

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

8

vol. 205
August 2023

「琥珀の道」が通るクウォツコで
中世の息吹を感じる旅（ポーランド）

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 9:00～17:00



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

「琥珀の道」が通るクウォツコで
中世の息吹を感じる旅 〈ポーランド〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

- チェコ ● ブルノ 「気球飛行&クラシックカー乗車体験」
 ドイツ ● ブレーマーハーフェン 「体験型の『ドイツ移民博物館』」
 イタリア ● バヴィア 「バヴィア修道院」
 オランダ ● ロッテルダム 「大型客船ホテル『SS ロッテルダム』」
 スペイン ● アルヘメシ 「ラ・サルーの聖母祭り」

13 Wine

今月の1本

ハウス・オブ・アラス・ブラン・ド・ブラン NV (発泡酒)

14 Healthy Life

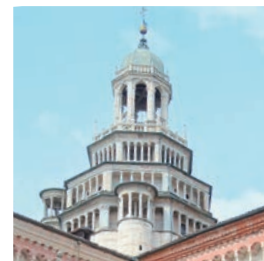
なるほど！ヘルシーライフ

旬の食材で健康維持を

15 What is this?

これって何ですか？

ロマネスコ



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。



Kłodzko

 Poland

「琥珀の道」が通るクウォツコで 中世の息吹を感じる旅

北ヨーロッパで採取された琥珀を地中海へと運ぶ通過地点として栄えたクウォツコ。盆地に位置するこの地の周辺にはさまざまなレベルの登山コースが整備されており、アウトドアを楽しむ人々に人気だ。しかし、山々に守られているこの街に、素晴らしい芸術品が多数保存されていることはあまり知られていない。こぢんまりとしていながらも見どころ満載のクウォツコで、心身ともにリラックスして過ごす休暇はいかがだろう。





1 街の中心に立つ芸術作品のような市庁舎には図書館とレストランも入っている 2 路地の風景 3 2011年に復元された、罪人のさらし台 4 市庁舎の裏側には縁に囲まれたマリアの奉納柱が。夏は日陰になり気持ちよい 写真：1・2・4 © ソルネク流由樹、3 © pxfuel.com



琥珀の道の通過点、クウォツコ

ポーランドとチェコの狭間にあるスデーティ山地近くに位置する街クウォツコ。あまり知られてはいないが、かつては北の海で採取された、装飾品として需要の高かった琥珀を南へと運ぶ「琥珀の道」の通過地点だったため、貿易と防衛の中心地として栄えた場所だ。

クウォツコに関する現存する最古の記録は、11世紀後半から12世紀にかけて活躍したブラハの聖職者でありチェコ初の年代記作家といわれるボスマスの著書『ボヘミア紀行』に登場する。この土地の主権を巡ってポーランドとチェコの間で小競り合いがあり、結果的にチェコの手に移ったが、その後16世紀にはハプスブルグ家の支配下に入った。今ではポーランドの片隅にひっそりと佇む美しい街として愛されている。

街の中心にある市庁舎は、建物そのものが芸術作品だ。外壁は装飾豊かな石造りで、専門家が、複数の様式が混在しているそうだが、素人目には細かいことはわからずとも、ただただ

その美しさに魅入られる。増改築を繰り返して現在の形になったのは19世紀の終わり頃だそうだが、中には中世の姿をそのまま残している箇所もある。それは時計塔の部分で、16世紀に時計盤がはめられてから現在までクウォツコの街を見下ろし、時を刻んできた年代物だ。

市庁舎の裏側にはクウォツコの聖母マリアの奉納柱もあり、1676年の疫病と火災から街が救われたことへの謝意を表しているのだという。

さて、市庁舎の前に立ち周りを見回すと、ちよつとした広場になっていることに気付く。ここは13世紀半ばに街の中心地だった場所であり、目に付くのは井戸と高さ5メートル弱の柱だ。これは、かつてこの広場に存在したという「さらし台」のレプリカ。中世では刑の一つに、市場の一面に罪人を縛り付け「さらし者」にするというものがあつた。現在あるものは16世紀半ばに建てられたものの複製だが、今日では立派な観光スポットとなっている。

さて、このさらし台。よく見ると柱の台座には農民が袋を担いでいる像が設置されているが、この袋には大麦が入っているのだろうという説が有力である。

ビールは命の水

中世から近世にかけて、この地域では病原菌が混じる可能性の高かった水よりもビールの方が日常飲料だった。さらに、今よりアルコール度数も低く安全性がはるかに高かったため、子どもから大人まで、果ては病院の入院患者にもビールが支給されていたという。ちなみに、断食期間中でも飲むことを許可されていたそうだが、記録によれば、この時期のビール消費量は1日1人当たり平均2リットルとも。ビール好きにはたまらない話だ。

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.

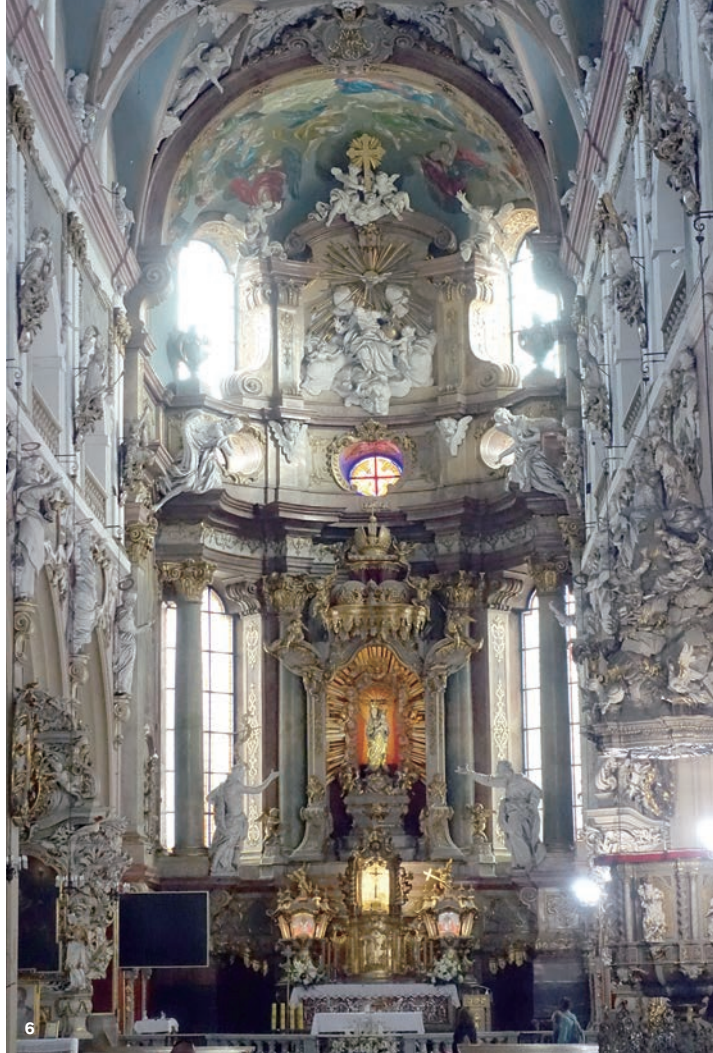
日本語でのお問い合わせは NX スペインバルセロナ支店まで
TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130



また中世には、クウォツコの大麦・白ビールはその品質の良さで近隣の街にも知れ渡っており、ビール製造はこの街に住む人々の重要な産業でもあったという。ちなみに、ビール醸造の特権は地方法によって規定されており、中世にはすでにこの街だけで約200軒がこの特権を持っていたという記録がある。

カレル橋より長い歴史を持つ石橋

こぢんまりした街を歩いていると、13世紀後半に造られたというゴシック様式の橋に行き当たる。全長は52・5メートルと、それほど長くはないが、旧市街から中心街への足掛かりとなる重要な橋だ。橋上の柱には後に施されたと考えられているバロック形式の重厚な彫刻も見られ、橋そのものが美術品といえる。長い年月の間に何度も洪水に見舞われ、そのたびに修築さ



ゴシック様式愛好者は必見の教会

中心部から石橋を渡り旧市街に入ったら、まず目指したいのが「聖母マリア被昇天教会」だ。ボヘミアが外国の教会機構から独立したことを記念して14世紀半ばに聖ヨハネ騎士団によって建設が始まり、16世紀半ばまで断続的に調度品や仕上げが続けられた教会だ。その建築スタイルは、プラハ・ゴシックを強く意識した後期ゴシックの石造聖堂だといわれている。それは外壁からも見て取れるが、そのスタイルが一層強調されている教会内部の装飾美は必見だ。

また、ここはかつて墓地の壁に囲まれていた歴史があり、そのうち黒門と呼ばれる門が今日まで残っている。門の上にも、時間の経過を感じさせながらも保存状態の良い彫刻があるのでお見逃しなく。

「クウォツコ要塞」は見どころ満載

クウォツコで絶対に見逃せない観光スポットといえば、「クウォツコ要塞」だろう。入り口

で地上の部と地下の部に分かれているが、地上の部はぜひとも見てもらいたい。もちろん、時間が許せば両方訪れることをお勧めする。

ここに防御用の城があったという最初の記述が10世紀末。当初は柵で囲まれた簡易な木造建築が数棟あるだけだったが、13〜14世紀にかけて近代化・要塞化され、この土地の支配者の住居にまでなったとされている。その後の30年戦争ではオーストリアの攻撃により破壊されたものの、征服者たちはそれを機にさらに強固な要塞にし、ナポレオンのプロイセン遠征の際には、クウォツコのあるシレジア地方の防衛において重要な役割を果たした。以後1945年の第二次世界大戦終戦まで、クウォツコ要塞は重監獄としての役割を果たしたという。ミリタリー好きにはたまらない観光スポットだ。

チケットを購入すると小冊子が手渡され、番号順に見ていくことになるのだが、非常にポイントを押さえた冊子で読み応え抜群。さらに、要塞の中の展示物数は予想外の多さだ。展示方法も、多くの実物大マネキンを用いて当時の要塞での生活をさまざまな角度から見せており、簡潔かつ豊かな説明によって大人も子どもも確実に楽しめるのがいい。要塞の中は冷えるので、上に羽織るものを持参しよう。また、とにかく歩く上に足場も良くないので、履き慣れた靴で行くことをお勧めする。

ノーベル賞作家推しの城

クウォツコに来たら、ぜひ足を延ばしてもらいたいのが「ザメック・サルニ（鹿の城）」。山脈に挟まれた岩だらけの谷間の斜面に位置し、街の中心から車で10分ほど坂道を上った所にあるのだが、大通りから見ると一見廃墟のようなので注意が必要だ。

元々は中世に騎士の砦として建てられたそ

5 この地域で最古のゴシック石橋の絵画的な風景 6 古めかしい外壁とは対照的に豪華絢爛な教会内部 7 要塞上部の外歩きには階段の上り下りがある 8 かつての農業施設のうち、未だこの姿で存在している部分 (8a / ビフォーア) と、現在はレストランとなっている部分 (8b / アフター) と、現在はレストランとなっている部分。柱には馬をつなぐ鎖跡が見える (8b / アフター) 9 雰囲気のある喫茶店。カウンターでトカルチュク氏の著書を購入してここで読むのも良い 10 敷地内から眺めるザメック・サルニ 写真: 5 ~ 7 © ソルネク流由樹、8 ~ 10 © ZamekSarny



うだが、宮殿と農場の複合施設として建て直されたというユニークな歴史がある。その後、伯爵家の手により邸宅と夏の宮殿が、そして現在は多色使いで豪華に装飾されたネポムク (ボヘミアの守護聖人) の聖ヨハネ礼拝堂が増築されている。

また、戦後は敷地内の全ての建物が崩壊寸前だったのだが、現在は一部が喫茶店やホテルとして改装され、この地域で人気の宿泊施設となっている。それだけにとどまらず、古典音楽等のコンサートが定期的に開催され、作家や文化人を招いた文化的なイベントの催しを通じて、かつてのこの城の象徴であった文化サロンの活動が行われている。

ホテルの部屋は現代的かつ古典的なエレガントさを残した品の良いインテリアで統一されており、かつては農奴が寝泊まりしていた建物だったとは想像もつかないほどの変わりようだ。また、レストランは馬小屋跡を利用したもので、壁横に飼い葉桶をそのまま残すなど、当時の建物の一部がそのまま再利用されている。レストランや喫茶店は宿泊客でなくとも利用できるもので、かつての姿に思いを馳せながらゆっくり過ごすのもいいだろう。

ザメック・サルニが国中に知れ渡ったのは、この城の近くに住むポーランドを代表するノーベル賞作家、オルガ・トカルチュク氏の功績もあるだろう。彼女もこの城で催される文化的なイベントに積極的に参加し、文化継承に貢献している。

城内の喫茶店では、この地方の民話の他、彼女の著書も購入できる上、直筆サイン入りの本も展示されている。トカルチュクのファンには、ぜひ足を運んでもらいたい。

(ソルネク流 由樹)

- スティ・ポーランド
www.staypoland.com/about_klodzko.htm
- クウォツコ要塞
<https://www.twierdza.klodzko.pl>
- ザメック・サルニ
www.zameksarny.pl



[チェコ ● ブルノ]

いつもの旅が冒険になる

気球飛行 & クラシックカー乗車体験

INFORMATION

フライングイベント Flyevent

Wurmova 6, 602 00 Brno
+420 608 832 989
www.flyevent.cz

日時：完全予約制

料金：フライング気球フライト（約 1 時間）15,600 Kč
シトロエン・レンタル（ドライバー付き、約 2 時間）3,000 Kč ~

チェコ第2の都市ブルノを
拠点に、気球の体験飛行やクラ
シックカーの乗車プランを提案
する「フライングイベント」。

トレードマークにもなっ
ている魚の形の気球は、世界に一
つのオリジナル。これは、ブル
ノにある気球制作を専門とする
会社が制作したもの。この分
野で世界ナンバー1に入る高い
技術力を誇る企業で、どんなユ
ニークな形の気球もつくること
ができる。世界中から注文を受
け付けており、過去には日本か
ら依頼されたこともある。

気球の旅は1時間程度で、ブ
ロのパイロットの操縦によるス
ムーズな離陸と着陸、安定した
フライトを楽しめる。また着陸
地点から離陸地点までは車の送
迎もあるので安心だ。

点在する城や田舎の街並み、
大草原を高度約1500メー
トルから見下ろせる。最近では
ドローンを使った撮影も手軽に
できるが、実際に気球に乗って
見る上空からの景色は忘れられ
ないものになるだろう。特に空
気が澄む秋には、モラヴィア地
方の広大な大地を遠くまで見渡
すことができる。

もう一つの目玉は、1960
〜80年代のシトロエン車に2時
間体験乗車できるプラン。クラ
シックカーファンにお勧めだ。
古き良き時代の映画の主人公に
なった気分ドライブを楽しめ
る。旅の思い出に、いつもと違
う体験をプラスしてみては？

（金子 季乃）

Czech

1 気球フェスティバルの様子 2 ユニークな魚の
形が目玉の気球 3 マニアだけでなく子どもた
ちにも大人気のクラシックカー 写真：© www.
flyevent.cz



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





1 ドイツ移民博物館の外観 2 新天地を求めて人々が集まる埠頭の様子。当時のドイツ人の主な移住先は米国、カナダ、アルゼンチン、ブラジル、オーストラリア 3 米国に到着するまで6～12週間を過ごした大変狭い船室 写真：© norikospitznagel



Germany

INFORMATION

ドイツ移民博物館

Deutsches Auswandererhaus

Columbusstraße 65, D-27568 Bremerhaven

+49 (0)471 / 90 22 0 - 0

www.dah-bremerhaven.de

時間：3～10月10:00～18:00、11月～2月10:00～17:00

休：12月24日

料金：大人20€、小人(5～16歳)10€

[ドイツ・ブレーマーハーフェン]

新大陸を夢見て旅立った移民の歴史を知る 体験型の「ドイツ移民博物館」

ドイツ北部の最も古い港街ブレーマーハーフェンは1830年以降、ヨーロッパ大陸で最大の移民港の一つとして発展し、720万人以上のヨーロッパ人が異国での新生活を夢見て船に乗り込んだ。

「ドイツ移民博物館」は、19世紀から20世紀にかけて海を渡った移民が、ブレーマーハーフェンの埠頭から米国移民局のあるエリス島を経て新天地に至るまでの感動的な旅を通して、多様な移民たちの様子を知ることができ、ユニークな構成になっている。

第1部では、新大陸でのより良い生活を求めて欧州各地から集まった移民の足跡をたどる。入場券が乗船券となっており、まず19世紀後半当時を再現した待合室で待機する。その後埠頭へ向かうと、目の前に巨大な船が現れ、まるで自分が移民になったような気分になれる。

第2部では、異国に到着した移民が人々や社会をどのように変えていくのかを体験。例えば、米国での入国審査などを追体験できる展示も圧巻だ。社会生活の場で起きる、移住を巡る対立を肌で感じることもできる。

約300年にわたるドイツ人の海外移住に関する情報コーナーでは、実際の移住者の夢や希望、悩みを、彼ら自身のレポーターや思いの品を通して伝えている。ぜひ時間の余裕を持って訪問したい。

(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、長い間で愛顧いただいていた日本通運の「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。

オンライン引越説明会のお知らせ

ドイツ・中東欧に住まいの方対象

開催日 2023年7月12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。

Italy

1 前期ルネッサンスのロンバルディア・ゴシック建築を代表するパヴィア修道院。キリスト教とヴィスコンティ家の歴史が刻まれている 2 季節ごとの花々が咲き誇る見事な小回廊の中庭 写真：©「佐武辰之佑」 Tatsunosuke Satake



INFORMATION

パヴィア修道院

Certosa Di Pavia

Via del Monumento, 4, 27012 Certosa di Pavia PV

www.certosadipavia.it

時間：11～2月9:00～11:30・14:30～16:30

3・10月9:00～11:30・14:30～17:00

4・9月9:00～11:30・14:30～17:30

5～8月9:00～11:30・14:30～18:00

休：月（祝日を除く）

料金：無料

【イタリア ● パヴィア】

修道士が案内してくれる世界5大修道院の一つ

パヴィア修道院

ミラノ南部の郊外には、イタリア一長いポー川が流れ、豊かな水源に恵まれた田園地帯が広がっている。パヴィア市の北約8キロに位置するこの田園地帯に、自然に囲まれた「パヴィア修道院」がある。俗世間から孤立した島のようなこの修道院は、建造物としての芸術的美しさ、歴史的価値、そして厳格な戒律を守り続ける修道士たちによって、世界5大修道院の一つとして知られる。

中世にミラノを統治していたヴィスコンティ家とスフォルツェスコ家の菩提院として建築が始まったのは1396年。修道士たちによる手直しが続けられ、最終的に完成したのは18世紀になってから。当時有名な画家が描いたとされる有名なフレスコ画に囲まれた修道院内の教会には、建設を命じた当時の王ジャン・ガレアツォ・ヴィスコンティが祭られている。

パヴィア修道院に暮らす修道士たちは、現在も自給自足の生活を送り、偉大なる「沈黙と静寂」を基にした戒律を守りながら、神々へと回帰する静かな生活を送っている。修道院は、大きく教会部分と修道士たちが暮らす僧房に分かれており、教会の入り口と内部は自由に見学できるが、祭壇と僧房につながる回廊、僧房を見学するには修道士の付き添いが必要。出口付近にはお店があり、修道士たちが作った食料品や雑貨を購入することができる。（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

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

[オランダ ● ロッテルダム]

レトロな時代の船旅に思いを馳せる

大型客船ホテル「SS ロッテルダム」

INFORMATION

SS ロッテルダム
SS Rotterdam

3e Katendrechtsehoofd 25, 3072 AM Rotterdam
+31(0)10 297 30 90
www.ssrotterdam.com

同船は、最初の所有主だった
ホランド・アメリカ・ライン社
の旧本社（現ホテル・ニューヨ
ーク）や、おしゃれな飲食施設
などが増えてきたウォーターフ
ロントから徒歩圏内に停泊して
いるため、周辺を散策するの
も楽しい。晴れの日ならぜひ、船
尾デッキに出て、世界有数の貿
易港に沈んでいく真っ赤な夕日
を眺めてみることを、お勧めし
たい。

（東風 伊吹）

ヨーロッパの海の玄関ロッテ
ルダムの近代的なスカイライン
を背にして浮かぶ、船上ホテル
「SS ロッテルダム」。オランダ
王女を乗せてニューヨークに向
かった1959年の処女航海か
ら2000年の引退まで、全長
228メートルの雄姿で大海原
を巡った主力客船だった。20世
紀中期のアイコニックなデザイ
ンが残された同船は、2013
年に停泊型ホテルとして生まれ
変わり、現在ではロッテルダム
の顔の一つとして愛されている。
同船での滞在を満喫するに
は、まず船の見学ツアーに参加
するのがベストだろう。オー
ディオガイドを通して同船の歴
史を振り返りながら、かつて使
用されていた上部デッキや操縦
室、機関室などを自分のペース
でゆっくり見て回ることができる。
また、イベント時以外はガ
イドが案内してくれる特別室で
は、客船ならではの工夫が施さ
れた家具や装飾を見ることがで
き、特にレトロ好きにはたまら
ないだろう。

同船での滞在を満喫するに
は、まず船の見学ツアーに参加
するのがベストだろう。オー
ディオガイドを通して同船の歴
史を振り返りながら、かつて使
用されていた上部デッキや操縦
室、機関室などを自分のペース
でゆっくり見て回ることができる。
また、イベント時以外はガ
イドが案内してくれる特別室で
は、客船ならではの工夫が施さ
れた家具や装飾を見ることがで
き、特にレトロ好きにはたまら
ないだろう。

The Netherlands



1 レストランやワインバーも完備されている 2 20
世紀中期のデザインが多く残るキャビン 3 閑静な
埠頭エリアに停泊するSS ロッテルダム 写真：©
SS Rotterdam, Westcord Hotels



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 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

[スペイン ● アルヘメシ]

13 世紀から続く宗教行列と人間の塔が見もの ラ・サルーの聖母祭り

INFORMATION

ラ・サルーの聖母祭り

Fiestas de la Mare de déu de la Salut
(観光局) Plaça Major 3, 46680, Algemesí, Valencia
+34 96 201 90 00
www.algemesi.es

期間：毎年 8 月 29 日～9 月 8 日
料金：入場無料

スペイン東部に位置するバレシニア州アルヘメシ市では、毎年 8 月末から市の守護聖人で健康を司る聖母を称讃して「ラ・サルーの聖母祭り」が開催される。代々引き継がれてきた伝統や文化が結集する祭りで、伝統舞踊や民族音楽、宗教劇などが市内の至る所で披露され、市自体が「生きた」博物館になる。

祭りの見所は 9 月 7 日と 8 日に行われるパレード。聖母像を担いだ宗教行列が地域の音楽隊の演奏に合わせて民族舞踊を踊りながら街中を練り歩く。行列には民族衣装で着飾った 1400 人以上の市民が参加。パレードの終着地である教会前広場に到着すると、合唱団やオーケストラの演奏する民族音楽に合わせて宗教的な踊りが披露される。踊りの最後に小さな人間の塔「ムイシエランガ」が立つと、市民の一体感は最高潮に達し、熱狂もマックスに！ムイシエランガはこの地に古くから伝わる舞踏と組み体操を合わせたもので、踊りながら組み体操のような「やぐら」を作ったのが始まり。カタルーニャ州の「人間の塔」の原型となったことでも知られる。

衣装や装飾品は市民による手作り、披露される踊りや音楽は世代から世代へと継承されてきた。起源を 1247 年までさかのぼるこの祭りは、地域の伝統を誇りに思う市民によって受け継がれ、守られている。

(大田 朋子)

Spain

1 宗教的な踊りの最後に人間の塔が立つ 2 若い男性による伝統舞踊、トルネハントス
写真：© Victor San Germán, © Julio Blasco (Museu Valencià de la Festa)



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.

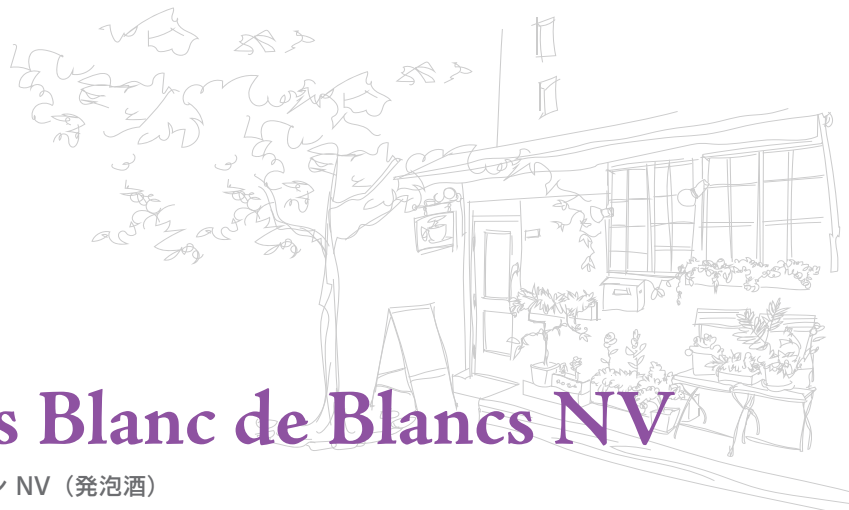


今月の1本



House of Arras Blanc de Blancs NV

ハウス・オブ・アラス・ブラン・ド・ブラン NV (発泡酒)



オーストラリアのタスマニア州は、本土の南東約 240 キロに位置する島。南極海からの強風が西海岸に多くの雨をもたらすため、ブドウ栽培は北部、南東部、東海岸に集中しています。土壌は堆積岩由来の水はけの良い砂質や粘土質。ここで生産される 2 大ブドウ品種はピノ・ノワール（生産量全体の約 41%）とシャルドネ（同 18%）です。気候変動の影響で、冷涼な気候（クール・クライメット）の産地で造る繊細なワインを求める傾向が世界中で高まる昨今、オーストラリア国内で最も冷涼な海洋性気候の地であるタスマニアが注目されています（国全体の生産量はわずか 1% 未満）。中でもスパークリングワイン（州全体の生産量の約 35%）は、シャンパーニュの対抗馬になる品質と高評を得ている存在です。

今回ご紹介するハウス・オブ・アラスは、1995 年、

メルボルンを拠点に国際的ワインビジネスを展開するアコレード・ワインズ社が、世界品質のタスマニア産スパークリングワインを造るために設立したブランド。州北部のバイパース・リヴァーにセラードア（ワイナリーに併設された試飲直売所）があります。州各地のさまざまな畑から収穫されるブドウを使用することでブレンドの選択肢が広がり、ワインの味わいも複雑性が増します。このブランドを一から創り上げた、オーストラリアのスパークリング・キングと呼ばれる醸造家エド・カー氏を筆頭に、エネルギーなチームが一丸となり日々ワイナリーを奔走。細部までこだわった、美しく誇り高いワインを造り出しています。

色合いは、少し青みがかった淡い麦わら。銀色のビーズのような泡が、絶え間なく生まれていきます。ホイップクリームをたっぷり乗せたウエハースの上に瑞々しいレモンの皮を思う存分すりおろし、満開のジャスミン、カモミールに白スパイス、程よい塩味などの風味が幾重にも折り重なっていきます。ふんわりした泡は口の中で溶け、コクのある溶かしバターとなつてとろけていきます。そしてふくよかで弾みのあるテクスチャーが、空に浮かぶ雲まで連れて行ってくれ、そのまま風の赴くままに流されながら、いつしか大空に溶け込み、その一部になっていきます。そしてそのままだこまでも無限に広がっていくフィニッシュは大変開放的で、清々しいほどに自由。

ノン・ヴィンテージ（24€）なので今がまさに飲み頃。今から大体 3 年のうちに楽しみましょう。（鈴木 かづみ）



【生産地】

オーストラリア・タスマニア州

【ブドウの品種】

シャルドネ 100%（バイパース・リヴァー、ダーウエント・ヴァレー、コール・リヴァー・ヴァレー、イースト・コースト、テイマー・ヴァレー産のブレンド）

【ワインひとくちメモ】

スパークリングワインの飲み頃は、熟成期間と同じ年数を目安にすると良い。例えばシャンパーニュの場合、ノン・ヴィンテージ（NV、複数の収穫年のワインをブレンド）は法定熟成期間最低 15 カ月で出荷後 1～2 年が飲み頃。ヴィンテージ（単独収穫年のワイン）は最低 36 カ月で出荷後 3～5 年。

*今回ご紹介したものは熟成期間 30 カ月。

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

*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】 9月9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
9月9日(土) 15:00～17:00 〈大阪〉梅田センタービル J+K 会議室
9月10日(日) 14:00～16:00 〈東京〉TKPガーデンシティ竹橋

【入試情報】2024年度入学 〈A日程〉(2023年12月10日実施) 中学部1年約10名、高等部1年約20名
〈B日程〉(2024年1月21日実施) 中学部・高等部ともに若干名

- 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



なるほど！
ヘルシーライフ
Vol. 49

旬の食材で健康促進を

日光をたっぷり浴びて育った夏の野菜や果物には、色鮮やかなものが多いことにお気づきでしょうか。
その色素の部分には植物パワーが凝縮されています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

栄養素と非栄養素

食物には栄養素と非栄養素が含まれ、食事によるこれらの摂取が私たちの健康を支えています。栄養素は大きく、三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）と無機質（鉄分やカルシウムなど）、ビタミン類で構成されます。一方、非栄養素は、栄養素のように消化吸収を経てもエネルギー源にはならず、体を構成する要素になることもありません。その名称からネガティブな印象を受けるかもしれませんが、実は栄養素とは異なる働きで、共に健康をサポートしているのです。

体内時計と季節の食べ物

非栄養素は生物活性化合物とも呼ばれ、具体的には皆さんにもおなじみのポリフェノールやフラボノイドなどが該当します。これらには、抗酸化作用、抗炎症作用、抗がん作用、抗菌作用などが備わり、旬の時期に最高値となります。

旬の食べ物で運ぶ環境の情報は、体内時計に送られてその季節に合うよう代謝調整を促します。夏の食べ物で体内時計をシンクロさせれば、夏の健康をサポートするということです。これについては、さまざまな分野で研究されています。例えば果物を使った研究では、季節外れのものを摂取し続けると代謝機能が狂うため、代謝不良による現代病や肥満ブームの原因になると結論づけています。逆に、

旬の食材を積極的に摂取していれば、その時々
の季節にマッチする代謝モードへの切り替え
をサポートしてくれるともいえるでしょう。

夏の食べ物には、体内から熱を発散させる
もの、紫外線から肌を守るための抗酸化物質
やビタミン類が豊富なもの、眠りを誘導するメラトニンを多く含有
するものなど、夏の健康をサポートする成分が詰まっています。



夏の食べ物は、夏にフルパワー発揮

トマトや赤パプリカの赤い色にはリコピン、ナスやブルーベリー
の濃い青紫色にはアントシアニンなど、野菜や果物の色素には、そ
れぞれ異なる生物活性化合物が凝縮されています。抗酸化作用があ
ることに加え、各植物の有効成分には色素が関係しています。

各植物に必要な環境が整うと成長が促され、交配に必要な特定の
虫を引き寄せる誘導機能、害虫や細菌などから身を守るための防御
システムとして生物活性化合物が生成されます。ハウス栽培などで
育った季節外れの野菜や果物に風味が欠けるのは、不自然な環境で
育つことはもちろん、農業によって本来備わっている自然の防御シ
ステムを阻止してしまうことも関係しています。

野菜や果物に限らず、ハーブ類も夏にピークを迎えるものが多い
ので、旬の間にこれらを積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

欧州生対象オンラインコース 新学期9月開講！

～帰国枠入試、海外生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・中3対象: 学校別入試対策講座、難関校入試対策英語ほか
全学年: 英語個別指導コース、日本語個別指導コース

後期コース説明会実施！

実施日: 2023年9月7日(木)

※実施詳細は、ホームページにてご確認ください。

体験授業も受付中！

期間: 2023年9月4日(月)～9月10日(日)

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!



Romanesco

【ロマネスコ】

つぼみが円すい状に螺旋を描くように連なり、それ自体がまた一つのつぼみのような独特の形をした野菜「ロマネスコ」。発祥地イタリアでは「ローマのブロッコリー」と呼ばれている。その名の通り、ブロッコリーとカリフラワーをかけ合わせたような野菜で、香りはブロッコリーに、歯応えや調理すると甘みが増すところなどはカリフラワーに似ている。旬も同様で、10月から3月頃にかけて店頭に並ぶ。マグネシウム、カリウム、マンガンなどのミネラルやビタミンA、ビタミンCなど豊富な栄養素が含まれている上に低カロリー、かつさまざまな調理法が楽しめるので、ヨーロッパ各国で年々人気上昇している。

調理法 生のままオリーブオイルとレモン、塩をかけて食べるのも良いが、火を通すことで独特の甘みが出るので、茹でたり蒸したり、オーブンで焼いたりするのはもちろん、煮込み料理にも合う。茹でたロマネスコにベシャメルソースとパン粉を



かけたオープン焼きや、フライなどの調理法でメインディッシュにすることもあれば、シンプルに茹でたり炒めたりして付け合わせとしても使える。パスタとロマネスコと一緒に茹でて、パンチェッタやアンチョビ、またはパルミジャーノと一緒にフライパンで炒めたパスタも人気。素材そのものの美しさによって華やかに仕上がるロマネスコは、食卓の強い味方だ。(田中 美貴)

各言語での名称

イタリア語	broccolo romanesco
オランダ語	romanesco-broccoli
スペイン語	brócoli romanesco
チェコ語	brokolice romanesco
トルコ語	pramit brokoli
ドイツ語	romanesco-blumenkohl
ハンガリー語	pagodakarfiol
フランス語	chou romanesco
ポーランド語	kalafior romanesco
ポルトガル語	romanesco

単身者向けプラン



1LDK (40~50㎡) 月額€119~+VAT

リビングルーム、ベッドルーム、ダイニングルーム、ホームオフィス向けアイテム全17品

ファミリー向けプラン



2LDK (100㎡~) 月額€179~+VAT

リビングルーム、ベッドルーム、ダイニングルーム、ホームオフィス、キッズルーム向けアイテム全24品

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
furniture leasing

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
弊社ホームページから
ご覧いただけます。▼PC



スマホ

家具レンタル ライトリビング Q検索

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