

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.4

一度は訪れたいブラジルの絶景

特集：レンソイス & サンルイス

祖国の味を届けたい 手作りのワッフル&スイーツ屋さん

旅に役立つ一言フレーズ ～街歩き① 基礎編～

日本人のお悩み No.1!? 肩こり改善エクササイズ

話題のニュースアプリ NewsPicks のオフ会に参加しました!

待ち遠しい4月&5月の連休 おススメツアーをご紹介します!!

創刊4号

¥0・無料

Contents

- 02 サンパウロで流行中！手作り雑貨&食材フェア
- 03/05 **特集一度は訪れたいブラジルの絶景 レンソイス**
- 06 旅で活躍！英語・スペイン語・ポル語一言フレーズ
- 07 洗練された落ち着いた空間 5つ星ホテルパラシオ・タンガラ
- 10 日本人のお悩み No1！？肩こり改善エクササイズ
- 11 祖国の味を届けたい 手作りのワッフル&ケーキ屋さん
- 13 話題のニュースアプリ News Picks オフ会に参加しました！
- 15 「ただいま！」と言いたくなるお店 ～WAKA House～
- 16-18 待ち遠しい4月5月の連休 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ます。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。

Vamos! 配布場所のご案内

Vamos! をより多くの方に届けるため H.I.S. の支店 3 店舗以外にも

以下の拠点にご協力をいただき配布しております。バライソ地区 (レストラン金星、ブラジル未来塾 JoJo ラーメン、語学学校 CALJ) ジャルジン地区 (居酒屋 QuitoQuito)、リベルダージ地区 (エスバソカズ、メウウドン、一幸舎、ボルケシン) ご協力をいただきありがとうございます!



GRÁFICA
PAULO'S

私たちが
印刷して
います!

リベルダージの印刷会社 Gráfica Paulo's。企業のパンフレットやカレンダー、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: revistavamos.his.brasil@gmail.com

→ レストラン Kinoshita
振りこみつき個室もあります!



サンパウロで流行中！手作り雑貨&食材フェア

アーティストや手作り作家を紹介するこのシリーズ。今回は、近年増加している 手作り小物 & アクセサリー & 食品フェア「JARDIM SECRETO FAIR (秘密の花園フェア)」が数ヶ月に一度、サンパウロのピッシーガの公園を中心に主催する「VISITEO BIXIGA (ピッシーガを訪ねよう！)」をご紹介します！お気に入りの雑貨を見つけたり、小さなブランドや新進気鋭の作家を見つけて応援するのもサンパウロライフを楽しむコツ！パライズ・ジャルジン地区からも近いので、一度訪ねてみてはいかがでしょうか？



↓ Timirim

↑ BALM

お気に入りの雑貨を探そう！！



アーティストから小さなブランドまで
今回訪ねたのは、3月17日(土)に開かれたフェア。朝 11時から夜の20時まで行われていました。

Jardim Secreto Fairの実行委員によると、このフェアは数ヶ月に1度主に土曜日に開催されるそう。出店していたのは、約100の小さなお店。絵や陶器、アクセサリー、ペーパー用品、ベッド用の洋服、オーガニック石けんやアロマ、デコレーション用品、植物。食材は、ジャムやクッキー、パンヤクラフトビールなど。公園の周りには、フードトラックも出ていたり、公園の中ではコンサートも行われていたので、お店をめぐる、食べものを買って公園に座って食べたり、音楽を聴いたり・ゆったり過ごせました。



フェア開催日の調べ方

今回のフェアイベント「VISITEO BIXIGA (ピッシーガを訪ねよう！)」は、手作りフェアだけでなく、ピッシーガ地区のお店が協力して行っている地域活性イベント。カフェが併設された手作り雑貨のお店 Casa Jardim Secreto や、バーの CASA BARBOSA、アーバンビーチの PIPA São Paulo、理髪店の Espaço 13、南イタリア料理のレストラン Basilicata Laurentis などがコラボして行っています。フェアイベント「VISITEO BIXIGA (ピッシーガを訪ねよう！)」の日程や、Jardim Secreto Fair が主催するその他のフェア情報は、インスタグラムの Jardim Secreto Fair から調べることができます。

Instagram

Jardim Secreto Fair : jd_secret0

Casa Jardim Secreto : casajardimsecret0



一度は訪れたい絶景 レンソイス



レンソイスとは？

正式名称は、レンソイス・マランヤンセス国立公園。ブラジル北東部の海岸沿い、サンルイスという歴史のある港町から車で約4時間移動したバヘリーニャスという街がレンソイス観光の拠点です。

レンソイスとはシーツの意味。広大に広がる真っ白な大砂丘で毎年1月から6月の雨季の間にだけ、砂丘の至る所に無数のエメラルド色の湖が現れるのが特徴です。

湖が現れると、そこに小さな魚たちも現れます。この魚は、魚運んできた卵が孵化するという説や、魚たちが毎年、乾季の間も乾燥で死んでしまうことのない、耐久性のある卵を産むという説もあります。ウユニ塩湖とならば、“一生は一度に行きたい絶景”。ブラジル滞在期間を利用して訪れてみてはいかがでしょうか？

歩いて、泳いで&空からも堪能！

長い距離の移動は、四駆のジープを使います。ジープから降りたら、真っ白な砂の上を歩いたり、様々なラグーンを巡って泳いだり、小魚を見たり・・・シュノーケリンググッズなどがあると、ラグーンをさらに楽しめます！

そして、オプションでセスナをつかって空からレンソイスを見ることも可能です。

↓ 移動は四駆で。
窓はありません！

雨季にだけ現れる小魚も！



夕日も見逃さない！

レンソイスの白い砂は100%石英でできており、長い年月をかけて砕かれて研磨された小さな石英が太陽光を反射することから白く光り、フォトジェニックな景色を生み出しています。その白い砂が、太陽の動きとともに色をかえ、ピンク色に黄金色に変化する様子は圧巻。ブラジルならではの雄大な大自然の魅力を身体ぜんぶで体感する旅です。



子供とレンソイスの旅は大丈夫？？経験者からアドバイス

お子さん2人（3歳半・1歳半）と一緒にレンソイスの旅を満喫したまゆみさんに、子供と楽しむレンソイスの心構えを伺いました！

バスや四駆での移動が長いので、トイレが数時間もいけないうのを念頭に置いて、簡易用トイレや酔い止めなども準備して旅行に行かれるといいと思います。お子さんがトイレトレーニング中はおすめしません。トイレ前が、完璧にはずれていて、トイレの間隔が長いお子さんだと安心しますね。

パパの力を借りないと小さいお子様連れの砂漠歩きは過酷です。足が砂で埋まるので、抱っこ紐を使ってもきついです。夫に1歳半の次男をおんぶしてもらい、私は3歳半の長男の手を引きながらの砂の山登りは大変でした。砂漠を歩くときは、サンダルよりスニーカーをお薦めします。砂が入っても歩きやすいです。

ただ、必要なものを揃えて準備万全に臨んだ分だけ、見たことのない絶景を楽しむことができます。四駆も、ガタガタしすぎて、子供には厳しいと私も行く前に聞いておりました。思ったほど横に揺れることはなく、アトラクションのようでも楽しめましたw

トイレに関してが1番子供も大人も大変なところですが、砂漠の中のラグーンでの水遊びは貴重な体験であったし、色々なラグーン巡りもでき、最後の砂漠の高台からみる夕焼けは忘れられないほどの絶景でした。是非両方を楽しみに頑張ってレンソイス巡りをさせてはいかがでしょうか！



まゆみさんからのアドバイス！
持って行ったほうがいいアイテム

- 日焼け止め
- サングラス・帽子
- 酔い止め
- その他熱射病対策
- 簡易用トイレ（お子様用）
- スニーカー（移動用）
- 抱っこ紐・おんぶ紐
- 水着・ゴーグルなど水あそびグッズ
- サンダル（ラグーン用）
- お水 or 水筒



サンルイス

1612年に植民地建設のためどり着いたフランス人によって作られた歴史の古い港街。その後、サウキビヤカカオ、たばこを輸出。さらに19世紀に綿花の栽培と輸出で栄え、街が近代化しました。

街には、古き良き時代を思わせる、植民地時代のポルトガル風建築が残されており、アズレージョと呼ばれる美しいタイルを楽しむことができるのも特徴。街には、昔のアズレージョを復元している施設も存在し、お土産にタイルを購入する旅人も多くいます。



お土産におすすめ！かわいいタイル

サンルイスのお土産のひとつは、手作りのタイル。伝統的なものは青色の模様ですが、今ではカラフルな色のもも多く売られています！



ブンバ・メウ・ボイのお祭り！！

毎年6月ごろ、特徴のある伝統的な祭りの一つブンバ・メウ・ボイが行われる街の一つです。

カラフルで細かな刺繍で飾られた牛をまとい、その他のお祭りの登場人物たちと街を踊り&練り歩きます。

Photo By Heliolianna



シャパーダ

ブラジルに多く存在するシャパーダ（高原）サンルイスがあるマラニャン州にも存在します！その名は、シャパーダ・ダス・メサス。様々な滝や、透き通った小さな湖、大自然が楽しめます。サンルイスからは少し遠いですが、余裕がある旅の時に、候補に入れてみてはいかがですか？



Photo By Victor 1234



マラニャン州 基礎情報

ブラジルに27存在する州のひとつ。東北部の海岸沿いに位置します。面積は、日本の関東地方より少し大きなサイズで、州の中では8番目。観光地ではレンソイスの砂丘やタイルの街サンルイスが有名ですが、他にも、テーブルマウンテンが眺める国立公園のシャパーダ・ダス・メサスなどの大自然も楽しめる地域です。

サンパウロからサンルイスは直行便で約3時間半かかります。

日本語添乗員が
しっかり日本語にてサポート!

世界遺産

宇宙からでも確認できる、白と青が織りなす風景

サンルイス & レンソイス砂丘4日間

催行日 5月31日～6月3日

旅行代金 BR\$ 3,298～

この景色は
6月～9月の
期間限定!

日程	スケジュール
5月31日 (木)	06:55 サンパウロ・コンゴニャス空港出発 【ブラリア空港にて乗り継ぎ】 12:05 サンルイス国内空港着 レストランで昼食をおとりください。 パヘリーニャスへ移動後、終日自由行動となります。 夜はホテルで夕食(ピュッフ)となります。 パヘリーニャス泊 MURICI又は同等スタンダードクラス
6月1日 (金)	ホテルにて朝食をお召し上がり下さい。 プレギッサス川ボートツアー モーターボートに乗り、小レンソイス公園沿いの川を下りながらプレギッサス川と大西洋の間に位置する漁村、カブレ村を訪問します。 レストランにて昼食をお召し上がり下さい。 地上側より、4WD車両(約1時間)にて「レンソイス・マラエンセス国立公園」ツアー(1回目)自由時間後、サンセットツアーに参ります。 パヘリーニャス泊 MURICI又は同等スタンダードクラス
6月2日 (土)	ホテルにて朝食をお召し上がり下さい。 地上側より、4WD車両(約1時間)にて「レンソイス・マラエンセス国立公園」ツアー(2回目) LAGOA BONITAIに参ります。 ホテルにて昼食をお召し上がり下さい。 サンルイスへ移動します。 ホテル到着後自由行動となります。 サンルイス泊 PESTANA又は同等スタンダードクラス
6月3日 (日)	ホテルにて朝食をお召し上がり下さい。 世界遺産・サンルイス歴史地区観光 着後、空港よりサンルイス市内観光へ参ります。 出発時刻まで自由行動となります。 17:30 サンルイス空港発 【ブラリアにて乗り継ぎ】 22:20 サンパウロ・コンゴニャス国際空港着 お疲れ様でした。

添乗員が
サンパウロから
一緒します!

エメラルドグリーン
のラグーンで
泳ごう★

たった数ヶ月の奇跡!

温水プールのような温かさ

さらに! H.I.S. なら
サンセットツアー付き♪

砂浜だけじゃない!
ブラジルの自然を体感しよう♪
プレギッサス川ボートツアー

マングローブが生い茂る川を大西洋河口まで下ります。途中地元の漁村の風景を垣間見たり、小レンソイスと呼ばれる砂丘などを訪れます。

小レンソイスで
サル壁に
会えるよ!

世界遺産 サンルイス歴史地区観光

ポルトガルタイルがかわいらしいヨーロッパ植民地時代の雰囲気も感じられる街並みを日本語でご案内致します。



フランス人により築かれ、後にポルトガル人により反映、その当時に築かれた邸宅は外装も含め、赤道の日差しから守るために家の壁をタイル張りにしたことから、今は「タイルの町」と呼ばれ世界遺産に指定されました。



旅に役立つ ひとことフレーズ

～街歩き① 基礎編～

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!

知らない街をぶらぶらと歩いて、ガイドブックに載っていないお店を見つけるのも旅の醍醐味。そんな旅を楽しむために役に立つフレーズを、語学学校 CALJ の先生方にご協力をいただき英語・スペイン語・ポルトガル語の3カ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。）

I Will take this!

アイ・ウィル・テイク・ディス！

¡Yo quiero este!

ジョ・キエロ・エステ！

Vou levar este aqui!

ボウ レバール エステ アキ！



かわいい雑貨を発見！

(私は) これが好きです！！

Where is the bathroom?

ウェア・イズ・ザ・バスルーム？

¿Dónde está el tocador?

ドンデ・エスタ・エル・トカドール？

Onde fica o banheiro?

オンジ・フィカ・オ・バニェイロ？

街歩きに必須な一言！

トイレはどこですか？

My cellphone was stolen!

マイ・セルフォン・ウオズ・ストーレン！

¡Me han robado mi móvil!

メ・アン・ロバード・ミ・モービル！！

Roubaram meu celular!

ホバーラン・メウ・セルラール！



これがないと困ります！

携帯を盗まれました！

夜の街も楽しみたい！

この地域は夜歩いても大丈夫ですか？

Is it safe to walk in this area at night?

イズ・イット・セイフ・トゥ・ウオーク デイス・エリア・エット・ナイト？

¿Es seguro caminar en este barrio por la noche?

エス・セグロ・カミナル・エン・エステ・バリオボル・ラ・ノチェ？

É seguro caminhar à noite neste bairro?

エ・セグロ・カミニャール・ア・ノイチ・ネストゥ・バイホ？

今回教えてくださった CALJ の先生

イワノ・ヒロミ
オガ先生アリス・デ・
オリベイラ先生カズコ・
ヨコヤマ先生

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. Luis Antônio, 2466-5 階

電話：+55 11 3288-9623

HP：http://www.calj.com.br



昨年サンパウロに完成し、ブラジルの富裕層の間で話題になっているホテルがある。最高傑作のホテルを世界規模で生み出しているオトカー・コレクションの新作 パラシオ・タンガラ（タンガラ宮殿）だ。オトカー・コレクションとはドイツのオトカー家が産み出したラグジュアリー・ホテル・ブランド。南米大陸初のコレクションを開く地として、他でもないサンパウロが厳しい審査を経て選ばれた。

細部までこだわり、洗練と品格を感じさせる空間創り。重厚感がありながら、日本のおもてなしを感じさせる細やかなサービスが訪れた人を自然にリラックスさせる。タンガラでは日本人のお客様も重視しているため、日本語を話すスタッフやバスタブ付きの部屋を完備。一步客室フロアに足を踏み入れると静寂が身を包み、日常から切り離される感覚は、どこか日本の老舗旅館に通じるものを感じた。

宿泊だけでなく、朝食ビュッフェだけの利用や夜にオープンするバーの利用、極上のスパとプールの利用なども可能。本国からの友人が訪れた時や日々の喧騒から羽を休めたい週末にちょっと訪れたり、友人が帰国するときの送迎パーティーとしてスパのコースを予約する女性たちもいる。すべて事前の予約が必要だ。

パライズ地区からは車で3-40分ほど。移動に少し時間はかかるものの、サンパウロにビジネスで訪れたエグゼクティブが、自然公園に囲まれた癒しの空間を求めて滞在を決めるといふ。サンパウロライフを満喫する可能性の一つとして、加えてみてはいかがですか？

自分へのご褒美 & 贈り物に

1日癒しのスパコース (10時~17時のお好きな時間ご利用) BRL1260

ウェルカムドリンク&朝食+マッサージ (1時間半)+プール&ジャグジー利用、ランチコース
着替え室・シャワー・ロッカー・スチームバス・ドライサウナ・フィットネスセンター利用

*ご希望の方は、H.I.S支店を通じてご予約ください。

JCB 優待店

ブラジル全国170万店以上のお店で
JCBカードをご利用いただけます。
(ご利用の際には、CIELO社・REDE社のカード端末をご指定下さい。)



JOJO ラーメン JOJO RAMEN

パライソ

【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



- 📍 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

Yakitori Mizusaka 焼き鳥みずさか

ジャルジン・ハウリスタ

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

銀座 銀座寿司 GUINZA Guinza Sushi

ジャルジン・ハウリスタ

【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



- 📍 Alameda Jaú, 540
- 🕒 月~火 12:00~15:00/19:00~23:00
土 12:00~23:00
日曜日・祝日:休
- ☎️ (11) 3284-4903

謙造 謙造鮎 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



- 📍 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

ESPACO エスパッソ和 Japanese Gourmet 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



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。

- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 84/90
- ☎️ (11) 3275-1790
- 🕒 エスパッソ和 - 平日 11:00-15:00/18:00-22:30
土 11:00-15:30/18:00-22:30 日祝 11:00-15:30/18:00-21:00
エスプレッソ和 - 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
- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 51
- ☎️ (11) 3277-4286
- 🕒 ラーメン 和 - 月~土 11:00-15:00/18:00-22:30
日祝 11:00-15:00/18:00-21:00
- 📍 Alameda Santos, 53
- 🕒 月~土 11:30-15:30 / 17:30-22:30

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



メウウドン 和店 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





スイートデリ

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



- 📍 Av. Paulista, 2001 - loja 4
- 🕒 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。



- 📍 Av. dos Carinás, 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



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
枝豆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
※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで2名様まで



- 📍 Av. Paulista, 854 Loja 79/80 (ショッピング・トップセンター)
- 🕒 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

ピニエイロス

【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



- 📍 R. Costa Carvalho, 234
- 🕒 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



- 📍 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



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



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



やまが

YAMAGA 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



- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 66
- 🕒 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

HINODÉ

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

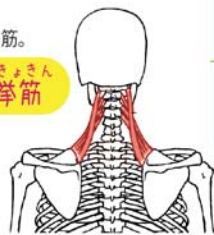


- 📍 Rua Tomaz Gonzaga, 62
- 🕒 月・水~金 11:30-14:00/18:30-23:00
土 12:00-14:30/18:30-23:00
日 12:00-16:00/18:30-22:00
火曜日:休
- ☎️ (11) 3208-6633



日本人の国民病とも言われる肩こり。女性やなで肩の人のほうがより悩みが多く、ひどくなると頭痛や吐き気などの症状が出る場合があります。 その肩こり改善の鍵のひとつを握るのが肩甲筋。本来、自由に伸び縮みするはずの肩甲筋が、トレスがかかったり、長い間同じ姿勢をしたまましていると、固まったままになってしまい、血行不良になり、肩こりを発症しやすくなります。そして、肩甲筋の力を抜くことができなくなり、慢性的な肩こりに陥ってしまいます。「改善するには、肩甲筋に、“脱力を再教育”させること。」そう話す、サンパウロ在住の人気整体師の大山先生に、オフィスでも家でもできる超簡単で効果あり！のエクササイズを教えてください。

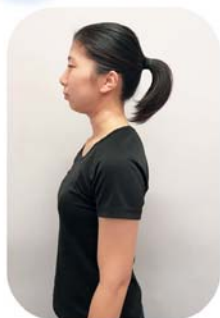
けんこうきょきん
肩甲筋



モデル：まこさん

STEP1：立って行っても、座って行ってもOK。

STEP2：首の付け根と肩甲骨をつなぐ肩甲筋を縮めるイメージで、息を吸いながら肩を引き上げ6秒止めます。



Point：6秒止める時は息も止める



STEP3：息を吐きながら一気にストンと肩を落とします。

家族と一緒になら

肩に少し負荷をかけるのも効果あり。両肩に手を当て、軽く下方向に抑えてもらいながら、同様のエクササイズをするのもオススメです。



Point：脱力する時は一気に！

*同様に5回繰り返します。
1時間に1度の目安で行い
ましょう！



Point：あまり力強く抑えすぎないように。痛みがひどい時などは、無理はしないでください。



一人が座ると抑えやすくなります。

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」住所：Rua Doutor José de Queiros Aranha 138 2階
営業：月-土 9:00-17:00
予約：Email：body_mao@hotmail.com Whatsapp&電話：(11) 96335-8480





Kim (左) と Kasia (右)



サンパウロで近年増えているプライベート・ショップ。
特定の店舗を持たずインターネットやオーガニック・フェイラなどで、こだわりの
料理やお菓子、調味料や飲み物を小規模に販売しているお店です。

今回ご紹介するのは、ベルギーの女性Kimとポーランドの女性Kasiaが
協力して作ったワッフルやスイーツを売るお店 BeZa。Bezaはポーランド語で
ため息の意味です。こだわりはオーガニックの素材やベルギーのチョコレートを使う
こと。彼女たちの活動は、様々な雑誌でも取り上げられています。

オススメなのは、ベルギーワッフル。冷凍庫で保存することも
でき、トースターで5分ほど温めたら食べることができます。サクッとして
ほんのり甘い生地は素朴だけれど癖になる味。朝食ならばお好みのジャムやバターを
のせたり、おやつだったらホイップクリームやベリーをのせて華やかに。いつもの食卓
が特別なものに。ちょっとベルギーに旅行した気分を味わえます。

ホームページ: <http://www.beza.com.br>

メールアドレス: contato@beza.com.br

連絡先 (携帯&whatsapp) : 11 99616 8301

Instagram : <https://www.instagram.com/bezadoces/>

注文は2日前まで。お届けには別途料金がかかります。

また、ピニエイロスにある工房に行くことも可能です。

一部の TOK&STOK カフェ、ヨーグルト屋さんの Delicari カフェの Takko cafe
食材店の Quintada、ポーランド料理の Polska295 でも彼女たちのケーキを購入
することができます。ワッフルは 200g で 20-25 レアルから。



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 este bilhete com melhor preço e aproveite a viagem no 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.



NARITA AIRPORT
⇌ DOWNTOWN TOKYO **36 min** ※1



※1 空港第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。
※1 Corrida programada mais rápida, do Terminal 2・3 do Aeroporto de Narita até a Estação Nippori no Skyliner.

※2 スカイライナーの空港第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 Narita no 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 ※3	¥1,100	¥140 OFF

※3 「小児」とは6歳から11歳まで(12歳の小学生を含む)のお客様をいいます。6歳でも小学校入学前は「小児」ではありません。

※3 "Criança" são passageiros entre as idades de 6 e 11 (ou até 12 se ainda estiverem na escola primária). Os passageiros que já têm 6 anos de idade, mas ainda não estão indo para a escola primária, não são considerados "Crianças".

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, permite aos usuários que percorra livremente qualquer linha de metrô de Tóquio por 24, 48 ou 72 horas, tudo em um conjunto especialmente barato.

		Preços com desconto	
Tokyo Subway Ticket	Skyliner	Apenas Ida	Ida e Volta
Bilhete de 24 horas		¥2,800 (¥1,400) ADULT ¥570 OFF	¥4,700 (¥2,350) ADULT ¥1,140 OFF
Bilhete de 48 horas		¥3,200 (¥1,600) ADULT ¥1,070 OFF	¥5,100 (¥2,550) ADULT ¥1,640 OFF
Bilhete de 72 horas		¥3,500 (¥1,750) ADULT ¥1,670 OFF	¥5,400 (¥2,700) ADULT ¥2,240 OFF

() 内は小児料金です。「小児」とは6歳から11歳まで(12歳の小学生を含む)のお客様をいいます。6歳でも小学校入学前は「小児」ではありません。

Os preços entre parênteses são tarifas para crianças. "Crianças" são passageiros com idades entre 6 e 11 (ou até 12 se ainda estiverem na escola primária). Os passageiros que já têm 6 anos de idade, mas ainda não vão à escola primária, não são considerados "Crianças".

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



SKYLINER

Search

KEISEI
ELECTRIC RAILWAY

新しい出会いで日常に刺激を！！

NewsPicks のオフ会に 参加しました！

@ブラジル・サンパウロ



01 ニュースピックス (NewsPicks) とは？

日本の起業家、梅田優佑さんによって設立。ソーシャル機能を兼ね備えた経済ニュースプラットフォームとして、2013年秋に本格的にサービスを開始。コメント投稿機能により、ニュースへの能動的な参加や意見交換によって、社会を動かすブレイクスルーを生み出す場を目指す。特徴は、著名人や専門家をはじめ、一般の登録者みんなが目目と話題にしているニュースが専門的な解説や個人のコメントと共に読めて、より深い理解と情報交換ができること。他にも、NewsPicks 編集部によるオリジナル記事や、独自の求人掲載サービス、オンライン書籍、セミナーの開催も行っています。NewsPicks HP : <https://newspicks.com>

02 オフ会に参加してみた

第1回オフ会に集まったのは約30人。参加者は、ブラジルを拠点にビジネスをしている人から、駐在で仕事をしている人、トレーニー、出張者、主婦など様々。共通の目的は、ブラジルにいるからこそできる何か刺激のある出会いをしたい！ということ。参加者のNewsPicks 利用度は、新しく知った人から軽いユーザー、ヘビーユーザーまで様々なので、まだ利用していなくても、興味があれば参加は問題無しでした！参加者みなさんのお話を聞いて面白いと思ったのは、ホリエモンのコメントを中心にニュースを選んで読んでいるという声が多いこと。ホリエモンが、長く本気のコメントするかどうかでニュースの重要度を測っているという声もありました。

終始なごやかで笑いや絶えない飲み会で、面白い人のつながりを活用して面白い人生にしようというエネルギーがある人が多いと感じました。人生100年の時代。一つの企業に勤める働き方の“伝統”が揺らぐ今、国も業種も関係なく、刺激をもらえて新しいことにチャレンジできるつながりを作る事が、これからの時代を“楽しみながら”切り抜ける秘訣なのかもしれない・・・と感じる体験でした。次回のオフ会は4月20日（金）開催予定。

参加のご希望はVamos!編集部へ！ revistavamos.his.brasil@gmail.com まで。(締め切り4月15日まで)

“干支の会” “同い年の会” “スポーツ同好会” “大学別同窓会” “ママ友会” “手芸の会” など、サンパウロには様々な出会いと交流の場が存在します。今年、その中に加わった新しい集まりが、日本のニュース配信アプリであるニュースピックスのオフ会。サンパウロ在住の2人のビジネスマンの有志の呼びかけで始まりまし。日本より時間があるサンパウロ生活。ココにいるからこそその新たな出会いの場、チェックしてみませんか？



← スマホのアプリの画面。
会員ユーザー数30の万人（2月時点）
ユーザーの約8割がアプリを利用。

無料から有料サービスまで！レベル別 ニュースピックスの活用法いろいろ！



- 1 無料登録＆無料会員でニュース＆コメントを読んで注目の情報を掴む！共感できる記事にはイイねで参加！学生、主婦、研究者、有名人など様々な立場の人のコメントを読んで、様々な視点でニュースを紐解きます。
- 2 気になる人をフォロー！自分のタイムラインにお気に入りの記事をリストアップ！気になるワードでニュースを集める事も可能です！
- 3 有料会員に登録して、有料記事や、NewsPicks 編集部が執筆する特集企画を読む！
- 4 ニュースにコメントをして意見交換＆自分のプロフィールを書き込み、NewsPicks 内での新たなつながりや、フォロワーを増やす！
- 5 自分が注目するニュースをピックアップして、自分をフォローしてくれているユーザーに届ける！
- 6 NewsPicks アカデミアなどのセミナー、リクルーティング・サービスを利用する：どちらも基本的に日本で開催なので、帰国の時に！

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。



「ただいま!」と言いたくなるお店

WAKA House



日本人が多く住む地区のそばに静かにたたずむ
定食屋&居酒屋のWAKA House。

一歩足を踏み入れると、東京の下町の居酒屋にきたような、
どこか懐かしい雰囲気包まれます。

日本語で書かれた定食メニュー、壁には日本のカレンダー、
テレビからは日本の番組が流れる店内。

常連さんは、忙しく料理をつくるおかみさんのマリアさんを
気遣って自らカウンターの中には入り、コップを用意したり。

気がつかないうちに気が張ってしまう海外での暮らしの中で
肩の力が自然と抜け、自分に戻れる場所がそこにあります。

1Fは常連さんでにぎわうカウンター席
2階はテーブル席で貸切もできます!

常連さんが思わず通ってしまう理由の
一つは、お店を守るマリアさんの存在。
日本人のお客さんのこころを和ませる
メニュー作りにも力を入れています。

日本に半年住んだ経験もあり、日本語
で会話ができるのも嬉しいところ。

お客さんが一人になりたい時はそっと見守り
話を聞いてもらいたそうな時は声をかける。
目指すのは、実家に帰ってきた時のような
リラックスできる空間です。

通常は夜10時に閉店ですが
「お客さんから連絡があったら、閉店の
時間を過ぎてもお店を開けて待っています」
と、嬉しそうに話すマリアさん。

思わず「ただいま!」と言いたくなる
都会のオアシスを
一度訪れてみてはいかがですか?



定食には、副菜、お豆腐、お漬物、
ご飯と味噌室がついてきて、栄養
バランスも◎! お腹も心も満足です。



↑ 常連さんがおすすめするのは
オムカレーとオムライス!
コロッケも外せないそうです。

おかみさんのマリアさん。
ひとりでお店を切り盛り
しています。

住所: Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2050 建物内右奥
営業時間: 昼 11:00~15:00 (月~土)

夜 18:00~22:00 (土曜日は 9:30 まで) 日曜日定休

*夜 19時半以降は建物の入り口に鉄格子がありますが
半小さな入り口の右のボタンを押すと開けてくれます。



安心の頼れる
日本語ガイドがご案内!

世界遺産

天空都市マチュピチュと古代インカ帝国の都クスコ。2大世界遺産を巡る

ペルー満喫4日間

催行日 4月28日～5月1日

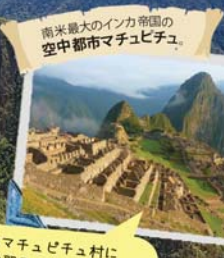
旅行代金

スーパーアクラス
ホテル利用

US\$2,198～

デラックスクラス
スマックホテル指定

US\$2,498～



日程	スケジュール
4月28日 (土)	<p>05:55 サンパウロ・ガリウリョス国際空港発(空路・直行) 08:50 リマ国際空港着(国内線へ乗り換え) 12:29 クスコ空港着 着後、日本語ガイドがお待ちしております。</p> <p>【世界遺産】「クスコ市街」(日本語ガイド、昼食付観光へ、 クスコ市内到着 昼食後、アルマス広場、カテドラル、 12角の石を観光を致します。 コリカンチャ(太陽の神殿)を観光。</p> <p>オリヤンタイタインボ駅へ参ります。 オリヤンタイタインボ駅発 マチュピチュ村駅着後、ホテルへ参ります。</p> <p>マチュピチュ村泊 エルマビ又は同等スーパーアクラス</p>
4月29日 (日)	<p>ホテルにて朝食をお召し上がりください。</p> <p>【世界遺産】マチュピチュ遺跡観光へ<日本語ガイド> 昼食は遺跡入口横のサンクチュアリロッジにてbuffet形式 にてお召し上がり頂きます。</p> <p>【ヒ・ス・】太陽の神殿に続く「インカ道ツアー」 マチュピチュ遺跡の全景をカメラに収められます! 片道・約1時間程度のトレッキング。</p> <p>自由時間もお取りしております。 ご出発まではマチュピチュ遺跡をご堪能ください。 終了後は、マチュピチュ村へ戻ります。</p> <p>マチュピチュ村泊 エルマビ又は同等スーパーアクラス</p>
4月30日 (月)	<p>ホテル朝食をお召し上がり下さい。 マチュピチュ村駅発 オリヤンタイタインボ駅着 クスコ市内へ向かいます。 『聖なる谷のルート』を通り、ヒ5では人気の観光地のひとつ 『モライ遺跡』、『マラス塩田』を観光します。 クスコの空港へ参ります。 昼食はレストランまたは昼食BOXとなります。 17:01 クスコ空港発(フライト時間約1時間半) 18:27 リマ国際空港着 ※各自にて乗継となります。 22:00 リマ国際空港発(フライト時間約5時間)</p>
5月1日 (火)	<p>05:35 サンパウロ・ガリウリョス国際空港着 お疲れ様でした。</p>

SUMAQ
マチュピチュ村唯一の5ツ星ホテル

ウルバンバ川
と渓谷を望む、
眺望のよい
ホテル。

別途料金にてアレンジ可能

インカ帝国の黄金郷 世界遺産 クスコ市街

12世紀頃、ペルー南部の標高約3,400mの高所に建設された、
かつてのインカ帝国の都クスコは15世紀後半から16世紀初頭
に最盛期を迎え、インカ道で各地と結ばれたクスコ(ケチュア語で
「ヘソ」の意味)は、まさに世界の中心として隆盛を極めました。

マチュピチュ遺跡の玄関口
クスコはインカ帝国時代の
四角く切り出した石と石垣
に建つコロンIAL調の建物が
歴史を象徴する街です。



クスコの見どころ ～インカ帝国の神秘～ 12角の石

クスコにある12角の石は、手をかざすと太陽のエネルギーを得るといって有名なジンクスがあります。



マチュピチュ遺跡にいる
愛らしいアルパカや、
ラマなどの野生動物の姿
も人々の心を捉えて離し
ません!

違う角度から 遺跡を楽しめる!

太陽の神殿に続く「インカ道ツアー」
アンデス山脈の雄大な風景を眺めながら
インカ人の歩いた道をたどるこのコースは、
大人気のトレッキングコースとなっています。



HIS 海外拠店は71カ国157都市272拠点

旅行会社
世界進出国数
No.1

※トランスコスモス・アナリティクス調べ

H.I.S.南米5店舗目

チリ
サンチアゴ支店
3月オープン!!

住所 Guavdia Vieja N° 202-504-5階
Comuva de Providencia Santiago Chile

営業時間 月～金：10：00～19：00 土・日・祝：休

E-Mail ochi@his-brasil.com.br

NEW OPEN!!
HIS
チリ・
サンチアゴ

ブラジル
HIS
サンパウロ
リオデジャネイロ

H.I.S.ブラジルが2ヶ月に1回お届けする情報誌

旅+ライフスタイル

無料フリーペーパー



「Vamos」
第3号発行!!
by H.I.S.

特集 世界でここにしかない絶景
唯一無二の国ボリビア

付録 南米旅の攻略マップ&
ブラジルの連休一覽表



H.I.S.店舗や
サンパウロ市内の
各レストランにて配布中!

※広告も募集しております。詳しくは店舗スタッフまで。

H.I.S.ブラジル オフィシャル
SNS、ブログも要チェック!



Facebook

日本語

www.facebook.com/brasil.jp

ポルトガル語

www.facebook.com/asiliturismo



Instagram

@hisbrasiliturismo



ブログ

サンパウロ支店 <http://blog.his-j.com/saopaulo>

リオデジャネイロ支店 <http://blog.his-j.com/rio>

今月の日本行き 往復航空券

最安値

ビジネスクラス

エコノミークラス

最安値

カタル航空…Uss3,775～

カタル航空…Uss940～

全日空…Uss5,399～

全日空…Uss1,140～

日本航空…Uss5,498～

ユナイテッド航空…Uss1,140～

アメリカ行き 往復航空券

ヨーロッパ行き 往復航空券

ニューヨーク行き
(直行便・エコミークラス利用)
ユナイテッド航空利用、
アメリカン航空/LATAM利用
…US\$739～

ロンドン、パリ、
マドリード、バルセロナ行き
(エコミークラス利用)
TAPポルトガル航空利用
…US\$440～

※詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。



H.I.S.ブラジル

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!!

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

3月
ツアー

3月30日(金)~4月1日(日)

国内
世界遺産
3日間
絵画のような美しい世界遺産の街
古都 オーロプレート



- ✓ 食事5回付きでお値打ち!
早い者勝ち人数限定です!
- ✓ トロッコ列車に乗って鉱山を下る
「ミーナス・ダ・パッサージュ」

お値打ち! 旅行代金 BR\$ 2,198~

4月
ツアー

4月28日(土)~4月30日(月)

国内
世界遺産
3日間
世界三大瀑布
イグアスの滝

- ✓ ブラジル側、アルゼンチン側の
両側からしっかり観光
- ✓ ボートツアー、バードパーク、
デイケーション付き
- ✓ ホテルは
ダス・カタラタスへ
アップグレード可能!



旅行代金 BR\$ 2,498~

5月
ツアー

NEW!!

ベストシーズン
突入

5月31日(木)~6月3日(日)

国内
世界遺産
4日間
ブラジルの秘境
レンソイス大砂丘

- ✓ 世界遺産・サンルイス歴史地区観光付き!
- ✓ H.I.S.ならサンセットツアーにも参ります!!
- ✓ マングローブ林の中をスピードボートで川下り!
「アレキッサス川 ボートツアー」
- ✓ お子様連れに嬉しい午前発直行便利用

旅行代金 BR\$ 3,298~

4月28日(土)~5月1日(火)

海外
世界遺産
4日間
マチュピチュ遺跡
弾丸ペルー満喫



- ✓ マチュピチュ遺跡観光は入場券、ランチなど全て込み!
- ✓ 世界遺産「クスコ市街」観光もついて、
マチュピチュ、クスコと2大世界遺産満喫
- ✓ 太陽の神殿に続く「インカ道ツアー」にもご案内可能!

旅行代金 US\$ 2,198~

その1

その2

H.I.S.
特別割引

国内 BR\$ 200引
新規割引
海外 US\$ 200引

※適用条件等はお問い合わせください。

国内 3名様 BR\$ 300引 4名様 BR\$ 500引
5名様 BR\$ 700引
家族割
海外 3名様 US\$ 300引 4名様 US\$ 500引
5名様 US\$ 700引

※家族割との併用はできません。詳細はお問い合わせください。

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
のお客様にご愛顧いただいております!

企業様向けの特典や価格、
サービスなど充実の内容で
御社へのご出張、グループ旅行も
サポート致します!

サービス内容

- * 出張向け各種航空会社の手配
- * ホテル、送迎、保険、オプションの手配
- * 企業契約など航空会社、ホテルとの交渉
- * コンサルティング、危機管理情報システム
- * レポーティングetc.

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 9:00~13:00 日・祝日休
TEL 11-4873-1350 E-Mail corp.jpn@his-brasil.com.br
日本語専用:11-4873-1360 (日本語OK)

~ ご旅行のお手配・ご相談はお気軽にH.I.S.各支店までどうぞ ~

※日本領事館と同じビルです。

サンパウロ・パウリスタ支店

住所 Av. Paulista, 854 - Piso superior 25-B
- Bela Vista - São Paulo - SP
営業時間 月~土 10:00~19:00 日・祝日 12:00~18:00
TEL 1-3171-3620 日本語専用:11-3171-3646
E-Mail info@his-brasil.com.br (日本語OK)

サンパウロ・リベルダーヂ支店

住所 Praça da Liberdade, 190 2階
- Liberdade, São Paulo
営業時間 月~金 9:00~18:00 土 9:00~12:30 日・祝日休
TEL 11-3271-0452 日本語専用:11-3271-0482
E-Mail his.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. Atlantica, 4240
- Iguatema - Copacabana, Rio de Janeiro
営業時間 月~金 10:00~19:00 土 10:00~17:00 日・祝日休
TEL 21-2523-9777 日本語専用:21-2513-5929
E-Mail his.rio@his-brasil.com.br (日本語OK)

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、

4月26日 (木)AM 10:30 ~

5月24日 (木)AM 10:30 ~

6月28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！



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@nittsu.com.br

担当：シルバ