

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 フリーペーパー誕生！！

旅に出る・そのワクワク感を日常に

Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.3

世界でここにしかない絶景

特集：唯一無二の国 ボリビア

2018年 南米 旅の 攻略マップ & 連休一覧表

旅に役立つ一言フレーズ ～レストラン編～

美脚にも効果あり!? 浮き指改善トレーニング

E カウンセリング or コーチングで 新しい自分を発見

3月&4月 おススメツアーをご紹介！！

創刊3号

¥0・無料

Contents

- 02 一枚の紙に命を吹き込む
切り絵アーティスト アリアディーネ・メネゼス
- 03/04 特集 唯一無二の国 ボリビア
- 05 旅で活躍！英語・スペイン語・ポル語 一言フレーズ
- 08 美脚にも効果あり！？浮き指改善トレーニング
- 09-11 2018年度 南米旅の攻略マップ&連休一覽表
- 13 Eカウンセリング or コーティングで新しい自分を発見
- 16-17 3月4月のお休み おすすめツアー



タイトル&コンセプト

Vamos は英語の Let's に当たる単語。Vamos viajar! (旅行に行こう!) Vamos comer! (食べよう!) のように使い、ひとりではなくみんなで楽しむ! という意味も込められています。フリーペーパー「Vamos!」は、H.I.S. ブラジルが2ヶ月に1回お届けする情報誌。

旅に出た時のように、日常にもワクワクを! をテーマに、ブラジルの情報、毎日の暮らしを豊かにするアイデア、オススメレストラン、休暇を使った旅行プランなどをご紹介しながら、ブラジル人も日本人も、そして世界の人たちも、人と人をつなぐきっかけ作りを目指しています。



GRÁFICA
PAULO'S

私たちが印刷をしています！

Vamos! を印刷してくれているのは、リベルダーヂにある印刷会社 Gráfica Paulo's 企業のパンフレットやカレンダーから商品のパッケージ、雑誌などを手がけています。Paulo's Comunicação e Artes Gráficas LTDA.
R. São Joaquim, 158 - Liberdade, São Paulo Tel : (11) 3277-8214

広告
募集

Vamos! では、レストランやスパなど、日本人に伝えたいサービスや広告を募集しています！詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

連絡先: vamos@his-brasil.com.br

→ レストラン Kinoshita
振りこみつき個室もあります！



一枚の紙に命を吹き込む アリアディーネ・メネゼス
切り絵アーティスト Ariadine Menezes

きっかけ

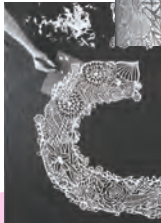
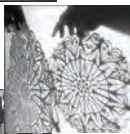
切り絵と出会ったのは、27歳の時。もともとアートが好きで、紙や写真雑誌などを切って貼り付けるコラージュの作品を作っていました。一枚の紙を使い多様な世界を生み出すことができる切り絵に魅せられ、切り絵を中心に作品創りを始めました。世界の切り絵アーティストの作品を研究し、独学で自分ならではの世界観を模索する日々。紙という素材が好きだったこと、そして緻密な文様が好きだったことが、さらに細かくさらに大きな作品を生み出させる原動力となりました。現在は、個展を開いたり学校や文化施設などで切り絵を教えながらアーティストとして活動しています。



一枚の紙に命を吹き込む

一箇所でも間違えて切ったら全てやり直し。一切の雑念を取り払い一枚の紙と向き合う時間は、緊張しながらも心地よい没頭の時。それでも、同じテンションを保ち続けるのは難しく、1日数時間に分けて作業をします。

完成した作品を指でつまみ、光や空に透かして見る幸せ。作品の大きさやはかなさを感じ、それも切り絵の魅力だと話します。



観た人から新たなインスピレーションを

現在製作している作品は、高さ3m 横幅1m80の大作。彼女が手がける最大の作品で、下書きのデザインをするだけで15日もかかりました。完成した作品だけではなく、切り絵が少しずつ生み出される過程も人々に観てもらうことが夢のアリアディーネは、いつかパフォーマンスとして、観客の前でこの大作を切り抜き完成させたいと考えています。作品を観に来てくれるひとからもらうエネルギーが新たな作品を生み出すインスピレーションに繋がると話すアリアディーネ。1月の末までイビラプエラ公園近くのギャラリー Galeria Ponder 70 (住所: Travessa Ponder 70) に作品を提供しています。

Instagramでも彼女の作品を見ることができます。Ari Adineで検索をしてみてください。教室などの情報は contato@ariadine.net へ!

魅力① 多様な民族と伝統文化

ペルー、チリ、アルゼンチン、ブラジル、パラグアイの5ヵ国に囲まれた、海に面していない国ポリビア。日本では、ウユニ塩湖が有名ですが、その他にも様々な魅力が詰まった国です。その一つが多民族による多様な伝統文化。スペイン語以外にも30以上の公用語を持つポリビアでは、スペインの侵略を経ても、少数民族や部族の文化が大切にされてきました。伝統工芸の文様、音楽、お祭り、ダンスなど、その多様性を楽しむのもポリビアの旅の魅力です。(写真はサンイグナシオ・デ・モクススの祭り)



ぼくの毛は高級品!
あったかいよ。



動物界で最も細い毛を持つ
「ウーニヤ」
By Yee & Jean-Christophe from Europe - Vicuna

唯一無二の国 ポリビア



← 大きな羽の冠が特徴的な
マチエテロスの踊り

魅力② 唯一無二の絶景!!

天空の鏡と呼ばれ、東京都の約半分ほどの広さを誇る「ウユニ塩湖」、チリとの国境近く標高4300mにあるエメラルドグリーンの湖「ラグナ・ベルジ」、60以上の鍾乳洞や恐竜の足跡が残る「トロトロ国立公園」、湖の浮島で古くからの暮らしが観れる「チチカカ湖」、ラパスの郊外に現れる月面のような風景「月の谷」など、大自然が織り成したフォトジェニックな絶景目白押しなポリビア。何度も行ける場所ではないので、絶景を利用した面白写真の撮り方も事前に調べておくのがオススメです。また、高地が多いので、旅行計画は時間に余裕を持って作りましょう!

写真 sandeepachetan.com travel photography



ポリビア 国情報

国名：ポリビア多民族国 面積：日本の約3.3倍
首都：スクレ（憲法上） ラパス（実質的な首都）

公用語：スペイン語・ケチュア語・アイマラ語・グアラニー語など
スペイン語：ありがとう→グラシアス
ケチュア語：ありがとう→ユルスバイキ
アイマラ語：ありがとう→ジュスパガラ
通貨：1ポリビアーノ=16.43円（18年1月現在）





↑ ラグナ・ベルジ ←



ポリビアを始めアンデスを代表する楽器チャランゴ。伝統的なものは、アルマジロの皮が使われている。

伝統的なポリビアの女性の衣装。シルクハットは英国から伝えられたとされています。女性たちが風呂敷のように包み抱いているのがアワヨと呼ばれる布。昔は部族によって、色の色合いや文様が違い見分けられたよう。



アワヨ布はアンデス地方で広く使われています。

アワヨ布のデザインを取り入れた靴。様々なアワヨグッズがあります！



陶器のカップ



← サンボニーヤと呼ばれるアンデス地域で見られる管楽器に似ているものの、さらに大きくヤシの葉で編まれているのが特徴。サンイグナシオ・デ・モクスで見られる楽器です。



← ポリビア刺繍の小物入れ。自然や人々の生活の様子が刺繍されほっこりする雑貨



魅力③ お買い物！

かくれたかわいい雑貨の宝庫と呼ばれるポリビア。アワヨ布を使った小物や雑貨だけでなく、アルパカやリヤマ、ビクニーヤの毛を使った暖か冬のファッション小物（靴下、セーター、ストール）、どこか癒し系の焼き物たち、アンデスの動物のぬいぐるみ願いを叶えるエケコ人形など様々。お土産やさんにたくさん種類されている雑貨の中で掘り出し物を見つける楽しみも。食材では、塩、チョコレート、栄養豊富なスーパーフード、キヌアが有名&日本人にも喜ばれやすいお土産です！

まだまだあります！
ポリビアのお土産
あれこれ

エケコ人形



ポリビアで福の神とされている人形。欲しいものを人形につけ、お願いをすると欲しいものが手に入ると言われています！！

アルパカ&リヤマグッズ



アルパカやリヤマなどアンデスの動物たちの毛を使ったぬいぐるみ。モフモフで、触っているだけで癒しのアイテムです。他にもセーターや帽子などアルパカの毛を使ったアイテムも！

アメトリン



アメジスト（紫水晶）とヒストリン（黄水晶）が一つになった鉱物。ブラジルの国境近くにあるアナイ鉱山でとられ、海外へはブラジル産としても輸出されています。

Hello!
¡Hola!
Olá!



アメリカ英語!
(南米) スペイン語!
(ブラジル) ポルトガル語!

旅に役立つ ひとことフレーズ

～レストラン編～

現地の食や飲み物を楽しむのは、旅の醍醐味！レストランで抜けなく最高の体験を手に入れたい方にオススメのフレーズを、語学学校 CALJ の先生方にご協力をいただき、英語とスペイン語とポルトガル語の3か国語で教えていただきました！(スペイン語は国により表現が異なるので、より多くの国で通じやすい表現にさせていただきました。)

料理はやっぱり見た目？
あの人が食べている料理は
何ですか？

What dish is that person eating?
ワット・ディッシュ・イス・ザット・パーソン・イーティング?
¿Cuál es el plato a que está comendo aquella persona?
クアル・エス・エル・プラト・ケ・エスタ・コメンド・アケジャ・ベルソナ?
Qual é o prato que aquela pessoa está comendo?
クアウ・エ・オ・プラット・ケ・アケラ・ペソア・エスタ・コメンド?

景色も楽しみたい！
(私たち) 眺めのいい席に座れますか？

Can we have seats with a nice view?
キャン・ウィー・ハヴ・シートス・ウィズ・ア・ナイス・ビュー?
¿Podríamos sentarnos en una mesa con buena vista?
ポドリ・アモス・センタル・ニス・エン・ウナ・メサ・コン・ブエナ・ビスタ?
Poderíamos nos sentar em um lugar com boa vista?
ポドリ・アモス・ノス・センタル・ニス・エン・ウニ・ルガル・コン・ボア・ビスタ?

みんなが頼むものに
外れはなし！
人気のメニュー (ワイン) は
どれですか？

Which one is the most popular dish (wine) in this restaurant?
ウィッチ・ワン・イズ・ザ・モースト・ポピュラー・ディッシュ (ワイン)
・イン・ザ・レストラン?
¿Que plato (vino) me recomienda?
ケ・プラット (ヴィノ)・メ・ヘコメンダ?
Que prato (vinho) você me recomenda?
ケ・プラット (ヴィニョ)・ヴォセ・メ・ヘコメンダ?

カッコよく言いたいぞ！
この料理にあうワインを
お願ひします！

Can you suggest me a wine to pair with this dish ?
キャニュー・スジェスチ・メ・ア・ワイン・ト・パイル・ウィズ・ディス・ディッシュ?
Quiero un vino que combine con este plato.
キエロ・ウン・ヴィノ・ケ・コンビネ・コン・エステ・プラト
Quero um vinho que combine com este prato.
ケロ・ウン・ヴィニョ・ケ・コンビネ・コン・エステ・プラト

今回教えてくださった CALJ の先生



イグオウ・ヒロカ
オウ先生



アリス・デ
オリベ先生



カズミ・
タカハシ先生

英語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語の授業を開講中。スカイプを使って自宅でも気軽に受けられるポルトガル語レッスンや、ビジネスの会話、文章を書くレッスンも人気です！

CALJ Idiomas
住所：Av. Brig. Luís Antônio, 2466-5 階
電話：+55 11 3288-9623
HP：http://www.calj.com.br



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。)



ラーメン

JOJO RAMEN

パライズ

【優待内容】

特製豚メシー品 プレゼント

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



① R. Dr. Rafael de Barros, 262

② 月~土 18:30-22:00

月~金 11:30~14:30

土 12:00~15:00

③ (11) 3279-5005



焼き鳥みずさか

Yakitori Mizusaka

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



① Rua Manuel da Nóbrega, 76 - Loja 15

② 月~土 11:30-14:30, 18:00-21:00

日曜日・祝日:休

③ (11) 3284-4776



銀座寿司

Guinza Sushi

ジャルジン・パウリスタ

【優待内容】

焼酎またはキリン 一番搾り1杯 プレゼント (ランチタイム除く)

※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで3名様まで
※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください



① Alameda Jaiú, 540

② 月~火 12:00~15:00/19:00~23:00

土 12:00~23:00

日曜日・祝日:休

③ (11) 3284-4903

謙造 謙造鮨

KENZO SUSHI Kenzo Sushi

リベルダーヂ

【優待内容】

前菜1品または ビール1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



① R. Thomaz Gonzaga, 45

② 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

③ (11) 3132-3777



エスパçon和

Espaço Kazu

【優待内容】

唐揚げ or ビール1本プレゼント

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



ラーメン和

Lamen Kazu

【優待内容】

半チャーハン

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



和ケーキ

Kazu Cake

【優待内容】

全品10%引き

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



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、うどんと変わらず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!新食品も続々登場しますので、ご期待ください。

① Rua Tomaz Gonzaga, 84/90

③ (11) 3275-1790

② 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

エスパçon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

① Rua Tomaz Gonzaga, 51

③ (11) 3277-4286

② 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

① Alameda Santos, 53

③ 月~土 11:30-15:30 / 17:30-22:30



メウウドン

MEU UDON KAZU

【優待内容】

天ぷら一品 or 大盛り無料

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





スイーツデリ

SWEET DELI

セルケイラ・セザール

【優待内容】

JCBカード40レアル以上をお支払いの方に
シュークリーム1個
プレゼント

※他の優待との併用はできません。



- ① Av. Paulista, 2001 - loja 4
- ② 月~金 9:00-19:30
土 10:00-17:00
日曜日・祝日・休
- ☎ (11) 3289-9832



焼き鳥屋

YAKITORI

モエマ

【優待内容】

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

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください。



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



Kei

(旧 Pub Kei)

ジャルジン・パウリスタ

【優待内容】

JCBカード50レアル以上のお支払いの方に
桜豆1皿プレゼント

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください。

※他の優待との併用はできません。
※団体でのご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで2名様まで



- ① Av. Paulista, 854 Loja 79/80
(ジョコビングトップセンター)
- ② 月~金 11:30-14:30/18:00-22:00
土 11:30-15:00/18:00-22:00
日 11:30-15:00/18:00-21:30
- ☎ (11) 3145-1741



タカダル

TAKA DARU

ビニエイロス

【優待内容】

お食事代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



- ① R. Costa Carvalho, 234
- ② 火~金 12:00-15:00 | 火~木 17:30-23:00
金 17:30-24:00 | 土 12:00-24:00
日 12:00-17:00
- ☎ (11) 3034-0937



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

※ご注文時にお申し出ください。
※他の優待との併用はできません。



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



カレーハウス

KAREHOUSE

ジャルジン・パウリスタ

【優待内容】

お食事代金10%引き

※お会計時にお申し出ください。
※サービス料・デザート・ドリンク・トッピング代金は割引対象外

※他の優待との併用はできません



- ① Al. Campinas, 234
- ② 月~金 11:00-16:00
日曜日・祝日・休
- ☎ (11) 3142-9866



やまが

YAMAGA

リベルダーヂ

【優待内容】

お食事代金10%引き

※お会計時にお申し出ください。
※ドリンクは割引対象外
※他の優待との併用はできません



- ① Rua Tomaz Gonzaga, 66
- ② 月・火・木・金 11:30-14:30/18:30-23:00
土 12:00-15:00/18:30-23:00
日 18:30-21:00
水曜日・休
- ☎ (11) 3275-1790



日乃出

HINODE

リベルダーヂ

【優待内容】

[平日] お食事代金
10%引き
(ランチタイムを除く)
【土日祝】
コーヒー1杯サービス

※お会計時にお申し出ください。
※ドリンクは割引対象外
※他の優待との併用はできません



- ① Rua Tomaz Gonzaga, 62
- ② 月・水~金 11:30-16:00/18:30-23:00
土 12:00-14:30/18:30-23:00
日 12:00-16:00/18:30-22:00
火曜日・休
- ☎ (11) 3208-6633



美脚にも
効果あり!?

“浮き指”改善トレーニング

3分
で
★
エクササイズ

みなさん突然ですが、足の指を意識していますか?近年話題になっている“浮き指”。浮き指とは、足の指が浮いたままで歩いている状態。足の平だけで歩くことで、姿勢が悪くなったり、下半身太りになったり、腰痛や肩こりの原因になったり、体のバランスが悪くなり転びやすくなったり、運動能力が低下するなど、体全体に様々な悪影響を引きおこすと言われています。

原因として言われているのは、足の指を縛り付けるようなきつい靴下や靴を履いたり、サイズの合っていない靴を履いて、靴が脱げないように指を上げたまま歩く癖がつくこと、子供であれば裸足で走り回る機会が減っていること、などなど。

足の指一本一本をきちっと使って、地面を踏みしめることができなくなっているそう。

「自分はそんなことない!」と思っているあなた!浮き指は、意外にも日本人の数人一人がなっている深刻な問題なのだから・・・。



ブラジルだけでなく日本でも長く子供達にサッカーやフットサル、運動を教えてきた経験を持つ元プロフットサル選手の古庄さんも、近年の子供の“浮き指”問題を実感している一人。大人も子供もタオル1枚で簡単にできる、浮き指の改善トレーニングを教えてくださいました!

STEP1: 椅子に座りタオルを右の足の下に引きます。



Point: ソファや低めの椅子ではなく、膝が直角になる椅子で

STEP2: 足の指をつかって、矢印の方向にタオルをたぐり寄せます。



Point: タオルはあまり厚手ではないものを選ぶとたぐり寄せやすい

STEP3: タオルの端につくまでタオルを足の指すべてで掴んでたくり寄せます。



Point: 親指から小指までの指の関節全部を使い、まっすぐ進むことを意識する



注意: 親指など動きやすい指だけにたぐり寄せるとタオルが曲がってしまいます。なるべくまっすぐ進むようにしましょう! 反対の足も同様!!

エクササイズの前に!!

足の指が思うように動かない方!!
エクササイズの前の準備運動!!



足の指でG&Bの形をする
G&B運動で足の指をほくす



タオルを足の指でつかむのも、準備運動!!

講師: 古庄亨 (ふるしょう とおる)

元プロフットサル選手。日本・ブラジル・タイリーグでプレー。現在は邦人とそのご家族向けにブラジル未来塾を運営し、運動不足になりがちな子ども達に、サッカーアウラ、スポーツ合宿、親子運動教室などを開催中。また塾1階に健康を意識したカフェ茶房未来もオープン!
詳しくはブラジル未来塾、カフェ茶房未来 FBへ!

Email: info@brasil-miraijuku.com 未来塾 FB: <https://www.facebook.com/miraijuku/>
カフェ茶房未来 FB: <https://www.facebook.com/sabormiraib/>

南米旅の攻略マップ

旅を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！
 次のページには、2018年のお休み一覧表もご用意しました。
 (リストの★の数は人気度を表しています！)

1 ガラパゴス諸島 ★

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！ 1

2 リマ ★★★

ペルーの首都。美食の街としても近年注目されています！

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です。

4 ブーノ&チチカカ湖 ★★★★★

チチカカ湖では、湖の上の浮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 アタカマ砂漠 ★★ H.I.S. ツアーあり！

月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、世界一と言われる星空・・・阪日常の旅は間違いなし！

7 ハルバライソ ★

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！

8 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！

9 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！

10 コスタリカ ★★

大自然と温泉で癒しの旅！ジャングルの木の上も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！

11 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人気。マナウスでは、市場や劇場が観光スポットです！

12 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。10月に行われるナゲレ水祭の迎礼の地としても有名。

カリブ海

コスタリカ



10

ベネズエラ

コロンビア

エクアドル



1



ペルー

2

3

ボリビア



4

5

6

25

チリ



7

8

28

アルゼンチン



29

30

13 レンソイス・マランヤンセス ★★★★★

白い砂丘に湖が出現する幻想的な風景を楽しめます。
お子さん連れでも楽しめる人気スポット！6月~9月がオススメ。

H.I.S. ツアーあり！

ギアナ

スリナム



ブラジル



パラグアイ



ウルグアイ

27 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
お肉のワインを堪能できます！

H.I.S. ツアーあり！

28 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の旅

29 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！

30 ウシュアイア ★ H.I.S. ツアーあり！

南の最果ての地。"地球の果てを回り遊覧船"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！

14 フォルタレザ ★★

ビーチリゾートの街。世界一高いウォータースライダーでも有名

15 フェルナンド・ノロニャ ★★★★★

ブラジルを代表する美しいビーチを堪能できる島。

16 シャバーダ・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、雄大な南米の大地も体感できる場所です。

17 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リゾートもあるの
お子さんと一緒にの旅行にもオススメ。

H.I.S. ツアーあり！

18 ブラジリア ★

建築好きなら訪れたい街。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。

19 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が見どころ。

H.I.S. ツアーあり！

20 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室の街もあり、
何度も訪れたいスポットです。

H.I.S. ツアーあり！

21 バンタナール ★★★★★ H.I.S. ツアーあり！

世界最大級の大理石、生命の楽園と呼ばれ、サファリツアーやボートツアー
でたくさん人の鳥類や動物たちに出会えます！

22 ボニート ★★★★★ H.I.S. ツアーあり！

清流、ラフティング、青の洞窟・・・お子さん連れにも人気です！

23 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！

24 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お子さんにオススメ！

25 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。

26 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。素材な街並みとワイナリー
ツアーがおすすめ。こちらもアジアな旅スポットです！

週末から3連休にびったり!

サンパウロ近郊マップ



2018年 フラジルののお休み一覧&計画表

- ✓ 2月 カーニバル休み: 2月10日(土) - 14日(水) **5連休** → どこに行く?
- ✓ 3月 サンパウロの休日: 3月30日(金) - 4月1日(日) **3連休** → どこに行く?
- ✓ 4月&5月 メーデー休み: 4月28日(土) - 5月1日(火) **4連休** → どこに行く?
*4月30日(月)の平日を休みにした場合
- ✓ 7月 サンパウロの休日: 7月7日(土) - 9日(祝日) **3連休** → どこに行く?
- ✓ 9月 祝日連休: 9月7日(祝日) - 9日(日) **3連休** → どこに行く?
- ✓ 10月 祝日連休: 10月12日(祝日) - 14日(日) **3連休** → どこに行く?
- ✓ 11月 祝日連休: 11月2日(祝日) - 4日(日) **3連休** → どこに行く?
- ✓ 11月 祝日: 11月15日(祝日) - 18日(日) **4連休** → どこに行く?
*11月16日(全)の平日を休みにした場合

サンパウロのトップラーメン!!

ジョジョラーメン

ORIGINAL
TOKYO
RAMEN



営業時間

月～金 11:30 ~ 14:30 / 18:00 ~ 22:00

土 12:00 ~ 15:00 / 18:00 ~ 22:00

住所

Rua Dr. Rafael de Barros, 262 Paraiso

Tel: (11) 3262-1654

募集

日本語でレジで働いてくださる方
(パート・半日でも可)。
詳細は店舗までご連絡ください。

Vamos 誌愛読者 優待!!

一名様に対して

デザート一点プレゼント!!



藍染 (あいぞめ)

シェフ テルマ白石が
心を込めて贈る

和食の原点から出発する
創作料理

Vamos 誌愛読者優待!!
スペシャルセレクト
Kento Café 無料サービス

住所: Alameda Fernão Cardim, 39
Jardim Paulista
Tel: (11) 3251-5157



体験しました！！

E カウンセリング or コーチングで 新しい自分を発見

2018 年春・新生活！！



カフェトークとは？

元大手会社に勤めていた亀爪小太郎さんが 2010 年に立ち上げた E ラーニングサイト。カウンセリングやコーチングだけでなく、ビジネス講座や音楽、フィットネス、家庭教師、語学など数多くの講座を展開。日本人だけでなく、世界各国の講師が所属しているのも魅力のひとつです。カフェトーク HP : <https://cafetalk.com>

講座をチェックし、内容を確認！

E ラーニングに馴染みがないと、すぐに受講するのはハードルが高いもの。カフェトークでは、登録をしなくても講座の内容や講師の情報、利用者の声などを細かく見ることができるので、まずは自分が受けたいレッスンや魅力的な講師が所属しているかどうか確認するのがオススメです！

登録して講師&レッスンを予約

受けたいレッスンが見つかったら、入会登録をします。入会料もなく、想像していたよりも個人情報の登録も少なくて安心。受講するにはポイントを購入する必要がありますが、支払いも 7 つの通貨が選べ、カードだけでなく銀行振込も可能です。登録を済ませたらポイントを購入して、授業を予約します。授業はスカイプで行われるので、スカイプの登録&準備は済ませておきましょう！もろもろの登録やスカイプがうまくいかない場合も、年中無休のカスタマーサポートがあるので安心です。

受講したのは・・・

ライブコーチングレッスン by Kazumi さん

今回編集部 A 子が受講したのは、プロのライブコーチ&メディテーションインストラクターの Kazumi さんのレッスン『本当に変わりたいあなたのためのメディテーションコーチ』(40 分)。選んだ理由は、まずはコーチングに興味があったこと。そして、講師紹介の文章に自然に共感ができて、素直にお話してみたいと感じたから。20 分のトライアルもありましたが、40 分の通常レッスンを受けました。Kazumi さんはアメリカ在住。自身も駐在経験があり、4 カ国に住んだことがあります。現在は、グローバル企業で子会社の立ち上げや、プロジェクトマネージメントの仕事をしてながら、カフェトークでレッスンをしたり、個人でワークショップやコーチングを行っています。



講師：Kazumi さん

漠然としたあせりや不安と向き合う

人生初の E ラーニングとライブコーチングで、レッスン前はドキドキしていた A 子。先生に優しくリードしていただいたこともあり、40 分があっという間に過ぎました。事前にいただいた質問を中心に、になりたい自分を探っていく時間。落ち着いて丁寧に話を引き出してくれるので、話しながら自分で気がつくこともあり、同時に先生の経験を受けて、自然に気づきへと導いてもらうこともあり、とても濃厚な時間でした。先生のお話では、どんなに成功している人でもコーチングやカウンセリングを必要としているもの。実際、経営者の方のコーチングやメディテーションをする機会もあるのだそう。

もう一つ A 子が気になっていたメディテーションも体験。先生曰く、メディテーションは思考と心のお掃除。頭の中でぐるぐる回るだけで解決ができないネガティブ思考を断ち、プラスの効果のある発想を生み出すスペースを作り出したり、イライラのや不安の解消、集中力がつくという効果もあるのだそう。

レッスンを終えて気づいたのは、漠然と焦りや不安を抱え「出来たこと」よりも「出来なかったこと」ばかりに意識が集中していたこと。重要なのは、「問題は何かのか?」「理想の自分はどうなりたいたのか?」など一歩一歩もと進んでいくこと。

その扉を開けてもらえた気がして、やっとなんか新しい「すっきり晴れやか」な気持ちになれた体験でした！

(レッスン後は、フィードバックや、希望者には次の課題も出てくれます！)

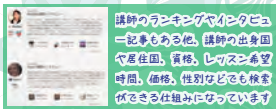
海外では、不調や問題を感じなくても、日常的なメンテナンとして行われるカウンセリングやコーチング。ブラジルで日本語で受けようと思ってもなかなかチョイスが少ないもの。

今回は、日本発の大手インターネット・ラーニングのサイト「カフェトーク」のご協力の元、日本語で、しかも自宅で気軽に受けることができる方法をご紹介します。

新年なのに「人生このままでいいの?」ともやもやする編集部 A 子が初の E コーチングを体験しました！



カフェトークのページ



講師のランキングやインタビュー記事もある他、講師の出身国や居住国、資格、レッスン希望時間、価格、性別などでも検索ができる仕組みになっています

Preço Especial

日本旅行をおトクに楽しむならこのチケット!!

ブラジル国内H.I.S.支店にて2018.1.15から発売開始!

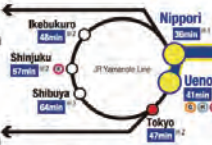
Garanta esta bilhete com melhor preço e aproveite a viagem ao Japão!

Disponível no escritório de vendas da H.I.S. no Brasil a partir de 15 de janeiro de 2018!

日本の玄関口
成田空港から、スカイライナーで
速く、快適に都心へ

Experimente o Skyliner, rápido e confortável
a partir do aeroporto de Narita
- da entrada no Japão - para Centro de Tokyo.

- For
- Isewaki
 - Ota
 - Tatebayashi
- For
- Nagoya
 - Hamamatsu



※1 空港駅2ビル駅-日暮里駅間のスカイライナーの最速所要時間(分)です。
※2 所要時間最も速い(分)は、Terminal 2、3のAeroport de Narita até o Estação Nippori no Skyliner.

※2 スカイライナーの空港駅2ビル駅発着の最速所要時間(分)記載の最速所要時間は、乗換時間を含んでおりません。

※2 O tempo mais rápido (em minutos) entre cada estação e o Terminal 2 e 3 do Aeroporto de Narita ao Skyliner. O tempo mais rápido indicado não inclui o tempo necessário para transferências.

Skyliner Coupon

スカイライナーのチケットに引換ができる引換券です。日本国外で、割引価格にてご購入いただけます。

O Skyliner Coupon pode ser trocado por um bilhete Skyliner. Válido fora do Japão, pode ser utilizado como desconto para um ingresso regular.

		Preços com desconto	
Apenas Ida	Adulto	¥2,200	¥270 OFF
	Criança ^{※1}	¥1,100	¥140 OFF

※1「小児」とは6歳から11歳までの小学生を含む0歳の幼児をいいます。6歳未満小学生は「小児」ではありません。

※2「Skyliner」は乗換駅2ビル駅-日暮里駅間のスカイライナーの最速所要時間(分)です。乗換時間を含んでおりません。

Keisei Skyliner & Tokyo Subway Ticket

特急スカイライナーと東京の地下鉄全線が24時間、48時間、72時間乗り降り自由な「Tokyo Subway Ticket」がセットになったおトクなチケットです。

O bilhete para o Skyliner limited express, e o Tokyo Subway Ticket, permitem que você desça em qualquer estação de metrô de Tóquio por 24, 48 ou 72 horas, tudo em um pacote especialmente barato.

Tipo de Bilhete	Preços com desconto	
	Apenas Ida	Ida e Volta
Bilhete de 24 horas	¥2,800 (¥1,400) <small>OFF ¥1,370 OFF</small>	¥4,700 (¥2,350) <small>OFF ¥1,540 OFF</small>
Bilhete de 48 horas	¥3,200 (¥1,600) <small>OFF ¥1,070 OFF</small>	¥5,100 (¥2,550) <small>OFF ¥1,540 OFF</small>
Bilhete de 72 horas	¥3,500 (¥1,750) <small>OFF ¥1,070 OFF</small>	¥5,400 (¥2,700) <small>OFF ¥2,210 OFF</small>

※1「小児」とは6歳から11歳までの小学生を含む0歳の幼児をいいます。6歳未満小学生は「小児」ではありません。

※2「Skyliner」は乗換駅2ビル駅-日暮里駅間のスカイライナーの最速所要時間(分)です。乗換時間を含んでおりません。

おすすめ東京観光スポット
Alguns locais turísticos recomendados em Tóquio



ANA / UNITED



STAR ALLIANCE MEMBERS 

ANAとユナイテッド航空で ブラジルから日本40都市へ

ヒューストン、シカゴ、ワシントン、ニューアーク経由にて
毎日運航しております。



united.com/anabrasil



一生に一度は見たい南米の絶景

世界遺産

満喫 イグアスの滝 3日間

催行日 4月28日～30日

旅行代金 BR\$2,198～

選べる！
宿泊プラン

宿泊

イグアス国立公園
ホテル・イグアス
とホテルの併設ホテル

（お楽しみ特典）
「ベレモント・ダス・カタラス」
宿泊プランをご用意

日程	スケジュール
4月28日	サンパウロ・グアルーリョス国際空港、帰国・直行便イグアスへ イグアス空港着後、日本語ガイドがお持ちしております。 「ブラジル側のイグアスの滝観光」(日本語ガイド)へ参ります！ ※ランチはBOXランチ(軽食・サンドイッチ等)をお楽しみいたします。 遺跡園などをとお見物いたします。 観光後、ボートツアーにご参加いただけます。 終了しましたら、ホテルへ参ります。 イグアス泊【スーパーアクラス】 ※デラックスクラスへアップグレード可能
4月29日	ホテルにて朝食をお召し上がりください。 アルゼンチン側のイグアスの滝観光(昼食付)へ参ります。 トロピカルな森林、滝の雄姿など、人々の名声を競った滝です。 終了後は3国合流点を見学 ホテルへ参ります。 夕食は南米各国のショーを観望する 「ハフィン」にてディナー&ショーをご観覧ください。 ※インターナショナルな豪華ショーにシラソも堪能ください！ 終了後は、ホテルへ イグアス泊【スーパーアクラス】 ※デラックスクラスへアップグレード可能
4月30日	ホテルにて朝食をお召し上がりください。 「パード・パーク」を見学します。 ※16ヶ所ある川にわたる吊橋や森林を歩くと、何百種類もの 動植物の鳥や魚、ハダカが観察できます。 オウムラングラー(バカ)と実際に触れ合える体験も イグアス空港発 サンパウロ・グアルーリョス国際空港着 お疲れ様でした。

観光

三カ国国境合流地点見学

川を挟んでブラジル・アルゼンチン・パラグアイの3カ国の国境が交わる世界的にも珍しい国境地点へご案内。3カ国の国旗と共に記念撮影を！



2カ国にまたがる、3カ国の海国側から観光



アルゼンチン側では遊歩道を歩いて滝音が聴える悪魔の窟の展望台へ、ブラジル側では約4キロに及ぶイグアスの滝の全景をご覧いただけます。

食事

ブラジルのシラソコ食文化体験 & 会場大盛り上がり「ハフィン・ディナー&ショー」



シラソコをはじめとするブラジル料理、イタリアン、サラダ、寿司、デザートなど種類も豊富ですべて食べ放題です。(お飲み物別料金)

内容たっぷりなお食事にご付、ショーのステージもボリューム満点！サンバ・カーニバルはもちろん、ブラジル各都市の踊りや、メキシコ、ペルー、パラグアイ、アルゼンチンなど南米各国の華やかなショーがノンストップ！会場を盛り込んだ演出に会場は連日大盛り上がり！のナイトショーです！



Information

ベストシーズン

イグアスの滝の周辺は自然帯気候なので夏場は蒸し暑く30度を超えることも、冬は時期は20度前後と気温も下がるので、5～10月の冬に訪れる時期が観光におすすみのシーズンです。特に春分直後の2月～5月は滝の滝力保能することできます。

ベストタイム

気温の高い昼間の方が濡れても早く乾くのでおすすめです。濡が長ければ虹が架かった滝を観賞できる時も。

11.5から20.5まで！ サファリ&ボートツアー！



船内のショートドライブとレッキングも体験し、その後は必ずお楽しみになるサファリツアーがセットになった人気ツアーです。

① 船の注意点
イグアスの滝は必ずオアトルビニール保護、防護対策を忘れず！。夏場も夜は冷え込み目もありますので、天候予報をチェックしつつ、風を過ぎない上層もあると安心です。
また、持っていると便利なのが100均にも売っているスマホの防水ケース。水しぶきの中でも撮影できます！

3日おれり行ける
**オススメ
ツアー**

安心の頼れる
日本語ガイドがご案内!

ブラジルの歴史的都市 **世界遺産** オーロプレットを日本語ガイドと巡る

ブラジルの黄金郷 **オーロプレット3日間**

催行日 **3月30日～4月1日**
旅行代金 **BR\$ 2,198～**

日程	スケジュール
3月30日	サンパウロ・グアリウーリス空港 午前発(空路+1時間15分) ペロホリゾンチ・コンフィンス空港着 コンフィンス空港着後、日本語スタッフがお待ちしております。 空港より、世界遺産・オーロプレット歴史地区へ参ります。 昼食後、 山の中をトロッコに乗り移動し、山内を徒歩にて観光致します。 *トロッコに乗り、1004階の塔を下ります。 レストランにて夕食をお召し上がり下さい。 終了後オーロプレットのPOUSADAへ参ります。 オーロプレット泊【スタンダードクラス】
3月31日	POUSADAにて朝食をお召し上がり下さい。 終日自由行動となります。 昼食は夕食迄前にてお召し上がりください。 オーロプレット泊【スタンダードクラス】
4月1日	POUSADAにて朝食をお召し上がりください。 【おオプションあり】 オーロプレットの城跡博物館とミナシオンハイ見学ツアー (日本語ガイド付) *お一人様大人料750、子供11歳以下500、幼児6歳以下300円 ペロホリゾンチ・コンフィンス空港発(空路+1時間30分) サンパウロ・コンゴニャス空港 夜着 お別れです。

買う **カラフル!** な鉱石のお土産!

旅行先で記念品を買う!
サンフランシスコ・ジ・アシス教会の前で行われる骨董市(フェイラ)には、現地で採れた各種の原石を加工した様々なグッズを売るお店が並びその場で名前を彫ってくれる加工の美事などを見ることが出来ます。

宿泊 ホテルはPOUSADAタイプスタンダードクラスに宿泊

体験 遊び場は**トロッコツアー!**
「Minas de passagem」
1985年まで実際に採掘が行われていた銅山跡をトロッコで数層する「Minas de passagem」当時の木造トロッコに乗って100mもの深さを一気に下ります。途中トロッコを降りて数層をしたり、ローカルのガイドから当時の労働者の話を聞くことができます。

食事 **ミネイロ!** レストランへお案内!

フェイジョン・トロペイロ
代表的なフェイジョン・トロペイロ(オウロプレット産の豆とトロッコオリーブオイルを使ったミネイロ)とオリーブオイルで煮込んだミネイロ(ペイロ)が力をつけるために食べたとされる栄養満点の豆料理。
「Minas não tem machos tem bar」(ミネスには、男マールはいないがカール(ビール)はある)という歌の歌詞もあるほど、(バーで)ハッピーアワーにしっかりと入った美味しいジョッキ(生ビール)が味わえます。

観光 **歴史を体感! 古都スポット散策!**

世界遺産 オーロプレット地区

19世紀にはゴルドラッシュで沸いたこの町も、今は都会の喧騒とは無縁の静かな町。石畳の道を歩けば何の星も存在する美しい教会に出会うことができ、のんびり歩きたいするだけでも情緒あふれる景観をゆっくりと楽しむことができます。

写真
スポット



テラテンデス広場の南西にある、カレオ教会。こちらはブラジルの有名な建築家、アレイクサンジョ・デ・サントスのファザードと聖水壺を作ったとされます。
山に囲まれたオーロプレット。同じ起伏の激しい街道でも、町全体が絶景のように美しい町並みになっています。春レンガの屋根が映えます。

テラテンデス広場 **マリアーナ地区**



18世紀後半、ポルトガルからの脱出のために燃やした聖堂を建てたマリアーナと、ここにもブラジル独自の建築の姿を見守る広場。

オーロプレットに寄ったら訪れたい! **世界遺産 コンゴニャス地区**

写真
スポット



世界遺産
コンゴニャスの聖所 (Sanctuary of Bom Jesus do Congonhas) 聖堂のファザード部分の石壁にある12体の報告者たちの像は、アレイクサンジョの最高傑作とされています。

2月
下旬

HIS

チリ・サンチアゴ支店 オープン！！

詳しいお問い合わせは
下記H.I.S.支店まで！

チリ・サンチアゴ支店は、

南米では2ヵ国目・5店舗目の支店。

海外71ヶ国161都市275の拠点
(日本を除く)

H.I.S.メルマガに登録して
ブラジル最新ニュースや
お得なツアー情報を
GETしよう!!

<http://his-brasil.com.br/jpn>

ご登録はカンタン!

ホームページから!

お申し込み
はいつでも
受付中!

H.I.S.ブラジル オフィシャル
SNS、ブログもチェック!

Instagram [@hisbrasilturismo](https://www.instagram.com/hisbrasilturismo)

Facebook www.facebook.com/likebrasil.jp

ポルトガル語 www.facebook.com/hisbrasilturismo

ブログ <http://blog.his-j.com/saopaulo>

ブログ <http://blog.his-j.com/rio>

HIS はブラジル全4店舗にて、日本人・日本語スタッフ駐在!!

サンパウロ・パウリスタ支店

※日本領事館と同じビルです。

住所 Av. Paulista, 854- Piso superior
25-B - Bela Vista - São Paulo - SP

営業時間 月～金 10:00～19:00

日・祝日 12:00～18:00

TEL 11-3171-3620

日本語専用:11-3171-3646

E-Mail info@his-brasil.com.br (日本語OK)

サンパウロ・リベルダージ支店

住所 Praca da Liberdade, 190 2階
Liberdade, São Paulo

営業時間 月～金 9:00～18:00

土 9:00～12:30 日曜日定休日

TEL 11-3271-0452

日本語専用:11- 3271-0482

E-Mail hs.liberdade@his-brasil.com.br (日本語OK)

リオ・デ・ジャネイロ支店

住所 Shopping Cassino Atlantico
- Av. Atlântica, 4240 - 1階
- Copacabana, Rio de Janeiro

営業時間 月～金 10:00～19:00

土 10:00～17:00 日・祝日 定休日

TEL 21-2523-9777

日本語専用:21- 2513-5929

E-Mail his.rio@his-brasil.com.br (日本語OK)

HIS 法人デスクのご案内

おかげさまで現在150社を超える日系企業のお客様に大変お世話になっております!
企業様向けの特典や価格、サービスなど充実の内容で御社の出張をサポート致します!

ココの違う! H.I.S. が選ばれる理由

- ※専任の担当が、品質の高いスピーディーな対応をお約束
- ※ピザ手配の専任スタッフが常駐。
- ※セルフブッキングシステムで、24時間ご予約が可能
- ※日本での清算もOK!
- ※海外158都市、279拠点のネットワーク (日本を除く)
- ※契約企業様への特別価格をご案内
- ※24時間緊急対応

※毎月のレポートで、出張経費の
“見える化”が可能

お問い合わせは日本館でお電話にどうぞ!
TEL 11-4873-1350
E-Mail cora.jpn@his-brasil.com.br

旅行会社
世界進出回数
No.1
※トランスコスモス・
アナリティクス調べ

Vamos! 次号は3月15日頃! お楽しみに!!

帰国は、突然です。



今すぐ、日通へ。

思い出を運びます。日通の海外引越説明会！！

次回、日通の海外引越説明会は、

2月22日(木)AM 10:30～

3月22日(木)AM 10:30～

4月26日(木)AM 10:30～

ブラジル商工会議所にて(※昼食付き)

特典

説明会にご参加いただいた方には、
サンパウロ市内無料配達箇所を拡大致します！

 **日本通運**
NIPPON EXPRESS

ブラジル日本通運有限公司
TEL: 011-3583-3882 (日本語でどうぞ！)
e-mail: removals@nitsu.com.br
担当：山本、シルバ