

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

9

vol. 218

September 2024

アドリア海を望むポルトロシユの
ウェルネスなおもてなし
(スロヴェニア)



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

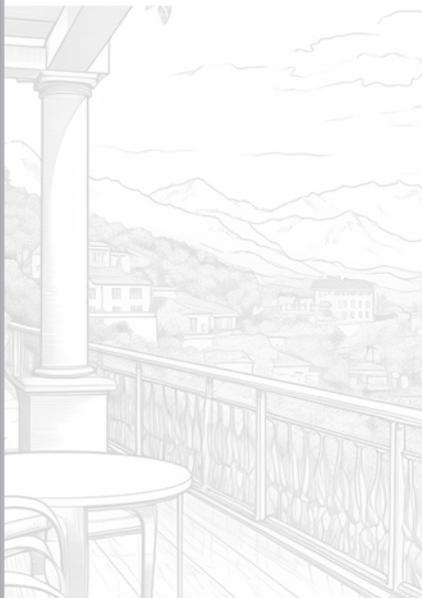


対話があるから医療技術が生きる
ジャングリーンメディカルセンター



04 Travel

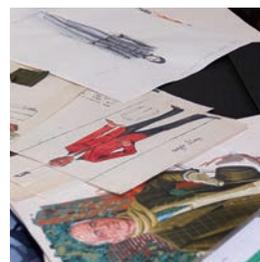
アドリア海を望むポルトロシュの
ウェルネスなおもてなし 〈スロヴェニア〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ドイツ ● アーヘン 「カール大帝の愛した街、アーヘン」
- ベルギー ● シント・ピータース・レーウ 「コロマ・バラ園」
- イタリア ● ミラノおよび国内各地 「アプリティモダ」
- ポーランド ● ウェンクニツァ 「ムジャコフスキ公園」
- ポルトガル ● ラメーゴ 「ノッサ・セニョーラ・ドス・ルメーディオス」
- フランス ● トゥールーズ 「国際パイプオルガンフェスティバル」



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

プロバイオティクスの豆知識



15 What is this?

これって何ですか？

バンセタ

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。



 *Slovenia*

アドリア海を望むポルトロシュの ウェルネスなおもてなし

大都市観光地の喧騒とは無縁の立地が魅力のポルトロシュとピラン。古くから海水などを活用したスパとして、また、貴重な天然塩の生産地として知られてきた。新鮮な魚介類と相性の良い、きりりと冷えた国産白ワイン。日差しが強ければパラソルの下でまどろんだり読書をしたり、日光浴を楽しんで火照った体をアドリア海に飛び込んで冷やしたり。のんびり、ゆったり、マイペースの休日がここにある。



ポルトロシュ



首都から約120キロ離れた 高級ビーチリゾート、ポルトロシユ

ポルトロシユはアドリア海に面した潮風香るスロヴェニアのリゾート地だ。お隣りのクロアチアが長い海岸線を有するのとは対照的に、スロヴェニアの海辺は50キロメートルに満たない。ポルトロシユは、その短い海岸線の中でクロアチアと国境を接する南端、イストラ半島に位置している。ポルトロシユという名称はイタリア語の「ポルト・オブ・ローズ」を拝借したもので、「バラの港」という意味なのだそう。

ポルトロシユには、首都、リュブリャナから車でA1道路を120キロメートルほど南西に向かうと、約1時間20分で到着する。ポルトロシユにも空港はあるものの規模が小さいため、観光客は隣国イタリアのトリエステ国際空港を利用するのが一般的だ。同空港からは約80キロメートル、車で1時間程度の距離で、移動手段にはレンタカーやバスなどがある。

ポルトロシユのあるイストラ半島は、北にイタリア、南がクロアチアの国境近くという地形上の観点から、ヨーロッパの他の地域と同様、さまざまな面で要所とされ、長く複雑な歴史をくぐりぬけてきた。

港町ピランを含むこのエリアは、古くからアドリア海の海水を原料とした天然塩の生産地として知られており、さらに13世紀頃から海の塩水が健康に良いとトリートメントとして活用され、心身のエネルギーを回復する癒やしのサンクチュアリーとして人々を集めてきたという。

昼はビーチでうとうと 夜はカジノで華麗なナイトライフ

ポルトロシユの宿泊施設は、5つ星のデラックスホテルからリーズナブルなB&B、ホステルやキャンピングサイトまでそろっており、予算に応じて選べるのがうれしい。

華やかな「ケンピンスキー・パレス・ポルトロシユ」は、優雅な雰囲気のある5つ星高級リゾートホテルだ。その歴史はオーストリア・ハンガリー王朝までさかのぼるといわれ、気品あふれる客室や幅広い食事のメニュー、行き届いたサービスなど、長い時間の中で洗練さにさらに磨きをかけてきたことが感じられる。リゾート地のご多分に漏れず、ウエルネスなどのサービスも充実しており、ホテル内の「ローズ・スパ」では、サウナやマッサージ、トリートメントなどが各種用意されている他、ヨガのクラスも人気の一つ。同スパは宿泊者以外でも利用することができるので、時間と予算に余裕があれば、ぜひ予約して体験してみたい。

ところで、大人のナイトライフの一つ、ヨーロッパのカジノを体感するなら、パレス・ホテルの並びにある、毎日24時間オープンしているという「カジノ・リビエラ」はいかがだ

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 Dunya 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



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.





る。入場は18歳以上に限られる、正真正銘大人の世界だ。入場料は無料だが、年齢と本人確認のできるパスポートなどの身分証明の提示が求められる。

また「グラランドカジノ・ポルトロシユ」は、伝統あるカジノのムードと重厚なインテリアで特別な夜を演出する。カジノの雰囲気壊さないよう服装にも気をつけたい。女性はイブニングやブラウスは身に着けたい。男性なら映画007シリーズのジェームズ・ボンドのカジノシーンにあるようなタキシードで登場するのもいいだろう。昼間のショートパンツやTシャツ、サンダルなどのビーチスタイルはご法度というよりは肝に銘じよう。

エンターテインメントを楽しみたい方は、「ポルトロシユ・オーデイトリアム」へ。屋根はあるが舞台左右の壁はなく、半野外劇場という開放的な造りで、コンサートやダンスなどのイベントも予定されている。

海辺の街ということで、天気が許すのであればぜひ体験していただきたいのが、ビーチでの日光浴と、その火照った体をアドリア海の塩水でスーッと鎮める瞬間の気持ちよさだ。夏の平均気温は22〜30度ほど。日差しが強いので、帽子や日焼け止めを使ったり、ビーチパラソルの日陰を活用するなどして肌を守りながら、地中海の日差しを全身で満喫しよう。

さらに、海のアクティビティにトライしたいなら、釣りやセーリング、カイトサーフィン、SUP（パドルボード）なども楽しめる。SUPはレンタルができ、初心者用のレッスンやボードの上でのフィットネスクラスなどもある。自前の釣り道具持参の方なら、岸からの投げ釣りも良いし、経験豊かな漁師のガイドが付くボート釣り体験コースもある。料金には釣り道具一式とライフベストも含まれる。もちろん釣った魚は持ち帰ることができるので、キッチン付きユニットに宿泊の方や、キャンプをする方は、夕食に新鮮な魚を自分で料理していただくことも可能だ。

ポルトロシユから徒歩で 港町ピランへ

先出のピランは、イストラ半島の先端の港町。その昔、ローマ帝国やヴェネツィア共和国、ハプスブルグ家のオーストリア・ハンガリー帝国に支配されるなど、歴史の波に翻弄されてきた土地でもある。中でも、ヴェネツィアの影響が特に大きいという。

ポルトロシユからアドリア海を左手に海沿いを歩いていくと、駐車場の向こう側に赤と緑のランプが目印の港が現れる。海釣り用のボートや小型のヨットなどが係留されている港の右手奥に見えるのは「タルティーニ広場」だ。ヴァイオリンソナタ『悪魔のトリル』などバロック

音楽の作曲家兼ヴァイオリニストとして知られるタルティーニ。ヴァイオリンの弓を手にした彼の銅像が佇む広場を囲むように、彼の生家や市庁舎、観光案内所、レストランやカフェが並んでいる。加えて「海洋博物館」やダイビング装置などを展示する「海中活動博物館」、「世界貝殻博物館」など、太陽の刺激から逃れて室内で過ごすときにも活用したい。

天然海水の塩は ピランの魅力の1つ

タルティーニ広場から丘の上の教会に向かう小道の入り口右手の建物、ヴェネツィアン・ハウス1階にある「ピランスク・ソリン」は、自然環境を保護しながら、太陽の光を使って海の恵みである塩を抽出し、それを活用した自然塩製品の専門店だ。料理用、卓上用、フレーパーを加えたものから、バスソルト、スクラブや石けんなどがそろう。特に塩田の表面に結晶する塩の花はミネラルが豊富で風味が豊か。食卓で一振り、一味加えたいときにぴったりだ。商品は、ポルトロシユ南部のセチョヴェリスカ・ソリナ・ランドスケープ公園の一部で、木製のスクレイパーを使うなど、今も古くから受け継がれてきた手法で造られている。ちなみにこの公園は、自然をリスベクトしその恵みを後世まで享受するために、自然環境保護の点から政府に手厚く保護されている。

さらに、同公園内にあるタラスパ「レパ・ヴィダ」では、各種トリートメントを受けることができる。海水や海藻、海泥といった海の資源を用いたタラスセラピー、凝縮されたミネラルの恩恵が受けられる塩水浴、海塩のスクラブによるマッサージで心身ともにリフレッシュしたい。悪天候時と冬季は休業となるので、事前に確認し、予約をしてから出かけよう。

4 タルティーニの銅像の向こうに見えるのが鐘楼 5 採取された塩も展示されているピランの塩販売店内 6 ちょこんと座った猫のお出迎えは港町ならではの風景 7 色も鮮やかなピスタチオのアイスクリーム。太陽の下で食べるとさらに美味 8 海の幸/パスタ。ソースは最後の一滴まで/パンですくって食べたい 9 イワシのフライの下にはポテトフライが。これで普通サイズ 10 手仕事で丁寧に作られているピランスク・ソリン
写真：4～9 © 田中ティナ、10 © Jaka Ivančič, Portorož Tourist Board



タルティーニ広場から港沿いに歩を進めると道沿いにレストランやカフェが見えてくる。岬の突端にあるピラン灯台を右に折れると、その先左手には海水浴のできるビーチが広がるというロケーションだ。

アドリア海に面した立地ならではの料理といえば、魚介類を使ったメニューが外せない。アサリやエビ、ムール貝に小イカなどをふんだんに使い、魚介のうまみの効いたソースをたっぷりまとったシーフードパスタは絶品だ。魚介類以外にも、カルボナーラなどのパスタもコクのある味わいでお勧めだ。縁にこんがり焼き色がついたピザは、生地はもちもち、底はカリッと焼けていて、いい具合。カラリと揚がったフライドポテトの付け合わせとイカのフリットにはレモンを搾り、クリーミーなレムラードソースを付けていたところ。きりりと冷えたスロヴェニア産の白ワインは、これらの料理によく合う。

散歩の途中の一休みにはアイスクリームがおいしい。店にもよるが、果物やナッツの風味を生かすよう人工甘味料は控えめで、絶妙なバランスがちょうど良い。日差しが強いとアイスクリームが溶けるのも早いので、ゆっくり味わいたい方は、コーンではなくカップがお勧めだ。

この地を起点に、対岸のベニスまで船で渡る半日ツアーや、首都リュブリャナへ足を伸ばすなど、旅のオプションも多様だ。カップルで、親子連れで、また友人グループでと、それぞれのペースで楽しむことができるポルトロシュ。日常を離れエネルギーを充電するには、もってこいのスポットだ。

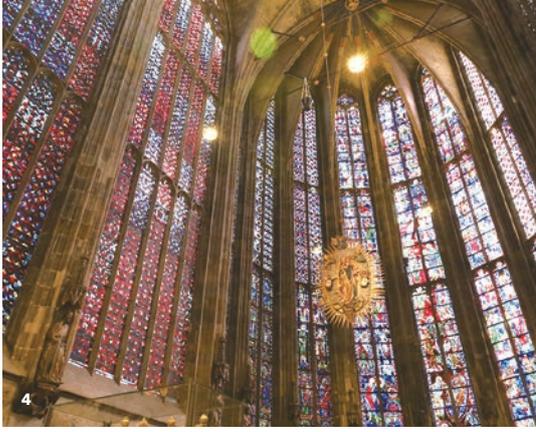
(田中ティナ)

- ポルトロシュ&ピラン観光局
www.portoroz.si
- ポルトロシュ・オーティトリウム
https://www.avditorij.si
- ピランスク・ソリン
www.soline.si
- レバ・ヴィダ
www.thalasso-lepavida.si

港町ならではの「さそい」も豊富



Germany



1 1978年にドイツ初のユネスコ世界遺産に登録されたアーヘン大聖堂。カール大帝の遺骨が納められていることから「皇帝の大聖堂」とも呼ばれる 2 大聖堂内中ほどにある高さ約32メートルの八角形ドーム 3 大聖堂西側の宝物館には大帝ゆかりの品々が展示されている 4 「ガラスの家」と称されるステンドグラスが見事な聖歌隊ホール 5 旧市街のあちこちで見かけるユニークな噴水の一つ 写真：© norikospitznagel

INFORMATION

アーヘン
Aachen
 アーヘン観光局：
 Friedrich-Wilhelm-Platz, 52062 Aachen
www.aachen-tourismus.de
 カール大帝観光ルート：
 Johannes-Paul-II.-Straße 1, 52064 Aachen
<https://route-charlemagne.eu>

[ドイツ ● アーヘン]

国内世界遺産登録第一号の大聖堂周辺を散策 カール大帝の愛した街、アーヘン

ドイツ最西端の街アーヘンは、オランダとベルギーに隣接する古都。温泉保養地として古代ローマ人に愛され、温泉文化と豪華な設備を完備した社交場として人々に親しまれてきた。旧市街で最も多くの人が訪れる「アーヘン大聖堂」。この街を愛慕した神聖ローマ帝国初代皇帝カール大帝の命により、彼の宮殿礼拝堂として8世紀後期に建てられた。堂内でまず圧倒されるのは、高さ約32メートルの八角形ドーム。「八」は、中世のキリスト教において復活を意味し、神聖で象徴的な数字だった。時を経て増設されていく大聖堂の中でも、特に15世紀に増設された聖歌隊ホールは息をのむ美しさ。巨大なステンドグラスを背景に聖母マリアの祠と寶石がちりばめられたカール大帝の遺骨が納められた神殿、そしてその上には聖母子像があり、まばゆい空間がとてつもない幻想的だ。

大聖堂の北側に立つ市庁舎はかつて大帝の宮殿があつた場所で、後に貴族の居城として整備された。舎内は市議会ホールや壮麗なスタッコ細工が見事な小ホール「白の間」、アーチ型天井が美しい「戴冠の間」など、一部の部屋を一般公開している。

大聖堂と市庁舎の他、カール大帝センターやエリゼンブルネンなど、街の文化と歴史を知る主要スポット8カ所を効率的に巡ることができる「カール大帝観光ルート」がお勧めだ。

(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

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。



NEX
NIPPON
EXPRESS

お申込み・詳細は「NIPPON EXPRESS ドイツ」で検索の上、HP 経由もしくはお電話でお気軽に
 (ドイツ以外は「NIPPON EXPRESS + 国名」で検索)

- デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35417
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- ブタペスト(+36) (0)29-553-807

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

INFORMATION

コロマ・バラ園

Roseaie Coloma / Rosengarten Coloma

J. Depauwstraat z/n, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

+32 2 454 86 35

www.rosesatcoloma.be

時間：4月～9月：火～日 9:00 - 20:00

10月～3月：火～日 9:00 - 17:00

休：月

料金：無料

[ベルギー・シント・ピータース・レーウ]

咲き誇る30万本のバラ！

コロマ・バラ園

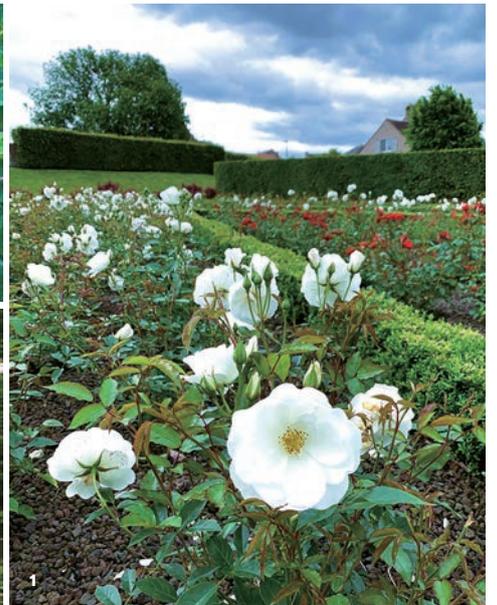
ブリュッセルから約13キロメートル南のシント・ピータース・レーウに位置する、15ヘクタールにもおよぶコロマ公園。ここには16世紀に築城されたコロマ城と、ヨーロッパ最大規模といわれるバラ園がある。元々は、小道や直角形の池、運河などの幾何学模様を呈していたが、後に、バラの咲き乱れる曲がり路や遊歩道、灌木や生け垣などが造られ、英国風になった。

コロマ男爵の紋章である赤と白のバラのエリア、モダンローズ、地元フランダースの育種家のバラ、世界各国のバラを集めたエリアなど、テーマ毎に分けられた同園のバラは合計3000種を超え、枯山水をイメージした日本バラ園には「桜霞」、「春風」、「聖火」など、約150種のバラが咲く。また、オールドローズのエリアにはインド洋のレユニオン島で1817年にフランスの植物学者が発見した「ブルボンバラ」や、1432年作のセントの祭壇画『神秘の子羊』にも描かれている最古のバラ「ガリカローズ」など香り高いバラがあり、いずれもその芳香や花弁に薬効があるとされている。

広い敷地内にはカフェもあり、甘い香りに浸りながら一休みできる。また、現在は歴史資料館とレストランとして使用されているコロマ城やローズミュージアムもある。バラは種類によって開花時期や花姿も異なるので、一年に何回も訪れる人が多いという。(宮崎真紀)

Belgium

1 コロマ男爵の紋章の色のエリア 2 レユニオン島で1817年に発見された「ブルボンバラ」 3 日本バラ園のサーモンピンクの「桜霞」 4 枯山水風の日本バラ園のエリア 写真：© MakiMiyazaki





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

[イタリア ● ミラノおよび国内各地]

普段見られないファッション業界の内側を公開

アプリティモーダ

INFORMATION

アプリティモーダ
Apriti Moda

www.apritimoda.it

期間：2024年10月19・20日

料金：無料（要事前予約）

毎年10月、ミラノを中心としたイタリア各地で「アプリティモーダ」というイベントが行われる。これはイタリアのファッションブランドが、ショールームや工房、アトリエなど、普段は関係者しか出入りできないような場所を無料で一般に公開するというもの。職人たちの作業風景や、スタッフデザイナーたちがアトリエで働く様子を見学したり、アーカイブピースの展示や創業デザイナーが生前使っていたアトリエを公開したりするなど、ファッション関係者でさえ滅多に見られない特別な催しも用意される。

このイベントは、2017年にミラノで14ブランドからスタートしたのだが、現在ではイタリア全土に広がった。アルマーニやドルチェ&ガッバーナ、ロロ・ピアーナ、モンクレール、ゼニアなど100以上のブランドが協賛、イベントの参加者は約2万人に上る。外国からイタリアにファッションを学びに来る多くの学生たちももちろんのこと、一般の人たちもファッションへの関心が高い、この国ならではの集客率だ。

第8回を迎える2024年の「アプリティモーダ」は、10月19日・20日に開催予定。参加は無料だが、オンライン予約が必要。予約開始から数分で規定人数に達してしまうブランドもあるそうなので、興味がある人はサイトを小まめにチェックすることをお勧めする。（田中美貴）

Italy

1 コモにあるシルクに関するミュージアム「ムゼオ・テッラ・セータ」
2 フリウリ州の伝統的シューズ「フリウラーニ」のブランド「レス・フルラニス」
3 ローマのテーラー「サルトラリア・リトリコ」のアトリエで見られるデッサン 写真：© Aptiti Moda



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)

当社の引越は
日本ではありません！

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



1 園内は自転車や馬でも通行可能 2 邸宅周りの小川にも小さな橋が 3 午後はビールを飲む人で満席になる園内のカフェ 写真：1 © Romuald Gałęcki、2・3 © ソルネク流由樹

Poland



INFORMATION

ムジャコフスキ公園 Park Mużakowski

Hutnicza 17, 68-208 Łęknica
+48 68 362 4182
<https://parkmuzakowski.nid.pl>
時間：日の出から日没まで
料金：無料

[ポーランド ● ウェンクニツァ]

公園散歩で2国間を行き来できるテーマパーク ムジャコフスキ公園

ポーランド西部からドイツとの国境をまたぐ700ヘクタール（東京ドームおよそ152個分）に及ぶ一帯に、「ムジャコフスキ公園」がある。

19世紀の初頭、当時の領主がこの地域一帯を自然・文化・技術を一体化した場所にしようと思いついたのが同園の始まりだ。歴史的に、当時は園内がすべてプロイセン王国領地だった場所なのだが、第二次大戦後の国境線の引き直しで、敷地の多くがポーランド領となった。

園内2国間を分けるニサ川の上に橋が架けられており、ドイツ側には最終的に領土を破産に追い込んだ豪勢な城やイギリス式の邸宅など、ユネスコ世界遺産にも登録されている歴史的建造物があるのでぜひ足を運んでもらいたい。一口に公園といえど、園内は温泉区域や農家住宅区域などとテーマ別に区分けされており、近年古式の果樹育成活動が展開されている樹木園区域などもある。

入場無料で、広い駐車場も確保されているため、暖かい季節にはピクニックを楽しむために訪れる家族連れもよく目にする。城があるエリアにはカフェや土産物屋などもあるので手ぶらで出かけても大丈夫だ。

要注意なのは、公園付近のドイツ側の道路。カメラで厳格に車のスピード違反取り締まりをしていて違反者には違反切符を送ってくるので、制限速度は厳守するべし。（ソルネク流 由樹）

ポーランド西部からドイツとの国境をまたぐ700ヘクタール（東京ドームおよそ152個分）に及ぶ一帯に、「ムジャコフスキ公園」がある。

19世紀の初頭、当時の領主がこの地域一帯を自然・文化・技術を一体化した場所にしようと思いついたのが同園の始まりだ。歴史的に、当時は園内がすべてプロイセン王国領地だった場所なのだが、第二次大戦後の国境線の引き直しで、敷地の多くがポーランド領となった。

園内2国間を分けるニサ川の上に橋が架けられており、ドイツ側には最終的に領土を破産に追い込んだ豪勢な城やイギリス式の邸宅など、ユネスコ世界遺産にも登録されている歴史的建造物があるのでぜひ足を運んでもらいたい。一口に公園といえど、園内は温泉区域や農家住宅区域などとテーマ別に区分けされており、近年古式の果樹育成活動が展開されている樹木園区域などもある。

入場無料で、広い駐車場も確保されているため、暖かい季節にはピクニックを楽しむために訪れる家族連れもよく目にする。城があるエリアにはカフェや土産物屋などもあるので手ぶらで出かけても大丈夫だ。



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.

[ポルトガル・ラメーゴ]

686の石段をのぼる聖地山頂の聖母教会

ノッサ・セニョーラ・ドス・ルメーディオス

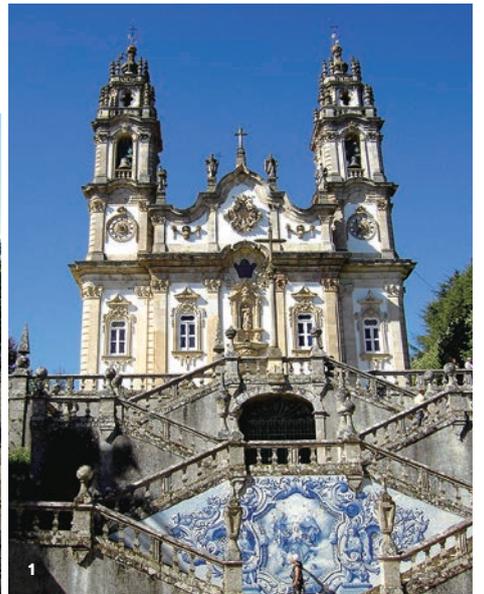
INFORMATION

ノッサ・セニョーラ・ドス・ルメーディオス
Nossa Senhora dos Remédios
 Monte de Santo Estêvão,
 5100-025 Lamego.
 (+351) 969 0463 77
 www.santuarioremedios.pt

ポルトから約130キロメートルの小さな街、ラメーゴ。12世紀半ばに初めて王室会議が開かれ、初代ポルトガル国王にドン・アフオンソ・エンリケスが選ばれた場所としても知られる。見どころは、古くから病を治してもらおうと参拝者でにぎわってきたモンテ・サン・エステヴァン山頂の「ノッサ・セニョーラ・ドス・ルメーディオス」聖母教会。「ルメーディオ」は薬の意味で、日本でいう薬師如来に当たるだろうか。バロックロココ建築様式を持つこの寺院は、14世紀の小さな礼拝堂から発し、20世紀初期に完成した。街の中心から山頂の聖母教会にたどり着くまで、独特の青タイル絵が飾られた9つの踊り場を通して686段の石段を上る。頂上近くの「王のパテオ」と呼ばれる踊り場中央には巨人が支える高さ15メートルのオペリスクがあり、広場周囲には18人のイスラエル王の像が見られる。各踊り場にある青タイル絵も美しい。686段もの石段を上るのは無理!という方は、石段横の坂道を進み山頂から街を展望しながら石段を下りることを勧める。教会裏の樹齢約700年の栗の木もお見逃しなく。ラメーゴはスパークリングワイン「ラボセイラ」の産地でもある。石段横の坂道にあるワインハウス「ア・プレズンテカ」で、生ハムやチーズ、土地の名物パン「ボラー・デ・カルネ」と一緒にどうぞ。(C.S.優子)

Portugal

1 最後の踊り場までたどり着いたら、山頂の聖母教会まであと少し 2 長い階段を上り切った後は美しいパノラマの眺めが待っている 3 定評のあるラメーゴ産の生ハム 4 石段の上り下りで疲れたら、ワインハウス「ア・プレズンテカ」で、キンキンに冷えたラボセイラで喉を潤して
 写真: 1 © Peregrino27, 2 © Marcelo Santos, 3・4 © C.S. 優子



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.



1 ドラード=ノートルダム寺院での声楽とオルガンのコンサート 2 2024年の奏者、ホル・グウソ 3 門外不出のパイプオルガンを近くで見るチャンス 4 グンナー・イーデンスタムがリサイタルで使ったオルガン 写真: 1・3 © Bruce Morillon Toulouse Magazine, 2 © Anne Goussot, 4 © Clement Fumey Toulouse Magazine 8

France



INFORMATION

トゥールーズ国際パイプオルガンフェスティバル
(トゥールーズ・レ・ゾルグ)

Toulouse les Orgues

<https://toulouse-les-orgues.org>

期間: 2024年10月2日~10月13日

料金: ウェブサイトで要確認

[フランス ● トゥールーズ]

古典と現代が遭遇する音楽の祭典

国際パイプオルガンフェスティバル

ユネスコの「音楽都市」に認定されているフランス南西部のトゥールーズ。同市の権威ある音楽院にはハイレベルなパイプオルガン科があり、世界各国から秀逸な奏者を輩出している。パイプオルガンという、メンデルスゾーンの『結婚行進曲』や、映画などでも効果的に使われるバッハの『トッカータとフーガ』といった楽曲で日本でもよく知られる。歴史的文化財でもありヨーロッパ伝統文化を象徴するこの荘厳なパイプオルガンを、教会や聖堂の蓄微窓を背にご覧になったことのある方も多いのではないだろうか。しかし、ミサの最中は観光客は入場できないことが多く、その神々しく重厚で神秘的な音色を實際耳にする機会は希少だ。

今回ご紹介する「トゥールーズ・レ・ゾルグ」は、当地にて毎年10月に開催される国際パイプオルガンフェスティバル。古典の極みといった厳かな楽器と現代性が遭遇し、クラシックからジャズ、エレクトロの要素も加わったアレンジまで楽しめるユニークな音楽祭だ。会場には、主役のパイプオルガンを有する、この街のエンブレム的な歴史建造物が選ばれる。

期間中は、楽器の魅力やその歴史について造詣を深める展示も企画され、聴覚だけでなく視覚や知的好奇心も満足させてくれるアートイベントもあり、秋を感じる季節にお勧めしたい文化芸術祭だ。
(兒玉 ゆきこ)

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 HOOFDDORP
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31(0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



プロバイオティクスの豆知識

一口にプロバイオティクスといっても、どれも同じというわけではありません。それぞれの性質、体内での働きや注意点は種類によって異なるため、各自の健康状態に合わせてある程度使い分けするのが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

誰もが知る善玉菌

善玉菌は「プロバイオティクス」としても知られ、その代謝物の好影響などにより宿主の健康を促進する微生物のことを指します。最もよく知られているのは、主に発酵食品から摂取できる腸内定住型の乳酸菌とビフィズス菌で、これらのグループ内には働きの異なる細菌が各種存在します。例えば、乳酸菌のラクチカゼイバシラス・ラムノーサスやビフィズス菌のビフィドバクテリウム・ロンガムなどは、精神安定効果があることから「サイコバイオティクス」としても知られている種です。ストレス対策向けにこれらとアダプトゲンのハーブなどを組み合わせたサプリメントもあるので、ご興味のある方はぜひお試しください。

ただし、乳酸菌にはヒスタミン値を上げる種が多いため、ヒスタミン不耐性または花粉症や炎症の症状がある方は、発酵食品も含めてこれらの摂取を減らすか控えるのが無難です。

その他の人気プロバイオティクス

通過型の酵母菌「サッカロマイセス・ブラウティ」は、腸内に浮遊するカンジダ菌を押し出すことや、整腸、カビ毒対策などに有効であると報告されています。人気プロバイオティクスの一つですが、酵母菌に反応する自己免疫疾患のある人には不向きです。疑いがある場合には、検査で安全を確認するか、他のプロバイオティクスを

選ぶのが無難です。また、土壌ベースで芽胞を形成する枯草菌など、おなじみの納豆菌が属するバシラス属のプロバイオティクスも人気を集めています。農業などで土壌の細菌類が激減しているため、サプリメントで定期的に腸内を通過させると良いかもしれません。さらに、このところ注目されているのが、腸内壁の掃除係的な働きで知られる細菌「アッカーマンシア・ムシニフィラ」。腸内に食べ物がいない状態で活性化し、腸もれを防いだり腸細胞の再生を促したりします。最近ではサプリメントとしても販売されていますが、この細菌の働きをサポートするには、まず間食を止めて腸を休ませる時間を設ける必要があります。

健康の基本は、健康な腸

腸の健康には、腸内細菌の量やそれぞれの比率が大きく関係します。例えば、抗生物質のほとんどは悪玉菌と一緒に善玉菌も殺すため、使用後は腸内細菌のバランスが崩れた状態になります。対策としては、抗生物質終了後に主なプロバイオティクス数種が混合されているサプリメントを、数週間から数カ月間多めに摂取するのがお勧めです。それと同時に、繊維質や発酵食品も積極的に摂取すれば、善玉菌のパワーアップと効果の継続を促すでしょう。



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

OPEN DAY 10月20日(日)

生徒たちの熱い思いを形に...

* 展示内容・プログラム等の詳細はHPをご覧ください。

【学校説明会情報】 9月7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7日(土) 15:00~17:00 (大阪) 梅田センタービル 16階
9月8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1月編入学 (2024年10月13日実施) 若干名
2025年度4月編入学 (2025年1月19日実施) 若干名
2025年度入学 (A日程) (2024年12月15日実施) 中学部1年約10名、高等部1年約20名
(B日程) (2025年1月19日実施) 中学部・高等部ともに若干名

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



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!



© Cocina Abierta

Pancetta

【パンセタ】

豚バラ肉を塩漬けし、じっくりと熟成させた生ベーコン「パンセタ」。中でも、樫の木がある森林に放牧されドングリを食べて育ったスペイン原産の黒豚「イベリコ豚ベジョータ」を塩漬けて熟成させた「パンセタ・イベリコベジョータ」は、スペインの高級食材として知られ、最近ではヨーロッパ各国のグルメ食材店で見かけるようになった。生食でも加熱してもおいしいが、熟成肉ならではの引き締まった肉質と脂の旨みを同時に味わえるレシピといえば、分厚く切ったパンセタを弱火でじっくり揚げたタパス料理「トレスノス」だろう。低温でゆっくり揚げることで皮はカリカリ、中はジューシーに仕上がる。パンセタが手に入らない場合には、皮付き豚バラ肉や分厚いベーコンでも代用可能だ。

調理法 調理ポイントは、まずパンセタ（または皮付き豚バラ肉）の表面をしっかり乾燥させること。次にパンセタの皮を上にして室温で24時間以上置くなどして、できるだけ水分を抜くこと。乾燥させた方が揚げたときに皮が高く盛り上がり、

より食感の良さが楽しめる。乾燥させたパンセタを約2.5センチの厚さに切ったら、皮を下にしてフライパンに並べる。皮部分が隠れるくらいまで油を注いだら火をつけ、弱火でじっくり加熱していく。皮に気泡ができて黄金色になるまでゆっくりと揚げ続けよう。フライパンから取り出して数分間冷ましたら召し上がり！カリッとした皮の食感と溶けだす脂の旨みを楽しみたい。（大田 朋子）



© Tomoko Ota

各言語での名称

イタリア語 pancetta

オランダ語 spek

スペイン語 panceta

チェコ語 slanina

トルコ語 domuz pastirmasi

ドイツ語 speck

ハンガリー語 szalonna

フランス語 ventrèche

ポーランド語 boczek

ポルトガル語 toucinho

JOBA AD

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
■ 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 |
|--|--|--|--|