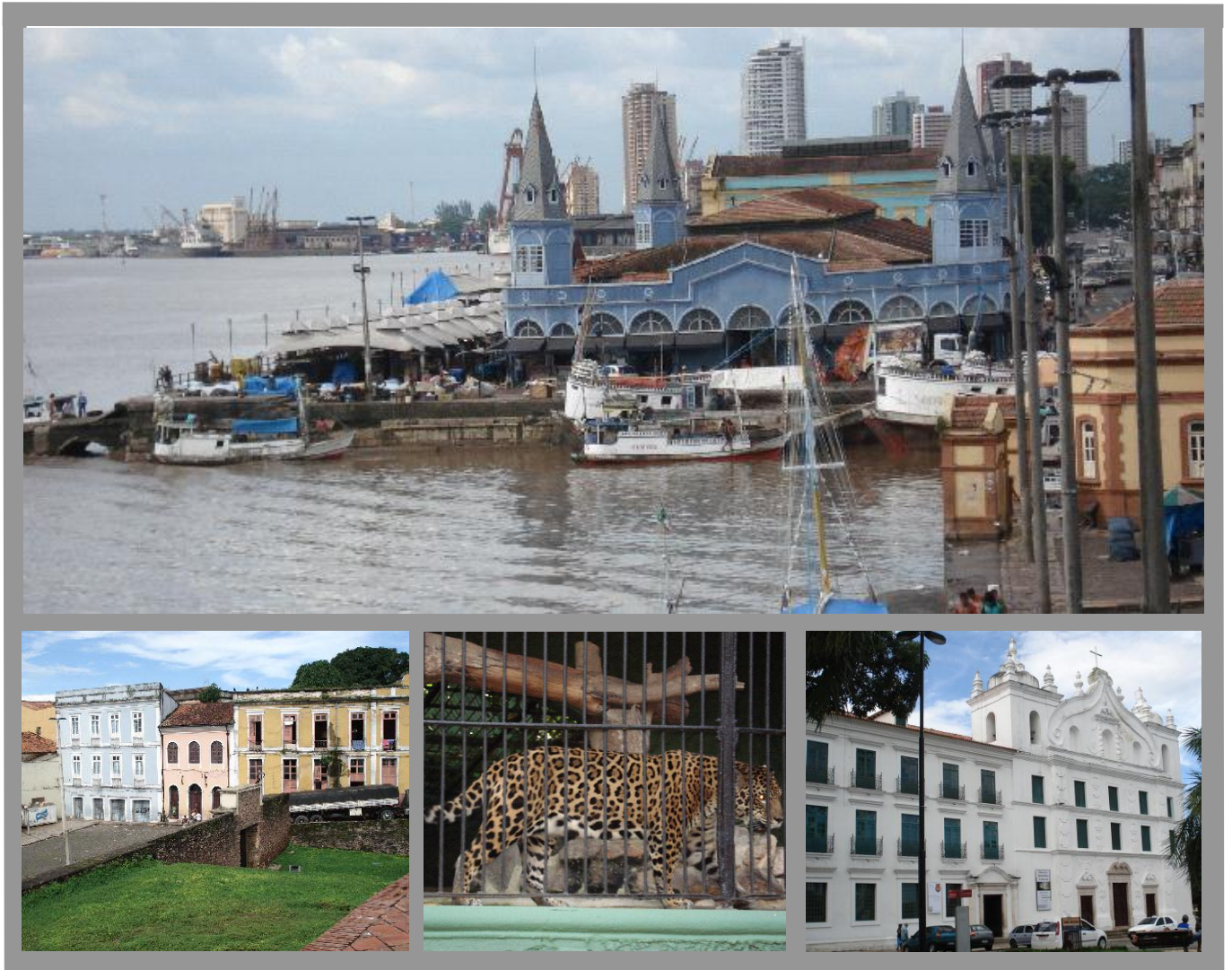


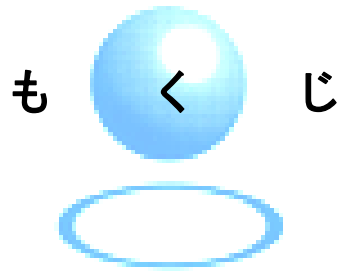
ベレン案内



写真：Rosa

在ブラジル日本国大使館
在ベレン領事事務所

2014年1月



①	ベレンとは	3
	地理、アマゾン河、ポロロッカ、気候、人口、交通	
②	略史	5
③	市内観光名所	6
④	ホテル	11
⑤	日系旅行社	11
⑥	パラ州の料理	12
	代表的な料理、レストラン案内（和食、シュラスカリア、イタリア料理、フランス料理、ポルトガル料理、地元料理、その他）	
⑦	在留邦人・日系人	16
	在留邦人・日系人数、日本人移住略史、日系団体	
⑧	日本・日系社会関係主要アドレス	17
⑨	安全情報	17
⑩	緊急時の基本的なポルトガル語	19

① ベレンとは

地理



面積	736Km ²
人口	1,425,922人(2013年推定 IBGE)
最高気温	30℃～32℃
最低気温	22℃～24℃
湿度	80%～90%
乾季	6月～11月
雨季	12月～5月
年間総雨量	2,500mm～3,000mm

ベレン市はブラジル北部パラ州の州都で、赤道から南に160Km、南緯1度28分、西経48度29分に位置する。アンデス山脈に源流を持ち、延長6千Kmを超える世界第2位（1位とされるナイル河より長いとの説もあり）の大河アマゾン河は、その河口において日本の九州より大きいマラジョー島を挟んで北側の本流と南側のパラ河に分かれ、ベレンはそのパラ河に注ぎ込むトカンチンス河の支流、グアマ河とグアジャラ湾に沿った海拔14mの低地に広がる。ベレン市は大陸部と約40の島からなる。



アマゾン河

アマゾン河の本流はコーヒーのように茶褐色に濁っているが、水の色は支流によって違ってくる。きれいな清水のような水が流れている支流もあれば、アマゾナス州を流れる本流ソリモンエスは茶褐色（源流はアンデス山脈）で、ネグロ河（アマゾン河中流の都市マナウスから分岐する支流）はジャングルの樹液が溶け込み黒く濁っている。マナウス近くのネグロ河と本流の合流点では、しばらくは水が混ざり合うことなく数十Kmもそれぞれの河の色が帯状になって流れる。一方、パラ州西部を流れる支流のタパジヨス河は緑色である。

アマゾン河はかつて大きな湖の底であったため、地形は平坦であり、河口から1,600Km遡っても高度は32m、3,800Km遡っても80mしかない。

アマゾン河の流域面積は世界最大であり、湿原や地下水も含めると、世界の全河川の3分の2に相当する膨大な量の水が存在する。長さは6,992.06 kmで、ナイル川を凌いで世界一とされて

いる。(ブラジル国立宇宙研究所(INPE))

パラ州は水路が発達しているので、
大小の船舶が主要な交通手段。船用の
水上ガソリン・スタンドまである。



写真: Rosa

ポロロッカ

ポロロッカ (Pororoca) は、アマゾン河を逆流する潮流、海嘯 (かいしょう) のこと。この現象は、波の到着を告げることを嫌ったインディオ達によって、「大きな騒音」を意味するポロロッカと名付けられた。

ポロロッカは、アマゾン河の大量の水が海水とぶつかって、12mにも達する大きな波を引き起こす。この現象は、ベレン市から北方 300Km 離れたカヴィアナ島やアマパ州からも見ることが出来る。2月、3月、4月に最も大きな波が現われるとされるが、年によっては9月~12月に見られることもある。

気候

ベレンの気候は高温多湿の熱帯雨林型気候で、四季の区別はなく、概ね6~11月の乾季と、12~5月の雨季に分かれる。

気温は相対的に乾季に高く、雨季に低い。ベレン市民は雨季を「冬」とも呼ぶ。昼夜、降雨の有無によって1日のうちで10度位の温度差がある。乾季でも1日1回、30分程度のスコールに見舞われることが多い。夜間は、風が吹いてしのぎやすい日が多い。

人口

ブラジル地理統計院 (IBGE) による国勢調査 (2010年) では、ベレン市の人口は139万人超で、周辺のアナニンデウア、マリトゥーバ、ベネヴィーデス他の6市とともに、人口200万を越えるベレン大都市圏を形成している。

ベレンの住民は、欧州系、アフリカ系及び先住民の混血が圧倒的に多い。欧州系は、歴史的経緯からポルトガル系が多数を占める。州内に住む邦人は約3千、日系人は約3万と推定される。

交通

ベレンとブラジル国内各地は、空路、道路、水路・海路で結ばれている。市中心部から12Km離れたベレン国際空港 (Val-de-Cans) からは、ブラジリア、リオデジャネイロ、サンパウロ、マナウス等、国内主要都市等との間に定期便が運航している。2014年2月にマイアミ、同年6月にリスボン (ポルトガル) との直行便が就航予定。

国内各都市とは、通称ベレン～ブラジリア街道と呼ばれる国道10号線や、大西洋沿岸地方を東西に走る国道316号線で結ばれ、長距離バスやトラックが多く走っている。

ベレンと国内主要都市との距離（陸路は舗装最短距離）

都市名	空路 (Km)	陸路 (Km)
ブラジリア	1,610	2,120
サンパウロ	2,459	2,933
リオデジャネイロ	2,446	3,250
レシフェ	1,676	2,074
クリチバ	2,684	3,193
ポルトアレグレ	3,192	3,854
マナウス	1,297	5,298

② 略史

ポルトガルによる植民地時代の1616年、ポルトガル軍の指揮官カステロ・ブランコ率いる3隻の艦隊が現在のベレンに到着し、グアジャラ湾に面した高台に要塞を築いた。この日、1月12日がベレン市の創立記念日となっている。2016年1月には市誕生400年を迎える。

1650年頃のベレンの人口は、先住民、軍人、僧籍者を除くと80人程度であったと記録されている。劣悪な自然条件や先住民トゥピナンバ族との争いを経て、街づくりが進められていった。

19世紀中頃から20世紀始めにかけて、アマゾン地域はゴムブームに湧いた。ゴムは、耐水性容器、靴、コート等の材料として古くから知られ、小規模ながらヨーロッパにも輸出されていた。ベレンはゴム産業の隆盛に伴い、貿易、金融、商業の中心として大いに賑わった。

ヨーロッパから輸入した資材で豪邸を建て、家具、調度品も全て輸入品という成功者も見られた。今も残るオペラ・ハウス（平和劇場）を建て、ヨーロッパからオペラー座を呼ぶなど栄華を極めた。

アマゾンのゴムは、最盛期にはブラジルの総輸出額の40%を占めたほどの重要産業であったが、野生樹からの採集に頼っていたため、採集地の奥地化、労働力の不足等から次第にコスト高となり、1910年代後半からはプランテーション栽培を進めていた東南アジアとの競争に敗れてしまった。ゴム産業の衰退とともにベレンは賑わいを失った。

現在のベレンは、商業等の栄える高層ビルが林立する大都市であり、鉱業（鉄鉱石、ボーキサイト、銅等）、農牧畜業（油ヤシ、大豆、熱帯果樹等）、港湾や水力発電所などの大規模インフラ整備事業などで活況を呈する州内陸部の前進基地としても機能している。

日中の日差しを和らげてくれるのが、ベレン名物マンゴ並木である（前世紀初めに東南アジアから導入された）。結実するのは11月頃で、雨季に入ると、通行人は風雨に揺れて落下する「マンゴ爆弾」の攻撃を受けることになる。通行人がマンゴを拾って吸いついたり、少年が小遣いの足しにとせっせと集める姿は、年末の風物詩でもある。ベレンには「シダーデ・デ・マ

ンゲイラ」(マンゴ並木の街)の愛称もある。

③ 市内観光名所

宗教美術館 (MUSEU DE ARTE SACRA)

イエズス会が1653年に建てたサン・フランシスコ・シャヴィエル(日本では宣教師フランシスコ・ザビエルとして知られる)礼拝堂とセント・アレシャンドレ神学校が基になっている。当時の建物は土壁の粗末なもので、今のように石造りになったのは1718年頃。150年前、教会は神学校の改修を機に、セント・アレシャンドレ教会と呼ばれるようになった。神学校は現在はベレン宗教美術館となっている。1997年に天皇皇后両陛下がベレンを訪問された際は、この教会にもお立ち寄りになった。



写真: Rosa

住所: Praça Frei Caetano Brandão, s/n°, Cidade Velha
電話: (91) 4009-8810
火~金曜: 10:00~18:00、土日曜: 10:00~14:00、入場料: 4リアル

アマゾン・コンベンションセンター (HANGAR)



写真: Rosa

2006年末にオープン。敷地面積は63,000m²、総床面積は24,000m²で、国内でも有数のコンベンションセンター。最大2千名収容のホール、会議室、展示会場、屋外展示場、ヘリポートなどを備える。建物はかつて空軍公園にあった飛行機格納庫を利用している。随時、各種イベントが開催されている。

住所: Av. Dr. Freitas s/n°, Marco
電話: (91) 3344-0100
イベント開催時のみ開館

宝石工芸品博物館 (PÓLO JOALHEIRO)

1843年から1998年まで刑務所として使用されていた建物を改築し、2000年に宝石工芸品博物館としてオープンした。パラ州内で採掘された、5億年前の水晶をはじめとする貴石が展示されている。パラ州内で採掘された金を使ったジュエリーの製作工程が見られ、販売もされている。その他、手工芸品等の土産物コーナーもある。



写真: Estela Cristina

住所: Praça Amazonas, s/n°, Jurunas
電話: (91) 3344-3530
火~土曜: 9:00~19:00、日曜: 10:00~18:00、入場料: 4リアル(博物館のみ、火曜無料)

エミリオ・ゴエルジ博物館 (MUSEU PARAENSE EMÍLIO GOELDI)

1866年にスイス人の博物学者エミリオ・ゴエルジが創設した、アマゾンの動物学、植物学、考古学、地質学、文化人類学の殿堂。現在は、ブラジル科学技術省が所管する研究施設で、本部構内が一般に解放されている。エミリオ・ゴエルジ博物館では、アマゾンの自然のアウトラインを手軽に掴むことができる。

写真: Rosa



住所 : Av. Magalhães Barata, 376, São Brás

電話 : (91) 3182-3200

火～日曜 : 9:00～17:00 (16:00まで入館可能)、入場料 : 2リアル

ロドリゲス・アルヴェス植物園 (BOSQUE RODRIGUES ALVES)

1883年に開設された市営の自然植物園で、原生林が保存された16ヘクタールの構内には、ミニ動物園、ラン園、ワニ、魚の飼育池等がある。野生のサル、小動物や花・草木などを見ながら、熱帯ジャングルを体験することができる。

住所 : Av. Almirante Barroso, 2453, Marco

火～日曜、祭日 : 8:00～17:00時 (16:20まで入館可能)

セー教会 (CATEDRAL DA SÉ)

カステロ・ブランコの遠征軍がカステロ要塞とともに建て、最初のみサが行われたノッサ・セニョーラ・ダス・グラッサス教会の跡地に、1748年から71年にかけて再建されたネオ・クラシック様式の教会。後述のナザレ大祭の巡行はこの教会からスタートする。この他、市内にはカルモ、メルセス、サン・ジョアン、サンタナ等、17～18世紀に建てられた多くの教会が残っている。

写真: Rosa



住所 : Praça Frei Caetano Brandão, s/n°, Cidade Velha

電話 : (91) 3223-2362

月～日曜 : 8:00～12:00・14:00～18:00、入場料 : 無料

ナザレ大聖堂 (BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DE NAZARÉ)



写真: Rosa

18世紀初頭、現在の大聖堂の場所で漁師が発見した聖母マリア像が、奇跡を招くとして人々の信仰を集め、1730年頃に建てられた礼拝堂に安置された。ヴァチカンのサン・パオロ寺院を模して、1923年に完成した。ブラジル北部では珍しいルネッサンス様式。

毎年10月第2日曜日に行われるナザレ大祭は、パラ州民にとってはクリスマスを凌ぐ年間最大の祭礼であり、ブラジル最大の宗教祭として知られる。ナザレ大祭は、2013年12月、ユネスコ無形文化遺産への登録が決まった。

住所 : Praça Justo Chermont, s/n°, Nazaré

電話 : 無

火～日曜 : 8:00～17:00、入場料 : 無料

パラ州歴史博物館 (MUSEU HISTÓRICO DO ESTADO DO PARÁ)

イタリア人の建築家アントニオ・ジョゼ・ランディが設計し、1772年に落成した。2階建て、中庭を持つポルトガル様式の建物で、ブラジルのネオ・クラシック建築の先駆けと言われる。ランディは、これ以外にもサンタナ教会、ベレン大司教区本部、サン・ジョアン・バティスタ礼拝堂等の宗教施設、公共建物を多く設計している。共和制移行後、最初の憲法下で選ばれ、1891年に就任した初代パラ州知事、ラウロ・ソドレの名が冠されている。



写真: Rosa

住所 : Praça D. Pedro II, s/n°, Cidade Velha

電話 : (91) 4009-8805

火～金曜 : 10:00～18:00、土日曜 : 9:00～13:00、入場料 : 4リアル

平和劇場 (THEATRO DA PAZ)



写真: Rosa

1869年に着工され、1878年に落成したネオ・クラシック様式のオペラ・ハウス。レプブリカ（共和国）広場にある。

平和劇場の盛衰はアマゾンのゴムブームに重なる。同劇場建設後の1896年には、アマゾン河中流のマナウスにもオペラ・ハウス、アマゾナス劇場が完成している。平和劇場の最盛期には、イタリア歌劇団や、当時世界一と絶賛されたプリマドンナ、アナ・パロヴァ等がヨーロッパから招聘されて公演を行った。ゴムブームが去った後、平和劇場は閉鎖され、荒廃した。修復が始まったのは1960年で、1978年には冷房装置の設置を含む改築工事が完成した。現在は、コンサート、演劇等の催し物に利用されている。

住所 : Praça da República, s/n°, Centro

電話 : (91) 4009-8750、4009-8755

火～金 : 9:00～17:00、土 : 9:00～12:00、日 : 9:00～11:00、入場料 : 4リアル

カステロ要塞 (FORTE DO CASTELO)

1616年に竣工。カステロ要塞からは、グアジャラ湾を航行する船舶やヴェロ・ペーズ市場が一望でき、ベレン随一の観光名所として市民にも親しまれている。同要塞から見る日没は格別。2002年12月に改修工事が終了し、同地で発掘した土器、食器類等が展示されている。プレゼピオ要塞博物館も併設。



写真: Rosa

住所: Praça Frei Caetano Brandão, s/n°, Cidade Velha

電話: (91) 4009-8828

火～金曜: 10:00～18:00、土日曜: 10:00～14:00、入場料: 2リアル

ヴェロ・ペーズ市場 (MERCADO DO VER-O-PESO)



写真: Rosa

ヴェロ・ペーズは「重量を量る」の意。グアジャラ湾に面したこの地区は、古くから奥地の物資を積んでくる船の発着場であったが、1688年、同地に設けられた税金の徴収所で「重量を量って」税金を課したためこの名が付いた。現在はベレン市民の市場であるとともに、ベレンの顔として観光名所にもなっている。

2千の露店がひしめく、面積25,000平方メートルを超えるヴェロ・ペーズ市場には、地方から来る小型船やトラックで毎朝暗いうちから商品が運び込まれ、正午頃まで買い物客で賑わう。見物には比較的涼しい午前7～8時頃が最も適している。ただし、スリ、ひったくりが多いため、歩行の際はカメラ、バッグ等の持ち物には十分注意する必要がある。特に、日曜・祭日は人が少ないため要注意。

住所: Doca do Porto de Belém, s/n°, Cidade velha

電話: 無

マンガル・ダス・ガルサス (MANGAL DAS GARÇAS)

川沿いに位置し、以前の海軍用地が近年観光スポットとして生まれ変わった。34,700平方メートルの構内にはアマゾンの蝶や、ハチドリ生態を観察できる温室、白鷺が羽を休める池、市内から水平線までを見渡せる展望塔、船の博物館、レストラン、その他土産物店や軽食スタンドなどもある。



写真: Estela Cristina

住所: Pass. Carneiro da Rocha, s/n°, Cidade Velha

電話: (91) 3242-5052

火～日曜: 9:00～18:00

入場料: 全施設用パスポート: 12リアル (施設毎のチケットもあり)、入場のみは無料

エスタソン・ダスツカス (ESTAÇÃO DAS DOCAS)



かつての港湾倉庫群を改造した複合娯楽施設。2000年5月にオープンした。グアジャラ湾に面した32,000平方メートルの敷地に建つ倉庫3棟に、劇場、地元料理レストラン、地ビールガーデン、土産物店などが営業しているほか、湾内を遊覧する観光船の発着場もある。ほとんどの店が深夜まで営業しているが、敷地内の治安は良好。

写真: Rosa

住所: Av. Castilho França, s/n°

電話: (91) 3212-5525

店舗情報: <http://www.estacaodasdocas.com.br/pagina/lojas/>

パルケ・ダ・レジデンシア (PARQUE DA RESIDÊNCIA)

20世紀初期に建てられた州知事公邸で、1998年より公園として一般に開放されている。園内にはミニシアター、旧州知事専用列車を改造したアイスクリーム店（工事中）、レストラン（Restô do Parque、ランチのみ）、蘭園などがあり、市民の憩いの場となっている。

写真: Rosa



住所: Av. Magalhães Barata, 830 São Braz

電話: (91) 4009-8715

夜間閉園、入場料: 無料

イコアラシー (DISTRITO DE ICOARACÍ)



出所: i32.photobucket.com

市中心部から車で30分ほど離れた川添いにあり、行政上はベレン市に属するが、市長が任命する区長が置かれている。今世紀初頭まで、ベレンの富裕層の別荘地であったが、現在はベレンで働く人々のベッド・タウンである。イコアラシーの名物は、先住民のマラジョー族、タパジョー族独特の文様を模して作られる壺、水差し等の陶器で、ベレンの特産品にもなっている。工房で陶器製作の過程を見学することも可能。イコアラシーには、当地の名物料理を気楽に楽しめる大衆的なレストランが多くあるほか、ベレン市内から最も近い水浴場として、週末やバケーション・シーズンは家族連れで賑わう。

④ ホテル

ヒルトン・ベレン ☆ HILTON INTERNACIONAL BELÉM ☆

レプブリカ広場に面したホテル、インターネット利用可能
Av. Presidente Vargas, 882..... ☎ 4006-7000

クラウン・プラザ・ホテル ☆ CROWNE PLAZA HOTEL ☆

平和劇場、ナザレ大聖堂に近いホテル、インターネット利用可能
Av. Nazaré, 375..... ☎ 3202-2000

ゴールデン・チューリップ ☆ HOTEL GOLDEN TULIP BELÉM ☆

ベレンの中心部、インターネット利用可能
Tv.Dom Romualdo de Seixas, 1560..... ☎ 3366-7575

ラジソン・ホテル ☆ RADISSON HOTEL BELÉM ☆

ベレンの中心部、高級服飾店通り、インターネット利用可能
Av. Braz de Aguiar, 321..... ☎ 3205-1399

チューリップ・イン・ナザレ ☆ HOTEL TULIP INN NAZARÉ ☆

ナザレ大聖堂に近いビジネスホテル、インターネット可能
Av. Nazaré, 569..... ☎ 3321-7177

ホテル・サグレス ☆ HOTEL SAGRES ☆

バスターミナルに近いビジネスホテル、インターネット利用可能
Av. Governador José Malcher, 2927 ☎ 4005-0005

⑤ 日系旅行社

日系人が経営する旅行社。ベレン市内観光ガイド、リバーツアー、国内外の空港チケットの予約及び販売等を日本語で対応してくれる。

HW・ツーリズム ◆HW Negócios e Turismo◆

Rua Domingos Marreiros, 496, Sala 102..... ☎ 3212-9199

インテルブラス・ツーリズム ◆Interbrás Turismo◆

Rua Joaquim Nabuco, 79..... ☎ 3224-8522

⑥ パラー州の料理

ブラジルの名物料理といえば、シュラスコ（バーベキュー）、フェイジョアーダ（豆・肉の煮込み）が有名だが、パラー州ではエキゾチックな郷土料理が数多く楽しめる。アマゾンの自然の素材をふんだんに使い、先住民の食材や調理法を用い、そこにアフリカ系、ヨーロッパ系ポルトガル人の好み加わって、不思議な魅力を創りあげる。先住民、アフリカ系、ポルトガル人、カトリックは、パラー州の文化、風俗、習慣を理解するキーワードでもある。

パラー州の代表的料理

魚調理



写真: Rosa

ペイシャーダ、カウデイラーダが有名で、これらはいずれも魚介の鍋料理。使われる具材は、ペスカーダ・アマレーラ、フィリョッチ（ナマズ系）、ドーラーダ等の大型の魚やエビが多く、タマネギ、トマト、ピーマン、ゆで卵等も丸ごと大鍋に入れて炊く豪快な料理。

パット・ノ・トゥクピー



写真: Estela Cristina

トゥクピーは、マンジオッカ（キャッサバ芋）の絞り汁。そのままでは毒性があるので、香菜や塩、ニンニク等を加えて一度沸騰させたものを使う。この黄色い汁にパット（カモ）の丸焼きを入れ、ジャンブーという噛むと舌が痺れる葉野菜等を加え、1~2時間煮たものがパット・ノ・トゥクピー。ナザレ大祭の行われる毎年10月の第2日曜の昼食に、一族が集まって食べる習慣がある。

カラングージョ



写真: Estela Cristina

主にマングローブ林に生息するカラングージョ（泥ガニ）は、広げると全長20~30センチとなる。一番人気は塩ゆで（水の代わりに食酢を使うと一層甘みが濃くなる）で、熱々のカニを木の棒で殻を叩き割りながら身をすする。

マニソバ

フェイジョアーダに似ているが、フェイジョン豆の代わりにマニヴァというマンジオッカの葉を使う。マニヴァを潰したものに、フェイジョアーダの材料（ブタの乾し肉、薫製、ソーセージ、舌、足、耳や腸、胃腸等の臓物）を加えて一週間煮込めば、黒緑色の煮込み料理、マニソバが完成。ベレンでは、マニソバは誕生日や結婚パーティーには欠かせない縁起料理。

出所: www.revistanossopara.com.br



アサイー

アサイーはアサイー椰子の実で、実をしごいて水を加えてどろっとした液状にする。当地ではこれにファリーニャ・デ・マンジオッカ（水にさらしたマンジオッカを絞り、大型の鉄鍋で炒って作る）に混ぜて「食事」として食べる人が多い。ベレン市内には、「アサイー」と書かれた赤い旗を立てて売る店が随所にある。



写真: Rosa

タカカ



写真: Rosa

マンジオッカの澱粉にトゥクピーを混ぜ、ジャンブーと干しエビを加えたどろっとした汁状の食べ物。レストランより屋台で食される料理。クエアと呼ばれる木の実をくり抜いて、半分に割った丸い容器に入れてすすりながら食べる。好みでピメンタ・ド・シェイロという、液体又は黄色い実のままの香辛料を加える。

アイスクリーム



写真: Rosa

ベレンのアイスクリーム店には、メニューに地元産のトロピカルフルーツを使ったものが数十も並ぶ。アサイー、アセロラ、クプアス、バクリ、グラビオーラなどが一般的。Cairu（カイルー）がベレンの老舗アイスクリーム店。

レストラン

和食

かほり ✽KAHORI✽

☎ 91-3222-0033

Av. Serzedelo Corrêa, 880

火～土: 12:00～14:30/19:00～23:00 月:19:00～23:00

博多 ✽HAKATA✽

☎ 91-3249-0597

Trav. Quatorze de Abril, 1128

火～日・祝: 11:30～14:30/18:30～23:00

みどりすし ✽MIDORI SUSHI✽

☎ 91-3222-8595

Trav. Benjamin Constant, 802

火～日: 19:00～23:30; 金～日: 12:00～15:00

ひかり ✽HIKARI✽

☎ 91-3241-0328

Av. Serzedelo Corrêa, 210

月～日: 19:00～00:00; 金、日、祝: 12:00～15:00

シュラスカリア (バーベキュー専門店)

✽OSMAR✽

☎ 91-3223-6547

Rua Diogo Mória, 1069

月～土: 11:00～15:00/18:30～23:30; 日: 昼のみ

✽PAVAN✽

☎ 91-3248-0703

Rod. Augusto Montenegro, km7 s/n°

水～土: 11:00～15:00/19:00 月、火、日: 昼のみ

✽PICANHA & CIA✽

☎ 91-3224-3343

Rua Bernal do Couto, 260

火～土日祭: 11:30～16:00/18:30～24:00

✽BOI D'OURO✽

☎ 91-3222-7701

Av. Almirante Tamandaré, 912

月～日: 11:00～15:30/18:30～23:30

イタリア料理

✽FAMIGLIA SICILIA✽

☎ 91-4008-0001

Av. Conselheiro Furtado, 1420

月～土: 18:30～00:00 日: 12:00～15:30

✽CANTINA ITALIANA✽

☎ 91-3225-2033

Av. Benjamin Constant, 1401

月～日: 12:00～15:00/19:00～00:00

✿LA TRAVIATA✿

☎ 91-3241-3337

Av. Visconde de Souza Franco, 1454

火～日：12:00～15:30/18:00～00:00

フランス料理

✿LA VIE EN ROSE✿

☎ 91-3261-4500

Rua Diogo Moia, 833

火～土：19:00～24:00 日：12:00～19:00

パラー料理

✿LÁ EM CASA✿

☎ 91-3212-5588

Boulevard Castilho França, Galpão 2, Estação das Docas

月～日：12:00～01:00

✿O DEDÃO✿

☎ 91-3246-1357

Trav. Mariz e Barros, 2243

火～木：11:00～15:00; 金～土：18:00～23:00; 日：18:00～22:00

✿MANJAR DAS GARÇAS✿

☎ 91-3242-1056

Pass. Carneiro da Rocha, s/n°

火～日：12:00～15:00; 火～土：19:00～01:00

✿REMANSO DO PEIXE✿

☎ 91-3228-2477

Trav. Barão do Triunfo, 2590 casa 64 火～日：12:00～15:00/19:00～22:00; 日・祝：12:00～15:00

✿REMANSO DO BOSQUE✿

☎ 91-3347-2829

Av. Rômulo Maiorana, 2350

火～土：12:00～15:00/19:00～23:00; 日：12:00～15:30

その他

✿O BOTEÇO DAS ONZE✿

☎ 91-3224-8599

Praça Frei Caetano Brandão

火～日：12:00～02:00; 月：17:00～02:00

✿RESTÔ DO PARQUE✿

☎ 91-3229-8000

Av. Magalhães Barata, 830

火～日：11:00～15:30

✿LA MADRE✿

☎ 91-3242-8188

Trav. Rui Barbosa, 1440

火～日：19:00～00:00; 金～日：12:00～15:00

⑦ 在留邦人・日系人

管内在留邦人・日系人数（平成23年10月1日現在）

在留邦人（日本国籍保有者）：	2,570人
日系人：	約36,145人

管内（当事務所は、パラ州、マラニョン州、ピアウイ州及びアマパ州の4州を管轄）の邦人・日系人の9割以上がパラ州に在住している。

日本人移住略史

パラ州への日本人移住の歴史は、現在のトメアス移住地（当時はアカラ植民地）に43家族が入植した1929年（昭和4年）に始まる。それ以前にも、今世紀初頭に当時のアマゾンのゴムブームに惹かれてペルーからアンデス山脈を越え、アマゾン河を下ってきた邦人もいたが、詳細は不明。トメアスに入植した人々は、酷暑、マラリア、黄熱病等の悪条件と闘いながら開拓に励んだ。トメアスは、胡椒の生産が軌道に乗り出した1950年頃から苦境を脱し、戦後移住者の導入で人口も増加したが、60年代に病害の発生や価格下落で胡椒景気が下火になった。この頃ベレンに転住する人が増え、現在に至っている。

日系団体

パラ州内の「御三家」といわれる主要団体は次の3団体。

⇒ 汎アマゾニア日伯協会

日本文化の継承・普及、現地社会との交流、会員の親睦等を目的とする文化団体で、ベレン市内に4階建てのアマゾニア日伯文化交流センターを持つ。

⇒ アマゾニア日伯援護協会

医療福祉団体で、ベレン市内に65床のアマゾニア病院、トメアス市に十字路病院、ベレン市郊外に老人福祉施設である厚生ホームを有する。2015年に創立50周年を迎える。

⇒ パラー日系商工会議所

パラ州で活動する本邦進出企業、在留邦人・日系人が経営する企業による経済団体。

⇒ アマゾン日伯友好の森



ベレン市より北東へ51kmのサンタ・バルバラに、北伯群馬県人会が運営する、地球環境と熱帯雨林保護を目的とする「アマゾン日伯友好の森」（旧群馬の森）（540Ha）がある。

写真: Rosa

⑧ 日本・日系社会関係主要アドレス

在ベレン領事事務所

☎ 91-3249-3344

Av. Magalhães Barata, 651 Belém Office Center 7^o andar

汎アマゾンニア日伯協会

☎ 91-3229-4435

Trav. 14 de Abril, 1128

アマゾンニア病院 ●アマゾンニア日伯援護協会運営●

☎ 91-3084-5433

Trav. 9 de Janeiro, 1267 (日本語が話せる医師がいる)

外科、内科、皮膚科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、小児科、肛門・泌尿器科、整科等

パラード日系商工会議所

☎ 91-3229-2500

Trav. 14 de Abril, 1128

⑨ 安全情報

外出時における安全対策

- 誘拐には車が使われるケースが多いことから、歩行時に不審な車が近寄ってきたり、並走、待ち伏せをしていると思われる時には最寄りの店舗に入る、道を変える等して様子を見る。
- 運転中に追尾されていると感じたら、ルート変更や今来た道路に戻る等して、振り切ったりガソリン・スタンドに入る等してやり過ごす。
- 同じ曜日、時間帯に同じ商店やレストランに買物や食事に出かけることは避ける。

旅行時における安全対策

- 貴金属、貴重品は所持しない。
- 外務省発出の渡航情報を、外務省ホームページや NHK 海外安全情報等で確認して旅行計画を立てる。
- 「退避勧告」、「渡航の延期をおすすめします」、「渡航の是非を検討して下さい」が発出されている国や地域には渡航しないようにする。
- 慣れない国や地域では、一層の警戒、注意が必要。
- 諸外国には、多種の犯罪手口があることを念頭に置いて行動するべき。
- ブラジル各州には各々危険情報が発出されているため、総領事館や外務省ホームページで確認する。

その他の安全対策

- 海外でも「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」等の手口が発生している。ブラジルでも駐在員等が同様の被害に遭っているため、本邦の家族等に注意を呼びかけ、被害に遭わないよう注意する。
- 空港等で見知らぬ人から荷物を預かったりしない。麻薬の運び屋となり、日本人旅行者が警察に逮捕されたケースも散見されている。

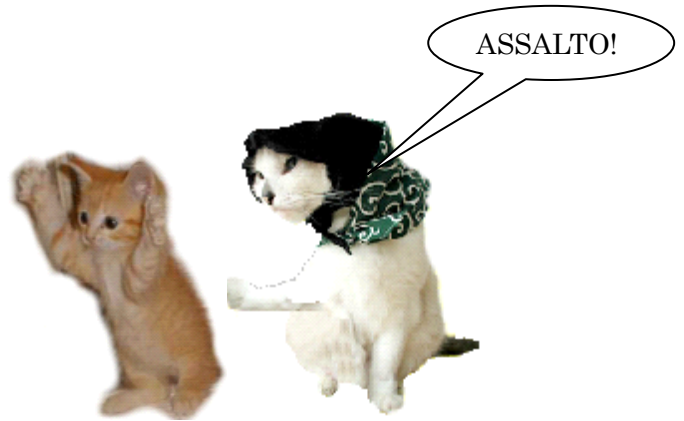
緊急連絡先

☆ 警察.....190 ☆ 救急車.....192 ☆ 消防署.....193

<緊急時の基本的なポルトガル語>

被害に遭ったら、まずは落ち着いてください。

1. 警察！
POLÍCIA! (ポリーシア)
2. 強盗
ASSALTO! (アサウト)
3. 泥棒
LADRÃO! (ラドラオン)
4. 警察を呼んで下さい
CHAME A POLÍCIA, POR FAVOR (シャーマ ア ポリーシア、ポルファヴォー)
5. 火事だ
FOGO! (フォーゴ)
6. 誰か手伝って下さい
ALGUÉM ME AJUDE, POR FAVOR (アウゲン メ アジュージ、ポルファヴォー)
7. 救急車を呼んで下さい
CHAME A AMBULÂNCIA, POR FAVOR
(シャーマ ア アンブラーンシア、ポルファヴォー)
8. 病院に運んで下さい
ME LEVE AO HOSPITAL, POR FAVOR
(ミ レーヴィ アオ オスピタウ、ポルファヴォー)
9. 日本国領事館へ連絡して下さい
AVISE O CONSULADO DO JAPÃO, POR FAVOR
(アヴィーズィ オ コンスラード ド ジャポン、ポルファヴォー)



☆ 強盗にあったときなど、他人に助けを求める際は、「警察！」というよりも、誰かの名前を叫ぶと効果的。José! (ジョゼー!)、Edison! (エジソン!) など。