



# あくら

English

# AKURA

2024年7月 第144号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.144 Jul. 2024  
Published by Okayama City  
International Friendship Association

## 特集:カルタ (かるた)

## Feature: Karuta

みなさんは、カルタという遊びを見たりしたりしたことがありますか？日本では、昔からお正月の家族の遊びとしてよく行われていました。「カルタ」という言葉はポルトガル語の札を意味する carta からきています。室町時代にポルトガルから伝わってきました。カルタ、かるた、歌留多など書き表します。



Have you ever seen or played the game of karuta? In Japan, it has been a common family game during New Year's since ancient times. The word "karuta" comes from the Portuguese word "carta", meaning "card". It was introduced from Portugal in the Muromachi period (1336-1573). It is written in katakana, hiragana or kanji.

写真にあるように、カルタは文字札と絵札がそれぞれ46枚ずつあります。文字札は読み札で短い文が書いてあり、絵札は取り札で文に関係した絵が描かれています。それぞれひらがなのあ〜わまでの一音が書いてあり2枚がペアです。

As shown in the picture, karuta has 46 phrase cards and 46 picture cards. The phrase cards are cards to be read and contain short sentences, while the picture cards are cards to be picked up and contain pictures related to the sentences. Each card has one Hiragana sound from a to wa, and two cards are paired.

遊びのルールは、1. 取り札を広げておく。2. 読み札を読み手が読む。3. 取り手ができるだけ早く読み札に合った取り札を押さえる(取る、払う)。4. より多くの取り札を取った人が勝ち、となります。小さな子どもでも楽しむことができ、子どもが文字を覚える遊びにもなります。

The rules of play are 1. Spread out the picture cards. 2. A reader reads the phrase card. 3. The handler must pick up the picture card that matches the phrase card as quickly as possible. 4. The person who takes the most cards wins. Even small children can enjoy it, and it can also be used as a game for children to memorize characters.

江戸時代には、いろは47文字から始まる「いろはカルタ」が作られました。このカルタは、ことわざや大切な教を題材にしています。アニメや昔話を題材にしたカルタもあります。

During the Edo period, "iroha karuta" was created, which start with 47 iroha characters. These karuta are based on proverbs and important teachings. There are also karuta based on cartoons and folk tales as well as local karuta based on the traditions and specialties of various regions of Japan.

また全国各地の伝統や名物などを題材にしたご当地カルタもあります。

## <目次>

## Contents

特集:カルタ (かるた)	p 1	Feature: Karuta
ぶらり:岡山市内のランニングコース	p 2	Around Okayama: Running Courses
シリーズ「人」: 目中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏	p 4	People Series: Okazaki Kaheita
簡単料理: ひんやりデザート・ゼリーを楽しみましょう	p 5	Simple Cooking: Refreshing Jelly Desserts
生活情報: 岡山市内を走る路線バス・路面電車を利用しましょう	p 6	Living Information: Let's Take the Bus & Streetcar
岡山、内の目・外の目: おかやまマラソン2024	p 7	Okayama Perspectives: Okayama Marathon 2024
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先	p 8	Akura Volunteers, Facebook and Contact Details

岡山県にも 40 年ほど前に作られた「おかやま歌留多」があります。このカルタは岡山青年会議所が、岡山の名所・人物・名産品・歴史な



どの文化遺産を題材にして、岡山県のすばらしさを知ってほしいと思い作りました。備前市には「ろんごカルタ」があります。



備前市には国宝の建物の旧閑谷学校があります。ここでは、今でもお正月などに正しい人間の生き方を考えさせる教えである論語を勉強しています。そこで、この論語をカルタにして楽しんでほしいと作りました。

「歌がるた」と言われるカルタもあります。これは百人一首という選ばれた百人の人が作った古い歌(和歌)を絵札と文字札に書いたものです。絵札と文字札が 100枚ずつあります。絵札にも文字(和歌)が書いてあります。

カルタは文字札に書かれた言葉が難しいものもありますが、カルタ遊びをしながらいろいろ学習できる日本の伝統的な遊びです。機会があれば、一度チャレンジしてみましよう。

Okayama Prefecture also has "Okayama Karuta," which was created about 40 years ago. This karuta was created by the Okayama Junior Chamber of Commerce to let people know the wonders of Okayama Prefecture by using its cultural heritage, such as its famous places, people, products, and history. Bizen City has its own "Rongo Karuta". Bizen City is home to the former Shizutani School, a building designated as a national treasure. Here, students still study the Analects of Confucius, which teaches people how to live a righteous life, during New Year's and other occasions. They made this karuta in order to familiarize people with the Analects of Confucius.

There is also a type of karuta called "utagaruta". This karuta consists of picture cards and character cards on which old poems (waka) written by 100 selected poets (hyakunin isshu) are written. There are 100 picture cards and 100 character cards each, and the picture cards also have waka characters written on them. Karuta is a traditional Japanese game where you can learn various things while playing karuta, even if some of the words on the character cards are difficult. If you have a chance, try it!

## ぶらり：岡山市内のランニングコース

みなさんは健康のためにウォーキングやジョギングをしていますか？特別な場所でもなくても手軽にできるので多くの方がしていますね。岡山市内にあるコースを2つ紹介しましょう。

### ① 岡山ドーム周回コース

JR山陽本線の北長瀬駅近くにあります。周辺には岡山市民病院、ショッピングセンター、未来ふれあい総合公園などがあり、みんなが楽しめる場所です。

ランニングコースは、全長550mでそれほど長くはありませんが、コースは競技場のトラックと同じ素材のブルーのゴムで、2レーンと同じくらいの幅があり、周りもコルク素材です。水飲み場やアイスクリームも売っている自動販売機もあります。

歩行者や家族連れもいるのでスピードを出して走るのには注意が必要ですが、自分のペースで楽しく走ったり歩いたりできる初級コースです。気軽にチャレンジしてみましよう。

## Around Okayama: Running Courses

Do you walk or jog for your health? Many people do because it is easy and does not require a special place. Let us introduce two courses in Okayama City.

### 1 Okayama Dome Circuit Course

It is located near Kitanagase Station on the JR Sanyo Main Line. Nearby are Okayama Municipal Hospital, a shopping center, and Mirai Fureai General Park, where everyone can enjoy themselves.

The running course is not very long, 550 meters in length. However, the course is made of blue rubber, the same material as the track at the stadium, and is as wide as two lanes and lined with cork. There are also water fountains and vending machines that sell ice cream.

There are pedestrians and families, so be careful not to run too fast, but this is a beginner course where you can enjoy running or walking at your own pace. Feel free to give it a try.

② 旭川・百間川ランニングコース

観光スポットの岡山城や後楽園に沿った旭川と、その旭川の川沿いを走る総延長約11 kmのランニングコースです。全区間4m幅で黒アスファルト舗装され、平坦で自転車も車も通らない安全なコースを走ることができます。500mごとに距離表示がありペースを計りながらの練習もできます。トイレは川沿いに数か所あります。

旭川沿いには3 kmコース(相生橋南～新鶴見橋北 片道1.5 km折り返し)百間川沿いには10 kmコース(海吉橋南～百間川橋北 片道5km折り返し)も設定されています。

コース全部を走るときは、周回コースでないのでスタート地点には戻ることができません。スタート地点に戻るには自分の目標をよく考え距離表示を見て、計算をしながら途中で引き返します。完走すると、帰りは路線バスを利用することになります。

ジョギングが趣味の友人が、コース全部を走ってみました。「家の近くの百間川の海吉橋南をスタートしました。緑の操山を左手に見ながら走ります。百間川の河川敷に入ると、家族連れや若者たちも増えてきます。バスケットボールのコート、ラジコン場、子ども向けの遊具広場などの施設がいくつもあり、気分爽快。旭川と分かれるところにはテニスコートもあります。旭川沿いに出ると広々とした景色が広がり、サークル活動に励む大学生にも出会います。やがて、岡山城や後楽園が近づくと早くもゴールです。たくさんの人に励まされ頑張ろうという気持ちがいっぱいになりました。」と爽やかな顔で話してくれました。

河原の中につくられたコースは日陰が少ないですが、街灯がないので明るい時間帯に、豊かな水辺の自然を楽しみながら走るのがお勧めです。ぜひ一度チャレンジしてみましょう。

2. Asahigawa Hyakkengawa River Running Course

This is a running course with a total length of about 11 km that runs along the Asahigawa River, passing the tourist spots Okayama Castle and Korakuen Garden, and the Hyakkengawa River, which was built to let water escape when the Asahigawa River becomes dangerously swollen. The entire course is 4m wide and paved with black asphalt, so you can run on a safe course that is flat and free of bicycles and cars. There are distance signs every 500m, so you can practice while measuring your pace. There are several toilets along the river.

There is a 3 km course (Aioi Bridge South - Shin-Tsurumi Bridge North, 1.5 km each way) along the Asahigawa River and a 10 km course (Miyoshi Bridge South - Hyakkengawa Bridge North, 5 km each way) along the Hyakkengawa River.

When you run the entire course, you cannot return to the starting point because it is not a circular course. To return to the starting point, you must consider your goal, look at the distance sign, do the math, and turn around. If you do the whole course, you will have to take the bus on the way back.

A friend of mine who enjoys jogging tried running the whole course. "I started at the Miyoshi Bridge south of the Hyakkengawa River near my house. I ran with the green Misaoyama mountain on my left. As I entered the riverbed of the Hyakkengawa River, the number of families and young people increased. There were many facilities such as basketball courts, radio-controlled car fields, and a playground for children, which was refreshing. There was also a tennis court where it forked off from the Asahigawa River. As I got along the Asahigawa River, a wide view spread out before me, and I met university students working hard on club activities. Eventually, I approached Okayama Castle and Korakuen Garden, and I was already at the finish line. I was filled with the motivation to try hard, encouraged by so many people," he said with a fresh look on his face.

The course built into the riverbed has little shade, but there are no streetlights, so it is recommended to run during daylight hours while enjoying the rich nature around the water. We hope you will give it a try.

岡崎嘉平太は、1897年岡山市の隣の吉備中央町で生まれました。小学校1年生のとき、家を火事で失い総社市に移りました。また、父親が早く亡くなったため母親に育てられました。たいへん優秀で、今の岡山朝日高校から、東京帝国大学に進みました。卒業後は、日本銀行や大使館に勤務しドイツや中国の上海にも駐在しました。



写真提供：岡崎嘉平太記念館

また実業家として企業経営にも力を発揮しました。彼が最も力を注いだのは、日本と中国の友好に尽くしたことです。学生時代に中国からの留学生と交わる中で、日本と隣の中国は仲良くしなければいけないと考え、お互いの国の幸せのために努力しようと決心しました。ところが、そのころ日本は中国と戦争をしていました。1945年戦争が終了しても交流はありませんでした。そこで、貿易の発展を通じてお互いの国を行き来することから始めようと考えました。日本側の交渉団の先頭に立ちたびたび中国を訪れ、その回数は100回にもなりました。当時の中国の周恩来首相ともよく話し合い親友となりました。中国の人々と真心をもって親しく交わり誠実な人柄で信頼され尊敬されました。

日本と中国の国交が正常化したのは、今から52年前の1972年9月です。当時の田中角栄首相と、中国の周恩来総理が共同声明に署名し実現しました。その1か月後には、記念として2頭のジャイアントパンダ「カンカン」「ランラン」が贈られ、大きな話題となりました。周総理は国交正常化に向けて努力した嘉平太を中国に招待した時、「中国には『水を飲むときには、井戸を掘った人のことを忘れない』という言葉があります。国交正常化の井戸を掘ったのは岡崎さんたちです」とその労をねぎらったということです。

岡崎嘉平太は、アジアの発展を目指し、次の世代の人材育成にも力を入れました。1989年に92歳で亡くなりましたが、その遺志により翌年、岡崎嘉平太国際奨学財団が設立されました。財団は、日本の大学院の修士課程進学を目指し留学を希望するアジア諸国の学生に奨学金の支援を行っています。これまで中国・タイ・マレーシア・インドネシア・ベトナム・ミャンマー・台湾・フィリピンから140名以上の留学生が支援を受けています。彼らはアジアの発展には欠かせない人材になって活躍しています。「信はたて糸 愛はよこ糸 織り成せ人の世を美しく」という言葉は彼の信条としていた言葉です。

吉備中央町には「岡崎嘉平太記念館」があります。展示室には、嘉平太が使っていたいろいろなものが展示されています。定期的に、写真展、作品展なども開催され、町民をはじめ多くの人々の親しみやすい交流の場となっています。

Okazaki Kaheita was born in 1897 in Kibichuo-cho, next to Okayama City. When he was in the first grade of elementary school, his house burned down and he moved to Soja City. His father died early, so he was raised by his mother. He was a very talented student, and went on to Tokyo Imperial University after graduating from what is now Okayama Asahi High School. After graduating, he worked for the Bank of Japan and the Japanese embassy, and was stationed in Germany and Shanghai, China. He also demonstrated his talents in corporate management as a businessman.

His greatest devotion was to the friendship between Japan and China. As a student, while interacting with students from China, he decided that Japan and neighboring China must become friends and that they should try for the happiness of each other's country. However, Japan was at war with China at the time, and even after the war ended in 1945, there was no exchange. So, he thought that he should start by traveling between the two countries through the development of trade. He led the Japanese negotiating team and visited China more than 100 times. He often met and became good friends with then Chinese Premier Zhou Enlai. He was trusted and respected by the Chinese people for his cordial and friendly relations and his sincere personality. Diplomatic relations between Japan and China were normalized 52 years ago in September 1972. This was achieved when then Prime Minister Tanaka Kakuei and Chinese Premier Zhou Enlai signed a joint statement. One month later, two giant pandas, Kang Kang and Lan Lan, were presented by China as a commemorative gift, creating quite a stir. When Premier Zhou invited Kaheita, who had worked hard toward the normalization of diplomatic relations, to China, he said, "In China, there is a saying: 'When you drink water, you remember the person who dug the well.'" It was Okazaki-san and his colleagues who dug the well that led to the normalization of diplomatic relations," and he thanked them for their efforts.

Okazaki Kaheita was dedicated to the development of Asia and to the nurturing of the next generation of talent. He passed away in 1989 at the age of 92. The following year, the Okazaki Kaheita International Scholarship Foundation was established in accordance with his wishes. The foundation provides scholarship support to students from Asian countries who wish to study abroad for master's degree programs in Japan. To date, more than 140 students from China, Thailand, Malaysia, Indonesia, Vietnam, Myanmar, Taiwan, and the Philippines have received support becoming vital human resources for the development of Asia and playing an active role. His words, "Trust is the thread of the warp, love is the thread of the weft, weave together and make the world beautiful," was his motto.

The Okazaki Kaheita Memorial Museum is located in Kibichuo Town. In the exhibition room, various items used by Kaheita are displayed. The museum also regularly holds exhibitions of photographs and artwork, providing a place for friendly interaction among the town's residents and many other visitors.

ゼラチンパウダーを使うとゼリーは簡単に作ることができます。ゼラチンパウダーは箱入りで売っています。その中は5g入り的小袋に分けられています。この1袋5gで250mLのゼリーを作ることができます。

作るときに注意することが2つあります。

●ゼラチンパウダーは80°C程度で溶けます。よく溶かして混ぜ合わせます。

●ゼリー液は10°C～15°Cで固まります。少し冷ましてから冷蔵庫でよく冷やして固めます。

さあ、作ってみましょう。

### ※フルーツゼリー

(缶詰のフルーツを使います)

フルーツの缶詰・1缶、ゼラチンパウダー5g(1袋)、砂糖・大さじ1(甘さを確認して好みで増やしてもよい)

- ① 缶詰からシロップとフルーツを分けておく。
- ② シロップに水を加え、250mLになるようにし、砂糖と一緒に鍋に入れ火にかける。鍋の縁から小さな泡が出てきたら80°Cになっているので火を止め、ゼラチンパウダーを入れ混ぜ溶かす。
- ③ フルーツを器に入れ、少し冷ました②を流し入れる。その後冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

### ※牛乳とフルーツのゼリー

牛乳・500mL ゼラチンパウダー10g(2袋)

砂糖・大さじ2(甘さを確認して、好みで増やしてもよい)

フルーツの缶詰・1缶

- ① 牛乳500mL、砂糖を鍋に入れ火にかける。鍋の縁から小さな泡が出てきたら火を止め、ゼラチンパウダー10gを入れ混ぜ溶かす。
- ② 缶詰のフルーツだけを器に入れ、少し冷ました①を流し入れる。その後冷蔵庫で冷やし固める。  
(ガラスのコップなどに分けて入れてもよい)

### ※200mLの紙パックジュースを使って

200mLの紙パックジュース(お好きなもの)

ゼラチンパウダー5g(1袋)

- ① 紙パックジュースの上をハサミで切りとっておく。(パックは後で使うので、ていねいに切り取る)
- ② 器に50mLの熱湯とゼラチンパウダーを入れ混ぜ溶かす。ゼラチンパウダーを溶かした器にジュースを流し入れ、よく混ぜる。
- ③ 混ぜたジュースを紙パックにもどし冷ます。冷蔵庫で冷やし固める。

Jelly is easy to make with gelatin powder. Gelatin powder is sold in boxes and inside are small sachets containing 5g of gelatin powder. One 5g packet will make 250mL of jelly.

There are two things to keep in mind when making gelatin.

- Gelatin powder melts at about 80°C. Dissolve and mix well.
- Jelly liquid hardens at 10°C to 15°C. Let cool slightly, then refrigerate well to harden.

Now, let's make it.

### Fruit jelly (using canned fruit)

Canned fruit - 1 can, 5g (1 bag) gelatin powder, Sugar - 1 tablespoon (check sweetness and add to taste)

1. Separate syrup and fruit from can.
2. Add water to the syrup to make it 250 mL, put in a pan with the sugar and heat. When small bubbles start to appear around the edge of the pan (when it reaches 80°C), turn off the heat. Add gelatin powder and stir to dissolve.
3. Place the fruit in a bowl and pour in the slightly cooled gelatine mixture. Afterwards, refrigerate to harden and serve.

### Milk and fruit jelly

Milk - 500mL Gelatin powder 10g (2 bags)

Sugar - 2 tablespoons (check sweetness and add to taste)

Canned fruit - 1 can

1. Put 500 mL of milk and sugar in a saucepan and heat. Turn off the heat when small bubbles start to appear around the edges of the pan. Add 10g of gelatin powder and stir to dissolve.
2. Put the fruit from the can in a bowl and pour in the slightly cooled mixture. After that, refrigerate to harden.

(You can also divide into glass cups, etc.)

### Using a 200mL carton of juice

200mL carton of juice (your choice of type)

Gelatin powder 5g (1 bag)

1. Cut off the top of the carton juice with scissors. (The packets will be used later, so cut them carefully.)
2. Mix 50 mL boiling water and gelatin powder in a bowl to dissolve. Pour the juice into the bowl of dissolved gelatin powder and mix well.
3. Pour the juice mixture into paper cartons and let cool. Refrigerate until firm.
4. To remove from the pack into a bowl, pour boiling water around the paper pack. (Be careful not to burn yourself.)



④ 取り出すときには、紙パックの周りに熱湯をかけ、器に取り出す。(やけどには気をつけましょう)

生のパイナップル、キウイフルーツ、メロン、パパイヤ、イチジクなどは生で使うとゼリーが固まらないので、砂糖と一緒に煮て使うようにします。こうしたフルーツも缶詰を使うと安心です。  
暑い夏、手作りゼリーで楽しんで！

If you use fresh pineapple, kiwi fruit, melon, papaya, figs, etc., the jelly will not solidify, so you should boil them with sugar before using them. It is safe to use canned fruits for these as well.

Have fun with homemade jelly in the hot summer!

生活情報：岡山市内を走る路線バス・路面電車を利用しましょう

ふだんは自動車や自転車の利用が多いというみなさん、岡山市内で駐車、駐輪が大変だったことはありませんか？そこで、路線バスや路面電車を使ってのお出かけはいかがでしょうか。

岡山市では路線バス・路面電車を利用しやすくするため、いろいろサービスを行っています。

まず、路線バス・路面電車の運賃無料デーを設けています。昨年度は計5日間、岡山市の一部でも通過する路線バス・路面電車が、誰でも、何度でも運賃無料となりました。好評だったので今年度も続けるとのことです。まもなく発表があると思います。お買い物等にとっても便利です。

また、昨年12月1日～今年1月3日には、路線バス・路面電車の運賃の最大200円キャンペーンを行いました。バス運賃が高くても200円以内収まるというもので、これも多くの人が利用し大人気でした。

さらに、65才以上の人を対象に「ハレカ-halfカード」も発行されています。スマホからアクセスすれば、簡単に受け取ることができ、これを使うと、岡山市の路線バス・路面電車の運賃が半額になります。駐車場を探す手間も無く、また、時間を気にすることなく買い物やレジャーを楽しむことができるということで、これも大変好評のようです。

昨年末、ハレカ-halfカードを持っている筆者も自宅付近のバス停から岡山駅西口までバスを利用しました。通常の運賃なら片道260円です。ところが、260円→最大200円→ハレカ-halfカードで100円になり、160円も安くなりました。

また、来年度から岡山市民がバスを利用しやすいように、岡山市と市内を走る9つのバス会社が、バス路線を見直すなど一緒に考えていくことになっています。

自家用車や自転車を使い慣れている人には、バスの利用は少し不便に感じるかも知れません。が、天気の良い時には、バス停まで歩いて行ったり、乗り換えの時には少しでも歩いて行ったりすることはウォーキングにもなり、健康にもプラス！家に車を置いて、バスや電車でのお出かけを楽しみましょう。

Living Information: Let's Take the Bus & Streetcar

For those of you who usually use cars or bicycles, have you ever had trouble parking or parking your bike in Okayama City? So why not try using local buses or streetcars when you go out?

Okayama City provides various services to make it easier to use local buses and streetcars.

First, they have established fare-free days for local buses and streetcars. Last year, for a total of five days, anyone could take any local bus or streetcar passing through Okayama City for free, as many times as they wanted. The event was so well received that it will be continued this year. An announcement will be made shortly. It is very convenient for shopping, etc.

Also, from December 1 last year to January 3 this year, a campaign to cap local bus and streetcar fares at 200 yen was held. Even if the bus fare was higher, you only had to pay 200 yen, which was also very popular with many people.

In addition, "HARECA Half Card" is also issued for people aged 65 and over. You can easily receive it by accessing the site from your smartphone. With this card, you can enjoy half-price fares on local buses and streetcars in Okayama City. This also seems to be very popular, as it allows visitors to enjoy shopping and leisure activities without the hassle of looking for a parking space or worrying about time.

At the end of last year, as a HARECA Half Card holder, I also took the bus from a bus stop near my home to the west exit of Okayama Station. However, the fare was reduced from 260 yen to a maximum of 200 yen, and then to 100 yen with the HARECA Half Card, a saving of 160 yen.

In addition, starting next year, Okayama City and the nine bus companies that run in the city will work together to review bus routes to make it easier for Okayama citizens to use buses.

For those who are used to using their own cars or bicycles, using the bus may seem a little inconvenient. However, when the weather is nice, walking to the bus stop or walking a little when transferring is also a form of walking, which is good for your health! Leave your car at home and enjoy going out by bus or streetcar.

2015年11月に始まったおokayamaマラソンが今年も開催されることになりました。

日時は11月10日(日曜日)8時45分スタート。マラソン42.195km、ファンラン5.6kmの2種目で、スタートはジップアリーナ岡山の前、フィニッシュはシティライトスタジアムです。制限時間があり、マラソンは6時間(41.8km地点)、ファンランは1時間(5.6km地点)です。

2023年の大会では、マラソンの定員が戻り、ファンランが復活し、コロナの影響で取りやめになっていた飲食ブ



2023年開催時のスタート地点

ースやステージイベントが再開され、15,000人近くの選手がマラソンに挑戦し、13,635人が完走しました。岡山市に住む人はもちろん、沖縄、北海道や海外からの参加もありました。このおokayamaマラソンを完走した友人がいるので感想を聞いてみました。

瀬戸内市に住む60代の中山さんは、長距離走を始めて45年、フルマラソン歴は35年です。岡山市に住む50代の森岡さんは、フルマラソンには初めての挑戦でした。二人が参加した動機は、日ごろ車や電車ではか通れない道を自分の足で景色を楽しみながら走ることができること、身近で見慣れたコースなので見通しが立ちやすいことなどだそうです。

中山さんは、「体力の限界がきて走れなくなっても、沿道の応援に力をもらってゴールでき、より深い達成感を味わえたので参加してよかったです。これからも最高年齢のランナーになれるように健康に気をつけて走り続けたいと思います。」と話してくれました。日本各地や外国でのマラソン大会に参加した経験のある中山さん、いつまでも元気で走り続けてくれることでしょう。

森岡さんは、「若いときから持っていた、一生に一度はフルマラソンを完走したいという夢が実現できて、大きな達成感を味わうことができました。視覚障がいの方と伴走ボランティアの姿、沿道で応援してくれる多くの人たち、高校生ボランティアの姿に感動しました。」と話してくれました。忙しい仕事の合間に挑戦するフルマラソンに充実感もたいへん大きかったことでしょう。

Okayama Marathon, which began in November 2015, will be held again this year.

The event will start at 8:45am on Sunday, November 10th. There are two events: a 42.195km marathon and a 5.6km fun run starting in front of Zip Arena Okayama and finishing at City Light Stadium. There is a time limit of 6 hours for the marathon (at the 41.8 km point) and 1 hour for the fun run (at the 5.6 km point).

For the 2023 event, the full marathon capacity returned, and the Fun Run was reinstated. Food and beverage booths and stage events that had been cancelled due to Covid-19 were resumed, and nearly 15,000 athletes attempted the marathon, with 13,635 completing the race. Not only residents of Okayama City, but also participants from Okinawa, Hokkaido, and overseas participated in the marathon. I have a friend who completed the Okayama Marathon, so I asked him what he thought of it.

Mr. Nakayama, who lives in Setouchi City and is in his 60s, has been a long-distance runner for 45 years and a full marathoner for 35 years. Mr. Morioka, who lives in Okayama City and is in his 50s, was running a full marathon for the first time. They were motivated to participate by the fact that they could enjoy the scenery while running on their own feet along roads that are usually only accessible by car or train, and the course was familiar to them, making it easy for them to see what to expect.

Nakayama-san said, "I am glad I participated because even when I reached the limit of my physical strength and could no longer run, the cheering along the roadside gave me the strength to reach the goal and gave me a deeper sense of accomplishment. I am glad I participated in this race because I was able to experience a deeper sense of accomplishment. I'd like to continue running while taking care of my health so that I can become the oldest runner." Nakayama, who has participated in marathons both in Japan and abroad, is sure to continue running with energy for many years to come.

Morioka-san said, "I was able to realize a dream I have had since I was young, to complete a full marathon at least once in my lifetime, and it gave me a great sense of accomplishment. I was moved by the visually impaired people and the volunteers who accompanied them, the many people cheering us on along the way, and the high school student volunteers." The full marathon must have given them a great sense of fulfilment as they took time out of their busy work schedule to run the marathon.

フルマラソンには気軽には参加できませんが、ファンラン、ボランティア、沿道での応援と、自分の体力や興味に応じた参加の仕方や楽しみ方があります。筆者も2度ほど沿道で応援しました。一生懸命走るランナー、オリンピックメダリストの有森裕子さん、コスプレして走る人、TVタレントなどの姿も見え、わずかな間でしたが大会の雰囲気をも十分に味わうことができました。



2024年開催のPR懸垂幕

健康な身体と心を目指したい、地域を元気にして盛り上げたなどから、岡山市だけでなく日本全国の多くの都市・地域、海外の多くの国で市民マラソンが行われています。スピードやタイムを競うだけでなく、楽しく家族で参加、仲間と参加、ピクニック気分での参加など動機はいろいろです。2023年のおokayamaマラソンの経済効果は、17億円にもなるという岡山市の発表もありました。

2024年の申し込みは終わりましたが、ランナーの岡山市民県民優先枠もあります。みなさんも一度参加してみてもどうですか？

Although it is not easy to participate in a full marathon, there are many ways to participate and enjoy the event according to one's fitness and interests: fun run, volunteer, or cheering along the roadside. I have also cheered along the roadside twice. I saw runners running hard, Olympic medalist Yuko Arimori, people running in costume, TV celebrities, and others, and was able to fully enjoy the atmosphere of the event, even if only for a short time.

Citizens' marathons are held not only in Okayama City, but also in many cities and regions throughout Japan and in many countries overseas, in order to achieve a healthy body and mind, and to energize and enliven the community. The city of Okayama has announced that the economic impact of the Okayama Marathon in 2023 will be as much as 1.7 billion yen.

Applications for this year have closed, but there is also a priority quota for runners who are Okayama City and Prefectural residents. Why not give it a try?

## あくらボランティア編集委員

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド  
英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語の6か国語で年4回発行しています。



## Akura Volunteers

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Ha Kyou, Akie Sakata, Zaheed Mahmood

Published 4 times in a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

## Facebook

岡山市国際交流協議会の公式Facebookでは、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

## Facebook Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

## 連絡先

友好交流サロン(西川アイプラザ4階):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

## Contact Details

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:

10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, 700-0903.

Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:

1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544

Tel. 086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>



