

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

10

vol. 195
October 2022

ピレネーの雄大な自然に抱かれた
南欧の秘境で過ごす休暇
(アンドラ公国)

03 Travel

ピレネーの雄大な自然に抱かれた
南欧の秘境で過ごす休暇〈アンドラ公国〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

ハンガリー ● ブダペスト「ハンガリー国立オペラ座」

ドイツ ● アーヘン「アーヘナー・プリンテン」

チェコ ● ドルニーモラヴァ「スカイブリッジ721」

イタリア ● クレモナ「ストラディバリを生んだ街」

ポーランド ● ポズナン「ヴィエニャフスキ国際ヴァイオリンコンクール」

オランダ ● エムスト「フェルウセ・ブロンで過ごす極上の時間」

13 Wine

今月の1本

A. A. バーデンホースト・リングミール・サンソー（赤）

14 Healthy Life

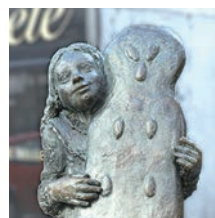
なるほど！ヘルシーライフ

月と健康

15 What is this?

これって何ですか？

パースニップ



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。



 *Principality of Andorra*

ピレネーの雄大な自然に抱かれた 南欧の秘境で過ごす休暇

フランスとスペインの間、イベリア半島を東西に走るピレネーの山間にある小さな独立国家、アンドラ公国（以下、アンドラ）。かつてタックスヘイブンとして世界に知られた、風光明媚なピレネー山脈の恩恵に与る南欧のこの小さな国は、年間に人口の約 100 倍もの観光客を迎え入れる。自然・文化・歴史探訪、そして、レジャーに癒しにショッピング。ヨーロッパの 2 つの大国に挟まれた南欧の〈秘境〉で、和みのバカンスを過ごしてみてもいい。





フランスとスペインの間に位置する ミステリアスな国

ピレネー山脈の山間標高一千メートル辺りで、雄大な自然に守られるように存在するマイクロ・ステート、アンドラをご存じだろうか。グレース・ケリー公妃やシャルレーヌ公妃といったロイヤル・ファミリーや、F1グランプリの開催などの華やかなイメージで知られるモナコ公国と同様、世界に3つある公国のうちのひとつである。その歴史は大変古く、アンドラ国内に多く残る遺跡やサンクチュアリ発掘調査から、さかのぼること紀元前約一万年前にはすでに定住が確認されており、新石器時代にはフランスやカタルーニャ（首都をバルセロナとするスペイン北東部の自治州。公用語はスペイン語とカタルーニャ語との貿易もあつたとされる。悠久の歴史を持つこの小公国の国土面積は、東京23区よりも狭い約468平方メートルで、人口は8万人ほど。小規模ながら、国連や欧州

評議会にも加盟している。フランス大統領と、カタルーニャのウルヘル司教を共同元首とし、国防をフランスとスペインに任せ、税金も両国に納めるという珍しい政治体制を敷いている。中世から、フランク王国時代のシャルルマーニュに始まるフランスとスペインという、隣接するヨーロッパの2つの大国の権威とうまく折り合いをつけてきた奥の深い地政学的歴史背景があり、公用語であるカタルニア語に加えて、スペイン語とフランス語も日常的に使われる、多文化主義かつ世界市民主義の国である。

「団結は力なり」精神の平和主義国家

政教分離国家フランスのマクロン大統領と、カタルーニャのウルヘル司教が共同主権を持つというその政治体制は世界でも稀だ。歴史をさかのぼっても地政学的に微妙で重要なポジションにあるアンドラであるが、世界大戦や内戦といった戦史を通して、表立って宣戦布告をしたという公的文書は残っておらず、一つの世も比較的中立の立場をとってきたようだ。しかし、第二次世界大戦中にはフランス寄りだったにもかかわらずスペイン軍が駐留するなど、秘境の地の利から、スペインとヴィシー政権の密輸ルートとしても利用された。

アンドラの国旗を見ると、フランス、カタルーニャ、スペインの国旗に加え、フランス貴族とカタルーニャ貴族の紋章、さらに国家標語「Virtus vitia prior」（団結は力なり）をカラーージュしたようなデザインで、大国に挟まれる小独立国家としてのアンドラが象徴されている。世界が冷戦の真ただ中にあった1962年のアメリカでは、フォーク歌手のピート・シーガーが中立的かつ平和主義であるアンドラをイメージして歌った曲『アンドラへ行きたい』がヒットしたという。

静かな空気が流れる 旧タックスハイブ

2011年まで租税回避地として世界中に知られていたアンドラ。税制改革が行われ始めた2012年以降も、他国に比べると酒やタバコの税率が低いため、「買い物天国ツーリズム」が国の基幹産業の一つとなっている。フランスとの国境を越えてすぐのところにあるパ・ドウ・カーサや、首都のアンドラ・ラ・ペリャには、フランスやスペインから買い出しにやってくる人々が絶えない。また、両国民が所有する別荘も多い。

過去には、マフィアの資金洗浄や政治家の闇資産隠しにアンドラの銀行が関わっていたという報道もあつたように、ピレネー山中にひっそりと存在するこのマイクロ・ステートには、タックスハイブン時代以降、世界のさまざまな国から資本が「招致」された。こうして、山と牧草地に占められ古くは農業国だった同国は、ヨーロッパのみならず世界で有数のサービス業かつ金融業のメッカとなつていった。

金融犯罪に関しては、アメリカとドイツから監視の目が向けられているためグレーゾーンでもあるが、国旗の柄が語るように平和主義のアンドラは、フランスやスペイン、モナコ公国などと比較しても犯罪率の低い国である。市民や観光客が最も重視する治安の良さから、フランスでは安心して休暇を過ごせるバカンス地として定評がある。

謎めいた小公国の今を集約する 首都、アンドラ・ラ・ペリャ

牧歌的な魅力のある街や村で、山と牧草地の中に宝物を見つけるように文化遺跡を訪ねるのも興味深い。先史時代から続くアンドラの

1 難易度が選べるアンドラの絶景トレッキング 2 雪が解けたゲレンデはトレッキングコースになる 3 免税店やデパートが軒を並べる首都のショッピング天国 4 アンドラ・ラ・ベリヤで出会うコンテンポラリーアート作品の一つ 5 絶景の中で体をたっぷり動かして楽しむ 6 国道沿いのあちこちにある雰囲気の良いレストランのテラス席で小休憩 7 ダリの『時間の貴族』のブロンズ像 写真：1・3・5 © Andorra Turisme, SAU、2・4・6 © Yukiko Kodama、7 © Anne and Saturnino Miranda



「今」が集約されているのは、首都のアンドラ・ラ・ベリヤだろう。空港がないため、訪れるには隣国から陸路で入国することになる。バルセロナからは、リユネール渓谷側からバスで入国するルートを利用する。ふと思いついてやってくるスペイン国外からの観光客も多いようだ。

フランスからは車で向かいたい。国境を越え、数々のスキー場のグレンデヤスパリゾートを横目にいくつもの街を通り過ぎ、国道が巨大な緑の壁に囲まれたような山特有の景色に包まれてくる辺りが到着地だ。

アンドラ・ラ・ベリヤは、市街地を見下ろすように山の斜面に立つ、岩肌のアサードの建築物が景観とよく調和して、平穏な空気が漂う。首都としてはヨーロッパで一番標高が高い。かつてのタックスヘイブンからショッピング天国となったこの街には、免税店など多くのショッピング施設や清潔感の漂う飲食店が軒を並べる。ラ・ベリヤ川周辺の中央エリアは、日本の都市部を彷彿とさせるなじみのある光景が広がる。

街に入るとすぐに目を引く、黒く光る巨大な近代建築は、アンドラ最大の温泉施設「カルデア」。光と水と音をテーマにしたスベクタクルも楽しめる大プールと、それぞれ年齢制限が異なる4つのゾーンに分かれた「世界の風呂」がある。ほど近いところには、世界レベルの大シニアも所狭しと立ち並ぶ。

山々を背景にした石造りの伝統的建築物と石畳が特徴の旧市街地は、買い物天国や商業地区の景観とは時間の流れ方が対照的だ。ここでは、アンドラの秘宝の一つである旧一般評議会本部「カーサ・デ・ラ・ヴァル」にぜひ立ち寄りたい。カタルーニャの奇才、サルバドール・ダリが贈呈した『時間の貴族』シリーズの一作品である彫像や、ラ・ベリヤ川にかかる「パリ橋」と

「今」が集約されているのは、首都のアンドラ・ラ・ベリヤだろう。空港がないため、訪れるには隣国から陸路で入国することになる。バルセロナからは、リユネール渓谷側からバスで入国するルートを利用する。ふと思いついてやってくるスペイン国外からの観光客も多いようだ。

フランスからは車で向かいたい。国境を越え、数々のスキー場のグレンデヤスパリゾートを横目にいくつもの街を通り過ぎ、国道が巨大な緑の壁に囲まれたような山特有の景色に包まれてくる辺りが到着地だ。

アンドラ・ラ・ベリヤは、市街地を見下ろすように山の斜面に立つ、岩肌のアサードの建築物が景観とよく調和して、平穏な空気が漂う。首都としてはヨーロッパで一番標高が高い。かつてのタックスヘイブンからショッピング天国となったこの街には、免税店など多くのショッピング施設や清潔感の漂う飲食店が軒を並べる。ラ・ベリヤ川周辺の中央エリアは、日本の都市部を彷彿とさせるなじみのある光景が広がる。

アンドラは、ウインタースポーツとスパリゾートの楽園でもある。ヨーロッパで最も日照率の高いピレネーで最大規模の「グラン・ヴァリラスキー場」は、価格もリーズナブルなためスパリゾートで雪景色のクリスマス休暇を過ごすという人も多い。北向きで、パウダースノーがスキーマニアに定評のあるヴァルノールスキー場には、オルディーノやラ・マサナなど、歴史探訪の拠点になる街もある。他にも、ノルディックスキーを楽しめるネイチャーランドなど、バラエティーに富んだ多くのスキー場があり、初心者からベテランまで誰もが楽しめる。ウインタースポーツ愛好家だけでなく、一年を通して多くの人々で賑わうこれらの広大なスキー場は、春になると濃淡のある緑の景色に変わる。標高の高いアンドラは、澄んだ空気と

雪の後の、絶景と歴史探訪と山歩き

アンドラは、ウインタースポーツとスパリゾートの楽園でもある。ヨーロッパで最も日照率の高いピレネーで最大規模の「グラン・ヴァリラスキー場」は、価格もリーズナブルなためスパリゾートで雪景色のクリスマス休暇を過ごすという人も多い。北向きで、パウダースノーがスキーマニアに定評のあるヴァルノールスキー場には、オルディーノやラ・マサナなど、歴史探訪の拠点になる街もある。他にも、ノルディックスキーを楽しめるネイチャーランドなど、バラエティーに富んだ多くのスキー場があり、初心者からベテランまで誰もが楽しめる。ウインタースポーツ愛好家だけでなく、一年を通して多くの人々で賑わうこれらの広大なスキー場は、春になると濃淡のある緑の景色に変わる。標高の高いアンドラは、澄んだ空気と



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.



10



9



8

8 12世紀に現在の姿となったロマネスクの遺跡、サンタ・コロマ教会 9 大自然を借景にホテルのジャグジーでリラックス 10 レストラン中にチーズの良い香りが広がるラクレット 11 国内最大の温泉施設カルデア 写真：8・11 © Andorra Turisme, SAU、9 © Yukiko Kodama、10 © Claudio Schwarz on Unsplash

自然に恵まれた絶景の宝庫で、ハイキングやトラッキングといったネイチャーツーリズムの楽園でもあり、自然愛好家たちで賑わう。トレッキングコースは難易度ごとに分かれているため、家族連れも多い。

アンドラの自然の中を歩く楽しみの一つは、景色の中に点在する歴史遺産との遭遇である。新石器時代から農業と畜産業が営まれ、オキシタニア（主に南フランス辺りの複数の国にまたがる、地中海側から大西洋に至る地域）との交易も行われたと推測されるこの地域には見どころが多い。世界遺産の「マドリウ・ペラフィタ・クラロ溪谷」や、「アンドラを訪れたら行きたい街」として挙げられる「オルディノ教区」、「サンジュリア・デ・ロリア」、「メリチエイのサンクチュアリ」、そして「魔女たちの石」やヨーロッパで最も長い吊り橋の一つがある「カリニョ教区」、「サンタ・コロマの建造物群」など、ハイキングやトレッキングコースと組み合わせで訪れてはいかがか。

ピレネー温泉とアンドラグルメ

ヨーロッパに滞在していると恋しくなるのがお風呂文化であるが、アンドラにはそんな日本人の心と体を癒してくれるスパや温泉が多い。ピレネーの絶景露天風呂ならぬ露天ジャグジーを楽しんでほしい。

また、加工肉や煮込み料理、スキーには欠かせないラクレットやフォンデュといったチーズ料理、カタルーニャの食文化の流れを汲むタパス、ワイン通に評判のアンドラワインもある。秋からクリスマスに向けて「息抜き休暇」を計画中の人に、ピレネーの秘境で過ごす、知的好奇心も満たされる休暇をお勧めしたい。（兒玉ゆきこ）

- アンドラ観光局
<https://visitandorra.com>
- グラン・ヴァリラスキー場
ww2.grandvalira.com
- 温泉施設カルデア
www.caldea.com



11



1 アンドラーシ通りに面して立つ国立オペラ座。夜間にはライトアップされる 2 エントランスホールが豪華な天井 3 きらびやかな装飾をあしらったバルコニー席
写真：© Valter Berecz

Hungary



INFORMATION

ハンガリー国立オペラ座

Magyar Állami Operaház

H-1061 Budapest, Andrássy út 22.

+36-1-332-6150

www.opera.hu

ガイドツアー

時間：13:30、15:00、16:30 開始

料金：ハンガリー語 5,000Ft、英語・フランス語 7,000Ft、3歳以下無料

[ハンガリー ● ブダペスト]

優雅に新しい時代の幕を開いた ハンガリー国立オペラ座

1884年に完成した「ハンガリー国立オペラ座」。その壮麗な姿は19世紀末から20世紀初頭にかけてのブダペストの栄華を今に伝える。2017年から大規模な改修工事が始まり5年近く閉館していたが、今年3月に再オープンした。

建物に一步足を踏み入れると、まず美しいエントランスホールに目を奪われる。床のモザイクタイル、色の違う大理石をあしらった壁と柱、絵画にジオメトリックな装飾を施した天井。両サイドの階段は、上階で赤いカーペットの敷かれた大理石の大階段になり、観客を劇場へと誘う。外観やインテリアは、アーカイブに残っている資料を参考に、建築材料の素材や色など細部にまでこだわった修復、復元が試みられている。

古き良きものを残しつつ、舞台装置などには最新の技術を取り入れ、観客席も新たに整備。座席は大きめに、前後の間隔も広めに配置され、ボックス席は6席から4席に。これまで1200人だった収容人数は1000人に減らし、より快適に観劇が楽しめるようになった。

オペラとバレエを中心とした演目は事前にオンラインで確認し、チケットを購入しておく心安だろ。また、日中行われるガイドツアーに参加すると館内を見学できる。ツアーの最後にオペラ座のソリストによるショートコンサートが鑑賞できるのもうれしい。(鈴木文恵)

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)

INFORMATION

ランバート

Lambertz

www.lambertz.de/de/startseite.html

ノービス

Nobis

https://nobis-printen.de

クライン

Klein

https://printen.de

[ドイツ ● アーヘン]

地元名物、ハチミツ入りジンジャークッキー

アーヘナー・プリンテン

オランダ、ベルギーとの国境沿いの古都アーヘン。1820年頃からこの街で愛されてきたジンジャークッキー「プリンテン」は、クリスマススクッキー「レーブクーヘン」によく似た、スパイスとハチミツをたっぷり使った焼き菓子だ。地理的表示保護製品「アーヘナー・プリンテン」として認定されていて、もともとは秋から冬にかけての季節菓子だったが、高い人気と観光面での需要から、一年中提供されるようになったという。

最大手メーカーはドイツ皇帝御用達だったランバート社。本店は街の中心にあるエリーゼの泉の道を挟んだ対面にあり、スイーツの専門店としても有名なので、ぜひ立ち寄ってみたい。世界文化遺産の大聖堂横にある大手チェーン店ノービスや市内の家族経営店クラインは、日本でも広く知られ、観光客でいつも賑わっている。ナッツやドライフルーツの入ったもの、チョココレートがかかったものなど、種類も豊富。定番のシナモンやレモンピールの砂糖漬け、ジンジャーなどのスパイスは、各店により割合が異なり、企業秘密なのだとか。

プリンテンは硬めの焼き菓子で形が崩れにくく持ち運びに便利のため、国外から買いに来る人も多い。ボリウムのある季節料理の食材として、あるいは料理の付け合わせの隠し味としても重宝される優れものだ。

(シュピッツナーゲル典子)

Germany

1 プリンテンとケーキの店ファンデンダーレ前に立つ、アーヘンの象徴「プリンテンを持つ少女像」 2 大聖堂横にあるノービスのショーウィンドウは見るだけでも楽しい 3 エリーゼの泉の対面にあるランバート。クッキー以外のお菓子もお勧め 4 プリンテンの甘み・酸味とスパイスな香りは、煮込み料理の隠し味や肉料理のソースとしても重宝 5 ハーブ入りプリンテンとチョココレート・プリンテン 写真：1・2・3 © シュピッツナーゲル典子、4 © SKopp、5 © Magdalena Baumgard



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ていた日本日通の「日通」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、チェコ、ハンガリーにお住まいの方対象

開催日 2022年10月 6日(木) 午前10時～11時 チェコ、ハンガリー対象
2022年10月12日(水) 午前10時～11時 ドイツ国内対象

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参加をおすすめいたします)

申込方法 右にあるQRコードよりお申込みください。

お申込み窓口 NIPPON EXPRESSドイツ Q <https://www.nipponexpress.com/moving/de/>
NIPPON EXPRESSチェコ Q <https://www.nipponexpress.com/moving/cz/>



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。



1 マウンテンリゾートの全景 2 橋の揺れはスリル満点。橋幅が狭いため、後戻りはできない 写真：© Horský Resort Dolní Morava



INFORMATION

スカイブリッジ 721

Sky Bridge 721

Velká Morava 46, 561 69 Dolní Morava

+420 602 378 150

www.dolnimorava.cz/sky-bridge-721

時間：夏季 9:00 - 20:00 (その他のシーズンはウェブサイト参照)

料金 (e-shop)：大人 440CZK (スカイブリッジ 721 のみ、2022 年 7 月現在)

[チェコ ● ドルニーモラヴァ]

今年完成！ 世界一長い吊り橋

スカイブリッジ 721

建設開始から2年を経て、世界一長い歩行者用吊り橋「スカイブリッジ 721」がチェコに誕生した。世界各国のメディアに注目される新名所で、米『タイム』誌(7・8月号)では表紙を飾り、今年訪れるべき世界のアトラクションランキングのベスト50にも選ばれている。

2つの山の峰をつなぐ橋の全長は721メートル、地上からの高さが95メートル。ポルトガルにある同様の橋の記録を約200メートル更新し、5月のオープン後1カ月で約4万5千人の来場者を記録した。地元チェコやお隣のポーランドの他、ヨーロッパ各地からも世界最長の吊り橋を目当てに観光客が訪れている。報道によると日本人の来場者もいるそうだ。

吊り橋なので揺れるのはもちろんのこと、金属製の格子状になった足元からは、約100メートルの下方が見下ろせるため、高所が苦手な人にはかなりスリリングな体験となるだろう。橋の幅は1・2メートルと狭く、一方通行となっているため、一度渡り始めると引き返すことができない。だが、怖さに慣れたら、周囲の美しい絶景を思う存分に楽しむことができる。

さまざまなアウトドアスポーツが楽しめるリゾート施設の敷地内にあるこの橋は、年中通して渡ることが可能だが、強風のときは閉鎖されるため、天候をチェックしてから訪れることをお勧めする。(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



1 ヴァイオリン博物館前の広場に立つストラディバリ像 2 博物館内には名だたるヴァイオリンやチェロなどの弦楽器が展示されている 3 時計台のあるレンガ造りの塔、トッラッツォトにはエレベーターがなく、500段以上の階段を上らなくてはならない 写真: ©「佐武辰之佑」Tatsunosuke Satake



Italy

INFORMATION

クレモナ

Cremona

クレモナ観光局: www.turismocremona.it

ヴァイオリン博物館: www.museodelviolino.org

料金 (博物館): 12€

[イタリア ● クレモナ]

ヴァイオリンの製作地として有名 ストラディバリを生んだ街

北イタリアのポー川沿岸で古くから栄えるクレモナ。この街は、アントニオ・ストラディバリ (1644~1737) やアンドレア・アマティ (1511~1580) といった歴史に残るヴァイオリン製作者を生み出したことで世界的に知られる。2012年にはその製作技術が無形文化財としてユネスコ世界遺産に登録され、ヴァイオリンを奏でる人ならば一度は行ってみたいと思う憧れの街である。

そんなクレモナの中でもぜひ訪れたいのが「ヴァイオリン博物館」だ。博物館は9つの展示室に分かれ、時代ごとにヴァイオリンの歴史や製作工程、工具、楽器の各部分を説明するパネルが設置されている。その起源から歴史、製作過程に至るまで、ヴァイオリンの魅力がぎゅっと詰まっている。

同博物館ではコンサートも行われており (詳細はウェブサイトに)、定期的にストラディバリウスなどの名器が奏でる音を聴く機会も提供されている。

12世紀頃に発展したクレモナの街は、美しい街並みや大聖堂などから、いまだに中世の息吹を感じられるのも大きな魅力になっている。また、レンガの製造でも有名で、大聖堂の横には「トッラッツォト」と呼ばれる112メートルのレンガ造りの時計塔があり、最上階まで上ると一面のロンバルディア平野が見渡せる有名なスポットとして知られている。 (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

INFORMATION

[ポーランド ● ポズナン]

うっとりするような音色が高らかに鳴り響く

ヴィエニャフスキ国際ヴァイオリンコンクール

第16回ヘンリク・ヴィエニャフスキ国際ヴァイオリンコンクール
16th International Henryk Wieniawski Violin Competition

Aula Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
+48 61 852 26 42 (事務局)

www.wieniawski.com/ivc.html
ul. Wieniawskiego 1, 61-712 Poznań

期間：10月7日～10月21日

料金：審査段階による。ウェブサイトにて要確認

10月7日、「ヴィエニャフスキ国際ヴァイオリンコンクール」の幕が開く。224人の応募者の中から選ばれた精鋭41人のうち、日本人は日系人2人を含む6人。新型コロナウイルスの影響により延期され、6年ぶりの開催となった。

世界で初めて行われた当コンクールの歴史は古く、1935年までさかのぼる。発起人は作曲家のアダム・ヴィエニャフスキで、コンクールに名を冠すのは、彼の叔父であるヘンリク・ヴィエニャフスキ。19世紀のポーランドを代表する作曲家でありヴァイオリニストだった叔父の偉大なる音楽を世に広め、有能な若手ヴァイオリニストを発掘したいとの思いからだった。ワルシャワで行われたこのコンクールは大成功のうちに幕を閉じ、5年ごとの開催が決定したが、第二次世界大戦のために中断。2度目が催されたのは、17年後の1952年のことだった。以降会場はポズナンに移り、5年に1度開催されている。

日本からの参加者も多く、1972年大会からは毎回入賞者を輩出。1981年大会では漆原啓子氏が18歳という当コンクール最年少で日本人初優勝を果たした他、同年の入賞者6人中5人が日本人という快挙を成し遂げた。第15回でも日本人が2位を獲得している。開催期間は10月21日まで。この国の空に再び美しい音色が響き渡る。

(スプリスガルト 友美)

Poland

1 第15回の日本人最高位は岡本誠司氏の2位 2 感動を呼ぶ優勝者発表の瞬間 3 緊張が高まるファイナルステージ 写真：© Leszek Zadoń, Fresh Frame, Archiwum organizatora Konkursu, Towarzystwa Muzycznego im. H. Wieniawskiego w Poznaniu (www.wieniawski.pl)



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 Blok 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



INFORMATION

フェルウセ・ブロン Veluwe Bron

Viskweekweg 10, 8166 KJ Emst

www.veluwebron.nl

時間：10:00 - 22:30

(チェックインは19:30まで)

休：年中無休

※入館・マッサージ共に要予約

※月曜日と各月の最終日曜日は水着着用デー

[オランダ ● エムスト]

サウナが点在する緑の庭

フェルウセ・ブロンで過ごす極上の時間

森に囲まれた湖畔に点々と立つ20軒以上のサウナ小屋。その周りをバスロープのみを羽織った人々がのんびり散歩し、思い思いの場所に椅子を置いて寝そべっている。そんなエデンの園のようなウェルネス・リゾート「フェルウセ・ブロン」が、豊富な地下水に恵まれたオランダ最大の自然地帯にある。

サウナは、熱した石にアロマ水を掛ける王道のフィンランド式だけでなく、庭の景色を眺めながら入れるもの、蒸気が充満した薄暗い洞窟風のもの、ラベンダーの香りが楽しめるものなど選り取り見取り。温度も60度程度から95度まであるので、丸一日サウナで過ごしたいけれど高温だとすぐにばててしまいがちな人でも大丈夫だ。

合間には、冷たいシャワーを浴びたり、プールで泳いだり、寝椅子やハンモックでゆっくり涼んだり。充実したレストラン施設で小腹を満たし、喉を潤すのも良いだろう。日頃の疲れをすっかり忘れるには、塩水プールにプカプカと浮かびながら青空を眺めるのが一押しだ。屋内施設にもサウナやプールなどが複数用意されているので、雨天でも十分に楽しめる。もちろん、マッサージコースも各種用意されている。

時には日常から抜け出して、無邪気だった頃のアダムとイブのようにサウナの楽園を満喫してみたいかがだろうか。

(東風伊吹)

The Netherlands

1 清潔感とカジュアルな品の良さが漂う入口 2 静かな湖畔に面した2階建てのサウナ小屋 3 木の香りに包まれてホッとするひととき 写真：1 © Ibuki&Pen、2・3 © Veluwe Bron



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 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



今月の1本



A. A. Badenhorst Ringmuur Cinsault

A. A. バーデンホースト・リングミール・サンソー（赤）



世界で最も美しい景観を持つといわれる南アフリカのワイン産地。そこで造られるワインは、1990年代に国が民主化した後、本格的に世界中で親しまれるようになりました。国土の大半が高温の中、南西部に位置する西ケープ州は、大西洋とインド洋の影響で冷涼な海洋性気候。頁岩や花崗岩、砂岩などが風化して痩せた土壌は水はけが良く、適度な保水力もあり、ブドウ畑は盆地や丘陵地、山の斜面、山頂近くなどさまざまな場所に広がるため、ミクロクリマ（微気候）が発生、独特のテロワールを形成しています。州の主要産地であるコースタル（沿岸）地域の最大地区、スワートランドには、樹齢35年以上のブッシュ・ヴァイン（地面をうような低木）が多く、低収量でブドウを収穫することで、古樹由来の凝縮感と複雑性、そして味わい深さがワインに加わります。

今回ご紹介するワイナリーは、アディ・バーデンホースト氏と従兄弟のヘイン氏によって、2008年にスワートランドのバーデバークに設立、今では国を牽引するワイナリーのひとつとなっています。祖父と父もワイナリーで働いていたため、アディ氏はブドウ畑に囲まれて育ち、初めて自分でワインを造ったのは13歳のとき。合計60ヘクタールの畑のうち、ブドウ畑は28ヘクタール。そのほとんどが樹齢60～70年のブッシュ・ヴァインで構成されています。少量のSO₂（亜硫酸塩、酸化防止剤）以外は何も添加しない、徹底して自然に寄り添い精密かつ大胆に仕上げるワインには、天性のセンスが光っています。

色合いは淡く輝くガーネット。砂糖漬けのイチゴやチェリーのハリのある甘い香りに、バラの花びらを浮かべたアイスティーの芳しい香り。ほんのりカカオも感じられ、それらがきれいに混ざり合っています。口に含むと、生き生きとした酸味、ジンジャーやレモングラスの刺激、弾けるエネルギーに心が躍ります。緻密で粘性のあるタンニンが、きりりと軽やかなストラクチャーに絡まっていき、太陽のような熱量のアルコールパワーで、体の隅々まで明るく照らしてくれます。そしてその太陽はいつしか、目の前に広がる雄大な大地にゆっくりと沈んでいく、穏やかな余韻へと、姿を変えていきます。

干ばつを耐え、凝縮感があり高品質となった2018年もの（43€）は、今悦びに満ち溢れていますが、あと3～5年ほど、どのように変化していくのか楽しんでみたいワインです。（鈴木 かつみ）



【生産地】

南アフリカ・西ケープ州・コースタル地域・スワートランド

【ブドウの品種】

サンソー 100%

【ワインひとくちメモ】

南アフリカでは、国際ブドウ品種が赤・白ワイン用共にバラエティ豊かに栽培されています。今回のワインのブドウ、サンソー（赤系果実、酸味、優しいタンニン。暑さと乾燥に強い。別名エルミタージュ）と、ピノ・ノワール（赤系果実、繊細、優雅）を交配して生まれたのが、国独自の新品種として有名なピノタージュ。

50th Anniversary 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

OPEN DAY(学校祭)

10月16日(日)

展示内容・プログラム等
詳細は本校HP

50周年記念コンサート

11月5日(土)

Queen Elizabeth Hall, London
チケット予約等
詳細は本校HP

〈立教英国学院 単独学校説明会情報〉

2022年10月15日(土) 10:00～12:00 名古屋 / 名古屋プライムセントラルタワー 13階(予約制)

2022年10月15日(土) 15:00～17:00 大阪 / 梅田センタービル J+K 会議室(予約制)

2022年10月16日(日) 14:00～16:00 東京 / TKP ガーデンシティ竹橋(予約制)

〈入試情報〉2023年度入学〈A日程〉(12月11日実施): 中学部1年約10名、高等部1年約20名、願書受付 11月4日～11月24日

*詳細は本校ホームページをご覧ください。

- 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



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol. 40

月と健康

ミステリアスな古代神話から、お月見の風習、そして現代の月旅行計画まで、
月にまつわるトピックには興味深いものがたくさんあります。
今回は、月と健康との関係にスポットライトを当ててみました。

< Text by 徳永 ゆり子 >

月と人々をつなげた古代人の知恵

古代のカレンダーは太陽と月の両方によって構成され、日食や月食の時期を予測するものとしても使われていたようです。こういった知識が、古代エジプト、バビロン、ギリシャ、中国などで取り入れられ、その後、マヤ、アズテック、インカなどの異なる文化圏にも広まっていきました。先人たちは星、太陽、月の位置関係から、儀式のタイミングや今後起こりうる出来事、作物の収穫時期などを割り出していたのだそう。

月の満ち欠けと自然環境とのシンクロ

西洋薬草学で知られるイギリスのニコラス・カルベッパ（1616～1654）は、当時占星学が宇宙を理解するものとして受け入れられていたこともあり、星の位置が植物や病気にも関係するとして、太陽が心臓、血液循環、背骨を支配し、月が成長、肥沃、胸、胃、子宮、生理に影響すると考えていたようです。現在でもこのアイデアを引き継ぐ書物が多く存在します。

その後1924年にドイツのルドルフ・スタイナーにより、月のサイクルを利用したバイオダイナミック農法が紹介されました。これは、オーガニック農法に加えて、月の満ち欠けから割り出した最良の栽培・収穫のタイミングを適用した農法で、環境汚染が進む現在、オーガニック農法と併せて興味を持つ農家が増えているよう

す。ちなみに、バイオダイナミック農法では、満月には葉や花、新月には根元にエネルギーが集中すると考えられていますが、科学的に立証する文献はまだ存在しないようです。



月と健康の意外な関係？

植物はもちろん、月と人間の健康に関する調査や研究も各種存在します。例えば、月の満ち欠けと躁鬱病の周期に関する調査や、満月と自殺率の相関関係、また満月と体内の細菌類の状態を調べた文献などもありますが、どれも決定的な結論には至っていません。これらに関連するトピックでは、腸内の寄生虫が満月に最も活動的に繁殖するという考えを基に、腸内の虫出しハーブを満月の前後に集中的に処方することで効率良く対処している実践例もあります。どれもこれも、バイオダイナミック農法と同様に立証データには欠けますが、実際のところ、良好な健康状態にある女性の生理周期が月のサイクルとシンクロしていたり、月光以外の理由で満月に寝付きの悪くなる人が結構存在します。ムーン・パワーの謎には、まだまだ解明の余地があるようです。

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

体験授業実施!

<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

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。
*授業の日時、コース詳細やお申し込み方法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



これって何ですか? ナン

日本ではあまりなじみのない
ヨーロッパならではの食材や食品を知って
豊かで楽しい食生活を!



Parsnip

【パースニップ】

白くてニンジンのような見た目をしているため、日本では白ニンジンと呼ばれることもあるパースニップ。ニンジン同様セリ科に属する根菜だが、生では食べにくいいため加熱調理されることが多い。

もともとはユーラシア大陸に自生しており、中世には貴重な主食材だったという。ナッツに似た独特の香りと、火を通した後のほのかな甘みが特徴。カルシウムやカリウムなどのミネラル、ビタミンC、葉酸が豊富で、繊維質も多い。10月から2月が旬の冬野菜で、この季節にはローストやスープの具材として重宝される。

カレーの具としてジャガイモの代わりに、あるいはケーキの材料としてすりおろして使われることも。ゆでてマッシュにする際は、バターやミルクと共にカレーパウダーを少量加えるのがポイント。ジャガイモと違い、ゆでただけだと味にクセが残るためだ。また、薄くスライスしたものを油で揚げたチップスも、手軽なおやつや酒のつまみになる。



調理法 パースニップ料理の王道はなんといってもロースト。軽く下ゆでしたパースニップにハチミツかメイプルシロップをかけ、170～190℃に熱したオーブンで40分ほど（途中で一度裏返す）焼く。出来上がりは甘くて柔らかく、どこか大学芋にも似ていて、箸ならぬフォークが止まらなくなるおいしさだ。
(緑川 香恵)

各言語での名称

イタリア語	pastinaca
オランダ語	pastinaak
スペイン語	chirivía
チェコ語	pastiňák
トルコ語	yaban havucu
ドイツ語	pastinake
ハンガリー語	paszternák
フランス語	panais
ポーランド語	pasternak
ポルトガル語	pastinaca

プロフェッショナル
[仕事]の流儀

クレーテルのかまど

世界ふれあい
街歩き

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、月毎など!

二か国語放送
**ニュース
ウオッチ9**

フジテレビ系ドラマ
競争の番人

TBS系バラエティー
**マツコの
知らない世界**

大河ドラマ
鎌倉殿の13人

TBS系ドラマ
オールドルーキー
毎週火曜放送

舞いあがれ!
ヒロイン
福原遥

新連続テレビ小説
10月スタート予定

ダーウィンが
来た!

SONGS

NHKスペシャル

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**

◎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、実績のある日本通運に頼みたい。
丁寧な、真心込めて。

お客様第一の日本通運です。

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