

ベレン案内



写真：Rosa

在ベレン領事事務所
令和7年2月

も く じ

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	6
③	市内観光名所	7
④	ホテル	13
⑤	パラ州の料理	14
	レストラン、和食、シュラスカリア、イタリア料理、地元料理	
⑥	在留邦人・日系人	19
⑦	主要アドレス	20
	在留邦人・日系人数、日本人移住略史、日系団体	
⑧	日系旅行社	20
⑨	安全情報	21
⑩	緊急時の簡単なポルトガル語	22

① ベレンとは

地理



面積	1059Km ²
人口	約149万人（2020年 IBGE 推計）
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～3,000 mm

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する説もある）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数十の島からなる。



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来る。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。マナウス市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がなく数十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バジョス河は緑色。

アマゾンの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 遡っても高度は 80m しかない。

アマゾン河の流域面積は世界最大で、ジャングルや大湿原などのいわゆる自然のダムや地下の貯水量は、世界の全河川の3分の2に当たる膨大な量である。また長さは6,992.06 kmでナイル川を凌いで世界一とされた。（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である。船用の水上ガソリン・スタンドもある。



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事が出来る。2 月、3 月、4 月にもっとも大きな波が現われるといわれているが、年によって9月～12月にも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。夜間は風が吹くのでしのぎやすい日が多い。

人口

2020年のブラジル地理統計院（IBGE）による推計では、ベレン市の人口は約149万人で、周辺のアナニンデウア市、マリトゥーバ市、ベネヴィーデス市、とともに、人口約200万を越えるベレン大都市圏を構成している。

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・日系人は約3千人と推定される。

● 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就航している。

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010号線や、ブラジルの海岸地方を縦断する国道316号線で結ばれ、長距離バスやトラックが走っている。

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、ポルトガルの軍指揮官カステロ・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である。

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沸いた。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つれて、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、今に残るオペラ・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全輸出額の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）、農業（パーム椰子、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。

ベレン名物で、日中の日差しを和らげてくれるのがマンゴの並木である（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。マンゴは誰がとっても良く、通行人が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ている姿は、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）礼拝堂とサント・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あった。今のように石造りになったのは1718年頃である。150年前教会は神学校の改修を期に、サント・アレシャンドレ教会と呼ばれるようになった。神学校は現在ベレン宗教美術館になっている。1997年に天皇皇后両陛下がベレンを訪問された際は、この教会にお立ち寄りになった。



住所：Praça Frei Caetano Brandão, s/nº, Cidade Velha
電話：(91) 4009-8802
火～日曜：10:00～17:00 入場料：4レアル（火曜日は無料）

アマゾン・コンベンションセンター（HANGAR）



2006 年末にオープンした。敷地内は 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 2000 名収容のホール、会議室、展示会場、屋外展示場、ヘリポートの他、レストランやファーストフード・コーナーもある。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/nº, 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。この博物館には、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。ブラジルの金輸出の50%を担う、パラの金を使



ったジュエリーの製作工程がみられ販売もされている。その他手工芸品のおみやげコーナーもある。

住所：Praça Amazonas, s/nº, Jurunas
電話：(91) 3344-3500
博物館：火～金：10:00～16:00、土・日：10:00～14:00
入場料：4リアル(火曜日無料)
他スペース（入場料無料）：10:00～18:00

エミリオ ゴエルジ博物館（MUSEU PARAENSE EM ÍLIO 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、文化人類学の連邦殿堂である。現在は、ブラジル科学技術省が所管する研究施設で、本部構内が一般の見学に開放されている。エミリオ・ゴエルジ博物館は市内中心部にあるため、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。



住所：Av. Magalhães Barata, 376, São Brás
電話：(91) 3249-0234
水～日曜：09:00～17:00（16:00まで入館可能）入場料：3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、原始林が保存された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。ここでは野生のサル、小動物や花・草木を見ながら、熱帯ジャングルを歩く気分が味わえる。週末には市民の憩いの場として賑わう。

住所：Av. Almirante Barroso, 2453, Marco
電話：3277-1112
火～日曜、祭日：08:00～17:00時（16:20まで入館可能）入場料：3リアル

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、最初のミ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。市内にはこの他、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。



住所：Praça Frei Caetano Brandão, s/nº, Cidade Velha

電話：(91) 3223-2362

月～日曜：08:00～12:00 14:00～18:00 入場料：無料

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



18世紀初め、現在同大聖堂がある場所で漁師が発見した聖母マリアの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。現在のヴァチカンのサン・パオロ寺院を模して1923年完成した、当地方では珍しいルネッサンス様式である。

毎年10月第2日曜日におこなわれるナザレ大祭は、パラ州民にとってはクリスマスを超える年間最大の祭礼であり、ブラジル最大の宗教祭としても有名。

住所：Praça Justo Chermont, s/nº, Nazaré

火、日曜：08:00～17:00 入場料：無料

パラ州博物館 (MUSEU DO ESTADO DO PARÁ-MEP)

イタリア人建築家アントニオ・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。

ラウロ・ソドレは、ブラジルが共和制に移行後の最初



の憲法下で選ばれ、1891年に就任した初代パラ州知事の名前である。

住所：Praça D. Pedro II, s/nº, Cidade Velha

電話：(91) 4009-8841

火～土曜：10:00～17:00 入場料：4レアル 火曜日：無料

平和劇場（THEATRO DA PAZ）



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）広場の中にある。

平和劇場の盛衰はアマゾンのゴムブームと重なっている。同劇場建設後の1896年には、アマゾン河中流のマナウス市にもオペラ・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/nº, Centro

電話：(91) 4009-8750、4009-8755

火～金：09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00

土：09:00, 10:00, 11:00, 12:00 日：09:00, 10:00, 11:00

ガイド付見学のみ、入場料：4レアル

カステロ要塞（FORTE DO CASTELO）

1616年に築かれたカステロ要塞は、ベレン市発祥の地である。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・ペーゾ市場が一望でき、ベレン随一の観光名所として市民にも親しまれている。同要塞から見る太陽が沈む様子は格別である。2002年12月に改修が完成し、同地で発掘した土器、食器類等が展示されている、プレゼピーオ要塞博物館もある。



住所：Praça Frei Gaetano Brandão, s/nº, Cidade Velha

電話：(91) 4009-8828

火～日曜：10:00～18:00（入場は10分前まで） 入場料：2レアル 火曜日：無料

ヴェロ・ペーゾ市場 (MERCADO DO VER-O-PESO)



ヴェロ・ペーゾは「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おり、ベレン市役所では世界文化遺産としてユネスコへの登録申請を準備中である。

録申請を準備中である。

数百の露店がひしめき、25,000m²を超えるヴェロ・ペーゾ市場には、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。見物には商品が多く比較的涼しい午前早い時間が適している。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、平日午後、日曜・祭日等は人が少ないため要注意。

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

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や、白鷺が羽を休める池、市内から水平線までを見渡せる塔、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。



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

電話：(91) 98882-0369

火～日曜：08:00～18:00

入場料：敷地内各施設5リアル、ワンデーパス(全施設利用可能)：15リアル

エスタソン・ダス・ドッカス (ESTAÇÃO DAS DOCAS)

19 世紀末にイギリスから輸入された鉄骨で建造された、元港湾倉庫群を改造した複合娯楽施設で、2000 年 5 月にオープンした。グアジャラ湾に面した 32,000m²の敷地に建つ倉庫 3 棟に劇場、レストラン、ビヤホール、商店が営業しているほか、湾内を遊覧する観光船の発着場がある。



住所：Av. Castilho França, s/n° 電話：(91) 3212-5525

〔レストラン〕月～水：10:00～00:00 木～土：10:00～01:00、日：9:00～00:00

〔店舗〕10:00～22:00

◆ パルケ・ダ・レジデンス（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、蘭園、レストランなどがあり、市民の憩いの場となっている。



住所：Av. Magalhães Barata, 830 São Braz

電話：(91) 4009-8721（ミニシアター：Teatro Gasômetro）

火～日曜：9:00～17:00 入場料：無料

◆ イコアラシー（DISTRITO DE ICOARACÍ）



市内中心部から車で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。イコアラシーで有名なのは、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、ベレンの特産品になっている。工房で陶器製作の過程を見学することもできる。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

ベレンでも、最近は以前と異なり、全国展開のビジネスホテルが整備されつつある。

グラン・マーキュリー・ベレン

☆Hotel Gran Mercure Belém☆

ナザレ大聖堂に近い5☆ホテル。
Av. Nazar é, 375 ☎ 3202-2000

プリンセザ・ロウサン

☆Hotel Princesa Louçã☆

レプブリカ広場に面し、天皇皇后両陛下（平成9年当時）、その他皇室方々宿泊したホテル。
Av. Presidente Vargas, 882 ☎ 4006-7000

ラジソン・ベレン

☆Radisson Hotel Belém☆

ベレンの中心部、平和劇場に近い。
Av. Braz de Aguiar, 321 ☎ 3205-1399

マーキュリー・ベレン・ボウレヴァー

☆Hotel Mercure Belém Boulevard☆

ベレンの中心部、ショッピングモールに近い。
Tv. Dom Romualdo de Seixas, 1560 ☎ 3366-7575

アイビス・スタイル・ベレンナザレ

☆Hotel Ibis Style Belém Nazaré☆

ナザレ大聖堂に近いビジネスホテル。
Av. Nazar é, 569 ☎ 3321-7177

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 Jos é Malcher, 2927 ☎ 4005-0005

⑤ 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）、フェイジョアード（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豊富に使い、先住民の食材や調理法で、そこにアフリカ系黒人、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ている。先住民、黒人、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



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の水炊きである。使われる魚はペスカーダ・アマレーラ、フィリョッテ、ドウラーダ等の大型のものが多く、タマネギ、トマト、ピーマン、ゆで卵等を丸ごと大鍋に入れて炊いた豪快な料理。

パット・ノ・トゥクピー



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（アヒル）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、一族が集まってこれを食べる習慣がある。

カランゲージョ



カランゲージョ（泥カニ）も名物料理の一つ。拡げた形で全長20～30センチのカランゲージョはマングローブ林で獲れる。一番美味しいのは塩ゆで（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

フェイジョアードに似ているが、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、フェイジョアードの材料（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むと、黒緑色の煮込み料理、マニソバが完成する。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である。



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液状にする。紫色のどろっとした液体。当地ではこれにファリーニャ・デ・マンジオッカ（マンジオッカ粉。水にさらしたマンジオッカを絞ったものを、大型の鉄鍋で炒って作る）に混ぜて朝食に食べる人が多い。ベレン市内には「アサイー」と書いた赤い旗を立ててこれ売る店が随所にある。ファリーニャ・デ・マンジオッカは、当地の人々にとっては日本人の米に匹敵する主食的な存在。



タカカ



マンジョッカの澱粉にトゥクピーを混ぜ、ジャンプーと干しエビを加えた、どろっとした汁状の食べ物。午後になると街角のあちこちに現れる屋台で、少し腹が空いたときに飲む。クイヤ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。

フルーツ



ベレンのアイスクリーム店は、品数の多いことにかけてはブラジル随一と言われ、メニューには数十の品名が並ぶが、その多くは地元産のトロピカルフルーツを材料にしたものである。アサイー、アセロラ、クプアス、バクリ、グラビオーラ、ムルシ等。その他、ウシー、トゥクマン、インガー、マルー、タペレバ、プブーニャ等、生食あるいは茹でて食べるフルーツが質量とも豊富にある。

レストラン

和食

博多 ＊HAKATA＊

☎ 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＊

☎ 3222-8595

Trav. Benjamin Constant, 802

火～土: 19:00～23:30 金～日: 12:00～15:00

いずも ＊IZUMO＊

☎ 3249-7704

Trav. Quatorze de Abril, 1949

月～日: 12:00～14:30/19:00～22:00

シュラスカリア (バーベキュー専門店)

✿BOI NOVO✿

☎ 3199-3323

Trav. Três de Maio, 774

月～日: 11:00～15:00

✿BOI D'OURO✿

☎ 3222-7698

Av. Almirante Tamandaré, 912

月～日: 11:00～15:30/18:00～23:30

✿CONFRARIA TUCURUVI✿

☎ 3241-7272

Trav. Benjamin Constant, 1831

日・月09:00～17:00 火～土: 09:00～23:30

イタリア料理

✿FAMIGLIA SICILIA✿

☎ 4008-0001

Av. Conselheiro Furtado, 1420

月～土: 18:00～23:00 日: 12:00～14:00

✿CANTINA ITALIANA✿

☎ 3225-2033

Av. Benjamin Constant, 1401

月～日: 12:00～15:00/19:00～23:00

✿LA TRAVIATA✿

☎ 3241-3337

Av. Visconde de Souza Franco, 1454

火～日: 12:00～15:00/18:00～00:00

✿XÍCARA DA SILVA✿ (地元食材のピザが有名)

☎ 3241-0167

Av. Visconde de Souza Franco, 978A

月～水: 18:00～00:00 木～日: 18:00～23:00

地元料理

✿REMANSO DO PEIXE✿

☎ 3249-0504/99206-7677

Trav. Barão do Triunfo, 2590 casa 64 火～土: 11:30～15:30/19:00～22:30 日: 11:30～15:30

✿TAPEREBAR✿ (力二料理)

☎ 3349-0504

Av. Conselheiro Furtado, 2553 火～木: 18:00～00:00 金～土: 11:00～00:00 日: 11:30～15:00

✿Ver O Açaí✿

☎ 98431-0601

Tv. Dom Pedro I, 599

日～火～: 11:30～16:00 水～土: 11:30～16:00/18:30～23:45

✿Manjar das Garças✿

☎ 3242-1056

Rua Dr. Assis S/nº

火・日12:00～16:00 火～土：20:00～00:00

✿Point do Açaí✿

☎ 3212-2168

Av. Boulevard Castilho França,744 - Campina 火～土:11:00～22:30月/日：11:00～16:00

✿Casa do Saulo das Onze Janelas✿

☎99338-4511

Rua Siqueira Mendes s/nº

火～土: 11:00～23:00 日：11:00～22:00

✿Amazônia na Cuia✿

☎ 98103-0036

Rua Domingos Marreiros,851-Umarizal

月～日: 11:00～16:00/18:00～23:00

その他

✿Casa do Bacalhau✿ ポルトガル料理

☎ 3223-6695

Rua Diogo Mória, nº455

火～土: 11:30～15:30/19:30～23:00 日:11:30～15:30

✿Le Massillia✿ フランス料理

☎ 3222-2834

Rua Henrique Gurjão, 236

月～土: 12:00～14:00/19:00～23:00

⑥在留邦人・日系人

管内在留邦人（令和6年10月1日現在）

日系人数（平成30年に伯地理統計院データを元にした推計）

在留邦人（日本国籍保有者）：	2,377人
日系人（推定）：	約90,000人

（注）当館はパラ州に加え、マラニョン州、ピアウイ州、アマパー州の計4州を管轄。

日本人移住略史

パラ州への日本人の移住は、現在のトメアスー移住地（当時はアカラ植民地と呼ばれていた）に43家族が入植した1929年（昭和4年）に始まる。古くは今世紀初め、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がいたが、その実態は定かではない。トメアスーに入植した人々は、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。トメアスーは、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低価格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た。日本人のアマゾン移住は、2019年に90周年を迎えた。

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。

⇒ 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、ベレン市内に一般病棟104床、ICU20床のアマゾニア病院、トメアスー市に十字路アマゾニア病院、ベレン市郊外に老人福祉施設である厚生ホーム等を有する。

⇒ 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。
この他、邦人・日系人が主体となって運営している農業組合が、パラ州内に4組合（トメアスー、パラエンセ、アマゾンア、モンテ・アレグレ）ある。

また、福島、福岡、山形、熊本等出身者の多い県人会や、野球、相撲、ゲートボール、将棋等の愛好会もある。

➡ 群馬の森



ベレン市より北東へ51kmのサンタ・バーバラ市に、群馬県出身者から成る「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「群馬の森」（540Ha）がある。

⑦日系人関係主要アドレス

在ベレン領事事務所

☎ 91-3249-3344

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

汎アマゾン日伯協会 ☀アマゾン日伯文化交流センター☀ ☎ 91-9888-4435

Trav. 14 de Abril, 1128

アマゾンア病院 ☀アマゾン日伯援護協会経営☀ ☎ 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

パラー日系商工会議所

☎ 91-3229-2500

Trav. 14 de Abril, 1128

⑧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◆

Avenida Governador José Malcher, 1077 Loja 201 ☎ 91-3212-9199

⑨ 安全情報

外出時における安全対策

- ベレン市内では、路上強盗、バス内での強盗、短時間誘拐による強盗、銀行/両替所で現金を引き出した者を狙った強盗が多発しており、日本人の被害も確認されています。
- これらの犯罪は、場所や時間を問わず発生していますが、特に人通りが少なくなる時間帯（夜間、日曜正午以降等）は犯罪に遭遇する確率が高くなるため、十分注意が必要です。
- 常に周囲に気を配る、華美な服装を避ける、貴金属、腕時計など目立つ物は身につけない、危険な場所には近付かない等、防犯対策を心掛けてください。
- 万一、強盗に遭遇した場合は、犯人が拳銃を所持していることを常に念頭に置いて、絶対に抵抗せず、相手の要求に素直に応じてください。また、慌てて財布を取り出すなど、決して急な動きをしないことが大切です。

緊急連絡先

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

⑩ 緊急時の簡単なポルトガル語

警察 POL Í CIA! (ポリーシア)

強盗 ASSALTO! (アサウト)

泥棒 LADRÃO! (ラドラオン)

- 警察を呼んで下さい

CHAME A POL Í CIA, POR FAVOR (シャーメ ア ポリーシア、ポルファヴォー)

- 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)

- 救急車を呼んで下さい

CHAME A AMBUL ÂNCIA, POR FAVOR (シャーメ ア アンブラーンシア、ポルファヴォー)

- 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)

- 領事事務所へ連絡して下さい

AVISE O CONSULADO DO JAPÃO, POR FAVOR (アヴィーゼ オ コンスラード ド ジャポン、ポルファヴォー)

- 領事事務所へ電話してください

TELEFONE PARA O CONSULADO DO JAPÃO, POR FAVOR (テレフォネ パラ オ コンスラード ド ジャポン、ポルファヴォー)