

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

6

vol. 179

June 2021

ドイツの緑の心臓
テューリンゲンの森を歩く (ドイツ)



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.179 June 2021

表紙：ブレンクナー展望台からの眺め
写真：© norikospitznagel

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

ドイツの緑の心臓 テューリンゲンの森を歩く 〈ドイツ〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

- トルコ ● イスタンブル 「海峡のある風景」
- フランス ● パリ 「メゾン・プリソン」
- ベルギー ● デイナン (ナミュール州) 「デイナンの街」
- イタリア ● ミラノ 「カフェ・フェルナンダ」
- スペイン ● サン・セバスティアン 「セマナ・グランデ」
- オランダ ● スヘフェニンゲン 「ニシンの初漁祭フラヘッフェスタハ」



13 Wine

今月の1本

シャトー・カルボニュー・ブラン

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

良質の眠りと朝の目覚め



15 Do you know?

ご存じですか？

テニスの歴史

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。

Amazon Fire TV Stickを使って

テレビの大画面で JSTVを見よう!

Stickは
テレビに!



操作は専用リモコンで!

日本の番組を放送中! **JSTV**

まずは、**JSTVウェブサイト**で
インターネット受信契約!

6ヶ月契約でウレシイ特典

€50キャッシュバック!



キャッシュバックを使って
Amazon Fire TV Stick
ゲット~!

©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 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



Thüringer

 Germany

ドイツの緑の心臓 テューリンゲンの森を歩く

ドイツには豊かな自然があり、トレッキングやハイキングを楽しめる全長 20 万キロの遊歩道や 7 万キロのサイクリングロードが整備されている。昨年からのコロナ禍で移動範囲の規制が施行されたこともあり、自然に癒しを求める人が急増した。国土のほぼ中央に位置するテューリンゲン州は「ドイツの緑の心臓」といわれ、休日や週末にはハイカーでにぎわう散策のメッカ。今回は文豪ゲーテのお気に入りだった「テューリンゲンの森」を紹介する。





3



2

テューリンゲンの森でハイキング

テューリンゲンの森は、北西のヴェラ川から南東部のフランケンヴァルトまで全長約150キロに及ぶ中低山地に広がる。森林は、トウヒ、マツ、モミの木など針葉樹が約6割、ブナ、オーク、シラカバなどの広葉樹が約4割を占め、豊かな自然と神秘的な雰囲気包まれている。今回は、この森の中でも特に人気のハイキングコース「レンシュタイク」を歩いてみよう。標高数千メートルの山頂を目指す登山のように大がかりな装備や準備は必要なく、ただリフレッシュや気分転換を目的に森を歩くのがドイツ流のハイキングだ。さらにコロナ禍で、普段森をあまり散策しない人たちにも、ストレス解消になると人気が高まっている。

ハイキングコースは、レンシュタイク協会が1896年に設立されてから徐々に整備されていった。コースの一部は、東西ドイツ統一の1990年まで西と東に分断されており、国境地帯は立ち入り禁止だったため、道中には手つかずの大自然が今も多く残っている。これは南部の黒い森とは大きく異なる点だ。

同コースは、テューリンゲンの森の尾根伝いに広がり、眺望が大変良い。どのコースも標高1000メートル以下の比較的穏やかな道のりは、初心者や家族連れにも最適だ。

具体的には、アイゼナツハ近郊の街ヘルシェルからフランケンシュタインまでの全長約169キロに8つのコースがある。全コースを巡るには数日必要だが、宿泊先まで重いリュックサックを届けてくれる配送サービスを利用すれば手軽に散策できる。

まずはどれか1コースだけを巡ってみるのもいいだろう。どのコースも全長10キロから25キロほどと、日帰りで歩いて回ることができ。また途中で天候が崩れても、1コースなら

何とか歩ける距離だ。ちなみにレンシュタイク(Rennsteig)の頭文字Rが表記された標識を目印に進めば、迷うことはまずない。

とはいえ、森の中ではネットがつかないこともあるので、事前にレンシュタイクのハイキングルート・プランナーでルートや所要時間を把握しておけば、不意のハプニングにも困らずに済むだろう。

ウィンタースポーツのメッカ「オーバーホーフ」へ

レンシュタイクへは、テューリンゲン州の州都エアフルト中央駅やゴータ駅から電車やバスを利用すれば簡単にアクセスできる。

ゴータ駅前からバスでハイキングの起点エベルツウィーゼに向かい、そこからしばらく歩くと、なかなか山あいにベルク湖が見えてくる。ここまで来ると、流れる空気がこれまでとはすっかり変わっていることに気が付くだろう。標高780メートルにある湖の水温は8度。夏には湖畔で日光浴をしたり、疲れた足を



4

水につけて一休みする隠れた人気スポットとなっている。

ベルク湖からはオーバーホーフへ向かってみよう。この街は、テューリンゲンの森の高台に位置し、澄み切った山の空気に包まれたウィンタースポーツ国際競技場として知られる。住民約1650人に対し、旅行者は年間10万人以上と、観光が大きな収入源となっている。クロスカントリーやバイアスロンなどウィンタースポーツの他、ハイキングや保養を目的として訪れる人も多く、旅行者にとっても友好的な街なので、この地に1泊するのもいいだろう。

山岳植物の宝庫と大パノラマ展望台へ

オーバーホーフの必見スポット「レンシュタイクガーデン」には、ホテルから出ているバスで行くことができる。2020年に設立50周年を迎えたこの山岳植物園には、ヨーロッパやアジア、南北米やニュージーランド産の植物4000種以上が7万平方メートルの広大な敷地に点在している。標高870メートル、年間平均気温は4・2度、1年のうち約150日が積雪する地帯で、植物の生命力を感じる。驚くべきことに、広大な園内の管理を担当するのはたった4人の専門家だという。案内してくれる彼らの話を聞けば、植物への熱意がひしひしと伝わってくるだろう。

次に向かうのは、レンシュタイクに来たら必ず足を運びたい「ブレンクナー展望台」。標高970メートルとレンシュタイクで一番高い地点にある展望台から見下ろす、目の前に広がる大自然、麓の街ズールや遠方のコーブルクまでの景観は圧巻だ。高台に佇む人、カメラのシャッターを押し続ける人、持参したコーヒーや軽食を楽しむ人など、ここではゆっくりと



穏やかな時間が流れている。しばし時を忘れ、日常の喧騒から解放される瞬間だ。

文豪ゲーテも頻繁に散策した森

展望台を後にして、次の宿泊地となるシュミーフエルトへ向かおう。部屋に荷物を置いたら、テューリンゲンの森に佇むレンシュタイク駅へ。「こんなところに駅？」と思うほど周辺は静まりかえっているが、電車はレンシュタイクとイルメナウ間を1日4往復しているそうだ。週末と祝日は、エアフルト中央駅からイルメナウを経てレンシュタイク駅間を走行し、ハイキングやサイクリング客の足として重宝されている。

ちなみに、エアフルトから30キロ南西に位置する街イルメナウは、かつて鉱山産業が盛んな温泉保養地として親しまれていた。文豪ゲーテはイルメナウの行政官として勤務した時期があり、公務の合間を縫ってテューリンゲンの森へ足しげく通ったそうだ。

レンシュタイク駅では、構内にあるカフェ「1番線」に入り、一休みしよう。ケーキとコーヒーで英気を養い、いよいよ待望の野生動物ウォッチングへ。

野生動物ウォッチングで魅惑の世界へ

ガイドに従って、イルメナウ地区の街フラウエンヴァルトから森林に入り、10分ほど歩くと、自然環境及び動物保護地区内にある、野生動物ウォッチング小屋にたどり着く。同地区は野生動物生息地として保護されており、ガイドが同行しなければ足を踏み入れることができない。

運が良ければ、周辺に生息するシカやキツネ、イタチ、ヤマネコを観察できるらしい。時にはシカ同士が角を突き合わせて喧嘩するシーンに遭遇することもあるそうだ。野生動物は音に敏感なため、極力話をしないこと、不要な音を出さないことなどの注意事項をガイドが教えてくれる。小屋に入り数分すると、ガイドがまいたエサの匂いにつられて、シカの群れが目前にやってくる。息をひそめ目を凝らして動物の動作を眺め続けていると、エサを食べたり、腹ごなしに横になったりと、大変興味深いシーンに出会える。沈黙の中で動物を観察している間は、現実から逃避した静寂の世界。心が洗われるようなひとときだ。

生物多様性の宝庫

翌日は、ホテルの近くにある森の中を歩き、生物多様性の重要性和保全について考えてみよう。テューリンゲンの森はユネスコ生物(生息)圏保護区に指定されている。ドイツの森林は、約半分が私有、約3割が国有、残りの約2割が州あるいは市の所有だそう。ここ最近、地球温暖化により環境がダメージを受けたり、生態系が脅かされており、次世代に継承する環境や多様な生物の保護は世界共通の課題だ。

ドイツ国土の面積のうち、森林の割合は3割ほどとさほど多くない。それでもこの国が「森

◆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
ハートライナー
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@neur.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
● プタベスト(+36) (0)29-553-807

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

1 プレンクナーの展望台周辺は緑豊かな絶景 2 あちこちにある標識にはレンシュタイクを意味するRの文字が 3 延々と続く緑の中にベルク湖が現れる 4 ひんやりとした空気に包まれたベルク湖で一休み 5 ハイキングコースの至るところにある休憩所 6 野生動物ウォッチングは事前予約必須 7 意外な場所に位置するレンシュタイク駅 8 大小さまざまな色鮮やかなガラス細工はお土産に最適 9 歩いた後は、特大牛肉のグリルもベロリ 10 不思議なことに満腹でも食べられてしまうデザート 11 木にもRの指標があるので森の中でも安心 写真：1・4・7・11 © Thüringer Tourismus GmbH、2・3・5・6・8・9・10 © norikospitznagel



10



9



8

地元の伝統産業・ガラス工芸

この周辺の伝統的な産業の一つにガラス工芸がある。中でも産業の中心地だったラウシャには今もいくつか工房があり、制作が続けられている。160年の歴史を誇るエアースガラス工房では、クリスマスオーナメントやグラス、デコレーションなどの製造過程とショールームの見学ができる。職人の高い技術を継承する必要を感じるはずだ。ショールームの商品の値段は少々高いが、製造プロセスを目にすれば納得がいく。

今回歩いたレンシュタイクは、2〜3泊すればリラックスしながら自然を楽しめる。道中に急勾配はないので、足元に気をつける必要はあるが神経質にならずに歩くことができる。一日が終わると、心地よい疲れで心も満たされる。旅の楽しみの一つは現地ですぐに食事ができ、テューリンゲン州の定番料理は、食べ応えのある肉料理が中心。さすがに毎日では食べられないだろうと思うかもしれないが、たっぷり歩いた後はそんなこともすっかり忘れて、やはり肉料理を選んでしまう。地元産の黒ビールに合わせれば、何を食べてもおいしいと感じるに違いない。

(シユピツナーゲル 典子)

- テューリンゲン州観光局
www.thueringen-entdecken.de/urlaub-hotel-reisen
- ハイキングルート・プランナー
www.tourenportal-thueringer-wald.de
- レンシュタイク・ロードマップ
www.rennsteig.de/wandern



11

Turkey

1 海辺の暮らしが垣間見られる 2 ヨーグルトで有名なカニルジャの港 3 海峡の最も狭い場所に位置する要塞ルメリ・ヒサル 写真：© tomoedagil



[トルコ・イスタンブル]

ボスポラスの風に吹かれて 海峡のある風景

INFORMATION

イスタンブル市・公式フェリー
Şehir Hatları
www.sehirhatlari.istanbul

イスタンブルの魅力といえは、やはり街の象徴である海峡の風景だろう。マルマラ海と黒海をつなぎ、3つの橋が架かる全長約30キロメートルのボスポラス海峡が、アジア側とヨーロッパ側に大陸を隔てる。陸から眺めるのも良いが、どうせなら船上からの景色を楽しんでほしい。観光目的だと1時間半ほどで海峡をコンパクトに回るショートツアーや、黒海側に一番近い港まで行くロングツアーがある。特別な日の思い出作りに個人やグループでチャーター船を予約することもできるし、ローカルな連絡船を使えば少ない出費で丸1日楽しめる。他にも定期船が縦横無尽に航路を結んでいるので、時間が許せば思いつくまま乗り込んでしまうのも手だ。気の赴くままに下船して、食事や散策をするのも楽しい。デッキに腰掛け、追いかけてくるカモメに目をやり、歴史的な建築物や遺跡、漁船や海峡沿いの別荘を眺めていれば飽きることがないだろう。帰りを急ぐならバスやタクシーで戻ることできる。

旅の途中で訪れたい街が海峡を挟んだ場所にあるなら、迷わず船での移動をお勧めする。例えばウスキュダルとベシクタシユ間の移動などは、陸路を使うよりもはるかに時間が短縮でき、交通渋滞もなく非常に便利。海峡の風を頬に受ければ、あなたもイスタンブルの虜になるだろう。(トモエダール)

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

[フランス・パリ]

パリの食のこだわりが詰まった食材のセレクトショップ メゾン・プリソン

INFORMATION

メゾン・プリソン・サントノーレ

Maison Plisson Saint Honoré

35, Place du Marché de Saint Honoré 75001 Paris
01 83 97 96 96

www.lamaisonplisson.com

時間：8:30 - 21:00
無休

2015年、マレ地区に1号店が誕生して以来、パリジェンヌたちの心を鷲づかみにし、2018年にはパリ中心のサントノーレ通りに1200平方メートルに及ぶ2号店をオープンした「メゾン・プリソン」。オーナーはフアッション業界で長年活躍した後、食の世界に転身したデルフィーン・プリソン氏。「近年パリで減少している、個人商店で食品を買うライフスタイルを復活させたかったのです。全国の小規模生産者を巡って厳選した食材、約6000アイテムを集めました」と語る。

1階にはパリ近郊で採れた野菜や果物、極上の肉やパテなどのシャルキトリ、さまざまな乳製品、テリースなどの惣菜、著名パティシエの看板スイーツなどを扱った店が連なる。2階にはワインカヴの他、食料品のコーナーがあり、パスタや缶詰、オリーブオイル、チョコレート、紅茶、ジャム、蜂蜜などが並び、こだけでパリのお土産を見繕うことができそうだ。また、ル・クルーゼをはじめ人気メーカーのキッチン用品、厳選された年代物の食器、同店オリジナルのエコバッグなど、キッチン周りの雑貨も販売。

外のテラス席や地階のレストランでは、旬の食材を使ったカジュアルなフランス料理が楽しめる。パリ随一のおしゃれな地区で、洗練された上質なモノを選べる、という雰囲気も人気の秘訣だ。

(魚住 桜子)

France

1 1階の中央には新鮮な野菜や果物がズラリと並び、2 品質にこだわったキッチン周りの雑貨コーナー 3 オーナーのデルフィーン・プリソン氏 4 2階の厳選された食材はお土産にもぴったり 5 ヘルシーなのにボリュームたっぷりのランチが人気 写真：1・2・4・5 © Romain Ricard, 3 © Sylvie Castioni



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

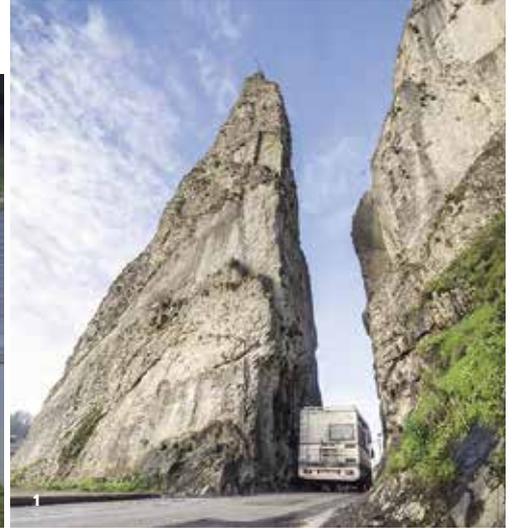
フランス 日通

通 フランス日本通運(株) NIPPON EXPRESS FRANCE S.A.S



1 高さ 40 メートルの圧倒的なバイヤールの岩 2 川船でのクルーズも楽しめる風光明媚なディナン 3 6 キロにわたる迷路や並木道が素晴らしいフレイール城 写真: 1 © SebastienROBERTY、2 © WBT-JP Remy、3 © J. Pirson

Belgium



INFORMATION

フレイール城

Château de Freÿr

Freÿr 12, 5540 Hastière

www.freyr.be

期間: 4月1日~11月15日土・日・祝/7月1日~8月31日火~日

休: 月

料金: 8.5€ (12歳まで無料)

バイヤールの岩

Rocher Bayard

Rue Defoin, 5500 Dinant (ディナンとアンスレムの間に位置する)

[ベルギー・ディナン (ナミュール州)]

岸壁と川に挟まれた美しい街

ディナンの街

ベルギー南部のナミュール州ディナンは、岩山が連なる渓谷にある街だ。街の前には北フランスに源を発するムーズ川が悠々と流れ、その後背には高さ100メートル級の岸壁が連なっている。ディナンは「神聖な渓谷」を意味し、ケルト人や古代ローマの時代から東西の交通の要地として知られていた。緑あふれる愛らしい街には、ノートルダム・コレジアル(教会)や断崖上の城塞、サクスの考案者アドルフ・サクスの家、修道士が生んだ傑作といわれるアベイビル「レフ」のレフ修道院跡に建てられた「メゾン・レフ」など、見どころが多い。しかしディナンの魅力は、自然に恵まれたその独特な地形にある。劇的な形をした「バイヤールの岩」は、中世の伝説「エーモンの4人の息子」で活躍する魔法の馬「バイヤール」が、ムーズ川を跳んだ際にそのひづめで亀裂を入れたとされている。車幅ぎりぎりの道は停車できないので、写真を撮るなら遠方から。お勧めは、ムーズ川の左岸にあるフレイール城。16世紀の城砦を200年かけてルネッサンス風に拡張。内部の装飾と20世代にかけて集められた優雅な家具や絵、フランスの名庭師ルノートル様式の庭園などからミニ・ベルサイユと称されるワロニー地方の特別遺産だ。なお、明仁上皇も、皇太子時代の1989年に当城をご訪問されている。

(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@neur.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.

Italy



3



4

1 美術館の雰囲気そのままのシックな店内 2 2階の回廊部分を利用した屋外のテラス席 3 揚げナスが入ったスパゲティ・アツラ・ノルマ (14€) 4 タコのグリル、ポテトとガスパツチョ添え (22€) 写真：© Caffè Fernanda



2



1

INFORMATION

カフェ・フェルナンダ
Caffè Fernanda
Via Brera, 28, Milano
+39 345 0504846
www.caffefernanda.com
時間：火～金9:30 - 17:00
休：土・日・月

[イタリア・ミラノ]

美術館の中のおしゃれレストラン カフェ・フェルナンダ

ミラノを代表する美術館の一つ「ブレラ美術館」。元々は美術学校として創設され、学校が収集していた美術品を一般公開する形で1809年に美術館が誕生した。ゆえに現在でも美術大学と一緒にあっており、1階部分は大学、2階部分が美術館だ。同館に併設されているビストロカフェが「カフェ・フェルナンダ」。店名は同美術館が戦後の空襲から復興する際に貢献し、同館初の女性館長となったフェルナンダ・ウイトゲンに由来する。そしてこのカフェの厨房を仕切るのも女性シェフ、アンジェラ・アダモだ。シェフの出身地であるシチリア風の料理をメインに、ヴィーガンメニューやグルテンフリーメニューに至るまで、バラエティにあふれた本格的な料理が味わえる。素材にもこだわり、野菜は身体障害者、難民、元受刑者などの問題を抱える人たちによる農園と特約し、この店のためだけに作られたものを使っている。

ケーキなどのカフェメニューや、ブラマンテ、マンテーニャといった画家の名の付いたハンバーガーなど、軽食メニューも豊富にそろっており、美術館の入館者以外も気軽に利用できる。美術館らしい重厚な雰囲気の中でくつろぐのも良いし、中庭を見下ろす回廊部分に設置された屋外のテラス席も気分が良い。美術館はもう訪れたという人はカフェだけでも楽しむ価値ありだ。

(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)

日通の引越しは
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

INFORMATION

**セマナ・グランデ
Semana Grand**

(観光案内所) Alameda del Blvd, 8, 20003 Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa
+34 943 48 11 66
www.sansebastianturismoa.eus
期間：2021年8月14日～21日
料金：入場無料
※2021年の開催については最終決定がなされていません。
ウェブサイトでご確認ください。(4月時点)

[スペイン ● サン・セバスティアン]

巨大人形パレードに連夜花火で大盛り上がり

セマナ・グランデ

スペインでは毎年8月になると複数の都市で「セマナ・グランデ(大きな1週間)」と呼ばれる祭りが行われる。花火の打ち上げやコンサートなど、さまざまな催しが1週間に渡って行われる他、移動遊園地もやってくる。中でもサン・セバスティアンのセマナ・グランデは有名で、国際花火大会や音楽フェスティバル、美食コンテスト、伝統スポーツ大会といった多彩な分野のイベントが目白押しだ。メインである「国際打ち上げ花火コンクール」では、世界中から集まった花火師が日替わりでラ・コンチャ湾から花火を打ち上げ、技術と美的センスを競う。夜空に打ち上がる花火が海面に映し出される格別な光景は、潮風を感じながら観賞したい。優勝者は最終日に発表される。

名物となっている「ヒガンテスとカベドス」の巨大人形も見逃せない。「ヒガンテス」はキリスト教以前の神様や王族などをモチーフにした高さ数メートルにも上る巨大人形で、周りで演奏するマーチングバンドと共に街を礼拝堂までパレードする。一方、頭でつちでユーモラスな「カベドス」は、豚皮を膨らませた袋で通行人を叩いて怖がらせる。追いかけてくるカベドスから「キヤー！」と逃げまわる子どもたちの姿はセマナ・グランデの風物詩だ。スペインらしさが詰まった1週間を満喫したい。

(ポツティング大田朋子)

Spain

1 祭り期間中に旧市街を散策していると出くわす巨大人形たち
2 毎晩15分にわたって行われる打ち上げ花火コンクール 写真：© Donostia San Sebastián Turismoa





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

フラヘッフェスダハ・スヘフェニンゲン

Vlaggetjesdag Scheveningen

Haven Scheveningen, Den Haag

1st Haven (Visafslag) 及び 2nd Haven (Dr. Lelykade) 周辺

www.vlaggetjesdag.com

日時：6月上旬～中旬、10:00頃～20:00頃

(詳細はウェブサイトでご確認ください)

料金：入場無料

[オランダ ● スヘフェニンゲン]

脂の乗った初夏の味を堪能する

ニシンの初漁祭フラヘッフェスダハ

初夏になると鮮魚店の看板に「ホランセ・ニューウエ」という文字が躍る。これは5〜8月に漁獲されたニシンのみに許される名称である。ニシンは年間を通して漁獲されるが、初夏のものは特に脂の乗りが最高なのだ。ニシンの初競りは伝統行事であり、企業がアツと驚く高額で競り落とすと、その翌日から全国でホランセ・ニューウエの販売が解禁となる。

デンハーグにある海辺の街スヘフェニンゲンでは、毎年6月上旬にホランセ・ニューウエの初漁を祝う祭りが開催される。形式や場所を変えつつも18世紀から続くこの祭りが「フラヘッフェスダハ（旗の日）」と呼ばれるのは、かつてニシンの初漁に出る船を何百枚という小旗で飾り立てていたためである。港で開催される祭りには約20万人が訪れ、旬のニシンにかぶり付きながら漁船を見学したり、船乗りたちのコーラスに耳を傾けたりする。漁村だったこの街特有の郷土服を着用した地元の人々が、昔ながらの手仕事を披露したり、手作りマーケットが開かれたりと、イベントは多岐にわたる。家族連れで楽しめる。

なお、ホランセ・ニューウエは生食ではない。内臓を処理する際に残される腓臓から出る酵素と共に塩漬し熟成させた後、食の安全上、凍結処理を施しているため、刺身とはまた違う独特な味と食感が楽しめる。

(東風伊吹)

The Netherlands

1 販売が解禁されたばかりの旬のニシン「ホランセ・ニューウエ」を頬張る 2 郷土服をまとった人々の手仕事も見学できる 写真：© Stichting Vlaggetjesdag Scheveningen



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



Château Carbonnieux Blanc

シャトー・カルボニュー・ブラン



フランスのボルドー産ワインというと、まず思い浮かぶのは赤かもしれませんが。しかしながら、年間生産量は全体の1割ほどですが、ボルドー・ブランと呼ばれる洗練された秀逸な辛口の白も、静かな人気を博しています。

使われる白ワイン用ブドウ品種は、ソーヴィニヨン・ブラン（柑橘類の風味、爽やかな酸、ミネラル）と、セミヨン（杏や蜂蜜の風味、まろやかさ）で全体の約9割を占め（順に42、47%）、石灰質や粘土質土壌で育てられたこの2品種を主に、アッサンブラージュ（ブレンド）しています。

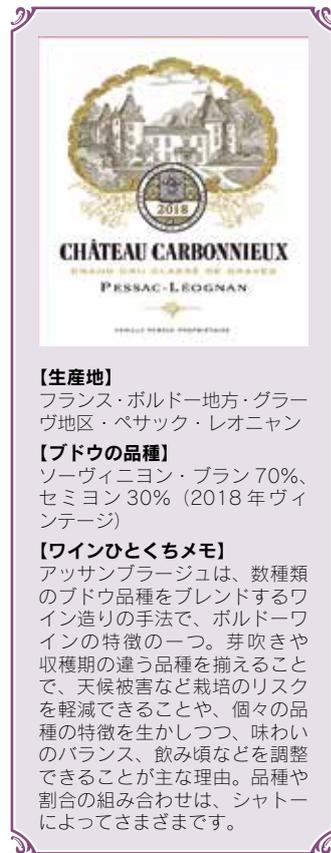
そのスタイルは大きく分けて2つ。ステンレスタンクで醸造される、爽やかで果実味豊かな早飲みタイプは、ガロンヌ川とドルドーニュ川に挟まれたAOC（原産地呼称統制）アントル・ドゥ・メールなどで造られます。一方、樽熟成を経た、より複雑で深みのあるタイプには、5

～20年の熟成に耐えるものもあり、特に、アントル・ドゥ・メールとガロンヌ川の対岸で隣接するAOCグラヴやAOCペサック・レオニャン（ボルドー5大シャトーの一つ、オー・プリオンがここが産地）で造られたものは、上質で気品にあふれたワインとなります。

AOCグラヴ内で、より厳しい条件を満たした北部の10の村に与えられたのがAOCペサック・レオニャンで、今回ご紹介するシャトー・カルボニューはその一つであるレオニャン村にあります。13世紀から続く老舗のワイナリーですが、1956年にマルク・ペラン氏が購入し全てを一新、現在は3人の孫たちの運営により、さらに品質が向上しています。所有畑92ヘクタールの約半分が白ワイン用（65%ソーヴィニヨン・ブラン、35%セミヨン）。ブドウは手摘みで収穫後、区画ごとに別々の樽で発酵、澱と共に10カ月熟成させます。それぞれの樽のワインの個性を生かし丁寧に調合することで、エレガントでバランスの良い、長熟可能なタイプが生まれます。

淡い黄色に仄かな緑が差し色のこのワイン。レモンやピンクグレープフルーツの新鮮な酸味、芳しい白い花の香りに、樽からくる泡立てた卵白のようなクリーミーで優しい風味が混ざり合い、そのふんわりと柔らかいテクスチャーは出来立てのスフレのよう。優美で滑らかな余韻と共に、心地良い穏やかな時間が、ゆっくり流れていきます。

2018年もの（29€）は、夏から秋の熱い太陽のお陰で生命力もみなぎり、これから7、8年は飲み頃が続くでしょう。（鈴木 かつみ）



【生産地】

フランス・ボルドー地方・グラヴ地区・ペサック・レオニャン

【ブドウの品種】

ソーヴィニヨン・ブラン70%、セミヨン30%（2018年ヴィンテージ）

【ワインひとくちメモ】

アッサンブラージュは、数種類のブドウ品種をブレンドするワイン造りの手法で、ボルドーワインの特徴の一つ。芽吹きや収穫期の違う品種を揃えることで、天候被害など栽培のリスクを軽減できることや、個々の品種の特徴を生かしつつ、味わいのバランス、飲み頃などを調整できることが主な理由。品種や割合の組み合わせは、シャトーによってさまざまです。

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. 24

良質の眠りと朝の目覚め

毎日必要な眠り。その質の違いは、健康度に大きな差を与えるかもしれません。日頃のストレスが原因で、理想的な眠りから遠のいている人が増えているようで、快適な眠りと目覚めを得ているかを定期的にチェックしてはいかがでしょうか。

< Text by 徳永 ゆり子 >

眠りと自律神経の関係

眠りは生命維持に欠かせない大切なもので、睡眠中などの深い休息時のみに細胞の再生や修復が行われます。そのため、寝不足や睡眠障害などで十分な休息が取れない場合には、その日のメンテナンスが行き渡らない状態で翌朝を迎えることとなります。眠りは、自律神経のうち副交感神経によってコントロールされるため、自律神経が乱れると、寝付きが悪い、眠りが浅い、夜中や起床時間前に目が覚める、などの問題が生じます。慢性化すると毎日少しずつ負担が大きくなるので、早めに対処するのが理想的です。

眠りのチェックポイント

一般的に理想的とされる成人の睡眠時間は、7～9時間。体内時計に関係する遺伝子情報の違いから、理想的な睡眠時間は個人個人で多少異なります。理想的な就寝時間は午後10時かそれより前で、午後10時から午前2時までの4時間は、眠りのゴールデン・タイムとも呼ばれています。この時間帯に眠っていると、1時間につき2時間分の休息が得られるという説もあるので、理想的な睡眠の必須事項に加えると良いでしょう。

時間帯に加え、自律神経や体機能を調整することも良質な眠りをサポートします。光が視覚神経を通して脳を刺激するため、夕食後は部屋の照明を落とし、就寝2時間前までに携帯電話やタブレット

などの使用を終了するのが理想的です。遅い夕食や暴飲暴食も眠りを浅くするので、習慣化しないように気をつけましょう。日々のストレスや心配事が睡眠障害の原因になっている場合には、ネガティブ思考をポジティブに上書きしてから就寝することも有効な対策となります。



朝の目覚めとホルモンの関係

毎晩の快眠でしっかり充電するに越したことはありませんが、もし朝の目覚めがエネルギーに満ちた爽やかなものでなければ、起床時に最大値まで上がっているはずのコルチゾール（ホルモン）が上がっていないサインかもしれません。腸内細菌環境の崩れや炎症などもコルチゾール値と関係するので、自分でいろいろ試しても改善されない睡眠障害や朝の倦怠感などは、専門家に相談するのがお勧めです。簡単にできる唾液検査で一日を通してのコルチゾール値をチェックし、尿検査で神経伝達物質の代謝状況を調べれば、どの部分がうまく機能していないかがある程度わかります。全く同じ症状でも、原因は人によって異なるため、検査結果から個人に合う対処法を割り出すことが最善策となりそうです。

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

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）をご覧ください。

〈2021年度9月編入（詳細はホームページをご覧ください。）〉

出願期間：2021年5月31日～2021年6月11日 / 募集人数：若干名 / 一次試験：書類審査 / 二次試験：2021年6月20日、日本・英国で実施



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？

23



テニスの歴史

毎年6月に開催されるウィンブルドン選手権を楽しみにしている人も多いでしょう。全豪、全仏、全米オープンと共に、グランドスラムと称されるテニスの4大国際大会の一つで、夏の風物詩にもなっています。今回は、テニスの始まりについて取り上げていきます。

テニスの起源には諸説ありますが、そのひとつは古代エジプトで球を打ち合う球技が宗教的な儀式として行われていたというもの。

テニスの原型として一般的に知られているのは、12世紀頃からフランスの修道院で始まったジュ・ド・ポーム（手のひらの競技の意）。修道院の中庭や室内に線を引き、手のひらや手袋を使ってボールを打ち合うもので、貴族や僧侶たちの遊びとして盛んになりました。現在のようにラケットが使われるようになったのは、16世紀頃といわれています。

テニスという名称は、フランス語でつかむという意味の動詞「tenir」の命令形「tenez」に由来するという話が有力です。ジュ・ド・ポームは、ヨーロッパ各国に広がりましたが、英国王のヘンリー8世も愛好者の一人で、イギリスではリアル・テニス、コート・テニス、ロイヤル・テニスなどと呼ばれて人気を集めました。

1870年代、イギリス人のヘンリー・ジェムが、ペロタというバスケットの球技とラケットを合体させたスポーツを発案し、世界初のテニスクラブを創設しました。一方、1873年には同じくイギリス人のウォルター・クロプトン・ウィングフィールドがスフェリスティキという球技で特許を取得。これは芝生の上でラケットとネットを使って競技するため、ローンテニスと呼ばれるようになりました。この2つが近代テニスの始まりといわれています。

1877年に世界初のアマチュア大会である第1回ウィンブルドン選手権が開催されました。1891年にフランス選手権（全仏オープン）、1905年にオーストラレージアン・テニス選手権（全豪オープン）がスタート。米国では1881年に第1回全米シングルス選手権（全米オープン）が開催。以降、テニスは米国を中心に盛り上がり、1900年には男子の国別対抗戦であるデビスカップが始まりました。

現在では、世界中でたくさんの人に楽しまれており、日本からも大坂なおみ選手や錦織圭選手など実力ある人気プレイヤーが生まれています。（名取 由恵）

オンライン 夏期講習会 開講!

海外生および帰国枠入試に合わせた充実したコース設定

【開講期間／対象学年】

- I期 7月24日(土)～7月28日(水) 小1～中3
- II期 7月30日(金)～8月2日(月) 小3～中3
- III期 8月16日(月)～8月19日(木) 小4～中3
- IV期 8月21日(土)～8月25日(水) 小3～中3、高校生

*定員になり次第締め切らせていただきます。

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

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
- 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
- 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