

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

5

vol. 166
May 2020

バルト海に浮かぶアーキペラゴで
極上の夏休みはいかが？（スウェーデン）





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、ブライダルチェックの3コース。

●お子様コース

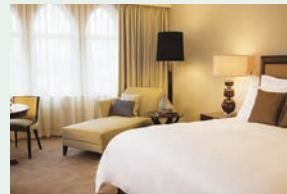
乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

●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。さらにヨ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

Email: checkup@japangreen.co.uk



新型コロナウイルス (Covid-19) の影響で、アトラクションやレストランなどの営業時間、イベントの開催時期が変更されている場合がございます。事前にご確認ください。

04 Travel

バルト海に浮かぶアーキペラゴで 極上の夏休みはいかが？〈スウェーデン〉

08 Europe Now

ヨーロッパの防暑対策

ベルギー ● 「打ち水、緑のカーテン、すだれが味方」

スペイン ● 「外出と仕事は、朝と夜に」

フランス ● 「お出かけ時の必携 3 点セット」

ドイツ ● 「外気遮断、水遊び、アイスクリーム」

イタリア ● 「エアコンなしで暑さ対策」

13 Wine

今月の 1 本

サンセール・ラ・コート、ドメヌ・ジェラル・ブレ

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

セルフケアの心得

15 Do you know?

ご存じですか？

オリンピックの歴史



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すので、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

こんな時だから **日本のテレビ**

インターネット [PC、スマホ等] で即日視聴！

短期パス

7日間 ▶ €15

14日間 ▶ €28

7日以内に
12ヶ月契約へのきりかえで
キャッシュバック!
€15/€28
5月31日(日)まで

12ヶ月契約

月額視聴料が1年間

20% OFF!

同時放送のニュースを
毎日放送!

**ニュース
ウォッチ9**

毎週月～金曜放送

**国際報道
2020**

毎週月～金曜放送

連続テレビ小説



毎週月～土曜放送



毎週金曜放送

お申込みは今すぐ! **www.jstv.co.uk**

Tel. +44 20 3951 7960
[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



バルト海に浮かぶアーキペラゴで 極上の夏休みはいかが？

ストックホルムは人口約 92 万人の北欧第一の都市だが、人が密集しているようには感じないのはなぜだろう？ 他人を押しつけて先に行くのではなく周りの人を気遣う余裕が人々の心にあるからだ。加えて、14 の島々で構成されているストックホルムでは、あちこちで水辺を目にすることができ、夏になれば緑の葉が木陰を作る樹木が豊富だからかもしれない。そんなストックホルム観光のコツを紹介しよう。



1 林を抜けた先、海辺にひっそりと建つ地域共有サウナはウートエー住民の憩いの場 2 本土からのフェリーが到着するウートエーにある桟橋の1つ 3 3つの王冠を組み合わせたスウェーデンの国章が輝く市庁舎。12月にはノーベル賞晩餐会が開催される 写真：1・2 © 田中ティナ、3 © Jeppe Wikström / mediabank.visitstockholm.com



自然豊かな島でのライフスタイル

ストックホルム市内から島の間を縫うように東へと船を進めると、大小3万にも及ぶ島々がまさに群れているような地形が広がる。これが、日本語で「群島」「多島海」と表現されるアーキペラゴだ。瀬戸内海や松島などの風景に似ているだろうか。ストックホルムを中心に、南はランズオートから北はアルホルマまでが含まれる。この海はバルト海で、はるか対岸にはフィンランド、エストニアなどの国々が位置する。ストックホルム市内にも観光スポットが目白押しではあるが、せっかく北欧まで足を延ばすのであれば、ぜひアーキペラゴでの時間をプラスしていただきたい。

数ある島の一つ、ウートエーで生活し、観光業に関わってきたマーリンさんによると「アーキペラゴの島々はそれぞれユニークです。島独特のここにしかない自然とカルチャーをぜひ体感していただきたい」とのこと。

過去200年ほどにわたり、島々はストックホルムレン（ストックホルムに住む人々を意味するスウェーデン語の通称）が休暇を過ごす場所として愛されてきた。自分たちの別荘やボートで、家族や友人たちと夏季休暇をのんびり過ごすことを楽しみにしている人も多い。寄せては返す波の音、潮の香、遠くに聞こえるウミネコの鳴き声をBGMにまどろめば、仕事の疲れはどこへやら、パワー充電には最適のシチュエーションだ。テクノロジーで固められた都会とは異なる時間の流れが、ここにはある。もちろん、自前のサマーハウスがなくても、レンタルのコテージや部屋を活用すれば、リラックスできるひとときを体験することができる。

自然はみんなの財産であるという意識が高いスウェーデンでは、自然をリスペクトし、訪れた時よりも美しく保全している限り、すべての人に自然の恵みを楽しむ権利が与えられている。アーキペラゴの島々も、もちろん例外ではない。自然を体感することができるアクティビティなら、現地のガイドが楽しみ方を教えてくれるツアーを利用するのも一案だ。魚釣りやカヤック、セーリング、自然を探索するボートサファリ、さらにはハイキング、自転車でのツーリングなどと組み合わせて島々を移動するプランもあり、初心者から上級者までレベルに応じてアレンジ可能だそう。もちろん、お日様の下での甲羅干しといった、何もせずのんびりする過ごし方もお忘れなく。

本格的な競技会に興味がある方は、アーキペラゴのレガッタ大会や大型のセーリングボート大会をチェック。さらに世界で最もタフなレースとも称される「エーティルエー」の本戦は、ランとスイムを交互に繰り返す、約40キロを走破する過酷さだが、初挑戦者には全長7キロ、スイム3回（最長でも350メートル）

通 NIPPON EXPRESS (NEDERLAND) B.V.
海外引越、国内引越、欧州内引越、事務所移転、ジェットバック、シーバック

お問い合わせ

オランダ海外引越

★日本人スタッフご案内の安心引越
下見、輸出入手続きのご説明の際は必ず日本人スタッフが参ります。

★梱包!!! 何でもお任せ下さい
家具、家電はもとより、食器、ワインボトルまで、豊富な梱包資材で家財なら何でも梱包いたします。

★AEO認可取得
欧州進出の日系企業で初のAEO認可をオランダ税関から取得致しました。
(AEO: Authorized Economic Operator)

オランダ税関からも認められたオランダ日本通運です。

オランダ日本通運アムステルダム引越センター

AMSTERDAM REMOVAL CENTER 24 CESSNALAAN, SCHIPOL-RIJK 1119NL

TEL: +31 (0)20-500-5200 FAX: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-MAIL: removals@neeur.com



のエクスペリエンスレースがチャレンジしやすいかもしれない。

自然環境が保全されているこれらの島では、住んでいるのは人ばかりではない。ヘラジカや鹿、イノシシも共生し、運が良ければ彼らが泳いで隣の島に渡る姿を目撃できるかもしれない。また、バルト海は半島や大陸に囲まれた内海で、海水と淡水が入り混じっているため、スズキやカワカマス、ニシン、サーモンなど魚の種類も豊富。深刻な海洋汚染問題に悩まされた時期もあったが、最悪の状況を脱した今では、海鳥やアザラシなども戻りつつあるそうだ。

他にも、音楽ライブなどのイベントも盛りたくさん。多くのレストランは夏には屋外席を設置し、白夜の下で夏の宵を過ごすのもいい思い出になりそうだ。

食の魅力、そして移動手段とツアー

旅の楽しみの一つといえば「食」だが、そのバラエティも豊富だ。言うまでもなく、新鮮

な魚介類の魅力をフルに活かしたシンプルな料理がメインとなる。代表選手はサーモンや皮付き小エビを使ったくん製、サーモンをマリネしたグラバラックスなど。海辺のテラス席に座って、白ワイン片手に海の恵みを楽しめば、パーフエクトな夏休みの出来上がりだ。最近の傾向としては、食材を遠方から運んでくるのではなく、できるだけ地産地消しているそう。地元産の材料で手作りするパン屋や、地元農家の野菜・肉などを使ったメニューの創作に力を入れるレストランが増えているという。

またレストランの建物は、昔、島に渡った人々が造り上げたものを取り壊さずに、手直しを重ねながら大切に使用しているケースもあり、歴史が感じられるという。物を大切に使い継ぐスウェーデン気質の良い例の一つである。

さて、気になる宿泊施設だが、一軒家のコテージやホテル、部屋をシェアするホステルまで予算に応じて選べるのがうれしい。ホテルならサンドハムンやウートエーなど、海岸線を希望するならヴェクスホルムやニーネスハムン、ノールテリエなどがお勧めだ。

島への移動手段は船がメインだ。ストックホルムにある数カ所の港と主要な島々を結ぶルートも充実している。定員は20名から450名で、乗船券は船内で販売している。もちろん乗船の第一目的は移動ではあるけれど、せっかくの船旅、木立の間に立つしやれたコテージや行き交うセーリングボートなど、船上から垣間見ることができるアーキペラゴ・ライフも拝見しよう。船の他にも、個人用のタクシボートやセーリングボートをチャーターするなど移動手段の選択枝は幅広く、目的に応じて使い分けることができる。

さて、ここでツアー例を紹介しよう。1泊2日の日程なら、ストックホルムから船で2時間のサンドハムンへ。アーキペラゴの

中でも人気のスポットで、桟橋から少し歩けば砂浜のビーチがあり、スウェーデンの人気テレビシリーズの舞台になった場所としても知られている。数日滞在できるなら、南のニーネスハムンがお勧めだ。スパ施設も整ったホテルが並ぶ。ニーネスハムンからは船でオールーヘ渡り、さらにハイキングまたは自転車ですウェートエーへ。ウートエーはアーキペラゴの中でも人気の島で、鉾山として開発された後、ストックホルムマレンたちの保養地として整備され、現在に至っている。1890年に開業したホテル「ウートエー・イン」は、古くは画家アンダース・ゾーン、俳優グレッタ・ガルボなどの文化人も宿泊した場所として有名。港近くには毎日焼きたてを提供するパン屋、魚屋の隣にはシーフードレストラン、他にも島のロゴをあしらったヨットパーカーやショートパンツを扱う店などがあり、レンタサイクル店では、昔の鉾山跡などを通るコースを紹介したマップも用意している。ストックホルムへは船で3時間半ほど。

ストックホルム観光 要チエックスボット

古い街並みをそのまま残したガムラストーンには王宮やノーベル博物館が、隣に浮かぶ小島には、20世紀の作品が充実する近代美術館や



4 ウートエーにある広場に白樺の葉などで飾ったミッドサマーポールを立てると夏至祭の始まりだ 5 しゃれたレストランが集まる旧市街地ガムラスターン 6 くん製のエビには自家製アイオリソースを添えて 7 夏至祭に彩を添えるのは野花の冠や民族衣装の子どもたち 8 甲羅干して温まったら目の前のひんやりした海にダイビング 9 ストックホルム市内ヴェステルブロン橋の下を通るフェリー 10 ノーベル賞を祝う華やかな晩餐会 写真: 4・6・7・8 © 田中ティナ、5・10 © Jeppe Wikström / mediabank.visitstockholm.com、9 © Oskar Scheller / mediabank.visitstockholm.com



建築美術館がある。さらに、近代美術館の対岸には、1628年の処女航海で出航直後に沈没した戦艦「ヴァーサ号」を1961年に海底から引き揚げ修復し、丸ごと展示している博物館や、歴史的建物を配したスカンセンなどが点在している。市庁舎のレストランでは、ノーベル賞晩餐会の再現メニューを味わうことができる。食器やワインまでもが各年のセッティングを再現しているという凝りようだ。

これら定番スポットにぜひプラスしたいのが、市内から地下鉄やバスで30分ほどのリディンゴ島にある「ミレスゴーデン」。スウェーデンの彫刻家カール・ミレスが生活し創作活動に励んだ邸宅で、彼自身の作品や自ら収集した中世から古代の芸術品が並ぶ庭園も含め、美術館として公開されている。高台にあるため庭からの眺めも素晴らしく、対岸のストックホルム市街を一望することができる。

市内からバスで30分ほどの所にあるグスタフスベリは、人気陶芸家ウィルヘルム・コーゲヤステイグ・リンドベリ、リサ・ラーソンなどがカップ&ソーサーや置物など多くの作品を生み出した所。彼らの作品も展示されている陶磁器博物館周辺には、ビンテージものを扱うショップやアウトレットの他、レストランや喫茶店などもある。

ストックホルムを訪れるのが初めてなら、市内の観光スポットを巡るバスツアーが便利。また、観光スポット60カ所、バスや船のツアーなどを網羅したストックホルムパスの1日券は、大人719クローナ（約8200円）。行きたい施設を効率良く回れば、その都度入場料を払うよりもだんぜんお得だ。その他、レンタサイクルを活用するという方法もある。（田中ティナ）

- ストックホルム・アーキペラゴ
www.stockholmarchipelago.se
- ストックホルム・アーキペラゴ
専門旅行会社 www.canddtravel.com
- ミレスゴーデン
www.millesgarden.se





Belgium

1 キュウリで作った緑のカーテン 2 日中はシャッターを開めるのが鉄則
3 昔ながらの扇風機を活用する 写真：© MakiMiyazaki



〔ベルギー〕

直射日光と熱い外気を徹底的に防ぐのがコツ 打ち水、緑のカーテン、すだれが味方

ベルギーの夏は湿度が低い
め、かなり暑い日でも木陰や家
の中は過ごしやすく、一般家庭
やオフィスでもクーラーを取り
付けているところは多くない。
しかし近年の地球温暖化の影響
か、異常な暑さが訪れるよう
になった。

対策は、朝や夜など、外の温度
が室内より低いときの空気を室
内に取り込み、逃がさないこと
だ。新鮮な空気を取り込んだら、
窓を閉め、シャッターを下ろそ
う。シャッターがない場合は、
カーテンを閉めて直射日光が差
し込むのを遮断。ペランダがあ
れば「すだれ」を取り付けたり、
ガーデニングが好きな人は「緑
のカーテン」を設置して陰を作
るのもいいだろう。「緑のカー
テン」とは、カーテン状に育つ
ツル植物を窓の外に生育させ、
建物の温度の上昇を抑える方法
で、花や実を付ける植物を選べ
ば一石二鳥というものだ。ま
た、ペランダの「打ち水」も効
果がある。気温が上がりきつて
いない朝方や、気温が下がり始
める夕方などが頃合いだ。

室内では、熱い空気を滞留さ
せないよう空気の流れを起こす
「扇風機」を活用。扇風機の前に
凍らせたペットボトルを置けば、
さらに涼しい風を感じられる。

暑さで体力が落ちるので、食
べ物にも気を付けたい。冷たいも
のより温かい飲み物、ビタミン
Bが豊富な豚肉やウナギ、たく
ましく育った色鮮やかな夏野菜
は救世主といえる。(宮崎 真紀)

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

TEL +32 (0)2 751 7814

FAX +32 (0)2 751 9246 E-MAIL: neb.removal@neeur.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.



〔スペイン〕

体力消耗を避けるヒント

外出と仕事は、朝と夜に

INFORMATION

スペインの気候サイト
El Tiempo
www.eltiempo.es

地域によって気候の特徴は異なるとはいえ、スペインの夏は気温が40度前後まで上昇するほど暑い。しかし湿度が少ないため、日陰に入れば比較的しのぎやすい。

そんなこの国の防暑には「日除け対策」が功を奏す。夏のスペインで、建物の中が薄暗いことに驚いたことはないだろうか？これはブラインドを下ろして遮光するだけで室温の上昇を防ぐという、快適に過ごすための工夫なのだ。強烈な日差しを避けるため、朝10時から17時までは外出を控えることも賢明。昼間に外出しないといけない場合には必ずサングラスを着用する。日没後の20時くらいからは日差しが和らいで涼しくなるので、外出はそれから楽しみたい。

また、猛暑の最中に外出しなくてもよいよう、職場や学校の時間帯も変更される。通常の勤務時間は9時から14時まで、そして長い昼休みを挟んで17時から20時までだが、暑さがピークになる7月と8月はまだ涼しい7時に出勤し、お昼休憩を取らずに通して15時まで働く「集中勤務時間」を採用する会社が多い。学校は6月末から9月初めまでは夏休みで、6月と9月中は昼までしか授業を行わない「平日授業」を導入している。

「シエスタ」も、経験上暑さの盛りには体力消耗を避けて休息を取る方が妥当だと知っているスペイン人の、昔からの防暑策だ。（ポッティング大田 朋子）

Spain

1 冷製野菜スープ「ガスパッチョ」は夏バテ防止にもなる 2 噴水などで水遊びをする子どもたちの姿は夏の風物詩 3 暑くても空気が乾燥しているため、遮光するだけで暑さが凌げる 写真：2・3 © Tomoko Ota



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

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



スペイン日本通運（株）

Nippon Express de España, S.A.

[フランス ● パリ]

酷暑を乗り切る

お出かけ時の必携3点セット

昨年は40度を超える熱波が2度も訪れたパリ。日差しが容赦なく降りそそぎ、日陰に入っても熱気がむんむんと立ち込める酷暑だった。

室外機は景観を損ねるという理由から、エアコン普及率が極端に低いので、宿泊先選びには十分気を付けたい。長時間の移動を避けるために、行きたい観光スポットに近い宿泊施設を優先し、南側の部屋は避けたい方がよい。室内は明け方の涼しいうちに窓を開けて空気を入れ替え、日中は雨戸を閉めて熱気を遮り、朝の冷気を逃さないことが大切だ。パリは公共交通機関でもエアコンが付いている路線は限られているので、猛暑日の車内はサウナ状態になる。出かける際は日焼け止め・サンングラス・帽子の3点セットを忘れず、ペットボトルやミストタイプのスプレーも持参しよう。冷却シートや冷感タオルなどもあるといい。そして意外と扇子が役に立つ。屋外の観光スポットは早朝に訪れ、日差しが強くなる午後は美術館や教会、デパートなどの屋内に出かけよう。

また、パリにはグラシエ（氷菓職人）が作るアイスクリーム専門店が点在する。また有名パティスリーやショコラトリも、夏限定で自家製アイスクリームの販売に大いに力を入れている。イートインスペースがあれば、季節感あふれるアイスクリームを味わいながらゆっくり涼をとりたい。（魚住 桜子）

France

1 トロカデロ広場の噴水。温暖化の影響で、公共の噴水池への立ち入りが許可されるようになった 2 冷却シートやスプレー、扇子があると便利 3 ラズベリーやマンゴーなど果汁たっぷりのソルベは後味爽やか 4 最近パリで人気のレバノンアイスクリーム



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@neeur.com

フランス 日通

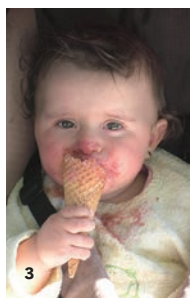
検索



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



1 学校が早めに終業したり休みになる猛暑日のプールは大にぎわい 2 ドイツ人のお気に入り、山盛りのアイスクリームに生クリームを載せたボリュームたっぷりのサンデー 3 赤ちゃんも負けずアイスクリームで涼む 4 熱気を完全にシャットアウト。一日中、窓のシャッターは下りている 写真: 1 © Morelino/Pixelio.de、2 © BirgitWinter/Pixelio.de、3 © Koutoukidou/Pixelio.de、4 © norikospitznagel



Germany

[ドイツ]

侮れないベーシックな対処法

外気遮断、水遊び、アイスクリーム

ドイツの夏は最高気温30度ほどで空気も乾燥しているため大変過ごしやすい...というのとは過去の話。ここ数年は地球温暖化の影響を受け、最高気温も年々うなぎのぼりだ。2019年は40度を超す過去最高記録を観測し、摂氏25度以上の熱帯夜も珍しくなくなった。

頑丈で密閉度が高く温度を保ちやすい造りのドイツの家屋は、厳寒の冬こそありがたいものの、猛暑の続く夏は夜中まで部屋に熱気がこもり、不快指数も上がる一方。しかも一般家庭でのエアコン普及率は非常に低い。環境意識の高いこの国では、どんな防暑対策を講じているのだろうか。

まず空気がひんやりとしている早朝に、すべての窓を開け放つ。それによって空気の流れを作り、部屋にこもっている生暖かい空気を外に逃がす。室内の空気を入れ替えた後は、窓を閉めてシャッターを下ろし、外気を遮断。シャッターがない場合は、分厚いカーテンや室内に設置されている日よけを下ろす。

終業後や週末のプールや近郊の湖は、涼を満喫する人で混雑する。また、ドイツ人は一年を通してアイスクリームを好むが、夏になると体内からの暑気払いにと、食する回数も頻繁になる。至るところでうれしそうにアイスクリームをほおばる人を目にするので、これが一番の暑気払いなのかもしれない。

(シュピッツナーゲル 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@neeur.com ウェブアドレス 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
●ブタペスト(+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

〔イタリア〕

雨戸による日よけからジェラートまで エアコンなしで暑さ対策

あとは、水をたくさん飲む、低温シャワーを何度も浴びる、冷たいものを食べるなど、健康面に配慮した対策も取られる。ジェラートが真夏の健康維持に有効だという人もいる。しかし実際のところは、イタリア人は真冬であってもジェラートを食べるのだ。

（田中美貴）

真夏の猛暑下でも、イタリアでは冷房がキンキンに効いているというところはあまりない。学校や駅を含む多くの公共施設でも、エアコンを使わないところが多い。学校の場合は6月頭から9月半ばまで夏休みなのだが、それも暑さ対策の一環なのかもしれない。

イタリアでエアコンを極力使わないのは、電気代が高いという経済的な問題の他、街の中心部では、景観保護対策の建築構造上、エアコンを設置するのが難しいという物理的問題がある家庭も。その場合は、天井に取り付けるタイプのシーリングファンや、移動可能な除湿・冷風機を使う。そんな中、どの家庭でも必ずしているのは、雨戸を閉めること。多くはシャッター式なので、風が入るように半開ぐらいにしておく。日本のように湿度が高くないため、エアコンがなくても風さえ入ってくれば比較的過ごしやすい。さらに、濡らしたシーツを窓の外に干したり、ベランダにツル性の緑を植えて日光を遮るなど、自然利用の方法を併用している家庭もある。

Italy

1 シーリングファンを付けている家も多い 2 体を冷やすことを推奨するイタリアではジェラートも有効？ 3 ベランダに緑を飾って日光をシャットアウト 4 夏に大いに役立つ、フォンタネッラと呼ばれる飲用水の噴水 写真：© 田中美貴



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



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

日通の引越しは
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

E-mail: removals.italy@neeur.com

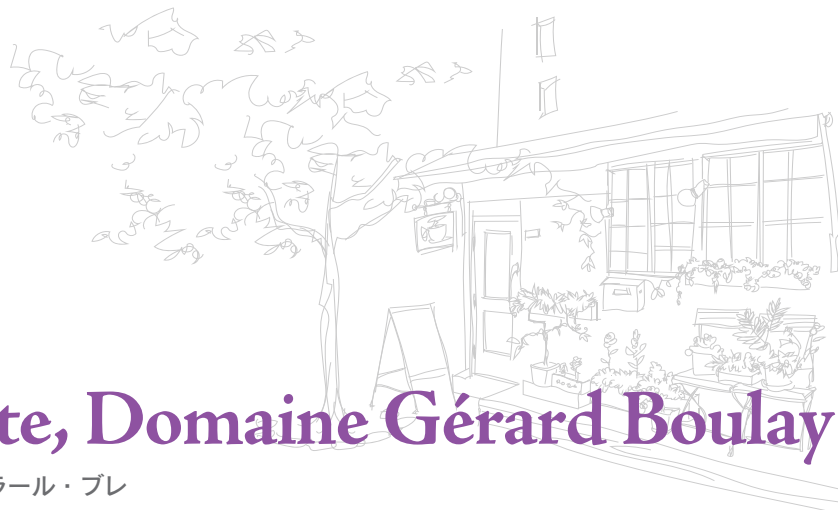


今月の1本



Sancerre La Côte, Domaine Gérard Boulay

サンセール・ラ・コート、ドメヌ・ジェラル・ブレ



写真はイメージです

フランス中央部のロワール地方は、全長 1,000 キロメートルになるフランス最長のロワール川流域に分布するワイン産地。サンセールは、その最も上流の、標高の高いサントル・ニヴェルネ地区の AOC（原産地呼称）。15 の村から成り、ピュエ村とシャヴィニヨル村のワインが最良といわれています。

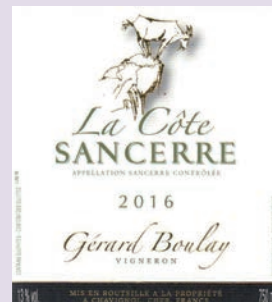
サンセールではソーヴィニヨン・ブラン種で造る白ワインが主流。世界中で広く栽培されているこのブドウは、フレッシュなハーブや青草、柑橘系果実のような爽やかな味わいが特徴の品種です。しかし、ここではよりテロワールが反映され、粘土石灰質、石灰岩、シレックス（火打石）などの土壌からくるミネラル感、ヨード香、冷たい石のニュアンスでより複雑な、そしてきりりとした酸味や余韻もある、洗練されたワインを造り出します。基本的に

早飲みタイプですが、長期熟成タイプもあり、良心的な価格のものも多いので、国内外問わず人気が高いです。

今回ご紹介するドメヌ・ジェラル・ブレは、サンセールの代表する造り手の一人。ブレ家は、1380 年からずっと同じシャヴィニヨル村の区画を所有。合計 11 ヘクタール（ソーヴィニヨン・ブラン種 9 ヘクタール、ピノ・ノワール種 2 ヘクタール、平均樹齢 50 年以上）の畑には、サンセールの格付けがあれば特級といわれる畑（クロ・ド・ボージュ、モン・ダネ、ラ・コート）が含まれています。そのうちの 8 ヘクタールはテール・ブランシュと呼ばれるキンメリジャン・マール（貝殻を含む粘土石灰質）の斜面に位置し、この優れた土壌から特別なワインが生まれます。

ジェラル氏がワインに表現したいのは、ブドウの特徴ではなくテロワール。「自然がワインを造る」ことができるよう、彼は手を貸すだけ。有機栽培や、非干渉的な醸造方法（野生酵母、無濾過、SO₂ 控えめなど）を選択するのはそのためです。そして心を込めて作業し、ワインに命を吹き込みます。

この白ワインのクリスタルのようなきらめきとその豊かな香りからは、初夏の訪れと、草花が生い茂っていくような広がりを感じます。きびきびした酸味を、揺るぎのないテロワールからくるストラクチャーが、ぶれることなく支えている。どこか懐かしい温もりを感じるのは、ほんのり塩味と甘みを感じるからでしょうか。ジェラル氏は 2016 年のワイン（28€）の出来映えを、「真のサンセール」と称しています。（鈴木 かつみ）



【生産地】

フランス・ロワール地方

【ブドウの品種】

ソーヴィニヨン・ブラン 100%

【ワインひとくちメモ】

SO₂（亜硫酸）は品質安定のため、ワイン醸造の過程で酸化と殺菌に使用。使用量・添加量には幅がありますが、ほぼすべてのワインに使われています。健全なブドウを使えば量は少なく済みますし、添加量は人体に影響がない範囲に厳しく規制されています。ただ、無添加の場合も、発酵時に表示義務以下の量で自然生成しています。

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バルセロナ支店まで

TEL +34-93-552-2988

FAX +34-93-262-3130

なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.11

セルフケアの心得

セルフケアは、心身共に良好な状態を保つには不可欠な大切な要素です。
しかし、それを贅沢だと思っている人は、結構多いのではないのでしょうか。
健康管理やメンテナンスの一環として、積極的に取り入れましょう。

< Text by 徳永 ゆり子 >

人にアドバイスするようなことを自ら実践

セルフレスの精神は素晴らしいのですが、もし自分にプライオリティが置けなくてセルフケアに抵抗を感じているなら、考え直す必要があるかもしれません。特に日本人は、自分を優先せず、本音に蓋をしてしまう人が多いような気がします。まずは、第三者の目で自分の状況をチェックしてみてください。無理をしている姿が見えるなら、その自分にアドバイスを試みましょう。第三者の立場に立つことが難しかったら、友達に相談するのがお勧めです。人から受けたアドバイスなら抵抗感が薄れると思います。

酸素マスクの法則

飛行機に乗った際、非常時に備えて酸素マスクの着用法などが説明されます。セルフケアの話をする際に、これを優先順位の例えに使う人がいて、なるほどと思った記憶があります。まずは自分、そして子ども（あるいは周りの人）。仕事と家事の両立で忙しくしている女性には、特に意識していただきたい優先順位です。もし、いつも家族や周りの人が優先で、自分自身の心身のメンテナンスが後回しなら、セルフケア優先の時間を設けて充電することも大切です。もし疲れを感じているなら、休養が必要とされているサインだと受け止めて、無理強いしないのが理想的です。無理している自分の姿を第三者の目で見れば、何をすべきかは明らかなはず。

何をすべき？

セルフケアは、スパに行つてつま先から頭のてっぺんまでトリートメントを受けるようなアクティビティには限定されません。例えば、鍼やマッサージを受けに行くことはもちろん、心のわだかまり解消のためカウンセラーに相談したり、友達とお茶や食事に出かけて楽しい時間を過ごすのも、立派なセルフケアです。ビューティー・トリートメントやネイルケアで表面的なことに磨きをかけても良いと思います。自分にとって有効な健康のメンテナンスや充電の時間となるのであれば、何でも良いのです。日常レベルでは、エッセンシャル・オイルでいい香りのお風呂を楽しんだり、疲れている日には30分早く就寝するのも良いでしょう。

心身のメンテナンスは、植物の世話をすることに似ているかもしれません。上手に世話をすれば、丈夫に育って、最良の健康状態が維持できます。逆に、適切な環境が与えられないと、元気がなくなって枯れ始めます。セルフケアは、自分がしおれて枯れてしまわないように世話をすることと考えれば、贅沢ではなく健康の必須要素ともいえます。しっかりケアして、ベスト・コンディションを保ちましょう。



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

【学校説明会情報】

ベネッセ進学フェア：5月26日(日) 10:00～16:00 < 東京国際フォーラム >

※詳細は本校ホームページをご覧ください。



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

- 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！

(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?

10



オリンピックの歴史

参考：日本オリンピック委員会公式サイト
www.joc.or.jp

世界最大のスポーツの祭典といえばオリンピック。この総合スポーツ大会は、そもそものようにして始まったのでしょうか。

オリンピック誕生の地は古代ギリシア。ペロポネソス半島西部の都市オリンピアで、古代オリンピックと呼ばれる祭典競技が4年に1度行われていました。しかし、これはスポーツ大会というよりは宗教行事で、ゼウスなどの神々を崇めるための競技祭だったそう。記録に残る最初の古代オリンピックは紀元前776年。初期は192メートルを走るスタディオン走のみでしたが、後にディアウロス走（中距離走）、ドリコス走（長距離走）、円盤投、やり投げ、レスリング、戦車競走などが行われるようになりました。しかし、競技に参加できたのはギリシアの成人男性だけだったとか。やがてキリスト教の普及により、異教の祭典は禁止となり、393年の第293回大会を最後に終焉を迎えました。

それから約1500年の時を経た1892年。フランスのピエール・ド・クーベルタン男爵が、オリンピックの復興を提唱。それに世界中の国々が賛同して、近代オリンピックが始まりました。記念すべき第1回は、1896年にギリシアのアテネにて開催されました。

日本がオリンピックに参加したのは、第5回ストックホルム大会（1912年）からで、日本人初のメダリストは、第7回アントワープ大会（1920年）で銀メダルを獲得したテニスの熊谷一弥選手。第9回アムステルダム大会（1928年）では、陸上競技・三段跳びで織田幹雄選手が日本人初の金メダルを獲得しました。

第6回ベルリン大会（1916年）は第一次世界大戦、第12回東京大会（1940年）と第13回ロンドン大会（1944年）は第二次世界大戦のために中止、他にも第20回ミュンヘン大会（1972年）でのテロ事件や相次ぐボイコットなど、政治的な影響を受けながらも、戦後オリンピックはますます盛んになり、数々の名場面を生み出しました。その反面、あまりに規模が大きくなり、開催地の負担が増加したり、商業主義に走り過ぎているなどの批判や問題も出ています。

近年のオリンピックでは、持続可能性やレガシー（後世に残され未来に引き継がれる共通の財産）などの点も重視されています。今後のオリンピックからどんな感動ストーリーが生まれるか、楽しみです。

（名取 由恵）

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

Tel: +44 20 8343 4332 joba-uk.jolnet.com

お客様第一の日通です。

丁寧な、真心こめて。
私と家族の大切な荷物だから、実績ある日通に頼みたい。

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
ロンドン & グラスゴー、ダブリン
.....(0)20-8737-4200
マンチェスター(0)161-436-7500
ニューカッスル(0)191-519-7950
イーストミッドランド
.....(0)1332-850-770
- イタリア (+39)
ミラノ02-21698-972
- オランダ (+31)
アムステルダム(0)20-5005200

- スイス (+41)
チューリッヒ(0)44-836-9966
ジュネーブ(0)22-929-0310
- ドイツ (+49)
デュッセルドルフ(0)211-90495-0
フランクフルト & シュトゥットガルト
.....(0)69-68974-584
ハンブルク(0)40-73112-194
ミュンヘン(0)89-37426-353
- オーストリア (+43)
ウィーン(0)1-7007-35411
- フランス (+33)
パリ(0)1-4184-6350

- ベルギー (+32) / ルクセンブルグ
ブリュッセル(0)2-7517814/5
- スペイン (+34)
マドリッド91-748-0862
バルセロナ93-552-2986
- ポルトガル (+351)
リスボン21-842-9520
- ハンガリー (+36)
ブタペスト(0)29-553-807
- チェコ (+420)
プラハ255-707-491
- ポーランド (+48)
ワルシャワ(0)22-878-3208

- ケニア (+254)
ナイロビ(0)20-4938310
- 南アフリカ (+27)
ヨハネスブルグ(0)11-541-9000
- トルコ (+90)
イスタンブール(0)212-465-6934
- アラブ首長国連邦 (+971)
ドバイ(0)4-282-0417
- ロシア (+7)
モスクワ(0)495-609-6023
サンクトペテルブルグ
.....(0)812-335-7626