

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

12

vol. 185

December 2021

独自の風土を持つスペインの中の
異国、バスク地方（スペイン）

JSTV

海外でも日本のテレビで年末年始を過ごそう!



今なら!

お得なキャンペーン実施中!

お申込みは、2022年1月2日(日)まで!

月毎契約の初回視聴料が

半額

1ヶ月たっぷり視聴して

通常月額
~~€50~~ **€25**

1ヶ月のみの視聴もOK!

※半額キャンペーンは [月毎契約] でのご契約のみが対象となります。

お手軽視聴
だよ〜!



インターネット受信で 簡単視聴!

- ☒ お申込み後、**すぐ視聴可能!**
- ☒ **スマホやPCのブラウザ**で視聴OK!
Amazon Fire TV Stickでテレビでの視聴も!

テレビ朝日系ドラマ

Doctor-X

外科医・大門未知子

待望の新シリーズ、遂にJSTVに登場! 12月スタート予定

TBS系バラエティー

マツコの知らない世界

月・木曜不定期放送

日本のニュースは
リアルタイムで!

ニュースウオッチ9

毎週月〜金曜放送

作・三谷幸喜 主演・小栗旬

2022年度大河ドラマ

鎌倉殿の13人

2022年1月スタート予定

大晦日はやっぱり**JSTV**で紅白!

第72回 NHK

紅白歌合戦

司会: 大泉洋 川口春奈

12月31日(金)放送

◎番組内容や放送日等は変更されることがあります

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

お申込みは今すぐウェブで!

www.jstv.co.uk

Tel. +44 20 7426 7330
[月〜金 10:00〜17:00(CET)]



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。

04 Travel

独自の風土を持つスペインの中の異国、バスク地方〈スペイン〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ハンガリー ● ヘレンド「ハンガリー伝統磁器『ヘレンド』②」

イタリア ● ミラノ「ADI デザインミュージアム」

フランス ● パリ「リッツ・パリ・ル・コントワール」

ドイツ ● ワイマール「グランドホテル・ルツシヤ・ホフ」

ポーランド ● プシュチコフ「アルカディ・フィドレル博物館」

13 Wine

今月の1本

キンタ・ド・ノヴァル・ヴィンテージ・ポート

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

お腹回りのチェック

15 Do you know?

ご存じですか？

サンタクロースとは誰？



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。

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.



Basque Country



独自の風土を持つスペインの中の 異国、バスク地方

スペイン北東部、フランスとの国境に位置するバスク地方。大西洋のビスケー湾に面した、ピレネー山脈の裾野に広がる自然が豊かな地域だ。険しい山と海に囲まれた閉鎖的な地形から、独自の文化と言語が育まれてきた。その独特の伝統や豊かな食文化が、昨今世界中の人たちを魅了している。工業都市から芸術の力で生まれ変わったビルバオや、ビスケー湾沿いの魅力的なスポットを紹介したい。





荒廃した工業都市からの再生

スペイン北部屈指の港湾都市でバスク地方第2の都市ビルバオは、この国で最も近未来感に溢れる都市として知られる。独創的な視覚芸術スポットや先進的な街並みを持つ文化都市として国際的な知名度を誇るビルバオだが、今の姿は荒廃した街を芸術の力で再生した「都市再開発プロジェクト」の賜物だ。

ビルバオはかつて、鉄鋼業や造船で繁栄するスペイン屈指の工業都市だった。しかし、1970年代から重工業衰退のあおりを受け経済状況は悪化、街はスラム化し荒れ果てていた。そんなビルバオを再生させようと1989年にバスク州政府が打ち出したのが、「芸術による都市再生」。バスク自治州政府はビルバオ・グッゲンハイム美術館の設立を皮切りに産業構造の変換を進め、芸術・文化による都市再生を見事に成功させたのだ。

20世紀建築の最高傑作

ビルバオが観光文化都市として変貌を遂げる転換点となった「グッゲンハイム美術館」は、近現代アートの美術館で知られるニューヨーク市グッゲンハイム美術館の分館の一つとして1997年に開館。アメリカ人建築家フランク・ゲーリーによって設計された。チャタンプレートを使用した曲線の建物は、開館と同時に「20世紀建築の最高傑作」と評価され、今もこの都市の観光の目玉になっている。館内では、世界で最も重要な近現代アートのプライベートルコレクションが、常設展示や特別展示の形をとって展示される。

グッゲンハイム美術館の設立に続き、1999年には造船所跡地に大規模な複合文化施設「エウスカルドゥナ宮殿」が開館。工場跡地などを利用してさらなる再開発が進んだ。世界的に有名な建築家やアーティストによる建築物や近未来的なオブジェが林立する街中は、歩いているだけで芸術に触れられる喜びがある。散策しやすいように遊歩道や自転車専用レーン、休憩場所も整備されている。

旧市街カスコ・ビエホ

グッゲンハイム美術館周辺のモダンな再開発地域とは対照的に、古い街並みを余すことなく堪能できるのが、700年以上の歴史を持つ旧市街「カスコ・ビエホ」だ。旧市街には15世紀に建設された「ラス・シエテ・カレス（7つの通りの意味）」やサンティアゴ大聖堂、サン・アントン教会、サントス・フアネス教会といった歴史的宗教建物などが立ち並び、中世の街並みが広がっている。

旧市街には、ヨーロッパ最大の屋根付きの市場「リベラ市場」や、64個ものアーチに囲まれ

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.



た約3600平方メートルの広さを持つ公共広場「スエバ広場」もあり、見所が凝縮されている。喧騒に疲れたらスエバ広場の隣にある「エチバリア公園」でくつろぎたい。

世界最古の運搬橋ビスカヤ橋

ビスケー湾に注ぐネルビオン川の河口付近にかかる「ビスカヤ橋」は、世界最古の運搬橋として知られる。ビスケー湾に向かう船舶の往来を妨げずに両岸の人とモノが行き来できるよう、高さ50メートルの橋からゴンドラを吊るした。1893年に建設された歴史ある運搬橋だが、今でも両岸にある2つの街をつなぐ公共交通機関として活躍している。軸である鉄橋を歩いて渡ることできる。

この橋は、2006年に産業革命期の歴史的建築物として世界遺産に登録された。

スペインで最も美しい風景

ビルバオから南に約35キロ進むと、ビスケー湾に小さな島が突き出ているのが見えてくる。

ゴツゴツした岩でできたこの島は、バスク語で「お城の岩山」を意味する「ガステルガチエ」と呼ばれる。荒波に耐える岩山にふさわしく、9世紀から12世紀には修道士たちが世俗を離れて修行を行う場所として使われていた。

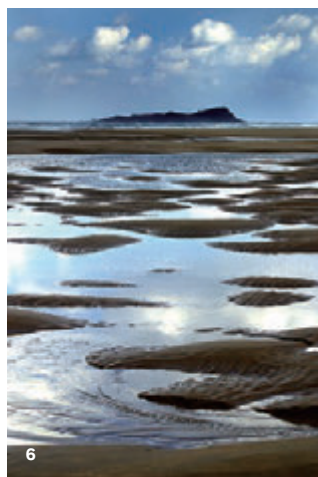
海の上に浮かぶ礼拝堂

ガステルガチエ島へは、イベリア半島本土から伸びる石橋を渡って行く。島の上に続く階段を上つていくと、頂上には小さな礼拝堂「サン・ファン・デ・ガステルガチエ」が見えてくる。「サン・ファン」はキリスト教の聖人「聖ヨハネ」を指すが、聖ヨハネがこの地に足を踏み入れたという伝説に基づいて、9世紀、ヨハネに捧げる礼拝堂が建てられた。礼拝堂は海賊の襲撃にあつたり火事に見舞われたりしながら建て替えられ、現在の姿は1980年に再建されたもの。「礼拝堂の鐘を3回鳴らして願い事をする」という言い伝えられる。

礼拝堂へ続く階段は241段あり、「スペインの万里の長城」と形容される。スペインで最も美しい風景に認定されているだけあつて、島の頂上から見下ろすカンタブリア海の眺めは圧巻。ビルバオからの日帰りハイキングコースとしても人気のスポットだ。

ビスケー湾の重要な港街

サン・ファン・デ・ガステルガチエの約10キロ南東に位置する村「ベルメオ」は、ビスケー湾の重要な漁港だ。現在でも漁港としての役割は変わらないが、近年は「芸術の村」としても知られ、多くのアーティストを惹きつけている。村を歩いていると見かける地元アーティストによる彫刻やアート作品に加えて、村の雰囲気をも明るくしているカラフルな「漁



師の家」も、訪れる者を魅了する。海と山が交わるバスク地方ならではの光景を思う存分味わえる村だ。

フランスの対岸オンダリビア

スペインの北東にあるバスク地方の中で最もフランスに近いところに位置する「オンダリビア」。ここはかつて、バスク地方の重要拠点だった。国境から2キロメートルという場所柄、フランスから何度も攻められた歴史があり、10世紀に要塞が建てられて以来、要塞都市として機能してきた。要塞の壁には今でも砲弾の跡が残っており、激しい戦いが行われた歴史をしる。のばせる。

古城や修道院をホテルとしてよみがえらせたスペイン国営の宿を「パラドル」と呼ぶが、オンダリビアにある「パラドル・デ・オンダリビア」は、16世紀にカルロス5世が要塞の一部を改築して築いた城跡を利用している。旧市街のアルマス広場にそびえ立つ風格たつぷりのパラドルは、宿泊のみならずカフェだけでも利用できる。

オンダリビアの街並みは、かつて軍事的防衛を担った重々しい歴史とは対照的に、色鮮やかでこじんまりとした木組みの家が立ち並び、のどかな雰囲気を作り出している。スペインとフランスの影響を受けながらも、バスク文化が根

4 ポルトゥガレテとゲチョの2つの街をつなぐビスカヤ橋。全長は約170メートル 5 ガステルガチエの礼拝堂への階段はスペイン版「万里の長城」 6 カンタブリア海に浮かぶイサロ島 7 世界中の美食家たちを魅了するバスク料理 8 漁村でよく見かけるイワシの炭火焼き 9 スペイン版スポンジケーキ「マンテカーダ」 10 ビスケー湾に面した美しい港ベルメオ 写真：© Visit Basque Country



9



8



7

食はバスク地方にあり

幹に流れるこの街は、スペインのどの街とも違う独特の雰囲気醸し出している。フランスの街が対岸に見渡せる地元のビーチも楽しみたい。

大西洋の海の幸やピレネーの山の幸、ナバラ州の穀物といった豊かな食材に恵まれているバスク地方は、食の宝庫であるスペインの中でも「グルメの究極」と呼ばれる地域。実際「美食の都」の異名を持つサン・セバスチャンや、人口当たりのミシュラン星の数が世界で最も多いビルバオを先頭に、世界のグルメランキングで上位に君臨するレストランが世界で一番多い。干しダラ（バカラオ）をオリブオイルで煮込んだ「バカラオのピルビル」や、高いところから勢いよくグラスに注ぐパフォーマンスが有名なバスク地方の白ワイン「チャコリ」など、一般的に馴染みのあるメニューも多い。

バスク料理といえば「ピンチョス」も外せない。ピンチョスとは、輪切りにしたバゲットにチーズ、魚介類、チョリソ、トルティージャ（スペイン風オムレツ）、生ハムといった具材を乗せて串に刺したおつまみ。生ハムの上にゆで卵とゆでエビを重ねたものや、パブリカのオリブオイル漬けにブルーチーズ、フォアグラにタマネギの甘炒めとマンゴーソースをかけたものなど、さまざまな具材を斬新に組み合わせ、目で楽しむ。一切れのピンチョスの中に食材の旨味が凝縮されていて、複数の食感が楽しめる。バスク地方では、どのバルのカウンターにも色とりどりのピンチョスが所狭しと並べられている。バル巡りをして多様性と創作性に溢れるピンチョスを味わい尽くしたい。おいしいもの好きの胃袋を満たすこと間違いなしだ。

（ポッティング大田 朋子）

● バスク自治州観光局
<https://tourism.euskadi.eus>



10

INFORMATION

ポルセラニウム・ビジター・センター
Porcelanium Visitor Centre

139, 8440 Herend

+36 88 / 523-190

https://herend.com

料金：30 分のワークショップ 2000 ~ 2500HUF

1 日ペインティングコース 30000HUF

※開館日時はウェブサイトでご確認ください

[ハンガリー ● ヘレンド]

絵付けを楽しむ

ハンガリー伝統磁器「ヘレンド」②

19世紀に栄華を誇ったハプスブルク家をはじめ、世界の王侯貴族に愛されてきた名窯「ヘレンド」の陶磁器。ポルセラニウム・ビジター・センター内にあるミニファクトリーでは、初心者でもその技術を体験できるワークショップが行われ、熟練の職人が直接、絵付けや磁器作りの一部を丁寧に指導してくれる。

磁土のバラ作りやヘレンド絵柄の水彩画の絵付け、磁器の組み立てなどは、所要時間約30分なので気軽に参加できる。しかし時間が許すのであれば、1日かけてじっくりと1枚のプレートに絵付けをする「1日ペインティングコース」をぜひ体験してほしい。生地^{うむすり}の厚みや釉薬の色あい、顔料や松脂の匂いなどをじかに感じながら、職人気分^{うむすり}で楽しめるプレート作りは、一生の思い出になるだろう。絶世の美女、皇妃エリザベトともゆかりの深い代表的な絵柄である、愛らしいウィーンのバラの絵付けも選べる。

絵付け後、仕上げと焼成を経た完成品は、自宅まで郵送（有料）してもらうか、国内のヘレンド直営店で無料で受け取れる。

コース料金には、併設の「アピシウス・カフェ」のケーキ・ドリンクセットが2回分と、博物館の入館料も含まれる。

どのコースも初級程度の英語で十分に楽しめる、定員も3名までと少人数なのもうれしい。事前予約をするのを忘れなく。

(桜いのり)

Hungary

1 丁寧に指導してくれる1日ペインティングコースの様子 2 受けたコースで描いたプレート（直径約19センチメートル） 3 30分のワークショップで学べる磁土のバラ作り 写真：1・2 © 桜いのり、3 © Herend Porcelain Manufactory Ltd.



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。



NIPPON EXPRESS (NETHERLAND) 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

オランダ日本通運アムステルダム引越センター

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



Italy

1 歴代のエスプレッソマシンを集めて展示 2 自然光がたっぷり入るガラス張りのミュージアム 3 デビュー当時のモデルとリバイバルモデルのフィアット500が並んで陳列 4 センスの良い品をそろえたおしゃれなミュージアムショップ 写真: 1~3 © 田中美貴、4 © Martina Bonetti



INFORMATION

ADI デザインミュージアム
ADI Design Museum

Piazza Compasso d'Oro, 1, Milano

www.adidesignmuseum.org

時間: 火~日 10:30 - 20:00

休: 月

料金: 12€

[イタリア ● ミラノ]

イタリアンデザインの傑作が勢ぞろい

ADI デザインミュージアム

今年5月にオープンして以来、最もホットなデザイン関連スポットとして注目されているのが「ADI デザインミュージアム」だ。市電の倉庫だった場所と、電力配給会社として使われていた5135平方メートルの広大なスペースを使ってできたこのミュージアムには、イタリアンデザイン界で最高に権威のある賞の一つとして知られる「コンパッソ・ドーロ賞」を受賞した作品が一堂に展示されている。同賞が設立された1954年から現在に至るまでの350点以上の製品が、それぞれの開発にまつわる当時の資料や写真、デザイン画やプロトタイプと共に陳列されていて興味深い。

また現在は、こけら落としの特別展として、イタリアの工業デザインの中でも特に有名な作品の当時のモデルと最新モデルを比較展示した「ウノ・ア・ウノ」展が開催中だ。例えば、1959年にコンパッソ・ドーロ賞を受賞したフィアット500と、2007年に発表されたニュー500が並べて展示されるなど、専門的知識がなくても楽しめる。

館内には、おしゃれなデザイン関連グッズや、建築・インテリアに関する本を扱うショップ、光のあふれる空間で軽食や飲み物を楽しめるカフェも併設されている。デザインの街、ミラノを堪能できる、今いち押しスポットだ。

(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



1 ル・コントワールのシェフ・パティシエ、フランソワ・ペレ氏 2 文豪ブルーストに敬意を表して創作されたマドレーヌ 3 常識を破ったスティック状のサンドイッチ 4 選ぶのに困る、目にもおいしいスイーツの数々 写真：© Bernhard Winkelmann



France

INFORMATION

リッツ・パリ・ル・コントワール
Ritz Paris Le Comptoir
38 Rue Cambon, 75001 Paris
+33 1 43 16 30 26
www.ritzparislecomptoir.com
時間：(ランチ) 月～土 8:00 - 19:00
休：日

[フランス ● パリ]

高級ホテル「リッツ・パリ」のスイーツ店誕生 リッツ・パリ・ル・コントワール

パリを代表する老舗の名門ホテル、「リッツ・パリ」が路面店「ル・コントワール」をオープンした。これまでは館内のレストランかティールームでのみ提供されてきたリッツのスイーツが手軽に食べられるとあって、甘い物好きを喜ばせている。

シェフ・パティシエのフランソワ・ペレ氏は、2019年、料理界のアカデミー賞ともいわれる「レ・グラン・ターブル・デュ・モンド」で世界一のパティシエに選ばれた、フランスが誇る菓子職人。

同店の看板商品は、リッツの常連だった文豪ブルーストに敬意を表したマドレーヌだ。フランスには「あなたのマドレーヌは？」という有名な表現がある。それは彼の小説『失われた時を求めて』の、マドレーヌを味わうと反響的に幸福な過去の記憶が蘇ってくる主人公のエピソードに由来する。ペレ氏のマドレーヌはキャラメル、ラズベリー、栗のハチミツなど全7種。

彼の代表作である「アントルメ・マープレ」や「アントルメ・マドレーヌ」は、一見大きなマープルケーキやマドレーヌだが、実は、中にトロツとしたクリームやムースが包まれた複雑な構成だ。クロワッサン、パン・オ・ショコラ、サンドイッチは、洗練されたスティック状のビジュアルが評判上々。何もかもが極上の味で、日常に小さな贅沢をもたらしてくれるはずだ。

(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:
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

[ドイツ・ワイマール]

ゲートやトルストイも滞在した交流の場

グランドホテル・ルッシチャー・ホフ

INFORMATION

ベストウエスタン・プレミア・グランドホテル・
ルッシチャー・ホフ

Best Western Premier Grand Hotel
Russischer Hof

Goetheplatz 2, 99423 Weimar
+49 (0)3643-7740

<http://russischerhof-weimar.de>

18世紀から19世紀中頃にかけて、文化人や政界人の集まる古典主義の都だったワイマール。1919年にワイマール共和国が誕生すると、交流の場として注目を集めた。そんな中、「ベストウエスタン・プレミア・グランドホテル・ルッシチャー・ホフ」は、各界の重鎮の会合や社交の場として利用される歴史的舞台となった。

飲食店として開業した1806年当時の建物は、ロシア・クラシズム建築様式。ロシアとのつながりが深まったのは、1804年の、地元ザクセン・ワイマール・アイゼナハ大公カール・フリードリヒと第9代ロシア皇帝パーヴェル1世の娘マリア・パウロヴナの結婚。宮廷間での国際結婚や養子縁組が当たり前だったこともあり、大公妃マリアは大歓迎された。

その後、修復と改修を重ね、古代ギリシャとローマの要素を取り入れながら、簡素で落ち着いた雰囲気、建物に生まれ変わった。館内は、家具も内装も宮廷のように重厚かつ煌びやかで、息をのむ美しさ。スパ施設にはサウナやスチームルーム、モダンなジムも完備。近くの国民劇場でオペラやコンサートを楽しんだり、ゆっくり観光したいという家族連れには、ベビーシッターやチャトルサービスも好評だ。

コロナ禍に振り回された一年の締めくくりに、優雅なホテルで新年を迎えるのはいかがか。(シユピツナーゲル典子)

Germany

1 2010年からベストウエスタンホテルグループ傘下となった。レッドカーペットで客を迎え入れるホテル入口 2 優雅なビュッフェ式朝食 3 国民劇場前に立つゲートとシラーの像はワイマールの象徴 4 レストラン入口の上部にはゲートやロシア皇帝など著名な宿泊者のパネルが飾られている 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. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.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

[ポーランド ● プシュチコウヴォ]

探検家の生涯をのぞいてみよう

アルカディ・フィドレル博物館

INFORMATION

アルカディ・フィドレル博物館
Muzeum Arkadego Fiedlera

Juliusza Słowackiego 1, 62-041, Puszczykowo
+48 61 8133-794
www.fiedler.pl

時間：春夏／火～日 9:00 - 18:00
秋冬／火～日 10:00 - 15:00

休：月
料金：11 PLN

作家で探検家、ジャーナリストでもあったアルカディ・フィドレル（1894～1985）。アマゾンやアフリカ、シベリア、カナダなど数十エリアにも及ぶ旅の成果は、32冊の著書という形で残された。戦後住み始めたプシュチコウヴォの自宅を1974年に開放し、個人収蔵物を展示した博物館が開館した。展示品は主に、フィドレルが旅先から持ち帰った民族的に興味深い品々。昆虫をはじめとする自然に関する物や宗教的な物、伝統工芸職人の手による民芸品など、盛りだくさん。さまざまな言語に訳されたフィドレルの著書も並ぶ。庭園には、実物大に再現されたコロンブスの船やモアイ像、スフィンクスやピラミッドまであり、子どもたちの人気の的となっている。

1942年に出版された記録小説『第303コシチューシコ戦闘機中隊』の展示も見逃せない。兵役に就いていた第二次世界大戦中の1940年にイギリスへたどり着いたフィドレルは、英国空中戦に参加したポーランド人航空兵と出会い、ポーランド政府崩壊に伴い祖国から脱出した航空兵により編成された英国空軍の武勇伝を聞く。それに感銘を受けて執筆された同書は、英・仏・独語などに翻訳された他、2018年には2本の映画も公開され、話題となった。

現在、同博物館の運営者となった息子さんが、ガイドもしてくれる。（スプリスガルト 友美）

Poland

1 英国空中戦で使用された戦闘機のレプリカ 2 子どもたちに人気のスフィンクス 3 フィドレルが世界各国から持ち帰った収蔵品が目玉を引く 4 映画化もされたフィドレルの記録小説。日本語版DVDも見られる 写真：© Tomomi Splisgart



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.30

お腹回りのチェック

忘年会やクリスマス会が続き、生活のパターンや食生活が乱れ気味となる年末年始。
食後にお腹が張るなら、消化の問題や炎症のサインなので早めに改善するのが理想的です。
また、お腹回りに脂肪がつき始めるのも、注意が必要な健康の黄色信号です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

胃腸の健康とお腹の張り

食後にお腹が張るのは主に胃腸の問題なので、原因を突き止めて対処するのが理想的です。特に多いのは、食事に集中せず、食べ物を十分に噛まないまま飲み物で胃に流し込むパターンです。この場合、食べ物がピューレ状になるまでよく噛めば改善できますが、胃酸（殺菌や消化に必要）の濃度を適度に保つことも必要なので、食事中の飲み物は最低限を心がけてください。

また、過去の抗生物質服用や食あたりなどが原因で、本来大腸に集中しているはずの細菌類が小腸内で必要以上に繁殖することもあります。この場合、細菌の代謝物であるガス（水素やメタン）が、大腸よりはるかに長い小腸に溜まるなどの理由でお腹が膨れます。バクテリアの繁殖が懸念される場合には、簡単にできる息の検査で、代謝物のガスとそれを排出する菌のタイプ、繁殖している場所などがわかります。もし真菌類の過剰繁殖が疑われる場合には、有機酸尿検査で代謝物の量から過剰繁殖している菌種を特定することもできます。これらの検査は、個人別の対処法選択に有効です。

どちらの場合も、お腹の張りだけでなく、慢性疲労や気分障害、皮膚疾患、貧血、骨密度低下、代謝機能低下など、無関係に見える

症状を同時に継続させる原因にもなります。もしお腹の張りに加えて他に気になる症状があるなら、調べてみるとつながりが見つかるかもしれません。

自律神経の健康が影響するお腹回りの脂肪

消化機能のフル稼働に必要とされる副交感神経は「休息と消化」の神経として知られ、その真逆を司る交感神経（ストレスを感じるときや運動時に必要）とはシーソーのような関係にあります。私たちの生活は、科学技術の進歩で便利になった一方、環境やライフスタイルの変化によるストレスが加わり、交感神経のスイッチが入ったままの状態が続き副交感神経への誘導を難しくしています。

交感神経優位は体内で「緊急事態」として認識されます。各種のストレスが長期慢性化すると、頻繁にやってくる「緊急事態」に備えてグリコーゲンからグルコースへの変換がすぐにできるよう、肝臓付近に脂肪を貯蔵し始めるため、「お腹回りの脂肪」や「脂肪肝」の原因にもなります。体内で低度の炎症が慢性化している場合にも、同様の反応が起きます。この場合、減量ダイエットというよりは、交感神経優位を持続させる原因を取り除く方が効果的だといえそうです。



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

※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＞ ※詳細は募集要項をご確認ください。

【高等部・中学部 B日程入試】 選考期日：2022年1月23日 於：立教池袋中学校・高等学校（予定）（中学部は英国本校受験可）

出願期間：2022年1月5日（水）～2022年1月14日（金）必着

【2022年度 4月編入】 出願期間：2022年1月3日（月）～2022年1月7日（金）必着（募集人数：若干名）

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



(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?

27



サンタクロースとは誰?

ヨーロッパでは、毎年この時期はクリスマス一色になり、クリスマスのごちそうやプレゼントなどの用意で大忙しになります。クリスマスといえば、サンタクロースですが、そもそも何者なのでしょう。今回は、サンタクロースについて探っていきます。

サンタクロースの起源は、3～4世紀頃に小アジア南西部の古代都市ミラ（現在のトルコ）にいたギリシア人司教のニコラオス（ニコライとも呼ばれる。ラテン語ではニコラウス）といわれています。不幸な人や弱い者を助けたり、数々の奇蹟を行った聖人で、貧しさのために3人の娘に身売りをさせなければならぬ家に金貨を届けて一家を救ったという言い伝えもあります。この聖ニコラオスに北欧神話のオーディンなどヨーロッパの神々の要素が混じり、「空を飛ぶことができる白ひげの男性」というイメージが作り上げられていきました。

オランダや近隣国には、聖ニコラオスに基づいた「シンタクラス」が存在します。白髪とあごひげを持った威厳のある聖人で、良い子には12月5日に煙突から贈り物を授けるとされています。サンタクロースはこのシンタクラスをモデルにしているという説もあります。

やがて、オランダから入植した人々が米国にシンタクラスを持ち込み、19世紀頃の米国で現在のサンタクロースの姿が確立されました。例えば、1823年にある米新聞で発表された『クリスマスのまへのばん』という詩の中で、「トナカイが引くソリに乗った、笑顔で小太りのおじいさん」というイメージが描かれました。一方、赤い服を着たサンタクロースのイメージが世界的に定着したのは、1931年にコカ・コーラが行ったクリスマス・キャンペーンがきっかけともいわれます。

サンタクロースは、トナカイのルドルフやサンタを手伝うエルフと一緒に北極圏のラップランド地方で暮らしているという説が主流。フィンランドのロヴァニエミ近郊には、サンタクロースの家やサンタクロース郵便局、クリスマスグッズの店などが集まったサンタクロース村もあります。

フィンランドをはじめヨーロッパ各国の郵便局では、子どもたちがサンタクロースに手紙を書くと返事が来るというサービスを行っているところも多くあります。今年のクリスマスはサンタクロースに手紙を書いてみてはいかがでしょうか。
(名取 由恵)

欧州生対象オンライン冬期講習会実施!

**ご自宅から双方向型クラス授業、
個別指導の受講が可能**

対象学年: 小2～高校生

実施期間: 12月22日(水)～12月29日(水)

※12月25日～26日(小6受験コース・中3受験コース休講日)

※12月24日～26日(上記以外のコースの休講日)

<開講コース>

【小2～小6標準コース】国語・算数

【小4～小6受験コース】国語・算数・英語

【中1～中3受験コース】国語・数学・英語

【高校部単科コース】TOEFLリーディング、ライティング

【現地校サポート】英語個別指導

<コース詳細およびお申し込み方法は、ホームページより確認ください。>

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



海外だからこそ

日経で決まり!

日本の動向を肌で感じるできない海外生活。
日経電子版Proなら、リアルタイムで日本の情報が
瞬時に手に入ります。
海外だからこそ、日経で決まりです。

日本
経済
新聞

日経電子版Pro!

充実の閲覧環境。いつでもどこでも、お好みの読み方で。



PC/スマホ/タブレットに対応



ワンクリックで英語に
翻訳できる



朝刊・夕刊が紙面形式でも
閲覧できる

今なら翌月末まで無料!

お申し込みの際、コメント欄に【hrt2112】とご記入いただくと翌月末まで無料となります。

お申し込み・お問い合わせは

<https://s.nikkei.com/emea2010>





欧州日通グループ

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