

HIS

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・・・そのフクフク感を日常に

Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.15

特集：世界に誇る動植物の宝庫 パンタナール

書き込めるカレンダー付き 2020年も南米旅の攻略マップから始めよう!

女子も男子もそわそわパレンティン♥テンション上がるチョコレートガイド

サンパウロにニューオープン!東京で人気のZEROジムで睡眠の質をあげよう!

かわいいカレンダーでテンションアップ!ブラジルらしい文具を買えるお店紹介

新年から掘り出し物を発見!ロジャスメウを覗こう!

3月から6月まで!見逃せないツアーが盛りだくさん!

創刊 15号

2020年1月



ブラジルの雄大な自然を味わう
生物の楽園 北パンタナール

多様な生物の楽園パンタナール

パンタナールとは、ブラジルとボリビア、パラグアイの国境近くに位置する世界最大級の湿地帯。マトグロッソ州とマトグロッソ・ド・スウ州にまたがり広がっている世界自然遺産の自然保護地域です。

日本の本州ほどの広大な地域には、約1000種の鳥類、ピラニアをはじめとする約400種の魚、約300種の哺乳類が生息しています。パンタナールは大きく北と南に別れ、南パンタナールの見所はポイントに代表される透明度の高い川や深い青が美しい青の洞窟。川で泳ぐのであれば12月～5月がオススメ。でも水の透明度は冬に上がります。

一方北パンタナールは4月～8月の乾季であれば陸の動物を見ることができ、雨季には水位があがり湿地帯の豊かな自然を楽しめます。鳥や動物たちを観察できるサファリツアーやロッジ宿泊がオススメです。他にもテーブルマウンテンの様な不思議な山ギマラエス高原や、ギマランエス高原から約100キロ離れたテルマス・アグアス・ケンチス温泉も楽しめる、魅力いっぱいの地域です。



北パンタナールに向かうには、サンパウロからクイアバ空港へ飛行機で向かいます。フライトは約2時間強で、時差が1時間あります。

クイアバ空港から起点となる街ポコネまでは車で約1時間半。ポコネから南に伸びるパンタナール横断道路沿いに点在する宿泊施設を拠点に、低地に広がる森林や原野、湿地などの散策を楽しむのが一般のスタイル。

H.I.S.の北パンタナールツアー（P3）でしたら、空港から宿泊施設までガイド＆送迎が付いてきますので移動も安心です！



運が良ければジャガーも見れる！？

サバンナに沈む夕日、朝露と朝日のぬもりがもたらす幻想的な川面、ジーブに激しく揺られながら見る満点の星空はまるで3Dのように立体的です。雄大な自然はもちろんのこと、水場に優雅に体を休める水鳥達、ブラジルを代表する鳥トウッカーノ、青や黄緑・黄色の色鮮やかなインコなど。様々な鳥、カピバラやアリクイ、ワニ、アメリカバク、運が良ければなんとジャガーまで見ることもできるんです！

サファリに参加するために気をつけておきたいのは、服装です。暑い時期とはいえ肌の露出(特に足元)に気をつけましょう。乾季は砂埃が多いので、マスクとメガネを用意し、雨季は蚊が多いので蚊の対策を忘れずに。黄熱病の予防接種は義務ではありませんが、行っていくことをオススメします。

そして何よりも、望遠レンズのあるカメラや双眼鏡などがあるとより動物探しの冒険を楽しめます。日本ではなかなかお目にかかれない動物達の自然の姿をしっかりと写真と記憶に収めましょう！



ジャガーツアーは乾季の期間限定で行われています！



↑アリクイ



↑アラムジャロ

↑トウッカーノ



ロッジ選びはこだわろう！！ ↑バクの赤ちゃん

パンタナールの旅で大きな楽しみの一つがロッジでの宿泊やサファリツアーなど。パンタナールには様々な素敵なロッジがありますが、それぞれ特徴があるので、立地、ツアー内容、施設の雰囲気、設備、食事・・・などなど、何を重視したいかで吟味しましょう！

ピウパウロッジ Pousada Piuvál

クイアパ空港から近く、電波の通じるロッジです。

広大な敷地にはたくさんの動物が住んでいます。

ジャガーツアーも行われており、ジャガーを狙うならここ！

Instagram : @pousada_piuvál



ムトゥンロッジ Pousada do Rio Mutum

空港から南東へ約100キロ離れたロッジです。

パンタナールの中で最も設備の整った、施設とお部屋が自慢です。

Facebook : @mutumlodge

リオクラール Pousada Rio Claro

クラール川の畔にあり、ポートアクティビティが得意なロッジです。

敷地にはたくさんの野鳥が遊びに来る、鳥の楽園です。

Instagram : @rioclaropausada

アララスロッジ Pousada Araras

パンタナール縦断道路沿いに出来た新しいロッジです。

お部屋の数が少なく、行き届いたサービスに定評があります。

Instagram : @araraspanantalecologe

ロッジのアクティビティー例

朝陽鑑賞、夕日鑑賞、星空ツアー、ピラニアつり、ジャガーツアー、ナイトサファリ、乗馬ツアー、トレッキング・・・他にもプールで遊んだり、本を読んだり、ゆったりお過ごしください。

3連休が多い2020年 オススメの国内旅行スポット！

パンタナール満喫3日間

これからが乾季！
ベルトシーズンです！

催行日：好きな日程で2泊3日

旅行代金：R\$2430～

2名様1室 2泊3日 英語ガイドの場合 航空券は別料金

1日目

クイアバ空港にガイドがお迎えに上がります。
空港からロッジへ移動
(ご希望のロッジにてお見送り可能です！)
ロッジ到着後、ガイドより滞在中のアクティビティ
についてご案内いたします。
夕食はロッジにてお召上がり下さいませ。
夜は ナイトサファリ & 星空観賞へ
ご案内致します。



2日目

朝食をホテルにてお召上がり下さいませ。
午前は 乗馬 をお楽しみ下さいませ。
昼食をロッジにてお召上がり下さいませ。
午後はボートにて サンセットクルーズ
となります。
夕食はロッジにてお召上がり下さいませ。

3日目

カヤックにて 朝日鑑賞へご案内致します。
朝食はホテルにてお召上がり下さいませ。
フライト時間に合わせて空港へ送迎致します。



※ツアー内容は一例となり、天候やロッジの宿泊人数などによって
変更されます。上記の料金は宿泊先がリオクラーロの場合。

※ガイドの言語は、日本語・ポルトガル語・英語となりお値段が異
なります。

※ご宿泊ロッジは一例となり、ご希望に応じてアレンジ可能です。

1 宿泊先を選べます！

H.I.S. がオススメするのは、特徴の異なる人気の
4つのロッジ。①ムトゥンロッジ ②リオク
ラーロ ③アララスロッジ ④ビルバオロッジ
ご紹介している金額はリオクラーロの場合。
お好きなロッジを選んで変更することも可能
です！（料金は変更になります）



2 滞在中のアクティビティー満載！

ロッジのアクティビティーは基本的に
ロッジ側が提案してくれます。順番は変更
できるので到着したらガイドさんと
確認 & 相談をしましょう！



3

ホテル・滞在中の
アクティビティー
空港送迎・滞在中の食事が付いて
安心！！日程とフライトを決めるだけ！

★モデルプランは3日間なのですが、
4日間もアレンジ可能です！★



お気に入りのスケジュール帳でテンションアップ! かわいい文具を揃えるお店紹介

ブラジルで恋しくなるもののひとつが日本で買えるようなかわいい文房具やノート、手帳など。特に新年はお気に入りのスケジュール帳やペンなどで、一年の計画を立てて楽しみたいですよね?サンパウロにも近年素敵な文具屋さんが増えています。テンションが上がる一品を見つけて、ブラジルライフを充実させてみませんか?

● HAIKAI Paperaria

リベルダーヂやショッピング・シッダーヂ・サンパウロに店舗を持つ、最近急成長しているお店。日本やアジアっぽいアイテムがあり、ノートだけでなく、ペン類の品添えも豊富です。

リベルダーヂ店住所:

R. Thomaz Gonzaga, 99 - Liberdade

Instagram: @haikai.paperaria



HAIKAI Paperaria リベルダーヂのお店が大きい。サポテンのペンもかわいしくてオススメです! 写真: 公式 Instagram より



Estudio P.A.P.E.L 2人の女性によって作られたブランド。リオ柄のノートの他にもかわいいアイテムがいっぱいです。写真: 公式 Instagram より



PAPEL & HOME ブラジルとアフリカを中心とした世界地図が表紙のスケジュール帳はブラジルならではのアイテム! 旅行した場所にシールを貼るのもいいですね! 写真: 公式 Instagram より

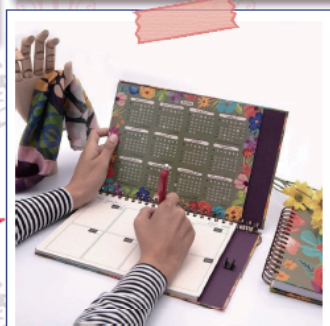
● Estudio P.A.P.E.L

イグアテミ、イジエノーポリス、モルンビなど有名なショッピングにお店を構えるブランド。かわいいデザインが豊富で女子力アップすること間違いなしです。

ホームページ: www.estudiopapel.com.br Instagram: [estudiop.a.p.e.l](https://www.instagram.com/estudiop.a.p.e.l)

● PAPEL & HOME

ブリガデイロ駅出口の比較的近くにあるお店。店内はプレゼント用品や生活雑貨が多いですが、インターネットに文具が充実していて、ネット上で買ってお店で受け取ることが可能です。ネットショッピングだと届く心配という方にオススメです。住所: Alameda Santos 497 Cerqueira César
ホームページ: www.papelhome.com.br/ Instagram: @papelhomebr



Papel Craft 写真: Instagram より

● Schizzibooks

雑貨フェイラなどでよく見かけるブランド。路面店はベルジーゼスと呼ばれる地区にあります。少し遠いので、レイカネカショッピング上の階の本屋さんか、イジエノーポリスにある雑貨店 MOD を訪ねるのがオススメです。

Instagram: @schizzibooks

路面店: Rua Iperoigo 255

Perdizes



Schizzibooks 編集部スタッフが好きなのはバナナ柄。他にもサポテン柄などもありです! 写真: 公式 Instagram より

● Papel Craft

モルンビショッピングやオスカーフレイレ近くにも店舗があるおしゃれ文具&雑貨屋さん。バッグや洋服も売っています。ポルトガル語をデザインしたラッピングペーパーもオススメです。

住所: Alameda Lorena, 1688 - Cerqueira César

ホームページ: <https://www.papelcraft.com.br>

Instagram: @papelcraft

Tenshon Agarú
Chocolate
 Guide

友チョコ? 輩チョコ!? 母チョコ!?

Source: It what was translated into English by Google Translate
 translation software of the present company.

2月といえばバレンタインデー！最近では、夫婦や恋人だけでなく友チョコや輩チョコ（先輩・後輩チョコ）、マイチョコ（自分へのご褒美）、母チョコ、子チョコ・などなど様々な間柄でチョコレートをプレゼントできるようになってきましたよね。今日はサンパウロ&リオで気になるおしゃれチョコ屋さんをご紹介します！夏だけど涼やしチョコで楽しみましょう！



蝶々とお花はホワイトチョコ。クリーム入りです。

STEFÁN BEHAR Sucré

チョコラッピングもとにかく半端なくかわいくて♡ デンションあがるお店。友チョコorマイチョコランキングダントツ1位のチョコです。

お味は少し甘めですが、かわいいで全く気になりません。(笑) お値段は少し高めですがその価値あり！食べちゃうのがもったいないチョコです。一番小さなサイズが4個入りから。

住所：Shopping Iguatemi - Térreo
 Instagram：@stefanbeharsucré



CAU CHOCOLATES

大人向けのおしゃれなチョコ屋さん。今回購入した中でお値段も一番高いチョコでした。パッケージもシックなので、大人の男性にプレゼントするのもオススメです。四角い形のもの一番小さな箱で9粒からで、丸型ものは16粒から。四角のタイプはカフェ味やフランボアーズ、マラクジャ、アールグレイ、はちみつ、塩味などがあり、全体的に苦味が少ない印象。マラクジャやアールグレイは、甘いのが得意ではない方でも楽しめる味です。ワインを片手に優雅に味わいたい・・・そう思わせるチョコレートでした。

住所：Rua Peixoto Gomide, 1740 - Jardim Paulista, São Paulo
 Instagram：@cauchocolates



恋人の日にはハート型のチョコも販売されるよです。
 写真：公式 Instagram より

Chocommelier

100パーセントベルギーのチョコレートを使ったボンボンショコラは、バターさも感じられる深みのある味わいで日本人には好まれそう。生姜、シチリアレモンとバジル、ポートワイン、ココナッツとパイナップル、カルダモン、いちごとベッパーなど個性的な15種類以上の味を楽しめます。宇宙を思わせるような綺麗な装飾のチョコレートもあり、選ぶのも楽しいチョコレートたちです。箱が一番小さなもので4粒から。味に対してお値段がそこまで高くないのも嬉しいところ！少し残念なのは箱は素敵なのに紙袋が非常にシンプルなところ。プレゼントならば袋を自分で変えてもいいかなと思いました。

住所：R. Mateus Grou, 40 - Pinheiros
 Instagram：@chocommelier_



チョコとカフェ、チョコとワイン、オリーブオイルなど6セットもあります。写真：公式 Instagram より

D'ENGO

NATURA というおしゃれな店舗のオーナーが素材に拘ってつくったチョコレートショップ。数年前に生まれた比較的新しいブランドです。クアアス味、カシャッサ味、先住民たちが望みの木と呼ぶクマルの種を使って風味付けしたもの、ジャプチカーバ味、カシャッサ味など、ブラジルを詰めたような6つのボンボンショコラセットがあります。嬉しいのはボンボンの味の説明書きが入っているところ。甘すぎず食べやすく、ブラジルに来たばかりの方や日本へのお土産にもオススメのチョコレートです。

住所：Shopping Higienopolis & Morumbi shopping など
Instagram：@dengochocolates



自由に選んで箱に詰めることもできます。

CHOCOLATE DU JOUR

フランス語の名前ですが、ブラジルのブランド。オスカーフレイル近くにもお店を構える有名店です。一番小さな箱は6粒から。透明なプラスチックケースなので、中身が見えるのが特徴です。美しい色のコーティングをされたチョコレートで、選ぶのも迷ってしまいそう。味は、カイピリーニャ、マラクジャなどのブラジルらしいものから、塩キャラメル、さくらんぼなどが揃っています。クリスマスには真珠のようなつぶつぶのチョコレートも販売されたり、少しお高めですがチョコ・ポップコーンも人気の商品です。

住所：R. Haddock Lobo, 1.421 Jardins
Instagram：@chocolatedujour



写真は去年のカーニバルに販売された真珠のようなミンツ味のチョコレート。
写真：公武 Instagram 様

CACAU NOIR

モンピーショップやイジエノーポリスショップを始め、多くのショップにも入っているチョコレートショップ。オレンジやレモン、ハシバミの実などフルーツ系のフレーバーから、ハッカ、トウガラシ、80%カカオなど、男性や甘いものを食べられない人にも口にしやすいものが多くあり、箱も黒くてシックなので男性へのプレゼントにぴったりです。個人的にはトウガラシが甘さ控えて美味しかったです。他にもトリュフの味もカシャッサやシャンパン、いちごなど6種類あり、ボンボンショコラと合わせて選んで箱に詰めてくれます。こちらも味に対してコストパフォーマンスのいいチョコレートだと感じました。

住所：Rua Harmonia, 150 - Vila Madalena
Instagram：@cacau noir



リオデジャネイロ・コパカバーナのスタイルのチョコレートもありおしゃれ。
写真：公武 Instagram 様

Chocolate Q.

番外編でご紹介するのは、現在リオデジャネイロにしかないチョコレート屋さん Chocolate Q. ボンボンショコラはないのですが、板チョコ、チョコがけクッキー、チョコレートケーキなどが販売されています。さすがリオのお店だけあり、パッケージもおしゃれでプレゼントやお土産にも最適。リオデジャネイロに行く方、カーニバルを観に行く方などにオススメのお店です。お店はガレオン空港とイパネマにあります。イパネマ店には喫茶スペースもあるので、素敵な空間でお茶をしながらチョコレートを楽しむこともできます。ぜひ訪ねてみてくださいね。

住所：Av. Rua Garcia d'Avila, 149 - Loja B - Ipanema
Instagram：@chocolateq.aquim



シエフ SAMANSA AQUIM 氏がオーナーのポルトガルのスイーツにもお店があります。
写真：公武 Instagram 様



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

イジェノポリス店

📍 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



ピラ・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

ピラ・ノバ・コンセyson店

📍 R. Afonso Braz, 657
☎ (11) 3849-0835

ピラ・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 (2ª andar)

🕒 火~日 12:00~17:00
月曜日:休

☎ (11) 2222-1176

JOJO JOJO LAB

ピラ・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. Friaque 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
ÚNICO



>>

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!

※お申し込みに応じては、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

パライソ

【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



居酒屋 壺々焔(こころ)
COCORO IZAKAYA COCORO

パライソ

【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¥3,300.00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 優待がとてもお得です。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çon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xon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



【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】

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。

南米旅の攻略マップ

2020年バージョンのマップもさらに充実！！

旅したところにチェック マークを記入！

ブラジルに住んでいる間に、南米を攻略しましょう！

(リストの★の数は人気を表しています！ **H.I.S. ツアーあり!** は H.I.S. が過去にツアーを実施した方面です。2019年のツアーについてはお気軽にお問合せ下さい！)

1 ガラパゴス諸島 ★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

ダーウィンが愛した“生命の起源”と呼ばれる島。世界自然遺産です！

2 リマ★★ **H.I.S. ツアーあり!**

ペルーの首都。美食の街としても近年注目されています！美術館も豊富にあるので事前に調べていきましょう！

3 クスコ&マチュピチュ ★★★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

一生に一度は訪れたい世界遺産の街。見どころがたくさんあるので長旅にもオススメ。

4 ブーノ&チチカカ湖 ★★

チチカカ湖では、湖の上の浮き草の住まいで暮らす人々の生活も見られます！

5 ウユニ塩湖 ★★★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

一生に一度は訪れたい場所。塩湖に水が張るのは1月～4月まで。高所なので準備万端で向かいましょう！

6 スケレ ★

白壁が美しい世界遺産の都市。日曜日の織物市も有名です！

7 ワイナ・ポトシ山 ★

世界でもっとも挑戦しやすい6000m級の山と言われています！大都市ラパスの郊外にあります。登山が好きな方はぜひ！

8 アタカマ砂漠 ★★★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

一面を思わせる神秘的な風景、大地から湧き出す間欠泉、塩湖、世界と言われる星空・・・脱日常の旅は間違いない！

9 バルパライソ ★★★

チリを代表する港町。アーティストの街としても知られ、壁に描かれたグラフィティも楽しめます！ **H.I.S. ツアーあり!**

10 イースター島 ★★★

モアイたちに会うならばココ！2日～4日の旅が人気なようです！マラソン大会も行われます！ **H.I.S. ツアーあり!**

11 サンチアゴ&ワイナリー ★★★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

チリの首都サンチアゴでは、海の幸とワインを楽しめます。郊外のワイナリーを巡る旅も人気です！

12 コスタリカ ★★★ 13 カリブ海クルーズ ★★★★★

大自然と温泉で癒しの旅！ジャングルの木の上を渡るキャノピーツアーもオススメです！ **H.I.S. ツアーあり!**

船で優雅に、カリブ海にある様々な島に寄港する贅沢な旅です！船内もカジノがあったり、プールもあったり船の中だけでも十分楽しめるようになってきました！お子様にはデイズニールーズも人気です！ **H.I.S. ツアーあり!**

14 カルタヘナ ★★

コロンビアのカリブ海沿いの港町。首都ボコタからは飛行機で1時間。世界遺産に認定された美しい港町でカリブの海賊たちとの攻防の歴史も体感できます！

15 サンアンドレス島 ★★★★★

コロンビア領の「楽園」と呼ばれる島。白い砂浜と素朴な街並み、美しい自然により新たな注目スポットとして人気上昇中の島です。

16 マナウス&アマゾン ★★★★★ **H.I.S. ツアーあり!**

ブラジルに住んでいるならば、一度は訪れたいアマゾン。コテージでゆっくりして、熱帯雨林散策もオススメです。ピラニア釣りなどのアクティビティも充実。マナウスでは、市場や劇樹が観光スポットです！

カリブ海

13

ベネズエラ

コロンビア

エクアドル

ペルー

ボリビア

チリ

アルゼンチン

36

17 ベレン&アマゾン川船の旅 ★★

ブラジル北部、アマゾン川河口の港町。アマゾンならではの食や、雄大な川の風景を楽しめます。ベレンは10月に行われるナザレ大祭の巡礼の地としても有名。

ギアナ
スリナム

19 フォルタレザ ★★ ジェリコアコアラ ★★

ビーチリゾートの街。世界一高いウォータースライダーがあるビーチパークも有名。ジェリコアコアラはさらに車で6時間の楽園と呼ばれる街。 **H.I.S. ツアーあり!**

20 フェルナンド・ノローニャ ★★★★★

ブラジルを代表する美しいビーチを堪能できる島。

21 シャパーダ・ジアマンチーナ ★★★★★

ブラジル最後の秘境と呼ばれるスポット。テーブルマウンテンや洞窟、透き通る青い湖など、雄大な南米の大地を体感できる場所です。 **H.I.S. ツアーあり!**

22 サルバドール ★★★★★

世界遺産の街並み、黒人奴隷の歴史と教会など文化遺産だけでなく、郊外には人気のビーチリゾートもあるのでお子さまと一緒に旅にもオススメです。 **H.I.S. ツアーあり!**

23 ブラジリア ★★

建築好きならば訪れたい街。ブラジルを代表する建築家オスカー・ニーマイヤー設計のカテドラルや国会議事堂をはじめとする作品を見られます。 **H.I.S. ツアーあり!**

24 オウロ・プレト ★★★★★

17世紀に起こったゴールドラッシュで栄えた街。世界遺産にも指定された古い街並みと美しい教会群が見どころ。 **H.I.S. ツアーあり!**

25 リオ・デ・ジャネイロ ★★★★★

お買い物、ビーチ、絶景、音楽、カーニバル・・・と魅力満載! 郊外には1日楽しめるビーチやベトローポリスという王宮の街もあり、何度も訪れたいスポットです。 **H.I.S. ツアーあり!**

26 パンタナール ★★★★★

世界最大級の大自然。生命の楽園と呼ばれ、サファリツアーやポートツアーでたくさんの鳥類や動物に出会えます! **H.I.S. ツアーあり!**

27 ポニート ★★★★★

透明度No1の清流でフローティングを楽しんだりラフティング、青の洞窟などなど・・・お子さん連れにも人気です! **H.I.S. ツアーあり!**

28 イグアス ★★★★★

世界最大の水量を誇る滝は、必見! 船で滝に近づくツアーや隣国のアルゼンチン、パラグアイに入ることも可能です。 **H.I.S. ツアーあり!**

29 アスンシオン ★★

パラグアイの首都。税金が低いことから、お買い物のメッカとして知られています。人が行かないところが好きな方にオススメです! **H.I.S. ツアーあり!**

30 モンテビデオ ★★

ムヒカ元大統領で有名な国ウルグアイの首都。素朴な街並みとワイナリーツアーがおすすすめ。こちらもレアな旅スポットです! **H.I.S. ツアーあり!**

31 アンタ・デル・エステ ★

ウルグアイのビーチリゾート。カジノなども作られトランプタワーまであります! ワイナリーと合わせて楽しみましょう! **H.I.S. ツアーあり!**

32 サルタ雲の鉄道 ★★

世界で一番高い所を走る高原鉄道。電車好きの方には外せないスポット。 **H.I.S. ツアーあり!**

ブラジル



パラグアイ



ウルグアイ



33 フェノス・アイレス ★★★★★

南米のバリと呼ばれる街並み。革製品などのお買い物やタンゴ・ショー、お肉&ワインを堪能できます! **H.I.S. ツアーあり!**

34 メンドーサ ★★★★★

アルゼンチンを代表するワイナリーが点在する地区。ランチと景色も楽しめるゆったり癒しの大人な旅。 **H.I.S. ツアーあり!**

35 エル・カラファテ ★★★★★

世界自然遺産に登録された国立公園で、氷河トレッキング、氷河クルーズが楽しめます! **H.I.S. ツアーあり!**

36 ウシュアエア ★

南の最果ての地。”地球の果てを巡り遊覧船”や蒸気機関車、エメラルド色に輝くエメラルダ湖などが見どころ! **H.I.S. ツアーあり!**

週末から3連休にぴったり!

サンパウロ 近郊マップ



- 1 サントス Santos**
ビーチや路面電車、コーヒー博物館がオススメ!
- 2 カンピーナス&機関車 Campinas**
サンパウロから2時間。機関車 Maria Fumagca にも乗れます!
- 3 パラチ Paraty**
海&クルーズと古い街並みが魅力。8月にはカジャツサ祭りも!
- 4 クーニャ Cunha**
陶芸の街。人気のファゼンダ・ウエムラに一度宿泊してみてください!
- 5 イーリャベラ Ilhabela**
ビーチリゾートの島。サンパウロから4時間弱!
- 6 リオケンチ Rio quente**
温泉の街。アミューズメントパーク“Fazenda Agua Quente”も!
- 7 サオ・ペドロ São Pedro**
サンパウロから一番近い温泉の街。頑張れば日帰りも可能!?
- 8 モンテベルジ Monte Verde**
山で避暑&自然を満喫。トレッキングや乗馬がオススメです。
- 9 カンポス・ド・ジョルダン Campos do Jordão**
スイスのような街並み。Tarundo という自然の遊園地もあります!
- 10 キツニア・サンパウロ KidZania São Paulo**
サンパウロ市内、ショッピング・エルドラドの中にあり!
- 11 グアルジャ Guarujá**
サーフィンをするならばここ!
- 12 ソコーホ Socorro**
サンパウロから車で約3時間。滝とラフティング、絶景の丘とパラグライダーを満喫できます!

サンパウロ

- 13 オランブラ Holambra**
オランダ系移民が集った花の街。8月末-9月に花エキスポがある。
- 14 サンホッキ São Roque**
ワインで有名。夏にはワインとアーティチョークの祭りも!
- 15 ブルメナウ Blumenau**
飛行機で1時間。ビールで祝うオクトーバーフェスタで有名!
- 16 エンブ・ダス・アルチス Embu das Artes**
サンパウロから約1時間のアートと手芸の小さな街。
- 17 フロリアノーポリス florianópolis**
サンパウロから飛行機で1時間強。リゾート&牡蠣で有名な街です!
- 18 イニョチン Inhotim**
ペロオリゾンチの空港から車で約1時間半。綺麗に整備された巨大なアート&自然公園です!
- 19 グラマード Gramado**
サンパウロから飛行機で2時間。ヨーロッパ風の避暑地として知られています!

ブラジル国内の素敵な&面白いイベント・お祭り一覧

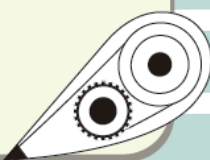
- 2月** リオのカーニバル/サンパウロのカーニバル/バイア/レシフェ&オリンダのカーニバル
日本でも有名なリオのカーニバル以外にも、各地の特色あるカーニバルも必見です! 人混みでは携帯の管理には気をつけましょう!
- 5月** サンパウロの音楽・文化の祭典**ビラダカルトウラル (Virada Cultural)**: 5月30日・31日
サンパウロ市内の各所に舞台が作られ、有名な歌手も登場して2日間歌・ダンス・演劇などが無料で楽しめる祭典です!
- 6月** サンルイスの牛祭り**フンバ・メウ・ボイ (Bumba Meu Boi: São Luis)** 6月です! 日程未定
タイルの街として知られるサンルイスで行われる牛にまつわる伝統の物語を再現した祭り。衣裳の装飾が美しいことでも有名です!
- 6月** リオデジャネイロを走る! **リオフルマラソン (Maraton do Rio)**: 6月14日
リオの街や海を楽しみながら走るフルマラソン。前日はハーフマラソンが開催されます! ブラジル滞りの思い出作りに是非!!!!
- 6月** アマゾンにある**パリンチンスの牛まつりボイブンバ (Boi Bumba: Parintins)** 6月26日-28日
アマゾン最大の祭典であり世界から観光客を魅了するお祭り。舞台であり音楽でありダンスであり...と! 何えぞネット動画を見てください!
- 7月-8月** **カンポス・ド・ジョルダンで祝われる祭典 (Festa da Cerejeira em Flor de Campos do Jordão)**
昨年は51周年であった伝統のお祭り。7月-8月の土日で祝われ、鯉のぼりなども飾られ、花と食を楽しめます!
- 8月** **パラチのカジャツサ祭り (Festival da Cachaça, Cultura & Sabores de Paraty 2020)** 8月14日-16日
天國に一番近い町とも言われ、美しい海と歴史ある街並みで有名なパラチで、ブラジルの蒸留酒であるカジャツサのお祭りが行われます!
- 8月** **オランブラの花の祭典 (Expoflora: Festa das Flores 2020 Holambra)** 8月28日-9月27日
ブラジル国内のオランダと呼ばれるオランダ移民の街で開かれる花の祭典。オランブラはサンパウロから車で1時間半ほどです!
- 9月!?** **フロリアノーポリスの牡蠣祭り (Fenaostra - Festa Nacional da Ostra e da Cultura Açoriana)** 未定
牡蠣料理のコンテストや、様々な魚介を楽しめるブースもです。2019年は9月開催でしたが、10月のときもあるようです!
- 10月** **ベレンのナザレ大祭 (Círio De Nossa Senhora de Nazaré: Belém)** 10月11日
アマゾン河河口の街ベレンで行われるキリスト教のお祭り。この日のために1ヶ月をかけて巡礼の旅をする人もいるのだとか。
- 10月** **ブルメナウのビール祭りオクトーバーフェスタ (Oktoberfest: Blumenau)** 10月7日-25日
ブラジルのドイツとも呼ばれるドイツ人移民の街ブルメナウで毎年行われるビール祭り。街並みもドイツのよう気分満点です!

2020年 ブラジル（サンパウロ州）の連休一覧&旅の計画表

連休に有休を足して長期旅行もあり！



- ✓ 2月 カーニバル：2月22日（土）-26日（水）**5連休** → どこに行く？
リオ&サンパウロのカーニバル観戦チケットまだまだ販売しています！*26日出勤される方は4連休です！
- ✓ 4月 4月10日（金）-12日（日）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：海も満喫 世界遺産の街バラチのバスツアー or バンタナール
- ✓ 5月 5月1日（金）-3日（日）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：リオデジャネイロ&イグアスの滝を満喫！
- ✓ 6月 6月11日（木）-14日（日）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：白い砂丘が美しいレンソイス or アマソンの街マナウス
- ✓ 7月 7月9日（木）-12日（日）**4連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：白い砂丘が美しいレンソイス or サンチアゴとイースター島の旅
- ✓ 9月 9月5日（土）-7日（月）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：世界遺産の街 美しい教会群のあるオウロ・プレット
- ✓ 10月 10月10日（金）-12日（日）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：陶芸の街 クーニャのバスツアー
- ✓ 10月 10月31日（土）-11月2日（月）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：世界遺産とビーチを楽しめる サルパドール
- ✓ 11月 11月20日（金）-22日（日）**3連休** → どこに行く？
H.I.S.にて手配可能！おすすめ旅行先：清流のアクティビティを満喫 ポニートの旅
- ✓ 12月 12月21日（金）-25日（火）**5連休** → どこに行く？
毎年バタゴニアツアー&ナスカの地上絵を含めた大満喫ペルー7日間が大人気です！
- ✓ 2021年2月 カーニバル：2月13日（土）-27日（水）**5連休** → どこに行く？
毎年ウユニ塩湖ツアーとバタゴニアツアーが大人気です！！



企画バスツアー

- 4月 世界遺産の街バラチと美しい海を満喫 バスツアー
- 6月 東山農場でカフェ農場見学&移民の歴史を知る バスツアー
- 7月 アチバイア 真っ赤ないちご狩り バスツアー
- 8月 自然豊かなカンボストジョルダンでチーズフォンデュ堪能 バスツアー
- 9月 オランダ移民の街オランダブラで美しい花を満喫 バスツアー
- 10月 サンホッキのアーティチョーク祭りに参加しよう！バスツアー
- 10月 陶芸の街クーニャを尋ねる バスツアー
- 11月 東山農場でカフェ農場見学&移民の歴史を知る バスツアー

日帰りなので
お子様連れにも人気



中米・南米の素敵な&面白いイベント・お祭り一覧

2月 チリ・イースター島の裸で踊る祭り『タパティラパヌイ (Tapati Rapa Nui)』

民族衣装 (ほぼ裸) で様々な踊りや競技が行われ、バナナを下げて走る競技もある模様。今年は2/1-15日開催のようです!

2月 コロンビアの『オルロのカーニバル (Carnaval de Oruro)』

ブラジル・リオのカーニバル、ペルー・クスコのインティ・ライミ祭りと共に南米3大祭りの一つ。21-24日衣装が特徴的です!

3月 アルゼンチン・メンドーサのブドウ収穫祭『FIESTA DE LA VENDIMIA』

3/6から様々なイベントが行われますが、一番盛り上がるのは3/9のようです!

6月 ペルーの太陽神崇拝の儀式『インティ・ライミ (Inti Raymi)』

世界的に有名なインカ帝国工程による太陽神崇拝の儀式! 今年は6/24開催のようです!

6月 チリ・イースター島一周マラソン『ラパヌイ・マラソン (Marathon Rapa Nui)』

イースター島の大自然とモアイ像を見ながら走るマラソン大会! 参加人数限定250名で2019年は6/7-8開催です!

6月 コロンビアのトマト投げ祭り『Gran Tomatina Colombiana』

2020年は6/7に行われるもよう。本場スペインのようにトマトまみれになるようです!

11月 ガイコツがたくさん!? メキシコのお盆『死者の祭り (Dia de Muertos)』

2020年11月1-2日に行われる世界的に知られるお祭り。ガイコツの飾りや仮装をする人々でいっぱいになります!

11月 200個も!? メキシコの気球祭り『Festival Internacional del Globo』

レオンという日系企業も進出する街で毎年行われている気球祭り。11-13日開催。200の気球が空を舞います!

阪倉 歯科医院



sakakura
ODONTOLOGIA INTEGRADA

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



サンパウロにニューオープン! 東京で人気のZEROジムで 睡眠の質をあげよう!!!

●ゼロジムとは?

ゼロジムとは、東京で生まれた疲労回復ジム。ストレッチと瞑想などのマインドフルネスを組み合わせた75分のプログラムで、身体だけではなくストレスや携帯の使いすぎなどで疲れた頭の疲労をリセットすることを目指すジムです。プログラムは、①ストレッチ②自重トレーニング③瞑想・マインドフルネス④脱力の4つのステップから成ります。



運動不足のA子が一番きつと感じた自重トレーニングのポーズのひとつ。

●動きはシンプル、 されど、とにかくすごい!

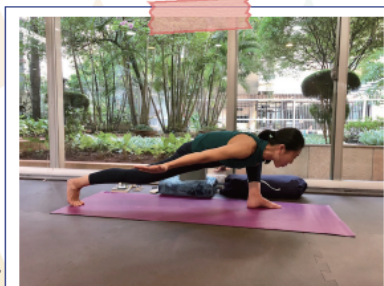
ストレッチ&自重トレーニングはランニングのように激しく身体を動かすタイプのものではなく、ヨガの様なポーズを組み合わせることで身体の様々な部分に負荷をかけていくもの。写真を見ると「リラックス系のストレッチかしら」「身体が柔らかいかどうかじゃない!?!」「自宅でできそう」と思ったりもするかも知れませんが、ポーズを維持することが想像以上にハードで、身体中の筋肉を使い、開始直後から結構な汗をかきます。そして、ポーズの順番と組み合わせに意味があり、インストラクターさんがいないと集中して行えません。女性に特に嬉しいのは上半身をほぐし&鍛えられて、身体のバランスがよくなる感覚があるということ。姿勢改善や肩こりなどにも効果があるようです。プログラムの前半は、スポーツをやっている男性でもきつい部分があり、普段運動をしないA子は「こりやついていけない!」と初回は敗北感を感じましたが、不思議なことに回を重ねるごとにできるようになり達成感となります。本当の効果を体感するならば2-3回は受けた方がいいのでは・・・と感じました。

●瞑想&マインドフルネスで深いOFF状態に誘われる

ハードな自重トレーニングをした後はマインドフルネス。インストラクターさんの声に誘われて瞑想を行います。少しづつ頭から雑念が消えて空っぽになり脳が休まる感覚があり、レッスンの最後には気持ちよく思わず寝てしまいそうになるほど。これは個人の感想ですが、瞑想により特に脳が一度OFF状態になったのか、レッスンの後は少しぼーっとする感覚があるのですが、それを越えると逆に頭がはっきりして身体が軽くなりました。本来は午後か夜に行うのが望ましいプログラムということでしたが、個人的には午前中に行っても1日が充実して夜よく眠れると感じました。ZEROジムでは月に1回女性向けの美活プログラムも行っているの、気になる方は合わせてお問い合わせ&トライしてみてくださいね。



ジムはスタバ隣の緑が見える気持ちいい空間。着替えはトイレで行えます。



重要なのはきれいなポーズができるかということより狙った場所に負荷がかけられているか。

●ZERO GYM São Paulo

住所: Alameda Campinas, 463 Jardins (MASP 駅より徒歩4分)

FB:@zerosp 携帯・Whatsapp 11-97274-2200 (日本語可)

*レッスンの時間や料金の詳細に関しては、FBをご覧ください。

*回数券はご家族・ご友人と一緒に利用可能です。料金に変更する可能性がございますのでお問い合わせください。

有効期限 3ヶ月		有効期限 6ヶ月	
2回券	4回券	12回券	24回券
R\$ 400	R\$ 600	R\$ 1500	R\$ 2400



新年から掘り出しもの発見!

困った時はとりあえず

ロジャス・メウを覗こう!

日本に比べ、欲しいものがどこに売っているのかいまいちわかりにくいブラジル。駐在期間も限られているし、気軽に安くごまごました生活用品を買いたいという方にオススメなのが、チェーンの生活雑貨&キッチングッズ&家電など揃うお店 LOJAS MEL。パライソに一番近いお店は隣駅アナホーザの駅から徒歩30秒ほどのところにあります。

扇風機、キッチン家電、ブランケット&タオル、シーツ、文房具 子供のおもちゃ、延長コード、蚊除けの網、キッチン用具、保存容器、収納ケース、お風呂のシャンプー&石鹸置き、姿見(鏡)・などなど。

あらゆるものが売っているのですが、在庫があふれている商品を安く扱っている印象。なので、品物によっては、もう一度買いたいと思っても品切れになっていることがありますので、いいものを見つけたらその時に買うことをオススメします!

個人的には、雑多に置かれた棚から掘り出し物を見つけるのが楽しいお店です。ぜひ一度覗いてみてくださいね!



駅改札をでて右手にある階段を上がってすぐ。振り向くとそこに!



おもちゃコーナーも盛りだくさん



なぜかタッパーの品揃えが豊富です!



ぬいぐるみは30レアルほど



扇風機は50~90レアル



← シュハスコパーティードに飲み物サーバー90レアル



カップセット 25レアル

子供用ハンガー 10個 10レアル



売っているもの(の一部)一覧

扇風機、キッチン家電、ドライヤー、ブランケット&タオル、シーツ、カーペット、文房具、子供のおもちゃ、ぬいぐるみ、子供用のプレイマット、ローラースケート、三輪車、学校用リュック、ペット用品 延長コード、蚊除けの網、キッチン用具、食器、シャワーヘッド、鍋類、保存容器、収納ケース、お風呂のシャンプー&石鹸置き、姿見(鏡)、ハンガー、乾電池、ドライヤーなどの工具、ビーチ用の折りたたみ椅子、ビーチパラソル、冬はクリスマスのイルミネーション

住所: R. Domingos de Morais, 584

平日&土曜 朝8時~夜8時 日曜9時~15時

M2

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!!

謹賀新年 キャンペーン

ヘッドスパ 女性 **RS 180 → RS 130**
(ブロー込み) 男性 **RS 150 → RS 100**

マツエク RS 230 → RS 180

*条件: 2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ナージも始めました。
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 Sampaolo Viana, 286 - paraiso
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

早めに計画を!
魅力的なツアー満載です!

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!

2月



まだまだ間に合う!
**リオ&サンパウロ
カーニバル観戦チケット**

(リオは嬉しい往復送迎付き)

日程と座席を選べます! 座席表や惜別の料金はホームページに掲載されています。リオのチケットのみ送迎付きです。
トップページより、「カーニバル特集」をご覧ください!

リオカーニバル日程

★スペシャルグループ
2月23日(日)
24日(月)

サンパウロ日程

★スペシャルグループ
2月21日(金)
22日(土)
★優勝パレード
2月29日(土)

4月
連休



オススメ!

4月10日発

移動は約4時間半・トイレ休憩あり

今注目の世界遺産の街と自然!

歴史と海を楽しもう!
リオ州バテラ3日間バスツアー

国内

美しい海と歴史地区を訪れる内容充実、パラチバスツアーです。コロニアル風の優雅なファサードをもつ家々、ポルトガル様式の教会や砦など、かつての栄華が色濃く残る小さな町は、ブラジル国内でも人気のコロニアルリゾートです。美しい海でのシュノーケルや国立公園でのトレッキングなど、パラチの自然も楽しめます!

HIS ならではの!
嬉しい6つのポイント

- 国立公園のトレッキング、美しい滝を訪れます。
- カジャツサの製造現場や様々なカジャツサのテイasting、キャツサパ粉の生産現場も訪れます。
- 楽しいジープツアーつき!!
- 美しい2つの島と2つのビーチを訪れるパラチビーチツアーを満喫! シュノーケリングも楽しめます!
- 3つの教会と、パラチ市立博物館、文化センター、コロニアルハウス等の外観観光 & ガイドの歴史解説がついてきます!
- 安心のH.I.S. スタッフ同行ツアーです!

* 1名様でのご参加の場合金額が変わります。

旅行代金 BR\$
1,980

4月
連休

4月10日発

現地発着ツアー【航空券は別料金】

やっぱリペルー! 一番人気の絶景スポット!
大満喫! ペルー3日間
3日間でもクスコとマチュピチュを
楽しめます!!



旅行代金 US\$
990~

マチュピチュ、クスコ市内に加え、マライ塩田やモライ遺跡にもご案内します。クスコ空港から日本語ガイドが同行。インカの歴史も日本語でわかりやすくご案内します。(ツアー代金にはサンパウロ-クスコの航空券代金は含まれておりません。)

4月
連休

4月10日発

現地発着ツアー【航空券は別料金】

ブラジルならではの体験!
大自然と動物に出会う旅!

パンタナール 3日間

ブラジル、パラグアイ、ボリビアの三ヶ国にまたがる世界最大級の大湿原パンタナール。千種類を超えると言われる鳥類や哺乳動物たちの暮らしを間近で満喫できる南米ならではのツアーです。

旅行代金 BR\$

2,565~ / 2名様1室
3,027~ / 1名様1室



5月
連休

5月1日出発

国内

ブラジルで人気の旅行先を一緒に満喫!

リオ&イグアスの滝 3日間

美しいブラジルの古都であり、ビーチリゾートでもあるリオデジャネイロと、世界3大瀑布のひとつであるイグアスの滝、タイプの誓う魅力的な観光地を一緒に楽しめる人気のツアーです!

ゴールデンウィークで来伯されるご家族やご友人と参加するのもオススメのツアーです!

詳細は間もなく公開です!

旅行代金
Coming soon



次のページに
続きます!

6月
4連休

6月11日発

国内

オススメ!

期間限定! お見逃しなく!

レンソイス 4日間

ブラジルでしか体験できない! 絶景の旅!



旅行代金 BR\$

4,890~

エメラルドグリーン湖と白く
光る砂丘が織りなす
まるで夢のような絶景を体験!

嬉しい6つのポイント

- サンパウロから日本語アシスタントが同行で言葉の心配はございません!
- 人気のプレギッサスリパークルーズツアーがついています!
- 大レンソイスと小レンソイス両方たっぷり楽しめます!
- H.I.S. なら経験豊富! お子様とのご旅行も安心です。
- レンソイスの砂丘を空から眺めるセスナツアーも手配可能です!
- タイルが美しい世界遺産の街、サンルイスの歴史地区観光も付いています!

6月
連休

ブラジルにいるからこそできる
一生に一度は行きたい旅!

6月11日発

現地発着ツアー【航空券は別料金】

国内

マナウス 4日間

日本の約2.3倍の面積を誇るブラジル! その自然の豊かさを肌で感じる旅。ジャングルの中のロッジにも宿泊できます!



旅行代金 BR\$

3,890~

ロッジでは、船でいく朝日や夕日鑑賞、ピラニア釣り、ジャングルトレッキング、原住民宅訪問など様々なエコツアーが充実していて大満足の4日間です!

嬉しい5つのポイント

- お客様にも優しい! 直行便利用を確約!
- H.I.S. なら日本語ガイド付きで安心。マナウスもアマゾンロッジ&ツアーも日本語ガイドがご案内します!
- 人気のマナウス市内観光ももちろんついています!
- アマゾン河支流の2色の川が合わるポイントもご案内します!
- アマゾンを体験できるエコロッジに2連泊で、エコツアーを十分に満喫していただけます!

6月
連休

7月
連休

国内

6月/7月のお好きな日程で

現地発着ツアー【航空券は別料金】

ブラジルの秘境を大満喫!!

サンチアゴ&イースター島 4日間

サンチアゴでは市内観光が CONCHAY TORO のワイナリーツアーかを選択できます!

イースター島では伝統の儀式を行うオロンゴ村やモアイ像が生まれた丘ノラクを訪れます!

- 人が行かない秘境が好きな方におすすめ!
- 飛行機でサンチアゴから4時間かかる神秘的な島は南米にいるからこそ行ける場所です。

旅行代金 US\$

875/1名様

2名様1室3星ホテルご利用時

6月
20日

バスツアー



コーヒ農園と移民の歴史に触れる!

東山農場バスツアー

NHK 放送 80 周年ドラマ「ハルとナツ」~届かなかった手紙~の舞台になった農場。日系移民の歴史に触れるバスツアーです。

帰りにアウトレット・プレミアム・サンパウロに立ち寄り自由行動!

お子連れでも気軽に参加できるツアーです!

旅行代金 R\$

290

7月
4連休

7月9日出発

国内

透明なラグーンの中で泳ぐこともできます!

この時期にしかなかった神秘的な絶景!

レンソイス&サンルイス 盛りだくさんの4日間

ブラジルでしか体験できない! 絶景の旅!



旅行代金 R\$

4,490~

嬉しい6つのポイント

- サンパウロから日本語アシスタントが同行で言葉の心配はございません!
- 人気のプレギッサスリパークルーズツアーがついています!
- 大レンソイスと小レンソイス両方たっぷり楽しめます!
- H.I.S. なら経験豊富! お子様とのご旅行も安心です。
- レンソイスの砂丘を空から眺めるセスナツアーも手配可能です!
- タイルが美しい世界遺産の街、サンルイスの歴史地区観光も付いています!

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!

他にもあります!! **お好きな日程で行く! 2月~5月までのベストシーズン旅行先**

**ボルドーガル
ガイド
遠征プラン**



水が透明なので
シュノーケリン
グでも魚がいつ
ぱい見れます!

国内

透明度 No.1!!
清流で泳ぐ ポート3日間
(現地ツアー)

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\$
2,290~

青の洞窟、スクリー川でのシュノーケリング、
フォルモソ川でのポートラフティングが付いた
充実のツアー内容です。宿泊ホテルのアレンジも
可能。航空券はお好きな日程で別料金となります。

**日本語ガイド
プライベート
プラン**



海外

旅行代金 US\$
1,100~

やっぱりペルー!!
**乾季のマチュピチュで
絶景写真を撮ろう!**

**見所をぎゅっと詰め込んだ! マチュピチュ村と
クスコ宿泊で大満足の道跡堪能ツアーです!**

ガイド付きで道跡をじっくりご案内! クスコでは
世界遺産の市内観光の他、マラス塩田や美しい遺跡
ももちろん訪れます! 日本語ガイドによるプライベ
ートツアーなので、お客様のペースに合わせてご案
内できます。航空券はお好きな日程で別料金となり
ます。



**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 **sao-paulista@his-world.com** (日本語 OK)

チリ支店



チリにご旅行・お仕事の際は、ぜひ私たちに声がけください!!

南北に細長い国チリは、南は氷河の絶景を楽しめるパタゴニア、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/>
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

3連休にオススメ! 人気のワイナリーを満喫する旅

サンティアゴ近郊ワイナリー巡り
(マイボ&カサブランカバレー) 2日間

サンティアゴ近郊に
広がるブドウの2大
産地マイボバレーと
カサブランカバレー
のワイナリーをそれ
ぞれ2つ巡ります。

力強い味わいが特徴のチリ固有の品種カルメネーレ(フランスが
原産だがヨーロッパでは絶滅したといわれています)や世界で最
も広く栽培されている人気品種のカベルネ・ソーヴィニヨンなど
国内外で人気のワインをお楽しみください。

2日目の昼食には、ワイナリーお勤め
の5種類のワインとワインに合わせた
5プレートの料理が楽しめるカップ
リングランチをお楽しみいただけます。

旅行代金 US\$
450~

大自然の宝庫に癒されること間違いなし!!!

チリ側パタゴニア4日間
(バイネ国立公園&氷河クルーズ)

チリ側パタゴニアを代表する
世界遺産バイネ国立公園と
大自然の迫力を堪能できる
バルマセダ&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、パタゴニアの
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
贅沢な旅です。



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(ブリティッシュ・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。



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。



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

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/ar/ja/>



明日の空へ、日本の翼