

EDELWEISS

春が来ました！

日本では桜と新入生(新入社員を含む)が春の主役ですが、スイスではどちらも探さないと見つからないのが寂しい気がします。

「April macht was er will」→4月(の天気)は気分任せで暑くなったり、雨が続いたり、春の嵐に見舞われたり、と桜も振り回され、花を咲かせてもあっという間に散らされたりします。

新年度が始まるのも8月なので春とは無関係ですが、たとえ4月に始まるとしても、スイスの新年度が春の主役を張ることはないでしょう。スイスの学校には、お別れアペロや入学説明会はあっても卒業式や入学式がないからです。第一子の最後の登園日、それではあまりにも寂しい気がして、園庭で独り、こっそりピクニックの準備をしてお迎えに出掛けましたが、乾杯だけして忙しそうに帰る親子や、お迎えもいない子供達ばかりで、余計淋しい卒園日になった思い出があります(涙)。

幸い日本人学校では卒業＆入学式が体験できます。今までお世話になった先生方に感謝を表すると共に、頑張ってきた自分が少し誇らしく思える節目の卒業式、新しい生活に期待と不安を抱きながら、卒業まで頑張るぞ！と決意を胸に刻む入学式。そんな生まれたての心と新しいエネルギーに溢れている春はピッタリ合っていますよね。

全ての新入生(新入社員)とそのご家族の皆様、おめでとうございます。実り多き1年になりますように。そして、新入生と無関係の皆様も、春につられて何か一つ、新しい事を始めてみませんか？(SN)



Die Zeit des Neustarts

『さくら文化祭』日和とも言える素晴らしいお天気に恵まれた3月24日、Klotenの会場は日本人のみならずたくさんの訪問客であふれ、三味線・琴・太鼓などのコンサートや、生け花・墨絵などの展示会、そして長い行列も何のその、皆さん懐かしい日本の味を楽しみながら、様々な日本文化との出会いの祭典を堪能されていました。(CA)



巻頭文 ◆ 「民のかまどは賑わいにけり」 青砥 玄

ココロとカラダ ◆ 「エッセンシャルオイルの効果と科学」 笠原 利香

生物学者ママの食の歳時記 ◆ 「アブラナたちが来た道」 清水(稻継) 理恵

薬剤師が伝授するお薬の話 ◆ 「解熱鎮痛剤と上手に付き合う」 ブッハル 亜希

Kette (会員の輪) ◆ 小林 豊 さん (Zürich在住)



JCZ賛助団体
(アルファベット順)

Kanebo Cosmetics Europe Ltd. Kowa Holdings / Pharmaceutical Europe AG
Kuoni Global Travel Services (Schweiz) AG / JTB Corp. Mizuho Bank (Schweiz) AG
NIPPON EXPRESS (SCHWEIZ) AG Nishi Japan Shop Nomura Bank (Schweiz) AG TOYOTA AG



「民のかまどは賑わいにけり」

今 年は御世替わりという、日本人にとっては極めて大切な年であります。日本は現存する国の中でも世界最古の国であり（ザ・ワールド・ファクトブックより）、その国体（國のかたち）の中心に位置する皇室について考察するために、今回は2017年2月号に掲載しました「民のかまど」のお話を再度振り返りたいと思います。

英国の著名な歴史学者で、人類の歴史を文明の興亡という視点より論じた名著「歴史的研究」の著者 - アーノルド・トインビー博士は「12、3歳くらいまでに民族の伝説を学ばなかつた民族は、例外なく滅んでいる」と述べています。これは、恐ろしい指摘です。戦後生まれの私達は、このような伝説を学ぶ機会が学校ではほとんどありませんでした。私の生まれ育った松江を愛し、そこで多くの小説を書いた小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、『日本譬見記』の中で「出雲は、わけても神々の国である」と記しています。多くの神話が生きる出雲の国で育ったお陰か、私は多くの伝説や神話を聞いて育ちました。そんな中で感動的なお話をこの「民のかまど」です。この話は第16代の仁徳天皇にまつわるお話です。仁徳天皇は大阪にある日本最大の前方後円墳というお墓が有名ですので、皆さんもその名前はご存知でしょう。

「高き屋に、のぼりて見れば煙立つ、民のかまどは賑わいにけり」これは仁徳天皇の歌と伝えられています。その意味するところは日本書記にもある次のような内容です。

「ある日、仁徳天皇が難波高津宮の宮殿から遠くをご覧になられました。すると、人々の家から少しも煙が上がっていないことに気がついた天皇は、「民のかまどより煙が立ち上がらないのは、貧しくて炊くものがいるからではないか。都がこうならば、地方はなおひどいことであろう」と仰せられ、3年間、税を免除されました。そのため朝廷の収入はなくなり、宮殿は大いに荒れました。天皇はご自分の食事を質素にされ、衣を新調されず、かやぶ

き屋根は破れ、雨漏りがして、星の光が屋根の隙間から見えるという有様でした。3年が経って、天皇が同じ高台に出られて遠くをご覧になると、今度は人々の家から盛んに炊く煙が立つのをご覧になり、一緒におられた皇后に「我は豊かになった。喜ばしいことだ」とおっしゃいました。皇后は「変なことをおっしゃいますね、衣服には穴が開き、屋根が破れているというのに、どうして豊かになったと言えるのですか」とおっしゃいました。天皇は、「国とは民が本である。その民が富んでいるのだから、私も富んだということだ」と申されました。天皇はさらに3年、税を献上することをお許しにならず、6年が経過してやっと、民に課税して、宮殿を修理することをお許しになりました。すると人々は命令もされないので、進んで宮殿の修理を始め、またたく間に立派な宮殿が出来上がったといいます。それ以来、人々は天皇を「聖帝」（ひじりのみかど）とあがめるようになりました」という内容です。これはなかなか良いお話ですね。驚くのはこれが大和朝廷の時代、約5世紀の物語という点です。

日本固有の大和言葉では、「庶民」「百姓」と書いて、「おおみたから」と読んでいました。その意味するところは「天皇が慈しむべき天下の大いなる宝である万民」ということです。仁徳天皇の言葉に「国とは民が本である」とあります。これこそまさに民主主義の精神ではないでしょうか。民主主義が当たり前と思われている今日の世界では、何処の国の元首も人民の幸福を願うことが求められていますが、歴史的に一般的な意味での帝王とは、土地と人民を一元的排他的に支配する絶対権力ではなかったでしょうか。例えばエジプトのピラミッドは「王と王族だけが死後も幸せでいたい」から万民にこれを造らせました。中国の清の始皇帝も「自分だけは死にたくない」ということで万民を使って不老不死の薬を探させたそうです。こういった事例は古代の世界では当たり前のことでしたが、日本では古代の王様の立場にあった仁徳天皇が、自分ではなく、民を

優先されていたというのです。民のかまどのお話は神話であり、作り話であるという説もありますが、こういった神話伝説が歴史を超えて生き続けてきたというところに、わが国の国柄が現れているとも言えます。誇るべき“國家の哲学”なのではないでしょうか。

こうした天皇と国民との関係性は仁徳天皇に限ったことではありません。

2012年5月号の会報巻頭文「知られざる日本の一面」の中で紹介した、敗戦後の1945年9月27日に、124代昭和天皇とG H Qのマッカーサーとの会見の内容でも見出すことができます（以下『』内、福田和也著「昭和天皇」参照）。『マッカーサー氏は自らの回想録に次のように記述しています。「天皇の話はこうだった。『私は戦争を遂行するにあたって日本国民が政治、軍事両面で行ったすべての決定と行動に対して、責任を負うべき唯一の者です。あなたが代表する連合国裁判に、私自身を委ねるためにここにきました』……大きな感動が私を搔さぶった。死を伴う責任、それも私の知る限り、明らかに天皇に帰すべきでない責任を、進んで引き受けようとする態度に私は激しい感動をおぼえた。私はすぐ前にいる天皇が、一人の人間としても日本で最高の紳士であると思った』（マッカーサー回顧録1963年より）。それまで天皇陛下が、多くの国王のように、命乞いに来たのだろうと考えていたマッカーサーは、天皇の言葉を聞き、やお立ち上がり、陛下の前に進み、抱きつかんばかりにして陛下の手を握り「私は初めて神のごとき帝王を見た」と述べ、陛下のお帰りの際はマッカーサー自らが出口まで見送りの礼を取ったのでした』

今日では、阪神淡路の震災現場で、また東北の被災地で、今上陛下は、自らの痛む膝を折り、避難所の床に膝をつかりて、一人ひとりと目線を合わせて「大変でしたね。辛いでしが頑張ってください」とお声をかけられました。美智子妃殿下も、寝られる時にすら痛む首をあえて一人ひとりに傾けられて、避難所の方々を優しく丁寧に慰めてゆかれました。お二人が共にお示しになられた、その姿勢からも「民を主とする」思いをはっきりと見て取ることができます。

日本の建国は、日本書紀によると、今から2679年前の紀元前660年2月11日、初代、神武天皇が即位した日が始まりとされています。ゆえに2月11日を建国記念日としてお祝いをしています。そして今年の5月1日からは新しい天皇（第126代）が即位され、新しい元号が出発します。これを機に、私達も心を新たにし、私達のルーツである、ふるさと日本の歴史について思いを馳せ、歴史的に受け継がれてきた「民を主とする思想」「自分よりも人のため」という古代から現代に至るまで、私達の中に脈々と流れてきた、日本の精神性・良き伝統を見直してみると同時に、自らもその姿勢を正しつつ、後世に伝えてゆく努力をしてゆくことが何よりも大切なことではないでしょうか。

◆ご意見・ご質問は青砥まで。Gen.Aoto@toyota.ch

TIP TOP!

ココロとカラダ

53

エッセンシャルオイルの効果と科学

笠原 利香

(東洋医学修士・鍼灸師・中医薬剤師)

流行のエッセンシャルオイル。

大 腰痛から甲状腺機能改善、予防接種をしなくてもいいとか、自閉症が治るとか、いろいろ医学的効果がうたわれていますが本当でしょうか？

最近は匂いの研究が進んでおり、沢山の医学効果が証明されています。その一方、男の子が女性化したり、下手するとペットが死んだり、等の逆作用も報告されています。

なぜ、香りが私たちの体に効果を発揮するのでしょうか？

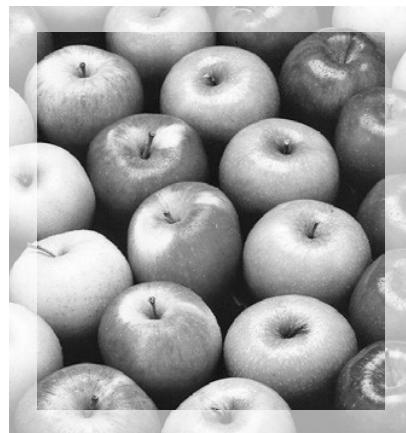
私たちが香りをクンクンと嗅ぐと、鼻の中にある匂い分子レセプターという、香りを感じることができる物質が反応して、これを脳が判定して香りになります。だからアロマセラピーが効くわけですよ。ここまで誰もが納得する事実。

一方最近の研究では、睾丸にも、鼻にあるのと同じような匂い分子レセプターが存在していることが発見されています。⁽¹⁾なんでもこのレセプターは、精子が受精するべき卵子をかぎ分ける役割を果たしているとか。ちょっと信じられないような事実です。同じような匂い分子レセプターは、皮膚、肝臓、心臓、肺、直腸、脳、腎臓などにも見つかっています。

つまり、人間は鼻だけでなく、体中で香りを“嗅ぐ”ことができるわけです。腎臓にある

匂い分子レセプターは血圧を調整したり、人工合成された白檀の香りを傷口に塗ると、皮膚にある匂い分子レセプターが反応して傷の治りを早くするなど、その機能も研究されています。ちなみに、白檀は中医学では気と血を動かすので、傷が早く治るのは納得です。

一方、エッセンシャルオイルの逆効果として注目を集めたのは、男の子の乳房が女性のように腫れしていく「突発性女性化乳房」の例でしょう。ラベンダーなどのエッセンシャルオイル入りのヘアやボディーケア製品が原因で膨れた乳房。シャンプーの使用を停止したら乳房がなくなりました。⁽²⁾⁽³⁾



乳房が腫れた理由は、エッセンシャルオイルに含まれている天然香り物質が、男性ホルモンを抑制して女性ホルモンを助長するからだそうです。他の研究でも、エッセンシャルオイルに含まれている割合が多い8種類の香り物質をテストしたところ、全部に女性ホルモン助長効果があると分かりました。⁽⁴⁾この同じ物質は他のエッセンシャルオイルにも含まれています。

そしてもう一つ報告されているエッセンシャルオイルの弊害に、犬や猫の中毒があります。特に猫は肝臓機能が特殊でデトックスがうまくできないため、ノミ取りにエッセンシャルオイルを塗って中毒死させた例が多く、実際にコーネル大学での実験でこれが証

明されています。また、アロマセラピーのディフューザーは、使用濃度によっては肺を痛める場合もあるので、猫がゼーゼーしたり、涙がちになっている場合は、ディフューザーの使用は中止し、また、床や家具などから猫の体や手足にエッセンシャルが移り、猫が体をなめて摂取する“二次摂取”にも気を付けましょう。⁽⁵⁾

「毒にも薬にも」という通り、効果がある物質ですから、もっと研究が進めば「匂いの薬」も期待されている一方、乳がんなどの女性ホルモンで育つ癌が心配な方や、男性や妊婦さんは使わない方が良いかもしれない、というのが研究者の意見だそうです。また、鉛も天然ですが摂取したら危険ですし、O157も天然ですが安全ではありません。「天然、ビオ、自然、ピュア」だから安全という単純な判断もできないのが難しいところです。

(1) Goto T, S. A. (n.d.). Expression of a testis-specific member of the olfactory receptor gene family in human primordial germ cells. *Mol Hum Reprod.* 2001 Jun.

(2) Lavender and Tea Tree Oils May Cause Breast Growth in Boys. (n.d.). Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/lavender-tea-tree-oils-may-cause-breastgrowth-boys>

(3) Henley D, L. N. (2007). Prepubertal Gynecomastia Linked to Lavender and Tea Tree Oils. *New England Journal of Medicine.*

(4) Chemicals in lavender and tea tree oil appear to be hormone disruptors. (2018). Retrieved from Endocrine Society: <https://www.endocrine.org/news-room/2018/chemicals-in-lavender-and-tea-tree-oil-appear-to-be-hormone-disruptors>

(5) Are Essential Oils Dangerous to Pets? (n.d.). Retrieved from American Society for the Prevention of Cruelty to Animals : <https://www.aspca.org/resource/trending-now-are-essential-oils-dangerous-pets>

Kasahara TCM

(チューリッヒ市内)
笠原 利香
<http://kasahara.ch>
☎ 044 585 31 50
info@kasahara.ch

**ANAで行く
ハワイ!**

✈ チューリッヒ 東京(滞在) ホノルル 往復

CHF 1,700~

(税・諸チャージ込)

www.ana.co.jp/ja/ch
ANAジャネーブ営業支店 TEL:022-909-1050
E-mail:gva@ana.co.jp

ANA
Inspiration of JAPAN



Pfäffikerstrasse 30
CH-8610 Uster
www.sportshop-timeout.ch



第5回GINMAKU日本映画祭

毎年春にチューリッヒで開催されているGINMAKU日本映画祭。今年は記念すべき5年目を迎えます。初日のオープニング上映は近浦啓監督の長編デビュー作品「COMPLICITY」。日本が誇る名優藤竜也さんと、中国の映画界で活躍を続ける俳優ルー・ユーライさんを主演に迎え、日本と中国の国際共同製作で完成され、昨年の東京フィルメックス映画祭で見事観賞を受賞した力強い話題作です。クロージング作品は日本で観客動員数8万人以上を数えたドキュメンタリー作品「人生フルーツ」。90歳の建築家津端修一さんと、87歳の妻英子さんお二人の暮らしを追った人生の物語です。今年も日本よりスペシャルゲストが登壇予定。長編、短編、アニメーションやドキュメンタリーなど多彩な作品が上映されます。

前売りチケットは5月2日より映画館のHP、窓口にて販売開始されます。作品の詳細は下記HPまたはFacebookページをご覧ください。

www.ginmaku-festival.com
www.facebook.com/ginmakufestival

開催日：5月22日(水)、23日(木)
24日(金)、25日(土)、26日(日)

開催場所：

Kino Houdini

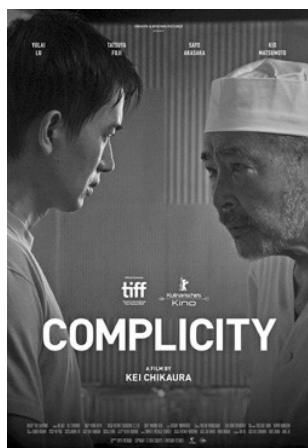
Badenerstrasse 173, 8003 Zürich
Tel. 044 455 50 30 www.kinohoudini.ch
最寄駅：トラムKalkbreite駅、

または電車・トラムWiedikon駅

RIFFRAFF KINO

Neugasse 57-63, 8005 Zürich
Tel. 044 444 22 00 www.riffraff.ch
最寄駅：バスRöntgenstrasse駅、

またはトラムLimmatplatz駅



《2月の企画感想文》体内時計講演

2月22日、チューリッヒ大学薬理学・毒物学研究所、博士研究員 佐藤美穂さんによる講演を聞きにチューリッヒにやってきた。チューリッヒ駅からトラムで約20分、停留所から長い美しい歩道を進むと人工池が目の前に広がって、その奥の段々になつた高台を登っていくと、一番奥、チューリッヒの果てかと思うような漆黒の森の手前にその建物はあった。

会場に入るとまず初めに「二十四時間戦えますか」というプロジェクターの画面が目に飛び込んできた。このCMが出た1980年代終盤は、まだまだ“企業戦士”という言葉に対する情熱も矜持も残っていた。過労死の問題・リストラ・人件費削減で悲鳴を上げる社会になった現在、このコピーが「日本が元気だった時代」を思い出させ、ノスタルジックな気持ちにさせなった。

佐藤美穂先生の講演が始まった。題名は「体内時刻の乱れを減らすための工夫」だ。人間の身体は、約24時間の体内時計=概日時計という仕組みが体内時刻を刻んでいるというテーマは、概日リズムを生み出す遺伝子とそのメカニズムを発見したJeffrey C. Hall博士とMichael Rosbash博士、Michael W. Young博士という3人の米

国の研究者が2017年のノーベル医学・生理学賞を受賞し、今まさに注目されている。

植物から始まった歴代の研究者による概日時計の研究から、現在までの流れをわかりやすく順を追ってご説明いただいた。その後、外部の条件を遮断してのヒトの概日リズムを探る実験から、ショウジョウバエ、マウスに至る実験による時計遺伝子の発見や、時計遺伝子が細胞単位で時を刻む



ことも分かった。概日リズムは概日時計によって生み出され、概日時計は時計遺伝子を要素として時を刻み、生理現象に直接かかわる機能物質の量的・質的变化を生み出す。各細胞の概日時計は脳の中でも自律機能の中核である視床下部の視交叉上核に存在する中枢時計が、神経やホルモンをコントロールすることで、体全体の統制を司るという説明があった。その他、メラトニン

《JCZ後援イベントレポート》

北海道胆振東部地震被災者支援

チャリティーコンサート

(3月17日・チューリッヒにて)

嵐がようやく収まつた週末の日曜日、ホールの定員100名を越える114名が訪れたため、椅子を運び込んでの大盛況となった。主催者の細やかな心配りの中、収益額を寄付した和菓子販売、参加者に振る舞われた「零」の日本酒、そして豪華なプログラムの音楽を堪能した。

意外にも良く合う日本歌曲とギターで始まったコンサートは、現代作曲家によるギターソロへと移り、スペイン歌曲で沓沢ひとみ氏の歌



とMariam Boccali氏のギターのデュオを締めくくった。続いて今度は竹下数雄氏が男声で日本歌曲を朗々と聴かせ、ドイツ歌曲、そしてオラトリオ「メサイア(救世主)」のアリアで前半を終え、休憩では歓談が弾んだ。

後半は松浦弥奈子氏のピアソロでショパンとバッハに聴き入った後、再び竹下氏を三浦佐和子氏のピアノが支え、日本歌曲からフランス人作曲家達のミサ曲、そしてショパンの「別れの曲」をイタリア語で熱演した。アンコールは沓沢&竹下両氏が「花は咲く」をデュエットして感動的な幕切れとなった。現時点では5117フランの募金が集まつたが、4月末迄引き続き募金が出来るとう。お問い合わせ:響きの会 hibikiklang@gmail.com

は眠りを促すホルモンであり、血中などから測定できること、睡眠障害の治療法の話などにも触れた。

また、体内時刻の乱れは疾患リスクにつながるといい、肥満、糖尿病、高血圧、うつ病、がん(特に乳がん)海外旅行やシフトワーク他、食事やストレスも体内時刻に影響する他、日光や屋内照度、ブルーライトなどもそれぞれ、また違った影響を与えるということだ。

この講演から、生活・睡眠のリズムや食事を見直すこと、日光浴、ブルーライトを避けるといったことが大切だとわかった。資料も丁寧にまとめられ、「環境に調節される」(影響)、「同調」(安定)という言い方も研究用語的で新鮮だった。

結果的には、24時間戦うのは無理、からだにすごく悪いということに納得。佐藤美穂先生ありがとうございました。研究とは膨大な時間をかけた地味な作業を地道にコツコツと積み重ねていくことなのだと、しみじみ感じました。素晴らしい講演の後には、楽しくておいしいティータイムまでご用意いただき、また、ベルン日本人会会員もご招待いただき、ありがとうございました。知的好奇心を大いに刺激されました。次の企画も楽しみにあります。(N.M.)

2019年2月号から始まった清水健太郎さんの不定期連載ですが、「夫婦善哉→夫婦連載」としてご夫婦持ち回りで食物のお話を聞かせて下さいます。今回はチューリッヒ大学理学部グループリーダーである清水夫人の、女性の目から見た食物エピソードです。

「アブラナたちが来た道」

今年の春は暖かくなるのが早かった。私にとってスイスの春の一典型的風景というと、一面の黄色い菜の花畠。菜の花といえばアブラナ科、野菜として栽培される品種を多数擁するほか、研究にもよく使われる一族だ。菜の花を筆頭に、白菜、キャベツ、ブロッコリー、ワサビやカラシ、クレソンなども含まれる。(ちなみに菜の花は、スイスではCima di RapaとしてMirgosなどの野菜コーナーで購入可能だ)

これらの野菜に共通するのは、独特の苦みがあること。野菜の種類によって量の多少や種類の違いはあれど、グルコシノレートと称されるワサビの成分が含まれる。うちの子供達は敏感にその匂いをかぎわけ、特に生の白菜などは食べたがらない。それもそのはず、この成分はもともと防虫のためにアブラナ科の植物が作るもので、人間はそれを薬味として使っているのだ。

スーパーではこれらのアブラナ科野菜は仲良く並んで売られているが、困ったことに私の目には同じ野菜が並んでいるように見える。なぜかというと、多くのアブラナ科野菜、キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスク・ケール・メキャベツ・コールラビ、実はこれら全て同じ野菜だ。にわかには信じられないかもしれないが、これらはみな、同じ種に属する。生物学的な種と



Migrosに並んだアブラナ科の野菜達

はなんぞやと細かいことを言い出すと生物の試験的回答になってしまふので、ここでは省略する。簡単にいうと交配が可能ということ。つまり、セントバーナードと柴犬は同じイヌという種なのと同じことだ。

ではこのアブラナ科の野菜達、それぞれ何がちがうかというと、品種が違う。品種というのは、人間が栽培する間に同じ祖先から生み出されてきた、違う性質を持った子孫たちのことだ。例えば、キャベツなら、葉がおいしい野菜をと思って選ばれて来た結果キャベツになった。同じ祖先から、おいしい花芽をたくさん付けるよう選抜されてきたのがブロッコリー。太った茎を食べるようになったのがコールラビ。狙った性質を持つ株を何世代もかけて選抜してきた結果が品種だ。イヌの血統も同じこと。新しい性質は、栽培しているうちに遺伝子の変異などによって自然に現れるともあれば、人為的に導入することも可能だ。ロマネスクはカリフラワーが数百年前に自然に変異したものといわれている。

しかし、種類が同じということは、栄養的にも似たり寄ったりということ。実際には食べる部位などが違うので全く同じということははないが、似ているには違いない。ただでさえイスのスーパーでは売られている野菜の種類が少ないと感じるので、さらにそれが加速される。トマトなら10種類並んでいたって全部同じにしか見えないという人はいるだろうが、私にとってキャベツ類のコーナーもそれと同じように見えてしまうから困ったもの。なるべくたくさんの種類の食品を食卓に、と願う主婦目線とは相容れないでの、一緒に何種類も出すのがためらわれ、今日はブロッコリー明日はキャベツ、と交替制にしてしまう。

BOOK 新刊のご案内

「パリ妄想食堂」(角川文庫) — 長坂道子 著

当会会員でエッセイストの長坂道子さんからまたまた愉快で示唆に富んだエッセイ集が届きました。タイトルの「パリ妄想食堂」、そこで繰り広げられるのは、初めての外国奮闘記となった若かりし頃のパリでの7年間で巡り合った人々と彼女をつなぐ



食べ物にまつわる回顧録。タイムマシーンに乗ってあの時代のパリに行くも、それを描写し解説しているのは7つの海の荒波を乗り越えすっかり海外生活も板についた現行長坂女史。弱ってる時にバゲット、素敵な紳士がマカロンを頬張る姿、マダムの一人飯、アパート下のシノワの焼き鳥、などはほんの一部ですが、彼女の現在の豊かな人生の基礎はここで築かれていると言っても過言ではない程の

なかなかの経験を惜しげもなくさらけ出し、こちらはそれらのエピソードに遠慮なく驚き、感心し、共感し、ちょっぴり笑わせてもらいい、そして作品を通して散りばめられた雑多な人種が織りなすパリの七変幻的玉虫的シャルムに包まれ、すっかり自分でも妄想を始めてしまうのです。(KC)

スイスにてご購入ご希望の方は送料込みでCHF10、お申し込みは長坂道子さんの以下のメールアドレスへどうぞ。
mnagasaka@bluewin.ch

スイス日本協会フィルムマチネーのご案内

「花よりもなほ」

(2006年、128分)

日本語（独語・仏語字幕付き）

監督：是枝裕和

出演：岡田准一、宮沢りえ

日時：4月7日(日) 11:00(10:45開場)

会場：Filmpodium Stadt Zürich

Nüscherstr. 11, 8001 Zürich

入場無料、Kollekte



大使館からのお知らせ

◆ 次回の領事出張サービス(予定)

5月5日(土) ウスター市のチューリッヒ日本人学校2階音楽室内(Florastrasse 18a, 8610 Uster) 10:00~12:00, 13:00~15:00
取扱いができる各種手続き、利用方法などについては、ホームページをご覧頂くか、直接お問い合わせください。

(在スイス日本大使館・出張サービス)で検索してください)

◆ 日本人狙いのクレジットカード詐欺に注意!

チューリッヒ空港で、「現金を払うからクレジットカードで電話をかけてほしい」と頼まれ、ピンコードは隠して入力したが、一瞬電話機からカードを抜いた時があり、直ぐに返してもらったので、他人名義の同じカード(楽天カード)とすり替えられたことに気付かず、限度額まで利用されていたというような詐欺が頻発しています。

薬剤師が伝授するお薬の話

異国で生活する時に困るのが、使い慣れた薬が手に入らないことではないでしょうか。そんな不安や疑問を解決してくれる、日本で薬剤師、鍼灸あん摩マッサージ指圧師として西洋医学、東洋医学を学ばれたブッハル亜希さんからのヒントです。

『解熱鎮痛剤と上手に付き合う』

みなさんの身近にある熱さまし、痛み止めのお話です。『熱がでた！』『腰が痛～い』『頭が痛～い』など、発熱や痛みがある時に処方されるのが解熱鎮痛剤です。ボルタレン、イブプロフェン、ダファルガン（アセトアミノフェン、パラセタモール）などが有名なところでしょうか。これらはすべてステロイドではありません。これらの解熱鎮痛剤は大きく分けて2つのグループがあります。ボルタレン、イブプロフェンは非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)、ダファルガンはNSAIDsに属しない解熱鎮痛剤となります。ではNSAIDs（ボルタレン、イブプロフェン）とダファルガンは何が違うのでしょうか？両方も痛みや炎症をとりますが、ダファルガンは小児にも使用できるという違いがあるのです。インフルエンザ、水疱瘡のとき小児にNSAIDsを服用させるとインフルエンザ脳炎、ライ症候群のリスクが上がるという報告があります。インフルエンザ脳炎、ライ症候群が起こるのは稀ですが、後遺症が残ったり、命にかかわることもあります。ですので、小児、また大人でもインフルエンザによる発熱時にはダファルガンを服用するのが良いと思います。家に買いつけてある解熱鎮痛剤を服用するときは必ず成分を確認してください！

ところでみなさんは、なぜ炎症が起こるのかご存知でしょうか？炎症とは一言でいうと生体防御、免疫反応です。炎症の作用機序はとても複雑なのでここでは詳しく説明しませんが、細胞がウイルスや細菌などに感染したとき、打撲などで傷ついたときなど、体はそこを治そうと修復し始めます。その時痛みを伴いながら血管拡張し、血管から白血球などが修復に向かいま

BULLETIN BOARD

売ります・買います、イベントのお知らせなどご自由にどうぞ！

スイス唯一の唐揚げ専門店 WAKARA

3月27日(水)～31日(日)までWetzikonにて開催される食、住居の展示会内に出店します。www.wohnen-genuss.ch
展覧会の1日券は大人9フラン、19時以降は5フラン、子供は無料です。
WAKARA営業時間は27日：17時～22時、28・29日：14時～22時、30日：12時～22時、31日：10時～18時です。
<http://streetfooddays.ch>

100%スイス産の良質な鶏肉を唐揚げの本場である大分県宇佐市の味をベースに丁寧

に漬け込んでいます。お持ち帰りも出来ます。中村有志、マヌエラ
www.wakara.ch

スイスで能を堪能しませんか？
8月26日(月)にチューリッヒのトンハーレにて、スイス日本協会主催で梅若研能会の能公演が開催されます。
www.schweiz-japan.ch
チューリッヒでの大きな能公演は20数年ぶり。皆様、どうぞお見逃しのないように！詳細情報は追ってご案内いたします。Ginsig 恭子

イースターコンサート

ヴィオラ奏者として活躍している神谷タンナー 未夏さんを含む Ensemble Passio 恒例のイースターコンサートのお知らせです。今年はフランスの作曲家の作品を集めてリストの受難と復活を想います。チューリッヒ近郊でのスケジュールは以下の通り。
4月16日(火) 20時
Kultur Herferei Zürich
4月28日(木) 20時
Reformierte Kirche Wülflingen, Winterthur
カンツィアーニかほり

JCZ事務局からのお知らせ

春の親睦会が催されます

ここ数年見送られてました春の親睦会ですが、今年は皆さまの熱いご要望にお応えしたいと思います。美味しいさんのシェフが腕を振るう『スペシャル弁当JCZ春の親睦会仕様』50フラン相当のところをJCZからのサポートで30フランでお楽しみいただけます。うららかな春のひと時を美味しいご飯とおしゃべりで一緒にしましょう。席に限りがございますので、お申込みはお早めにどうぞ。

日 時：4月30日(火) 12時～14時半くらいまで

場 所：レストランBIMI Seefeldstrasse 25, Zürich

Tel 043- 243 77 77

参加費：CHF30 (現金でお釣りの無いようにご用意下さい。)

お飲み物は自己負担です。

定 員：20名

申 込：jcz-kikaku-k@gmx.ch 必ず返信いたします。

返信が無い場合はもう一度メールをお願いいたします。

申込締切：4月26日(金)

*アレルギー等食べられないものがある方は申込時にお知らせください。



夏時間になると
日に日が長
くなります。
いよいよ明るく活動的な季節が始まります。

今年の暦はイースターも遅めで、休暇もこれからですね。街に出たついでにJelmoliのカフェに寄ってみませんか。いつものようにお時間のある方はどなたでもどうぞ。

日時：4月11日(木) 14:00-16:00
場所：チューリッヒ Jelmoli

3Fのレストラン

申込：フレイ佐野直子
naoko.frey@bluewin.ch

次回の予定：5月9日(木)
6月13日(木)

*参加人数を把握しておきたいので、参加される方は事前にご連絡ください。



日常ドイツ語 サポートサービス

日ごろドイツ語がわ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っています。いつでもメールでご連絡ください。

Japan Club Zurich事務局
zrhnhonjinkai@hotmail.co.jp
*サポートの内容にもよりますが、10フラン程度をJCZへの寄付というかたちでお願いしています。

JCZスタッフ募集！

興味のある方は、下記アドレスまでお気軽にご連絡ください！

★編集スタッフ★
jczedelweiss@gmail.com

★企画スタッフ★
zrhnhonjinkai@hotmail.co.jp

【ハタチ基金】8年目の3月11日を経て

新年会のトンボラ売り上げ6000フランを寄付したハタチ基金から、現地の声が届きました。(ハタチ基金メルマガ www.hatachikikin.com)

「農林水産省が今年3月5日に発表したところによると、被災した農地の92%、漁港は89%が回復した」そうですが、被災地に住む人の半数以上が「心身への影響が続いている」と答えました。また、風化が進んでいると感じている人が7割でした。そんな中、「当時0歳だった赤ちゃんが無事にハタチを迎えるその日まで」の支援を謳っているハタチ基金を、これからも支えていきたいものです。



「2011年より後に生まれても、2011年から何年も経つて体は成長しても、子供達の心の中に『ふとした瞬間に、現れてくるかもしれない不安』が残っている」

その状況は、程度の差こそあれ、実は首都圏でも人ごとではないのです。あまりにも大きな代償を払わされているこの経験を忘れずに、生かしていくべきでしょう。

EVENTS & FESTIVALS

チューリッヒ近郊 イベント情報

スバル 40周年記念展示会 クラシックカー・ミュージアム Safenwil 《5月4日まで》

40年前にエミール・フライ・グループが初めてスイスに輸入したスバル1600 4WDは、2年後には最も人気のあるコンビ車として認知されたそうです。そんな歴史を見に行ってみませんか？ (sonderausstellung subaru で検索)

ゼクセロイテン《4月7・8日》

1991年から毎年スイスの各州をゲストに招いていましたが、今年は初の試みとして、スイス国外からのゲストを迎えます。1456年からHirsebreifahrtenを共催しているストラースブルーです。当時は船で行き来していたという両都市間の友情を再び！ www.sechselaeuten.ch

ルツツエルン復活祭音楽祭 《4月6~14日》

お勧め公演は4月10日のテオドール・クルレンツィス指揮するヴェルディ・レクイエム。2月のクルレンツィス&ムジカエテルナ初来日は日本クラシック界に新旋風を巻き起こしました。他、シャイー率いるスカラ座管やバイエルン放送響等常連さんも気になります。 www.lucernefestival.ch

トーンハレ管弦楽団 《4月10~12日》

来シーズンから首席指揮者兼音楽監督に就任するJärviがトーンハレ管弦楽団率いてワルシャワのベートーヴェン復活祭フェスティバルに遠征する、メシアンとベートーヴェンのプログラム。ピアニストは Arcadi Volodos。
www.tonhalle-orchester.ch

チューリッヒ歌劇場・新演出

◆マスネ作曲「マノン」

4月7日(初日) 10, 13, 18, 22, 26日, 5月4日
新進ソプラノのDreisigがベテランテノールBeczalaを翻弄する・・・

◆ロッシニ作曲「イタリアのトルコ人」

4月28日(初日), 5月2, 5, 10, 14, 18, 23, 26, 29日
当歌劇場ですっかりお馴染みとなったソプラノJulie Fuchs 他が若返りした舞台を創り上げるだろう。
www.opernhaus.ch

フランコ・ファジョーリ&チェチーリア・ バルトリ「カペッラ ガベッタ」

4月26日 聖マルティン教会 Rheinfelden
www.stmartinskirche.ch

4月27日 Kultur- und Kongresshaus Aarau
<http://klassiksterne-aarau.ch>

カウンターテノールのファジョーリは昨年初来日し、メゾソプラノのバルトリはチューリッヒ歌劇場デビュー30周年記念を祝ったばかり。

KETTE

Vol.127



小林 豊さん
(Zürich在住)



お仕事は？

5月まではZürichのWIDDER HOTELのインター・ナショナルレストランでChef de partieとして、6月からはやはり五つ星のMONT CERVIN PALACE(Zermatt)で、世界の色々な国から来る人達と様々な国の料理を作らせてもらっています。

www.widderhotel.com/essen-trinken
www.montcervinpalace.ch/de

今の仕事に就いたきっかけは？

料理人を始めたきっかけは、子供の頃から卵焼きや炒飯など簡単なものを作っていて、初めてのアルバイトが日本料理屋さんだったのでドンドンのめり込んでいった感じです。大学に通いながら、埼玉や東京の日本料理店を中心に仕事をしました。特に自分が料理人を自分の仕事にしていこうと強く思ったきっかけは、大学一年の時に一人でアメリカ旅行に行つたことでした。日本とは全く違う環境でいろんな形で人生を楽しんでいる人達を見て、もっと広く世界を見てみたいと思い、その時していた料理の世界を通して海外で働くことを決めました。

スイスに来るまでのお話

大学卒業後短期間アメリカのジャパニーズレストランでインターンシップをした時に、働いてみて改めて思い知らされる海外と日本

ご出身は？

出身は埼玉の田舎です。小さい頃は川で泳いだり、山に行ったりして遊べるほど田舎でした。スイスを選んだのは本当に単純な理由で、自分が田舎育ちで、スイスのイメージが自然豊かで綺麗な国とのイメージだったからです。

スイス生活は如何ですか？

もちろん何と言っても第一のハードルは言語の違いで、英語、ドイツ語と大変苦労しましたし、今後ももっと勉強していくたいです。はじめは日本食レストランで働きました。海外の人達が自分達の国の料理を食べて喜んでくれるのを見るのは一番の仕事のモチベーションになります。日本料理、寿司、鉄板焼きなど勉強しておいてよかったですと改めて思いました。

スイスで暮らしてみて、日本レストランでなく洋食で働くことに決めました。理由は、日本にはないような食材を使ったり、クオリティーの違うものを使ったり、同じキッチンでも洋食の仕事のやり方は違うということを目の当たりにしたりし、「せっかくスイスにいるのだからここのやり方、食材、人と仕事をしよう」と決心したからです。

日本人同士で日本料理を作っていたときとは全く違い、やり方の知らない物を喋れない言

とのジャパニーズフードの違いを実感し、もっと日本料理の基本を勉強したいと思い、改めて日本に帰り、一から勉強し直しました。

お金があまりない学生時代に西日本や沖縄、カリフォルニアをヒッチハイクで旅行した経験や、社会に出てからも定期的に海外に行くようにしていった事などが自分を海外に出させた原動力だと思っています。<https://tabilabo.com/71244/> yutakakobayashi

葉で学んでいくのは想像していた以上に厳しかったです。しかし、わからないものでわからないものを学んでいくということは刺激のある生活でとても充実しました。社会の変化につれ食事情も変化している中、いろんな料理の選択肢を持つことが大切だということにも気づきました。自分のベースである日本料理を基本に、世界の食に今後も視野を向けていきたいです。

スイスで4年半働くうちにたくさんのstep upになる経験ができました。

St.Moritz international food festival 2016 / Sanpellegrino young chef 2016 Switzerland Semifinalist / Artist Festival BurningMan 2018 in America

このような国際的イベントにも呼んでもらい料理を作らせてもらいました。また、Baselで開かれるスイス最大規模のガストロの展示会Igehoで、2018年にはスイスに和牛を広めるために日本畜産物輸出促進協議会やJetroのみなさんとお仕事をさせてもらいました。この様な経験は日本においてはできないものなので今後も積極的にやっていきたいと思います。

仕事だけでなく、スノボーやハイキングなど自然豊かなスイスという国を楽しめるアクティビティーをしてリフレッシュしたり、ホームパーティーをしてみんなで料理を作ったり、食べ歩きなどもしたりしています。

好きな言葉、座右の銘は？

「Simplicity is the ultimate sophistication. / Leonardo da Vinci」です。これは料理のメニューをつくりたり、盛り付け等をする時、仕事のやり方など考え方を整理するためにいつも自分に言い聞かせるようにしています。

趣味、是非やってみたいことは？

趣味は旅行です。世界のいろんな国に行って新しい発見をしたり、友達を作ったり、文化や自然に触れたいです。勿論食べ物も。特に今はブラジルに行ってみたいと思っています。日本の反対側と言われている国がどんな事になっているか実際に体験したいです。

編集後記

この4月号の編集作業中に、東日本大震災から8年目を迎える。微力ながら、新年会のトンボラ等でお役に立ちたいと、改めて思う時期でした。

震災直後相次ぐ来日キャンセルを受けて、メトロポリタン歌劇場来日公演の代役で飛んで来たメキシコ人テノール、ロランド・ヴィリヤソンが、ギャラを全額寄付して日本を発った話は知る人ぞ知る事実です。今年のインタビューで尋ねてみると「助けられる人が困っている人を助けるのは、親切や慈悲ではなく義務だ。その上メキシコ大地震では日本人に助けられたので、こちらが御礼を言いたいくらいだ」と当然のように言われました。

自分に出来る範囲で支援の心を持ち続け、今生かされている現実を感謝し、慈しみたいものです。(SN)

広告掲載のご案内

ジャパンクラブチューリッヒでは、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達を、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

2019年4月号



発行責任者：青砥 玄(会長)

編集：中 東生

レイアウト：アーノルド千津子

編集部専用メールアドレス
jczedelweiss@gmail.com

JCZ Japan Club Zurich

Office of Honorary Consul

General of Japan

Utoquai 55, 8008 Zürich

www.japanswiss.ch

zrhnhonjinkai@hotmail.co.jp