



H.I.S.

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4年目突入!!

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

Vamos!

BY H.I.S. BRASIL TURISMO

Vol.16

特集：三密を避けて 癒しの旅へ・・・

旅を2度味わう！ Sambapixで旅の写真を素敵マグネットに印刷して楽しもう！

走って楽しく健康に！ ランニングを始めませんか？ ランニングサークルをご紹介！

ブラジルならではの食材で！ 美味しくオシャレに ビタミンDを摂ろう！

H.I.S.のウェビナー&ウェブツアーでお得に旅気分！&旅の予習をしませんか？

心も体も癒される タイ古式マッサージでステイホームの疲れを取ろう！

今年は国内を攻めよう！ 年末楽しめるツアー情報!!

創刊 16号

2020年10月

密を避けて 癒しの旅へ

やっぱり私たちには旅が必要！！

瞬く間に世界を席卷したコロナ渦。ステイホームという今まで体験したことのない日常がやってきて、それまで当たり前でできていたことへのありがたさを改めて感じた方も多かったのではないかと思います。自由な街を歩くこと、カフェやレストランに行くこと、友人と時間を忘れて思いっきり喋ること、そして気ままな旅に出ること……。特別なことをしなくても、太陽をあびて、新鮮な空気を思いっきり吸い込み、知らない街をぶらぶら訪ね、景色をただゆっくりと眺められる幸せに気がつけた今、私たちは旅を今までとは違った目線で2倍も3倍も楽しめるかもしれませんね。

心も身体も旅を欲している今、密を避けつつ、癒しの時間を過ごしに行きましょう！今回は7つの近郊スポットをご紹介します！



密を避ける旅 3つのポイント！

まずは車でいける旅 自然を散策しよう！

まだまだ遠出を避けたい方は、車で移動できる範囲の近郊の旅を！自然であれば空気も循環しより安心。ピーチの混雑が気になる方は、海を見渡せる丘のトレッキングや船を借りたり、スタンディングパドルで海の上を散歩したりなど、楽しみ方を工夫しましょう！

早起きして景色を独り占め！

休日なのだからゆっくり寝たい・・・という方も多いかもしれませんが、早朝に起きて、密になる前に朝食をとり、人が少ないピーチや山を満喫するのはいかがですか？そして混雑する時間にホテルでシャワーをあびてお昼寝もいいですね。昼食も夕食も早めにとると混雑を避けられます！

ちょっといい部屋で楽しもう！

ちょっと広めのお部屋をとってホテル自体の滞在を楽しむのも一つの方法。ジャグジー付きのお風呂にゆったり浸かったり、ルームサービスで朝食をとったり、ホテルのお庭を散歩したり。ホテル選びも大切ですね。

H.I.S. オススメの近郊スポット！





GUARUJÁ

グアルジャ

車で約1時間半のビーチリゾート

まずはじめにご紹介するのはサンパウロ市に最も近い人気のビーチとも言えるグアルジャ。渋滞にもよりますが、通常はサンパウロから車で1時間40分ほどで到着できます。グアルジャには様々なビーチがあり海水浴やサーフィンなどを楽しむ人が訪れますが、中でも最も綺麗と言われるのがエデンビーチ。たどり着くには岩場を歩きますので靴もお忘れなく！



おすすめホテル No1 SOFITEL

目の前に海がある立地最高のホテル。ホテルの前にマルカザド島という島があり、干潮時は島までビーチがつながるため歩いて渡る事ができます。島には複数のトレッキングコースがあり、歩いて裏側へ出る事が可能ですが、草で手足をケガする可能性があるため、長袖長ズボンだと安心です。↓



おすすめホテル No2 CASAS GRANDE

↑こちらも海まで徒歩3分という好立地。室内&屋外のプール、ジム、テニスコート、キッズルームなど施設も整っています。シーフードレストランではタコのカルパッチョがおススメ！カツオの出汁が聞いた日本人好みの味付けです。また、温泉ほどの温度がある大きな温水プール&ジャグジ (Spasissimo) も魅力的です！

JUQUEHY

ジュケイ

車で約3時間 遠浅ビーチの楽園

砂浜に薄くシルクの布のように広がっていく波。ジュケイは静かな波が美しい遠浅ビーチで有名です。グアルジャとイーリャペーラの中間あたりに位置し、サンパウロから車で約3時間ほど。海沿いを通れば道中も景色を楽しめます。小規模ですが、可愛いショッピングや美味しいレストランもあり、癒しの小旅行にはぴったりです！

おすすめホテル Beach Hotel Juquehy

目の前がほぼ180度ビーチに囲まれている景色抜群のホテル。プールも充実しているのでご家族づれにもおすすめです。徒歩5分の所にジュケイ・ショッピングがあり、レストランも周りにたくさん。ホテルのパラソルとチェアも借りられるので、ビーチでゆっくり過ごしたい方にもおすすめです。

おすすめスポット Juquehy Shopping
Restaurante Gulero

↑おすすめ観光は、町の門に入ってすぐにある Shopping Monjolo Juquehy と、Beach Hotel Juquehy から徒歩5分の距離にある Juquehy Shopping です。特におすすめは Juquehy Shopping、ハワイを彷彿とさせるお洒落なお店とレストランが数件並んでいます。食べたいもの、欲しいものが見つかる事まちがいない！レストラン Gulero では海老のスパゲティーやリゾットなど魚料理を、南国の美しい庭園にてお召し上がりいただけます。ぜひお試しを！



CAMPOS DO JORDÃO

カンポス・ド・ジョルダン

車で約3時間半 ヨーロッパのような街

これから暑くなる夏のシーズン、比較的標高の高い地域で避暑をするのもいいですね。カンポス・ド・ジョルダンはブラジルのスイスと呼ばれる街。スイスのような美しい建物が立ち並び、チーズフォンデュやビールも楽しめます。ロープウェイで丘に上がったり、観光電車に乗ったり・お子さんと楽しめるアクティビティーも。大自然の新鮮な空気を吸って、緑を見て、気分転換をしたい方にオススメです。



おすすめホテル Pousada Café Poesia

アットホームな雰囲気のごちらのホテルも週末1泊の宿泊が可能なのが嬉しいところ。繁華街のカビバリまで車で3分、徒歩15分の好立地です。ジャグジー付きのお部屋とオーナーの趣向を凝らした内装をぜひお楽しみ下さいね！女子旅にもオススメです。↓



おすすめホテル No! home green home

↑カンポス・ド・ジョルダンの高台に建つ、まるでお城のようなシンボリックな伝統ホテル。お部屋の広さは60平米〜でバルコニーからは美しい景色も望めます。施設も充実しており、その名の通り、周りの自然を映えながら家のようにお過ごし頂けるのが特徴です。週末は最低宿泊日数が2泊、3泊と縛りのあるホテルが多いですが、週末1泊から宿泊可能。1部屋に5名まで泊まれるためご家族やご友人との旅に人気のホテルです。

MONTE VERDE



モンチ・ベルズ

車で約3時間
大自然を満喫!

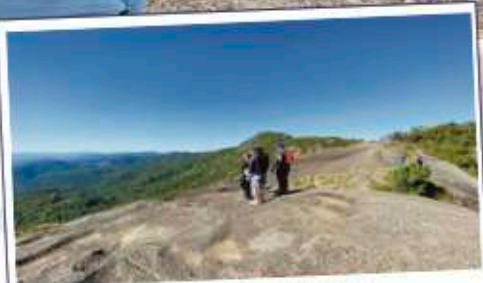
ブラジルらしい雄大な山々の景色を気軽に楽しみたいのであれば、モンチ・ベルズが最適。サンパウロから車で約3時間。街は小さいので1泊2日でも充分に楽しめます。

おすすめホテル Chalet Inn Forest

山の中のロッジをイメージしたホテルです。オーナーこだわりの手作り朝食が美味しくボリューム満点! シャレータイプのお部屋なのでプライベート感もあり、密を避けて安心です! お部屋には大きなジャグジーと暖炉もあり、薪をくべる貴重な体験もできます!



↑朝食はベランダで美しい景色を楽しみながら食べられます。



人気のトレッキングコース Pedra Redonda
片道 30分程度の軽いトレッキングです。
1990メートルの頂上は絶景! 事前予約が必要です。



おすすめレストラン

①【Cantina Portale di Napoli】

事前予約必須のイタリアンレストラン。チーズとリモンチェッロは格別です。スタッフもきびきび働き、とても気が付くレストランです。

②【Villa Amarela】せっかくミナスジェライス州に来たので、郷土料理を食べたいと思ったらこちらがおススメ! 味も雰囲気も抜群のレストランです。

おすすめチョコ屋さん【Gressoney Chocolate Factory】週末は夜遅くまで営業しているため、夕食帰りに立ち寄れます。

SÃO ROQUE

サン・ホッキ

車で約1時間 10分のワインの里

サンパウロから約1時間で多少渋滞しても気軽に訪れやすいオススメのスポット。ワインの里としても知られており、ワイン祭りも行われる町です。ホテルのアクティビティー以外にも、ワイナリーなどプチ観光スポットが少しあるので充分に楽しめます！

おすすめホテル Hotel Villa Rossa

広大な敷地を誇るホテルで、密を避けるのにはぴったり。施設も屋内・屋外プール、サウナ、温水ジャグジーなどプール系が充実しているのと、ホテル周辺を歩ける2キロほどのトレッキングコースも楽しめます。ホテルから車で10分の距離にアウトレットもあり、合わせて楽しめます。

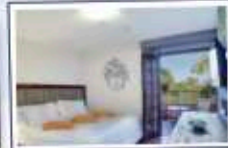


↑ワイナリー GOES は人数限定でワイナリー巡りを再開しています。

サンホッキは、ワイナリー巡りで有名ですが、9月末の時点では再開しているところは少ないので、ご旅行の前に事前確認が必要となります。(訪ねるとショップのみ開けてくれる場所もあります。)

例えば、有名なワイナリーの一つ GOES は、週末は1日4回のワイナリーツアー（1回30名限定）を行っていますが、事前予約ができず、当日現地の先着順で参加できる形式になっています。

サン・ホッキでは、他に Recanto da Cascata という川辺を歩ける小さな公園、Mirante do Saboó という高台、Ski Mountain Park というスキージャンプ台がある公園（こちらは9月末はまだ閉まっております。）など、小さな観光地もあります。



ATIBAIA

アチバイア



車で約1時間40分 ファゼンダに泊まろう!

ファゼンダは、宿泊ができるかつての大農園。馬に乗ったり、牛や馬などの動物を見たり、魚釣りをしたり、乗馬したり・・・アチバイアはサンパウロから2時間弱でアクセスも良く、人気のファゼンダもあるオススメのスポットです。

おすすめファゼンダ Hotel Fazenda Dona Carolina

広大な敷地のある美しいファゼンダ。1872年にコーヒー栽培のための農園としてつくられました。乗馬用の馬をもち、家畜とのふれあいや、魚釣り、カヌー、テニス、プール、スパなど、施設もアクティビティーも充実している

ので、ご家族でもご夫婦でも単身でも様々な楽しみ方が可能です!



↑コーヒー農園だった頃の面影を残す建物。

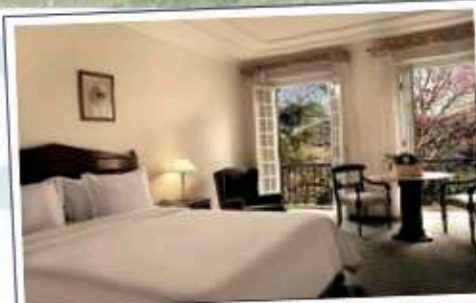


おすすめ!

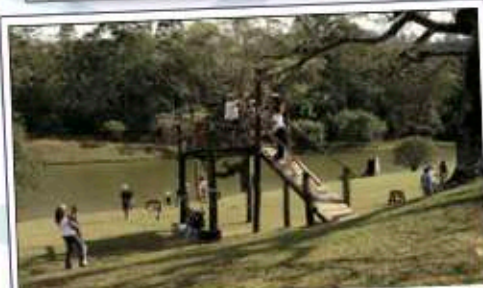
合わせて楽しみたい日帰りトレッキングコース!

アチバイアではトレッキングもごさいます!コースは、短いもので2時間。絶景を楽しめます!歩けるお子様ならば、5才からでも参加されています。

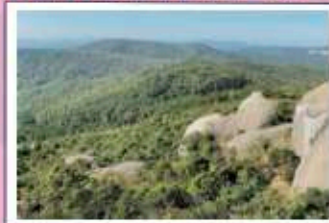
現在人気なのが、プライベートのガイド付きの日帰りトレッキングプラン。H.I.S. ブラジルにお問い合わせください!



農園とは思えない素敵なお部屋がいっぱい!人気のファゼンダなので、早めに予約しましょう!



敷地内には湖も。ここでカヌーや魚釣り、芝生で寝転んだり、丘の上でピクニックもできます。



MAIRINQUE

マイリンキ

車で約1時間10分ブティックホテルで癒しの時を

おすすめホテル Confraria Colonial Hotel Boutique

サンホッキとソロカバ、イトウという街のちょうど中間にあるマイリンキという土地。そこに静かなブティックホテルがあります。30室全てがスイートのお部屋でジャグジーがついたお部屋も多いのが日本人には嬉しいところ。インペリアル・スイートは独立した建物になっており、なんとプライベート・プールまでついているんです！密を避けたい今、とことん静寂のホテル滞在を楽しむのもいいですね！



スイート Conde のお部屋、大きなジャグジー風呂付きです。



Imperialは1部屋だけなので、早めのご予約を！

ご予約は H.I.S.Brasil にお任せください！

H.I.S.を通してご予約いただくと、ウェブサイトと同代金にて予約可能で、予約後の質問疑問などをお客様に代わりホテルへ確認いたしますので、安心してご旅行を楽しんでいただけます！

特に今は、プールが開いてるか開いてないか、使用できない施設はないかなど、気になることが多いですね。他にもお子様のエキストラベッドは入るか、お部屋のベッドタイプはどうなっているか、ベビーシッター代金はいくらか、などお客様のご不安な点を全て確認いたします！



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、GLOBE・JCB社のカードでもご利用ください。)



YAKITORI 焼き鳥屋

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。



- Av. dos Carimã, 93
- 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

居酒屋 HIRA

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

焼き鳥みずさか

ジャルジン・パウリスタ

【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 Nobrega, 76 - Loja 15
- 月-土 11:30-14:30, 18:00-21:00
日曜日・祝日: 休
- (11) 3284-4776

居酒屋 壺々炉(こころ)

COCORO IZAKAYA COCORO

ハラソ

【優待内容】

餃子一人前サービス

※ご注文時に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¥5,000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

謙造 KENZO SUSHI

リベルダーヂ

【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

Tanka

Restaurante Tanka

リベルダーヂ

【優待内容】

ビュッフェご利用
のお客様
ドリンク無料
(飲み放題)



- Hotel Akasaka
Praça da Liberdade, 149
Liberdade, São Paulo - SP
- (11) 3272-8978

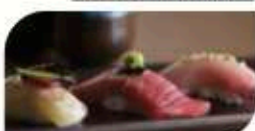
藍染 AIZOMÉ

ジャルジン・パウリスタ

【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。



- 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

Shiryo 真珠 鉄板 & 寿司

Shiryo Espago Teppan & Sushi

ピニエイロス

【優待内容】

平日: ディナー
20%割引
土日祝: ランチ
20%割引

※誕生日特典との併用不可



- Av. Pedroso de Moraes, 793
Pinheiros, São Paulo - SP, 05419-000
- (11) 3566-5557

【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は、JCBカード3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】

**JOJO特製サラダ
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。



- 📍 R. Gandavo, 193
- 🕒 月-土 18:30-22:30 日曜日:休
- ☎️ (11) 5083-9837

リベルダージ

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、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!新商品も絶々登場しますので、ご期待ください。

Kazu Cake/Restaurante Kazu

- 📍 Rua Thomaz Gonzaga, 84/89
- 🕒 水-土 11:00-15:30/18:00-22:30
- 🕒 月 11:00-15:00/18:00-22:30
- 🕒 日 11:00-15:30/18:00-21:00
- ☎️ (11) 3208 6177

Lamen Kazu

- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 87
- 🕒 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
- ☎️ (11) 3251-1836

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。

和レストラン
Restaurante 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。

美味しく！オシャレに！ ビタミンDを摂ろう！

ツナ缶とケールの葉の
スペイン風オムレツ



コロナ渦の中でわかに注目されるビタミンD。太陽を浴びることで皮膚で作られるビタミンですが、食材からも摂り不足分を補うことが風邪の予防にも推奨されています！

今回は日本&ブラジルで活動されている料理研究家・管理栄養士であるいしづあきこさんに、ビタミンDを多く含む卵とツナ、さらにブラジルならではの食材ケールも取り入れたレシピを特別に考案していただきました！



◎ 材料 (2~3人分)

- 卵：5個
- ツナ缶：1缶 (内容量 170g、ブラジルの一般的なサイズ)
- ケールの葉 (ブラジルでは Couve)：2~3枚
- ジャガイモ：中1個 (約 200g)
- A バルメザンチーズ (粉)：大さじ1
- A 塩：小さじ1/2
- A 胡椒：少々
- A ナツメグ：適宜 (なくても可)

◎ 作り方

- 1 ツナ缶は缶汁を軽くきる。ケールの葉は大きめのみじん切りにし、ジャガイモは皮をむき5mm幅の半月切りにしさっと洗って水気を切る。
- 2 大きめのボウルに卵を割り、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 フライパン (直径20cm) にオリーブオイル大さじ1 (分量外) とジャガイモを加え中火で熱し、蓋をして時々揺すりながら火が通るまで約3分ほど蒸し焼きにし、蓋を開けてケールの葉を加える。ケールの葉がしんなりしたら、2のボウルに取り出しツナも加えて混ぜる。
- 4 フライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、オリーブオイル大さじ1 (分量外) を中火で熱し、3を流し入れる。すぐにゴムベラで大きく混ぜて半熟状になったら弱火にし、蓋をして3~4分焼く。表面が固まったらフライパンに皿をかぶせて裏返し、そのまま滑らせるようにフライパンに戻し入れる。形を整え、蓋をしてさらに2分加熱する。
- 5 器に盛って、食べやすい大きさに切る。お好みで、ケチャップやマヨネーズ (分量外) を添える。

※裏返す時は、フライパンのサイズよりもひと回り大きい皿などをかぶせると良いでしょう。

※ツナ缶がない場合は同じくビタミンDが豊富なサーディン缶やさごめなどでも。

※他の具材に変えてアレンジ無限大のスペイン風オムレツです。

料理研究家 / 管理栄養士 いしづあきこ

料理研究家さじまりゅうた氏に師事し、TV、書籍、雑誌などのメディアや料理教室、イベントなど様々な現場で経験を積む。自身でも料理教室を主宰。現在は夫の転勤に伴いサンパウロで生活。現地の料理学校にも通いブラジルの料理も学ぶ。

ブラジル人には日本の家庭料理を、日本人にはブラジル料理を日本人の味覚に合わせて紹介したりブラジルの栄養豊富な食材を広めるべく活動中。国際交流基金のYouTubeサイトにて、ブラジルで手に入る食材を使った日本の家庭料理も紹介しています。





走って楽しく健康に！ ランニング を始めませんか？



何歳からでも始められます！

サンパウロに日本人のランニングサークルがあるのをご存知ですか？コロナでの引きこもり生活の中で自分の体力のなさや自己免疫力の低さを痛感した編集部 A 子は、ランニングを始めたいと、早速ご連絡してみました！

仲間がいるとまた楽しい！

CCC (Club de Corrida & Cerveja) は、20代～50代の男女メンバーが所属するランニングサークル。コロナ前は、毎週土曜日の朝8時からイビラプエラ公園で一緒に走り、サンパウロを中心とした地域のマラソン大会と一緒に出場し、みんなで打ち上げをするなどの活動を行ってきたそう。ランニング歴も人それぞれで、本気で走りたい人も初心者もどちらでも新規会員大歓迎ということでした。

現在はイビラプエラ公園が週末しまっているため土曜日の練習はストップしていますが、公園がまた解放されたら活動を再開するそうです。(メンバーの方の中には、平日の朝にイビラプエラ公園内、週末は外周を走っている方もいらっしゃるようです。)

もちろんランニングは一人でも始められますが、一緒に走る仲間がいれば長く続けられそうですね。メンバーの方の中には、大会後の仲間との打ち上げも最高！と話す方もいらっしゃいました。

お話を伺って勇気が出たのが、40代でランニングを始めたメンバーの方のお話。始めた時は疲れてしまったようですが、走っているうちにどんどん身体が軽くなり、長く気持ちよく走れるようになったそう。レースでは達成感を得られる他、風邪なども引かなくなるなど体調面での変化も感じられたとのことでした。手軽に自分の身体の進化を感じることができるともランニングの魅力だと話してくださいました。

旅先でも！旅ランを楽しもう！

サンパウロを中心として周辺国でも気軽に楽しめるマラソン大会がたくさんあるそう。今はコロナ渦でイベントが開催されていませんが、収束した時のために・・・とCCCが参加している大会の一部を教えてくださいましたので、下にご案内します。

ランニングの魅力は、どこでも手軽にできて、走りながら景色も楽しめる点。9月末の時点で閉鎖されている施設がまだまだたくさんありますが、“ランニング”というオプションが増えるだけで、日常でも旅先でも新しい楽しみができますよね！CCCの活動を詳しく知りたい方は、ぜひ下記のメールアドレスにご連絡ください！

CCC 問い合わせ先 (日本語でOKです)：

ルーカス (ニックネーム) tanahiro1974@gmail.com

カツ (ニックネーム) hine@live.com

コロナ渦が収束したら是非！ 例年行われているマラソンイベント例 (一部)

- Povo 公園 10/5km
- サンパウロ国際マラソン 42/24/8km
- フロリッパマラソン 42/21/7 km
- Run The Bridge 10/5km
- カンボストジョルダントレイル
- Superman Supergirl 10/5km
- サンパウロハーフマラソン 21/5km
- チリ サンチャゴフル 42/21/10km
- サンパウロシティマラソン 42/21 km
- イブラプエラ 10Km 10/5km
- SP International Half 21/14/7km
- モジダスクルーダス 21/12/6km
- Asics Golden Run 10km
- ポルトアルグレマラソン 42/21/7.5 km
- イグアスマラソン
- WRUN SP 2020 8/4 km
- リオマラソン ハーフ 21 km 21km
- Jockey Club Half 21/10/5km
- バカエンブー 13km/10km/5km
- リオマラソン フル 42/10/6 km
- サンシルベストレ 15 km



旅の写真で楽しもう



Sambapixで 旅の写真を 素敵マグネットに 印刷して楽しもう！



まだまだ自由に旅ができない今、過去に行った旅の写真で楽しんでみませんか？近年ブラジルでも写真をステキに印刷するサービスが増えています！今回は、編集部が頼んでみてよかったサービスをご紹介します！冷蔵庫に貼ったり、絵手紙のようにして、ご実家に送るのもいいですよ！

注文の仕方 Step1 サービス&写真を選ぶ

まずは、Sambapixのホームページを開いてみましょう。
(GoogleでSambapixと検索すると出てきます。)

ホームページ：<https://www.sambapix.com.br>

マグネットに印刷する以外にもマグネットなしのフレームつき、フレームなし・など様々なサービスがあります。今回はボラロイドカメラのようなフレームでマグネットに印刷される「Fixa Vintage」の注文の仕方をご紹介します！Fixa Vintageは、12枚セットで注文するサービスなので、印刷したい12枚の写真を選びましょう！料金は送料別で59.90レアルです。



Fixa Vintage

Retôr, mas com tecnologia digital.
Suas memórias mais e expostas para relembrar sempre! Impressões em papel fotográfico Premium a cores e elevada resistência e acabamento da Vintage, a Fixa Vintage possui tamanho 9cm x 11cm e marca magnética resistente.

12 Fixa Vintage por 5x de R\$ 19,97 no total

FAÇA JÁ ASSUA(S)
MAGNETES

←ホームページのFixa Vintageの項目 仕上がりのサイズは9cm x 11cmです。

注文の仕方 Step2 写真の取り込み画面へGO！

写真部分の仕上がりが正方形になるのですが、縦長や横長の写真もサイトで好みのトリミングができるので心配する必要はありません。Fixa Vintageの項目の下にあるをクリックします。次の画面では、インスタか、パソコンか、FBの中にある写真か選ぶように指示があります。今回はパソコンから選ぶ方法をご紹介します。

FAÇA JÁ ASSUA(S)!

É simples assim:
Para fazer o seu produto, você precisa escolher algumas fotos!
É mais fácil usar fotos de Instagram. Mas se não estiverem seu computador, não tem problema, basta corrigir as imagens e enviar o arquivo pronto!


OK! Que bom ter você aqui!
Necessário criar um perfil e qualificar momento em que você em um minuto.
Nome e sobrenome e e-mail.
Cadastra seu perfil de e-mail.
Fazer o upload de fotos.
Se você não quiser fazer seu cadastro, basta não clicar em enviar para que não seja criado o perfil.
Nome e sobrenome e e-mail.
Cadastra seu perfil de e-mail.
Fazer o upload de fotos.



↑メールアドレス登録は、注文の確認などのメールを受け取るために必要です。

パソコンのアイコンをクリックすると、メールアドレスの登録画面が出るので入力し、Proseguirをクリックします。

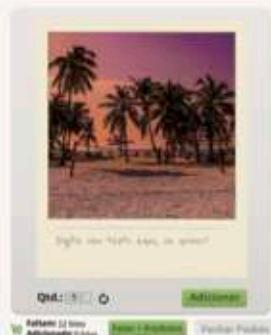
次に写真を取り込む画面に進み **Selecionar Fotos** から取り込みます。

Selecionar Fotos の下の項目は Subir Imagens com o Tamanho Original (オリジナルサイズで取り込む) にチェックを入れておきましょう。ここでは、とりあえず12枚以上を取り込んで後で12枚に絞ることも可能です。取り込んだ写真の枚数は、左側の Arquivos já carregados に数字で表示されます。写真が取り込めたら右下の Continuar に次に進みます。

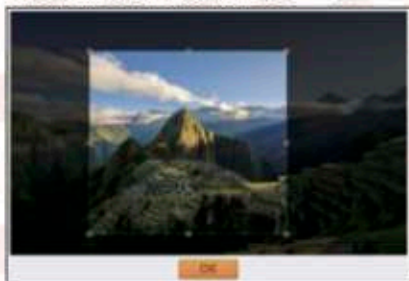
Selecione quantas fotos quiser. O número máximo de fotos é de 12.
Selecionar Fotos
Arquivos já carregados: 0
Arquivos a serem carregados: 12
Continuar

注文の仕方 Step3 トリミングをして注文!

Fika Vintage!



次の画面では、取り込んだ写真をトリミングする作業を行います。左に表示されるのが取り込んだ写真。それを選択すると右側の枠に表示されます。表示された時に、写真の上に **Ajuste** という文字が現れるので、そこで写真をクリックすると・・・↓



右の画像のトリミング画面が表示されたら、正方形の枠をすらしてお好みの画角にしてOKを押します。トリミングができれば、写真の下にお好みで文字を記入し、印刷したいQtd(枚数)を選び **Adicionar** を押します。同様に12枚分行いましょう!

12枚をトリミングしたら、左下の **Adicionado** が12fotosという表示になります。確認できたら右下の **Fechar pedodo**

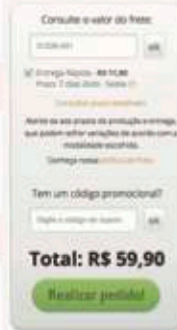


で、注文を確定させましょう。

次は注文確認画面です。注文内容を確認し、注文を修正するときは **Editar** から修正しましょう。確認できたら、右枠の **Consulte o valor do frete** に届けたい場所の郵便番号を記入しOKを押すと、送料と到着までの予定日数が表示されます。送料や到着日数が問題なければ **Realizar pedido!** をクリックして、

↑注文確認画面 (Ver fotos で注文写真が見られます。)

名前やメールアドレスの登録画面、送り先住所を記入する画面に移動します。



↑ Enterge e Rapida 仕切りの意味

最後にお支払いのページに移動します。Paypalでも支払いができるのもいいところ。注文から7日ほどで無事到着しました。

慣れてしまうと手軽に注文できるのでぜひ試してみてくださいね。SambapixのInstaも覗いてみてくださいね!

sambapix

ヘッドスパで気分転換しませんか? ♪ キャンペーンのご案内! ヘッドスパ半額!!!

色々な不安や晴れない気持ちが続いてしまう毎日ですが
髪をキレイにして気分転換!リフレッシュしましょう!

ヘッドスパ料金

メンズ通常 R\$158 → R\$79

レディース通常 R\$189 → R\$95

ご予約の際に、

「このチラシを見た!」とお伝えください!

*M2ではコロナ対策を徹底しております。

- ・お客様への消毒液使用のお願い
- ・スタッフのマスク着用
- ・店内の清掃、除菌、換気の徹底

お客様がリラックスできるように
努めておりますので
安心してご来店ください!
出張カットもご相談ください!



M2 hair&make

住所: Rua Sampaio Viana, 286 - paraíso

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

ryomatsunaga527 日本語でどうぞ! m2ryomatsunaga

M2

先着6名様にマグネット写真プレゼント!

合計6名様に2枚づつ! 旅の写真で作るマグネット
Fika Vintage をプレゼント! 詳しくは、Vamos! の
ライングループでご案内いたします。

10月15日に情報をアップいたしますので、右のQRコードよりライングループにぜひご参加ください!



タイ古式マッサージ
&
足つぼマッサージ de
&
フェイシャルエステ

癒しの
全身トータルケア

家にいるだけなのに・・・家にいるだけだからこそ・・・

慣れない自業生活でなぜか疲れが取れず、気分転換ができなかった編集部B子。5ヶ月間おこもり生活を頑張ってきた自分にご褒美を・・・と思い、癒しのマッサージの情報収集！全身&足つぼ&フェイシャルのトータルケアをしてくれる日本人女性がいると聞き、早速お問い合わせしてみました！

ご連絡したのは、Studio Akiのあきさん。日本でもタイ古式マッサージを中心に、足つぼ、フェイシャル、花嫁さん向けのエステや脱毛、痩身マッサージやバリエステなど幅広く施術してきたセラピスト&エステティシャン。3年前にサンパウロに移住してこちらでスタジオを開いたそう。現在消毒を徹底しつつサービスを再開しているとのこと、今回はタイ古式マッサージを受けることにしました。

ブラジルでタイ古式マッサージが受けられるの!?

まさかサンパウロでタイ古式マッサージが受けられることにまずは感動したB子。初体験のタイ古式マッサージにドキドキしながら向かいました！あきさんのスタジオは、ライノ駅から徒歩7分。ご自宅の1室にあります。

タイ古式マッサージは、床に敷かれたマットに寝て行われるもので、指圧による揉みと四肢を曲げ伸ばすストレッチが組み合わされたもの。写真を見ると激しそうに見える方もいらっしゃるかもしれませんが、これがすごく気持ちがいいんです！！あきさん曰く、マッサージの後に後日身体が痛くなる「揉み返し」がほとんどないのもタイ古式マッサージの魅力だとか。引きこもり生活で固まってしまった身体をゆっくりほぐして柔らかくしてくれる感覚で、施術が終わる頃には血の巡りもよくなり、自然と身体自体が軽く感じられ、頭もスッキリしました。60分の施術を受けたのですが、満足感高く、5ヶ月ぶりに癒されました！！

タイ古式マッサージは、ライノ近隣の駅であれば出張サービス（出張費20レアルがかかります。）も受け付けてくれるのも、余計な外出を控えたい方やお子さんの面倒をみている女性には嬉しいポイントです！



「コロナ前、お子さんづれのお客さんの様子。現在施術中は、あきさんもお客さんもマスク着用して行っています。」

スタジオは お子さんづれでもOKです！

あきさん自身1歳のお子さんの子育てををいらっしやることもあり、スタジオはお子さん連れに行くことも可能です！赤ちゃん用のベッドもあるので、赤ちゃんづれもOK！コロナ前は、よくベビーちゃん同様の女性も来られていたそう。

自身も子育てをしているB子は、今回は子供を連れてきませんでしたが、マッサージ中に子育て話やブラジルでオススメのグッズなどの女子&育児トークで大盛り上がり。気さくなあきさんとのトークにも癒され、やっぱり女性にはおしゃべりも重要！と共感し、そんなやりとりもストレス発散効果抜群でした！！

女性だけでなく 男性にもオススメしたいフェイシャル

今回は、タイ古式マッサージだけのプログラムを受けたのですが、現在、足つぼとフェイシャルをプラスした全身トータルコースを受けられる方が多いのだとか。特に男性のフェイシャルが盛れた人気だそう。あきさん曰く、男性にこそフェイシャルエステがオススメなのだとか。男性は仕事で身体が疲れ、頭をフル回転させて脳も疲れ、コロナも加わったストレスでなかなか夜寝られない方が多いそう。エステのリラックス効果で交感神経が優位になり、エステ中に自然と眠りに落ちる方がほとんどで、エステ後はお肌だけでなく、短時間の深い睡眠で頭がスッキリして疲労が回復した！とみんな話されるのだそう。なぜかスッキリしない方。疲れが溜まってしまっている方。是非一度訪ねてみてくださいね！



Studio Aki セラピスト・エステティシャン
あきさん

20代で自らも身体の疲れに悩まされ、マッサージや整体、リンパ、足つぼ、鍼灸などを数多く受けた経験から、人の手で癒されることに感動を覚え、エステ・マッサージ業界に転身。10年以上サンロンや大手ブライダルハウスで経験を積む。それぞれの疲れに応じてプログラムを考えたり、ブラジルで購入できるマッサージオイルやアロマオイルのアドバイスもしてくれます。

連絡先：11-9-9588-7136 (whatsappもOK)

住所：Rua Eça De Queiroz 279 Vila Mariana

FBページ <https://www.facebook.com/studioakimtt/>

営業時間：10:00-18:00 (土日祝日も営業)

メニュー&料金 (一部です)：

タイ古式マッサージ	60分コース	80レアル
	90分コース	110レアル
足つぼマッサージ	30分コース	50レアル
	60分コース	80レアル
フェイシャルエステ	60分コース	130レアル

*コースは自由に組み合わせが可能です！
*料金は2020年10月現在のものです。
*お支払いはカードも可能です。

H.I.S. の ウェビナー&ウェブツアーで お得に旅気分！&

旅の予習をしませんか!?



H.I.S.がウェビナーやウェブツアーを行なっているのをご存知ですか??
H.I.S. ブラジルもベルーのマチュピチュやナスカの地上線、ボリビアのウユニ塩湖、アルゼンチンのバタゴニア、エクアドルのガラパゴス諸島など南米の人気観光地のウェブツアーや、ブラジル国内の観光地、リオのカーニバル講座、ワイン講座、お料理講座、語学講座なども行なっております。
ウェブツアーの後は質疑応答もできるので、今後のご旅行の準備や予習のためにお役立ち!

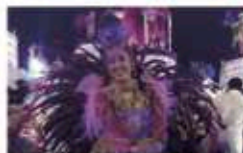
詳しくは、以下のアドレスにアクセスください!

<https://tour.his-usa.com/city/sao/list.php?gflg=1>

↓このような画面が表示されます。お支払いはレアルでもOKです!
レアルをご希望のお客様はH.I.S. ブラジルまでお問い合わせください。



お気に入り追加する 比較する



お気に入り追加する 比較する



お気に入り追加する 比較する



お気に入り追加する 比較する

【定期プラン対象】
【アルゼンチン探検3月29日】地球の神秘
に出会う旅。鳥の大地パタゴニア観光ツアー
2日間

★★★★★ ●オプショナル付
US\$ 15 (約1,577円)

【定期プラン対象】
【ブラジル探検10月6日】世界3大カーニバル
を1アツジ島伝説のサンバダンサー2日間
ムルムルカーニバル祭典サンバダンスツアー
2日間

★★★★★ ●オプショナル付
US\$ 15 (約1,577円)

【定期プラン対象】
【ペルー探検10月11日/12日/13日】★大人
気★百々た島になる観光セミナー★実家の
遺産マチュピチュ

★★★★★ ●オプショナル付
US\$ 15 (約1,577円)

【定期プラン対象】
【ブラジル探検7月29日】ローラーさんの
豪華1アツジ島観光ツアー

★★★★★ ●オプショナル付
US\$ 10 (約1,051円)



← 写真は、9月に行われたブラジルを代表するコーヒー農園、
イバネマ農園のツアーの様子。普段公開されていない農園の様
子や珍しいコーヒーの木の花もご紹介しました。好評に付き
第二弾が企画される予定なので、乞うご期待!
そのほかにも、ブラジルで活躍するスポーツジャーナリストの
藤原清美さんのトークショーも予定しています!
ウェビナーページにぜひアクセスしてみてくださいね!



コロナが治ったら
ベルーにも
ぜひ遊びに来てね!

H.I.S.の個人ツアーのページが 充実しています!!

ステイホームの間に、H.I.S.ブラジルのホームページも進化
いたしました!
ご旅行をお考えのお客様にお届けするブラジル国内の魅力
的なスポットの個人旅行もたくさんご紹介しておりますの
で、ぜひ一度ホームページの個人ツアーのページをご覧
ください!

<https://www.his-brasil.com.br/jpn/private-package/>

ブラジルには、三密を避けつつ楽しめる自然の観光スポッ
トがいっぱい!これから年末にかけてベストシーズンを迎
えるスポットも多いので、ぜひお問い合わせください!
しばらくは、ブラジル国内の魅力のスポットを満喫しま
しょう!



お気軽にご相談ください!!

H.I.S. ブラジル



世界70カ国 273拠点!
私たちにお任せ下さい!

住所 Espaço Club Coworking 8階
Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 1327 - Itaim Bibi, São Paulo
*8月1日よりオフィス移転致しました!

営業時間 月~金 09:00-18:00 *土日祝日はお休みです。

TEL (+55) 11 3181-7670

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



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!



- ★ ご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
- ★ レポート等 etc

トランスコスモス・アソシエイテッド

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. Chile



チリに関するお問い合わせはぜひ私たちにお声がけください!!

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! 未来の旅行のために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)



チリ支店 注目の大人気企画!!



自宅でチリワインを極めちゃおう! ワインのオンラインセミナー

H.I.S.チリ支店では、H.I.S. ブラジルと協力してオンラインセミナーを開催しています! 大人気のチリのワインの基礎知識や、ワイナリーの紹介、テイスティングのコツからソムリエに何でも日本語で質問ができる、チリワインのプライベートコンサルティングなど、様々な講座を開催してきました。



チリプレミアムワイン輸入業者とのコラボでお届けするチリワイン講座、ベール料理講座など、チリを中心にして南米にまつわる面白い講座を企画しておりますので是非ご参加ください!

今後のオンラインセミナーの予定はこちらをご覧ください!
<https://activities.his-j.com/TourList/O3/CHL/T0090/>

年末は**ブラジル国内の**
ツアーを楽しもう!

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!!

人気!

好きな日に出発! 送迎車付きプランもございます!

アチバイア★トレッキング

サンパウロ市内から約1時間半ほどにあるアチバイアでトレッキング。コロナ対策のため1グループに付き1名のガイドに限定してのプランです。コロナ渦の中、心身共にとてもリフレッシュできるとお客様にも好評です!

体力によりコースも選べ、お客様の体力にも

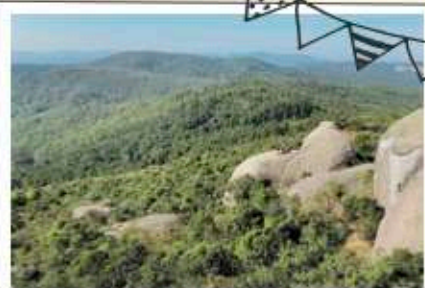
よりますが、5才で参加された方も

いらっしゃいます!

送迎車付きプランもございますのでぜひ!

BR\$ **240**

/1名 送迎車なし



年末

ブラジル秘境大満喫! ジャラポン 6日間

ブラジル人に大人気の観光地!
湖に山に砂丘に奇岩!
ブラジルの生み出す大自然を満喫するツアーです!

H.I.S.BrasilのHPでも旅行記をご覧くださいませ!



旅行代金
近日公開!

年末

アマゾンロッジ満喫 マナウス4日間

マナウス1泊+アマゾンロッジに2連泊。
マナウス市内も楽しめるプランです!

ブラジルにいるからこそ楽しめる絶景をぜひご体験ください!



旅行代金
近日公開!

年末

透明度 No.1!! 清流で泳ぐ ボニート4日間

年末のご旅行をお考えのお客様! 気軽にブラジル国内のご旅行はいかがでしょう。青の洞窟、スクリー川でのシュノーケリング、ボートラフティング、ミモザ農園の滝水遊びが付いた充実のツアー内容です。12月~1月の朝は、湖に直接光が差し込むため遠くからでも湖が青く輝いて見えるのでオススメです。

1日目と4日目は移動日となりますため、ブラジル全土のお客様にご利用いただけます。



旅行代金
近日公開!

※5歳以上限定のツアーがございますので、詳しくはお問い合わせください。
※5歳~7歳までのお子様は要身分証明書。



安心!安全!

ブラジル国内のホテルのご予約も

☆ H.I.S. にお任せ! ☆

コロナが完全に治るまでは、信頼のおけるホテルに宿泊したいですね。H.I.S.を通してご予約いただけましたら、料金はサイトと同額でお客様のご心配なポイントをホテルにお問合せいたしますので、安心してご宿泊をお楽しみいただけます!



JAPAN AIRLINES



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認定



ベスト・ビジネスクラス・エアラインシート賞
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は運航路線「ニューヨーク・グラス・フォードコース、
ロサンゼルス・コロンビア・成田線、ニューヨーク・ロンドン
・パリ・成田線、米州圏外、成田・成田線、成田・成田線」を除く。予約なく変更
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、ご予約は東州地区ホームページでもまっています。

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



明日の空へ、日本の真