学したり、周囲の評判を聞くことをお勧めします。

ここでは、日本人児童が多く通う幼稚園をいくつか紹介します。

イタチアイア幼稚園

(住所)R. Otavio Nebias 183, Paraiso

(TEL) (11) 3885-1165

対象年齢：生後3カ月～6歳

送迎：スクールバス有り

時間：普通保育 8:30～15:00、 延長保育 15:00～16:00

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

対象年齢：1歳半～5歳

送迎：スクールバス有り

時間：8:00～12:00、 全日制 7:30～18:00

むつみ幼稚園

(住所)R. Tomas Alves 92, Vila Mariana

(TEL) (11) 5904-3131

対象年齢：0歳～6歳

送迎：スクールバス有り

時間：9:00～14:00 または 16:00、全日制 7:30～18:30

Escola Maternal Tampopo

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

(TEL) (11) 5571-2629

対象：0歳～5歳（2～5歳が主）

送迎：スクールバス有り

時間：9:00～14:00 または 16:00、全日制 7:00～19:00

平成学園

(住所)R. Vicente Biondo 102, Imirim

(TEL) (11) 2239-5770

対象：4 ヶ月～14 歳
送迎：スクールバス有り
時間：7:00～19:00

Bright Kids

(住所)Al. Campinas, 1200-E - Jardim Paulista - São Paulo

(TEL) (11) 3051-5048

英語とポルトガル語のバイリンガル幼稚園。園内は基本的に英語。

【コラム】：ブラジルでも待機児童！？

近年、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からずいるのが実情です。

待機状態を回避する、或いは、待機期間を短縮するために、入園時期の数ヵ月前から幼稚園を訪問し、早めに空き状況を確認するのは効果的です。幼稚園にもよりますが、空きが確認できた時点で早めに入学金を納めることで、ご自身のお子さんの入園枠を確保することができる場合もあります。

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・中学校卒業者と同一資格を有します。

日本人学校に必要な基本的な情報は、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 (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
生徒数	226 人（2013 年 4 月 19 日現在）
設立年月日	昭和 42(1967)年 8 月 14 日
学級数	○全学年 1 学級ずつの全 9 学級 (小学校 6 学級、中学校 3 学級) ○特別支援学級などの開設なし

学校の位置付け	<ul style="list-style-type: none"> ○同校は「サンパウロ日本人学校教育会」によって設立・運営されている学校で、国内の小学校または中学校と同等の教育を行うことを目的としています。 ○同校は文部科学大臣から、国内の小学校・中学校と同等の教育課程を有する施設として認定を受けており、卒業生は日本の小・中校卒業者と同一資格があります。 ○ブラジルの政治・経済・文化・言語など現地事情に関わる学習も取り入れています。 ○国籍による入学制限はありませんが、日本語による教育を実施しています
児童生徒一人当りの保護者負担経費(2013年11月現在)	<ul style="list-style-type: none"> ○入学金(入学または編入学時) : R\$2,974 ○授業料 : (小学部) R\$970/月額、(中学部) R\$1,033/月額 ○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\$756/月額 ○PTA会費(家庭単位、年間) : R\$80/年額
所在地 連絡先	<p>日本人学校は、サンパウロ中心部より20kmほど南西のカンポリンポ(Campo Limpo)地区にあります。日本人が多く住む居住区(ジャルジン地区、パライズ地区など)より車で35~50分ほどかかります。</p> <p>(住所) Estrada do Campo Limpo, 1501-Sao Paulo-SP, Brasil, CEP05777-001 (電話) (11)5511-5022</p>
問い合わせ	spnihon@nethall.com.br
ホームページ	http://world.nethall.com.br/spescolajp/index.html

(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)

3. インターナショナルスクール

駐在員家庭の中には、子女をインターナショナルスクールに入学させる方もいます。事前にある程度の英語力を求めるところもあり、事前に入学を希望する学校の方針などを確認するとよいでしょう。

<主なインターナショナルスクール>

<p>GRADED(Associacao Escola Graduada de Sao Paulo) (住所)Av. Presidente Giovanni Gronchi 4710, V. Andrade (TEL) (11) 3741-4100 (URL)http://www.graded.br</p>
<p>CHAPEL(Escola Maria Imaculada) (住所)R.Viga Joan de Pontes 537, Sto Amaro (TEL) (11)2101-7400 (URL)http://www.chapel.g12.br/</p>

PACA (Escola Crista Pan American) (住所)R. Cassio de Campos Nogueira 393, Jd das Imbuias (TEL) (11)5928-9655 (URL) http://www.paca.com.br
St. Paul (Escola Britanica de Sao Paulo) (住所)R. Juquia 166, Jd. Paulista (TEL) (11)3087-339 (URL) http://www.stpauls.br
St. Nicholas (St. Nicholas Escola Anglo Brasileira) (住所)R. do Emissario 333, Pinheiros (TEL) (11)3814-1355 (URL) http://www.stincolas.com.br

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

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。

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

【コラム】：語学学校の選び方

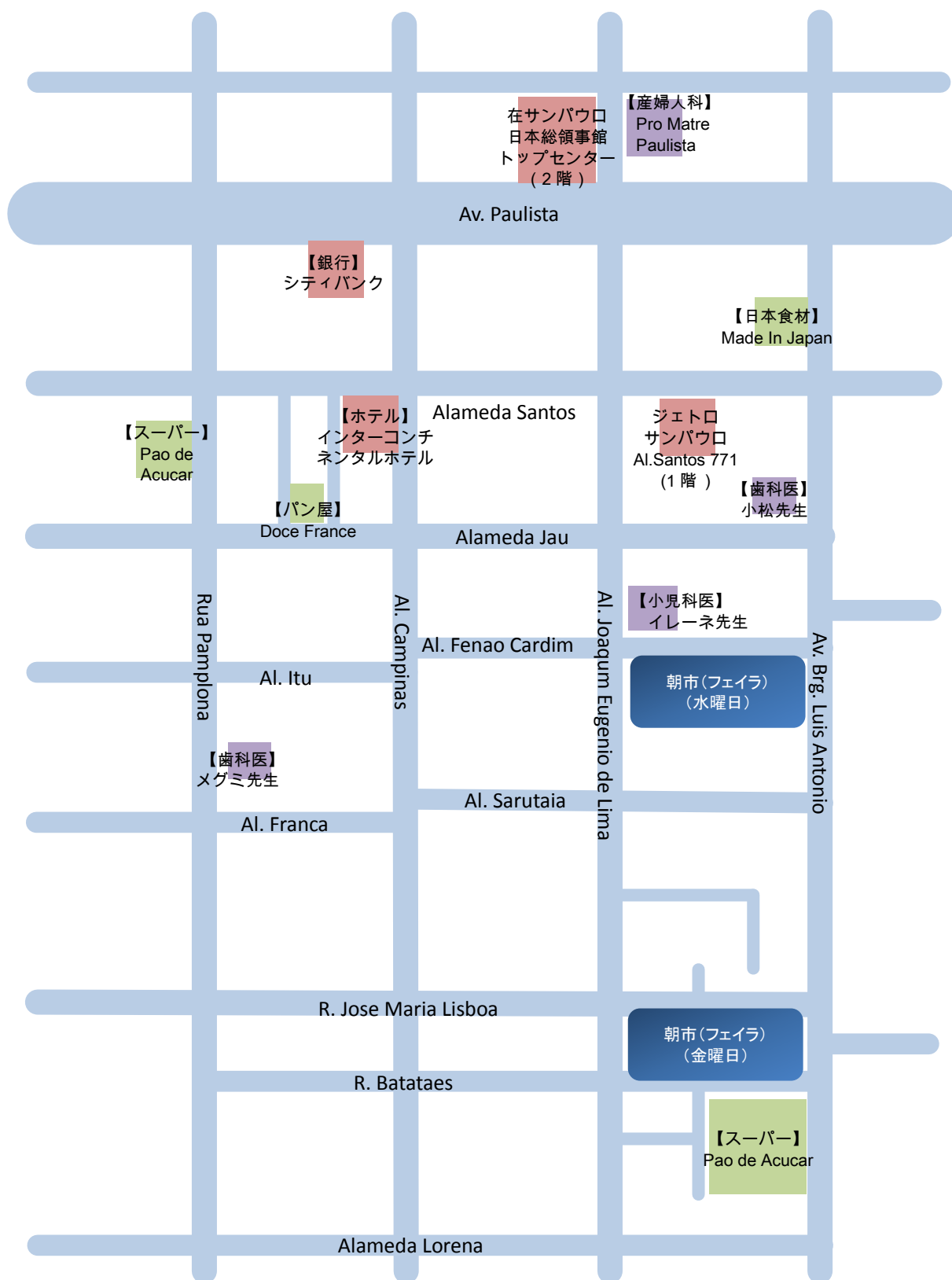
語学学校選びで悩んでいる方のためにタイプ別の特長をご紹介します。

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増えており、人柄も含めて事前に評判が分かる上、授業料が

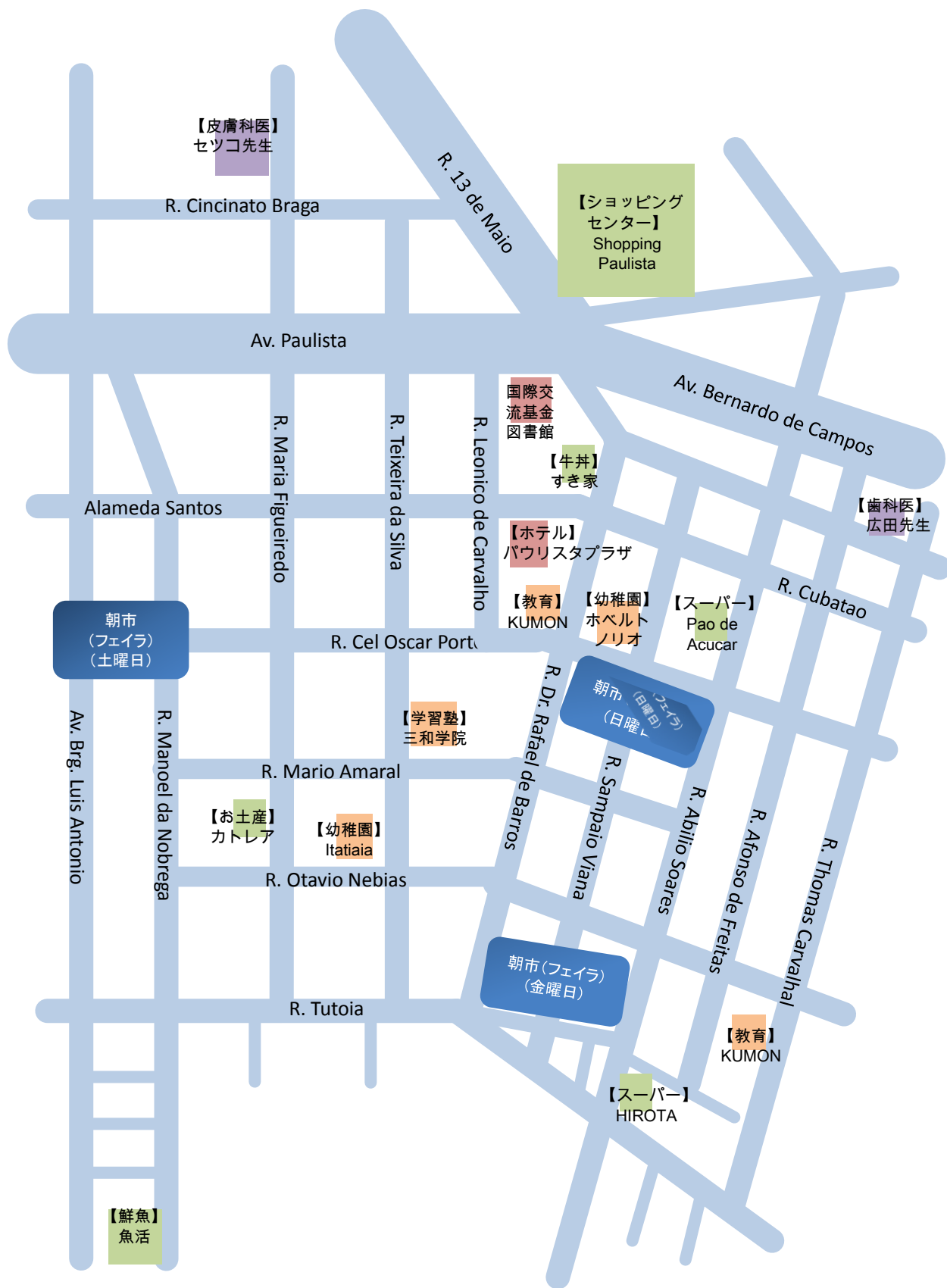
比較的安いようです。

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。

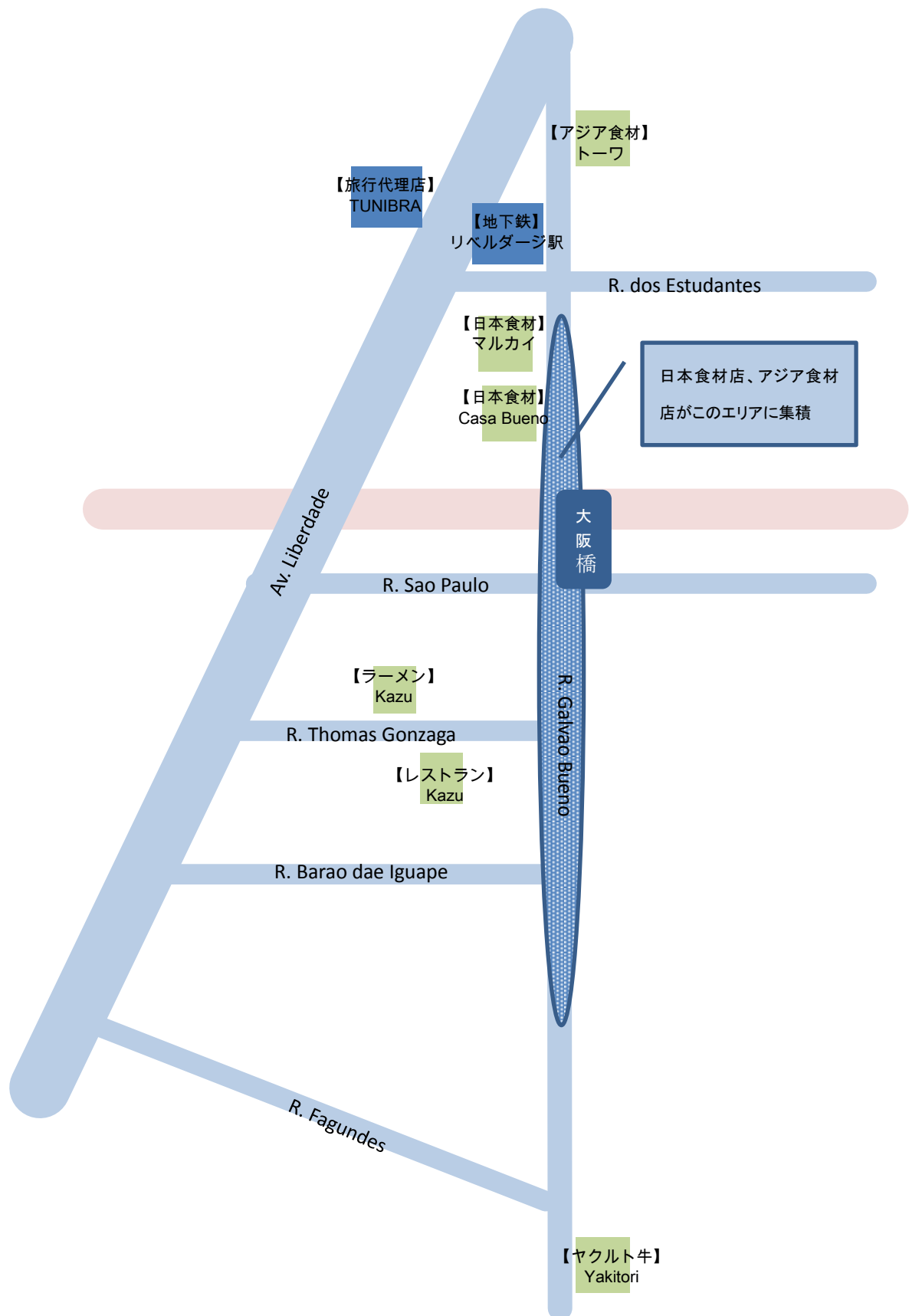
【参考】周辺地図（ジャルジン地区）



【参考】周辺地図（パライゾ地区）



【参考】周辺地図（リベルダーヂ地区）



【参考】地下鉄路線図 (<http://www.metro.sp.gov.br/pdf/mapa-da-rede-metro.pdf>)



Legenda Legend

1	Linha 1 - Azul Line 1-Blue	METRÔ	Terminal Metropolitano de Ônibus Metropolitan Bus Terminal
2	Linha 2 - Verde Line 2-Green	METRÔ	Estação Station
3	Linha 3 - Vermelha Line 3-Red	METRÔ	Integração - gratuita Integration - Free Interchange
4	Linha 4 - Amarela Line 4-Yellow	VIAQUATRO	Integração - tarifada Integration - Paid Interchange
5	Linha 5 - Lilás Line 5-Lilac	METRÔ	Integração - gratuita: Horário Especial (veja no site: METRÔ/CPTM) Integration - Free Interchange during off-peak hours (see website: METRÔ/CPTM)
7	Linha 7 - Rubi Line 7-Ruby	CPTM	Estações com elevador Station with elevator
8	Linha 8 - Diamante Line 8-Diamond	CPTM	Terminal Rodoviário Road Terminal
9	Linha 9 - Esmeralda Line 9-Emerald	CPTM	Bicicletário Bike Parking Terminal
10	Linha 10 - Turquesa Line 10-Turquoise	CPTM	Paraciclos Bike Attaching Post
11	Linha 11 - Coral Line 11-Coral	CPTM	Bicicletário com empréstimo de bicicleta Bike Parking & Rental Terminal
11	Linha 11 - Coral - Expresso Leste Line 11-Coral - East Express	CPTM	Estacionamento de Carro Integrado Integrated Car Parking
12	Linha 12 - Safira Line 12-Sapphire	CPTM	Estacionamento de Carro Integrado/ Paraciclos Integrated Car Parking/ Bike Attaching Post
	Linha de Ônibus Especial Especial Bus Line	CPTM	Informações úteis Useful Information
	Expresso Turístico Touristic Express	CPTM	CPTM www.cptm.sp.gov.br 0800 055 0121
	Ponte ORCA - tarifada Orca Shuttle Service	EMTU	EMTU www.emtu.sp.gov.br 0800 724 0555
	Corredor Metropolitano de Ônibus ABD ABD Metropolitan Bus Corridor	EMTU	METRÔ www.metro.sp.gov.br 0800 770 7722
			VIAQUATRO www.viaquatro.com.br 0800 770 7100

「サンパウロ駐在生活ガイドブック【2014年4月改訂版】」

2014年4月発行

執筆 ジェトロ・サンパウロ事務所

執筆協力 サンパウロに暮らす編集委員（樺山桜、林綾子 ほか）

在サンパウロ日本国領事館

Fator 法律事務所 ジルセウ佐藤 弁護士

編集 海外調査部中南米課 内尾 雄介

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 (03)3582-4690（海外調査部中南米課）

禁無断転載