

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

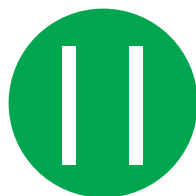
皆様のヨーロッパ生活を応援する日本通運の会報誌

欧州版

11

vol. 172
November 2020

豊かな自然と独自の文化が魅力の
ブルターニュ地方（フランス）



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.172 November 2020

表紙：ヴァンヌには約220の木骨組みの建物が今も残る
写真：© Brittany Tourism

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

豊かな自然と独自の文化が魅力の ブルターニュ地方 〈フランス〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ベルギー ● マリンプール 「3つの谷を走る蒸気機関車」
- イタリア ● ロンバルディア 「バルビアーネッロ」
- ポルトガル ● サンタ・クルス 「サンタ・クルスの落日」
- ドイツ ● バイエルン 「ドイツの軽井沢、テゲルンゼー」
- ポーランド ● ポズナン 「ヘンリク・シェンクヴィチ文学博物館」
- フランス ● トゥールーズ 「トゥールーズ・キャピトル劇場」



13 Wine

今月の1本

ヴィニャ・トンドニア ティント・レセルバ、
ボデガス・R. ロベス・デ・エレディア

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

良質の眠りはなぜ大切？

15 Do you know?

ご存じですか？

コーヒーの歴史

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**

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。

JSTV 日本のテレビ24時間放送中!

インターネット受信で [月毎契約] が今なら

お得に
たっぷり
1ヶ月視聴

€25
↑
€50

半額

2020年11月1日から
※視聴料半額は初月のみ適用となります。

短期で
サクッと
7日間視聴パス ▶ €15

TBS系ドラマ

半沢直樹 新シリーズ

11月4日(水)スタート

フジテレビ系ドラマ

アヒサング・シンデレラ
病院薬剤師の処方箋

主演 石原さとみ

11月24日(火)スタート

日本と同時放送!

ニュースウオッチ9

毎週月～金曜放送

◎番組内容や放送日等は変更されることがあります

お申込みは
今すぐ! **www.jstv.co.uk**

Tel. +44 20 3951 7960
[月～金 10:00～17:00 (CET)]

NHK CosmoMedia Europe

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



Brittany

 France

豊かな自然と独自の文化が魅力の ブルターニュ地方

フランス北西部に位置するブルターニュ地方は、イングランド島南部に向かって突き出た半島で、北はイギリス海峡、西は大西洋に面している。1532年にフランスに併合されるまでは「ブルターニュ公国」という独立国で、そこに暮らす人々はイングランド島から渡ってきたケルト系のブルトン人を祖先に持ち、ブルトン語をベースに独自の文化を築いてきた。複雑に入り組んだ海岸線が生み出す豊かな自然とエメラルドの海で、避暑地としても人気。





要塞に囲まれた港町

イギリス海峡に面したサン・マロは、大航海時代から18世紀までフランス最大の港として栄えた港町。エメラルド色に輝く海はこの世のものとは思えない美しさで、ブルターニュ地方の中で最も名の知れたリゾート地だ。

この街は城壁にぐるりと囲まれており、「街全体が要塞」と言っても過言ではない。海を挟んでイギリスと向かい合っているサン・マロは何度も同国から攻め込まれた歴史があり、英仏海峡からいつやってくるとも知れぬ敵に備えて12世紀から城壁が築かれ始め、18世紀まで拡張を繰り返してきた。

海賊や冒険家が歴史を刻む

17世紀になると、フランス国王から公式に「他国の船を襲って荷を略奪してもよい」と認められた海賊コルセールの行動が活発になるが、その拠点となったのが、ここサン・マロだった。彼らによつてもたらされた富みによつて、17世紀末にはフランス有数の港町として繁栄を極めた。

カナダを発見した冒険家ジャック・カルティエの船もサン・マロの港から出航した。カルティエはカナダのプリンス・エドワード島にヨーロッパ人として初めて足を踏み入れ、その後のフランスによるカナダ植民の基礎を築いた。他にも新大陸や新航路を発見した冒険家の船の多くがサン・マロから出航した。

第2次世界大戦の戦災から街を再建

難攻不落だったサン・マロだが、第2次世界大戦では大打撃を受ける。1944年当時、街

を占領していたドイツ軍を撃退するアメリカ軍の爆撃を受け、街の8割が破壊されてしまったのだ。戦後、地元の人々の「元の街並みを取り戻したい」という強い願いの下、復興計画が1947年にスタート。崩れ落ちた瓦礫が集められ、分類と番号付けを繰り返すという気の遠くなるような作業を経て、1953年に街は見事に再現された。

今では城壁は遊歩道になっていて、散策していると海を取り巻く絵画のような景色にうつとりする。城壁を上ると2つの島が見えるが、小さい島がプチ・ベ島、その先に見える大きい島がグラン・ベ島だ。普段はエメラルドの海の中にボツンと浮かんでいるが、引き潮になると大陸と陸続きになって道が現れる。時間が許せば干潮の時に歩いて渡りたい。グラン・ベ島にはフランスを代表する文豪フランソワ・トルネド・シャトブリアン（1768〜1848年）の墓がある。

ブルターニュ公国の旧都

モルビアン湾の深い入り江に位置するヴァンヌは、9世紀からレンスに首都が移る1532年まで「ブルターニュ公国」の首都として栄えた。しかしその歴史はさらに古く、紀元前5世紀にこの土地にやってきたケルト人の一派「ヴェネト人」によって治められた頃までさかのぼる。

そんな古都ヴァンヌの魅力は、何といっても2000年以上もの歴史を誇る旧市街の街並みだ。旧市街にはサン・ピエール大聖堂やサン・ピエール広場があり、その周りには水色や黄色、赤色といった色鮮やかな木骨組みの家が立ち並んでいる。これらの多くは15世紀から16世紀にかけて建てられたもので、入り組んだ小道を散策していると500年前にタイムスリップしたような不思議な錯覚に陥るだろう。

旧市街散策では、歴史地区の建物の壁からよつくり飛び出ている彫刻「ヴァンヌとそ





歴史がそのまま残る街並み

の妻」をお見逃しなく！カナックなどの近郊の巨石群を訪ねる予定なら「歴史考古学博物館」にもぜひ立ち寄りたい。小さな街なので、見どころはすべて徒歩で回れるのも嬉しい。1990年にはフランス文化・通信省により「芸術・歴史都市」に指定された。

旧市街の周りには、14〜15世紀に建てられた城壁の7割以上が今も残る。かつて堀があった部分は庭園として整備され、広大な「城壁庭園」になっている。季節ごとに咲き誇る美しい花々を見ながら散歩したい。

園内を流れるマル川には17世紀に造られた「屋根付き洗濯場」が保存されている。家事としてはもちろん、仕事として洗濯をしていた女性たちが使っていた共同の洗濯場だ。中世の趣をそのまま残す洗濯場に足を踏み入れると、川沿いに並んでゴシゴシと手を動かし、2階では洗濯物を干しながらおしゃべりに花を咲かせていた当時の女性たちの様子が目に浮かぶ。

旧市街からサン・ヴァンサン門をくぐりガバンベッタ広場に出ると、マルモ川のヨットハーバーが見えてくる。河口周辺は旧市街とはがらりと雰囲気が変わって、ヴァンヌが港町だと再認識させられる場所だ。たくさん船が停泊し、その周りにはカフェやレストラン、公園、スケートパークがある。美しい海岸線で知られるモルビアン湾へのクルーズもここから出発する。

フランスで最も美しい村

ヴァンヌから40分ほど車を走らせたところにある村「ロシュフォール・アン・テール」は、「フランスの最も美しい村」に挙げられる。花崗岩とシストで造られた建築物が立ち並ぶ重厚

な街並みと、ギュルゾン渓谷を見下ろす岩山の上に佇み自然保護区域に指定されている絶景は一見の価値あり。ブルターニュ公国の最も古い領地の1つに形成されたこの村では、教会やお城に寄って中世の雰囲気に浸りながら古い街並みをぶらぶらするのがお勧めだ。

ちなみに「フランスの最も美しい村」協会が選んだ158もの村の中には、ロシュフォール・アン・テールの他に、ブルターニュ地方からは3つの村が登録されている。ランス湾沿いに位置する漁師町「サン・シュリアック」、城下町として栄えた「モンコントゥール」、ケルト文化が息づく異国情緒漂う「ロクロナン」だ。時間が許せば、これらの村にもぜひ立ち寄りたい。

先史時代から列して黙す巨石

ブルターニュ地方は、ヨーロッパ先史時代に建てられた「メンヒル」と呼ばれる巨石が広く点在していることでも知られている。ブルトン語で「長い石」を意味するメンヒルには全長20メートルを超えるものも。中でも先史時代の中心地だったカナックにある「カルナック列石」は3000以上のメンヒルが並べられており、ブルターニュ地方最大の規模を誇る。街の北側に広がる草原地帯に約4キロも続いているこの



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 フランス人のバカンス先としても大人気 2 旧市街を囲む城壁は約2キロ続く 3 約60の小島が浮かぶ内海、モルビアン湾 4「ヴァンヌとその妻」の彫刻。人形の由来は不明 5 ヴァンヌの城壁庭園 6 細長い2階建ての建物は共同洗濯場 7 直立した巨石メンヒルの高さは約2〜5メートル 8 海に囲まれているので魚介が新鮮で種類も豊富 9 ガレットの具は卵、生ハム、サーモンなど 10 海事によって栄華を誇った街サン・マロ 写真：© Brittany Tourism



で指定できるのは本場ならでは！ブルターニュ地方で6世紀から生産されている歴史ある飲み物「シードル（リンゴから作る発泡酒）」と合わせていただきたい。（ポッティンク大田 朋子）

●ブルターニュ地方観光局
www.brittanytourism.com

また、この地方を象徴する食べ物といえば「クレープ」と「ガレット」。フランス料理の中で私たちに最もなじみがある「クレープ」も、その発祥はブルターニュ地方だ。本場では地元の名産品「塩バター」を使った「塩バターキアラメル味」を試したい。自家製の塩キアラメルを使っている店もあり、味比べも面白い。蕎麦粉と有塩バターで作られる「ガレット」は、国内の蕎麦の80パーセントを生産しているこの地方ならではの郷土料理。ガレットとクレープを専門とするカフェレストラン「クレープリー」では、前菜やメインとしてガレット、デザートとしてクレープというようにコース料理として出てくることが多い。生地の厚みまで指定できるのは本場ならでは！ブルターニュ地方で6世紀から生産されている歴史ある飲み物「シードル（リンゴから作る発泡酒）」と合わせていただきたい。（ポッティンク大田 朋子）

フランス随一のグルメ地方

ブルターニュ地方は英仏海峡と大西洋が交わる海域のおかげで魚介類の種類が豊富だ。ムール貝やカキをはじめオマール海老やカニ、ホタテなど新鮮な海の幸が堪能できる。

列石は、西からメネック巨石群、ケルマリオ巨石群、そしてケルレスカン巨石群と3カ所により構成され、紀元前4600年から紀元前2000年にかけて並べられたと推定されている。野原に数メートル間隔で無数に続く巨石群を目にすると、「先史時代に誰が、どのようにしてこのような大きな石を運んだのだろう」「何のために巨石をこんなにたくさん並べたのだろう」などの疑問が湧くが、多くのことがいまだ謎に包まれたままだ。1996年には世界遺産暫定リストに登録された。



Belgium

1 堂々たる姿の蒸気機関車 2 変化に富んだ緑の丘陵が続く中を走る 3 シメイ市の1610年建造のトスカナ風凱旋門 4 シメイ市内の修道院の醸造所で造られるシメイビール
写真：1・2 © Bernard Carboneaux, 3 © SI Chimay, 4 © Chimay.com



INFORMATION

三渓谷蒸気鉄道

Chemin de Fer à Vapeur des 3 Vallées

Chaussee de Givet 49, 5660 Mariembourg

+32 (0)60 31 24 40

www.cf3v.eu

時間：月によって運行日や時間が変動するため、時刻表はウェブサイトで要確認

料金：汽車のみ10€, 汽車+鉄道博物館18.50€

[ベルギー・マリンブル]

レトロな蒸気機関車に乗ろう

3つの谷を走る蒸気機関車

日本でSLと呼ばれる蒸気機関車。もくもくと煙を吐きながら力強く走る雄姿、重厚感のある車体や懐かしい汽笛の音により熱狂的ファンが多い。このSLがベルギーでも楽しめる。修道院が製造するビールやチーズで有名なシメイ市近郊なので、グルメを楽しんだ後、なだらかな緑の丘陵地や深い谷の中を走り抜けるのはSLファンでなくとも爽快である。

出発駅のマリンブルまではブリュッセルから車で約1時間。駅でその雄姿を写真に取めたら、フランス国境近くにある鉄道博物館まで1時間の旅を楽しもう。列車は14時発のみ。予約をすればケータリング付きで誕生日や記念日を祝うこともできる。

出発前に名物のシメイビールとチーズで腹ごしらえはいいだろう。ベルギーでは6カ所のトラピスト修道院でビールが醸造されており、シメイ市のスクールモン修道院もその一つ。敷地内に1826年創業の醸造所があり、修道僧自らが管理するが、売上は設備投資に還元され、利益追求はしない。修道院の庭は見学できるが醸造所は不可。郊外にある「エスパス・シメイ」館ではビール製造過程や歴史などが紹介され、入館券で生のシメイビールが1杯無料で飲める。ホップの香り高く、コクがあるののにど越し爽やかな生ビールと、レストラン特製のシメイチーズ入りコロッケの相性は抜群だ。
(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.

Italy



1 散歩をしながら優雅なひとときを過ごすことができる、手入れの行き届いた庭園 2 湖畔に佇むバルビアンネッロ邸にはレンノという街から水上ボートでアクセスするのがお勧め 3 映画『スター・ウォーズ エピソード2』の結婚式のシーンが撮影されたこの場所は、人気の撮影スポットの一つ 写真：© 佐武辰之佑 Tatsunosuke Satake



INFORMATION

バルビアンネッロ邸
Villa del Balbianello

via Guido Monzino, 1, 22016 Tremezzina CO
(+39) 0344 56110

www.fondooambiente.it/luoghi/villa-del-balbianello

時間：火～金10:30～18:30、土・日10:30～19:30

休：月、11月上旬～3月上旬（2020～21年の開館時間はウェブサイトで要確認）

料金：庭園＋ガイドツアー15€、庭園のみ3€

[イタリア ● ロンバルディア]

湖畔にそびえる映画ロケ地としても有名

バルビアンネッロ邸

北イタリア、ミラノの北側にはスイスアルプスの雪解け水が流れ込む肥沃なロンバルディア平原が広がり、湖水域として幾つもの湖が点在する。その中でもひととき有名なのが、世界中のセレブたちがヴィラを保有することでも知られるコモ湖だ。コモ湖の避暑地としての歴史はローマ時代までさかのぼり、南北に約43キロ、漢字の「人」のような形をしているその景観の美しさから、CMや映画の撮影地として取り上げられる、ヨーロッパでも人気の高い湖の一つである。

湖畔沿いには由緒あるヴィラが連なる。多くは私有地のため立ち入りできないが、一般に開放されているものの中で近年人気が高いのが「バルビアンネッロ邸」だ。この邸は1787年にフランチェスコ会の僧院として建設され、その後はミラノを統治していたヴェイスコンティ家の所有となった。小説家スタンダールの代表作『パルムの僧院』にも描写があることから、多くの著名人が訪れたとされる。

ヴィラの庭園には彫刻が立ち並び、眼下にはヨーロッパ随一と称されるコモ湖独特の景観が広がる。ここで散策を楽しむと、世界中から観光客が押し寄せる。また、映画『スター・ウォーズ エピソード2』の結婚式のシーンがここで撮影されたことから、ハネムーンや結婚式目的で訪れるカップルも多いようだ。

（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



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

[ポルトガル ● サンタ・クルス]

作家、檀一雄が愛した海辺の小さな町

サンタ・クルスの落日

INFORMATION

サンタ・クルス
Santa Cruz
Estremadura=Ribatejo

大西洋に面したポルトガルには美しい日没が見られる町が多い。リゾート地として多くの観光客を迎えるサンタ・クルスもその一つだが、最後の無頼派作家といわれた檀一雄が1970年から1年4カ月の間滞在したのも、人口200人程の、この小さな漁村だった。

料理家でもあった檀は、友人たちをよく自宅に呼び料理を振る舞ったそう。また、彼が足しげく通い地元の人々と交流を深めた海岸沿いのカフェレストラン「セルヴェジャリア・インペリアル」(現マリスケイラ・インペリアル)で好んで飲んだのは、自分の名前と発音が同じ「ダオン(Daon)」の赤だったとか。ダオンはポルトガル中北部の内陸で造られる良質のワインである。

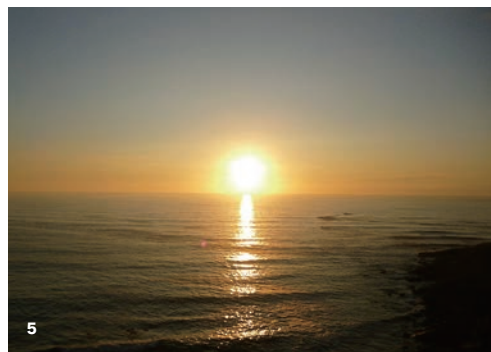
檀はとりわけサンタ・クルスの落日を愛したといわれる。町を去って4年後、1976年の没後に、作家が住んだ家の通りは「Rua Prof. Kazuo Dan (檀一雄先生通り)」と名付けられ、海岸の遊歩道には海に面して彼の石碑が建てられた。「落日を拾ひに行かん海の果て／壇一雄」と自筆の文字が彫られ、ポルトガル語訳も添えてある。愛した異国の落日を再び見ることは叶わなかったが、碑の句のように彼の魂は海の彼方に最後の落日を拾いに行ったであろうか。

サンタ・クルスの美しい夕日を眺めながら、地元で愛された作家をしばし偲んでみるのいい。

Portugal



1「檀一雄先生通り、日本人作家 1912 - 1976」と書かれた通りのプレート 2 地元の人々と「セルヴェジャリア・インペリアル」で 3 サンタ・クルスの海岸通り 4 直筆文字が彫られた檀一雄の石碑 5 檀が愛した大西洋の日没





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 ● バイエルン]

バイエルンの高級保養地でぜいたくな時を

ドイツの軽井沢、テーゲルンゼー

INFORMATION

テーゲルンゼー
Tegernsee

ドイツの高級保養地として有名なテーゲルンゼーは、ミュンヘンの中心から60キロ程の場所に位置する、高山に囲まれた湖だ。湖岸は4つのエリアに分かれ、各種公共交通機関やボートでの移動が可能。夏の花火や春秋の音楽祭、冬のスキー、ウォールバークから乗る熱気球体験、クリスマスマーケットなど、季節を問わず多くのイベントが開催される。

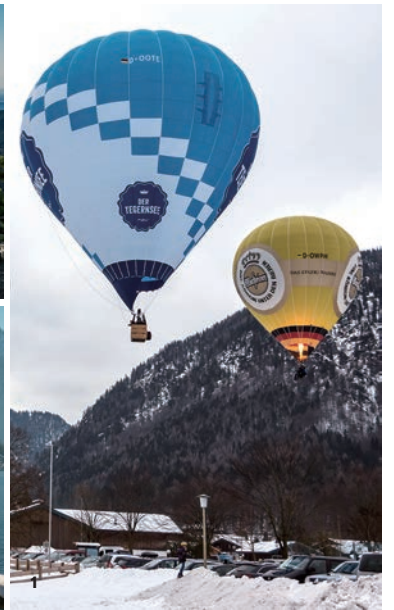
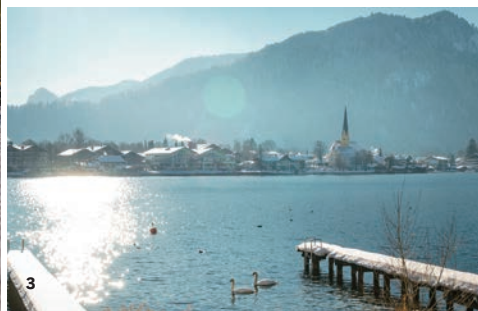
食の楽しみもある。1955年に欧州初の美しい酪農場が湖畔に造られて以来、酪農が盛んなテーゲルンゼーでは、どのホテルでも新鮮な乳製品が提供される。育成から生産までビオにこだわったチーズ工場「ナトゥアケーゼライ・テーガンゼーラント」では、見学と試食が可能だ。夜は、国営カジノはどうだろう。男性にはドレスコードがあるが、21歳以上ならパスポートを提示するだけで入場できる。

冬の季節はスキーやスノーボードも良いが、あえて散歩を勧めたい。周囲長21キロ程度の湖に沿って歩き、疲れたら遊覧ボートに揺られて湖面に映る景色を眺める、そんなぜいたくな時間が過ごせる。体力に自信がなくても、リフトを使えば山歩きも気軽にできる。紅葉を楽しむ散策や、荘厳さを感じる静寂の中での雪山散歩も捨てがたい。非日常的なイベントを楽しみながら、自然に囲まれて癒される。そんな時を過ごしてはいかがだろう。

(内海 志保)

Germany

1 冬は熱気球体験もできる 2 山から見下ろす春のテーゲルンゼー 3 テーゲルンゼーの冬景色 4 秋のロッタハーエーガン・エリアで湖のほとりを散策 写真：1・3 © Der Tegernsee, Thomas Müller, 2 © Der Tegernsee, Dietmar Denger, 4 © Der Tegernsee, Christoph Schempershofe



◆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

Poland



3



4



2



1 ルネサンスの雰囲気をたどる博物館外観 2 名作家の死を報じる新聞とデスマスク 3 レプリカながらひととき輝くノーベル賞メダル 4 サロンではどんな議論が交わされたのだろうか 写真：© Tomomi Splisgart

INFORMATION

ヘンリク・シェンキエヴィチ文学博物館
Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza
Stary Rynek 84, 61-772 Poznań
+48 61 852 89 71
www.bracz.edu.pl/muzea/muzeum-literackie-henryka-sienkiewicza
時間：火～金9:00 – 17:00、
土9:00 – 16:00
休：日・月・祝祭日
料金：4zł

[ポーランド ● ポズナン]

100年前のノーベル賞作家に会いに行こう

ヘンリク・シェンキエヴィチ文学博物館

昨年、ポーランド人作家オルガ・トカルチュクがノーベル文学賞を受賞した。同国は彼女を含め、これまでに5名の同賞受賞者を輩出しているが、1人が1905年受賞のヘンリク・シェンキエヴィチ。彼の作品と人生を紹介する博物館が、ポズナン中心部、旧市場広場の一角で、市最大のラチンスキ図書館により運営されている。

シェンキエヴィチ（1846～1916年）は、ポーランド分割時代を生きた作家で、代表作『クオ・ヴァディス』は日本でも知られている。この博物館は、同市出身の個人コレクターが集めた資料を展示する形で、1978年にオープンした。建物は、ポズナン旧市庁舎を手掛けた16世紀イタリアの建築家が所有していたもので、入口上部にはその彫像が埋め込まれている。館内は当時の住居が再現され、ちょっとしたタイムスリップをした気分になる。

最も貴重なのは、ノーベル賞メダルのレプリカ、作家の右手を模した彫像、作家のデスマスク、そして手書きの原稿だ。その他、展示資料には、作家の手紙や写真、勲章、世界各国で出版されている翻訳本があり、中には日本語版も。所蔵図書は5千点に及ぶという。

読書の秋。115年も前にノーベル賞を受賞した作家が、どのように作品を生み出していたのか、その背景をのぞいてみては。（スプリスガルト 友美）

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

[フランス ● トウールーズ]

3世紀にわたり古典芸術を継承してきた歌劇場 トウールーズ・キャピトル劇場

INFORMATION

トウールーズ・キャピトル劇場
Théâtre du Capitole de Toulouse
Place du Capitole
05 61 22 31 31
www.theatreducapitole.fr

トウールーズというと、テクノロジーやビジネスストラベルのイメージが強いが、フランスらしく、アートやカルチャーが盛んである。

街の心臓部であるキャピトル広場の市庁舎構内に位置し、3世紀にわたってオペラや交響楽、バレエといった古典芸術を継承してきたキャピトル劇場は、街のエンブレムの芸術発信地として、コロナ禍に疲れた我々の心を芸術で癒すという高貴な使命を全うすべく、2020〜21年シーズンを開幕した。

その起源を17世紀に遡る当劇場では、世界屈指のオペラや、パリオペラ座の元エトワールであり国際的に著名な振付師カデール・ペラルディによる斬新な演出で注目を集めるキャピトルバレエ団、そして日本でも人気のツッガン・ソキエフ率いるキャピトル交響楽団の奏するバラエティ豊かな名作が、企画公演される。

また、古典芸術に対して抱きがちな敷居の高いイメージを払拭するため、リハーサル的一般公開や子どもたちを対象としたワークショップ、マスタークラス、アーティストとの交流など、間口を広げる試みにも積極的だ。

古き良き伝統を守りつつ進化するキャピトル劇場で、古典愛好家だけでなく次世代の若者をも魅了する芸術作品の世界に没頭し、世界を襲った史上稀な災いからしばし逃避していただきたい。

(児玉ゆきこ)

France

1 2階席からオペラハウスホール内を見下ろす
2 ペラルディのアレンジによる古典名作『ジゼル』一幕
3 一般公開参加型、キャピトルバレエ団のバレレッスンの様子
4 コピット19 福の規制を乗り越えて発表された20/21年シーズンのプログラム 写真: 1・3 © Patrice Nin、2 © David Herrero、4 © 児玉ゆきこ



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@neer.com



今月の1本



Viña Tondonia Tinto, Reserva, Bodegas R. López de Heredia

ヴィニャ・トンドニア ティント・レセルバ、ボデガス・R. ロペス・デ・エレディア



リオハは、スペイン北部のエbro川流域に全長120キロに広がる、伝統のワイン産地。スペインワインの原産地呼称（DO）では、最上級の特選原産地呼称（DOCa）に認定されています。

転機が訪れたのは19世紀後半。フランス全土を襲ったフィロキセラ（ブドウ樹を枯死させる害虫）から逃れてきたボルドーの生産者による当時の最新醸造技術で、ワインの品質が急速に高まりました。近年は、古き良きスタイルを保持する老舗のボデガ（ワイナリー）の他、単一畑・品種でテロワールの個性を表現する、あるいは伝統回帰など、さまざまな試みや若手生産者も増え、伝統と革新の入り混じる、目の離せないエリアとなっています。

3つのゾーンに分かれた生産地域は、エbro川上流のリオハ・アラベサ、リオハ・アルタと下流のリオハ・オ

リエントル。生産量の約90%を占める赤ワインの原料となる主な黒ブドウは、土着品種のテンプラニーリョで栽培量は全体の約80%。一般的には他の黒品種とブレンドされます。テンプラニーリョは、より冷涼で高標高、1日の気温差のあるリオハ・アラベサ、アルタで育つ方が、優雅さと長期熟成に必要な酸を豊富に蓄えます。さらに、ほとんどのワインには樽熟成が施され、バニラやタバコなどの風味が加わります。

今回ご紹介するボデガス・R. ロペス・デ・エレディアは、1877年にリオハ・アルタの町アロに設立以来の家族経営、4代目の現当主マリア・ホセ女史も創業当時の手法を守り続けています。冷涼なこの土地には現在、トンドニアを含む170ヘクタールに広がる4つのブドウ畑があります。発酵と樽熟成にはアメリカ産オーク材の木樽を使い、樽・瓶熟成共に長めの期間をとり、手塩にかけ育てたワインが飲み頃になったとき、初めてリリースされます。

このワインは深みのあるガーネット色。イチゴジャムにシナモンやバニラ、森の下草の香り。甘く、そしてエキゾチック。肉の旨味も感じます。樽・瓶熟成それぞれ6年を経てもなお生き生きとした酸味には驚かされます。口の中でいろいろなスパイスが弾け飛ぶようなセッションは、さながら夜空に咲き乱れる大輪の花火のよう。温かみのある余韻がいつまでも続きます。

当主いわく、2005年はすべてがこの上なく素晴らしいヴィンテージ。当ワイン（32€）も少なくとも10年以上、私たちを魅了し続けることでしょう。（鈴木 かづみ）



【生産地】

スペイン・リオハ

【ブドウの品種】

テンプラニーリョ 75%、ガルナツチョ（ガルナツチャ）15%、グラシアノー、マセロ（カリニャン）10%（2005年ヴィンテージ）

【ワインひとくちメモ】

リオハ赤ワインの熟成区分

- ・クリアンサ：最低24カ月熟成。うち少なくとも12カ月樽熟成
 - ・レセルバ：最低36カ月熟成。うち少なくとも12カ月樽熟成後、少なくとも6カ月瓶熟成
 - ・グラン・レセルバ：最低60カ月熟成。うち少なくとも24カ月樽熟成後、少なくとも24カ月瓶熟成
- （伝統ではアメリカ産樽使用、最近ではフランス産も多い）

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.



なるほど！ ヘルシーライフ Vol.17

良質の眠りはなぜ大切？

起床時に寝不足と感じる日には、気だるさとさえない気分がつきものです。

不適切な眠りが、翌日の命を脅かすということはまずありませんが、慢性化すると体調不良や病気の原因となるので気をつけましょう。

< Text by 徳永 ゆり子 >

しっかり寝ると充電できる理由



ぐっすり眠ることも含めて、毎日深い休息をとることには重要な目的があります。脳のデトックスや傷んだ細胞の修復・メンテナンスなどは、主に深い睡眠中にのみ行われるため、それができない状態

が続くと、修理を必要とする部分が増えます。脳は司令塔となって体内の各機能をコントロールするので、その影響は倦怠感や判断力の低下だけでなく、細胞レベルで全身に及ぶと言っても過言ではないでしょう。私たちは食べなくてもしばらく生きられますが、酸素なしでは生命維持ができません。同様に、睡眠なしで生き続けることもできません。睡眠とはそれほど大切なものなのです。

体内時計の調節と光の関係

眠りと目覚めのサイクルは、体内時計によって制御されています。基本的に、日中は太陽の光が視神経を伝って脳を活性化させ、暗くなる夜は、メラトニンと呼ばれるホルモンが分泌されて眠りを促します。電気による人工的な光も脳を活性化させるため、就寝の2時間くらい前から、部屋の照明を落としたり、テレビやモニター

類（携帯電話、タブレット、コンピュータなど）を見ないようにすることが、体内時計と脳のシンクロをサポートします。

ストレスが眠りに与える影響

電気の発明以来、私たちのライフスタイルは大きな変化を遂げています。特に都会では、街が眠らなくなるにつれて、成人の平均睡眠時間が短くなっているようです。これは、心理的なストレスに加えて、電磁界（EMFs）や公害などの環境汚染によるストレス（炎症を起こしやすくするため、メラトニン合成が阻止されるなど）が、常に生活環境に存在していることにも関係しています。

睡眠障害の主な理由の一つは、心理的なストレスです。ストレスは交感神経を刺激し、ストレス・ホルモンとして知られるコルチゾールの分泌を促します。健康な人の場合、コルチゾール値が最も高いのは朝で、最も低いのは夜です。コルチゾールとメラトニンは相反する関係にあるため、夜になってもコルチゾール値が高いと、メラトニン合成が阻止され、眠れない、または眠りづらい状態となります。

長期の取り組みとしては、心理的なストレスに対する思考回路の書き換えなど、日頃簡単にできることでは、夜にエプソム・ソルトを入れたお風呂で1日のストレスや疲れを洗い流したり、就寝用ハーブティーを飲むことなどが、快適な眠りをサポートします。

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。)

〈オンライン個別相談〉

9月19日から12月13日までの週末(土曜日・日曜日)
イギリス時間:午前9時～12時/日本時間:午後5時～8時
※お申し込みフォームは本校ホームページ「学校説明会情報」にあります。

〈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?

16



コーヒーの歴史

今回はコーヒーの歴史を取り上げます。その始まりについては、いろいろな説がありますが、よく知られているのは以下の2つです。

① **エチオピアのヤギ飼いかルディの話**：アビシニア（現エチオピア）のヤギ飼いかルディが、赤い木の実を食べたヤギが興奮状態になるのを見て、近くの修道院に相談。院長がその実をゆでて飲むと爽快な気分になったので、修行僧にも飲ませたところ、僧たちは夜中の儀式中に居眠りもせず修行に励むようになった（年代不詳）。② **13世紀のモカの話**：1258年頃のモカ（現イエメン）で、とある罪で山の中に追放されたイスラム神秘主義者のシーク・オマルが、鳥が赤い実をついばんでいるのを見て、自分も実を煮出して食べたところ、疲労は消え体力も回復。後に、その実で他の病人を助けたことで罪も許されたという。

これらの説の信ぴょう性は定かではないようですが、コーヒーが最初に文献に登場したのは、900年頃のアラビア人医師ラーゼスによる記述といわれています。コーヒーの効能を理解していたラーゼスは、野生のコーヒー種子の煮出し汁をパンカムと呼び、患者に飲ませていたそうです。11世紀のイスラム哲学者・医師アヴィセンナも、コー

ヒーの飲用法についての記述を残しています。

1454年には、イエメンのアデンにいたイスラム教の学者シーク・ゲマレディンがアビシニアを訪れた際にコーヒーの効能を知り、帰国後体調を崩したときに同国から取り寄せたコーヒーを飲んだところ、病気は治り、眠気もなくなりました。修道僧たちにも勧め、アラビアで飲料としてのコーヒーが広まるきっかけとなりました。

16世紀になると、トルコやエジプトなどにも普及、1554年頃にはトルコに世界初のコーヒーハウスが開店しました。

コーヒーが本格的にヨーロッパとアメリカに伝わったのは17世紀。アメリカへは、ヴァージニア植民地を建設したジョン・スミスが伝えたと考えられています。1645年にイタリア、1650年にイギリスにコーヒーハウスが開店。当時のコーヒーは高価だったので、上流階級の集まる社交場として人気を集めたそうです。

インスタントコーヒーを発明したのは日本人の化学者、加藤サトリさんで、シカゴに留学時の1899年に、コーヒー抽出液を真空乾燥させて粉末にすることに成功しました。
(名取 由恵)

後期オンライン授業 開講中!

ご自宅から双方向型クラス授業の受講が可能。

体験生募集中!

＜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。

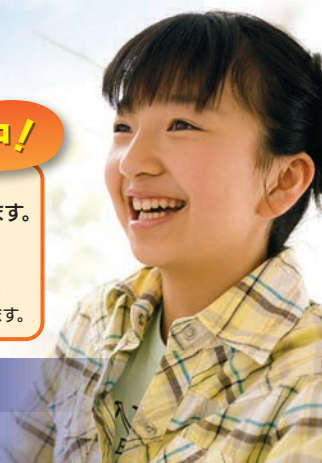
online@joba-london.co.uk

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

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



お客様第二の 日通です。

私と家族の大切な荷物だから、
丁寧に、真心こめて。
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
ハンブルグ(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