

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

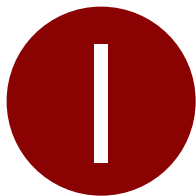
皆様のヨーロッパ生活を応援する日本通運の会報誌

欧州版

I

vol. 174
January 2021

画家アンソールとデルヴォーの
愛した北海沿岸の街（ベルギー）



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol. 174 January 2021

表紙：画家たちを魅了する北海沿岸
写真：© Maki Miyazaki

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

画家アンソールとデルヴォーの 愛した北海沿岸の街 〈ベルギー〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● オスナブリュック「オスナブリュック市庁舎『平和の間』」

スペイン ● 各地の市町村「東方三賢者のパレード」

イタリア ● ミラノ「オステルズ・ミラノ」

ハンガリー ● ブダペスト「マンガリツァ」

ポーランド ● ポズナン「パウティク・ビルディング」

オランダ ● ザントフォート/ノールドワイク/ブルーメンダール
「アムステルダム水道砂丘」

13 Wine

今月の1本

ジュゼッペ・マスカレッロ・エ・フィッリオ・パローロ DOCG・モンプリヴァート

14 Healthy Life

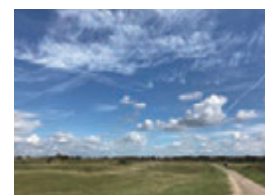
なるほど！ヘルシーライフ

発酵食品の豆知識

15 Do you know?

ご存じですか？

西洋占星術の歴史



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。

©TV TOKYO

テレビ東京系バラエティー

出川哲朗の

充電させてもらえませんか?

1月スタート予定

◎番組内容や放送日等は変更されることがあります

ニュース、ドラマ、バラエティなど!

テレビで楽しむ

JSTVで日本のテレビ!

インターネット受信 [PC、スマホ等] で即日視聴!

短期視聴できます

7日間視聴パス ¥15

©「共演 NG」制作委員会

テレビ東京系ドラマ

共演 NG

中井貴一 鈴木京香

1月スタート予定

お申込みは **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



Mer du Nord

 Belgium

画家アンソールとデルヴォーの 愛した北海沿岸の街

ベルギーの北海沿岸は、東はオランダから西はフランスまで約100キロに渡って延びる地域で、そこには15の街がある。中でも「オオステンド」と「サント・イドスバル」は、ベルギーが誇る画家ジェームス・アンソールとポール・デルヴォーがこよなく愛した街である。日本の海岸線とは趣が違う北海沿岸や街中をトラム（路面電車）で巡り、画家の足跡を訪ねてはいかがだろうか。





海辺の女王と呼ばれる街 オオステンド

オオステンドが19世紀になり急激に発展したのは、ここがイギリスとの間を往来するフェリーの発着港だったからだ。多くの英国人が訪れたことにより「浜辺での日光浴」という習慣が持ち込まれ、保養地としてベルギー王室や貴族、富裕階級がこぞって訪れるようになると、ベルエポックの優雅な建物が立ち並び、華やかで美しいリゾート地となった。残念ながら大戦後、その多くは近代的な建物に替わっている。

オオステンドへは、駅前から延びる海岸沿いの道を通ってアンソール美術館に行こう。ホテルやレストラン、シーフードを扱う露店や魚市場

を見ながら進むと、カジノやミュージカルを興行するクルサル・オオステンドの巨大な建物が現えてくる。その斜め前にある美術館は、元はアンソールが50代のときに叔父から譲られ、その後30年過ごした家である。

仮面の画家ジェームス・アンソール

芸術作品には、制作者の精神状態や感性、生活状況が影響するため、作品を見れば制作者の性格・気質などが分かるといわれる。アンソールの絵にはなぜ仮面、骸骨、死神が頻繁に登場するのだろうか。この疑問を解くためのヒントは、その生涯にある。

ジェームス・アンソールは1860年4月13日、英国人の父とベルギー人の母の第一子として誕生。父は富裕層の出身で、医学を修めた知的で芸術を愛する英国人。一方、母は教養のない家庭で生まれ、感情の起伏が激しく精神的に不安定で、文盲だった。避暑でベルギーを訪れていたアンソールの父は家族の反対を押し切り結婚したため、以後実家とは疎遠となった。アンソールが幼少の頃は、事業に失敗した父を、母が「家柄を鼻にかけた怠け者」「無為従食」と口汚くののしることが日常だった。女性優位の環境で生活せざるを得なかった父はアルコール依存症となり、家庭内はますます不和に。その反面、女たちから甘やかされて、わがままに育ったアンソールは、母が営む土産物屋の裏で一人遊びをしたり海を見て育った。反抗的で暴力的、自己主張の強い性格のため中学を1年で中退したが、彼の絵の才能を信じた父の勧めで17歳のときにブリュッセルの王立アカデミーに進んだ。しかし教授たちにことごとく反抗し、都会の喧騒に疲れた彼は20歳で帰郷。実家に居候し、生涯オオステンドを離れることはなかった。

25歳のときに肺炎を患い、その頃から奇想なモチーフが絵に現れる。家族の中でただ一人アンソールの理解者だった父が道端で頓死したことや、所属していた美術グループ「二十人会」から出展を拒否されたことで、自分の作品に無理解な批評家や世間への怒り、周囲の人が自分をあざ笑うという被害妄想は強まるばかりだった。以来彼の絵には、けばけばしい色使いで不気味な薄笑いを浮かべる仮面や骸骨、威嚇するような群衆が多く登場する。

40歳頃になると、やつと絵が理解されてきたことに加え、母や叔母の死によりストレスが軽減されるが、皮肉なことに、その頃から迫力に欠けた絵しか描けなくなった。69歳で男爵に列せられ、73歳のときにはフランスのレジオンドヌール勲章を受章。しかし89歳で没するまで、その奇妙な行動や風変わりな性格は変わらなかった。以上のような経歴から、仮面の絵の訳が推察できるのではないだろうか。2020年に新装された美術館は、ハイテクが駆使され、見応え十分である。





北海の旨いもの

北海は「灰色の小エビ」、「舌平目」、「ムール貝」が安くておいしい。特に「灰色の小エビ」の濃厚なうま味は、他のエビでは絶対に味わえない。くり抜いたトマトに詰めた小エビは、シンプルだが極上の前菜だ。ムール貝とフリットの組み合わせも、ベルギー人が愛する家庭料理なので、ご賞味あれ。タマネギとセロリで蒸したものはどの店で食べてもおいしいが、美術館のすぐ近くにある庶民的な店「コンボイス」の大盛のムール貝には驚かされる。ただしコショウが強めなので、少なめにと頼むとよいだろう。英国人の影響で、北海沿岸の街にはティールームが多いので、海を見ながらベルギー名物のワッフルやクレープでお茶をするのもいい。

デルヴォーの街 サント・イドスバル

「ポール・デルヴォー美術館」があるサント・イドスバルへはオオステンドから汽車でも行けるが、乗り換えや、着いてから駅でタクシーをつかまえるのが難しいので、トラムが便利である。乗り降りする人々や道沿いの家々を眺めながらの約1時間の旅は、ベルギー人の生活が垣間見られ楽しいものだ。

もし時間が許せば美術館見学の前後に街の中を見て回ろう。こじんまりとした可愛い街は、オオステンドと違い観光客が少なく、別荘を持つ人々が長く滞在することもあり、おいしいと評判の飲食店が多い。ベルギー王室御用達の「ジュール・デストルーパー」のビスケットは日本でも知られているが、その孫で北海沿岸きつてのパティシエ、ステファン・デストルーパーの店へは、国境を越えてフランスからも買いに来る人がいるほどだ。また、極上の肉を食べ



なければ、そのはす向かいにある「ディエレンドンク」がお勧め。多くの星付きレストランのシェフ御用達の肉屋なので、肉はもちろんのこと、仕出し料理の種類が豊富でおいしい。美術館は、この辺りから徒歩で数分のところにある。

ポール・デルヴォー

ポール・デルヴォーは、ベルギー東方、フランス語圏のリージュ州で1897年に生まれた。父は控訴裁判所の弁護士、母は教育熱心で厳格という知的なブルジョア一家だ。デルヴォーが4歳のとき、一家はブリュッセルに移住。7歳違いの弟が生まれるまで母の愛を一身に受けて育った。夢想家の彼は、蒸気機関車や当時ブリュッセルに開通したばかりのトラムに熱中し、中学のときは、大好きな叔母からもらったジュール・ヴェルヌのSF冒険小説『地底旅行』を愛読、高校ではホメロスの『オデュッセイア』に傾倒し、難しいラテン語科に進みギリシャ・ローマの古典を学んだ。

19歳でブリュッセルにある王立の美術学校、アカデミー・ロワイヤル・デ・ボザールの建築科に進むが落第、22歳で同校の絵画科に再入学

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.

1 ポール・デルヴォー美術館の内部 2 オオステンドにあるベルエポック期のクルサル・オオステンド
3 アンソールの代表作『キリストのブリュッセル入場』（一部）4 3の絵のモデルとなった仮面 5 贈の「灰色の小エビのトマト詰め」 6 クルサル・オオステンドに展示されているデルヴォーの壁画 7 ステファン・デストルーバーのバティスリーの外観 8 デルヴォーの『森の中の駅』 9 ポール・デルヴォー美術館の外観 10 デルヴォーの『緑のソファ』 写真：1 © FPDPM Peter Blanckaert, 2 © galerij1, 3 © visit-oostende, 4・5・7 © MakiMiyazaki, 6 © Alexander Dumarey, 8・9・10 © FDP-MUSEE



き彫りにされている。（宮崎 真紀）

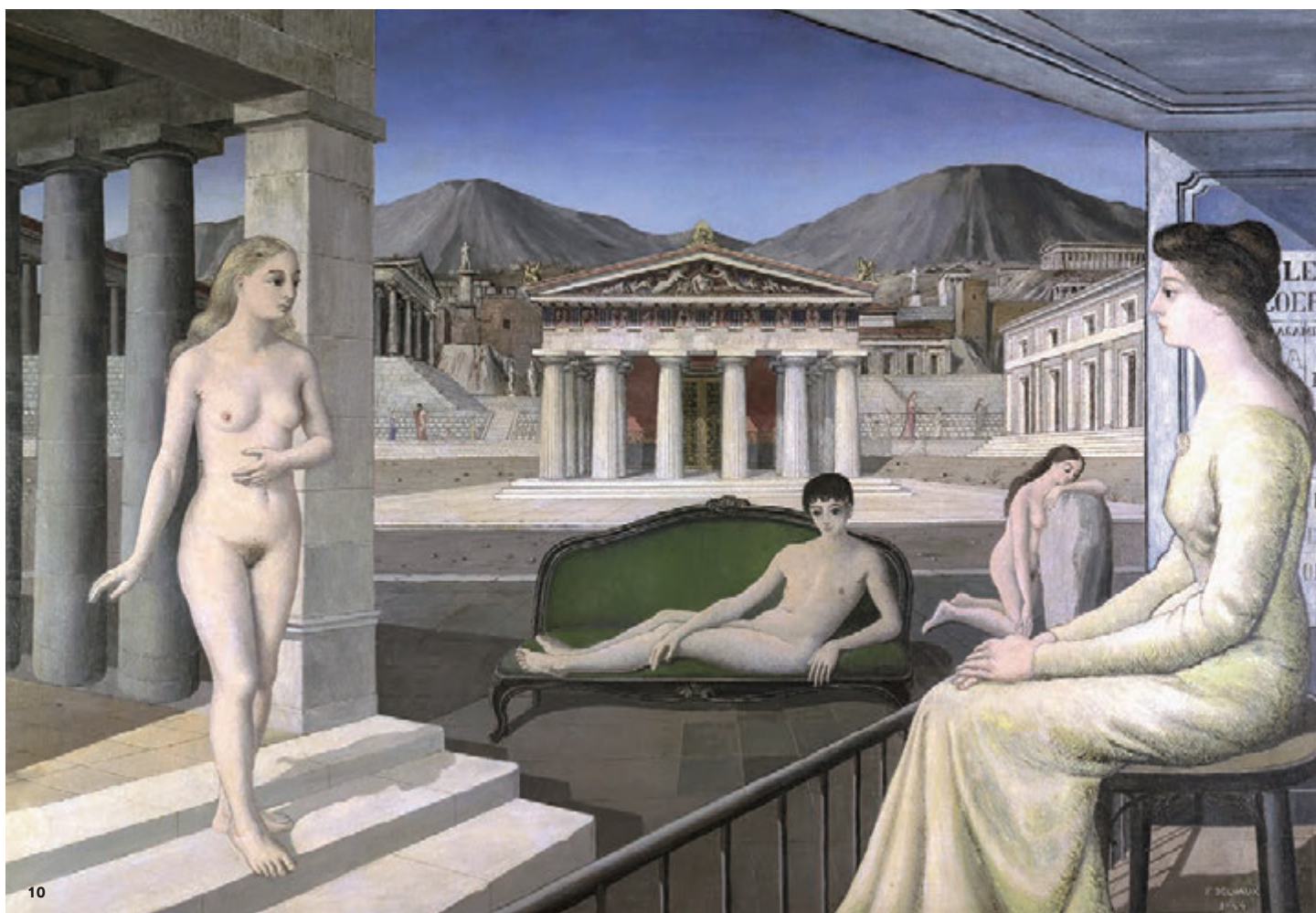
ポール・デルヴォー美術館は、彼自身が気に入って購入した別荘を改装したもので、緑あふれる静謐な環境に立つ。彼が使った画材や若い頃のデッサン、風景画、汽車の模型など、偉大な作家の創作活動が巧みに浮

する。両親の家の一室を改装して、アトリエを構えたのが26歳。ブリュッセルの画廊や格式の高い美術ホールなどで個展を開くという快調なスタートを切った。

画風の転換期

シュールレアリスムのレッテルを貼られがちなデルヴォーだが、初期は師の影響で新印象派や表現主義の様式で描いていた。30歳のときにパリで初めてデ・キリコの作品を鑑賞し、その並外れた手法に驚嘆。また同邦のルネ・マグリットの絵画表現に影響を受け、シュールレアリスム運動に接近した。これが第一の転換期だ。次が32歳のとき。生涯のミューズとなるタムと出会うが、母の猛反対とタムの親からの拒絶により泣く泣く別れることに。デルヴォーは、タムと別れた頃から、同じ顔の裸の女性を繰り返し描くようになる。50歳のときにサント・イドスバルで偶然タムと再会。当時の夫人とは離婚し、数年後にタムと再婚した。

- アンソール美術館
www.ensorstad.be
- ポール・デルヴォー美術館
www.delvauxmuseum.be





Germany

1 1512年建立の後期ゴシック様式のオスナブリュック市庁舎 2 クラウン通りに面した1586年築の木組みの家は目を見張る美しさ 3 市庁舎入り口扉のノブ。平和の象徴ハトと条約締結を表す「1648年平和」をお見逃しなく 4 平和の間。事前予約をすれば夜警ガイドツアーもできる 写真：4 © Stadt Osnabrück

[ドイツ・オスナブリュック]

INFORMATION

オスナブリュック・インフォメーション・センター

Rathausinformation

Markt 30, 49074 Osnabrück

+49 541 323 2152

www.osnabrueck.de

世界最初の大規模な国際会議が開かれた地

オスナブリュック市庁舎「平和の間」

ニーダーザクセン州とノルトライン・ウェストファール州にまたがるウェストファーレン地方に位置する古都、オスナブリュック。カトリックとプロテスタントの宗教対立がきっかけとなって起きた30年戦争を終結させる講和会議が行われた平和都市として知られる。

「ウェストファリア条約」は、1648年にオスナブリュックと近隣のミュンスターで交渉が行われ、締結された。2つの会場が必要だった理由は、プロテスタントとカトリックの指導者がお互いに顔を合わせることを拒否したためという。

この条約は欧州の国際情勢を規制する礎となり、国際平和問題を処理する際には会議外交が重要な役割を帯びるようになった。会場となったオスナブリュック市庁舎の1階入り口すぐ左にある「平和の間」は、予約なしで見学できる。世界最初の大規模な国際会議といわれる講和会議に参席した使節団や領主たち42人の肖像画が室内の壁一面に飾られており、圧巻だ。参席者が座った歴史ある長椅子に腰を下ろし、当時の交渉シーンを想像してみるのはいかがか。

観光名所は、ハンザ同盟都市として栄えた旧市街に集中している。商人たちが会合を行った市庁舎前マルクト広場からクラウン通りには魅力的な切妻屋根の家屋や木組みの家が連なり、市民が集う場として親しまれている。(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

心で運ぶ
ルートライナー
日通の海外引越

ヨーロッパ各国から日本へ
他のヨーロッパ諸国へ
そして世界へ

From European Countries to Japan
To Other European Countries
And to the World

日本語でお気軽に
ご相談下さい。

「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・営業所まで電話かメールでお気軽に。

Email, HEARTLINER@neeur.com 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
●ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

●フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
●ウィーン(+43) (0)1-7007-35411

●ブラハ(+420) 255-707-491
●ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
●ブダペスト(+36) (0)29-553-807



ドイツ日本通運

NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

1 サンタクロースではなく三賢者が贈り物を届けに来る 2 動物や妖精、花などの仮装行列が続く
3 ダンスなどのパフォーマンスのレベルも高い 写真：© ホッティング大田朋子

Spain



INFORMATION

ラ・カバルガータ・デ・レジェス・マゴス

La Cabalgata de Reyes Magos

日時：毎年 1 月 5 日の夕方スタート

(大都市では 18:00 - 21:00 頃まで開催。都市により異なる)

料金：無料

詳細はスペイン各都市・市町村の市庁舎ホームページでご確認ください

[スペイン ● 各地の市町村]

飴をまきながら進む仮装行列

東方三賢者のパレード

スペインでは、クリスマスの締めくくりとなる 1 月 6 日の前夜に「東方三賢者のパレード」が行われる。イエス・キリストが誕生した際、東方から 3 人の賢者が贈り物を携えて祝福に來たという言い伝えに倣って、5 日の真夜中に東方三賢者が子どもたちにプレゼントを届ける。その賢者たちを迎えるためのパレードが「ラ・カバルガータ・デ・レジェス・マゴス」だ。

大都市では三賢者に加えて、妖精の衣装をまとったダンサーが踊る山車や、空中パフォーマンスが繰り広げられる山車、アクロバティックをする山車などが次々と行進し、豪華な路上ショーが楽しめる。高さ数メートルにも及ぶ動物や花のオブジェも練り歩き、見応えは抜群だ。見物だけでも十分楽しいが、カバルガータの醍醐味は、山車から沿道に投げられる紙吹雪と飴をキャッチすること！空から降ってくる飴を取ろうと子どもたちは大盛り上がり。この夜にばら撒かれる飴の総量は一都市だけで数十トンに上る。

小さな村のカバルガータも勧め。地元の音楽隊が引率するいくつかの山車に地元の子どもたちを乗せて、飴を投げながら村を練り歩く。規模は小さく華やかさには欠けるが、喧騒を避けてパレードを見られ、飴をたくさん取れるなどの良さがある。

どこで見学するにも飴を入れる袋をお忘れなく！

(ホッティング大田 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.

[イタリア ● ミラノ]

おしゃれなイタリア版カプセルホテル オステルズ・ミラノ

INFORMATION

オステルズ・ミラノ
Ostelzz Milano

Via Giorgio Jan, 5/A, 20129 Milano
+39 333 163 0121
www.ostelzz.com

世界的にも有名な日本のカプセルホテルには、物珍しさから泊まってみたいと言う外国人観光客も多いそうだが、実はミラノ市内にも存在する。それが「オステルズ・ミラノ」だ。

このホテルは100個のボックス型のベッドルームで構成されており、その雰囲気はまさに日本のカプセルホテルのよう。バス共同でベッドだけの部屋がメインだが、クルーズ船のキャビネットのようにバスルーム付きの部屋もある。全5フロアのうち、4フロアは客室、1フロアは共同スペースとして使われている。宿泊客同士の触れ合いを大事にするこのホテルでは、カフェやイベントスペースが充実しているだけでなく、オンライン上でもつながれるよう、ホテル内だけのソーシャルプラットフォームを設けて、宿泊客同士がそこで情報交換できる仕組みになっている。

ミラノをはじめとするイタリアの人気都市のホテルは、往々にして宿泊代が高いのが問題だが、オステルズは値段もかなりお手頃。イタリアらしいおしゃれなデザインで設備も充実しており、スタッフの対応やサービスも良質なので、十分楽しいホテルライフを楽しめる。今後はイタリアの他都市や、ひいてはヨーロッパの主要都市にも進出する予定だということなので、旅先で見つけたらぜひ利用してみてほしい。

(田中美貴)

Italy

1 イベントスペースもあり、ホテルを超えたサービスが受けられる 2 イタリアでも人気の卓球も楽しめる 3 カフェなどの公共スペースが充実 4 長期滞在者の強い味方。スタイリッシュなランドリールーム 5 まさに日本のカプセルホテル風。清潔でデザインも良い 写真：© Ostelzz



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

[ハンガリー ● ブダペスト]

冬に負けない巻き毛の豚 マンガリッツァ

冷蔵庫のなかった時代、ソーセージやサラミなど肉製品の加工は、鮮度が外気温で保たれる寒い季節の仕事だった。ハンガリーに伝わる冬の行事「デイスノヴァーガーシュ（豚の解体）」では、早朝から近所の人々や親戚が集まって豚を解体し、それを余すことなく使って保存食を作る。

「コルバース」はパプリカパウダーが入ったドライなソーセージ。その食感はサラミより柔らかくスパイスが効いている。そのまま食べてもいいし、料理に使うとハンガリーらしい独特の風味が出る。「サロンナ」は豚の脂身を塩漬けや燻製にしたもの。「フルカ」と呼ばれるソーセージにはレバーと血の2種類があり、いずれも米と一緒に詰められる。ハンガリー人にとってこれらの肉加工品は、寒さが厳しくなるこの時期に旬を感じる食材だ。

ハンガリー固有品種の「マンガリッツァ」豚の飼育も盛んだ。毛足が長く寒さに強いので冬の間も放牧され、カボチャやドングリなど自然飼料を食べながら伸び伸びと成長する。その肉質は柔らかく、良質な脂をたっぷり蓄えているのが特徴で、サラミやコルバースは高級品として市場などで売られている。また、マンガリッツァを使ったメニューを提供するレストランも増えているので、ハンガリーに来たらぜひ味わってみよう。

（鈴木文恵）

Hungary

1 コルバースやフルカを売る屋台。ブダペストで毎年2月に開催されるマンガリッツァ・フェスティバルにて 2 長い巻き毛に覆われ、愛らしい風貌のマンガリッツァ豚 写真：© Fumie Suzuki



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 Kat 15, No: 444, 34149

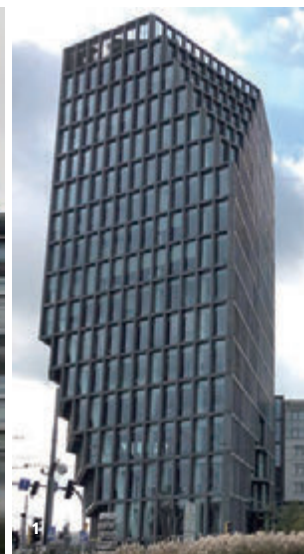
Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

TEL: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

e-mail removal.istanbul@neeur.com



1・2 見る角度によって形が変化するバウティク・ビルディング 3 バウティク・ビルディングとコンコルディア・デザインの間の野外スペースでは、ミニ展覧会などが開かれる 4 古い歴史を持つ印刷所を改築したコンコルディア・デザインは現代アートを発信 写真：© Tomomi Splisgart



INFORMATION

バウティク・ビルディング

Wieżowiec Bałtyk

ul. Roosevelta 22, 60-829 Poznań

+48 790 751 251

www.bałtykpoznan.pl

時間・休：店舗によるのでウェブサイトを確認を

コンコルディア・デザイン

Concordia Design

www.concordiadesign.pl

[ポーランド ● ポズナン]

見方が変われば形も変わる!?

バウティク・ビルディング

「バウティク」とはポーランド語でバルト海を意味するが、遠く離れた内陸の都市ポズナンの複合施設に、なぜその名が付いたのか。1929年〜2002年の間、この場所にあったバウティクという名の映画館を踏襲したからである。高さ67メートル、16階建てで、角度によって形が違って見えるのが特徴。大通りから見れば、まるでバルト海に浮かぶヨットのよう。2017年に完成したこのビルは、多目的ビルの建築を専門とするオランダの建築会社MVRDVにより設計され、そのオリジナリティあふれるデザインにより、さまざまな賞を受賞している。

現在はオフィスや銀行、飲食店などが入る。3、4階のフロアを広く使ったフィットネスジムは、眺めの良いのが売りの。外からも、遠くの景色を楽しみながらランニングマシンで走る人の姿が見える。最上階のしゃれたバーでは、美しい夜景がロマンチックな気分を演出。

その隣に立つビルは「コンコルディア・デザイン」。19世紀の歴史的建造物であった古い印刷所を改築したものだ。子どもから大人までを対象に、現代美術発掘の場としてワークショップや展覧会に活用されている。

両建物間の街路樹のある広場では、写真や絵画、彫刻などの芸術作品が展示されている。アートな空間で旅の疲れを癒してみては。(スプリスガルト 友美)

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

INFORMATION

アムステルダム水道砂丘

Amsterdamse Waterleidingduinen

Bezoekerscentrum De Oranjekom (ビジターセンター)

Eerste Leijweg 6, 2114BH, Vogelenzang

+31 20 608 75 95

awd.waternet.nl

開園時間: 毎日 (日出~日没)

ビジターセンター: 火~日 10:00 ~ 16:30

料金: 1 日券 1.50€ (18 歳以上)

※犬・自転車等入園不可

※入り口は 4 カ所にあるのでウェブサイトでご確認ください

[オランダ ● ザントフォート/ノールドワイク/ブルーメンダール]

広大な砂丘にすむバンビに会える

アムステルダム水道砂丘

雨水を砂丘という天然のフィルターを通してろ過する広大な自然保護公園「アムステルダム水道砂丘」。オランダ沿岸部の美しい大自然を体感できるこの公園は、ハールレムやアムステルダムといった大きな都市の近郊であることを忘れそうになるほど静かな別世界である。

公園には白い斑点が入った黄褐色の夏毛を持つ野生のダマシカが 2500 頭以上も生息しており、ほぼ確実に観察することが出来る。彼らが草原や森で草を食む姿は、まるでバンビとファリートのようだ。餌付けされていないため、近づくと警戒してすぐに逃げてしまうが、散策道にひよつこり現れて悠々と歩く姿が眺められるときもある。

そんなときは急に動かず、静かに見守ろう。牡鹿の立派な枝角は春先に抜け落ちるため、散策中に角探しも楽しめる。運が良ければキツネなども見ることが出来るが、こちらも餌やりは厳禁なので気を付けてほしい。

34 平方キロメートルに及ぶ公園には 4 つの入り口があり、それぞれの入り口からは色分けされた 2 つの散策ルートを辿ることができる。どれも約 4 ~ 9 キロメートルの比較的平坦な道だが、トイレや売店はないため、しっかりと準備してから出発しよう。

オランダ絵画のような表情豊かな大空の下、草木が生い茂った広大な砂丘を歩けば、最高の気分転換になること間違いなしだろう。

(東風 伊吹)

The Netherlands

1 見渡す限りの平地で表情豊かな空を満喫 2 間近で草を食むダマシカのつがい 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



今月の1本



Giuseppe Mascarello e Figlio Barolo DOCG Monprivato

ジュゼッペ・マスカレロ・エ・フィッリオ・バローロ DOCG・モンプリヴァート



バローロは、イタリア北部のピエモンテ州で造られる最高格付け DOCG（統制保証付き原産地呼称）の赤ワイン。「王のワインにして、ワインの王」と称される、イタリアの偉大なワインの一つです。

この DOCG に認定されている 11 の村の中でも、主要な村は 5 つ。セツラルンガ・ダルバ、モンフォルテ・ダルバ、カスティリオーネ・ファレットがある東側は、鉄分が多い土壌で重厚なワインが造られ、ラ・モッタ、バローロのある西側の土壌は、マグネシウムやマンガンが豊富でエレガントなワインとなります。

使われるブドウはネッビオーロ種 100%。イタリアで最も高貴な品種の一つ。晩秋の霧（ネッビア）が多い 10 月から 11 月頃に収穫される晩熟型です。

バローロは最低 38 カ月、より長熟させるリゼルヴァは 62 カ月（いずれも期間内 18 カ月の木樽熟成が必要）

の法定熟成期間がありますが、ネッビオーロは熟成するほどに、その潜在的な複雑味や厳格さが増していきます。

バローロは、昔からの長い醸しや大樽熟成による、長期熟成用の堅固な「伝統派」と、若いときから親しみやすい、オークのニュアンスと果実味の強い「モダン派」のワインに大きく分かれます。しかし実際は両者の技術を折衷した自由なスタイルのワインが多いようです。

ジュゼッペ・マスカレロは、1881 年から続く家族経営の伝統派ワイナリー。所有するブドウ畑 12 ヘクタールのうち 6.2 ヘクタールは、カスティリオーネ・ファレットのモンプリヴァート。バローロで最良の畑と呼び名も高いモノポール（単独所有畑）です。

ブドウは丁寧に手積み、熟成には大きなスラヴォニアンオーク樽を使用。6 年置いてリリースされるワインには、常に最高品質を目指す現当主マウロ氏の、伝統と革新への強い想いが込められています。

今回のワインは、傑出した 2004 年のもの（230€）。オレンジを帯びたきれいなガーネット色で、バラの花びらが舞い踊るような、芳しい香りに包まれるその後を、ザクロ、苦味のある乾燥ハーブや甘草、タバコの風味が追いかけます。ピロートのタンニンで包まれとても退廃的な一方で、しっかりした酸味とアルコールのエネルギーがみなぎっています。完璧なまでのバランスなのに、どこか危うげなニュアンス。現実と夢を行ったり来たり、果てしなく深遠なワイン。これから少なくとも 15 年は熟成を続けていくでしょう。（鈴木 かづみ）



【生産地】

イタリア、ピエモンテ州バローロ

【ブドウの品種】

ネッビオーロ 100%

【ワインひとくちメモ】

近年ブルゴーニュのように、畑ごとの個性を表現するため、特定の畑のブドウのみを使う「クリュ・バローロ」が注目を浴び、2010 年ヴィンテージから MGA（追加地理言及）としてラベルへの畑名表示が公式に認定されました（現在 181）。しかしフランス語でいう単一畑とは異なり複数の畑を含むこともある為、ここでのクリュは正確には地区。

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

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.19

発酵食品の豆知識

免疫力の要となる腸内環境は、腸内細菌の存在なしには語るできません。
腸内細菌は、体内のあらゆる機能に関係していることが明らかになってきているため、
これらをサポートする発酵食品が注目を集めています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

細菌パワーが作る保存食

食品保存のため生活必需品となっている冷蔵庫や冷凍庫は、電気発明以降の産物。人類の歴史上、かなり新しいことです。もちろん以前には、缶詰やレトルト食品も存在していませんでした。乾物、塩漬け、砂糖漬け（ジャムやシロップ類も含む）などと共に、古いタイプの食品保存法に数えられるのが発酵食品です。日本の食卓でおなじみの味噌や醤油、漬物、納豆、欧米ではヨーグルトやチーズ、ピクルス、オリーブ、ザワークラウト、また空気乾燥系のハムやソーセージ類など、いずれも細菌の助けなしでは発酵しません。

特に人気を集めているのは、善玉菌（プロバイオティク）と善玉菌が好む繊維（プリバイオティク）の両方が同時に摂取できる、植物性の発酵食品です。これらによる腸内環境への効果も研究が進み、今までスポットライトを浴びることのなかったキムチや味噌、ザワークラウトなどの伝統的な発酵食品が、健康食品として世界中で知られるようになっていきます。それ以外では、ケフィアやコンブチャ（紅茶キノコ）などの発酵飲料も人気です。

発酵食品が注目される理由

免疫システムの約 70% が腸（約 80% は消化管）に集中するため、善玉菌や繊維質の摂取により腸内環境を良好な状態に保つことは、健康促進の必須事項といえるでしょう。異なる菌種を含んだ発

酵食品を数種、定期的に摂取するのがお勧めです。代表的な菌種は、バクテリアの乳酸菌やビフィズス菌、また真菌類に属する麹菌や酵母など。健康を促進することから「善玉菌」にまとめられる各種の腸内細菌は、免疫力の強化はもちろん、代謝や脳機能、また各種のホルモン合成にも関わっています。例えば、あらゆる代謝をつかさどる甲状腺ホルモンは、活性型 T3 の約 20% が善玉菌の助けで合成されます（すなわち、腸内環境が乱れると、代謝機能が最大で 20% 低下）。腸内細菌と脳の関係も研究が進み、鬱や自閉症との関連も確認されています。



発酵食品の注意点

発酵食品は高ヒスタミン食品なので、花粉症の時期に花粉症を患う人が積極的に摂取すると、症状が悪化します。遺伝的または後天的な理由で、ヒスタミン代謝が滞っている人もいます。この場合は、花粉症持ちでなくても高ヒスタミン食品の総摂取量に気をつける必要があります。体内のヒスタミン値が上がりすぎると、頭痛、皮膚炎、お腹の緩みなど、各種の炎症を伴うので、1 食につき小さじ 1 杯程度の単位で調節して自分に合う適量を把握しましょう。

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〉

随時受け付け中。(2020年12月21日～2021年1月3日を除く。)

イギリス時間: 午前9時～午後6時

※お申し込み方法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〉

中学部・高等部入学試験8日程 出願期間1月6日～15日

4月編入学試験 出願期間1月4日～8日

試験日は1月24日同時実施



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？

18



西洋占星術の歴史

年末年始になると各誌で新年の運勢や占いの特集が組まれます。新聞・雑誌の星占い欄で自分の星座をチェックしている人も多いのでは。そこで、今回は西洋占星術について取り上げてみましょう。

その歴史は、紀元前 6000 年頃のメソポタミアに遡るといわれます。チグリス川とユーフラテス川の間で栄えたシュメール人による都市文明では、農耕のために星の動きを観測していたようです。同じ地で紀元前 2000 年頃に発展したメソポタミア文明では、バビロニア人が国家や王の吉凶を判断するため、太陽や雲、星など天空の現象や自然現象、動物の行動などから「予兆」を読み取る「プロト占星術」を生み出しました。これが今日の占星術の基本となったようです。ニネヴェの古文書館で発見された『エヌマ・アヌ・エンリル』には、紀元前 7 世紀頃の粘土板に 7,000 を超える予兆が記録されています。

マケドニアのアレクサンダー大王が紀元前 332 年にエジプトを占領すると、アレキサンドリアでヘレニズム文化が生まれ、この地でバビロニアの占星術を基にした占星術が発展しました。この占星術は、個人のホロスコープを使う現代の占星術により近い形になっており、

アレキサンドリアの学者プトレマイオスが手がけた著書は、西洋占星術の古典として後世に影響を与えました。

ローマ帝国の時代には、ローマ人にも占星術が浸透していきますが、コンスタンティヌス帝が 312 年にキリスト教に改宗すると、ローマ・カトリック教会は占星術に対し否定的な態度を取るようになります。

12 世紀のルネッサンスの時代になると、バビロニアやヘレニズムの占星術がアラビア語やサンスクリット語に翻訳され、イスラム世界やインドで花開くことになります。さらにラテン語に翻訳されたことで、ヨーロッパで再び学問としての占星術が発展するようになります。

しかし 17 世紀に入ると、コペルニクスによる地動説などの科学革命が起き、この頃から占星術が天文学と分離、新しい時代がやってきます。それが再び注目を集めるのは 19 世紀になってからのこと。神秘学や神哲学の影響を受けて復興し、1970 年代にはニュー・エイジ・ブームの中で、心理学的自己探究の一つとして人気を集めるようになりました。今日では、占いといえば星占いというように、私たちの生活に身近なものになっています。

（名取 由恵）

新学年度オンライン授業 2月1日開講！

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6 【受験コース】国語・算数・理科・社会・英語
- 小6 【受験基礎コース】国語・算数・英語
- 中1～中3 【受験コース】国語・数学・英語・理科・社会
- 【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

1月中体験授業実施

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。
※授業日・時間などはホームページにてご確認ください。

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



欧州日通グループ

謹賀新年

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も、みなさまにご満足いただけるサービスを心がける所存でございます。
引き続きご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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