

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

6

vol. 215
June 2024

バロック街道の知られざる至宝と
ドイツ探求の旅 (ドイツ)



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。

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~

◎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)、小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

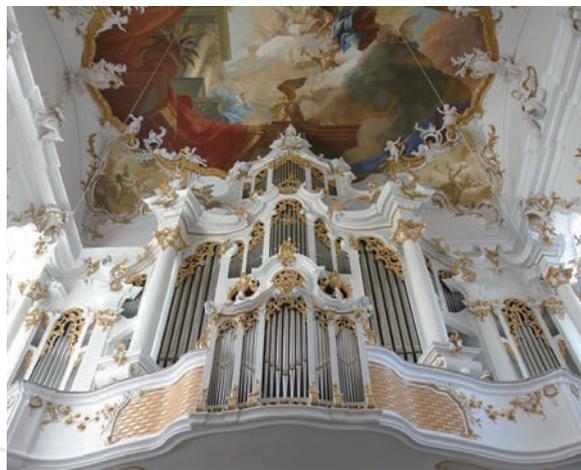


対話があるから医療技術が生きる
ジャングリーンメディカルセンター



04 Travel

バロック街道の知られざる至宝と
地ビール探求の旅〈ドイツ〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ポルトガル ● リスボン「フロンテイラ宮殿」
- イタリア ● ミラノ「ヴィットリオ・エマヌエレ2世のガッレリア」
- トルコ ● イスタンブル「市営カフェ『ネヴメキャン』」
- スペイン ● バスク地方「夏の音楽フェスティバル」
- イギリス ● ロンドン「夏のバッキンガム宮殿一般公開」

13 Wine

今月の1本

ウェストウェル・ナチュラリー・
ペチュラント・ピンク（発泡酒、ロゼ）

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

マインドフルネス

15 What is this?

これって何ですか？

セップ草／ボルチーニ



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。



Oberschwaben

 Germany

バロック街道の知られざる至宝と 地ビール探求の旅

ロマンチック街道やメルヘン街道をはじめ、150ルート以上もあるドイツの観光街道。その一つ、ドナウ河畔とボーデン湖畔を結ぶオーバーシュヴァーベン**の**バロック街道は、バロック建築が多く立ち並ぶことから、「史跡の宝庫」として注目を集めている。豊かな自然に育まれた地ビールを味わいながら、壮麗なバロック様式の城や修道院、教会が連なる街道沿いの見どころを発掘する旅に出かけよう。



1 ツヴィーファルテン大聖堂入口 2 南ドイツで最も美しいと称されるヴィプリングゲン修道院図書館。バロック建築の特徴はスケールの大きさと、曲線や曲面を多用した多彩な室内装飾 3 オクセンハウゼン修道院全景 写真：© norikospitznagel



文化・休暇ルート「バロック街道」

バロック様式は、17世紀から18世紀にかけて世界各地の文化において重要な位置を占め、ドイツ国内にも大きな影響を与えた。その結果造られた絢爛豪華なバロック建築の修道院や教会の他、観光スポットも多いバロック街道巡りはいかがだろう。

自然、文化、バロックの3つが融合したこの街道は、ドナウ河畔の街ウルムからボーデン湖畔のフリードリヒスハーフェンを経て、スイスのセントガレンまでを結び、年々加盟地域が増えて延長されている。現在、約860キロメートルの同街道は、主要、東、南、西の4ルートに区分されており、バーデン・ヴェルテンベルク州とバイエルン州にまたがる。

同街道の一部で、オーバーシュヴァーベン地方を通る部分には、王道の観光街道とは少し趣きが異なり、1966年に「文化・休暇ルート」として発足した。約500キロメートルを結ぶ特別な街道沿いには、あまり知られていないバロック建築の至宝が50以上も存在する。

今回は、今でも貴族の住む城や、魅力的な修道院や教会、そして興味深い博物館などが点在する「主要ルート」と「東ルート」の見どころを紹介する。きつと知られざる至宝に感動するに違いない。

① 主要ルート

▼ ヴィプリングゲン修道院の、南ドイツで最も美しい図書館

ウルムの約5キロメートル南に位置する街、ヴィプリングゲン。ここを訪れる観光客が必ず足を運ぶのが、11世紀に創設された「ヴィプリングゲン修道院」内にある、南ドイツで最も美しいと称される図書館だ。

18世紀に建設された後期バロック様式（ロココ調）の豪華な図書館は、まるで祝祭ホールのように。館内に入った瞬間に、バロック様式の装飾や曲線、楕円などを用いたまばゆいばかりのデザインに圧倒される。長さ約23メートル、奥行き約11・5メートルの2階建ての館内は、動的かつ圧巻の空間演出がなされており、時を忘れて見とれてしまうだろう。天井画は、1744年に画家フランツ・マルティン・クーエンの描いた、精巧で知的なイメージを基礎としたフレスコ画。その中央にある天使に囲まれた女性は、すべてを支配する神の叡智を表しているようだ。最盛期には、国内の大学の中で最も多い15000冊もの書物が収蔵されていたという。高質な空間であるからびやかなこのホールは、賓客を迎え入れる場所としても使用されていた。現在は、結婚式やコンサートの会場として貸し切ることができる。

修道院自体も忘れずに見学しよう。図書館とはひと味違った壮大な天井画からは、後期バロックから初期古典主義への移行が読み取れる。

◆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

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

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



▼オクセンハウゼン修道院

ヴィプリングェンからさらに南へ約40キロメートル行つたところに位置する街、オクセンハウゼンには、11世紀にベネディクト派の修道士がやってきて、「オクセンハウゼン修道院」を創設し定住した。広大な敷地にそびえ立つ同修道院は、長い歴史が生み出した印象的な至宝の一つだ。

バロック様式の修道院敷地内には「バーデン・ヴュルテンベルク州立音楽アカデミー」があり、世界各地からやってきた音楽家都在这里で学んでいる。校内を案内するアカデミー代表、クラウス・ワイグラー教授によると、日本の音楽関係者もよく来訪するという。特に印象に残るのは休憩ルーム。まるで美術館の一室のような空間を気軽に利用できる学生たちがうらやましい限りだ。誰でも入れるので、ぜひ足を運んでみよう。

この街を流れるクルムバッハの川辺は、オーバーシュヴァーベン地方で最も美しい散策路の一つとされ、オクセンハウゼン修道院の修道士たちも頻繁に通つたといわれる場所。元々は修道院に水を供給する小川だったが、現在は地元の人や観光客が集う憩いの場となっている。

▼ツヴィーフアルテン大聖堂

シュヴァーベンアルプの山に囲まれた谷間に位置するツヴィーフアルテンは、修道院の街として栄えた。この街のランドマークは、街全体を見渡すかのようにそびえ立つ、旧ベネディクト修道院付属の大聖堂に設けられた2つの教会塔だ。

ツヴィーフアルテンは10世紀初頭に初めて史料に登場しており、戦争とベスト流行を経て、それまで後期ゴシック様式だった修道院のバロック化が始まり、18世紀中頃、名工ヨハン・

ミヒヤエル・フィッシャーが「ツヴィーフアルテン大聖堂」を新築したとされている。最大の見どころは身廊部分のドーム型天井。

修道院は19世紀に閉鎖されたが、今日でも多くの観光客を惹きつけてやまない。周囲の建物と広大な修道院公園は、現在「ツヴィーフアルテン病院」として使われている。

② 東ルート

▼ヴィッツィクハウゼン巡礼教会

1733年から40年にかけて、ヴィッツィクハウゼンに同地の教区と巡礼教会「聖母被昇天教会」が創設された。教会の外観は地味で目立たないが、内部は壮麗で、この地域では「ロココの宝石」と称されている。祭壇中央の「ヴィッツィクハウゼンの聖母」への巡礼が始まったのは、16世紀ベストの時代にまでさかのぼるそうだ。

天井画はアウグスブルクの有名なフレスコ画家クリストフ・トーマス・シェフラートと職人たちによるもので、わずか15週間で描かれたという。ヴェッツツブルンの巨匠、ゴットリープ・フィンスターヴァルガーの手による漆喰細工も、同教会の特別な宝物だ。

▼ロッゲンブルクの

プレモントラテン派シアン修道院

ヴィッツィクハウゼンから南西へ約13キロメートル行くと、ロッゲンブルクの「プレモンテラテン派シアン修道院」に到着する。修道院の歴史は、1126年にビベレック伯爵が自分の城を修道院として寄贈して以来、修道士たちがここに居を構えるようになったことから始まった。その後、修道院の伝統には終止符が打

たれたが、1986年にプレモンテラテン教団の神父たちが戻り、修道生活を再開して現在の修道院を設立した。

ここで見逃せないのは、毎年、カレンダーのモチーフとなる教会のメインオルガン「大ロッゲンブルク」。また、天井の大きなフレスコ画には、プレモンテラテン派の教会によく見られるクリスマス風景が描かれている。

▼ブクスハイム修道院

10世紀に初めて史料に登場するブクスハイムには、小さな修道院があるだけだった。それが、ドイツ国内最大のカルトゥジオ会（カトリック教会に属する）修道院にのし上がったのは、最後の総督ハインリッヒ・フォン・エレルバッハが1402年、多額の寄付金でカルトゥジオ会をこの街に呼び寄せたことによる。

16世紀前半には、隣接する帝国都市メミンゲンの宗教改革により、修道院は大きな困難に陥つたものの、ハプスブルク家がブクスハイムを保護するようになると、ドイツで唯一、帝国勅許を得た修道院となった。

▼メミンゲン

1000年の歴史を誇る旧帝国都市メミンゲンは、市内そのものが歴史博物館のようで、散策するだけでも楽しい。バロック時代のコスクチュームを着たガイドが最初に案内するのは、1736年に市内初のバロック様式の住宅として建てられた「パリハウス」だ。

観光のハイライトとなる、旧市街マルクト広場にある15世紀後半に造られた市庁舎南側のファサードは、1765年にロココ様式によってデザインされた。

聖霊修道院の旧教会クロイツヘレンザール

4 ロッゲンブルク修道院内のパイプオルガン。約4,000本のパイプは息をのむ美しさ 5 ブクスハイム修道院内の見事な彫刻 6 メミンゲンマルクト広場に立つ1488年築の市庁舎(右)と1495年に自由帝都の財政管理の拠点だった旧税務署(左) 7 ツヴィーフアルテン醸造所併設のレストランで、ドイツの伝統料理をどうぞ 8 ロッゲンブルク修道院のラベルが付いた同院売店の土産用ビール 9 ロッゲンブルク修道院併設のレストランで供されるアンスタケ入りパスタ 10 ヴィ布林ゲン修道院の、のどかな全景 写真: © norikospitznagel



9



8



7



6

地ビールでほっと一息

は、メミンゲンの「バロック時代の真珠」といわれる。後期バロック様式のストウツコ(漆喰)による装飾が施されたフレスコ天井画は、市民の誇りだ。貧人と病人を受け入れる病院として始まった修道院付属病院だったが、20世紀中期にギャラリーやコンサートホールに改築され、現在では市民の憩いの場となっている。

街道巡りの拠点とした街エーインゲンは、ウルムからローカル電車に乗って約25分。17世紀頃にシュヴァーベン・オーストリアの領主の拠点として繁栄した。ビール文化の源としても知られるこの街は、現在も5つのビール醸造所で53種類の地ビールを生産している。

ロッゲンブルク修道院のビールは16世紀中頃から醸造されていたが、かつて修道士たちが「飲むパン」として醸造していたビールは今、伝統の醸造手法に基づいて委託生産されている。約500年の歴史を持つツヴィーフアルテン修道院の醸造所は現在も稼働しているの、ぜひ併設レストランで、この街ならではのビールを味わいたい。時間があれば、醸造所内のガイドツアーもどうぞ。

バロック街道巡りは、首が痛くなるほど天井のフレスコ画を眺めることが多いといわれる。建造物の中に入った瞬間に劇的な空間を感じさせることが建築家に求められたバロック時代の至宝や、旅先で出会った人との交流を振り返り、自分の目で見て知る旅の醍醐味を改めて実感することだろう。今年の休暇は、何世紀にもわたり守り続けている遺産の宝庫、バロック街道巡りはいかがだろうか。

(シュピッツナーゲル 典子)

● オーバーシュヴァーベン・バロック街道観光局
www.oberschwaben-tourismus.de/themenwelten/
oberschwabische-barockstrasse



10

INFORMATION

**フロンテイラ宮殿
Fronteira Palace**

Largo São Domingos de Benfica 1, 1500-554 Lisboa
+351 217 782 023

<https://fronteira-alorna.pt/palacio-fronteira>

時間：月～土・祝 10:00 – 18:00 (庭園)

邸内はガイドツアーのみで公開。ツアーは、言語（英語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語）により開始時間が異なるのでウェブサイトで要確認

休：日

料金：邸内ガイドツアー + 庭園 15€、庭園のみ 7€

※事前のオンライン予約推奨

[ポルトガル・リスボン]

アズレージョ建築の最高峰 フロンテイラ宮殿

ポルトガルの視覚文化を代表する装飾タイル「アズレージョ」を使った建物の最高峰といえるのが、リスボンのベンフィカ地区にある「フロンテイラ宮殿」だ。17世紀に初代フロンテイラ侯爵によって建てられ、当初は夏の別荘として利用されたが、1755年の大地震で本邸が倒壊したために一家は増築したこちらに住むようになり、今でもその子孫が暮らしている。

ポルトガル独立戦争を描いた迫力ある壁画を張り巡らせた「バトル・ルーム」など、邸内には見どころがたくさん。圧巻はテラスの装飾だろう。修辞学や幾何学などの学問を表現したタイル画が並び、壁龕にギリシアの神々の彫像がはめ込まれた外壁は、アズレージョ芸術の極致ともいえる美しさだ。

強い日射しがじりじりと照りつけるポルトガルの夏は過酷なまでの暑さだが、夏の別荘だったこの屋敷には涼をとるためのさまざまな工夫が凝らされていて、この時期に訪れる観光客にはうれしい。庭園のあちこちに設けられた池や噴水、水盤はもちろん、葉を広げた高い木々、中に入るとひんやりする洞窟風の小建築「グロット」のほか、多用されている青色も清涼感を生んでいる。

市の中心部からやや離れているが、静かな水音を聞きながら物語タイルの絵解きができるこの場所に、ぜひ足を延ばしてみたい。 (清水晶子)

Portugal

1 洞窟を模した小建築グロット。中は夏でも涼しい 2 宮殿の外観。居住者がいるため、邸内見学はガイドツアーに限られる。庭園は営業時間内であれば自由に散策できる 3 アズレージョとギリシア神話の神々の彫像で飾られた美しいテラス 4 庭園の向こう側に馬上の騎士のタイル画と歴代ポルトガル国王の彫像の列が見える 写真：Courtesy of Fundação das Casas de Fronteira e Alorna





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

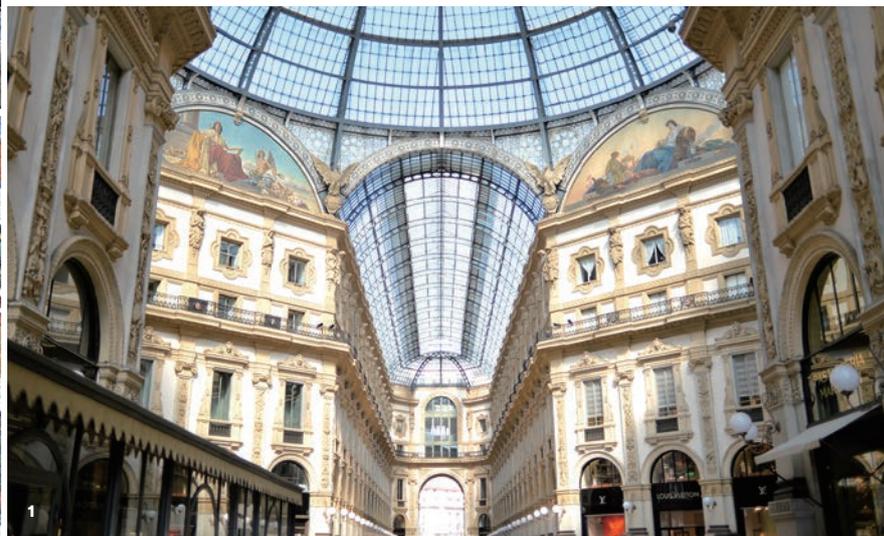


Nippon Express Portugal, S.A.

Italy



1 ドーム型になっているガッレリアの中心上部には、4大陸を示す絵が描かれている 2 幸せの雄牛の周りに集まる人々。床全体に敷き詰められたモザイクタイルは、ローマやフィレンツェなどイタリア主要都市を表している 3 雄牛の急所にあるくほみを中心に時計回りに3度回ると、幸せが訪れるという 写真: ©「佐武辰之佑」 Tatsunosuke Satake



[イタリア ● ミラノ]

ミラノ中心部の幸せになれる人気スポット

ヴィットリオ・エマヌエレ2世のガッレリア

INFORMATION

ヴィットリオ・エマヌエレ2世のガッレリア

Galleria Vittorio Emanuele II

Piazza del Duomo, 20123 Milano

www.yesmilano.it/esplora/luoghi/galleria-vittorio-emanuele-ii

ミラノ中心部の街のシンボル「ガッレリア（トンネルやアーケードの意味）。このネオクラシック調の建造物の名は、1861年にイタリアを統一した初代国王ヴィットリオ・エマヌエレ2世にちなんでいる。

建設にあたって行われたコンペで、同国の建築家ジュゼッペ・メンゴニが見事栄冠を勝ち取り、1865〜77年に建設された。基盤となる石造りの伝統工法に、ガラスや鉄、石、そして近代の鉄骨が組み合わされた融合美は、まさにミラノ建築の傑作といえる。

ガッレリアは現代のショッピングモールの誕生に影響を与えた建築としても知られる。世界的にも有名なブランドショップが立ち並び、プラダの本店がその中心にあることから、ファッションの街ミラノを象徴する建築物の一つとされる。

内部の床はすべてモザイクタイルで造られており、中でも「幸せの雄牛」と呼ばれる絵柄には、この上で回転すると幸せになるといふ逸話があり、観光客が順番待ちをする有名なスポットとなっている。この雄牛はトリノ市のシンボルで、この逸話には諸説あるが、イタリア統一後、最初の首都となったのがトリノだったため、首都の栄光にあやかろうとしたというジョークが元になったという説と、牛の力強さと活力を得るためだという説の、2つが有力だ。

（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



Turkey

1 勉強する学生でいっぱいネヴメキャン・サーヒルの自習室 2 ネヴメキャン・カンディルリの庭 3 ネヴメキャン・セリミエ内のハمام展示スペース 4 ネヴメキャン・パールバシユの外観 写真：1・3・4 © uskudar belediyesi, 2 © tomoedagli



INFORMATION

ネヴメキャン (5 店舗)

Nevmekân (Sahil, Bağlarbaşı, Selimiye, Kuzguncuk, Kandilli)

+90 (216) 531 30 00

<https://tesislerimiz.uskudar.bel.tr>

時間：9:00 - 23:00 (店舗によって多少異なる)

休：年中無休

[トルコ・イスタンブル]

歴史的建造物が市民の憩いの場として蘇る 市営カフェ「ネヴメキャン」

イスタンブルのアジアサイドに位置するウスキュダルは、日本の歌謡曲にも登場する古い街。よく知られた他の観光地とは異なり、庶民の暮らしぶりを垣間見ることが出来る。この街が力を入れて運営する「ネヴメキャン」は、古い建築物を修復し現在に蘇らせたものだ。100〜200年前に建てられた邸宅やハمام、兵舎、車庫などが、以前の姿を生かしながら、市民が気軽に利用できる場所となっている。

「本のあるカフェ」というコンセプトの店内には、多くの蔵書が並ぶ。全5店舗のうち、特に学生たちが活用することを目的として運営される「サーヒル」は、自習しやすい環境が整っているほか、市の中心部にあるため、観光客にも便利。

「パールバシユ」は高い天井が印象的な建物。「セリミエ」と「クズグンジュク」では、修復されたハمامの内部を見学することができる。街から最も離れた場所にあり、周辺に復元された木造建築が並ぶ「カンディルリ」には、かつての街並みの面影が残る。休日には朝から多くの家族連れが訪れ、人気が高い。どの店舗にも庭が併設されており、何も注文しなくても気軽に休憩することができる。

急激なインフレにより外食にも気を使うトルコでは、手頃な価格でお茶や食事が楽しめる市営カフェに、市民の期待が高まっている。(トモエダール)

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

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

NEX
NIPPON
EXPRESS

Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

INFORMATION

ジャズ・アルディア/Jazz Aldia
<https://jazzaldia.eus>
 期間：2024年7月23～28日

ミュージカル・フォートナイト/Musical Fortnight
www.quincenamusical.eus
 期間：2024年8月1～13日

ビルバオ BBK ライブ/Bilbao BBK Live
www.bilbaobbklive.com
 期間：2024年7月11～13日

アスケナ・ロック・フェスティバル/Azkena Rock Festival
<https://azkenarockfestival.com>
 期間：2024年6月20～22日

[スペイン ● バスク地方]

ジャンルにこだわらず音楽を浴びる 夏の音楽フェスティバル

6月にビトリアで開催される「アスケナ・ロック・フェスティバル」や、7月にビルバオで3日間開かれるロック&ポップスのフェスティバル「ビルバオ BBKライブ」も会場は大盛り上がりを見せる。

(天田朋子)

スペイン北東部に位置するバスク地方の夏は、話題の音楽祭が目白押しだ。クラシックからジャズ、ポップス、ロックなど多様なジャンルのフェスティバルが夏中開催される。その中から特にお勧めの3つをご紹介します。

まずは毎年7月第3週目にサン・セバスティアンで開催される「ジャズ・アルディア」。スペインで最も長い歴史を持ち、ヨーロッパでも屈指の伝統を誇る国際ジャズフェスティバルだ。6日間にわたり市内12カ所で、およそ100回ものコンサートが開かれる。クルサール音楽ホールとトリニダード広場で開催されるコンサート以外は無料なのもうれしい。

同じくサン・セバスティアンにて毎年8月に開催されるクラシックの音楽祭「ミュージカル・フォートナイト」も見逃せない。初開催が1993年と、こちらも歴史ある音楽祭だ。名前に「フォートナイト(2週間)」とあるのは、当初2週間のみだった頃の名残だが、現在は1カ月間にわたって著名な交響楽団やオペラ、バレエ団といった幅広いスタイルの演奏家が登場し、街はクラシック音楽で溢れ返る。

Spain

1 ジャズ・アルディアで演奏するニック・ウオーターハウス 2 音楽ホールや広場、ビーチなど、会場は屋内外に設置される 3 最も多くの観客が集うスリオリビーチ 4 夏は音楽とサーフィンの両方を楽しむ人で溢れる 写真：© Donostia San Sebastián Turismoa



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.

[イギリス ● ロンドン]

公式行事に使用される部屋を見るチャンス

夏のバッキンガム宮殿一般公開

INFORMATION

バッキンガム宮殿

Buckingham Palace

Buckingham Palace, London SW1A 1AA

https://tickets.rct.uk/product/11/5247?_ga=2.139774835.1944672906.1712769177-792432626.1712769177buckingham-palace

期間：2024年7月11日～9月29日

料金：大人 £32、18～24歳 £20.50、5～17歳 £16

1992年のウィンザー城火災後、修復資金集めのために始まったバッキンガム宮殿内の一般公開。中でも7月から9月に入れるBuckingham Palace Standard Admissionはお値段も手頃で、手続きをすれば、入場初日から1年間有効の「年間パスポート」にも変更できる。同宮殿にある775もの部屋のうち、公式の接待や儀式などに使用される19の壮麗なステートルームが公開される。王室コレクションの絵画や彫刻、磁器家具はもちろん、室内の細かい装飾にも目を見張るものがある。小規模な集まりに使用される「ホワイト・ドローイング・ルーム」には鏡とキャビネットに見せかけた隠し扉があり、君主はゲストを迎える際に、ここから部屋に入るそうだ。また「王座の間」には、故エリザベス2世と故フィリップ殿下の戴冠式のために作られた一对の玉座がある。その背もたれに施されたイニシャル入りの刺しゅうをお見逃しなく。2023年は、同年に行われた戴冠式で王と女王が着用した衣装が展示された。毎年、その年限定の特別展が加えられるのも楽しみだ。

宮殿内を回った後に辿り着く広大な裏庭の一角では多様な王室関連グッズが販売されているのも魅力の一つ。

夏にロンドンを訪れるなら、オンラインで早めのご予約を。観光のハイライトになること間違いなしだ。

(原田 希美子)

United Kingdom

1 故エリザベス2世と故フィリップ殿下の玉座がある王座の間 2 隠し扉があるホワイト・ドローイング・ルーム 3 国王の絵画コレクションが並ぶ47メートルにも及ぶ「ピクチャー・ギャラリー」 写真：1 Royal Collection Trust / © His Majesty King Charles III 2024. Photograph: Andrew Holt, 2 Royal Collection Trust / © His Majesty King Charles III 2024. Photograph: Derry Moore, 3 Royal Collection Trust / © His Majesty King Charles III 2024



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。

お問い合わせ
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



今月の1本



Westwell Naturally Petulant Pink

ウェストウェル・ナチュラルリー・ペチュラント・ピンク (発泡酒、ロゼ)



© Westwell Wines

ベット・ナット* という名のスパークリングワインが生まれたのは、1990年代半ばのフランス、ロワール地方。とある自然派ワインの生産者が偶然生み出したワインがカルトの人気を博し、そのスタイルが世に広まってきました。

その製法には昔ながらのメトード・アンセストラル**が使われています。例えばシャンパーニュには瓶内二次発酵方式が用いられ、一次発酵を終えたワインに酵母と糖分を加え瓶詰めすることで2度目の発酵を促しますが、ベット・ナットは一次発酵途中の、ブドウの糖分が完全に消費される前のワインを瓶詰めし、瓶内で発酵を継続させます。そして発酵後の残糖量で味わいの甘辛度を調節します。全般的にアルコール度数が低めで軽やかな泡の

ワインとなり、現在は世界各地で造られ、近年の自然派志向も相まって、そのブームは去る兆しがありません。

今回ご紹介するワイナリーは、イングランド南東部ケント州の白亜質の丘陵地ノース・ダウンスにあり、レコード・レーベル事業を営んでいたエイドリアン・バイク氏が2017年に買い取り、運営しています。南向き斜面のブドウ畑で育てているのは黒品種のピノ・ムニエ、ピノ・ノワールと、白品種のシャルドネ、オルテガ(ドイツ原産)。サステナビリティに重点を置き、人的介入を最小限に抑えたワイン造りで、ケントのテロワールに敬意を表しつつ、常に斬新なアイデアで実験的な試みに取り組んでいます。そんな彼のワインには、明るい未来が見えると共に好奇心や冒険心が満ち溢れています。

色合いは、オニオンスキンが混ざった淡いローズクォーツ。その中をビーズのような泡が滲刺と立ち上っていきます。もぎたての甘酸っぱいイチゴやクランベリーにラズベリー、パイナップルにレモン。ラムネ菓子。爽やかな青葉やほのかな潮の香りも漂います。これらの要素がぎゅっ詰まったヨーヨー風船を、大空に向け、いたずらに突いて遊んでいると、ふとゴムが切れ、そのヨーヨーはどこまでも飛んでいきます。そしてついには彼方で弾け、その後には、大きく色鮮やかな虹が架かります。できることならそれを越え、その向こう側を、覗いてみたいと思う。

傑出した出来の2022年もの(26€)は、躊躇せず今すぐ開け、そのフレッシュなおいしさを存分に楽しみましょう。(鈴木 かつみ)



WESTWELL

【生産地】

イギリス・イングランド・ケント州

【ブドウの品種】

ピノ・ノワール、ピノ・ムニエ、シャルドネ

【ワインひとくちメモ】

・瓶内発酵で発生した炭酸ガスがワインに溶け込んで生じる瓶内ガス気圧は、ベット・ナットは約1~3気圧(シャンパーニュ約5~6気圧、一般的なスパークリングワイン約3気圧)で、王冠栓が多く見られます。
・ベット・ナットにはさまざまなブドウ品種が使われ、赤、白、オレンジ、ロゼなど、あらゆる色で造られており、多くの場合、激引きされず濁っています。(今回のワインは軽く激引きされています)

* 仏語のペティヤン(弱発泡ワイン)・ナチュラル(自然の)を略した造語

** メトード・リユラルとも呼ばれ、16世紀にラングドック地方で考案されました

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



なるほど! ヘルシーライフ

Vol.59

マインドフルネス

忙しい日々の中でアドレナリンパワーに頼ることが続くと、
体と心がうまくつながらない状態になってしまいます。
ストレスを感じる時には、マインドフルネスの実践がお勧めです。

< Text by 徳永 ゆり子 >

マインドフルネスで健康サポート

マインドフルネスとは、瞬間ごとの自分の体験に意識の焦点を合わせる過程を指します。心の平穏や意識と体のつながりを促すツールとして大昔から用いられ、現在ではアプリなどでも気軽に体験できます。脳の健康や神経のバランスを整えるので、健康促進に有効だといえるでしょう。毎日を忙しく過ごしていると、無意識のうちに思考が交感神経優位を促し、体内では各種の機能が緊急事態モードに切り替わります。無理が生じると、疲労感や消化不良など何らかの症状となって現れますが、タイミングが悪いと不都合なこととして無視されがちです。慢性化すれば症状が悪化して病気になることもあります。各種の研究では、マインドフルネスはストレスの緩和や脳機能のサポートはもちろん、循環器系疾患の症状改善や血糖値の安定などにも有効という結果が出ています。そのためか、現在ではメンタルヘルスの不調を訴える人や難病を患う人たちのサポートに取り入れている医療機関もあるようです。

日々の生活に取り入れる

ストレスと健康は必ずしも反比例するとは限りませんが、病気の原因はほとんどが何らかのストレスによるものだとして理解されています。同じ状況下でストレスを感じる人とそうでない人がいるため、ストレス度が高いと感じるなら、視点を変えてみるなど、自分に

合った対策法を取り入れるのが理想的です。例えば、マインドフルネス系のヨガや瞑想のワークショップなどに参加するのも有効です。集団での活動が苦手なら、近所の公園



にお気に入りのスポットやベンチを見つけて、そこで数分間、自分のいる環境と一体化する時間を作ってもよいでしょう。職場では、その時間を午後のお茶タイムに取り入れるのも有効です。その他、マインドフルネスをサポートするビデオやオーディオ系のアプリも各種あるので、好みに合うものをいくつか見つけ、状況に合わせて使い分けてみてはいかがでしょうか。

食事の際に活用

マインドフルネスは、意識の切り替えさえできれば時間や場所を選ばずいつでも実践できますが、昼食時に取り入れるのが特にお勧めです。消化機能は副交感神経優位で活性化するため、意識的に食事を楽しむ「マインドフルネス・ランチ」なら、消化吸収もサポートできます。実践の際には、視覚を通して意識を食べものに集中させ、一口ごとによく噛んで、温度、味や香り、食感などを楽しみ、喉を通過して胃に入ったときにどう感じるかなど、五感をフル稼働させて食事を楽しむのが理想的です。

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25日(木)～7月29日(月) 5日間 小6受験、中3受験
- II期 7月31日(水)～8月4日(日) 5日間 小6受験、中3受験
- III期 8月6日(火)～8月9日(金) 4日間 小1～中3、高校生
- IV期 8月24日(土)～8月27日(火) 4日間 小3～中3

*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

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！



マルシェに並ぶ新鮮なセップ茸

Porcini Mushrooms

【セップ茸／ポルチーニ】

夏も終わりに近づくと*、いしづきに土が付いたままの、大ぶりでどっしりとしたキノコが出回り始める。一つ一つ手にとって神秘的な面持ちで品定めをしたり、青果店の店主にアドバイスを求める人たちが群がるワイルドな風貌のこのキノコは、マツタケやトリュフと共に「世界三大キノコ」に数えられ、日本ではイタリア名のポルチーニやフランス語のセップ茸の名称で広く知られている。

天然のセップ茸の成長には、気温差や雨量、タイミングといった繁殖するための環境条件がそろうことが大前提なので、旬は年によってかなり幅があるが、通常は6月末から9月にかけて採集できる判別しやすい食用キノコで、ヨーロッパでは、セップ茸狩りは夏から秋にかけてのちょっとしたレジャーでもある。

調理法 味も香りも食感もしっかりしたセップ茸は、生のままスライスしてバターと塩コショウ、レモンやパセリで和えて、シンプルにポワレでいただくのが王道。歯応えがよく旨味が強いので、レストランでヴィーガン対応のメニューに使われる

ことも多い。大豊作の年には、旬の季節に採れたセップ茸を瓶詰め保存しておく、一年中楽しむことができる。虫に喰われ土に塗れた、一瞬手を出すのに躊躇してしまいそうなキノコだが、実際に手に取って森の風味をお楽しみいただきたい。（兒玉 ゆきこ）

* 天然物は、その年の気候条件によって採集時期が大きく変わる。

各言語での名称

イタリア語	porcini
オランダ語	eekhoortjesbrood
スペイン語	hongos porcini
チェコ語	hřibky
トルコ語	porçini mantarları
ドイツ語	steinpilze
ハンガリー語	vargánya
フランス語	cèpes
ポーランド語	borowiki
ポルトガル語	cogumelos porcini



ヴィーガン対応メニューの、「セップ茸と季節の野菜のカネロニ」

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

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。

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ください

【入試情報】

2024年度9月編入学 2024年6月9日実施(若干名)

【学校説明会情報】 立教英国学院単独学校説明会(詳細は本校ホームページをご覧ください)

- 6月1日(土) (名古屋) 10:00~12:00 名古屋プライムセントラルタワー13階
- 6月1日(土) (大阪) 15:00~17:00 梅田センタービル16階
- 6月16日(日) (東京) 14:00~16:00 立教大学太刀川記念館



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



お客様第一の日本通運です。

丁寧な、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 | ■ スイス (+41)
チューリッヒ (0)44-836-9966
ジュネーブ (0)22-929-0310 | ■ フランス (+33)
パリ (0)1-4184-6350 | ■ チェコ (+420)
プラハ 255-707-491 |
| ■ イタリア (+39)
ミラノ 02-21698-972 | ■ 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 | ■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ
ブリュッセル (0)2-7517814/5 | ■ ポーランド (+48)
ワルシャワ (0)22-878-3208 |
| ■ オランダ (+31)
アムステルダム (0)20-5005200 | ■ オーストリア (+43)
ウィーン (0)1-7007-35417 | ■ スペイン (+34)
マドリッド 91-748-0862
バルセロナ 93-552-2986 | ■ トルコ (+90)
イスタンブール (0)212-465-6934 |
| | | ■ ポルトガル (+351)
リスボン 21-842-9520 | ■ アラブ首長国連邦 (+971)
ドバイ (0)4-282-0417 |
| | | ■ ハンガリー (+36)
ブタペスト (0)29-553-807 | |