

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

3

vol. 200
March 2023

英国南部の大自然を堪能できる
サウス・ダウンズ国立公園 (イギリス)

ロンドンで健康診断を 受けませんか？

ヨーロッパで最大手の医療機関
充実した設備
お問い合わせから結果説明まで日本語対応
土曜日午前中の健診も受付

ジャパングリーンメディカルセンターは、日本の倉敷成人病センターを母体に、シンガポール・上海・ロンドンと、世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。

健康診断のお申し込みは www.japangreen.co.uk から

お問い合わせはメールまたはお電話にてお気軽にどうぞ

＜健康診断コース＞

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じたコースをロンドンで受診できます。

●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした4コース。

コンパクトコース	£280~
スタンダードコース	£480~
エグゼクティブコース	£750~
プレミアムコース	£950~

●オプション

婦人科健診、乳がん検診、脳ドック、内視鏡検査、MRI検査、ピロリ菌検査、超音波検査など。

●お子様コース

乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

●レディース検診

ブライダルチェック



tel. +44(0)20 7330 1750 email. checkup@japangreen.co.uk

10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

＜電話受付時間＞ 月～金 9:00～18:00、土日祝 9:00～12:30、13:30～17:00



対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター



04 Travel

英国南部の大自然を堪能できる サウス・ダウンズ国立公園 〈イギリス〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

トルコ ● イスタンプル「トルコで育む合気道の心」

イタリア ● モンツァ「伝説の王冠を有する街、モンツァ」

ハンガリー ● ホッローケー「イースター・フェスティバル」

チェコ ● ビストリツェ・ポド・ホスティーネム「TON 社の曲木椅子」

ポーランド ● グダンスク「蒸気貨物船ソウデック」

13 Wine

今月の1本

リッジ・ヴァンヤーズ、ガイザーヴィル（赤）

14 Healthy Life

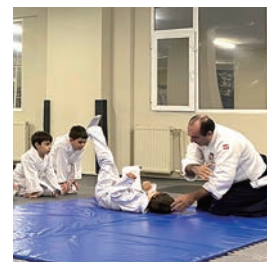
なるほど！ヘルシーライフ

肝臓とデトックス

15 What is this?

これって何ですか？

ルバーブ



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。



South Downs

 *United Kingdom*

英国南部の大自然を堪能できる サウス・ダウنز国立公園

イングランド南東部の海岸線に沿って広がる自然保護区「サウス・ダウنز国立公園」。世界遺産のセブンシスターズや、ヨーロッパで最も深いV字谷デビルズ・ダイクといった有名な自然景観を含む広大な地域で、白亜紀チョーク質の丘陵や絶壁、田園風景が続く、英国で最も美しい景勝地の一つ。ウォーキングやサイクリング、乗馬、パラグライダーなどで、思い思いに大自然を満喫したい。





イギリス海峡に沿って東西を横切るように広がる「サウス・ダウンズ国立公園（以下サウス・ダウンズ）」は、ハンプシャー州にあるウィンチェスター郊外のセントキャサリンズヒルからイーストサセックス州イーストボーン近くのビーチヘッドまで、約670平方キロメートルにわたって広がる自然保護地区の総称だ。ハンプシャー州東部とウエストサセックス州の大部分、イングランド南東海岸のイーストサセックス州の一部を含んだ、イングランド南部のかなり広い地域をカバーしている。2011年に国立公園として運営を開始したばかりの、イギリスで最も新しい国立公園だ。

「ダウン」は古い英語「dūn（丘）」に由来し、複数形「ダウンズ」になると広い丘陵地帯を表す。「サウス・ダウンズ」というとイングランド南部にあるなかなか起伏や小高い丘が続く地域を指し、この地域特有の白亜紀のチョーク質の丘陵や断崖が続いていることで知られる。同地にはセブンシスターズやアランデル城、ヒースベリー要塞といった名所も存在する。

高さ150メートルの断崖絶壁

セブンシスターズを登ると、どこまでも続く白い断崖が見渡せる大パノラマが待っている。断崖絶壁で大自然の脅威を感じる体験は唯一無二だ。高さは最大で約150メートルに及ぶが、景観保護のため、安全対策に厳しいイギリスでは珍しく安全柵は設けられていない。断崖はもう少しチョーク岩でできており非常に崩れやすいので、安全には十分に気を付けて大自然を堪能したい。ちなみにセブンシスターズの全景

「サウス・ダウンズで最も有名なものが、イギリス海峡に面して真っ白な断崖が続く「セブンシスターズ」だろう。白亜でできた丘が削り取られて形成された断崖が、シフフォードからイーストボーンまで続いている。白く連なる断崖が、並んで立つ7人の修道女に見えることからこの名が付いた。

大自然が生んだ奇跡の地形

長い年月をかけて浸食された崖は、白亜紀に堆積されたチョーク岩からなる。白い崖は非常にもろく、現在でも毎年30〜40センチメートルが削られ、それは崖下の海水にチョーク岩の粉が混じって白く濁っていることから見て取れる。日々浸食を繰り返しているため、同じ風景は二度と見ることができない。その一期一会感も、セブンシスターズの魅力をさらに神秘的なものにしている。

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

Nippon Express de España, S.A.



を眺めなければ、東端にあるカックミア・ヘブンの海岸に向かうのがお勧めだ。

手つかずの大自然

セブンシスターズの周辺は白亜の草原や小運河といった大自然が手つかずで残されていて、「セブンシスターズ・カントリーパーク」として管理されている。約280ヘクタールの敷地には多種多様な動植物が生息していて、野生動物や陸上植物の他、珍しい海浜植物にも出会える。また、一年を通してバードウォッチングの人気スポットにもなっている。

公園内には多くの遊歩道やサイクルロードが整備されているので、ウォーキングやサイクリング、ピクニックの場所として地元民に親しまれている他、渓谷では春から秋にかけてカヤックやオープン・カヌー、パドルボードも楽しめる。

満天の星スポット

サウス・ダウンスは夜間の自然環境が優れているとして、2016年に国際ダークスカイ保護区に指定された。サウス・ダウンス内には10カ所の「ダークスカイ・デイスカバリー・サイト」があるが、セブンシスターズ・カントリーパークもその一つ。10月から3月までの晴れた夜には、白亜の崖の上にきらめく星々を観測できる。

邪魔になる建物が一切ない大自然の中で眺める星空はそれだけで特別だが、夕暮れ時に広大な湿原や谷間を探検する体験も忘れ難い。珍しい鳥の鳴き声が響き渡る森の中で野生動物に出くわすといった、夜間ならではの自然の魅力を味わいたい。

白亜質の道が続くトレイル

近年人気が高いのは、イングランド南東岸ハンプシャー州のウインチェスターからイーストサセックス州のイーストボーンまで約160キロメートル続く自然散策ルート「サウス・ダウンス・ウェイ」だ。なだらかにうねりながら続く丘陵地帯と白亜の断崖を徒歩や乗馬、あるいはマウンテンバイクで楽しむことができる。歩行者のための長距離コース「ナショナル・トレイル」の一つにもなっている。

何度かに分けて歩くもよし、全160キロメートルを一気に歩くもよし。一度に歩き切りたい場合は、1日に25キロメートル進む計算で、8日から9日ほどかかるが、標高およそ3500メートルから見渡す丘陵の眺めが疲れを吹き飛ばしてくれるだろう。

ヨーロッパで最も長く深い乾燥したV字谷

イギリス有数のリゾート地として知られるブライトンから北西に8キロメートル、車で20分ほど行ったところに、川の流れていない谷、「デビルズ・ダイク（悪魔の窪み）」の意味がある。長さ約1・6キロメートル、深さは約100メートルあり、イングランドで最も長く深い乾谷だ。1万年以上前の最後の氷河期の後に溶けた水の浸食と土壌流によって形成された谷で、そこでは自然が創り出す壮大な世界を体験できる。

春になると谷の周りの丘や草原一帯には花の絨毯が広がり、ウォーキングやハイキングを楽しむ人たちにぎわう。丘の上からの眺めは最高で、古代の集落や要塞跡も見渡せる。19世紀のイギリスの画家ジョン・コンスタブルがデビルズ・ダイクからの眺めを「世界で最も壮大な

景色」と表現したように、晴天の日の眺めは息を飲む美しさだ。

谷や周辺はナショナルトラストで管理されており、生態系が保護されている。多種多様の蝶などの昆虫との出会いも楽しみたい。丘の上は模型飛行機の飛行やハンググライダー、パラグライダーが楽しめる場所としても知られる。

古代の農場集落

デビルズ・ダイクの近隣にある、中世から1000年以上続く歴史的な農場集落「サドルスクーム」は、1085年に作成された世界初の土地台帳「ドゥームズデイ・ブック」にも記



4 視界に入る全てが星空という至高の体験 5 個体数が急減しているメンブクロウにも遭遇 6 悪魔が丘陵を切り裂いたという伝説からその名が付いたデビルズ・ダイク 7 絶滅危惧種を含む 39 種類の蝶が生息する 8 野鳥チェックリストを片手に散歩もお勧め 9 希少種として手厚く保護されているニワカナヘビ 10 数ある地上絵の中でも最も有名なものの一つ、ウィルミントンのロングマン（仮） 11 緩やかな丘陵はサウス・ダウンスの典型的な風景 写真：4～8・11 © South Downs National Park、10 © Logga Wiggler



丘の上に描かれた白い地上絵

録されている。現存している農家の建物の大半は19世紀半ばのビクトリア朝様式で、最も古いものでは1630年代にさかのぼる。今では農家が数軒集まった山間の村に過ぎないが、集落の周辺には青銅器時代の古墳も残っており、歴史好きにはたまらない穴場スポットだ。

サドルスクームでの見どころは、ロバや小さな馬を車輪に入れて歩かせることで深さ50メートルもの井戸から水を汲み上げていた「ロバの車輪」。非常に良い保存状態で残されている。この木製車輪が深い地下から汲み上げる水だけが、何世紀にもわたってこの地域に住む人たちの唯一の水源だったと思うと、実に感慨深い。

サウス・ダウンスをドライブしていると、突然丘の上に描かれた白い地上絵に出くわすことがある。イギリスには、石灰質の丘の斜面を刻み白い石灰層を露出させることで描く地上絵「ヒルフィギュア」が存在し、特にチョーク質の土壌が多い南部でよく見られる。

サウス・ダウンスにも有名なものが点在するが、中でも2つの杖を持つ人間を表した「ウィルミントンのロングマン」は異次元の存在だ。高さ約72メートル、幅約71メートルと、西ヨーロッパで最も大きい丘絵で、作られた年は不明だが、少なくとも1710年には測量された記録が残っている。ロングマンは古代の戦士だとか、豊穣のシンボルだとか、中世の芸術修道士の作品などと推測されている

が、その起源は今も謎に包まれている。大自然の中に突然現れる丘絵は実に神秘的で、壮大な自然美に圧倒される。

サウス・ダウンスの壮観な自然を、人生で一度は味わってみたい。

（大田 朋子）

● サウス・ダウンス国立公園センター
www.southdowns.gov.uk



1 先生の動きを真剣に見つめる子どもたち 2 セルチュク氏と合気道が大好きな門下生たち(前列左から3人目がセルチュク氏) 写真: © tomoedagli

Turkey



INFORMATION

キリュウカイ道場

Kiryuukai Dojo

İçerenköy, Değirmen Yolu Cd. No: 23, Birman İş Merkezi,

K-1 D:5 Ataşehir / İstanbul

+90 532 416 32 67

www.kiryuukai.com

[トルコ・イスタンブル]

子どもたちの成長も助ける日本の武道

トルコで育む合気道の心

日本で生まれた「合気道」は、健康法や護身術として知られているが、精神哲学としての側面が強い。海外での人気も非常に高い。トルコに伝わったのは1983年で、現在も多くの道場で熱心に稽古が行われている。道場には「よろしくお願ひします」「ありがとうございます」と、日本語での挨拶の声が多く、以前は年配の男性に人気だったのが、今は若い世代が多く、その半数は女性が占めるといふ。

五段の段位を持つセルチュク・カブラネル氏は、イスタンブルで合気道を始めて22年になる。週に5日、老若男女が集う「キリュウカイ道場」を主宰する一方、日本領事館の催しでデモンストレーションを行うなど、普及活動にも熱心に取り組む。

道場には教師や医師に勧められて通うようになった親子も多い。勝敗がなく、1対1で組んだ相手と常にコミュニケーションを取りながら技を身に付ける合気道の特性が、子どもたちの発達段階において非常に有効であるという。セルチュク氏も、「調和」を大事にする合気道は、自分を信じながらも相手に敬意を払う、バランスのとれた忍耐強い個人を育てる最良の方法の一つであると話す。また、門人同士の信頼関係をさらに築くために、休日の食事会やイベントには家族ぐるみでの参加を募る。道場は大きな家族のような存在だ。(ダールトモエ)

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

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

INFORMATION

モンツァ大聖堂付属博物館と宝物庫
Museo e Tesoro del Duomo di Monza
via Canonica 4, 20900 Monza
+39 039 326 383
www.museoduomomonza.it
時間：火～日 9:00 - 13:00・14:00 - 18:00
休：月
料金：8€

[イタリア ● モンツァ]

フェラーリの聖地としても名高い 伝説の王冠を有する街、モンツァ

モンツァを代表する場所といえは「モンツァ公園」。ヨーロッパ最大級の広大な敷地内には、オーストリア統治時代にハプスブルク家の邸宅として建てられたヴィラ・レアレの他、イタリアGPのモンツァ・サーキットがあり、フェラーリの聖地としても有名だ。

(佐武 辰之佑)

この街の見どころの一つは、見事な「モンツァ大聖堂」と、そこに展示されている王冠。伝説によると、王冠の内側を支える鉄は、キリストを十字架に打ちつけた3本の釘の一つを加工したものであり、6世紀に同地を治めたテオドリンド女王が所有していたというのが最も古い記録である。その後、王冠は歴代の王に継承され、イタリア国王のみならず、ミラノでのナポレオンの戴冠式の際にも使用されたという。

14世紀には、当時ミラノとその近郊を統治していたヴィスコンティ家の領土となるが、その後スペイン、ハプスブルク家による統治を経て、1861年のイタリア統一に伴いイタリアに返還され、現在ではロンバルディア州第3の都市として知られている。

ミラノの北東約15キロに位置するモンツァの街は、ミラノの郊外にありながら独立した市であり、その歴史は古くローマ時代までさかのぼるが、街の基礎は6世紀ごろに栄えたランゴバルド王国により固まったといわれている。

Italy

1 テオドリンド女王にまつわる伝承が起源の、見事なモンツァ大聖堂。14～17世紀にかけてゴシックやバロック様式による増改築が施され、現在に至る 2 テオドリンド女王の生涯を描いたフレスコ画が飾られている大聖堂の内部。祭壇の左側に王冠の展示室 3 王冠の観覧は有料で、ガイドの同行が必須。観覧時間の制限は20分
写真：1・2 ©「佐武 辰之佑」 Tatsunosuke Satake、3 © Museo e Tesoro del Duomo di Monza



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)

当社の引越は
日本だけではなく
ありません！

NXイタリア

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

[ハンガリー ● ホッローケー]

ホッローケーの村祭りで春の息吹を感じる

イースター・フェスティバル

INFORMATION

ホッローケー・イースター・フェスティバル

Hollókői Húsvéti Fesztivál

www.husvetifestival.com

期間：4月7日～10日

料金：4月8・9・10日は入場料が必要

金額はウェブサイトにて要確認

春の足音が聞こえ始めると、ヨーロッパの人々はイースターを心待ちにする。今年のイースターは4月9日、ハンガリーではグッドフライデー（イースター前の金曜日）とイースターマンデーも休日なので、4連休となる。クリスマス同様に家族がそろって祝う祭りで、イースターの週末が近づくに鉄道や道路が帰省する人たちで混雑する。

ブダペストから北東約100キロのところに、ユネスコ世界遺産に登録されている美しい村、ホッローケーがある。17世紀から18世紀にかけて成立し、伝統的な造りの古い民家が立ち並ぶこの村で毎年開催されるイースター・フェスティバルには、多くの人が足を運ぶ。

日曜と月曜は、村の中心に立つ教会で執り行われるイースターのミサで1日が始まる。教会を囲む通りには民芸品や菓子などを売る出店が並び、イースターエッグの絵付けも体験できる。ステージで披露されるハンガリーの伝統音楽の演奏やダンスを鑑賞するのも楽しい。

ハンガリーでは、イースターマンデーに男性が女性を花に見立てて水をかける習慣がある。都市部では水の代わりに香水をふりかけることもあるが、ホッローケーでは、民族衣装を着た若者たちがバケツで勢いよく水をかける。昔話に登場しそうな村で伝統行事に触れながら、春の訪れと一緒に祝うのはいかがだろうか。

（鈴木文恵）

Hungary

1 ホッローケー村の教会。イースターのミサには多くの人が集まる 2 カラフルなイースターエッグ 3 イースターマンデーの習わしで水をかけられる女性 4 木のおもちゃや皮細工などハンガリーらしい工芸品の店が並ぶ

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.

NX ベルギー



1 カラフルな子ども用の椅子も、2 作品番号「4 番 (写真左)」と「18 番」も人気モデル 3 材料を蒸す特殊な窯 4 曲木は手仕事で、熟練の技を要する 写真：© TON a.s.



INFORMATION

TON 社
TON a.s.
Michaela Thoneta 148, 768 61 Bystrice pod Hostýnem
+420 573 325 111
www.ton.eu
料金：1 脚約 4,000 CZK ~

[チェコ ● ビストジツェ・ポト・ホスティーネム]

世界的に知られる名作

TON 社の曲木椅子

世界各地で販売される TON 社の曲木椅子。代表的な「14 番」はウィーンのカフェハウスで使われ、「209 番」は建築家・コルビュジエのお気に入りであるなど、数々の芸術家に愛されてきた同社の椅子を製造する工場が、モラヴィアの街にある。

家具職人であり発明家、デザイナーのミハエル・トーンネットにより 1841 年に考案された椅子は、そのエレガントなデザインと高い実用性で人気に火が付いた。急増した需要に対応するため 1861 年に建設されたのが、ビストジツェ・ポト・ホスティーネムにある工場だ。周囲に材料となるブナの広大な森があるなど好条件がそろっているため、150 年以上経った今もなお、ここで職人の手によって作り続けられている。

曲木椅子は、木材の繊維を断ち切らずに、長い棒状のまま蒸して柔らかくした後に曲げて成形されるので、驚くほど丈夫で軽い。そのため、家族から受け継いだものを使い続けている家庭も多い。近年はビンテージの椅子の人気も高く、コレクターや専門の修復師もいる。歴代のデザインは 120 種ほどで、その一部はこの街にあるビストジツェ・ポト・ホスティーネム城に常設展示されている。

また、プラハなどの他都市のショールームでは、定番モデルから、国内外のデザイナーによる新作を含めた特別モデルまで見ることができる。(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 スペインバルセロナ支店まで
TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130

INFORMATION

蒸気貨物船ソウデック

Statek-muzeum "Soldek"

ul. Ołowianka 9-13, 80-751 Gdańsk

+48 58 301 86 11

nmm.pl/soldek

時間：10:00 - 16:00

※営業時間と休館日は定期的に変更になるためウェブサイトでご確認ください
料金：15 zł

[ポーランド ● グダńスク]

歴史遺産の貨物船内を探検しよう

蒸気貨物船ソウデック

バルト海沿岸の港町グダńスク。観光の中心地にあるモトワヴァ運河には、「蒸気貨物船ソウデック」が停泊している。石炭や鉄鉱石を運搬する蒸気船で、今も保存されているのは世界でも同船だけだという。

同船は1948年、戦後初めてポーランドで造船され、最初の航海は1949年10月22日。1981年1月2日に引退するまで行った航海は、1479回。60以上の港へ、およそ350万トンもの貨物を運んだという。

全長87メートル、幅12・3メートル、高さ5・8メートル、載貨重量2560トンに及ぶその巨大な船内は、国立海洋博物館の一部として「船博物館」の名で公開され、毎年4〜5万人の観光客が訪れる。操舵室では、舵を回して船長の気分を味わえる。遺産的存在のボイラー室やエンジンルームでは、当時働いていた船員たちの息遣いまで感じられそう。また、船内に展示されている写真や映像、船の模型、古い部品、船が主に運んでいた石炭や鉄鉱石などからは、ポーランドの造船の歴史や、20世紀後半の海洋貿易について知ることができる。

2015年公開の映画『杉原千畝 スギハラチウネ』中に、ユダヤ難民を乗せてリトアニアから出港した日本船として「出演」したこともある。

潮風を感じながら、船が活躍していた頃に思いを馳せてみては。
(スプリスガルト 友美)

Poland



1 船が運んだ石炭や鉄鉱石も展示されている船内 2 船の歴史に触れられるエンジンルーム 3 運河にたつた蒸気貨物船ソウデック写真：© Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku



NX 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オランダアムステルダム引越センター

Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31 (0)20-500-5210

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



今月の1本



Ridge Vineyards, Geyserville

リッジ・ヴィンヤーズ、ガイザーヴィル（赤）



ガイザーヴィルのブドウの古樹には、樹齢130年を超えるものも

アメリカ合衆国のワイン生産量は世界第4位で、その8割がカリフォルニア州で造られています。西部の1,300キロに及ぶ海岸線では北から南に寒流が流れ、海に近いほど冷涼、内陸に向かうほど温暖で乾燥した気候。起伏に富んだ地形で風や霧が向きを変え、ミクロクリマ（微気候）が発生し、土壌も多様性に富むこの土地では、さまざまなタイプのワインが生まれます。

生産地は大きく分けて5つ。中でもナバヤソノマなどを含む海岸北部のノース・コーストが特に高品質です。赤ワイン用ブドウは主に、国際品種のカベルネ・ソーヴィニヨン、ピノ・ノワール、メルロー。ジンファンテル（イタリアではプリミティヴオ、クロアチアではツールリエナック・カステランスキー）も州を代表する品種の一つで、果実の濃厚な香りや甘みに凝縮感、アルコール高め

熟タイプのワインを造ることが可能です。

今回ご紹介するリッジ・ヴィンヤーズは、19世紀末にモンテベロの尾根（リッジ）に拓かれたブドウ畑を、1959年スタンフォード研究所の研究員4人が購入し、1962年にワイナリーとしたのが始まりです。1969年に経営に加わったのが、同大学で哲学を専攻したポール・ドレーパー氏。2016年取締役会長となり一線を退くまで、人為的介入を極力減らし、職人的に、非の打ち所のないバランスを持つ長熟なワインを造ってきました。その信念は現在のチームにしっかりと受け継がれています。

色合いは深みのあるきれいなガーネット。ゆらゆら揺らめく煌めきは、まるでうららかな日差しのように。マッシュしたブラックベリーやイチゴに、芳しいスミレやさわやかなハッカ。艶やかななめし革に、温かみのあるエキゾチックなスパイス。上品なオーク。甘酸っぱい酸味にしなやかなタンニン、ベルベットのテクスチャーが心地良く、ふわっと感じる弾力性で、軽やかに空までジャンプできそうです。それらをしっかりと支えるのは、縦に伸びるストラクチャーと、横に広がるアルコールパワー。無邪気なまっすぐ、力強いそのエネルギーは、躊躇することなく誰の心へも飛び込んでいき、明るく隅々まで照らしてくれます。そしてそれは可能性をいっぱい秘めた、豊かに広がる余韻へと姿を変えていきます。

大変良好な出来となった2018年物（43€）は、10～15年、或いはそれ以上、熟成していく姿を見ていきたいワインです。（鈴木 かづみ）

RIDGE 2018 GEYSERVILLE

68% ZINFANDEL, 20% CARIGNANE, 10% PETITE SIRAH, 2% ALCANTER BOUSCHET, ALEXANDER VALLEY, SONOMA COUNTY, 14.7% ALC/VOL, BY VOLUME GROWN, PRODUCED & BOTTLED BY RIDGE VINEYARDS, 18100 MONTE BELLO ROAD, CLIPPERTON, CALIFORNIA 95014

【生産地】

アメリカ合衆国カリフォルニア州ソノマ郡アレクサンダー・ヴァレー

【ブドウの品種】

ジンファンテル 68%、カリニヤン 20%、プティ・シラー 10%、アリカンテ・ブーシェ 2%（2018年ヴィンテージ）

【ワインひとくちメモ】

無名だったカリフォルニアワインの最大の転機は、1976年の「パリスの審判」と呼ばれる、対フランスのブラインドテイスティング・イベントでした。フランスのワイン業界を代表する9名による審査でしたが、カリフォルニアが勝利。1986年、2006年に同一のワインで再対決するもどちらも同じ結果となりました。これにはリッジのワインも一役買っています。

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

立教大学推薦枠改定
2025年度入学より、
立教英国学院高等部と立教大学で定めた
推薦条件を満たした生徒は
人数の制限なく立教大学への推薦が
認められるようになります。

**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

立教英国学院
1972 RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND

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

- 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、Oxford 大学研修、UCL ロンドン大学研修、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。



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol. 45

肝臓とデトックス

肝臓はアルコールだけでなくあらゆる有害物質の中和を促しますが、ホルモンや神経伝達物質をはじめ、食品や薬品に含まれる有効成分なども代謝します。毒素をため込まないことが、肝臓にとって一番のサポートになるでしょう。

< Text by 徳永 ゆり子 >

肝臓とデトックス機能

肝臓はデトックス機能以外にも、栄養分の化学処理を行うなど、生命維持に欠かせない各種の機能を備えています。例えば、食事で摂取した炭水化物をブドウ糖に変換し、余分はグリコーゲンとして貯蔵するのも肝臓。エネルギーが必要となれば、グリコーゲンをブドウ糖に変換して使えるようにするという仕組みです。また、古くなった赤血球の処理も行いますが、その際にできるビリビリンという成分が胆嚢に送られて胆汁の一部となります。

体内に入った毒素から身を守るために、肝臓では大きく分けて2段階の工程で有害物質を中和し、同時にホルモンや神経伝達物質の代謝を行います。有害物質として知られるものの多くは脂溶性で、第1工程では脂溶性の物質を中和し、第2工程で水溶性に変換します。その際にできた代謝物の一部は胆嚢へ、残りの水溶性物質は腎臓に送られ尿として体外に排出されます。

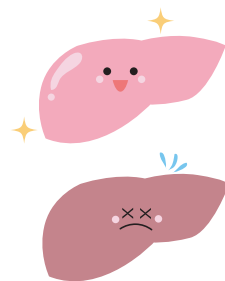
デトックス機能が大切な理由

環境汚染などにより微量の有害物質が日々蓄積された場合には、肝機能が徐々に低下して有害物質の中和が滞ることもあります。対処しきれない量の有害物質が肝臓に入った場合には、毒素が代謝されないまま腎臓や血液など肝臓以外のシステムに流れ込んで問題を起こします。軽度では頭痛や疲労感など、重度では命を脅かす状態

となります。有害物質にさらされると、細胞自体の機能が低下するため健康を維持することが難しくなります。逆に、良好な状態を保ち代謝する毒素などが少なければ、全体の機能を正常に保つ大きな助けとなります。

肝機能をサポートするには

食品に使われている有害物質等も栄養素と同様に肝臓へ運ばれるため、農薬や保存料などが使用されている食品を避けるようにするのが理想的です。偏食や食品に含まれる有害物質の摂取などで腸内細菌のバランスが崩れると、悪玉菌が代謝物として有害物質を作ることもあるため、腸の健康は肝臓の健康にも大きく影響するといえるでしょう。例えば、カビや酵母といった真菌類が腸内で過剰繁殖すると、その発酵力で糖質からアセトアルデヒドが代謝され、飲酒歴ゼロでも飲酒同様の負担がかかります。そのため、医師に飲酒癖を隠していると思われるお酒をやめるようアドバイスされる人もいます。また、ホルモンや神経伝達物質の代謝が過剰な場合にも肝臓に負担がかかるので、日頃から心の平穏を保つよう心がけるなどして、神経やホルモンバランスを整えることも有効です。



欧州生対象オンラインコース 新学年度開講中!

～帰国枠入試に合わせた充実したコース設定～

<開講コース> 対象学年: 小1～高校生

小1～小6 【標準コース】国語・算数

小4～中2 【受験コース】国語・算数/数学・英語・理科・社会

小6 【受験基礎コース】国語・算数・英語

小6・中3 【受験コース】国語・算数/数学・英語

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対象: 英語過去問講座、難関校対策算数
中学生対象: 難関校対策英語、公民時事問題ほか

無料体験授業お申し込み

参加をご希望の方は、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。

実施日・時間などは
ホームページにてご確認ください。



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!



© R_K-bysiepmannH_pixellio.de

Rhubarb

【ルバーブ】

最近、日本でも少しずつ出回るようになったルバーブは、セロリのような見た目で酸味の強い野菜。春から初夏にかけてスーパーや市場に並ぶので、旬のイチゴと同じ季節にお目見えすると覚えておくといいだろう。

ルバーブは、ビタミンKやカルシウム、マグネシウム、鉄などの栄養素や食物繊維をたっぷり含むスーパーフード。茎には体内の毒素を排出するデトックス効果があるので、便秘も解消される優れたもの。さらに歯や骨を強くし、目の疲労回復やストレス軽減にも有効と、健康維持にとってはいいことずくめ。購入の際は、茎の部分が深い赤色のものを選びたい。緑色のものは味が少し劣る上、調理すると黒ずんだ色に仕上がってしまう。葉には有毒物質のシュウ酸カルシウムが含まれているので、茎の部分だけを使用すること。また、茎に含まれるプリン体は痛風患者が過剰に摂取すると病状が悪化する可能性があるそう。さらに、ダイオウ属の植物であるルバーブには子宮を収縮させる作用があるので、妊婦は口にしないように。

調理法 ルバーブだけだと酸味が強いので、砂糖や別の果物と組み合わせてジャムにしたり、ケーキに入れることが多い。セロリと同じように両端を切り落としてから洗い、皮付きのまま好みの形にカットして使う。その際、レモン汁を数滴たらすと、さらに鮮やかな赤色になる。残った場合、カットしたものを冷凍しておけば、ちょっとした付け合わせに便利。またルバーブジュースも、ぜひ一度味わってみたい。(シュピッツナーゲル 典子)



各言語での名称

イタリア語	rabarbaro
オランダ語	rabarber
スペイン語	ruibarbo
チェコ語	rebarbora
トルコ語	ravent
ドイツ語	rhabarber
ハンガリー語	rebarbara
フランス語	rhubarbe
ポーランド語	rabarbar
ポルトガル語	ruibarbo

オススメ

パッケージプラン

ダイニングルーム・パック
月額€29～+VAT



ベッドルーム・パック
月額€59～+VAT



リビングルーム・パック
月額€49～+VAT



日本人
スタッフ対応

1日で組立・
配送完了

照明設置
サービスあり

家具保険付き
(お子様にも安心)

短期・長期
どちらもOK

環境に
やさしい

ヨーロッパ在住者向け

家具・家電
レンタル会社

ライトリビング
Lyght Living

Tel : +49 (0) 6102 7969 001
(日本語デスク直通)

Email : japan@lyght-living.com
HP : lyght-living.com/ja

無料のお見積書を発行いただけます。

アイテムカタログは ▼PC スマホ▶
家具レンタル ライトリビング 🔍 検索
弊社ホームページからご覧いただけます。



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グループに 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グループは、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グループ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