

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

5

vol. 202
May 2023

アンブリア州の小さな村々（イタリア）
アッシジ、ペルージャと

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

プライダルチェック



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 9:00～17:00

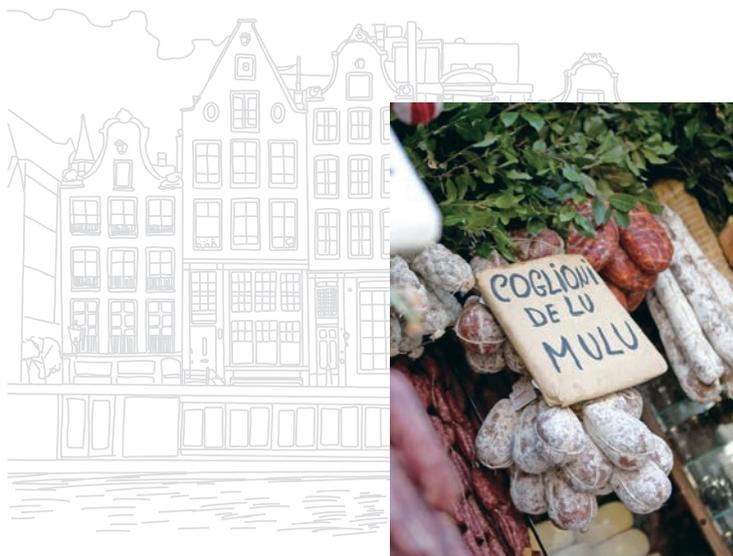


対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター



04 Travel

アッシジ、ペルージャと
ウンブリア州の小さな村々 〈イタリア〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ドイツ ● モンシャウ「アイフェルの真珠、モンシャウ」
- ベルギー ● 全土「初夏は『乙女のニンジン』を食べよう」
- ポルトガル ● ナザレ「世界有数の大波で知られるナザレ」
- スペイン ● モレージャ「要塞の村、モレージャ」
- ポーランド ● ポズナン「ファンタジーの祭典ビルコン」

13 Wine

今月の1本

ドメーヌ・ジャン＝ポール・エ・ブノワ・ドロワン・
シャブリ・グラン・クリュ・ヴォーデジュール（白）

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

第2の脳と神経伝達物質

15 What is this?

これって何ですか？

ブレット（フダンソウ）



NX 欧州 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

【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。



Umbria



Italy

アッシジ、ペルージャと ウンブリア州の小さな村々

イタリアのど真ん中に位置し、その自然あふれる様子から「緑のハート」と形容されるウンブリア州。広大な丘陵地には中世に造られた小さな村々が当時のままに残っている。どの村にもそれぞれの魅力があるが、今回は特に有名でアクセスも良い州都ペルージャと、イタリアの守護聖人である聖フランチェスコの街、アッシジを中心にウンブリア州中央部を散策してみよう。



1 モンテファルコの小さなトラットリア。地元の食材を使った郷土料理の店 2 アッシジのサン・フランチェスコ聖堂。世界中から巡礼者が訪れる 3 オリーブオイルの名産地であるウンブリア州には至る所にオリーブ畑が 写真：© 田中美貴



イタリアのど真ん中にある 緑あふれる州

南北に長いイタリアのちょうど真ん中に位置し、国内では数少ない、海に面していない州の一つ、ウンブリア州。自然が豊かなことから、「イタリアの緑のハート」と呼ばれている。バカンス先として世界的に有名な隣のトスカーナ州に比べると知名度は落ちるが、それに負けない美しく豊かな自然がもたらすさまざまな山の幸、そしてゆったりとした生活リズムが反映されているかのような人々の優しさなど、魅力にあふれた州だ。最近では、もはや飽和状態のトスカーナの次のバカンス先としてウンブリアに注目する人も増えており、人気急上昇中だ。

とはいえ、ウンブリア州は観光客にとつては少々アクセスが悪いので、ローマやフィレンツェからの直通電車を利用し、バスが停まるペルージャやアッシジを起点とするとよいだろう。

う。最近これらの街には、特急列車「フレッチャロッサ」の到着に合わせてフィレンツェとの間を往復するバス「フレッチャリンク」も通り、ミラノやボローニャへの乗り継ぎもスムーズになった。

最も愛される聖人の一人、 聖フランチェスコの街「アッシジ」

アッシジは、カソリック最大宗派であるフランチェスコ会を創設したイタリアの守護聖人、聖フランチェスコの生まれた街として有名だ。聖フランチェスコは裕福な商家に生まれながら、神の声を聞いて以来、清貧、貞潔、奉仕の信念の下、伝道のために旅をしてその祈りと教えを広め、「キリストに最も近い聖者」ともいわれている。そんな彼には多くの逸話があり、それにまつわるスポットがアッシジとその周辺に多く存在する。そして、これらの聖フランチェスコ関連修道施設群は世界遺産にも登録されている。

最も有名なのは「サン・フランチェスコ聖堂」で、これは聖フランチェスコの死後、その功績をたたえるために1253年に建てられたものだ。教会内にはチマブーエやジョットなどによって描かれた同聖人の生涯についてのフレスコ画があり、1997年の大地震で大きな被害を受けたものの、その後、見事に修復されている。

同聖堂の地下には聖フランチェスコの墓があるが、実際に亡くなった場所は「サンタ・マリア・デリ・アンジェリ教会」だ。これは実に珍しい教会で、フランチェスコが最初に建て、最も愛着があったという小さな礼拝堂「ボルツイウンコラ」が教会内に立っている。正確には、聖フランチェスコが亡くなったのは、その裏にあるトランジト礼拝堂であり、礼拝堂内部には

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
日本ではありません！

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



彼が締めていた腰紐が展示されている。ここには、聖フランチェスコが修道生活を放棄する誘惑に駆られ、自らを戒めようといばらの茂みに飛び込むと、いばらからとげが消えたという逸話に登場する、とげのないバラの畑もある。

また、聖フランチェスコと共に2大聖人と呼ばれる聖キアラの教会「サンタ・キアラ修道院」も必見だ。貴族の娘であった聖キアラはフランチェスコの教えに賛同し、財産の全てを放棄して神の道を選び、清貧の精神を抱いて生きる女性たちの集団（後の女子修道会クララ会）を結成した。聖キアラの遺骸が納められた修道院の地下は一般公開されているが、その保存状態の良さは奇跡といわれている。そこには彼女が身に着けていた衣服や、修道女になるときに切った髪なども展示されている。

また、聖フランチェスコが神の声を聞いたという十字架は現在、ここに展示されているが、実際に神の声を聞いたのは、街の中心から少し離れた所にある「サン・ダミアノ修道院」。「私の壊れかけた家を建て直しなさい」という神の言葉に従い、自ら石を積んで、荒れ果てていたこの教会の修復をしたといわれている。

教会だけでなく、街中には聖フランチェスコの生家や、商家だった実家の売り物の織物を窓から投げて貧しい人たちのために与えたという小道、贅沢な衣服を脱ぎ捨てて修道僧になる宣言をした広場など、逸話にまつわる場所が至る所にあり、聖フランチェスコが生きていた当時の様子が想像できて興味深い。

華やかさと自由さが漂う 州都ペルージャ

一方、ウンブリアの州都ペルージャは、周辺の小さな街に行くためのバスが発車する、旅の起点ともなる街だ。かつてのこの街の繁栄の様子を物語るような荘厳な建物と、エトルリア時代やローマ帝国時代の古い歴史的建造物が同居している。学生街としても知られ、ペルージャ外国人大学の留学生も多いため、国際色豊かで自由な雰囲気のある街でもある。

長距離電車の駅は新市街にあるため、高台にある旧市街へはバスやミニメトロを使うか、徒歩で登る必要がある。途中には「ロッカ・パオリーナ」という1540年に建てられた要塞がある。これは、当時バリオニ家による自治都市だったペルージャをローマ教皇パウルス3世が支配下に置いたためバリオニ家の宮殿の上に建てたものだが、イタリアが共和制へ移行するのに伴い、地元市民がこれを破壊し、今は要塞の下にあった宮殿だけが残っ

ている。地下都市のような何とも不思議な空間だが、現在は展示会場として使われている。

そこからカルドウッチ公園を越え、旧市街の中心に入ると、メインストリート、ヴァンススチ通りに行き着く。夏季に開催される有名なジャズの祭典「ウンブリア・ジャズ」では、この通りを中心にストリートライブが行われる。さらに先に進むと「デイ・プリオリ宮」、続いて「11月4日広場」がある。デイ・プリオリ宮は13〜15世紀に建てられた広大な宮殿で、中には市庁舎や商業組合、そして国立ウンブリア美術館などが入っている。一方、11月4日広場はローマ帝国時代にフォロ・ロマーノ（市民広場）として機能していた場所。そこには15世紀に建築されたペルージャのドウオモ「サン・ロレンツォ大聖堂」があり、フェデリコ・パロッチ作の「キリストの降架」や、聖母マリアの結婚指輪とされる水晶でできた小さな指輪も展示されている。その前には旧約聖書のレリーフが美しい「マジジョレ噴水」が。これは山上市のペルージャまで水を運ぶために造られた13世紀の噴水で、街中には、この噴水に水を運んだ「アクエドット」と呼ばれる約4キロメートルに及ぶ水路が残っている。

中世の雰囲気が残る美しい村々

アッシジやペルージャの近くには「イタリアの最も美しい村」クラブにも加盟している魅力的な小さな村が点在する。

まずはスベッコ。まるで時間が止まったかのような中世からある村で、ローマ時代の遺跡も所々に残る。花の街とも呼ばれ、6月に開催される、道にフラワーカーペットを描く祭り「インフィオラータ」をはじめ、普段から街のあちこちに花が飾られている。

次にモンテファルコ。ここも中世の雰囲気



4 丘の上に広がるアッシジの街 5 ベルージャにあるロッカ・パオリーナ。要塞の下に残った宮殿は映画のセットのよう 6 ペコリーノ（羊乳）のチーズも名産品のひとつ 7 ノルチャを中心とした地域は黒トリュフの生産地として有名 8 サラミ類は種類も豊富 9 モンテファルコのサグランティノー種のワインは希少種ゆえに人気が高い 10 ベルージャの11月4日広場。中央にあるのがマッジョーレ噴水 写真：4・5・10 © 田中美貴、6～9 © UMBRIATOURISM <https://www.umbriatourism.it>



を残す、城壁に囲まれた小さな村だ。元は教会だった市立美術館には、『聖フランチェスコの生涯』が描かれている他、ベルギーの作品が収蔵されている。だが、この小さな街の知名度が高い最大の理由は、サグランティノーという土着のブドウから造られる赤ワインだろう。土曜にはワインの試飲イベントや、周辺に点在するワイナリーのツアーも行われている。タンニンが強い渋めのワインなので、肉の煮込み料理やロースト、熟成チーズなどパンチの利いた料理に合う。そんなウンブリアのワインのおつまみとして忘れてはならないのが、ノルチャのサラミ・ハム類。特に有名なのが「コリオニ・ディ・ムーロ」だ。そして羊乳から作るペコリーノチーズ、またはアッシジ発祥の骨なし豚肉のロースト、ポルケッタなど。ハムやチーズはこの地独特の「トルタ・ディ・テスト」というパンに挟んで食べるのがウンブリア風。イーストは使わず、小麦粉と重曹、水、塩だけで作る、鉄板で焼いたシンプルで丸形のパンで、もともとは貧乏料理といわれていたが、後に貴族層にも広がったのだとか。

ウンブリアの名産品としては、他にも黒トリュフや豆類、オリーブオイルなどが知られている。特に黒トリュフについては、イタリア国内における最も有名な生産地だ。ノルチャでは、秋にトリュフ祭りも行われる。

世界中から巡礼者が訪れるアッシジや、海外留学生も多い大都市ペルージャから、「イタリアの最も美しい村」の数々まで、ウンブリアにはさまざまな顔がある。しかし、どこも温かくて優しいのがこの州の魅力。他にも北部のグッピオ、南部のスポレートやオルヴィエート、食どころのノルチャなど、魅力的な街がたくさんあり、次回の旅のリストにぜひ加えたい州である。

(田中美貴)

●ウンブリア州観光局
www.umbriatourism.it



10

Germany



1 美しい木組みの家が立ち並ぶモンシャウの街並み 2 馬車が闊歩する石畳の路地。中央奥はモンシャウ城 3 18世紀中頃に建てられた赤い家博物館の外観 写真：© norikospitznagel



INFORMATION

モンシャウ観光局
Monschau-Touristik
Stadtstraße 16, 52156 Monschau
+49 (0)2472 80480
www.monschau.de
時間：月～日 10:00 - 17:00

[ドイツ・モンシャウ]

国立公園の大自然の中にひっそりと佇む街 アイフェルの真珠、モンシャウ

ベルギーとの国境近くに位置し、「アイフェルの真珠」と称される古都モンシャウ。石畳の小路沿いに連なる木組みの家など中世の街並みが残る旧市街は、まるで絵本の世界に迷い込んだような雰囲気包まれている。

観光のハイライトは「赤い家博物館」。18世紀後半に当地で最盛期を迎えた織物業は、欧州で最高級の品質を誇る生地のも多様性と斬新なデザインで、世界中から注目を集めていた。モンシャウを有名にした織物メーカー、ヨハン・ハインリッヒ・シャイブラーの住居兼商業施設として1752年に建てられた同館には、織物業の歴史を物語るロココ調やルイ16世様式の華麗な家具や調度品が展示されており、当時の上流階級の華やかな生活文化が窺える。

赤い家を出てラウフェン通りから繁華街のシュタット通りに出ると、土産物店やカフェ、ブティックなど多彩な店が軒を連ねており、見て回るだけでも楽しい。ルーア川対岸のルーア通りも絶好の撮影スポットだ。

ルーア川渓谷の上にそびえるモンシャウ城は、13世紀初頭に築かれたといわれ、継続的な拡張・再建を経て今に至る。城の中庭を舞台に開催される夏のフェスティバルは、音楽ファンのメッカとして人気。城の一部はユースホステルに改装され、大自然に癒しを求める若者や家族連れを惹きつけている。

(シユピッツナーゲル 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。

「心で運ぶハートライナー」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
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
- ヴィーン(+43) (0)1-7007-35411
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- プラベスト(+36) (0)29-553-807
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

[ベルギー ● 全土]

栄養満点で安価

初夏は「乙女のニシン」を食べよう

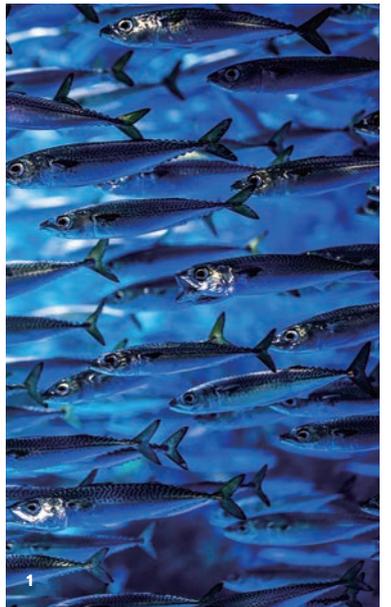
ベルギーでは、初夏になると自然発酵の塩漬け「乙女のニシン」が登場する。初夏の約2カ月間に水揚げされた、2歳半から3歳の生殖機能が未発達達のニシンは、長い冬を経て餌のプランクトンが豊富になる5月から6月になると猛烈に食べ始め、この段階で食べたものを脂肪に変えるので、脂肪含有量は冬に漁獲されたものの18〜25%増となる。その到来を告げるポスターが街じゅうに貼られると、人々は我先にと鮮魚店へ走る。

ニシンは、体長約30センチの冷水域を好む回遊魚。常に群れで行動し、産卵期には海が真っ黒になるほどの大群で沿岸に押し寄せる。その昔、ハンザ商人は保存食としての完璧な質とその無尽の量をたたえて、ニシンを「海の金貨」と呼んだという。

塩漬けニシンのおいしさの秘密は、その処理法にある。水揚げ直後に、船上で脾臓以外の内臓をナイフで一気に取り除いた後、血抜きをし、塩漬け液の入った50リットル入りの樽に仕込む。脾臓の酵素はニシンが塩漬け液に浸されるや否や発酵し始め、それが1日続く。そのため、身は柔らかく、クリーム色となる。多く含まれるビタミンA、D、B12やリン、カリウムが、血管系の病気を予防する他、脳を活性化させる。食べ方は、みじん切りのタマネギや刻んだパセリを添え、ジンまたは冷たいビールで食する。なお、数の子はニシンの卵である。(宮崎 真紀)

Belgium

1 海の色も変えてしまうニシンの大群は海の金貨と称される 2 日本では「春告魚」とも呼ばれるニシン 3 ベルギーの初夏の風物詩の一つ、乙女のニシン 4 ニシン漁に従事する昔の漁師の姿 写真：1 © Fengyou Wan、3・4 © Maki Miyazaki



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

[ポルトガル ● ナザレ]

漁村の伝統が息づくサーファーのメッカ

世界有数の大波で知られるナザレ

INFORMATION

ナザレ
Nazaré

Estremadura, Leiria
www.nazareportugal tourism.com

砂浜が緩やかな弧を描くコスタ・デ・プラタ海岸を持つナザレは、人口1万5千人ほどの漁村だ。19世紀初頭まで、しばしば受けていた近隣諸国の海賊たちによる襲撃から逃れるために、標高約110メートルの断崖に造ったのが、旧市内区域シテイオ。そこに、ポルトガル唯一の「黒いマリア像」を所蔵するノッサ・セニョーラ・ダ・ナザレ教会がある。

この小さな漁村を一躍有名にしたのは1955年のフランス映画『過去をもつ愛情』で、挿入歌『暗いはしけ』は、後にファドの女王アマリア・ロドリゲスが誕生するきっかけともなった。ナザレでは漁民の服装も独特で、女性は7枚重ねたカラフルなスカートと穿く。漁に出た家族の帰りを浜辺で長時間待つ際、冷たい海風から身を守るためなのだという。漁師は独特の帽子をかぶり、3つのボタンが斜めに付いたチェック模様のフランネルシャツを着る。

ナザレ沿岸は、海底谷の深さが世界でも有数なため、非常に大きな波が生まれるとされ、地元では世界中のサーファーを呼び寄せるキャンペーンを展開してきた。米国人サーファーのギャレット・マクナマラ氏が、2011年に約24メートル、2年後の1月には約30メートルの巨大な波乗り成功し、世界記録を更新した。以来、同村は一年中サーファーたちの集まるメッカとなっている。(C.S・優子)

Portugal



1 夏季は多くの人で賑わう美しいナザレ海岸 2 黒衣に身を包み干し魚を売るナザレの寡婦 3 民族衣装でダンスを披露するナザレの漁民 4 30メートルの大波に乗るギャレット・マクナマラ氏 写真: 1・4 © Luis Ascenso, 2 © C.S. 優子, 3 © Armando Isaac





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)

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



Nippon Express Portugal, S.A.



1 まるで宙に浮いているかのような村の全景 2 村は城壁で囲まれている 3 要塞として機能していたモレージャ城の大砲 写真: © Miguel Ángel Troncho

Spain



INFORMATION

モレージャ Morella

観光局: Plaza San Miguel, 12300 Morella, Castellón
+34 661 42 52 94

www.morella.net/morellaturistica

時間: 火~土 10:00 - 14:00・16:00 - 18:00、日 10:00 - 14:00

休: 月

[スペイン・モレージャ]

標高 1,000 メートルの天空に浮かぶ城

要塞の村、モレージャ

スペイン東部バレンシア州に位置するカステジョン県から北部に向かって1時間ほど車を走らせると、突如として天空に浮いているような村が現れる。この国で最も美しい村に登録されている、人口約2800人の小さな村モレージャだ。標高約1000メートルの丘の上に立つ城を頂点として扇状に形成されている村の全景は、遠方から見ると神々しいほどに厳かで神秘的。村に入る前に、まずは遠景を楽しみたい。城壁の外にある、12世紀に造られた水道橋も見応えがある。

中世で時間が止まったかのような街並みが残る村は、急峻な丘肌に沿うように民家が立ち並び、頂上にそびえ立つモレージャ城を指して、情緒あふれる街並みを散策するのがお勧めだ。天まで伸びるように立つ城へ続く石畳の小道や階段を上っていると、まるで空につながる道を歩いているような幻想的な感覚を覚える。

中世のバレンシア王国時代、モレージャは首都バレンシア、ハティバに次いで3番目に大きな街として繁栄し、レコンキスタ後は交通の要所として栄えた。13世紀に建築されたモレージャ城や城の足元にたたずむサン・フランシスコ修道院、村の中央広場にそびえ立つサンタ・マリア教会などの重厚な建物に、栄華を誇った歴史が見て取れる。中世にタイムスリップできる旅を堪能したい。(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

Nippon Express de España, S.A.

INFORMATION

[ポーランド・ポズナン]

家族や仲間たちとコミコンの世界へ ファンタジーの祭典ピルコン

ファンタジーの祭典ピルコン

Festiwal Fantasyki Pyrkon

Międzynarodowe Targi Poznańskie

ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

pyrkon.pl

日時：2023年6月16日12:00～18日15:00

料金：3日間セット当日券 大人269zł、小人135zł

(前売り券や1日券はウェブサイトで要確認)

ポズナンで毎年開催されるヨーロッパ最大級のファンタジーコンベンション「ピルコン」。ピルは、ポズナンを中心とするヴィエルコポルスカ県でジャガイモを意味する「ピラ」から来ており、ジャガイモ栽培が盛んで「ピルランド」とも呼ばれる。始まりは1999年。400人ほどが集まった、ファンタジーを広めるためのイベントがきっかけとなり、2000年に第1回ピルコンが開催。会場は市内の小学校で、コミックやアニメ、ゲームなどのファン約500人が趣味を分かち合った。その規模は年々拡大し、2011年に会場を国際見本市展示場に移すと、来場者数も激増。コロナ禍下での2年連続の中止を経た2022年には、待ちかねた5万5千人以上もの人たちが国内外から訪れ、来場者数記録を塗り替えた。

会場内は、映画・ドラマ、小説、ゲーム(ボード・コンピュータ)、アメコミ、アニメ・マンガなどテーマ別のブースの他、初心者や子どもなど対象者別のコーナーもあり、全17ブロックに分かれている。コアなファンのみならず、家族連れも、初めてファンタジーに触れる人も楽しめるのは、ピルコンならでは。人気作家の講演やサイン会、コスプレコンテスト、ライブ、グッズ販売などもある。

今年は、ポズナンで一味違うファンタジーの祭典を楽しんでみては。(スプリスガルト 友美)

Poland

1 日本ではお馴染みのアニメキャラのコスプレ姿でポーズ 2 どこから見ようか迷ってしまうほどたくさんある出展ブース 3 ほほえましい親子のコスプレ姿も 4 崩れたコスプレ姿を直したらもう一遊び 写真：© Festiwal Fantasyki Pyrkon



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 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



今月の1本



Domaine Jean-Paul & Benoît Droin Chablis Grand Cru Vaudésir

ドメヌ・ジャン=ポール・エ・ブノワ・ドロワン・シャブリ・グラン・クリュ・ヴォーデジール (白)



フランス、ブルゴーニュ地方の最北部に位置する冷涼なワイン産地シャブリ。AOC (または AOP / 原産地呼称保護) と認定された区域には中央にスラン川が流れ、その両岸に約 6,800 ヘクタールのブドウ畑が広がっています。

ここで造られるシャブリに使われるブドウ品種は、白ワイン用のシャルドネのみ。個性的な香りを持たないニュートラルな性質であることがテロワール*の表現に最適で、この産地最大の特徴であるキンメリジャン土壌 (約 1 億 5 千万年前の地層に牡蠣などの貝殻や粘土、石灰が混じったもの) からのヨード香などを含む独特なミネラルが、そのまま反映されたワインになります。

畑の立地の格付けは 4 段階あり、上から順にグラン・クリュ (特級畑・全体の約 1%・右岸南西向き斜面の最も日当たりの良い 7 つのクリマ (区画))、ブルミエ・クリュ (一級畑・14%・日当たりの良い 40 のクリマ)、シャブリ (66%) と続き、プティ・シャブリ (19%) は貝殻

や石灰を含まず粘土質の多い土壌の台地にあり、より軽やかな味わい。

今回ご紹介するのは、1620 年から続く老舗のドメヌ。産地全域に特級と一級を含む合計約 26 ヘクタールの畑を所有しています。14 代目のブノワ氏が 1999 年に参画してから、醸造工程において父のジャン=ポール氏の時代よりも樽の使用比率を減らし、果実味が引き立つピュアなスタイルのワインになりました。畑の特徴ごとに醸造方法も変えることで、ワインの個性も明確になり、一つ一つがダイナミックかつ気品にあふれた、トップレベルの品質に仕上がっています。

色合いは、きらきら光る淡いトパーズ。繊細なレモンゼストに、上品な白い花。熟した梨や杏にヘーゼルナッツ。優しい潮の香りと風味。それらの要素がしなやかに絡み合い、ゆらゆらと漂っています。そしてそれを、重厚なストラクチャーが守るように支えています。

研ぎ澄まされた静寂が次第に辺りを包んでいき、いつしか自分もその中へ溶けていきます。そして、まるでフリーフォールのように、見えない底に向かってどこまでも深く沈んでいく。沈むほどに開放感が増し、不思議なほどに安心感で満たされていきます。できることならずっとこのまま、行けるところまで行ってみたい。

秀逸な出来の 2012 年もの (72€) は今まさに飲み頃のピークを迎え、全てが完璧なバランスで釣り合っていますが、あと 1~2 年はこの状態を維持していくでしょう。

(鈴木 かつみ)



【生産地】

フランス・ブルゴーニュ地方・シャブリ地区

【ブドウの品種】

シャルドネ 100%

【ワインひとくちメモ】

牡蠣などの貝殻を含む土壌から生まれるシャブリには、生牡蠣が合うとよくいわれます。最も相性が良いのはフレッシュな酸味やミネラルが前面に出た通常のシャブリ。プティ・シャブリも悪くありませんが、樽香や複雑性のあるグラン・クリュやブルミエ・クリュは、生の食材よりも熱を通した魚介類や白身肉を合わせる方がお勧め。

* テロワール：ブドウ畑を取り巻く自然環境要因のこと

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

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. 46

第2の脳と神経伝達物質

日々のストレスに加え、それに関係する各種の要因により、不安症や鬱などメンタル面の不調を訴える人が増えていますが、その原因は脳ではなく腸にあるかもしれません。

< Text by 徳永 ゆり子 >

脳のデトックス

脳の機能は、ホルモンや神経伝達物質を通して体の機能をコントロールすることに加え、神経や思考と共に外界の状態を体内に伝えるフィルターの役割、また記憶の保管など、多岐にわたります。

かつて、脳にはリンパのネットワークがないと考えられていましたが、2015年に発見され、現在では「グリンパティック・システム」として認識されています。睡眠中に脳のグリア細胞が収縮することで、脳内に脳脊髄液を巡らせるスペースを作り、脳から老廃物や有害物質を取り除くという仕組みです。不眠症や寝つきが悪い場合、脳を傷める物質の回収が効率よく行われなため、慢性化すると脳機能は低下します。もし心配事やストレスで眠りのクオリティが落ちているなら、思考パターンを健康サポート型の前向きなマインドセットに変えるよう取り組むことも有効です。

気分をコントロールする神経伝達物質

例えば、風邪をひいて具合が悪くなると、免疫システムが一定の期間炎症を起こして回復のサイクルへと導きます。具合が悪くなったときの不調感やケガの痛みなどで気分が沈むのは、この炎症が「ハッピー・ホルモン」としても知られるセロトニンの合成を滞らせ、その代わりに前駆体を別の代謝経路に導いて炎症系の物質を作るためです。

また、抗生物質の使用後に特定の悪玉菌が腸内で繁殖した場合に

は、その代謝物がドーパミンからアドレナリンへの変換に必要な酵素をブロックしてしまいます。意欲や快感に必要なドーパミンは、状況に応じて適度に必要ですが、代謝が滞って過剰になると脳細胞が極度に興奮して脳を傷めます。各種の研究で、特定の腸内細菌が自閉症やパーソナリティ障害にも関係すると報告されています。もちろん、腸内の炎症に対処して細菌のバランスを整え、捕因子が十分にあれば代謝の滞りは改善されます。パーキンソン病同様、これらは脳の問題ではあるものの、腸との関係を切り離して見ることはできません。腸が「第2の脳」と呼ばれる所以は、このように腸の健康状態が脳の健康に影響するためです。



脳・ストレス・腸の関係

日頃から柔軟な思考力を養うことは、ストレスによるダメージから脳を守って健康をサポートします。

心理的なストレスはもちろん、環境汚染、食品やスキンケア商品などに使われている薬品などによる刺激は、一回一回は微量であっても、頻繁に体内に送り込まれると、腸内環境のバランスを崩す原因にもなります。腸が乱れると前述のように神経伝達物質の代謝にも影響するため、腸の健康は脳の健康と切っても切れない関係にあるといえるでしょう。

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

2023年5月5日(金) 本校にて「Japanese Evening」開催
近隣の方々をお招きして日本文化の紹介をします。詳細は本校までお問い合わせ下さい。



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

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。

- 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。



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!



Swiss Chard

【ブレット (ワダンソウ)】

手に入る野菜の種類が限られる季節に食材を調達に行くと、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンといった根菜ものの傍らに、どっさり無造作に積み重ねられているブレットの鮮やかな緑色がひととき目を引く。ピーツと同属種で、春先から霜の降りる頃まで収穫される南欧原産のビッグサイズなこの野菜の名は古代ローマの文献にも登場し、ペシャメルソースを絡めたグラタンやキッシュなどとして、フランスでは家庭の食卓によく登場するポピュラーな食材である。特にブレットのタルトは南仏コートダジュールの郷土料理として広く知られている。

この巨大な葉っぱの捌き方に悩んで購入を躊躇する方もいるだろう。まず茎の白い部分と葉の部分を分けたら、茹でるもよし、炒めるもよしと、どんなふうにも調理できる。また、繊維質が多く歯応えが良いので、さっぱり和風の味付けも合う便利野菜だ。小ぶりで茎がオレンジや紫色のものが中華野菜のチンゲンサイと一緒に売られているのも最近よく見かける。

調理法 ブレットのパンケーキ「ファルスー」は、八百屋さんもお勧めの料理。材料4人分の目安は、ブレットの葉部(100g)、小麦粉(100g)、卵1個、牛乳(100

cc)。これに、好みのハーブや香辛料を加えてブレンダーにかけ、あとはフライパンで焼いて、最後は塩コショウで味を調えるだけ。野菜嫌いな子どものおやつにも、食前酒のつまみにもぴったりの野菜たっぷりヘルシーな一品を、ぜひお試しください。(兒玉 ゆきこ)

各言語での名称

イタリア語	bietola
オランダ語	snijbiet
スペイン語	acelgas
チェコ語	švýcarský mangold
トルコ語	pazi
ドイツ語	schweizer mangold
ハンガリー語	svájci mángold
フランス語	bette à carde
ポーランド語	szwajcarska boćwina
ポルトガル語	acelga suíça



左は調理中、右は焼き上がったファルスー。
右の写真奥は、付け合わせ用に調理されたブレット

オススメ パッケージプラン

ベッドルーム・パック
月額€59～+VAT



ダイニングルーム・パック
月額€29～+VAT



リビングルーム・パック
月額€49～+VAT



ヨーロッパ在住者向け

家具・家電 レンタル会社

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

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 | ■ 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 |
|--|---|--|--|