

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 NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

4

vol. 189
April 2022

シャンパーニュ地方の
ワイン・ツーリズム
(ラランス)

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

シャンパーニュ地方の ワイン・ツーリズム 〈フランス〉



07 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ドイツ ● シュヴェツィンゲン 「シュヴェツィンガー・ブラウハウス・ツム・リッター」
- スペイン ● カディス 「カディス」
- イタリア ● ミラノ 「オルティカ・メモリア」
- ベルギー ● ワーテルロー 「『ワーテルローの戦い』古戦場」
- チェコ ● ドルニーモラヴァ 「マウンテンリゾート、ドルニーモラヴァ」
- ポルトガル ● リスボン 「アルファマ地区」

13 Wine

今月の1本

シャトー・ド・ボーカステル・シャトーヌフ・デュ・バブ・ルーシュ (赤)

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

体内のスプリング・クリーン

15 Do you know?

ご存じですか？

ヨーロッパのいろいろ比較



NX 欧州 (旧・欧州日本通運) 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支店までご連絡ください。

発行者：NX欧州 (旧・欧州日本通運)

【掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ】 編集・制作 A Concept Limited e-mail: HLC@a-concept.co.uk

- 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。



Champagne

 France

シャンパーニュ地方の ワイン・ツーリズム

「シャンパンは、勝利のときには飲む価値があり、敗北のときには飲む必要がある」。こう述べたのは、フランス皇帝ナポレオン・ボナパルト。シャンパンほど華やかさに溢れ、一口で陽気にさせてくれる飲み物はあるだろうか。シャンパーニュ地方は、パリから東へおよそ 150 キロと、実はとても近い。森や川を挟んで丘陵に連なるブドウ畑を眺めながら、ワインの宝石「シャンパン」を味わう歓びを体験しよう。





世界遺産に登録された シャンパーニュの丘陵

過去10年間で、日本でシャンパンを飲む人は10倍になり、消費量は世界3位になったという。さらにコロナ禍を経て、本物志向が高まり、シャンパンの持つ魅力に開眼する人が増えている。ところでスパークリングワインとシャンパンは似て非なる飲み物だ。シャンパンとはフランスのシャンパーニュ地方で造られる、泡のたっぷりおよびロゼワインのこと。シャンパンと名乗れるのは規定の生産工程の下で造られたものだけで、ブドウの品種は白ブドウの「シャルドネ」、黒ブドウの「ピノ・ノワール」と「ムニエ」に限定されている。その味わいは、風味や泡のたち方、繊細さや優雅さにおいて他のスパークリングワインとは一線を画しているのである。

シャンパーニュ地方のワイン街道は5つの地区に分かれていて、主に北側に位置する3つの地域「モンターニュ・ド・ランス」、「ヴァレ・ド・ラ・マルス」、「コート・デ・ブラン」でクオリティーの高いブドウが栽培されている。この一帯はユネスコの世界遺産に登録されており、なだらかな丘陵に連なるブドウ畑は、四季折々に胸に染みるような美しさを見せる。ブドウの葉が青々とし、新緑の深まる初夏の頃も素晴らししいし、秋の日差しを受けてブドウ畑が黄金に輝く季節も壮観だ。どこまでも果てしなく続くブドウ畑や小麦畑の中に時折現れるのは、中世の面影を色濃く残す300もの村。それぞれの村の中心にはごんまりとした教会や修道院が佇み、それを取り巻くように小さな集落がある。フランスの田舎町には、パリにはない、ゆったりとした時間が流れていて、ハッと息を飲むような美しさがある。

シャンパンの聖地、エペルネ駅からは「ランペリアル・ド・マリー・アントワネット」とい

うワイン畑を巡るバスツアーが出ている。2階建てオープンバスで、ガイドのマリー・アントワネット・ドウノワさんの案内によってワイン畑を巡るツアーだ。またエペルネ観光局では、さまざまなサイクリングコースを提案している。春から秋にかけて訪れた際に、利用してはいかがだろうか。

シャンパーニュ地方の拠点ランス

パリから高速鉄道「TGV」を使って約45分のところにあるランスは、歴代のフランス王が戴冠式を行ってきた大聖堂の街として知られている。中でも象徴的な建物は、ユネスコの世界遺産に登録された壮大なステンドグラスを持つノートルダム大聖堂。全長138メートルのゴシック様式の傑作で、5月下旬から8月の日没後は建物外壁にプロジェクションマッピングが映し出される。

この街には他にも、元司教館を宝物館として公開しているトー宮殿、ロマネスク・ゴシック様式のサンレミ旧大修道院、そしてエコール・ド・パリの画家として名を馳せた藤田嗣治の遺作となったノートルダム・ド・ラ・ベ教会も存在する。ロマネスク様式の小さな礼拝堂で、1965年当時シャンパンメーカー「マム社」の社長で、藤田のメセナであり教父でもあったルネ・ラルー氏の協力を得て建設された。藤田は設計だけでなく内装まで手掛けたというから、この礼拝堂への思い入れは格別だったのだろう。

シャンパーニュ地方の郷土料理には、シャンパンを惜しげもなく使った料理が多く、ランスにはフランスが誇る美食のレストランが点在している。ミシュラン三つ星の「アシェット・シャンブノワーズ」を筆頭に、二つ星で7ヘクタールの庭園を持つシャトーホテルのメインダイニング



「ル・パルク・レ・クレイエール」や、日本人の田中一行シェフによる二つ星店「ラシース」などで、繊細で芸術的なフランス料理が提供される。

シャンパンの聖地、 著名ワイナリーが連なるエペルネ

シャンパーニュ地方を語る上で欠かせないもう一つの街エペルネは、パリ東駅からTGVで約1時間10分。面積わずか22・69平方キロメートルという小さな街なので、ランスからだと、日帰りもしくは1泊してぶらぶらと観光するのにうってつけだ。

エペルネ駅前にそびえ立つノートルダム教会は、16世紀のステンドグラスが見事な状態で保存されていて、立派なパイプオルガンも見どころである。中心部に向かってしばらく進むと、中世の面影が残る歴史地区が現れる。アールデコとアールヌーボーの建築物が連なる細い通りには、パン屋、カフェ、レストラン、ブティックなどが軒を並べ、和気藹々とした活気を見せている。街の至る所にワインショップがあり、他の地方では手に入りにくい珍しいシャンパンが安価で販売されていることもある。毎週土曜日はシャンパーニュ地方で最大規模の朝市が開催され、同地方全域から新鮮な食材を求めて多くの人々が訪れる。天気の良い日は惣菜やバゲット、フルーツを買い込んで、ピクニックに繰り出すのも良い。



さて、エペルネ観光で絶対に外せないのは、全長約1キロのシャンパーニュ大通りだ。この通りはメゾン、地下も含めて世界遺産に指定されていて、地下には約110キロメートルにわたってカーヴ（貯蔵庫）が連なり、2億本のシャンパンが眠っているという。壮大な話だ。通りは歴史建造物に指定された市庁舎から始まり、モエ&シャンドンをはじめとした錚々たるシャンパーニュ・メゾン（ワイナリー）が軒を連ねている。ペリエ・ジュエ、ボル・ロジエといったプレステージの高いメゾン、ボワゼル、ドウ・ヴノージュ、フランク・ボンヴィルなど愛好家の好む名家が立ち並び、華やかな雰囲気にも満ち溢れている。これらは19世紀に建てられた瀟洒な貴族の館。これまでに有料でカーヴの見学ツアーを行うメゾンもあったが、長らく、その扉を閉ざしていたところが少なくなかった。ところがコロナ禍を経て、多くのメゾンが中庭

を開放し、誰もが気楽にシャンパンを味わえるサービスを始めた。青空の下で看板商品を3種テイスティングするメニューが薦めだが、軽く1杯楽しむだけでもいい。シャンパンを一層身近に感じられるはずだ。

シャンパーニュ大通り13番地には、20021年5月に「シャンパーニュワイン地域考古学博物館」がオープン。4200平方メートルに及ぶ館内では、シャンパーニュ地方の歴史や土壌、シャンパン造りなどを体系的に学ぶことができる。

シャンパーニュメゾンを訪ねる

エペルネには現在18軒のシャンパーニュメゾンと124軒のブドウ農家、6つの協同組合がある。最も有名なのは、入り口にドン・ペリニオンの銅像が立つシャンパーニュ通り20番地「モエ&シャンドン」社だろう。メゾンの見学は通年受け付けているが、公式サイトからチケットの事前予約が必要だ。料金は試飲できるシャンパンの銘柄によって異なり、好みの内容を選ぶシステムだ。

32番地に構える「ボル・ロジエ」は、元イギリス首相チャールズの愛飲したシャンパンとして広く知られており、1849年の創立から家族経営を続ける稀有なメゾン。ここではブドウ本来の味わいを引き出すために木樽は使わず、ステンレスタンクで発酵。またルミユアージュ（動瓶。5〜6週間にわたって瓶を傾けながら澱を瓶の口に集める作業）を、今でも職人による手作業で行っている数少ないメゾンだ。チャールズはフルコースでもシャンパンだけで通すほどの愛飲家だったそうだが、アペリティブからデザートまで、それぞれのシーンにピッタリ合うラインナップを豊富にそろえている。併設のショップでは商品の購入が可能だ。

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

NXトルコ (旧・トルコ日通)

www.nipponexpress.com/moving/tr

Istanbul Dunya 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.

1 気球に乗って上空から眺めたエペルネの街 2 2階建てオーブンバスによるツアー「ランベリアル・ド・マリー・アントワネット」 3 藤田嗣治の遺作「ノートルダム・ド・ラベ教会」 4 シャンパーニュ地方の料理 5 シャンパーニュワイン地域考古学博物館 6 モエ&シャンドン社入り口に置かれたドン・ペリニオンの銅像 7 ランス大聖堂 8 ボワゼル 9 コラール・ピカール社当主のオリヴィエ・コラール氏 10 停留気球「ル・バルーン・デペルネ」 11 見学もできるボワゼルのセラー 写真：1・10 © A. Couvreur / OT Epernay, 2 © Bus L'impériale Marie Antoinette, 3・7 © Cyrille Beudot Office de Tourisme du Grand Reims, 4 © Reiko Mori, 5 © musée du vin de champagne, 6・9 © 魚住桜子, 8 © Laurent Rodriguez, 11 © Leif Carlsson



46番地の「ボワゼル」は、1834年にオーグュストン・ボワゼルによって創業以来、今でも家族経営を続けている。ブドウ作りとワイン造りは別の仕事という考えによって、自社畑は持たず、シャンパーニュ全域の高級ブドウを買い付けて生産。サスペンス映画の巨匠アルフレッド・ヒッチコックが愛した銘柄として有名だ。エレガントなフルーティさと奥行きがあり、絶妙なバランス感を持ち合わせている。カヴの見学や試飲ツアーを受け付けているので、公式サイトからオンライン予約を。

15番地にブティックを構える「コラール・ピカール」。ここでは化学肥料を使用しないブドウを栽培し、醸造から製造販売まで全て自社で行っている。平均的なシャンパン貯蔵期間は3年だが、酸味を最良の状態にするために、9年の年月をかけている。アペリティブや新鮮な魚介料理はもちろんのこと、洗練された和食にもぴったりとマッチする。

シャンパン畑を一望する

シャンパーニュ地方の雄大なパノラマを楽しみたいなら、エペルネ中心地にあるシャルルド・ゴール広場の停留気球「ル・バルーン・デペルネ」に乗ってみてはいかがだろうか。気球は地上とワイヤーでつながれていて、上空150メートルからエペルネの全景を360度見渡すことができる。遠くにブドウ畑に覆われたなだらかな丘、真下に優雅な街並みが一望できる。

(魚住 桜子)

- エペルネ観光局
<https://en.ot-epernay.com>
- ランス観光局
www.nippon.reims-tourisme.com
- ランベリアル・ド・マリー・アントワネット
<https://imperiale-marie-antoinette.fr>
- シャンパーニュワイン地域考古学博物館
<https://archochampagne.epernay.fr>
- モエ&シャンドン
<https://fr.moet.com>
- ボワゼル
www.boizel.com
- ル・バルーン・デペルネ
www.ballon-epernay.com





Germany

1 1831年創設のビール醸造所が、現在はレストラン併設の醸造所となっている
 2 レストラン・ツム・リッターでいただくスモークサーモンとシュパーゲルのサラダ
 3 付け合わせが自由に選べるシュパーゲル料理と、癖のない優しい味の自家醸造黒ビール
 4 宮殿前広場のシュパーゲルを売る女性と少女の像 写真：© norikospitznagel



[ドイツ ● シュヴェッツインゲン]

INFORMATION

シュヴェッツインガー・ブラウハウス・ツム・リッター

Schwetzingener Brauhaus zum Ritter

Schloßplatz 1, 68723 Schwetzingen

www.brauhaus-zum-ritter.de

産地で味わう春の味覚・野菜の王様シュパーゲル

シュヴェッツインガー・ブラウハウス・ツム・リッター

ドイツの春はシュパーゲル（白アスパラガス）と共にやってくる。4月中旬から各地にシュパーゲルの販売スタンドが立ち始めると、人々は待っていましたがとばかりに買い出しに急ぐ。数あるシュパーゲル産地の中でも、国内で最も古い歴史を持つのがシュヴェッツインゲン。プファルツ選帝侯カール・テオドールの夏の宮殿や雄大なバロック庭園で知られる古都で、この庭園で栽培されたシュパーゲルを宮廷料理として供したのがその始まりだとか。

当時は「食べられる象牙」「白い金」とも称され、ごく限られた人だけが食することのできる高級食材だったが、約350年栽培を続ける過程で街の特産品となった。ソースは溶かしバターやオランダーズソース、付け合わせはハムとジャガイモが定番。肉や魚に添えたり、スープやサラダ、アイスクリームにするなど調理法やアレンジの幅も広く、何度食べても飽きない。

産地訪問は難しいが、宮殿前のレストランでは地ビールと共に新鮮なシュパーゲルを味わうことができる。宮殿前広場には販売スタンドも出店しているので、見学するだけでも楽しい。シュパーゲルはビタミンが豊富な他、利尿作用もあり、しかも500グラムで約70キロカロリート、ダイエット中でも嬉しい優れもの。宮殿と庭園を散策した後に、ぜひ味わってほしい。（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: NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com www.nipponexpress.com/moving/de

NIPPON EXPRESS NXドイツ
(旧・ドイツ日本通運)

NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

- 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
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- プタベスト(+36) (0)29-553-807

[スペイン ● カディス]

アンダルシア地方にあるヨーロッパ最古の街

カディス

INFORMATION

カディス
Cádiz

観光局：Av. Cuatro de Diciembre de 1977, 11005 Cádiz
+34 956 20 31 91
<https://turismo.cadiz.es>

スペイン南西部に位置するアンダルシア州の都市カディス。大西洋に突き出した小さな半島で、ヨーロッパ最古の街として知られる。16世紀には探検と貿易の拠点として栄え、大航海時代にはコロンブスが2度もこの街から新大陸発見へ出発している。

街は3千年の歴史の趣が残る旧市街と、大西洋に面したビーチが広がる新市街から成る。旧市街の見どころは、16世紀に建設されて以来、要塞や刑務所として使われてきたサンタカタリーナ城。五角形が湾に突き出した独特の佇まいである。城の隣にあるヘノベス公園や、18世紀に建設され今でも街で一番の高さを誇る建物であるタビラの塔も必見。1722年から116年もの年月をかけて建設されたカディス大聖堂や、スペインで最も古いメルカド（市場）である中央市場もお薦めだ。中央市場では新鮮な魚介類、生ハム、オリーブといった色とりどりの食材に移りしてしまうが、ご当地グルメの魚介の揚げ物「フリット」をお忘れなく！

新市街の大西洋沿いに広がる海岸「コスタ・デ・ラ・ルス（光の海岸）」には、スペインで最初に国際環境認証「ブルーフラッグ」を取得したビクトリアビーチや、サーファーに人気のエル・パルマルなどお薦めビーチが数知れず。アンダルシア地方ならではの白い砂浜と青い空、まぶしい太陽を満喫したい。

（大田 朋子）

Spain

1 街歩きが楽しい、白壁の美しい旧市街 2 おいしいマクロやウニなど海産物の種類が豊富 3 海から眺める街並みも情緒溢れる 写真：© Turismo Cádiz



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

NXスペイン公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

www.nipponexpress.com/moving/es



NXスペイン（旧・スペイン日本通運）

Nippon Express de España, S.A.

Italy

1 これらの壮大な壁画を制作している「オルティカ・メモリア」のアーティストたち 2 反ファシズムをテーマに、戦後75周年を記念して描かれた作品 3 元々畑だったこの地のルーツとなる花を描いた壁画 写真：© Ortica Memoria



[イタリア・ミラノ]

アートウォールのオープンミュージアム オルティカ・メモリア

INFORMATION

オルティカ・メモリア
Ortica Memoria (Or.Me)
<https://orticamemoria.com>

ミラノの北東部にあるオルティカ地区と呼ばれるゾーンに「オルティカ・メモリア」、通称「オルティカのオープンミュージアム」と呼ばれるアートウォール群がある。これは、オルティカ・メモリアというアーティスト団体が、ミラノ市とこの地区、そして一般公募で集まった人々の協力を得て、壁や建物などに描いた一連の絵やインスタレーションである。

この活動は2015年に行われた戦後70周年記念事業の際、このゾーンにある鉄道高架下の壁を利用して「発言の自由」というテーマの壁画を描いたことがきっかけで始まっており、それに続く作品も全て20世紀を象徴する出来事をテーマにしている。「アンチファシズム」、「20世紀の女性活動家」、「正当性について」など、社会問題についてメッセージを投げかけているものから、周辺が昔はオルティカ（イタリア語で「畑」の意）だったことに由来した花の絵や、1960年のローマオリンピックにちなんだスポーツの絵などもある。最終的には20作品になる予定で、現在すでに17作品が完成している。

昨今では、同エリアのアートウォールを巡るミニツアーなども企画されるほどの有名スポットとなったオルティカ・メモリア。入場料も予約も不要だが、本格的なミュージアム並みの高レベルな作品が見られる。

(田中美貴)

イタリア海外引越

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

NEX NIPPON EXPRESS Nippon Express (Italia) S.p.A.
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

当社の引越は
日本だけではありません！

NXイタリア (旧・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

Belgium

1 直径 169メートル、高さ 41メートルの丘 2 勝利のシンボルとして、フランスに脱みを利かせるライオン像 3 当時の兵士に扮して激戦を再現するイベント 写真：1・3 © WBT - Alex Kuprianoff, 2 © Memorial de la bataille de Waterloo 1815



INFORMATION

ワータルローメモリアル1815

Mémorial Bataille de Waterloo 1815

Route du Lion, 1815 B-1420, Braine-L'Alleud

+32 2 385 19 12

www.waterloo1815.be

時間：4～6・9・10月 10:00 - 18:30、

7・8月 9:30 - 19:30、11～3月 10:00 - 17:30

料金：大人 16€～、10～17才 8€～、9才以下無料

(アクティビティやイベントによる。ウェブサイトにて要確認)

[ベルギー ● ワータルロー]

ヨーロッパの歴史の流れを変えた激戦地

「ワータルローの戦い」古戦場

ワータルローの街はブリュッセルの19キロ南に位置し、現在はEU関係者や大手企業の経営者など、富裕層が住む高級住宅地だが、ナポレオンが敗北した1815年は、のどかな平原が広がる田舎だった。

6月18日昼、ナポレオンが指揮するフランス軍は、ウエリントン率いるイギリス・オランダ連合軍とプロイセン軍との戦いに敗れ、4日後にナポレオンは退位した。のちに、半日で約5万人の戦死者を出した最も壮絶な戦いが繰り広げられた所に、記念碑「ライオンの丘」が造られた。戦場の土を盛り上げ円錐形の丘を築き、その頂上に、フランス軍が置き去った大砲から製造したライオン像を建てた。地球に前足をかけて立つライオンが眺む方向はフランスだ。226段の急な階段を上ると、360度の雄大なパノラマが楽しめ、歴史の流れを変えた「天下分け目の戦い」の現場であることが実感できる。

丘の麓にはパノラマ館や「ワータルローメモリアル1815」があり、毎年6月には、ワータルロー戦を再現する一大イベントが催され、観光客で溢れる。連合軍の司令本部を改造した博物館は、街の中心にそびえる教会の正面にある。またこの教会のすぐ裏には、有名パティスリー「マルク・デュコピユ」があり、大通りにはおしゃれなブティックやティールームが多いので、観光後のショッピングも楽しめる。

(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: NEBE-removal@nipponexpress.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.

NXベルギー (旧・ベルギー日本通運)

[チェコ ● ドルニーモラヴァ]

世界一長い吊り橋も完成間近

マウンテンリゾート、ドルニーモラヴァ

INFORMATION

マウンテンリゾート、ドルニーモラヴァ

Horský resort Dolní Morava

Velká Morava 46, 561 69 Dolní Morava

www.dolnimorava.cz

時間 (スカイウォーク) : 10:00 - 16:00

料金 (スカイウォーク) : 大人 650CZK

※最新情報はウェブサイトでご確認ください

そしてこの春完成予定なのが「スカイブリッジ721」。谷を挟んだ2つの山をつなぐ吊り橋の全長は721メートル、高さは約95メートル。完成すれば、現在ポルトガルにある橋の記録を約200メートル更新して、世界一長い吊り橋となる。スリル満点、今年大注目の新名所となりそうだ。

(金子季乃)

またこれからの季節にお薦めなのが、山の斜面を走り抜ける「ポプスレートトラック」。最高速度が時速50キロと迫力満点。他にもチューブタイヤのコースやウォーターパーク、さまざまなタイプの遊具が揃った公園、地下洞窟での携帯端末を使ったゲームなどもあり、子どもはもちろん大人も体を使って遊べる場所だ。

チェコ東部の街、ドルニーモラヴァにあるレジャー施設「マウンテンリゾート」は、大自然を遊びつくすための設備が満載で、季節を問わず1年中楽しむことができる。

2015年に建設された、ダイナミックに曲がりくねったユニークな形の「スカイウォーク」は、初年度の入場者が20万人を記録した一番人気のアトラクション。展望台のように周囲の絶景を望むことができ、かつ空中散歩をしているような感覚も味わえる。風や天気の状態が良ければ、約4千人の重さに耐えられるそう。上から一気に滑り降りることのできるチューブスライダーも付いている。

Czech

1 スピードが出て迫力満点のポプスレートトラック 2 遊び場がたくさん！ 3 バリアフリー設計のスカイウォーク 写真：1・2 © Horský resort Dolní Morava, 3 © Marcin Nowakowski / Pixabay



NEX 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ました。

NXオランダ (旧・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 HOOFDDORP
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com

[ポルトガル・リスボン]

リスボン大地震を生き残った古い街 アルファマ地区

1755年11月1日朝、万聖節で休日のリスボンを大地震が襲った。震源地はリスボン南のサン・ヴィセント岬から西南西200キロの大西洋海底とされる。地面が裂け、高さ15メートルの津波が市街地を飲み込み、火災が3日間も続いたという。人口約27万5千人のうち約9万人が命を落としたとされ、都市はほぼ壊滅した。この地震で宮殿をはじめ、絵画や古書などの失われた国家財産は計り知れない。

このとき、河岸に面しているにもかかわらず奇跡的に大きな被害を免れたのが、小高い丘に家々が密集するアルファマ地区。この地域を囲んでいた中世時代の壁の遺跡によって津波から守られたらしい。イベリア半島がアラブ人に支配されていた当時は街の中心だったこの地区の名称は、アラビア語で「熱い泉」の意だ。被災しなかったため、地震後の都市開発からは取り残され、中世の面影を色濃く残している。家々の窓には洗濯物が舞い、人々の生活が肌で感じられる。毎週火・土曜日にはサンタクララ広場で泥棒市が開かれ、地元の人や観光客でにぎわう。ここはポルトガル民族民謡ファドの発祥地でもあるのでファドレストランも多く、夜は昼とは別の貌を覗かせる。狭い石畳の道が迷路のように入り組んでいる上坂が多いので、脚力に自信がない人は、壁すれすれに狭路地を縫って走る路面電車に乗るのも面白いだろう。(C・S・優子)

Portugal

1 通りを挟んで向かいの家の窓との間に紐を渡して干される洗濯物。ポルトガルならではの光景 2 どうしてこんな所に靴が?のアート感覚 3 かわいい路面電車が狭いアルファマの通りを縫って行く 4 ジュゼ・マリョアの絵が飾られているファドレストラン 写真: © 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)



Nippon Express Portugal, S.A

日本語でのお問い合わせはNXスペイン(旧・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



今月の1本



Château de Beaucastel Châteauneuf-du-Pape Rouge

シャトー・ド・ボーカステル・シャトーヌフ・デュ・パプ・ルージュ (赤)



フランス南東部、ローヌ地方南部に位置するシャトーヌフ・デュ・パプ AOC (原産地呼称保護、1936 年認定) は、14 世紀に教皇 (パプ) がこの地に新しい館 (シャトーヌフ) を構えたことでにぎわい始めたワイン産地。

気候は地中海性。温暖で乾燥し、強い季節風が吹くので、ブドウは病害から守られます。砂地や赤い粘土の土壌を覆う丸石 (ガレ) は、水はけが良く保温性も高いのでブドウの生育や熟成に役立ちます。認可されたブドウ品種は、黒ブドウのグルナツシュ (この土地と好相性、エリア内栽培率 80%。ストラクチャー、パワー、長熟力)、シラー、ムールヴェードルをはじめ、白ブドウも合わせた 13 種。赤ワインの生産が主ですが (白 3%)、そのスタイルは力強く濃厚なものから繊細でエレガントなものまで、造り手によってさまざま。赤果実、スパイス、ハーブ、熟成によりジビエの風味も現れます。

今回ご紹介するワイナリーは、1549 年にボーカステル家が購入した土地を、1909 年に買収、再建したペラン家が運営する老舗。AOC の最北端から地続きの畑を 100 ヘクタール所有。ワインに複雑さを与えるため、認可された 13 種のブドウ全てを栽培。グルナツシュと、特にムールヴェードルの可能性に力を注いでいます。早くから有機農法、ピオティナミを導入し、平均樹齢は 65 年。自然の力を尊重し、醸造での樽使用率も控えめにし出来上がるワインには、深みと幅があり、繊細で調和もとれ、20 ~ 30 年の熟成能力も備えています。

温かみのある赤瓦のようなその色合い。くすぶる^{たぎ}新から漂う、少し甘い焦げた香りでその場を柔らかく包み込みます。そしてそれは緩やかに、ドライブルーン、コーヒー、トフィーのふんわり心地よい風味へと変化してゆきます。熟成したチーズに、少し苔むした古木の樹皮のニュアンスも加わり、優しさとしつこさ、風格、それら全ての要素が継ぎ目なくきれいに絡み合っただけで、絶妙なバランスで、完璧な球体のような一つの宇宙を創り上げています。

時を丁寧に重ね身に付けたその穏やかさには、不思議と懐かしい気持ちが入り込みます。影法師を追いかけようようにどこまでも延びていく余韻を、心に焼き付け、これからもずっと、忘れないでいたい。

天候に恵まれ高評価の 1995 年は (111€)、今まさにピークに到達しようとしています。あと 3 ~ 4 年はキープできるでしょう。(鈴木 かつみ)



【生産地】
フランス・ローヌ地方

【ブドウの品種】 (*は白ブドウ)
グルナツシュ 30%、ムールヴェードル 30%、ヴァカレズ、テレ・ノワール、ミュスカルドン、クレレット*、ピクブル*、ピカルダン*、ブルブラン*、ルーサンヌ* 15%、シラー 10%、クノワズ 10%、サンソー 5% (1995 年ヴィンテージ)

【ワインひとくちメモ】
デキャンタージュ：
ワインをボトルからデキャンタ (ワインを入れるガラス容器) に移し替えることで、
* 熟成したワインの中に発生した澱を除き滑らかにする
* 渋味や酸味が強いワインの味をまろやかにする
* 抜栓しても香りが立たず閉じているときや、若いワインなどの香りを開花させるなどの効果もたらされ、ワインはおいしくなります。

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2日(土)~6日(水)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。

体験授業をご希望の方は、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。

JOBA ロンドン校の生徒と一緒に学んでみませんか?



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

Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



なるほど! ヘルシーライフ

Vol.34

体内のスプリング・クリーン

世界中の多くの地域で、一般的に大掃除が行われるのは春です。自然界では、新緑が蘇り新たな生命サイクルの始まる季節となります。デトックスで、体内にも新たな息吹を運んではいかがでしょうか。

< Text by 徳永 ゆり子 >

体内の大掃除で内側からリフレッシュ

昨今、年明けから1カ月間デトックスをする人が増えていますが、さまざまな理由により、デトックスは特に春から夏に行くことをお勧めしています。決して年明けのデトックスが悪いわけではありませんが、その場合には、1月から少しずつ毒素を取り除き、最終段階を春頃に設定すると良いでしょう。日頃からクリーンな生活を心がけている人でも、環境汚染により毎日少しずつ体内に毒素が蓄積され、そのせいで肝機能が衰え気味になることもあります。毒素の量や処理能力には個人差があるため、急激なデトックスで処理しきれない量の毒素が動いた場合には、スッキリするどころか却って体調不良になりかねません。特に初めて行う人は、安全を優先し、数カ月間かけてゆっくり段階的に行うのが無難です。

また、新年に1年間の目標を設定している人は、春になったら一度、希望通り目標達成に向かっていくかを確認し、必要に応じて心のデトックスや思考のリセットを、主軸となるデトックス・プランに加えると効果的です。

肝機能をサポート

肝臓内で代謝された毒素は、主に尿や便として体外に排出されます。心身共にデトックスをするには、肝機能の正常な働きが欠かせません。コルチゾールを含むステロイド系ホルモンや神経伝達物質

などの代謝も行われるため、肝臓の健康度は精神の安定にも影響するといえそうです。

肝機能のサポートにはまず胃腸が健康である必要があります。食事を中心に負担になる物や事柄をチェックして、1~2カ月くらいで徐々にその負担を減らすようにしましょう。1月のトレンドとなっている1カ月間の禁酒や菜食も、クレンズの第一段階として有効です。その後継続して春前後から、加工食品、精製された糖質や小麦などの白い粉から作られたものを減らし、健康リスクになる薬品使用の洗剤や歯磨き粉などを徐々に安全な物に変えるなど、長期向け対策を同時進行するとさらに良いと思います。



細胞の活性化も大切

細胞内ではミトコンドリアが常にエネルギーを作り、生命維持や代謝を支えています。心身の負担を減らすことは、ストレスに敏感なミトコンドリアの健康と細胞全体の強化にもつながります。細胞が必要なエネルギーを得て元気になれば、デトックスの効率も上がり、体への負担が軽減できるでしょう。ミトコンドリアの保護には、新鮮な野菜などから抗酸化物質をしっかり摂取することも有効です。効率よくデトックスするなら、生野菜のサラダやグリーン・ジュースに適した春から夏にお試しを。

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

オンライン個別相談 随時実施中

詳細は、本校ホームページ
入学試験情報>学校説明会情報

- 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？

31



ヨーロッパのいろいろ比較

今回は、ヨーロッパに関するデータを取り上げながら、いつもと少し異なる角度からヨーロッパ事情を検証し、各国を比較してみます。

ヨーロッパの人口比較（出典・IMF - World Economic Outlook Databases 2021年10月版）

順位（世界）	1 (9)	2 (19)	3 (21)	4 (22)	5 (23)
国名	ロシア	ドイツ	イギリス	フランス	イタリア
人口(万人)	1億4617	8316	6708	6512	5964

ロシアはさすがの堂々1位ですが、日本の人口は1億2585万人なので、ヨーロッパ各国は、日本と比較してもごんまりしていることがわかります。

ヨーロッパの面積比較（出典・CIA - The World Factbook）

順位（世界）	1 (1)	2 (9)	3 (44)	4 (48)	5 (51)
国名	ロシア	カザフスタン	ウクライナ	フランス	スペイン
面積(km ²)	17,098,242	2,724,900	603,550	551,500	505,370

上位にはロシアやカザフスタン、ウクライナなど旧ソビエト連邦の

構成国が多く、ソビエト連邦時代はどれだけ巨大な国だったのかが計り知れます。対照的にヨーロッパで面積が小さいのは、マルタ(316km²)、リヒテンシュタイン(160km²)、サンマリノ(61km²)、モナコ(2km²)、バチカン(0.44km²)。実は、日本の面積は377,915km²と、ドイツよりも広く、世界61位というのもちょっとした驚きですね。

世界幸福度ランキング比較（調査データは米国ギャラップ社 2021年版）

世界順位	1	2	3	4	5
国名	フィンランド	デンマーク	スイス	アイスランド	オランダ

一般的に根強いイメージ通り、北欧各国がランクイン。また、6位ノルウェー、7位スウェーデン、8位ルクセンブルクまでをヨーロッパ勢が占めており、ヨーロッパ人の幸福度が概して高いことを示しています。ちなみに日本は世界56位。まだまだ幸福度が高いとは言えないようです。

みなさんのお住まいの国が何位にランクインしているのか、ぜひチェックしてみてください。（名取 由恵）

日本の
テレビを
みるなら
JSTV

インターネットで簡単視聴!

お手軽な7日間視聴?
お得な12ヶ月契約まで!!

スマホやパソコンの
ブラウザで視聴OK!!

ヒロイン
黒島結菜

新
連続
テレビ小説
ちむどんどん

4月スタート予定

日本テレビ系バラエティー
世界の果てまで
イッテQ!
謎とき談話バラエティー

4月スタート予定

ニュースは
日本と同時放送

ニュースウォッチ9

国際報道 2022

この他にも各種ニュース番組放送中!

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!

www.jstv.co.uk

NHK CosmoMedia Europe

◎番組内容や放送日等は変更されることがあります

私と家族の大切な荷物だから、実績の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、NX (旧・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。NX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

NX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NX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国にお届けします。

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NX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