

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

9

vol. 182

September 2021

アウトドア派を魅了する
クルコノシエ(チェコ)





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部
vol.182 September 2021

表紙：スニェシュカ山頂の建物群
写真：© 2020 Krkonoše

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

アウトドア派を魅了する クルコノシェ 〈チェコ〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ポルトガル ● 「ワールド・オブ・ワイン」
- イタリア ● 「ザ・プレイス・フィレンツェ」
- ドイツ ● 「ヒストリッシュ・ヴルストキュッヘ」
- スペイン ● 「バレンシアの日」
- フランス ● 「シドール登山道」
- ポーランド ● 「大自然に囲まれた聖地で魂の洗濯」

13 Wine

今月の1本

フランソワ・ヴィラルール、コンドリュエ・ドボンサン

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ ストレスと健康

15 Do you know?

ご存じですか？ 鉄道の歴史をたどる



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。

日本のニュース | ドラマ | バラエティ | 子供番組

24時間放送中だよ！

JSTV

インターネット受信でお申込み後、すぐ視聴！
特別な機材は不要、スマホやPCのウェブブラウザで視聴OK！

安心して楽しめる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

テレビ東京系バラエティ
YOUは何しに日本へ?

テレビ東京系バラエティ
家、ついて行っていいですか?

©番組内容や放送日等は変更されることがあります

NEW! ウレシイ特典!

6ヶ月契約で **€50**

キャッシュバック!

お得に見ちゃおう~!

短期視聴でも! **7日間視聴パス €15**

www.jstv.co.uk Tel. +44 20 7426 7330 [月~金 10:00~17:00(CET)]

NHK CosmoMedia Europe



Krkonoše

 *Czech Republic*

アウトドア派を魅了する クルコノシエ

雄大な山脈、広々とした草原に季節の花々が咲く景色の中を、思う存分歩いたり、自転車を走らせたり、ゆったりとした時間を過ごしたり、希望に応じてバラエティ豊かな楽しみ方ができる場所、クルコノシエ。壮大な自然の中からお気に入りのエリアを見つけよう。長期休暇を過ごすのはもちろん、プラハからなら車で2時間弱と近いので、週末に気軽に訪れることも可能だ。





2

チェコ北部、ポーランドとの国境を含むエリアに連なるクルコノシエ山脈。周囲に広がる手つかずの自然は1963年に国立公園に指定された。またユネスコの生物圏保護区でもあるため、貴重な動植物の生態が守られている。表情豊かに起伏する山々は、季節によって異なる風景を楽しませてくれる。

チェコ人の休暇の過ごし方といえば、森を散歩したり、サイクリングを楽しんだり、冬場はスキーやクロスカントリースを満喫。自然の中で体を動かすこと、特に歩くことが大好きなこの国の人にとって、クルコノシエは最高のロケーションだ。

このエリアには、総距離800キロにも及ぶ歩行者用散策道とサイクリングロードが整備されている。見どころも難易度もさまざま、訪れる人を飽きさせない。その中からいくつか人気のコースをご紹介します。

最高峰スニエシユカ

まずはチェコで最も高い山、標高1603メートルのスニエシユカに登ってみよう。山頂に辿り着くにはいくつかのコースがあり、色分けされたツーリスト用の印に沿って歩いてゆく。この印は国内全土のあらゆる場所で利用されており、地図にも掲載されているとても便利な道しるべだ。上級者向けのコースは勾配がきつく険しいが、子ども連れ向けの比較的易しいコースもある。

チェコ・ポーランド・フレンドシップトレイルは、両国の国境をなぞるルートで全長28キロ。スニエシユカを通過する道でもあるため、トレッキング客の人気コースとなっている。散策道の中には、急傾斜に岩石を敷き詰めて作られたものもあり、なかなかワイルドで冒険心がくすぐられる。

体力に自信がない場合は、近郊の街、ベツ・ポト・スニエシユコウから出ているロープウェイを利用して行けば、快適かつ素晴らしい眺めを堪能できるだろう。運行は天候に左右されるため、最新情報をチェックしてから出かけよう。

山頂には不思議な形の建物が並ぶ。円形の教会ロトウンダや、円盤が重なり合ったような姿のポーランドに属する気象観測所。長方形の箱のようなものはチェコの郵便局だ。国内最高地点にある郵便局として知られ、郵便物の受け入れなどの通常業務の他、軽食やドリンクの販売も行う。それぞれ全く異なった個性的な建物が並ぶ様子は、まるでSF映画のセットのようだ。

頂上からの展望は、何よりのご褒美。天気が良いればボヘミア地方のほぼ半分とポーランド側も遠くまで見渡すことができる。

チェコ最長の滝

こちらもチェコ最長を誇るパンチャフスキー滝は、全長148メートル。階段状の岩間を流れ落ちる水が迫力満点のスポット。時間が止まったかのように凍りつく冬の滝もまた神秘的で美しい。近郊の町シュピンドルレーフ・ムリーンから散策道を歩くか、部分的にスキー場のリフトを利用して行くことも可能。ラベ（エルベ）川の源泉や、最も美しい景観を見渡せるスポットの一つと言われている、アンプロショヴァ展望台などの名所も合わせて巡ることができるエリアにある。

クルコノシエ国立公園の管理局があるヴルフラビーをはじめ、各拠点の街には観光案内所が設置されているので利用してみよう。トレッキングコースの他、テーマに基づいたネイチャートレイルなど、たくさんコースがあるので、地図を見ながらプランを練ろう。見どころは広範囲に及ぶので、時間に余裕が



4

ない旅の場合は、車か路線バス、自転車を積み込めるサイクルバスの利用がおすすめだ。

クルコノシエのクラコノシユ

ところでこの地域を旅していると、長い髭を生やし、帽子と外套を身に付け、パイプを手に持った仙人のような像に出会うだろう。これはクルコノシエの山の守り神とされるクラコノシユ。民話や映画にも度々登場する、チェコ人にとって親しみ深いキャラクターだ。温厚なようでも時に厳しい、自然そのものを擬人化したような存在とされている。クルコノシユ周辺では木彫りの像の他、彼の名前を冠した展望台やホテル、ビール工房もある。

ビールトレイル

近年チェコ全土でブームとなっているクラフトビール。主要メーカーのビールとはまた違った味わいで、自分だけのお気に入りを見つけるのも楽しい。クルコノシエにもクラフトビール工房がいくつもあり、自然を散策しながらそれらを回って飲み比べができるビールトレイルも



ある。マラー・ウーバのトラウテンベルクなど全5カ所の工房を巡る2種類のルートがあり、各30キロの道のり。ビール好きならぜひ試してみたいコースだ。

またスニエシユカからほど近い、標高1410メートル地点に建てられたホテル兼レストラン、ルチュニー・ボウダもお勧め。2012年にオープンしたクラフトビール工房では、パロハーチという銘柄で数種類のビールを製造している。のどごしスツキリの定番、ピルスナーやラガーの他、上面発酵のインディアペールエール（IPA）も人気。ラベ川の源泉から引いた水を使用して、ゆっくりと時間と手間をかけて造られる工程を見学することもできる。

山の生活と食文化

クルコノシエ発祥のクルコノシユスケー・キセロは、この地方のレストランなら大体どこでも味わえる定番のスープ。キセロとは、「酸っぱい」を意味するチェコ語に由来しており、「パン酵母（サワー種）を使っているのが特徴だ。森で採れたキノコを干したのから取った出汁をベースに、具にジャガイモ、タマネギ、卵が入る。酸味はそれほど気にならず、干しキノコの滋味深い味が溢れる。酵母に含まれるライ麦のおかげで程よくとろみがつき、具沢山の一杯でお腹も満たされる。

他には、周辺に自生するブルーベリーを使ったスイーツ「コラーチ（丸い菓子パン）」や「ブルーフコヴェー・クネドリキー（ブルーベリー入り蒸しパン）」もおいしい。

スキー愛好者の聖地

雪の量と質が良く、多くのスキー場が並ぶため、冬季にはウィンタースポーツ愛好者で賑わ

う。地域内にはスキーリゾートが20カ所あり、グレンドアの総距離は189キロ、リフトやゴンドラといった設備も充実している。お勧めはスキーなどの国際大会も開かれるシュピンドルーフ・ムリーン。初心者から上級者用、スノーボード用など、コースの種類も豊富だ。チェコ人が好きなクロスカントリーの専用コースは総距離600キロ。森を歩く感覚で周囲の景色を楽しみながら、自分のペースで進めるのが人気だ。中でも全長71キロに及ぶクルコノシエ・ルートは、西はハラホフから東はジャツレージュまでを横断する壮大なコース。走破するには約2日間かかるが、一部分だけを通るのでも十分にクロスカントリーの魅力が味わうことができるだろう。

緊急時の避難場所

クロスカントリーやトレッキングの途中で、万が一悪天候に見舞われ、それ以上道を進むのが困難な場合を想定して、避難用の小屋が設置されている。近年プラハ工科大学建築学科の学生との共同プロジェクトにより、新しい避難小屋が登場した。ユニークな発想と外





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: NEBE-removal@nipponexpress.com
 Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1
 1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.

1 一面に咲く高山植物 2 岩石が敷き詰められたトレッキングコース 3 ポーランドの気象観測所 4 クラコノシュ。実在するとしたらこんな風貌？ 5 遠くに見えるのが最高峰の山頂 6 クラフトビール「トラウテンベルク」 7 クルコノシェ発祥のスープ「クルコノシュスケー・キセロ」 8 学生の設計による避難小屋 9 冬のクルコノシェ 10 ベツ・ポト・スエシコウのウエルネス 11 国内最長のパンチャフスキー滝 写真：© 2020 Krkonoše, Pivovar TRAUTENBERK



タイプもいろいろ、宿選び

旅のベースとなる宿泊施設は、さまざまなタイプから選ぶことができる。この地方特有の黒い木と土壁の白のコントラストが特徴の民俗建築ロウペンカや、山岳地帯に多く見られる三角屋根の別荘風のペンションもあり、自分好みの宿を見つけるのも楽しいだろう。ラゲジュアリーなリゾートホテルでは、リラクゼーションのためのあらゆるサービスが受けられ、レストランや近郊の観光スポットへのアクセスも良い。プールやプレイグラウンド付きの施設なら、子ども連れの家旅行にぴったりだ。

(金子季乃)

- クルコノシェ国立公園インフォメーションセンター www.kmap.cz
- クルコノシェ・ビールトレイル <https://krkonoskapivnistezka.cz>

チェコのクリスマスツリーに欠かせないガラスの飾り。クルコノシェ西部の小さな町ポニクラでは昔から、冬の収入源として吹きガラス製のオーナメントの制作が盛んで、現在も昔の製法を引き継ぎながら、毎年新しいモデルが作り続けられている。制作行程は全て手作業で、職人の技術による製品は海外にも輸出されている。世界的にも珍しいこのガラス工芸は、2020年12月に無形文化遺産としてユネスコに登録された。

ユネスコ文化遺産の技術

観だけでなく、狭い空間を生かした実用的な作りとなっている。宿泊は禁止されているが、地図を見ながらこれらの小屋を探すのも面白い。山の天候は変わりやすい上、散策道はアツプダウンもあり、道路のコンディションもさまざまだ。くれぐれも安全に、自分のペースで進むことが大切だ。



Portugal



1 コルク・プラネット博物館 2 観光の合間にポルトワインはいかが？
3 巨大なワイン樽を模した席が面白いレストラン「T & C」 4 WOW
の大広場から望むポルトの街並み 5 WOWの大広場から望むドン・
ルイス一世橋

INFORMATION

ワールド・オブ・ワイン World of Wine (WOW)

Rua do Choupelo 39, 4400-088 Vila Nova de Gaia
+351 220 121 200
<https://wow.pt>

時間：月～金 12:00 - 19:00、土・日 10:00 - 19:00

休：年中無休

(レストラン/バー/カフェの営業は各店による。ウェブサイトで要確認)

料金：14 ~ 17€ (博物館による)

[ポルトガル ● ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア]

ワインファンは見逃せない ワールド・オブ・ワイン

ドウロ川沿いに位置するガイア市にはポルトワインセラーが林立し、毎年多くの旅行者が訪れる。特に、街の名前を冠したポルトワインの赤は「ポルトガルの宝石」と呼ばれ、長くヨーロッパで愛されてきた。

2020年、同市歴史地区に総工費1億500万ユーロをかけた施設「ワールド・オブ・ワイン(WOW)」が誕生した。約4万平米の敷地に設けられたテーマ別の6つの博物館は、そのアトラクションの一つ。国産ブドウがワインになるまでの過程がわかる「ワイン・エクスぺリエンス博物館」、世界の50%以上の生産量を誇るコルク産業を紹介する「コルク・プラネット博物館」、ポルトワインと好相性のチョコレートに関する博物館、「ファッシュョン・ファブリック博物館」など。さらにレストランやカフェ、ワインバーが9軒ある他、近々ワインスクールが開校される予定で、まさに複合文化施設といえる。

見どころは、施設の利用者でなくとも入れる大広場から見渡せる、対岸ポルトの街の絶景。ひときわ目立つポルトのシンボル「クレリゴス塔」を中心に段々畑のように重なった赤レンガの街並みや、ポルトとガイアを結ぶドンルイス一世橋を赤や黄色のメトロがゆつくり渡っていく様は、さながら一枚の絵のよう。ここは時代を超えたワイン造りの街の歴史と、そこに住む人々の冒険を物語っている。

(C・S 優子)



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

Italy



1 最高級のスイート「サンタ・マリア・ノヴェッラ・マスタールーム」 2 パブリックスペースには暖炉のあるコーナーも 3 サンタ・マリア・ノヴェッラ広場に面したレストランのテラス席
写真：© Dario Garofalo



[イタリア・フィレンツェ]

豪華な私邸のようなホテル

ザ・プレイス・フィレンツェ

INFORMATION

ザ・プレイス・フィレンツェ
The Place Firenze
Piazza Santa Maria Novella, 7, 50123 Florence
+39 055 26 45 181
www.theplacefirenze.com

コロナ禍で大打撃を受けた観光業の復活をかけて、イタリアは今、ホテルのオープンラッシュだ。そんな中フィレンツェで注目したいのは、今年5月にオープンした5つ星ホテル「ザ・プレイス・フィレンツェ」。前身は、2003年にオープンしたホテル「JKプレイス」で、当時から隠れ家的な雰囲気があるビールポイントだった。今回新しく生まれ変わり、宿泊客へのオーダーメイドのサービスなど、自宅のようにくつろげる雰囲気づくりに注力している。支配人いわく、「当ホテルは職人の工房のようなもので、手作りのホスピタリティを目指している」のだとか。

新ホテルは、サンタ・マリア・ノヴェッラ教会のある広場に面しているという立地条件を十分に生かし、各所からその広場が見渡せる設計になっている。併設のレストランには広場の一部を利用したテラス席があり、開放的。レストランやバー、ロビーといったパブリックスペースは、品よく飾られたアンティークの調度品とイタリアンモダンが融合し、まるでプライベートの邸宅のような造り。スイート8部屋を含む20の客室のインテリアは、それぞれ全く違うデザインとなっている。

ラグジュアリーでありながらアットホームな温かさもあるこの独特なホテルは、旅の特別な思い出を彩ってくれるだろう。

(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

通 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
www.nipponexpress.com/moving/it
NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com

INFORMATION

ヒストリッシェ・ヴルストキュッヘ
Historische Wurstküche
 Thundorferstr. 3, 93047 Regensburg
 (0941) 466 21-0
 www.wurstkuechl.de
 時間：10:00 - 19:00 (要確認)
 休：年中無休
 ※小屋 28席、新館 65席、屋外100席

[ドイツ・レーゲンスブルク]

ドナウ川沿いに佇む世界最古のソーセージ屋 ヒストリッシェ・ヴルストキュッヘ

ドナウ河畔に佇む南ドイツの古都レーゲンスブルク。2千年の歴史を誇る旧市街は、町並みが世界遺産に登録されており、中世の歴史的建造物の宝庫として観光客に人気。街を象徴する風景の一つ、ドナウ川にかかる全長約300メートルの国内最古の石橋は、木造だったものを12世紀中頃に建て替えたそうだ。

今回紹介する老舗ソーセージ屋「ヒストリッシェ・ヴルストキュッヘ」は、かつて石橋建築の際の現場事務所だった。工事終了後、港湾労働者やレーゲンスブルク大聖堂の建設作業員が軽食をとる食堂となり、19世紀初頭に経営者が変わって現在のソーセージ屋となった。

必食は炭火焼きソーセージのザワークラウト添え。程よい酸味が相性抜群でたまらないおいしさの発酵ザワークラウトと、旨味が凝縮された豚の内モモ肉に香料を用いた小ぶりのソーセージは、いずれも自家製。外はカリッと、中はジューシーで、一度食べたら病みつきになること間違いなしだ。また店主の秘伝レシピによる専用スイートマスタードもお忘れなく。

屋内でソーセージを焼くスタッフの様子もお見逃しなく。長蛇の列が絶えない小屋の横には新館レストランもあるが、天気が良ければ屋外に座ってドナウ川を眺めながらソーセージを食べば、この街ならではの思い出ができるだろう。

(シユピツナーゲル 典子)

Germany

1 地元産ジャガイモを使った人気の一品、ポテトスープ 2 ソーセージ屋本店の小屋前は、たちこめる炭火焼きの匂いにつられて集まる客が絶えない 3 ザワークラウトを添えた炭火焼きソーセージは6本、8本、10本、12本で提供 4 長蛇の列にめげず、小屋の中に入ってぜひ見学を 写真：© norikospitznagel



◆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. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.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
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- プタベスト(+36) (0)29-553-807

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

[スペイン ● バレンシア]

バレンシア王国の建国記念日

バレンシアの日

INFORMATION

バレンシアの日 (ディア・デ・ラ・コムニダド・バレンシアーナ)

Día de la Comunidad Valenciana

(観光案内所) Plaça de l'Ajuntament, 1, 46002 València, Valencia
+34 963 52 49 08

www.visitvalencia.com

日時: 毎年 10月9日 (バレンシア州は祝日)

料金: 無料

10月9日は、スペイン東部の海岸に面するバレンシア州の祝日に定められている。この日がバレンシア人にとって重要な理由は、イスラム勢力を倒しイベリア半島にキリスト勢力を取り戻した「リコンキスタ(国土回復運動)」と深く関係している。

8世紀初頭以来イスラム勢力の繁栄が続いていたイベリア半島で、当時イベリア半島東北部に存在したキリスト教王国(アラゴン王国)の王、ハイメ一世率いる軍隊がイスラム勢力を征服し、バレンシアに入城したのが1238年10月9日。つまりこの日は500年以上に渡るイスラム勢力の支配から解放され、バレンシアをキリスト教徒の手に取り戻した日なのだ。

バレンシア王国が建国された記念すべき日を祝うため、この日は「バレンシアの日」と定められ、街の至る所でさまざまな祝賀行事が催される。民族舞踊や打ち上げ花火、爆竹シヨードイベントは盛りだくさん。イスラム教徒とキリスト教徒の仮装行列「モロス・イ・クリステイアノス」も一見の価値ありだ。ハイメ一世に扮した人物や中世の農民、兵士、密売人などの衣装をまとった人々が、楽隊を率いて市役所広場までのルートを約3時間かけて練り歩く。

街中にバレンシア州旗が掲げられ、地域の民族衣装で着飾った人たちが溢れる、バレンシアの文化を色濃く感じる一日だ。

(ポツティング大田 朋子)

Spain



1 赤と黄の横縞に青が特徴のバレンシア州旗 2 国土回復運動にちなんだパレード 3 伝統衣装に合わせた独特の髪型にも注目だ 4 爆竹はバレンシアのお祭りに欠かせない 写真: © VisitValencia



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: NEES-Removal@nipponexpress.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.



France

1 微妙なバランスで積み重なる「セットフォアの揺れる岩」 2 景勝ポイントの一つ、空気もおいしいメルル湖のパノラミックビュー 3 シドーブル特産品のお土産は生産者直販のマルシェで 写真：1 © Yukiko Kodama, 2 © Vent d'Autan, 3 © Anthony Marcou

[フランス ● オキシタン地方タルヌ県]

神秘的な自然現象とその伝説を訪ねるエコツーリズム

シドーブル登山道

INFORMATION

シドーブル観光局

Sidobre Tourisme

Maison du Sidobre - 56, route du Lignon, Vialavert 81260 Le Bez

+33 (0)5 63 74 63 38

<https://sidobre-vallees-tourisme.com>

この1年余り、文化行事や閉鎖された空間でのイベントが禁止され、フランスに住まう誰もが「カルチャーと自由の終焉か」と怯える日々を過ごしてきた。しかし、さまざまな規制を余儀なくされても、日々楽しむことを忘れないのがフランス流。何もできないアンニュイなこの期間に再注目されたのが、身近で楽しめるエコツーリズムだ。自粛生活は、今まで遠くを見がちだった我々に、自然の中のレクリエーションの魅力と意義を再発見させる機会となった。

中でも秋の行楽にお勧めなのが、フランス南西部ヘルシニア造山帯中央高地のシドーブル山岳地帯にある登山道。侵食風化現象により形成された神秘的な巨大御影石群「ふしぎの登山道」を中心に、神々しい自然の恵みを体感しながら地域の歴史と文化に触れられるトレッキングスポットだ。難易度が低めのコースも豊富で、誰でも気軽に楽しめる。

「ベイロ・クラバド（釘打ちされた岩の意）」、「ガチョウ岩」、「セットフォアの揺れる岩」「黒歌鳥の池」、「鱒淵」といった景勝ポイントを巡るコースの他、もっと遠くまで足を延ばせる上級者向けの渓谷沿いルート、またアクアパークや大人気の「アクロブランシュ」もある。

神秘的な自然現象とその伝説を訪ねるエコツーリズムで、まだまだ続くフランス南部のインディアンサマーを満喫していただきたい。

(兒玉ゆきこ)

※森の中で木々を飛び移る木登りレジャー施設

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:

NEFR-Removal@nipponexpress.com

フランス 日通

検索



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

[ポーランド・上シロンスク地方]

山頂のサンクチュアリ

大自然に囲まれた聖地で魂の洗濯

INFORMATION

聖アンナ山
Góra Św. Anny.
ul. Klasztorna 6, 47-154 Góra Św. Anny.
+48 77 463 0900
www.swanna.pl/start.html

宗教上の聖地とされる「聖アンナ山」。15世紀には修道院と教会が建てられ、18世紀以降は巡礼の地となった。この山の頂には、荘厳な教会が鎮座し、その周辺には40もの古い礼拝堂が佇んでいる。巡礼者のための宿も完備されているため、現在も国内外の信者が絶えず訪れている。

高速道路A4出口から比較的近く、頂上まで車で行くことができるため気軽に立ち寄れるのがいい。また付近には観光案内所や土産屋もあり、観光気分もすっかり味わえる。

目玉のもう一つは、ランドスケープ・パークとしてのこの山だ。自然の織り成す絶景をじっくり堪能してもらいたい。山の中に作られた、聖書の物語を絵画で追う通路「カルヴァリア」は大人の足で約1時間半で回れるので、ハイキングを楽しみつつ宗教芸術への理解を深めるのも一案だ。

歴史に興味がある人は、近くのシレジア蜂起の博物館を訪れてみるのもいい。ここはかつてポーランド系住民とドイツ系住民が、どちらの国に所属するかを巡り戦いを繰り広げた場所だ。博物館はポーランド側の史観で展示されているのだが、ドイツ系住民の視点から歴史を聞くと、全く異なるのが興味深い。

自然、歴史、宗教芸術と一年を通じて見どころ満載のこの聖地に、ぜひ出かけてみよう。

(ソルネク流由樹)

Poland

1 聖域への階段は急勾配なので注意が必要 2 山頂の教会とは思えないほど豪華絢爛な内装 3 中庭で集団告解でも行われるのだろうか 写真：© ソルネク流由樹



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



Istanbul Dünya Ticaret Merkezi

A2 Block Kat 15, No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

T: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

E: NETR-Removal.Istanbul.Mail.Group@nipponexpress.com



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

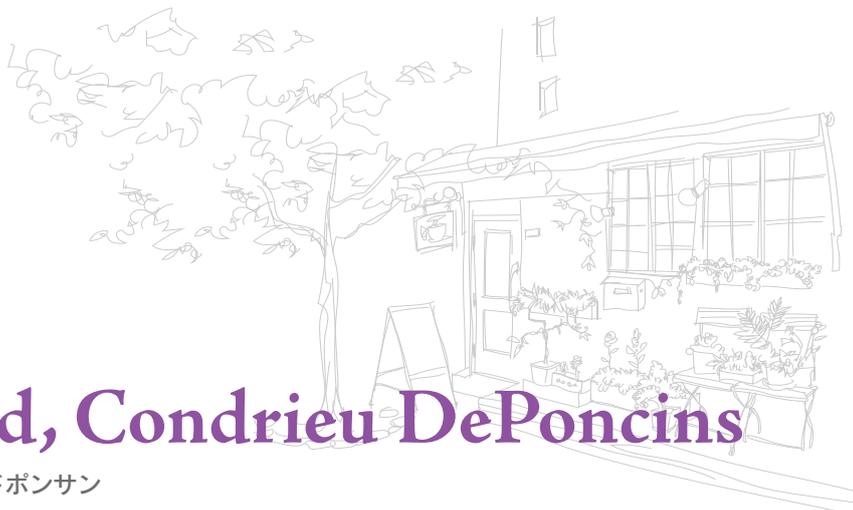


今月の1本



François Villard, Condrieu DePoncins

フランソワ・ヴィラル、コンドリュウ・ドポンサン



コンドリュウは1940年にAOC（原産地呼称統制）に認定された、南フランスのローヌ地方北部に位置する小さな白ワイン銘醸地。ローヌ川の右側に沿って、北端のコンドリュウ村から約15キロ続く合計7つの村から成る地域で、ブドウの栽培総面積はほんの170ヘクタールほど。

気候は地中海性の影響を受けた大陸性で乾燥し暖かく、畑は川を見下ろす南、南東向きの日当たりの良い急斜面にあるため、完熟したブドウとなり、花崗岩基盤をアルゼル（砂状の雲母）の表土が覆う土壌からは、独特のミネラルも得られます。

使われる白ブドウ品種は、ローヌ地方北部が原産のヴィオニエのみ。栽培が難しく1960年代には絶滅の危機に陥ったこともありましたが。エキゾチックな果実にスイカズラの花、シナモンの甘いスパイスなど香り豊かで、

コンドリュウで育つと、繊細さとボディを併せ持つ、気品と獨創性に溢れたワインになります。

今回ご紹介するワイナリーは、シェフ兼ソムリエだったフランソワ・ヴィラル氏が、次第にワインの虜となり、1989年に畑を購入したことから始まりました。初リリースは1991年、今では産地を代表する造り手の一人です。氏がこの土地に所有する畑は、居を構えるサン・ミッシェル・シュル・ローヌ村（上級区画、ポンサンを含む）を筆頭に、5つの村に合計7ヘクタール。年々、力強さに加えフィネスにも磨きがかかり、近年は完全にビオロジック（有機栽培）へ移行。今回のワインは平均樹齢20年のブドウを、オーク樽で発酵、熟成（11カ月、新樽比率35%）させています。

グラスに注いだその色は、美しく澄んだレモン・ゴールド。ゆらゆらと揺らぐ黄緑の差し色が、蛍の放つ光のように幻想的。洋梨やネクタリンのコンポートに、フリージアとジャスミンのひしめき合う香り。フレッシュな生クリームとアーモンドタルト。とろけるようなテクスチャーで、口の中を優しく包み込んでいきます。果実の酸味よりも、ミネラルの程良い苦味によって生命力を吹き込んでいます。

アルコールパワーとボリューム感が限りなく広がっていくフィニッシュには、重力を感じさせない浮遊感も加わり、飲む者も連れて、ふわふわと舞い上がっていきます。

大変良い出来の2016年もの（37€）は、今すでに花開いていますが、今後10年間での変化も楽しみなワインです。

（鈴木 かつみ）

【生産地】
フランス・ローヌ地方

【ブドウの品種】
ヴィオニエ100%

【ワインひとくちメモ】
コンドリュウは、鮮度が大切に4～5年以内に飲むべきとよく言われますが、5～10年、造り手によっては20年以上経て本領を発揮するという意見もあり、好みに分かれるところ。近年は世界中の温暖な国々でもヴィオニエのワインが造られています。アジアやエスニック、ピリ辛料理などにも合い、食前・食後酒としても大活躍。

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: NENL-Removals@nipponexpress.com



なるほど! ヘルシーライフ

Vol.27

ストレスと健康

ストレスは「健康の大敵」と聞きますが、どうしてなのでしょう。その理由は、思考パターンと自律神経機能とのつながりにあるため、「よからぬ状況=ストレス」という図式にはならないようです。

< Text by 徳永 ゆり子 >

ストレスの存在する場所とは

人生は山あり谷ありというように、楽しい時間に加えて難しい状況もやってきます。それをストレスだと受け止めてうまく対処できないと、健康のバランスが崩れやすくなります。病気と診断される症状の多くはストレス（心理的なものと生活環境によるものが主）に起因するといわれ、これには体内の各機能をコントロールする自律神経の働きが大きく関係しています。

ストレス自体は、ストレスだと感じる状況内には存在しません。例えば、同じ状況下にいる複数の人がそれぞれ異なる反応を示すのは、個人の受け止め方が違うためです。ある人にとっての耐え難い大きなストレスは、別の人にとっては向上へのチャンスだと受け止められることもあります。よって、ストレスはそれを感じている人の脳に存在するという結論に至ります。

ポジティブ志向と自律神経

ポジティブ心理学で知られる心理学者のマーティン・セリグマン氏による研究では、ストレスによる絶望の心理が「可能性」を選択肢から消去してしまうと報告しています。希望を放棄すれば可能性はなくなり、諦めずに難しい状況に取り組めば可能性を有効にするため、結果は状況の判断に大きく左右されることになります。

心理的なストレスによる反応は脳からの指令で起きるので、脳が

目の前で起きていることをストレスだと判断すれば交感神経優位となり、アドレナリンやコルチゾールが分泌されて危機に備えます。これは緊急時用の機能であるため、長期慢性化すると自律神経が乱れて消化不良や高血圧、睡眠障害など、体調不良の原因になります。現代人のストレスは、その大半が命の危険から遠くかけ離れた長期継続型の心理的なものです。ストレスだと感じる状況内にプラス面を探しそこに焦点を合わせるなど、物事を前向きに受け止めることで、脳神経を保護し健康をサポートします。



ストレス対策の基本

ストレスを感じたなら、まずはどこでも簡単にできる深呼吸がお勧めです。もしストレスだと思うことに対して反射的に反応しているなら、それに気づくことも大切です。習慣化している思考回路や物事の受け止め方に気づけば、新しい思考の癖作りも可能となります。また、抗ストレス効果が期待できる、アダプトゲンやエッセンシャル・オイルなどの使用も有効なので、ご興味のある方はぜひお試しください。

欧州生向けオンラインコース開講中!

帰国卒入試に合わせた充実したコース設定

<開講コース>

小1~小6 【標準コース】 国語・算数

小4~中3 【受験コース】 国語・算数/数学・英語・理科・社会

中3~高3 【高校部コース】 数I~数III・小論文・英文翻訳

オプション 小6向け難関中対策英語・算数、中学生向け難関高対策

英語英検対策(2級、準1級、1級)

その他 【英語個別指導コース】 インター校の英語ほか教科指導

体験授業実施中!

ご希望の方は、ホームページの「無料体験授業」欄よりお申し込みください。

※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

（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？

25



鉄道の歴史をたどる

電車や地下鉄などの交通機関は毎日の生活に欠かせない存在です。今回はヨーロッパを中心に鉄道の歴史をたどってみましょう。

道路に作られた溝に沿って動物や人が荷車を牽引するスタイルの鉄道は、2000年も昔から古代ギリシャやローマ帝国などにあったといわれます。16世紀頃の鉱山でも木製レールと馬車を使っていましたが、本格的な鉄道が誕生したのは、産業革命時代の1769年。イギリス人のジェームズ・ワットが開発した蒸気機関がその始まりです。

1802年、イギリスのリチャード・トレビシックが高圧蒸気機関を使った世界初の蒸気機関車を発明しますが、実用には至りませんでした。1825年、英北東部で石炭輸送を目的にしたストックトン・アンド・ダーリントン鉄道が開通、ジョージ・ステューヴンソンが世界初の商用蒸気機関車「ロコモーション号」を生み出しました。

1830年には英北西部マンチェスターとリバプールを結ぶリバプール・アンド・マンチェスター鉄道が開通。時刻表に沿って乗客を運び世界初の旅客鉄道になりました。同鉄道の機関車は、先述のステューヴンソンと息子のロバートが製作した「ロケット号」。ジョージ・ス

ティーヴンソンは、全ての鉄道のゲージ（軌間）は同じであるべきとし、彼が採用した1,435ミリの軌間が世界の標準軌となったため、「鉄道の父」と呼ばれています。鉄道により迅速に大量の原料や製品を輸送することが可能になった上、人々が余暇に列車旅行を楽しむようになったため、鉄道は産業革命の原動力となり、1840年代のイギリスでは鉄道建設ラッシュが起こりました。

1827年に米国、1832年にフランス、1835年にはドイツで鉄道が、そして1863年にはロンドンで世界最初の地下鉄が開通。日本では1872年に、新橋～横浜間で鉄道が開通しました。1891年、ロシアでシベリア横断鉄道の建設がスタートし、1913年に世界最長のシベリア鉄道が完成しました。

19世紀後半には電気機関車が開発され、蒸気機関車の煙の害が問題になったことで都市部の電化が進み、1920年代にはディーゼル電気機関車も普及。1981年に運行を開始したフランスの高速鉄道TGVが、2007年に鉄輪式の世界最高速度574.8キロ/時を記録するなど、近年では世界各国で鉄道のスピード競争が進んでいます。（名取 由恵）

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

※Covid-19の影響により、変更することがあります。本校ホームページで募集要項をご確認ください。

【入試情報】 出願期間：下記いずれも、2021年11月8日(月)～2021年11月26日(金) (必着)

【高等部・中学部A日程入試】 日本：12月12日 ※英国会場中止

【高等部A日程 在外日本人学校在籍者枠 単願推薦入試】 第一学年若干名 書類審査及びオンライン面接

【高等部A日程 海外在住現地校在籍者枠 特別入試】 第一学年若干名 書類審査及びオンライン面接

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

個別相談随時実施中

- 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。



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



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も手配いたします。

**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