

欧州生活の初心者向けお役立ち情報誌「クーク」

GOING ON!



2013, N°2

Coucou! 2013 N°2

イベント情報/カレンダー	2P
「シャンドルール」「マルディ・グラ」	3P
新生活応援企画第二弾「ハウスクリーニングとコインランドリー」	4P
市販薬ガイド「Drill」	6P
ベルギー突撃インタビュー「バイオニアヨーロッパ」	7P

広告主、配布先企業・店舗随時募集中!
info@franceiseikatsu.com までご連絡ください。

2013 N° 2 (毎月 20 日発行) 2013.1.20
Association Franceiseikatsu Wakabakai
chez Nippon Euromovers Sarl
38 BD Garibaldi 75015 Paris, France
TEL (+33) 1 40 58 19 99
www.franceiseikatsu.com
発行人: Akio Nishikawa
編集・デザイン: Ayano Otake
表紙イラスト: © Misato Otake (missilesoup.com)
取材・編集協力: Kayoko Yamamoto, Yuki Fujiwara,
Mizuha Kanayama, Ayako Tsuchimoto, Tadashi Watabe



facebook.com/eu.coucou @COUCOU_EU

※本誌掲載のイラスト・写真・文章の無断転載を禁じます。

2月のカーニバル情報!

2月10日-12日

パンシュ・カーニバル

www.carnavaldebinche.be

道化師「シル」が木靴を踏みならしながら行進するこのカーニバルは、2003年にユネスコ無形遺産に登録された伝統行事。1549年、この地方を統治していたハンガリーのマリーが、当時征服したインカ帝国の衣装を身につけた踊り手を宴に登場させたのが始まりとされています。毎年春分の日から火曜までの3日間、ブリュッセルの南に位置する町パンシュで開催されます。



© 2011 Carnaval de Binche



2月15日-3月3日

ニース・カーニバル

www.nicecarnaval.com

毎年恒例の「ニース・カーニバル」が開催されます。2013年度のテーマは「King of the Five Continents (5大陸の王様)」です。期間中は、美しく飾り付けられたニースの街を、例年同様、決められたテーマに沿って、趣向を凝らした色とりどりの山車が練り歩きます。最終日には盛大な打ち上げ花火も行われ、祭りのクライマックスを迎えます。



© J.KELAGOPIAN



2月16日-3月7日

マントン・レモン祭り

www.fete-du-citron.com

マンントンのレモン祭りは毎年23万人を超える人が訪れる、世界でもユニークなイベントです。この祭りでは300人以上の専門家を動員し、145トンもの柑橘系果物を使用します。柑橘系果物の展示だけでなく、「光の庭」、「コルジ・ノクチュン(華やかなパレード)」などが開催されます。



© Office de tourisme Menton



その他カーニバル・イベント情報

- 1月30日-2月3日 ナント / La Folle Journée ラ・フォル・ジュルネ 熱狂の日 (www.follejournee.fr)
- 2月4日-5日 トゥールーズ / Fête de la violette スミレ祭り (www.toulouse-tourisme.com)
- 2月5日-24日 マンドリュウ・ラ・ナブル / Fête du mimosa ミモザ祭り (www.ot-mandelieu.fr)
- 2月8日-12日 グランヴィル / Carnaval de Granville グランヴィル・カーニバル (www.carnavaldegranville.fr)

- 2月10日 ダンケルク / Carnaval de Dunkerque ダンケルク・カーニバル (www.ot-dunkerque.fr)
- 2月10日 パリ / Carnaval de Paris パリ・カーニバル (www.carnaval-paris.org)
- 2月11日-21日 ボー / Carnaval Biarritz ビアルネ・カーニバル (www.carnavalbiarritz.com)
- 2月23日-24日 アヌシー / Carnaval Vénitien ヴェネツィアン・カーニバル (www.lac-annecy.com)

(引用元: フランス観光開発機構公式サイト)

2月のピック・アップ展覧会

マルセイユ・プロヴァンス 2013 / ヨーロッパ文化首都

コンテンポラリーアート・トレイル

PARCOURS D'ART CONTEMPORAIN

エクス・アン・プロヴァンス (1月12日-2月17日)

現代性が過去を問い直し、地中海の遺産を呼び覚ますというコンセプトのもとに、国際的に活躍している草間 彌生、ザヴィエ・ヴェイヤン、グロリアン・ヨン・ピン(黄永平)など現代芸術家の作品およそ10作品が街中に展示されます。

サーカスが街にやって来た!

CIRQUE EN CAPITALES

エクス・アン・プロヴァンス、アルル他 (1月25日-2月24日)

マルセイユ・プロヴァンス 2013 最初の自玉イベント。さまざまな形態のサーカス芸術に光をあて、地域全土で200を超える公演が開催されます。トロットーラ、フランソワ・セルヴァンテスなどによる、最先端のマジックや道化師たちのショーが楽しめます。

www.mp2013.fr



Dots Obsession Day Yayoi Kusama
City Gallery de Wellington 2009
© Franck Gaubert

2013 FÉVRIER

2013

2013 FÉVRIER

2013

1 VEN	先引	11 LUN	先引	21 JEU	赤口
2 SAM	先勝	12 MAR	先勝	22 VEN	先勝
3 DIM	仏滅	13 MER	仏滅	23 SAM	先引
4 LUN	大安	14 JEU	大安	24 DIM	先勝
5 MAR	赤口	15 VEN	赤口	25 LUN	仏滅
6 MER	先勝	16 SAM	先勝	26 MAR 満月	大安
7 JEU	先引	17 DIM	先引	27 MER	赤口
8 VEN	先勝	18 LUN	先勝	28 JEU	先勝
9 SAM	仏滅	19 MAR	仏滅		
10 DIM 新月	先勝	20 MER	大安		

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

各国の祝日 ● 2.11 建国記念日

Le Plat du Mois

Chandeleur & Mardi Gras

クレープを食べるのが定番の「シャンドルール」「マルディグラ」



© dream79 - Fotolia.com

■クレープの生地 (直径16cmで8-9枚くらい)

薄力粉 (Farine) (T45) 100g 砂糖 (Sucre) 12g
牛乳 (Lait) 200cc 卵 (Oeuf) 1個

作り方

1. ボールにふるった薄力粉と砂糖を入れて、牛乳を100cc入れる。
2. 1に卵を入れて混ぜ、残りの牛乳を入れて混ぜる。
3. フライパンに入れて焼く。

●パティシエのワンポイント●

生地は薄い方がおいしいです。お店では木の道具をぐるっと回して薄く延ばしますね。家では難しいので、一度熱したフライパンに生地を流し込み、薄く全体に伸ばして余った生地をボールに戻してください。すると薄く焼けてさらにおいしくなりますよ！

ちなみに、フランスでは、日本でいう「強力粉」「薄力粉」「中力粉」と分け方が違って、TYPE45、55、65…という区分になっており数値が低いほど精製されて白いものになります。日本の分類とびつたり同じというわけではないのですが、目安として、T45のものを薄力粉、T55のものを強力粉として使うのが一般的です。

ヨーロッパのバレンタインデー

日本の2月のお菓子といえば…チョコレート！そう、バレンタインデーですね。本場のこちらのバレンタインは、恋人同士がお互いにお花やカード、プレゼントを贈り合ったり、レストランに行ったりします。イベント的な日本と比べてとても静かな印象です。もちろんホワイトデーありません。フランスもベルギーでも、みんな大好きなチョコレートですが、復活祭やクリスマスでの消費量が圧倒的なようです。

2月2日はイエス・キリスト誕生の12月25日から数えてちょうど40日目。この日はChandeleur《シャンドルール》というフランスの祝日で、フランスやベルギーの家庭ではクレープを焼きます。

クレープを焼くのはその一年を占う昔ながらの方法でもあります。片手に金貨を握りしめ、もう片方の手でフライパンを操り、上手にクレープを返せるか。これで吉凶を決めるそうです。

そして、12日のMardi Gras《マルディグラ》(移動祝祭日で、年によって日にちが変わります。)

直訳すると「太った火曜日」。謝肉祭の最終日に当たるこの日にも、フランスではクレープを食べます。

この祝日前になると、スーパーにはクレープ用のキットが充実し始めます。フランス家庭では定番のヌテラというチョコレートクリームやマロンクリーム。様々なコンフィチュール等の材料も豊富になり、クレープ作りに花を添えます。

2月は、スーパーや近所のパン屋さんなどでよく季節のお菓子を目にするかもしれません。みなさんもフランスの習慣を体験してみてくださいね。

(文/山本佳代子)



写真：『舞臺』、『牡丹亭』/© 藤山昭信

坂東玉三郎・パリ公演

シャトレ劇場 (Théâtre du Châtelet)

2 rue Edouard Colonne, 75001 Paris Tel. +33 1 40 28 28 28

2月5日 - 16日 全10回公演 チケット：25.50€ ~ 92.50€

1986年に『鳴神』『色彩間苺豆(かさね)』が披露されて以来2回目となるフランス公演。今回は約2,500席を誇るシャトレ劇場での公演で、前半3公演は『地唄舞 (Jiuta)』を、後半7公演では『昆劇 (Le Pavillon aux pivoines)』という、2つの作品が公演されます。

◆地唄舞 2月5~7日(1日1回・3公演)

時間：20:00開演

演目：『雪』、『葵の上』、『鐘ヶ坪』

出演：坂東玉三郎

◆昆劇 2月10~16日(1日1回・7公演)

時間：20:00開演(※10日のみ16:00開演)

演目：『牡丹亭』

出演：坂東玉三郎、蘇州昆劇院

◆チケットはシャトレ劇場ウェブサイトよりお求め頂けます → chatelet-theatre.com

製作：松竹株式会社 主催：シャトレ劇場・松竹株式会社 ●公演についてのお問合せ：松竹株式会社 演劇部 国際公演企画室 +81-3-5550-1576

上方の芸妓の恋心を描く『雪』、源氏物語の世界を出現させた『葵の上』、道成寺から強い影響を受けてでき上がった『鐘ヶ坪』。日本独特の三味線と舞の合奏でこれらの舞をご賞くだされば、日本の様々な時代と心懐を見ていただけると思います。また、シャトレ劇場がオペラハウスであると、東洋のオペラとして成立している昆劇『牡丹亭』を用意いたしました。パリで日本独自の作品と、東洋の代表作である2作品を上演できることを幸せに思っています。

一坂東玉三郎

PRENDRE LE DÉPART D'UNE NOUVELLE VIE! 新生活応援企画

第二弾 ハウスクリーニングと コインランドリー!



NETTOYAGE 知っていると便利な ハウスクリーニングのコツ

PLANCHER 床掃除

フローリングやタイルの床はこまめにモップを掛けましょう。
床用洗剤をバケツの水に薄めて使います。
日本ではあまり使用しないモップですが、経済的でとても簡単です。



SALLE DE BAIN 浴室のお掃除



お風呂場の浴槽や壁に生える黒カビ、これは主に石鹸カスから発生するカビです。
お風呂に入った後は、丁寧に湯で石鹸カスを流せばカビの防止になります。
また目地などにオレンジ色の変色を見つけたら、それは黒カビの一手手前の段階です。
発見したらすぐにスポンジで取り除きましょう。

MUR 壁のお掃除

壁の汚れは、日頃水拭きなどしている方も多いようですが、家具の接触部分の黒ずみなどは意外と消しゴムで簡単に取れます。
白い壁やスイッチまわりなどの手あか汚れは、半分に切ったジャガイモでやさしくなでると、特別な薬剤を使わなくても簡単に落とせます。

ジャガイモを使用した場合はデンプン質が残ることがありますので、最後に軽く水拭きしておきましょう。



CUISINE キッチン水回り



キッチンで一番気になるのが水回りのカルキ。
台所を使用した後は、こまめに乾いた布やキッチンペーパーで蛇口部分などの水分をふき取るだけでもかなりの予防になります。
固まったカルキはスーパーなどで安価で売っている「Vinaigre d'alcool (アルコール酢)」をかけて少し置いておくと剥がれやすくなります。

© Links co., Ltd.

TOILETTES トイレのお掃除

トイレの便器などに茶色く固まっているカルキは、アルコール酢を熱したものをかけてしばらく時間を置いてからブラシでこすると取れやすくなります。一度で取れない場合は何度か繰り返しトライしてみましょう。

アルコール酢なら、便器の素材を傷める心配もありません。

(※但し素材によっては色が変わる場合もあるので、最初に見えない部分で試してみてください。)



フランスでは一般家庭でも週1回ほどお掃除してくれるハウスキーパーを雇う家庭も多いようです。
つつい後回しにしがちな場所もプロならその日のうちに綺麗にしてくれるので、定期的に頼むのもひとつの手段。料金は税控除の対象になることもあります。(2012年末現在)

LAVERIE LIBRE SERVICE

コインランドリーの使い方



洗濯機が完備されていない賃貸物件も多いヨーロッパでは、洗濯物はまとめてコインランドリーに持って行く人が多く、街中でも簡単にセルフサービスのコインランドリーを見つける事が出来ます。お家に洗濯機がある人も、使い方を覚えておくと出張や旅行の際に便利です。

1. 洗濯機に洗濯物を入れる

コインランドリーはドラム式の洗濯機が一般的です。洗濯物の量によって、小型、中型、大型の中から選びましょう。

2. 洗濯コースを選ぶ

たいていの場合、温度と脱水回数で洗濯コースが分かれていますので、適切な洗濯コースを選びます。洗濯コースは、

	水温	所要時間
BLANC (白い衣類)	90℃	55分
COULEUR (色のついた衣類) . .	60℃	45分
SYNTHETIQUE (合成繊維製衣類) 40℃	40℃	35分
NYLON (ナイロン製衣類)	30℃	25分
LAINE (ウール製衣類)	20℃	25分

などが主流。他にデリケートな衣類用のコースがある場合も。フランスの水はカルキを含むため、色がくすみやすいので水温 40℃以下で洗うと良いでしょう。

3. 洗濯洗剤を入れる

ドラム式洗濯機の多くは、上部に洗濯洗剤を入れるトレイがあります。トレイはたいてい、A,B,Cに分かれていますので、Aに予洗い用の洗剤、Bに本洗い用の洗剤、Cに柔軟剤を入れます。※予洗いと本洗いは同じ洗剤で可。通常予洗い洗剤は汚れのひどいものを洗う際に使用します。

洗剤トレイ



精算機

4. 料金を支払う

支払いは「CENTRALE DE PAIEMENT (精算機)」で行います。衣類を投入した洗濯機の番号を入力し、液晶画面に表示された代金を投入すると、洗濯機が作動します。(50ユーロ以上の紙幣は使用できない事が多いので、小銭を用意しておきましょう)

LESSIVE 洗濯洗剤



洗濯洗剤には粉末状、ジェル状、タブレット状、カプセル状のものがあります。タブレット状、カプセル状のものは使い切りで、トレイではなく洗濯機に直接入れます。

ADOUCCISSANT 柔軟剤

日本でも馴染みのブランドからフランスオリジナルブランドまで、種類は豊富。フランスは硬水のため、洗濯後のゴワツキを防ぐには柔軟剤が必要で、



ANTI-CALCAIRE カルキ対策

代表的なのが Calgone。ただし、洗剤にリン酸が含まれていなければ、アンチカルキ剤を使う必要はありません。

Eco エコ洗剤

環境に優しいエコ洗剤。粉末状やジェル状があり、Naturalia や、biocoop など自然食材店で購入できます。



究極のエコ洗剤「Noix de Lavage (洗濯の実)」ムクロジ(英名:ソープナッツ)の木の実は乾燥させたもので、このムクロジに含まれる天然の洗浄成分サポニンが、衣類についた汚れを浮かせて落とします。専用ネットに入れて何回が繰り返し使えるので経済的。

薬局で買える市販薬ガイド

Les médicaments en vente libre

Drill

トローチ

主成分：クロルヘキシジン塩酸塩

用途：口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去、のどの炎症を抑制

用法 / 用量：

大人、小人 (15 歳から) とともに 1 回 1 錠、1 日 4 錠まで

小人 (6 歳から 15 歳まで) 1 回 1 錠、1 日 2~3 錠 (※ 6 歳未満は服用不可)

レモンミント味や砂糖なしなどのタイプもあり

※医師の指示なしに服用する場合は 5 日間以上の連続服用は避けましょう

シロップ

主成分：コデインリン酸塩水和物

用途：たんが絡まない場合のせき止め

用法 / 用量：

大人、1 回専用のスプーンで大人のメモリ分を 1~2 杯、1 日 8 杯まで

小人 (6 歳以上、体重 20kg 以上) 1 日体重 (kg) × 1mg、4 回まで

※医師の指示なしに服用する場合は 5 日間以上の連続服用は避けましょう

※喘息等の症状時には服用しないでください



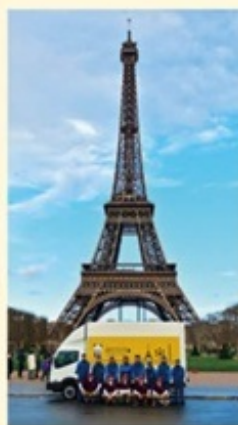
「医療用語ガイド」はわかば会でお買い求め頂けます。
購入をご希望の方は contact@francesekatsu.com
までお問い合わせ下さい。

※掲載している情報は、製薬会社の提供情報を元に Coucou! 編集部が独自に編集しているものです。正確な情報掲載に努めていますが、内容を完全に保証するものではありませんので予めご了承下さい。
より詳細な情報については担当の医師又は薬剤師にご相談下さい。

トランスユーロ×サカイ引越センターとのコラボロゴが導入!



1974 年の創立以来、欧州大手の引越会社として主に駐在員の転勤、リロケーションをサポートしてきたトランスユーロは、日本一の引越専門会社 (*) サカイ引越センターの 100% 子会社になりました。これを機にロゴも新調! パンダと歴史モニュメントが合体しました。
新たな気持ちで、さらに便利なサービスをより高品質で提供していきますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします! (* 東証一部上場はサカイだけ! 取り扱い件数も連続日本一を達成!)



Coucou! 読者 100 名にエコバックプレゼント!!

トランスユーロがサカイ引越センターとコラボ制作したエコバックを Coucou! 読者プレゼントします!

Coucou! でもおなじみのフレンチブルが登場するオシャレなエコバック。
重たい荷物を入れても破けない丈夫なコットンキャンバス製です。



応募はトランスユーロウェブサイトへ → transeuro.jp



<パリ>
<ブリュッセル>

38 Boulevard Garibaldi, 75015 Paris, France
Rue Baron Dhanis 9, 1040 Bruxelles, Belgium

Tel.+33-1-4058-1000 / Fax +33-1-4058-1858
Tel.+32-2-733-2101 / Fax +32-2-732-1002



ベルギーで働く日本人に突撃インタビュー!

第2回 「パイオニアヨーロッパ」 日本人人事担当 田中幸子さん

Q1:ベルギー在住年数はどのくらいですか?
通算4年になります。

Q2:ベルギーの印象は?
地味、ヨーロッパでも特徴のない国
(ベルギーの皆さんすみません、、、)

Q3:すでに訪れたベルギーの名所と感想を聞かせてください。
「クノッケ」はベルギーのリビエラと呼ばれているだけに素敵
で、おしゃれな気分が味わえるところが気に入っています。

Q4:好きなベルギーの食べ物は?
カリッと上がったフリッツにサムライソース(*)!



* マヨネーズに赤唐辛子ペースト、油、レモン汁を加えたピリ辛ソース

Q5:これから訪れてみたいところは?
スペインのカナリア諸島です。
やはりベルギーにいと太陽が恋しくなりますね



パイオニアヨーロッパ

Keetbergglaan 1, 9120 Melsele

www.pioneer.eu

代表者: 川村雅弘

従業員: 125名

カーエレクトロニクスとホームエレクトロニクス、DJ機器、サイクルナビゲーションなどをヨーロッパ全域で販売。

1966年にベルギーに販売子会社を設立してから欧州で47年目となりました。

これからもますます日本、ヨーロッパ、全世界において感動をみなさんと分かち合えるよう努力してまいります。



ASBL

ベルギー生活を快適に

Rue Baron Dhanis 9, 1040 Bruxelles, Belgium

営業日: 年中無休 (不定休につき事前にご確認下さい)

開館時間: 10時~17時

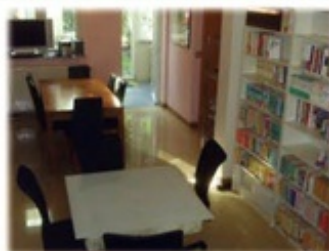
施設利用料: 2€ (1時間) ~



お問い合わせ、ご予約はウェブへ
nemunoki.com

文庫本・漫画レンタル
DVD レンタル
日本のテレビ番組
日本語パソコン
マッサージチェア
コピー/FAX/Printer 複合機
フランス語の電話通訳

全自動麻雀卓
フリードリンク
トイレ・洗面所





2013年ベルギーにて ワイン講座開催!!



●全5回コース (90分/回) 200ユーロ (1人)

2月1日 18時~ (2月~5月 第1金曜日 + 5月31日)

(ロワール, ボルドー, プルゴーニュ, コート・デュ・ローヌ,
ラングドック=ルシヨン産のワインについて)

●全10回コース (90分/回) 350ユーロ (1人)

2月2日 10時半~ (2月~6月 第1、第3土曜日)

(ロワール, ボルドー, プルゴーニュ, コート・デュ・ローヌ, アルザス,
ラングドック=ルシヨン, イタリア産のワインについて)

協力店舗 Francis Benard **全コース日本人通訳つき!**



お申し込み、お問い合わせは
belgium@transeuro.jp
Tel : 02-733-2101



至れり尽くせりのお引越
日本トランスユーロ
transeuro.jp

トランスユーロとの

JASMIN 優待キャンペーン

★ CRISTEL

パリゾップ 価格より約 41% オフ引き



クリステル鍋 + 耐熱ガラス蓋 + 取っ手の3点セット
(16, 18, 20cm)

★ LE CREUSET

パリゾップ 価格より約 33% オフ引き



★ staub

パリゾップ 価格より約 33% オフ引き



提携店: JASMIN (ジャスミン)

ヨーロッパのブランド食器と
キッチン周りの雑貨等を扱うお店。

3, rue Scribe 75009 Paris

営業時間:

火曜~土曜、13時~18時

※トランスユーロの引越し証明書をご持参ください。
※引越し証明書をお持ちでない方は、弊社営業まで
お問い合わせ下さい。

帰国セミナー

パリ

2013年2月7日(水) 10時~13時

日本航空パリ支店 1F会議室 ※

2013年2月27日(水) 10時~13時

パリ15区内 Cafe (昼食はつきません)

参加特典
あり

参加費
無料

要予約

ブリュッセル

2013年2月21日(木) 10時~12時

ブリュッセル弊社事務所 ※

※おいしい昼食をご用意しております。

お申し込み、お問合せはウェブサイトまで
transeuro.jp