

ハートライナー倶楽部

# Heartliner Club

皆様のヨーロッパ生活を応援する日本通運の会報誌

欧州版

3

vol. 164  
March 2020

多くの芸術家を魅了してきた  
ノルマンディー地方（フランス）



ヨーロッパで最大手の医療機関  
 充実した設備  
 日本人医師、看護師で完全日本語対応  
 歯科検診も可能  
 土曜日午前中の健診も受付

# ロンドンで健康診断を 受けませんか？

ジャパングリーンメディカルセンターは、日本の倉敷成人病センターを母体に、シンガポール・上海・ロンドンと、世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。



## <健康診断コース>

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じたコースをロンドンで受診できます。

### ●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした4コース。

- コンパクトコース    £230~
- スタンダードコース   £400~
- エグゼクティブコース £650~
- プレミアムコース    £830~



### ●レディース検診

婦人科検診、乳がん検診、プライマルチェックの3コース。

### ●お子様コース

乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

### ●オプション

脳ドック、内視鏡検査、MRI検査、ピロリ菌検査、超音波検査など。

## <ロンドン健康5つ星パック>

健康診断のコースと、ホテル宿泊をセットでご利用いただけます。さらにコーロスターを加えたお得なプランもご用意。お一人さまからご家族まで、ニーズに合わせた健診プランをご提供いたします。



【ホテル宿泊】交通の便が良く、ロンドンの絶好のロケーションに位置するホテルで、快適にお過ごしください。



【お食事】提携レストランのパウチャーで、おいしいお食事をお楽しみいただけます。  
 ※写真はイメージです。



対話があるから医療技術が生きる  
 ジャパングリーンメディカルセンター

City Clinic 10 Throgmorton Ave, London EC2N 3UK Tel: +44 20 7330 1750

詳しくはWEBまたはEメールにてお問い合わせください。

[www.japangreen.co.uk](http://www.japangreen.co.uk)  
 Email: [checkup@japangreen.co.uk](mailto:checkup@japangreen.co.uk)





# Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol. 164 March 2020

表紙：海拔 100 メートルの断崖を歩くエルトタのハイキングコース  
写真：© Normandie Tourisme

## 04 Travel

### 多くの芸術家を魅了してきた ノルマンディー地方 〈フランス〉

## 08 Europe Now

### ヨーロッパの街から

- ハンガリー ● ブダペスト 「ブダペスト国立西洋美術館」
- イタリア ● ミラノ 「エミリア・ロマーニャの豚肉加工品」
- ベルギー ● ブリュッセル 「王立中央アフリカ博物館」
- ドイツ ● ボツダム 「ツェツィーリエンホーフ宮殿」
- フランス ● パリ 「マカロンの日」



## 13 Wine

### 今月の 1 本

コルナス・グラニット 30・ドメヌ・ヴァンサン・パリ



## 14 Healthy Life

### なるほど！ヘルシーライフ

花粉症の時期に備えて

## 15 Do you know?

### ご存じですか？

ホームレス支援



欧州日通 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) **49 (0)211 90495 0**

発行 者：欧州日本通運

編集・制作：A Concept Limited

掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ

A Concept Limited

Beaufort House, 5 Middlesex Street, London E1 7AA UK

email: info@a-concept.co.uk

- 本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
- 本誌に掲載されている広告内容に関して、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
- 掲載する内容には万全を期しておりますが、取材後の変更等もございまして、ご利用される場合はご自身でご確認ください。尚、記事の内容をご利用されて生じた損失やダメージに関しては、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。

# JSTV

安心して楽しめる欧州で唯一の合法的なサービスです  
NHK、民放、各種権利団体から正式に許諾を受け放送しています

## 日本のテレビを お手軽価格で!

24時間  
放送中!

短期視聴  
7日間視聴パス

インターネット受信 [PC、スマホ等] で即日視聴!  
€15

日本テレビ系ドラマ  
**同期のサクラ**  
まっすぐすぎて倍だけ  
だけサクラは今日も咲く。

3月スタート予定

フジテレビ系ドラマ  
**絶対零度**  
未然犯罪潜入捜査

3月スタート予定

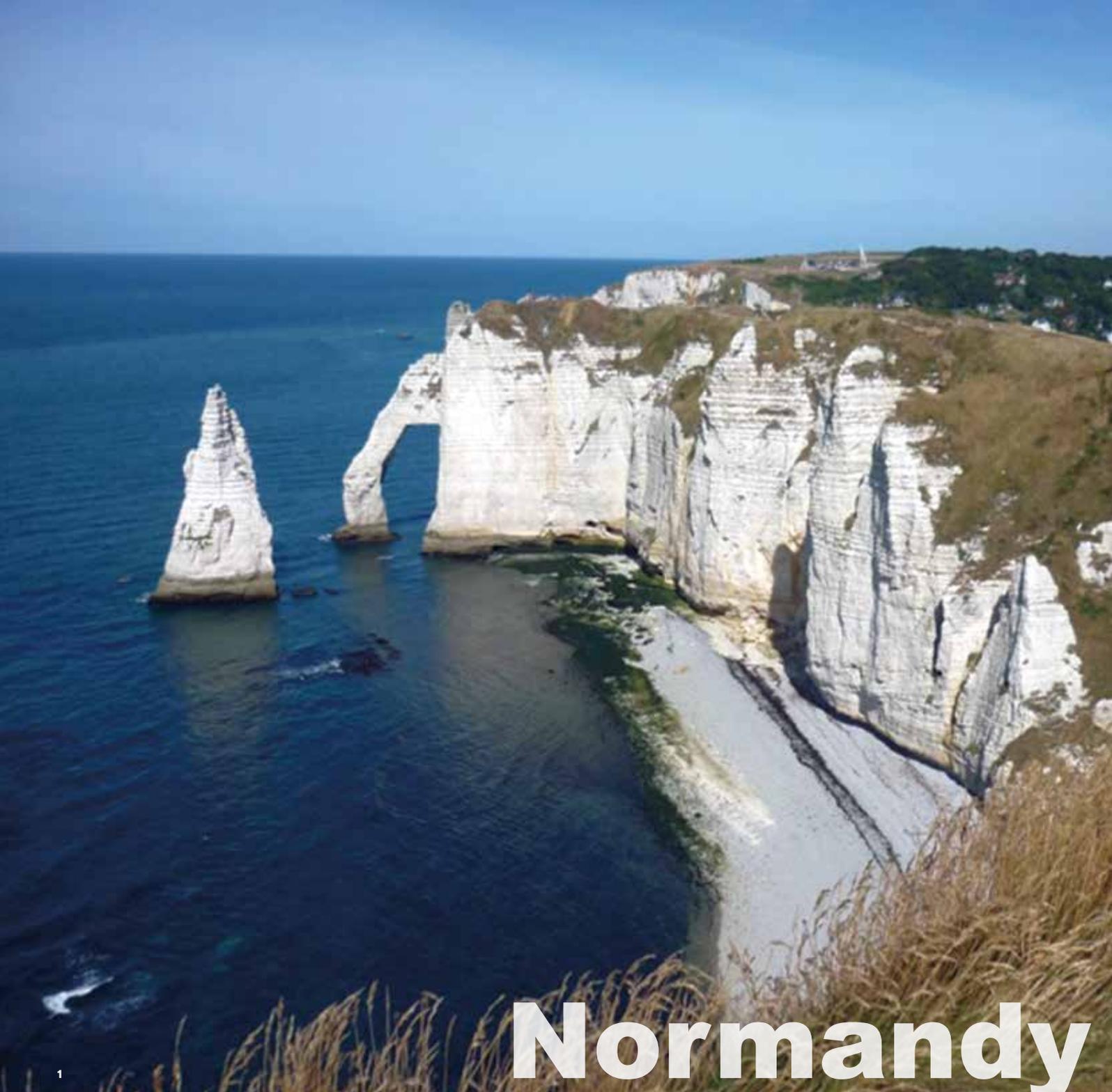
お申込みは  
今すぐ!

[www.jstv.co.uk](http://www.jstv.co.uk)

Tel. +44 20 7426 7330  
[月~金 10:00~17:00(CET)]

NHK CosmoMedia Europe

● 番組内容や放送日等は変更されることがあります  
欧州では、当社以外の日本のテレビ配信  
サービスはすべて違法ですのでご注意ください。



# Normandy

 France

## 多くの芸術家を魅了してきた ノルマンディー地方

フランス北部に位置するノルマンディー地方。ユネスコの世界遺産として名高いモン・サン・ミッシェルがあることで知られるが、この地方の魅力はそれだけではない。イギリス海峡に突き出た白い断崖都市エトルタ、印象派発祥の地ル・アーヴル、ジャンヌ・ダルクが最期を遂げた地ルーアンなど、見どころがめじろ押し。今回はモン・サン・ミッシェルにとどまらないノルマンディー地方の魅力を紹介したい。





## 印象派画家を虜にしてきた白い断崖

8世紀末、ノルマン人が建国し、ノルマンディー公国から始まったノルマンディー地方。フランスの北西部に位置し、ブルターニュ地方まで続く海岸線には大自然が作りだした独特の地形と風光明媚な街が続く。中でもイギリス海峡に面する小都市エトルタは、フランス屈指の絶景スポットとして知られる。

エトルタのビーチでまず目を奪われるのは、目の前に広がる真っ白な岸壁。ビーチを挟んで両側に見える岸壁のうち、海に向かって左手にあるのが「アヴァルの断崖」、右手が「アモンの断崖」だ。「アヴァルの断崖」はおよそ55メートルもの高さがあり、文豪モーパッサンが「象の鼻」と呼んだことで知られる。「アモンの断崖」も高さは約55メートルで、断崖を上ったところにある高台には1854年に礼拝堂が建てられた。海面から100メートルの高台に建材を運んだのは、地元の船乗りたち。礼拝堂

は1942年の第2次世界大戦中に一度破壊されたが、1950年に再建されて現在に至っている。

ビーチの端から延びる階段と小道に沿って登っていくと、両断崖の頂上にたどり着くことができる。頂上から見える、アヴァルの断崖の先にある勇壮なアーチ「マンヌポルト」や、高さ51メートルの上がった岩「エトルタの針」の絶景は圧巻のひとつ。そこには、印象派を代表する画家のクロード・モネをはじめ、ギュスターヴ・クールベ、アンリ・マティス、ブーダンといった名だたる画家たちに影響を与えてきたエトルタの白亜の断崖絶壁と、日の光によって変化する美しい風景が、当時と変わらず広がっている。

## 世界遺産に登録された コンクリートの街「ル・アーヴル」

エトルタから南西に車で40分、セーヌ川が大西洋に流れ込む河口に位置する港町がル・アーヴルだ。ル・アーヴルはモネが少年時代を過ごした場所であり、印象派の名前の由来になったモネの作品「印象、日の出」が描かれたことから印象派発祥の地として知られ、オルセー美術館に次いで多くの印象派コレクションを所蔵するアンドレ・マルロー近代美術館がある。

この街が興味深いのは、印象派画家のルーツを持つという歴史あるイメージとは対照的に、近代建築と現代アートであふれていることだ。しかしこれには、第2次世界大戦中に爆撃を受け、街のほとんどが焦土と化した悲しい歴史が関係している。

1944年9月、対イギリス攻撃の準備のためにル・アーヴルを占領していたドイツ軍を弱体化させる目的で、戦時中もつと過酷だったといわれる砲撃と空爆がイギリス軍により遂

# スペイン海外引越

スモールパッケージサービス（航空便・船便）

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。

E-mail: [nee.removal@neeur.com](mailto:nee.removal@neeur.com)

スペイン日通公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

[www.nipponexpress.com/moving/es](http://www.nipponexpress.com/moving/es)

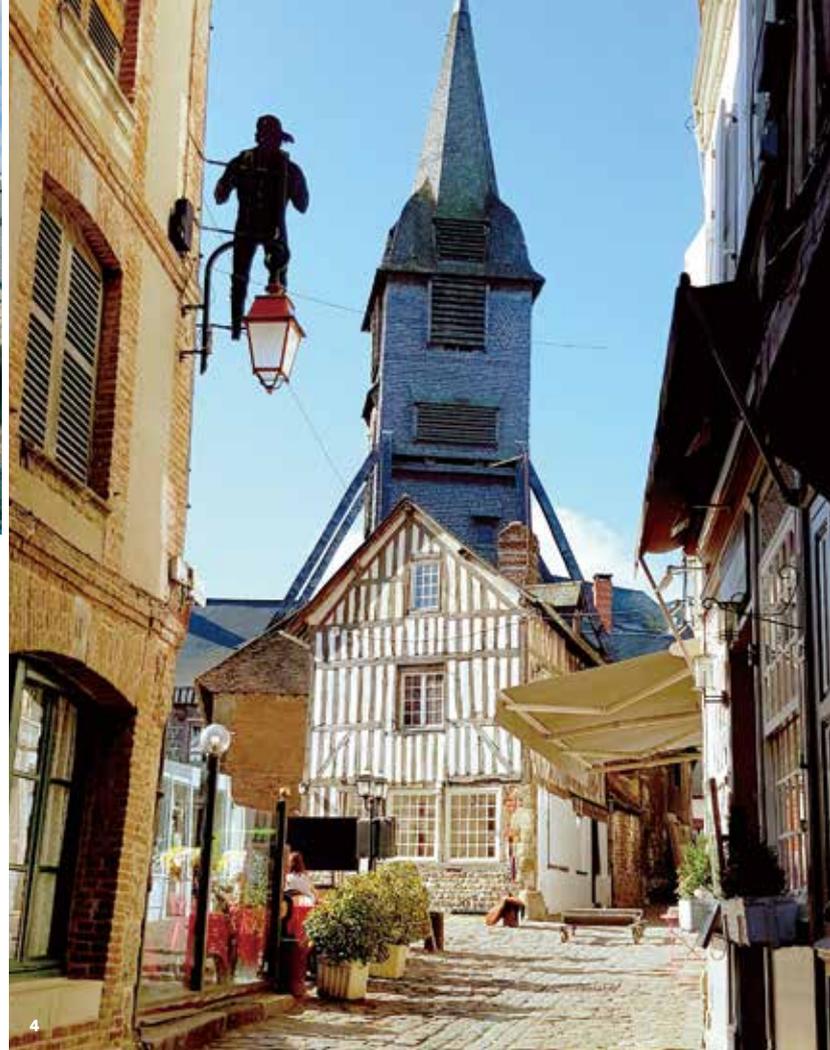


スペイン日本通運(株)

Nippon Express de España, S.A.



5



4

行されたのだ。それにより街のおよそ8割が破壊され、約8万人の市民が住居を失ってしまった。戦争が終わったとき、印象派の画家を魅了してきた美しい海と空を持つこの街は、無情にもヨーロッパの中で最大級の惨状を呈した都市の一つとなっていた。

戦後の厳しい状況の中、できるだけ早く街を復興させたいという市民の思いは強く、ベルギー出身の建築家オーギュスト・ペレが中心となって街の復興計画がスタート。市内の133ヘクタールにも及ぶ地域を、当時は未知の素材だった鉄筋コンクリートを使って再建するという前代未聞の計画が遂行された。

戦禍を逃れた歴史的な建築物と革新的な鉄筋コンクリート建築をうまく調和させ、斬新かつ機能的な街に復興させたペレ。この一連の都市計画は、戦後各地で行われた都市計画の

中でも類を見ないほどの成功例となった。統一性と完全性において比類のない都市といわれ、2005年にはユネスコの世界遺産リストに登録された。鉄筋コンクリートの街並み全体が世界遺産というのは、数ある世界遺産の中でも特異といえるだろう。

## 20世紀建築の最高峰と うたわれる教会

ル・アーヴルにあるサン・ジョセフ教会は、信仰をささげる場所であると同時に第2次世界大戦の犠牲者をしのぶモニュメントとしての意味も持っている。八角形の尖塔の高さは110メートル、灯台のように高くそびえ立ち、街のどこからでも目につくル・アーヴル復興のシンボルだ。

教会の内部は、106メートルの高さがある塔から横壁に至るまで、1万2768枚の色鮮やかなステンドグラスで飾られている。教会のステンドグラスといえば聖書の物語を描いたものが多いが、マルグリット・ユレがデザインしたこの教会のステンドグラスはすべて幾何学模様で、それらが放つ色鮮やかな光は万華鏡を覗いているような錯覚を引き起こす。季節や時間帯、日の射し込み具合によってステンドグラスの色の組み合わせが変わり、一期一会のように独特の色彩を生む革新的な演出がなされている。鉄筋コンクリートの無機質さとステンドグラスの柔らかい光が織りなす対照的な世界観の組み合わせは見事。一見の価値ありだ。

## 絵本の中に紛れ込んだような港町

ル・アーヴルからノルマンディー橋を渡って車で15分ほど走ると、木組みの家が可愛らしい

港町オンフルールに出会う。モネの師匠である印象派画家ウジェーヌ・ブータンや、作曲家エリック・サティの故郷としても知られる。千年の歴史がある街には中世の建物が至るところに残り、どこを歩いても目を楽しませてくれる。ここは地図を持たずに気の向くままに散策したい。

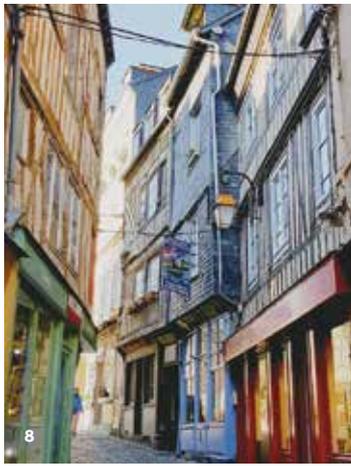
街の中心に当たり、歴史的に印象派の画家たちに愛されてきた旧港は、ルイ14世の下で権威をふるった財務長官、コルベールの命により17世紀に造られた。旧港には今でも船やヨットが係留されており、その周りに立ち並ぶ色とりどりの家々と合わさって、趣のある景観になっている。近くには総督の官舎だった総督邸や、4世紀に建てられたオンフルールで最古の教会、サン・テイエニス教会（現在は海洋博物館になっている）、17世紀に使われた塩の貯蔵所や、税務署として使われていた塩倉庫がある。

旧港の裏には、フランス最大の木造教会サン・カトリニス教会がそびえ立つ。15世紀末、イギリスとの百年戦争で元々ここにあった教会が壊され、その跡地に新しく建てられたのがこ



6

4 鐘楼塔の下には昔、鐘つきが住んでいた 5 セーヌ川左岸の河口に位置する港町オンフルール 6 サント・カトリーヌ教会は船大工の技の結晶 7 1995年に架けられたノルマンディー橋 8 中世からの木組みの街並みが残るオンフルール 9 ルーアンの大時計台の内部は時をテーマにした博物館 10 古き良きフランスに出会えるルーアン写真：4～8 © OTC Honfleur、9・10 © Normandie Tourisme



の教会。当時の船大工たちが、造船の知識や技術を活用して設計し、木材を使って建てた。木で造られた教会というのは世界的に見ても珍しく、今でこそ「フランス最古にして最大の木造建築教会」と謳われ観光の目玉になっているが、石ではなく木を使って建てたのは費用を抑えたいという経済的な理由からだった。教会の向かいには15世紀末に造られた木造の鐘楼塔があり、現在は美術館として公開されている。

### ジャンヌ・ダルク終焉の地ルーアン

最後にノルマンディー地域圏の首府、ルーアンを紹介したい。ノルマンディー公国の古都だったルーアンは、ローマ時代からセーヌ川の河口港として栄えてきた。街そのものが美術館と例えられるこの街には、モネが30以上の連作を通して時の経過を描写したノートルダム大聖堂や、フランボワイヤン様式の傑作とされるサン・マクルー教会、欧州で最も古いメカニズムを使った時計の一つと言われる大時計台などがあり、芸術的、歴史的な見どころにあふれている。

イギリスとの百年戦争で劣勢に立たされていたフランス国王軍を奇跡的な勝利へと導いたジャンヌ・ダルクが最期の時を迎えたのも、このルーアン。魔女の疑いをかけられ処刑されたのは、街の南西にある旧市街広場だった。ジャンヌ・ダルクゆかりの土地だけに、ジャンヌ・ダルク教会やジャンヌ・ダルク博物館など、彼女の一生を語る多くのものに出合える。彼女の命日である5月30日には、今でも献花をささげる人が後を絶たず、毎年5月の第2日曜日には彼女をたたえる記念式典が、聖ジャンヌ・ダルク教会で開催されている。

(ポツティング大田 朋子)

- ノルマンディー観光局  
www.normandie-tourisme.fr
- オンフルール観光局  
www.ot-honfleur.fr



1 ブダペスト国立西洋美術館の外観 2 椅子があり休憩もできる大理石・ホール 3 ルネッサンス・ホール、回廊に囲まれている 4 見応えのあるロマネスク・ホール 5 ロマネスク・ホールの壁画 写真：© Fumie Suzuki



# Hungary

## INFORMATION

**ブダペスト国立西洋美術館**  
**Szépművészeti Múzeum**  
 1146 Budapest, Dózsa György út 41  
 +36 1 469 7100  
[www.szepmuveszeti.hu](http://www.szepmuveszeti.hu)  
 時間：10:00 - 18:00  
 休：月  
 料金：3,200Ft

[ハンガリー・ブダペスト]

美しい建物にも注目

## ブダペスト国立西洋美術館

ハンガリーの歴史に名を残す人物の彫像が並ぶ英雄広場。その左右には2つの美術館が向かい合っており、一つは現代美術を中心に展示している「ムーチャルノク」、もう一つは3年がかりの大規模な改修工事を経て2018年秋に再オープンした「ブダペスト国立西洋美術館」だ。古代エジプトやギリシャ、ローマの古典芸術の他、中世ヨーロッパの美術品を所蔵しており、特にラファエロやクラナツハ、デューラーなど著名な芸術家の絵画作品から成るコレクションは素晴らしい。

1906年に開館し、100年以上の歴史がある西洋美術館は建物自体にも見応えがある。入館してすぐの大きな部屋は「大理石・ホール」、その奥に続くのは「ルネッサンス・ホール」。どちらも天井が高く、柱や壁に大理石が使用されていて、ブダペストが大きな発展を遂げた19世紀末から20世紀初頭にかけての時代を感じる壮麗なホールだ。

ルネッサンス・ホールの隣には、「ロマネスク・ホール」もある。このホールは第2次世界大戦で損傷を受けて以来、美術品の保管庫として使用されていたが、今回の改修工事で復元され、70年ぶりに一般公開された。入り口にはドイツ、フライベルグの大聖堂にある「黄金の門」の複製彫刻が設置された当時のまま残っていて、壁画も見事に修復されている。（鈴木文恵）

日本語対応だから安心。海外、及び国内引越、そして事務所の移転も私たちにお任せください

## トルコ日通

[www.nipponexpress.com/moving/tr](http://www.nipponexpress.com/moving/tr)



**Nippon Express (Istanbul)**  
**Global Lojistik A.S.**

**Istanbul Dunya Ticaret Merkezi**

A2 Block K. 15 No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

TEL: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

e-mail [removal.istanbul@neeur.com](mailto:removal.istanbul@neeur.com)

**INFORMATION**

ボローニャ歴史博物館

Museo della Storia di Bologna  
via Castiglione 8 - 40124 Bologna  
+39 051 19936370

モルタデッラ・ボローニャ  
Consorzio Mortadella Bologna  
<https://mortadellabologna.com>

[イタリア ● ミラノ]

歴史博物館にも展示される由緒正しき伝統

# エミリア・ロマーニャの豚肉加工品

イタリアを旅するならば本場のハム類を堪能したい、と思っている方々も多いだろう。豚肉加工品はほぼイタリア全土で製造されているが、そのメッカといわれるのはボローニャを州都とするエミリア・ロマーニャ州だ。同地の取り組みは本格的で、昨年には「ボローニャ歴史博物館」にモルタデッラIGP（保護指定地域表示）のコーナーが開設された。

モルタデッラ（ボローニャソーセージ）は、ミンチにした豚の肩肉に脂質の多いド肉を混ぜ、塩、コショウ、ニンニクなどを加えたものを、牛の膀胱に入れて吊るし、85〜90度で加熱して作られる。製法には諸説あったが、1661年に枢機卿が定めた製造方法の規約の記録が発見され、その360年近い歴史を物語る資料が展示されることになった。ソーセージが歴史博物館に展示されるとは、何ともイタリアらしいが、他の豚肉加工品も、DOP（原産地呼称保護）やIGPと呼ばれる本物は、伝統の製法でこだわりを持って作られている。

パルマ産生ハムやコテキノーやザンポーネ（スパイスを混ぜた豚肉を腸や豚足に入れ加熱したクリスマス料理）も、イタリア産の良質の豚を使い、可能な限り自然の温度や空気を使って熟成させる。伝統の製法でない商品も出回っているが、製造地域証明の表示を確認し本物を食べたいものだ。（田中美豊）

# Italy

1 ボローニャ歴史博物館にあるモルタデッラ IGP の展示コーナー 2 スライスして食べたり、角切りにして料理に使うモルタデッラ 3 牛の膀胱に詰め縛るのはすべて手作業 4 イタリア産の良質の豚を使い、自然の空気で熟成される本物のパルマハム 5 クリスマス料理の代表、コテキノーとザンポーネ 写真：1・2・5 © ARIGATEU、3・4 © Miki Tanaka



# イタリア日通引越

イタリア国内、欧州内はもちろん、  
世界に広がるネットワークでお客様の海外引越をサポート

日通の引越は  
日本だけではなく  
ありません！



**イタリア日本通運**

**TEL: +39-02-21698-972**

● 事務所移転もおまかせ

HP: [www.nipponexpress.com/moving/it](http://www.nipponexpress.com/moving/it)

E-mail: [removals.italy@neur.com](mailto:removals.italy@neur.com)

**通 Nippon Express (Italia) S.p.A.**  
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

[ベルギー ● ブリュッセル]

## アフリカ文明の殿堂

# 王立中央アフリカ博物館

### INFORMATION

王立中央アフリカ博物館

Musée royal de l'Afrique centrale

Leuvensesteenweg 13, Tervuren

www.africamuseum.be

時間：火～金 11:00 - 17:00、土・日 10:00 - 18:00

休：月

料金：12€ (18歳以下無料)

アフリカ文明について類を見ないほど充実した「王立中央アフリカ博物館」が、ブリュッセルの南方、ソワニーヌの森の中にある。もとはベルギー国王レオポルド2世が、1897年のブリュッセル万国博覧会の際、植民地のコンゴを紹介する目的で、パリ万博の会場ブティ・パレを造ったシャルル・ジローに建造させたルイ16世様式の宮殿である。街中のサンカントネール門から博物館にはテルヴェーレン大通りがまっすぐ伸び、トラムも新設された。美しい並木道や森の中を走るトラムに乗れば約20分で博物館に着く。

5年の歳月をかけて改装した博物館が2018年12月に再オープン。本館には、アフリカの歴史、文化、工芸作品、動物のはく製や魚の標本、鉱物などの貴重なコレクションが収蔵され、植民地化時代の暗い歴史にも触れるなど、アフリカ文明の調査研究の中心となっている。

入口が設けられた総ガラス張りの新館には、ミュージアムショップとレストランがある。レストランへは博物館を見学せずとも入れるので、コスパの高いおいしいベルギー料理やアフリカ料理、ゴーフルなどを広大な森を見ながら楽しむ人々もいつも満員だ。

日本ではお目にかかれない動物のはく製や楽器が見られたり、音楽が聴けるなど、ひと味違った博物館である。

(宮崎 真紀)

# Belgium

1 迫力がある象のはく製 2 ビーナッツソースがピリ辛な鶏のシチュー、ムアンバ (Moambe) 3 昔はブラバン公のお狩場だったテルヴェーレン公園内の宮殿 写真：© Maki Miyazaki





引越は私たちにお任せください。

## ベルギー 海外引越

お問い合わせは下記までどうぞ

[www.nipponexpress.com/moving/be](http://www.nipponexpress.com/moving/be)  
 TEL +32 (0)2 751 7814  
 FAX +32 (0)2 751 9246 E-MAIL: neb.removal@neur.com  
 Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1  
 1830 Machelen, Belgium



**Nippon Express Belgium N.V.**

# Germany

1 ツェツィーリエンホーフ宮殿の見学者は中国と日本からが多いという 2 会談の行われた部屋は、若者たちにも大好評 3 広島と長崎への原爆投下の様子が詳しく展示されている 4 特別展は宮殿1階（日本式・部屋の下部）で開催される 写真：1 © SPSG Seidel, 2 © SPSG Adamik, 3・4 © norikospitznagel



## INFORMATION

ツェツィーリエンホーフ宮殿

Schloss Cecilienhof

Im Neuen Garten 11, 14469 Potsdam

<ポツダム会談 75 周年特別展示会>

[www.spsg.de/en/news/exhibition/potsdam-conference-](http://www.spsg.de/en/news/exhibition/potsdam-conference-1945-shaping-the-world)

1945-shaping-the-world

期間：2020年5月1日～11月1日

[ドイツ・ポツダム]

## 原爆投下と終戦から 75 周年の記念特別展 ツェツィーリエンホーフ宮殿

2020年は広島と長崎への原爆投下、そして第2次世界大戦終結から75周年を迎える。これを記念して、ポツダム会談の舞台となったツェツィーリエンホーフ宮殿で特別展が開催される。

1945年7月、アメリカ、イギリス、ソビエト連邦の3大国首脳がこの宮殿に集合し、日本への無条件降伏勧告宣言を発令した「ポツダム会談」が開催された。

特別展は、次の4テーマが軸となっている。①ポツダム会談の中心人物、アメリカのトルーマン、イギリスのチャーチル、ソ連のスターリンの3大国首脳。②欧州再生。③アジアの視点から見たポツダム会談の様子と、その後の原爆投下。④終戦と冷戦の始まり。これらに加え、戦争を知らない若者たちに先人の経験を伝え、これからの生き方の指南にでもらいたいという願いが込められた展示だ。

ポツダムは、かつてプロイセン王国フリードリッヒ大王の居城都市として栄えた街。夏の居城サンクスーシ宮殿やツェツィーリエンホーフ宮殿などの「ポツダムとベルリンの宮殿群と公園群」は、ユネスコの世界遺産に登録されている。この機会にぜひポツダムを訪問し、平和は決していつもあるのではなく、人々が努力して維持していかなくてはならないものであることを再認識したい。

(シユピッツナーゲル典子)

◆海外引越・欧州域内/国内/市内引越

◆事務所移転 ◆倉庫保管

奥様が主役の引越ですから、もっと楽に!

# ハートライナー

「心で運ぶハートライナー」へのお申し込み・お問い合わせは、下記の支店・営業所まで電話か Email でお気軽に。  
申込用メールアドレス HEARTLINER@neur.com ウェブアドレス [www.nipponexpress.com/moving/de](http://www.nipponexpress.com/moving/de)

●デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0  
●ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194  
●フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584

●ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353  
●ウィーン(+43) (0)1-7007-35411  
●ブタベスト(+36) (0)29-553-807

●ブラハ(+420) 255-707-491  
●ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208  
●イスタンブール(+90) (0)212-465-6934

日本語でお気軽にご相談下さい。



日本通運  
NIPPON EXPRESS

[ フランス ● パリ ]

# 春分の日は甘い香りに包まれて至福のひとときを マカロンの日

**INFORMATION**

マカロンの日  
**MACAROON DAY**

[www.relais-desserts.net/en/macaroonday/](http://www.relais-desserts.net/en/macaroonday/)  
[relais-desserts-x-zazakely-sambatra](http://relais-desserts-x-zazakely-sambatra)

春の訪れを告げる3月20日。フランスでは「マカロンの日」であることをご存じだろうか？メレンゲにアーモンドパウダー、砂糖、小麦粉を加えて半円形に焼いたお菓子で、間に果実やナッツ、チョコレートやバニラなどさまざまなフレーバーのクリームを挟む。表面はサクツとしていて、中はねっとりとした食感と柔らかい口溶けが特徴だ。色彩豊かで華やかな見た目や、2〜3口で食べられる手軽さで人気を博し、今やフランス菓子のシンボルとなった。

マカロンの日は2005年、フランスの有名パティシエ、ピエール・エルメによって難病と闘う子どもたちへの寄付金集めを目的に始まった活動だ。その後、フランスの高級菓子職人協会「ルレ・デセール」の会員たちが賛同・支持し、大規模なチャリティイベントに発展していく。パリではエルメの他に、ジャン・ポール・エヴァン、アルノー・ラエル、サダハル・アオキなど、最先端をいく一流パティシエたちが参加。

その日は店内に募金箱が設置され、売り上げの一部は子どもたちの医療費に充てられる。ショーケースにはその日限定のフレーバーや詰め合わせ、オートクチュールのごとく春夏コレクションの新作がズラリと並び、この日にパリを訪れたら、参加店を巡りながら、自分好みの味を発見されてはいかがだろうか。

(魚住 桜子)

# France

1 今年のテーマは「マダガスカル」バニラがイチオシ 2 菓子界のピカソと称されるピエール・エルメ 3 その年のテーマに沿った専用ボックスが発売される (写真は2019年のもの) 4 様々なフレーバーのカラフルで華やかなマカロン



## フランス日本通運 **パリ海外引越センター**

お問い合わせは、日本語でどうぞ。

1 rue du Chapelier, BP 18177 95702 ROISSY CDG CEDEX

**TEL +33 (0)1-4184 6350**

フランス日通  
公式サイト:

**www.nipponexpress.com/moving/fr**

E-MAIL [nittsu.paris@neur.com](mailto:nittsu.paris@neur.com)

フランス 日通

検索



フランス日本通運(株) **NIPPON EXPRESS FRANCE S.A.S**



今月の1本



# Cornas “Granit 30” Domaine Vincent Paris

コルナス・グラニット30・ドメーヌ・ヴァンサン・パリ



フランスワインの2大産地はボルドーとブルゴーニュですが、AOC（原産地呼称統制）認定ワインの生産量でいうと、ボルドーに次ぐ国内2位の生産地は南部に広がるローヌです。リヨンから南に延びるローヌ川の沿岸にあり、南北200キロ、東西100キロに及ぶ地域。日差しをたくさん受けてブドウが育つため、「太陽のワイン」とも呼ばれていますが、南北では気候も特性も大きく異なり、ワインのタイプも品種もはっきりと分かります。今回ご紹介する赤ワインは、1938年にAOCの認定を受けた古い産地、ローヌ北部コルナス村のもの。

北部のブドウ畑はローヌ河岸の急斜面にあるため、機械化が難しく栽培は人力によります。また日当たりが良いためブドウの果皮が厚くなり、ポリフェノールの含有量が増え、タンニンの強いパワフルなワインとなります。

南向きの急斜面にブドウ畑があるコルナスの地名は、ケルト語で「焼けた大地」という意味。同じ北部産のコート・ロティ（「焼けた丘陵」の意味）やエルミタージュなど的高级ワインに劣らない完成度でありながら、価格帯は良心的です（約30€から）。

今回のワインの造り手ヴァンサン・パリ氏は、コルナスの重鎮、400年の歴史を持つドメーヌの9代目ロベール・ミシェル氏の甥で、1997年、自らのドメーヌを設立しました。現在は、祖父やロベール氏から受け継いだ畑など計6.6ヘクタールを所有しています。

彼のワインは大胆で力強く、それでいてフローラルな香り高く、透明感と繊細さもあり、近年はミシュランの3つ星レストランのワインリストにも名を連ねています。

キュヴェ名のグラニットとは花崗岩土壌、30はブドウ畑の斜面の角度が30度ということ。彼は、樹の持つ潜在能力をより高め、質の高い凝縮したブドウを収穫するため、通常は1本の樹に対し5～7房に保つところ、4房までに切り落としていきます。

シラー100%のこのワインはとても濃い紫色で、ブルーベリーやブルーベリーの果実味に、ダークチョコレート、コーヒー、オリーブ、燻製肉、ハーブの複雑な風味が続きます。ずしんと来るパワフルなフィニッシュが、コルナスに注ぐ熱い太陽を思い起こさせてくれます。2016年の北ローヌ産ワインは南に比べ、よりクラシカルで抑制の利いた出来。飲み頃はこれから6～7年続きます（26€）。

（鈴木 かつみ）



【生産地】  
フランス・ローヌ地方

【ブドウの品種】  
シラー 100%

【ワインひとくちメモ】  
ローヌ北部の赤ワインは基本的に、主体となる黒ブドウのシラー種に、特有の強い渋みを和らげるため、それぞれのAOCで定められた比率でヴィオニエ種やルーサンヌ種、マルサンヌ種などの白ブドウをブレンドすることが許されています。しかしコルナスは、シラー種100%と定められていて、渋みの強い、個性豊かなワインとなっています。

## 安心できる引越しをサポート致します ポルトガル 海外引越



リスボン支店 TEL +351-21-842-9520 FAX +351-21-847-4973 担当 Miguel Estopa (英語可)

オポルト支店 TEL +351-22-947-9500 FAX +351-22-941-6791 担当 Maria João Fonseca (英語可)



Nippon Express Portugal, S.A

日本語でのお問い合わせはスペイン日通マドリッド支店まで  
TEL +34-91-748-0862 FAX +34-91-748-0850/53



## なるほど! ヘルシーライフ

Vol.9

### 花粉症の時期に備えて

花粉症持ちの人にとって、春先から初夏は多少なりとも不快感の増す時期。  
先天的なアレルギー性花粉症に加え、後天的な理由で発症することもあります。  
どちらの場合も、ヒスタミン反応を最小限に抑えることが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

#### 花粉症は、免疫グロブリン E (IgE) 反応

外敵から身を守るための免疫システムには、免疫グロブリンと呼ばれるタンパク質が存在します。これらは、IgA、IgE、IgG、IgM、IgD の5種に分類され、それぞれに異なる役割があります。IgE は、アレルゲンとの接触により即アレルギー反応を起こすため、瞬時にヒスタミン値を上げ、急激な血管の弛緩を促します。突然喉が腫れて呼吸困難になる、全身に湿疹が出る、顔全体や唇が異常に腫れる、などが IgE による極端な反応。花粉症は、免疫システムが本来外敵ではない花粉を外敵と見なし、撃退を試みるために起きる炎症です。

#### 花粉が飛び始める前に準備を

まずは、日頃から腸内環境を整えて、免疫システムを健康に保つこと。シーズン前から、ヒスタミン代謝に有効な食品の摂取と、悪化させる食品の減量を始めましょう。高ヒスタミン食品や、摂取後ヒスタミンに合成されるヒスチジン含有食品は、普段食べる多くの食品に含まれます。これらを完璧に避けるのは不可能なので、高ヒ



スタミン/ヒスチジン食品を把握し、一食あたりの摂取量が多くならないように注意してください。高ヒスタミン食品は、ワイン、サラミ・ソーセージ、ハード・チーズ類、醤油や味噌、ザワークラウトや漬

物、ヨーグルトなどの発酵食品全般。また、調理後時間の経った残り物もこのカテゴリーに入ります。

花粉は、各種の食品と交差反応を起こすため、どの花粉に反応しているかをテストして (IgE 血液検査)、シーズン中は交差反応の出る特定の食品を避けることも大いに有効です。

#### シーズンが始まったら

ヒスタミン代謝には、抗酸化物質のビタミン C とカーセチンが有効です。サプリメントに頼ることも可能ですが、タマネギやニンニクなどを中心にカラフルな野菜各種から、有効な成分が摂取できます。サポート強化には、抗炎症作用のあるオメガ 3 含有食品や、免疫システムを中心に活躍する<sup>れいし</sup> 霊芝もお勧めです。また、マスクやバームの使用で、花粉との接触を避けることもお忘れなく。もし症状が気になるなら、まずは抗ヒスタミン剤で反応を抑えるようにしましょう。(服用に際しては指定の服用法を守ってください。)

#### 花粉症を克服?

対策としては体質改善をお勧めしますが、克服には IgE 反応が出ないように免疫システムを訓練する、イミュノセラピー (定期的な微量のアレルゲンを投与) という治療法もあります。ご興味のある方は、専門の医師に相談してみてください。

## 欧州生対象 オンライン授業 開講中!

1クラス7名までの少人数クラスで、インターラクティブな授業を行っています。  
ぜひ一度体験してみてください。

- 【開講講座】
- 小4コース：国語、算数、理科、社会
  - 小5コース：国語、算数、理科、社会、英語
  - 小6コース：国語、算数、英語
  - 中1コース：国語、数学、理科、社会
  - 中2～中3コース：国語、数学

体験生募集中!

体験授業を無料で2回まで受けていただけます。ご希望の方は、以下までご連絡ください。

[online@joba-london.co.uk](mailto:online@joba-london.co.uk) (担当: 住川)

なお、各クラスともに定員に達し次第締め切らせていただきます。

\*小4・5の理科・社会は四谷大塚の教材を使って授業を行います。その他の教材は、教科によって異なります。  
なお、いずれのコースも、月初めには、理科・社会を除きJOBA海外・帰国子女センター試験を受けていただきます。

JOBA JOBA International London 1F Lawford House, Albert Place, Finchley, London N3 1QA U.K.



Tel: +44 20 8343 4332 [joba-uk.jolnet.com](http://joba-uk.jolnet.com)



（ヨーロッパでの暮らしの中で不思議に思いつつ、人に聞けなかった“素朴な疑問”に答えていくシリーズ）

# ど存じですか？

09



## ホームレス支援

ヨーロッパの街を歩いていて、ホームレスらしき人から小銭をめぐんでほしいと言われた経験のある方は多いでしょう。日本ではホームレスに寄付するという考えがあまりなく、どうしていいか分からないというのが正直なところだと思います。ドラッグやアルコール依存症の人が多いため現金を渡すのは良くないという話や、ホームレスのふりをしてお金を稼ぐ詐欺などもあり、悩ましい限りです。しかし、ホームレスを助けるための方法はいろいろあります。今回は「イギリス」を例に挙げ、ホームレス支援について紹介しましょう。

まずは、ホームレス支援雑誌の『ビッグイシュー』。路上で雑誌を販売するという仕事を提供することで、ホームレスの人たちの社会的自立を応援するというものです。ベンダー（販売員）は1冊1.25ポンドで仕入れ、定価2.50ポンドで販売。物乞いではなく労働によって収入を得ることができるのです。1991年にロンドンでスタートして以来、9万2,000人の販売員が合計1億1,500万ポンドの収入を得ています。現在はイギリス各地におよそ1,500人の販売員がいて、毎週8万3,000冊以上の売り上げがあるとされます。フランスやアイルランド、日本など世界各地でも販売されています。

また、ホームレス支援の慈善団体の一つ「クライシス」は、ホームレスの人が生活を立て直すためのアドバイスやキャンペーンなどの活動を行い、昨年は約1,000人のホームレスが住居を獲得。クリスマスにホームレスの人を自宅に招待して一緒にお祝いをするというプロジェクトも行われています。

「シェルター」という慈善団体も、住宅環境やホームレスで悩む人々にアドバイスや支援をする団体です。シェルターが行った最新の調査によると、イギリスには実に32万人のホームレスがいるそうです。一口にホームレスといっても、路上生活者と呼ばれる人ばかりではなく、ホステルで一人暮らしをする人、仮住居に住んで自治体からの住宅補助を待つ家族なども含まれます。ホームレス問題は実に深刻ということが分かります。

今回はイギリスの例を紹介しましたが、ヨーロッパ各国でもホームレスに対してさまざまな取り組みが行われています。日頃ホームレスの人を助けたいと思いつつ、直接小銭を渡すのはちょっと…と悩んでいる方は、支援雑誌を購入したり、慈善団体への寄付やボランティア活動などをしてみてはいかがでしょうか。（名取 由恵）

## イギリスで学ぶ

様々な文化交流活動を通して歴史に裏打ちされた真の国際教育を実践



本校下記ホームページで小・中学生のケンブリッジ大学研修の感想や高校生の現地校学期留学手記などがご覧になれます。

※詳細は本校ホームページをご覧ください。

1972 RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND  
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE U.K.  
tel: +44(0)1403-822107 email: eikoku@rikkyo.uk

詳しくはHPをご覧ください。 [www.rikkyo.co.uk](http://www.rikkyo.co.uk)

- 小学部5年から高等部3年まで、男女共学・全寮制
- 自然に恵まれた広大なキャンパス
- 徹底した少人数教育によるきめ細かい指導
- 日本の教育とイギリスならではの英語教育を両立
- 希望者は各学期ケンブリッジ大学での研修可
- イギリスの大学への進学も積極的にサポート
- 立教大学に約半数が推薦入学、他大学推薦枠も多数

### 充実した異文化交流プログラム

地元 Collyer's Collegeとの教育連携、Cambridge大学研修、UCLロンドン大学研修、Cambridge大学Science Workshop、年3回のHome stay、現地校短期留学など。



学校見学随時受付中！

私と家族の大切な荷物だから、実績ある日通に頼みたい。

丁寧に、真心こめて。

# お客様第一の日通です。

## 忙しいご帰国前こそ、日通にお任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。日通は、梱包からお引越先でのお荷物搬入までお客様に代わって作業いたします。

## 日本での引越も 日通グループがお世話致します

ヨーロッパから日本に着いたお荷物は、日本の日通グループの引越専任スタッフが責任を持って配達いたします。東京、名古屋、大阪（神戸）、福岡の各支店から日本全土にお届けします。

## 日本人スタッフの立会いで安心度満点

引越では作業完了まで必ず日本人スタッフが立会い、梱包状況を確認するなど作業を指揮いたします。

## 目的に応じた梱包資材をご用意

衣類用のハンガーカートン、ゴルフカートン、ワイン用カートンをご用意しています。それぞれに最も適した梱包資材で運ぶことによって、お荷物をいたわります。

## 各国内引越・欧州内引越も承ります

海外引越だけでなく、各国内引越、欧州内引越、家財保管もご安心してお任せください。

## きめ細かなサービスが自慢です

日本のご実家にお荷物を残して赴任されていた場合、帰国後の日本での引越に先立ち日通がご実家へ下見に参ります。引越の際はご実家からのお荷物と海外から送られてきたお荷物が同日に着くようにも手配いたします。

### 引越のご用命は次の事務所へどうぞ。

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| ■ イギリス (国番号 +44) / アイルランド<br>ロンドン & グラスゴー、ダブリン<br>.....(0)20-8737-4200<br>マンチェスター .....(0)161-436-7500<br>ニューカッスル .....(0)191-519-7950<br>イーストミッドランド<br>.....(0)1332-850-770 | ■ スイス (+41)<br>チューリッヒ .....(0)44-836-9966<br>ジュネーブ .....(0)22-929-0310 | ■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ<br>ブリュッセル .....(0)2-7517814/5             | ■ ケニア (+254)<br>ナイロビ .....(0)20-4938310      |
| ■ ドイツ (+49)<br>デュッセルドルフ .....(0)211-90495-0<br>フランクフルト & シュトゥットガルト<br>.....(0)69-68974-584<br>ハンブルク .....(0)40-73112-194<br>ミュンヘン .....(0)89-37426-353                       | ■ オーストリア (+43)<br>ウィーン .....(0)1-7007-35411                            | ■ スペイン (+34)<br>マドリード .....91-748-0862<br>バルセロナ .....93-552-2986 | ■ 南アフリカ (+27)<br>ヨハネスブルグ .....(0)11-541-9000 |
| ■ フランス (+33)<br>パリ .....(0)1-4184-6350   | ■ ポーランド (+48)<br>ワルシャワ .....(0)22-878-3208                             | ■ ポルトガル (+351)<br>リスボン .....21-842-9520                          | ■ トルコ (+90)<br>イスタンブール .....(0)212-465-6934  |
|  |  | ■ ハンガリー (+36)<br>ブタペスト .....(0)29-553-807                        | ■ アラブ首長国連邦 (+971)<br>ドバイ .....(0)4-282-0417  |
|  |  | ■ チェコ (+420)<br>プラハ .....255-707-491                             | ■ ロシア (+7)<br>モスクワ .....(0)495-609-6023      |
|  |  | ■ プラハ .....255-707-491   | ■ サンクトペテルブルグ<br>.....(0)812-335-7626         |