

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

II

vol. 208

November 2023

知られざる魅力に満ちた
北アイルランド
(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 9:00～17:00



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





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.208 November 2023

表紙：北アイルランド北端にある世界遺産「ジャイアンツ・コースウェイ」
写真：© Tourism Northern Ireland

04 Travel

知られざる魅力に満ちた 北アイルランド〈イギリス〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● ラウシャ 「エアラス・ガラス工房」

オランダ ● ティルブルグ 「織物博物館テキスタイルラボ」

イタリア ● ミラノ 「ブレラ美術館」

ポーランド ● イェジョーリ 「ヴィエルコポルスカ国立公園」

オーストリア ● ウィーン 「ツヴェルフ・アポステルケラー」

13 Wine

今月の1本

シャトー・ミュザール・レッド (赤)

14 Healthy Life

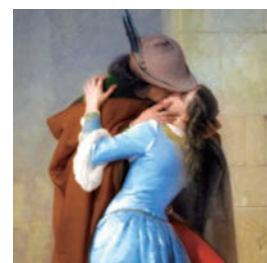
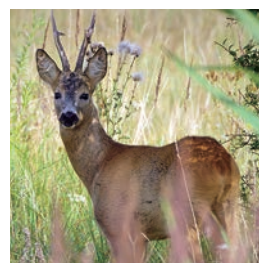
なるほど！ヘルシーライフ

脂質と健康

15 What is this?

これって何ですか？

アカエイ



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。



Northern Ireland

 *United Kingdom*

知られざる魅力に満ちた 北アイルランド

英国の正式国名は、グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国。イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの地域が合体したものが英国だ。各地域では独自の旗がはためき、デザインの違う紙幣が流通するなど、地域色が濃いのが面白い。今回はその一つ、自然豊かな北アイルランドの、知られざる魅力を紹介しよう。





悲しい歴史

英国の一部である北アイルランドは、グレートブリテン島の北西に浮かぶアイルランド島北部の6州を指す。一方で、島南部は独立したアイルランド共和国となる。このように1つの島が2つの国に分離したきっかけは、1171年にヘンリー2世がイングランド王として初めてアイルランドの土を踏んだことであるといわれ、1801年には完全に英国に併合されてしまった。紆余曲折を経て、1922年にアイルランド南部は英国から独立した。

北アイルランドは、英国系プロテスタントとアイルランド系カトリックが混在する地域となり、統治する側とされる側であるという関係性、宗教の違いなどの理由から、小競り合いが絶えなかった。段々と暴動が悪化すると警察だけでは対処しきれず、軍隊が出動するなど緊張感が高まっていった。そんな中、1972年にロンドンデリーで英陸軍がカトリック系の非武装のデモ隊に向かって発砲するという事件が起こってしまう。13人の市民が射殺されたこの事件は、「血の日曜日」と呼ばれ、この日を境にさらに紛争が過激化し、北アイルランドは非常に不安定な場所となってしまう。

しかし、1993年のヨーロッパ連合（EU）発足後、英国とアイルランド共和国の両国が加盟したことで島の中に国境がなくなり、自由な往来ができるようになったことをきっかけに、和平に向かう動きが急速に進んだ。

1998年に「北アイルランド和平合意」が結ばれると、企業がだんだんと北アイルランドに進出するなど、経済活動が活発化し、徐々に人々の生活も落ち着き始めた。現在では、英国の他の都市よりも就労機会に恵まれ、生活費も比較的安いいため、移住先として注目され始めている。

体験型の博物館で 当時の雰囲気になつぷり浸る

紛争地のイメージを払拭するように観光に力を入れ始めた象徴の一つとして、2012年に開館した博物館「タイタニック・ペルファスト」が挙げられるだろう。

大ヒットした映画『タイタニック』の影響もあり、今なお人気の観光スポット。映画のストーリーや、豪華客船が処女航海中に氷山に衝突し沈没したという悲しい出来事は、実際に起こった話で、そのタイタニック号が造られたのが、北アイルランドの首都ベルファストの造船所だった。この場所に立つ博物館は、銀色の船首をイメージした建物で、遠くからも目立つアイコニックな出立ちなので見逃すことはない。

同博物館の特徴は、見せるだけではなく、音響、光、動きを上手に取り入れ、臨場感いっぱいに身体全体で感じられるよう演出・制作されていることだ。当時のベルファストの活気ある街の様子を、映像と音を使って魅力的に見せる導入部の作りは見事。

1番人気のアトラクションは、遊園地にあるような乗り物で巡る造船作業現場ツアー。世界に類を見ない大きさの豪華客船の製作現場という規模感を体験させるため、乗り物が上下に移動して作業現場を見せてくれる。まるで自分が今、造船工場の中にいるかのような大騒音を聞きながら進んでいくのは、なんともワクワクする楽しい時間になるだろう。

次の見せ場は、この船のセールスポイントであった、当時の最高級ホテルと同等のサービスを提供したというファーストクラスの贅沢な部屋を紹介。乗船者には富裕層だけでなく、新天地を求めて身銭を切って乗船する労働者階級もあり、彼らが使用する3等クラスの部屋も展示されていて、その差に愕然とする。

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



この博物館は、単に豪華客船を紹介するだけではなく、メッセージ性も持つ。タイタニック号は、1912年の処女航海中に氷山に衝突し、当時としては最悪の犠牲者数を出す大惨事となった。2225名の乗船者のうち、助かったのはわずか32%。救命ボート数の不足、船員たちの十分な避難訓練の欠如、そして「この豪華客船は沈まない」と過信して救命ボートに乗ることを拒否した乗客など、さまざまな悪因が重なって死亡数がこのように膨大になってしまったのである。さらに、ファーストクラスの生存率は62%。3等クラスは25%と、乗船した等級によって生存率が明らかに異なった事実もあり、救える命を救えなかった無念さと、このような惨劇を2度と繰り返してはならないというメッセージで展示は締めくくられている。

考えさせられる展示ではあるが、出口の手前には、映画で有名な船首でのシーンを鑑賞者が再現して撮影できるスポットも用意され

ているので、ホッととして博物館を出ることができる。

首都ベルファストで楽しむ

ベルファストの中心地は、徒歩で巡ることができる。まずは、街の象徴的な建物である市庁舎を目指すというだろう。1906年に創設されたこの市庁舎には、美しいステンドグラスや建物内部の鑑賞を目的に多くの観光客が訪れる。市庁舎の前にはベルファスト観光案内所（ビジット・ベルファスト）があるので、立ち寄ってみるのもいいだろう。

また、この辺りは小売店や飲食店が多く集まる活気がある場所。金曜日から日曜日には、小規模だが、骨董や食品などが売られる「セント・ジョージズ・マーケット」がある。散策に疲れたら立ち寄ってみてほしいのが、グレート・ヴィクトリア・ストリート駅にある「ザ・クラウン・リカー・サルーン」だ。ビクトリア時代にできたこのパブは、ナショナルトラストが修復し、当時の美しいステンドグラスや木工のカービング、天井、タイル、そして利用客のプライバシーを守るために作られた半個室を鑑賞することができる。この中で、古き良きパブでの時間をゆったりと過ごしたいが、常に観光客で混み合っているの、半個室を確保したい場合は予約が必須だ。

足を延ばしてベルファスト郊外に

観光バスの路線は複数本運行しているが、郊外に行くなら自由に行動できる車での移動がおすすめ。道路は空いている上、車は日本と同様に左側通行だ。

まず訪れたいのが、ベルファストから高速で1時間弱の、北アイルランド北端にある世

界遺産「ジャイアンツ・コースウェイ」。約6000年前にヨーロッパ大陸西部で発生した火山噴火によって流出した大量のマグマが冷却してできた石柱群で、表面がユニークな六角形の形をしている。石柱は4万個もあり、北大西洋に向かって壮観な階段を成している。全長約8キロメートルもあるため、アイルランドの巨人がスコットランドの巨人と戦いに行くために造った道だという伝説が残っている。広大な敷地内のアップダウンの激しい海沿いの道を歩いていると、この先にはどんなものが見えてくるのか、と心が躍る。この辺りは歩きにくいので、靴選びは重要だ。

近辺には、他にもいくつかの見どころがあるが、冒険好きなら、ここから車で20分程度の所にある「キャリック・ア・リッド吊り橋」がおすすめ。1755年に漁師が、鮭の漁獲のために本土から離れた小島にアクセスする目的で造ったのが始まりだ。高さ約30メートル、長さ約20メートルの吊り橋は、渡る手前までは無料。高所恐怖症でなければ、渡った先の小島から大西洋を望むのも気持ちがいい。

また、ウイスキー蒸留所「ブッシュミルズ」も近い。蒸留免許を取得した世界最古のウイスキー蒸留所といわれ、許可が与えられたのは1608年という。蒸留所の程近くを流れるブッシュ川の水源を使用し、アイリッシュウイスキーの伝統的な製法である3回蒸留を採用している。原料には100%アイルランド産のノンピート麦芽を使う。軽やかでスムーズな口当たり、そしてモルトの味わいがしっかりと感じられるのが特徴。ウイスキー好きなら、試飲付きの蒸留所ツアーに参加してみよう。

車だからこその寄道として、世界中を熱狂させたテレビドラマシリーズ『ゲーム・オブ・スローンズ』のロケ地を覗いてみよう。北アイルランドでは、いろいろな場所で撮影され

4 タイタニック博物館内。映画の有名シーンが撮影できる 5 昔のパブを再現したザ・クラウン・リカー・サルーン 6 ジャイアンツ・コースウェイ。表面が六角形の形をした石柱群の上を歩く 7 ベルファストの人気レストラン「フィッシュ・シティ」の料理 8 ブナの木が群生するダーク・ヘッジズ 写真：4・6 © 原田希美子、5・7 © Tourism Northern Ireland、8 © Monica Volpin



まだ観光地化されていない北アイルランドは、見どころが盛りだくさんな上、なんととってもロンドンに比べて宿泊代や飲食代が安いので、お得感が高い。日程的に許されるなら、この機会にアイルランド共和国もぜひ一緒に訪れてみてほしい。

(原田 希美子)

- タイタニック・ベルファスト博物館
www.titanicbelfast.com
- ベルファスト観光局
<https://visitbelfast.com>
- ザ・クラウン・リカー・サルーン
<https://visitbelfast.com/partners/crown-liquor-saloon>
- ブッシュミルズ蒸留所
www.bushmills.eu
- ジャイアンツ・コースウェイ
www.nationaltrust.org.uk/visit/northern-ireland/giants-causeway

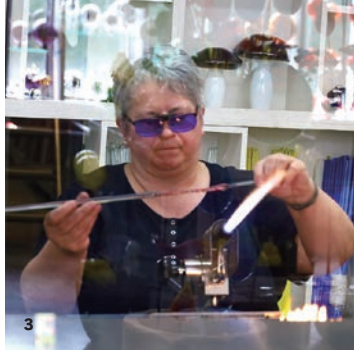
また、ロブスターやカキなどの海の幸も有名なので、旬の季節に訪れたら試してみるのもいいだろう。黒ビールが有名なギネスは、ベルファストから車で2時間程のアイルランド共和国の首都ダブリンに工場があり輸送距離が短い、フレッシュさが保たれていておいしい。

ゴルフ好きなら、全英オープンのお会場になったゴルフコースだけでなく、難易度の低いコースもあるので、本場リンクスのコースで楽しんでみるのも一興だ。海ではボートツアー、内陸では自然の中のウォーキングやサイクリングなど、楽しみ方が選べる。

ゴルフ、海の幸、そしてビールと 尽きない楽しみ

たそうだが、その中の一つ、シーズン2に登場した印象的な道「ダークヘッジズ・キングロード」は、樹齢200年を超えるブナの木が群生する道で、なんとも奇怪な雰囲気醸し出し、その場にいらると、まさに物語のイメージにピッタリだ。ここは、ジャイアンツ・コースウェイに向かう途中の道路、B147沿いにある (Bregagh Road BT53 8PX)。





Germany

1 アウトレット会場内、トレンドエリアの色彩豊かなガーデン・デコレーション 2 工房の炉で働くガラス職人 3 ガラス職人の指示の下、自分だけの作品を作る体験コーナー 4 アウトレット会場内、クリスマスワールドエリアのデコレーション 写真：© norikospitznagel



INFORMATION

エリアス・ガラス工房

Elias Glashütte

Straße des Friedens 46, 98724 Lauscha

+49 (0)36702 / 281 25

www.farbglashuette-lauscha.de

時間：月～土 10:00 – 17:00、日・祝 11:00 – 17:00、12月31日 10:00 – 14:00

(エリアスシアター) 月～土 10:00 – 17:00、日・祝 11:00 – 17:00 (要予約)

休：聖金曜日、5月8～12日、第1アドヴェントの直前の死者慰霊日曜日、

12月24～26日、1月1～9日

料金：エリアスシアター 5€

[ドイツ・ラウシャ]

ガラスのファクトリーアウトレット エリアス・ガラス工房

ドイツ中心部にあるテューリンゲン州の森は、その豊かな自然と神秘的な雰囲気から、緑の心臓と称される。この辺りの伝統産業の一つにガラス工芸があり、その中心を担う街ラウシャで1853年に創設された「エリアス・ガラス工房」は、現在も口吹きとハンドメイドでガラス芸術作品を制作する老舗店だ。同店のファクトリーアウトレットは、この街を代表する観光スポット。会場内はガラス工房、ガラスマーケット、クリスマスワールド、トレンドの4つのテーマに分かれており、どのエリアでもハンドメイドならではの温かみのある芸術作品が展示販売されている。工房ではガラス職人の吹きガラス制作デモンストレーションが見もの。またマーケットの体験コーナーで、自分だけの作品を作ってみるのもお勧めだ。クリスマスワールドは、一年中クリスマスが楽しめる夢一杯のコーナー。かわいいうォナメントやデコレーションに魅了されるに違いない。

店内の一角にあるエリアスシアターでは、ラウシャの街と、無形文化遺産に指定されたガラスのビー玉を発明した同工房の発展の軌跡を紹介する短編映画も上映されているのでお見逃しなく。近年は、完全機械化によるガラス製品が大量生産され、ドイツ製のガラスも希少となつていくが、ガラス職人の技術を継承してほしいと願うばかりだ。

(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。

「心で運ぶルートライナー」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

●デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
●ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
●ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

●フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
●ウィーン(+43) (0)1-7007-35411

●ブラハ(+420) 255-707-491
●ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
●ブダペスト(+36) (0)29-553-807

NEX
NIPPON EXPRESS
NXドイツ
NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

INFORMATION

[オランダ ● ティルブルグ]

織物産業の軌跡と未来を同時に見られる 織物博物館テキスタイルラボ

織物博物館テキスタイルラボ
TextielMuseum TextielLab
Goorikstraat 96, 5046 GN, Tilburg
+31 (0)13 53 67 475
www.textielmuseum.nl

時間：火～金 10:00 - 17:00、土・日 12:00 - 17:00
休：月・クリスマス（詳細はウェブサイトで要確認）
料金：大人 14.50€、13～18歳 5€、12歳以下無料
ラボでの靴下デザイン体験 27.50€（ウェブサイトで要予約）

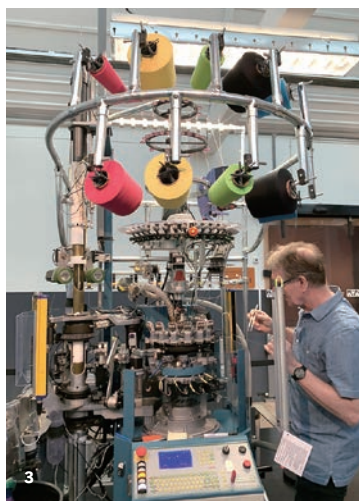
ティルブルグは、19世紀末から20世紀中頃にかけて「ウールの街」と呼ばれるほど織物産業が栄えた街。現在ではそのほぼすべてが衰退してしまっただが、かつての工場は歴史的建造物として保護され、「テキスタイルラボ」が併設された「織物博物館」として親しまれている。

展示室は、20世紀初頭の織機等を見学できるエリアと、現代アーティストによるテキスタイル作品が展示される企画展エリアに分かれている。織機エリアでスタッフが機械を動かしてくれるタイミングに居合わせたらラッキーだ。耳をつんざくような騒音に度肝を抜かれ、「織物工場で働いていた労働者は耳を傷める人が多かった」というエピソードを実感を伴って理解することができるだろう。また、織物の新しい可能性を強く感じられる企画展では、ファッションに興味のある人は特に充実した時間を過ごせるはずだ。

旧式の機械が並ぶ展示室の隣には最先端の織機を備えたテキスタイルラボがあり、国内外で活躍するデザイナーが、まさにその場で新しい作品のデザインに取り組んでいる。来館者はその作業を間近で自由に見学することができ、ラボの一角では、靴下のデザインを体験することもできる。オランダのアーティストやブランドの高品質でおしゃれなアイテムが多く取り揃えてあるショップにも、ぜひ立ち寄ってほしい。（東風伊吹）

The Netherlands

1 20世紀初頭の巨大な織機 2 外観も内観も新旧が絶妙に融合した博物館 3 ラボで使用されている自動靴下織機は必見 4 織物博物館で生産されているキッチンクロス 5 ラボではオリジナルの靴下をデザインできる 写真：© Ibuki&Pen



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 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

INFORMATION

ブレラ美術館 Pinacoteca di Brera

Via Brera, 28, 20121 Milano MI

+39 02 72105 141

<https://pinacotecabrera.org>

時間：火～日 8:30 - 18:00 (最終入場時間)

休：月・12月25日・1月1日

料金：16€

※事前予約の場合のみ、毎月第一日曜日は入場無料

[イタリア ● ミラノ]

北イタリア、ルネサンス期の魅力が凝縮

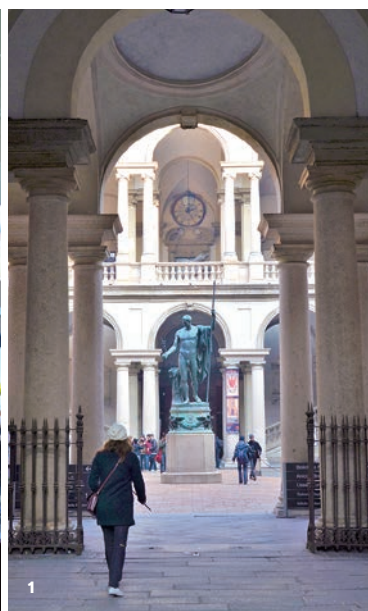
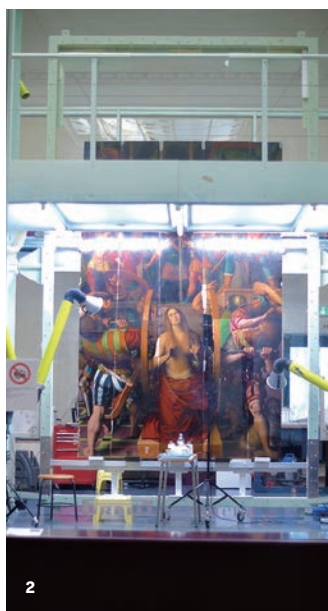
ブレラ美術館

ミラノの中心地に近いブレラ地区は、歴史的なカフェやギャラリーが立ち並ぶ一際シックな界隈として知られるが、それを象徴するのが「ブレラ美術館」。ミラノでは14世紀頃を中心に多くの貴族が芸術家のパトロンとなり芸術活動が盛んに。17世紀の建物をマリア・テレサが美術アカデミーとして発足後、ナポレオンによって美術館に整備され、1809年に開館。現在もブレラ美術大学を併設しており、絵画やデザインを学ぶアカデミーとしても機能している。14世紀から19世紀にかけてのヴェネチア派やロンバルディア派の作品が500点以上展示されており、ラファエロやカラバッチョ、ジョバンニ・ベッリーニ、アンドレア・マンテーニャなど、主にルネサンス期の大作が多く展示されている。

30以上ある展示室では、古代・中世の絵画や彫刻に始まり、ダヴィンチやラファエロといったルネサンスの天才たちの技法を取り入れた作品へとつながる構成になっており、時代ごとにイタリア芸術の発展を追うことができる。キリスト教文化になじみがなくても、その表現方法や奥深さには見るものを釘付けにする美しさがあり、各時代の人々の価値観や歴史を肌で感じることができる。モディリアーニやピカソなど近代の作品も展示されており、幅広い時代の芸術を堪能できるのも大きな特徴の一つである。(佐武辰之佑)

Italy

1 アントニオ・カノーヴァ作『ナポレオン1世』のブロンズ像が迎えてくれる美術館入り口 2 館内には修復中の絵画が展示しており、こうした展示の裏側を垣間見られるのも魅力の一つ 3 ミラノのシンボルとして有名なフランチェスコ・アイエツ作『接吻』 4 ラファエロ作『マリアの結婚』。このようなルネサンス期の大作が多く展示されている 写真：©「佐武辰之佑」 Tatsunosuke Satake



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



Poland

1 渡り鳥の群れが季節の変化を感じさせる 2 草原でシカがひょっこり顔を出す 3 園内で自然を堪能したら、博物館でおさらい 4 広大なグレッツキ湖は人気の観光スポット 写真：1・2 © Rafał Kurczewski, 3 © Ewelina Splisgart, 4 © Krzysztof Nowacki



INFORMATION

ヴィエルコポルスカ国立公園

Wielkopolski Park Narodowy

Jeziory 62-050 Mosina

+48 61 898 23 00 www.wielkopolskipn.pl

自然博物館：

時間：11月1日～2月29日 月～金 9:00～15:00

3月1日～10月31日 月～金 9:00～15:00、日・祝 10:00～17:00

※11月～2月の日・祝と3月～10月の土・日はグループ見学のみ（要予約）

休：土・一部の祝祭日（ウェブサイトで要確認）

料金：10zł

[ポーランド ● イェジョーリ]

自然の中に癒しを求めて

ヴィエルコポルスカ国立公園

ヴィエルコポルスカ県といえば、県庁所在地のポズナンが有名だが、そこから南に15キロほどの小さな村に、広さ約7500ヘクタールにも及ぶ「ヴィエルコポルスカ国立公園」がある。同公園は、1922年にポズナン大学教授で植物学者のアダム・ヴォジチュコ氏が、広大な敷地を生きた自然に触れる場として利用したいとの思いから考案。段階的な取り組みを経て、1957年に開園した。

園内には18の厳重保護区域があり、その湖や湿地帯、森林は、ヴォジチュコ教授の願い通り、野生動物や植物、昆虫など自然の宝庫となっている。中でも大変貴重で、観光客に最も人気があるのが、グレッツキ湖。公園の中心にあるこの広大な湖には、多くの野鳥が絶えず訪れる。

そのほとりに、周辺の生物を紹介する5階建ての自然博物館もある。1998年に開館した同館には、毎年およそ1万5千人が訪れるという。園内で見られる動植物や昆虫、鉱石の展示に加え、園内の池や湖に生息する魚が観察できる水槽も。氷河期に同公園の敷地周辺に生息していたマンモスなどの化石も、イラストと共に紹介されている。

野外教育に最適な同施設は、小学生の課外学習にもよく利用される。園内は徒歩や乗馬の他、自転車でも散策できる。コースがいくつか設けられているので、時間と体力に合わせて選んでみては。（スプリスガルト 友美）

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



[オーストリア ● ウィーン]

かつてのワインの貯蔵庫を利用した居酒屋

ツヴェルフ・アポステルケラー

INFORMATION

ツヴェルフ・アポステルケラー
Zwölf-Apostelkeller

Sonnenfelsgasse 3, A-1010 Wien
+43 1 512 67 77

www.zwoelf-apostelkeller.at

時間：11:00 - 24:00 (楽士の演奏 19:00 より)

休：年中無休

歴史地区の小路には、いわゆる「ありそうない建物」が多く残る。居酒屋「ツヴェルフ・アポステルケラー」が入る建物は、その中でも特に古く、1339年頃から古文書に記録が残っているという歴史的建造物。18世紀前半に完成した正面の外観は、ベルヴェデーレ宮殿を建てたパロツクの著名な建築家ヒルデブラントによるもので、重要文化財として保護されている。

ツヴェルフ・アポステルケラーとは「十二使徒のワインセラー」という意味。その昔はワインの貯蔵庫だった店内は、昔の名残で壁に大樽の蓋が埋め込まれている他、店の名前にちなんだ使徒たちの絵や彫刻が飾られている。薄明かりに照らされた使徒の彫像は、どこかミステリアスな雰囲気だ。狭い石段を下りていくと、地下約18メートルまで続く各階には、蔵の壁を仕切りにした大小の部屋が幾つも入り組んで並んでいる。かつては文士や音楽家、芸術家などのたまり場でもあったという、分厚い石の壁に覆われた地下室は、夏でもひんやりと心地よい。

居酒屋といってもレストランも兼ねているので、ワインを飲みつつウィーン料理が味わえ、また毎晩19時からはアコーディオンやヴァイオリンの演奏も楽しめる。楽士たちが演奏するのは、ウィーンの酒場で生まれた大衆音楽「ホイリゲ」。ワインの夕べに雰囲気添えてくれるだろう。

(Seiko Suzuki)

Austria

1 石がむき出しの壁と天井に囲まれた客席 2 階段の途中にある使徒の像 3 通りに張り出した看板
写真：© Seiko Suzuki



安心して引越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



今月の1本



Chateau Musar Red

シャトー・ミュザール・レッド (赤)



古くから地中海貿易で栄えた中東の小国レバノン。世界最古のワイン産地の一つであり、ワインの起源は約7,000年前までさかのぼります。主要な産地は、東部にある平均標高約1,000メートルのベカー高原。気候は乾燥し、気温差が非常に大きいため、糖度と酸度の際立つ凝縮されたブドウが育つ、恵まれた土地。

1975年から断続的に続く内戦や隣国との軍事衝突など、不安定な情勢と背中合わせの中、ワインの造り手たちは伝統を絶やさぬよう、日々の作業に身を捧げており、そのワインは激動の歴史を反映しつつも崇高な美しさを持ち、独特な魅力を放っています。

今回ご紹介するのは、1930年にボルドーから帰国したガストン・ホシャール氏が、ペイルートから北に約20キロのガジルで創業したワイナリー。ボルドー大学でワイン醸造を学んだ長男のセルジュ氏が1959年に参画、内戦中もワインを造り続け、1979年には英国のワイン

評論家マイケル・ブロードベント氏が1967年ものを高く評価したことで、その名が世界に広まりました。今日ではセルジュ氏の息子、ガストン氏とマルク氏が生産全体を管理しています。

畑はベカー高原南部の多様な土壌から成り、赤ワインはセメントタンクや木樽で通算3年間熟成、さらに4年間瓶熟されることで、ブドウの持ち味が余すことなく表現され、複雑性に富む大変長熟な仕上がりとなります。

色合いは、深みのある濃いガーネット。煉瓦のニュアンスも混ざり、丁寧に時を重ねてきたその片鱗がうかがえます。スマイレやバラのポプリ。ブラックベリーやプラムのジャム。シナモン、カルダモンエキゾチックスパイス。ドライオレンジにチョコレートドリンク。ふつくとゆでた小豆に隠し味の塩、土壌の養分や上品なオーク香。活き活きとした酸味に艶やかなタンニンもあり、それらすべてが綺麗に溶け合い、見事に一体となっています。きめの細かいベルベットのテクスチャーは大変心地よく、凛とした付まのストラクチャーが神秘的なシルエットを作り出します。そして力強いアルコールパワーにより鼓動を打ち始めると、その不死鳥は目を覚まし、翼をゆっくりと広げ、たくましくそしてしなやかに、時の向こうへと羽ばたいてゆきます。

暑い年となった2007年のワイン(58€)は今もとても良いですが、まだ長い道のりの通過点、これから少なくとも20年経ち、より削ぎ落とされた姿を見てみたいものです。(鈴木 かつみ)



【生産地】
レバノン・ベカー高原

【ブドウの品種】
サンソー 1/3、カベルネ・ソーヴィニヨン 1/3、カリニャン 1/3 (1977年から同品種、同比率)

【ワインひとくちメモ】
20世紀前半にフランスの統治下にあったレバノンの近年のワイン造りは同国の影響が強く、ブドウ品種もカベルネ・ソーヴィニヨンをはじめフランスからのものが中心ですが、最近注目されている土着白ブドウ品種のオパティ、メルワ(順にシャルドネ、セミヨンの祖先といわれている)などは樹齢も高く、スケールの大きいワインを造ります。

小5・中2生対象 受験説明会のお知らせ

日本での高校受験・中学受験をお考えの小5・中2生の保護者の皆さまにおかれましては、少し不安を感じ始められた頃かと存じます。そこで、この度は、主に小5・中2生とその保護者の皆さまを対象にした受験説明会を実施します。

当日は、受験校の選び方、受験までのスケジュール、受験に向けてこの時期に注意すべきこと、今後の学習方法とJOBAの指導体制などをお伝えする予定です。ぜひ、お子さまと一緒にご参加ください。

(今回の説明会は、小5・中2生本人ならびにその保護者の方を対象としておりますが、小4・中1生の保護者の方もご参加いただけます。)

オンラインでの説明会

10月29日(日) 13:30~15:00 ▶ 中学受験について

10月27日(日) 16:00~17:30 ▶ 高校受験について

※参加をご希望の方は、下記ホームページよりお申し込みいただけます。



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.52

脂質と健康

一時期、ファットフリーや低脂肪を売り文句にした商品が各種出回ったので、健康を意識して、これらを積極的に日頃の食事に取り入れた人も多いはず。しかし、果たして脂肪分は避けるべき健康の敵なのでしょうか。

< Text by 徳永 ゆり子 >

単体より全体のバランス

ダイエット目的で脂肪分の摂取を減らしている人も多いようですが、脂肪分の種類や割合を理想的な形で摂取していれば、肥満やメタボに直結することはまずありません。脂質は三大栄養素の一つで、脳や細胞膜をはじめホルモンなどの原材料になり、欠乏は肌荒れや脳機能低下へと導きます。脂質にはいくつかの種類が存在し、それぞれに異なる働きがあるため、これらのバランスも健康を左右します。カロリーが高いことから避けられがちですが、運動不足も含めて慢性的にエネルギー源の供給が需要量を超えると、脂質に限らず余分が継続的に貯蔵されて太る原因になります。

カロリー面では低脂肪の方が健康的に見えますが、例えばヨーグルトなどの無脂肪商品をチェックすると、全脂肪商品に比べて糖質の高いものが多いことに気づくでしょう。脂肪や糖分には味覚の満足度を高める働きがあるので、脂質カットで物足りなくなった分を糖質で補っているのかもしれません。炭水化物（糖質）はすぐ熱になるため、種類と摂取量に注意したい栄養素です。これらをまとめると、単純に低脂肪の方がいいという図式にはならないので、全体を見渡してバランスを整えるようにすることも忘れなく。



Image by Freepik

オメガの比率をチェック

現在、世界規模で問題となっているのはオメガ3とオメガ6脂肪酸の比率です。具体的には高温搾取の植物油（炎症系のオメガ6食品）の普及などによって、平均的なオメガ6の摂取が対オメガ3の理想比をはるかに上回り、炎症系に大きく傾いていることです。例えば、抗炎症系で健康的とされるオリーブ油はオメガ9を中心にオメガ6とオメガ3のα-リノレン酸も少々含有しますが、即抗炎症効果を発揮するオメガ3のEPAとDHAはゼロです。炎症を抑えるにはオメガ3が必要なため、良質のオリーブ油を積極的に摂取していても、EPAとDHAが足りないと体は炎症系に傾きます。

ちなみにオメガ3食品の代表は魚で、鮭や鯖、鰯などに多く含まれています。健康的な食事スタイルの一つとして伝統的な地中海式ダイエットが世界的に推奨されていますが、その理由には幅広い酸化物質はもちろん、新鮮な魚介類を摂取していることが挙げられます。オメガ3の摂取は、世界の長寿地域で知られるブルーゾーンの一つ、沖縄の伝統料理にも見られます。食事による摂取が理想的ですが、もしも魚が苦手なら良質のオメガ3（EPA & DHA）サプリメントでオメガのバランスを整えると良いでしょう。ただし、処方箋薬を服用中の人は、薬の種類によりオメガ3サプリメントの併用が合わないものもあるため、摂取に際しては必ず事前に安全を確認してください。

英国で学び、世界に羽ばたく。

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 10月22日(日)

OPEN DAYにご訪問の際は
QRコードよりご返信ください。

* 展示内容・プログラム等の詳細は
ホームページをご覧ください。



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。

【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



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH11 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！



アカエイは薄いピンク色が新鮮な証拠 © MakiMiyazaki

Stingray

【アカエイ】

エイは世界中の暖海域から極域まで広く分布している軟骨魚類で、海底の甲殻類や貝類、魚類などを捕食する。中でも最もおいしいとされるアカエイは、クセのない白身で脂肪が少なく、皮にはコラーゲンがたっぷりあり、ヒレ先のコリコリした軟骨も食べられる。夏から秋が旬。

エイの身は、背骨に沿って厚みがある方が表で、薄い方が裏。日本では、煮付けや煮こごり、唐揚げなどが一般的だが、ヨーロッパでは、皮をはいた片ヒレの状態です。

調理法 サッと熱湯にくぐらせて余分なヌメリを落とす。両面に塩を振って少し置き、水気をキッチンペーパーで拭き取る。ムニエルの要領で、牛乳にくぐらせ、小麦粉をまぶしたら、バターとサラダ油少々を引いたフライパンで、油をかけながら弱火で

ゆっくりと加熱。温度が上がって泡が消えたら、バターや油を追加して温度を下げ、裏返してもう片面も焼く。

並行して焦がしバターソースを作る。バターがうっすら色づいたら、火を止めてレモン汁少々を加え、ケツパー、パセリのみじん切り、塩少々で仕上げる。付け合わせにはゆでたジャガイモが定番。熱々のうちにどうぞ。

(宮崎 真紀)



ムニエルはしっかり色をつけると香りもよい © MakiMiyazaki

各言語での名称

イタリア語	razza
オランダ語	pijlstaartrog
スペイン語	mantarraya
チェコ語	rejnok
トルコ語	vatoz balığı
ドイツ語	stachelrochen
ハンガリー語	rája
フランス語	raie
ポーランド語	płaszczka
ポルトガル語	arraia

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

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。



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。

お客様第一の日本通運です。

丁寧に、真心込めて。

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。

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グループがお世話いたします

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