

もっと世界を楽しもう

HIS
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！！

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.11

特集：週末に脱日常！ファゼンダ&リゾートに泊まるう！

サンパウロ お子様と楽しめる公園ガイドPart1 フェノスアイレス公園

おしゃれレストランで食事できる！ 満喫 サンパウロのジョッキークラブ！

自分だけの掘り出し物を見つけよう！ピッシーガ地区のアンティーク・フェア

駐妻生活を充実！ 新しい可能性をさぐる女性たち 駐妻キャリアnet

気がいたらあなたも猫背！？姿勢改善エクササイズ パート2

早めに知って計画を立てたい！年末ツアーのご紹介！！

創刊 11 号

2019 年 5 月



週末にプチ脱日常!!

ファゼンダ&リゾートに泊まろう!

”ファゼンダ (Fazenda)” って何??

ポルトガル語で「農園」の意味があるファゼンダ。特にブラジルで19世紀に急増したコーヒー豆のプランテーションの大農園のことをさす言葉です。現在そういった大農園の一部は宿泊施設に変えられ、一般の人に解放されています。コーヒーで繁栄した時代の趣を残す建物を改装したホテルや、自然の中で乗馬や釣りなど農園ならではの生活を体験できるホテルなど、特徴はそれぞれ。また、新しく建てられたけれど、ファゼンダを体験できるファゼンダ式のホテルも続々誕生し、都会の喧騒を離れてゆったり過ごす場として愛されています。連休が少ない今年だからこそ、週末を使って近郊のファゼンダやリゾートめぐりを楽しんでみませんか?

今回は、サンパウロ&リオ近郊のファゼンダ&ファゼンダ式ホテル、お子様連れにも嬉しいリゾートをご紹介します!



Hotel Fazenda Dona Carolina Bragança Paulista

1872年にドナ・カロリーナとその夫によって建てられたコーヒー栽培のファゼンダ。先進的な奴隷制廃止論者であったドナ・カロリーナは、1888年の奴隷解放宣言に先立ち農園の奴隷たちを解放し、自らの土地を彼らに与えたそう。彼女の死後、彼女の意志を継いでファゼンダは一般に解放される歴史のホテルへと改装されました。

サンパウロから車で1時間半ほどで、アチバイアから少し先にいったブラガンサ・パウリスタにあります。乗馬や家畜とのふれあい、釣りやカヌー、テニス、プール、スパも楽しめる受賞歴もある人気のファゼンダです。

 [hoteldonacarina](https://www.instagram.com/hoteldonacarina)



Recanto da Paz Hotel Fazenda Atibaia

サンパウロから約70キロ。アチバイアに位置するファゼンダ式のホテル。鳥の絡まったヨーロッパ風の建物が美しくおしゃれで、結婚式の会場などとしても使われています。お部屋は12のコテージタイプと本館のスタンダードルームが10部屋。トレッキングやプールでの水遊び、ジャグジーやジムでの運動など、広大な敷地で思い思いのゆったりとした時間を過ごせます。事前の予約をして追加料金を支払えば、ペットも一緒に宿泊ができるので、愛犬と休日を楽しみたい方にもオススメです。お食事には新鮮な野菜もふんだんに使われておりオーナーのこだわりも表れています。



recantodapazhotelfazenda



Fazenda Santa Vitória Queluz

サンパウロから3時間ほどのケルスにあるファゼンダホテル。コーヒーのファゼンダとして作られたのは1850年。1932年から現在の名前になり、コーヒー以外にさとうきびの栽培も始め今では牛乳も生産しています。シンプルで静かに自然を楽しめる小規模のホテルで、庭にある菜園で作られた野菜で料理を提供してくれます。リオにも近いので、リオにお住まいの方も尋ねやすいファゼンダです。



<https://www.instagram.com/fazendasantavitoria/>

Hotel Fazenda Villa Forte Engenheiro Passos

リオデジャネイロから3時間ほど。18世紀半ばから存在する歴史のあるコーヒー&さとうきびのファゼンダです。ホテルに変えられたのは1918年。歴史を感じる建物と、美しい庭、周りの自然が美しいホテル。乗馬やトレッキング、釣り、テニス、敷地内に飼われている動物たちとのふれあいなど、夫婦や家族でゆったり過ごすのに最適な環境です。

<https://www.facebook.com/hotelfazendavillaforte/>

Fasano Boa Vista Boa vista

サンパウロから1時間弱のポアピスタにあるファザノ・グルーブのファゼンダ式ホテル。建築好きにはたまらないモダンな建物で、全39部屋（内12スイート）で構成されラグジュアリーな空間を堪能できる5つ星ホテルです。

敷地内には18ホールのゴルフコースが2つ、馬術センター、ヘリポート、キッズルームなどがあり、夫婦も家族ずれも、乗馬、プール、スパ、ピクニックなどを楽しめます。ペット宿泊も可能です。

<https://www.fasano.com.br/hoteis/fasano-boa-vista>

Vale Suíco Resort Boa vista

サンパウロから2時間半ほどみなスジェライスのイタベヴァにある1990年オープンのファゼンダ式リゾート。プールやジム、テニスコート、ビリヤードサッカー場、ビーチバレーコート、ボウリング、弓矢、サイクリング、スワンポートなどアクティビティ満載。室内のキッズスペースも充実しているので、雨の日でも安心。大人向けにはスパも充実しているので、癒されること間違いなしです。

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

人気遊園地にも近い大型リゾート

Tauá Hotel Atibaia

Atibaia

サンパウロから車で1時間ほどの街アチバイアにある、家族づれで楽しめる大型リゾートです。屋外のプール、キッズセンター、ボーリング場、ジム、テニスコートなどが充実。さらに、今年7月には、巨大な屋内プールが完成予定。施設全体で様々な世代のお子様も楽しめる作りになっています。

また近くには Hopi Hari というジェットコースターのあるテーマパークや Wet n' Wild というウォーターパークもあり、合わせて楽しむことができます。ペットの宿泊はできません。

<https://tauaresorts.com.br/atibaia/>



テーマパーク Hopi Hari



アクティビティー満載の大型リゾート

Bourbon Atibaia Convention & Spa

Atibaia

敷地面積 40 万 m² の大型リゾートです。館内完全禁煙で、併設の広大なスポーツ&レジャーエリアでは、テニス、アーチェリー、ボーリング、水泳、射撃など様々なアクティビティーを楽しめます。また館内にあるロクシタンスパでゆっくりと日頃の疲れを取れるのも女性には嬉しいポイント。

お子様用の設備も充実しており、ご家族連れに最適なサンパウロ近郊のリゾートホテルです。

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



ファゼンダ&リゾートのご予約は、H.I.S. ブラジルまでお問い合わせください!



自分だけの掘り出し物を見つけよう！ ビッシーガ地区のアンティークフェア Feira do Bixiga



サンパウロの目抜き通りパウリスタ通りの脇に、古くからイタリア人の移民が多く住むビッシーガ地区があります。そのビッシーガ地区は骨董でも有名で、毎週日曜日にはドン・オリオーネ広場でアンティークフェアが開かれています。

気に入ったものは早めに購入！



大小50以上のお店がテントの下に並び、大きな家具から、陶器、銀食器、レコード、ミリタリーグッズ、宝石類、コイン類、オブジェなどあらゆるものが並び、一つ一つじっくり見ていると1時間以上はかかってしまいます。何度も通って掘り出し物を見つけるのも楽しみ。気になるものを見つけたら、お店の人に値段交渉をしてみましょう。ヨーロッパなどのアンティーク市よりも安いのも初心者にはお買いものしやすいところ。編集部には、アンティークのティーカップを集めている子、お気に入りの銀のカトラリーを集めている子もいます。あなただけの宝物を見つけてみてはいかがでしょうか？



銀のカトラリーがいっぱい。15レアルぐらいのものもあり。

開催日：毎週日曜日

住所：Praça Dom Orione - Bela Vista, SP

時間：朝9時から夕方6時まで



ついでにビッシーガ地区でイタリアンを楽しもう！

ビッシーガ地区にはたくさんのイタリア料理やさんが軒を連ねています。ピザ屋さんで有名なのは、「Speranza」。イタリア語で「希望」を意味するこのお店は、1950年代にイタリアのナポリからブラジルに移住してきた Tarallo 一家によって開かれました。故郷であるナポリ料理を再現し、小さなお店から60年をかけて地元を代表するような大きなお店に成長をさせました。味わいたいのは、ピッツァ・ナポリターナやマルゲリータ、他にも半分折って閉じられたピザのカルツォーネ、パンの中にナポリのソーセージを入れた伝統料理トルタノなど。

南イタリアの家族の味を楽しんでみてはいかがでしょうか？

「Speranza Bixiga」住所：Rua 13 de Maio, 1004



Moena 店もありますが、できれば Bixiga で味わいたい味です！

ピッシーガ地区で訪ねておきたいもう一軒！

アンティークフェイラが行われている広場のすぐ近くにある、イタリアン&ブラジリアンのフュージョン料理を提供する「Jamile Restaurante」。2015年月に、ブラジルの飲食界で活躍する3人の男性によって作られました。おしゃれな空間と美しく盛り付けられたお料理、ワインやカクテルにもこだわっています。ちょっと贅沢なランチを楽しみたいときに・・・

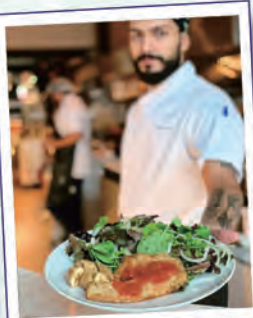
住所：Rua São Domingo 330 Bela Vista

営業時間：月～木 12時～15時 19時～0時

金曜日 12時～15時 19時～1時

土曜日 12時～16時 20時～1時

日曜日 ランチのみ



ピッシーガ地区のイタリア食材&パン屋さん

せっかくピッシーガにきたのだから、もうちょっとイタリア気分を味わいたい・・・そんな時に立ち寄れるのが、「Pão Italiano São Domingo」。1913年に開かれたイタリアお惣菜&パン屋さんです。店内にどこも狭しと並んでいる様々な食材を見るだけでも楽しめます。主に売っているのは、パスタ、パン、チーズ、リングイサと呼ばれる腸詰、野菜やにんにく、オリーブの実のオイル漬けなどのお惣菜。

オススメは、カリカリのバゲットとパンにのせて食べられるお素材たち。ワインのお供にもぴったりです。

住所：Rua São Domingo 330 Bela Vista

営業時間：月～土 朝7時～夜8時

日・祝日 朝7時～昼3時





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。

(ご利用の際には、CIELO社・REDE社のカード請求をご指定下さい。)



LE PAIN QUOTIDIEN

ル・パン・コティディアン

Le Pain Quotidien

ショッピング・パティオ・パウリスタ店

📍 R. Treze de Maio, 1947

☎ (11) 3262-0975

イジエノーポリス店

📍 Av. Higienópolis, 698

☎ (11) 3562-2344

ジャルジン・パンブローナ店

📍 R. Pamplona, 1704

☎ (11) 3052-0311

ロレーナ店

📍 Alameda Lorena, 1914

☎ (11) 3562-1424



ビラ・マダレーナ店

📍 R. Wisard, 138

☎ (11) 3031-6977

イタイン店

📍 R. Pais de Araújo, 178

☎ (11) 3078-4456

ビラ・ノバ・コンセyson店

📍 R. Afonso Braz, 657

☎ (11) 3849-0835

ビラ・オリンピア店

📍 R. das Olimpíadas, 360

☎ (11) 3047-6541

シダージ・ジャルジン店

📍 Av. Magalhães de Castro, 12000

☎ (11) 3758-3597

ショッピング・マーケットプレイス店

📍 Av. Dr. Chucuri Zaidan, 902

☎ (11) 5181-0302

【優待内容】

**全10店舗でお食事
代金10%引き**

*お支払い時にお申し出ください。
*同店の他の優待サービスとの併用はできません。

藍染

藍染(ジャパンハウス)

AIZOMÉ

パウリスタ

【優待内容】

あの藍染がジャパンハウスに
新店舗をオープン!

お食事代金20%引き

*お支払い時にお申し出ください。
*サービス料は割引対象外です。



📍 Av. Paulista, 52 (2º andar)

🕒 火~日 12:00~17:00

🕒 月曜日:休

☎ (11) 2222-1176



居酒屋

HIRÁ

ヴィラ・マダレーナ

【優待内容】

お食事代金10%引き

*ご注文時にJCBカードご利用の旨を
お伝えください

*他の優待との併用はできません。



📍 R. Fradique Coutinho, 1240

🕒 月~日 12:30-16:00 月~木日 19:00-23:30

🕒 金・土 19:00-24:00

☎ (11) 3031-3025



>>

CAIXA JCB Único カード会員募集中!!

- レアル建て決済カード
- ご利用1ドル相当につき、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
- **ChefsClub** (レストラン割引予約サイト)
の利用費無料

**お申し込みは
お近くの
CAIXA
銀行支店まで!**

*お申し込みの際は、CAIXA銀行所定の審査
がございます。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。

【優待内容】

**特製豚メシ
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



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

【優待内容】

**お食事代金10%引き
(ランチタイムのみ)**

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください



- 📍 Rua Manuel da Nóbrega, 76 - Loja 15
- 🕒 月~土 11:30~14:30, 18:00~21:00
日曜日・祝日:休
- ☎️ (11) 3284-4776

【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



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

【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



【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



【優待内容】

**前菜1品または
ビール1杯プレゼント**

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください



- 📍 R. Thomaz Gonzaga, 45
- 🕒 月火水金 11:30~14:30, 18:30~22:00
木 18:30~22:00
金土日祝 12:00~15:00, 18:30~22:00
- ☎️ (11) 3132-3777

【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



【優待内容】

餃子一人前サービス

*ご注文前にJCBカードでお支払いの旨をお伝えください。
*ご注文総額がR\$30,000以上の場合に限りです。



- 📍 R. Cubatão, 138
- 🕒 月~土 11:00~15:00 / 18:00~23:00
日曜日:休
- ☎️ (11) 3885-4446

リベルダーヂ

大人気の和グループ全レストランでのJCB優待がともも得です。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。

- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 84/90
- 🕒 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
エスパッソ和 - 終日 10:00-21:00
メウ・ウドン和 - 平日・土 11:30-15:30/18:00-22:30
日祝 11:30-15:30/18:00-21:00
- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 51
- 🕒 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
- 📍 Alameda Santos, 53
- 🕒 月~土 11:30-15:30 / 17:30-22:30

パライズに嬉しい和食どころ誕生
Izakaya Cocoroに
お邪魔しました!

この1年ほどで新しいお店が続々と誕生し、益々便利になってきているパライズ地区。今回ご紹介するのは、今年3月にオープンしたIzakaya Cocoro(壺々炉)です。ガラス張りのモダンな空間で、昼はランチ定食屋さん、夜はお食事もできる和食Barとして営業しています。

メニューは、サラダ、えだまめ、焼き鳥、唐揚げ、コロッケ、餃子、揚げ出し豆腐などの定番&安心の居酒屋メニューから、お寿司やお刺身盛りもある充実ぶり。ランチも12種類もあり、がっつりとんかつから女性向けのヘルシーメニューまで選べる幅広さが、日本にある定食屋さんのような”優しさ”を感じさせます。さらに、お財布にも優しいのが嬉しいところ。特に夜は安く飲んで食べたい人にはオススメです。2人でお酒を飲んで満腹になって150レアル!?なんてこともありました。

このお店を仕掛けたのは、日本人のオーナー藤原さん。元々日本の大手外食チェーンに勤め、体当たりで学んできたブラジルでの店舗開拓のノウハウと人脈を生かし、わずか3ヶ月弱というスピードでオープンさせました。もともと起業思考があったという藤原さんですが、40代という若さで元上司が亡くなったのもきっかけとなり、「今動かなければ!」と一念発起。人生初のお店の名前は、学生時代に働いた愛媛松山の料理屋さんの名前をもらいました。「壺々炉は、今の人生の起点となったお店。和食の基礎だけでなく、食を提供しお客さんに喜んでもらえる醍醐味を学ばせてもらった場所だったんです。」

今回の出店はチェーン展開を考えてプランを練ったそうで、手頃な価格設定で頻繁に通ってもらえるお店を目指しているとのこと。メニューの価格や充実ぶりも、ブラジルにモダンな”IZAKAYA文化”を広めるための戦略なのだとか。インタビュー中も常に静かに話す藤原さんですが、その奥の熱い思いを感じました。ブラジル人スタッフに調理を教えながら、自らも厨房にも立つ藤原さんは「とにかく料理は趣味のようなもの。厨房に立つ時間も全く苦にならないんです。」と話します。その料理への愛情は味にも現れていて、お寿司も納得の味。シンプルな唐揚げも手間をかけサクサクジュシーで、それだけで通いくなる味です。



お店オープンの時。右から2人目が藤原さん。



のれんが目印。席数48席。6名の掘りごたつもあります。



夜メニューのお寿司(55レアル)



特性餃子定食(31.50レアル)



唐揚げおろしボン酢(31レアル)

「ブラジルではまだまだ、”テマケリーア(巨大な手巻きを出す店)”や”食べ放題”の日本食が支持されていて、クオリティーよりも量を和食に求める人が多いんです。そんな人たちにも、特別にお金をかけなくてもおいしい和食が食べられることを浸透させて、和食文化を盛り上げていきたいと思います。」ブラジルは可能性がまだたくさん詰まった国と話す藤原さんの今後の展開にも注目したくなりました。

住所: R. Cubatão, 138 - Paraíso

営業時間: 月~土曜日 ランチ 11時~15時 夜 18時~22時

おしゃれレストランで
食事も楽しめる



満喫！！
サンパウロの
ジョッキークラブ




サンパウロジョッキークラブ
Jockey Club SP

Av. Lineu de Paula Machado, 1263
www.jockeysp.com.br



女性も家族も楽しめる！ ゆったり綺麗空間

パライゾ地区から車で約30分のところにあるサンパウロ・ジョッキークラブは、1941年にオープンした競馬場。競馬場と聞くと賭け好きの男性が多くて、女性や子供が近づきづらいイメージを持っていたのですが、サンパウロのジョッキークラブは家族連れも多いんです。とても清潔で明るい空間で、もちろんレースや賭けを楽しみに来ている人もいますが、芝生スペースで寝転がって子供と遊んでいる人や、おしゃれをして併設されているレストランで食事を楽しむ女性たち、飼育されている馬を見に来ているおじいちゃんや孫など、様々な世代の方がそれぞれの楽しみ方をしている施設でした。馬が走るコースも広大なスペースで、サンパウロでは珍しいとても開けた空間なので、景色をみているだけですがすがしい気持ちになれます。施設内に入るのは無料。レースが行われる日は不定期なので、HPのCorridas/Apostasに入り、Calendario de Corridasからチェックしましょう。

せっかくなので、賭けてみました！！

しばらくレースを見ていたら、人生初の賭けをしてみました！馬券は室内1階にあるカウンターで購入できます。賭けができるのは18歳以上。写真入りの身分証明書の提示が求められることもあるので持参しましょう。

レースが行われるのは、30分おきか1時間おき。レース開始前ならいつでも購入可能です。最低2リアルから賭けることができるので、気軽に様々な組み合わせを楽しめます。馬券購入スペースの近くにあるモニターで、オッズと呼ばれる倍率をチェック！モニターにはリオなど他地域のレースも表示されているので、間違わないようにしましょう。【VENCEDOR】は単勝。【PLACE】は、日本では1着か2着になる馬1頭を当てるもの。【DUPLA】は日本の馬連で1着と2着の組み合わせを当てるもの。【EXATA】は日本の馬単で1着と2着を着順通りに当てるもの・・・など様々。初心者なので、単勝を購入！



馬券カウンターとオッズが表示されるモニター

2リアルでも馬券を買うとレースに力が入ってより楽しめます。



サンパウロライフを楽しもう！

Ferra Jockey のランチコチエア



レストラン Vila Jockey ☆ 公式 HP より



ランチやディナー&カフェも楽しめます！

サンパウロジョッキークラブでは、メインの建物1階に軽食を買うスペースがある他、3つのレストランもあります。一つは、メインの建物の中にあるレストラン「Vila Jockey」で、テラス席に座れば一番高い位置からレースを見ることができます。ホームページから予約も可能。ランチであれば毎日開いており、夜は結婚式などのイベントに使われています。

Vila Jockey villajockey
<http://www.villajockey.com>

もう一つのレストランは、メインの建物の横にあるレストラン「Ferra Jockey」。オープンしたばかりのおしゃれレストラン&バーです。テラス席は、レースから戻ってきた馬たちが体を休める場所に近く、より地面に近い目線で馬を楽しむことができます。レストラン内にはブランコ・チェアもあるのが特徴でスタイリッシュな若者から、子供連れの家族でも賑わっていました。夜も空いています。

Ferra Jockey ferrajockey
<https://www.facebook.com/ferrajockey/>

3つ目のレストランは、一番奥、競馬コースのコーナー近くに位置する「Iulia」。ピュッフェを中心としたメニ



レストラン Ferra Jockey ☆ 公式 Instagram より



レストラン Iulia
公式 Instagram より



レストラン Iulia 公式 Instagram より

ューですが、日替わりでフェジョアアダなどの単品メニューもあるようです。お料理は、ブラジル&地中海料理。巨大なバリエーションが有名です。こちらもテラス席があり、コースの美しい芝生を見ながらお食事ができます。テラス席ご希望の方は事前に予約をしましょう。夜は、結婚式などのパーティーに使われることもあるようですが、通常のお食事もできるとのこと。今回お食事はしなかったのですがSNS上でお料理が一番美味しそうなレストランでした。

Iulia iuliajockey
<http://iulia.com.br>

サンパウロ 公園ガイド Part1

カフェ&ショッピングと合わせて楽しめる

Parque Buenos Aires



子育て中のママ読者の方から、お子さんと楽しめるサンパウロの公園ガイドが欲しい!というご意見をいただきました!ありがとうございます! シリーズ公園ガイド、第一回にご紹介するのは、パラゾから車で20分ほど。サンパウロでは比較的治安の良い、イジエノーポリス地区にあるブアノス・アイレス公園です! ●Parque Buenos Aires : Avenida Angelica 1500

●ポイント2 : 公園周辺を歩いても安心!

ユダヤ系の人たちが多く住むこの地区は、比較的高級な住宅が立ち並び、治安がいいことで知られています。さらに、斜め前に軍警察の建物あるのが安心なところ。周辺は比較的坂も少なく道も広めなので、ベビーカーで散歩も◎
最寄り駅は、黄色ラインの Higienopolis Mackenzie です。
◎最寄り警察 (入り口から徒歩2分) : Av. Angélica, 1647

●ポイント1 : 規模が丁度いい

イビラペラ公園など、大きすぎてお子様づれには気軽に行きづらい・・・という公園もありますが、住宅内にあるこの公園は、ちょうどいい規模。園内には、ドッグランや遊具、ベンチ、ミニピクニックができる芝生など必要な要素が詰まっています!ただ公園全体が少し坂になっているので注意。

●ポイント3 : 遊具もちゃんとあります!

小さな赤ちゃんを乗せられるブランコ、ジャングルジム、滑り台、砂場・・・など様々な世代の子供が遊べる遊具があります。比較の木々に覆われているので、日焼け止めだけでなく、虫除けを用意して訪ねましょう。



キッズスペースは囲われているので、ベビーカーを置いておいて、比較的安心して遊べます。



●ポイント4 : 近くにカフェ&雑貨やさんが充実!

公園にいったついでにちょっとカフェを楽しみたい。そんな方にオススメのカフェは、公園の横にある「Cafe Colon」。ブエノスアイレスがテーマのカフェです。他にも、雑貨屋さん「MOD」や2ブロック行ったところにケーキが美味しいDAMAもあります。

◎Cafe Colon : Rua Alagos 555

◎MOD : Rua Alagos 503

◎DAMA : Av. Higienopolis 467

●ポイント5 : 近くにショッピングもある!

日本人にも人気のイジエノーポリス・ショッピングセンターも、徒歩15分圏内にあります。公園周辺にもレストランはありますが、ショッピングの前のLe Painでプチランチをしてショッピングも楽しめます。

←Cafe Colon は少し奥まったところにあります。落ち着いて本も読めるカフェです。日祝休み。

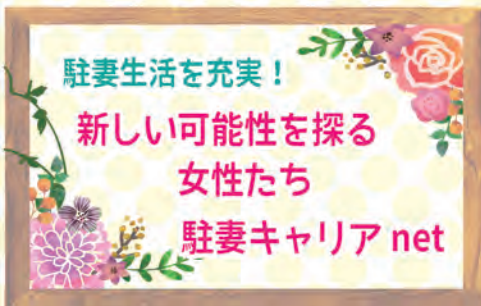
→MODは、プレゼントも買えるおしゃれ雑貨屋さんです。日曜日も営業しています。



ご出発前のひとときをANA & ユナイテッドラウンジで
お過ごしください。

united.com/anabrasil





チャリティーイベントが大成功！！

今年の3月、Espaço Museu do Vinho de São Paulo で、あるチャリティーイベントが開かれました。食事やワイン、音楽の生演奏などを楽しみながらブラジルの北東部の貧困地域で活動する社会貢献団体「Amigos do Bem」を紹介し、入場料や売り上げの一部で彼らを支援するというもの。企画に賛同した60名以上のブラジル人 & 日本人 etc が集まり、大盛況のうちに幕を閉じました。このイベントを企画し実現させたのは、なんと駐在でサンパウロに滞在する日本の女性たち。日本から見て地球の裏側にあるブラジルに住み始めてから受けてきた”ブラジル人の優しさ”に恩返ししたいとの思いから開催されました。

(チャリティーイベントや Amigos do Bem に関して、詳しくは以下の駐妻キャリア net ホームページをご覧ください。)



会場はサンパウロ市内の素敵な洋館。たくさん仲間たちの寄付や力を借りて実現させることができました。



Amigos do Bem の活動報告の様子

駐妻キャリア net とは？

イベントを企画したのは、サンパウロで駐妻キャリア net という団体を運営する女性たち。この団体は、2017年、サンパウロに暮らす4名の女性によって立ち上げられました。

その目的は、世界中の駐妻が、自らの意志で選択し、キャリアを育て続けられる社会を目指しますというもの。ホームページと Facebook を中心に、駐妻という立場で滞在先の海外でどのような活動ができるのか？何らかの仕事が続ける方法があるのか？未来への種まきはどんなことができるのか？・・・など、キャリアややりたいことを諦めずに自分らしく生きている女性たちの情報を発信しています。

「有意義な駐妻生活を過ごしたい・・・」 その思いは国を超えて共感を得、現在ブラジルだけでなく世界中に暮らしている駐在員の妻や海外で暮らす女性たち367名が登録しています。

世界の人々を巻き込んだコミュニティーに・・・

設立から2年目。代表やメンバーも変わりつつ新たな活動を模索し続けている駐妻キャリア net の女性たち。現在代表を務める金村彩香さんが目指すのは「世界の人々を巻き込み発展していくコミュニティー」です。「駐妻キャリア net は、閉ざされたコミュニティーというよりも、世界の人々から刺激を受けて共に成長するコミュニティーでありたいと思っています。ブラジル人がビジネスでもプライベートでも Amigos (友達) を作って仲間とその世界を広げていくように、言葉や文化の壁を越えて女性たちの可能性を広げる活動をしていきたいと思います。」今後は、Amigos do Bem のボランティアセンターの見学や、オフ会、勉強会などの開催も企画している駐妻キャリア net。お話を伺っているだけで、エネルギーをもらえるインタビューとなりました。帯同先で何かしたい、自分らしい生活をさぐりたいという方、一度覗いてみてはいかがでしょうか？

駐妻キャリア net ホームページ & Facebook *随時会員になることができます。詳しくはホームページ & Facebook をご覧ください。

ホームページ : <http://chuzuma-career.hatenablog.com>
Facebook : <https://www.facebook.com/chuzumacareer/>



sakakura
ODONTOLOGIA IN LUGANDA

阪倉 歯科医院

診療科目 **インプラント・義歯・矯正治療**
審美歯科治療・歯周治療
オゾン療法・PRP療法
Bichetomy

診療時間 **月曜～金曜 8時～20時**
土曜 9時～17時
日曜は急患のみ診察



安心＆嬉しい

日本語対応可能

(日本語可能な歯医者さんが2名おり、2名とも不在の場合は、通訳が付きます。)

読者特典!!

歯のホワイトニング or 歯垢除去の割引
 (10名様限定、10パーセント引き)

Rua Itapeva, 518 – Conj. 903 / 904 – SP 地下鉄 MASP 駅すぐ近く
 TEL: (11)3284-5803/緊急時 98345-9714/mitikodonto@hotmail.com



M2



新しい季節の始まりに
デジタルパーマでイタージュエンス!!
 癒しのヘッドスパもご用意です。
 お気軽にぜひお越しください!

ヘアスタイリスト 松永良 (まつながりょう)

東京、NY、LAとカナダ、そして現在サンパウロと経歴17年。
 デジタルパーマの先駆者として注目され、講師としても活動。
 ブラジルのモデルや俳優にも支持される美容師。現在はブラジル
 を中心に、世界に日本の技術を広げるため活動中!!



オープン
1周年
 キャンペーン

ヘッドスパ半額!!

R\$ 150 → R\$ 75

マツエク R\$ 230 → R\$ 180

*条件: 6月末日までの日程にご予約を
 入れられたお客様!!

2階スペースで**エステとマッサージ**も始めました。
マツエクと**眉タトウ**もオススメです。
 眉タトウは1本1本描いていく Fio a Fio という手法
 自然な眉が2年持続する人気のサービスです!



住所: Rua Sampaio Viana, 286 - paraíso

営業時間: 火～土 朝9時～夜9時 (日・月は要相談)

予約 TEL: (11) 3554-6667 (11) 94502-0550

ryomatsunaga527 日本語どうぞ! m2ryomatsunaga

Spa Harumi 秋冬割引キャンペーン!

① 秋冬人気のアカスリ (1回90分)

先着5名様



*ゆったりと木のお風呂につかり、和室のマッサージベッドの上で行うオリジナルのアカスリです。
 日本語のできる女性スタッフで安心リラックスのひとつときませ。

BRL 155 → BRL 139.5

② 各種マッサージ 先着5名様

*指圧、フェイシャル指圧、オイルマッサージ、ホットストーン、タランテラピースポーツマッサージ、リンパマッサージなどからお選び頂けます。

10% OFF

③ 各種エステ 1回トライアル 先着5名様

*フェイシャル、ボディーをお選び頂けます。ケミカルピーリング、セルライトケア、脂肪燃焼など様々なプログラムからお選びいただけます。

10% OFF

スパ HARUMI 住所: Rua Abilio Soares, 530 - paraíso

営業時間: 月-金 7:00~20:00 土 9:00~16:00

予約 Tel: (11) 3051-2209 Whatsapp: (11) 94716-7792

気がいたらあなたも猫背!? 姿勢改善ストレッチ Part2

プロフェッショナルに、毎日3分できるエクササイズやエクササイズを教えてくださいこのシリーズ! 3回にシリーズで、整体師の大山先生に猫背改善ストレッチを教えてください! パソコンの作業が多かったり、携帯を見る時間が長かったり、寒い室内にいたり・・ブラジルで知らぬ間に猫背になってしまっている日本人は多いのだそう。立ち姿や歩く姿が老けて見えるだけではなく、肩こり・頭痛・腰の痛みへの影響や 内蔵にも悪い影響を及ぼすと言われてます。今回まずは猫背チェックからはじめましょう! さらに、3回に渡り正しい姿勢をキープする3つの筋肉を鍛えるストレッチをご紹介します!

簡単! 猫背
CHECK!!



OK!!



壁にかかととおしりをつけていつもの姿勢で立つ。
背中・肩・頭が壁につかない人は猫背の可能性大!!

猫背
要注意!!



猫背に関わる3つのポイント

りょうけいじん
①菱形筋
が伸びきっている

こっぺん
②骨盤
がゆがんで動きが
硬くなっている

猫背の悪い
姿勢はこんな
感じ!!

だいせうじん
③大胸筋
しょうせうじん
小胸筋
が縮んでいる



猫背改善

骨盤は体全体の健康に影響するかなめです!

レッスン2! お尻ウォークで骨盤のゆがみを修正!!

1



Point:
背筋は伸ばし
猫背にならない
ように。

STEP1: 足を伸ばして床に座る。マットやカーペットの上だとお尻が痛くなくて良い。

2



Point:
脚の筋肉ではなく
お尻を進むことを
意識する!
上半身は前のめり
にならないように。

STEP2: 腕を振りながら、左右のお尻を使って足を伸ばしたまま前に進む。

3



1回1分ほど
x 1日3回!!

Point:
まっすぐ前に進む
ように。曲がって
しまうのは骨盤が
ゆがんでいる証拠
です!

STEP2: 腕を振り、お尻を使って足を伸ばしたまま前に進む。

さらに・・



Point:
手を振る力を使わず
に行くとさらに効果
あり!
腰が痛む方は無理を
しない。

手を指先までまっすぐ前に伸ばして行うとさらに効果があり!!

整体師・鍼灸師: 大山牧彦 (おおやま まきひこ)

東京の整体・鍼灸院で修行と施術を重ねたのち、2012年より奥様の故郷であるブラジルで開業。以降、サンパウロ在住の日本人・ブラジル人だけでなく、ブラジルを訪れる日本の著名人にも人気の整体師。予約は、メールかWhatsapp、急ぎの場合はお電話で。土曜日は予約が取りにくいので平日がオススメ。整体院「Body Therapy Mao」 *駅反対側に引っ越しました!!
住所: Rua Domingo de Morais, 770 Bloco 2 Sobre Loja Sala 7 Vila Mariana SP Ana Rosa 駅から徒歩4分
*建物の中2階なのです。エレベーターが最初は分りにくいたのでメッセージをお送りください。
営業: 月・水・金・土 8:00-17:00 火 8:00~13:00 *木曜日は要相談。
予約: Email: body_mao@hotmail.com Whatsapp & 電話: (11) 96335-8480

Body Therapy
MaO



早めに計画を!
年末ツアーの情報も大公開!

旅のご相談&お手配は **HIS** にお任せください!

お問い合わせいただいた方には、最新情報をお知らせします!

7月
連休!

完
売
近
近!

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、ピ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

年末

12月21日&25日出発

2つのプランがございます!

風の大地 パタゴニア7日間

旅行代金 US\$
近日公開

ベリトモレ/氷河観光トリオディエロクルーズ等
ウシュアイアではペンギン営業上陸ツアーをご用意いたします!

年末

12月21日発

広がる地平線!大迫力の動物たち!!

南アフリカ&
ビクトリア7フォールズ
7日間

旅行代金 US\$
近日公開

長い休みだからこそ!南部
アフリカ(南アフリカ・ボツ
ワナ・ジンバブエ)を周遊しよう!

12月23日発

サンパウロから
往復直行便で行ける!

約束の地 イスラエルツアー 7日間

旅行代金 US\$
近日公開

日本語ガイドが3000年の歴史を刻むエルサレムと
各都市の魅力をご案内致します。

年末

年末には他にも、魅力的なツアーを企画中!!

①魅惑のモロッコ周遊ツアー



③人気急上昇!コロンビアツアー



②ペルー満喫ツアー



旅の詳細や金額は随時 web サイトにて公開予定です。メール
(sao-paulista@his-world.com) の問い合わせもお待ちしております!



パウリスタのH.I.S. 支店が移転しました!

ご旅行のご相談窓口



お気軽にご相談ください!!

住所 Rua Itapeva, 538 13 階 Conj 131 Bela Vista SP
*H.I.S. Brasil 本社オフィスの中に移転しました。

営業時間 月～金 10:00～19:00
*土日祝日はお休みです。

TEL 11-3181-7670

Email sao-paulista@his-world.com

(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. ブラジルに
新しいメンバーが
加わりました!!

3月よりサンパウロ支店に着任
しました上村智子と申します。
HISの様々な海外支店でインバ
ウンド業務を経験し、この度憧
れのブラジルへやってまいりま
した。

ブラジル・南米の素晴らしい世界の中に広めていきたいと思ひます☆
今の趣味は地球の歩き方の流し読みと樺板の名前を覚えることです。笑。
どうぞ宜しくお願いします。

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

TEL : 11-3181-7670

*地下鉄 Trianon MASP 駅より
徒歩5分です!



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

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!

世界各国にある支店とのつながり & 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 土日・祝休

TEL 11-3181-7670

Email sao-corpjpn@his-world.com (日本語 OK)

H.I.S.
法人デスクの
ご案内

- ★ 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
- ★ レポーティング etc



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
になりました！！

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 : stgo-jp-cl@his-world.com
Tel : (+56) 2 2993 4831 (日本語)



お好きな日程・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イオ
間欠泉や、世界で3番目に大きいアタカマ塩湖、まるで
月面の様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



一生に一度は行ってみたい世界の絶景

絶海の孤島・イースター島 2泊4日

太平洋、チリの沖合い約 3800km に浮かぶ、巨石像モアイ
で知られる島。モアイ像は 12 世紀から 15 世紀の間に造ら
れたといわれますが、なぜ造られたか、どうやって運んだ
のか、そもそもどうやってこの島に人が渡り、誰を祖先と
するのか・・・。

未だに解明されていない謎が多く残る
神秘の島を日本語ガイドがご案内いた
します！約 1000 体ものモアイ像があ
る日本から最も遠い場所の一つ、ロマン
あふれる絶海の孤島に誘います！！



check!



お問い合わせは、H.I.S.Brasil へどうぞ！



旅行代金 US\$

820 ~





- JAL 運航路線
- JALコードシェア便 (アメリカン航空運航)
- JALコードシェア便 (LATAM航空運航)
- JALコードシェア便 (ブリティッシュ・エアウェイズ運航)



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
JALマイレージバンクセンター **0800-892-2203** (フリーダイヤル)

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/arl/ja/>



明日の空へ、日本の翼