

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. 204
July 2023

多彩な民俗文化の魅力あふれる
フレンチ・バスクリャンス



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。

ロンドンで健康診断を 受けませんか？



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 9:00～17:00



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

多彩な民俗文化の魅力あふれる
フレンチ・バスク 〈フランス〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ベルギー ● アントワープ「アントワープ王立美術館再開館」

ドイツ ● フライブルク「ワイン文化の発信地アルテ・ヴァッヘ」

スペイン ● サンルーカル・デ・バラメダ「スペイン最古のビーチ競馬」

イタリア ● ローマ「ダブリュ・ローマ」

ポーランド ● ボズナン「エニグマ暗号センター」

13 Wine

今月の1本

ヴァサルティス・アシルティコ・サントリーニ（白）

14 Healthy Life

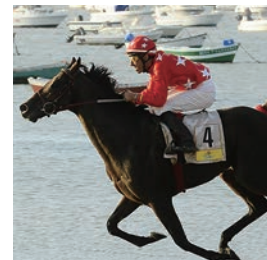
なるほど！ヘルシーライフ

水と水分補給

15 What is this?

これって何ですか？

マテ貝



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。



French Basque

 France

多彩な民俗文化の魅力あふれる フレンチ・バスク

フランスの南部大西洋岸からピレネー山脈にまたがるピレネー＝アトランティック県一帯は、北バスク、あるいはスペイン領と区別してフレンチ・バスクと呼ばれ、古くから高級保養地として名高い。かつて皇后の別荘建設やルイ14世の婚礼の地に選ばれ王室や貴族たちに愛されてきたフレンチ・バスクは、サーフィンやゴルフを楽しむ人々のメッカでもある。ビアリッツやバイヨンヌといった海と山の幸に恵まれた街々を訪ね、華やかで多彩な民俗文化の魅力にあふれるフランス西海岸を堪能しよう。



1 古くから湯治の街として知られるカンボ＝レ＝バン鉱泉にある聖ローラン教会内部 2 カンボ＝レ＝バン鉱泉のスパホテル「カンボ＝レ＝バン」 3 フレンチ・バスクの伝統的建物のある風景 写真：1・2 © Mathieu Mengaillou - Komcebo, 3 © Teddy Bear



多様な民俗文化あふれる唯一無二の地

スペイン北東部からフランス南西部にかけて広がるバスク地方に居住するバスク民族によって、太古の昔から統治されてきたフレンチ・バスク。同地では、フランス語やその原型であるオワ語、オック語、そしてスペイン語といった周辺地域のどの言語とも異なる、西ヨーロッパで唯一生き残ったインドヨーロッパ語族以前の言語とされるバスク語が話されて唯一無二の独自の文明が形成されてきた歴史がある。その足跡は、何世紀もの時を経てフランスとなった現在も、街並みや人々の風習の中に残る。

2016年に行われたバスク社会言語学調査によると、公用語のフランス語と併せてバスク語を話す人の数は5万1000人と報告されている。また、バスク語自体にも大きく分けて6から9種類の方言があるとされ、一口にバスク文化といってもその奥は深く、それぞれの自治体にそれぞれの文化がある。

フレンチ・バスクの山サイドを旅する醍醐味は、なんといっても多様な民俗文化に出会える、サンジャック・ドゥ・コンポステラの巡礼街道にある村々の周遊だろう。バスク地方

出身のフランス人は、フランスでありながらフランスではない「祖国バスク」に誇りと強い郷土愛を持っている。バスク民族主義の過激なムーブメントが盛んだった時代もあるが、寛容な海と牧歌的な山の美しい景観を包む穏やかな雰囲気、に満ちた現在のフレンチ・バスクには、人々の生活の中にしっかりと刻まれたバスク文化の匂いこそあれ、不穏な空気を感じることはない。

太陽王ルイ14世も目を光らせた外交の要地

王侯貴族とのゆかりや逸話も多く、優雅でシックなイメージを持たれるフレンチ・バスクだが、海を挟んでイギリスと対峙する上、スペインとの国境に位置する、地政学的に緊迫感のあるデリケートな地域でもあった。海賊との区別が難しくもある国王付きの私掠船「ゴルセール」が活躍していたのは、ビスケー（ガスコーニュ）湾に面するこの辺りであった。

「朕は国家なり」とまで言つたと伝えられる、17世紀後半から18世紀初頭のフランス絶対王政全盛期の国王、かの太陽王ルイ14世の婚礼が、国境に近いフレンチ・バスクの港街サンジャン・ドゥ・リューズで執り行われたのは偶然ではない。ルイ14世と従姉妹でもあるスペイン王女マリー・テレーズの婚礼は、17世紀初頭のヨーロッパ2大勢力であったフランスとスペインの抗争を治めるために鉄腕宰相マザランが計画した戦略結婚であり、ロマンチックな愛の物語ではなかった。しかし2国間の諍いを鎮めてフランスにヨーロッパ随一の国力をもたらしただけでなく、この小さな港街とその周囲の街に経済効果をも生み出した。挙式までの数カ月間、パリから数百人の貴族たちがやってきて、豪華絢爛なベルサイユ宮殿のイメージからかけ離れた地味な教会で式が挙げられた。

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)
オボルト支店 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



この婚礼のために振る舞われ、王室の人々に愛された「アダムのマカロン」は、今も愛され続ける同地の銘菓となった。4世紀の時が過ぎ、伝統とイメージを守り続けたアダムブランドは、歴史の証人としてサンジャン「ドウ」リューズの港側の一等地に堂々と店を構える。マカロン屋のアダム家「メゾン・アダム」は、慎ましく暮らしていた人々の上に突然天から落ちてきたロイヤルウェディングの恩恵にあずかったのだった。重商主義でフランスを経済力のある強い国に育て上げたルイ14世が残した、17世紀のマーケティングの一例であろう。

海と山「1粒で2度おいしい」土地

フレンチ・バスケットが多くの人に愛され続ける理由は、なんといっても海も山もあるという「1粒で2度おいしい」見所。距離にして40キロにも及ばないが、手付かずの海岸も多く残る海サイドには、ビアリッツに代表される洗練された街、祭り「フェリア」で有名な商業的にぎわいを見せるフレンチ・バスケットの玄関口バイヨンヌ、野性的なビーチに港街と、それぞれ違う魅力を持つ街が点在する。

フレンチ・バスケットの風情でもある石造りの白い壁に赤や緑の梁や雨戸が特徴的なバスケット様式の豪邸が点在する辺りには、気をつけていないと見落としてしまうようなこぢんまりとした雰囲気、観光スポットが多い。ゲタリーなどの小さな街はセブリエーにも人気のようで、著名な俳優らに遭遇することもあるようだ。

この辺りにはゴルフ場も多い。これには、昔から犬猿の仲とされるフランスとイギリスの、何百年にも及ぶ諍いの現場となったガスコーニュ湾岸に達したイギリスの遺産であるという、パラドックスな由来もある。イギリス人によって1888年に開設されたヨーロッパ

で2番目に古いブリティッシュ・ゴルフクラブ「ル・ファール」など、ビアリッツから12キロ圏内に12ものゴルフ場があり、ゴルフファーストで憧れの地となっている。

また、時に強い風と荒波で厳しい表情を見せる大西洋岸のこの地は、フランスサーフィン発祥の地でもある。良い波を求めて世界中からやってくるプロ級のサーファーから、数あるサーフィンスクールでレッスンを受ける小さな子どもたちの姿など、さまざまなスタイルの人々が同じ海岸を共有している風景が良い。

そして海を背にビレネーへ足を向ければ、エコツーリズムが整ったキャンプ施設もごまんとある緑豊かなキャンパーの聖地、山サイドに迎えられるのだ。

ノブールな雰囲気、漂うバスケットで優雅な休息

ヨーロッパ外交における緊迫地帯であったフレンチ・バスケットがヨーロッパ屈指の高級リゾート地の地位を確立したのは、捕鯨を生業としていた港街ビアリッツの海岸が皇后の保養地に選ばれてから。さかのぼること1854年、最愛の妻ウジェニー・ド・モンティジョへの愛の証として、皇帝ナポレオン3世は医者への勧めにより、大西洋を見下ろすバスケットのビアリッツに「ラ・ヴィラ・ウジェニー」を建設する。

ちなみに、一昔前の日本ではフランス人というとベレー帽にフランスパンというイメージがあったが、このベレー帽の発祥の地は、実はバスケット地方。ベレー帽をフランス、ひいては世界に流行らせたのはこの地を訪れたナポレオン3世だったという。

皇后の要望によりビザンチン様式の礼拝堂も建設され、小さな港街は皇后の宮殿を中心に少しずつ洗練された街へと進化していったのである。



こうして、ヨーロッパの王侯貴族が後を追うようにやってきたビアリッツを中心に、フレンチ・バスケットの海サイドはヨーロッパの上流階級の間でフランスの格式高い高級保養地として一躍憧れの地になった。この離宮は後に皇帝夫妻の夏の別荘となり、その後イギリス王室のビクトリア女王やエドワード7世、スペイン王室の面々、ヨーロッパ中の王侯貴族もしばしば滞在するようになる。後に五つ星の高級ホテル「オテル・デュ・パレ」に生まれ変わり、今日では世界に名を馳せるビアリッツに華を添え続けている。ゼいたくなくゴルフコース、シャトーホテル・レストラン、高級スパが点在しビジネス観光も盛んで、この規模の地方都市にしてはかなり充実したブランド店やセレクトショップが並び、大西洋を望むアールデコ様式のカジノも品格が漂う。

見どころ盛りだくさんの山サイド探訪

海から内陸へと向かい、しつとりとした空気に満ちたバスケット・ビレネーの麓、羊の群れのいるのどかな若緑色の丘陵を縫ってフレンチ・バスケット山サイドの小さな村や街を探索すると、心も身体も癒される。サンジャック「ドウ」コンポステラの巡礼街道としてよく知られたこの辺りは、一年中訪れる人々が絶えない。国境を越える前の最後のフランスの通過点として多くの巡礼者を迎えてきたサンジャン「ピエ」ドウ「ポール」は、スペインまで10分ほどのところにある辺境の小さな街であるが、中世の

4 五つ星の高級ホテル、オテル・デュ・パレは、かつて皇帝ナポレオンが皇后のために建てたラ・ヴィラ・ウジェニーを利用したもの 5 唐辛子祭りで有名なエスプレット 6 本日のオススメ魚料理。バイヨンヌの市場の近くにはおいしいものが多い 7 劇作家エドモンド・ロスタンの夢の家、アルナガ邸 8 ソール地区の祭り、マスカレード・ソーレン 9 バスクの特産物の一つ、エスパドリユ 10 エコツーリズムも盛んなバスクの緑の中でキャンプ 写真：4 © Office de Tourisme Pays Basque、5 © Hôtel du Palais part of the Unbound Collection by Hyatt、6・9 © 兒玉ゆきこ、7 © Mathieu Mengaillou - Komcebo、8 © photo: CarolePhotographe.com、10 © Colline Bergerie



お祭り好きで陽気なバスクに触れる

面影が残る街並みとおもてなしの文化が印象的な、旅の途中に足を止めたくなる場所である。祭りの多いバスク地方の中でも一風変わった唐辛子祭りや知られるエスプレットには、周囲で盛んなアグリツーリズムのアンテナショップもあり、バスク地方の特産品である羊乳チーズ「オッソー・イラティ」やサラミ、ワインからチョコレートまで美食が楽しめる。

バイヨンヌの南に位置する、歴史ある湯治の街カンボレ＝バン鉱泉の周辺には、戯曲『シラノ・ド・ベルジュラック』の作者エドモンド・ロスタンが建てた夢の家「アルナガ邸」もある。噴水や水の鏡がある、日の出を楽しむためのフランス式庭園と、夕暮れを楽しむ15ヘクタールにも及ぶ広大な幾何学的英国式庭園に囲まれたこの豪邸は、一風変わったミュージアムとして知られる。

フレンチ・バスクへ行ったら体験してみたいのがバスクの祭り。夏季は、週末ともなるとどこへ行っても祭りに遭遇するほどだ。中でも、スペインによりアメリカから持ち込まれたカカオがフランスに初めて上陸して以降、貿易港として栄え続けたバイヨンヌで行われるフランス最大の祭りの一つ「フェリア」が有名。8月の第1水曜日から5日間にわたって開催され、毎年大勢の人が赤と白のドレスコードを守って参加する。牛追いやバスクの伝統舞踊が披露される他、コンサート、パレード、花火大会などが行われ、スペイン、パンプローナの牛追い祭に次ぐ規模だ。

この夏休みは、フランスの歴史と民俗を知り、祭りを通して熱いフレンチ・バスクの人々の心にも触れる、1粒で何度もおいしい旅をお勧めしたい。（兒玉ゆきこ）

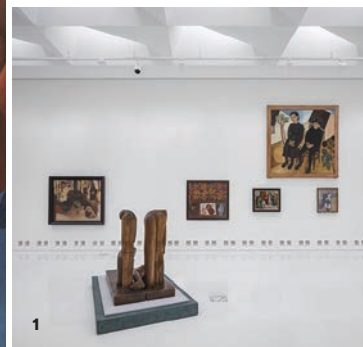
- フレンチ・バスク観光局
www.en-pays-basque.fr
- メゾン・アダム
www.maisonadam.fr





Belgium

1 近代絵画の部「フォルム」 2 1450 年頃の作品
とは思えないジャン・フーケの『ムランの聖母子』
3 モダンな内装と座り心地の良いソファで快適に
過ごせるマドンナカフェ 4 独特な画風のジャン・
ブリュッセルマンによる『春』 写真：1 © Karin
Borghouts Collection KMSKA、2 © Hugo Maertens,
Collection KMSKA、3 © Karin Borghouts, Collection
KMSKA、4 © Collection KMSKA



INFORMATION

アントワープ王立美術館

KMSKA (Koninklijk Museum van de Schone Kunsten)

Leopold de Waelplaats 1, 2000 Antwerp

+32 3 224 73 00

<https://kmska.be>

時間：月～水・金・12月24・31日10:00～17:00、

木10:00～22:00、土・日・祝・休校日10:00～18:00

休：12月25日・1月1日

料金：大人20€、26歳以下10€、18歳以下無料

[ベルギー・アントワープ]

10年にわたる修復・拡張工事を経た

アントワープ王立美術館再開館

「アントワープ王立美術館」が、10年間に及ぶ修復・拡張工事を終え、2022年9月に再開館した。19世紀の歴史ある外観はそのままだが、館内すべてを改装した。主な変化は、美術館の中央にあった中庭を近代的な美術館として生まれ変わらせたことだ。これにより、展示スペースが40%も増えた。

また、コレクションの展示方法も刷新された。例えばファン・エイクやフーケ、メモリンク、ルーベンスなど美術史における巨匠たちの作品は、これまでのような時代ごとではなく、「天国」「聖母」「風景」「静物」といったように、テーマごとに展示されることとなった。

他にも、アンソールの膨大なコレクションを筆頭に、マグリットなどの1880年以降の作品が、白を基調とする明るい内装の新美術館に収められている。展示は「色」「光」「形」の3つのテーマに分かれており、20世紀末までの現代絵画や彫刻、オブジェなどと並んで、古典美術の作品も飾られている。古典と近代の2つの世界が並ぶことで、互いのメッセージが強化され、つながりが生まれたりするので、意外な驚きと感動が得られるだろう。

鑑賞後は余韻に浸りながら、モダンでスタイリッシュなマドンナカフェで一息入れよう。夜はレストランになるので、ディナーもプランに入れてゆつくりできるのも嬉しい。(宮崎 真紀)

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

[ドイツ ● フライブルク]

歴史的建造物の中で地元ワインを味わう

ワイン文化の発信地アルテ・ヴァッヘ

INFORMATION

アルテ・ヴァッヘ
Alte Wache

Münsterplatz 38, D-79098 Freiburg
+49 0761 20287-0

www.alte-wache.com

時間：月～土 10:00 – 19:00

休：日

ドイツ南部のフライブルクは、国内で最も日照時間の長い温暖な街。周辺にはバーデン地方の良質なワイン生産地が多数ある。この地方のワインについて知りたいなら、ワイン専門店「アルテ・ヴァッヘ」へ行ってみよう。ミュンスター広場でひととき目立つ大聖堂の東側にあるものの、意外と見逃してしまいそうな素朴な建物だが、市民の憩いの場として愛されている人気スポットだ。

1階では約80種類のバーデン産ワインが販売されており、2階ではワインの展示の他、定期的にガイド付きのテイスティングが開催される。大聖堂や広場を一望できるテラスもあり、旧市街観光やショッピングの後にワインを飲みながら一休みするのに最適だ。同店は1997年、ワイン生産者共同組合やワイナリー、フライブルク市によって創立され、カイザーシュトゥール、ブライスガウなど約30のワイン生産者と世界中のワイン愛好家をつなぐバーデンワイン文化の発信地として、街のランドマークの一つとなった。

(シユピッツナーゲル典子)

Germany

1 アルテ・ヴァッヘの外観 2 2階で催されるフィンガーフードを食べながらのワインテイスティングは大人気 3 クリーミーでさわやかな口当たりの「カルテソフィー」は、暑い季節に欠かせないフロゼン・ワイン 4 1階のワイン売り場 写真：© norikospitznagel



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通運の「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、未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。

ドイツに
お住まいの方
対象

オンライン 引越説明会のお知らせ

開催日 2023年6月14日(水) 午前10時～11時終了予定

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 右にあるQRコードよりお申込みください。



お申込み窓口(共通) **NIPPON EXPRESS ドイツ Q** で検索ください。 <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。**

[スペイン ● サンルーカル・デ・バラメダ]

海岸線を駆け抜ける

スペイン最古のビーチ競馬

INFORMATION

カレラス・デ・カバジョス
Carreras de Caballos

(観光局) Av. Calzada Duquesa Isabel, 8, s/n, 11540 Sanlúcar de Barrameda, Cádiz
+34 956 36 61 10

<https://carrerassanlucar.es>

期間：2023年8月10～12日・25～27日

料金：無料

スペイン南西部のアンダルシアにあるサンルーカル・デ・バラメダでは、毎年8月になると砂浜を駆け抜けるビーチ競馬「カレラス・デ・カバジョス」が催される。今年で178年目を迎える、スペインで最も歴史がある競馬の一つだ。

6日間で約85頭の馬が参加し、約25レースが開催される。レースは干潮時に合わせて18時半頃に始まり、21時半まで続く。干潮時は馬の走るレーンが確保できる上、アンダルシアの灼熱の暑さも避けられる。長い海岸線を馬が駆け抜ける光景は美しく、毎年3万人以上がレース観戦を楽しむ。

ビーチ競馬の起源は、ギリシャ神話の神が休憩に訪れた海岸で山車につながれた馬を解放したという神話に由来するという説もあれば、収穫した魚をいち早く市場に運びたい漁師たちが運搬に用いていた馬を競わせ始めたとする説もある。ただ確かなのは、古代からこの地域では夏の日没時に人々がビーチに集い、乗馬とシーフード料理を楽しむ習慣があったということだ。

19世紀後半、貴族が海水浴を目的に訪れるようになったことを契機に1845年に正式に開催され、今ではアンダルシアの夏を代表する行事となっている。馬券は1口50セント（約70円）からで、当日ビーチで購入できる。観客はレース直前まで海水浴を楽しみ、水着姿で声援を送る。

Spain

1 競馬の背景にボートが浮かぶのも海岸コースならではの風景 2 プロ騎手向けとアマチュア騎手向けレースがある 写真：© Turismo Sanlúcar



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.

Italy

1 ブースごとに業務を行うスタイリッシュなレセプション
2 ルーフトップバーからはローマの景色が見渡せる 3 「リビングルーム」と呼ばれるギャラリーのようなロビー 4 ホテルは5階建てで部屋数は162室。写真の部屋は「クールコーナー・ルーム」 写真：© W Rome



INFORMATION

ダブリュー・ローマ

W Rome

Via Liguria 26/36, 00187, Roma

+39 06 894121

www.marriott.com/en-us/hotels/romwv-w-rome

[イタリア・ローマ]

古都ローマとのコントラストが楽しめるホテル

ダブリュー・ローマ

マリOTT・インターナショナルが展開するラグジュアリーホテルグループ「ダブリュー・ホテル」。デザイナーズホテルの先駆けとして、世界中の旅行者から好評を博している。イタリア国内では初めて、2021年末にオープンしたのが「ダブリュー・ローマ」だ。

高級ホテルが立ち並ぶヴェネト通りの近くに位置する当ホテルは、他のダブリュー・ホテルと違い、2つの歴史的建造物を改装しているため、コンテンポラリーな雰囲気の内観とのコントラストが印象的。スタイリッシュなインテリアにローマの荘厳なイメージやイタリアらしい温かさがミックスされ、独特な雰囲気を出している。

ミシュランで二つ星を獲得したシチリア「ドゥオモ」のシェフ、チツチョ・スルターノ氏が監修するレストラン「ジヤノ」も話題。ここでは、シェフが得意とするシチリアンフュージョン料理が味わえる。また、パステイッチェリア「ズツケロ・ペル・ファブリツィオ・フィオリニ」ではスイーツやコーヒーを楽しむことができ、お土産にも最適な菓子類も販売されている。他にもローマの景色を楽しめるルーフトップバーや、中庭のガーデンバーも人気だ。

歴史遺産にあふれる古都ローマだからこそ、モダンなホテルでグルメやナイトライフも楽しめば、さらに充実したローマ滞在になるだろう。(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



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

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

[ポーランド ● ポズナン]

「頭脳への挑戦」を受けて立とう！ エニグマ暗号センター

INFORMATION

エニグマ暗号センター

Centrum Szyfrów Enigma

ul. Św. Marcin 78, 61-809 Poznań

+48 61 888 45 12

<https://csenigma.pl>

時間：火～金9:00 - 17:00、土・日10:00 - 18:00

休：月・一部の祝祭日（ウェブサイトで要確認）

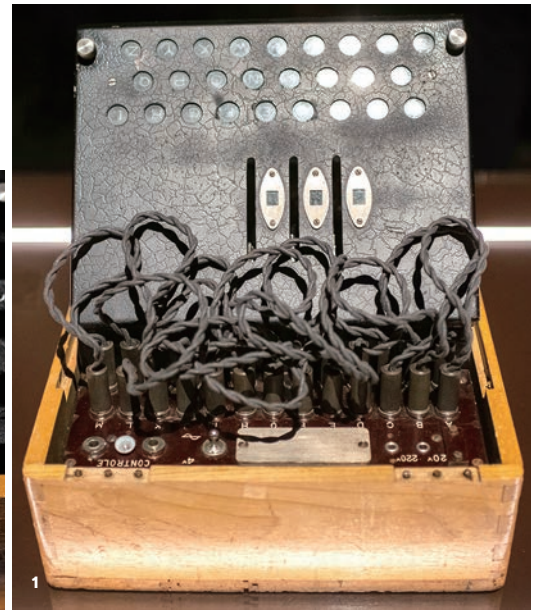
料金：20 zł

第二次世界大戦中、ドイツ軍によって使われていた暗号機「エニグマ」。運用が開始されたのは1926年だったが、1932年、いち早く解読に成功したのがポーランドの数学者レイエフスキ、ジガルスキ、ルジツキの3人だった。その功績を後世へ伝えるべく、彼らが学んだ旧ポズナン大学校舎を利用して開館したのが「エニグマ暗号センター」である。「真の歴史。頭脳への挑戦」を合言葉に、エニグマ解読や暗号、数学、情報科学の歴史を紹介するだけでなく、未来の数学者を育成すべく、さまざまなワークショップも随時開催されている。

入口で受け取る音声ガイド（英語あり）が、展示を丁寧に案内してくれる。館内ではマルチメディアを駆使して暗号学の歴史を分かりやすく解説。当時の暗号学勉強法について説明しながら、エニグマ解読の秘密を解き明かしていく。解読に役買った暗号解読機「ボンバ」、コードシート「ジガルスキ・シート」、サイクロメーターの他、レイエフスキらに関する写真や書簡といった資料やドイツ海軍の手帳、無線通信機なども展示。シーザー暗号を使って実際に暗号を作成・解読できるコーナーもあり、大人も子どもも楽しめる内容となっている。デジタル資料も含めて蔵書が豊富な図書室も。この夏、家族で、友人同士で、暗号の謎解きに挑戦してみては。（スプリスガルト 友美）

Poland

1 暗号機に設置されたプラグボード（キーボードと1番目の暗号化機「スクランブラー」との間をつなぐ配線） 2 展示の主役、暗号機エニグマのレプリカ 3 センター前に置かれたオブジェも暗号仕様 写真：© Centrum Szyfrów Enigma



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



Vassaltis Assyrtiko Santorini

ヴァサルティス・アシルティコ・サントリーニ（白）



ギリシャ本土から南東約 200 キロのエーゲ海に浮かぶサントリーニ島。その土壌は紀元前 17 世紀に起こった大噴火により火山灰や軽石に覆われ、砂岩やマンガン、鉄などの堆積物が混じる火山性。有機物も少なく、フィロキセラの影響を受けなかったため自根のブドウ樹が生き残っており、多くは樹齢 70 年、古いものでは 250 年にもなります。

強い日差しや雨のない夏、強風に耐えるため、ブドウ樹は枝をとくろのように巻き、地を這わせる「クルーラ」と呼ばれる籠状に仕立てられます。収穫量は多くありませんが、非常に凝縮度の高い実を付けます。

アシルティコは、島の土着である白ワイン用ブドウ品種（国全体の生産量の 70%、島全体では 75%）。柑橘系の香りと非常に高い酸味や苦味、土壌由来のミネラル感に、地中海の中でも特に塩分濃度の高いエーゲ海の潮風が染み付

き、その塩味を思わせる風味も加わったワインとなります。

今回ご紹介するのは、2016 年に北東部のヴルヴロス村に設立された、島で最も新しいワイナリーの一つ。オーナーのヤニ・ヴァランブース氏は、2010 年に英国金融界でのキャリアを捨て、父から受け継いだブドウ畑を最新式のワイナリーとしてよみがえらせるため、島へ戻りました。2 人の才能ある醸造家と共に、伝統的なワイン造りを最先端の技術でサポートし、島の風土を最高な形で表現すべく、日々情熱を注いでいます。

色は少し緑がかった麦わらで、ハリのある強い日差しのような煌めきも垣間見えます。グレープフルーツやレモンの皮、スイカズラやジャスミンの爽やかな香り。白胡椒。灯油のミネラルに、少しラノリン*も感じ、それらのバックグラウンドには潮の香りも漂います。柑橘系果実を丸ごとかじったような鮮烈な酸味と、それに負けないくらいの強烈な塩味に、アルコールの猛烈なパワーが重なり合っていく様は、さながらうねるほどの高波やほとばしるほどのマグマが形成されていくかのよう。そして、その光景を足元に綱渡りをするように、緊張感が増していきます。芯の強いストラクチャーがバランス棒となり支えてくれる中、歩を進めていくたびに、たどり着く先に広がる世界を想像しては、はやる気持ちを抑えきれません。

ボリュームと複雑性、圧倒的な生命力にあふれた 2021 年もの（30€）は、現時点でも充分楽しめますが、5 年ほど経って全ての要素がきれいに溶け込んだ姿も見てみたいとなります。

（鈴木 かつみ）



【生産地】

ギリシャ・サントリーニ島

【ブドウの品種】

アシルティコ 100%

【ワインひとくちメモ】

フィロキセラ（葡萄根油虫）は 19 世紀後半に世界中で繁殖した、米国東海岸原産の、ブドウの木に寄生し木全体を腐らせる害虫。自根での栽培の方が香りも味わいも良くなりますが、現在は多くの場合、根の部分にフィロキセラ耐性の強い米系のブドウの台木を用い、地上の部分に別品種を穂木として接ぎ木して栽培しています。

*ラノリン：羊毛に付くワールグリース（油脂）を精製したもの。羊毛脂。

オンライン夏期講習会開講!

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(月)～7月28日(金) 小2～小3、小6・中3受験

II期 7月30日(日)～8月3日(木) 小6・中3受験

III期 8月5日(土)～8月8日(木) 小4～中3

IV期 8月21日(月)～8月24日(木) 小1～中3、高校生

*定員になり次第、締め切らせていただきます。

JOBAロンドン校の
生徒と一緒に
学びませんか?

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.48

水と水分補給

呼吸や睡眠と同様に、水分の摂取も生命維持に欠かせません。

飲料水のクオリティにはかなりの開きがあるため、
できるだけクリーンなものを選ぶようにするのが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

水の不思議

周知のとおり、水は常温では液体、高温では蒸気となって気体化し、摂氏0度以下では固体化し氷となります。気体化した水分が雲となり、雨になって水に戻ります。もちろん気温が低いと凍り、雪になった際には六角形をベースにした美しい結晶が見られます。

水道水と違い、山の湧水は自然のフィルターである地層を通過し、時間をかけて濾過されます。基本的にはクリーンであるとともに無機質（ミネラル）が豊富なため「ミネラルウォーター」として販売されているものです。採取される場所によって無機質の割合は異なり、多いほどアルカリ性は高くなります。

必要な量とタイミング

一般的に勧められている1日の水分摂取量は1.5～2リットルで、カフェイン・フリーのハーブティーなども摂取量に含めてよいとされています。消化に必要な唾液や胃酸を薄めてしまうため、主な水分は食間に摂取し、食事時の飲み物は最低限にするのが理想的です。酸素と同様に適量であることが重要で、足りないと脱水状態になりますが、過剰に摂取すると尿となって出ていくため、その際に電解物質を失い過ぎて不調をきたすこともあります。



クリーンな水を

特に飲料水には、汚染されていないクリーンな水の使用が理想的です。かつては山の湧水が一番と言われていましたが、それも徐々に怪しくなってきました。一般的に、水道水は飲料水として安全だとされているものの、殺菌目的の薬品をはじめ、浄化の際に取り除けないホルモン剤など各種の処方箋薬の成分や重金属類なども検出されているため、飲料水として用いるならウォーター・フィルターを使用するのが理想的です。ただし、フィルターによっては、ある程度の重金属類を濾過しても最終的には水中のアルミニウム値を上げてしまうものや、無機質も含めて全てを濾過してしまうものもあるので、ある程度の下調べが必要です。まずはどのようなタイプがあるのか、そして何がどの程度濾過されるのかなどを把握してから、自分に合うものを選ぶのがお勧めです。

ペットボトルの場合、プラスチック素材のBPAが水に溶け込んで環境ホルモンとしても働くため、汚染された水辺に住む魚やカエルなどの中性化も問題視されています。自分自身の健康だけでなく環境にも気遣うなら、ガラス瓶入りを選ぶことが望まれます。

新鮮で安全な野菜や果物の水分が最も良質だという見解もあるので、暑い日にはキュウリやスイカなどで追加補給するのもよいでしょう。

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

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。

【立教英国学院単独学校説明会】＊詳細につきましては本校ホームページをご覧ください

7月16日(日) 14:00～16:00 (東京) 立教大学 太刀川記念館
7月23日(日) 10:00～12:00 (名古屋) 名古屋プライムセントラルタワー 13階
7月23日(日) 15:00～17:00 (大阪) 梅田センタービル J+K 会議室

- 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。



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



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！



Razor Clam

【マテ貝】

ナイフのような形をしたマテ貝は、アサリ同様に潮干狩りで捕れる貝の一つ。干潮時の大きく広がった砂浜で、垂直に飛び出したマテ貝をつかんで素早くスツと引き抜く。九州地方で捕れるアゲマキガイの仲間で、淡白だが上品な旨みがあり弾力のある食感が魅力だ。

全長は10～12センチ程度で、殻の厚みは約1.6センチ。光沢のある黄白色や濃い茶色をしており、細い成長線が入っているのが特徴。

【下準備】 まずは砂抜きをするために水洗いする。貝をボウルかバットに入れ、塩水を注ぎ込んで1晩置く。塩分濃度は海水と同程度の3%を目安に、水200mlに対して塩は6グラム（小さじ1杯強）用意する。

【調理法】 砂抜き後のマテ貝は焼いたり蒸したり、さまざまな調理法で味わえる。バターと白ワインでワイン蒸しにしてもいいし、しょう油と酒と薄切り生姜で和風の酒蒸しにするのもいい。素早く蒸したものを酢味噌で和え、小鉢にしても喜ばれる



だろう。余ったら殻を除いて汁と身で炊き込みご飯にするのも乙だ。南欧ではフライパン、鉄板、プランチャなどで火を通し、刻んだパセリとニンニクのソース「ベルシヤード」と合わせるのが定番。あるいは、それを汁ごとパスタに絡めていただくと、磯の香りが口いっぱいに広がる。ただし、火を入れ過ぎると硬くなるので要注意。貝が開いたらすぐに火を止めよう。（魚住 桜子）

各言語での名称

イタリア語	cannolicchio
オランダ語	zwaardschedes
スペイン語	navaja
チェコ語	břítva škeble
トルコ語	jiletli deniz tarağı
ドイツ語	messermuschel
ハンガリー語	borotvakagyló
フランス語	couteau
ポーランド語	mięczak brzytwowy
ポルトガル語	longueirão

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



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
- 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)
マドリード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