

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. 214
May 2024

神秘的な太古の文化が残る
サルデーニャ島中南部（イタリア）



ヨーロッパで最大手の日系医療機関
日本を感じさせる安心の施設環境
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

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>

●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3コース。

<コース料金>

コンパクトコース £310~
スタンダードコース £530~
エグゼクティブコース £825~

<2024年2月1日時点>

●オプション

婦人科検診、乳がん検診、ピロリ菌検査、超音波検査、その他の検査についてはお問い合わせください。

●お子様コース

未就学児(2歳以上)
学生以上を対象とした2コース。



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)

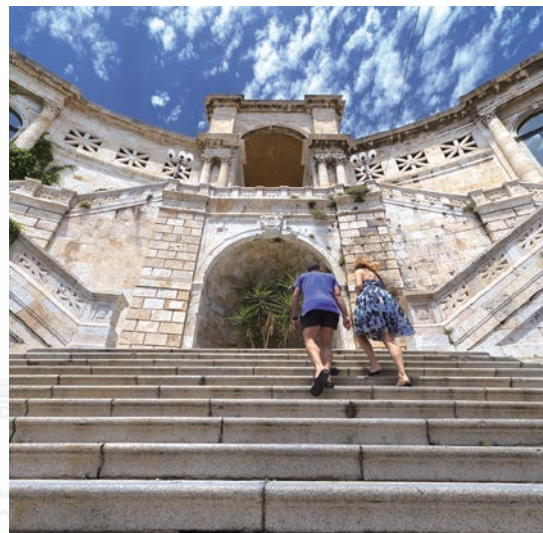
<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00、土・日・祝 9:00~16:00 ※健康診断の電話受付は平日のみ



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

神秘的な太古の文化が残る
サルデーニャ島中南部 〈イタリア〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ベルギー ● ブリュッセル「ベルギービール・ワールド」

スペイン ● 全土・世界25カ国「世界タバスデー」

ドイツ ● ニアシュタイン「リースリングワイン・フェスト」

ポーランド ● ポズナン「ポズナン水上バス」

ハンガリー ● ブダペスト「ハンガリー国会議事堂」

13 Wine

今月の1本

ランゲ D.O.C. ピアンコ・ドラゴン・ルイージ・
パウダーナ (G.D. ヴァイラ) (白、辛口)

14 Healthy Life

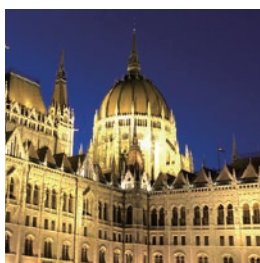
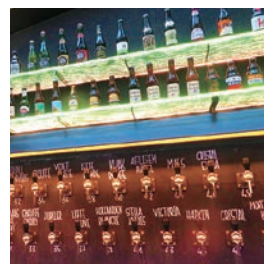
なるほど！ヘルシーライフ

幸せのホルモン

15 What is this?

これって何ですか？

リエット



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。



 Italy

神秘的な太古の文化が残る サルデーニャ島中南部

地中海に浮かぶ島、サルデーニャ島は世界屈指の高級ビーチリゾート地として有名だ。しかし、この島の魅力は美しい海と砂浜だけではない。内陸部には山岳地帯や溪谷、灌木地帯といったダイナミックな自然が広がる。また、イタリア本土から離れたこの島には、不思議な建造物や遺跡、神秘的な祭りといった独自の文化が今も残り、唯一無二の世界が広がる。本誌 2020年12月号では島北部のビーチリゾートに焦点を当てたが、今回は中南部を中心に、ディープでミステリアスなサルデーニャ島を探索してみよう。





1 聖エフィジオ祭りでは、パレードの路上にフラワー・カーペットが 2 保存状態のよいスー・ヌラージは世界遺産になっている 3 大理石のファサードが美しいカリアリのサンタ・マリア大聖堂 写真: 1 © Elisabetta Messina, 2 © ales&ales, 3 © Pashamba



古代の足跡が残る謎に満ちた島

イタリアではシチリア島に次いで2番目に大きな島、サルデーニャ島。地中海で最も美しい海を持つといわれるこの島は、世界中のセレブたちも訪れる屈指のバカンス地として知られる。故にエメラルド海岸をはじめとした高級リゾート施設が広がる北部の方が有名だが、実はこの辺りの開発が始まったのは1960年代以降と、比較的新しい。そこで今回は、太古からの歴史が残る中南部を、州都カリアリを中心に紹介したい。

この島の大部分には今でも手つかずの自然が残っており、イタリア本土とは全く違う独特の文化が息づいている。何千年もの歴史を持つ建造物や、古代文明の遺跡など、さまざまな歴史の足跡を至る所で見つけることができるのだ。そして祭りや慣習、伝統衣装や宝飾品も、イタリア本土や他のヨーロッパの国とは一味違ったものばかり。住民のメンタリテイも、明るくておしゃべりでお調子者の、典型的なイタリア人とは違い、島の人たちは物静かで朴訥、そして几帳面で頑固だ。このように、地理的に本土から遠く離れていることや、その土地が過酷な野生の自然に守られ、また人々の暮らしも閉鎖的であることもあってか、この島は今も古代から続く神秘的な側面を残している。

各地に残る先史時代の石の建造物

そんなサルデーニャ島の代表的な歴史的足跡として、先史時代の民族が紀元前1800年頃から建設していた「ヌラージェ」と呼ばれる石造りの建造物が挙げられる。これはこの島にのみ存在する石だけを積み上げて造られた遺跡で、現在も島全土に7000ほど残っている。当時は要塞や避難所、宗教施設などとして使わ

れていたといわれているが、真偽は定かではない。ヌラージェが造られた時代の文明についても詳しくは解明されていないが、人々はヌラージェの周辺に住み、リーダー的な人間が集落を統治し、農業、牧畜、手工業などを分業で営み、他の民族や島外との間で交易もあつたようだ。

現存するヌラージェの中で最も有名なのは、州都カリアリから約60キロほど離れたバルミニにある「スー・ヌラージ」で、1997年に世界遺産に登録された。敷地内中央に3層の部屋と螺旋階段が備えられた大きな塔、その周りには井戸のある中庭、敷地の四隅には4本の小塔が設置された複雑な造りを今も見ることができ。この周囲には約50軒の住居があり、集落は人口1000〜10000人規模だったと想定されている。

他にも、カリアリから約75キロ程離れたオッロリの「ヌラージェ・アッルービウ」がよく知られている。「赤い巨人」という通称は、このヌラージェを覆う地衣類（菌類と藻類の複合体）の色に由来する。高さ15メートルの中央塔の周囲を、5つの塔からなる要塞が取り囲んでおり、さらにその周りを、7つの塔が連なった2番目の防御壁が囲んでいる。

カリアリから50キロほど離れたヴィラノヴァフォルルにある「ヌラージェ・ジェンナ・マリア」も有名だ。これも元々は内部に部屋を備えた中央の塔を、連結された3つの大きな塔からなる要塞で囲んだもので、その外側にさらに後から4つの塔で構成された要塞を加えた複雑な造りになっている。

サルデーニャ島きつての大都市、カリアリ

地中海の真ん中という地理的条件から、サルデーニャ島は歴史上、さまざまな民族から侵

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



略の対象とされ、スラーゲが造られていた時代の後は、フェニキア人、カルタゴ人、古代ローマ人に征服されてきた。ローマ帝国の滅亡後は、イスラム教徒に侵略された他、アラゴン・カタルーニャ王国、オーストリアなどさまざまな国の支配下に置かれてきたが、1720年にはサヴォイア家の統治によるサルデーニャ王国が誕生。その後、イタリア統一運動によって1861年にイタリアに統一された。

サルデーニャ王国時代からの首都であり、現在もサルデーニャ州の州都であるカリアリは、古代から島の南の玄関口として栄え、現在も同島最大の都市だ。飛行機やフェリーでアクセスできるので、島の南部を旅するなら、ここを起点とすることをお勧めする。

カリアリは小高い丘の上にあるレトロな雰囲気の漂う港町で、旧市街は「象の塔」「サン・パンクラツィオの塔」「獅子の塔」という3つ

の塔と、かつては外敵から守るために使われていた城壁に囲まれている。ちなみに「象の塔」にはその名の通り象の彫刻が設えられているので、ぜひチェックしていただきたい。

街は「テラツツァ・ウンベルト」とも呼ばれる、「バステイオーネ・ディ・サン・レミ（サン・レミ要塞）」の上から一望できる。旧市街は丘の上にあり、修復の過程で中世ビザンチン様式に造り替えられたフアサードが美しい「サンタ・マリア大聖堂（ドゥオモ）」や、スラーゲが造られていた時代の石像やスラーゲの模型などが展示されている「考古学博物館」の他、「ノストラ・シニョーラ・ディ・ボナリア大聖堂」や「サン・サトゥルニノ教会」なども見どころだ。

小さい教会だが特筆に値するのが「聖エフィジオ教会」で、ここにはカリアリの守護聖人エフィジオが祭られている。また、毎年5月1日には島最大の祭りといわれる「聖エフィジオ祭り」が行われることでも知られている。エフィジオは古代ローマ帝国の軍人だったが、遠征の途上で神の声を聞いてキリスト教に改宗。その後、弾圧に遭い、ノーラという近郊の街で斬首されたが、のちに聖人となった。17世紀にペストが流行した際、人々が聖エフィジオにペストの終焉を祈念し、その像を担いでカリアリからノーラまでの道を巡礼したのがこの祭りの始まりで、1657年以降ずっと続いている。

同祭ではサルデーニャ島の70〜80の街から集まった信徒が4日間かけて、30キロほどあるカリアリとノーラの間を山車と共に往復する。刺しゅうやレースの施されたベールや帽子、金銀細工のブローチなどの美しいアクセサリー類で装飾された各地の民族衣装を着用した巡礼者たちが、花や果物で飾られた山車と歩くパレードは、とても華やかで圧巻だ。

教会や博物館に興味のない人は、たくさんのお店が立ち並ぶショッピングストリート「ジュ



ゼッペ・マンノ通り」や、イタリア最大規模といわれる「サン・ベネデット市場」がお勧め。城壁のすぐ外には、古代ローマ時代の巨大な円形劇場もある。

サルデーニャ島の独特な祭り

サルデーニャ島には、このように長い歴史を持つ独特の祭りが他にもある。中でも有名なものが、内陸部のヌオーロ近郊にあるマモイアダ村のカーニバル。スラーゲ時代から続くこの祭りは、豊作祈願や悪霊払いの儀式だ。黒い羊の毛皮にたくさんのカウベル、そして黒い仮面を着けた12人の不気味な「マムト・ネス」と、白と朱色から成るマモイアダ村の民族衣装に白い仮面を着け、投げ縄で女性を捕まえる8人の「イツソハドレス」が村を練り歩く。マムト・ネスが飛び跳ねながら鳴らすベルの音が悪霊を払い、イツソハドレスの縄に捕まった人には幸運が訪れるとされる。

カーニバルとしては、中西部の街、オリスターノの「サ・サルティリア」も有名だ。これは

4 カリアリのサン・レミ要塞からは街が一望できる 5 聖エフィジオ祭りの騎馬隊のパレード 6 マモイアーダのカーニバルに登場する不気味なマムトーンズ
7 サルデーニャの代表的赤ワイン、カンノナウのワインセラー 8 日本人の口にも合うサルデーニャ名物、カラスミとボンゴレのスパゲッティ 9 サルデーニャ特有の薄くてパリパリのパン、カラサウ 10 原産地名称保護認定を受けているサルデーニャ産ペコリーノチーズ、フィオレ 11 カリアリ市街の眺め。向こう側には美しいターコイズブルーの海が 写真：4 © Alessandro Addis、5 © Terramgika Media Services、6 © Provincia Nuoro、7 © Antonio Saba、8 © Alessio Orrù、9・10 © Arianna Giuntini、11 © Gabriele Maltinti



15世紀に始まったとされる馬上競技で、民族衣装を着て白い仮面をかぶった「コンポニドーリ」と呼ばれる騎士たちが、紐につるされた星を剣で突き刺して取るというもので、ミステリアスな印象を与える白い仮面はもちろんだが、何より初めに行われる、騎士たちに衣装を着せるための数時間にもわたる厳粛な儀式が特徴的だ。伝統衣装を身に着けた人々のパレードや音楽隊による演奏もあり、人気が高い。

絶对的な個性はワインや食事にも

ちなみに、オリスターノは3000年もの歴史を持つ土着品種、ヴェルナツチャ・ディ・オリスターノから造られる長期熟成のフローラルな白ワインでも有名だ。島のワイン生産量自体は多くはないが、土着品種が豊富で個性的なものが多いため、昨今注目が集まっている。例えば、南西部でしか栽培されないカリニャーノや、南部で栽培されるモニカといった品種は、この島でしか育たない。一方、島の全域で栽培される白のヴェルメンティーノや赤のカンノナウは、知名度は比較的高いものの、世界的な輸出量はまだまだ少ない。

現地でこそ味わえるこれらのワインは、サルデーニャ島ならではの料理と共に味わいたい。白ワインならカラスミやボンゴレ、マゲロやオマール海老などの海の幸と、赤ワインなら子豚の丸焼き、あるいはペコリーノチーズ（ヒツジ乳）やカブリノチーズ（ヤギ乳）と共に。他にも、ニョッキに似た形の Pasta「マロレドウス」や小さい粒状の Pasta「フレグーラ」、紙のように薄いパン「カラサウ」も、この島ならではの食材だ。

日常の中にも常に新しい発見があるサルデーニャ島。ビーチ以外にも未曾有の魅力にあふれている。（田中美貴）

● サルデーニャ観光局
www.sardegnaturismo.it



Belgium



1 ルーフトップから見える市庁舎の尖塔 2 ずらりと並んだ圧巻のベルギービール 3 当時の繁栄ぶりを示す旧証券取引所辺り。建物の周囲の大通りは歩行者天国となっている 写真：1・3 © Éric Danhier、2 © Maki Miyazaki

INFORMATION

ベルギービール・ワールド

Belgian Beer World

Boulevard Anspach 80, 1000 Bruxelles

+32 (0)2 880 4700

www.belgianbeerworld.be

時間：日・火～土 10:00～17:30

休：月、12月25日、1月1日

料金：大人17€、16～25歳・60歳以上14€、12～15歳12€、4～11歳8€

3歳以下無料

[ベルギー・ブリュッセル]

ベルギービール醸造の秘密を知ろう

ベルギービール・ワールド

ベルギービールのすべてを紹介する「ベルギービール・ワールド」が、2023年9月、ブリュッセルの下町の中心地に立つ旧証券取引所にオープンした。グランプラス広場から徒歩1分の所にある、19世紀中旬に建造されたこの建物は、ネオルネサンス様式と第二帝政様式が組み合わされたもので、世界遺産に登録されている。

1階の巨大なエントランスホールには、ベルギービール・ワールドの入口とブラッスリーやカフェがある。ホールへの入場は無料なので、3年の歳月をかけて蘇った天井の豪華な装飾を見ながらベンチで休息もできる。

同館では、インタラクティブ（対話的応答システム）でさまざまな角度から世界のビールの歴史や文化が学べる他、国内各地100箇所以上の醸造所の協力によって、醸造所の歴史や技術開発が斬新な方法で分かりやすく展示されている。ベルギービールは種類によって使うグラスが異なるので、数百を超えるグラスが展示されている「ビールの壁」は圧巻だ。

ビールの魅力を学んだ後は、98種類のビールと49種類の生ビールがそろったルーフトップのスカイバーでの試飲をどうぞ（1杯目は入場料に含まれている）。テラスから360度見渡せる景色の中には、グランプラスの市庁舎の尖塔や山の手の裁判所なども含まれており、感動的だ。

（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

[スペイン ● 全土・世界25カ国]

スペインの国民的料理「タパス」を味わい尽くす 世界タパスデー

INFORMATION

世界タパスデー

Día Mundial de la Tapa

(主催) Saborea España:

Calle Ferraz, 78 – 3º izda. – 28008, Madrid

+34 91 352 91 56

<https://diamundialdelatapa.es>

開催日：毎年6月の第3木曜日開催（2024年は6月20日）

スペイン料理の定番「タパス」は、飲み物と共に提供される小皿料理のこと。その内容は、生ハムやオリーブといった冷たいものから、ミニコロッケや海老フリットといった温かいものまで多様だ。さまざまな種類の料理を家族や友人たちと少しずつシェアするスタイルは、スペインの伝統的な食文化でもある。

その起源には、13世紀にアルフォンソ王が飲み過ぎ防止のために、宿や居酒屋ではワインと共に少量の料理も一緒に提供するように命じたことを始まりとするものや、飲み物に埃や虫が入るのを防ぐためハムやチーズでグラスに蓋（タパ）をしたことを始まりとするものなど諸説ある。

タパス文化をさらに広めることを目的に、スペインのガストロノミー協会が6月の第3木曜日を「世界タパスデー」に定めているのをご存知だろうか。この日は国内はもとより世界25カ国で、試食会やクッキングショーといったタパスに親しむイベントが開催される。国内の各都市では、630軒以上のバルやレストランが地元の食材を生かした独自のタパスを披露するタパス祭りが開かれる。他の国々でもタパスコンテストや、いろいろな店の名物タパスが試食できるタパスフェアなど、イベントが盛りだくさん。内容は国や地域によって異なるので、お住まいの国のスペイン領事館や商工会議所などで情報をゲットしたい。

（大田 朋子）

Spain

1 コンテストでは洗練されたタパスが目立つ 2 バケットの上にさまざまな具を乗せるタイプのタパスも 3 地元のレストランが参加するタパスコンテスト 4 タコとポテトの定番の組み合わせ 5 豚肉とチョコレートなど、斬新な組み合わせの創作タパスも最近のトレンド 写真：© Saborea España



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.

[ドイツ ● ニアシュタイン]

ラインヘッセン地方のワインの祭典

リースリングワイン・フェスト

INFORMATION

リースリングワイン・フェスト
Die Präsentation am Roten Hang
Bildstockstraße 8, 55283 Nierstein
+49 6133 97170
https://roter-hang.de
開催日: 6月7・8日

ドイツ産のリースリングワインは、米国のケネディ元大統領やオバマ元大統領が訪独時の晩餐会でぜひ飲みたいと希望し、絶賛した白ワイン。このリースリング種ブドウで醸造されたワイン約70種を紹介する「リースリングワイン・フェスト」が、国内最大のワイン生産地ラインヘッセン地方のローターハンク（赤い土壌の斜面）で毎年6月初旬に開催され、人気を集めている。

会場となるローターハンクは、ニアシュタインとナッケンハイム間にあるライン川沿いのブドウ畑。この畑を6つに区分けた地区ごとのスタンドで、同地の30のワイン醸造業者によるリースリングワインと軽食を提供する。ブドウの生育環境によりさまざまな表情と味を変えるワインを試飲すれば、お気に入りの一品が見つかるかもしれない。周辺では音楽に合わせて踊る老夫婦や、ピクニックを楽しむ若者たちなど、夜が更けるまで初夏のひとときを楽しむ人が絶えない。

マインツ盆地とライン川上流域の境界にあるこの一帯は、約2億8000万年前に形成された赤底統と呼ばれる岩層が特徴。国内で最も温暖なこの地域で造られるリースリングワインには、気品と華やかさがあり、国際的な名声を得ている。マインツから電車で約20分とアクセスしやすいニアシュタインで、地元ワインを堪能したい。

(シュピッツナーゲル 典子)

Germany

1 リースリングワインを味わいながら談話。設置されている座席はすくいっぱいになってしまう 2 6つのスタンドには、いずれも人だかりができています 3 ブドウ畑と、その向こうにあるライン川。おいしいワインを飲みながら絶景を楽しむ至福の時 写真: © norikospitznagel



◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

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。

お申し込み・お問い合わせは下記の支店・営業所まで電話もしくはメールでお気軽に

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)1-7007-35417

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

NXドイツ有限合資会社
NIPPON EXPRESS(DEUTSCHLAND)GmbH&Co.KG



1 大聖堂を見学した後は、目の前の乗り場から水上バスで移動できる 2 川面に浮かぶ水上バス、バイク号 3 ヴァルタ川ではカヌーを楽しむ人も 写真：1 © Alex Aender、2 © Małgorzata Bartczak、3 © Małgorzata Cieślak

Poland



INFORMATION

ポズナン水上バス

Tramwaj Wodny Poznań

FINEZJA s.c. Marcin Krześlak, Tadeusz Krześlak
ul. Brzechwy 27/2, 63-100 Śrem, woj. wielkopolskie
+48 669 166 732 / +48 603 137 788
<http://statekbajka.pl>

時間：5月中旬～8月下旬の土・日（運行状況はサイト要確認）
料金：1区間 5 zł、全行程（所要時間 90分）20 zł、3歳以下無料

[ポーランド ● ポズナン]

夏にはヴァルタ川クルーズで涼を感じる ポズナン水上バス

初夏の陽気が心地よい5月のポーランド。ヴィエルコポルスカ県の中心都市ポズナンを流れるヴァルタ川では、水上バスの運航が始まる。ポーランド語では「水上バス」ではなく「水上トラム」という言葉が使われる。国内各地を走るトラムはバス同様、なくてはならない交通手段の一つだ。

全長約800キロメートルのヴァルタ川はポーランドで3番目に長い川で、昔からポズナン市民の生活と密接に関わってきた。観光名所で、10世紀半ばに建てられた同国最古の大聖堂も、この川沿いにある。

水上バスとして利用される遊覧船の名前は「バイク（おとぎ話の意）」。1965年にクラクフの造船所で造られ、1989年までビドゴシチで「レキン（サメの意）」の名でタゲボートとして使用されていた。その後、廃船の危機を免れ、紆余曲折の末、2015年からは毎年5月～8月の期間限定でヴァルタ川を運航している。

船は全長19・40メートル、幅3・80メートルで、トイレも完備されている。乗り場は6カ所あり、1区間だけでも乗船可能だ。特別な日には、38人乗りの船を1時間700ズウォティ（約2万6000円）で借り切るのもいいだろう。

天気の良い日に川面から眺めるポズナンの街並みは、年齢を問わず楽しい体験になるに違いない。（スプリスガルト 友美）

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

国会議事堂

House of Parliament

H-1055 Budapest, Kossuth tér 1-3.

+36 1 441-4000

www.parlament.hu

時間：4～10月8:00～18:00、11～3月8:00～16:00

料金：12,000Ft、6歳未満無料

※ EEA 市民や在留カード保持者、学生、家族割引有り

[ハンガリー ● ブダペスト]

昼と夜、2度楽しめる

ハンガリー国会議事堂

「国名」+「観光」でネット検索をしたときに、観光スポットのお勧め上位に「国会議事堂」が出てくる国は、ハンガリーの他にはあまりないのではないだろうか。人気の秘密を探るべく、予約したチケットを手に訪れると、まず壮大で華麗なゴシック・リバイバル建築の美しさに圧倒されることだろう。ドナウ川の対岸から望む姿も素晴らしいので、「漁夫の砦」などからもぜひ鑑賞してほしい。

国会議事堂内では見学ツアーに参加するのがお勧めだ。どの部屋も隅々まで美しく、かつ緻密に装飾されていることに感動するだろう。ふんだんに使われている金の繊細で効果的な装飾に魅せられてしまい、45分のツアー時間があっという間に感じられるだろう。フランスやドイツ、イギリスの古城の装飾にも歴史を感じられるが、ここでは1904年完成という近代建築にしか成しえない美しさを実感させられる。なお、オーディオガイドには日本語対応のものもある。

「ドナウの真珠」といわれるブダペストの夜景の主役を担っている国会議事堂は、夕方から夜にかけて美しくライトアップされる。クルーズ船上や対岸、あるいは「ゲッレールトの丘」など、さまざまな夜景スポットから、ブダペストの夜景においていかに重要な建築物であるかを感じながら楽しんでいただきたい。

Hungary

1 ライトアップされた夜の国会議事堂 2 内部に使用されている金の装飾がまばゆい 3 レッドカーペットが敷かれた国会議事堂の大階段 写真：© Ryoko



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





今月の1本



Langhe D.O.C. Bianco Dragon Luigi Baudana (G.D. Vajra)

ランゲ D.O.C. ビアンコ・ドラゴン・ルイージ・パウダーナ (G.D. ヴァイラ) (白、辛口)



ランゲ D.O.C. (統制原産地呼称、1994 年認定) はイタリア北西部のピエモンテ州クーネオ県の山岳地帯を広くカバーした地区を指し、このエリアには長期熟成型の高級赤ワインであるバローロやバルバレスコの産地も含まれています。この2つは国内ワインの格付けで最高位となる生産規定の厳しい D.O.C.G. (統制保証原産地呼称) に認定されていますが、D.O.C. は規定がそれよりも緩やかで、ブドウの種類や畑の場所、栽培・醸造手段など、より自由に選ぶことができます。バローロやバルバレスコの偉大な造り手や、高品質なワインを生み出す新たな造り手が、あえてランゲ D.O.C. ワインを造ることもあり、その独創性、多様性で世間の注目を集めています。

今回ご紹介するのは、バローロ地区のセツラルンガ・ダルバ村でルイージ・パウダーナ氏が妻と共に興した、村

内で最も小さな造り手の一つ。後継者不在のため、2009 年にバローロ村の屈指の造り手である G.D. ヴァイラが経営を引き継ぎました。

約3ヘクタールのブドウ畑の土壌には中新世時代の石灰質や砂質の地層が多く含まれ、バローロの他、ランゲ・ピアンコも生産されています。ブドウ樹は房ごとに丁寧に手入れされ、果実のピュアな味わいを損なわないよう醸造にステンレスタンクが用いられるなど、ブドウそのものの個性が尊重されて出来上がるワインには、テロワール*からくる強さと繊細さ、そして生命力があふれています。

色合いは、黄緑や山吹の混ざるきれいな麦わら色。ハリもあり、グラスの底には強く豊かに輝く光の塊が沈んでいます。優しく甘いオレンジフラワーの香りに、とろりと溶け込む熟したメロンやモモ。ほろ苦いレモンピール。キラキラ光るクリスタルのミネラルに、白胡椒やシーソルトがアクセントを与えています。軽やかにはじける酸味や大地から湧き出るアルコールパワーが、リズムカルにアップダウンを繰り返してエネルギーを形成し、新緑の生い茂るトンネルを、うねりながら勢よく駆け抜けていきます。そして、その先に現れる無限に広がる空さえも突き抜け、さらにその先にある何かを見つげに、自由に、そして思うままに、どこまでも飛翔していきます。

収穫量は減ったものの高品質で優良年となった2021年もの(16€)は、今でも十二分にその魅力を発揮していますが、これからおよそ2~3年は、それをキープするでしょう。(鈴木 かつみ)

LUIGI BAUDANA



【生産地】

イタリア・ピエモンテ

【ブドウの品種】

シャルドネ 56%、ソーヴィニヨン・ブラン 18%、ナシェッタ (ランゲ地方の土着品種) 18%、リースリング 8%

【ワインひとくちメモ】

このワインは、元々パウダーナ家の畑に混植されていた古樹のシャルドネとソーヴィニヨン・ブランを一緒に収穫、発酵させる混醸(フィールドブレンド)で造られていました。今はヴァイラ家のノヴェッロ村の畑のナシェッタ、シャルドネ、ソーヴィニヨン・ブラン、さらにリースリングも加え、収穫、発酵はおののけています。

*テロワール:ブドウ畑を取り巻く自然環境要因のこと

NEX
NIPPON
EXPRESS

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

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

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。

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

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

なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.58

幸せのホルモン

毎日の気分には、体内で合成される神経伝達物質やホルモンが関係しています。

もし思い当たる原因もなく気分が沈み気味なら、
腸内環境やホルモンのバランスが崩れているのかもしれない。

< Text by 徳永 ゆり子 >

腸に集中するセロトニン

気分を上げるため「幸せホルモン」としても知られているセロトニンは、食事のタンパク質から得るトリプトファンというアミノ酸の代謝で合成され、最終的に、眠りを誘導するメラトニンという抗酸化系のホルモンになります。幸福感と快眠には、セロトニン系経路に必要なトリプトファン、ビタミンD、C、B6などの補因子と酵素各種と、正常なメラトニンの合成が必要とされます。セロトニンというと脳を思い浮かべがちですが、実はその90%以上がセロトニン受容体と共に腸内に存在し、脳とコミュニケーションを取っているのです。そのため、腸内環境の乱れが原因で鬱や睡眠障害を患うこともあります。



ストレスが気分を変える

生活環境の影響などにより交感神経優位が慢性化した場合には、ステロイド系はもちろん、その他のホルモンバランスも崩れやすくなります。例えば、ストレスのホルモンとして知られるコルチゾールは、ストレスから身を守るために脳の指令で副腎皮質から分泌されるホルモンですが、多すぎる場合にはメラトニンの合成をブロックしてしまいます。ストレス時に寝つきが悪くなったりするのはこ

のためです。ストレスの長期継続は、甲状腺ホルモンの変換も阻止してしまうため、代謝機能の低下で気分が沈むこともあります。気分の沈みは、風邪を引いたときや怪我をした場合を思い浮かべると、分かりやすいでしょう。体にとってストレスとなる炎症時に元気で幸せな気分になることがないのは、ストレスホルモンと同時に炎症系の物質もセロトニンの合成をブロックするためです。

セロトニンのサポート

体内に炎症があると、トリプトファンはセロトニンの合成とは違う経路に入るため、セロトニンとメラトニンの両方が少なくなります。この場合には、ストレス反応や炎症を起こしている原因への対処が有効な対策となります。対策内容は炎症の原因によって異なりますが、もし心理的なストレスが慢性化しているなら、その対策が先決です。炎症時に活性化する免疫システムの大半が腸に存在するため、腸内環境を中心に全体のバランスを整えることをお勧めします。トリプトファンは、鶏肉や卵、ナッツ、種子類、オーツ麦などに含まれるタンパク質から摂取できます。また野菜や果物にはセロトニンとメラトニンの働きをサポートするものが多くあるので、ご興味のある方は調べてみてください。基本的には、食事に旬の食材を幅広く取り入れるのが理想的です。また、日光もセロトニンの量を増やすので、日光浴も欠かさないようにすると良いでしょう。

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

Japanese Evening

本校生徒による日本文化紹介企画

5月3日(金) 16:00~20:00(予定)

※参加をご希望の方はメールにて
事前にご連絡ください。

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。

【入試情報】2024年度9月編入学試験を予定しております。詳細はホームページをご確認ください。



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!



Rillettes

【リエット】

アペリティフやオードブルでお馴染みのリエット。フランスの伝統的な保存食で、とろけるような舌触りが特徴だ。豚、鶏、ガチョウなどの肉をラードでじっくりと煮込んだ後、繊維に沿ってほぐし、油に漬け込んで冷蔵保存する。

さっとトーストした田舎パンやクラッカーに塗っていただくのが王道だが、バゲットを横半分に切って、リエットをたっぷりと乗せ、ピクルスを挟んでサンドイッチにしてもいい。惣菜店やレストランに行くと、ウサギやサバ、サーモン、変わったところではウナギなどのリエットに出会うこともある。

調理法 一見、作るのに手間がかかりそうなりエットだが、缶詰や加工食品を活用すれば手軽にできる。サバのリエットは、くん製サバの骨を除いて身をほぐし、刻んだ茹で卵、タマネギ、セロリ、パセリをマヨネーズで和える。爽やかですっきりとした味わいで、春から夏にかけてのおつまみに良い。ツナ缶を使う場合は、マヨネーズを半量にしてクリームチーズやサワークリームで酸味を加えると、より味わい深くなる。



サーモンのリエットは、生鮭に火を通してほぐしたら、バターとサワークリームを加えてペースト状にし、細かく切ったスモークサーモン、ディルやシブレットなどハーブを加えて冷蔵保存する。カナッペにしてイクラを飾れば、豪華なオードブルになる。ピンクベツパーをトッピングして、辛口のワインやシャンパンに合わせたい。(魚住 桜子)

各言語での名称

イタリア語	rilette
オランダ語	rillettes
スペイン語	rillettes
チェコ語	rillettes
トルコ語	rilletler
ドイツ語	rillettes
ハンガリー語	rillettes
フランス語	rillettes
ポーランド語	rillettes
ポルトガル語	rillettes

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



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)1-7007-35417

■ 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
■ 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