

もっと世界を楽しもう
H.I.S.
Love, Peace, TRAVEL

エイチ・アイ・エス発行の季刊誌
旅+ライフスタイルフリーペーパー2年目突入!!

Vamos!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

by H.I.S. Turismo

Vol.10

特集：世界を魅了する秘境 アマゾン

サンパウロで「アマゾン」を食そう！味覚で旅気分レストランガイド

サンバのリズムで心も踊る！女性にも演奏しやすい楽器 カバキーニョ体験レポート

セントロの市立劇場でタイムスリップ!? 優雅なひとときを楽しもう!

毎日3分で効果あり! タレ気味の二の腕をすっきりエクササイズ! パート2

毎年年末の大人気ツアー 氷河の絶景 パタゴニア旅行記

待ち遠しい7月の連休! 見逃せないツアーご紹介!!

創刊 10 号

2019 年 3 月

自然のエネルギーを体感する旅 世界を魅了する秘境 アマゾン



世界最大の熱帯雨林 アマゾンとは??

ブラジル北部に広がるアマゾンは、日本の面積の約9倍に当たる世界最大の熱帯雨林です。ブラジル以外にも、ベネズエラ、コロンビア、ペルー、ボリビアなどの国々に広がっています。アマゾンは、動植物の宝庫。今なお、新薬や美容成分、香料などの原料を求めて多くの研究者やプラントハンターがその地を訪れます。熱帯雨林の中には、大河アマゾンだけでなく数千の小さな支流川があり、主な交通手段として船が利用されています。アマゾン観光の拠点となる北西部最大の都市マナウスに飛行機で向かい、そこから船や熱帯雨林のアクティビティ、ジャングルロッジの滞在を楽しむ事が可能です。

サンパウロからは飛行機で約4時間ほどかかるため、最低でも3日の少し連日の旅ですので、ゆっくり、ゆったりな滞在はいかがでしょう。

お休みが必要です。



マナウス周辺のロッジでは、先住民を訪ねるツアーを提供しています。

先住民と移住民たちの融合した暮らし

アマゾン熱帯雨林には、今なお現代社会と離れ、昔ながらの生活を続ける先住民コミュニティが多く存在しています。また川の流域には、先住民とブラジル以外の地域から移り住んだ混血人種コミュニティもあります。彼らは川の上に高床式の家を建て、雨季は川の上で暮らし、乾季になるととれる土で畑を耕し自給自足の生活を営んでいます。鶏などの家畜も飼っていますが、面白いことに雨季になると木の上や高床式の家畜小屋に引越します。また、雨季でも野菜が取れるように高床式の家庭菜園を作っている家庭もあります。自然の摂理に寄り添い、その日必要な食料をアマゾン川の恵みから取り、共同体の中で助け合って暮らす彼らの生活を見ると、私たちとは違う豊かさがあるように感じるので

→アマゾン河流域には雨季と乾季があり、2-3mも水位が変わります。乾季と雨季で動物の見え方も違うので要確認です!!



豪華客船で船旅を楽しむこともできます!

アマゾンの旅の楽しみ方は千差万様。2週間以上のお休みが取れるバックパックスの旅であれば、6日間ほどかけてアマゾン川河口の街ベレンからマナウスまで船で向かう方法もあります。他にも、マナウスから出航するアマゾン周遊の豪華客船もあります。プール付きの大型船で、最短で3泊から最長で1週間の周遊プランまで選べます。この船には、他にもジムやジャグジー、展望レストラン、マッサージ室まで付いており、時々港に寄港してはジャングルトッキングや先住民の住宅訪問などのアクティビティを楽しむこともできます。

ご興味がある方は H.I.S.brasil までお問い合わせください!



アマゾンでロッジに泊まって、アクティビティーを楽しもう！

アマゾン観光の中心地マナウスは、アマゾン河に面しているもののアマゾンの中にいるのを忘れるほどの大都会。アマゾンらしさを味わうため、熱帯雨林の中に建てられたアマゾンロッジ宿泊がおすすめです！アマゾンロッジに2泊ほど宿泊し、ロッジが提供する様々なアクティビティーに参加するのが一般的なアマゾン旅行のスタイルとなります。ロッジを選ぶポイントは、マナウスからの距離や、部屋タイプ、温水や冷房の有無、アクティビティー内容や費用等。こだわりの条件に合わせてお気に入りのロッジを見つけましょう。アマゾンロッジの宿泊費用には通常、朝食、昼食、夕食の3食と、滞在中のアクティビティーやガイドが含まれているため、ロッジさえ選べば、余計なことは考えずたっぷりアマゾンを楽しめます！

アマゾン・エコパーク・ジャングルロッジ

Amazon Ecopark Jungle lodge



河が黒いのはタンニンを多く含んでいるから
蚊の幼虫ボウフラも育ちにくいんです。

マナウスから23キロの距離に位置し、移動時間はボートにて30分ほど。アクセスの良さやアクティビティーの豊富さで人気のロッジです。日本人が多く滞在しており、安心のサービスが期待できます。2ページ後ろの「ツアーページ」でも詳しく紹介しています！

 [amazonecopark](#)

ジュマ・アマゾン・ロッジ

JUMA Amazon Lodge



タートル・ロッジと同じく、マナウスからボートと車で約4時間離れた距離に位置するロッジです。川沿いに高床式のバンガローが建てられており、部屋からもアマゾンならではの絶景を楽しむことができます。雨季には水位が上がるためロッジが川面に近くなり全く異なる景色を楽しめます。部屋数が少なく、人気のあるロッジですので早めに問い合わせをしましょう。

 [juma_amazon_lodge](#)

アマゾン・タートル・ロッジ

Amazon Turtle Lodge



マナウスから約100キロの距離に位置し、ボートと車で約4時間、アマゾン奥地へ向かいます。移動に時間を要するため3泊以上の旅にオススメのロッジです。アクティビティーは、宿泊日数によりプログラムが決められているためHPでチェックしましょう。特徴的なのは、アマゾン地域に繁栄をもたらしたゴムの採取職人に会うツアーです！

 [amazon_turtle_lodge](#)

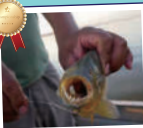
アナビリャナス・ジャングル・ロッジ

ANAVILHANAS Jungle Lodge

マナウスから船と車で約4時間弱の場所に位置するロッジです。施設はとても清潔で落ち着きがあり、料理の美味しさに定評があります。価格が高めなので家族連れよりは夫婦だけでゆったりと楽しむタイプのロッジです。

 [anavilhanaslodge](#)

アマゾン人気のアクティビティーはこれ！！！！



ドキドキ!!ピラニアつり!!



小舟で河からアマゾン探検!!



先住民の村訪問!!



アマゾントレッキング!!

他にも猿の公園ツアーや、朝陽を見るツアー、夜のアマゾン・サファリツアー、スタンディングボード、ピンクイルカを見るツアーなど、様々なツアーがあります。もちろん「ツアー」に参加せずにロッジでゆっくり過ごすことも可能です！



港沿いはアマゾン各地からの船でいっぱい！！



ゴム貿易で巨万の富をもたらした アマゾンの港街 マナウス



アマゾン熱帯雨林の中に突如として現れる巨大な港湾都市マナウス。この都市の発展には、19世紀の天然ゴムブームが関係しています。マナウスの上流で発見されたゴムの木から取れる天然ゴムは、欧米で大量生産されるようになった車のタイヤの原料として重宝され、黒い金とも呼ばれました。これによりゴムラッシュが起こり、マナウスの街にはゴム貿易で成功した人々が建てた豪邸や娯楽のための劇場など、多くの豪華絢爛な建物が並びました。

現在のマナウスでその栄華を体感できるのは、街の中心部にあるアマゾナス劇場です。パリのオペラ座を模して建てられたと言われるその館内にはフランスやイタリアなどから船で運ばれた大理石やクリスタル、シャンデリアなど高価な資材がふんだんに使われています。現在もオペラや音楽の観劇のために使われているため、チケットを購入すれば当時の雰囲気を楽しむことができます。ゴムラッシュの時代、選ばれし成功者のみが座ることを許された舞台脇の特別ボックスシート。舞台はほとんど見えないうえ、現在は最も安い席なのだから、観劇する目的ではなく、観客に自らの存在を誇示するための席だったようです。演目がない時には館内の見学ツアーも行われているので、是非その調度品の数々を堪能してみてくださいね。



ピンク色の壁と緑のドームが特徴的なアマゾナス劇場！！

◀建設当時から劇場内に冷房システムを完備！当時の最新技術が多く使われていました。土地柄高温多湿ですが、綺麗に維持保存されています。



Photo by Alexinaldo Granela Borja

劇場の横は公園になっていて、夜も賑わっています。テラス席のあるレストランや雑貨やさんも近くにあるので、ゆったり楽しめる時間を確保しておきましょう！



アマゾンの産物が揃う！市場と民芸店



もう一つマナウスで立ち寄りたいのが港沿いの魚市場と民芸品市場です。魚市場には日本ではお目にかかれない大きくて不思議な形の魚がたくさん並んでいます。「川でもこんなに大きく魚が育つのか！？」とびっくり。アマゾン川で有名な巨大魚ピラルクーは、なかなか市場には出回りませんが味がいいことで有名です。全身を硬くて黒い鱗で包まれたボドーやタンバッキー、パクー等、アマゾンならではの怪魚に出会えます。ちなみに一見グロテスクな魚ボドーも美味しいのだとか。1日に限られた数しか獲れないので、すぐ売り切れてしまうようです。アマゾンの魚たちは、アマゾナス劇場の正面にあるレストランでも楽しむことができます。グリルでシンプルに調理された魚も絶品。ぜひマナウスの食も楽しんでみてください。魚市場の横には、アマゾンの木の実や魚の鱗、植物で作られた様々な民芸品が売られている民芸市場もあります。港沿いは朝から午後早めが安全でより活気があるので、お昼前後を狙って観光に行きましょう！



人々の足もとにある黒い塊がゴムです！！



見渡す限りすべて魚屋さんー！！



グロテスクだけど美味しいボドーはスープがオススメ！！

ブラジルならではのネイチャー体験で大満足！ アマゾン＆マナウス 4 日間

催行日 8月20日(木)～23日(日)

旅行代金：BRL \$ 3980～

大人1名・2名様1室ご利用時

大人気企画！
観光がしやすい
乾季がオススメ！

オススメ
ポイント
1

人気のアマゾン・ジャングル
・ロッジ 2 連泊！！！！

食事もおもしろく、満足の滞在です！！

20 日
(木)

11:25 サンパウロ/グアルーリョス国際空港発
14:15 マナウス国際空港着 到着後、日本語ガイドと合流します。
マナウス半日観光！(日本語ガイド)
市場、アマソナス劇場、国立アマゾン研究所など
18:00 頃 観光終了後、ホテルまで送迎いたします。
ホテルチェックイン後は自由行動となります。
夕食は各自にてお召し上がりください。

TROPICAL MANAUS マナウス泊

21 日
(金)

朝 ホテルにて朝食をお召し上がり下さい。
午前 ジングルロッジまで車両とボートにて移動。(約1時間半)
昼 昼食はロッジにてお召し上がりください。
午後 **アマゾンエコツアー①(日本語ガイド付)**
内容は天候により決定いたします。詳しくは右欄をご覧ください。
終了後はロッジに戻ります。
夜 夕食はロッジにてお召し上がりください。

AMAZON ECOPARK LODGE アマゾン内泊

22 日
(土)

朝 ロッジにて朝食をお召し上がり下さい。
午前 **アマゾンエコツアー②(日本語ガイド付)**
内容は天候により決定いたします。詳しくは右欄をご覧ください。
終了後はロッジに戻ります。
昼 昼食はロッジにてお召し上がりください。
午後 **アマゾンエコツアー③(日本語ガイド付)**
内容は天候により決定いたします。詳しくは右欄をご覧ください。
終了後はロッジに戻ります。
夜 夕食はロッジにてお召し上がりください。

AMAZON ECOPARK LODGE アマゾン内泊

23 日
(日)

朝 ロッジにて朝食をお召し上がり下さい。
チェックアウトをお済ませの上、ロビーに集合
12:00 頃 ボートと車両にて空港へ向けて移動。(約1時間半)
14:45 マナウス空港発
19:50 サンパウロ/グアルーリョス国際空港着
おつかれさまでした！！



ロッジ内だけでも
十分のしめる
素敵空間です！



おいしいビュッフェと
カクテルで毎日の食事
が楽しみです！！



原住民宅訪問も！！
ピラニアつりも！！
エコツアーの内容が充実！！

感動の朝日や夕日鑑賞ツアー、原住民宅の訪問
ピラニアつり以外にも、ジャングルトレッキング
アマゾン河の2つの色の河が合流するポイント
にもご案内します！

オススメ
ポイント
2



3

全7回食事が
付いています！！

全観光・送迎全て
日本語アシスト付き！

4

お子様にも嬉しい！
往復直行便を確認！！

6

5

半日でも盛りだくさん！
マナウス観光も充実！！！！

4日間のスケジュールでも、マナウス市内の
人気観光スポットもばっちりご案内いたします！



日本の国土の約2.3倍もあるブラジルにも、その土地で取れる食材を使ったご当地料理が存在します。中でもアマゾン流域には他では見られない食材も多く、サンパウロの有名店 D.O.M. のシェフ、アレックス・アタラムアマゾン地域の食材（野菜やハーブから蠟まで！？）を使った斬新な料理を数多く発表しています。定期的にこの地に足を運び新しい食材の研究を重ねているようです。今回は D.O.M. 以外にもより気軽にアマゾンの味を楽しめるスポットをご紹介します！アマゾンのプチ旅気分を味わいましょう！



アマゾンの美味タンパッキーを食べるなら！！

アマゾン地域でよく食べられる魚の一つがタンパッキー。シンプルに焼いたものでも美味しく、川魚特有のくさみもないんです。サンパウロで食べられるタンパッキーは、ほぼすべてが養殖されたもので、おいしく食べられるサイズで育てられますが、アマゾン河では40キロ級の巨大なタンパッキーも生息しています。ちなみにみなさんが知っているピラニアは、食べるには味がよくないので、現地では人気がないのだとか。



店名：Bananeira Morunbi
Costela de Tambaqui
タンパッキーのステーキ



店名：Espaço Tambiú
Tambaqui c/ Arroz Negro
タンパッキーの焼き野菜添え

アマゾンの巨大魚ピラルクーを食べるなら！！

アマゾン地域でもっとも有名な魚のひとつピラルクーは、300キロほどにも成長する世界最大級の淡水魚。硬い鱗に覆われているため捌くのも一苦労の魚です。近年、ブラジルを代表する食材として注目され、サンパウロでも高級食材として扱うレストランが増えました。日本人でも養殖をしている方がいらっしゃいます。レストランに卸すものは、身が硬くならない若いピラルクー。コラーゲンもたっぷり、癖がないので、焼いてもフライでも楽しめるそうです。



店名：Rancho Rio Doce

このお店ではピラルクー以外にも、パークという魚も。ピラルクーは人数が増えれば丸焼きもお願いできます！



アマゾン河口の街ベレンで有名なタカカー！！

マンジョッカの絞り汁を発行させたトウクビーという黄色の液体と、舌が痺れる野菜ジャンパーが入っているのが特徴のアマゾンのスープ。ベレンでは街中にスタンドがたち、みんなおやつ代わりにタカカーを食べているんです。以下のレストランで食べることができます！慣れないと面白い味ですが、好きになるとクセになるんです！！



店名：Restaurante
Tordesilhas Cozinha
Brasileira
店名：Tabulêro Sim

締めはアマゾンラーメン！？

アマゾンの食材を使い、和食とフュージョンさせた料理で有名な Lamen-Açu. タカカーをラーメンにした Amazon Lamen やマニョバという料理を併にした Maniçoba Don など一度お試しあれ！！



店名：Lamen-Açu

サンバのリズムで 心も踊る

体験!!

女性にも演奏しやすい楽器 カバキーニョ

みなさんはカバキーニョという楽器をご存知ですか？
形はウクレレに似ていて、ウクレレと同様ポルトガルから持ち込まれた弦楽器が変化して生まれた楽器です。
カーニバルで演奏されるサンバには欠かせない楽器で、とても優しく心地よい音色なんです。

音楽の国ブラジルに住んだからには、ブラジルの楽器でブラジルの曲を演奏できるようになりたい！
ということで、弦楽器も触ったことがない超初心者2人
がカバキーニョ演奏の体験をしてきました！！



日本でも演奏ツアーをするジュニオ先生

教えてくださるのは、ジュニオ先生。カバキーニョのプロとしてブラジルだけでなく日本でも演奏活動をしています。今回回った三和学院では日本語の先生も選べますが、カバキーニョとポル語と一緒に学べるのがオススメです。基本は見て真似できる楽器の演奏なので、先生も日本人に慣れていて楽しい方なので、ポル語が話せなくても気になりませんでした。

超初心者でも弾けるのか？

全くの初心者で授業はどうなるのだろうか・・・と内心配ったのですが、少し弾いてみただけでもすごく演奏しやすい楽器だと感じました。まずはそのサイズ。小さいので女性でも持ちやすく、しかもピックで弦をはじくのですぐに綺麗な弦の音を出すことができます。音も高く澄んだ音色なので弾いていて心地がいいんです！！

まずは弦を左の指で押さえずに、カバキーニョの4つの弦の音を出す練習から。ピックの弾き方や強さで少しずつ音が変わり、自分が出している音に集中していくのもとても気持ちです。

基本の音が出せたら次は左手で弦を押さえて音を変える練習。先生曰く、長く演奏をしていると指の先の皮膚が厚くなり、どんどん演奏しやすくなるのだとか。

皮膚が柔らかいうちはずっと押さえていると少し指先が痛くなることもあります。最初は指先が思うように動かなくて「くやー!!」と思うのですが、5分ほど練習すると少しずつできるようになり達成感!! また指先の動きに集中する事が頭をすごくすっきりさせてくれて、すがすがしい気持ちになれるんです！

先生曰く、慣れるまでは「綺麗な音を出したい」と神経質にはならず、ゆっくりでも左手と右手の動きをリンクさせるのが重要。演奏中もたくさん褒めてくれるので、自信をなくことなく楽しく授業ができました。

1回目の授業から曲の演奏ができるように！

最初の授業はドレミぐらひ弾けるようになったら満足！と思って参加したのですが、陽気な先生にいざなわれて、気がついたら授業の最後にはお誕生日の歌を演奏するというところまで到達してびっくり!! ゆっくりではありますが、1曲の演奏ができるようになったんです！授業の最後に先生のプロの演奏を聞き、音の美しさと指さばきの速さにうっとりした私たち。先生のようにになれるのには時間がかかりますが、いつかそうなりたいたいと友人は早くも授業に登録していました！

ジュニオ・アウベス先生（三和学院）

子供から大人まで幅広い年齢層に教えています!! 授業はチケット制ではなく1ヶ月の授業料です。詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

《体験授業 ＊3月末まで》 R\$ 92,00 (60分・個人レッスン)
R\$ 72,00 / 1人 (60分・グループレッスン)

《体験授業 ＊4月以降》 R\$ 97,50 (60分・個人レッスン)
R\$ 76,50 / 1人 (60分・グループレッスン)

住所：Rua Teixeira da Silva, 539 Paraíso 電話：(11) 3885-8594
授業時間：火曜日 金曜日 土曜日の午前中で先生が空いている時間
お問い合わせ（日本語）：sanwa-brk3@nethall.com.br
HP：http://www.sanwacursos.com.br/br/cursos-culturais.html





おすすめ優待店

ブラジル全国170万店以上のお店で
JCBカードをご利用いただけます。

(ご利用の際は、QILO社・REDE社のカード端末をご指定下さい)



すき家

SUKIYA

全店

日本人にはおなじみの牛丼・カレーの名店、すき家全店で期間限定JCBカード割引優待を開始いたしました。お支払い時にJCBカードご利用の旨お申し出いただくと、すき家でのお食事料金(お飲み物、すき家米含む)が全品20%引きになります。定番の牛丼やカレーだけでなく、大人気のラーメンやバラエティ豊かな丼メニューのほか、すき家でしか楽しめない各種スイーツ、おいしいすき家米もすべて20%引きになります。この機会にJCBカードを持ってご家族、ご友人とすき家各店にお出かけください!



【優待内容】

**JCBカードお支払いで、
全品20%引き**

※デリバリーでのご注文は別引対象外です
※お会計時にお申し出ください
※他の優待との併用はできません

期間限定
2018年12月31日まで
※本キャンペーンは予告なく変更・中止する場合がございます。



>>

**CAIXA JCB Único
カード会員募集中!!**

- 初年度年会費無料!
※2018年12月31日までにご入会のお客様
- レアル建て決済カード
- ご利用1ドルにつき、CAIXAポイント1.3ポイントが
たまる!
- JCB優待店での特別優待
- GRUBSTER (レストラン予約サイト)の利用費無料

**お申し込みは
お近くの
CAIXA
銀行支店まで!**

※お申し込みには、CAIXA銀行所定の審査
が必要です。審査の結果、ご希望に添えない場合
もございますのであらかじめご了承ください。



ラーメン
JOJO RAMEN

バリツ

【優待内容】

特製豚メン プレゼント

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝えください。
※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで2名様まで



① R. Dr. Rafael de Barros, 262
② 月~土 18:30-22:00
月~金 11:30~14:30
土 12:00~15:00
☎ (11) 3279-5005



焼き鳥屋
Yakitori de Moema

モエマ

【優待内容】

デザート1品無料 またはビール1本(杯) 注文でもう1本(杯)無料 【上限なし!】

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください。



① Av. dos Carinás, 93
② ランチ 12:00-14:30
ディナー 18:00-23:00
(月~土) 18:00-22:00 (日・祝)
※第1日曜休業
☎ (11) 5044-7809



藍染
AIZOME

ジャルジン・ハウリスタ

【優待内容】

コーヒー (おかわり自由) または 駐車場無料サービス

※ご注文時にお申し出ください
※他の優待との併用はできません



① Al. Fernão Cardim, 39
② 月~金 12:00-14:30/18:30-23:00
土 18:30-23:00
日曜日・祝日・休
☎ (11) 3251-5157

謙造 謙造
KENZO SUSHI Kenzo Sushi

リベルダーヂ

【優待内容】

前菜1品または ビール1本 (ロングネック) プレゼント

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください



① R. Thomaz Gonzaga, 45
② 月~金 11:30-14:30/18:30-21:30
土日祝 12:00-15:00/18:30-21:30
☎ (11) 3132-3777



エスパッソ和
Espaço Kazu

【優待内容】

唐揚げ or ビール1本プレゼント

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい
※他の優待との併用はできません



ラーメン和
Lamen Kazu

【優待内容】

半チャーハン

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい
※他の優待との併用はできません



和ケーキ
Kazu Cake

【優待内容】

全品10%引き

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい
※他の優待との併用はできません



メウウドン
MEU UDON KAZU

【優待内容】

天ぷら一品 or 大盛り無料

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい
※他の優待との併用はできません
※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで3名様まで



リベルダーヂ

大人気のとグループ全レストランでのJCB優待がともにお得です。ラーメン、日本料理、スイーツ、お酒、そして、うどんと言わずと知れた定評のある商品どちらをご利用になられてもお得な優待をご利用いただけます。ぜひこの機会に和グループでJCBカードをご利用ください!新商品も続々登場しますので、ご期待ください。

① Rua Tomaz Gonzaga, 84/90 ② (11) 3275-1790

③ エスパッソ和 - 平日 11:00-15:00/18:00-22:30
土 11:00-15:30/18:00-22:30 日祝 11:00-15:30/18:00-21:00
エスプレッソ和 - 終日 10:00-21:00
メウウドン - 平日・土 11:30-15:30/18:00-22:30
日祝 11:30-15:30/18:00-21:00

④ Rua Tomaz Gonzaga, 51 ☎ (11) 3277-4286

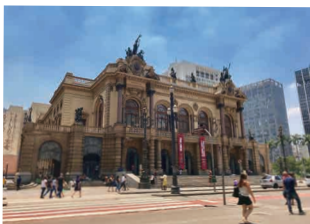
⑤ ラーメン和 - 月~土 11:00-15:00/18:00-22:30
日祝 11:00-15:00/18:00-21:00

⑥ Alameda Santos, 53 ☎ 月~土 11:30-15:30 / 17:30-22:30





市立劇場で
タイムスリップ
優雅なひとときを
楽しもう！



市立劇場 Teatro Municipal do São Paulo

コーヒー貿易の栄華を感じる空間

サンパウロのセントロに静かに佇む市立劇場は、サンパウロがコーヒー景気で湧き立っていた20世紀初頭に建てられた劇場。サンパウロの豊かさを世界に示すために贅を尽くして作られたと言われるその建物には、イタリアやドイツなどヨーロッパの国々から持ち込まれた大理石やステンドグラスなど高価な資材がふんだんに使われています。

この劇場では、主にオペラの公演が行われましたが、世界中から有名な歌手が呼ばれ、サンパウロ随一の華やかな社交の場としてその栄華を築きました。

現在でもオペラの公演や、オーケストラの公演の場として使われています。5月にサンパウロ市内で行われる音楽の祭典 Vira da Cultural では、無料のコンサートも行われる予定です！



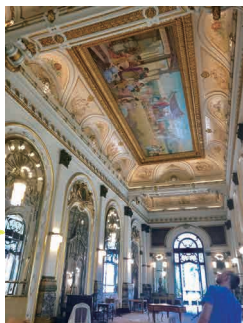
入って正面にある大階段とレッドカーペット。

コンサート以外にも無料のガイドツアーあり

コンサートが行われていないときでも建物に入ることが可能ですが、舞台や豪華な待合室を見るのであれば、無料のガイドツアーがオススメ。ポルトガル語と英語バージョンがありますが、英語のほうが競争倍率が低くて良いようです。

英語の見学ツアーは、水曜日から土曜日の11時から。季節によって時間が変更になることもあるので、事前にHPでチェックするか、問い合わせると安心です。

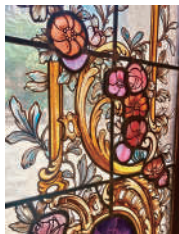
見学ツアーは事前予約ができず、ツアー開始時間(11時)の1時間前から、劇場入って右の小さなカウンターに座っている女性に登録をする仕組みです。登録には身分証名書が必要なので、RGかパスポートコピーを持参しましょう。英語ガイド見学ツアーは約10名ほどで、1時間ほどです。終わったら1Fのレストランで食事をするのもオススメです！



豪華な待合室。かつては選ばれし者だけが入れた。



時々無料のコンサートも行われます。



★ ランチやカフェも楽しめます！ ★

市立劇場内には、Santinho というレストランが入っています。Santinho は、他にもトミエ・オオタク美術館や、Museo da Casa Brasileira にも入っている有名レストランで、ビュッフェがおいしいことでも知られています。ランチビュッフェは、58レアル。昼間は近くのオフィスから食べに来る人が多くすぐいっぱいになってしまうので、早めに行くことをオススメします。ビュッフェ以外にもカフェを楽しむこともできるのめいいところ。ヨーロッパのような素敵空間でリラックスのひと時をお楽しみください。

市立劇場は、地下鉄ではなくタクシーやUber で行くことをオススメします。外観を写真に撮りたいときは、携帯を取られないようにお気をつけください！
慣れない方は、周辺地域を歩かないほうが良いです。



★ Teatro Municipal São Paulo ★

住所：Praça Ramos De Azevedo, s/n -República, São Paulo

見学ツアー（英語）：水曜日～土曜日 11時より

レストラン営業時間：月曜日 10時～15時

水・金 10時～17時

土日、祝日はおやすみ

ランチビュッフェ時間：月曜日から金曜日 12時～15時



★ 昨年末にオシャレな地下のバーもオープン！ ★

昨年12月に、市立劇場の地下空間を使ったオシャレなバーがオープン。このバーは1年ほど前から企画されていたもののなかなかオープンできなかったもので、心待ちにしていた人も多いいです。もともとの煉瓦造りを貴重にしたシックな空間。カクテルもおしゃれなものが取り揃えられています。オペラ鑑賞ついでに立ち寄るのも素敵。詳しくはFBもしくはインスタグラムでチェックしてみてくださいね！

Bando Arcos

火曜日・水曜日 19時～深夜1時

木曜日・金曜日 19時～深夜2時

土曜日 19時～深夜3時



Bar do Arcos

公式FBより引用



使いこなせると便利！？ サンパウロのデリバリーサービスあれこれ！

この3年ほどで、ブラジルで急速に普及したスマートフォン。今では地下鉄などでもスマホで動画を見たり、音楽を聞いたり、友人とコミュニケーションをとっている人をよく見かけますが、ほんの4-5年前はスマホを出すのはばかられるほどでした。いい時代になりましたね。スマホ普及により便利なアプリも数多く生まれ、その中でも日本人に最も支持されているのは、UberやCabify、99などの配車アプリ。Uberなどは、海外旅行に行った時にキャッシュレス&説明なしで移動でき、生活には欠かせないサービスになっています。

今日ご紹介するのは、デリバリーサービスのアプリやネットサイト。急な豪雨やご家族の風邪、自分が体調を崩した時など、とっさのときに困らないように使いこなしておきたいサービスの一つです。

●登録されたレストランから食事のデリバリー「Uber Eats」, 「i food」

あらかじめ登録されているレストランと提供できる料理をアプリ上で選択し、自宅まで届けてもらえるサービス。アプリをダウンロードし、住所やカード情報などを簡単に登録するだけで使えます。それぞれのアプリで登録店舗が若干異なるので、どんなお店が登録されているのか、通常どれくらいの配達時間なのかをチェックしておくとお急に使いたい時に便利です。レストランの登録もあり、料理も選べるのに、会計の段階になってサービスが終了していると表示された事も。このあたりは要注意です。



●幅広いジャンルの店舗からデリバリーができる「Rappi」

こちらは、レストランだけでなく、あらかじめ登録されたスーパーやドラッグストアから登録された商品を購入し、届けてもらえるアプリ。お住まいの場所によって表示されるお店が若干変わるようですが、スーパーではカレアールやマルシェ、ヒロタ、サンタルツィア、イーターリーなども含まれており、他にも4つのドラッグストア、5つの酒屋さん、ペットショップ、文房具やさんのカルンガなども登録されており、サービスが幅広いのが特徴です。



●ネットで日本の食材やアジアの食材を購入し届けてもらえるサイト

スマホのアプリではないですが、日本を始めとしたアジアの食材や調味料、お菓子などをネット購入し、宅配してくれるネットショップもあります。それが、Konbini と ASIA Shop。ASIA Shop は、200 レアル以上の購入で送料が無料。サンパウロ以外にも、リオとベロオリゾンチにも宅配しているよう。

ASIA Shop では、サンパウロ市内で 13 時までに支払いされた荷物は、当日の 18 時までに届けてくれるようです！



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



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

今後、リベルダーヂのスーパーでネット購入&デリバリーができるアプリができてきたら嬉しいですね！

ANA

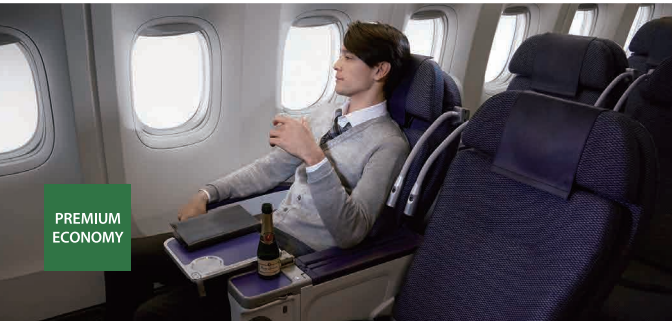
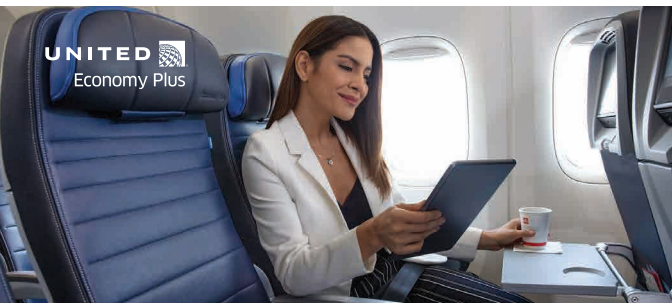
UNITED

STAR ALLIANCE MEMBERS



ゆったりとしたシートでワンランク上の空の旅を。

united.com/anabrasil





年末パタゴニアツアー旅行記

毎年年末に催行し、人気のツアーパタゴニア7日間の旅。H.I.S. ブラジルの小西特派員がツアーに同行、現地の様子をレポート致します。

「みなさまこんにちは！今回のパタゴニアツアーは、天候にも恵まれ、パイネ山や珍しいペンギンも見られる旅でした！目の前で起こった氷河の崩壊は迫力があり、一見の価値あります！パタゴニアは、食事もおいしく大満足でした！」



エルカラファテ到着！



メイン通りの Av.Libertador



お土産屋さんもありました！



夕食はスープとお肉でした！

日目

初日は、エルカラファテまで移動。ホテルにチェックイン後の自由時間に街を散策しました。22時くらいまで外が明るいので、夕食後も街に出ることもできます！

さっそく氷河を見に出発！



まずはウブサラ氷河！大きな温氷が特徴です！



さらに30分ぐらい進むとスベガツィーニ氷河が現れます！こちらは船で近づいて間近で見られるので大迫力です！

日目

到着2日目に氷河観光に出かけました！朝9時に船が出航。船の中は世界中からのお客さんでいっぱいですが、重要な観光ポイントでは船がぐるっと回ってくれるので、右側の席でも左側の席でも氷河を見ることができます！港から氷河までは1時間半ほどの航海。デッキに出て風に当たりながら雄大な景色を楽しむこともできます。15時すぎにホテルに戻り、夜は La Tablita で羊&牛肉を堪能しました！

ペリトモレノ氷河！トレッキングも選べます！

3日目。午前中が自由時間だったので、レンタサイクルでアルゼンチン湖の周りを散策。午後は、有名なペリトモレノ氷河に行きました。船と陸、様々な方向から楽しめる巨大な氷河で、轟音と共に崩れ落ちる氷河も見られて感動でした！

日目



羊のタンも絶品です！



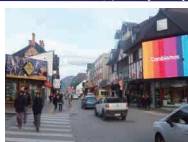
ペリトモレノ氷河では、オプションで氷河トレッキングも体験できます！

氷河トレッキング組は、実際に氷河の上を歩いて感動されていました。でもトレッキングに参加しなくても十分楽しめる壮大な氷河でした。



4日目

南米の南端！ウシュアイアに移動！



てんこ盛りのカーニー！！
アルゼンチンワインと一緒に
楽しめます！！

4日目は、アルゼンチンの最南端にある街ウシュアイアに移動しました。ウシュアイアのメインストリートや、最南端の監獄ウシュアイアの記念スタンプを押せるスポットなどいくつかの観光スポットがあります。ウシュアイアで楽しいのは魚介！La casa de los mariscos や El viejo marino など、ランチから質沢なボイルカニなどを楽しめます！

ペンギン！アシカ！クジラ！！動物に出会う1日



蒸気機関車「世界の果て号」に乗って出発！！



5日目。世界最南の地を走る鉄道、「世界の果て号」に乗って、国立公園の車窓を楽しむ旅。最終駅を降りてラバタヤ川沿いも散策しました。



5日目

さらに港に移動して、ペンギンの島へ！途中、岩場で休むアシカを発見したり、クジラを見ることもできました。ペンギンの島では一面にたくさんのペンギンたち。灰色の羽毛に包まれた子供のペンギンの姿もありました。最南端の自然と動物を楽しめる1日となりました。

旅の最後に！

プエノスアイレスでタンゴショーを満喫！！



旅の6日目に南端の街ウシュアイアから首都プエノスアイレスに移動。再び夏のような気候に戻りました。自由時間を使って、フロリダ通りやCafé Tortoniを散策。プエノスアイレスは街並みが美しく、治安もいいのでぶらぶら歩くのには気持ちいい街です。夜には、アルゼンチンならではのタンゴショー！！アルゼンチン牛とワインを楽しみ、華やかなタンゴショーに酔いしれる夜でした！

カテドラル



大統領府

カミニート地区



旅の最終日まで盛りだくさん！プエノスアイレス観光を満喫してお昼の便でサンパウロに戻りました！



7日目

タレ気味の"二の腕"をすっきりエクササイズ Part2!!

プロフェッショナルに、毎日3分でできるエクササイズやトレーニングを教えていただくこのシリーズ! 前回に引き続き、特に女性が気にする二の腕と、脇下の背中側の贅肉をすっきりさせるエクササイズをご紹介します!!

教えていただくのは、元プロフットサル選手の古庄さん。現役時代ゴールキーパーのポジションだった古庄さんにとって二の腕の筋肉を効率良く鍛えることはとても重要だったそう。さらにこのエクササイズは、腕だけでなく肩周りも一緒に動くので、デスクワークで凝った際に行えば血流が良くなり身体も頭もすっきり!! 毎日の生活に取り入れましょう!



STEP1: 安定感のある椅子を壁につける。

Point: ハイスツールやキャスター付きの椅子はNG!!



STEP2: 両手で椅子をしっかりと押さえ、足を伸ばしてかかとを床につける。

Point: 足が滑るようであれば裸足で行う。腕と上半身は約30度で開きすぎない。



STEP3: お尻をまっすぐ下に下ろし、また上へ上げる動きを繰り返す。腕を伸ばす動きがこのトレーニングのキモ! 二の腕に負荷がかかり鍛えられます!

Point: 肩の力は抜いて、腕の筋肉に集中!! 無理しないように、できる範囲で下げる。

呼吸を意識して行いましょう。息を吸いながらお尻を下げ、吐きながら上げます。腕を伸ばす時に二の腕の筋肉を意識して行いましょう!

Point: 足も伸ばして行うときつい場合は、膝を曲けてもOK! その時もお尻は下方向に下るように。



Point: お尻を斜めに下ろすのはNG!!

お尻は真下に、腕が90度に曲がるように意識する。それでもきつい場合は、さらに高めの机で行うとよりやりやすい。

机で行う場合も同様に



気軽に
お問い合わせ
下さいね!!



講師: 古庄亨 (ふるしょう とおる)

元プロフットサル選手。日本・ブラジル・タイでプレー。ブラジル未来塾代表。塾では以下の授業をしています。(音楽 & 文化部門) ピアノ、サックス、バイオリン、ギター、コントラバス、トロンボーン、フルート、書道、毛筆、アート、ボル語、英語、日本語、情操教育、観戦、自己表現 (スポーツ) サッカー、基礎運動能力、サンバ、ピラティス、ヨガ、Hip-Hop、ズンバ
Email: info@brasil-miraijuku.com HP: https://www.brasil-miraijuku.com
FB: https://www.facebook.com/sabormirai/ 1F カフェ茶房未来も営業中!
出張フットサルアウラ、出張スポーツアウラもスタート!
ご都合の良い時間に、効率よく身体を動かしましょう!!

※昨年ウルグアイにて生徒 & 保護者と一緒にサッカー & グルメツアーも開催しました。好評につき第2弾を計画中!

見逃せない7月の連休！
お得なツアー続々登場！

旅のご相談 & お手配は **HIS** にお任せください！

7月6日(土)～9日(火)

1年にたった数ヶ月起こる奇跡！

エメラルドグリーンラグーンで泳ごう！

レンソイス&サンルイス4日間

この連休を逃したら次のベストシーズンは来年！？

- ★ ベストシーズンのレンソイスをじっくり観光致します！！
- ★ 日本語ガイドがいらない地域でも H.I.S. は日本語アシスタント同行なので安心です！
- ★ プレギッサス川ボートツアー付き！！
- ★ タイル貼りの街並みが美しい！サンルイス歴史地区観光付き！
- ★ H.I.S. は4日間で各名所を特別観光！余すところなく観光ができます！！
- ★ デラックスホテル「RIO PREGUICAS」へのアップグレードプラン有り！
- ★ 大レンソイス観光後はプライベートボート利用で待ち時間短縮！
- ★ 時間帯も良い往復直行便利用！お子様連れでも安心！

旅行代金 BR\$

4,190～

日本語
ガイド
付

国内



7月6日(土)～9日(火)

マチュピチュ村に2連泊！！

マラス塩田やモライ遺跡観光まで付いてくる！

神秘のマチュピチュ遺跡 4日間

- ★ 人気のマチュピチュ村に2連泊（4星クラス）！
- ★ ペルー郷土料理を含む全7回の食事付き！
（朝2回、昼3回、夕2回）
- ★ クスコ、マチュピチュ観光は日本語ガイドがご案内！
- ★ 5星ホテルへのアップグレードもできる！
お一人様 US\$350
- ★ マチュピチュ観光では希望者には「インカ道」ツアーにもご案内します！
- ★ マチュピチュ遺跡では入場券、ビュッフェランチ付き！
- ★ マラス塩田、モライ遺跡観光へもご案内！
- ★ シングルルームご利用追加料金設定！
4星クラス US\$300/ 5星クラス US\$400

旅行代金 US\$

2,149～

日本語
ガイド
付

海外



ツアーの詳細は、H.I.S.Brasilのホームページへ！



ご相談
ご予約

はパウリスタの H.I.S. 支店へ!

サンパウロ・パウリスタ支店



お気軽にご相談ください!!

住所 Av. Paulista, 854 - Piso paulista 25-B - Bela Vista
* 日本領事館と同じビルです。

営業時間 月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00
日・祝 12:00～17:00

TEL 11 - 3171 - 3620
日本語専用: 11- 3171 - 3646

Email his.paulista@his-brasil.com.br (日本語 OK)

世界70カ国 273拠点!

個人旅行のお手配も
私たちにお任せ下さい!



H.I.S.Brasil 本社が
移転致しました。

新住所

Rua Itapeva, 538 Conj 131
Bela Vista, São Paulo

* 地下鉄 Trianon MASP 駅より
徒歩 5 分

* 電話番号の変更はございません。



H.I.S. ブラジルに
新しいメンバーが
加わりました!!

今年 1 月にサンパウロに着任
しました井口唯と申します。
以前は東南アジアに 7 年駐在
しており、脱アジアを目指し
てブラジルに参りました。

趣味はダイビングとランニングです!

トップセンターにて働いております。是非お気軽にお立ち寄りくださ
いませ。宜しくお願い致します。

お得なツアー情報も!

H.I.S. メルマガ &
FB のお知らせ

H.I.S. メルマガご登録をご希望の方

パウリスタ支店(sao-paulista@his-world.com)にメールを
いただくか、H.I.S.Brasil のHPからもご登録いただけます!

H.I.S. ブラジル配信の Facebook いいね! Brasil

<https://www.facebook.com/likebrasil.jp/>

ご出張・会議の際もお任せください!

おかげさまで現在 150 社を超える日系企業の
お客様にご愛顧いただいております!

世界各所にある支店とのつながりを実績で選ばれています!

※トランスコスモス・アナリティクス調べ

旅行会社
世界進出国数
No. 1

お問い合わせは日本語でどうぞ!

営業時間 月～金 10:00～19:00 土 9:00～13:00

日・祝休

TEL 11-4873-1350 日本語専用: 11-4873-1360

Email corp.jpn@his-brasil.com.br (日本語 OK)

- ★ 出張向け各種航空券の手配
- ★ ホテル、送迎、保険オプションの手配
- ★ 企業契約など航空会社、ホテルとの交渉
- ★ コンサルティング、危機管理情報システム
- ★ レポートティング etc

HIS
法人デスクの
ご案内



チリ支店オープンにより、チリの魅力的な
ツアーもどしどしお届けできるよう
なりました！！

越智支店長を中心に、皆さんにチリの魅力を伝えられるよう
頑張っています！チリの旅行でお困りの際は、ぜひご連絡く
ださい。

HP : <http://his-chile.cl>
Email : reservas@his-chile.cl
Tel : (+56) 2 2993 4831 (日本語)



好きな日程・フライトで楽しめるランドパッケージツアー

地の果てを思わせる絶景&世界最高と言われる星空

南米に住んでいる間に攻略したいロマンの旅

チリ・アタカマ砂漠 3泊4日

世界で最高所にある間欠泉として知られているタティオ
間欠泉や、世界で3番目に大きいアタカマ塩湖、まるで
月面のような変化に富む景観が楽しめる月の谷、死の谷な
ど。アタカマ砂漠の見どころを観光するカラマ発着の
ランドパッケージです。

オプションで大人気の星空ツアーに
参加も可能！！

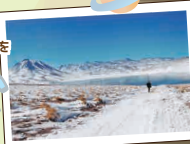
南米ならではのダイナミックな絶景を
お楽しみください！！

旅行代金 US\$

510~



英語
スペイン語
バイリンガル
ガイド付



日本語ガイド
プライベート
プラン



週末にもいけるチリの魚介とワイナリーを楽しむ旅
選べるオプションで楽しみ方倍増！！

サンチアゴ・ワイナリー巡りの旅 1泊2日

サンチアゴ近郊に位置する MAIPO VALLEY は、ワインの
要となるブドウの生育に必要な条件を揃えています。

1年のほとんどが晴天に恵まれ、個性豊かでバランスの良い
ワインを生み出す理想的な環境です。

世界でも知られるワイナリー、コンチャ・
イ・トロや、ランチとワインのハーモニー
を楽しむ「ハラス・デ・ピルケ」ワイナ
リー、そのほかにもオプションたくさんの
贅沢な旅です！

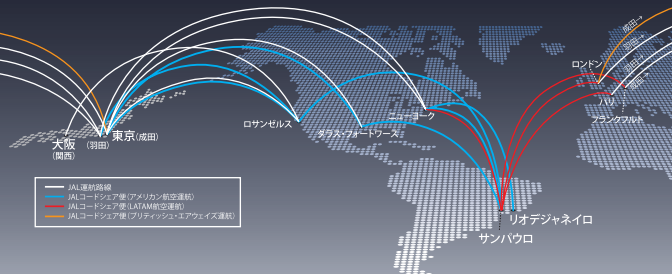
旅行代金 US\$

300~



お問い合わせは、H.I.S.Brasil へどうぞ！





アメリカン航空・LATAM航空とのコードシェア便で ブラジルから日本へ、より広がるネットワーク



2013年ベスト・ビジネスクラス・
エアラインシート賞を受賞した
「JAL SKY SUITE」

JALのネットワークなら、米国経由および欧州
経由の多彩なフライトオプションからお客さ
まのニーズに合わせてお選びいただけます。
また、JAL国際線ビジネスクラスでは、プライ
バシー性を高めたゆとりあるフルフラット
シート「JAL SKY SUITE」で、上質な空の旅を
お過ごしいただけます。

※運航スケジュール、使用機材、座席仕様などは、予告なく変更
となる場合がございます。

日本語・英語でのお問合せ（アメリカのコールセンターに無料転送されます）

ご予約・ご案内、および **0800-892-2203** (フリーダイヤル)
JALマイレージバンクセンター

営業時間：JALマイレージバンクセンター 月～金 6:00～18:00 土・日・祝日 7:00～15:00
チケットのご予約・ご案内 5:00～18:00 (いずれも太平洋時間、年中無休)

ポルトガル語でのお問合せ ご予約・ご案内 **11-3175-2250**
JALマイレージバンクセンター **11-3175-2255**

営業時間：9:00～12:00、13:00～18:00 (サンパウロ時間、土・日・祝日は休み)

JALウェブサイトがますます便利に。ご予約は米州地区ホームページでも承っています。

<http://www.ar.jal.co.jp/ar/ja/>



明日の空へ、日本の翼