

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

7

vol. 168  
July 2020

国際都市の栄華が残る  
パレルモ（イタリア）

**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

7日間から視聴できます!

# 日本のテレビで お家で楽しく過ごそう!

インターネット [PC、スマホ等] で即日視聴!



ニュースは  
日本と同時放送

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



原作 湊かなえ 出演 工藤夕貴  
プレミアムドラマ+選

山女日記  
～女たちは頂を目指して～



お申込みは今すぐ! [www.jstv.co.uk](http://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

# オンライン 夏期講習会 開講!

オンライン授業  
だから、どこからでも  
学習が可能!

双方型クラス授業のほか個別対応授業の受講が可能

【開講期間/対象学年】

- I期 7月24日(金)～7月28日(火) 小1～中3
- II期 7月30日(木)～8月2日(日) 小1～中3
- III期 8月15日(土)～8月18日(火) 小4～中3
- IV期 8月20日(木)～8月25日(火) 小1～中3、高校生

\*8月23日(日)は休講 \*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。

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



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

Tel: +44 20 8343 4332

ホームページ [joba-uk.jolnet.com](http://joba-uk.jolnet.com)

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

## 国際都市の栄華が残る パレルモ 〈イタリア〉

#### 08 Europe Now

### ヨーロッパの街から

ベルギー ● ベルヘム (アントワープ) 「アールヌーボーの住宅街」

オランダ ● フック・ファン・ホラント 「PLSTKカフェ」

フランス ● トゥールーズ 「ジャンティ・マーグル」

ドイツ ● ゴータ 「公爵家博物館ゴータ」

#### 12 Wine

### 今月の1本

シャトー・ドワジ-デヌ、バルサク

#### 13 Healthy Life

### なるほど！ヘルシーライフ

呼吸法と神経の関係

#### 14 Do you know?

### ご存じですか？

海に関するミニ知識



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。

## 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](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。



**オンライン・インタラクティブ授業 開校中**



 Italy

## 国際都市の栄華が残る パレルモ

美しい海に囲まれ、太陽がさんさんと輝くシチリア島。地中海の真ん中に浮かぶこの美しい島は、長い歴史の中で常に勢力争いの舞台となってきた。この島最大であり、イタリア全体でも5番目に大きい都市パレルモは、さまざまな様式がミックスされた建築物から多様な文化の影響を受けた郷土料理まで、知的好奇心をくすぐる街だ。ここには他のイタリアの都市とはひと味違うエキゾチックな雰囲気が漂っている。





## さまざまな時代の 栄華の片鱗が残る街

イタリアをブーツに例えるなら、そのつま先から地中海に蹴り出されているポールの部分、それがシチリア島だ。地中海最大の島であるシチリア島は、そのほぼ真ん中に位置しているがために、歴史上、数々の民族による覇権争いの舞台となってきた。その結果、この島では古代ギリシャをはじめ、アラブやノルマン、スペイン、フランスに至るまでのさまざまな文化が融合されてきたため、異国情緒溢れる独特の雰囲気醸し出されている。

そんな歴史の中で、この島の最大の都市として栄えてきたのがパレルモだ。その名がギリシャ語で「すべてが港」という意味の「パノルモ (Panormos)」に由来しているように、活気のある港のほか近郊には美しい海水浴場(有名なのはパレルモから10キロメートル足らずの

ところにあるモンベッロなど)もある。また、アラブ・ノルマン様式をはじめ、さまざまな様式がミックスされた興味深い建築物にあふれ、独特の食文化も満喫できる魅力的な街である。

さて、そんなパレルモの歴史はフェニキア人の植民市として始まった。次いで、ローマ、ゲルマン、ビザンティンの支配を受け、9世紀にはイスラムに征服される。この時期にはアラブの産業が流入したり、貿易の中継地となって、国際色豊かな街として発展した。その後、11世紀後半にはノルマン朝によってシチリア王国がつくられる。この時期に生まれたのが、かの有名なアラブ・ノルマン様式で、この様式の7つの建築物、「ノルマン王宮」、「パラティーナ礼拝堂」、「サン・ジョヴァンニ・デリ・エレミティ教会」、「パレルモ大聖堂」、「マルトラーナ教会」、「ジューザ宮殿」、「アンミラリオ橋」は、2015年に世界遺産に登録されている。

ノルマン朝の崩壊後は、フランススのアンジュー家、次いでスペインのアラゴン家に統治され、その後ナポレオンのスペイン征服を経て、フランスのブルボン家の支配下に置かれる。こういったスペインやフランスの影響から、パレルモでは独特のバロック様式が形成されていくが、その名残は、「ジェズー教会」や「アワトロ・カンティ」(パレルモの2つの目抜き通り、コロソ・ウィットリオ・エマヌエレ通りとマクエダ通りの交差点)をはじめ、各所に残っている。その後、19世紀前半からブルボン家の統治に不満を持った島民が蜂起。その動きはイタリア全土に広がり、やがてイタリア統一運動へとつながっていく。最終的には1860年にガリバルデイがブルボン軍を撃退してシチリアを占領。シチリアをサルデーニャ国王ヴィットーリオ・エマヌエーレ2世に献上したことにより、パレルモはイタリア王国に統合され、現在に至る。

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

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



## アラブ・ノルマン王朝の建築物は世界遺産に

パレルモはこうした激動の歴史が積み重なってきている街だ。前出の世界遺産の建築物たちは、それを顕著に物語っている。まずは、アラブ・ノルマン建築の代表といわれる「パレルモ大聖堂」。これは、7世紀頃にできた教会をイスラム時代にモスクとして使用した後、ノルマン人がキリスト教会として改築したという歴史があり、入り口にはコーランが刻まれるなどの名残が見られる。さらに個性的なのは、アラブ風の赤い丸屋根を持つ「サン・ジョヴァンニ・デリ・エレミティ教会」。イスラム統治下にあった6世紀に造られたモスクをキリスト教会に改装したのだが、その外観には実にエキゾチックな雰囲気がある。教会の内部はがらんとしているが、ヤシの木やサボテンなどが植えられた南国情緒あふれる庭が美しい。ちなみに世界遺産には登録されていないが、同様のアラブ風の赤い丸屋根を持つ教会として「サン・カタルド教会」も挙げられる。こちらも内観は割とシンプルだが、ノルマン様式の幾何学模様のモザイクで装飾されており、内外のギャップが興味深い。

それと並んでベッリーニ広場を見下ろすように立っているのが、「マルトラーナ教会」。こちらはもともとあったアラブ・ノルマン様式の建物をバロック様式で増築したものだ。内部は、「イエス」によって戴冠するルッジェーロ2世」と「聖母マリア」の下のジョルジョ・ダンテオキア」という2つの有名な金モザイクの絵や、クーポラの一面を金で埋め尽くす12世紀に造られたシチリア最古のビザンティン・モザイク、天井や壁面に描かれたフレスコ画などがあり、目を見張るような豪華さ。中に入ってみる価値ありだ。ちなみにシチリア名物の

の、カラフルに装飾された果物のように見えるアーモンドの粉を使ったマジパン「フルッタ・マルトラーナ」は、隣接する修道院の修道女たちが作ったのが始まりだとか。

黄金のモザイクで知られる「パラティーナ礼拝堂」、そして「ノルマン王宮」についても触れる必要があるだろう。ノルマン王宮は元々はカルタゴ人が造り、古代ローマ人やアラブ人の支配下でも使われていた城砦を、ノルマン人が宮殿として改築したアラブ・ノルマン・ビザンティン各様式が混在する代表的建物で、現在は州議会会場として使われている。州議会場の部分も、会議が行われる火・水・木曜以外は見学可能だ。その2階部分がパラティーナ礼拝堂で、壁一面を飾る黄金のビザンティン・モザイクは圧巻。その一方で、柱などにアラブ文字が綴られていたり、天井部分の装飾はイスラム風、そして床のモザイクにもアラブ風のモチーフが使われるなど、ここにも様式の融合が見られる。

## アラブの影響も受けた独特の食文化

さて、パレルモにおける多文化（特にアラブ）の影響は、このような歴史・文化遺産だけでなく、あらゆるところに残っている。食文化においてその象徴とされるのが、「クスクス」。アラブの代表的料理であるクスクスは、シチリアの名物料理の一つでもあるが、面白いのは、海の幸が自慢のパレルモらしく、アラブには存在しない「魚のクスクス」があること。また、シチリアではパンといえはゴマの付いたものが一般的だが、これもやはりアラブから持ち込まれた食材だ。また、名物の一つであるイワシの Pasta には、こちらもアラブから入ってきたフェンネルがしっかりと効いている。前出のアーモンドの粉で作ったマジパンや、リコッタチーズのクリームとピスタチオを、揚げた小麦粉の

生地で包んだカンノーリ、リキュールで湿らせたスポンジケーキにリコッタチーズと果物の砂糖漬けを載せたカッサータといった名物菓子も、アラブから来たといわれている。

とはいえ、もちろんシチリアの郷土料理はこれだけに限らない。海の幸を活かしたメニュー（特にマグロ、カジキマグロ、ウニなどが有名）や、揚げナスとトマトのソースにバジリコと塩辛いリコッタチーズを乗せた Pasta・アラ・ノルマ（シチリア出身のオペラ作曲家・ベッリーニの代表作「ノルマ」に由来）、ナスとパルミジャーノチーズの重ね焼き、メランザーネ・アッラ・パルミジャーナなど、ナスを使った名物料理も多い。

さらに特筆したいのが、ストリートフードだ。パルミジャーノチーズとトマトまたはミートソースを混ぜた米を丸め、パン粉を付けて揚げたライスロッケ「アランチーニ」、煮込んだ牛の内臓を挟んだハンバーガー「パニーノ・コン・ラ・ミルツァ」、ヒヨコ豆のペーストを揚げたパネッレ（パンに挟んでパニーノにする）なども、パレルモっ子のソウルフードといえる。

これらを提供する店は街中どこでも見つかるが、せっかくなら青空市場にある屋台にトライするのもお勧め。パレルモにはパツラロ市場、カーポ市場、ブッチリア市場、ボルゴ・ヴェッキオ市場など、長い歴史を持つ有名な青空市場



4 現在は州議会議場のノルマン王宮 5 ノルマン宮のすぐそばにあるサン・ジョヴァンニ・デリ・エレミティ教会 6 ひよこ豆のペーストを揚げたパネッレを挟んだパニーノ 7 活気にあふれたパラーコ広場 8 イワシとフェンネルの Pasta 9 リコッタクリームのお菓子、カンノーリ 10 パレルモからバスでも行けるモンベッロ海水浴場 写真:4・7・10 © Massimo Italiano/Comune di Palermo. 5・6・8・9 © 田中美貴



いろいろな意味で、南イタリアの都市の中でも独特の個性を放つ街、パレルモ。異文化が混在した、かつてのコスモポリタンのエキゾチックな雰囲気を楽しむもよし、地中海からの海の幸や、太陽の光をたっぷり浴びて育つ農作物を使った美食を楽しむもよし。主要都市はすでに旅したというイタリア通も、またイタリアの別の顔を発見することだろう。

(田中美貴)

●パレルモ市観光課  
<https://turismo.comune.palermo.it>

『ゴッドファーザー』の舞台にも  
 ところでシチリアと聞いて連想するものとして、マフィアを挙げる人もいるかもしれない。マフィアのファミリーを描いた名作『ゴッドファーザー』にシチリアのイメージを重ねる人もいるだろう。前出のお菓子カンノーリは、同作品に登場して世界的に有名になったし、パレルモが誇る歌劇場「マッシモ劇場」が『ゴッドファーザーⅢ』で、主人公の娘が射殺される衝撃のラストシーンに使われたことはよく知られている。この劇場はイタリア最大、そして世界でもウィーンのオペラ座、パリのガルニエ宮に続いて3番目の規模を持つ。新古典様式の荘厳な外観と絢爛豪華な内装はどちらも美しく、オペラファンはもちろんのこと、そうでない人にも一見の価値がある。ちなみにマフィアの問題は今でも深刻ではあるが、一般の観光客に被害が及ぶということはまずないので、ご安心いただきたい。

があり、肉や魚、野菜などの生鮮食品をはじめチーズやパンなどの加工食品、日用雑貨なども売っている。基本的には地元の人たちのための市場なのだが、この地ならではの食材や地元の人々の生活ぶりを見ることもできる興味深いスポットなので、最近では観光客も多いようだ。

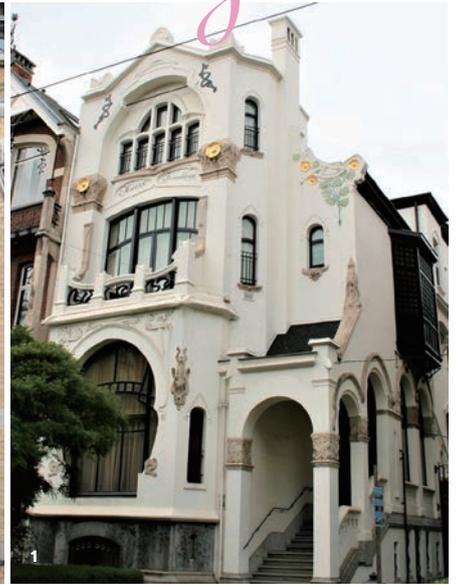


10

# Belgium



1 ひときわ目を引く優雅な白亜のヒマワリ邸 2 ひさしの緑のガラスが爽やかなバラ館 (46番地) 3 ストローヴェンのサン・シール邸に酷似した館 写真: © MakiMiyazaki



## INFORMATION

コーヘルス・オシレイ通り  
**Cogels Osylei, Antwerpen**  
[www.visitantwerpen.be/en/walks/cogelsosylei](http://www.visitantwerpen.be/en/walks/cogelsosylei) (アントワープ観光局)

[ベルギー・ベルヘム (アントワープ)]

一味違うアントワープの建築

## アールヌーボーの住宅街

ブリュッセルには多くのアールヌーボー建築が残されているが、アントワープのベルヘムにも世紀末美術様式の建物が集中する住宅街がある。知る人ぞ知るこの地区への行き方は、ブリュッセル中央駅から電車でアントワープ・ベルヘム駅(約50分)、またはアントワープ駅からトラムでベルヘム駅(約12分)が良い。1980年に景観保護区域に指定された「黄金の三角形」と呼ばれる地区は、徒歩で半日もあれば堪能できる。

駅前のコーヘルス・オシレイ通りで最初に目につくのが、最上階の丸窓がブリュッセルにあるサン・シール邸と酷似した館。サン・シール邸を造ったストローヴェンに感銘を受けた建築家の作だ。必見は、アントワープの有名な建築家ホフマン作の2つの建物。白い破風の上にチューリップが1輪咲く「チューリップ邸」(52番地)と、白亜の館に金色のヒマワリが愛らしく、清楚で美しい「ヒマワリ邸」(50番地)。

なお、当住宅群は、新興階級の注文主の意向を反映して、アールヌーボー以外にネオ・ルネサンス、ドイツのアールヌーボー、コテージ風、新古典派などが混ざっており、建物上部のズグラーフイートやモザイク装飾、屋根やペランダを飾るアイアンワークなど多種多様で面白い。他の通りにも瀟洒な家が並んでいるので、シャッターを頻繁に切ることになるだろう。

(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](http://www.nipponexpress.com/moving/be)

TEL +32 (0)2 751 7814

FAX +32 (0)2 751 9246 E-MAIL: [neb.removal@neur.com](mailto:neb.removal@neur.com)

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



**Nippon Express Belgium N.V.**

[ オランダ ● フック・ファン・ホラント ]

## 北海を望む砂丘ジャングルの中でのんびり

# PLSTKカフェ

### INFORMATION

PLSTKカフェ  
PLSTK Café

Helmweg 7, 3151HE, Hoek van Holland  
+31 174 785 016

www.plstkcafe.nl

時間：月～木 9:00 - 17:00、金・土 9:00 - 21:00  
休：日

北海に面したオランダは、明るい太陽と涼しい風が楽しめる白い砂浜に事欠かない。多くのビーチ・カフェの中でも環境意識の高い人たちにお勧めなのが、ロッテルダム地区の海岸沿いにある「PLSTKカフェ」だ。海をこよなく愛する3人のサーファーたちがオープンした食堂で、国内初のプラスチックフリー・カフェを目指している。

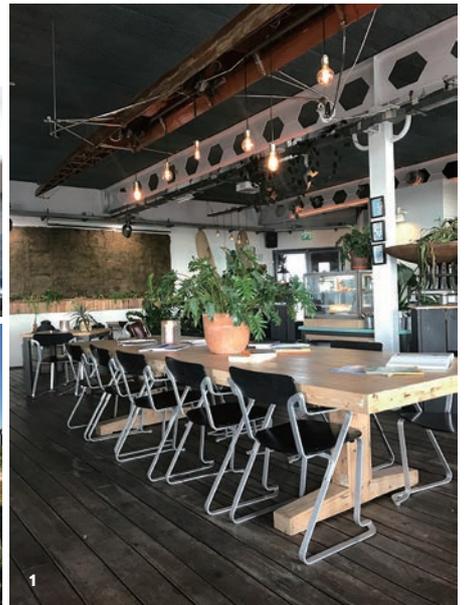
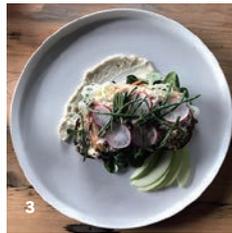
観葉植物をたっぷりとあしらったインダストリアル・スタイルのインテリアは、オランダらしいクールさと気さくさが程よく共存していて、居心地は抜群だ。大きな窓とテラスは海岸部特有のジャングルのような砂丘に面しており、その先には真つ青な海が望める。

サーフィンしながら世界中を旅してきたオーナーたちらしいメニューも独特で、オランダ料理の定番中の定番であるクロケット（ラグーが中に入ったオランダ版コロッケ）から、キムチのホットサンドや味噌田楽まである。食材との向き合い方も彼らならではの、斬新さに驚いたり感心したりしながら食べる楽しさがある。

食後はテラス側から外に出て砂丘を散策しよう。細い道をたどって、塩水を好む独特な植物が茂るジャングルの中を進むと、ウサギが走り回る空き地や草原があり、やがて海に出る。それほど広くはないが、しっかりと自然と戯れる機会を与えてくれる癒しの場所だ。（東風伊吹）

# The Netherlands

1 有機と無機の素材コンビがおしゃれな内装 2 サーフボードが置かれたエントランス 3 塩生植物があしらわれた、くん製サバのオープンサンド 4 ハルミチーズを使ったハンバーガーとフライドスイートポテト 5 海岸沿いの砂丘 写真：© Ibuki&Pen



**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

[フランス・トゥールーズ]

# フランスでも名高い美食の街の洗練された伝統フレンチ ジャンティ・マーグル

**INFORMATION**

ジャンティ・マーグル  
Genty Magre

3 rue Gentymagre, Toulouse  
05 61 21 38 60  
www.legentymagre.com

「トゥールーズを訪れるならおいしいものを」。フランスの中でもとりわけそんなイメージが強いこの街には、レベルの高いレストランが多い。外国人駐在員の多いコスモポリタンな街に数あるフレンチレストランの中から、クラシックかつ洗練された、重過ぎないフランス料理が食べられるお店、「ジャンティ・マーグル」をご紹介します。

フォアグラ、トリュフ、高級牛、ジビエ、新鮮で味の濃い野菜や果物、キノコに木の実、ロックフォールやロカマドゥールチーズ…。街の周辺にはフレンチに欠かせないこれらの食材の名産地が点在する。店のオーナーシェフ、ロマン・ブラール氏は、そんな食環境に恵まれたトゥールーズで生まれ育ち、地元の食材と生産者を知り尽くす。ニューヨークと東京の名店で経験を積み、10年前に故郷の象徴的エリア、キャピトル広場近くに店を開く。以降、舌の肥えた地元の人々に愛され続けるフレンチレストランとしてのポジションを確立。地方名物カスレーや、とろけるフォアグラがぜいたくに使われたロッシニステーキ、鴨の胸肉のグリルなども、シェフの手にかかると、洗練されたスーベル過ぎないモダンフレンチになる。

フランス南部、トゥールーズ近くまで足を延ばす機会があれば、素材と調理法の探求を怠らないシェフの生み出すフレンチを御賞味あれ。(兒玉ゆきこ)

## France

1 東京とニューヨークでの経験にインスパイアされた繊細なフレンチを提案するシェフ、ロマン・ブラール氏 2 口溶けの良い人気のデザート、モンブラン 3 地元生産者から直送される食材が使われた鴨肉のマグレ 4 トリュフ使いが斬新な魚のプレート 写真: © studiochevojon



## 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

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

フランス日通 公式サイト: [www.nipponexpress.com/moving/fr](http://www.nipponexpress.com/moving/fr)

フランス 日通

検索

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



# Germany

1 日本から専門家がよく見学に来るとい  
う日本の漆塗り作品 2 必見作品『ゴー  
タの恋人たち』は息をのむ美しさ 3 1階  
エジプトコーナーのミイラ展示 4 ネオ・  
ルネサンス様式の華麗な3階建て建築  
「公爵家博物館ゴータ」 写真：© noriko  
spitznagel (博物館内の撮影には特別許可  
が必要)

## INFORMATION

公爵家博物館ゴータ

Herszogliches Museum Gotha

Schlosspl. 2, 99867 Gotha  
+49 3621 82340

www.stiftungfriedenstein.de/herzogliches-museum

時間：夏季(4月～10月) 10:00 - 17:00、冬季(11月～3月) 10:00 - 16:00

休：月

宮殿とのセットチケット料金：大人 10€、16歳以下 4€、音声ガイド(独・英) 2.50€

[ドイツ・ゴータ]

ザクセン・ゴータ公国の歴史を知る博物館

## 公爵家博物館ゴータ

ドイツ中東部に位置するゴータは、ザクセン・ゴータ公爵の公国として繁栄した宮廷都市。街のシンボル「フリーデンシユタイン城」は、同公国領主エルンスト1世の居城として17世紀中頃に建てられた。バロック様式の巨大な同城は、この街を見守るように小高い丘に立っている。「公爵家博物館ゴータ」は、エルンスト2世(同1世の孫)の命により、宮殿に収蔵しきれないコレクションの新たな収蔵館として、1879年に宮殿の庭園内に建てられた。当初は自然科学博物館だったが、段階的に宮殿より作品を移し、東西ドイツ統一後、大規模な改装が行われ、2013年10月から、現在のよ  
うな歴史的な収集作品や各国からの献上品など、類まれな大作を展示するようになった。

展示品の多くはオリジナル品で、歴史的価値の高いものばかり。ハイライトは、3階のハウスブッフマイスター作『ゴータの恋人たち』。絵画史上初めてカップルを描いた1480年の作品で、この絵を見るためにゴータを訪れるファンも多いとか。他にもルーベンスやドイッ・ルネサンス画家の作品、日本の漆塗り、中国やマイセンの陶磁器なども見逃せない。1階にはミイラを含むエジプトやギリシャ・ローマのコレクションもあり、見応えたっぷりだ。宮殿内の公爵家ブライベールームと併せてぜひ訪問したい。(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@neur.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

●プラハ(+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



今月の1本



# Château Doisy-Daëne, Barsac

シャトー・ドワジ-デーヌ、バルサク



写真はイメージです

黄金色で蜂蜜風味の極甘口の白ワイン、ソーテルヌは、世界三大貴腐ワイン\*の一つ。その産地となるソーテルヌとバルサクは、1936年にAOC（原産地呼称統制）指定を受けた地区。フランス、ボルドー地方の南東を流れるガロンヌ川の左岸に位置し、その支流のシロン川を挟むように広がっています。AOCソーテルヌは石灰層に砂利質の土壌で、緩やかな起伏のある土地で造られるため、豪華絢爛、ずっしりとしたワインに、AOCバルサクは、鉄分を含む少し赤い砂質に覆われた平坦な土地で造られるため、やや軽めでよりエレガントなワインになることが多いです。2つのAOCは5つの村からなり、最北のバルサク村のワインのみ、AOCバルサクとAOCソーテルヌの両方を名乗ることができます。

使用されるブドウ3品種は、トロピカルフルーツの香りとボディのあるセミヨン、ソーヴィニヨン・ブラン、

ブレンドでアクセントとなるミュスカテル。秋口の夜に発生し翌朝まで残る露が、ボトリティス・シネレア（貴腐= La pourriture noble / 高貴なる腐敗）菌の繁殖を促し、凝縮した糖度の高い貴腐ブドウができます。収穫は数回に分けて行われ、1本の樹からグラス1杯分ほどしか採れない低収量。稀少性がありますが、格付けで特別1級のシャトー・ティケム（270～430€前後、オークションで1811年ものが82,000€だったことも！）など、一部のシャトーを除けば、価格はリーズナブルです。

今回ご紹介のシャトーは、1924年からデュブルデュエ家の所有。2016年に白ワインの権威といわれたドゥニ氏亡き後、息子のジャン＝ジャック氏とファブリス氏が守っています。一家の伝統とバルサクのテロワールを大事にしながらも革新を続けるそのワインは、しなやかでミネラル感があり、いつまでも若々しく、パワーもあり繊細。格付けは2級でも、評価は常にトップクラス。18.2ヘクタールの畑で樹齢40年以上のセミヨン種（86%）とソーヴィニオン・ブラン種（14%）を栽培しています。

2015年もの（34€）は、少なくともあと15年は熟成が続き、元氣いっぱいとてもフレッシュ。ぴりとしたジンジャーやオレンジ、白い花の香しさで心がぱつと明るくなります。酸味も豊富、ピュアでとてもチャーミング。水飴のようなハリ感、どこか心無邪気にしてくれます。そしてその心地良い甘さで、どんなときでも心を柔らかく、笑顔にしてくれることでしょう。

（鈴木 かつみ）



**【生産地】**  
フランス・ボルドー地方  
ソーテルヌ地区

**【ブドウの品種】**  
セミヨン100%  
(2015年ヴィンテージ)

**【ワインひとくちメモ】**  
ソーテルヌの飲み頃  
ソーテルヌは20～30年の熟成で次第に琥珀色に、甘さと風味も絶妙になっていきますが、実はどの熟成段階でも飲み頃です。若いものにはフレッシュな果実味や酸味が十分あり、食前酒にもなります。ボルドーでは伝統的に、よく冷やしてアペリティフとして、生牡蠣などと楽しめます。

\*世界三大貴腐ワイン  
あとの2つは、ドイツのトロッケンペーレンアウスレーゼ、ハンガリーのトカイ・アスー

## 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.13

## 呼吸法と神経の関係

深呼吸したときの解放感は、一体どこからやってくるのでしょうか？  
意識的な呼吸のコントロールは、自律神経の調整に役立ちます。  
健康促進にもつながるので、ぜひお試しを。  
< Text by 徳永 ゆり子 >

### 無意識の呼吸

酸素なしでは生命維持ができないため、私たちは常に呼吸しています。意識のない睡眠中はもちろん、意識のある時間帯でも、意図的に呼吸しているという人はまずいないはず。無意識のうちに呼吸が常に浅くなっている人は意外と多く、特に睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるなら、合併症を伴う大きな問題となる可能性もあるので注意が必要です。

### あなたの呼吸は大丈夫？

呼吸は自律神経や消化機能とも関係しているため、不適切な呼吸法が原因で体調不良になることもあります。コンピュータに向かうなど、姿勢が崩れやすい作業の際には、前かがみにならないように注意しましょう。背中を丸めた状態では肺全体の使用が難しくなるため、呼吸が浅くなります。また、普段口から呼吸している場合には、口腔内の渇きが唾液の機能を妨げるなど、浅い呼吸以外の問題も伴います。もし鼻が詰まり気味という方は、鼻腔内における真菌類やバクテリアの繁殖と、花粉・カビ・食品・薬品などに対するアレルギーや過敏



症のチェックを受けて、まずは鼻詰まりの症状を改善しましょう。口呼吸は、睡眠時無呼吸症候群とも関係しているようなので、原因を突き止めて対処するのが理想的です。

### 呼吸で自律神経を整える

内臓と肺を隔てる横隔膜の周辺には、ニューロンと呼ばれる神経細胞が集中し、常に脳のニューロンと連携して各種の機能調整を行っています。その関係で、横隔膜を動かす深呼吸は、心身のリラックスを促すとされています。また、呼気の時間を吸気より数秒長くすることも、副交感神経を刺激して自律神経を整えるのに有効です。例えば、鼻から3秒間お腹を膨らませて息を吸い、1秒止めた後に、鼻が薄く開いた口から6秒間、胃が背骨にくっつくことをイメージして息を吐き、これを6回繰り返して1セット（約1分間）とします。毎日、ランチ前に1セット、可能であれば、午後のティータイムにさらに1セット加えるのがお勧めです。自律神経には、緊張時に優位となる交感神経と、リラックス時に優位となる副交感神経があり、これらが必要に応じて入れ替わります。副交感神経優位が通常の状態と考えられていますが、呼吸が浅いと交感神経から副交感神経への切り替えが難しくなります。消化不良やホルモンバランスの乱れなど各種不調の原因にもなるので、定期的に姿勢を正して意識した呼吸を取り入れてみてください。

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)

（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？

12



## 海に関するミニ知識

参考：  
日本海事広報協会  
[www.kaijipr.or.jp/mamejiten/shizen/shizen\\_20.html](http://www.kaijipr.or.jp/mamejiten/shizen/shizen_20.html)  
海上保安庁  
[www.kaiho.mlit.go.jp](http://www.kaiho.mlit.go.jp)

夏になると、海や湖、河川など、涼やかな水辺で楽しい時間を過ごしたいと思う方も多いことでしょう。そこで、今回は海に関するさまざまな豆知識を集めてみました。

- 海は地表の70.8%を占め、その面積は約3億6,106万平方キロメートルです。陸地（約1億4,889万平方キロメートル）の2.42倍にもなるため、地球は「海の惑星」とも呼ばれています。
- 地球上の海は、太平洋、大西洋、インド洋の3つの「大洋」と、面積が小さく、独自の海流系や潮汐を持たない「付属海」に分かれます。世界最大の海洋は太平洋で、地表の約30%を占めています。
- 世界一深い海は、北西太平洋のマリアナ諸島の東にあるマリアナ海溝です。最深部はチャレンジャー海淵と呼ばれ、海上保安庁の測量船「拓洋」による計測では、深度1万920メートルだそうです。これは標高8,850メートルのエベレスト山がすっぽり入ってしまう深さ。ちなみに、海の平均的な水深は3,800メートルです。
- 海水の塩分濃度は約3%ですが、イスラエルとヨルダンに挟まれた湖、死海はその濃度が高いことで知られています。年間降水量が少な

く、1年を通して高温のため、湖水の蒸発が水分供給を上回り、33%という高い塩分濃度になって、人がぶかぶか浮いてしまうのだとか。

- 「7つの海」という表現がありますが、どの海のことを指すかは時代によって異なるそう。現在は、北太平洋、南太平洋、北大西洋、南大西洋、インド洋、北極海、南極海を指すのが一般的ですが、帆船が中心だった時代から19世紀頃までは、南シナ海、ベンガル湾、アラビア海、ペルシア湾、紅海、地中海、大西洋を意味していたという説もあります。
- 多種多様な生物が生息している海ですが、地球で最初の生物が誕生したのも海中です。そのため、海は地球上のすべての生命の母ともいわれています。
- 海を眺めると不思議と心が癒されます。これは海の青色や緑色が心を落ち着かせてくれる色であり、寄せては返す波の音にもヒーリング効果があるためだそうです。疲れたときや、ストレスが溜まったときには、海に出かけては一つと景色を眺めながら、心癒されたいですね。  
(名取 由恵)

## 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.



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

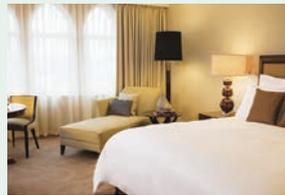
乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

### ●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 2UK 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



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