

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

8

vol. 169
August 2020

画家ルーベンスの街
アントワープ（ベルギー）



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

新型コロナウイルス肺炎感染拡大防止のため、
 現在当院では健康診断を中断しております。
 状況に応じて再開してまいりますので、詳しくは
 お電話かEメールにてお問い合わせください。

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。





 Belgium

画家ルーベンスの街 アントワープ

アントワープは首都ブリュッセルの北方約 47 キロメートル、スヘルデ川の河口に広がる、欧州で 2 番目に大きい港を持つ湾岸都市である。中世からヨーロッパ交易の拠点で、その豊かな経済力をバックに芸術・文化が花開き、16 世紀にはバロック芸術の都と称される黄金時代を迎えた。バロックの巨匠、ルーベンスがその生涯のほとんどを過ごしたアントワープに、彼の足跡を訪ねてみよう。





3



2

美し過ぎるアントワープ駅

アントワープへは、ブリュッセル中央駅から列車で約40分で行くことができる。「世界で最も美しい駅」の一つに選ばれたこの駅は、ガラス張りのドーム型の天井や大理石、金箔で飾られた豪華なホールなど、見どころがたくさんある。駅を出る前にぜひ見てほしいのが、昔の一等客室用の待合室を改装した、おしゃれな雰囲気のカフェ。お茶や簡単な食事ができるので便利だ。

アントワープといえば、「ダイヤモンド」と「モード」。そして日本人には『フランダーズの犬』で知られている。その舞台となった聖母大聖堂へは、メトロで10分程だが、駅前を真っすぐに延びるカイザー大通りを歩いて30分弱で着く。道中にも必見の名画があるので、寄り道をしながら行ってみたい。

ルーベンスの邸宅

カイザー大通りが途中でメイール通りと名前を変えるあたりの左側に小さな噴水がある。そこを左に曲がるとルーベンスの邸宅がある。ルーベンスはアントワープでの修行を終え、親方になった後、当時の画家がそうであったように、古典美術の宝庫であるイタリアに向かった。そこでマントヴァ公の知己を得て、ヴェネツィアやローマなどで古代およびルネサンス美術の作品を見て回り、8年間滞在した。

帰国後に購入した家を自らの設計で改修し、63歳で生涯を終えるまでここで家族と暮らした。住宅兼アトリエには、古代ローマやルネサンスの影響が随所に見られるが、自宅とアトリエを結ぶポルティコ（柱廊）や庭園はまさにイタリア的である。

ルーベンスは7カ国語を操り、画家として、また外交官としてヨーロッパを駆け巡った。その力量は、敵対していたスペインと英国を和議に導き、両国王からナイト（騎士）の称号を授与されたことでもわかる。そんな彼の元には、世界中から貴族や要人、芸術家が集ったという。当時のままに再現された居間や食堂、アトリエ。そして自画像をはじめとする絵画や彼が収集した古美術品が展示されている。

ルーベンスが眠る聖ヤコブ教会へ

ルーベンスの邸宅から数百メートル北にある聖ヤコブ教会は、聖母大聖堂に次ぐ2番目に重要な教会で、ルーベンスの地区教会だった。ミサに列席し、2度目の妻、エレーナ・フルマンとの結婚式を挙げ、子どもたちも洗礼を受けたという生活に密着した場所だ。

主祭壇の後ろという最上の場所にルーベンス家の礼拝堂はある。ルーベンス作の『聖人に囲

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@neur.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.



まれた「マリア」が架かっているが、この絵は顧客の注文を受けて描いたもので、描かれた人物などはルーベンス家とは無縁である。教会の建物は堅固なブラバント・ゴシック建築だが、内装は華麗なバロック様式で、質の高い美術品を多く所有しているので、じっくり見学したい。なお、アントワープの他の教会はフランス革命でかなりの損害を被ったが、この教会だけは被害を免れたので、当時のままの姿が保たれているのも興味深い。



聖母大聖堂の『キリスト昇架』『キリスト降架』

メイル通りに戻り少し進むと、聖母大聖堂の美しい尖塔が見えるグリーン広場に到着する。ホテルやカフェの立ち並ぶ、アントワープでもっとも活気あふれる場所、メトロで来るならここで下車するとよい。大聖堂はフランス最大のゴシック建築で、123メートルの高さを誇る鐘楼は世界遺産に登録されている。

大聖堂の中に一歩足を踏み入れると、内部が暗い他のゴシック建築の教会とは異なり、まぶしいばかりの明るさに驚くことだろう。高い天井からの陽光、大きな窓やステンドグラスから差し込む光が白い内部に反射して、神の家にふさわしい荘厳さに満ちている。

ルーベンスの4点の名画に関しては詳しい説明書が絵の前に掲示されているので、ここでは制作の背景について簡単に説明する。イタリアから戻った新婚早々のルーベンスに、聖ヴァルブルヒス区教会から、祭壇画『キリスト昇架』の制作依頼が来た。ルーベンスが大作を描いた背景には、1566年の聖像破壊運動が影響している。偶像破壊で空っぽになった巨大な空間を埋めるため、大きな絵画が必要とされたのだ。同教会が1817年に取り壊しになったため、現在は聖母大聖堂の所蔵となっている。

ところで、ネロ少年が見ることを熱望した『キリスト昇架』『キリスト降架』だが、かつては両作品は厚いカーテンで覆われており、施しをした者だけが見ることができた。このことがヒントになり、日本人の涙を誘う『フランダーズの犬』が作られたわけだ。

ルーベンスが装飾した聖カロルス・ボロメウス教会

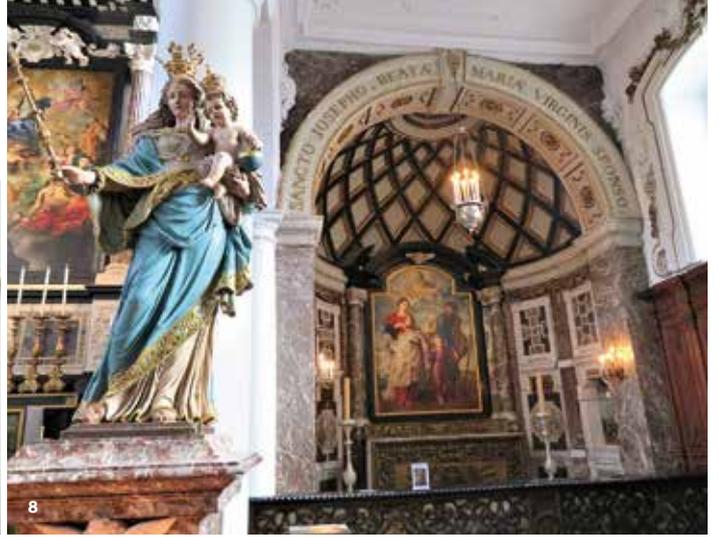
聖母大聖堂から数分歩くと、バロック様式の装飾が華やかな聖カロルス・ボロメウス教会が姿を見せる。1621年にイエズス会によって建てられ、ルーベンスが画家、建築家、室内装飾家として活躍した教会だ。残念ながら18世紀に起こった火事により、ルーベンスが描いた祭壇画や天井画は失われ、ファサードのみがその面影を残している。白と金で統一された内装は思わず息をのむほど美しい。主祭壇には、ルーベンスに師事したコルネリス・シュツトの『聖母マリアの即位』、その右隣の礼拝堂には240年の時を経て2017年に戻ってきたルーベンスの『聖家族のエジプト逃避』が飾られている。

美術鑑賞の後は

ルーベンスの主な作品を紹介してきたが、彼の作品が見られる場所は、ここ以外にも「アントワープ王立美術館」、「ブランタン・モレットウ



4 グルーン広場から望む聖母大聖堂の尖塔 5 聖母大聖堂のルーベンス作『キリストの復活』もお見逃しなく
 6 足元にひざまずく女性の涙までしっかり描かれている『キリスト降架』 7 テルレイはチョコレートもおいしい
 8 聖カロルス・ボロメウス教会のルーベンス作『聖家族のエジプト逃避』 9 星付きレストランも多いグル
 メの街アントワープ 10 18世紀の貴族の館が並ぶマイル通り 写真：4・7～10 © MakiMiyazaki、5 © Jan Crab、6 © Visit Antwerpen



ス印刷博物館（ユネスコの世界遺産）、「聖パウロ教会」など、まだまだたくさんある。

さて、美術鑑賞や教会見学は苦手という方にはグルメやショッピングをお勧めしたい。出発点のアントワープ中央駅近くには、日本にも支店がある有名パティスリー「デルレイ」があり、おしゃれなティールームも併設されているので、ランチやお茶が楽しめる。

また、ナポレオンやベルギー王も滞在した豪華なマイル宮殿（マイル通り50番地）には、遊び心と獨創性にあふれたショコラティエの店「ザ・チョコレート・ライン」が入っている。歩行者天国になっているこのエリアには、カジュアルなブティックや生活雑貨の店、手ごろな値段のレストランやカフェがひしめき合っている、歩くだけでも楽しい。

近くのスワッテルスホフ通りやワッパール広場の辺りには、エルメスやセレクトショップなどモードの最先端の店が軒を並べ、コメディー広場の西側にはパン屋やスナック、ビスケット類が評判の店「フィリップ・ビスケット」や、食事でもできるコストパフォーマンスの良いゴルフ店「デジレ・ド・リール」など庶民的な店が並び、活気に満ちている。

ファッション関係の買い物を楽しみながら、モレトウス印刷博物館の近くのナショナル通りや、カルメン通りへ行くのもいいだろう。

観光のハイライトは、聖母大聖堂から程近いマルクト広場だ。ローマの兵士ブラボーが巨人の手を投げる銅像が立つ広場を囲み、豪華な市庁舎やギルドハウスが立ち並び、かつて中世の国際都市として活躍した黄金時代をイメージすることができるだろう。地ビールを飲みながら、同時に想いをはせてはいかがだろうか。

（宮崎真紀）

●アントワープ観光局
www.visitantwerpen.be



INFORMATION

パヴィヨン
Pavillon

8 Avenue Dutuit, 75008 Paris
+33 0 1 53 05 10 00

www.yannick-alleno.com

時間：ランチ 12:00 - 15:00、ディナー 18:30 - 23:00

休：土・日・月（ランチ）・火・水

料金：アラカルト 60 ~ 100€、ランチ 68€ ~

[フランス・パリ]

フランスを代表するシェフが手掛けるフレンチ割烹

パヴィヨン

シャンゼリゼ大通りの中程にある新緑に囲まれた瀟洒な館「パヴィヨン・ルドワイヤン」は、1792年、フランス革命直後に創建された歴史的建造物だ。敷地内には3つのレストランがあり、フランス料理界を代表するスターシェフのヤニック・アレノが総指揮を執っている。彼自身が厨房に立つミシユラン3つ星の高級フランス料理店「アレノ・パリ」、日本人の板前が腕を振るう2つ星の寿司店「ラビス」、そして1つ星のフレンチ割烹「パヴィヨン」。

2019年10月にオープンした「パヴィヨン」は、3カ月後に早くも1つ星を獲得。オーブンキッチンを中心とするキッチンが中心で、シェフの華麗な手さばきを眺めながら食事ができるのが魅力だ。エレガントな内装は、世界的に知られるデザイナーのシャハン・ミナシアンが手掛けた。

料理はアラカルト中心。フォアグラ入りチーズフレ、帆立貝のクネル、平目やオマール海老を使ったヤニック・アレノの代表料理から、パスタ料理や牛肉のタルタルステーキなど庶民的な料理まで充実している。特筆すべきは、主菜の付け合わせが揚げたての天ぷらに統一されていることだ。丁寧に作られた料理、行き届いたサービス、居心地の良さなどすべてにおいて非常に優秀な店で、一度は訪れる価値がある。

(魚住 桜子)

France

1 シェフのヤニック・アレノ氏(右)とデザイナーのシャハン・ミナシアン氏(左)
2 メインの付け合わせは揚げたての天ぷらがサーブされる 3 広々としたカウンター席を中心とした内装 写真：1・3 © Veronese, 2 © Nicolas Lobbestael



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

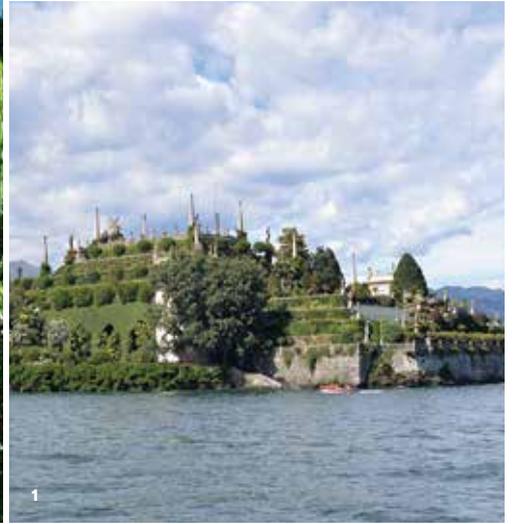
検索



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

Italy

1 イゾラベッラとは「美しい島」という意味。まさにこの島の名前にぴったり 2 いつ訪れても手入れが行き届いている庭園。ここから眺める湖の風景はどこを切り取っても絵葉書のように美しい 3 宮殿内のホールにはこの島のジオラマが展示されている 写真：© 佐武辰之佑 Tatsunosuke Satake



INFORMATION

イゾラベッラ

Isola Bella

Piazzale Lido 28838 Stresa (VB)
+39 0323 31358

www.isoleborromeo.com/isola-bella-stresa-lago-maggiore.html

時間：9:00 - 18:00 (入場は30分前まで)

料金：17€

[イタリア ● ミラノ]

まるで湖に浮かぶベルサイユ宮殿

イゾラベッラ

イタリア北部、スイスアルプスの南側に同国第2の大きさを誇る湖、マッジョーレ湖がある。この湖に点在する島々は観光名所となっているが、その中で最も有名なのが「イゾラベッラ」と呼ばれる島だ。

避暑地ストレーザから船で10分のところにある、長さ320メートル、幅180メートルのこの島には、16世紀にミラノを拠点として栄えたポッロメオ家のヴィラが建設された。パロック様式の傑作と名高い、見応えたっぷりの島は、ポッロメオ家の住居である宮殿と庭園に分かれており、1時間程あれば歩いて巡ることができる。

広大な宮殿には何百点もの絵画、調度品、タペストリーが展示され、珍しい貝殻で装飾された庭園洞窟も見学することができる。庭園は植物園と言っても過言ではないほどの規模で、世界中から集められた季節ごとの花々が見事に咲き乱れているだけでなく、世界でも珍しい真つ白なクジャクも生息しており、訪問者を魅了してくれる。宮殿と庭園の優雅な姿から、当時のポッロメオ家の財力の凄まじさを感じることができ、歴史の奥深さと荘厳さに驚きの声が漏れるばかり。

湖に浮かぶベルサイユ宮殿のようなこの島は、イタリアが誇る壮大な歴史の金字塔と呼んでも差し支えないだろう。

(佐武辰之佑)

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

通 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



1 カーザ・アンドレッシェンこと自然科学歴史博物館 2 ジャカランダとブーゲンビリアが色を競う 3 棘に似合わず可愛い花を咲かせるサボテン 4 パラ園のそばにある睡蓮池の清楚な花



Portugal



INFORMATION

ポルト植物園
Jardim Botânico do Porto
 Rua do Campo Alegre 1191, 4150-181 Porto
 +351 22 040 8700
<https://jardimbotanico.up.pt>
 時間：月～金9:00 - 18:00、土・日10:00 - 18:00
 料金：無料

[ポルトガル ● ポルト]

750 種類のツバキで国際優秀園認定を受けた

ポルト植物園

古くは「キンタ・デ・カンポアレグレ」と呼ばれたポルト植物園は、ポルト大学理学部・文学部キャンパスと同じカンポアレグレ通りにある。19世紀後期にポルトワイン業者のアントレッシェンが、この一帯の土地を手に入れて造園し、ロマンティックスタイル建築の屋敷「カーザ・アンドレッシェン」を建てたのが始まりだ。ちなみに同国の著名な作家ソフィア・アントレッシェンも、この屋敷に住んでいたという。

20世紀半ばに土地の所有権がポルト市に移ると、植物園として一般公開された。屋敷はそのまま残され、ポルト大学理学部が管理する自然科学歴史博物館となつている。エンジ色の鉄柵の門を入るとすぐカーザ・アンドレッシェンこと博物館がある。

館の裏には小さなバラ園やツバキ園などの花園、多肉植物や熱帯植物のグリーンハウス、サボテンコーナー、池からなる森が広がり、古い樹木やポルトガルでは珍しいイチヨウの木も見られる。また春先には、日本から持ち込まれた「ジャポネイフ」と呼ばれる750種類のツバキが園を見事に彩る。

四季を通じて目を楽しませてくれる植物園だが、特に夏に見られるジャカランダの青紫とブーゲンビリアの赤や黄色の鮮やかなコントラストが華やかだ。市内観光に疲れて少し息抜きしたいというときにお勧めしたい。

(C・S 優子)

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)

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

Nippon Express Portugal, S.A

[ドイツ・ノイシュタット]

ドイツワイン女王・プリンセスとワインの秋祭り ブドウ収穫祭

INFORMATION

ブドウ収穫祭
Deutsches Weinfest

Neustadt an der Weinstrasse

www.neustadt.eu/Wein-Tourismus/Deutsches-Weinlesefest

期間：2020年10月2日～12日

(パレードは10月10日予定)

ドイツ西南部のワイン街道沿いにある街、ノイシュタットで毎秋、ドイツワインの「ブドウ収穫祭」が開催される。例年9月末から10月にかけて行われるこの祭典は、ワイン試飲をはじめ、移動遊園地、ブドウ栽培業者やワイン醸造家などによるパレード、打ち上げ花火など見どころ満載。生産者にとっては今年もブドウを無事収穫できたという感謝の意を込めた祭り、市民にとっては家族で楽しむ秋祭りとして人気を集めている。

収穫祭に先駆けて、9月下旬に新ドイツワイン女王とプリンセスを選定するための審査会が開かれる。女王とプリンセスは、1年間にわたり国内外のイベントに参加し、ドイツワインの魅力を紹介する。会場に集合した国内13カ所のワイン生産地域の代表者は、大学教授や専門家による質疑応答に挑戦。そのうち1つは英語で出題され英語で答えなければならぬ。ワインの楽しみ方や時流に見合った知識も求められる。ドイツワイン協会任命の政界、業界関係者、ジャーナリスト計70名の審査員による評価を集計し、予選で6名を選出、1週間後の決勝戦で新任者を選定する。

女王が選出されると、いよいよブドウ収穫祭の幕開けだ。新女王の初仕事は、パレードへの参加。道路沿いは新女王を一目見ようと待ち受ける観客でごった返すが、一見の価値がある。
(シユピッツナーゲル典子)

Germany

1 収穫祭では醸造家が見物客にふるまう 2 会場にはスタンドが並び、訪問者がワインを満喫できる 3 昨年度の女王とプリンセスから王冠を受け継ぐ新女王とプリンセス 4 ブドウ収穫祭パレードの様子 写真：© norikospitznagel



◆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!

Heartliner

「心で運ぶHeartliner」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
- ブラハ(+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。



[トルコ・イスタンブール]

休日の朝の楽しみ

トルコの朝ごはん「カフヴァルトウ」

平日の朝は仕事や学校へ足早に急ぐ人も、休日となると決まって朝寝坊。ゆっくり起きて、たっぷりの朝食「カフヴァルトウ」を家族や友人たちと楽しむ。旅行者もホテルで出されるモーニングの充実ぶりに驚くだろう。乳製品やオリーブの種類も多く、パンもおいしい。

意外と知られていないのが、トルコはヨーグルト発祥の地で、消費量も世界一といわれていること。スーパーでは2〜3キロのバケツサイズがずらりと並ぶ。素材は牛、羊、山羊、水牛などさまざま。ポテトフライにはすり潰したニンニクと塩を混ぜたヨーグルトソースがよく合う。

ユフカと呼ばれるパンには生野菜や茹で卵などを挟んでもおいしい。ジャムやトマトソースは旬の時期に家庭で1年分手作りされることも多い。ミルクを温めた際にできる上澄み部分（カймаック）にハチミツを合わせると魅惑の「バルカイマック」となり、パンがいくらかでも食べられる。ブドウや桑の実を煮詰めて作る「ペクメズ」は滋養効果満点で、パンやヨーグルトにかけてたり、タヒン（ゴマペースト）と混ぜるとさらに食べやすく栄養価も高まる。

朝から夕方まで朝食メニューを出している店も多く、地方に行けばより新鮮な素材と出会うだろう。焼きたてのパンとチャイをお代わりしながら時間を忘れて楽しんで。（ダールトモエ）

Turkey

1 充実したカフヴァルトウと、たっぷり沸かせる2段式のチャイポット 2 薄く焼かれたパン「ユフカ」に新鮮な野菜を挟んで 3 家庭でお母さんが焼いたパン 写真：© tomedagli



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



Istanbul Dünya 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



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.



今月の1本



Domaine de l'Hortus Blanc Grande Cuvée IGP Val de Montferrand

ドメヌ・ド・ロルチュ・ブラン・グランド・キュヴェ・IGP・ヴァル・ド・モンフェラン



ドメヌ・ド・ロルチュのブドウ畑

フランス南部のラングドック・ルーション地方は、ローヌ川の西側から地中海沿岸に広がり、ピレネー山脈のスペイン国境まで続く広大な、国内生産量第1位のワイン産地です（全体の3分の1）。

暑く乾燥した夏と穏やかな冬の地中海性気候、ブドウ畑を乾燥させ病害から守る強い風のおかげで、古くからワインが造られてきました。1980年以降は、品質向上に努める生産者、新たな可能性を求め参入してきた醸造家などにより、伝統と革新が入り交じり個性があふれ、「フランスのニューワールド」と呼ばれるようになりました。

ここでは、土壌はシスト（片岩）や石灰岩質が多め。この地方特有の灌木林地帯「ガリッグ」は、ワインに独特のハーブのニュアンスを与えます。白ブドウ品種はスペインの土着品種やフランス北部に多いシャルドネなどさまざま、黒ブドウ品種は暖かい気候を好む、北に隣接するコート・デュ・ローヌ地方のものに似ています。いずれも、太陽をたくさん浴びた温かみのあるワインが

多くなります。

ドメヌがあるのは、ラングドック最北のAOCピック・サン・ルー。この場所のシンボルは、白亜紀の隆起現象でできた鋭い三角形のピック・サン・ルー（658メートル）と、向かい合ってそびえ立つ石灰岩台地モンターニュ・ド・ロルチュ（512メートル）。

農業技師であったジャン・オルリヤック氏が、1970年代、この2つの山の谷間の荒れ放題だった土地に可能性を見出し、ブドウ栽培に臨んだのが始まり。現在は60ヘクタールの畑を所有、ジャン氏の4人の子どもたちが運営を担っています。

Hortusとはラテン語で庭の意味。2つの山に守られたプライベートガーデンのようなこの土地は、静かでありドラマチック、神聖な空気さえ感じます。ここに眠っていた命を蘇らせ、ラングドック最高のワインを造るべく、家族一丸となり真摯に、情熱と培った知識を注ぎ込んでいます。

この白ワインは煌めく黄金色。レモンのきりりとした酸味に、ステンレスタンク発酵のヴィオニエ種からの、アンズやアカシアの花のピュアで芳しい風味が続き、樽発酵のシャルドネ種によるコクが表情と奥行きを与えています。余韻も心地良く、2017年（19€）ものは、これからまだ5年は熟成が続くでしょう。

清らかで可憐な花の咲き乱れる楽園に佇み、時のたつのも忘れてしまう、そんな気分になるワインです。

（鈴木 かつみ）



【生産地】

フランス・ラングドック・ルーション地方・ラングドック地区・ピック・サン・ルー

【ブドウの品種】

シャルドネ 55% ヴィオニエ 25% ソーヴィニヨン・グリ 10% プティ・マンサン 10% (2017年ヴィンテージ)

【ワインひとくちメモ】

ラングドックでは、AOC（原産地呼称保護：特定の産地からの上級ワイン）の下の格付けであるIGP（地理的表示保護、旧ヴァン・ド・ペイ：より広い生産地域からのテーブルワイン）が全体の生産量の60%です。AOCの細かい規定に縛られることを嫌い、あえてIGPとする個性豊かで高品質なワインも多く、価格も比較的リーズナブル。

 **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



なるほど! ヘルシーライフ Vol.14

慢性の症状

いつもある症状は「ある」ことが普通になって、対処することから遠のいていませんか？
そのまま放置せずに、体内で起きている不調が対応を求めているサインだと受け取めましょう。
一つでもできることから始めて、症状の改善や克服に取り組むことはとても大切です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

慢性の症状って何？

言葉のとおり、慢性になっている症状です。例えば、疲労、便秘や下痢、胸やけ、お腹の張り、肩こり、関節痛、鼻炎、定期的な頭痛、生理前症候群、寝不足や睡眠障害、手足の冷え、耳鳴り、皮膚炎、水虫、乾燥肌、痒みなどの症状が、3カ月以上継続する場合には、慢性の症状として挙げられます。症状が気にならない程度であれば、特に何もしないという人は少なくないと思います。これらは通常、命に関わる問題ではないため、特に早急な処置を必要としません。症状が一時的に悪化した場合には、応急処置的な薬やサプリメントなどに頼る人が圧倒的に多いような気がします。必要なときの症状緩和は大いに有効ですが、これらは発生源に働きかけるわけではないので、根本的な問題部分の改善を目指すことが理想的だと言えるでしょう。



ようになり、通常行われる細胞や組織の修復作業に手が回らなくなります。傷んだ部分がどんどん大きくなれば、病気となって表面化します。この状況を逆方向から見た場合、負担は少ないほど効率よく修復や再生を行うことができるということになります。

対処法

症状の関わっている代謝経路や器官によって、具体的な対処法は異なります。ただし、健康の軸となる部分はすべての人に共通することなので、生活の基本部分を最良化することから始めてみてはいかがでしょうか。まずは、毎日快眠を得ること。その次に、新鮮な野菜各種を中心とするバランスの取れた食事を1日2〜3回、よく噛んで楽しむこと。食事中ではなく、食間に十分な水分補給をすること。お通じは毎日最低1回。定期的な運動やストレス解消に加え、心身共にデトックスを積極的に取り入れること。そして最後に、環境汚染によって受けるダメージを最低限にすること。これには、目に見えない空気汚染、各種の物質が入り込む水の汚染、土壌汚染による食品の汚染などが含まれます。

日頃の健康と、慢性の症状

例えば、ちょっとした疲れなど特に気にならないようなことでも、長期間続く場合には継続して負担を抱えることとなります。負担がかかればかかるほど、体内では現状維持にエネルギーが費やされる

何事も基本が肝心なので、これらに取り組み始めるだけでも、長年を共にした症状に改善が見られるか、他の部分で体調の改善に気づくようになるかもしれません。日々の積み重ねが大きなパワーとなるため、改善余地があるなら取り組む価値はありそうです。

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



オンライン学校説明会実施中(詳細はホームページをご覧ください。)

先進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、生徒会主催の様々なオンライン行事等、新型コロナウイルス感染の厳しい状況下でも生き生きとした教育が展開されています。

1972 RIKIKYO 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。



オンライン・インタラクティブ授業 開校中

（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？

13



サッカーの歴史

新型コロナウイルスの影響により、今夏に予定されていた「第16回サッカー欧州選手権（ユーロ2020）」が2021年に延期になったのはじめ、欧州各国ではサッカー公式戦が中止・延期になりましたが、8月下旬からの新シーズン開幕を心待ちにしているファンの方も多でしょう。そこで、今回はサッカーの歴史をたどってみました。

ボール状のものを足で蹴って遊んだり競ったりということは、昔から世界各地で行われていたようで、古代のエジプト、ギリシャ、ローマ、南米などで文献や遺物が発見されていますが、サッカーの起源には諸説あります。一番有名なのは、中国の伝統文化である蹴鞠（しゅうきく）で、紀元前300年頃の齊で行われていたそう。また、15世紀頃のイタリアでは、街の広場で足と手を使ってボールを運ぶカルチョという競技があり、これがサッカーの起源になったという説もあります。一方、中世イングランドの街や村で行われていた競技は、参加者数の制限なし、ルールも殺人以外の規制なしという荒々しいもので、死亡事故が起きることも多く、度々禁止令が出されていたようです。

スポーツとしてのサッカーが確立されたのは、18～19世紀頃のイギリスのパブリックスクールにおいてでした。各学校によってル

ルが異なっていました。1846年にケンブリッジ大学で立案されたケンブリッジルールが基になって、1863年にはロンドンでフットボール協会（FA）が正式に発足、統一されたルールが作られました。その過程で、名門パブリックスクールのイトン校の「手を使うことを制限するルール」と、ラグビー校の「手を使うことを許可するルール」が対立、FAの会合により、手を使うことは禁止になりました。その後、ラグビー派はFAを脱退し、ここから枝分かれしてラグビーフットボールが生まれました。

パブリックスクールで始まったサッカーは世界中に広がり、1904年にはFIFA（国際サッカー連盟）が設立され、1930年にFIFAワールドカップの第1回大会がウルグアイで開催。2018年のワールドカップ・ロシア大会では全世界の総視聴者数が35億人を超えるなど、今では世界最大のスポーツイベントになっています。

欧州にはイングランドのプレミアリーグ、スペインのラ・リーガ、イタリアのセリエA、ドイツのブンデスリーガ、フランスのリーグ・アンといったプロ・サッカーリーグがあり、いずれも絶大な人気を誇っています。
（名取 由恵）

参考・日本サッカー協会

後期オンライン授業 9月3日(木) 開講!

ご自宅から双方向型クラス授業の受講が可能。

<開講コース>

小1～小6 【標準コース】国語・算数

小4～小5 【受験コース】国語・算数・理科・社会・英語(小5)

小6 【受験基礎コース】国語・算数 【受験コース】英語

中1～中3 【受験コース】国語・数学・英語

【高校部コース】数Ⅰ～数Ⅲ・小論文・英文翻訳

【英語個別指導コース】インター校の英語ほか教科指導

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

※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



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 |
| ■ イタリア (+39)
ミラノ02-21698-972 | ■ 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 | ■ 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 |
| ■ オランダ (+31)
アムステルダム(0)20-5005200 | ■ オーストリア (+43)
ウィーン(0)1-7007-35411 | ■ ポルトガル (+351)
リスボン21-842-9520 | ■ トルコ (+90)
イスタンブール(0)212-465-6934 |
| | ■ フランス (+33)
パリ(0)1-4184-6350 | ■ ハンガリー (+36)
ブタペスト(0)29-553-807 | ■ アラブ首長国連邦 (+971)
ドバイ(0)4-282-0417 |
| | | ■ チェコ (+420)
プラハ255-707-491 | ■ 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 |