

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 3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.14

## 特集：I LOVE ♥ リオ・デ・ジャネイロ

新しいリオを発見！ 市内ツアー&おすすめ近郊スポット

脱マンネリ！土日に行ける サンパウロ近郊いつもとは違うプチお出かけスポット

フランス発の洋服ブランド KIABIを探ってみました！

日本人とブラジル・日系コミュニティを繋げたい フルート奏者コッペデ・ひろみさん

気がついたらあなたも猫背！？姿勢改善ストレッチ Part3

早めに計画を立てよう！年末&カーニバル休暇のツアー情報！！

創刊 14 号

Migel / Shutterstock.com

2019 年 11 月

# I ♥ Love Rio de Janeiro



## かつてのポルトガルの首都 趣残す街

1502年1月にポルトガル人探検家によって発見されたリオデジャネイロ。湾が大きな川に見えたことから「1月の川」と名付けられました。その後砂糖と金の貿易で繁栄すると、ブラジル植民地の交易と富の集積地となります。1808年ヨーロッパをナポレオンが席巻し、ポルトガル王室がリオに避難し都も移されると、ヨーロッパからの移住者により文化も花開きました。リオの街ではその名残を今でも目にすることができます。さらに、1960年にブラジリアが首都になるまで、リオはブラジルの首都でした。唯一無二と言われる自然の造形と美しいビーチ、そしてその歴史が、リオを世界でも特別な街にしているのです。

## 覚えておきたい3つのビーチ

リオ市内や郊外にはたくさんのビーチがありますがメインで覚えておきたいビーチは3つ。コパカバーナ、イパネマ、そしてレbron。地区名も同様の名前です。最も有名なのはコパカバーナで全長4キロの巨大ビーチ。海に突き出したコパカバーナ要塞を挟んで、イパネマ、レbronビーチに続きます。イパネマ、レbronのビーチはより落ち着いた雰囲気ですが、コパカバーナと比べ波が高く、遠浅ではなく急に深くなるので注意が必要。他にはリオオリンピック会場に近いパハダチジュカにもビーチがあります。観光で行く可能性のある地区は、旧市街であるセントロ。セントロの近くにあるカーニバルの会場サンボードロモや大きな橋を渡った先にあるニテロイなど。ざっくりと位置関係を頭に入れておくとう便利です！



## リオざっくり地図



## まずはカリオカになりきる！

カリオカという言葉聞いたことがありますか？先住民の言葉で「白い家」という意味のこの単語は、もともとは先住民が移住してきた白人を呼んだ言葉。今ではリオっ子的ことを指します。リオでカリオカになりきるならば、男性だとビーチサンダルや短パンTシャツで歩くこと。女性もおしゃれなビーチファッション＆サングラスで。まずはビーチでカイベリーニャを飲みましょう！砂浜をぶらぶら散歩もよし、海沿いを自転車で走るのもよし。ゆったり贅沢な時間を過ごしましょう！

## ボサノヴァ&カーニバルの街！

日本のカフェなどでよく耳にする音楽ボサノヴァは、1950年代リオ発祥の音楽。最も有名な曲は「イパネマの娘」で、イパネマ地区では今でもその曲が生まれたレストランを訪ねることができます。さらに、リオを世界でも有名な都市にしている一番の理由は、毎年2月～3月に行われる熱狂の祭典リオのカーニバル！！ももとはカトリックの謝肉祭ですが、世界でも稀に見る華やかで情熱的なお祭りへと進化しました。

カーニバル時期は混み合うので、ホテルも観戦チケットも早めの予約が必須です。H.I.S. ブラジルでは、2月23日と24日に行われるカーニバル本戦の往復送迎つき観戦チケットや、1日観光プランもご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。一生に一度の体験、最高の席で観戦したいですね！



## 写真で紹介！リオの魅力的スポット

右ページのトップの写真でご紹介しているコルコバードの丘とキリスト像を始めリオデジャネイロにはビーチだけではなく、様々なインスタ映えスポットが存在します。何度も旅をして、自分だけのインスタスポットを探るのもオススメです！



←リオの街をリョらしくしているものの一つがこちらボン・ジ・アスカルと呼ばれる山。ケーブルカーで登ることができ絶景を楽しめます！



←リオの当地料理はガレットとと呼ばれる、若鶏の炭火焼です。市内にはいくつか有名なお店あり！



←王立ポルトガル図書館。19世紀に作られた図書館で、本に触れることはできません。が荘厳で神秘的な空間です。



←市内にあるカリオカ水道橋の上を走り、サンタテレザ地区に登る路面電車。黄色がかわいいです！



←セラロンの階段はブラジル人へのオマージュとしてチリ人アーティストが作りしました。



←リオの市立劇場。内装もとても素敵です！

Photo : Elvis Boaventura



←リオの夜を楽しむために、サンバショーやボサノヴァショーなど夜のアクティビティも満載です！



←コンフェイタリア・コロンボはカフェとランチができるお店。1800年代の終わりに作られたその内装は美しく一見の価値あり



公式 Instagram より引用

←南米最大の水族館で3500種の海の生物を見ることはできます。また、巨大水槽に潜る体験もしているのも面白いポイントです！



←リオオリンピックの前年に完成したミュージアム。Musical do Amanhaムゼウ・ド・アマニャン。スペイン人の建築家カラトラバの作品です。



←港沿いにある水族館の近くに今年11月にオープンした観覧車。明日の博物館から路面電車で向かえます。今注目の最新スポットです。

ここにあげたスポット以外にも、植物園、ニテロイ美術館、カテドラル、ニテロイの魚市場、コブラのグラフィティアート、イバネマ海岸のトム・ジョーンの像、国立美術館などなど、インスタスポットは盛りだくさん。また、レストランやバーもおしゃれなスポットがたくさんあり、ヘリコプターで空の旅や、クルーズも楽しめます。さらにリオではカーニバル以外にも、年末の花火やリオマラソン、リオファッションウィークなど様々なイベントも行われます。サンパウロから飛行機で1時間ほど。週末でも楽しめるのも嬉しいポイントです！



←かつてジーコもプレイしたマラカナンスタジアムで本場のサッカーを観戦してみませんか？



Photo : Caioviniciuscosta

←リオテンヤネイロのインスタスポットのひとつ。Parque Lage 建物のパティオでカフェやランチもできます。



←ブラジルの北東部をテーマにしたアミューズメント施設。Lazer do Sítio Cristóvão 雨でも楽しめるスポットの一つです。



### インスタスポットにご注意！！

インスタグラムで紹介されているリオの絶景スポットの中には、移動途中で比較的危険な地域を通るものがありますので、行く前に信頼できる旅行会社に必ずお問い合わせされることをオススメします。また携帯の取り扱いには十分に注意してインスタを楽しみましょう。

# Shopping!!!

リオは世界進出をするおしゃれブランドを生み出してきた土地。有名ブランドだけでなく、これから世界に羽ばたくかもしれない無名ブランドを発掘する楽しみもあります!!



←Gilson Martins で人気のトートバッグと小物入れ。カードケースは男性に人気のアイテムです。

↓リオのナイトマーケットではカンガと呼ばれるビーチで使える布やお土産になりそうな小物が手に入ります!



↑FARM は、ビーチウェアや南国柄の小物のブランド。アディダスともコラボしています。

→SOBRAL は、合成樹脂で作られたアクセサリーや小物のブランド。イヤリングやブレスレットも人気です!



↑Osklen は世界で最も有名なりオ発のファッションブランド。日本人に人気なのは、スニーカーです。



↑Ipanema はリオ発のビーチサンダルブランド



## Hotel in Rio


ファッションブランド OSKLEN の創設者がホテルをオープンするなど、近年、リオには新しくこだわりのホテルが作られています。宿泊先もこだわって、リオ滞在をさらに特別なものにしてみませんか?



公式 Instagram より引用

### Mama Shelter

フランス発のこだわりホテルママシェルターが2016年、リオのサンタレザ地区にホテルをオープンしました。レストランの利用だけでもできるので、一度覗いてみてはいかがでしょうか?


 mamashelter



公式 Instagram より引用

### Hotel Janeiro

OSKLEN の創設者が、レブロン地区の海沿いに 2018 年 8 月にオープンしたブティックホテル。部屋は 1970 年代を意識してデザインされたそうです。

 Janeirohotel



公式 Instagram より引用

### Hotel Emiliano

ホテル激戦区のコパカーバーナビーチ沿いに 2016 年オープンしたホテル。レストランやスパだけでも利用ができます。

 hotelemiliano

長いお休みにオススメ

リオ郊外！オスメの半日・1日・1泊2日ツアースポット

## ニテロイ (Niterói): 半日観光

リオの湾の入り口にかかる全長約13キロのテロイ大橋を渡った先にある地区。ブラジルで有名な建築家オスカーニーマイヤーが設計した有名なニテロイ現代美術館は人気の写真スポット。他にも魚市場などがあります。ニテロイ大橋は混雑するので、船で対岸に渡る方法もあります。時間に余裕をもって行きたい場所です。



Photo: Daniel Sant'Anna Lisboa

## ペトロポリス (Petrópolis): 1日観光

リオからバスで1時間～1時間半のところにある人気の観光地。かつてのブラジル皇帝や貴族の夏の避暑地として栄えた街です。見所は、数々の調度品が飾られている皇帝博物館。ここでは観劇をすることもでき、そのために訪ねる人もいるのだとか。ドイツ人移民も住んでおり、ビールも有名です。

## パケタ島 (Ilha de Paquetá): 1日観光

リオのセントロから出る船で70分ほど。リオの湾の中に浮かぶ島パケタ島は、素朴なビーチがある小さな島です。華やかなビーチではなく、素朴なビーチでゆったりと時間を過ごしたい方にオススメ。船は1日あたり行き帰りそれぞれ10便ほどでています。



## ブジ奥斯 (Búzios): 1泊2日

リオから車で4時間弱。美しい海と浜辺を持つ小さな漁師町です。海沿いにはおしゃれなブティックホテルやレストランが並び、比較的治安もいいので安心して過ごせます。近くの島まで行くクルーズもありますし、船で近くのビーチを巡るのもオススメです。



新しい発見をしよう!

# リオ・デ・ジャネイロ市内1日ツアー



人気のコース例です。カスタマイズツアーも可能です!

## Plan 1

### 終日ペトロポリス観光

08:00 ~ 09:00 空港またはホテル発

09:30 ~ 10:30 ペトロポリス着

- ・皇帝博物館 (入館)
- ・アルカンタラ大寺院 (入場)
- ・ガラスの家 (入場)
- ・サントスドゥモンの家 (入館)
- ・ボヘミアビール工場見学 (入場)

14:30 ~ 15:30 ペトロポリス発

16:00 ~ 17:00 空港またはホテル着

ボヘミアビール工場見学はスタッフ案内のもと行われ、約1時間のツアーとなります。ただし、ある程度人数がぞろい、前の組が進んでから出発となるので、15分ほど待ち時間がございます。



## Plan 2

### サンタテレザ + 植物園観光

08:00 ~ 09:00 空港またはホテル発

- ・サンベント修道院 (入場)
- ・港沿いの壁画 (下車)
- ・カテドラルメトロポリターナ (入場)
- ・サンタテレザ / 遺跡公園 (路面電車)
- ・リオデジャネイロ植物園 (入園)

16:00 ~ 17:00 空港またはホテル着



## Plan 3 ニテロイ + サンタテレザ観光

08:00 ~ 09:00 空港またはホテル発

09:00 ~ 10:00 全長約13キロの橋を渡りニテロイ着

- ・魚市場 (入場)
- ・建築家のオスカー・ニーマイヤーとエンジニアのブルーノ・コンタリーニによって設計されたモダンな建物が特徴的なニテロイ現代美術館 (入館)
- ・サンタクルス要塞 (入館)
- ・サンタテレザ / 遺跡公園 (路面電車)

16:00 ~ 17:00 空港またはホテル着

サンタクルス要塞は現役軍人の案内のもと行われ、約45-60分のツアーとなります。

ツアー出発時間は決められているので現地到着後、待ち時間がございます。

サンタテレザへ行かず、ニテロイ + サンベント修道院、壁画、カテドラルメトロポリターナの組み合わせも可能です。

### リオ在住の日本人にリオの魅力を伺いました。

リオっちはみんなゆったりしているので、仕事をするのは大変な面もありますが、休暇を過ごすには最高の街!ビーチ沿いを歩くだけで気持ちよくリフレッシュできますよ。(早朝・夜のビーチは注意が必要です!ひと気がないときは気をつけてくださいね。)

コバやイバネマなどの地区には、ところどころにジューススタンドがあり、好きなフルーツをまぜてジュースやシャーベットを作ってくれます。オススメなのは、やっぱりアサイ&バナナ。フルーツジュースで、リオらしい朝食を楽しんでみてください。

ちなみに、リオデジャネイロが舞台の映画はいろいろありますが、オススメなのは「セントラル・ステーション」。ぜひブラジルにいる間に、いろいろな角度からリオを楽しんでみてください!



# 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、CIELO社・REDE社のカード端末をご指定下さい。)



## 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

イゼノールポリス店

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

ショッピングJK店

Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 2041

(11) 3849-0835

ビラ・ノバ・コンセイソン店

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・マーケットプレス店

Av. Dr. Churci 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 (ジャパンハウス店)

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

## JOJO LAB

ビラ・マリアーナ

【優待内容】

JOJO特製サラダ  
プレゼント

\*ご注文前にJCBカードでお支払いの旨を  
お伝えください。



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!

※お申し込みに際しては、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。





ラーメン  
JOJO RAMEN

パライズ

【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



- 📍 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



居酒屋 壺々炉(こころ)  
COCORO IZAKAYA COCORO

パライズ

【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。

### Kazu Cake/Espaço Kazu

- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 84/90
- 🕒 エスパço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・ウドン和 - 平日・土 11:30-15:30/18:00-22:30  
日祝 11:30-15:30/18:00-21:00
- ☎️ (11) 3275-1790

### Lamen Kazu

- 📍 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
- ☎️ (11) 3277-4286

### Lamen Kazu

- 📍 Alameda Santos, 53
- 🕒 月~土 11:30-15:30 / 17:30-22:30



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



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



エスパço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

## 南米でもJCB!



ブラジルだけでなく、ペルー、アルゼンチン、ウルグアイ、パラグアイでもJCBカードがご利用いただけます。

脱マンネリ 土日にいける!

サンパウロ  
市内&近郊

いつもとは違う  
プチお出かけスポット



### ボルダリング: A Casa de Pedra



高さ14メートルの壁を持つ国内最大の施設。予約なしで行く事ができ、初心者でもインストラクターが教えてくれます。平日1日あたりの入場料は55レアル、休日・祝日は70レアル(大人の場合/時間制限なし)。クラスを受ける事もできます。12歳以下は、親の同伴が必須です。

住所: Perdizes 店 Rua Venâncio Aires, 31 Perdizes  
Moema 店 Al dos Guaramomis, 256 Moema  
時間: 月-金 朝6時~夜23時  
土日祝日 14時~20時  
Instagram: @casadepedra  
HP: www.casadepedra.com.br  
写真: 公式 Instagram より引用

### 水族館: Aquario de São Paulo



2006年に開かれたサンパウロの水族館は、施設全体で1万5千平方メートルの広大な敷地があり、ピラルクーなどアマゾンに生息する淡水魚、海の魚、アザラシ、ペンギン、しろくまも住んでいます。また水中に生息する動物だけでなく、カンガルー、コアラ、ウォンバット、サルなどの動物にも会えることができます。時間によっては、人魚!?を見られることでも有名。月曜日は入場料がやすくなります。

住所: Rua Huet Bacelar, 407 Ipiranga  
時間: 月・日・祝日 朝9時~夕方5時  
入場料: 大人90、子供60レアル(月曜は大人も60レアル)  
Instagram: @aquariosp  
HP: www.aquariodesaopaulo.com.br/  
写真: 公式 Instagram より引用

### サーカス: PARQUE PATATI PATATÁ CIRCO SHOW



Parque Patati Patata は2人のピエロが主人公のショー。

様々な公演を行っていますが、クリスマス公演は11月22日から12月8日まで行っており、1時間半のショーで席によって25レアル~120レアル。チケットは「Sympla」などのチケット販売サイトで購入できます。インスタグラムもホームページもあまり情報がないので、チケットサイトとGoogleフォトで情報を得ましょう!

住所: Rua Uriel Gaspar, 149 TATUAPÉ  
時間: 木・金20時~ 土・日・祝 15時・17時半・20時~  
Instagram: @cpatatipatatabr  
チケット販売サイト: https://www.sympla.com.br



## スケート: Shopping Morumbi



ショッピングモルンビーの地上1階のイベントスペースに、現在アイススケートリンクができています。アイススケートはポルトガル語でPatinção no Gelo。有料でアイススケートシューズや、子供用の車の乗り物を借りる事ができます。来年の1月まで行われるイベントのようです。情報は少ないですが、Youtubeなどで検索するとスケートリンクの様子を見る事ができます。

住所: RAv. Roque Petroni Júnior, 1089 - Jardim das Acacias  
Shopping Morumbi Piso Terreiro  
時間: 月-土 朝10時-夜10時 日・祝 朝11時-夜9時  
入場料: 30分45レアル 1時間60レアル(現金の場合)

★  
サンパウロライフを楽しもう

## インドアスカイダイビング: Wind Up



登録と予約が必要です。両方ともホームページから行う事ができます。



室内で手軽に行うことができるスカイダイビングです。料金は、遊びのためのダイビングプランが大人1回96レアル、12-15歳までは72レアル、5-11歳までは48レアル。1回飛行するのは90秒ですが、飛び方のレッスンなどを含めると50分ぐらいのプログラムになります。2回目を飛ぶ場合は少し割引があります。他にグループプランもありますのでお問い合わせください。また、より長く飛びたい方のトレーニングプランでは、6分から60分の飛行を選ぶ事ができます。詳しくはホームページをご覧ください。

住所: Av. Ricardo Jafet, 1730, Vila Mariana  
時間: 朝11時-夜8時  
Instagram: @tunelwindup  
HP: www.aquariodesaopaulo.com.br/  
予約 Email: reservas@windup.com.br  
写真: 公式 Instagram より引用



サンパウロには Wind Up の他にも iFLY という室内スカイダイビング施設もあります!

## ウォーターパーク: Magic City



これから暑くなるシーズン、ウォーターパークで思いっきり遊びたいですね!今回ご紹介するのは、サンパウロ郊外のスザノにあるウォーターパーク、メガシティ。宿泊も可能な巨大なアムusement施設です。ウォーターライダーや波のプールの他、温水プール、VIP セクション、遊園地も併設されているので1日まるまる楽しめます。入場料は6歳以上は140レアルですがHPよりオンラインで事前購入するとやすく買えます!

住所: Estr. do Pavoeiro, 8870 - Clube dos Oficiais, Suzano  
時間: 朝10時-夕方5時 火曜日休み  
Instagram: @megacitybr  
HP: http://magiccity.com.br  
写真: 公式 Instagram より引用



## フランス発の洋服ブランド

# KIABI を探ってみました。

子育てをするお母さんより、ブラジルで手頃でかわいくて品質の良い（ペラペラな生地ではない）子供服は何かあるかしら・・・という質問をいただきました！  
その場では「ブラジルにも、アメリカ発のGAPやスペイン発のZARAなど馴染みの洋服ブランドがありますが、関税の関係が少し高めですね・・・」というお答えしかできず、心残りだった編集部A子。なのでさぐってみました！  
的確な答えになるかわからないですが、今日ご紹介するのはフランス発のファストファッションブランドKIABIです。



ショッピング・イビラプエラ店



キッズ・プレディース・ベビー

実際行ってみると、確かにシンプルでかわいい洋服があります。靴や帽子、水着なども売られており、ディズニーとのコラボの洋服も色合いが落ち着いてかわいいと感じました。

サイズは小さなものでは1ヶ月の赤ちゃんからあり、サイズも月齢ごとにわかれているので見やすいです。ブラジルでも、大人（男性・女性・プラスサイズ）の洋服も売られています。お値段もブラジルの海外ブランドにしては比較的に安めで、さらに季節はずれでセールになっているものは安いもので10レアルから子供服を買う事ができます。  
個人的な意見ですが、今回は大人の洋服はそこまでキメクモは見つけられなかったですが子供服は掘り出し物を見つけられる可能性大です！  
まだ実際に使っていないので耐久性などは不明ですが、GAPやZARAなどと合わせて、利用できるブランドだと感じました。



蛇足ですが、ショッピング・イビラプエラのブラジル発の洋服店RIACHUELOには、アメリカのキッズ服ブランドCarter'sが売られています。また、ウエストブラザには品揃えのいいDaiso子供が遊べるスペース、アルゼンチン発のコーヒー店TOSTADOも入っているので合わせてお楽しみくださいな。

### KIABI ショッピング・イビラプエラ店

住所：Av. Ibirapuera, 3103 - Indianópolis

### KIABI ショッピング・ウエストブラザ

住所：Av. Francisco Matarazzo, s/n

— Água Branca, São Paulo

Instagram：@kiabibrasil

HP：https://www.kiabishop.com/en



すぐサイズアウトする子供服はいろいろ

ANA

UNITED

STAR ALLIANCE MEMBERS



経由地のヒューストン、シカゴで足をのぼしてみませんか？

[united.com/anabrasil](http://united.com/anabrasil)



## Contact us

ANA: 11 2141 2121 | [loja@anabr.com.br](mailto:loja@anabr.com.br) UNITED: 11 3145 4200 (サンパウロ) | 0800 16 2323

運賃種別により別途手数料が発生する場合がございます。詳しくは旅行代理店にてご確認ください。

日本人とブラジル・日系コミュニティを繋げたい!

フルート・津軽笛奏者 コッペデ・ひろみ さん

音楽でつなぐチャリティーイベント!!

8月31日、サンパウロのブルーツリーホテルで日伯友好のチャリティーイベントが行われました。参加したミュージシャンは15組、40人以上。

来場した観客は大人から子供まで200名ほど。コンサートでは日本の曲やブラジルの曲が演奏され、来場者は軽食や飲み物を楽しみながら、和気藹々とした雰囲気の中音楽を通して2つの国がつながる時間を満喫しました。

このイベントを企画したのは、日本人のフルート奏者コッペデ・ひろみさん。イタリア系ブラジル人の男性と結婚し、7年前にサンパウロに移住したひろみさんは、友人が開いたチャリティーイベントに参加したことをきっかけに、自分も音楽でチャリティーイベントを開きたいと思い立ちます。

チャリティーについて調べていくうちに、日系社会福祉団体の経営状況について知り、何かできないかと行動に移しました。



各校の生徒達は杉本先生作曲の「希望の鐘」を披露

「私たち日本人が今日このブラジルで居心地よく暮らせるのは、日系移民の方々が苦勞と努力を重ねて得られた信頼のおかげだと思います。そこで、それに恩返しをする気持ちを込めて、駐在日本人、日系の方々、ブラジルの方々を集めて、日伯友好交流のチャリティーコンサートを企画することを決めました。」

ひろみさんは尊敬する2人の先輩にサポートしてもらいながら、今回寄付することに決めた知的障害者の方の施設「こどもの園」に企画を提案。同時に音楽仲間

間に声をかけ、プロジェクトに共感した仲間は更にその仲間に声をかけ、沢山の方々が参加してくれました。会場を提供してくれたホテルやお花を生けてくれた方など、それぞれができる形でイベントをサポートしてくれたと言えます。

「イベント当日もとびいり参加のお客様が来てくださったし、椅子が足りないアクシデントもあったのですが、多くの方に支えていただいたおかげで無事に終わることができました。」



日本の曲を演奏するシエゴさん



ひろみさんと「こどもの園」頃末アンドレ理事長



ブラジルのミュージカルでも活躍するリのんさんは歌を披露。

## ブラジルと日本の架け橋に

コンサートだけでなく、日本人とブラジル人をつなげるイベントの企画や手伝いを行っているひろみさん。11月末には、ブラジル日本青年会議所のイベントにも協力。来年の東京オリンピック・パラリンピックの期間には、故郷である青森県で地元の演奏者たちと一緒に、日本とブラジルを融合した音楽のコンサートを行う予定です。さらに、コーラスグループ「楓」も仲間達と結成。日本とブラジル&日系コミュニティの架け橋になりたいという軸を持ちながら活動するひろみさんに、これからも注目していきたいと感じました。

女声コーラス「楓」はメンバーを募集しています。歌が好きの方、コーラスに興味がある方は、下記のアドレスまでご連絡をお願いします。

Email アドレス: [coro.kaede@gmail.com](mailto:coro.kaede@gmail.com)



女声コーラス「楓」の皆さん

## 第4回 ブラジリアン マインド プロジェクト 文化体験イベントのご案内

ブラジル青年会議所主催で、主に日本人駐在の方とご家族向けに行われる人気イベント「ブラジリアン マインド プロジェクト」が11月30日(土)に行われます。野口総領事のお話や、ブラジル音楽の歴史を聴講することができ、他はブラジリアンダンスなど参加型ワークショップもあり、見て楽しみ考え学ぶ楽しいイベントです。ランチはビュッフェスタイルのブラジル料理。大人向けには、ブラジルの伝統的なカクテル、カイピリーニャのワークショップも行われます。60人限定となりますので、ご予約はお早めに！

**とき：11月30日(土) 10時～15時**

会場：Blue Tree Premium Verbo Divino  
R. Verbo Divino, 1323 - Chácara Santo Antônio  
会費：大人 120レアル・子供(6-12歳) 60レアル/1人  
(ビュッフェスタイルのランチ+カイピリーニャ2杯)  
6歳以下 無料 ご家族でご参加の場合、ファミリー  
バックもごございます。

お問い合わせ(日本語)

☎ コッペデ・ひろみ (11) 99963-9399  
📞 内村明美 (11) 99831-1328

お申し込み：brazilianmind@jcbraziljapao.org.br  
(猪股レオナルド)



新しい季節の始まりに  
デジタルパーマでイメージチェンジ!!  
癒しのヘッドスパもごさいます。  
お気軽にぜひお越しください!

ヘアスタイリスト 松本良 (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!!



**クリスマス  
キャンペーン**

ヘッドスパ 女性 ~~¥170~~ → **¥90**  
(ブロー込み) 男性 ~~¥150~~ → **¥75**

マツエク ~~¥230~~ → **¥180**

\*条件：12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ツサージも始めました。  
マツエクと眉タトゥーもオススメです。  
眉タトゥーは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 日本語でどうぞ! 📷 m2ryomatsunaga



sakakura  
ODONTOLOGIA INTEGRADA

# 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

# 気がいたらあなたも猫背!? 姿勢改善ストレッチ Part3

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臓にも悪い影響を及ぼすと言われています。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

りょうせいさん  
①菱形筋  
伏せがきっている  
Vamos!7号  
で紹介

こつはん  
②骨盤  
がゆびんで動きが  
硬くなっている  
Vamos!11号  
で紹介

猫背の悪い  
姿勢はこんな  
感じ!!

だいせうさん  
③大胸筋  
しょうせうさん  
小胸筋  
が硬まっている



猫背改善  
レッスン3! バストアップにも効果あり! ダブルで嬉しい!  
縮んだ大胸筋を伸ばすストレッチ!!



STEP1: 手のひらを扉のくぼみなどにひっかけて胸の筋肉である大胸筋、その下にある小胸筋を伸ばす。

Point:

両足は肩幅にひらき行う。  
顔や体は前を向いたままで。  
深く呼吸をしながら10秒ほど  
痛み持ちよく感じる程度に  
伸ばす。腕は曲げないように。



STEP2: 手の位置を、矢印のように上に移動させたり下に移動させたりして、大胸筋の上部、下部を意識して伸ばす。

Point:

上部は、猫背だけでなく、手のしびれ、肩こりにも効果あり。下部の筋肉も刺激することでバストアップにも効果が期待できます。



STEP3: 反対側も同様に行う。

Point:

目標はまっすぐ。背筋は伸ばして行うように。胸がひらき呼吸が深くなる効果もあります。  
背筋を曲げてスマホを見たり、パソコン作業も30分行くと大胸筋は縮んで形状記憶されてしまうので、気がついた時に行うようにしましょう。

1回1分ほど x 1日3回以上!!



さらに・・

案にできる人は、体重を矢印の方向にかけ負荷をかけることで、さらに効果があります。

Point:

痛い時は無理をしないように。  
ゆっくり深呼吸を忘れずに。

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階なのですが、エレベーターが最初に分かりにくい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

癒えました!

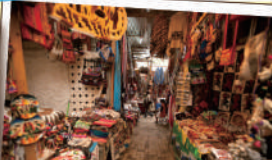


早めに計画を!  
年末ツアーの情報も大公開!

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!

年末



旅行代金 US\$  
1,890 ~

海外

## 大満喫 ペルー 7日間

(ランドパッケージ航空券は別料金)

- 人気のマチュピチュをはじめ、リマ・クスコ・ナスカなど、充実の観光内容!!
- 全行程、日本語のプライベートガイドがご案内!
- 全14回の食事付! (朝5回・昼6回・夕3回)
- マチュピチュ遺跡観光は午前と午後、終日入場
- 全都市4つ選ホテルをご用意致します!
- リマでは伝統舞踊と音楽鑑賞付のディナーショーへご案内!

年末~  
3月  
オスズ

自由な日程でお見積り無料!

年末に人気の観光地!

## パタゴニア7日間

(カラファテ+ウシュアエア+フエノスアイレス)



1  
日目

カラファテ空港フライト。ホテルまでの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
カラファテ泊 食事:朝X 昼X 夜X

2  
日目

グラシアレス・グルメ号氷河観光クルーズ (英語/西語ガイド、混載、  
ランチボックス込、入園料込)  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

3  
日目

ペリトモレノ氷河+サファリナウティコツアー (英語/西語ガイド、  
混載、ランチボックス込、入園料込)  
(オプション) ペリトモレノ氷河ミニトレッキング  
(オプション) ペリトモレノ氷河 BIG ICE 観光  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

4  
日目

ホテルからカラファテ空港までの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
ウシュアエア空港へ移動。ホテルまでの移動 (英語ガイド)  
ウシュアエア泊 食事:朝○ホテル 昼X 夜X

5  
日目

午前 世界の果て号観光+フエノ島国立公園観光 (英語/西語ガイド  
混載、入園料込)  
午後 ビーグル水道クルーズ ペンギン島までの約6時間  
(英語/西語ガイド、混載)  
ウシュアエア泊 食事:朝○ホテル 昼X 夜X

6  
日目

ホテルからウシュアエア空港までの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
フエノスアイレスへフライト。ホテルまでの移動 (日本語ガイド、専用車)  
フエノスアイレス半日市内観光 (日本語ガイド、プライベート、専用車、  
市内レストランでの昼食込)  
※カミニート、レコレータ墓地、コロソ劇場 (外観)、エル・アテネオ・  
グランド・スプレンドイド、5月広場周辺を観光予定  
昼食 市内のレストランにて牛肉のステーキ (レストラン LAS NAZAREN  
ASか、同等のレストラン)  
(オプション) タゴディナーショー EL VIEJO ALMACEN (お食事・  
お飲み物込、ホテル往復混載送迎)  
フエノスアイレス泊 食事:朝○ホテル 昼○市内のレストラン 夜X

7  
日目

ホテルからフエノスアイレス EZE 空港まで移動 (専用車、運転手のみ)  
サンパウロへのフライト  
食事:朝○ホテル 昼X 夜X

年末~  
3月  
オスズ

自由な日程でお見積り無料!

## パタゴニア6日間

(カラファテ+ウシュアエア)



長期にお休みが取れる  
年末だからこそ行きた  
い南米の神秘!!  
雄大な地平線と、消え  
ゆく氷河に出会う旅!

1  
日目

サンパウロからカラファテまでのフライト  
カラファテ空港からホテルまでの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
カラファテ泊 食事:朝X 昼X 夜X

2  
日目

グラシアレス・グルメ号氷河観光クルーズ (英語/西語ガイド、  
混載、ランチボックス込、入園料込)  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

3  
日目

ペリトモレノ氷河+サファリナウティコツアー (英語/西語ガイド  
混載、ランチボックス込、入園料込)  
(オプション) ペリトモレノ氷河ミニトレッキング  
(オプション) ペリトモレノ氷河 BIG ICE 観光  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

4  
日目

ホテルからカラファテ空港までの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
ウシュアエア空港までフライト  
ウシュアエア空港からホテルまでの移動 (英語ガイド)  
ウシュアエア泊 食事:朝○ホテル 昼X 夜X

5  
日目

午前 世界の果て号観光+フエノ島国立公園観光  
(英語/西語ガイド、混載、入園料込)  
午後 ビーグル水道クルーズ ペンギン島までの約6時間  
(英語/西語ガイド、混載)  
ウシュアエア泊 食事:朝○ホテル 昼X 夜X

6  
日目

ホテルからウシュアエア空港までの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
サンパウロまでのフライト  
食事:朝○ホテル 昼X 夜X

年末~  
3月  
オスズ

自由な日程で  
お見積り無料!

ベストシーズン!

アルゼンチン・パタゴニア観光の拠点

## エル・カラファテ4日間



1  
日目

カラファテ空港までのフライト  
カラファテ空港からホテルまでの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
カラファテ泊 食事:朝X 昼X 夜X

2  
日目

グラシアレス・グルメ号氷河観光クルーズ (英語/西語ガイド、  
混載、ランチボックス込、入園料込)  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

3  
日目

ペリトモレノ氷河+サファリナウティコツアー (英語/西語ガイド、  
混載、ランチボックス込、入園料込)  
(オプション) ペリトモレノ氷河ミニトレッキング  
(オプション) ペリトモレノ氷河 BIG ICE 観光  
カラファテ泊 食事:朝○ホテル 昼○ランチボックス 夜X

4  
日目

ホテルからカラファテ空港までの移動 (英語/西語ガイド、混載)  
サンパウロまでのフライト  
食事:朝○ホテル 昼X 夜X

2月

カーニバル連休

2月22日発

大自然の神秘にふれる旅

## 大満喫パタゴニア4日間

海外



旅行代金 US\$

2,690~

大人気のペリトモレノ氷河観光  
や氷河クルーズなど  
内容盛りだくさんの4日間!

嬉しいポイントは

- 4日間で効率良く氷河観光が楽しめます!
- 定番の「ペリトモレノ氷河観光」と人気急上昇中の「グラスアレスクルーズ」付!
- ペリトモレノ氷河では展望台から氷河を一望し、氷河トレッキング(別代金)またはBIG ICE(別代金)も選択が可能!
- H.I.S.なら日本語アシスト付き!言葉の心配不要です!
- ホテルは5星クラス指定で安心!
- 今年から、到着日と最終日もしっかりと観光付!内容充実の4日間です!

2月

南米で人気の絶景!!  
鏡張りの景色は今期最後です!

2月22日発

## 内容充実!ラパス&amp;ウユニ5日間

海外

滞在日はちょうど新月!!  
天気良ければ  
満天の星が見られるかも!?  
大人気「塩のホテル」も  
選択可能です!



旅行代金 US\$

2,390~

南米にいるなら1度は行きたい  
ウユニ塩湖!新月は絶好のタイミングです!

嬉しいポイントは

- 滞在中の食事が全て付いているので安心。現地でも余計な出費がかかりません。
- H.I.S.ならサンパウロから日本語アシスタント付きで安心。現地でも日本語ガイドのご案内!
- 大人気の「塩のホテル」も選択可能!お部屋数に限りがございますので、お早め!
- こだわりのホテルを厳選。ラパスでは政府要人も住む治安の良いカラコト地区の5星!
- ドローン撮影で素晴らしい写真や動画をお撮りします!(\*天候や機材の故障で撮影不可となる場合もございます。)

2月

国内

2月22日出発

ランドパッケージ【航空券は別料金】

ブラジルの秘境を大満喫!!

## ジャラポン5日間

ブラジルのトカンチンス州にある砂漠地帯  
ジャラポンをめぐる!エメラルド  
グリーンの天然プール、不思議な岩、オレ  
ンジに輝く砂漠など絶景の連続です!

旅行代金 R\$

3,590~

- 人が行かない秘境が好きな方におすすめ!  
ブラジルでしか見られない様な不思議な景色に圧倒されます。  
H.I.S.ならではの充実の内容で満足いただける時間間違いなし!



2月

2月22日出発 ランドパッケージ【航空券は別料金】

透明度 No.1!! 清流で泳ぐ  
ポイント4日間

国内



アクティビティもいっぱい!  
お子様も楽しめる旅行先です!

旅行代金 R\$

3,100~

- ブラジルで人気の観光スポット!  
清流のアクティビティが多いので  
暑い季節に行くのがおすすめです!  
携帯カメラを持参してベストショットを撮影しましょう!

2月

国内

2020年2月28日&amp;29日

熱狂の祭典を目前で体感しよう!

リオのカーニバル2020  
チャンピオンパレード観戦ツアー  
(市内観光つき)2日間

パレード会場では前方の升席の  
チケットをご用意!  
ホテルはビーチが目の前の4つ星  
ホテル。  
嬉しい市内観光もついています!!  
お早めにお問い合わせください!

2020年リオカーニバル日程

2月21日(金) Aグループ

2月22日(土) Aグループ

2月23日(日)

2月24日(月)

スペシャルグループ

2月29日(土)

チャンピオンパレード

2/23(日)2/24(月)

観戦チケットのみも

発売しています!

旅行代金 R\$

3,290~

詳しくはホームページ、もしくは H.I.S. ブラジル支店にお気軽にお問い合わせください!

## 2020年11月までの企画ツアー一覧

来年の11月中までの出発で、現在企画中のツアーをご紹介します！気になるものは事前にご連絡をいただけましたら、決まり次第詳細をお送りいたします！

12月	2019年12月7.8	バラチ	7月	7月	イチゴ狩り日帰りバスツアー
1月	1月25日	ワイナリーツアー	7月	7月	オーロレット
3月	3月14日	サントス	8月	8月	カンボストジョルダン
	3月21.22	プロッタス	9月	9月	オーランブラ
4月	4月10.11.12	イリャベラ	9月	9月5.6.7	レンソイス
	4月21日	オリンピア・ランジャイス	10月	10月	サンホッキ&ブルメナウ
5月	5月1.2.3	リオ&イグアス	10月	10月10.11.12	クリチバ
	5月16日	東山農場日帰りバスツアー	10月	10月31.11月1.2	パンタナール
	5月23日	パラナピアカバ	11月	11月	カピトーリオ
6月	6月11.12.13.14	レンソイス			
	6月11.12.13.14	マナウス			



ブラジル支店  
ご旅行のご相談窓口

TEL 11-3181-7670

営業時間 月～金 10:00～19:00  
\*土日祝日はお休みです。

Email saο-paulista@his-world.com (日本語 OK)



千里にご旅行・お仕事の際は、  
ぜひ私たちにお声がけください！！

南北に細長い国千里は、南は氷河の絶景を楽しめるバタゴニア、北は月面のような壮大な景色や世界一とも言われる星空を楽しめるアタカマ砂漠など自然の魅力が豊かな国。さらに魚介やワインなど食も充実しています！週末から楽しめるツアーもご提案可能です！お気軽にお問い合わせください！！

HP : [http://his-chile.cl/ja/home\\_jp/](http://his-chile.cl/ja/home_jp/)  
Email : [stgo-jp-cl@his-world.com](mailto:stgo-jp-cl@his-world.com)  
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

様々な絶景に掲載！！話題沸騰のインスタ映えスポット

### 千里側バタゴニア・マープルカテドラル 4日間

日本でも書籍やメディアで紹介され、一躍有名になった千里側バタゴニアの絶景スポット。湖水が幻想的なエメラルドグリーンをしているため、自然が作り上げた神秘的な景観と相まって、運が良ければ青三色の美しい姿が楽しめます。

合わせて氷河の滝を楽しめるケウラット公園もご案内いたします。

\*12～3月のハイシーズンは毎日旅行 / それ以外の時期は毎週全曜・土曜日発限定



旅行代金 US\$  
670～

大自然の宝庫!!!

### 千里側バタゴニア (パイネ国立公園 & 氷河クルーズ)

千里側バタゴニアを代表する世界遺産パイネ国立公園と大自然の迫力を堪能できるバルマセタ&セラノ氷河クルーズの案内する旅。

氷河によって削られた標高3000m近い花崗岩の岩峰群とコバルトブルーの美しい湖。迷路のようなフィヨルドを船で進んだ先にたどり着く、バタゴニアの大氷河をクルーズ船にて見学いたします。大自然が織りなす絶景の数々を堪能する旅です。

4日間



旅行代金 US\$  
750～



お問い合わせは、H.I.S. Brasil へどうぞ！



- 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(プリティッシュ・エアウェイズ運航)



# アメリカ経由でも、ヨーロッパ経由でも、 日本へ、もっとスムーズに。



おかげさまで、JALグループは世界最高ランクの5-STAR AIRLINEに認定されました。  
\*SKYTRAX社認定



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、アメリカン航空およびLATAM航空とのコードシェア便で、多彩なフライトオプションからお客さまのスケジュールに合わせてお選びいただけます。JAL国際線ビジネスクラスでは、個室感を高め足元まで十分広いフルフラットシート「JAL SKY SUITE」で、ゆとりある上質なひとときをお過ごしいただけます。

※JAL SKY SUITE導入路線：ニューヨーク、ダラス・フォートワース、ロサンゼルス、フランクフルト＝成田線。ニューヨーク、ロンドン、パリ＝羽田線。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