会報 No.276

2020 年 7 月号

令和2年7月1日発行

発行人: 亀川 隆行

編集:日本人会事務局



E-mail: nihonjinkai@tiscali.it

<u>北イタリア日本人会</u> VIA ARZAGA 10

20146 MILANO

ミラノ日本人学校内

Tel 02-4830.3500



www.kitaitalia-nihonjinkai.it

撮影: 瀬戸里絵さん (アオスタ- Col du Grand-Saint-Bernard) 記事は 13~14 ページ

### 北イタリア日本人会事務局の 窓口業務について

北イタリア日本人会事務局は、3 月中旬より 引き続き在宅勤務を行っています。

ご用件がございましたら、まずはメールにてお気軽にお問い合わせください。基本的にオンラインでの対応とさせていただき、どうしても対面の必要性がある場合にはアポイントの上、対応させていただくことが可能です。

- ・入会手続き(ご紹介)
- ・会費のお支払い
- ・なでしこ生活情報誌の購入
- ・書籍の寄付
- イタリア文庫ご利用
- ・人材バンク登録

尚、7月23日(木)から8月31日(月)までは夏季休業となります。9月から通常開局になるかどうかは現在のところ未定ですので、9月号の会報にてご案内させていただきます。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

また、会報や会員証が届かない場合やその他 のご質問等ございましたら、遠慮なく事務局 までお問い合わせくださいませ。

E-mail: nihonjinkai@tiscali.it

### 

なでしこ耳寄り情報

### この夏のお出かけスポット

コロナ禍の中、厳しい規制のある暮らしにも すっかり慣れてしまいました。夏に向かって 徐々に規制がゆるめられ、レストランや美術 館をはじめ、いろいろな施設が再開していま す。私たちの行動範囲も少しずつ広がってき てはいますが、まだ泊りがけの旅行などは躊 躇してしまいます。今年はいつもとは違う夏 の過ごし方になりそうです。

そこで、ミラノにいても楽しめる場所や日帰りでの小旅行ができる場所を探してみました。 ロックダウンは非日常的な体験でしたが、この夏はミラノにいながらにして、違った意味 での素敵な非日常を味わっていただければと 思います。



### 最後の晩餐 CENACOLO VINCIANO

博物館は6月9日から再開しています。ミラ ノに住んでいてもなかなか見に行けないので すが、まだ観光客の少ない今ならチケットが 手に入りやすいかもしれません。

開館時間 火〜金 14:00 ~ 19:00 土・日 9:00 ~ 13:45

料 金 15€

見学のルールが以前とは変わっています。 現時点では次の通りです。

- ・入場は一度に最大5人まで(15分間)
- 予約必須: 予約は、オンライン・電話・メールの3通り
- チケットオフィスへのアクセスは1人のみ 可能
- 当日は予約の20分前にチケットオフィス へ行き、チケットを受け取る
- •博物館ではマスク着用。入場時の検温で 37.5℃以上の場合は入場不可
- 館内ではソーシャルディスタンス 1.5 メートル以上を確保
- ガイド付きツアーとオーディオガイドのレンタルは一時停止中

iOS および Android ストアの無料アプリあり

- ・館内へは携帯電話と財布のみ持ち込み可能他のあらゆる荷物(バッグ等)はチケット オフィスのロッカーに預ける
- トイレと Book Shop は一度に2人だけ入場できる

博物館サイト: https://cenacolovinciano.org/

チケット購入サイト:

https://cenacolovinciano.org/visita/#Prenotare

※この他にもたくさんのお出かけスポットを紹介しています。 つづきは4ページからをご覧ください!

### 《在ミラノ日本国総領事館》

北イタリア治安情勢通報 (令和2年6月18日発出)

## ~ バカンスシーズンを前に今一度空き巣対策の確認を! ~

イタリア政府による新型コロナウイルス感染拡大防止策の移動制限措置が緩和されたことに伴い、今後、長期間自宅を空けてのご旅行を計画されている方も少なくないと思います。

先日,当地治安当局より現状の治安情勢について聴取したところ,移動が限措置の緩和後、例年と比べて大きく減少していたスリや空き巣等の発生件数は徐々に増加しており、その中には、これまで犯罪に手を染めていなかった者が経済的困窮を理由に犯行に及んでいる例もあるとのことでした。また、例年、長期間自宅を不在にするバカンスシーズンには、空き巣被害は増加傾向にあり、本年も全く予断を許さない状態であるとのことです。

「自分に限っては大丈夫」との楽観主義に陥ることなく、今一度、空き巣対策を確認し, 「泥棒に狙われない家」にしましょう。

### 1 空き巣に狙われやすい家

- □ アパートの地上階、1階(それぞれ日本の 1階、2階)及び最上階
- → 最上階は、隣のアパートから屋根伝え に侵入可能
- □ 通りに面した部屋
- → 建物自体の門扉が閉まっていても侵入 可能
- □ 外壁に足場となる雨樋等が付属
- → 外壁に付属する雨樋等を伝わりベラン ダから侵入可能
- □ 玄関錠のタイプが古い、一つしかついていない
- → 古いタイプの錠は、空き巣が解錠方法 を把握している場合あり。また、空き巣は 短時間で侵入したいので錠が少ない方が 狙われやすい。

### 2 防犯対策

### □ 外出時の戸締まりは確実に

空き巣が一番狙っているのは、平時から開い ている窓、扉です。外出時は戸締まりを徹底 し、さらには、ガラス窓を割られての侵入を 防ぐため、鎧戸を閉めることをお勧めします。

 $\square$  玄関原錠の錠は可能な限り、新しい世代のものに

空き巣の手口として、特殊な器具(「CHIAVE BULGARE」)を用いて鍵でから鍵情報を盗みとり、作成した合鍵で犯行におよぶものが多く発生しています。絶対的に侵入を防げる錠はありませんが、少なくとも古い錠はその

情報を盗むのが容易なので、狙われ易くなります。

地元警察が推薦する鍵は、複製時に必要となるセキュリティカードが付いた「CHIAVE EUROPA」と呼ばれるもので、一般的に安全とのことです。

### □ 在宅中でも玄関ドアは確実に施錠を

邦人在宅中に侵入され、泥棒と鉢合わせになった事例があります。そのような場合には、空き巣犯が居直って強盗犯となり、身体に危害が及ぶ可能性もあります。在宅中であっても玄関ドアは確実に施錠しましょう。

### □ 警報装置等の防犯機器の設置を

警備会社又は警察と契約して、緊急出動可能な警報装置を設置することが望ましいのですが、侵入時にアラームが吹鳴するタイプのものでも効果があります。

□ 万が一に備えて自宅の貴重品を分散することも

自宅が空き巣犯のターゲットとなり、入念に 下準備をされて空き巣を敢行された場合、た とえ防犯性を高くしていても、防ぐことは極 めて困難です。万が一侵入された場合でも、 すべての貴重品を失う致命傷を負わないため に、その一部を会社事務所等の鍵のかかる場 所に保管することも一案です。 また、 クレ ジットカード会社の連絡先等も控えておきま しょう。

(本通報に関する問い合わせ先) 在ミラノ日本国総領事館・警備 総領事館代表電話: 02-6241141 info@ml.mofa.go.jp

# 領事窓口の予約制 (5/22)

新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間、領事窓口は予約制を継続します。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、感染予防及び領事窓口継続のため、何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

- ●原則、『当日発給(1度の来館で申請と発給)』です。例:パスポートは1時間程度で交付、証明書は事前に作成しますので、予約時に手続きや必要書類の詳細をご連絡しています。予約制にご協力ください。
- ●感染予防のため、入館人数を制限し、多い場合でも2組までとしています。予約のない方には、領事館前にてお待ちいただいたり、後日来館していただく可能性があります。
- ●入館時には、マスクの着用、手袋やアルコール消毒ジェルの利用、ソーシャルディスタンス(1メートル以上)の維持にご協力くだ

さい。

- ●来館時の検温:原則として37.5℃以上の発熱が認められた場合には、入館をお断りしています。検温結果により、入場を控えていただいた方には、体調回復後、あらためて予約をお願いいたします。また、領事窓口にてお手続き後、2週間以内に37.5℃以上の発熱症状が出た場合には、当館への連絡をお願いします。
- ●出生届の方,近日中にパスポートの有効期限が切れる方は,至急ご連絡ください。

#### 〇予約方法

1. 原則として E-mail で予約をお取りください。 ただし, E-mail での予約が困難な場合には,下記 2 のとおり電話予約も可能です。

※「出生届」の方は至急、ご連絡ください(日本国籍留保のため)。

E-mail: info@ml.mofa.go.jp 上記メール・アドレス宛てに以下の内容をメール送信してください。

「件名:申請の予約(お名前)

(1) お名前 (2) 電話番号 (3) お住まい の都市名 (4) 申請手続 (パスポート, 〇〇 証明, 出生届等) (5) 来館希望日時」

メールの例(外務太郎の申請): 件名: パスポート予約(外務)(1)外務太郎(2)3xx6241141(3)ミラノ市(4)パスポート申請(5)〇月〇日〇〇時

2. 電話: 02-6241141 ※原則として E-mail で予約をお取りください。

休館日を除く平日の9時30分~12時30分及び13時30分~17時の開館時間中に当館の代表電話(02-6241141)に電話をかけていただき、音声案内に従って操作をお願い致します。領事担当者に、予約を希望する旨をお伝えいただいた上でお名前、電話番号、お住まいの都市名、申請手続(パスポート、証明、出生届等)、来館希望日時をお伝えください。回答は翌日以降になりますので、ご理解・ご協力お願い申し上げます。

### 〇メールでのご相談のお願い

当館領事業務メール・アドレス:

info@ml.mofa.go.jp でもご相談を受け付け ております。出勤する人員を限定しておりま すので、先ずは、メールでのご相談・お問い 合わせにご協力ください。簡単にメールをい ただいてから電話を差し上げることもできま す。

利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、感染予防のため、何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

### 《コーラス会》 《ゴルフ懇親会》





### "ラ・フェニーチェ" LA FENICE

少しずつ日常生活が戻って参りましたが、会 員の皆様はいかがお過ごしでしょうか?

フェニーチェは約3ヶ月間、合唱の練習をお休みしていましたが、私達もオンラインでやってみよう!と言う気持ちが湧き上がり、 Skypeでのオンライン合唱練習をスタートさせました。

第一日目、先ずは久しぶりにお会いした嬉しさで、全員でフリートークタイムを楽しみ、そしていよいよ歌ってみますが、、、いつもの練習と違ってビックリ。音がズレる、他の人の声が聞こえない、合唱にとっては致命的です。

それでもあの手この手を使い、ミュートを上手く使いながらパートやフレーズ練習、新曲の譜読み、発声、等オンラインで出来ることをやっていこうと練習を続行しているところです。

新型コロナウイルスの影響で人と関わる多くの活動が制限される中、私は歌を通して誰かと繋がることの大切さを感じていました。オンライン合唱で画面越しから伝わるフェニーチェの笑顔や歌声が、どれだけ乾いた心に響いたことでしょう。

またメンバーのおー人からのメッセージにも 大きく心を動かされました。ここにご紹介し ます。

"先日フランスのコロナ関連のニュースを見ていた時に、ちょうどコーラスの話が出てきました。フランスでもコロナの影響でコンサートが中止になったり、一部のコーラスはオンラインでの活動を模索しているというお話でした。

コーラスのコンサートで歌う予定だった歌手 の方のインタビューで、「歌うことは魂よ!空 気が頭からふーっと出て健康にもいいし、心 の癒しでもあるのよ。」 思わず頷いていました。本来の意味とちょっと違いますが、歌か言葉の壁を超えた瞬間でした。

オンラインレッスンは他の方の声が聞こえなかったり、タイムラグもあったりと、難しいこともたくさんありますが、歌う事は、やっぱり癒やしで希望なんだなぁ、、、と今日も実感しておりました。本当に、いつかまた皆様と直にお会いして、声を重ねられる機会が待ち遠しいです。今年は、直にハーモニーが歌えない分だけ、完成した時の喜びや驚きは、きっとひとしおでしょうね。

予期せぬご帰国も沢山続き、コロナもあり、、、と、変化を余儀なくされた半年でしたが、いっかフェニーチェもその名の通りまた新しく蘇って歌や気持ちを届けられると信じております。"

いつかまた全員が揃って、同じ空間で歌える 日を心待ちにしながら、オンライン合唱練習 を続けていきます。

指導者 大嶌 美樹恵

#### ע תתע תתע

### ラ・フェニーチェ合唱練習場所

「文化サロン・ベラムジカ」代表の長瀬かおり様が、当サークルの活動にご理解くださり、また、音楽を愛する同士として共鳴してくださいましたことから、サロンのグランドピアノ付きスタジオを無償で提供してくださることになりました。

コーラスメンバー同、長瀬様のご厚意に感謝 していますと共に、今後も日本人会会員相互 の親睦を図り、地域社会とより深く交流して いきたいと思っております。

### ותתותתו

練習日:通常は毎月2回、第2・4 火曜日の10 時から12 時まで。5 月と6 月に Skype を使ってオンラインレッスンを行いました。7 月についても2回(7月1日、8日)オンラインでのレッスンを行うことになりました!

会費:月15ユーロ

場所:文化サロン・ベラムジカ Via Frua 24, Milano

インターフォン"Studio Bella Musica" または Via Trivulzio 7 の入口からも入ること ができます。

交通機関:地下鉄 Linea 1

赤線 De Angeli 駅より徒歩3分

連絡先: 佐久間 347-888 3024 市 塚 02-7010 9440

メールアドレス: la.fenice.coro@gmail.com



オンラインレッスンの様子



### \*親睦音楽会中止のお知らせ\*

会報4月号より今年の親睦音楽会の参加者を 募集しておりましたが、COVID-19の収束が 見えない中開催を断念することとなりました。

長い歴史を持つ音楽会ですのでこのような決定は大変残念なことですが、実行委員一同来年の開催に向け気持ちを新たにしております。 来年また音楽会でお目にかかりましょう。

### 《ゴルフ懇親会》

nenerchenenenenenenenenenenenenenenenenenen

現在、各大会につきましては新型コロナウイス感染拡大防止のため見合わせております。 今後COVID-19の情勢を見ながら判断していきますので、不明な点がございましたら各大会連絡先までお問い合わせください。



### \*第4回大会 連絡先\*

日 時:7月12日(日) G.C. Ambrogiano

連絡先:塚田(MUFG)

fumiyuki.tsukada@ita.mufg.jp Tel. 02-66993 215

### \*第5回大会 連絡先\*

日 時:10月4日(日) G.C. Ambrogiano

連絡先:三上(伊藤忠) mikamii@itochu.it Tel. 02-2770221

### 耳寄り情報

### プール情報

ミラノとその近郊にある屋外プールを探してみました。施設によってスライダー などの遊具が充実していたり、カフェやその他のレジャー施設も併設されていたり、営業時間が長いところもあり、いろいろな楽しみ方ができそうです。Covid-19 対策で急な変更の可能性もありますので、予めご確認の上お出かけください。プール水中は水泳帽着装義務。遊泳は nuoto libero で問い合わせて下さい。

Milanosport/ミラノ市営プール 10:00~14:00/ 15:00~19:00 週1 で休館(休館日)

一般 月~金 €7.00 / 週末 €8.00 5~25 才、65 才以上 €5.00 / 6.00 5 才以下無料

### Milanosport - Piscina Cardellino

Via del Cardellino 3, Milano 02-417948(火曜日定休) Lorenteggio, Inganni 地区 バス 47, 49, 50, 58 www.milanosport.it/impianto/14/cardellino/9/

Milanosport - Centro sport Lido ※閉鎖中Piazzale Lorenzo Lotto 15, Milano 02-392791(月曜定休) 地下鉄紫線 Fieramilanocity・赤線 Lotto バス 48, 49, 68, 78, 90, 91 https://www.milanosport.it/impianto/22/lido/33/

### Milanosport - Sant'Abbondio

Via Sant'Abbondio, 12, 20142 Milano MI 02-846 6861(木曜定休) 地下鉄緑線 Abbiategrasso バス 46, 65, 79 トラム 3, 15 https://www.milanosport.it/impianto/27/sant-a bbondio/76/

### Milanosport - Centro Balneare Argelati

Via Giovanni Segantini 6, Milano 02-5810 0012(火曜定休) Naviglio 地区 地下鉄緑線 Porta Genova バス 47, 71, 74 トラム 2, 3, 9, 10 www.milanosport.it/impianto/34/argelati/

## Milanosport - Piscina Romano (Centro Balneare Romano)

Via Andrea Maria Ampère 20, Milano 02-7060 0224 (水曜定休) Citta studi 地区 地下鉄緑線 Piola バス 39,55,62,81,90,93 トラム 19, 33 www.milanosport.it/impianto/35/romano/

 $^{4}$ 

### Piscina Lampugnano / FIN Lombardia

(イタリア水泳協会関連プール)

Via Lampugnano 76, Milano 7:30~21:00 電話 02-308 8390 地下鉄赤線 Uruguay バス 40 http://www.finlombardia.eu/centri-fin/milano-la mpugnano/

### Bagni Misteriosi

Via Carlo Botta 18, Milano 9:30~18:00 電話 02-8973 1800 料金: 一般 €10 地下鉄黄色線 Porta Romana バス 62, 77 トラム 16, 9 https://www.bagnimisteriosi.com/



市内住宅街の中の劇場、飲食を伴った娯楽施設。プールサイドを使ったイベントを一年中企画している。夏場は週末18:00以降アペリティーボタイムになる。

### Acquatica park

Via Gaetano Airaghi,61 Milano 10:00~19:00 電話 02-4820 0134/4091 8363 地下鉄赤線 Biscierie + バス 76 地下鉄赤線 De Angeli + バス 80 地下鉄紫線 San Siro + バス 80,423 https://www.acquaticapark.it/ミラノ唯一の水に特化した民営遊園地。15 種類のプールがあり子供連れに最適。料金: 一般 €21~

### \*\*\*

以下は Milano 市外、他コムーネや民間経営、 郊外へ行けば行くほど敷地が広くなりスポーツ施設等が併設の度合いが増え、夏の子供の スイム・スクールやキャンプなどの企画もあ ります。

### Idroscalo(公園)

ミラノからリナーテ空港方面へ約10km Via Circonvallazzione 29, Segrate 7:30~21:00 電話: 02-7020 8149 https://idroscalo.org/ 公園内は入場無料、プール、各アトラクショ ンは時間と料金は下記参照

www.europarkmilano.com/prezzi-e-orari/ 1926 年水上飛行機の発着場として造られた 人口池。今ではミラノ最大のビーチとして総 合娯楽場と化している。

## Strayner Cafe Pool (Strayner Cafe Piscina)

ミラノから南西部 10km Via Rodolfo Morandi 1/BIS, Buccinasco 9:30~00:00 電話:334-266 3424 テニスコートやリパーティーなどが出来る庭 と飲食施設有り www.facebook.com/straynercafepiscina

### Assago Beach Forum

AreaMultisport 6, Via Giuseppe di Vittorio, Assago MI 地下鉄緑線 Assagoforum 10:00~20:00 €6.5~ 電話: 02-4885 7220 http://www.areamultisport.it/it/beach\_forum/ 開館は天候による為事前問い合わせを 子供専用プールは無い

### Piscina Comunale di San Donato Milanese - Gestisport

Via Ferruccio Parri 8, San Donato Milanese ミラノより南東 14km

07:15~ €4.9~ 電話: 02-5560 1917 http://www.gestisport.com/impianti/san-donat o-milanese

### Piscina Comunale Paderno Dugnano

Via Daniela Samuele 1, Paderno Dugnano ミラノより北部 20km 電話: 02-918 4989 09:30~19:30 €6~ http://www.mgmsport.it/

### Piscina Comunale di Cornaredo

Via dello Sport, 70, 20010 Comaredo ミラノより北西 20km 電話: 02 9356 0457 https://www.foppisportcomaredo.it/

#### 子供連れで楽しめる

### [Parco Avventura Milano Corvetto]

Via Fabio Massimo, Milano 地下鉄黄色線 Porto di Mare 駅から徒歩7分

10:00~18:00 電話:366-9007191 営業日時:7月、8月は無休

https://www.treeexperience.it/parco-avventur a-milano/

小さいお子様向けのコースから、かなり冒険度の高いコースまで揃ったアスレチックパーク。安全ベルトを装着して遊ぶ公園です。怖がりさんにはあまりおすすめできませんが、ドキドキや冒険大好きなキッズ、大人にもオススメ!

※安全ベルトは全てレンタルですが、利用後 消毒をしているそうです。

周辺には広い公園もあるので、一日中楽しめる場所です。

### 《婦人部なでしこ》

(注:近くにレストランやBAR が少ないので、飲食物は持参しておくと安心です。 Parco併設のBAR もありますが、メニューは 少ないです。トイレは Parco にあります。)

料金: コースにより身長制限あり。身長と遊べるコース数により値段が異なる。

①身長 90cm 以上~140cm 未満 1 コース€17 2 コース€21 半日€24

②身長 140cm 以上~160cm 未満 1 コース€19 2 コース€23 半日€27

③身長 160cm 以上 1 コース€21 2 コース€25 半日€29

### 

お出かけスポット - 勝手になでしこセレクト -

### La Vigna di Leonard

Corso Magenta 65, Milano チケットオフィス Tel.02-4816150 火曜〜日曜 9:00- 18:00 木曜のみ 9:00- 20:30(レオナルドのワインの試飲付き) 予約必須

www.vignadileonardo.com

「最後の晩餐」を書いた褒美として 1498 年にルドヴィコ・イル・モーロがレオナルド・ダビンチに贈った葡萄畑で 彼の死後忘れ去られていたが4世紀の時を経て世界大戦中の1943 年の空爆により地中に埋まったブドウの樹木の列が発見されたことにより今に至る。

通常はグループ毎にガイドのついた最大 25 名でのツアー形式になっており 10 ヶ国語の音声ガイド(日本語有り)と説明のパネルに沿って Casa degli Atellani (スフォルツァ家に仕える宮廷家族アッテラー二家の邸宅) から Vigna di Leonardo (レオナルド・ダ・ヴィンチのぶどう園) へと 7 つの工程を約 30 分かけて訪問する

### アルファロメオ歴史博物

Viale Alfa Romeo, Arese

Tel.02- 444 2551

www.museoalfaromeo.com

開館:水〜月曜日:10 - 18 ミラノ市内から 15km

地下鉄赤線 Rho Fiera 駅より 561 番のバスで Areas 下東

Arese 下車

来館された方にはアルファロメオ・レジェンドの成功までの歴史を併設の映画館にて4Dの映像でソファーに座ってご覧いただけます

- 無料(現在は稼働しておりません)

### Campari 博物館

Viale A. Gramsci 161, Sesto San Giovanni

https://www.campari.com/tt 入場無料で子供も入場可能。イタリア語ガイ ド付きのツアーは 75 分

※現在はCOVID-19のためオペレータによる バーチャルツアーのみの開催 -インフォメーションと予約は Galleria@campari.com まで

#### Parco delle Cave

Municipio 7, Milano

広さ135 ヘクタールと Parco Nord, Parco Forlanini に続いてミラノで三番目に大きな公園で1920 年代に農場地帯であったこの地域のいくつかのエリアに砂利と砂地が拡大して5つの洞窟ができたことによりその名前が付いた60 年代に徐々に農業離れか起こり唯一公園敷地内に残った2件のうちのひとつであるLa interno も2002 年に農家の営業を終了したが毎年五月の中頃より約1ヶ月公園内に生息する蛍見物をオーガナイズしボランティアのガイドの案内で回る。

\*蛍見物ツアー(Covid-19 の為今年はツアーは行われないが投光の設備は整っており自由に散策できる)

www.cascinalinterno.it

"Le Lusiroeule Linternine" (2020 年度開催5月18日~6月21日)

-公園内の施設-

\*5km のジョギングコース

\*複数の自転車道路

\*16 種類のトレーニング器具 の配置

\*サッカー、バスケットコート、4面の人工芝



のボッチャコート、乗馬コート \*アーチェリー場、釣り堀のエリア \*キッズエリア

\*ドッグエリア(リード着用)

-その他のアクティビティー

### \*園芸と農園教室

"Bischi del tempo libero" - 公園内の森林のケアー

"Fiori del tempo libero" - 野原に咲く花々の開発のボランティア

\*\*\*\*

- 車や電車で行くミラノ近郊の街 -

#### [Franciacorta1]

ブレーシャの田舎にあるフランチャコルタへはミラノから高速に乗って約1時間。レストランから歩いて行けるカンティーナ巡りで美味しいワインと食事に舌鼓 ゆっくりと酔いを覚ましてからミラノへお戻り下さい

《レストラン》

## "DUE COLOMBE Ristorante Al Borgo Antico"

Via Foresti 13, Borgonato di corte Franca https://www.duecolombe.com/

予約とインフォメーション:

Tel.030.9828227

stefano@duecolombe.com

現在の営業時間:

火曜- 金曜 ディナーのみ 19.30 ~22.30 土曜 ランチ 12.30 ~14:00 ディナー 19.30 ~22.30

F1 J = 19.30 ~22.30

日曜 ランチのみ 12.30 ~14.00

定休日:日曜日ディナーと月曜終日



### 《婦人部なでしこ》

#### 《ワイナリー》

### "Berlucchi" Guido Berlucchi & C. S.p.A. Piazza Duranti, 4 25040 Borgonato di Corte Franca (BS) Tel.030984381

1680 年創業の Metodo Franciacorta (発泡ワイン製法) を得意とするワイナリー。2 種類の Franciacorta がテイスティングできるコースは CLASSICI と MODERNI の2 コースありいすれも25 ユーロで3種類テイスティングのできる IPREZIOSI コースは35 ユーロ。テイスティングには棒状のグリッシーニ(クラッカー)がついており Berlucchi のソムリエによるワイナリーの説明と案内が行われる。

### 18歳以下は入場無料

https://www.berlucchi.it/visite-cantina/サイトより予約画面から希望の日時とコースを選んで予約する。予約の24時間前までのキャンセルは無料



### "Ca' del bosco"

Via Albano Zanella 13, Erbusco (BS) (Ingresso da Via Lovera Angolo Via SOLE DELLE ALPI) Tel. +39 030 7766111





カ・デル・ボスコ社はフランチャコルタのメッカであるロンバルディア州エルブスコにあり 客人を迎えるべく入口にそびえ立つ金色の巨大な門はイタリアの有名彫刻家ポモドーロの手による作品。

フランチャコルタに樹齢平均40年の370エーカーものブドウ畑を所有。周辺の緑多い環境に溶け込むように設計された建物の中には最新の設備が整えられ、長年の経験により考案された「まったく酸素に触れることのない」「ポンプによるストレスを極限までで抑える」醸造法を用いてワインを作る。https://www.cadelbosco.com/it/visita-la-cantin

画面上での予約でのみワイナリーの見学を受付。ワイン蔵の気温が10度程しかなく湿気が多いので10歳以下の子供の同伴はお勧めできずペットの同伴もツアー中は不可

### [Franciacorta2]

ミラノ市内から高速で約1時間、食後の腹ごなしにアウトレットへ。いずれのレストランもアウトレットへは車で約10分で到着。

### 《アウトレット》

### "Franciacorta Outlet Village"

Piazza Cascina Moie 1/2, Rodengo-Saiano (BS)

Tel. +39 030 6810364

http://www.franciacortaoutlet.it/en/home

営業:毎日10:00-20:00

《レストラン》

### "Agriturismo I Due Angeli"

Via Pianello 19, Ome (BS) Tel. 0306852619



http://www.dueangeli.it/ 営業:木曜~日曜(要予約)

### "Osteria Alba Chiara"

V. Roma 44, Gussago (BS) Tel.030 2521567

https://www.albachiaraosteria.com/ 営業: 火曜~日曜 12-14, 19.30-22

定休日:月曜

### 【アウトレットとマジョーレ湖】

湖畔の散策と食事そして地元のお金持ちも大好きな Hemo のアウトレットの贅沢ツアー Arona まではミラノから電車でも車でも1時間ほどで着きます

《レストラン・バール》

### "Ristorante Vecchia Arona"

Lungolago Marconi 17, Arona (NO) tel. +39 0322 242469 cell. +39 338 6211900 http://vecchiaarona.it/contatti/contactpage/

#### "Ristorante Antico Verbano"

http://www.anticoverbano.com/ 船着場のある敷地にホテルとレストランが併設されていてその隣にあるバールで湖の景色を見ながらお茶するのも楽しい

### 《アウトレット》

#### "Herno Outlet"

Via Sempione 87, Lesa (NO) https://www.herno.com/ 営業:毎日 10:00-19:00

### 《マッジョーレ湖 島巡り》

スイスとの国境にある北イタリアの湖水地方。 ミラノ中央駅から電車で約1時間。マッジョーレ湖観光の玄関口となるストレーザは、多くの著名人、文化人、芸術家を魅了してきた事で有名な場所です。

マッジョーレ湖を訪れたら絶対外せないのが ボッロメオ諸島巡り!このマッジョーレ湖の中には、ベッラ島・マードレ島・ペスカトーリ島などミラノの貴族 ボッロメオー族にちなんで呼ばれていると言われている島々があります。

### 《婦人部なでしこ》

とくにベッラ島には、あの有名なナポレオン が滞在した部屋、ムッソリー二が会談に使っ たと言われる部屋などもあります。そしてこ のベッラ島にある歴史的宮殿はボッロメオ伯 爵カルロ三世が妻イザベラの為に建てたと言 われています。

もし島巡りをする場合は、1日周遊券をおす すめします。

(上記の島巡りは1日がかりになります。アウトレットにも行きたいという方は、行きたい島だけの往復券がお得です。)

☆交通☆ミラノ中央駅から電車で約1時間。(ストレーザ Stresa 駅)

ストレーザ駅から徒歩 10 分~15 分位の場所 に Piazza Marconi という場所にインフォメ ーションオフィスや船のチケットオフィスが あり、たくさんの種類がありますのでオフィ スで確認して下さい。

お車で来られる場合は、一般道路で約2時間、高速で約1時間30分位。ストレーザ駅の直ぐ近くに駐車場がありますが、朝10時位までに到着する事をオススメします。午後になると大体 満車になります。

(今年はコロナウイルスにより、状況が分かりませんので参考までにして下さい。)

### 島の情報

https://www.isoleborromee.it/

船のチケット情報 https://www.navigazionelaghi.it

(例)

島への入場料

(ペスカトーリ島は無料)

ベッラ島 + マードレ島 大人 1名 24€

ベッラ島のみ 大人 1名 17€

船の料金

3島巡り

大人 1 名 16.90€ 子供 4歳~11歳 8.50€

インフォメーションには様々な種類がありますので ご確認下さい。

### ※注意点※

☆ コロナウイルスにより 様々な条件(体温 チェック、マスクなど)はホームページに記 載されていますのでご確認下さい。英語表記 あり。 ☆ 3 島巡りをする場合、ベッラ島にはレストランはございません。マードレ島にレストランやお土産屋さんがございますが コロナウイルスにより今年の状況は分かりません。

☆ミラノの中心地から離れた場所になります。 島の中は比較的 涼しい日もありますので上 着などを持参する事をオススメします。

【ピエモンテ牛でバーベキュー】

### Agrigriglia Agriturismo Bigatti

Vicolo Bigatti 2, Incisa Scapaccino (AT) Tel.+39 0141 74235

https://www.google.com/maps/place//data=!4 m2!3m1!1s0x4787851ae6193291:0xae59e6 d2ce881fe0!11m1!4b1?hl=ja



Azienda Agricola BIGATTI は飼育から精肉の 販売までを一貫して行う畜産農家で正真正銘 のピエモンテビーフを美味しく安く味わうこ とが出来る。

もちろん spaccio である精肉店で肉を安く買って帰ることもできるのだが緑あられる広大な敷地内に入り好きな肉を購入して炭代を支払うとその場でバーベキューを楽しめる。

広いスペースにグリルとテーブルが設置されており地元民だけでなくミラノやベルガモからのリピーターが後を絶たない。入り口付近の小さなバールの小屋では食後に美味しいコーヒーも味わえる。

また現在は休業中だが施設内にはピエモンテ ビーフをふんだんに使った料理を振る舞って くれるレストランも併設されている。

なでしこ「茶話会」について



北イタリアに来られて間もない方々にも気軽に参加していただけ、お友達作りや情報交換の場として役立てていただきたいとの想いを込めて「茶話会」を計画中です。実施時期や方法については再検討をしています。

引き続き、今後企画してほしい行事や取り上げてほしい話題、興味のある事柄やイタリアでの生活上のあらゆる疑問やお悩み等お持ちの方、サークル主催者・講座をお持ちで活動内容の発表や宣伝をなさりたい方は、下記メールでご連絡・お問い合わせ下さい。

連絡先: nadesico.italia2020@gmail.com

### 

なでしこ編集の生活情報誌(会員・一世帯一 冊限定・実費€5)を販売しています。郵送も できますので遠方にお注まいの方もぜひ事務 局までお問合せください。



お問い合わせはこちらまで: nihonjinkai@tiscali.it

### 《ミラノ再発見ツアー》

### 〈〈 ミラノ再発見ツアー 〉〉アーカイプスを 使って ミラノを再発見しよう!

2007年から企画が始まった〈〈ミラノ再発見 ツアー〉〉は、単なる街中の観光、見学に終わらない各テーマを掲げ、歴史や文化を掘り下げた知られざるミラノを、ベテランミラネーゼ DOC のガイド:クリスティーナ・シルヴェーラさんの解説を伴い2時間の徒歩によるツアーを年に3-4本催行して参りました。

残念ながら2020年はコロナ禍の為にこの名物イベントが開催される見通しが立たないので、過去の会報内の"ツアー後記"として掲載さていた記事の一部をご紹介して、ロックダウン解除後の皆様の何気ないミラノ散策の"再発見"のお役に立てれば、と思います。

### ①古代ローマ時代の Mediolanum

西ローマ帝国の首都 (DC 285~402) メディオラヌムと呼ばれた時代の遺跡群

\*2018年 6月号 (別紙 P.1-2)

ローマ時代の Palazzo Imperiale (皇帝宮殿) Via Brisa と Teatro Romano の発掘遺跡を見る。

\*2019年 2月号 (別紙 P.3-4)

ミラノ考古学 博物館 Corso Magenta 15、 Torre del circo (円形競技場の塔) Via Luini と 塔の中へ

### ②初期のキリスト教教会

紀元後313年に発布された"ミラノの勅令"により皇帝からキリスト教が公認されて長い苦難の後に教会の前身になる建物を建立し始めた。2人の当時のミラノ司教を祀った重要な最も古い教会。S.アンブロージョはミラノの守護聖人司教に任命された374年12月7日がミラノの祝日になる。



\*2016年 6月号 (別紙 P.5)

Basilica di Sant'Eustorgio / S.エウストルジョ 聖 堂 p.za S.Eustogio から中世の運河の水門 Via Conca di Naviglio まで

\*2018年 3月号 (別紙 P.6-8)

S.Ambrogio /S.アンブロージョ教会とレオナルド・ダ・ビンチの岩窟の聖(複写)見学 P.za S.Ambrogio

### ③レオナルド・ダ・ビンチとスフォルツァ家

15世紀にミラノの支配者となる Sforza スフォルツァ家に 1482 年フィレンツェからやって来たレオナルド・ダ・ビンチが登用され建築家のブラマンテなどと共に数々のルネサンス文化をミラノにもたらした。 Santa Maria delle Grazie 教会の真向かいの Atellani 邸 C.so Magenta,65 の裏手に領主 Lodovico il Moro から拝領したブドウ畑やルドビーコの生誕地 Vigevano ヴィジェバノにブラマンテの設計でレオナルドが思い描いた理想の街と城をプロジェクト、具現化した。





\*2017年12月号(別紙 P.9-10)

Vigna di Leonardo / レオナルドのぶどう園、 Casa di Atellani/アテッラー二郎

\*2019年 1月号(別紙 P.11-12)

Naviglio Grande に沿って Vigevano へ。 Sforza 家の Leonardo と Bramante

## ④進化する都市ミラノ - ナポレオンから Expo までの都市計画、建築物

ミラノには古代からの3つの城壁 Muri(ローマ時代、中世、スペイン統治時代)の残骸やその出入口となった幾つかの歴史的ネーミングの門 Porte、大きな河川を持たない街であったところから運河 Navigli の開発とその水路の封閉後の通りが存在する。1800年代初頭のナポレオン統治後から2015年のミラノExpoに向けてのモダンなビル群の登場で変化するミラノを検証する。



\*2018年 7月号(別紙P.13-14)

Garibaldi 地区と Feltrinelli 財団ビルミラノのイノベーション/旧い幾つかの門とレンガ城壁が残っていた部分に 21 世紀に全身横長ガラスのモダンなビルがお目見え。

\*2015年 6月号(別紙 P.15)

ナポレオン入場後の Castello Sforzesco 廻りと19世紀の都市計画/旧狩場をセンピオーネ公園へ、Arco della Pace(凱旋門)からセンピオーネ通り、城周りの住宅の整備、Arena(競技場)など。1906年のミラノ万博時のパビリオンとして残った水族館、1933年落成トリエンナーレなど。

\*2018年 1月号(別紙 P.16-17)

1900 年代のシンボル的建物/ Via Turati 界 隈のミラノを"建築の町"に成らしめた有名 建築家の手によるビル群。Cà Brutta(日本領事館の入って いるビル)、Palazzo Montecatini, Palazzo Permanente など。

\*2018年12月号(別紙 P.18-19)

19~21C の都市計画と建築様式の変換/ Casa Verdi p.za Buonarroti リバティー・スタイル(アールヌーボー)→マリア・カラスが住んだ 1960 年代のモダンな高級アパート→クリニカ Colombus Via Buonarroti→City Lifeの3つのタワー・ビルと公園へ

\*2015年 1月号(別紙 P.20)

Brera 地区の昔の町屋造り/狭い portone 住宅から San Marco 運河の跡地、 Garibaldi 地区 C.so Como, P.za Aulentiの Uni Credit ビル



### 《健康サポート》

### 医療のかかり方も少し変わり再出発

先月末も、毎日 200 前後の新規陽性者となっていましたが、抗体検査後に受けた PCR 検査結果が多く、ほぼ陰性に近い弱陽性の結果が大半であるようです。入院患者も激減し、医療機関は落ち着いている状況です。

3月から4月の緊急事態下には、イタリア国内で、外科手術約60万件、外来や検査約1100万件が延期されたそうです。現在、待機予約は順次再開、慢性疾患の通院や健康診断なども行われ始めています。

ここで、新しい医療のかかり方をチェックします。 (コリエーレ紙より)

#### 1. 病院玄関

玄関に検疫担当者がいて、検温、マスク着用、 手指消毒を徹底しています。 患者さん以外は 入らないよう呼びかけられます。 (保護者、 介護者、通訳者可)

### 2. 予約

電話やオンラインで予約を推奨しています。 血液検査も予約制となった病院もあります。 時間どおりに来院するよう気をつけます。

### 3. 待機予約

延期された予約は、通常病院受付より連絡あり、新しい日程が示されます。連絡なければ問い合わせます。すべて解消するのに1年くらいかかる見通しです。

### 4. 手術

A30 日以内、B60 日以内、C12 か月以内と、緊急性が高いものから行われます。日程決まれば、14 日前から予防徹底するよう言われ、数日前までに PCR 検査行われます。

### 5. 救急病院

トリアージで、新型コロナと一般患者に分けられます。疑いあれば付き添いできません。 その場合の経過連絡は、電話で行われます。

### 6. ホームドクター

診療室受診も往診も予約制で、電話でも問診 行います。患者退出時の器具や環境の消毒を 行っていて、防護具着用しています。

#### 7. 処方箋や指示書

オンライン受け取りを推奨しています。7月31日までは、SMS やWhatsApp 介して、薬局で処方薬を受け取ることもできます。赤十字薬品お届けボランティア800-065510 が引き続き利用できます。

生活様式が変わったように、院内の様子や病院のかかり方も変わりました。病院への自由な出入りはできない反面、従来のような待合室や見舞いの人々の混雑はありません。不便

# 《健康サポート》 《歯科サポート》

なこともありますが、新型コロナ以外でも院 内感染を考えると、必要な予防対策であった かもしれません。

ご質問やサポートは、 isako.miyazaki@fastwebnet.it (宮崎) まで

### 《歯科サポート》

RODUROS DO DO DE PORTO DE PORTO

#### 審美歯科矯正の注意点

歯の矯正をして歯列が揃ったら人前で話すの も笑うのも気にする事なく堂々とできるよう になり自信もつきそう! なんてイメージが ありませんか?

キレイになれる良いイメージの歯科矯正ですが、矯正をお考えの方は後の事も分かった上で始めて欲しいので、今回はあえてネガティブな面も書いてみたいと思います。

誰もか容易に矯正できる訳ではありません。 特に大人になってから矯正を始めたい場合、 その人の持っている顎骨形態、過去に行った 歯科治療の状態、根っこの状態と位置を診て 矯正方法が検討されます。

顎骨と歯牙(親知らず含めず上下28本)の配列をシュミレーションした時にどうしても歯列上におさまらず健康な永久歯を抜歯しなければならないケースもあります。その場合、小臼歯と呼ばれる歯を抜歯して調整していく事が多いですが、健康な歯を抜歯するのは避けたい…という観点から、以前虫歯で治療した事がある歯があり位置的に可能であれば小臼歯以外の歯を抜く事もあります。判断は矯正歯科専門の先生が行います。

※親知らずの抜歯は多くのケースでされます。

※犬歯(糸切り歯)と第1大臼歯と呼ばれる前から6番目に当たる奥歯は、食べる・噛む上で重要な歯ですので特殊なケースを除き矯正の為に抜歯される事はありません。

矯正器具を使うタイプとマウスピースのタイプとあります。矯正中は口腔ケアをしっかり丁寧に行って下さい。特に矯正器具が接着されて固定してある場合はワイヤーの接着部付近の歯牙にプラークが溜まりやすくなり、気が付かない間に虫歯になるケースもあります。歯科医院で定期的なクリーニングはもちろん、先生や衛生士さんが定期診察時にチェックしてくれるはずですが、中には放ったらかしの歯科医院もなくはないようです。

前回もちょっと触れましたが、矯正が終わったからといってその後なにもしなくて良いわけではありません。個々の歯は常に動ける態勢にあるので、個人差がありますか矯正が終わった時の状態であり続ける事はありません。

### 《歯科サポート》 《メンタルヘルス》

放っておくと十数年後には若干ですが歯列ラインにガタガタが出始める事があります。形態維持の為のマウスピースを使ってのメンテナンスや定期的な検診をし続ける必要があります。

最後に、稀ではありますがある症状が出てしまうリスクがあるのでその説明をします。根っこの先に膿が出来てしまうケースです。

歯列矯正には時間が掛かり患者さんの努力も必要になってきます。長いと3年に及ぶケースも。少しずつ歯の根っこの位置を変えていくのですが、その時に掛かるチカラが根っこにダメージを与えてしまう事があり、その時のダメージが原因となり数年後に根っこの先に膿が留まって見つかる事があります。その場合は神経を抜く等の治療が必要になります。

歯の移動幅が大きい場合、また、短期間で矯正を済まそうとしてもチカラの加減が大きくなります。

矯正に時間が掛かるのは歯根に負担を掛けない為でもあるのです。焦らず、患者さん自身の努力も矯正の成功につながります。歯科医の先生と一緒に仕上げていく気持ちで取り掛かってみて下い

歯科サポートについてのお問い合わせは鈴木まで sachikos0206@gmail.com

REPORTURATION OF THE PROPERTY O

### 《メンタルヘルス》

### 適応障害について

今の生活は好きですか?今どんなストレスを、 どの程度感じていますか?今回はストレスに 対して起こる不調、「適応障害」のお話です。

例えば、引っ越してからイライラしてどうし ようもない、新しい会社や学校に入ってどう も不安で仕方ない、上司が変わってから毎晩 飲まないとやっていられない・・・など、ス トレスを受けて発症し、生活に支障をきたす ような疾患を「適応障害」とよびます。スト レスを感じるのは誰にでもあることですので、 日常生活で困難を感じるような症状がなけれ ば、適応障害と診断はされません。症状は、 不安、憂鬱、イライラ、不眠、食欲不振、疲 労感など様々です。頭痛などの身体症状や、 ギャンブルや飲酒などの問題行動、小児であ れば夜尿や指しゃぶりなどの退行がみられる こともあります。ストレスの原因が始まって から速やか(1~3か月)に発症し、原因が取 り除かれると速やか(6か月以内)に改善す ると定義されていますが、長い間ストレスを 受け続けていると慢性化して治りにくくなる こともあります。

### 《メンタルヘルス》 《今月のクチーナ》

文化の違う土地に暮らすこともこの「適応障害」の原因になりえます。しかし、例えば、日本からイタリアに来て同じ町に住んで、同じようなストレス状況下におかれたからといって、すべての人が適応障害になるわけではなく、発症には個人差があります。これは、精神的に強い人と弱い人、鈍感な人と繊細な人がいるから、というだけではなく、それまでの人生経験などに基づいて、物事の捉え方、考え方や感じ方の癖が人それぞれ違っていることが原因です。

「ストレス因が取り除かれると速やかに改善 する」のでそのストレス因と物理的な距離を 取ることで症状は改善します。例えば会社で のストレスが原因ならば、配置を変えてもら ったり休職したりすることで改善が望めます。 しかし、いずれまた立ち向かわなくてはいけ ない責任や義務、切っても切れない人間関係 が原因であるなど、例え一時的に距離を置い ても、根本的な解決にならない場合もありま す。そんな時は、カウンセリングを受けて自 分の考え方の癖や感じ方の特徴を知ることが、 今後同じような状況に陥った時の助けにもな ります。不眠や不安、うつなどの症状に対し ては薬物療法も有用ですし、うつ病、パーソ ナリティ障害、発達障害などが背景に隠れて いる可能性もあるので、自己判断せずに専門 家を受診しましょう。

家庭や職場などで大きなストレスを感じて症状も出ているのに頑張り続けて正常な判断ができなくなっているような時には、内面を掘り下げる前に一旦逃げて体勢を立て直すことが最優先です。まずは信頼できる人に相談してみましょう。

メンタルヘルス問い合わせ(細川): a\_hosoka@yahoo.co.jp

## 《今月のクチーナ》

### ズッキーニ

ズッキー二は一年中スーパーに並んでいますが、旬は6月から9月です。6月になると緑色が薄いいさめのズッキー二が出初め、ミニズッキー二の先にお花が付いているのも見かけますね。ズッキー二は癖がないので色々なお料理に使え、常備しておくと便利です。いくつかズッキー二の代表的なレシピをご紹介しますのでお試しください。

### \*生ズッキー二のサラダ:

(新鮮なズッキー二を2本、マリネー液=レモン汁1個分、ニンニク1かけ、オリーヴオイル大さじ2、パセリみじん切り、塩、コショー)

### 《 今 月 の ク チ ー ナ 》

①ズッキー二を良く洗って水分をふき、ヘタを取りピーラーを使って縦に薄く切る。

②すこし高さがある容器に①を2重に並べ、マリネー液を大さじ1かけ、また2弾にズッキーニを並べ、ドレッシングをかけ、これを材料が尽きるまで繰り返して容器にラップをかけ冷蔵庫へ小1時間入れておく。このままでもさっぱりして美味しいけれどアボカドを角切りにし、ルーコラと合わせツァツィキソース(ギリシャヨーグルト+みじん切りキュウリ+ニンニクみじん切り+レモン汁+オリーヴオイルを混ぜたもの)を添えれば夏向きの一皿になります。





### \*ズッキー二炒め:

(ズッキーニ2~3本、タマネギ1個、オリーヴオイル大さじ2、パセリ又はメンタの葉塩、コショー) フライパンにオリーヴオイルを温め、薄切りタマネギを入れ、3ミリの輪切りズッキーネと一緒に水分を飛ばすために、やや強火で返しながら10~15分炒め、塩、コショーで調味し、パセリみじん切りを散らして出来上がり。

(建) このズッキー二炒めはこのまま肉や魚料理の付け合わせとしてだけではなく、パスタを和えたり、キッシュや玉子焼きの中身として使え、多めに作っておくと便利です。

### \*ズッキー二の玉子焼き:

(上記のズッキー二炒め、玉子 2~3個、パルミジャーノ大さじ2、オリーヴオイル大さじ2、メンタの葉又はバジリコ、塩、コショー)パルミジャーノを加えた溶き玉子に炒めたズッキー二を加え、良く混ぜたら直径20センチのフライパンにオリーヴオイルを引いたところへ流し込み、表面を整えて火を弱め



フタをする。表面が固まったらフタかお皿を 使って返し、もう5分焼く。

### \*ズッキー二のスカペーチェ(揚げズッキー 二の酢の物):

3 ミリ輪切りのズッキー二をきつね色まで揚げ、ニンニクみじん、メンタ、同量のアチェートとオイルに漬け込む。

### \*ズッキー二のファルシー:

(ズッキーニ2~3本、牛乳で戻して水気を 絞ったパン、玉子1個、パルミジャーノ大さ じ2、トマトソース大さじ3~4、パン粉少々、 パセリみじん切り、オリーヴオイル、塩)

①ズッキー二のヘタを取り、丸ごと熱湯から入れて5分茹でたら冷水をかけ、縦に半分に切る。

② ①を匙を使い両端5ミリ残してボート状になるように中身をくり取る。

③ ②をみじん切りにし、少量のオリーヴオイルで炒めたものに牛乳で戻したパン、パルミジャーノ、溶き玉子を加え、塩コショーで調味する。

④ ③を②のボートに盛り上がるくらいに入れ、耐熱容器に並べる。

⑤並べたぞれぞれのズッキー二の上にトマト ソースをかけ、パン粉を振り、オリーヴオイ ルをかける。

⑥ズッキー二ボートが半分の高さまで隠れる くらいにベジタブルブイヨン又は水を流し込 み、200度のオーブンで30分焼く。

(注) お好みで詰め物に刻んだプロシュット コットやパンチェッタ、或いは挽肉を加える。



(ノンナのクチーナから)

### 《バレーボール》

### 《愛媛県より》

### 

### ピノキオ文庫

ピノキオ文庫は、乳幼児から小学生向けの日本語絵本の貸し出しや読み聞かせなどを行っています。ミラノでも日常を取り戻しつつありますが、外で思いっきり遊ぶ時間とおうち時間とうまくバランスを取って過ごしたいですね。ピノキオ文庫は8月(予定)までは活動をお休みしていますが、親子で読書をしてゆったり過ごす時間もつくってみて下さい。

一部の日本の出版社が無料公開しています。 参考になさってください。 (大人が読めるものも多数あり)

Kadokawa: https://yomeruba.com/

福音館(たくさんのふしぎ バックナンバー無料公開)

www.fukuinkan.co.jp/detail\_contents/?id=85

学研:https://bpub.jp/2020spring ※学研では年齢別の家庭学習応援プロジェクトもあり)

小学館ウチスタ:

https://www.shogakukan.co.jp/pr/uchist/

こびと図鑑:

www.kobitos.com/againstcoronavirus0310

銀の鈴社 電子ブック https://contendo.jp/store/ginsuzu/

活動場所:ミラノ日本人学校 図書室内連絡先:pinocchio.bunko@gmail.com

### 

### ☆ピッコロ文庫☆

ピッコロ文庫では、ミラノ市内の会員宅に幼児から小学校中学年位までの親子が集まり、 読み聞かせ、折り紙、手遊び歌などをして過ごしています。

新刊図書を含む約 1900 冊の蔵書の無料貸出 も行っています。 会員の方ならどなたでも参 加できますので、ご興味のある方はお気軽に お問い合わせください。

7月と8月は夏休みとなります。皆様よい夏休みをお過ごしくださいませ。

連絡先: 堀田 347-757.4644 piccolobunko.milano@gmail.com



### バレーボール・石川柏希選手 「ミラノ」へ移籍決定!

男子バレーボール・日本代表の石川祐希選手が、今シーズン(9月開幕)は、イタリアー部リーグ「ミラノ(Allianz Powervolley Milano)」へ所属することを、6月11日にオンライン記者会見で発表しました。

新型コロナウィルスによる甚大な被害のイタリアで、プレーすることを選択した背景には、「世界のトッププレーヤーになる」 という自身の目標への強い思いがあったからだ。

プロバレーボール選手として3年目(大学時代の短期移籍も含めるとイタリアリーグ6年目)になるが、「ミラノ」は昨シーズン5位で終了(昨シーズン所属の「パドヴァ」は7位で終了)した為、より格上のチームでプレーすることが確実なステップアップになると考えたそうだ。また、1年延期になってしまったオリンピックについては、「最高のパフォーマンスをして、支えてくださっている方に結果で恩返ししたい。そのために、今シーズンしっかり強化して、また臨んでいきたい。」「ミラノの方へも元気や勇気を与えられるようなプレーをしたい。」と語っていた。

今シーズンは、日本のファンの渡航が難しい 状況になるかもしれないため、その分も、私 たちイタリア在住の日本人で、石川選手を応 援していきましょう!レギュラーシーズンの スケシュール発表、所属クラブの練習(見学) などについては、また来月以降にお知らせい たします。

記者会見の様子は、石川選手の Instagram オフィシャルアカウントにて動画でご視聴可能です。

https://www.instagram.com/yuki\_ishikawa\_official/?hl=ia

パワーバレー・ミラノの HP でも移籍につい て詳細報告がされています。

http://www.powervolleymilano.it/2020/06/10/y uki-ishikawa-e-un-nuovo-giocatore-dellallianz -powervolley/



(写真:所属事務所提供)

### 「愛顔 (えがお) あふれる感動のエピソード」 を募集しています!

愛媛県では平成26年度から、「愛顔(えがお) あふれる感動のエピソード」を募集しています。昨年度は日本全国及び海外から4,526点 もの素晴らしい作品をお寄せいただき、去る2月29日(土)に、新型コロナの影響により 縮小開催とはなったものの、松山市にて表彰 式イベントを開催いたしました。

つきましては、北イタリア日本人会様からも 是非御応募をお願いしたいと存じます。言葉 もほとんど解らず文化の違いに戸惑いながら も、困難にくじけることなく挑戦した話、外 国という不安いっぱいの中、思いもかけず現 地の方に助けてもらえた話、食事や人々との ふれあいの中で感じた驚きや発見など、愛顔 につながる話であればどんなエピソードでも かまいません。

入賞作品は、女優の紺野美沙子さんたちに朗読していただく予定です。イタリアからの御応募を、心よりお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### <募集概要>

募集内容: ご自身が体験した「感動のエピソード」(日本語で800字以内)

応募資格:国籍、性別、年齢は問いません。

締め切り:8月21日(金)まで(消印有効)

賞金: 最高10万円

応募方法:メールで応募可能です。

※ご不明な点などございましたらお気軽に下記まで問い合わせください。

- ◆「愛顔感動ものがたり発信事業」募集 HP https://www.pref.ehime.jp/h14300/kandomon ogatari.html
- ◆昨年度知事賞・特別賞作品(ユーチューブ 動画)

https://www.pref.ehime.jp/h14300/egaokando u/01douga.html

### ◆過去受賞作品

https://www.pref.ehime.jp/h14300/kandomon ogatari/juyosauhinsyu.html

【御応募・問合せ先】

#### 〒790-8570

愛媛県松山市一番町4丁目4-2 愛媛県文化振興課「愛顔感動ものがたり」 作品募集係

TEL 089-947-5581 FAX 089-913-2617

E-mail bunkashinko@pref.ehime.lg.jp

### 《ミラノ補習授業校》

### 【9月の主な行事予定】

9月 5日(土)通常授業

9月12日(土)通常授業

9月19日(土)通常授業

9月26日(土)授業参観(予定)

※7月、8月は夏休みです。

2学期は9月5日(土)から始まります。

### (オンライン授業の風景)

担任の先生、クラスのみんなと一緒に楽しく 勉強しています!





#### (教材配布風景)

新型コロナウイルス感染症の影響で配布が遅れていた教材等をようやく配布することができました。





### ミラノ補習授業校ご案内

ミラノ補習授業校は、イタリア現地校、インターナショナル、アメリカン、ブリティッシュ、ヨーロピアンスクール等に通う日本人家庭の子女を対象に、日本国内で使用されている教科書を使用し、文部科学省の学習指導要領に基づいた各学年の目標に準じるレベルで、国語の基本・応用的な知識対能及び日本の学校文化を日本語によって学習することを目的としています。

現在、幼稚部、小学部、中学部、高等部、合わせて11クラスがあり、約180名の幼児・児童・生徒が、毎週土曜日の午後3時~6時、日本人学校の教室を借りて国語・日本語を学んでいます。毎年、書き方展・カルタ大会・朗読会などの行事も行っています。年度は4月に始まり、3月に終了する3学期制です。

※ミラノ補習授業校は、北イタリア日本人会の 教育部会として運営されていますので、日本人 会への入会が義務づけられています。

### <入学・編入学について>

入学・編入学資格は日本の学齢に準じます。 編入は随時受け付けています。

また、週一度しかない補習校ですので、家庭 での日本語支援がどれだけ出来ているかが、 大変大事な要素になります。

入学・編入学にあたっては、お子さんの日本語・国語レベルとご家庭での日本語支援環境を確認するための試験及び親子面接を実施し、その結果をもとに判定を行います。 学齢資格に加え、以下の条件にもご注意ください。

\*「学齢に応じた日本語でのコミュニケーションがスムーズに取れること、また、一斉授業についていける国語・日本語の理解力があることが、入学の必要最低条件」となります。

\*国語の理解カレベルに応じる学年に、編入学することになります。

### ≪申し込み方法≫

\*申し込み方法については、補習授業校HP: http://www.kitaitalia-nihonjinkai.it/hoshuko/の「入学・編入学案内」をご参照頂き、必要書類をダウンロードして記入頂いた上、ミラノ補習授業校事務局までご提出ください。

### $\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond$

### <講師(代講・常勤)登録募集>

補習校では代講・常勤講師に登録してくださる 方を募集しています。日本の学校で教授経験の ある方、教員免許をお持ちの方、また塾や教育 施設などで教授経験のある方などがおられま したら、補習授業校のホームページ:

### 《補習校・どんぐり》 《ミラノ日本人学校》

http://www.kitaitalia-nihonjinkai.it/hoshuko/の「採用情報」をご参照頂き、ミラノ補習校用の履歴書等の必要書類をダウンロードして記入頂いた上、補習校事務局までご提出ください。

<申し込み及び問合せ先> ミラノ補習授業校事務局 Tel.340-5600208

E-mail: milanohoshuko10@gmail.com

### 《サークルどんぐり》

「サークルどんぐり」は、主にヴェネト州在住の児童のための日本語学習を目的とした活動を行っている団体です。パドヴァの語学学校「IL MULINO」に会場を提供してもらい、学年別に分かれての日本語学習、季節ごとのレクリエーション活動、そして日本語図書の管理および貸し出しなどを行っています。現在約1100冊の蔵書があります。

新型コロナウィルス感染防止のための政府の対策に伴い、6月第一日曜日に予定されていた授業および活動は中止することとなりました。しかし、その後の規制緩和を受けて、6月最終日曜日に、学年別に時間を分けた短時間少人数での会合が計画されています。その際に、令和元年度3月卒業の旧小学6年生の卒業式も執り行われる予定です。

サークルどんぐりでは、入会を随時受け付け ています。体験・見学も可能ですので、ご興 味のある方はどうぞお気軽にご連絡ください。

代表 山本 祐美子 +39 347 5474997 図書 入海 真理 +39 045 6540061

## 《ミラノ日本人学校》

BURGEOUS SUBSTITUTE OF STREET OF STREET OF STREET OF STREET

オンライン授業

オンラインでの授業が続いています。国語や 算数などの授業だけではなく、音楽や図工、 体育や家庭科なども、工夫しながらできる範 囲で実施しています。日本に一時帰国してい る子どもたちもたくさんいますが、みんなで 一緒に授業を受けています。中には日本の学 校に通いながら、夕方からミラノのオンライ ン授業に参加している子もいます。また、今 はオンライン授業に参加していない子どもた ちとも、学活の時間を使って交流を続けてい ます。今の状況において、画面の中ででも元 気でかわいいミラノ日本人学校の子どもたち と顔を合わせられることは、私たち教員にと っても楽しい時間です。そんな風に考えてい たところ、先日たまたま学校の近くで何人か の子どもたちに会いました。実際に会えると



〔国語の授業〕



〔算数の授業〕



〔図工の授業〕



〔家庭科・調理実習〕

数倍うれしい! 背が高くなっているのには びっくりしました。やっぱり早く学校でみん なに会いたいです。

### ◎オンライン授業・子どもたちの感想◎

☆学校には行けないけど、友だちと一緒に授業を受けられて楽しいです。 音楽や図工もあるし、たまに先生が出してくれるクイズも楽しいです。

☆学校の授業の方がいいけど、オンライン授業も反応ボタンなどがあって面白いです。オンライン授業があって良かったです。

☆ミラノの友だちとはなれていても、毎日いっしょに勉強できてうれしいです。早く先生と友だちに会いたいです。

★2 月から学校が休校になって、友達と会う こともできませんでしたが、オンライン授業 でみんなに会えるようになり、とても嬉しい です。みんな色々な場所に居るけれど、オン ラインで同じ授業を受けていることが、少し 不思議な気持ちになります。また学校でみん なに会える日が楽しみです。

### ◎オンライン授業・保護者の感想◎

☆このような状況の中でオンライン授業を立ち上げていただき、勉強面だけでなく精神面でも子供たちの力になっているので本当にありがたいです。

☆オンライン授業がどうなるか不安でしたが、 子供達はすぐに慣れて、楽しく授業を受けています。主要科目以外も工夫して授業してくださり、学校のように全ての授業を受けることができ、感謝しています。また、オンライン授業の合間にお友達と話をするのが嬉しいみたいです。実際に会うことができないので、オンラインでお友達と交流ができて良かったと思いました。

☆ミラノに残留していらっしゃる先生方を中心にオンライン授業に切り替えて教育活動を継続させてくださったこと、本当に感謝しております。低学年の子どもも集中して授業に取り組めており、休校中の不安も軽減されました。

☆最初は、オンラインで小学生の授業が成り 立つのか少し不安もありましたが、子供達は あっという間に慣れ、先生方も様々な工夫を してくださったことにより、すぐに安心して 見守ることが出来るようになりました。ロッ クダウンによって一時は外出もできない状況 で変化のない日々でしたが、オンライン授業 が始まってからは、子供達は先生やクラスメ イトとの会話を通じて様々な刺激を受けられ るようになり、毎日楽しく過ごせています。

### フリウリのソウルフード「フリコ」

イタリア最北西部に位置するフリウリ・ヴェネツィア・ジュリア州。そのウーディネ県を中心とする、いわゆるフリウリ地方でとにかく根付いている一皿。それが「フリコ(frico)」だ。作る人によって、そのレシピはもちろんそれぞれに異なる。が、私がいくつものフリコを食べたなかでやっぱり一番!と太鼓判を押したいのは、知人の農家のマンマのつくるそれだ。

材料は、ジャガイモとモンタージオというこの地方のチーズ。このモンタージオにも彼女にはこだわりがあり、熟成違いのものを三種類用意する。比較的若めの、1.5ヶ月、3ヶ月などものはいさくサイコロ状に切り、6ヶ月以上熟成したようなハードタイプのものは、おろしたものを用意する。

ジャガイモは細くスライサーで切り、油はしかずに3種のチーズと合わせてフライパンに広げる。中~弱火でじっ一くりと焦げ目をゆっくりとつけながら、ジャガイモに火を通す。片側がこんがりと焼き色がついたらひっくり返し、もう片側を焼く。じっくりと火を通していると、チーズから出てくる脂がフライパンの端に出てくるので、それをキッチンペーパーで取り除きながら、焼き面がこんがりとしたら皿に移し、切り分ける。非常にシンプルなレシピだが、この素朴さが本当に美味しい。

他には、玉ねぎやパンチェッタを入れるレシ ピや、ジャガイモは予め茹でてマッシュした ものを使う、チーズは何種類も使わない、ま たはチーズのみで仕上げる…等々、本当に多 くの方法があり、そのどれもが正しい作り方、 と言えるものでもある。

ジャガイモとたっぷりのチーズで、結構しっかりとした一皿。 もちろんセコンドの位置付けであるので、付け合せには、当然のごとくにポレンタが添えられる。 まさしく山の料理、というところだ。



会員 白浜 亜紀(Padova 在住)

 $\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond$ 

### リエの旅スタグラム リエスタ!

アオスタ渓谷にあるサン・ベルナール峠。 イ

### 《会員だより》





タリア語のつづりは Colle del Gran San Bemardo。イタリア/スイス国境にある峠であり、トンネルや車の無かったその昔は、特に冬のアルプス越えの難所として知られていた場所だそう。そしてもう一つ。

大好きの皆さん、イタリア語の地名を見て何か思い出しませんか? のっしのっし歩く大きなあの子、穏やかで優しくてとっても強いあの子、ハイジのあの子。この峠はセント・バーナード犬ゆかりの土地。なので、セントバーナードを連れて峠に遊びに来ている人の多いこと。大型犬好きには天国です。

11 世紀の頃、遭難者を救助し静養させるため のホスピスが、アオスタ大聖堂の San

Bemardo di Mentone によってこの峠に建設され、救助に大活躍したのが犬たちだったのだそう。ホスピスで働く聖職者たちと一緒に遭難者を探して大雪の中を歩き回り、雪に埋もれた人を探し出し目を覚まさせ、自分の体にくくりつけられた食料やアルコールを与える。そして犬だけで出かけることもあり、遭難者を見つけると吠えて人に知らせたり、人を連れに戻ったりもしたのだそう(少なくとも2500人の命が救われたとのこと)。長年のこうした救助活動により、この犬種は「San Bemardo (英語読みセントバーナード)」と名付けられたのだそうです。

今も峠にあるホスピスでは、セントバーナードを何頭か飼育/繁殖をしていて、峠の歴史博物館へ入場すると彼らと触れ合う時間を持つことができ、峠の周りの山を一緒に歩くプログラムもあります。現在彼らは、あらゆる年代の養護院や学校を訪れたり、長期間のキャンプ活動に参加したりという活動もしているのだそう。山に遭難者を助けに行くことはなくなったけれど、人の心に寄り添うための活動を続けていて、やはり救助犬には変わりない(活動の内容は The Barry Foundation で知ることができます)。

峠の周囲にはトレッキングルートが多くあり、 バーナードが山を散歩する姿も見ることができます。 峠にはイタリア側とスイス側それぞれに宿とレストランがあり、スイス側では普段ミラノで食べられないような食事を楽しめます。 雪深い場所なのでお店は季節営業。 私たちは昨年8月後半に訪れ、野の花の咲く涼しい山を気持ちよく歩いてきました。

またいつか大きな犬と一緒に暮らしたいなあ。 (大型犬と猫とインコとみんな仲良く暮らす ことが夢の一つです)

> 会員 瀬戸 里絵(ミラノ在住) Instagram@rie.s.seto

 $\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond$ 

### コロナ渦に犬と帰国した話 (6月26日現在)

帰任が決まり、犬と日本に帰ろう!となってから、日本に帰るまでの大変だったお話。

これから帰る予定の皆さまには、少し前の経験者の話を半分くらい参考にされた上で、あらゆる関係先にその時最新の情報を自身で確認しつつ、ギリギリまで最良の方法を模索する事をオススメします。

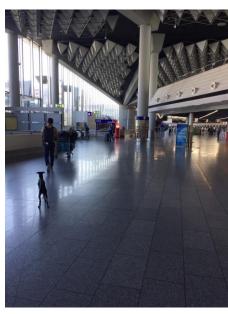
今回は航空会社様や旅行会社様、周りの沢山

の方々に助けて頂き、無事犬を連れて帰国出来ました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にどうもありがとうございました。紙面をお借りしてお礼申し上げます。

6月搭乗当時、動物貨物を扱っている航空会社はわずかで、空路では一旦ローマまで南下して1泊フランクフルトでさらに1泊というルートしかなく、しかもローマ、フランクフルト行きは機体が小さいので、ひとまわり小さいケージも用意。旅行会社さまにアレンジして頂きました。犬はまだ11ヵ月で生まれて初めての飛行機。小さいケージからの長旅に不安しか無く。そんな中、15日に国境が開き、EU域内の往来が可能に。その週末自分の車で普段スイス国境を越えてみた感じで陸路も視野に。会社との調整が出来たのは、引越し後の事。結果、8時間かけてフランクフルトまで陸路で北上。

フランクフルト国際空港はターミナル2が閉鎖、開散とした印象。犬の預け入れはスムーズに、問題は日本での受取りだった。犬の検疫はスムーズだが人間のはスムーズではない。機内で1時間以上待った後にPCR検査。更に我が家の場合、会社の方針で空港で結果待ち12時間。置いてけぼりには出来ないので、知人から情報をもらいあらゆる策を講じる。結果、空港カウンターで最後にお願いに応じて下さった地上員さんと日本の地上員さんのお陰で、外で待つ家族に受け渡す事が出来、犬が飼い主より先に帰り着く事が出来ました。

ドイツまで陸路で入った事もあり、EU 出国の際には、ペルメッソの提示を求められ、無事出国。返納せずに持っておいて良かったと胸をなでおろした次第です。 (会員 H.U)



(閑散としているフランクフルト国際空港)

### "クリーニング DAY"

6月中旬の日曜日に、「落書きを消す」という 画期的なボランティアに参加しました。

といっても、私は当日に行って作業をしただけです。リーダーの方々が、数ヶ月前から計画を立て、コムーネへの届け出、張り紙、落書きを落とすためのジェルや数種類の塗料の手配、作業中地面に敷くための段ボール、服を汚さないためのベスト、手袋、はけ、スポンジ、ロール紙、ほうき等々すべてを準備してこられ、作業の際には的確な指示を私たちに出して下さいました。





クリーニングの場所は近所の公園。プラスチック素材の遊具は落書きのスプレーを落とすジェルを塗り、ある程度時間をおいてからスポンジでふき取り、汚れの強いところは何回か繰り返して、最後に水拭きをします。木材の部分は上から茶色い塗料を塗り、落書きを目立たないようにします。公園を囲む柵や緑色のベンチも塗り替えられました。

今回のイベントは COVID 対応ということで 10 人程度の少人数で行われました。作業中は 道行く人々が足を止めて見学されていたり、 「ありがとうございます」と声をかけたりして下さいました。 午前中3時間のみの作業でしたが、子供たちが気持ちよく遊べる公園になって嬉しい気持ちになりました。 再び落書 きされないことを切に願います。(会員 C.M)



このコーナーでは会員の皆様方からの投稿を お待ちしています!nihonjinkai@tiscali.it 北イタリア日本人会の会員証提示で各種特典を受けられます。 ぜひご利用ください!



### LANGUAGE.IT

### ドゥオーモの隣のイタリア語学校

現在、COVID-19 対応策として skype を利用 したオンライン・グループレッスンを実施し ています。

<8 人までの小グループレッスン>

週2回60分レッスン

6月と7月は特別書号|:4週間50€

週2回90分レッスン

6月と7月は特別割日:4週間75€

テストと面接は無料

<個人レッスン>

50 分授業 10 レッスン 200 euro

お試しレッスン無料

オンラインレッスンはとても楽しく、効果的でもあります!便利で授業料も安くて、忙しい皆さんにぴったりです。現在、色々な国の生徒さんが参加しています。ぜひ日本人の皆さんも参加してくださいね!

連絡先 segreteria@languageit.net 受付窓口:月~金10:00 - 18:00 Galleria del Corso 4, 7° piano, Milano



## JTB イタリー企画: 世界遺産を歩く ドロミテ・ハイキングツアー

2020年7月31日(金)~8月5日(水)

アフターコロナ特別企画、先着5家族様 募集締め切り:2020年7月13日 12時

イタリア北部にあるドロミテと言われる山岳 地帯は、ユネスコの世界遺産にも指定され、 世界 中でも有名なハイキングなどのメッカ です。

"Settimana Verde"("セッティマーナ・ヴェルデ"イタリア語で緑の一週間という意味)を夏の避暑地として有名な San Candido(サン・カンディド)にてハイキングを中心にスポーツとリラッ クスの休日を過ごしませんか?

広大に広がるドロミテ山岳地帯の中でも、青緑色の湖水に映りゆく山の姿が美しいドロミテの 真珠と言われるブライエス湖、家族のハイキングやパラグライダーに人気でオーストリアの 山々も見渡せるエルモ山の山頂、コルティナ・ダンペッツォからの眺めが美しいことでも有名な3つの尖峰トレチーメは、ドロミテエリア一番人気のコース。

この3つの素適な景色に出会える初心者用の ハイキングコースに挑戦する事ができます。 ベテラン日本人ハイキングガイドが同行する ので、初めてのイタリア・ハイキングも安心 です!

サン・カンディドはイタリアでは人気テレビドラマの舞台となり、近年人気が急上昇の高級保養地です。夏はハイキングやサイクリング、マウンテンバイク等が楽しめ、夏のバカンスにカップルや家族で訪れる人達が年々増えています。

JTBでは、今年の夏、安全なバカンスを過ごして頂ける様、コロナウィルス対策をきちんと取り入れているホテルを選び、大自然の中で、ハイキングを楽しみながらリラックスした休日を過ごして頂ける、このツアーを企画致しました。 是非ご夫婦、お友達、もしくはご家族でご参加下さい。詳細はこちら:

https://www.jtb-europe.com/group\_tour/dolo miti6day/

※北イタリア日本人会会員の皆様は5%割引 お問い合わせ:

yuriko\_murakami@jtb-europe.com +39 346-696-7169 (在宅勤務のため携帯電話 になります)



## JTB イタリー企画: 世界遺産を走る ドロミテ・サイクリングツアー

2020年9月18日(金)~9月22日(火)シルバーウィーク・特別企画 先着10名様限定

募集締め切り 2020 年8月31日(月) 12時

ツアーのポイント:

- 1. セラロンダとトレチメのドロミテ2大ハ イライトを巡る
- 2. E-MTB 半日トレイルライド
- 3. 現地サイクリングガイドとサポートカー が専属で同行
- 4. 少人数グループに山岳ライド経験豊富な日本人添乗員が同行
- 5. 毎夕朝食付き: 宿泊先ホテル (3 星) において、4 泊分の夕食も含まれます (3 コースメニュー、ドリンク別)。

詳細はこちら:

https://www.jtb-europe.com/group\_tour/dolo mity\_cycling/

※北イタリア日本人会会員の皆様は5%割引

お問い合わせ :

yuriko\_murakami@jtb-europe.com

+39 346-696-7169

### コモ油畔の別荘 Casa Arbertina

Casa Arbertina(カーザ・アルベルティーナ)は、Tremezzo(トレメッツォ)のコモ湖にある美しい別荘です。歴史的な Villa Bertoni(ヴィッラ・ベルトーニ)の高層二階部分に位置し、広大なプライベート庭園に囲まれ、湖に面していて、息を飲むようなパノラマ風景を望むことができます。ソーシャルディスタンスが必要とされる今の時期にリラックスを求める場所としては、まさにぴったりの環境です。また、共有部分は広く、庭園では邪魔されることなく、散歩や日光浴ができます。

広さは90mq、6名様まで宿泊可能、バスルームが2つ(1つはジャグジー付き)、大きなリビングルーム、ダイニングエリア、キッチン、ベッドルーム2室で構成されています。ご興味のある方は、Sig.ra Alberta(アルベルタ夫人)へ直接ご連絡ください。電話番号は+393404066093もしくは、Eメールアドレス alberta.abate@cpconsultingroup.comへ。また是非ホームページで写真をご覧になってください。www.casaalbertina-comolake.comお客様には、ウェルカムドリンクとささかかな贈り物を用意してお待ちしております。



### **HIROMI CAKE**

Via Coni Zugna 52, Milano Tel. 02-0994 2512

日本スタイルのケーキ屋ヒロミケーキ、デリバリーとお持ち帰りだけでなく、イートインも始めました。毎日 12 時から 20 時まで営業しております。(月曜日は 13 時~18 時営業)お店へ直接配達を注文された方へは 16 時~

る店へ自接配達を注文されたかれば16時~ 18時の間で配達しています。お店(電話番号 02/09942512)に直接お電話ください。(配 達料金は合計金額が40€以上は無料ですが、 それ以下は5€です。) 会員の皆様へはサプラ イズのお菓子とともにお届けさせて頂きます。



Ubereats, Justeat, Deliveroo, Cosaporto からも注文して頂けます。 こちら は配達料金はかかりません。

お値段はお安くなりまして、洋菓子各種 5€、 どら焼き各種 4€、大福各種 3€になります。 ちょっと変わったおにぎりも販売始めました。

これから暑くなります。ビタミンC たっぷり の冷たい抹茶ドリンクで引き続き抵抗カアッ プしていきましょう。皆様のご来店を心より お待ちしております。



## ミラノ中央駅前 A.CLA.MI のピアノ付きレンタル練習室とイタリア語個人レッスン

世界的に著名な一流音楽家にもご好評いただいております A.CLA.MI の練習室は、アップライトピアノのお部屋が3部屋、グランドピアノのお部屋が1部屋の他、ミニコンサート、オーディション、マスタークラス、大人数でのレッスンやリハーサルなど様々な用途にご利用いただけます。グランドピアノ付き30mgのサロンもございます。

いすれも清潔で手の行き届いたお部屋に定期的にメンテナンスされたビアノが付いています。アップライトピアノのお部屋は1時間10ユーロ、グランドピアノのお部屋は1時間13ユーロです。 会員特典としてお得な10時間券もございます。 完全予約制。

info.aclami.jp@gmail.com 又は391-7378063 まで日本語でお問い合わせ下さい。



### ZEN 禅 MARKET - 日本食材のお店

イタリアで手に入りにくい食材を良心的な価格にて販売しています。生ものや冷凍食品もございます。ぜひお越しください。

会員特典:5%割引(会員証を提示していただいただいた方にポイントカードをお渡し致します。 1ユーロごとに1ポイント。100ポイントに



達しましたら5ユーロの値引きを致します) Via Fezzan 4, Milano (地下鉄 Gambara) 月曜~土曜 10:30 -19:45 日曜 14:30-19:00



### LAB CAFE カフェテリア

会員証提示で10%割引

ミラノ日本人学校から徒歩で行けるカフェテリアです。明るく落ち着いた、ゆったりと寛ける空間は、朝のひととき、ランチ、午後のお茶など、ホッとできる時間を過ごすのにピッタリ。お店の一角には手作りの子供服や陶器、アクセサリー販売、小さな子供が遊べるコーナーもあり、手芸などのワークショップも定期的に開催しています。

お子様のお誕生日会ではアニマトーレ(子供 達と遊んで、パーティーを盛り上げてくれる 人)を呼ぶことも可能です。グループでの会 合にも、ぜひご利用ください。

Via Luigi Scrosati 9, Milano Tel: 02-4129.9144 営業時間 7:00~19:00 (日曜定休)



### EURASIA LANGUAGE ACADEMY 会員割引あり(初回授業料 10%割引)

初心者~新規生徒募集!

1) イタリア語:東京、北京とミラノにて25年以上教える経験をもち、日本語、中国語基能なイタリア人講師 (MASTER ITALS 資格取得)の元で勉強しませんか?ゼロ基礎から上級迄の会話中心コース、映画鑑賞、試験対策等コースを提供します。言葉だけではなく、日本と異なるイタリアの文化や習慣も教えます。

2)他の言語:中国語、韓国語、日本語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、ロシア語各コースは無料体験実施中、お問い合わせは info@eurasialanguageacademy.it または 380-1997-730 までどうぞ。最寄り駅:地下鉄M1 赤線 Pasteur 駅から徒歩3分



### ブレラ歯科 Brera Studio Medico

- ・ANDI(イタリア歯科医師協会)加盟医院
- 日本大手海外保健会社ミラノ推薦医院
- ・海外旅行情報誌(Latte 様)ミラノ歯科部門 推薦医院
- ・ヨーロッパ保健代行会社プレステージイン ターナショナル様提携医院

ブレラ歯科は、開業25年以上口腔歯科学を専門とする外科医 Dr.Fabrizio Checchini 医部が開業した歯科全般専門のメディカルセンターです。

## 《会員特典》

- •一般歯科、小児歯科、矯正歯科
- •海外医療保険請求書作成(無料)
- 担当医制、完全予約制
- · 小児歯科部門 日本語 DVD、知育玩具完備

日本人スタッフが患者様の声を代弁し予約、 診察、保険請求方法などを丁寧にご紹介させ て頂きます。

Via Fatebenefratelli 4, Milano (地下鉄 Lanza 又はMonte napoleone、トラム14 又は12番、バス61番)

日本語専用電話 (39) 340-2497054 日本語によるホームページもご覧ください。 www.brerastudiomedico.it

会員様特典:北イタリア日本人会員証ご提示で、初回歯の健康診断無料。(レントゲン写真は別途) 2020 年12 月末まで。



### 文化サロンベラムジカ Studio BellaMusica 地下鉄 1 号線 De Angeli 駅より徒歩 1~2 分

ピアノ、うた、リトミック、イタリア語、英語、書道まか、グランドピアノの練習室の貸し出しもしています。ミラノ、ミラノ郊外在住の邦人のご家庭・お子様が気軽に日本語で趣味のワークショップや習い事ができ、海外生活の中での情報交換、楽しくおしゃべりできる温かい場所です。

北イタリア日本人会会員の皆様には、会員登録料を無料とさせていただいております。

Email: studiobellamusica@gmail.com

電話: 345-9960770



### Bar Caffè - Le Croque Monsieur Milano

Viale Pisa 33, Milano

地下鉄 Bande Nere 駅から Piazza Siena に向かう大通りの右手にある青い看板を目印にお越しください。会員証提示で全メニューから10%割引致します。



#### Moko's Matcha

Via della Moscova 7, Milano Tel. 02- 3599 4159

京都一保堂の最高級お抹茶を取り扱っている 抹茶専門店。抹茶のお菓子(マフィン、クッキー、チョコレート、餅、八つ橋、羊羹等) や飲み物(お抹茶、抹茶ラテ等)も販売して います。抹茶クレープ、抹茶スポンジケーキ、 抹茶チーズケーキ等は要予約。

北イタリア日本人会の会員証提示にて 10% の割引をさせていただきます。(抹茶缶除く)

#### TMT 歯科医院

Corso Venezia 21, Milano

地下鉄1号線(赤線) San Babila 駅より徒歩2分。 Via della Spiga に近く、全室に陽射しが入り明るい歯医者さんです。 まずはぜひ、クリーニングにお越しください。 お子さんの虫歯・歯並びや、気になる銀の詰物を自然な)歯の色の素材に変えるご相談等も賜ります。日本語でお気軽にお問合わせ下さい。

会員特典:初回クリーニング時に、無料で歯 科医師による検診を致します。

STUDIO DENTISTICO TMT 一般歯科(虫歯)・クリーニング・審美・矯正・小児歯科www.studiotmt.it

予約・問い合わせ 331-7159980 (鈴木携帯)



### フィジオテラピー・ブレラ治療院

27年の勤務歴があるベテラン女性理学療法 士ジュリアーナ・カルピネーティがフィジオ テラピー(理学療法)を施術します。こんな 症状でお困りの方に…

- ・長年の偏頭痛、肩こり、腰痛、又は身体の だるさ、寝不足などの慢性疲労→もみまぐ し、マッサージ
- ・スポーツ痛、骨折、捻挫→改善、リハビリ
- ・足のむくみ、浮腫、老廃物排出→リンパマッサージ(女性限定)
- •骨盤矯正(女性限定)

海外医療保険手続き無料 日本人スタッフ常駐 施術料金60分85€

診察日: 月火木金 13:00-19:00 (完全予約制)

住所: Via Fatebenefratelli 4, Milano サンマルコ教会前、地下鉄 Lanza 駅近く

日本語予約番号 340-2497054

会員特典:初回施術85€を80€に



### ネストラ公認会計士&税理士事務所 Studio Nestola Dottore Commercialista ed Esperto Contabile

当事務所では、個人や法人の経理から税金申告、過去の税金の払い忘れに伴う罰金の軽減申告、相続税手続き、新規開業の諸手続きと言った Commercialista 事務所のありとあらゆる業務を行っております。2019 年からは、年間所得が65.000euro 以下の個人事業主の方の RegimeForfettario もスタートし、その枠に該当する個人事業主の Commercialista の年間手数料もお安くなりました。

### 《会員特典》 《KEIJIBAN》

日本語Rが必要なお客様には、ご要望に沿って、私も面談に同席して、通Rさせていただきます。また公証人(Notaio)や弁護士(Awocato)とも業務提携しておりますので、必要な際には、ご紹介させていただきます。

会員証をご提示頂くことで初年度 10%割引させていただきます。お見積もり及びご相談は全て無料です。

日本語専用連絡先(ネストラ和恵) nestola.kazue@gmail.com 331-1024546 / 338-4214958

Studio はミラノ市内に3箇所あります。

\*Commercialista 業務のみのご相談 Piazzale Martesana 6, Milano 地下鉄線赤(M1)Gorla 駅 Via Giovanni Bellezza 3, Milano 地下鉄線黄(M3)Porta Romana 駅

\*ビジネス起業に伴うビザの申請など弁護士も必要なご相談

Paradigma Law & Strategy Piazza Luigi Vittorio Bertarelli 1, Milano 地下鉄線黄(M3)Missori 駅



北イタリア日本人会会員特典の提携店を募集中です。詳細は事務局までお問合せください。

### 《KEIJIBAN》

### 《1》 教えます

### \*家庭教師します

小中高イタリア現地校の宿題補助\*授業の予習\*試験勉強、全教科見ます。現在パヴィア大学医学部在籍。2019年にLiceo Classicoを卒業しました。日本語、イタリア語、英語を話します。なお、ベビーシッター や、日本人の方へのイタリア語のレッスンなども可能です。

詳しくは、saya.trotta@gmail.com(広崎沙綾)まで、お気軽にお問い合わせください。

### \*オンライン・イタリア料理教室のご案内

Buongiomo!!はじめまして、日本でイタリア料理教室の先生をやっている Massimo です。日本で生活するようになって 25 年ほど経ちます人生の半分以上を日本で暮らしています。出身は、ミラノですが、サルデーニャ出身の両親の元で育ち幼少期はサルデーニャで過ごしました。

今回、Covid-19 をきっかけに料理教室を Zoom を使ったオンラインレッスンに切り替

### 《KFIJIBAN》

えました。日本だけに留まらず世界中に住む日本人の人が参加してくれるようになり、イタリアに移住された日本人の方にもオンラインの料理教室を行いたい!と思いました。まだイタリアに移住し言語に慣れていない皆さんに、楽しく日本語でイタリア料理をお伝えし、不安な日々が続く今を少しでも前向きな気持ちで楽しんでいただけるお手伝いができればと思いこちらに掲載をお願いいたしました。

私の教える料理は、Mammaの家庭料理とシェフだった Papa から教わった料理を組み合わせたオリジナルレシピです。どのレシピもシンプルで皆さんのキッチンで再現できることを大切にしています。一人一人の生徒さんにしっかりアドバイスできるように工夫をこらしてレッスンを行っております。おうち時間が増えた今、皆さんのおうち時間に少しでも彩りを添えられるようレッスンを開催しております。お気軽にご参加ください! お会いできるのを楽しみにしております。ご予約は下記の HP よりご予約ください。

http://wix.to/BMDHC8A

料理教室の紹介はこちらをご覧ください https://instagram.com/cucinaconmassimo?r= nametag

### \*友禅染教室のご案内

6月よりFirenzeにて友禅染教室(江戸時代から始まる着物を染色する日本固有の染色技術)を随時開催致します。

オリジナルのスカーフ、染名古屋帯、付け下げ、 訪問着、振り袖等、ご希望に応じて完成まで指 導させて頂きます。遠方の方は宿泊可能です。 詳細はメールにてお問い合わせ下さい。 https://www.facebook.com/yuzenkazu/

片岡 fiorirek@yahoo.co.jp

### \*公文式online無料体験学習のご案内

公文式学習ではお子様のレベルに合わせて個別プログラムで無理なく学年を越えて進めていけます。online学習で9月へ向けて学力アップしませんか?

連絡先 347-8820065, 02-23189513

### 《2》探しています

### \*映画キャスト募集

この度、日本語を母国語とする20~30歳女性を2人募集致します。(ハーフの方でも応募可能ですが日本的な容姿を重視します。) 有名建築家と巡礼地にまつわる30分のドキュメント風映画で主人公の学生の役をしていただきます。主人公はフィクションから現実の世界に引き込まれていく設定です。

### 《KEIJIBAN》 《運営委員会》

経験は問いませんが容姿を重視します。日本語なまりのイタリア語歓迎。出演はボランティアですが、食費、宿泊費、国内往復交通費等の経費はすべて支払います。撮影は9月中の10~15日間、ヴェネト地方にて行われます。

この映画撮影が学生の皆さんにとって素晴ら しい経験となることは間違いありません。ご興 味のある方は、7月30日までにこちらのメール アドレスまで履歴書と写真数枚、できればビデ オ(携帯撮影河)をお送りください。 プライ バシー順守のため、すべてのデータはキャスティングのためだけに使用されます。

produzione@cabiriafilm.com

候補者の方には7月末までにご連絡させていただき、8月初旬にVeneziaのFondazione Querini Stampaliaで選考を行います。

BORDOCKORUNDAN BORDOKORUNDAN B

Riccardo De Cal - Film director www.riccardodecal.com

※KEIJIBAN コーナーは会員相互のコミュニケーション・情報提供の場としてご利用いただいています。会員の方は同じテーマで年3回無料で掲載できますのでぜひご利用ください。また、会員特典コーナーと KEIJIBAN コーナーに掲載されている内容については、当会が責任をもって協力・推薦しているものではありません。会員各自でご判断いただきますようお願い致します。

# 2020年 第6回 運営委員会 実施報告

COVID-19 対策のため、6 月度の話し合いもオンライン (メール) にて行なわれました。

期間:2020年6月9日(火)~12日(金)

### 【議題】

RODORODORODORODORODORODORODORODORO

- 1. ヴェローナ野外オペラ鑑賞バスツアー
- 2. 婦人部なでしこ
- 3. ミラノ補習授業校
- 4. 月次会計報告(5月)
- 5. 事務局より PC 購入報告ほか

◎日本の祝日 ※2020年のみこの日

9日本のポロ ※2020 年ののとの 7月23日(木)※海の日 7月24日(金)※スポーツの日 8月10日(月)※山の日

◎イタリアの祝日

8月15日(土)聖母被昇天祭 Ferragosto

TOTAL TOTAL

《事務局より》

### 北イタリア日本人会における 個人情報の利用目的と取扱いについて

- ■入会申込書にご記入いただいた個人情報は、 当会からの郵便物発送(会報・会員証)、メール配信(会報やお知らせ等)、事務局からの問い合わせの為のみに利用致します。
- ■個人情報は事務局にて厳重に管理致します。
- ■当会からの郵便物発送・メール配信は、個人情報提供者のご希望により停止致します。ご案内の停止をご希望の際は、nihonjinkai@tiscali.itまでご連絡下さい。

#### お知らせ

現在、事務局のFAXは使えません。また、何らかの不具合によりメールの送受信ができない場合がありますので、返事がない場合には事務局に遠慮なくお問合せください。

### 事務局へお越しになる会員の方々へ

北イタリア日本人会事務局はミラノ日本人学校内にあり、セキュリティのため来校者にはアポイントを取っていただくことになっています。事務局へお越しの方は、お手数ですが事前に事務局までメールでご一報ください。また、念のために会員証をご携帯いただきますようご協力をお願い致します。

### 書籍・DVDの貸出し(要予約)

事務局の開局時間(月〜金 9:30-12:30)に イタリア関係の書籍・日本語 DVD(映画、子 供向けアニメ等)の無料貸出しをしています。 ご利用は当会会員の方に限らせて頂きます。 また、貸出用のイタリア関係の書籍、日本語 DVDのご寄付もお待ちしております。

### 会報が届かない場合

会報の郵送・メール配信(8月を除く)は毎月初旬になります。発送予定日から数日経っても届かない場合は事務局までお知らせください。9月号の発行日は9月4日(金)を予定しています。※変更の可能性有り

### 会報への投稿

会員便り、KEIJIBAN への掲載希望は北イタリア日本人会事務局までEメールでお送りください。(部屋貸し等ご本人の物件に限ります。)締切りは掲載希望月の前月20日までです。※基本的に会員様向けのサービスになっております。編集の都合上、掲載を見送らせていただく場合がありますので予めご了承ください。

### 事務局の勤務について

引き続きテレワークにて勤務しております。 ご用件がございましたら、まずはメールにて お問い合わせくださいませ。