

# EDELWEISS

## 一つの時代の終わりに

エリザベス女王の国葬をテレビ中継で観ていると、否応なしに歴史のページがめくられる気配を感じさせられます。衰退していくイギリスを見守り、支えた彼女を失った国民の喪失感は大いようです。EUも離脱したイギリスを、これから新国王チャールズ3世は、そしてエリザベス2世から任命された最後の首相、リズ・トラスは新しい時代への「嵐とともに乗り切る」ことができるでしょうか。

スイスではロジャー・フェデラーが表明した現役引退が、「我らが誇る永遠のスーパーstar」の時代を終結させます。

「世代交代の時が来た」のだと、コアなテニスファンが教えてくれました。2004年2月に世界ランキング1位となり、08年8月まで歴代最長の237週にわたり、トップの座を譲らず、09年全仏での優勝をもって、全4大大会を制する「生涯グランドスラム」も達成しました。ウィンブルドン選手権は男子最多の8度優勝し、「芝の王者」との異名を取ったとか。デビスカップ（国別対抗戦）優勝（2014）や、北京オリンピックでパブリンカとのダブルスで取った金メダル（2008）は、スイス国民に大きな感動を与えたに違いありません。

この2人に共通するのは、「普通なら引退する年齢でも大仕事を果たす姿が人を勇気づけるところ」ではないでしょうか。そんな時代が終わりますが、私達も過去から学び、いくつになっても新しい時代に漕ぎ出せる力を蓄えていきたいですね！（SN）



Windsor Castle © Diliff/Wikimedia

© PolizeiBerlin/Wikimedia

## Das Ende einer Ära



Wimbledon Centre Court © GATORFAN2525/Wikimedia



巻頭文 ● 「腎臓が寿命を決める・老化加速物質リンを最速で排出する」のご紹介 青砥 玄

私のイチオシ、シェアします！ ● 「バルカン半島民泊周遊（後半）」 齋藤 旭 さん  
古典籍スクール 其の九 ● 「江戸人の読書」 ブランド 啓子

チューリッヒの建築散歩 Vol.27 ● 「Brettlibadi Wädenswil」  
ユカ・ロイパー

Kette (会員の輪) Vol.162 ● 久保田 敦雄 さん

JCZ賛助団体  
(アルファベット順)

Kowa Holdings / Pharmaceutical Europe AG  
NIPPON EXPRESS (SCHWEIZ) AG

Kuoni Global Travel Services (Schweiz) AG / JTB Corp.  
Nishi Japan Shop / Japan Restaurant Bimi & Saku TOYOTA AG

# 「腎臓が寿命を決める・老化加速物質リンを最速で排出する」のご紹介

巻頭文 青砥 玄 (会長)

人はなぜ老化するのか？その答えと老化に対する画期的な対処方法が「腎臓が寿命を決める・老化加速物質リンを最速で排出する」と題する本には明確に書かれています。

「現在、45歳以上の4分の1は既に腎臓が危険な状態にある。しかしまだ、腎機能を取り戻し長生きする方法は残っている。腎臓が寿命を決めるので、長寿の為に老化加速物質・リンを体から最速で排出することが最重要です！」。不老医学の第一人者である著者の黒尾誠先生は東大医学部卒で現在は自治医科大学分子病態治療研究センター・抗加齢医学研究部教授として、腎臓とリンの関係から老化の仕組みを解明する研究をされており、世界の老化研究のトップを走っている人物です。

長生きの方法についてこの書で余すところなく解説されています。「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓の声を耳を傾けながら、私達も長生きの秘訣を学んでまいりましょう。この本の内容は、実は私も今まで聞いたことがない内容なのですが、極めて大切だと思い、此处で皆様にご紹介したいと思います。

「老化したくない、いつまでも若々しくいたい」というのはすべての人が持っている願望といっても良いでしょう。特にお金持ちほど長生きしたいという願望に積極的で、様々なアンチエイジング技術や寿命を延ばすテクノロジーなどに巨額の投資が集まっていると聞きます。この様に世界中の人たちの関心の的となっている老化やアンチエイジングに関してこの本は非常に新しい視点を提供してくれています。キーワードはズバリ「腎臓とリン」。実はその内容はまだ一部の医療関係者にしか知られていない為、黒尾先生は一般の方々にもその真実を知ってもらうために本書を執筆されたとのこと。

## 【1】老化と寿命のカギを握っているのは、腎臓とリンだった

腎臓はおしっこを作っているだけの臓器ではありません。腎臓の持っている作用の重要なものに、「生体内の状態を一定に保つ」という機能があり、それによって私たちは日々健康に生きてゆくことが出来ています。私たちが命をキープしてゆくためには、体内の塩分、カリウム、カルシウム、リンなどの成分を絶えず一定範囲内に保てなければなりません。しかし私たちの日々の食事内容は日によって全く違います。例えば塩からいポテトを大量に食べたという日は、私たちの体にナトリウムがどっと入ってきます。すると腎臓が不必要で余分なナトリウムを尿と共に体外に排出して特定の成分が必要量を超えてしまうことが無いように常に目を光らせて監視し、逆に足りない成分などは体に戻したりもしているのです。この様に腎臓によって体内環境を一定に保つための管理・調節機能をちゃんとキープできているかどうか、私たちの健康、ひいては老化や寿命に深く関係しているのです。出すべきものをスムーズに出せなくなると体に不要なものや、摂りすぎたものが溜まってゆき、臓器の機能が落ち、代謝が低下し、老化現象が現れるようになるのです。人には老化するのが早い人もいれば、100歳を過ぎてもピンピンしている人もいます。著者は体内の環境を一定に保つ腎臓の力がこのような差に飛び切り大きな影響を与えているといえます。

ところで腎臓が体内から出さなくてはならない、摂りすぎではいけないものとは何でしょう？

おそらく真っ先に思い浮かぶのは糖分、塩分、脂肪分などでしょう。勿論これらの物を摂りすぎないように注意しなくてはいいませんが、著者はもっと取りすぎに注意しなくてはならないものがあると言います。それがこのタイトルにある「リン」なのだそう。リンの摂りすぎは糖や塩や脂肪の摂り過ぎよりも厄介な事態を引き起こす可能性があるといえます。リンはカルシウムと共に骨を構成している成分です。体内のリンの約80%はカルシウムと結合して水に溶けないリン酸カルシウムを作り、私たちの骨の主成分となっています。またリンはDNAや細胞膜の主成分でもありますから、私たちの体を維持してゆくうえで絶対に欠かすことのできない重要な物質です。リンは肉、魚、乳製品などなど、実に様々な食品に含まれていますから、普通の食事をしていればまず不足することはない

く、むしろ過剰摂取にこそ気を付けなければいけないといえます。特にリンが多いとされているのが、実は食品添加物とのことです。

## 【2】いつまでも若々しく老化しないために今私達に出来ること

腎臓が働きやすい環境を整えてくれるお陰でほかの臓器もきちんと働くことが出来るので、腎臓は全身の臓器を統括している超重要な、コンピュータで言えばOSのような存在と言います。日本では成人の約8人に1人の1300万人以上が慢性腎臓病にかかっており、もはや国民病と言ってもよいレベルになっているそうです。慢性腎臓病は腎障害を示す所見や、腎機能低下が慢性的に続く状態で放置したままにしておくと末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。リンは無味無臭ですから曲者で、大抵の人は、知らず知らずのうちにリンを大量に摂取してしまっているとのこと。

### 若々しく老化しないための最強の方法 1 無機リンと有機リンを減らす

リンには無機と有機リンがあり、有機リンは肉類、魚介類、乳製品、野菜などに含まれ、吸収率は20~60%ですが、無機リンは食品添加物として利用されるリンで吸収率は何と90%以上！

私たちの周りにある食品には大量の食品添加物が使われており、その結果大量の無機リンを私たちは口にしています。対策として著者が進めるのは、食品添加物が多そうなものはなるべく買わないという戦法を貫くこと。いちいち一つ一つ確認しながら買うのは大変ですから、例えばせめてジャンクフードだけは買うのを止めようとか、ファストフードの利用頻度を月1回に減らそうとか、加工肉を買うのは週一回にしようとか、スーパーのお惣菜に頼るのはせめて週一程度にしようなどなど、こういうカットの方法でもリンの摂取量はかなり減らすことが出来ます。100%を旨さずに、食品添加物が多そうなものはなるべく買わないという戦法をコツコツと長い間続けてゆくことが大切です。

食品添加物をカットする9つの基準を紹介されています。

基準①ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉を減らす。②魚肉ソーセージ、かまぼこ、練り物などの水産加工食品を減らす。③カップラーメンやファストフードを減らす。④なるべく元の素材が分かる食品を買う。⑤なるべく手作りの物を食べる。⑥長く日持ちするものは買わない。⑦いかにも着色料を使っているような食品は買わない。⑧値段の安すぎるものには注意する。⑨xx料、xx剤という表記の多いものは買わない。

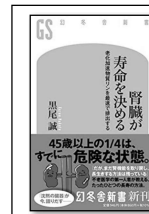
### 若々しく老化しないための最強の方法 2 動き続けてリンを骨に封じ込める

そもそも私たちの骨は、身体の重みや運動刺激などのプレッシャーがかかることによって丈夫に維持されるようになってきています。ストレスがかかることによってそのストレスに負けない様に、リンとカルシウムを蓄えて骨は丈夫になってゆきます。それは筋肉と同じようなイメージです。

リンという、老化を促進してしまう物質をしっかりコントロールしてゆくには、食事でリンを採り過ぎない様にすることに加えて、日々の運動も必要です。体を動かし続けていないと、私たちの骨からリンが溶け出して、骨粗鬆症や慢性腎臓病が加速してしまうため私たちは運動を止めるわけにはゆかないのだそうです。

結論的に私たちがやるべきは、運動と食事に気を付けてリンを減らしてゆく努力ですね。リンを制することが出来れば長生きすることが出来、いつまでも若々しく健康な生活を維持することが出来る。黒尾先生は強く訴えておられます。早速日々実践してゆきたいものです。

◆ご意見・ご質問は青砥まで。  
Gen.Aoto@toyota.ch



腎臓が寿命を決める・  
老化加速物質リンを  
最速で排出する  
黒尾 誠 (著) 幻冬舎  
¥946  
www.amazon.co.jp



前号のクロアチアからモンテネグロへ越境するのはやはり緊張するが、パスポートを渡すと、少しだけ車内を見遣り、軽くなずいてからボンボンとスタンプを押してくれた。

モンテネグロはEU加盟国ではないが通貨はユーロ。国境には胡散臭い売店のような両替屋がいくつもあり、クロアチアのクーナ(こちらはEUなのにユーロじゃない)をユーロに戻す。EUを出てSwisscomのローミングも切れるのでプリペイドSIMを買ってモバイルルーターに挿し変える。

モンテネグロ入国後、約1時間でコトルに到着。複雑な入り江の奥深くにあって、海がまるで湖のように穏やかなこの港町は、アドリア海沿岸でも随一の美しさ。城壁に囲まれた趣のある旧市街では、たくさんの猫たちがお出迎えしてくれる。ここでは二世帯住宅タイプの民泊で一泊。チェックインの時にこちらが日本人だとわかるや、オーナーご夫婦に「娘が日本のことを大好きなんだ、是非会って欲しい。」と言われ、翌日のチェックアウト前に娘さんがわざわざ会いに来てくれた。たぶん中高生くらいだと思うが、片言の英語で頑張っている話してくれた。漫画やアニメに出てくる日本の文化に凄く興味があって、大きくなったら日本に行って勉強したいと言っていた。あれからもう何年も経つが、彼女は無事日本に行けたのだろうか。

その後、意外にもHard Rock Caféがあった首都ボドゴリツァを経由し、アルバニア共和国へ。両国の間にまたがっているのはバルカン半島最大の湖であるシュコダル湖。美しい湿地帯を見ながら走っていると国境が現れる。ここもあっさり通過。例によって胡散臭い両替屋でユーロをアルバニアのレクに変え、SIMカードもアルバニアのものを購入する。

この国に入った途端、明らかに雰囲気が変わった。人口の約7割がイスラム教徒ということで、そこら中にモスクが見える。ヨーロッパ最貧国と言われるだけあり、土地は荒れ放題。辛うじて牧場のようなものもあるが、そもそも草がまともに生えてないので、放牧されている牛は驚くほど痩せている。渋滞の先には棒切れを持った



STADT, BERG ODER INSEL?  
私のイチオシ、シェアします!

**バルカン半島民泊周遊(後半)**  
齋藤 旭

おじいさんが痩せた牛の尻を叩きながら歩いてた。道の両側にはヒッチハイカーのように手を挙げて車を待っている人がたくさんいて、最初はかなりのカルチャーショックだった。どうやらこの人たちは郊外の村から街に働きに行くために乗り合いタクシーのようなものを待っているらしい。

数時間走ってこういう風景に慣れると、なんとも穏やかで平和な感じがしてきたが、首都ティラナに入るとそんなこと言っていられなくなる。とにかく車の量が半端ない。そして運転がとんでもなく荒く、全方位から予測不可能な突撃に見舞われる。まさに命からがら宿に辿り着いた。

ティラナにはかつていい現代建築や高層マンション、綺麗なホテルもたくさんあって、これはこれで驚きだったが、ここでも僕らはやっぱり民泊。今日は一時退避型で若い男性が住んでいる2.5ルームの新しめのマンション。彼も大の日本好きで、将来は日本で勉強したいと言う。しかし、アルバニア人労働者の平均賃金はEUR350ほどしかなく、懸命に働いても日々の生活で精一杯だろう。EUメンバーでユーロ圏の隣国ギリシャ人よりよく働くのに、平均



スカンデルベグ広場

賃金は半分以下だと悔しそうに言っていた。今夜はお母さんの所に泊まるという彼に、最後にレートの良い両替所と地元民のお勧め食堂を聞いた。観光客は絶対に近づきもしないような、良い意味で小汚く、地元の中でも選り抜かれたおじさんしか寄り付かなさそうな店だったが、お勧めの内臓系を煮込んだようなスープはなかなかレベルの高い食べ物だった…。

アルバニアはとにかく旅行者にはありがたい所である。なんといっても物価の安さがぶっ飛んでいる。そしてメシが旨い。イスラム教徒が大半を占める関係でケバブなどは驚くほど旨いし、イタリア南部との間にフェリーの定期便があるため、イタリアに出稼ぎに行く人も多く、相当ハイレベルなピッツァが、ちゃんとした店で3ユーロくらいだ。そして、人が本当にフレンドリーで優しい。アジア人が少ないこともあってか、みんないろいろ興味を持って話しかけてくれる。英語ができる人の割合も高く、コミュニケーションに苦勞することはほとんどなかった。



アルバニアのケバブ屋でアルバニア人のお兄ちゃんに抱っこされる息子(当時2歳)

ここに来る前は、ネット情報だけを見て「なんとなく危険な国…」という漠然としたイメージを持って斜に構えていたが、そういう自分を恥じたほどである。現場・現物を見ずにネガティブな固定観念を持ってしまうのはイケマセンね。とはいえ、たしかにティラナ市内には、どういうわけかベンツだらけだったのも事実である。決して旧型ばかりというわけではなく、普通に新しいモデルのたっくん走っていて、旅行前に見た「ドイツで1年間に盗まれるベンツの9割はアルバニアにある」という記事も一笑には付せなかった…。

(まだまだ続く民泊話。続きは近々不定期連載にて! 乞うご期待)

**日本へのご帰国は安全・安心のJALで!**  
チューリッヒ発パリ経由羽田線 毎日運航中

**JALオンラインセミナー開催!**

最新の出入国・運航情報、JALご利用時のおトクな情報などを30分ほどでご案内。ご質問にも可能な限りお答えいたします!

開催日 **10月17日(月)** 時間 **18時30分~**

※開催前まで登録可能。参加費無料。開催日にご都合が悪い場合は申込サイトから事前登録されますと後日見逃し配信用リンクをメールさせていただきます。

**予約変更手数料「無料」で安心**

2022年10月31日までにご購入の場合、ヨーロッパ発の航空券は無料で予約変更可。

※運賃規則により変更後のご予約との差額調整が必要な場合がございます。旅行会社の手数料や発券サービスチャージなどが別途かかる場合がございます。



オンラインセミナーお申し込み、ご予約等詳細はこちら!

詳細・ご予約は [www.jal.co.jp/ch/](http://www.jal.co.jp/ch/)

JALヨーロッパ予約センター 0844-888-777(スイス国内・日本語専用ライン)



江戸人の読書

1. 江戸の読書熱

これまで江戸人と私立の教育機関寺子屋、庶民の識字率の高さなどについてお話ししてきました。今回はいかに江戸人が読書好きだったかについて考察してみましょう。当時の風俗を表す浮世絵では女性、主に遊女の読書姿が数多く描かれています。また日本を訪れた外国人達は一様に、日本人の読書に熱中する姿にびっくりしています。江戸初期の出版物は関西が中心で、公家、武家、僧侶など知的階級のためのものに限られ、仏書、漢書などの学術書が主流でした。しかし元禄時代になると、江戸町人も力を得て町人の視点に立った作品が出版の主流となります。読書人口は大幅に増加して読書ブームに火がつけました。おまけに灯油に使う菜種油などの農作物の栽培も盛んになり、闇を克服して、夜の時間をも支配できる様になったのです。

2. 江戸の貸本屋

江戸は火事や自然災害が多く、極端に狭い家に住む庶民の所有物は最小限でした。当時の庶民は余分な衣類や家具などの生活必需品を質草(担保)にして、質屋からお金を借りていたといわれています。担保なしの高利貸しと並び、質屋は庶民にとって身近な金融機関として親しまれていました。余計な物を持たない暮らしの中では、当然高価な本を買うよりは借りて次々と別な本を読んだ方が経済的です。江戸期の貸本屋は、背に大量の本を背負い、得意先を回るといふ形態が一般的であったようです。見料は四、五冊物で銀三分から四分、現在の金で約二百四十円から三百二十円。一冊物で銀二分、百六十円、十冊物以上になると銀



『貸本屋』  
市中で出会った貸本屋に、顧客の商家のおかみさんが次の本を早く持ってくる様に催促している所。本屋は、「もっと面白い本がありますよ。すぐにお持ちします。」と答えています。

一匁前後、八百円程度」(長友千代治『近世貸本屋の研究』東京堂出版・平成九年、29頁)といわれていました。貸本屋は、江戸中期以降増加していきます。19世紀初期には、江戸には650人、大坂に300人の貸本屋がいたと伝えられ、それぞれに多くて200人ほどの顧客がいました。本の内容は、以前上方で流行した「浮世草子(うきよぞうし)」と呼ばれた作品とは違う、「戯作(げさく)」と呼ばれる文芸作品です。大人向けの絵入り本で表紙が黄色であったことからその名がついた黄表紙(きびょうし)、文章を主とした洒落本(しゃれぼん)や滑稽本(こっけいぼん)、読本(よみほん)、人情本(にんじょうぼん)など、読者の様々な要望に応えるべく多彩なジャンルの文芸書が登場しました。お客は庶民の他に江戸詰めの武士、吉原の遊女、温泉などの泊り客。貸本屋は次々と好みの本を配達してくれるのですから願ったり叶ったりです。ちなみに、和本は和紙で出来ていますので、実際には現在の書籍に比べて、はるかに軽いのです。

3. 読書と「世界」

さて、読書とは江戸の庶民にとって一体どんな意味があったのでしょうか。本の中の世界は現実世界とは異なった架空の世界です。読書によって、現実を離れて別の世界に浸ることが出来るのです。何と素晴らしいことでしょうか。

歌舞伎の構成要素に「世界=決まった筋立て」と「趣向=新しいアイデア」があります。「世界」に新たな「趣向」を加えて客をあっと言わせるのが歌舞伎作者の腕だったのです。少しひねりを加えれば「ないませ」と言って、無限の世界が広がります。江戸期の文芸作品も、歌舞伎の劇作りにも似て、世界と趣向を合わせて織りなした庶民の夢の空間だったのではないのでしょうか。



歌舞伎役者 山下金作(一世)  
(?-1750 江戸時代中期の歌舞伎役者)の扮する貸本屋 西村畫長画

次回は「江戸の歌舞伎熱」でお会いしましょう。



作曲家 細川俊夫の世界

9月14~16日の3晩、トーンハレで細川俊夫氏の新曲がスイス初演されました。この作品は当管弦楽団とオーケストラ・アンサンブル金沢の共同委嘱作品で、スイス出身、現在はベルリンフィル首席フルート奏者を務めるエマニュエル・バユに捧げられたので、ベルリンフィルで世界初演されてしまいました。その次がここチューリッヒでした。シャーマニズムや呪術的な旋律という解説が見られますが、実際に聴いてみると、現代文明が普及する前の時代に、自然の中で風に耐えているような一種の回帰体験が得られます。作曲家自身も客席で聴かれ、終演後は舞台上で熱い拍手を浴びました。スイス人がこの世界を理解できるなんて凄いです。

17日にはリートベルク美術館で館長とキュレーター&細川氏の対談後、弦楽四重奏《書(カリグラフィ)》が演奏されました。いけばなの師匠を父に、お琴奏者を母に持ちながら、西洋音楽に傾倒していったものの、自身の作曲過程を書道に見立て、「西洋音楽は水平に広がっていくが、日本は垂直の文化である」と分析、空手チョップを真似ながら「空手作曲家と呼ばれる」とユーモアも連発されました。特に共感を覚える書がスクリーンに映し出された中に、クロッペンシュタイン翠秀氏の「黙Schweigen」もあり、そこで顕著な墨のかすれをフルートの息の音に重ね、「風=自然の音」と定義する、哲学的なお話は大変興味深いものでした。

終演後ご挨拶に行くと、ベルリン在住の細川氏が次回来瑞されるのは3月とのこと。そうでした、3月1~3日に彼のオペラ《海、しずかな海》の間奏曲が、世界初演時の指揮者、ケント・ナガノ氏の棒でトーンハレ管弦楽団によって演奏されるのです。その際に機会があればJCZにもお顔を出して下さいというお言葉!ご希望のイベント形態があれば、どしどし編集部までご提案下さい。

「Team104東北支援バザー」に行って来ました!

爽やかな天気の日9月18日、バザーを覗くと、先客も多く、商品も沢山並んでいていい気分!欲しい物は色々あったけど、まずは着付けをおさらいしなきゃ!結局食品がメインに……。家でお昼ご飯に色々な物を分け合いながら戴きましたが、一番美味しかったのはちらし寿司。細やかな手がかけられていて幸せ気分。デザートも素晴らしい!みんな優しい気持ちでこのバザーに携わっているのだから、と心がほっこり、舌鼓も打って、ハッピーな日曜日を有難うございました。







東京剣舞会エッシー 志伝流 米瑞記

9月8日に日本大使館で、10、11日にはベリンツォーナ・ジャパン祭で合計4回の演舞を披露した志伝流の6人。面会した白石大使をはじめ、多くの観客を喜ばせました。2人以外は初来瑞でしたが、スイスの印象をこんな風に語ってくれました。

「大勢の皆さんが熱く応援して下さい、こんなに日本が興味持たれているんだ、と驚きました。」  
 「スイスの皆さんは礼儀正しいですね。お祭りですから、日本でも小競り合いみたいな事はよくあるのですが、ここでは皆さん忍耐強く、演者と写真を撮れる段取りになっているにもかかわらず、全員が『一緒に写真を撮ってもいいですか?』と尋ねられました。」  
 「街を歩いていると、何気ない仕草からも『歓迎されている』と感じます。コロナ禍後、日本では他人との距離ができ、人に無関心になっているように感じられますが、スイスはオープンな雰囲気包まれていますね。」  
 「スイスが大好きになり、または是非演舞を披露しに来たいです。」

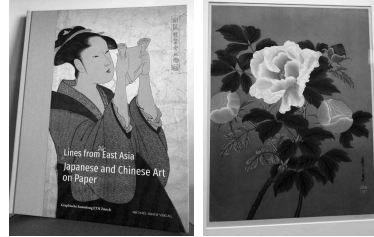
今回実現しなかった団体とのコラボも詰めていかれるそうなので、また勇姿が見られる日も遠くないでしょう。彼らのパフォーマンスに興味ありそうな団体をご存知の方は、是非巻末の編集部専用メールアドレスまでお知らせ下さい!

ETHグラフィック・コレクション  
**日本と中国の色木版画**  
 Japanische und chinesische Kunst auf Papier

歌川広重や葛飾北斎の木版画浮世絵はもちろん、北斎のマンガや能楽の写真のような版画、歌舞伎役者のプロマイドや春画までが一堂に集まり、それらに影響を受けたマネ、ドガ、ロートレックなども並んでいて世界の美術に影響を与えた日本の底力が感じられる展覧会です。

個人的には当誌の隔月連載「古典籍スクール」の挿絵で見かけたマンガを実物で見るとは親近感を覚えました。また入口の花の絵たちは幻想的な植物園にいるようで、入る前も全部見た後も目を奪われ、写真を撮らずには立ち去れなかったほどです。

118年ぶりに一般に向けて展示されたというこのコレクションは、11月13日まで見られます。なんと入場料もかかりません!これから外歩きが寒くなったら、是非一度観てみて下さい。



詳細はHPでご確認下さい。



BULLETIN BOARD

★ヴァイオリン教室

きれいな音を出すことを目指す初級から、色々な曲に挑戦する中級上級まで。講師宅のWallisellenで、もしくは出張でヴァイオリンの個人レッスンをいたします。子供用のヴァイオリンのご用意がありますので、お気軽に体験レッスンにお申し込みください。

makiko424abe@gmail.com  
 instagram.com/makiko\_violinlesson/  
 阿部牧子

★コーラス団員募集

チューリッヒ日本女声合唱団では団員を募集しています。一緒に歌いませんか。

練習：毎週木曜日 9:30-11:00

場所：Musikschule

Schulweg 6, 8610 Uster

<https://jfchorzh2018.wixsite.com/jp-frauenchor-zh>

Mail: jfchorzh2018@gmail.com

Tel: 077-520-3370 (SMS) ボッツィーニ

★Musique et Vin 音楽とワイン

- lumière de la forêt, reflet mosaïque -

11月6日(日) 16:30 Aarbergerhus Ligerz

Daugareil 佑季 (ヴァイオリン / ピオラ) 松村茜 (ピアノ)

ドビュッシー…イザイ…そして…

中世の街並みが残るリゲーツでワイン農家 Stägliと共に

詳しくは: [akanematsumura.com](http://akanematsumura.com) 松村

PREMIUM ECONOMY **ANAプレミアムエコノミー**

ひとつ上の快適さを

- 出発前はラウンジでお寛ぎのひとときを (羽田・成田・ロンドン・ブリュッセル・パリ)
- シートピッチはゆとりの86.4cm
- スリッパやハブラシなどのアメニティ提供
- 機内ではビジネスクラス提供のシャンパンや日本酒をお楽しみください
- プレミアムエコノミーとエコノミークラスを組み合わせることも可能です

ANA Inspiration of JAPAN

ANAジュネーブ営業支店  
 Tel: 022-909-1050  
 Email: [gva@ana.co.jp](mailto:gva@ana.co.jp)  
[www.ana.co.jp/ja/ch](http://www.ana.co.jp/ja/ch)

25th anniversary Geneva Sales Office

A STAR ALLIANCE MEMBER

大使館からのお知らせ

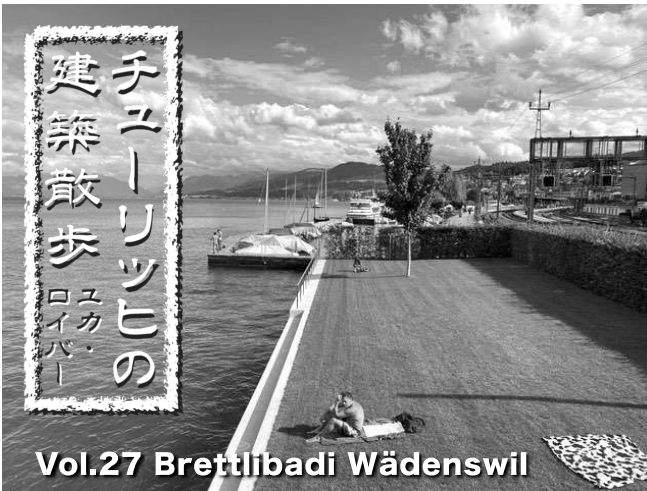
次回領事出張サービス

10月の領事出張サービス申し込みは終了しており、11月以降の日程は関係各所と調整がつき次第ご案内します。

出国前検査証明提出の見直し

9月7日より、3回目のワクチン接種証明書を保持している全ての帰国者・入国者については、出国前72時間以内のPCR陰性証明書の提出は不要となりました。現時点では、3回目接種の有効期限はありません。有効なワクチン接種証明書を保持していない場合は、日本人・外国人を問わず「出国前 72時間以内のPCR陰性証明書」が必要です。

詳細は大使館HPにてご確認ください。



チューリッヒに住んでいる人は、それぞれお気に入りのBadi<sup>(1)</sup> (スイスドイツ語で川や湖を利用した遊泳場の意味) やプールがあるだろう。筆者の最初のパディ体験はリマット川に沿ったUnterletten, OberlettenとWerdinseln<sup>(2)</sup>の遊泳場だった。ここ数年はチューリッヒ湖沿いのSeebad Enge, Utoquai, Badi Wollishofen等にも足を伸ばして、色々違う水泳場を友人達と楽しんでいる。夏の暑い時期に、オープンな湖に泳ぎだせる感覚が好きで、これらの3つの湖の遊泳場は特におすすめ。スイス人の友人達はセゾンカードを購入して、夏の3ヶ月間これらの水泳場に行き放題というお得感を楽しんでいるよう。スイスの夏は夜が長いので、夕方の仕事終わりに近くのBadiに行き、泳いでご飯を軽く食べて帰るなど夏のフィットネスと社交場利用しているようだ。

歴史を調べてみると、チューリッヒ付近における湖や川での水浴びの文化は、すでにローマ時代に遡らしい。なるほどチューリッヒっ子の水泳好きには2000年の歴史があるのかとちょっと感心した。1837年にBürkliplatzから近いBauschänzliにFrauenbadiが新しく設置された頃は、市民で自宅にバスルームのある人口が15%ほど



だったらしく、最初は水泳というよりは公衆衛生という意味があった。男女別々で、周りに木の壁で囲われたフラウエンバディのタイプはKastenbadiと呼ばれ、当時他の公衆の遊泳場では女子の水泳が禁止されていたので、チューリッヒの女性には特別な意味を持つ。

さて今回の建築散歩で紹介するのは、9月11、12日の週末にEuropäischen Tage des Denkmals<sup>(3)</sup> (欧州の歴史的建築物の日) の見学会で友人と訪れた、

チューリッヒ湖畔のWädenswilにある木造の遊泳場 (Brettlibadi) で、近年築100年を記念してリノベーションされた建築。

Zürich HB (チューリッヒ中央駅) からBürkliplatzまでトラムで行き、Rapperswil行きの船に乗ってWädenswilで下車するのが、お天気の良い週末にはお勧め。筆者はしかし、友人との待ち合わせた船の出航時間に遅れたので、急遽列車でBahnhof WiedikonからS-Bahnの8番でWädenswilを目指した。船だと1時間と20分ぐらいの優雅な船旅が、列車で行くと僅か30分。空いた時間でWädenswilの町を見て歩くことにする。

Wädenswil 駅からは、湖とは反対方向に出て、高台にある教会を目指す。ドイツ風の木造の構造体が赤く塗られた古い漆喰の建物が、緑の大きな木々の間から現れ、その先にプロテスタントの大きな教会がある。土曜日の午後には礼拝する人はいないのか、バラや他の花が咲く庭は静かで、教会の建物の中もひっそりとしていた。教会裏には、

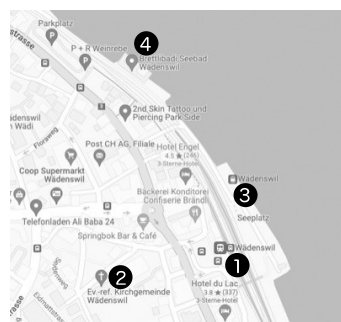
花屋さんがカフェになっている素敵なガラスハウスの建物を見て、今度は町の目抜き通りを再び駅の方に向かってゆっくりと下る。野菜や果物を売る小さな食料品店や、有機栽培の食料店などをひやかして、駅前に人が集まるイタリアンのスタンドを発見。駅の地下道を、今度は湖の方へ抜けると、船着き場前の広場で土曜日の午後には地元の人が集まるフリーマーケットが開かれていた。

Brettlibadiの建築見学会には、20人ほどの見学者が来ており、チューリッヒ州の歴史的建築保存の役人が建物の歴史について説明。この木造の水泳場は前述のKastenbadiのタイプで、男女分かれた二つのウィングはEの文字を横にして、開いている方を湖の方に向けた形の平面図をしている。内側のプールは子供用で、大人は足が付くほどの深さ。そこからトンネルを抜けると湖に向かって泳ぎ出せるようになっていて、二つのFloss (湖に浮く木製のデッキ) が見える。

この建物は1922年にチューリッヒの有名な建築家兄弟ブレム<sup>(4)</sup> の設計によって建てられた (実は筆者の会社の同僚はその末裔らしい)。木製の建物が湖に浸かっていたわけだから、この100年の間にずいぶん建物は傷み、傾いていたので、2017年ごろからWädenswilの役所、構造エンジニアや建築家、そして州の歴史的建造物保存課の人々が調査し、計画を立て、去年やっとリノベーションが始まった。担当建築家によると、建物はほとんど歪んでいて、どこにも水平な梁がなかったので、工事の際、目で見てまっすぐに見える寸法を大工さんと現場で決めたい。リノベーションで新しくした部分は、建物の横にある緑の芝生の広場に直接出ることのできるドアの新設、2階のデッキに上がる階段を少し緩やかにしたこと、安全対策として手すりになかった部分に手すりを追加し、日光浴用の木製のデッキ部分に、新しく背もたれをつけたことなど。この物件は歴史的建築に指定されていたので、オリジナルの状態に戻すことを心がけた反面、今日のニーズや建築法にも見合ったキメの細かい計画だったことが建築家の説明から窺えた。このパディはまだ9月末まで開放されていて、今年は特別に入場無料だそうだ。



今回ここで紹介した市内のパディは夏が終わっても、レストランや冠婚葬祭のパーティ、映画などで様々なイベント会場にもなるので、情報をお見逃しなく。ちなみに Seebad Engeでは、9月下旬から10月下旬まで Moules & Frites と題した貝を中心に秋の味覚を楽しむ特別ビストロが開催されるのでお楽しみに。(5)



- © 2013 Yuka Räuber
1. Bahnhof Wädenswil
  2. Kirche, 3. Schiffstation
  4. Brettlibadi Seebad Wädenswil

(1) ドイツ語でBadeanstaltは湖や川で直接泳げる遊泳場のこと。スイスではよく木造建築の簡単な施設に男女別で脱衣所、シャワーやトイレ、キオスクやカフェ等が併設され、水泳と日光浴が楽しめるスポーツ施設となっていて、スイス人はこれをBadiと呼んでいる。元々の歴史を考えると公衆の風呂屋さんの存在だったのだろう。  
 (2) チューリッヒにある湖や川の水泳場や野外プールの情報は以下のリンク、stadt-uerich.chでBadi aktuellを検索。  
 (3) 毎年この記念日には欧州全土で、様々な歴史的な建築物の見学会が行われる。チューリッヒの市役所のサイトに詳しい情報が見れます。stadt-zuerich.chのサイトにTag der Denkmalと検索。  
 (4) Adolf & Heinrich Brämは兄弟で1920年頃チューリッヒで活躍していた建築事務所、中央駅横のヨーロッパレーにあるシルポスト (中央郵便局) の建物の設計が有名。  
 (5) 詳しくは seebadenge.ch



## 10月企画

### Lindt リンツ・ チョコレートミュージアム ガイドツアー

お馴染みのリンツのチョコレート。チューリッヒ市のお隣のギルヒベルクにある工場に隣接したミュージアムでチョコレートの世界をのぞいてみませんか。ガイド付きのグループツアーで、チョコレートの歴史、スイスがチョコレート王国になったわけなど学んだあとで、味見もできます。

日時：10月30日（日）13:45-14:15

場所：Lindt Home of Chocolate  
Schokoladenplatz 1, 8802 Kilchberg

ガイドツアー代金：大人25フラン、  
子供(15歳以下)20フラン

定員：15名

申込締切：10月15日(土)

申込：JCZ HPイベント申込フォームより

またはメールにて、kikaku@japanswiss.ch

## アフタヌーンカフェのお知らせ

今月のカフェは、ちょうど秋休みに重なります。お出かけの方も多いでしょうが、お時間のある方、Jelmoliのカフェにどうぞ。普段気になっていることなど話してみませんか。

日時：10月13日(木) 14:00-16:00

場所：チューリッヒJelmoli 3Fのレストラン

申込：JCZ HPイベント申込フォームより、  
またはメールでkikaku@japanswiss.chまで

## 日常ドイツ語 サポートサービス

日頃ドイツ語が分からなくて困っていることはありませんか？JCZではそういった方々のサポートを行なっています。ご利用になりたい方は、いつでもメールでご相談ください。

申込先：JCZ事務局  
jcz@japanswiss.ch

\*サポートの内容にもよりますが、10フラン程度をJCZへの寄付という形でお願いしています。

## JCZボランティアスタッフ募集！

会員の皆様のチューリッヒでの快適な生活をサポートするために、JCZでは一緒に運営のお手伝いをしてくださる方を随時募集しています。内容はイベントの企画、IT知識のある方にはHPの管理、会計担当、会報編集、会報発送作業など、ご提供いただける時間によって様々です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

編集：edelweiss@japanswiss.ch  
企画、その他：jcz@japanswiss.ch

## チューリッヒ近郊イベント情報

### \*チューリッヒ歌劇場 www.opernhaus.ch

チューリッヒ映画祭Award Night 10月1日20時半

ワーグナー《ワルキューレ》2、5、8、18日

ヴェルディ《トロヴァトーレ》6、11、15日←今月の最注目「主役のラ・コッラ」

モーツァルト《フィガロの結婚》7、13、22日

オッフェンバック《バルクフ》新演出23、27、30日

「夜の夢」4、9、14、16、20、21、28日

「地平線」22、23、25、26日(ジュニア・バレエ、於ヴィンタートゥール劇場)

オルガ・ペレチャッコ リサイタル 10月17日19時半

「ブダペスト1935」 23日11時15分、24日12時 横田誠治(チェロ) 他

### \*鈴木ひかる作品演奏会 10月2日17時半 Kulturhaus Helferei (Kirchgasse 13)

<https://hikarusuzukicomposer.jimdofree.com>

神経疾患のためピアニストから作曲家に転身した作曲家の新曲4曲を世界初演

### \*チーズフォンデュ船 毎週火曜日19時15分~21時半 Schiffsteg Bürkliplatz

<https://www.zsg.ch/de/erlebnisschiffe/angebote-erlebnisschiffe/chaes-fondue-schiff>

### \*トーンハレ www.tonhalle-orchester.ch

10月5、6日 クリスティアン・マチェラル(指揮)、ユッセン兄弟(ピアノ) 他  
エネスク「ルーマニア狂詩曲第1番」、バルトー「2台のピアノと打楽器のための協奏曲」、ドヴォルザーク「交響曲第8番」

10月26~28日 パーヴォ・ヤルヴィ(指揮)、ルドルフ・ブッフビンダー(ピアノ)  
ベルト《カントゥス〜ベンジャミン・ブリテンの思い出に》、ベートーヴェン  
「ピアノ協奏曲第4番」、ブルックナー「交響曲第6番」←今月の最注目

### \*「チャーチル列車での夕食」10月13日、11月10日18時 チューリッヒ中央駅

<https://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/veranstaltungen/abendessen-im-roten-doppelpfeil-churchill/>

1946年にチャーチルを乗せてスイスを旅した歴史的車両に乗ってお夕飯

### \*茶会 10月16、30日13時~14時、15時~16時、26日18時~19時

Remise, Teerraum 8000 Zürich

<https://rietberg.ch/kalender/225272>

### \*デジタルアート祭 DA Z www.da-z.net

10月20日18時 Vernissage 於) Museum für Gestaltung

~30日(24日除く) 12時~19時 展示会20時~0時ライブ・イベント

### \*第18回チューリッヒ公共交通機関デー 10月22日 9時~18時

<http://www.hnf.ch>

1950年代の乗り物に乗れる。昼食は当時のForchbahnで行くEsslingen駅で!

### \*チューリッヒ市アルプホルンプラス連合40周年記念演奏会 10月23日17時

Kirche Sankt Peter Sankt Peter Hofstatt 1 <https://alphornzuerich.ch/>

### \*Kunst 22 Zürich Halle 550 Ricarda-Huch-Strasse 8050 Zürich

10月27日16時~21時、28,29日11時~20時、30日11時~19時

<http://www.kunstzuerich.ch> 1994年から催されている現代美術見本市

### \*チューリッヒ近郊パノラマカー周遊 10月29日14時 チューリッヒ中央駅

<https://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/veranstaltungen/bahnfahrt-rund-um-zuerich-im-panoramawagen/>

### \*国立博物館ファミリーデー 10月30日10時~17時 入場料無料&要予約

Landesmuseum Zürich Museumstrasse 2m8021 Zürich

<https://www.landmuseum.ch>

### 久保田 敦雄(あつお) さん

(Thalwil 在住)

#### お仕事は？

チューリッヒに本社のあるAvaloq (アバロク) という会社で働いています。スイスは昔から富裕層の資産を預かり運用するビジネスが盛んで、業界では“ウェルスマネジメント”と言いますが、そうした業務を専門とするプライベートバンクが多くあります。Avaloqは主としてプライベートバンクに対して金融システムを提供している会社です。具体的には皆さんが銀行で入出金したり、株などに投資したりするためのITシステムを開発して販売しています。最近インターネットや携帯電話を使ったサービスもありますが、それらも同様です。

この会社に来たのは約1年前で、日本で勤めていたNECという会社がAvaloqを買収したのがきっかけです。親会社からの出向者として買収した会社の経営がうまく行くように監督・支援することと、NECとの間の相乗効果を高めることが現在の仕事です。

#### スイスに来るまでのお話

新卒でNECに入社し、ずっと海外事業に携わる仕事をしてきました。最初は海外営業で電話交換機などの通信インフラ、空港レーダーや郵便物の自動区分機などの社会インフラの製品を輸出版売していました。最初に海外に駐在したのは韓国ソウルです。韓国語もマスターし日夜営業に励んでいました。当時はサッカーの日韓ワールドカップが開催された、「冬のソナタ」などの韓流ブームが始め

た頃でした。2回目の海外はシンガポール。ここでは営業から企画の仕事に変わり、地域統括会社としてアジア太平洋地域9か国のビジネスを統括していました。今は単身赴任ですが、この時は家族帯同だったので週末ごとに子供たちのサッカーの練習や試合に明け暮れていました。

その後、日本の本社に帰国し海外の事業計画作りや全世界の現地法人の管理などをやって、今に至っています。ずっとアジアを中心に活動しており、ヨーロッパに住むのは今回が初めてですが、アジアの濃厚な人間関係に慣れた身からすると、まだ少し人と人との距離感に慣れない感じです。



#### スイス生活は如何ですか？

もともとアウトドア派で、日本でも週末はウォーキングしたりジョギングしたりしていたので、スイスの自然あふれる環境はまさに願ってもないことです。赴任した当初から毎週末はどこかの山に出かけハイキングを楽しむのが恒例になりました。出向者の同僚たちと一緒に行くのですが、4、5時間歩き回ってくたくたになった後、帰りの電車でワインを持ち込んで酒盛りという日々です。会長ご夫婦主催の日本人会ハイキングにも何度か参加させて頂いています。いつもは歩き専門ですが、先日チューリッヒマラソンの10kmにも参加してみました。

こういう趣味だと困るのは雨の日ですが、一念発起して美術館通いを始めました。知り合

いに聞かれると笑われるでしょうが、ミュージアムパスを買ってあちこちの美術館や博物館を回っています。他の国に行くのも最近それが目当てになっています。また日本でもよく近所の温泉に通っていたので、それを温泉天国？のスイスでも満喫しています。良く行くのはバーデンですが、時にはドイツの小さな町まで足を伸ばしたりしています。あとは景色のよいドライブルートを探して車で出かけたりもしています。

アウトドア活動に事欠かないのでスイスに来てからはだいぶ健康的になり、体重も8kgくらい減りました。単身なので食事が適当ということもあるのですが、長年出来なかった減量が、スイスの大自然のお蔭で自然にできたということです。一方で年齢に加えて過度な運動で膝や腰にガタがくるようになり、最近フィジオセラピー通いが続いています。

#### ご出身は？どんな所？

北海道札幌市です。観光客がよく訪れる羊ヶ丘展望台やプロ野球が行われる札幌ドームのすぐ近くに実家があり、今でもたまに帰省しています。こちらに来て思ったのは、気候が札幌とよく似ているなどということです。夏でも朝晩のヒンヤリした感覚や、部屋にエアコンの無い生活、冬場の部屋の暖かさなど、何か懐かしい感じがしています。札幌は雪がかなり積もりますが、こちらはほとんど積もらないのでその点は違うなと思います。ただ、山に行くと雪が多いですね。札幌生まれということもあって幼い頃からスキーは必修だったのですが、そういう意味でもここは天国。冬は毎週のようにスキー場に出かけています。森林限界の上にスキー場があるので、のっぺらな山をどこでも滑れるという開放感がたまらないです。雪質も十分パウダースノーだと思います。

ということで、ほとんど遊んでいる話ばかり書いてしまいましたが、実はそれが事実です(笑)。仕事もそれなりにやっています。せつかくこの恵まれた国スイスにいるからには色々チャレンジしてみたいと思っています。

#### 編集後記

「最高に幸せだ。悲しくなんかなく」と、試合後のセレモニーで子供のように泣きじゃくっていたフェデラー。9月23日ロンドンで行われたLaver Cup初日のダブルス戦、長年のライバルで親友でもあるナダルと組んだ現役最後の試合は勝利では飾れなかったものの、シリアスな個人戦ではなく、チームで戦うこのLaver Cupは、皆から愛され続けた彼のラストマッチには最適の舞台だった。家族や仲間達との涙の抱擁の後は、両チームの選手たちに担ぎ上げられ、満面の笑顔で彼の長い現役生活に終符を打った。膝の怪我に苦しみ、自らの身体の限界を受け入れるのは簡単ではなかったはずだが、これからもテニスと生きていくという彼の姿は、この先も様々な場面で見ることが出来るだろう。今までたくさんの感動をありがとう、ロジャー！(CA)

#### 広告掲載のご案内

チューリッヒ日本人会 Japan Club Zurichでは、会員の方からのお知らせ・広告の掲載、フライヤー等の会報同封配送を、有料(一部無料)で随時受け付けております。詳細については編集部までお気軽にお問い合わせください。

#### 伝言板コーナーをご利用ください

200文字以内のお知らせ・ご案内は無料で掲載いたします。掲載内容責任者のお名前(会員に限る)を入れた原稿を毎月10日までに編集部にてメールにてお送りください。

\*JCZでは広告・フライヤー・伝言板の記載情報については責任を負いかねます。

JCZ会報誌エーデルワイス

2022年10月号

発行責任者：青砥 玄(会長)

編集：中 東生、市居 美帆

アーノルド 千津子

\*編集部専用メールアドレス\*  
edelweiss@japanswiss.ch

チューリッヒ日本人会  
JCZ Japan Club Zurich  
Office of Honorary Consul  
General of Japan  
Utoquai 55, 8008 Zürich  
www.japanswiss.ch  
jcز@japanswiss.ch

