

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

6

vol. 191
June 2022

人気児童文学の舞台、
イエジツツエを訪ねて
(ポーランド)



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

人気児童文学の舞台、 イエジツツェを訪ねて〈ポーランド〉



07 Europe Now

ちょっと変わった決まりごとや習慣

ドイツ ● 「毎月自動的に差し引かれる教会税」

ハンガリー ● 「果物の蒸留酒『パーリンカ』」

スペイン ● 「大晦日の過ごし方」

イタリア ● 「食にまつわる不文律あれこれ」

チェコ ● 「犬を飼う際に必要な手続き」

トルコ ● 「女性たちのお茶会」



13 Wine

今月の1本

ドメヌ・ユエ・ヴーヴレ・ル・モン・モワルー（白）



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

第二の脳と神経伝達物質



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。



Poznań

 Poland

人気児童文学の舞台、 イエジツツエを訪ねて

約 40 年もの間、世代を超えてポーランドの子どもたちに愛読されてきた『イエジツツエ物語』シリーズ。その舞台となったのが、西部の商業都市ポズナンにある、イエジツツエ地区だ。ボレイコー家を中心に展開する物語には、彼らの住まいのある同地区をはじめ、実在する場所があちこちに登場する。それらを一目見ようと全国から訪れるファンも多いこの街で、登場人物の足跡を追う文学散歩に出かけよう。





『イエジツツエ物語』シリーズとは

1977年から2018年までの長い間、ポーランドの子どもたちに愛読されてきたヤンゲ・アダルト文学シリーズ『イエジツツエアーダ（日本語訳：『イエジツツエ物語』）』端々に作者の郷土愛が見え隠れするこの物語は、生まれも育ちもボズナンの作家、マウゴジャタ・ムシエロヴィチによって生み出された。シリーズ全22作中、日本でもこれまでに7冊の邦訳版が出版されている。訳者はいずれも田村和子氏。田村氏は日本人ファン第一号と言っても過言ではない。イエジツツエアーダという愛称の名付け親は、本シリーズの愛読者で、作者の友人でもあったポーランド演劇史研究家ズビグニェフ・ラシェフスキ氏。舞台になつているボズナンのイエジツツエ地区と、ホメロスによる古代ギリシャの長編叙事詩『イーリアス』を掛け合わせたという。

各物語の主人公は、主に思春期の少女たちだ。ポーランドはこの約40年で大きく変わったが、少女たちが思い悩みながら成長していく姿は、世代を超えて読者の共感を呼び、今日まで読み継がれている。

ファン、イチ押し写真スポット、ルーズヴェルト通り5番地

本シリーズの中心的存在となつてゐるのは、第3作目から一貫して登場するボレイコ家の面々だ。当初、高校生だった長女ガブリシヤは、その後3人の子の母となり、シリーズの後半では孫が誕生している。また、ある作品で主人公を務めた登場人物が、後に別の作品で脇役として成長した姿を見せられることもあり、彼らの歴史を時間を追って眺めることができるのも、この物語の人気の秘密だ。

ボレイコ家の居住地として一躍有名となつたのが、ボズナン中央駅の近くにある「ルーズヴェルト通り」の5番地。第32代アメリカ合衆国大統領フランクリン・ルーズヴェルトの名を冠した大通りだ。路面電車が走り、車の通りも激しいので、終日喧噪に包まれているが、一方で19世紀末のウィーン風建築物が立ち並び、その美しさには目を見張るものがある。壁に施された模様や彫刻はまさに芸術作品だ。

この石造りの建物がドイツの建設会社によつて建てられたのは1905年のこと。一つの建物に多様な形状が見られるのが特徴だ。枝を張り巡らす木を模した装飾で接続されたバルコニーは独創的で、そこからは、この街に実在するテアトルニ橋が眺められる。各階の窓も、角が四角だったり丸かったりと、一様ではない。入口は、バルコニーや壁などに見られる植物をモチーフとした模様が描かれ、凝っている。芸術的建築物という観点からも、一見の価値ありだ。

シリーズ作品に登場する名所の数々

作品中に見られる風景は、何気ない日常の中に溶け込んだものばかりではない。イエジツツエ地区の東隣は、観光地でもある旧市街地区なので、ガイドブックでおなじみの名所もよく登場する。

第2作『嘘つき娘』（1979年）の主人公アニエラが、舞台女優を夢見て足繁く通つた1973年開館のオペラ劇場「ノーヴィイ劇場」。ノーヴィイはポーランド語で「新しい」という意味だ。作品掲載時から40年以上経つた今も、「祖霊祭」や「タンゴ」といったこの国を代表する戯曲はもちろん、新曲さまざまな演目が観劇できる。

19世紀のポーランドを代表する作曲家の名を冠するオペラ劇場「モニューシユコ大劇場」の歴史はさらに古く、建物が完成したのは1909

年のこと。初演はその翌年で、モーツァルトの『魔笛』だったという。現在では、モニューシユコの代表作『幽霊屋敷』や『ハルカ』といったポーランドのオペラだけでなく、『フィガロの結婚』、『トスカ』、『アイーダ』など世界的に知られたオペラの他、『白鳥の湖』や『くるみ割り人形』といったバレエも折に触れ上演されている。この劇場には、第5作『クレスカ15歳・冬の終りに』（1986年）の主人公クレスカとヤニナが片思いの彼と訪れていた。屋根の上のペガサスと正面玄関両脇に立つ2体の石像が、観劇に来る人々を迎える。

イエジツツエ地区から東へ30分ほど歩くと、観光地の旧市場広場に出る。そこにはパイプオルガンで有名な「ファラ教会」があり、ミサ以外でも、コンサートが開かれると荘厳な音を響かせている。「ファラ」という名は元々ドイツ語で、「街で一番重要な教会」を意味する。かつてドイツ領であったこの地域では、市場に隣接する教会こそがファラであったという。1876年に製作されたこのパイプオルガンは、高さが6メートルにも及ぶ。修理を繰り返して、今日まで大切にされているその美しい音色は、一聴に値する。第11作『ロブroyエクの娘』（1996年）で登場するフィリップも、音楽大学でパイプオルガンを学び、ここで開催されたチャリティーコンサートに参加している。

変化と不変が混在する街

1989年の民主化以降、ポーランドの変わりようには目を見張るものがある。ボズナンでも多くのものが変化を遂げた。

例えばボズナン中央駅。ポーランド各地のみならず、ドイツのベルリンからの国際列車も到着する主要駅だ。前述の演劇好きなアニエラが物語の中で、故郷の港町ウエバから到着したの

1 現代演劇を鑑賞できるノーヴィ劇場 2 芸術的なルーズヴェルト通りの建築物。壁に施された彫像は、美術館の展示品のような 3 パルテノン神殿のような外観のオペラ劇場 4 ポズナン中央駅の、左が新駅舎、右が旧駅舎 5 アートな空間が近代的なパウティクビルの周辺 6 赤レンガが特徴的なラシェヤ病院 写真：1・2・3・5・6 © Tomomi Splisgart、4 © Jakub Król



この駅だった。この作品が1981年に映画化されたときに使われたのは古い駅舎だが、その後、ウクライナと共催した2012年サッカー欧州選手権を機に新しく生まれ変わった。もう使われていない古い駅舎も取り壊されていないため、新旧の駅舎が並ぶ珍しい駅となっている。同駅から10分ほど歩くと、隠れた名所の一つ「パウティク」という建物がある。パウティクとはポーランド語で「バルト海」のこと。海から遠く離れたボズナンでなぜそんな名前が付いたのかといえば、ここにはかつて、パウティクという名の映画館があったからだ。収容人数は約700人で、戦後長い間、ボズナン最大の映画館だった。第3作『カリフラワーの花』（1981年）で、高校生だったボレイコ家の長女グブリシャが、デートでアメリカ映画を観に行ったのもこの映画館。だが、多くのボズナンっ子たちに惜しまれる中、2002年に閉館し、解体された。その跡地に建設されたのが、2017年に完成したガラス張りの「パウティクビル」。高さ67メートルで16階建ての同ビルは、バルト海に浮かぶヨットのような形で、道行く人々の目を引いている。

一方、昔から変わらないものもある。それが「ラシェヤ病院」だ。決して観光名所とはいえないこの建物には、忘れてはならない歴史がある。ボレイコ家の住むルーズヴェルト通りのすぐ裏にあり、家族が度々お世話になるこの病院が開業したのは1953年のこと。その後パシオンと自由を求めてボズナン市民が立ち上がり、1956年6月にボズナン暴動が起こった際に、多くの怪我人を収容したのがこの病院だった。当時の混乱した様子は、第14作『カラムブルカ』（2002年）にも描写がある。赤レンガの建物は、そんな歴史の重みを感じさせる。

ポーランドはカトリックの国なので、教会が多い。その中で、モニューシユコ大劇場の裏を歩いていくと見えてくるのが、「ドミニコ教会」だ。緑色の三角屋根を載せた白い2つの塔が遠くからでも目に付く。第7作『ノエルカ』（1992年）では、人々がクリスマスに訪れたり、ボレイコ家の娘たちの結婚式や洗礼式に使われたこともあった。前述のフアラ教会がそうであるように、カトリック教会はバロック様式の豪華な装飾が特徴的だが、この教会はドミニコ会というカトリックの修道会によるもので、他の教会に比べると質素な印象を受ける。教会は、作品中に描かれていた頃と同様、今でも同じ姿で信者を温かく迎えている。

公園に安らぎを求めて
ポーランドの街を歩いていると、大都市でありながら、木々の多い公園があちこちにあることに気がつく。『イエジツツエ物語』でも、登場人物が公園を訪れる描写が多い。それは散歩であつたり、子ども同士の遊びであつたり、大切な人とのデートであつたり、状況はさまざまだが、ポーランド人にとって憩いの場であることは間違いない。

その一つが「ソワツキ公園」。1911年に完成した当公園は、ボズナンに数ある公園の中でも最も美しく、最もロマンチックであるといわれている。イエジツツエ地区の北側に接するソワチュ地区にあり、長さ約1キロメートル、幅約250メートルの楕円形をしていて、中心部にあるソワツキ湖が美しい。第10作『ナタリヤといらいら男』（1994年）で、ボレイコ家の三女ナタリヤが、ボーイフレンドのトゥニョとデートでこの公園を訪れたのは、まだ6月だというのに猛暑の日だった。空気が乾燥しているポーランドでは、日向と日陰では10℃ほど気温が違う。そのため、湖のほとりにある木陰のベンチに座れば、ひんやりと涼しく、絶

を歩いていくと見えてくるのが、「ドミニコ教会」だ。緑色の三角屋根を載せた白い2つの塔が遠くからでも目に付く。第7作『ノエルカ』（1992年）では、人々がクリスマスに訪れたり、ボレイコ家の娘たちの結婚式や洗礼式に使われたこともあった。前述のフアラ教会がそうであるように、カトリック教会はバロック様式の豪華な装飾が特徴的だが、この教会はドミニコ会というカトリックの修道会によるもので、他の教会に比べると質素な印象を受ける。教会は、作品中に描かれていた頃と同様、今でも同じ姿で信者を温かく迎えている。



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。

お問い合わせ

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 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

7 2つの塔は、ドミニコ教会の目印 8 緑に囲まれたソワツキ湖 9 モニューシュコ（写真中央）が見守るモニューシュコ公園 10 夕暮れの海に浮かぶヨットのようなパウティクビル 写真：7 © Mateusz Stróżyk、8 © Małgorzata Cieślak、9 © Paulina Ignasiak、10 © Maria Jasińska



このように、『イエジツツエ物語』には実在する建物や住所が登場することから、それらの場所を一目見ようと訪れる熱心なファンのために、関連スポットを巡るツアーが企画されることもある。ぜひ物語を読み、その登場人物になったつもりで一味違ったボズナンを散策してみてはいかがだろうか。（スプリスガルト 友美）

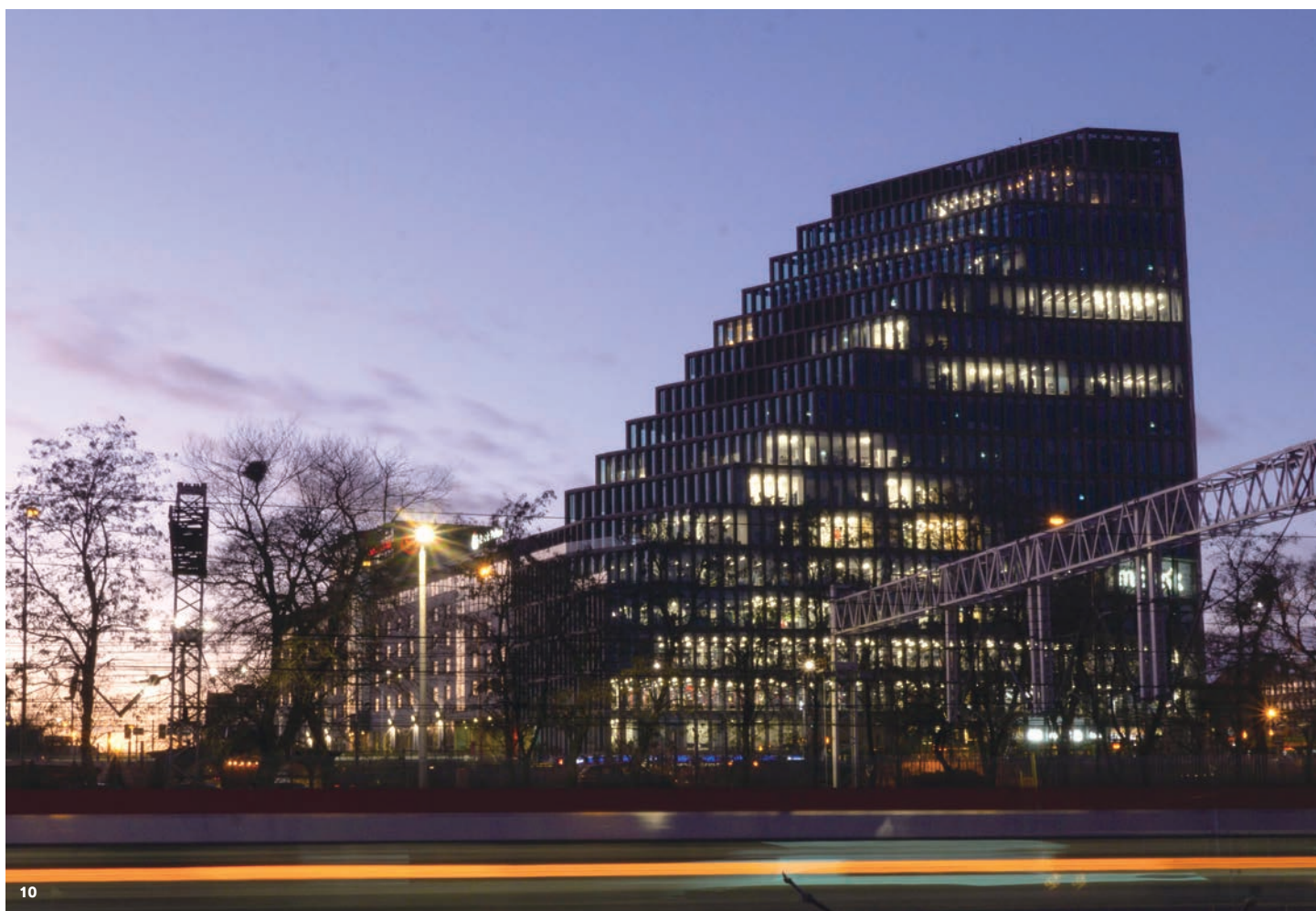
- ノーヴィ劇場 <https://teatrnowy.pl>
- モニューシュコ大劇場 <https://opera.poznan.pl>
- ファラ教会 <https://fara.archpoznan.pl>
- 『ポーランド・ボズナンの少女たち イエジツツエ物語シリーズ 22 作と遊ぶ』（未知谷） www.michitani.com/books/ISBN978-4-89642-610-6.html
- パウティク・ビル www.baltykpoznan.pl
- ドミニコ教会 <https://poznan.dominikanie.pl>
- ラシエヤ病院 <https://raszeja.poznan.pl>

たらずんでいる。

ドミニコ教会のすぐそばにある、小さいながらも緑豊かな「モニューシュコ公園」は、記念すべきシリーズ第1作『6枚目の桶板』（1977年）の中で、主人公のツェシヤがクリスマスの日を訪れたときの、雪が積もった様子が描写されている。そこで描かれるオペラ作家モニューシュコの胸像は、今も公園の入口に

好のデートスポットに早変わりする。『ロブローイェクの娘』でも主人公のペラが、ちよつぴり気になるチャレクとその友人のマテウシュと一緒に、この公園にやって来たとし、チャレク手作りの大きな帆船を浮かべたのは、広さ約3・6ヘクタールのソワツキ湖だった。

通称「テアトラルカ」という小さな公園も見逃せない。ポーランド語で劇場を意味する「テアトル」から派生した名で呼ばれるこの公園は、オペラ劇場のすぐ裏にあり、1960年代に子どもたちの遊び場として造られたという。ブランコや滑り台、砂場など、日本でもおなじみの遊具が揃っていて、親子連れでにぎわっている。『嘘つき娘』で、冬になると子どもたちが雪そり遊びをすると書かれている通り、格好のそりコースがある。





ちょっと変わった決まりごとや習慣



3



2



1

Germany

1 教会税は、教会が存続するためには不可欠な収入源 2 低所得者や無職者、低額年金受給者などの場合、教会税支払いの義務は免除される 3 神聖な聖職者の権威はどこに 写真：1 © Thommy Weiss_pixelio.de、2 © Thommy Weiss_pixelio.de、3 © alexander-hauk_pixelio.de

[ドイツ]

信仰にもお金がかかる 毎月自動的に差し引かれる教会税

ドイツでは住民登録をする際に、信仰する宗教を聞かれる。例えば「ローマカトリック教」と書類に明記すると、信者として正式に役所に申告したことになり、一定の収入があると教会税が毎月自動的に差し引かれる。税率は州により異なるが、所得税の8〜9%程度。同税はプロテスタント教会やその他一部の宗教団体でも集められており、各州の税務署が徴収する。

教会税の収益は教会運営の他、付属の幼稚園や老人ホーム運営などにも利用されている。洗礼を受けた子どもは、教会法により自動的に会員となる。学校では宗教の授業は必修科目で、収入を得るようになったら教会税を支払う義務も発生する。教会員本人が無収入の場合は、配偶者が教会税を支払わねばならないケースもあるようだ。

『旧約聖書』では全ての農作物の10%は「神の物である」と説かれ、領主や司教区に支払う税として定着した。教会税の徴収方法が今日の形になったのは19世紀に入ってからだが、これを払いたくない人々が脱会する傾向も続いている。2010年以降は、聖職者による長年にわたる児童性的虐待や浪費問題が発覚したことで、失望し脱会した信者も多い。近年、資金と会員不足で数カ所の教会を兼任する聖職者も増えており、市民は隠蔽のない教会改革を求めている。

(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

NX
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
●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



〔ハンガリー〕

自家蒸留は国の文化遺産

果物の蒸留酒「パーリンカ」

中東欧の各国には果物から蒸留酒を造る伝統がある。国によって呼び名は違うが、EUの法律により、「パーリンカ」という呼称の使用は、ハンガリーで栽培された果物を同国内で発酵、蒸留した酒に限定される。近年、さまざまな果物のパーリンカが製品化され、バーやレストランに並んでいるが、ハンガリー人は自家製のパーリンカには特別な愛着を持つ。

EU加盟前は、市場に行けば野菜やハチミツと並んで再利用したペットボトル入りの自家製パーリンカが売られていた。加盟後も自家蒸留を続ける人は多かったが、それを市場で堂々と売ることができなくなった。

伝統的な製法で造られるパーリンカを文化遺産と位置付けるハンガリー政府は、2010年に自家蒸留のものであれば年間50リットルまで非課税にする方針を打ち出した。だがこれはEUの法律に準拠しておらず、2016年以降は、たとえ個人消費が目的であっても自家製パーリンカ1リットルにつき700フォロントの税金が課せられた。

それでもハンガリー政府は諦めず、10年以上続いたEUとの協議の結果、2019年、ついに個人消費に限って50リットルまで自家製パーリンカの非課税が承認された。ハンガリーのメディアは「パーリンカ独立戦争に勝利」と報道し、2021年からこの法律が施行されている。

(鈴木文恵)

Hungary

1 水のような透明度のパーリンカ 2 園芸店のショーウィンドウに陳列された蒸留器 3 市販のパーリンカは種類も豊富 写真: © Fumie Suzuki



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.

NIPPON EXPRESS

NX ベルギー (旧・ベルギー日本通運)



ちょっと変わった決まりごとや習慣



Spain



2



3

1 時計台前に集まり新年を祝う人々 2 祝いを締めくくるとは明け方のチュロスとホットチョコレート 3 大晦日は鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べ、翌年の幸運を願う 写真: 1 © César Lucas Abreu / Madrid Destino, 2 © Álvaro López / Madrid Destino



1

〔スペイン〕

幸運を招く12粒のブドウと赤い下着 大晦日の過ごし方

日本では大晦日に年越し蕎麦を食べる習慣があるが、スペインの年越しに欠かせないのは「12粒のブドウ」だ。大晦日の夜、午前0時が近づくと家族全員が12粒のブドウとカヴァ（スペイン産スパークリングワイン）を手にテレビの前に集合。マドリッドのプエルタ・デル・ソル広場からのテレビ中継を見ながら、ソル広場の時計台の鐘が12回鳴らされるカウントダウンに合わせてブドウを1粒ずつ口に入れていく決まりがある。12粒のブドウは新年の12カ月を表し、鐘が1回鳴るごとに1粒ずつ口に入れながら願い事をする、翌年にその願いが叶うといわれる。

なぜ大晦日にブドウを食べるのかに関しては諸説あるが、ブドウが豊作だった1909年、生産者が「大晦日の鐘の音に合わせてブドウを食べると幸福が訪れる」とうたい、余ったブドウを「幸福のブドウ」として売り出したことがきっかけという説が有力。鐘が鳴り終わったら「フェリス・アニョ・スエボ（明けましておめでとう）」と言いながら一人ひとりとハグやキスを交わし、カヴァで乾杯する。

実際は、3秒ごとに鳴る鐘に合わせて12粒のブドウを食べ切るのかなり大変！あらかじめブドウを半分に切ったり皮や種を除いておくなど準備して臨みたい。生命と幸福のシンボルといわれる赤色の下着を着けて縁起を担ぐのもお忘れなく！

（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: 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.



3



4



2



1

Italy

1 領収書は店を出るまで持っていないと罰金が科せられることも
2 ディナーの締めはエスプレッソが決まり。カプチーノは邪道と見なされる 3 パスタをするのがNGなので、イタリア人はラーメンをうまくすれない 4 各々、自分が頼んだ料理を食べるのが一般的

〔イタリア〕

レストランでのオーダーからお会計まで 食にまつわる不文律あれこれ

バブル期のブーム以来、イタリア料理は日本の食生活に浸透しているが、実は本場ではやらない食の不文律はかなりある。そんな例をいくつか紹介しよう。

日本では、パスタはスプーンとフォークで食べるイメージがあるが、イタリアでは通常スプーンは使わない。ただ、することさえしなければマナー違反ではない。また、日本のように大皿から取り分ける習慣はなく、自分の頼んだ料理は自分で完結する。魚介のパスタには粉チーズはかけないというルールもある。チーズに限らず、基本的に山の幸と海の幸は混ぜないのが一般的だからだが、最近ではフュージョン料理のブームで、そのルールも曖昧になってきている。それでもイタリア人が絶対に受け付けないのは、食後のカプチーノ。牛乳は消化しにくいものなので、食事の最後に頼むのは良くないと考えるからだ。とはいえ、おらかな国民性の上、とにかく食への執念が深いイタリア人なので、当人がおいしく食べられるなら多少の慣例違反は許してくれる。

だが、会計後に領収書を持つて出ることだけはお忘れなく。脱税防止対策の抜き打ち検査にひつかかると、店だけでなく客にも罰金が科せられる。客も共犯扱いなのはやや不思議だが、会計をごまかされることもあるので、いずれにせよ領収書はきちんともらってチェックするのが得策だ。

(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 (Italia) S.p.A.
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

当社の引越しは
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



ちょっと変わった決まりごとや習慣



〔チェコ〕

犬好きの多い国の飼育事情

犬を飼う際に必要な手続き

統計によると現在の登録犬数は約250万頭と、国民4人に1人が犬を飼っているチェコ。特にプラハでは、コロナ禍を経てその数はさらに急増中だ。口輪を付けていればトラムや地下鉄にも同乗できるし、レストランやホームセンターなど犬を連れて入店できる場所も多い。また大抵の公園にはリードなしで自由に遊べるエリアが設けられているように、ヨーロッパ有数のドッグフレンドリーな国である。

この国で犬を飼う際に、子犬が生後3カ月以上になったら必要となるのが、飼い主の住民票のある役所への登録だ。2020年からは生後6カ月以上の犬へのマイクロチップ装着の義務化も始まった。

また飼い主は、毎年、犬1匹ごとに決められた金額を支払う義務がある。「犬税」ともいえるのだが、その額は地域によって異なり、都市部では地方より高くなる。飼育環境によっても違い、例えばプラハの一軒家で飼う場合だと600コルナ、それ以外では1500コルナとなっている。高齢者への減額、保護犬の場合は免除など、街によって独自の条例が設定されている。自治体ではその収益を元に、街のあちこちに設置されているエチケット袋の補充と清掃の他、犬用の公園の設備維持などを行っている。これらの公園は誰でも無料で利用できるため、犬に限らず飼い主たちの憩いの場ともなっている。（金子希乃）

Czech

1 プラハ市内だけでも10カ所以上あるドッグランの一つ 2 プラハ最古の石橋、カレル橋も犬たちのお散歩コース 3 環境配慮のためエチケット袋は紙製のものが主流 写真：© 金子季乃



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



〔トルコ〕

「アルトゥンギュニユ」は暮らしの知恵

女性たちのお茶会

トルコの女性たちが持ち回りで開くお茶会「アルトゥンギュニユ（金の日）」。10人前後のグループで月に1度ほど行われる。元々接待好きのお国柄とはいえ、家中の掃除や片付けに始まり、当日の飾り付けやテーブルセティング、腕によりをかけた得意料理や自慢のお菓子の用意など、招く側は準備に大忙しだ。お喋りが弾む中、手際よく食事を取り分け、途切れなくチャイを振る舞う。招かれた側は心置きなく楽しむのが礼儀。

このお茶会、昔は家の中で過ごすことが多かった女性にとって大切な情報交換の場でもあった。得意の編み物を見せ合いながら、お互いの近況を報告し、話題は子どもの教育からお勧めの健康法の他、政治や世界情勢にまで広がる。

さらに、この集まりは別な大事な役割も果たしていた。それが、「金の日」と呼ばれる由縁だ。お茶会に招かれる側がお金を集めて、招く側に渡すという決まり。信頼できる仲間同士で積み立てるお金は、まさかのときの保険のようなものなのだろう。またまったお金が急に必要になった場合には、臨機応変に招く順番も変わってもらえる。

コロナ禍で以前のように集まるのが難しくなり、簡素化しつつあるお茶会だが、定期的に集まる仲間同士の支え合いに生活の知恵がうかがえるこの会は、楽しくもあり、頼もしくもある。

（ダールトモエ）

Turkey

1 所狭しと並ぶ料理やチャイをお供にお喋りが途切れることはない 2 手間のかかるたくさんの料理も腕の見せどころだ 写真：1・2 © Hülya



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



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

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



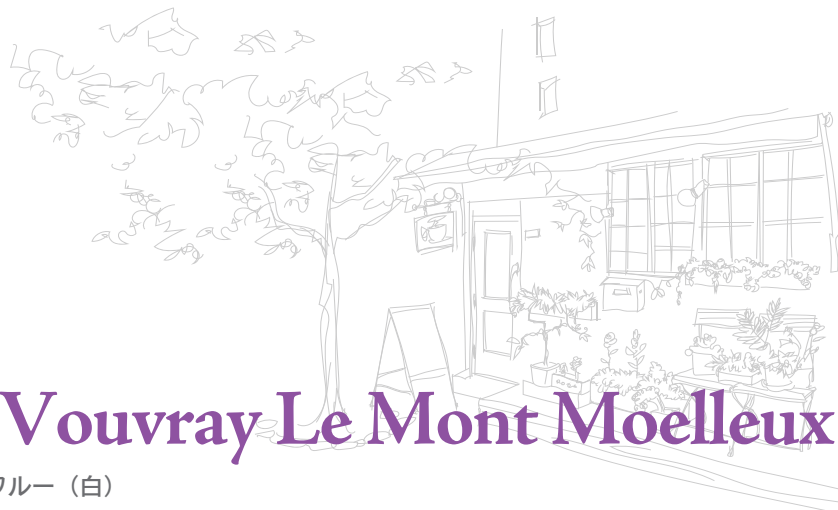


今月の1本



Domaine Huet Vouvray Le Mont Moelleux

ドメーヌ・ユエ・ヴーヴレ・ル・モン・モワルー（白）



ヴーヴレ AOC（原産地呼称保護、1936 年認定）は、フランス中央部ロワール地方、ロワール川中流域トゥレーヌ地区のワイン産地。甘口、辛口、スパークリングとさまざまなスタイルの白ワインが造られています。

主な土壌は、水はけが良く保水性の高いチョーク質石灰岩。川の右岸南向き斜面に広がるブドウ畑では、流れ込む支流で発生する霧の影響で、貴腐菌がブドウに付着しやすくなります。温暖な年に甘口の貴腐ワインが多く造られるのは、元となる貴腐菌がより多く発生するため。主要ブドウ品種のシュナン・ブラン（地方原産）はさまざまな気候に適応し、白い花やリンゴ、ハチミツの風味を帯び、どのスタイルでも美しい酸が豊富で優れたワインとなります。

今回ご紹介するドメーヌ・ユエ（1928 年設立）は、ヴーヴレの地位を世界に押し上げた名門。現在は米投資家ホ

ワン家による経営体制の下で 2 代目、3 代目当主のガストン・ユエ氏（2002 年他界）、娘婿のノエル・パンゲ氏（2012 年ドメーヌを去就）と共に働いた栽培・醸造チームが、伝統の味を引き継いでいます。所有する 35 ヘクタールのシュナン・ブランの畑のうち、ユエ家の想いが刻まれた 3 区画、ル・オー・リュウ（丸い味わい）、ル・クロ・デュ・プール（硬く強靱な骨格）、ル・モン（柔らかさと軽やかさ）が 23 ヘクタール。リリースされるワインのスタイルは、その年の天候によります。ビオディナミによる上質な土壌から大切に造られたワインは、その深遠な世界観で多くの人々を魅了します。

色合いは、オレンジがかった黄金色。アカシアの花に砂糖漬けのリンゴ。ハチミツ、ペッ甲飴。オレンジマーマレードにカモミール。ジンジャーやクロブのスパイスに、濡れたウール。さまざまな風味が迷路を行き来するように複雑に交錯します。弾けるように踊る酸味は清らかにさえ感じられ、繊細なテクスチャーは儼いほどに美しい。深く突き刺すアルコールパワーと背筋の伸びたストラクチャーが、揺るぎのない意思の強さも見せてくれます。

ふと目の前に広がる穏やかな水面を、ピアノッシモで奏でる優しい風が静かに震わせる。そっと広がっていくその余韻に、いつしかこちらの心も、静かに震えています。

素晴らしい出来となった 2005 年もの（55€）は、今もとてもきれいですが、これから 10～15 年間は、熟成と共に、さらに深く澄んだワインとなっていくでしょう。

（鈴木 かつみ）



【生産地】

フランス・ロワール地方

【ブドウの品種】

シュナン・ブラン 100%

【ワインひとくちメモ】

●ヴーヴレのスタイル（残糖の少ない順）：セック、セック・タンドル、ドゥミ・セック、モワルー。セックのみに、8g/ℓの残糖を規定。ユエのモワルーでは通常約 30g/ℓ（ソーテルヌだと約 100g/ℓ）。ブドウの酸が多いので、より糖度の低い辛口に感じます。この酸はワインの長熟にも役立ち、30 年を経ても新鮮さと生命力を保つものもあります。

●ビオディナミ（生体力学農法）：天体の動きに着目し、太陰暦に基づく農業暦に従い種まきや収穫等を行い、自然と超自然との調和を目指す有機栽培の一種。

欧州日本人医師会 オンライン無料健康相談*のご案内

非営利団体である当医師会の会員（15カ国、約40名の日本人医師）が、海外赴任や旅行等で不慣れな海外生活での医療に関する健康相談をZOOMを使用して行なっています。

予約制

医師会ウェブサイトよりお申し込みください。

www.eu-jp-doctors.org

「健康相談申し込み」からフォームに進み、お名前、Emailアドレス（お間違えのないように）、希望診療科、大まかなご相談内容をご入力ください。後日、担当者よりご相談の日時などについてメールをお送りいたします。

*あくまでも健康についてのご相談であり、診察、診療ではありません。



なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.36

第二の脳と神経伝達物質

「ハッピー・ホルモン」として知られるセロトニンは、
そのほとんどが脳ではなく腸に存在することをご存じですか？
腸が「第二の脳」と呼ばれる理由とも関係します。

< Text by 徳永 ゆり子 >

メンタルヘルスの鍵は腸が握る

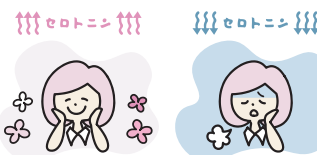
メンタルヘルスの不調は脳の問題だと思われがちですが、掘り下げると腸に原因が見つかることもあります。例えば、パーキンソン病はドーパミン（神経伝達物質の一つ）の異常により引き起こされる病気のため、かつては脳の問題だと考えられていましたが、現在では腸内細菌の状態が関係することもわかっています。具体的には、免疫システムの70%が腸にあることに加え、炎症があると神経伝達物質のバランスが崩れることや、腸内細菌の代謝物による影響、神経伝達物質の代謝に必要な栄養素や酵素の状態なども関係しています。自閉症や人格障害にも、腸内細菌の異常や栄養素の偏りが影響を及ぼすことが報告され、腸が脳の健康を支える要素として捉えられるようになってきました。

低度の慢性化した炎症

例えば、糖質や炭水化物中心の食事で血糖値が不安定になると、炎症が起きやすくなります。精神的なストレスで消化機能や腸内環境が乱れたり、糖質の過剰摂取等が腸内細菌のバランスを崩す原因となるからです。これらの理由により低度の炎症が慢性化すると、それが原因で神経伝達物質の代謝が滞り、メンタルヘルスに影響することもあります。一時的な炎症を例に挙げると、風邪の症状が悪化してハッピーな気分になる人はまずいません。体内で風邪ウィ

ルスとの戦いが始まり炎症を伴うためです。炎症は、自然治癒を促すため一時的に起きる現象です

が、体内にそれを克服する環境がない場合には、炎症が治りきらず慢性化します。「ハッピー・ホルモン」として知られるセロトニンは、睡眠に必要なメラトニンの前駆体でもあるため、体内に炎症がある場合には、睡眠の問題も生じやすくなります。



腸内環境を整える

脳の健康が腸の健康なしに語れない理由として、腸内細菌の代謝物が神経伝達物質の代謝状態を大きく左右することも挙げられます。これに加え、環境汚染などの影響で毒素が体内に溜まっていなかったり、また毒素の分解や排出が効率よく行われているかなどをチェックするのも有効です。

肝機能のサポートとともに、善玉菌を活性化させる食物繊維や発酵食品を取り入れて良好な腸内環境を心掛けることは、気分の安定や眠りのクオリティ改善にもつながります。

炎症に対処することが先決ですが、心の平穏やストレス対策用、脳機能改善用など目的別に異なる善玉菌が配合されているサプリメントも各種あるので、ご興味のある方はぜひお試しを。

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

＜入試情報＞

[2022年度9月編入] 出願期間:2022年5月30日(月)開始予定(募集人数:若干名)
※予定が変更となることがあります。詳細は本校ホームページの入学試験情報でご確認ください。

＜学校説明会情報＞ 本校ホームページでご確認ください。

- 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



JSTVで海外でも 日本のテレビを見ませんか？

- 海外でも見たい人気**ドラマ**や**バラエティー**、
気になる日本の**ニュース**番組などを放送しています。
- ご契約はお試し視聴にも最適な**7日間**から。
- **インターネット接続**でお手軽に**即日視聴**！



お申込みは今すぐ ▶ www.jstv.co.uk

安心して楽しめる合法的なサービスです NHK CosmoMedia Europe

木村拓哉 主演

テレビ朝日系ドラマ

未来への10カウント



生きる希望を失った高校ボクシング部のコーチが、
人生のリベンジマッチへ…！

6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

©TBS (Japan)

日本テレビ系バラエティー

世界の果てまでイッテQ!

木曜不定期放送

©NTV

©NHK



毎週月～土曜放送

©NHK

連続テレビ小説

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

©NHK

毎週月～金曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～土曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送

©NHK

毎週月～土曜放送

旬の話題を毎朝お届け!

毎週月～金曜放送</

お客様第一の日本通運です。

丁寧に、真心込めて。

私と家族の大切な荷物だから、実績のある日本通運に頼みたい。

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