

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

4

vol. 177
April 2021

個人旅行で楽しむアルプス
ハイキングの旅（スイス）



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol. 177 April 2021

表紙：グリンデルワルト近郊から望むアイガー北壁

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

個人旅行で楽しむアルプス ハイキングの旅〈スイス〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

イタリア ● ベルガモ「聖母マリアの奇跡の水が湧く教会」

ハンガリー ● ブダペスト「ブダ城地区の桜並木」

スペイン ● エル・ロシーオ「エル・ロシーオの巡礼」

ドイツ ● ヒルデスハイム「樹齢 1000 年のバラに魅せられて」

フランス ● パリ「グラン・ヴェフル」

ポーランド ● ストロニエ・シロンスキエ「芸術とコウモリのサンクチュアリ」



13 Wine

今月の 1 本

フォルハス・デル・サルネス 'レイラーナ・ジェノベバ' アルバリーニョ



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

自己免疫疾患と腸の健康



15 Do you know?

ご存じですか？

カレンダーの由来

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!



短期
視聴できます

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

◎ 番組内容や放送日等は変更されることがあります

主演 武井咲

テレビ朝日系ドラマスペシャル

黒革の手帖 ~ 携帯行 ~

4月放送予定

因縁の宿敵たちが
またも元子に襲いかかる!

同時放送の
日本のニュースを
毎日放送!

ニュース
ウォッチ9

国際報道
2021

この他にも
各種ニュース番組放送中!

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



Swiss Alps



個人旅行で楽しむアルプス ハイキングの旅

スイスアルプスは美しい。この雄大な山岳景観を目の前にして、誰もが息を飲み、心を奪われる。乗り物でさっと通り過ぎるだけのツアーではあまりにもったいない。登山電車の途中駅で下車し、1 駅だけでも歩いてみよう。歩くことにより、スイスアルプスの景観がより強烈な印象として残るはずだ。



■ スイスアルプス



山岳農民が紡いだスイスの景観

スイスといえば「山」のイメージが強烈だ。同国にある4000メートル級の山は合計48座。国土の3分の2が山岳地帯になる。

その山岳景観の中でも、特に春から初夏の美しさは格別だ。緑に輝く牧草地、色とりどりに咲き誇る花、白い頂きが連なる山々、吹き渡る風に乗って届くカウベルの音も耳に心地よい。だが、この見事な山岳景観は最初からあったわけではない。この国では農民が山を切り開き、何世代にもわたって維持、管理しながら酪農を営んできた。氷河土壌に覆われる同国の多くの山岳地帯では、雨が降るとすぐに石が流されるが、限られた土地を最大限活用するため、その石を丹念に取り除き、牛糞を撒き、牧草を刈る。石を取り除くといっても、急斜面で一抱えもある大きな石となると大変な重労働だ。その辛抱強い作業を長い年月をかけて続けた結果、美しい山岳景観が出来上がった。もしスイスで酪農が発達していなかったら、この山岳景観は決して現れなかっただろう。

地球1周半のハイキングコース

スイスは九州くらいの小さな国土だが、ハイキングコースが網の目のように張り巡らされている。コースの総延長は、国土上で約6万キロ。地球1周が4万キロなので、地球1周半に相当する。コースは歩きやすいように整備され、主な分岐点には標識が立ち、眺めの良い場所にはベンチが置かれている。

これほど多くのハイキングコースができたのも山岳農民のおかげだ。彼らは牧草地を確保するために山を切り開き、チーズや牧草を運搬するための無数の山道を作ってきた。そしてその道の多くが、現在のハイキングコースとして活

用されている。このようにスイスの農業と観光は密接な関係で結ばれている。

スイスの人々にとってハイキングは、とても身近な存在だ。彼らに出会ったら趣味を聞いてみよう。「ハイキング」と答える人のなんと多いことか！スイスのハイキングコースは整備がとてよく行き届いているので、安心して歩くことができる。クマなど危険な動物に遭遇することもない。

多彩な山の交通機関

スイスでは、登山電車やロープウェイ、ゴンドラなど、いろいろな種類の交通機関が麓の村と展望台を結んでいる。これらの乗り物が、ハイカーたちを簡単にハイキングのスタート地点まで運んでくれる。

そこはすでに森林限界を越えた、見晴らしの良い地点が多い。スイスではハイキングのスタートからゴールまで、常に良い景色と共に歩くことができる。コースにはいろいろなバリエーションがあるが、アップダウンの少ないほぼ平坦なコースや、緩やかな下りのコースも多い。足にあまり自信のない人は、徒歩1〜2時間ほどの標高差の少ないコースを選ぶと良いだろう。

人気の観光地では新しい路線を敷設したり、最新の車両を整えたりと、混雑の回避にいろいろな対策をとっている。例えばユングフラウ地方では、2020年12月に新しいゴンドラ「アイガー・エクスプレス」が完成。グリンデルワルトと2カ所の展望地点を、ゴンドラでV字型に結ぶ壮大なプロジェクトが実現した。

スイスでフラワーハイキング

スイスアルプスでは、4月の雪解けとともに春の花が顔を出す。日差しが強くなる5月から

6月は、山々がその最も美しい姿を見せる時期。特に牧草地帯一面を覆うタンポポと、雪をまとう峰々のコントラストは見事だ。

野に咲く花に続き、6〜7月頃からは高山植物の見頃となる。スイスには600種類以上の高山植物があるので、図鑑を片手にのんびりと歩くのも良いだろう。ユングフラウ地方のシーニゲプラッテをはじめ、国内各地に点在する高山植物園では、花の名前を確かめながら散策することができる。

スイスを代表する高山植物といえば、エーデルワイス。ドイツ語で「高貴な白」という意味で、花期は7〜8月だ。乾燥した日当たりの良い砂地などに咲くが、ハイキングの途中で見つけるのは容易ではない。地元の人に咲いているエリアを聞いてから出かけると良いだろう。



山上湖で狙うベストショット

コースの途中にある山上の湖で一休みするのも、ハイキングの楽しみの一つだ。特に湖面に山が映る景観は、絶好の被写体となる。山上湖の中でも特に人気が高いのは、ツェルマット地区のリッフェルゼーやシュテリゼー。名峰マッターホルンを湖面に映す「逆さマッターホル



6



5

ン」が美しい。近くにある山岳ホテルや山小屋に泊まり、朝焼けに染まるマッターホルンを狙う写真愛好家も多い。

山上湖のベストショットを撮るには、できるだけ風のない瞬間を狙いたい。風が吹くと湖面が波立ち、上手く映らないからだ。スイスの山は晴れていても午後から風が出ることが多いので、午前中に行動すると良いだろう。

山のレストランで堪能するランチ

ハイキングの後は、山のレストランでのランチが待っている。天気が良ければ、断然テラス席が良い。アルプスの眺望を楽しみながら、冷えたドリンクと熱々の料理を楽しもう。

ランチメニューの中で特にお勧めなのが、特大の焼ソーセージ「ブラートヴルスト」。スイスのドイツ語圏を代表する郷土料理で、マスタートードとブラウンソースをかけて食べる。フライドポテトなど、ジャガイモ料理を付け合わせにするのが一般的だ。「アルペンマカロニ」も試してみたい。マカロニと、小さく切ったジャガイモやハムをチーズであえた料理だ。リングゴのソースを付けて食べると、さらに味が引き立つだろう。

レストランのメニューはドイツ語とフランス語の併記が多いが、有名観光地では英語、中には日本語のメニューを用意しているところも。

ハイキングの注意点

■服装と靴

夏のシーズンなら、日中は半そで1枚で過ごせる日が多いが、展望台に上がると急に気温が下がる。天候が崩れて肌寒くなる場合もあるだろう。スイスのハイキングでは、標高や天候に応じてこまめに調整できる服装が必要だ。



7

山の天候は変わりやすいので、雨具も必要になる。長時間歩く場合は上下セパレートのレインウェアがお勧めだが、1時間程度の短いコースなら、簡単な雨合羽で間に合わせても良い。スイスの山は紫外線が強いので、帽子や日焼け止めクリーム、サングラスも用意しよう。

靴は防水加工が施され、底が厚くて滑りにくいものが良い。一見、簡単そうに見える一般向けのコースでも、スニーカーなどは滑って転倒の危険性がある。靴はなるべく履き慣れたものが良いが、現地のスポーツ店でハイキングシューズを購入することもできる。

■ハイキングの地図

全体の地形を把握するのに役立つ簡単な地図は、現地の観光案内所や登山電車の駅などで無料で入手できる。実際に歩く際は正確な地図もあった方がよい。スイス国土地理院発行の地図は、現地の書店やキオスクなどで購入できる。

■コースのオープン状況

ハイキングのシーズンは、おおむね6月から10月頃まで。標高が低いエリアなら5月頃から歩けるが、標高が高くなると残雪でコースが閉鎖されていることもある。コースのオープン状況は、現地のホテルや駅、観光案内所などで確認して計画を立てよう。

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 名峰アイガー、メンヒ、ユングフラウの3つの山を目指して
 2 コースの標識はスイス全土で黄色に統一
 3 スムーズな乗り継ぎが自慢の山岳交通機関
 4 スイスのシンボリック存在、エーデルワイス
 5 朝焼けに染まるマッターホルン
 6 プラートヴルストとポテトの付け合わせ
 7 ハイキングに必要な備品は村のスポーツ店でも揃えることができる
 8 駅付近に設置されたコース案内板でオープン状況を確認
 9 スイスにはシャレースタイルの建物が似合う
 10 ツェルマットの山上湖、シュテリゼーに映る逆さマッターホルン



宿泊は「密集」を避けて

ハイキングの後は、宿に戻ってまずシャワーを浴び、テラスでのんびりくつろぎたい。スイスのホテルは家族経営の小規模なものが圧倒的に多い。ハイキングの拠点となる山岳リゾートでは、シャレースタイルと呼ばれる三角屋根の山荘風ホテルが人気だ。窓辺に飾られたゼラニウムの花が美しい。

山岳リゾート地の建造物は、高さ制限に加え、三角屋根、2階から上の外観は木造にするなど、細かい景観規制が多くの自治体で導入されている。三角屋根の建物は箱型と比べ、部屋数がどうしても少なくなる。スイスに小規模なホテルが多い理由の一つだ。このような小規模のホテルでは、大人数の団体と一緒に泊る可能性は低い。「密集」をなるべく避け、落ち着いた雰囲気を楽しみたい個人旅行者にはうってつけだ。

家族旅行や少人数の仲間同士などの個人旅行では、貸別荘を利用する方法もある。原則として週末から翌週末までの1週間単位で貸し出している。宿泊費用も頭割りすれば、ホテルより割安になることが多い。食事は自炊しても良いし、外に出てレストランを利用することもできる。時間に縛られることなく、まるでその土地に住むような感覚で過ごすことができるのが、貸別荘の大きな魅力だ。

世界中が未だCOVID-19の災禍に見舞われる中、個人や少人数での移動、密閉空間とは対極に位置する山、小さなホテルや貸別荘での滞在など、スイスでのハイキングは、今後ますます注目を集めることだろう。

(和田 憲明)

- スイス政府観光局
www.myswitzerland.com
- スイス・サポート
www.swiss-support.co.jp/hiking.html





Italy

1 約2世紀半の時をかけて建設された荘厳な教会の外観 2 湧き水はペットボトルなどで持ち帰り可能。近くの土産屋で特製ボトルを販売中 3 ゴシック調の教会内部。祭壇下には聖母マリア像が安置されている
写真：© 佐武辰之佑 Tatsunosuke Satake



[イタリア ● ベルガモ]

画家カラヴァッジョ所縁の村の神秘スポット

聖母マリアの奇跡の水が湧く教会

INFORMATION

カラヴァッジョ村に湧き出る聖母マリアの奇跡の水
Santuario Santa Maria del Fonte di Caravaggio

Viale Giovanni XXIII, 24043 Caravaggio BG

www.santuariodicaravaggio.it

時間：月～土 6:30 - 18:00、日 6:30 - 19:00

北イタリア・ミラノの東郊外にカラヴァッジョと呼ばれる小さな村がある。この国を代表する画家カラヴァッジョ（1571～1610）が幼少期を過ごしたことに由来してその名が付いているが、この村には他にも有名な言い伝えがある。

1432年5月26日、ジャンネットという農民の女性が村で畑仕事をしていると、聖母マリアが現れた。マリアは彼女に信仰の刷新を説き、マリアの現れた場所からは水が湧き出て、病人だ人を癒す奇跡の水として知られるようになった。

1575年当時のミラノの大司教サンカルロ・ボロメオの命により、この地は「聖母の聖域」とされ教会が建築された。19世紀、この地には診療所も建設され、多くの人が治癒の力を求めたという言い伝えも残っている。

こうした聖母の出現は歴史的に世界各地で目撃されており、1858年にはフランスのルルドでも同じような出来事が起きている。ルルドでの出現はカトリック教会が認定したということもあり世界的に有名になったが、カラヴァッジョは同教会には認定されていない。

しかしイタリアではマリア信仰が根強く浸透しているため、地元の熱心な信者はもちろんのこと、大型バスで遠方から訪れる団体客も多数おり、多くの人がこの奇跡の水を求める神秘的なスポットとして知られている。

（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

[ハンガリー ● ブダペスト]

春を満喫する

ブダ城地区の桜並木

INFORMATION

トート・アールバード通り (遊歩道)

Tóth Árpád Sétány

ルスヴルム

Ruszwurm

Szentháromság u 7.

+36 (1) 375-5284

www.ruszwurm.hu

時間：月～日 10:00 - 19:00 (冬期 - 18:00)

ドナウ川西岸、王宮が立つ丘の上には古い町並みが残るブダ城地区がある。マーチャーシュ教会など歴史を伝える建築物も見応えがあるが、何より高台からの眺望が素晴らしい。眼下にはドナウ川が横たわり、対岸には壮麗な姿を見せる国会議事堂や聖イシュトヴァーン大聖堂が点在するペスト地区の街並みを一望できる。

マーチャーシュ教会のあるセントハロムシャーク広場からドナウ川を背にして真つすぐ進むと、すぐに丘の反対側に出る。城壁に沿って延びるトート・アールバード通りは遊歩道になっいて見晴らしが良く、起伏のあるブダ地区の地形とその斜面に並ぶ住宅街が見渡せる。観光名所から少し外れているので特に混み合うこともなく、のんびりとした散歩道だ。例年4月中旬になると、この通りに植えられた八重桜が開花する。ブダペスト市中心でこれだけ桜の木が集まる場所は珍しく、連なる木々にピンク色の花が咲き誇る光景は見事で、行き交う人々の顔にも笑みがあふれる。

散策の途中に立ち寄ってみたのが、創業1827年のお菓子屋「ルスヴルム」。マーチャーシュ教会とトート・アールバード通りをつなぐ小道に店を構えている。こぢんまりとした店内には時代を感じる木製のショーケースが設えてあり、ハンガリーらしいケーキや焼き菓子が並んでいる。(鈴木文恵)

Hungary

1 桜越しに見える王宮のドーム 2 歩行者専用のトート・アールバード通り 3 お菓子屋「ルスヴルム」の店先には春から秋にかけてテラス席ができる
写真：© Fumie Suzuki



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

1 女性たちはフラメンコ衣装を着て長い道のりを巡礼 2 「ブランカ・パロマ」とは白い鳩の意味 3 聖母マリアの白い聖地といわれる礼拝堂 4 エル・ロシーオは人口 1600 人余りの小さな村 写真: 1 © Avicentegil, 2 © José Carrasco, 3・4 © Turismo de Andalucía



INFORMATION

ロメリア・デ・エル・ロシーオ（エル・ロシーオの巡礼）
Romería de El Rocío

Calle el Real, 14, 21750 El Rocío, Huelva（礼拝堂）

www.rocio.com

※今年は 5 月 23・24 日に行われる予定だったが
パンデミックのため中止が決定

〔スペイン ● エル・ロシーオ〕

毎年約 100 万人が参加するスペイン最大の巡礼

エル・ロシーオの巡礼

アンダルシア州ウエルバ県にあるエル・ロシーオは、湿原地帯に馬や牛が放牧されているのどかな集落。この村はスペイン最大の巡礼地で、1 年に 1 度、村の礼拝堂に置かれる白い聖母像「ブランカ・パロマ」を拝むために約 100 万人もの人がやってくる。

「ブランカ・パロマ」は、復活祭から 50 日目の日曜日「ペンテコス（聖霊降臨日）」の日にだけ礼拝堂の外に出される。その日に開帳される聖母像のご尊顔を拝むことができた人はその 1 年健康に恵まれ幸せに暮らせるといわれているため、一目見たいと、毎年スペイン各地から巡礼団がやってくるのだ。

この巡礼のユニークな点は巡礼者の衣装だ。男性は乗馬服、女性はフラメンコ衣装を身に着けたため、「フラメンコ巡礼」の異名を持つ。彼らは色鮮やかな衣装に身を包み、徒歩あるいは馬車や牛車に揺られてエル・ロシーオの礼拝堂までやってくる。巡礼団は、食料やワイン、テントなどを積んだ馬車や荷車で、グアダルキビール川を渡ったり、砂埃が舞い上がる舗装されていない道を進み、1 週間ほどかけてたどり着く。聖母像を一目見るためとはいえ、野営をしながらの巡礼には信仰心だけでなく体力が必須。しかしそこはスペイン人。移動の休憩時間にはギターを片手に飲んで歌って踊って、宴を楽しむことは忘れない。（ポッティング大田 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.

Germany



1 ドイツ初期ロマネスク建築の傑作、聖マリア大聖堂の全景。建造物は戦後再建された 2 ヒルデスハイムのバラスパークリングワインもぜひどうぞ 3 街のシンボル「バラ」を用いた見学ルートをたどると、観光スポット 21 選へのアクセスも簡単 4 葉の生い茂ったバラの木に花を探す観光客 写真：© norikospitznagel

[ドイツ ● ヒルデスハイム]

戦火を生き抜いた伝説のバラ

樹齢1000年のバラに魅せられて

INFORMATION

ヒルデスハイムツーリストインフォメーション
<https://www.hildesheim.de>

1000年以上の歴史を誇り、9世紀初頭にはルードヴィッヒ敬虔帝により司教座が置かれた街、ヒルデスハイム。「聖マリア大聖堂」と「聖ミヒャエリス教会」の2つの世界遺産を有することでも知られる。この街の観光ハイライト「樹齢1000年のバラ」は、人気スポットである聖マリア大聖堂の中庭にある。重厚感のある外観と2階建ての回廊が特徴の大聖堂。聖堂は872年頃からここに立っていたそうだ。大聖堂北側の入口すぐ左にあるバラ見学ルートの標識に従い進んだ先には、3つの回廊に囲まれた後陣裏の中庭が。バラの木は、半円筒の外壁を覆うように葉が生い茂っている。このバラには興味深い伝説がある。9世紀初頭、敬虔帝は狩りからの帰路で礼拝用の聖遺物容器を忘れたことに気がつき、道を引き返した。幸い容器はバラの根近くにあったが、茂みに絡まって取り出すことができなかった。これはきつと神の啓示と理解した敬虔帝は、そこに聖母マリアに捧げる礼拝堂を建てた。第2次世界大戦の空襲で建造物もバラも破壊されてしまったが、バラの根は生き残り、今でも5月下旬から6月初めの2週間ほど、淡いピンクの花が咲く。ヒルデスハイムはニーダーザクセン州の州都ハノーファーから直通電車で30分ほどと大変アクセスがよいので、ぜひ一度足を運びたい。

(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
 ●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

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

[フランス ● パリ]

パリを代表する高級店が利用しやすいレストランに ル・グラン・ヴェフル

INFORMATION

ル・グラン・ヴェフル

Le Grand Vefour

17 Rue de Beaujolais, 75001 Paris

+33 (0)1 42 96 56 27

www.grand-vefour.com

ルーブル美術館の北側、パレロワイヤルの優雅な回廊と、緑あふれる庭園の一角に佇むレストラン「ル・グラン・ヴェフル」。創業1760年の歴史を誇る、美食の殿堂だ。アレクサンデル・デュマやビクトル・ユーゴーをはじめ世界中の著名人や美食家に愛されてきたが、コロナ禍で客足が途絶えた。総料理長のギイ・マルタン氏は語る。

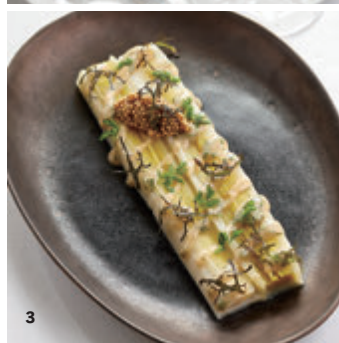
「高いクオリティを保ちながらも、時代に合ったレストランの形にコンセプトを変えます。今、こういう時代だからこそ和気藹々とした『懇親性』が必要。フランス革命以前、この店は地元の名士が集うカフェでした。その記憶とエスプリを蘇らせ、定休日なしで朝食やアフタヌーンティーもご用意し、多くの方に扉を開きます」。

以前のおまかせコースは一人315ユーロだったが、今後、季節の日替わり料理は2品で45ユーロ、3品で57ユーロとリーズナブルな価格に変更。メニューは、例えば月曜日は野菜づくしの前菜、仔鴨のソテー、プロフィットロール、火曜日は鯛のタルタル、ラムステーキ、リオレというように曜日ごとに変わる。

これまでは店内だけのサービスだったが、パレロワイヤルに面した中庭にも100席のテラス席を用意。美しい庭を目の前に、パリの華やかな時代に想いを馳せながらの食事はいかがだろう。新たなパリの名所になるに違いない。(魚住 桜子)

France

1 総料理長のギイ・マルタン氏 2 ボトフの野菜が入った牛ホウ肉のテリーヌ 3 ポロネギをビネガーソースでいただく王道ピストロ料理「ボワローヴィネグレット」 4 バニラアイスを詰めたシュー生地と熱々のチョコレートソースをかけていただく「プロフィットロール」 5 260年の歴史が築き上げた格式と優雅な風格のある内装 写真：© Le Grand Vefour



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

INFORMATION

ワスカヴィ・カミェン石炭窯

Wapiennik Łaskawy Kamień

Stara Morawa 29, 57-550 Stronie Śląskie

+48 695 205 787

www.wapiennik.art

時間：5～8月の火・水・金～日9:00～18:00

(秋・冬季は4人以上かつ事前連絡要)

休：月・木

料金：25zł

[ポーランド・ストロニエ・シロンスキエ]

これぞ先見の明、廃墟をとことんリサイクル

芸術とコウモリのサンクチュアリ

19世紀半ば、第2次産業革命時に建てられた石灰窯がポーランド南西部にある。しかし生石灰の需要は時代と共に減少し、戦後は放置されたまま崩壊が進んでいた。

それはもったいないと、この建物を修復し始めた芸術家夫婦がいる。1970年代当時、その計画は狂気の沙汰と揶揄されたそうだが、そこは目の付けどころが違う。芸術家。産業建築物の廃墟を見事に改装し、今では芸術作品の展示や詩のリサイタルなどが屋内外で執り行われ、アーティストたちのメッカともいわれるようになった。地上階の一室では、古い印刷用具が展示公開されており、事前予約をすれば一般入場者も古い印字を扱った印刷体験ができる。さらに、建物の周りには日本庭園が広がり、これがなかなか斬新かつ本格的で一見の価値がある。

この建物の再利用は芸術だけにとどまらない。屋根裏に定着していたコウモリのコロニーが、現在も彼らの巣として残されているのだ。ポーランドでは国内に生息するコウモリ全種が保護対象となっているため、国の補助金で屋根裏部分はコウモリ仕様に手を加えられ、自由な出入りを妨げないよう最上階の窓の一つが通年開放されている。また、一般入場者もこの窓から展望台に出ることができるので、近隣に位置する雄大な国立公園の景色を存分に堪能してほしい。(ソルネク流由樹)

Poland

1 石灰窯は周辺の景色に溶け込んでいるので見過ごし注意 2 山鳩の彫刻。外壁の窓にも芸術的なアクセントが 3 屋上の展望台へ続く戸口にはコウモリ情報が 4 展望台へと続く螺旋階段は窯が稼働していた当時の名残を感じさせる 写真：©ソルネク流由樹



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



Forjas del Salnés 'Leirana Genoveva' Albariño

フォルハス・デル・サルネス 'レイラーナ・ジェノベバ' アルバリーニョ



スペイン西北部の大西洋沿岸にあるガリシア地方の、入り組んだ海岸沿いに並ぶ5つの地区で構成されているのがDO（原産地呼称）リアス・バイシャスです。1988年にDOに認定された後は、熱意あるワイナリーが増え、より少量生産で品質重視の、独創的なワインが造られるようになりました。

このエリアは雨が多く緑も豊かですが、主に花崗岩土壌で水はけが良いため、ブドウ栽培に適しています。主要なブドウ品種は、全体の約90%を占める白ブドウのアルバリーニョ。果皮が厚く多湿な環境でも病害に強いのが特徴です。1986年頃から、単一醸造品種として認められ始め、今では国内外問わず高く評価されています。豊かな酸と、桃や青りんごの風味、そして海の恵みのミネラルも豊富なワインを造ります。また、アルバリーニョ発祥の地ともいわれるバル・ド・サルネスは、5つの地

区の中で最も重要で、ブドウ栽培面積もDO全体の半分以上、ワイン生産量も2/3以上を占めています。

今回ご紹介するボテガ（ワイナリー）は、この地区に居を構えるフォルハス・デル・サルネス。土着品種の赤ワイン造りのため祖父が興した家族経営のボテガでしたが、彼の意志を継いだロドリゴ・メンデス氏が2001年より現オーナーとなりました。2003年からは隣のピエルソ出身の著名な醸造家ラウル・ベレス氏との共同作業で一躍注目を浴び、2005年には白ワインもリリース。

合計12ヘクタールのブドウ畑には隣人からの賃貸、曾祖母から受け継いだ畑や世話を任された老夫婦の畑（どちらも樹齢200年にも及ぶ）なども含みます。今回の白ワインのブドウは、この老夫婦の畑から丁寧に手摘みしたアルバリーニョ。2,500リットルの大フールド樽で発酵後、瓶詰めまで1年間、澱と共に熟成されます。

まばゆく^{きらめ}く麦わら色で、その清らかな香りには神々しささえ漂います。フレッシュなレモングラスに、スパイシーでほんのり甘いローレルの風味。口に含むと、岩塩のような柔らかな旨味。そして、200年の間にこの土地で起こった、さまざまな出来事や想いが一気に押し寄せてくるような、圧倒的な重厚感。

しっかりとしたストラクチャーの中を突き抜ける透明感は、揺るぎのない芯の強さを表しているかのよう。

2018年（28€）はブドウの特性がよく出た大変良好な年で、今すでにとってもおいしく、これから7～8年はそれが続くでしょう。（鈴木 かつみ）



【生産地】

スペイン・ガリシア州・リアス・バイシャス

【ブドウの品種】

アルバリーニョ 100%

【ワインひとくちメモ】

アルバリーニョは、ガリシアと隣接し、同じ大西洋沿岸となるポルトガル北西部のミーニョ地方「ヴィーニョヴェルテ（緑の／完熟前の／若いワインの意）」エリアでも主品種で、その他アメリカ・カリフォルニア州や新潟県、大分県など、海の近くの産地で栽培されています。アルバリーニョのワインは魚介類との相性が抜群。

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





なるほど！ ヘルシーライフ Vol. 22

自己免疫疾患と腸の健康

自己免疫疾患と聞いても、ぴんとこない人が圧倒的に多いかもしれません。
橋本病、潰瘍性大腸炎、リウマチ、セリアック病、乾癬、多発性硬化症や一型糖尿病などをはじめ、
100種類以上の自己免疫疾患が現在リストに名を連ね、年々増加の傾向にあります。

< Text by 徳永 ゆり子 >

自己防御機能の仕組み

免疫システムは各種の免疫細胞で構成され、無特定と特定の両方のターゲットに対する防御機能により、外敵だと判断したものを攻撃します。細菌感染時には、抗原を記憶して抗体を作り次に備えます。一度風邪を引いたら、同じ風邪にかかりにくいのはこのためです。ワクチンは、この状況を人工的に作るもので、接種を受けた人の免疫システムに特定の抗原に対する抗体を作るよう働きかけて、将来的な感染の可能性に備えます。アレルギーの場合は、免疫システムがピーナッツや花粉などのアレルゲンを外敵として登録するため、それらと接触することでアレルギー反応を起こします。

自己免疫疾患と腸の関係

自己免疫疾患とは、免疫システムが特定の組織に対する抗体を作って体の一部を攻撃する疾患のことです。例えば、リウマチなら関節、橋本病なら甲状腺、円形脱毛症なら毛根に対する抗体を作ります。つながりの見えないこれらの共通点は、免疫システムの約70%が集中する腸にあります。腸は細胞一層で構成される細胞壁がバリア的な機能を持ち、腸内と体内とを隔てています。通常、分解済みの栄養素など許可されたもののみを通過させますが、ストレスに加え食品や薬品などが腸を痛めたり炎症を引き起こすと、この細胞壁のバリア機能は低下します。その結果、本来なら通過できない

物質も体内に入り問題を起こし始めます。

この状態は、通称「腸もれ (leaky gut)」と呼ばれています。食事で摂取したタンパク質や腸内細菌類など、腸もれで体内に入った異物は免疫システムが「外敵」と判断して対処しますが、私たちは主にタンパク質でできているため、異物と自分とを取り連えた場合には、自分を攻撃する抗体を作り始めると考えられています。一般的な食品や細菌類に含まれるタンパク質には、人間の組織と似た分子構造や交差反応性を示すものが各種存在します。腸もれを介してこれらの物質が免疫システムを活性化させるにつれ、発症リスクは大きくなります。遺伝的要因や腸内細菌の状態も発症に関係します。



腸の健康促進で、症状を改善

腸内の炎症を抑えることは、自己免疫疾患に限らずその他多くの症状改善に有効です。炎症の原因は個人によって異なるので、それが心理的なストレスだったり、食事で摂取するタンパク質だったり、また、幼少期に感染したまま忘れ去られた細菌が原因だったという場合もあります。免疫システムが登録した自己攻撃プログラムの内容は上書きできませんが、腸内環境を整えて炎症に対処すれば抗体値は下がるので、同時に症状も改善されます。

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

本格的ICT化

一人一台のラップトップ
全教室にインタラクティブボード
校内全域Wifi完備

オンライン
学校説明会実施中

- 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。

急な海外赴任の場合には、編入学についていつでもご相談下さい。

〈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。



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk
詳しくはHPをご覧ください。 www.rikkyo.co.uk



(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?

21



カレンダーの由来

日本の4月は桜の花が咲く季節。学校の新学期や会社の新年度など新しい1年が始まる時でもあります。毎日何気なく見ているカレンダーですが、暦はどのように作られたのでしょうか。今回はカレンダーの由来や起源について取り上げてみましょう。

日本語の「カレンダー」は英語の「calendar」からきていますが、もともとはラテン語で月の最初の日を意味する「calendae」と帳簿を意味する「calendarium」という言葉に由来します。古代ローマでは月の最初の日に帳簿の計算や支払いが行われていたため、語幹が同じなのです。

古代メソポタミアでは、紀元前2000年頃までに、農耕生活の中で季節や川の氾濫の時期を知るため、一定の周期で起きる月の満ち欠けを元に、新月から次の新月までを1カ月、週を7日単位にした太陰暦を使っていたといわれます。ところが太陰年は1年が354日であるため、実際の季節とだんだんズレが生じてきてしまいます。そこで太陽の運行を取り入れ、必要に応じて1年を13カ月にして調整するようにしました。これを太陰太陽暦といいます。日本の旧暦はこれに当たります。中国では紀元前2000年頃から太陰暦を元に十干十二支で

数える暦が使われ、戦国時代から二十四節気が導入されました。

一方、古代エジプトでは紀元前3000年頃から太陽暦の起源となるシリウス暦（エジプト暦）が使われており、恒星シリウスの動きを元にナイル川の氾濫時期を予測していました。紀元前45年頃、共和制ローマの政治家ガイウス・ユリウス・カエサルは、このエジプト暦を元にした暦を制定、ズレを調整するために閏年を設けました。これがユリウス暦です。ユリウス暦はおおよそ1600年間使用されましたが、128年間で1日の誤差が起きてしまうため春分の日がいつになるかわからず、キリスト教の復活祭（イースター）の日程を決めるのに支障が出てしまいました。そこで、1582年にローマ教皇グレゴリオ13世が、キリスト教の威信のためにもより正確な暦を取り入れました。これが現在私たちが使用しているグレゴリオ暦です。

日本では1873年（明治6年）からグレゴリオ暦が導入されました。他方で、一部の正教会（東方教会）では今でもユリウス暦を使っています。また、イスラム教社会の多くは現在もヒジュラ太陰暦（イスラム暦）を使用しています。

（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)
マドリード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