

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

7

vol. 192
July 2022

一年を通して楽しむ、北欧の
アウトドアスポーツ（スウェーデン）





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.192 July 2022

表紙：頂上までリフトで登り、整備されたコースをマウンテンバイクで下るのがお勧め
写真：Jonas Kullman by Are Destination

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

一年を通して楽しめる、北欧のアウトドアスポーツ〈スウェーデン〉



07 Europe Now

ヨーロッパの街から

スペイン ● バルセロナ「メルセ祭り」

ドイツ ● アイゼナハ「バッハハウス・アイゼナハ」

ベルギー ● ナミュール「シタデルのケーブルカー」

ポーランド ● ポズナン「聖ピョートル聖バベウ大司教座聖堂」

イタリア ● ラヴェンナ「世界遺産の古都ラヴェンナ」

ポルトガル ● リスボン「国立馬車博物館」



13 Wine

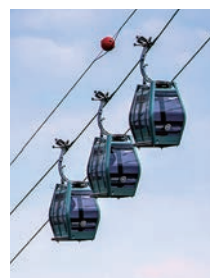
今月の1本

デイズノク・トカイ・ドライ・フルミント（白）

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

あなたは本当に鉄不足？



15 Do you know?

ご存じですか？

ビールの種類



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。



一年を通して楽しめる、 北欧のアウトドアスポーツ

スウェーデンのほぼ真ん中辺り、西はノルウェーと国境を接するイエムトランド地方。夏はハイキング、ヒルクライムやキャンプ、そしてキャンピングカーでの旅行、冬はアルペンやクロスカントリースキー、スケート、ソリ遊びなど氷雪上のアクティビティが楽しめる。さらに、トナカイやムース、ベリーやキノコなど野趣あふれる地元の食材を使った料理に舌鼓を打つこと間違いなし。都会の喧騒を離れ、大自然の中、森林浴でリフレッシュしたい方にぴったりのエリアだ。





ハイキングでオーレの自然に親しもう

スウェーデンには日本アルプスのような峻険な山並みがない。最も標高の高いケブネカイセ山でも2097メートルだ。今回ご紹介する海拔約1400メートルのオーレ山は、エステルスンドから西、ノルウェー方面へE14（欧州自動車道路のクラスA幹線道路）を約100キロ（車で1時間ほど）進んだところにあり、アクセスが良い。

オーレ山を中心とする周辺エリア「オーレ」のハイキングコースは、バリエーション豊か。山小屋を利用できるので、テントなどを持っていかなくても、腕前ならぬ足前に応じて楽しめる。登山やハイキングの起点となるのが、スウェーデン観光協会が運営するストールーヴオーンの山のステーション。エステルスンドからは車でE14を西へ、オーレ経由で2時間15分ほど。オーレを過ぎエナフオシュで左に折れ、未舗装道路を約16キロ行ったところにある。

同観光協会の主な活動は、より多くの人たちにスウェーデンの自然について知ってもらい、

その素晴らしさに触れてもらうこと。ハイキングコースや山小屋、街中のホステルなどの宿泊施設の整備から、テントなどの貸し出し（予約制）の他、キャンプ用品や地図、携帯食料などを扱う売店とレストランの運営も行っている。

より取りのハイキングコース

多数あるハイキングコースの中でも最も人気なのが、「イエムトランドのトライアングル」と称されるルート。ストールーヴオーンの山のステーションを起点に、南へ向かうと、シールナ山のステーションに、そこから北西に歩を進めると、このエリアで最も高い位置にあるブローハンマレーンの山のステーションにたどり着く。ここから東へ向かうと、出発点のストールーヴオーンの山のステーションへ戻る。各ステーションで1泊しながらほぼ三角形に歩くことができるコースだ。

時間に余裕があれば、シールナ山のステーションから山頂を目指す行程を1日追加するのも一案。ストールーヴオーンの山のステーション近くの白樺林を除けば、山を眺められる開放的な景色が続く。ただし、山の天気は変わりやすいため油断は禁物だ。散歩程度と侮って軽装で出かけると、霧にまかれて帰路を見失うことになるかもしれない。万が一に備えて、雨具や防寒具、帽子などを忘れずに携帯しよう。

オーバーナイトはせずに、気軽に歩いてみたいという方には、オーレの裏側に広がる散策路がお手軽だ。オーレからE14をエステルスンド方向へ5キロ弱行ったところを左折。ビョールネンを経てE14を7キロほど進むと、フレールオ炭鉱跡にたどり着く。ここの散策路も他のルート同様、初めての人にもわかりやすいように、行き先名とコースの番号を示した道標・案内図板が整備されている。

小ぢんまりとした池のあるビュクシエルネンへの道では急斜面にも出くわすが、人工的な階段はない。ぬかるみやすいところには木道が整備されているので、雨が続いた後でも歩きやすい。この辺りでは、子ども連れの家族や犬を連れたカップル、中高年やマウンテンバイクのグループなど、さまざまな人々が思い思いに自然と触れ合う姿が見られる。池のほとりで持参した飲み物や食べ物をいただきながらひと休みすれば、鳥の声と風が作り出す自然の気配に包まれて爽快な気分になれることだろう。

オーレからE14を西へ進んだウロダーレンにもオーレ山を眺めながら歩けるコースがあるが、狩猟シーズンの秋はハンターに動物と間違われやすいよう、オレンジ系の服を身に着けることをお勧めする。しかし万が一のことを考えるなら、その時期は別のエリアを選ぶのが無難だろう。

オーレの南に位置するヴォロダーレン一帯にも、ハイキングやヒルクライムが楽しめるトレイルが整備されている。最寄りの鉄道の駅は、オーレの東に位置する「ウンダーシュオーケル」。そこからは車で約30分だ。

トレイルは数時間で1周できるものから、半日かかるものまであり、また選び方によつてはテントや寝袋持参で1泊2日コースに臨むこともできるので、同行者の技量やニーズによつて調整すると良い。毎日トレイニングしている健脚の持ち主も、小さい子ども連れの家族も、それぞれのペースで自然と友達になれる。

ヴォロダーレンの駐車場から続くビーバークローケンへのルートをサイクリングした後は、近くのオットショアの湖畔へ。テントと寝袋、簡単な食事と飲み物を背に木立の中を下っていく。途中、暖かい季節になると蚊に出くわすことも多いので、予防策を講じておこう。

1 清冽な石清水でのどを潤す。雑味がなくおいしい 2 ハイキングコースにはわかりやすい標識が 3 ヘルメットやプロテクターでしっかり安全を確保して、雄大な景色の中をマウンテンバイクで駆け抜ける 4 浅瀬の続く湖、白夜のオットショー 5 眼下に雲海が広がるオーレスキー場頂上付近からのコース 6 「オーレバーゲリー」にはカフェやレストランも併設 写真：1 © Sandra Lee Pettersson by Jämtland Härjedalen Turism、2・4・6 © 田中ティナ、3・5 © Niclas Vestefjell by Jämtland Härjedalen Turism



いい具合に乾燥した流木を集めて火を灯せば、夜になってもほんのり明るい北欧の空を、焚火の炎がゆらゆらと照らす光景が楽しめる。もちろん火の後始末は忘れずに。

お土産は地元産グッズ、食事はトナカイ料理がお勧め
オーレの中心地である広場の周りには、この街で誕生したアウトドアスポーツウェアブランド「ピークパフォーマンス」の他、スウェーデン料理の代表である、ゆでエビをふんだんに使った「トースト・スカーゲン」、トナカイ・川魚料理がメニューに並ぶレストラン「ヴァシエーン」などが軒を連ねる。

その一角にあるのが、「オーレ・ヘムスロイッド」。1947年の創業以来、店ではオーレを中心とした地元の手工芸家やアーティストの作品が売られており、アクセサリーなどの小物から木製ナイフ、絵葉書、サミ民族が家畜として飼育しているトナカイの毛皮など、インテリアとして部屋に飾りたい品々もそろっている。

広場から西に車で10分ほどのデューヴェーロ駅舎に工房と店を構える「オーレ・ガラスヒュッタ（ガラス細工工房）」も必見だ。天井の高いオープンスペースには、作品が展示されたギャラリーショップコーナーと、ガラスを溶かすための炉を設置した作業場が整っており、事前予約をすれば、吹きガラス制作を体験することもできるそうだ。電車を待つ人々が、ひとりまたひとりと店に入ってくる。かと思えば、地元の女性が友人と連れ立って、プレゼントの注文にやってきました。彼らとにこやかに話をしながら接客する店主の様子から、モノづくりへの自信と作品への愛情が感じられる。

グラスや器、ハート型や天使の置物などいずれの作品も、光と影が透けたりガラスの歪みに

反射して織りなす色彩の豊かなこと。繊細でありながらもしつかりと存在感があり、見ていて飽きることがない。また、注文個数によつては形や色合いなど、オリジナル商品のデザイン制作の相談にも乗ってくれる。

ウィンターシティーはエステルスンドの代名詞
飛行機を使えば、ストックホルムからエステルスンド最寄りの飛行場まで1時間程度。オーレへの玄関口であるエステルスンドは、「ウィンターシティー」との別名を持ち、自然環境に恵まれている上、競技場などの設備も整っているため、オリンピックで活躍する世界のトップレベルの選手たちがトレーニングの拠点にしている他、アクティビティに興じる市民も多い。冬のスポーツは個人種目が比較的多いので、自分のペースで楽しめるのが魅力だ。スキー場でのダウンヒルスキー用やパークコース、散歩感覚で森の中を走るクロスカントリースキー用など、斜度や難易度の違うコースがそろっている

ので、老若男女、初心者から上級者まで、思い思いの時間を過ごすことができる。スウェーデンの多くの地域がそうであるように、エステルスンドも森と湖に囲まれているため、湖でのスケートや、氷に穴を開けての釣り、スノーモービルでのツアーなど、冬ならではの楽しみもある。ただし、万が一天然氷が割れたときのための安全対策は、くれぐれも万全に。

エステルスンドでは、冬至の日の出は午前9時40分、日没は午後2時18分。晴れていても太陽が顔を出す時間はわずか約4時間半だ。それでも体を動かしたいという人には、ナイター照明が完備されたクロスカントリースキーのコースも用意されているので、地元の人々は学校や仕事が終わってからも十分に汗をかくことができる。

飛行機を使えば、ストックホルムからエステルスンド最寄りの飛行場まで1時間程度。オーレへの玄関口であるエステルスンドは、「ウィンターシティー」との別名を持ち、自然環境に恵まれている上、競技場などの設備も整っているため、オリンピックで活躍する世界のトップレベルの選手たちがトレーニングの拠点にしている他、アクティビティに興じる市民も多い。

冬のスポーツは個人種目が比較的多いので、自分のペースで楽しめるのが魅力だ。スキー場でのダウンヒルスキー用やパークコース、散歩感覚で森の中を走るクロスカントリースキー用など、斜度や難易度の違うコースがそろっている

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 Logistik 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



7 ガラスならではの光の遊びが見られる、カラフルなショットグラス（各275 SEK） 8 オーレ・ヘムスロイドにはぬくもりを感じられるグッズがそろう 9 オーレのチョコレート専門店「オーレ・ショコラードファブリック」。フレーバーごとに色の違うユニークな三角形の包装がおしゃれ 10 運が良ければオーロラに出会えるかも 写真：7・8・9 © 田中ティナ、10 © Darren Hamlin Foto & Film Åre Sweden by Åre Destination



古いものを大切にする人々

また、エステルスンドではバイアスロンやカーリングの世界選手権大会、そしてオーレでは2007年と2019年にアルペンスキー世界選手権大会など、世界トップレベルの大会を誘致、開催してきた実績もある。タイミングが合えば、ぜひ現場のアリーナやコースサイドで、これらのスポーツの生の迫力を体感したい。選手がスキーで雪を蹴る音や、観衆の大歓声など、テレビ画面からは伝わりにくい会場の空気を感ずることができるだろう。

競技会では、選手が主役、大会を作る役員が脇役だとすれば、観客は彩を添える大切な華。観客がいなければ選手の調子もあまり上がらないし、観客の声援が、選手の背中を押すこともある。スポーツ競技会はその場に居合わせた皆が創造するライブエンターテインメントなのだ。

イェムトランド地方に限らず、スウェーデンには古いものを大切にする気質がある。サステナビリティーにも敏感で、気に入った物を慈しみ、長く大切に使い続ける。ごみの分別は言うまでもなく、「あなたの不用品は私の宝」と捉えられ、リサイクルはごく当たり前の行為だ。セカンドハンドを扱う専門店「ロツピス」もエステルスンドの中心街でよく目にする。国内大手メーカーの最新モードにはない、一昔前のファッションやインテリア用品などを、リーズナブルな価格で手に入れる少し違ったショッピングも試してみてほしい。

（田中ティナ）

- スウェーデン観光協会
www.swedishtouristassociation.com
- Åre Trails
<https://aretrails.com>
- Åre Sweden
<https://aresweden.com>
- オーレ・ヘムスロイド
www.arehemslويد.se
- オーレ・グラスヒッタ
<https://areglashytta.se>
- ヴァンセン
<https://wersens.se>



Spain



1 悪魔に扮した人々が火花を散らしながら練り歩く 2 巨大人形「ヒガンテス」のパレード 3 長い布製の腰巻きは上に登る人の足場となる 写真：© Turisme de Barcelona



【スペイン・バルセロナ】

長い歴史を持つ世界最大級の「人間の塔」 メルセ祭り

INFORMATION

メルセ祭り

Fiesta de La Mercè

www.visitbarcelona.com

期間：2022年9月21日～9月25日（毎年9月末に開催）

バルセロナでは毎年9月になると、この街で最も重要な守護聖母メルセをたたえる「メルセ祭り」が開催される。この期間は多くの美術館や博物館が無料で開放され、パレードやコンサート、ダンスや花火大会といった盛りだくさんのイベントが催される。

祭りの一番の見どころは「人間の塔」の競技大会。土台となる人々が円陣を組み、その上に次々と人が登っていき塔を形成する。頑強な男性が最下部を支え、女性や子どもが上段を担当。最後に4～5歳の子どもが頂上に駆け上がり、ポーズを決めれば成功というルールだ。老若男女が参加して、塔の高さやスタイルを競う。

「人間の塔」の起源は15世紀のバレンシア州。当時、同州で披露されていた、踊りながら組み体操をするという宗教行事が、17世紀に隣接するバルセロナ近郊のタラゴナ地方に伝わり、独自の発展を遂げたといわれる。

そして、最終日の夜に行われるのが花火と爆竹のパレード「コレフォック（火の歩み）」。張り子で作られた龍や悪魔の仮装をした集団が、爆竹を投げたり火花をまき散らしながら通りを練り歩き、盛り上がりはピークに達する。火が悪霊を追い払うと信じられているのだが、観客の方にも容赦なく火花が飛んでくるので、長袖長ズボンを着るなど安全を確保して迫力を楽しみたい。

（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.

Germany

1 バッハハウス・アイゼナハ入口。クリーム色のバッハ生家（左）と新館（右） 2 スタッフが解説をしながらバッハの曲を演奏してくれるミニコンサートは見学のハイライト 3 バッハ家の寝室 4 館内にあるバッハの胸像 写真：© norikospitznagel



INFORMATION

バッハハウス・アイゼナハ

Bachhaus Eisenach

Frauenplan 21 D-99817 Eisenach

+49 (0)3691 7934-0

<https://bachhaus.de>

時間：10:00 - 18:00

料金：大人 10€、学生 6€、6歳未満無料、団体・家族割引有

[ドイツ・アイゼナハ]

ドイツ最大級の音楽家博物館

バッハハウス・アイゼナハ

近代音楽の父「ヨハン・セバスチャン・バッハ」の生地アイゼナハは、ドイツ中部のテューリンゲン州に属する古都。宮廷楽士の末子として1685年に誕生したバッハは、10歳までここで過ごした。幼少期に当地で音楽の手ほどきを受け、地元の学校合唱団や彼が洗礼を受けた聖ゲオルク教会で歌ったという。生家の旧館とそれに隣接する新館は現在、国内で最大級の音楽家博物館「バッハハウス・アイゼナハ」として世界の注目を集めている。

1907年、新バッハ協会が彼の生家を博物館として開設。その後2007年に新館を増築し、新旧計約600平方メートルの敷地に拡張された。こうして同館は、300以上の直筆楽譜をはじめとするオリジナル品や400以上の楽器を展示する、バッハの生涯と音楽に関する最も重要な博物館となった。

築600年の旧館では、当時の生活が再現されている。1階の小ホールでは1時間ごとにミニコンサートが開催され、バッハの作品が生で聴ける。チェロやオルガンなどバロック鍵盤楽器の古典的な音色が部屋に響き渡ると、まるで18世紀にタイムスリップしたような気分。

新館はオーディオ設備を駆使した視聴覚室が充実している。カンタータやブランデンブルク協奏曲などバッハの代表作を耳にすれば、音楽ファンでなくとも楽しめること間違いなしだ。

(シユピッツナーゲル典子)

NEX NIPPON EXPRESS

日本の物流業の発展の歩みと共に、長い間ご愛顧いただいた日本日通のマーク。ここに込められてきた誇りと責任、積み重ねてきた知恵と技、社会から頂いた信頼をすべて「NX」というブランドに引き継ぎ、これからも自らを進化させ続けながら、グループ全従業員一人ひとりの力を結集して、お客様・産業・社会を支える力として行動してまいります。今後は、現在の通称「日通」から、「NX」ブランドとして、末永く皆様に親しんで頂けるよう浸透を図ってまいります。なお、ブランド導入の過程で新旧のデザインが混在しますことをあらかじめご了承下さい。

オンライン引越説明会のお知らせ

ドイツにお住まいの方対象

開催日 2022年7月13日(水) 午前10時~11時30分終了予定

参加方法 Microsoft Teams 参加申込みをいただいた方には後日リンクをお送りいたします。
(プレゼンテーションがありますので、パソコンまたはタブレットでのご参加をおすすめいたします)

申込方法 下記お申込み窓口からお申込みくださいませ。

お申込み窓口(共通) **NIPPON EXPRESSドイツ** Q でご検索ください。 <https://www.nipponexpress.com/moving/de/>

上手な引越のコツは**早めのご準備**そして**引越説明会**への参加です。**お気軽にご参加ください。**

INFORMATION

ナミュール観光局

Visit Namur Office du Tourisme

Place de la Station, 5000 Namur

+32 81 24 64 49

www.namurtourisme.be

時間：9:30 - 18:00

(10月～3月の日祝日 11:00 - 15:00)

休：12月25日・1月1日

[ベルギー・ナミュール]

中世と現代が溶け合う「ムーズ川の真珠」

シタデルのケーブルカー

ベルギー南東約60キロ、ムーズ川とサンブル川の合流地点で発展したナミュールは、シーザーの時代から幾度となく戦災に見舞われた。17世紀のフランス王国時代に険しい崖の上にシタデル^城を建設し、以来、交易の中継地や軍事的に重要な街として繁栄した。美しい街並みは「ムーズ川の真珠」とたたえられる。

まずは川沿いの街並みの景色を見にシタデルに登ろう。車や自転車、徒歩でも行けるが、2021年より20年ぶりに再稼働した最新のケーブルカーはいかがだろう。彼方に見える山並みとワロン地方屈指の美しい溪谷に囲まれた古都の絶景に、思わず感嘆の声が上がるだろう。約8ヘクタールある頂上には、庭園や森林博物館、野外劇場などがあり、ミニトレインでのシタデル内見学もできる。

散策にはナミュール観光局開発の「プス・プス」に乗るのも楽しい。運転手の説明がその後のそぞろ歩きに便利だ。ナミュール古典美術館には「ベルギーの7大秘宝」の一つ「オウニーの聖遺物箱」があり、サントバイン大聖堂では、ヴァン・ダイクやヨルダーンスのバロック絵画が見られる。グルメの街のお土産は、同地限定販売のソフトキアラメル「ビエトルメ・ド・ナミュール」。ビール好きなら、3000種類以上のビールを置くブラッスリー「バーナビル」での夕食と、きつと満足する1日が過ごせるだろう。

(宮崎 真紀)

Belgium

1 爽快な気分になるケーブルカー 2 生クリームやワゼット等から作ったビエトルメ・ド・ナミュール 3 観光局のお勧めプス・プス 4 シタデルから眺める夢のような風景
写真：1 © MTVM - Denis Closon、2・3 © WBT - Denis Erroyaux、4 © WBT-J.L



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)

[ポーランド ● ポズナン]

パワースポット、祈りの地

聖ピョートル聖パベウ大司教座聖堂

INFORMATION

聖ピョートル聖パベウ大司教座聖堂
Bazylika Archikatedralna Św. Apostołów Piotra i Pawła
ul. Ostrów Tumski 17, 61-120 Poznań
+48 618529642
www.katedra.archpoznan.pl
時間：夏季 9:00 - 17:00、冬季 9:00 - 16:00
休：ミサの際は観光客は入場不可
料金：大人 5zł、子ども 4zł

15世紀以前に建てられた教会は、自然界のエネルギーを熟知している者が念入りに場所を選定したといわれており、今でも「パワースポット」に建てられている。今回紹介する「聖ピョートル聖パベウ大司教座聖堂」は、戦争や火災等による損傷のため近年大きく手が加えられているが、着工したのは10世紀、もしくはそれ以前といわれ、さらに歴史をさかのぼれば原スラブ人たちの礼拝場所であったという記録もある。つまり、折り紙付きの霊験あらたかな大地の上にあるのだ。

ここは、ポーランドの初代王朝、ピアスト朝における多くの歴史的イベントの舞台ともなった。中世の王や王子の冠婚葬祭も多く行われ、同王朝の支配者の最も古い巨大墓地でもある。

建物は三廊式で、ステンドグラスの窓や装飾品はゴシック様式がベースとなっており、その荘厳さと美のハーモニーは圧巻である。価値の高い美術品も多く、16世紀に作られた主祭壇や、大司教座後方の17世紀作フランドル地方のタペストリーは必見。

聖堂の地下では建築当初のロマネスク様式の壁の断片を見ることが出来る。また、ポーランド最初の統治者ミェシュコ1世のものといわれる墓や、この国がキリスト教を受け入れたときに使われた腕なども展示されている。良い「気」を感じながら珍しい宗教美術品を堪能してもらいたい。(ソルネク流由樹)

Poland

1 大聖堂正面。表から見た印象よりも奥行きがある 2 かつての支配者の像も多数ある 3 陸の中の孤島という立地のため、橋を渡る必要あり 写真：© ソルネク流由樹



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 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 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 かつて浴場として使用されていた「ネオニアーノ洗礼堂」。5世紀に建設されたとされるドーム型の天井には、洗礼を受けるキリストを中心に12人の弟子が描かれている 2 フレスコ画とモザイク画が共存する教会内の美しさはまさに驚愕の一言 3 5世紀に建築された「ガッラ・ブラキディア廟堂」内部の色あせない美しいモザイク画 写真：©「佐武辰之佑」Tatsunosuke Satake



[イタリア ● ラヴェンナ]

素晴らしいモザイクを堪能できる 世界遺産の古都ラヴェンナ

INFORMATION

ラヴェンナ・モザイク
Ravenna Mosaici

www.ravennamosaici.it

※教会巡り共通バス：10.50€

イタリア中部のエミリアローマーニャ州、アドリア海にほど近い街「ラヴェンナ」。栄光に満ちたこの街の歴史は古く、5世紀には西ローマ帝国の、その後8世紀にはビザンティン帝国西領土の首都となり、時代を反映し建築された聖堂や礼拝堂など8つの建物が「ラヴェンナの初期キリスト教建築物群」として1996年に世界遺産に登録されている。

ラヴェンナの魅力はなんといっても、他に類を見ないほどのモザイクの素晴らしさだろう。まさにヨーロッパを代表するモザイクの街と言っても過言ではない。小片を埋め込む技法によるモザイクは、絵画などとは全く違う独特の美しさがあり、教会の窓から差し込む光に反射する様子は神秘的で、1500年以上前に作られたものとは思えないほどの輝きに満ちている。

世界遺産の8つの教会巡りに関しては、入り口などで販売されている共通バスを購入すると便利。見どころは中心地に密集しているため、徒歩でも半日ほどで見て回ることができる。ラヴェンナには中世イタリア文学を代表するダンテ・アリギエーリの墓があり、こちらを訪れる観光客も少なくない。

海に近いこともあり、暖かい季節に人気のラヴェンナは、歴史ある宝石のようなモザイクが輝く魅力に溢れた街である。

(佐武辰之佑)

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



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

当社の引越しは
日本だけではなく
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

[ポルトガル ● リスボン]

ポルトガル王室が所有する華麗な馬車コレクション 国立馬車博物館

INFORMATION

国立馬車博物館

Museu Nacional dos Coches

旧館：Picadeiro Real, Praça Afonso de Albuquerque,
1300-004 Lisboa

新館：Avenida da Índia nº 136, 1300-300 Lisboa

<http://museudoscoces.gov.pt/en/>

時間：10:00 - 18:00 (最終入場 17:30)

休：旧館 火、新館 月

リスボンのベレン地区に、世界でも珍しい馬車の博物館がある。新旧2館があるが、まずはクラシカルな旧館の建物へと向かってみよう。中が薄暗いので初めは目が慣れないが、次第に金ピカの馬車や凝った装飾の馬車、美しい天井画などがくっきり見えてきて、時空を超えておとぎ話の世界にワープした気分になる。この旧館は、国王カルロス1世の妻アメリカ妃の提唱で1905年に創立し、ポルトガル王室が所有する17世紀から19世紀にかけての華麗な馬車コレクションが展示されている。

一方、2015年に開館した新館は、うって変わってガラスを用いたモダン建築。収蔵品は同じく古い馬車ながら、タッチパネル、大型プロジェクターなどのハイテク設備を通じて馬車の歴史を詳しく学べるようになっていく。

新館が誇る二大展示物は、国王フィリペ2世の旅行用馬車と、18世紀にポルトガル国王からローマ法王に贈られた3台のきらびやかな馬車。これらを含め、どの馬車も絵画や彫刻で細部まで精巧に飾られていて、見飽きることがない。

ベレン地区には、大航海時代に世界進出を果たしたこの国の国力と栄華をたたえるモニュメントが多い。ここ国立馬車博物館も、ポルトガルの昔日の栄光が馬車という形をとって輝くところ、と言うことができるだろう。

(清水晶子)

Portugal

1 ネオ・クラシカル様式の旧館に馬車が整列する様子は壮観 2 18世紀築の王立乗馬学校の建物を博物館に転用した旧館 3 ローマ法王に贈られた馬車。まばゆい金色の彫刻は、海洋国家の威信がテーマとなっている 4 モダンな新館に居並ぶ歴史的馬車の一台 写真：© Akiko Shimizu



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

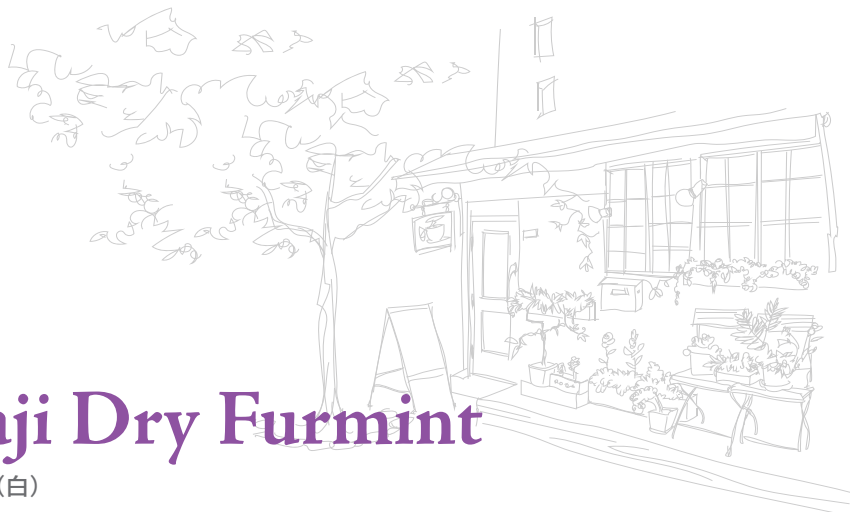


今月の1本



Disznókő Tokaji Dry Furmint

ディズノク・トカイ・ドライ・フルミント（白）



トカイ地方はハンガリー北東部、スロバキアとの国境に位置するワイン産地（1737年に世界最初の実地呼称統制を導入）。ポドグ川とティサ川の合流地点に位置し、気候は朝晩の気温差の大きい大陸性です。約500年にわたって甘口が有名でしたが、1989年のハンガリー民主主義体制転換後、フランスやスペインなどから近代的なワイン製法が広く導入され、テロワールを反映した辛口ワイン造りにも力が注がれるようになりました。現在では同地方における全生産量の約70%が辛口です。

主なブドウ品種は、この地方原産の白ワイン用フルミントで（栽培総面積の約3分の2）、晩熟で酸と糖を多く含みますが、火山岩系土壌から造られる辛口ワインは、梨やライムに加えてほんのり燻した風味があり、通常は3～4年、より凝縮感のあるタイプは10年以上の熟成が可能。

今回ご紹介するディズノクは、1413年にはその名が

文献に確認され、1732年の格付けで第一級に認定された104ヘクタールの地続きの畑を地区の南西部に所有。1992年、世界中のトップワイナリーを多数所有するフランスのアクサミレジム社により大規模な投資が行われ、再び栄光を取り戻しました。伝統とテロワールに敬意を払い愛情込めて丁寧に造られるワインは繊細で複雑、辛口はミネラルにも富み、年々進化するその品質に目が離せません。

その色合いは淡い麦わら。銀や緑のかけらがきらきらと織り交ぜられています。パイナップルに青リンゴ、フレッシュだけれどふくよかで、アンゼリカの乗った菓子パンの懐かしい風味も感じます。きびきびした酸味に、塩をふったレモン。ひんやりした石を砕いたようなミネラル。凛としたストラクチャーからは、気品も漂います。強く感じる山椒のスパイスは、びりびり痺れて麻痺するような中毒性のある刺激となって、喉の奥を通り、ワルツを踊るようにくるくる回りながら、体の隅々まで浸透していきます。そしてそれは、パンチの効いた力強いアルコールをバックボーンに携え、行く先も気にせず自由にそして奔放に、どこまでも飛んでいく余韻となっていきます。多くの可能性を秘め、飲む者を惹きつけてやまない不思議な魅力を放つワイン。一緒に飛んでいくことができれば、とても気持ちが良さそうです。

傑出した出来の2019年もの（16€）は、今が旬なのはもちろん、今後5～6年は熟成を楽しむことができますでしょう。

（鈴木 かつみ）



【生産地】
ハンガリー・トカイ地方

【ブドウの品種】
フルミント 100%

【ワインひとくちメモ】

世界三大貴腐ワイン*の一つである甘口のトカイは、製法によって次の3種類に分けられる。

- ① トカイ・エッセンシア：貴腐ブドウのみで醸造。残糖度／450g/ℓ～
- ② トカイ・アスー：貴腐ブドウを同ヴィンテージの白ワインに漬け込む。残糖度／120g/ℓ～
- ③ サモロドニ：房ごと収穫するため、貴腐ブドウの割合によっては辛口も。残糖度／甘口45g/ℓ～、辛口9g/ℓ～

* 世界三大貴腐ワインの他の2つは、フランスのソーテルヌとドイツのトッケンベレン・アウスレーゼ

オンラインコース夏期講習会開講！

双方型クラス授業のほか個別対応授業の受講が可能

【開講期間／対象学年】

- I期 7月24日（日）～7月28日（木） 小2～中3
- II期 7月30日（土）～8月2日（火） 小1～中3
- III期 8月15日（月）～8月18日（木） 小4～中3
- IV期 8月20日（土）～8月24日（水） 小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。

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 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.37

あなたは本当に鉄不足？

鉄分は、不足同様に過剰も健康を脅かすものとなるため注意が必要です。
検査を受けずに鉄サプリメントを摂っている方も多いようです、
今回は鉄分と貧血に関連するお話をお届けいたします。

< Text by 徳永 ゆり子 >

鉄分はなぜ必要？

赤血球には、ヘモグロビンと呼ばれるタンパク質が含まれます。鉄分を主成分とするヘモグロビンは赤く、酸素濃度の高いところでは酸素と結合し明るい赤色になります。一方、酸素濃度の低いところでは酸素を放出して二酸化炭素を回収します。貧血の主な原因は、鉄分不足でヘモグロビンが十分に合成できなくなることですが、必ずしも鉄分不足だけが理由とは限りません。

検査で調べて適切な対処を

鉄分のみならず、ビタミンB12、B6、葉酸や銅などの不足でも貧血になります。血液検査で、ヘモグロビンや赤血球の状態を調べるマーカーに加え、貯蔵レベルを調べるフェリチンなど、その他の関連マーカーも同時にチェックすれば、状態の確認ができ、原因に関するある程度のことがわかります。

鉄分不足の場合、さらなる検査で原因を調べるのが理想的です。例えば、未診断のセリアック病が原因で栄養素の吸収ができないケース、腸内環境の乱れにより腸内細菌が鉄分を自らの代謝に使用している可



性、特定の真菌類により代謝物されるシュウ酸が、骨髄内で血液細胞の生成をブロックしているという場合もあります。女性なら生理で定期的に血液を失いますが、子宮内膜炎や筋腫など炎症があり出血が重い場合には、鉄分を補うよりもこれらの原因に直接対処することが最善策となります。鉄分が過剰になると炎症を悪化させるため、検査で鉄不足かどうか調べたうえで、食事による摂取が難しい場合のみサプリメントを使用するのが安全です。

また、鉄分は銅や亜鉛とのバランスを保つ必要があるため、いずれかが不足したり過剰になると他の2つのバランスも崩れやすくなります。もしこれらを単独で使用するなら、短期限定がお勧めです。

食事からの摂取

鉄分を補いながら銅や亜鉛とのバランスを保つ方法として一番良いのは、各種の栄養素を同時に摂取できる普段の食事です。ストレスなどで胃酸の分泌が滞ると、鉄分だけでなくビタミンB12や葉酸などの吸収も滞るため、よく噛むことやリラックスできる環境で食べることも大切です。食事で摂取できる鉄分には、肉類（特に赤身）、魚介類や卵黄などの動物性食品に含まれるヘム鉄と、緑黄色野菜など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は効率よく摂取されますが、非ヘム鉄は吸収されにくいので、ビタミンC（レモン汁など）を加えて吸収を助けると良いでしょう。

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

〈学校説明会情報〉＊詳細は本校ホームページをご覧ください。

立教英国学院単独学校説明会：

東京（7月18日 TKPガーデンシティ市ヶ谷）／名古屋（7月24日 名古屋プライムセントラルタワー）／大阪（7月24日 梅田センタービル）
早稲田アカデミー学校説明会：ブース参加（東京 7月23日 フクラシア品川）

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？

33



ビールの種類

ビールの歴史についてお伝えした前回に引き続き、今回はビールの種類についてご紹介します。

ビールには、大きく分けるとエールとラガーの2種類があります。その主な原材料は麦芽、ホップ、酵母、水ですが、材料や発酵・熟成の方法などにより、100以上の種類に分類されます。

エールは昔ながらの製法で、やや高温で短期間（3～4日）のうちに発酵させます。発酵が進むと酵母が表面に浮かんでくることから「上面発酵」と呼ばれます。一方、15世紀以降に造られるようになったラガーは低温で長期間（7～10日）発酵させます。酵母が麦汁の底に沈むので「下面発酵」と呼ばれます。雑菌が繁殖しにくく、品質を一定に保つことができる下面発酵は大量生産に向くため、現在では日本を含めた世界のビールの主流となっています。

味の面では、エールは香り豊かで味わい深く、ラガーは喉ごしが良くすっきり切れ味があるという特徴がありますが、いずれにもさまざまな種類があります。例えば、代表的なエールが「ペールエール」。琥珀色でホップやモルトの豊かな香りが楽しめます。また、「IPA（イ

ンディア・ペールエール）」は、18世紀、イギリスの植民地だったインドに船でペールエールを輸出する際、防腐剤がわりにホップを大量に使ったのが始まりとされ、ホップの香りと苦みが強いのが特徴です。他にも、ベルギーの修道院で造られる「トラピスト」、小麦麦芽を50%以上使用した南ドイツ発祥の「ヴァイツェン」、低温で醸造するドイツのケルン地方発祥の「ケルシュ」など、エールはヨーロッパ各地で造られています。また、黒ビールの「スタウト」はアイルランドの「ギネス」、フルーティな白ビール「ベルジャンホワイト」は、ベルギーの「ヒューガルデンホワイト」がよく知られています。

一方、ラガーの中で最も有名なものが、1842年に現在のチェコのピルゼンで誕生した、黄金色のビール「ピルスナー」。世界中のビールのおよそ7割がピルスナーの種類といわれます。ラガーには、他にもドイツの黒ビール「シュバルツ」やドイツ発祥の「ボック」などがあります。

このように、ビールは種類が豊富で、色や味わいもそれぞれ異なります。時には普段飲み慣れないビールを試して、新しいお気に入りのビールを見つけてみてはいかがでしょうか。（名取 由恵）

綾瀬はるか が 敏腕弁護士 に！



海外でも/
JSTVで
日本のテレビ
インターネットで簡単視聴！



ご契約は
7日間から

木村拓哉 主演

テレビ朝日系ドラマ

未来への10
カウント

chv asahi

高校ボクシング部のコーチが、人生のリベンジマッチへ！
毎週火曜放送



他にも！

鎌倉殿の13人、ちむどんどん、ニュースウオッチ9、世界の果てまでイッテQ!、NHKスペシャル、おかあさんといっしょ など！

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

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