

もっと世界を楽しもう  
**H.I.S.**  
Love, Peace, TRAVEL

謹賀新年！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2年目突入！！

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

# Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.9

消えゆく地球の神秘に迫る！！

## 特集：アルゼンチン 風の大地パタゴニア

書き込める旅のカレンダー付き 進化版2019年南米旅の攻略マップ

おうちで安心気軽に！在宅ヨガレッスンで心とからだをリフレッシュ！

サンパウロにニューオープン！ワインのイベントが行われるワインミュージアム

新年に宿年脂肪と決別！？痩身マッサージ&カーボキシセラピーを体験！

Vamos!専用Lineコミュニティをはじめました！

3月～6月まで！見逃せないツアーが盛りだくさん！！

創刊 9号

2019年1月

# 地球の神秘に出会う旅

## 風の大地 パタゴニア



写真：ペリトモレノ氷河

### チリとアルゼンチンにまたがる地域 パタゴニアとは？

パタゴニアとは、南米大陸の南端に位置する地域の名前。チリとアルゼンチンの南部に広がっています。その面積は106万平方メートル。日本の国土の約3倍にあたる広大な地域です。1520年の大航海時代にポルトガル人のマゼランがこの地域の先住民を見て「パタゴン（足の大きな人）」と名付けたことから、パタゴンの住むこの土地がパタゴニアと呼ばれるようになったと言われています。パタゴニアで有名なのは、チリ側・アルゼンチン側両方に見られる美しく広大な氷河や雪をいだいた山々、美しい湖が織りなす雄大な景色。地球の大きさと、何万年も前から形作られてきた自然の神秘や、温暖化により消えゆくその美しさを体感する旅となります。パタゴニア地域は風が強いことから風の大地とも呼ばれています。風によりねじれた木々や削られた地形などもパタゴニアの特徴。旅をするときは風を防ぐ防寒具を用意しましょう！日本からはなかなか来れないこの南端の旅は、ブラジルにいる間に制覇したいスポットです！

### パタゴニアの青い宝石 ペリトモレノ氷河

アルゼンチンの国内でもっとも有名かつパタゴニア地域でもっとも美しいとされる氷河が「ペリトモレノ氷河」。青く輝くパタゴニアの宝石とも呼ばれています。その神秘的青色は、グレシャープルーと呼ばれるもの。長い年月をかけて雪が押しつぶされ氷になっていくときに空気が抜けて非常に透明度が高くなり、太陽の光が通過するときに赤系の色を吸収し波長の短い青い光のみを

反射することから非常に透明度の高い青色に見えるのだそう。

ペリトモレノ氷河は、その全長が30キロ以上に渡って広がっており、1年あたりで700メートル下に押し出されています。ペリトモレノ氷河のもうひとつの見どころは、轟音をたてながら氷河が崩れ落ちる様子を見られること。崩れた氷河でウイスキーを飲むサーブスをしてくれるツアーもあります。さらに氷河の上を歩くトレッキングツアーも行われています。

アルゼンチン側ではほかにも、ウブサラ氷河やスベガッティーニ氷河が有名。

チリ側であればグレイ氷河や切り立った山並が美しいバイネ山やバイネ国立公園、サルトグランデの滝が有名です。



上からみた氷河の様子。1日約2メートルの速で流れている





## せっかく行くならばアクティビティーを楽しもう！

千里回・アルゼンチン側のそれぞれの氷河ではいろいろなアクティビティーが行われています。中でもおすすめなのが、氷河トレッキング。崩れる心配のない場所に船で行き、アイゼンを使って氷河に登っていきます。外側から見ただけでも青色が美しい氷河ですが、その上を歩くとはまた違った絶景が待っています！とろとろの氷河が溶けて水たまりになっていたり、ホール状に穴が空いている場所があり、そこが息まのおぼと美しく青く輝いているのです！他にも絶対欠かさないのが船で氷河に近づくナウエイコソアー。氷河によって壁の高さが高いもの、規模が大きいもの色が美しいものなど様々なので、数カ所て船に乗るのもおすすめ。場所によってはカヤックで氷河に近づくソアーや、山の自然をトレッキングするソアーもあるので、事前によく調べてアクティビティーを選ぶことをおすすめします。



トレッキングをすると美しく輝くブルーホールが見える！

## パタゴニアにはこんな動物が住んでいるよ！

パタゴニアに生息する動物は、リヤマに似た動物グアナコ、マゼランペンギン、コンドル、フラミンゴ、ダチョウに似た動物ニヤンドウなど。ただ、広大な大地であるパタゴニアで動物に会うためには、的確な場所に行かなければいけないので、動物を見るのか氷河を楽しむのか事前に決めて旅行の計画を立てるようにしましょう！



寒い気候に耐えられる毛皮を持った動物たち

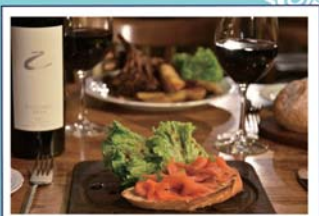
## パタゴニアの食事のおすすめは！？

パタゴニアも地域によって伝統的な料理が変わってきますが、例えばアルゼンチン側のペリトモレノ氷河などの玄関口となる街エル・カラファテであれば、羊肉、鹿肉、イノシシ肉、グアナコ肉の料理や魚のマス、サーモンなどをシンプルに焼いた一皿が有名な伝統料理とされています。それに地元で取れるきのこやベリーを添えてあるもの特徴。さらに水がきれいな土地を活かしてクラフトビールを行っているところも多く存在します。

ほかにも寒くて乾燥した気候を活かしてチョコレートの生産も行われているので、お土産にチョコを選ばれるのもいいかもしれません！



グアナコのお肉のカルパッチョ  
レストラン La Zaina の公式  
FB より引用



美味しいサーモンとワインも魅力的

クラフトビールはドイツ系の移民の影響。  
Patagonia Biercamp EUKEL PORTER など  
様々な種類があるので飲み比べても◎

消えゆく地球の神秘 青く輝く大氷河を間近で体験!

ブエノスアイレス  
半日観光つき

# パタゴニア 贅沢5日間

大人気企画!  
今シーズン最後の  
チャンスです!

催行日: カーニバル休暇 3月2日(土)~6日(水)

旅行代金: US\$2580~ 2名様1室ご利用時

3月2日  
(土)

朝4:00 グアルーリョス空港に集合!フライト3時間弱

到着後 **ブエノスアイレス半日観光!**

夜 **★オプション1: タンゴディナーショー★**

ホテル DAZZLER SAN MARTIN (4つ星) または同等クラス

1 **嬉しいブエノスアイレス観光つき!**



かつて南米のバリ  
と呼ばれた美しい  
街並みや主要なみ  
どころをご案内す  
る半日ツアー!  
5月広場や大統領  
府などを尋ねます。

3月3日  
(日)

早朝 ブエノスアイレスからエルカラファテへ  
飛行機で3時間15分の移動

到着後 **カラファテ近郊の丘で  
4x4 ツアー (英語ガイド)**

ジープに乗ってエルカラファテの丘へ。  
丘の上には360度の大絶景が広がっています。  
南米の南端に広がる大地パタゴニアの規模を  
体感できるスポットです!

夕食はご自由にお召し上がりください。

ホテル EL QUIJOTE (3つ星) または同等クラス

2 **デラッククラスホテル利用可能!**

アルゼンチンの首都ブエノスアイレス  
でも、パタゴニア観光の街エル・カラ  
ファテでも、5つ星のホテルにランク  
アップすることが可能です! 1名様あ  
たりUSD300 (2名様1室ご利用の場合  
) でアップグレード可能。詳しくは  
店舗までお問い合わせください。



3月4日  
(月)

**氷河クルーズ「リオ・デ・イエロ エクスプレス」  
ツアー (日本語ガイド/ランチBOXつき)**

アルゼンチンのロス・グラシアレス国立公園の  
中に広がる最高の高さを誇るスベガッティエーニ  
氷河とこの国最大の氷河ウブサラ氷河の氷壁に  
船に乗って近づくツアーです!  
クルーズ船からしかみられない氷河をゆっ  
たりお楽しみいただけます!

夕食はご自由にお召し上がりください。

ホテル EL QUIJOTE (3つ星) または同等クラス

3 **選べるオプションで楽しみ方様々!**

★オプション1: タンゴディナーショー★

アルゼンチンと言えば  
情熱のダンス、タンゴ。  
ダンスだけでなく、アコ  
ーデオンベースのその  
音楽のファンの方も多  
いはず。タンゴと音楽を  
楽しみながら、ワインや  
デイナーを堪能する贅  
沢ナイトツアーです。往  
復送迎つき。追加料金は大人1名USD120  
お子様1名USD80。  
タンゴショー-ELVIEJO ALMACEN (\*写  
真はイメージです。)



3月5日  
(火)

**おすすめスポット! ペリトモレノ氷河  
+ サファリナウティコツアー  
(日本語ガイド/ランチBOXつき)**

ペリトモレノ氷河はアルゼンチンで  
もっとも有名な氷河。速くから歩いて  
近くから船で楽しむことができます!

もっと氷河に近づきたい方には...

**オプション2: ペリトモレノ 氷河トレッキング**

夜 夕食はご自由にお召し上がりください。

ホテル EL QUIJOTE (3つ星) または同等クラス

★オプション2: 氷河ミニトレッキング★

ペリトモレノ氷河+サ  
ファリナウティコツアー  
の代わりに、人気の氷河  
トレッキングにご参加可  
能です!! ご参加いただ  
けるのは10歳以上65歳  
未満の方。時間は8時間  
ほどで、追加料金はお一  
人様あたりUSD200です。  
公園入場料とランチBOX  
送迎バス付き。この旅で  
しか味わえない絶景ツ  
アーにご参加ください!



ザクザクと氷河を歩く感覚も特別です  
公園入場料とランチBOX  
送迎バス付き。この旅でしか味わえない絶景ツ  
アーにご参加ください!

3月6日  
(水)

朝 ホテルにて朝食をお召し上がりください。  
13:20 カラファテ空港発 フライト約3時間  
\*ブエノスアイレスの空港でお買い物タイムあり  
19:30 ブエノスアイレス発 フライト2時間45分  
22:15 グアルーリョス空港着 へお疲れ様でした! ~

4 **コンパクトに見るべき観光ポイントに  
ご案内できます!**

**安心の日本語ガイドが観光をご案内!!**

**お子様も安心してご参加いただけます!!**



# 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。

(ご利用の際には、CIELO社・REDE社のカード端末をご指定下さい。)



**SUKIYA** すき家  
SUKIYA

全店

日本人にはおなじみの牛丼・カレーの名店、すき家全店での期間限定JCBカード割引優待を開始いたしました。お支払い時にJCBカードご利用の旨お申し出ただけで、すき家での食事料金（お飲み物、すき家米含む）が全品20%引きになります。定番の牛丼やカレーだけでなく、大人気のラーメンやバラエティ豊かな丼メニューのほか、すき家でしか楽しめない各種スイーツ、おいしいすき家米もすべて20%引きになります。この機会にJCBカードを持ってご家族、ご友人とすき家各店にお出かけください！



【優待内容】

## JCBカードお支払いで、 全品20%引き

※デリバリーでのご注文は割引対象外です  
※お会計時にお申し出ください  
※他の優待との併用はできません

期間限定  
2018年12月31日まで  
※本キャンペーンは予告なく変更・中止する場合がございます。

**CAIXA**  
ÚNICO



>>

## CAIXA JCB Único カード会員募集中!!

- 初年度年会費無料!  
※2018年12月31日までにご入会のお客様
- 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
- GRUBSTER (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。

【優待内容】

**特製豚メン  
プレゼント**

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



- 📍 R. Dr. Rafael de Barros, 262
- 🕒 月~土 18:30-22:00  
月~金 11:30-14:30  
土 12:00-15:00
- ☎️ (11) 3279-5005

【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

【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**

※お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

【優待内容】

**前菜1品または  
ビール1本  
(ロングネック)  
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~金 11:30-14:30/18:30-21:30  
土日祝 12:00-15:00/18:30-21:30
- ☎️ (11) 3132-3777

【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



【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】

**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



大人気の和グループ全レストランでのJCB優待がとでもお得です。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番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 - 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

【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



# サンパウロにニューオープン！！ ワインのイベントが行われるワインミュージアム！！

昨年10月にサンパウロのパウリスタ通り、コンソラサオンのほど近くイジエノーポリス地区にオープンした『Espaço Museu do Vinho de São Paulo (サンパウロ・ワイン・ミュージアム)』は、常設の美術館ではなく、ワインのイベントが行われるスペースです。この施設の発起人であり、共同経営者であるアルバロ・ウニャはスペイン北部にあるリオハ有名なワインの産地リオハの近くにあるナバーラ出身。彼は、同じくスペイン人の醸造家や仲間たちと2年の準備期間を経てこの施設を立ち上げたそう。



コンセプトは『ワインの文化を広めること』スペインだけでなく、5つの大陸のワインを、毎回テーマや地域を限定して紹介し、試飲し、学べるという、気軽に参加できるプログラムを中心に不定期にイベントを行っている。  
イベントの告知は、FBで。FB上でチケットを購入する仕組みだ。編集部も年末のワインパーティーに参加したかったもののチケット(35レアル)は完売。人気のイベントなのでご希望の方は、早めに購入しましょう！(写真は公式FB&Instagramより)

住所：R. Minas Gerais, 246 Higienópolis 電話：(11) 94730-3477  
FB：https://www.facebook.com/MuseudoVinhodeSaoPaulo/  
Instagram：@museudovinhodesaopaulo

## 新スポットではないけれど、世界のワインのテイスティングを楽しむなら・・・

### Bodega Wine Bar



店内に並べられたテイスティングマシン (写真は公式 Instagram より引用)

イベントではなく、通常営業しているワインバーで様々な国の様々な価格のワインを楽しむのであれば、イタイン地区にあるワインバー・ボデガ。店内には30種類以上のワインが並べられ、自分でグラスに少量づつ入れてテイスティングを楽しみながら食事ができます。入り口でもらうカードを使い、自分で飲んだワインの価格を記録するシステム。グラスに注ぐワインの量により、それぞれ価格表示されるシステムなので、明瞭会計です！ワイン好きならばぜひ一度お尋ねを！

### ● Bardega Wine Bar

住所：Rua Dr. Alceu de Campos Rodrigues, 218 - Itaim Bibi  
電話：(11) 2691-7578  
営業時間：火 - 土 18:30 ~ 深夜 1:00  
FB：https://www.facebook.com/bardegawinebar  
Instagram：@bardega\_winebar



サンパウロライフを楽しむ！

# 新年にぴったり！

## 5つ星ホテル パラシオ・タンガラで 贅沢 朝食ビュッフェを楽しもう！

一昨年5月にサンパウロにオープンした5つ星ホテル、パラシオ・タンガラの贅沢朝食ビュッフェに行ってきました。パラシオ・タンガラとは、ドイツのオトカー家が生み出したラグジュアリー・ホテル・ブランド、オトカーコレクションの一つです。

朝食ビュッフェは毎日宿泊客以外にも開放されていますが、日曜日の朝がおすすめ。早起きをして贅沢朝食をゆったり食べると1日が特別な気分です。

メニューは美味しいパンがたくさんあり、その他にもエッグベネディクトやアサイボウル、パンケーキなどを注文することもできます。(すべて料金に含まれています。)そして、シャンパンが飲み放題なのもお酒好きの方には嬉しいところ。時間制限もないので、ゆったりおしゃべりを楽しみながら時間を過ごせます。デザートもありますが、サラダだけはなかったので、お野菜をたくさん食べたい方にはおすすめできません。テラス席と室内の席があり、天気良ければテラス席が気持ちいいです！



週末は混雑するのですが、予約不可！早めの時間に！



パンがすごく美味しいです！



朝から贅沢にシャンパン飲み放題でした



メニューは全部を制覇できないくらい種類があります！！



アサイボウルで女性に大切な鉄分補給！



とろとろエッグベネディクト



大きな古い洋館をリノベーションしたホテルです。



ギャルソンに注文すると何品か作りたてを出してくれます。

ご家族が来られたとき、ご友人と新年の贅沢に一度訪ねてみてはいかがでしょうか？

住所：R. Dep. Laércio Corte, 1501-Panamby 時間：平日 6:30-10:00 週末 6:30-11:00

週末はパライズ地区から車で30-40分。平日の午前中は、道路が混雑して1時間かかる可能性もあります。

朝食は宿泊客が優先で混雑時入れない場合もあります。予約できないので9時半前の早い時間を狙って行きましょう。

朝食ビュッフェは時間制限なしで税抜き185レアルでしたが、料金と内容は変更の可能性があります。ご了承ください。



ANA

UNITED



STAR ALLIANCE MEMBERS



新年明けまして  
おめでとうございます。

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



# 南米旅の攻略マップ

2019年バージョンのマップはさらに充実!!  
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HIS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い合わせ下さい)

## 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!

## 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! 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 プーノ&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! 大都市ラバ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!

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・・・脱日常の旅は間違いなし!

## 9 パルパライソ ★

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!

## 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!

## 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 ★★

大自然と温泉で癒しの旅! ジャン글の木の上を渡るキャノピーツアーもオススメです!

## 13 カリブ海クルーズ ★★★★★

船で寝泊まりして、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います! お子様にはデイズニークルーズも人気です!

## 14 カルタヘナ ★★ H.I.S. ツアーあり!

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 エンジェルフォール ★★★★★

南米最後の秘境。ベネズエラ側からは危険なのでブラジル側からの入国になりますが非常に高価な旅です!

## 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。ピラニア釣りなどのアクティビティーも充実。マナウスでは、市場や劇樹が観光スポットです!



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 ★★★ 

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。

H.I.S. ツアーあり!

18 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。

21 シャパーダ・ジアマンチーナ ★★  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海

22 サルバドール ★★★  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。

## 21

23 ブラジリア ★  世界遺産の街並び、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でお子さんと一緒にの旅にもオススメ。

H.I.S. ツアーあり!

## 24

25 リオ・デ・ジャネイロ ★★★★★  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!

## 26

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・・・お子さん連れにも人気です!

H.I.S. ツアーあり!

## 28

29 アスンシオン ★  世界最大級の洞窟。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の鳥類や動物に出会えます!



## 29

30 モンテビデオ ★  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・・・お子さん連れにも人気です!

H.I.S. ツアーあり!

## 31

32 サルタ雲の鉄道 ★★  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!

## 33

34 メンドーサ ★★  南米のバリと呼ばれる街並び。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!

## 35

36 ウシュアアイ ★  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

H.I.S. ツアーあり!

## 37

38 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!

## 39

40 ウシュアアイ ★  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!

## 41

42 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。

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 Fumança)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も!
- 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 Guente”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 **モンチベルジ 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。Tarunduという自然の遊園地もあります!
- 10 **キツァミア・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。湖とラフティング、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**   
オランダ系移民が築いた花の街。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時間のアートと手工芸の小さな街。
  - 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

- 3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・文化の祭典ビラダクルトウラル (virada Cultural): 5月18日・19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ブンバ・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。衣装の装飾が美しいことも有名です!
- 6月 **リオデジャネイロを走る! リオフルマソン (Maraton do Rio): 6月23日**  
リオの街や海を楽しみながら走るフルマソン。前日はハーフマソンが開催されます! ブラジル滞在の思い出作りには是非!!!
- 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28日-30日**  
アマゾン最大の祭典であり世界からの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・とりあえずネットでも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桜祭り (Festa da Cerejeira em Flor de Campos do Jordão)**  
昨年は50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 **パチチのカジャツサ祭り (Festival da Cachaça, Cultura & Sabores de Paraty) 8月15日**  
天国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 2019 Holambra) 8月29日-9月6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 (Fenastra - 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。2018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 (Cirio De Nossa Senhora de Nazaré) 10月13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ますのだとか。
- 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2日-20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!

## 2019年 ブラジルの連休一覧&旅の計画表

連休に有休を足して長期旅行もあり！？

- ✓ 1月 サンパウロのお休み：1月25日（金）－27日（日） 3連休 → どこに行く？
- ✓ 3月 カーニバル：3月2日（土）－6日（水） 5連休 → どこに行く？  
\* 6日出勤される方は4連休です！
- ✓ 4月 ：4月19日（金）－21日（日） 3連休 → どこに行く？
- ✓ 6月 6月20日（木）－23日（日） 3連休 → どこに行く？
- ✓ 7月 7月6日（土）－9日（火） 3連休 → どこに行く？
- ✓ 11月 11月15日（金）－17日（火） 3連休 → どこに行く？
- ✓ 12月 12月21日（金）－25日（火） 5連休 → どこに行く？


 連休が少ない分、週末を充実できるようにバスツアーや体験ツアーなどを計画中です！  
 随時HPやFB、Vamos!のLineコミュニティ（詳しくは後ろページ）に公開します！

## 中米・南米の素敵な&面白いイベント・お祭り一覧

### 1月 通常南米数カ国を横断する！『ダカールラリー（Rally Dakar）』

ダカールラリーといいながら、現在毎年南米で開催されていたレース。今年は100%ペルーで1/6－17開催です！

### 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2/1-16日開催のようです！

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

2/25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！

### 3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。衣装が特徴的です！

### 6月 ペルーの太陽神崇拜の儀式『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拜の儀式！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6/2開催です！

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

来年の日程は出ていないのですが、2018年は6/3に行われたよう。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）』

2018年は11/1-2に行われた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。200の気球が空を舞います！



★サンパウロライフを楽しくもう！

# ★おうちで安心気軽に！★ ★在宅ヨガレッスンで心とからだをリフレッシュ！！★



生徒9ヶ月のお子さんを待つ生徒さん。1年ほどレッスンを続けています。

今回取材させていただいた生徒さんは、妊娠中にリラックスと運動不足解消のために人生で初めてヨガを受講したそう。始めて数ヶ月で自分の身体が柔らかくなるのを感じ、肩こりや腰の痛みから解放されたと話してくれました。「レッスンの始めに先生が「子育てのことを少しの時間忘れて自分の身体に集中しましょう」と言ってくれて、気持ちが解放される感じがします。ヨガの呼吸法も寝る前などに行くとリラックスしてぐっすり眠ることができるんです。」自身も日本で働いていた時に感じていた身体の不調を和らげたいとヨガを始めたYUKINAさん。「自分が体感した」身体と心が軽くなるこの気持ち良さ」をより多くの方に感じてもらえるお手伝いができたら嬉しいです。」と話してくれました。

近年サンパウロで出産をする女性が増加してきたと感じています。妊娠中や出産後に、習い事をしたいけれどなかなか家を出るのが大変・・・。リラックスしたり自分の身体のメンテナンスをしたいけれど、定期的なアウラを続けられる自信がない・・・。そんな女性たちも多いはず。そんな方のために、不定期でも自宅にヨガレッスンをしに来てくれるインストラクターさんがいると聞き、取材させていただきました。

出張ヨガレッスンをしているのは、YUKINAさん。3年ほど前からブラジルに住む日本の女性です。運動不足を感じていたり、肩こりや腰などにプチ不調を感じていても、妊娠していたり小さな赤ちゃんがいてなかなか外に習い事にいけない方や、自宅で集中してヨガを習いたいという女性の声があることに気がつき、出張ヨガレッスンを始めたそう。レッスンは通常1時間。その人の体調や目的に応じてプライベートプログラムを作ってくれるのも嬉しいところ。



お母さんが集中していてもYUKINAさんがお子さんを見てくれるので安心です。



家のどんなスペースでもヨガマットを広げられる場所であればOK。定期的な家に訪問客があるのも、生活の区切りや刺激になると生徒さんは話してくれました。



ヒーリングミュージックをかけたレッスンは、時々子どもも時々ポーズを真似して身体を動かしていました。



最初はヨガはハードルが高いと思っていたと話すぐ生徒さん。今では様々なポーズも楽しくできるようになり自信にもつながったそう。



ヨガインストラクター YUKINAさん  
学生時代からゼミの研究でブラジルに訪問。現在はブラジル人のご主人とともにサンパウロに住みヨガインストラクターとして活動。『ヴィンヤサ・フローヨガ』と呼ばれるスタイルを取り入れ、呼吸と動きの運動を意識することで集中力を高め、体内のデトックス効果も高いヨガを指導。様々なヨガイベントも行っています。出張ヨガの初回体験レッスンは30レアル。ご希望の方はLINEにメッセージをお送りください。

LINE 0531yukina Instagram yuki7\_yoga

数々の要人やVIPをお迎えした実績 安心のおもてなし

ハイヤー配車・日本語通訳派遣

**HASE SERVICE**

法人契約も承ります！！

お問い合わせ（日本語）：  
reservas@haseservice.com.br  
TEL: (11) 3266-5667 (日本語OK)

ご両親やお友達が遊びに来られた時も

お子様と病院に行きたい時も

日本語バイリンガルドライバーが細かなリクエストにも即対応いたします。

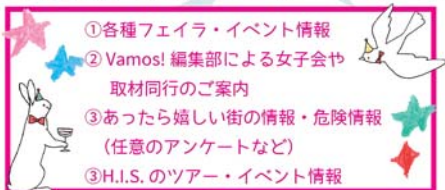
ビジネスからプライベートまでお客様のニーズに誠意をもってお答えします。



# Vamos! ラインのコミュニティー始めました!!



Vamos! 読者の方々から、雑貨フェアやコンサート、様々なイベントの情報ページがあったら嬉しい!! とのご意見を伺いました! 雑誌は2ヶ月に1回の発行で、さらに印刷と配布に2週間ほどかかるためタイムリーなお知らせができないので、よりタイムリーに嬉しい情報をお届けするためにLINEのコミュニティーを作ること決定いたしました。コミュニティーには、右下のQRコードもしくはお友達にすでに入っている方からのご紹介でご参加ください。コミュニティーに参加しても、ご希望者以外に個別にメッセージを送ることはございません。ご参加されている他の方とも、ご自身が繋がらないかぎり友達になることもありません。Vamos! コミュニティーの管理者は編集部: 藤井香織となります。LINEのコミュニティーでは以下の情報を中心に不定期にご提供いたします。



↑このタブを押すと出てくる画面

以下のご利用のルールに従ってご利用いただける方のみご参加をお願いいたします。

## 【ご利用のルール】

- ① LINE コミュニティー「パライソ家具販売&譲渡版」のようにご自由にご参加ご退出可能なコミュニティーです。
- ② Vamos!編集部よりのみ情報を流すコミュニティーなので、ご参加いただいている皆様からの投稿は原則できません。(個人的なご案内を投稿はできません。)、イベントに関してまたは編集部へのご質問は「ノート」にご記入いただけます。
- ③ Vamos!主催の女子会やイベントのご案内に、ご参加ご希望の方は、「ノート」の中にコメントでご参加希望を表明ください。



←ノート機能の投稿。クリックするとイベントの詳細がみられます。



↑イベントカレンダー機能の投稿 Googleカレンダーと同期できます。

## ラインコミュニティーの使い方

投稿は大きく分けて「ノート機能」を使ったお知らせ投稿と、「イベントカレンダー機能」を使った投稿にわかれます。

### ①ノート機能の投稿に関して

基本的にすべての情報はノート機能にてお送りします。ラインコミュニティーの画面右上のタブ(電池マークのすぐ下)を押すと、様々な機能がでてきますが、その右上の「ノート」を押すと、投稿が一覧になってみる事ができます。投稿に使っている写真は自由にダウンロードできますが、営利目的の転用はお控えください。女子会などのおさそいの投稿には、コメントにてご参加の意思表明が可能!質問もできます!

### ②イベントカレンダー機能の投稿に関して

イベントやH.I.S.のご案内しているツアーなどの投稿のご案内のあとにイベントカレンダー機能の投稿もいたします。投稿を開いていただき、「端末のカレンダーに保存」を押していただくと、お手持ちのスマホのGoogleカレンダーに登録され、いつでもツアーがあるのかカレンダーからもご確認いただける機能です。また、先ほどの画面右上のタブの「イベント」をクリックすると、投稿されたツアーやイベントの一覧を見ることができて便利です!




# M2




新しい年の始まりにデジタルパーマでイメージチェンジ! 痛しのヘッドスガもござります。お気軽にぜひお試しください!

ヘアスタイリスト 松永良 (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!!

祝

ニューイヤースービス

ジェルネイル

ハンド BRL170 → BRL120

フット BRL190 → BRL140

ヘアメニューサービス全て

**10%引き**

\*条件: 3月末 までの日程にご予約を入られたお客様。

住所: Rua Sampaio Viana, 286 - paraíso レストラン Shigeの横!  
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

# 新年に宿年脂肪と決別！？ 痩身マッサージ&カーボキシセラピーを体験！

体験！ 痩身エステ

Vamos! でエクササイズを教えてくださいの整体師大山先生の整体院内のエステティックサロンで、日本では高額な痩身マッサージ+カーボキシセラピーがプロモーション価格で受けられると聞き、いったいどのようなものなのか探るためVamos!編集部A子とB子が二人で行ってまいりました！

カーボキシセラピーとは、カーボメッドとも呼ばれる施術で、酸素を痩せたい部分の脂肪に針で注射するというもの。酸素が注入されることで、脂肪自身が『有酸素運動をしっかり行った』と認識し、脂肪の分解が急速に起こり、部分やせと代謝量アップによる太らない体質が実現できるそう。医学的に実証された加圧トレーニングによる有酸素運動と同じ作用で、脂肪吸引することなく、比較的早い効果でダイレクトに脂肪を燃焼させると言われています。またカーボキシセラピーは、セルライトの破壊や妊娠線、小顔、たるみ治療、にきび、にきび跡にも効果が期待できるそう。

## ● 肌の状態やお悩みで痩身施術のプランを決める～ハンドマッサージ

施術してくれるのはエステティックドクターのシルバーナさん。8年以上この分野で働いているブラジル人です。人気の施術箇所はお腹やお尻まわり、ということで今回はお腹でチャレンジしました。通常1時間で4つから5つの施術を組み合わせるそう。まずはじめに行うのは、ハンドマッサージ。肌と脂肪を柔らかくすると同時に、腸の動きを促進させ新陳代謝を促します。絶妙で心地よいハンドマッサージの効果が、後日お通じもよくなりました！！

ハンドマッサージは気持ちがいい。腸が刺激されます。食事は施術のあとが40分前までに済ませること



1 ハンドマッサージ

## ● 超音波&EMSの電気振動で脂肪を柔らかく&筋肉を刺激する！

次に行うのは、超音波とEMSの電気振動。超音波は幹部があたたくくなる感じがして気持ちがいい感じ。10分から15分ほど行いました。EMSの電気振動は痛くはなく、幹部が少ししびれる感じ。はじめは少ない電気刺激で、幹部の状態やお好みで少しづつ強くすることも可能です。このあとにポンプアップマッサージをすることもありますが、今回は、皮膚が伸びてたるむことを避けるため行いませんでした。

2 超音波



施術は最低1日はあけて行うこと。電気振動により、後日筋肉痛を感じる方もいらっしゃいます。効果が感じられるのは6回目以降ぐらいから。ウエストが8cm減った人も！！



3 EMS電気振動

## ● いよいよ、カーボキシセラピーに挑戦！！！！

ついに、未知の体験カーボキシセラピー！注射よりは細い針で、酸素を注入していきます。脂肪を燃やす、セルライト、妊娠線など目的によって、針をさす角度が違い、それによって感じる痛みが違うそう。また幹部によって、人の感じ方によっても痛みが違うので、試してみても痛かったらやめるのがよいとのこと。ドキドキしながらまずは、脂肪燃焼のための酸素注射を行いました。針が刺さるのがチクッとする感じはするものの、気にならない程度。酸素も温めて注入されるとのことで幹部があたたく感じる人もいそう。次にセルライトと妊娠線対策の注入！今度は針を寝かせて注入します！体験した編集部B子曰く、彼女の感覚では痛い！とのこと。痛いと感じた時は、「ケーロ・パラル！」と言ってとめてもらいましょう！痛みの感覚は個人によるのと、問題を解決するためにどれくらい耐えるのかという問題なので、試される方はご自分の判断でお決めください。またまれに幹部にアザができる方もいるので、気になる方はピーチに行く前などは施術を避けましょう。カーボキシセラピーなしのプランもあるのでご安心ください！



針は毎回使い捨てて安心！

脂肪燃焼の注入はほぼ90度に針をさす

セルライトや妊娠線には寝かせて針をさす！こっちは痛い！！

4 カーボキシセラピー



カーボキシセラピー・痩身専門  
エステティック・ドクター  
シルバーナさん

大学でエステを専攻後、様々なブラジルの有名サロンで経験を積み独立。自身もカーボキシセラピーで10キロ痩せたそう。日本人への施術経験もあります。

## ● Vamos! 読者限定 30名！！ 痩身マッサージ+カーボキシセラピーご新規無料体験！！

予約連絡先 whatsapp：日本語ご希望の方  
大山先生 (11) 9 6 3 3 5 - 8 4 8 0  
住所：Rua Domingos de Moraes 7 7 0,  
Galeria Paraiso Bloco 2 ITU 中二階 部屋番号 7

通常 10回パックで 585レアル。他にも様々なプランがありますのでお問い合わせください。

**注意！！ 以下の方は施術を受けることができません！**  
20歳以下の方。妊娠中の方、また妊娠の可能性のある方。出産後7～8ヶ月以前の方。(母乳が出にくくなる可能性があるため、医師の許可が必要です。) 高血圧の方。\*施術は女性でも男性でも受けることができます。



# パーティーグッズ&食器レンタルで 新年会を楽しもう!!

パラソ地区には最近新しくカフェや雑貨屋さん、おいしいパン屋さんなどが増加していて、さらに過ごしやすい地区になっていますよね。その中で、5ヶ月ほど前にできたのがパーティーグッズやお皿・グラスなどを1アイテムからレンタルしてくれるお店「Pocket Party & Co.」。どのようなシステムでどのようなものを借りることができるのか?万が一壊してしまったときはどうするのか?など詳しいお話を聞きに行ってきました!

サンパウロライフを楽しもう!!

## ●どんなアイテムがあるの??

店内には、紙ナプキンやおしゃれなプラスチック皿、ろうそくや風船など購入できるものとレンタルアイテムがあります。レンタルは、季節によって変わるものと常にあるものがあるそう。お皿、グラス、ケーキスタンド、ドリンクディスペンサー、ランチョンマットなど。詳しくはお店で聞いてみましょう。



お店の外観。季節ごとにショーウィンドウのデコレーションが変わります!!



店内。レンタルのものは、主に棚の上や紫色の上のスペースにあるものです!



クリスマスの時に飾られていたお皿やグラス。

## ●どのように借りられるの??

レンタル料金は、お皿であれば最低24時間1枚5レアルから。1枚24時間から借りることができます。お誕生日パーティーやジュハスコパーティーをおしゃれに演出してくれるドリンクディスペンサー(写真右下)は24時間35レアルです。必要書類はRNE。パスポートではレンタルできません。そのほかにお店で住所、電話、CPF、メールアドレスなど必要事項を紙に記入し、手続きをしたその日に借りることができます。支払いは前払いで、クレジットカード・デビットカードが使えます。

## ●万が一壊してしまった場合はどうなるの??

レンタルと聞くと、気になるのが壊れた時に支払わなければならないお値段。お皿であれば、だいたい49レアルとのことですが、アイテムによって違います。レンタルする時の注文書に壊れたとき支払わなければならない値段を事前に記入してくれるそう。また、レンタルを決める前にも聞くことができるので安心です!

サンパウロにはほかにも、お皿やパーティーグッズのレンタルができるより品揃えの良いお店もあります。

詳しくは、Vamos! ラインにご登録いただくと、1月25日より配信いたします!お楽しみに!



↑ ケーキスタンド

↓ おしゃれドリンクディスペンサー



棚の中は購入できるアイテム



↑ チーズとネズミのパーティーピック

## ●お店情報: Pocket Party & Co.

住所: Rua Dr. Rafael de Barros 71, PARAISO

営業時間: 月-金 10:00~19:30 土曜 10:00~17:00

電話: (11) 3051-2540 Instagram: @pocketpartyco

# H.I.S.

エイチ・アイ・エス

# イチオシ!!

## 3月企画 ツアー

3月2日(土)~3月5日(火)

南米ワインの産地アルゼンチンとチリワイナリーを巡るほろ酔いグルメツアー

## サンチアゴ& メンドーサ4日間

ツアー  
ポイント!

- ★ H.I.S.新企画!シーズンのワインを満喫!
- ★ 2カ国のワイン名産地を巡ります!
- ★ H.I.S.チリ支店 ソムリエ経験有りのスタッフが日本語でご案内!
- ★ ワイナリーでは美食ランチ付き!
- ★ 人数が集まるほど旅行代金がお得に!

フライトが含まれていない  
ランドパッケージ商品です。  
フライトは別途手配が必要となります。

人数が集まるたびに  
料金が**お得**になる!  
**特別企画ツアー**

たとえば…

参加人数	
2名様	US\$1,450
4名様	US\$1,150
8名様	US\$1,000
最大	<b>US\$930</b>

※15名様ご参加時

是非に友人にも  
お誘いくださいませ!

海外

日本語  
アシスト

旅行代金

# US\$1.450+TAX

※2名様1室利用時

## 4月企画 ツアー

4月19日(金)~4月21日(日)

世界三大瀑布「イグアスの滝」と大都市リオ・デ・ジャネイロを周遊する人気企画!

## イグアスの滝& リオ・デ・ジャネイロ3日間

旅行代金

# BR\$3.690+TAX

※2名様1室利用時

ツアー  
ポイント!

- ★ 大人気の2都市をお得に周遊!
- ★ 安心の日本語ガイドがご案内!
- ★ イグアスの滝での醍醐味!!!
- ★ ポートツアーにもご参加いただけます!
- ★ 選べるオプションで充実の観光内容!  
H.I.S.なら観光地への各種入場料込み!

国内

日本語  
ガイド

2019年 

# 特別企画ツアー

特集

6月企画ツアー

大人気!

6月20日(木)~6月23日(日)

自然と触れ合う!エコロジーにご滞在

## マナウス4日間

ツアー  
ポイント!

- ★往復直行便利用を確約!
- ★安心の日本語ガイド付き!
- ★マナウス市内観光付き!
- ★二河川合流点見学付き!
- ★憧れのエコロジーに2連泊!



国内

日本語  
ガイド

旅行代金

BR\$3.980+TAX

※2名様1室利用時

続々ツアー増設中!

!! 乞うご期待!!

6月20日(木)~6月23日(日)

憧れの天空都市へ!

## ペルー4日間

海外



旅行代金

お問い合わせ下さい

6月19日(水)夜出発~6月23日(日)

シーズン到来!

## レンソイス5日間

ツアー  
ポイント!

- 19日(水)は仕事後にご出発可能
- ★ ゆったり現地4泊!
- ★ タイル貼りの街並みが美しい!
- ★ サンルイス歴史地区観光付き!
- ★ 安心の日本語アシスタント付き!

旅行代金

お問い合わせ下さい

国内

日本語  
アシスタント

~ご予約はH.I.S.パウリスタ支店まで~

サンパウロ・パウリスタ支店

TOP CENTERショッピングセンターの1階です

住所 Av. Paulista, 854 - Loja25-B - Bela Vista - São Paulo - SP

TEL 11-3171-3620 日本語専用:11-3171-3646

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



熱気と興奮に包まれる  
世界最大級の大祭典!!

本選

エイチ・アイ・エスでは  
階段席-ARQUIBANCADA  
升席-FRISA  
2タイプをご用意!

# リオ・デ・ジャネイロ カーニバル 2019

往復送迎付

チケット好評販売中!

2019年度リオ・デ・ジャネイロカーニバル本選

※写真はすべてイメージです

## 2019年 3月3日(日) . 3月4日(月)

場所: Sambódromo

Rua Marquês de Sapucaí - Santo Cristo

※会場までは往復送迎シャトルバス利用となります。

セクター	座席カテゴリー	料金 <sup>※</sup>
7	ARQUIBANCADA	R\$ 800,00
7	FRISA (FILA A)	お問い合わせ下さい
7	FRISA (FILA B)	お問い合わせ下さい
9	ARQUIBANCADA (指定席)	R\$ 1100,00
9	FRISA (FILA B/C/D *指定不明)	R\$ 2.370,00

※上記は1日あたりのご料金となります。2日間通しチケットではありません。

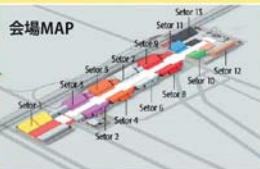
外国人観光客だからできる!  
外国人観光用の指定席 **セクター9**をご用意!!

カーニバルの専用会場「サンボドロモ」はセクター毎に  
番号が振られています。外国人専用の指定席となっており、  
中でもセクター9は「外国人専用の指定席」となっており、  
審判員の正面に位置しています。各グループは審判員  
席の前で最高のパフォーマンスを行うので、パレードが  
一番盛り上がる場所でもあります。英語スタッフも配置され  
るため存分カーニバルをお楽しみいただけます。



また、セクター9と10の  
間では、各グループの  
ドクターマーキーとス  
トップしてパフォーマンス  
を演じるようになってい  
ます。

会場MAP



~ご予約はH.I.S.パウリスタ支店まで~

サンパウロ・パウリスタ支店  
TOP CENTER ショッピングセンターの1階です

住所 An. Paulista, 854 - Logj25B - Bela Vista - São Paulo - SP  
TEL 11-3171-3620 日本語専用: 11-3171-3646  
E-Mail saopaulista@his-world.com (日本語OK)

チャンピオンズパレード【3月9日(土)】及びGRUPO ACESSO【3月1日(金)・3月2日(土)】  
その他セクターもご用意しております。詳しくはお問い合わせくださいませ。