

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

9

vol. 170

September 2020

圧倒的な自然を体感する旅
シユマヴァ国立公園 (チェコ)



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.170 September 2020

表紙：ホルニー・ヴァルタヴァで川下り
写真：© CzechTourism

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。

03 Travel

圧倒的な自然を体感する旅 シュマヴァ国立公園 〈チェコ〉



07 Europe Now

ヨーロッパの街から

- フランス ● パリ 「パリ 16 区の美しい街並み」
- スペイン ● バレンシア 「ディア・デ・ラ・モカドラ」
- ポーランド ● プシチナ 「プシチナ城で本物を愛でる」
- ドイツ ● 全土 「秋限定フェーダーヴァイザー」
- オランダ ● ハールザウレンス 「デ・ハール城」
- イギリス ● ロンドン 「エルサム・パレス」



13 Wine

今月の1本

バルトリニエリ・レクリッセ・ランブルスコ・ディ・ソルバーラ DOC “クリュ” セッコ・フリッツァンテ

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

太陽のビタミン



15 Do you know?

ご存じですか？

映画の始まり

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**

ご住所の変更や購読中止など、購読についてのご連絡は、裏表紙にあるお住まいの地域の日通支店までご連絡ください。

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
tel: 44 (0)20 7092 9019

- 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。

夏の間も！
JSTVで楽しもう！
日本のテレビ
7日間から視聴OK! さらにお得な月毎契約も!
インターネットで
お手軽に視聴できます

お申込みは
今すぐ! www.jstv.co.uk Tel. +44 20 3951 7960
[月~金 10:00~17:00(CET)]

放送再開!

大河ドラマ
麒麟がくる
毎週日曜放送

大河ドラマ
家、ついて行ってイですか?
毎週木曜放送

テレビ朝日ドラマ
相棒
毎週火曜放送

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



Šumava

 *Czech Republic*

圧倒的な自然を体感する旅 シュマヴァ国立公園

手つかずの自然、野生の動植物、四季折々のアトラクションで人々を魅了するシュマヴァ。チェコ人はここで、新鮮な空気を思いっきり吸いながら森の中を歩いたり、川のせせらぎを聞きながらのんびりしたり、サイクリングなどを楽しんで休日を過ごす。海外旅行が困難な今年は特に、国内で余暇を過ごす場所として注目を集めている。その見どころを、国立公園を中心に見ていこう。





チェコの南西部、ドイツのバイエルン州およびオーストリアと隣接する一帯は、シユマヴァという総称で呼ばれており、高さ千メートル台の山々と原生林、湾曲しながら流れる川、氷河湖、湿原などの大自然が広がる。その広大な森は通称「ヨーロッパの緑の屋根」と呼ばれ、その中にあるシユマヴァ国立公園は、チェコにある4つの国立公園のうち最大の敷地面積を誇る。

冷戦時代と国立公園の成り立ち

歴史にも少し触れておこう。ヨーロッパが東西に分断されていた冷戦時代、国境は厳しい監視下に置かれていた。当時、チェコ北西の国境が東ドイツに接していたのに対し、シユマヴァは西ドイツとの境目であったため、その監視は特に厳重だった。国境付近の住人は強制的に退去させられ、一般人の立ち入りは厳禁、有刺鉄線が二重に張り巡らされ、一定間隔ごとに監視

塔が設置された。西側の自由を求め、不法出国しようとして命を落とした人も少なくない。

1991年の冷戦終結と同時に、この地域を国立公園にすることがドイツとチェコ両国の間で合意に至り、シユマヴァ国立公園が誕生した。長く立入り禁止となっていたことで手つかずの自然が残り、現在ではこの地域にしか存在しない植物や昆虫、絶滅危惧種の動物などが生息する貴重な生物圏保護区としてユネスコに指定されている。

旅の計画とアクセス

公園はとにかく広大なため、旅の目的に合わせて拠点とする場所を選ぶとよい。敷地内にある主要な街（クヴィルダ、ストジェツ、モドラヴァ、スルニーなど）には観光案内所があり、必要な情報はそこで入手することができる。車の旅の場合は、駐車場から徒歩または自転車での移動となる。公共交通機関を利用するなら、プラハからだと鉄道やバスを乗り継いで約4時間ほどの旅となる。

国立公園を散策しよう

シユマヴァ国立公園内で最も美しいといわれる川が、ウルタヴァ川の源流の一つでもあるヴァイドラ川。清流に生息するカワウソにちなんだ名が付いている。連なる石の間を流れる川は時に穏やかで、時にダイナミック。この風景が、チェコ人にとつてのシユマヴァの典型的なイメージだ。チェコの作曲家スメタナも、この景色から代表作『モルタウ（チェコ語ではウルタヴァ）』の構想を得たといわれる。川へは近郊の街、モドラヴァから散策道を通って行くことができる。さらに上流には源泉もあり、こちらへはクヴィルダから行くのが一番難易度が低

くお勧め。7キロほどのトレッキングコースと なっている。

このように公園内には散策道が多数設けられており、目的地と難易度に応じて選ぶことができる。道中には青、赤、黄、緑、白と5つに色分けされたマークが付けられ、一定の間隔で方向と行き先、距離などが書かれた案内板が立っているのわかりやすい。

希少な動物に会える ビジターセンター

公園内に生息する動物で最も注目すべきなのは、耳の先の長い毛が特徴の、ヨーロッパで最大のネコ科動物、オオヤマネコ。毛皮用に密猟され、チェコ側では一度は絶滅してしまつたものの、1980年代にスロバキア側から再輸入され、個体数を増やしつつある。100頭ほどまで増えた現在も、専門家によって保護、観察が続けられている。

ビジターセンター・クヴィルダにはオオヤマネコと鹿の、またビジターセンター・スルニーにはオオカミをテーマにした展示がある。実際に、広い敷地内に生息している動物たちをバリアフリーの散策道から見ることが出来る。動物





園とは違い、自然のままに生きる姿が見られる貴重な経験となるだろう。

他にもフクロウなどの鳥類やヘラジカ、カワウソ、イモリ、キノコをはじめとする植物など、ここにしかない種が息息する。自然の生態系のバランスが保たれているがゆえに、これほど多種多様な野生種が存在しているのだ。

冷戦時代の面影も

ドイツとの国境近くにある小さな村ブチナには、冷戦時代の国境の一部を再現した場所がある。第2次世界大戦後、それまで住んでいた多くのドイツ人は迫害を逃れるため母国側に移っていき、わずかに残った建物も破壊され、最終的には村の存在自体が消されてしまったという。現在は「アルプスカー・ヴィフリードウカ（アルプスの展望台）」という名のホテルと、新しく建てられたチャペルがあるのみだ。

一面を森に囲まれた山の頂に佇む不思議な形の塔、ポレドニークも、当時の重々しい雰囲気や現代に伝えている。軍の施設として西側のラジオなどの通信をキャッチし動向を把握する任務を担っていたこの建物。その存在は軍事機密とさかっていたため、当時の地図には記載されていなかったとか。1997年から国立公園の管轄となり、近年までは展望台として人気のスポットだったが、建物の老朽化のため今年から改装が始まり、再オープンには2021年を予定している。

大自然を遊ぶ

どの季節に訪れても楽しめるのが魅力のシュマヴァ国立公園。春夏は、なんととっても爽快感が味わえるサイクリング。長期休暇に入ると、都市部からやってくる自転車乗客も積んだ車で混み合う。サイクリングロードもよく整

備されており、観光スポットを効率よく回れるコースも充実している。

夏本番になるとカヌーでの川下りが定番だ。カヌーは、チェコ人にとっては学校の行事やサマーキャンプなどで子ども頃から慣れ親しんでいるスポーツの一つ。必要な道具類はレンタルできる。

秋の楽しみといえば、なんといってもキノコ狩りだろう。シュマヴァの森は、キノコ好きにはまさに天国と言ってよい。一般的なものと比べると数倍もの大きさのキノコが、面白いようにたくさん採れる。

冬はもちろんウィンタースポーツ。チェコ側には大小さまざまな規模のスキー場があるほか、国境を越えてすぐのドイツ側にも行くことができる。

宿泊施設も、ウェルネス完備のホテル、山小屋風の民宿、地ビール工場が併設されているペンションなど多彩なので、好みのアクティビティによって場所を選ぶとよいだろう。

シュマヴァで味わう自然の恵み

どこのレストランでも一般的なチェコ料理の定番が頂けるが、ぜひお勧めしたいのが魚料理。海のない国に住むチェコ人の中には、シュマヴァで獲れた新鮮な魚料理を楽しみにしている人も多い。ニジマスやカワマスなどのマスの魚や、最も美味といわれるツァンダートというスズキに似た魚などを、シンプルにグリルやフライにして食べるのが人気だ。

キノコを使った料理も良い。森には一年を通して何かしらのキノコが息息しているが、旬は夏の終わり頃から秋。採れたばかりの新鮮なキノコを使った料理は格別のおいしさだ。肉料理のソースや、丸ごとフライにしたものは、家庭でもよく作られる秋の定番料理。また、キノ

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 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



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

1 シュマヴァの羊の放牧 2 ヴルタヴァ川の源泉がシュマヴァ国立公園内にある 3 ホテル「アルプスの展望台」のインテリア 4 ビジターセンター・クヴィルダのオオヤマネコ 5 再現された旧国境 6 独特な外観の塔、ボレドニーク 7 辺り一面真っ白なスキー場 8 聖ヴィンティージェ教会のガラスの祭壇 9 シュマヴァ国立公園で最も美しいといわれるヴィドラ川 写真：1・7・9 © CzechTourism、3・5 © Hotel Alpská vyhlídka、2・4・6 © NPŠumava、8 © Naše Voda



公園内では、大人から子どもまで参加できるエコロジーについての学習プログラムも開かれており、観光案内所の屋根に設置されたソーラーパネルのほか、エコトイレや電動自動車など、環境に配慮した設備が採用されている。訪れる人が実際に使用しながら、自然を守っていくためには何が必要なのかを考える良い機会となるだろう。

(金子季乃)

● シュマヴァ国立公園公式ページ
www.npsumava.cz

エコロジーを学ぶ旅

また教会の隣には、病を治す水が湧くという言い伝えのある泉がある。旅の途中、ここで静かなひとときを過ごせば、体も心も癒されることだろう。

北西部の小さな街、ドブラーヴォダにある聖ヴィンティージェ教会にはガラスの祭壇がある。この街に住むガラス作家の手で作られた、高さ3メートル、重量5トンの大作だ。他にも、等身大の聖人像や十字架の道行きのレリーフ等、すべてがガラスで出来ている。世界的に見てもここにしかない大変珍しいものだ。半透明の淡い茶緑色は、シュマヴァの川を流れる雪解け水の色をイメージしているという。窓から差し込む光によって色を変化させ、教会の空間をより神秘的なものにしている。この地方に古くから続くガラス工芸の伝統を引き継ぐ作品だ。

世界に1つだけ、ガラスの祭壇

コを使ったスープにもいろいろな種類があり、ジャガイモが主役のスープ「ブランボラチカ」はニンニクとスパイスが効いているし、デイルやサワークリーム、卵が入ったキノコベースのスープ「クライダ」は独特な甘さと酸味が特徴。森の恵みの深い味わいが口いっぱい広がる。



France



1 ギマル初期の代表作「カステル・ペランジェ」 2 マレ・ステヴァンスによるアールデコの建築群 3 ル・コルビュジェによる近代建築の代表作「ラ・ロッシュ邸」 4 木々に囲まれた袋小路の奥に建つ「ラ・ロッシュ邸」
写真：1 © Fondation Le Corbusier、3・4 © Fondation Le Corbusier



INFORMATION

ル・コルビュジェのラ・ロッシュ邸
Maison La Roche
10 Square du Dr Blanche, 75016 Paris
+33 01 42 88 41 53
www.fondationlecorbusier.fr
時間：水～土 11:00 - 17:30
休：日～火・祝
料金：10€、学生 5€

[フランス・パリ]

アールヌーボー&アールデコ建築の宝庫 パリ16区の美しい街並み

建築ファンには見逃せないパリ16区。19世紀末から20世紀初頭にかけてヨーロッパを中心に広がった「アールヌーボー」と「アールデコ」建築のメッカである。鉄材を使い植物をモチーフにした曲線的なデザインのアールヌーボー建築は、メトロ9番線のジャスマン駅界隈に集中している。16区的美観に大きな貢献をしたのが建築家のエクトール・ギマルだ。波打つような造形、曲線の窓や扉など、いかにもアールヌーボーらしいデザインの「カステル・ペランジェ」、「メザラ邸」など多くの作品が見られる。

アールデコは20世紀前半、アールヌーボーの直後に生まれた様式。直線的でシンプルなデザインが特徴だ。近代建築の父・コルビュジェが設計した「ラ・ロッシュ邸」は見学もできる。黒い鉄扉のドアホンを押して吹き抜けのホールに入ると、中はギャラリーと居住空間が対峙した造りで、彼のデザインした椅子、絵や彫刻作品も展示されている。

近くには、ル・コルビュジェと同時代に活躍した建築家ロベール・マレ・ステヴァンスの代表作が並ぶ通りがある。立体や円柱を重ねた幾何学模様を組み合わせた6棟の集合住宅で、1927年のアールデコ建築群だ。クラシックな屋敷街に、モダンで若々しい1920年代の建築が自然に溶け込んでいる。天気の良い日に建築散策を楽しんでほしい。

(魚住 核子)

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

Spain



2



3



1 10月に入るとパン屋や菓子店に並ぶモカドラ 2 イスラム教徒とキリスト教徒のパレード 3 スカーフに包んだマサパンを披露する男性 写真：© ポツティング大田朋子

INFORMATION

ディア・デ・ラ・モカドラ (恋人の日)
Dia de la Mocadora

(観光局) Plaça de l'Ajuntament, 1, 46002 València, Valencia
+34 963 52 49 08
www.visitvalencia.com
期間：毎年 10月9日 (バレンシア州の祝日)

[スペイン ・ バレンシア]

愛する人にスカーフで包んだマサパンを贈る

ディア・デ・ラ・モカドラ

スペイン南東部に位置するバレンシア州では、10月9日は守護聖人サン・ディオニシオの祝日。ディオニシオが恋人たちの聖人として崇められていたことから、この日は「恋人の日」とされ、男性が絹のスカーフに包んだ「マサパン（マジパン）」を愛する女性に贈る伝統がある。

マサパンは、アーモンドの粉末と砂糖、卵黄で作られる伝統菓子。この国ではポピュラーなお菓子だが、バレンシア州の恋人の日に贈られるマサパンは、果物や野菜の形をしているのが特徴で、「モカドラ」と特別な名前と呼ばれている。

マサパンの形の由来は、何百年も続いたイスラム支配を打ち破ってアラゴン王ハイメ1世が現在のバレンシア市内に勝者として入城した1238年10月9日までさかのぼる。その記念すべき日に、農民たちが地元で収穫した果物や野菜をスカーフに包んで献上したといわれていることから、同じ日の恋人の日に贈られるマサパンも、果物や野菜に似せて作られたのだとか。加えて、絹織物産業が盛んだった中世の名残で、贈り物をスカーフに包むようになったそう。ちなみに「モカドラ」はバレンシア語で「絹で包んだ物」を意味する。

恋人にスカーフで包んだマサパンを贈るとは、バレンシア版バレンタインもなかなかおしゃれている。

(ポツティング大田朋子)



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

プシチナ城博物館

Muzeum zamkowe w Pszczynie

ul. Brama Wybrańców 1, 43-200 Pszczyna
+48 (32) 210 3037

www.zamek-pszczyna.pl

時間：火～日 10:00 - 16:00

休：月、12月・1月、ポーランドの祝祭日
料金：大人 20zł、小人 (7～16歳) 11zł

[ポーランド・プシチナ]

近代美術品の玉手箱

プシチナ城で本物を愛でる

史実によれば15世紀までさかのぼることができる、南部の閑静な街にあるプシチナ城。この城が歴史の表舞台に登場するのは19世紀。第1次世界大戦時にはドイツ帝国皇帝ヴィルヘルムII世がこの城に住み、軍の本部も置かれ、その後の欧州の歴史を変える決定が下されていた。

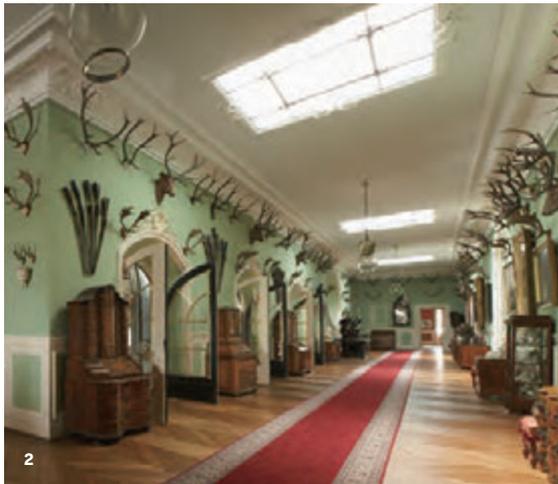
また、第2次世界大戦後には、この地域の多くの城や宮殿がロシア軍の破壊行為により廃墟と化した。幸運にも城は病院という形で存続し続け奇跡的に難を免れたため、現在でも19、20世紀初頭の内装品の80%がオリジナルだ。さらに、現在でも美術品や内装の復元は史実に忠実であるよう努められていることから、欧州文化・自然遺産保護協会からも表彰されている。

城内は部屋も廊下も調度品や絵画で埋め尽くされ、宮殿のような華やかさだ。中でも必ず見たいのは、贅を尽くした豪華絢爛な鏡の間だ。戦火を免れた鏡張りのこの部屋では、今も定期的にピアノコンサートが催され、チケットはすぐに売り切れるほどの人気。その他にも、中世からの武具が展示された地下室もお勧め。城の後方には20世紀初頭の様式を再現した厩舎もあり、豊富な展示が楽しめる。城の周りには大きな庭園があり、小さな店が所狭しとにぎわう街の中心地にも数分という立地だ。丸一日かけて、城と周辺を楽しんでもらいたい。

(ソルネク流由樹)

Poland

1 ピアノコンサートが開かれる鏡の間 2 代々の城主は狩猟が趣味だったようだ 3 城の入り口は結婚式の写真撮影で人気のスポット 写真：© Piotr Kłosek Photography - Muzeum Zamkowego w Pszczynie





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 ● 全土]

期間限定のブドウ発泡酒でほろ酔いに 秋限定フェーダーヴァイサー

INFORMATION

フェーダーヴァイサー
Federweißer

期間：8月下旬～10月下旬
※その年の気候、地域による

輸送手段が発達していなかった頃は、ドイツ国内であつても原産地近郊でしか飲むことができなかった期間限定のお酒「フェーダーヴァイサー」。ジュースとワインの間である、発酵途中のブドウ発泡酒と呼ばれる状態に差し掛かると、アルコール度数が4〜5%ほどになる。フェーダーヴァイサーは白を意味することが多いが、赤やロゼもある。いずれも、発酵度の低い若いものほど甘く、まろやかな味わいだ。常温で発酵を進めれば、しつかり熟成したアルコール感も楽しめる。

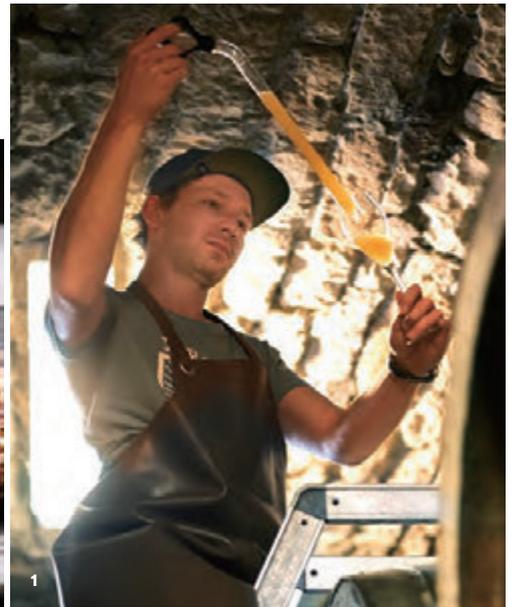
発酵過程で味わいが変わるのは、発酵が進むと糖分がアルコールに変化することによる。どの熟成度であつてもよく冷やして飲むのがお勧めの、スパークリングの喉越しが良い晩夏の銘品だ。

フェーダーヴァイサーのお供には、タマネギの甘さと塩味の効いた、キッシュに似たタマネギケーキ「ツヴィーベルクーヘン」が定番。あるいは、南部アルザス地方の名物で「見ピザ」のように見える「フラムクーヘン」もよく知られる。薄い長方形のパン生地にサワークリームを塗り、スライスしたタマネギとベーコンを載せて焼いたものだ。

フェーダーヴァイサーが飲めるのは、その年の気候とブドウの収穫時期にもよるが、通常8月下旬から10月下旬頃。この発泡酒を味わえるのは、この時期にドイツに滞在している人だけの特権である。(内海志保)

Germany

1 ワイン工房での生産風景 2 フェーダーヴァイサーとフラムクーヘン 3 ブドウ畑 写真：© Deutsches Weininstitut (DWI)



◆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。

日本通運
NIPPON EXPRESS



2

The Netherlands

1 区画によってさまざまな表情を見せる広大な庭園 2 舞踏会ホールに飾られた徳川家の女乗物は必見 3 男爵夫人自身の趣味でデザインされた寝室 写真：© Kasteel de Haar Utrecht



3



1

INFORMATION

デ・ハール城

Kasteel de Haar

Kasteellaan 1, 3455RR, Haarzuilens
+31 30 677 8515

www.kasteeldehaar.nl

時間：城館 11:00 - 17:00、庭園 9:00 - 17:00

休：12月31日、1月1日

料金（庭園）：大人 17€（6€）、4～12歳 11€（4€）、4歳未満無料

[オランダ ● ハールザウレンス]

贅を尽くした20世紀の貴族の館

デ・ハール城

デ・ハール城は、世界最強の財閥といわれるロスチャイルド家の財力をもって中世の城跡に建てられたオランダ最大の城館である。19世紀末、廃墟と化していた城を相続したファン・ザウレン男爵が、妻エレーヌ・ロスチャイルドと共に20年の歳月を掛けて大豪邸へと変身させた。20世紀中頃まではオランダ女王やイヴ・サンローラン、ブリジット・バルドーらが滞在し、国内外の有名人の社交場として栄華を極めた。現在は一族の末裔が時折プライベートで滞在するものの、城館の一部と庭園は一般に公開されている。

騎士が登場するおとぎ話を彷彿とさせるデ・ハール城は、東京駅のモデル、アムステルダム中央駅を手掛けた建築家として名高いピエール・カイパースの下で建設された。建物だけでなく家具や食器に至るまでネオ・ゴシック様式で統一されており、じっくり見ていると細部から物語があふれ出てくるようだ。

世界中から集めた美術品の中でひととき目立つのは、徳川将軍家の女乗物。オランダ随一のクオリティを誇る中世のタペストリーを背景に、葵の御紋が付いた時絵の駕籠を眺めるのは、不思議体験と言っても過言ではない。

広大な庭園も散歩し甲斐がある。その美しさもさることながら、池越しにさまざまな角度から眺めるデ・ハール城の雄姿は、さっと目の保養になることだろう。

（東風 伊吹）

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

INFORMATION

エルサム・パレス・アンド・ガーデンズ
Eltham Palace and Gardens

Court Yard, Eltham, Greenwich, London SE9 5QE
+44 370 333 1181

www.english-heritage.org.uk/visit/
places/eltham-palace-and-gardens

時間：毎日 10:00 - 17:00 (ガーデンのみオープン。完全予約制)

※ウェブサイトで最新情報を要確認

料金：大人 £12.50、学生 £11.30、小人 £7.50、5歳以下無料

[イギリス・ロンドン]

アールデコ建築屋敷で華やかな1930年代を夢見る

エルサム・パレス

南東ロンドンの豪華なアールデコ建築の屋敷「エルサム・パレス」。アールデコは1920年頃から世界に広まったデザイン様式で、簡潔な直線断ちと金銀黒などのくっきりした色使いを特徴としている。

中へ入ると、まずドーム天井の大広間に目を奪われる。天窗から差し込む柔らかな光が、幾何学模様の絨毯と白いソファに降り注いでいる。この他にも、ダイニング・ルームの黒と銀の扉や黄金のモザイクの浴室などが見どころだ。

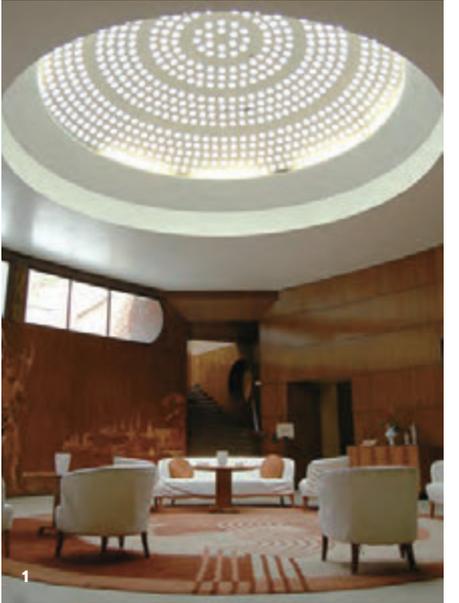
1930年代、当時最先端だったこのスタイルで屋敷を造り上げたのは、大富豪のステイヴンとヴァージニアのコートールド夫妻だった。船旅が趣味だった2人は豪華客船で世界を巡り、イギリスへ戻ると、ここに上流階級の名士を招いてカクテル・パーティー三昧の日々を送った。「華麗なるギャツビー」のイギリス版ともいえるグラマラスな暮らしぶりだった。やがて第2次世界大戦が勃発すると、夫妻はここを去り、そんな日々も終わる。荒れてしまった屋敷は、イングリッシュ・ヘリテッジ(歴史的建造物保護団体)によって修復され、90年代から一般公開されている。

建具から水道の蛇口まで、細部にわたってみごとにアールデコで統一された邸内。歴史に触れながら、華やかなりし30年代に思いを馳せてみてはいかがだろうか。

(清水晶子)

United Kingdom

1 ドーム天井の大広間 2 エルサム・パレスの外観 3 屋敷の周囲には、熱心な造園家でもあった夫妻の手がけた美しい庭園が広がっている
写真：© 清水晶子





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.



今月の1本



Paltrinieri, Leclisse Lambrusco di Sorbara DOC “Cru”, secco frizzante

パルトリニエーリ・レクリッセ・ランブルスコ・ディ・ソルバーラ DOC “クリュ” セッコ・フリッツァンテ



微発泡ワインのランブルスコは、イタリア北部エミリア・ロマーニャ州のレージオ・エミーリアとモデナ、そして隣接するロンバルディア州のマントヴァが主な産地。ランブルスコというブドウ品種が、その名の由来です。

大量に実のなるこの黒ブドウは、細かく分類すると100種類にもなり、中でも高品質な4品種は、ランブルスコ・ディ・ソルバーラ（スマイレの香り、豊かな酸、繊細で透明感がある）、ランブルスコ・マエストリ、ランブルスコ・グラスパロッサ（色調が濃く、果実味と重厚感がある。マエストリの方がより濃い）、ランブルスコ・サラミーノ（果実味も酸も程よいバランス感）。主流の赤（ロツソ、Rosso）以外に、白（ピアンコ、Bianco）やロゼ（ロザート、Rosato）も造られています。全てにこれらの黒ブドウを使い、ブドウの醸し具合でワインに付く皮の色を調節します。

ランブルスコは甘口というイメージが定着していますが、それは1970～80年代に、一番の輸出先であったアメリカの甘口志向に合わせて開発されたため。伝統的なスタイルは辛口ですが、渋すぎず果実味もあり親しみやすく、さまざまな料理に合わせやすい上、コストパフォーマンスも良く、懐の深いワインです。

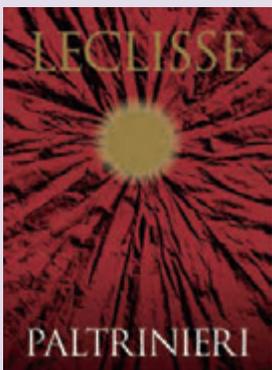
今回ご紹介するのは、1926年創業の家族経営のワイナリー。現在3代目のアルベルト氏が管理する15ヘクタールの畑は、モデナはソルバーラの心臓部、イル・クリストと呼ばれるエリアにあり、特有のローム層土壌がブドウ樹の樹勢を促し、ランブルスコ種本来の酸味を高めます。

このワインはロツソですが、フリーランジュース（アルコール発酵&醸し後、過度な圧をかけず自重で引き抜かれた果汁）を使うため色は淡いピンク。華やかなスマイレの香りに、イチゴの甘酸っぱい風味とバルサミコ酢の味わい。ビーズのような泡が元気よく立ち上っていきます。バゲットをかじったようなテクスチャーも。シャルマ方式（タンク内2次発酵）の、爽やかな辛口です。

ワインの名前は、アルベルト氏が奥様に贈った、月食を表現した絵画からとったそう。「月食を見た瞬間に、自分の常識なんて意味をなさなくなった。全てが驚きだったよ。このワインにはそのときの思いと、毎年起きるあらゆる奇跡が詰まっている。」

分かち合うことのできる喜び、そして何よりシンプルに、飲む喜びを与えてくれるワインです（2019年ものは11€）。

（鈴木 かつみ）



【生産地】
イタリア・エミリア・ロマーニャ州・モデナ県・ソルバーラ地区

【ブドウの品種】
ランブルスコ・ディ・ソルバーラ 100%

【ワインひとくちメモ】
ランブルスコは残糖度により分類され、糖分量の少ない順に、セッコ（辛口：～15g/ℓ）、セミセッコ（やや辛口：～30g/ℓ）、アマールピレ（やや甘口：～50g/ℓ）、ドルチェ（甘口：50g～/ℓ）となります。ちなみにシャンパーニュの定番辛口ブリュットは、6～12g/ℓ。今回のワイン、レクリッセは、通常3～5g/ℓで造られています。

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



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.15

太陽のビタミン

通常、日光浴によって皮膚から吸収合成される、ビタミンD。
わたしたちの生活は、1日の大半を屋内で過ごすライフスタイルへと移行しているため、
ビタミンDの大切さが、今まで以上に問われるようになっていきます。

< Text by 徳永 ゆり子 >

ビタミンDは、なぜ大切?

多くの機能に関わるビタミンD。特に大切なのは、免疫システムの約70%が集中する、腸の健康を助けることにあるのではないのでしょうか。ビタミンD不足は、風邪やその他の感染症、自己免疫疾患や癌などのリスクを上げることで知られています。また、骨の健康やエストロゲン代謝などにも必要です。エストロゲンの代謝経路は、神経伝達物質のドーパミンやセロトニン代謝へとつながるため、不足するとエストロゲン代謝を滞らせるだけでなく、鬱や気分障害などを悪化させる原因にもなりかねません。冬に気分が沈みがちとなるのは、光が足りないことに加え、日光によるビタミンD合成が十分にできないことも関係しているようです。定期的に血液検査を受けて、基準値ではなく、最適値(100~150nmol/L、または40~60ng/L)を維持するのが理想的です。

春夏は日光浴、秋冬はサプリメント

特に北ヨーロッパなど暗い冬を迎える場所では、サプリメントの必要性が高くなります。場所によってサプリメントの推奨期間は異なりますが、秋から春先を目安にするとよいでしょう。個人に必要な服用量は、検査結果により大きな調整を必要とすることもあるため、医師や専門家の指導を受けるのが安全です。

春から夏にかけては、正午前後に10~15分程度日光浴で一日の摂取量が補えるそうですが、肌の色が濃い人はこれより長めの時間を要します。当然ながら、サンスクリーン配合化粧品の使用は日光を遮るため、ビタミンD合成もブロックします。ビタミンDと肌の保護を同時にという場合には、日焼け止めは控えて(特に腕や足)お昼前に日光浴し、抗酸化物質を多く含む色鮮やかな旬の野菜や果物を積極的に取り入れてはかがでしよう。抗酸化物質は、肌を内側から保護します。

サプリメント使用に際して

サプリメントによるビタミンDは、サブリンガル(舌下吸収)でない限り、消化システムに入って腸内で吸収されます。ビタミンDは脂溶性なため、体内で油分の分解に問題があれば、他の脂溶性栄養素とともに吸収が滞ります。もし、ビタミンD値が低く、日頃から消化に問題があり、便がいつも便器の水面に浮くなら、胆汁や胃酸が十分にできているかなどのチェックを受けましょう。消化機能が改善されるまで、サブリンガルのD3で対応できますが、腸にビタミンDを送ることで得られる効果は期待できません。

ちなみにビタミンDは、骨の健康サポートと血中のカルシウムによる動脈硬化を予防する目的で、ビタミンK2/MK7との併用がお勧めです。

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。)

〈新型コロナウイルス関連〉

9月に世界各地から生徒帰寮、学校再開予定。リスクアセスメントを徹底精査し、生徒の安全を最優先にした学校運営をします。

〈入試情報〉※詳細はHPの入試要項参照。

中学部・高等部入学試験[A日程:12月13日実施 出願期間 11月9日~27日、B日程:1月24日実施 出願期間 1月6日~15日]



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。

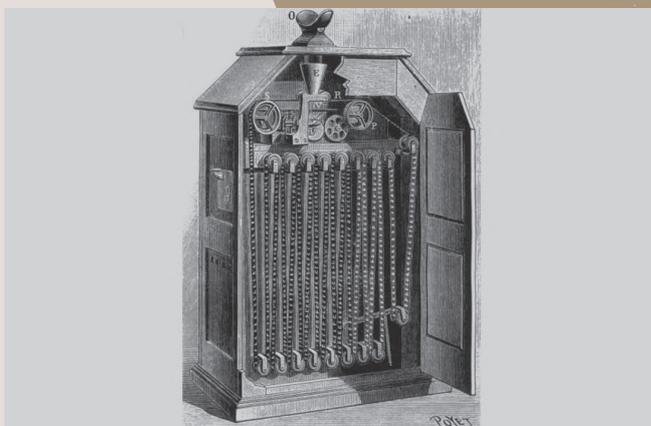


生徒一人一台のラップトップ・校内 ICT化

(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?

14



Kinetoscope, illustration by Albert Tissandier

映画の始まり

新型コロナウイルスの影響でロックダウンの間、テレビやストリーミング配信で映画を楽しんでいた人は多いのではないのでしょうか。そこで、今回は映画の誕生に焦点を当ててみます。

発明王といえば、米国のトーマス・エジソン。1891年に映画を上映する装置「キネトスコープ」を発明したのも彼でした。映画といっても、1人ずつ箱の中をのぞいて、動いている絵が投影されるのを見るというもの。一方、現在の映画のようなスタイルは、フランスのリュミエール兄弟によって開発されました。1894年、パリでキネトスコープを見た父親の勧めで研究を開始したオーギュストとルイの兄弟は、エジソンのキネトスコープを改良し、世界初の撮影と映写の機能を持つ複合映写機「シネマトグラフ」を発明。映像をスクリーンに投影して、一度に多くの人が見ることができるようになりました。

リュミエール兄弟は、この映写機を使って世界初の実写映画『工場と出口』を制作。これは、リュミエール家が経営する工場から出てくる労働者たちの様子を撮影した46秒の無声白黒ドキュメンタリー映画で、パリのサロンに人を集め、お金を徴収して上映したそうです。

リュミエール兄弟の発明を受け、エジソンは米国初の映画スタジオを設立、キネトスコープ用の白黒映画を1,200本ほど制作しました。このような理由で、今日ではリュミエール兄弟とエジソンの両方が「映画の父」と呼ばれています。

初期の映画は、音声も効果音もないサイレント映画でした。日本では活動写真とも呼ばれ、映画の場面に合わせて解説をする活動弁士も登場。米国とフランス以外にも、ヴァイマル共和政下のドイツでプロパガンダ作品が多く制作されたり、旧ソ連で世界初の国立映画学校が設立されたりしました。

1927年には、世界で初めて音声が入った映画『ジャズ・シンガー(アラン・クロスランド監督)』が米国で上映され、トーキーの時代が到来。1929年には第1回アカデミー授賞式が開催され、1935年には世界初のカラー長編映画『虚栄の市(ルーベン・マムーリアン監督)』が公開されました。

続く1930～40年代は、米国産のミュージカル映画やギャング映画などが人気を集め、ハリウッドが全盛期を迎えました。(名取 由恵)

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 | ■ ポーランド (+48)
ワルシャワ(0)22-878-3208 | ■ 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 |