

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

6

vol. 167
June 2020

太陽と青い海を求めて
アドリア海の島を巡る旅
(クロアチア)



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
 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

太陽と青い海を求めて アドリア海の島を巡る旅 〈クロアチア〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

フランス ● パリ 「レストラン・ケイ」

ドイツ ● エアフルト 「大聖堂階段野外劇フェスティバル」

イタリア ● ミラノ 「カッシーナ・クッカーニャ」

スペイン ● アーロ 「聖フェリセス・デ・ビリオオの巡礼祭」

ポーランド ● ポズナン 「楽器博物館」

13 Wine

今月の1本

リースリング・グラン・クリュ・ブランド、

ドメーヌ・ツイント・ファンプレヒト

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

旅行は好き？

15 Do you know?

ご存じですか？

パラリンピックの歴史



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

今なら 7日以内に
12ヶ月契約へのきりがえて
キャッシュバック!
€15/€28

[延長しました!] 6月30日(火)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

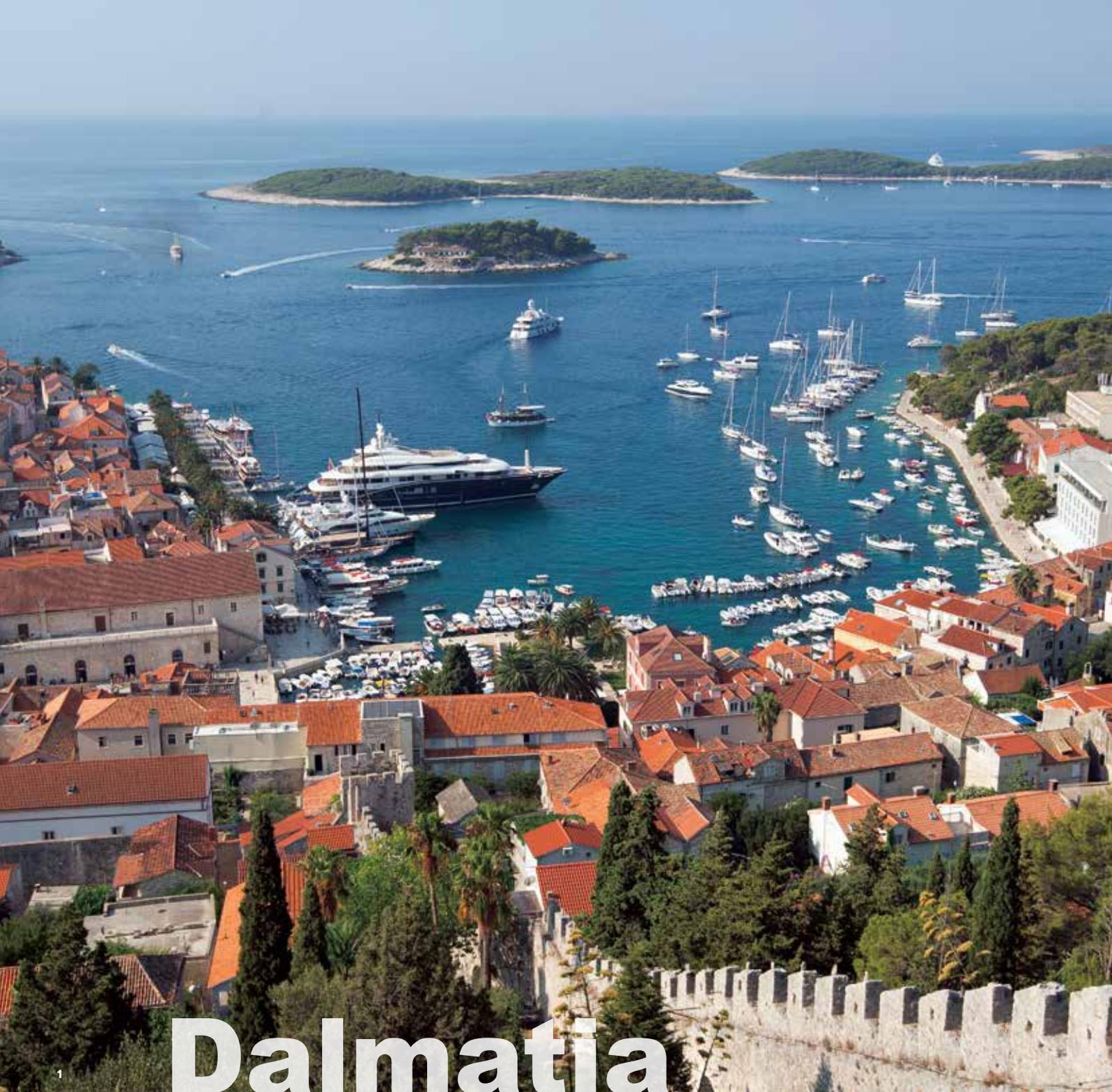
テレビ朝日・東映

テレビ朝日系ドラマ

**17
相棒**

6月スタート予定

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



Dalmatia



太陽と青い海を求めて アドリア海の島を巡る旅

アドリア海に面した国クロアチア。沿岸部ダルマチア地方の沖合いには、大小合わせると1,000を超える島がある。ダルマチア地方最大の都市スプリットからアクセスできるフヴァル島、ブラチ島、コルチュラ島、ヴィス島、それぞれ違った表情を持つ4島を訪ねてみよう。





島巡り起点の町、スプリット

古くから交易で栄えてきたスプリットは、アドリア海に点在する島へ渡る船が発着する港町だ。首都ザグレブから来る列車の終点となる鉄道駅とクロアチア各地を結ぶ中長距離バスのターミナルが隣接していて、その目の前には、海と大きな港の風景が広がっている。各島へのフェリーやカタマラン（双胴船）はここから出港する。鉄道、バス、船の乗り換えが徒歩圏内にあり便利だ。町の中心から少し離れたところには空港があり、ザグレブからの定期便と、夏の間はヨーロッパ各地からの便も発着する。また島へ渡るフェリーは乗用車に乗っての乗船もできるので、自家用車やレンタカーで旅行する人も多く、それぞれの旅のスタイルに合わせて交通手段が選べるのもうれしい。

スプリットの歴史は古く、古代ローマ時代の遺跡や建物が旧市街を形成している。島に渡る前に、石造りの町並みや、ところどころ迷路のような細い通りを散策しながら、青空市場に立ち寄り、カフェのテラス席がずらりと並ぶプロムナードで海を見ながら休憩するなど、ダルマチア地方特有の空気が流れる港町の活気を感じることができる。

ラベンダーの香りが漂う フヴァル島

数々の島の中で一番にぎやかなのはフヴァル島にある町「フヴァル」だ。スプリットからカタマランに乗って約1時間で到着、船を降りるとパームツリーとカフェのテラス席が並ぶプロムナードが旧市街まで続いている。海沿いには大型のリゾートホテルもあり、ビーチパーティーなどのナイトライフも充実しているので若い旅行者も多い。

フヴァルに来たら城塞の上って町を一望しよう。旧市街のオレンジ色の屋根とアドリア海の青い色のコントラストが美しい。世界中からの旅行者でにぎわう広場の騒がしさから少し離れて、城塞に向かう道中にある急な石の階段や小道の散策も楽しい。フヴァル島は大きな島で、町を出るとすぐに静かな自然が広がる。島の特産はワイン、オリブオイル、そしてラベンダー。町にはラベンダーを詰めた手作りのポプリや精油などを売る屋台がいくつも出ていて、爽やかな香りを漂わせている。

輝くビーチで泳ぐブラチ島

ダルマチア地方で一番大きいブラチ島、島の北側にある町スペタルとスプリットを結ぶフェリーの所要時間は50分ほど。スペタルは

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



小さな町だがビーチもあるのでスプリットから日帰りで海水浴に行くこともできる。

この島でぜひ訪れたいのはクロアチア屈指の美しさを誇るビーチ「ズラトニ・ラト（黄金の角）。その名の通り、角のように海に突き出た形の細長い半島で、先端まで約500メートルにわたって細かい小石の浜が続いている。風や波の具合でその形状は絶えず変化があるという、自然が作る奇跡のようなビーチだ。太陽の光を浴びてキラキラ光る海水の透明度は高く、半島の中ほどに群生する松の木の香りが潮風で運ばれてくる。

ズラトニ・ラトは、ブラチ島の南側にある小さな町、ボルから約2キロメートルに位置する。海岸線に沿って並木道があるので景色を楽しみながら散策できるし、水上タクシーやツーリスト・トレインもある。並木道沿い



スプリットからカタマランに乗り、フヴァル島を経由して約2時間40分でコルチュラ島の「コルチュラ」に到着する。城壁に囲まれた旧市街の中心はマルコ広場。15世紀に完成した聖マルコ大聖堂が立ち、その南には14世紀に建てられたゴシック様式の聖ペトラ教会がある。

街の中央には小さなメインストリートがあり、そこから石畳の小道が何本も海岸に向かって延びている。ヴェネチア共和国時代の面影を色濃く残す石造りの古い町並み、立ち止まって見渡すと建物の壁や柱に施された美しい裝飾が目に入る。石畳の細道を行ったり来たりしていると、まるで中世の街に迷い込んだかのような錯覚を覚えるだろう。

マルコ・ポーロはコルチュラで生まれた、という説もある。残念ながらそれを証明する



スプリットから乗ったフェリーは約2時間半でヴィス島の「ヴィス」に到着する。この島には豊かな自然も残っており、のんびりとした島時間の進み具合がさらにゆっくりと感じられる。ヴィス島には今でこそ多くの観光客が訪れるが、旧ユーゴスラヴィア時代には軍施設があったため外国人は立ち入ることができなかった。それも他の島とは少し違う雰囲気の原因だろう。特に観光をする場所はないので、予定を立てずにカフェやビーチで好きなだけ時間を過ごす人々の姿がある。

さらに青い海を探しに ヴィス島へ

文献などとは見つかっていないが、ヴェネチア人だったマルコ・ポーロが生きた時代、コルチュラがヴェネチア共和国の領土だったのは事実。マルコ・ポーロもこの町の路地を歩いていたのかもしれない、そんなことを思いながら散歩するのもロマンティックだ。



4 16世紀に建てられた古い教会（ボル） 5 黄金に輝くビーチ「ズラトニ・ラト」 6 海を眺めながら食事を楽しもう（ボル） 7 レリーフが素晴らしい石の階段（コルチュラ） 8 青空市場で売られている自家製オリーブオイル（ヴィス） 9 石畳の小道（ヴィス） 10 青の洞窟、水底から青い光が湧いているかのよう写真：© Fumie Suzuki



ヴィスの街からバスに乗って島の西側へ抜けると、沿岸にある小さな漁村コミジャに出る。湾にはセイリングボートや小型の漁船が停泊していて、それを囲むように古い石造りの建物が並んでいる景色が情緒的だ。海岸線をちよつと歩くと海水浴のできるビーチが数カ所あり、カフェやレストランは湾の周りにテラス席を出して、海を見渡せる場所にあるコノバ（居酒屋兼伝統料理のレストラン）ではダルマチア産のワインやシーフードが味わえる。

コミジャから5キロメートルほど沖合いにあるビシエヴォ島には「青の洞窟」があり、ボートツアーに参加して見学することができる。洞窟内に太陽の光が差し込み、青く光って見えるのは午前中なので、どのツアーも早朝に出発する。

コミジャからビシエヴォ島まではスピードボートで約30分、港でいったん船を降りて洞窟への入場券を購入し、洞窟内に入ることができる小型のボートに乗り換える。洞窟の入り口は少々狭いところもあり、船頭はボートのエンジンを止め手こぎに切り替える。そして奥へ少し進むと青く神秘的な光を放つ場所に出る。海水の透明度が高く、ボートがまるで浮いているように見えるほどだ。

青の洞窟以外にも、船でしかアクセスできないビーチや緑の洞窟に立ち寄るボートツアーもある。これらに参加すればヴィス島の美しい海をさらに楽しむことができるだろう。またフヴァル島やスプリットからも、さまざまなボートツアーが出ているので現地でチェックしてみよう。降り注ぐ太陽と青く輝くアドリア海を堪能する1日を過ごせるに違いない。

（鈴木文恵）

- フヴァル島
<https://visithvar.hr>
- ボル（ブラチ島）
www.bol.hr
- コルチュラ島
www.visitkorcula.eu
- ヴィス島
www.tz-vis.hr



INFORMATION

**レストラン・ケイ
Restaurant Kei**

5 rue Coq Héron 75001 Paris
+33 (0)1 42 33 14 74

www.restaurant-kei.fr/welcome-japan.html
営業時間：12:30 - 13:30、19:45 - 21:00

休：日・月・木

料金：昼のコース 68€、145€、230€
夜のコース 130€（土曜以外）、165€、230€

[フランス・パリ]

ミシュランで日本人シェフが史上初の3つ星を獲得

レストラン・ケイ

今年、ミシュランガイドで3つ星を獲得した「レストラン・ケイ」。オーナーシェフの小林圭氏は、日本人としては史上初の快挙を成し遂げ、フランス料理界の歴史を塗り替えた。

巨匠アラン・デュカスらのもとで経験を積み、「世界中からひっきりなしにお客様が訪れる店を目指しています」と、パリに店を開いたのが2011年。瞬く間に評判を呼び、連日、満席の店になった。翌年に1つ星、6年後に2つ星、今年は栄光の3つ星に昇格。クラシックなフレンチをベースにしつつも、最新のテクニックを駆使して料理に華やかさと繊細さを表現する。卓越した技術とセンスで、フランス人のトップシェフからも一目置かれる存在だ。

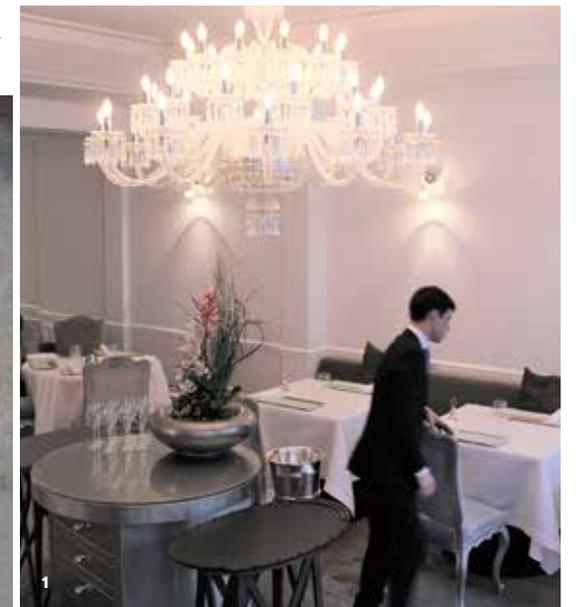
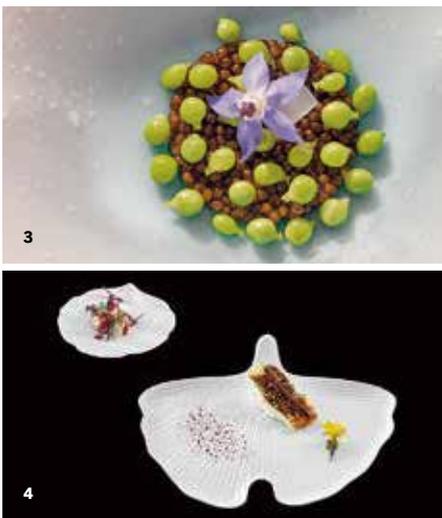
開店当初からのシグネチャー料理「庭園サラダ」は、25種類の野菜で構成された香り高い逸品だ。同じく絶大な人気を誇る「スズキのうろこ焼き」は、立体的に焼かれたうろこのパリパリした食感を味わえる。

小林氏はレストランをバレエの舞台に例える。「バレエはスベクタクフルですから演出が完璧でなくてはならない。お客様には一歩店に入った瞬間から観客になっていただき、一期一会の時を過ごしてほしい」と至高の美食の世界を日々追求し続けている。ぜいたくな料理と非日常の空間を求めて、特別な時間を過ごすのにふさわしいパリの名店だ。

(魚住 桜子)

France

1 白とグレーを基調にしたシックな内装 2 オーナーシェフの小林圭氏 3 絵画を思わせる美的感覚のある料理 4 スズキのうろこ焼き 写真：© Restaurant KEI



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

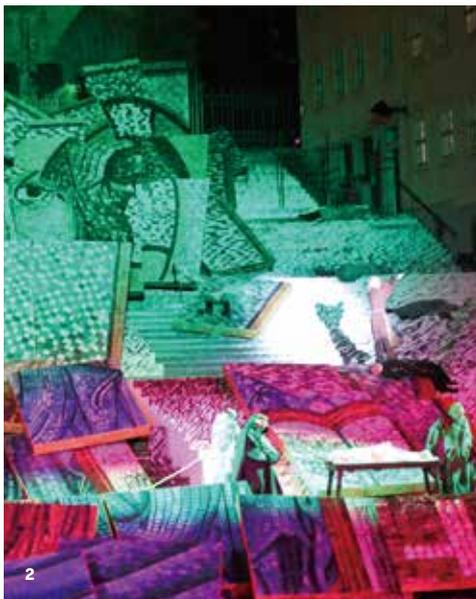
フランス 日通

検索



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

1 野外劇場入り口 (入場券は事前に入手するのがお勧め) 2 階段舞台のため場面ごとの舞台装置変更はあまりないが、ライトアップで魅惑的 3 左奥が聖マリア大聖堂、右が聖セヴェリ教会。エアフルトならではの野外劇場だ 写真: © norikosptznagel



Germany

INFORMATION

大聖堂階段野外劇フェスティバル
DomStufen-Festspiele

Domstufen 1, 99084 Erfurt
+49 (0) 361 6461265
www.domstufen.de

日程: 7月7日~8月2日 (予定)

[ドイツ・エアフルト]

ひと味違った真夏の夜の楽しみ方・大聖堂前の野外劇 大聖堂階段野外劇フェスティバル

テューリンゲン州の州都エアフルトは、13世紀ごろから欧州の交通と交易の要所として繁栄した、歴史と文化を誇る古都。当時の富と権威を象徴する華麗な建造物が多く残る旧市街は、目を奪われるほど美しい。中でも橋の上が住居や店舗となつているクレマー橋や聖マリア大聖堂と聖セヴェリ教会周辺は、いつも観光客や地元民であふれ返っている。

街の西側に立つ大聖堂前のドーム広場は、さまざまなイベントが行われる交流の場として人気のスポット。7月から8月にかけて訪問するならば、この広場で開催される野外劇フェスティバルをぜひ体感したい。

野外劇は夏になるとドイツ各地で公演されるが、エアフルトの野外劇はスケール、キャスト、そして舞台装置も豪華で別格。大聖堂の70段の階段を舞台に、国内でも最も美しいと称賛されている。約700年の歴史を誇る大聖堂と隣接する聖セヴェリ教会を背後に繰り広げられるストーリーが始まると、まるで別世界に引き込まれるかのよう。幻想的なステージで、上演2時間半はあっという間に過ぎてしまうに違いない。

劇の演目は毎年変わり、今年にはジュゼッペ・ヴェルディの出世作オペラ『ナブッコ』がイタリア語で公演される。今夏は、真夏の夜の夢のような野外劇をお見逃しなく!

(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@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
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- プラハ(+420) 255-707-491
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- プタベスト(+36) (0)29-553-807
- 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

Italy



1 バールも併設されていていつでも軽食をとることが可能 2 開放的な庭には菜園やブドウ園があり、オープン席で食事もできる 3 各種イベントが開かれる人気スポット 写真：© CASCINA CUCCAGNA



INFORMATION

カッシーナ・クッカーニャ
Cascina Cuccagna

Via Cuccagna 2/4 ang. via Muratori, Milano
02 83421007
www.cuccagna.org
www.unpostoamilano.it

[イタリア・ミラノ]

都会の中で田舎体験ができる複合施設

カッシーナ・クッカーニャ

ミラノの中心地からすぐ、ミラネーゼたちの憩いの場所となっているのが、複合施設「カッシーナ・クッカーニャ」だ。ここは1700年代に作られ、1900年代の初めまで使われていた農家を改装してできたものだが、当時この辺りは緑が広がる田舎だったのだとか。

同施設内にはレストランや宿泊施設、イベントスペース、ショップ、そしてミニ農園が併設されている。1階にある「ウン・ポスト・ア・ミラノ」というレストランでは、すべての素材を厳選した生産者から直接購入している。その多くがオーガニック食材で、サステナビリティの考えから、近くの中小農家から購入し、さらに生産者の情報を公表している。軽食や飲み物だけならいつでも利用できる隣のバルも人気だ。また宿泊施設もあるので田舎暮らし体験が味わえる。

2階には、興味深い講演会やワークショップが行われるイベントスペースがある。定期的に料理教室や自転車のリサイクルサービスが開かれている他、ヨガや写真などの講習や、食材やリサイクル品などさまざまなマーケットも開催される。さらに、敷地内に広がる広大な庭では、ボランテアたちの手によって菜園も作られている。

都会の騒がしさに疲れてリラックスしたくなったら、ここに足を運ぶと良いだろう。

(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@neur.com

[スペイン・アール]

街も人もワイン色に染まる「ワインの闘い」

聖フェリセス・デ・ビリビオの巡礼祭

INFORMATION

ラ・バターリャ・デル・ビノ

La batalla del vino

Plaza de la Paz, 1, 26200 Haro, La Rioja
+34 941 30 35 8

www.haroturismo.org

時間：毎年6月29日午前7時スタート
料金：なし（ワインは参加者が各自持参）

スペインを代表するワイン産地として知られるラ・リオハ州。その中でもワイナリーが集中するアールでは、毎年町の守護聖人・聖ベドロの日にあたる6月29日に、ボトルやバケツ、ホースを使って赤ワインを掛け合う「聖フェリセス・デ・ビリビオの巡礼祭」が開催される。「ワインの闘い」とも呼ばれるこの祭は約900年前、アールと近隣地域で起った土地紛争に由来する。土地争いは、毎年聖ベドロの日にアールの住民が町から約6キロメートル離れたビリビオ岩山に登って、山上から自治体境界を確認することを条件に解決した。やがてそれが祭礼化し、1710年巡礼祭の最中に人々がワインを掛け合ったのが始まりだとか。

毎年6月29日の午前7時になると世界50カ国以上から集まった1万人もの人々がビリビオ岩山へ登り、聖ビリビオを祭った聖フェリセス・デ・ビリビオ修道院でミサを行う。それが終わるとワインバトルがスタート。2015年には約13万リットルの赤ワインが使われ、ドレスコードの白いシャツは闘いが終わるころには赤紫に染まっていた。ワイン合戦の後も、子牛やメス牛を使って行われる一風変わった「闘牛」やパレード、花火などがありイベントは夜中まで続く。

2011年にはスペイン国民的重要観光祭礼に指定されている。（ポツティング大田朋子）

Spain

1 赤ワインの海ができるため、参加者は滑りにくい靴が必須 2 プロではなく地元の若者が闘牛士役をする 3 ラ・リオハ州で最大のワイン生産量を誇るアール 4 バケツや水鉄砲で盛大にワインを掛け合う 写真：1・2・4 © Batalla del vino, 3 © Haro Turismo



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.

INFORMATION

楽器博物館

Muzeum Instrumentów Muzycznych

Stary Rynek 45, 61-772 Poznań

+48 61 85 68 178

https://mnp.art.pl/oddzialy/muzeum-instrumentow-muzycznych
時間：火～木 10:00 - 16:30、金 10:30 - 20:00、土・日 10:30 - 17:00

休：月

料金：12zł

[ポーランド ● ポズナン]

世界各地の多様な音色に思いをはせる

楽器博物館

昨年9月にリニューアルオープンしたばかりの楽器博物館は、観光地の中心部である旧市街・旧市場広場の一角にある。この種の博物館としては国内ではここだけで、ヨーロッパで3番目に大きい。ポーランドの楽器収集家により創設され、展示が始まったのは1949年のこと。ヨーロッパだけでなく、アフリカ、南米、オセアニアからアジアの楽器まで、古く珍しい楽器や民族楽器などが並んでいる。楽器は3階建ての建物の全16室にテーマ別に展示され、所蔵品は2千点にも及ぶ。

1階では、中世から18世紀にかけての楽器。大きな古いオルゴールや手回しオルガン、蓄音機に加え、さまざまな笛が並び、2階にはバイオリンやピアノなど、18世紀から20世紀までの主にヨーロッパの宮廷音楽に関する楽器が展示されている。ショパンが演奏している姿が目に浮かぶようなサロンも再現。3階に上がると、世界各国の珍しい楽器の数々が見られる。日本を代表する楽器である三味線、琴、尺八が飾られているのもうれしい。一番大きく取り上げられているのは、ここポズナンを含むヴィエルクポルスカ地方の民族楽器だ。

10月、5年に1度のシヨパン国際ピアノコンクールがワルシャワで開催される。その前に多種多様な音色が聞こえてきそうなこの博物館に足を運んでみては。(スプリスガルト 友美)

Poland

1 シヨパンのサロンを再現したコーナー 2 カラフルな外観の楽器博物館 3 現地の人々の目に珍しく映る日本の楽器 写真：© Tomomi Spisgart



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

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



今月の1本



Riesling Grand Cru Brand, Domaine Zind-Humbrecht

リースリング・グラン・クリュ・ブランド、ドメヌ・ツイント-フンブレヒト



フランス北東部のアルザス地方は、ライン川を挟んでドイツと国境を接しています。その川と並行して連なるヴォージュ山脈がブドウ畑の西にそびえ、西からの湿った風を遮断するので、乾燥した地域です。ブドウ畑はその山脈の東側斜面南北約100キロメートルにわたり、土壌は花崗岩質や粘土質、石灰質などがあります。標高が高く寒暖差が激しいので、ワインに凝縮感を与え、ここで造られるワインは90%以上が白。主に辛口ですが、甘口やスパークリングもあります。

今回ご紹介するのは辛口白ワインでブドウ品種はリースリング。北ドイツやアルザスなど冷涼な気候を好むブドウで、気品があり繊細、柑橘系果実や花の香りのするワインを造ります。良質なものは10～20年の熟成が可能。ドイツではより伸びやかな酸味と透明感、アルザ

スではより鋭い酸とミネラル感のあるワインとなります。

手掛けるのは、オリヴィエ・フンブレヒト氏。1959年にテュルクハイム村で創設されたドメヌ・ツイント-フンブレヒトですが、一家のワイン造りのルーツは1620年にまでさかのぼります。12代目当主のオリヴィエ氏はフランス人で初めて世界最難関のワイン資格、マスター・オブ・ワインも取得。5つのグラン・クリュの畑を含む40ヘクタールの畑を所有しています。1997年にビオダイナミ農法を始め（2002年認証取得）、大地の持つ力とブドウの個性を最大限に発揮し、極限まで品質を追求する彼の姿勢に、誰もが敬意を払います。

このワインは、テュルクハイム村のグラン・クリュ畑ブランドの、樹齢65年のブドウから造られています。ブランドは「火の土地」という意味。この畑の地下の洞窟に、太陽と戦って負けたドラゴンが引き下がったという伝説があり、それ故このテロワールには「熱感」があるのだそう。火打石のようなミネラル感、レモンや白い花、ほんのりとした蜂蜜の風味などが、濃厚に凝縮されていて、味わいには塩味と、目の覚めるような刺激のスパイスも。無駄がなくしなやか、大胆で知的、緊張感と存在感のあるこのワインは、まるでオリヴィエ氏そのもののよう。2017年(52€)は長期熟成できる素晴らしいヴィンテージとのこと。照りつけてくる熱い太陽を、照り返しさらには焦がしてしまう程の、圧倒的な強さがある。そしてそんな強さを授けてくれるワインです。

(鈴木 かつみ)



【生産地】
フランス・アルザス地方

【ブドウの品種】
リースリング100%

【ワインひとくちメモ】
AOC アルザス・グラン・クリュは、アルザスワインの品質管理のための格付け。全体のわずか4%。リユー・ティと呼ばれる現在51の特級地区からの高貴4品種（リースリング、ゲヴェルツトラミネール、ピノ・グリ、ミュスカ）で造る白ワインのみに適応。価格は80€以上も多いが、それ以下もあり特級の割に比較的好買い得。

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



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



なるほど! ヘルシーライフ Vol.12

旅行は好き？

夏のホリデー・シーズンが待ち遠しい季節となりました。
短期間で近場の旅でも、長めの遠出する旅でも、最大限に楽しむための基本は同じです。
旅行中はもちろん、出発前の健康にも気を配って楽しく快適なホリデーをお過ごしください。
< Text by 徳永 ゆり子 >

日頃のメンテナンスが差を作る

旅行中に具合が悪くなれば、普段にも増して不便を感じるかもしれません。日頃からの基礎体力と免疫力強化は健康の基本ですが、消化機能を良好な状態に保っておくことも、旅を快適に過ごすための大切な要素です。また、旅行中に長時間歩くなら、定期的に歩いて足腰を鍛えておきましょう。旅行に限ったことではありませんが、慣れない動きや運動量を無理強いすると、筋肉痛になってしまいます。その場合には、マグネシウムのオイルやローションなどが、疲れた筋肉ほぐしに有効です。



事際には消化酵素のサプリメントで、食べ慣れないものの消化を助けることも大いに有効です。レストランの食事は、基本的に塩分と油分が多く使われているので、濃厚なソースなどは適度に残すことも負担軽減になります。ちなみに、日本人を含む多くの人たちは乳幼児期を過ぎると、遺伝子的に乳糖分解酵素のラクテーズを作らなくなるため、乳糖不耐性になります。乳製品摂取時に本来必要であるラクテーズが欠乏する場合には、消化ではなく、抗体の働きによって乳糖が処理され、お腹がゆるくなる原因にもなります。乳製品摂取時にはラクテーズが必要なので、ラクテーズ配合のサプリメントでこの問題に対処するか、乳製品自体の摂取を避けるか最小限にすることを勧めます。

旅行の荷物に加えたいもの

第一に用意したいのが、乳酸菌とビフィズス菌各種混合のプロバイオティクス。整腸や免疫力アップに有効です。お腹の張りや食当たりには、毒素などを吸い付ける活性炭などバインダーとして知られるサプリメントがお勧めです。ちなみに、この類のサプリメントは栄養素も吸い付けるため、食事とは時間を離す必要があります。旅行中は外食が続き、胃腸の負担を感じる方も少なくないと思います。まずは、よくかんで食べることが必須事項です。そして、食

体調を崩してしまったら

万が一、旅行中に体調を崩したなら、無理はせずに回復を最優先させましょう。前述の消化酵素などは消化機能への負担を軽くするため、回復のスピードアップを助ける優れたものです。日頃気を張ったままノンストップで働いていると、神経と免疫機能のバランスが崩れるため、待ちに待ったホリデーに出た途端に具合が悪くなる、といった典型的なパターンに陥りやすくなります。もし、心あたりがあるなら、次のホリデーに向けて、体力やメンテナンス強化を図ってみてはいかがでしょうか。

オンライン 夏期講習会 開講!

ご自宅から双方向型クラス授業の受講が可能。

【開講期間／対象学年】

- 前期 7月24日(金)～7月28日(火) 小2～中3
- 中期① 7月30日(木)～8月2日(日) 小6受験生、中3受験生他
- 中期② 8月15日(土)～8月18日(火) 小6受験生、中3受験生、高校生
- 後期 8月20日(木)～8月24日(月) 小2～中3

*定員になり次第締め切らせていただきます。

通常期間のオンライン授業も行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

ご質問は下記Eメールまでご連絡ください。

online@joba-london.co.uk



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

Tel: +44 20 8343 4332 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？

11



パラリンピックの歴史

障がいのあるアスリートが出場できるスポーツの祭典といえば、パラリンピックですね。近年、オリンピック同様に注目を集めるパラリンピックは、いつから始まったのでしょうか。前回のオリンピックに続き、今回はパラリンピックの歴史に焦点を当ててみました。

障がいのある人たちが運動をしていたという記録は、古くは紀元前からあったそうですが、現在のパラリンピックの原点は、欧州で第2次世界大戦が終わった1944年、チャーチル英首相が戦争で負傷した傷い軍人の治療と社会復帰をサポートするために、ロンドン郊外にあるストック・マンデビル病院に脊髄損傷科を設立したことに始まります。ドイツから亡命してきたユダヤ系医師のルードウィヒ・グットマンは、戦争で主に脊椎を損傷した兵士のリハビリのために、手術よりスポーツを取り入れた治療を提唱し、車いすによるポロやバスケットボール、卓球などが導入されることになりました。

1948年7月、2回目のロンドンオリンピック開催に合わせて、この病院で16人の車いす患者によるアーチェリー大会が行われました。これがパラリンピックの始まりといわれています。

1952年にはオランダが参加し、第1回国際ストック・マンデビル大会が開催。1960年には、23カ国から400人が参加してローマで開催され、第1回パラリンピックと位置づけられるようになりました。

1976年のトロント大会からは、脊髄損傷者だけでなく、視覚障がい者と肢体切断の選手が出場するようになり、1985年には、IOC（国際オリンピック委員会）の承認を得て、パラリンピックという名称が登場。1988年のソウル大会からはオリンピックの後に同じ場所で開催されるようになりました。

パラリンピックの意味は、当初「paraplegic（半身不随）の人々のOlympic（オリンピック）」でしたが、現在では、「Para（沿う、並行）+ Olympic（オリンピック）」という意味で解釈されています。

2012年にロンドンで開催された第14回パラリンピック競技大会は全20種目で、史上最多の164の国・地域からおよそ4,300人が参加。世界最高峰の障がい者スポーツの祭典として、発展を続けています。（名取 由恵）

参考：日本パラリンピック委員会公式サイト www.jsad.or.jp/paralympic

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



先駆的なプログラムを取り入れたオンライン学習、イギリス人教員・日本人教員による多角的なインタラクティブ授業などを通して、新型コロナウイルス感染症が広がる中でも独自の教育を続けています。詳細は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

- 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

海外引越だけではなく、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 | ■ スイス (+41)
チューリッヒ(0)44-836-9966
ジュネーブ(0)22-929-0310 | ■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ
ブリュッセル(0)2-7517814/5 | ■ ケニア (+254)
ナイロビ(0)20-4938310 |
| ■ 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 | ■ スペイン (+34)
マドリッド91-748-0862
バルセロナ93-552-2986 | ■ 南アフリカ (+27)
ヨハネスブルグ(0)11-541-9000 |
| ■ フランス (+33)
パリ(0)1-4184-6350 | ■ 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 | ■ トルコ (+90)
イスタンブール(0)212-465-6934 |
| | ■ チェコ (+420)
プラハ255-707-491 | ■ 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 |
| | ■ ポーランド (+48)
ワルシャワ(0)22-878-3208 | ■ サンクトペテルブルグ
.....(0)812-335-7626 | |