

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

3

vol. 176
March 2021

壮大なスケートマラソン大会の
開催地（オランダ）





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.176 March 2021

表紙：再現されたスケートシューズ作りの作業場
写真：© Ibuki&Pen

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

壮大なスケートマラソン大会の開催地 〈オランダ〉

07 Europe Now

ヨーロッパ各国のお国柄

イタリア ● 「自分が大好きな、永遠の“子ども”」

チェコ ● 「黄金の手を持つチェコ人」

フランス ● 「独自のスタイルを貫くフランス人」

スペイン ● 「家族と過ごす時間が一番」

トルコ ● 「人も動物も共に生きる仲間」

ドイツ ● 「臨機応変で自分に正直なドイツ人」

13 Wine

今月の1本

ロツ・ディ・モンタルチーノ D.O.C. セスティ

14 Healthy Life

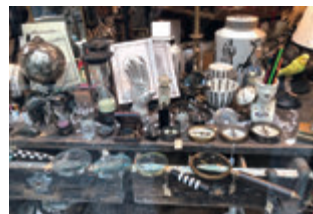
なるほど！ヘルシーライフ

香りで健康サポート

15 Do you know?

ご存じですか？

ワクチンって何？



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。

ニュース、ドラマ、バラエティなど!

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!

7日間視聴パス ▶ €15

短期視聴できます

©番組内容や放送日等は変更されることがあります

大河ドラマ 吉沢亮

青春を衝け

毎週日曜放送

ミックス。 3月は映画2本放送!

サバイバルファミリー

お申込みは
今すぐ!

www.jstv.co.uk

Tel. +44 20 7426 7330
[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



 *The Netherlands*

壮大なスケートマラソン大会の開催地

エルフステーデントフトは、凍った水路をたどってオランダ北部フリースラント州の11都市を巡る、約200キロメートルに及ぶ壮大なスケートマラソン大会である。しかし、21世紀になってからは暖冬続きで十分な厚みのある氷が張らないため、同じ都市を自転車や車で巡る旅が人気を博している。オランダ国内でもかなりユニークな文化を持つフリースラント州の魅力を、スケートにまつわるスポットを軸に紹介する。





絶大な人気を誇るスケート大会

スピードスケートの発祥地といわれているオランダ。国土の19%が水で覆われており、地形は起伏に乏しく、冬は厳しい気候だ。特に水路に囲まれた牧歌的な土地である北部フリースラント州に暮らす人々は、この地形と気候の組み合わせが作り出す天然の氷路に慣れ親しんでいることから、スケートに対する思い入れが格別に強い。凍った運河を辿って、州都レーワルデンからスネーク、アイルスト、スローテン、スタフォーレン、ヒンデローベン、ウォルクム、ボルスワルト、ハーリンゲン、フラネケル、ドックムまで、フリースラント州の11都市を巡る壮大なスケートマラソン大会「エルフステーデントフト」がこの地で開催されるのも、その強いスケート愛ゆえであろう。しかし、全行程において氷の厚みが最低15センチなければならぬといった開催条件があるため、この大会が最

後に開催されたのは1997年のことである。温暖化などの影響もあり、もはや幻のイベントとなりつつあるだけに、国内ではカルト的な人気を誇っており、冬に限らず自転車や車でこの11都市を巡るオランダ人も多い。

独特な気質と言語を持つフリース人

北に位置するこの州がオランダ人の国内旅行先として人気を博しているのは、スケート愛によるところだけではない。フリースラントは、かつて自由の民として周辺の権力に抗い続けてきたフリース人縁の地だったことから、独特なアイデンティティを持っている。その抵抗の歴史から、タフで癖が強いのがフリース人氣質といわれているが、彼らの最も顕著な特徴は、フリジア語という独自の言語を使用していることだろう。オランダ語と並んで公用語に定められているため、州内の案内標識は2言語併記となっている。オランダ人がフリースラントを訪れるのは、日本人が沖繩を旅する感覚に似ているかもしれない。

伝統工芸の街ヒンデローベン

スケートの歴史を深く知ることができる場所はいくつもあるが、あふれんばかりのスケート愛と素朴さが微笑ましいヒンデローベンのスケートミュージアムは、この州を知る初めの一步として好適だろう。数え切れないほど展示されている8世紀頃から現代までのソリやスケートシューズは、見ていて飽きることがない。オランダでは13世紀頃まで、フリッセンと呼ばれる牛や馬の骨で作られたソリやスケートを使用していたが、スケートが買えない子どもたちが動物の骨を足に括りつけて氷上を滑る習慣は、なんと19世紀まで続いたという。

ミュージアムの上階はオランダ伝統工芸であるヒンデローベン塗りの工房があることから、工房見学と組み合わせて訪れるのも良い。草花や鳥が描かれた木製の家具やお盆、小物入れなどは、かつて北欧やロシアとの木材貿易で栄えたこの都市の華やかな時代を彷彿とさせながら、同時にほっこりした雰囲気を持っている。

見どころいっぱい！のレーワルデン

エルフステーデントフトの巡礼地を訪ねるならば、大会のスタートとゴール地点となっているレーワルデンは外せない。街の北側を流れるボンケファールト水路にあるゴール地点には、「11都市十字」と呼ばれる大会のメダルを型どったアーチが設置されている。また、そこから更に北上した場所には、大会参加者がゴールする前にくぐる最後の記念橋が架かっている。タイルのモザイクが印象的なこのモニュメントには、身を切るほど冷たい向かい風を避けるた





小さくても侮れない街

11都市の中には、時の流れと共にすっかり小さくなってしまった街もある。しかし、貿易都市や大学都市として大いに栄えた過去を持つだけあって、美しい建築物やきつちりと整備された運河や港など、今でもそれぞれ独自の雰囲気を保ち続けている。

そんな小さな都市の一つであるウォルクムには、この街で生まれ育った20世紀の画家ヨニー・ハイスマンの美術館がある。古布や金属

の回収業を営みながら多数の作品を生み出したこの独学の画家は、繕った穴だらけのブローースや履き古した靴など、ともすればみすばらしい日常のアイテムを、あくまでも温かい目線で、ボロボロになるまでそれらを使い続けた持ち主の人生を称えるかのように緻密に描いた作品で愛されている。画家自身の意向で一切貸し出しされないことから、ハイスマンの珠玉の作品群はこのウォルクムでしか見ることができない。

大会の優勝者にはトロフィーが贈られるほか、全行程を完走した猛者には11都市十字のメダルが贈呈されるが、レーワルデンのフリース博物館には次回用のトロフィーが展示されている。この博物館では、テルプと呼ばれるフリースラントの特殊な地形の成り立ちや貿易都市として栄えた歴史、異国情緒あふれる伝統的衣装など、この州のユニークな文化が紹介されている。

エッシャーやマタ・ハリの生誕地でもあるレーワルデンは、文化施設が充実しているだけでなく、美しい運河沿いをそぞろ歩きながらショッピングが楽しめる街でもある。かつて刑務所として利用され、現在はおしゃれなカフェやアトリエとなっているブロックハウスポートにもぜひ立ち寄りたい。

北の州まで足を伸ばしたからには、おいしいものも味わいたい。お酒がいける口ならば、オランダの蒸留酒イエネーバに薬草を漬け込んだほろ苦いペーレンブルフを試してほしい。この薬草酒はもともとアムステルダムに薬草商が考案したものだったが、船酔いに効くという触れ込みだったため、貿易港として栄えた港町が多かったフリースラントでひと際愛された。有名ブランドはいくつかあるが、運河が美しい街スネークの中心地に現在でも小さな工場と店を構える1864年創立のウェデュエ・ヤウス

通も唸る薬草酒ペーレンブルフ

自宅の居間の天井に設置したもので、あまりの精巧さに時の国王までが見学に訪れている。これを見ずしてプラネタリウムを語るなれと言いたくなるほど唯一無二の美しい装置である。

またこの街にはデルフト焼と並んでオランダの有名な焼き物であるマッカム焼の工房兼ショップ「クンスト」がある。青と白が基調のデルフト焼とは異なり、赤・黄・緑といった彩色が華やかな陶器は、お土産としても喜ばれる。もうひとつの小さな都市プラネケルには、今も現役で稼働している世界最古の惑星運行儀「アイセ・アイシニング・プラネタリウム」がある。1781年、天文学に造詣が深かったアイセ・アイシニングが羊毛梳毛業を営む傍ら製作し、

自宅の居間の天井に設置したもので、あまりの精巧さに時の国王までが見学に訪れている。これを見ずしてプラネタリウムを語るなれと言いたくなるほど唯一無二の美しい装置である。

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@neeur.com

1 11 都市の1つハーリンゲンのライオン像 2 水と共に生きるフリースラントの街 3 可愛らしいヒンデローベン塗りの箱 4 200 キロメートルに及ぶレースで最後に潜る橋 5 動物の骨を利用した大首のソリやスケートシューズ 6 正確に動き続ける世界最古の惑星運行儀 7 ウォルクムのマツカム焼工房「クンスト」 8 オーク樽で熟成させた薬草酒「ペーレンブルフ」 9 フリースラントの名菓「オラニエクック」 10 スイレンの葉のモチーフが愛らしい州旗がほどこされたパッケージ 11 エルフステudentフトのゴールアーチ 写真: © lbuki&Pen、6 © Koninklijk Eise Eisinga Planetarium



オランダの中でもひと味違った文化や独自の言語を持つフリースラント。スケートのルートを追うように11都市を巡れば、風車やチューリップだけではないオランダの魅力に出合えることだろう。

(東風伊吹)

● フリースラント州観光局
www.frieslandholland.nl

生地に砂糖とシナモンを練り込んだ菓子パン「サウカーブロット」もフリースラント名物だ。かつては女の子を産んだママへのプレゼントとされていたが、現在では全ての甘い物好きにこよなく愛されている。通常はスライスしてそのまま食べるが、フレンチトーストにするとさらに罪深いおいしさである。

フリースラントの名菓といえば、フリーセ・ダウムピエと呼ばれる親指型クッキーも忘れてはならない。州内のカフェでお茶を注文すると十中八九このクッキーが添えられているが、これも店によって代々引き継がれているレシピが異なるため、店それぞれのユニークな味を楽しむことができる。

甘党にはオラニエクックと呼ばれる四角い焼き菓子をお勧めしたい。中世から存在しており、知られている一番古いレシピは1753年にまで遡る。伝統的にピンクのアイシングとクリームで飾られているが、下のケーキ部分は、州の北西部ではシナモンの使用量が多く、他の街ではショウガが使われるというように、都市や職人によってレシピがかなり異なる。

フリースラントの菓子御三家

トラは一押しだ。このブランドのペーレンブルフには、蜂蜜を加えたものやオーク樽で3年以上寝かせてウィスキーのように熟成させたものもあり、特に10年物のペーレンブルフのバランスの取れた深い味とまろやかな喉越しは、通をも唸らせることができるだろう。





1 これだけで会話ができるほど派手なジェスチャー（引用：ジャンルカ・イザイア著『A Napoli se parla cu' 'e mmane』）
2 今を楽しく生きるイタリア人にとってパカンスは命 3 注目されるのが大好きなイタリア人は、展示会場でもおしゃれの競い合い 写真：© 田中美貴

Italy



Che bbuò cchiù?

Che bbuò?



[イタリア]

面倒も多いが憎めない 自分が大好きな、永遠の“子ども”

陽気で情熱的、人懐っこくおしゃべり。マイペースでおしゃれでクリエイティブ。そして、男性はプレイボーイ。この辺りがイタリア人に対する一般的なイメージだろうか。

これらはほぼ正しいが、それは「自分が一番大事」ということに起因するため、実際はそうでないこともある。彼らは自分の感情のままに生きることで、本能に従っておいしいものや美しいものに猛進する。他人は気にしないので恥は感じず、先のことも考えない。彼らは常にポジティブに今を生きていて、果敢に女性を口説くのも、フラれたら恥ずかしいという感覚がないからだ。いい加減なのは自分の都合が最優先だから。常に自分は悪くないので、遅刻も地下鉄の遅れや渋滞のせい。成功すれば自分の手柄だが、問題が起きると何かのせいにして言い訳するかそれ自体をもみ消す。身ぶり手ぶりいっぱいに大声でしゃべりまくるのは自分が注目されたいからで、人の話は聞かず覚えてもない。おしゃれなのも自分が好きだから。しかし決して意地悪な国民ではなく、悪気があつて他人を陥れるようなことはしない。平和主義で弱者を助けたいという慈愛精神にあふれている。また、済んだことはすぐに忘れ、長く人を恨むこともない。つまり彼らは皆、大きな子どもなのだ。それ故に憎めない、チャーミングな国民なのである。（田中 美貴）

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@neeur.com



Czech

1 チェコ人を知るには『善良な兵士シュベイク』がお勧め 2 天文時計「オルロイ」も黄金の手によるもの 3 犬好きが多く、犬と暮らしやすい国でもある 写真：1 © Švejk restaurant、2 © Graham-H、3 © d_poltoradnev



[チェコ]

DIY が得意

黄金の手を持つチェコ人

古い街並みとビール、自然を愛し、少しシャイでマイペースというのが典型的なチェコ人のイメージだろう。また1989年のビロード革命がほぼ無血で成し遂げられたように、彼らは一般的に争いを好まない。民主化から30年が過ぎ、その国民性も変わりつつあるが、基本は平和主義、多少保守的なところもあるが、忍耐強く、ユーモアと風刺が好きな人々だ。

特定の分野を極めると驚異的な才能を発揮する、オタク気質を持つという側面もある。電子レンジやソフトコンタクトレンズを発明したのもチェコ人。最近では、若手技術者による3Dプリンターの開発でも注目されている。

「チェコ人の黄金の手」という言葉があるように、全般的に手先の器用な人が多い。大抵の修理等はお手の物、家を自力で建てる人も珍しくない。共産主義時代を経験している世代は、品物がなかなか手に入らなかったため、無い物は作る事が当たり前だった。コロナの流行が始まった昨年春、マスクが売り切れとなった時も、すぐに手作りし始めたのはもちろんのこと、作り方をいち早く動画サイトに投稿したり、必要としている人へ寄付したり、さらには高齢者などへの手助け、学生の自宅学習支援などのボランティアも自発的に行われるなど、助け合いの精神と行動力も持ち合わせている。

(金子 季乃)

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.

〔フランス〕

アンティークや手作りが大好き

独自のスタイルを貫くフランス人

INFORMATION

BHV MARAIS

52 rue de Rivoli 75004 Paris

www.bhv.fr

時間：毎日 10:00 - 18:00

※日曜大工コーナーは地下フロア

気分屋で気取っていて議論好き、自己主張の強い個人主義で恋愛至上主義……。これがフランス人に対するイメージだろう。Netflixのドラマシリーズ『エミリー、パリへ行く』では、シカゴの広告代理店からパリに赴任した主人公エミリーのハプニングに満ちた華やかなパリ生活が描かれている。そこにはステレオタイプを誇張したパリジャンが続々と登場。実際のところ、フランス人は自分の思いを相手にはっきりと伝えるので、時にはきつく感じられるだろう。絶対謝らずに理屈をこねるのもお家芸だ。だが激しく議論しても、時間が経つとけろりとしているのが彼らの良いところ。

この国で流行を追いかけるのはおしゃれとはみなされない。「自分のスタイル」を持つていることこそ一置かれ、尊敬される。古い物に愛着があり、日常的にアンティークに親しみ、至るところで開催される蚤の市や骨董市では「掘り出し物」を探す人で大にぎわい。日曜大工はフランスで最も人気のある趣味というほど盛んで、フランス人の80%が家のどこかに手を加えているそう。余暇にペンキを塗ったり棚や椅子を作ったり、少しずつお手製の家具を仕上げていく。人と同じ物を持つよりも、手作りや一味違ったものを好む傾向にある。コロナ禍において、パリではベランダでガーデニングや家庭菜園を始める人が急増中だ。

（魚住 桜子）

France

1 意地悪だけドスタイルのある典型的パリジェンヌ（『エミリー、パリへ行く』より） 2 窓の外にプランターを掛けて窓際ガーデニングを楽しむ 3 アンティーク店は掘り出し物が見つかる宝箱のような場所 4 マレ地区のデパート BHV は日曜大工グッズが豊富だ（INFORMATION 参照）
写真：1 © Emily a Paris, photo Philippine、2・3・4 © 魚住桜子



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



[スペイン]

独特な時間感覚で生きる

家族と過ごす時間が一番

地域によって風土や気候が大きく違うスペインでは、言葉や食事ははじめ、習慣なども千差万別だ。とはいえスペイン人全体にあてはまるお国柄として、「独特の時間感覚」が挙げられる。食事というと昼食は15時、夕食は21時ごろから始まり、日本人からすると2〜3時間遅い。スペイン人にとって午前中は15時頃まで、午後は21時頃まで、夜はそれ以降を指す。夕飯が遅いので小さい子どもからお年寄りまでみんな宵っ張りなのがこの国ならではの。朝、昼、晩の3食に加え、朝10時〜11時頃と17〜18時頃に軽食を取る習慣があり、1日5回の食事時間を中心に生活するので、生活リズムも独特といえる。

昼休みが長いのもこの国らしい。スペインに旅行した際、お店や美術館などの昼休みの長さに唖然とした人も多いだろう。シエスタの習慣は薄れてきているとはいえ、今でも多くの店では14時から17時まで昼休みを取る。昼時間を効率的に使おうとすると肩透かしをくらう。

そして、スペイン人は家族との時間を何よりも大切にしている。家族と故郷をこよなく愛し、進学や就職を決めるときは、仕事の出身よりも「地元から通えるか」を一番に考える人が驚くほど多い。結婚してから毎週日曜日には家族が集まり、おいしい食事を囲みながらおしゃべりに花を咲かせる。

(ボッティング大田 朋子)

Spain

1 1日に5回の食事を取るスペインの朝食は、コーヒーとパンなど軽め 2 バレンシア地方では家族が集うと食事はパエリアが定番 3 両親や兄弟とは毎週会うのはもちろん、親戚が集う機会も多い 4 子どもたちも大勢で遊ぶのに慣れている 写真：© Tomoko Ota



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.

Turkey



1 住宅街に「飛び出し注意」の標識が
2 なじみの場所できつろぐ犬たち（銀行入口）
3 市が設置した猫の家を住民たちが管理している
4 魚屋のおじさんに気づいてもらえるまでさりげなく待つ猫
5 猫たちのために作られたスーパー脇にある手作りの小屋 写真：© tomoedagli



【トルコ】

持ちつ持たれつの良い関係

人も動物も共に生きる仲間

INFORMATION

※ワクチン接種を受けていない犬猫もいるので、旅行者は安易に手を出さないう気を付けてください

映画の題材にもなる程有名なイスタンブールの猫。街を歩くとあらゆる場所で出会う。怯えたり逃げ出す様子はなく、人懐っこく足元に寄って来る。肉屋の前には骨が転がり、魚屋さんの親父がイワシを放り投げる。店先の商品の上でくつろぐ姿に目を細める店主。カフェの椅子、車のボンネット、モスクや博物館の中にも自由に出入りする。犬は大型犬が多くその大きさに怯んでしまうが、たいがい物静かに日向ぼっこをしている。当たり前のように船に乗船して対岸に渡るのを見たこともある。至る所に餌や飲み水、手作りの小屋が置かれ、住民が自主的に地域の犬や猫の面倒を見ている。国や自治体も動物保護法に基づき飼い主のいない動物たちの保護や治療、不妊去勢手術、餌の配布などに取り組んでいる。昨年はビュック島で観光客用に馬車を引いていた馬を市が買い取り保護し、代わりに電気自動車を導入されたニュースも。特別に愛情を傾ける人もたくさんいるが、多くの住民は地域で暮らす犬猫の存在を当然のことと捉え、ごく自然に振る舞っている姿が微笑ましい。顔を見れば声を掛け、手を伸ばしてなでてゆく。困っている姿を見たら放っておけない。そこには力の弱いものに対して直感的に働く優しさを感じる。同じ街に暮らす者同士がお互い様と言える信頼関係が、動物達との間にもうかがえるのだ。（ダールトモエ）

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



[ドイツ]

寄付には寛大な節約家

臨機応変で自分に正直なドイツ人

議論好きで社交的、そして自己主張が得意なドイツ人は、暖昧さや優柔不断を好まない。表情を相手に見せて何を考えているかを隠さない。節約家だが、社会的弱者への支援や寄付には時間もお金も惜しまない懐の深さも持つ。公私のけじめをつけ、余暇は家族や友人たちと大いに楽しむ。生真面目で勤勉、慎重と硬いイメージだが、行き当たりばったりの行動もあり、他人を尊重しながらもパーティやイベントでは大いに羽目を外すことも忘れない。

個人主義を尊重する傾向は学校生活でも顕著だ。学校は勉強の場というスタンスで、校則もない。服装や身だしなみなど生活指導は各家庭が責任をもつて行い、生徒の自由が重んじられるため学校は勉強以外で口出しすることは少ない。18歳になると成人として認められ、教師は生徒というより、一人の大人として敬意を払い、意見交換する。

また恋人や夫婦の別れは、「人の感情は時と共に移り変わる」と解釈し、当事者の問題には口を挟まない。さらに周囲がどう思うかではなく、自分の気持ちに正直になり、前向きに考える。周りにいる人も思いのほか好意的で、新しい恋を応援する。

個人差はあるものの、地域的には北部へ行くほど個人主義が強く、あまり他人に関わらない。一方で南部は、人懐こくて温かい傾向が多い点もユニークな一面だ。(シユピッツナーゲル典子)

Germany

1 家族との貴重な時間は仕事には代えられない 2 愛は永遠ではない? 3 プライベートな時間を大切にする 4 あまり飾らないドイツ人は節約家だが、支援や寄付には寛大な面も 写真: 1 © Helene Souza / pixelio.de, 2 © JMG / pixelio.de, 3 © Radka Schöne, 4 © adel / pixelio.de



◆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。

「心で運ぶルートライナー」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
- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ヴィーン(+43) (0)1-7007-35411
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- プタベスト(+36) (0)29-553-807
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

通 ドイツ日本通運
NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH



今月の1本



Rosso di Montalcino D.O.C. Sesti

ロッソ・ディ・モンタルチーノ D.O.C. セスティ



イタリア中部トスカーナ州、モンタルチーノ村が産地のブルネッロ・ディ・モンタルチーノは、パローロやバルバrescoと並び「イタリア3大赤ワイン」の一つ。1980年には初代DOCG（統制保証付原産地呼称）に認定された最高級ワインの一つでもあります。

トスカーナ州は、赤ワインの生産量がほぼ9割を占め、中でも高品質なものはほとんど土着のサンジョヴェーゼ種が主体。この品種は環境によって突然変異しやすいため多くのクローンが存在し、産地によって特徴もさまざま。ブルネッロ・ディ・モンタルチーノに使われるクローンは、皮が厚く渋みも強いブルネッロ（別名サンジョヴェーゼ・グロッソ）。これを100%使用し力強く濃厚で長期熟成タイプのワインを造ります。

ブルネッロ・ディ・モンタルチーノは、収穫後最低5年の熟成（うち最低2年木樽熟成と4カ月瓶熟成）を経

なければリリースできません。そのためほとんどの造り手は、収穫翌年の9月1日からリリース可能で、すぐ楽しめ、新鮮な果実味のロッソ・ディ・モンタルチーノ（1983年にDOC＝統制原産地呼称に認定）も併せて生産しています（同じ畑の若樹からのブドウ使用が多い）。

今回ご紹介するのは、天文学者でもあるジュゼッペ・セスティ氏によるワイナリー。1970年代にモンタルチーノに移住後、近所のワイナリーを手伝ううちにワイン造りへの情熱に目覚め、1991年、自分の敷地にブドウ樹を植え始めました。所有する土地102ヘクタールのうちブドウ畑は9ヘクタール。天文学を愛するジュゼッペ氏らしく、ビオディナミ農法を实践。彼の才能と感性に加え、舞台監督を辞め共に働く娘のエリーザさんの裁量により、短時間で地域を牽引する生産者の一人とまでになりました。彼らのワインは優美で温かく、香り高いのが特徴です。

きれいなルビー色をしたこのロッソ・ディ・モンタルチーノは、どこか懐かしい樟脳しょうのうの香りで、心を浄化してくれます。そこへ赤い果実、バラの花びら、野生のハーブの香りが層を成して溶け込んでいき、ブラッドオレンジの新鮮な酸味に、モレロチェリー、フェネルの風味が続きます。程よい塩味に、艶のある滑らかなタンニン、そして朗らかで曇りのないフィニッシュ。

満天の星空を見上げていたら、ふと流れ星に出逢ったような、煌めきを届けてくれるワイン。この2017年もの（25€）は、これから2～3年が飲み頃のピークとなるでしょう。（鈴木 かつみ）



【生産地】

イタリア・トスカーナ州・モンタルチーノ

【ブドウの品種】

ブルネッロ／サンジョヴェーゼ・グロッソ 100%

【ワインひとくちメモ】

トスカーナのサンジョヴェーゼを主体とする主要なワイン（ブルネッロ除く）：カルミナーノ・キアンティ、キアンティ・クラッシコ、ヴィーノ・ノビレ・ディ・モンテプルチアーノ、モレッリーノ・ディ・スキャンサーノ
「スーパースカン」は、カベルネ・ソーヴィニヨンやメルロなどの国際品種とのブレンド（サツカシアなど）

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.21

香りで健康サポート

五感にはそれぞれ目的があり、健康や生存に深く関係します。
そのうちの一つとして欠かせない嗅覚を中心に、香りと記憶の関係や
生活環境にある香りを使って嗅神経から脳に働きかける健康法などをご紹介します。
＜Text by 徳永 ゆり子＞

嗅覚と健康の関係

嗅覚には、まず芳香と悪臭を嗅ぎ分けるという目的があります。悪臭を嗅いだ際には「良からぬもの」として脳に信号が送られ、芳香を嗅いだ際には「気分を良くするもの」として反応します。特に悪臭を嗅ぎ分ける機能には、危険から身を守るという目的もあるようです。また、心地のよい香りをキャッチした際にも脳に信号が送られ、体内で適切な反応を起こします。例えば、おいしいような食べ物の匂いで唾液の分泌が促されたり、森林浴で森の香りに清々しさを感じたりするのは、嗅覚なしでは起きない反応です。これらの反応は意識せずに起きますが、意識的に目的に合わせた香りを使って、健康をサポートすることもできます。

香りのセンスが人によって異なる理由

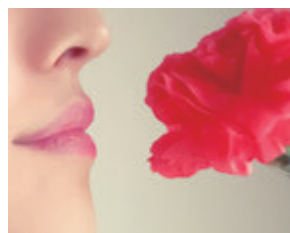
香りは個人の記憶や思い出とともに脳に記録されるため、一般的なカテゴリー分けはできても、人によって異なる記録内容となります。例えば、個人的にラベンダーは沈静効果のある良い香りだと感じるのですが、苦手という人に遭遇して質問したことがあります。彼女の祖母がよく使っていたため、幼少時に「年寄りっぽい匂い」として脳に登録されていたことが原因でした。また、オレンジの香りが呼吸を困難にするという人もいました。人によって味の好みも異なるように、香りの好みも人それぞれです。そのため意識的に香

りの効果を生活に取り入れる場合には、一般的な基準を元に、個人の好みに合う香りを数種見つけて使い分けるのがお勧めです。

究極の「ナチュラル」は、実際の状態

各種の植物に含まれるエッセンシャル・オイルは、自然界に存在する香りの成分です。とはいえ、人工的なプロセスを経て、植物から香りを構成するオイル成分のみが抽出されるため、見方によっては100%ナチュラルと言い難い部分もあります。調合の際には、リナロールやパイニーンなど、使用目的に合う成分を多く含むオイルを数種組み合わせると効果的です。これらには、植物が害虫や細菌等から身を守るための殺菌効果や抗酸化作用に優れる成分などが多く含まれています。

例えば、バラ園で美しく咲き誇る花を楽しんで特有の香りにつとりしたことがあるなら、香りの良いバラを栽培したり、切花を部屋に飾ったりして楽しんではいかがでしょうか。また、気分が沈み気味な時には、柑橘系の明るい爽やかな香りを使うのも良いでしょう。オレンジやミカンを食べた際には、皮に多く含まれるエッセンシャル・オイルの成分が空気中に漂って、気分もリフレッシュできます。



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＞午前9時～午後6時(イギリス時間)
随時受け付け中。 ※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。

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

- 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？

20



ワクチンって何？

新型コロナウイルスのワクチン接種が世界各国で始まりしました。今回はこのワクチンについて取り上げてみましょう。

ワクチンの意味を辞書で調べてみると、「生体に免疫を作らせて感染症を予防するために用いられる抗原。病原体あるいは細菌毒素の毒性を弱めるか失わせるかし、抗原性だけ残したもの」とあります。

ワクチンは、英語では「vaccine」、ドイツ語では「Vakzin」になり、もともとは牡牛を意味するラテン語に由来します。ワクチンと牛の関係は？…という、18世紀末のイギリス人医師、エドワード・ジェンナーにあります。

ジェンナーは天然痘ワクチンを開発した人物として有名で、「近代免疫学の父」とも呼ばれています。ロンドンで医学の勉強をした彼は、故郷である英中西部グロースターシャーのバークレイで開業医として働き始めます。当時、英国では幾度となく天然痘が流行していましたが、牛の乳搾りをする女性は天然痘にかからないという農民たちの言い伝えにジェンナーは注目。牛と接することによって、牛痘（牛がかかる天然痘）のウイルスにあらかじめ感染していたため、ジェ

ンナーはこれを天然痘の予防に使えないかと考えて研究を開始しました。1796年に使用人の子ともである8歳の少年に牛痘の膿を接種した後、天然痘のウイルスも与えところ、免疫が出来ていたので少年は天然痘にかからなかったのです。ジェンナーは研究の結果を論文で発表。人類初のワクチン＝天然痘ワクチンが開発されました。

しかしその一方で、中国では西暦1000年頃から、天然痘の感染者のかさぶたをすりつぶし、感染していない人の鼻の中に吹き込むことで再感染を防ぐという方法が行われていたこともわかっています。

1880年代には、フランスのパスツールとドイツのコッホにより、微生物に対するワクチンの基礎が作られました。両者は「近代細菌学の開祖」とわれています。以降、さまざまな感染症に対するワクチンが作られ、多くの人々の命を救ってきました。1980年にはWHO（世界保健機関）が天然痘の世界根絶宣言を行っています。

ワクチンを接種することで、人間の体は病原体に対する免疫を作り出します。ワクチンを上手に利用して、健康的に暮らしたいものです。

（名取 由恵）

オンライン 春期講習会 開講！

ご自宅から双方向型クラス授業の受講が可能

【開講期間／対象学年】

実施期間 4月7日(水)～11日(日)全5日間

対象学年 小学2年生～中学3年生、高校生

*実施内容はホームページにてご確認ください。

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メールまでご連絡ください。

online@joba-london.co.uk

JOBAロンドン校の生徒と一緒に学んでみませんか？

JOBA



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

Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com

お客様第一の日通です。

丁寧な、真心こめて。
私と家族の大切な荷物だから、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