



あくら

Korean

아쿠라

2024년 7월 제 144호

편집국 : 오카야마시 국제교류협의회

2024년 7월 第144号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集：カルタ（かるた）

특집 : 카루타

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、歌留多などと書き表します。

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。

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。

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。

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。



여러분은 카르타라는 놀이를 보거나 하신 적이 있습니까? 일본에서는 옛날부터 설날 가족놀이로 많이 행해지고 있었습니다. "카르타"라는 말은 포르투갈어의 지폐를 뜻하는 carta에서 유래했습니다. 무로마치 시대에 포르투갈에서 전해져 왔습니다. 카루타는 가타카나, 히라가나, 한자 등으로 표기합니다.

사진과 같이 카르타는 글자와 그림이 각각 46장씩 있습니다. 글자 카드는 읽는 카드로 짧은 글이 쓰여 있고, 그림카드는 잡는 카드로 글과 관련된 그림이 그려져 있습니다. 각각 히라가나의 아~와까지의 한 음이 쓰여 있고 2장이 한 쌍입니다.

놀이의 규칙은 1. 팻말을 펼쳐놓는다. 2. 읽는 역할 사람이 읽는다. 3. 카드를 잡는 사람이 가능한 한 빨리 카드를 잡는다. 4. 더 많은 카드를 잡은 사람이 승리합니다. 어린 아이도 즐길 수 있고, 아이가 글자 공부를 할 수 있는 놀이이기도 합니다.

에도 시대에는 이로하 47문자로 시작하는 이로하 카르타가 만들어졌습니다. 이 카르타는 속담이나 중요한 가르침을 소재로 하고 있습니다. 만화나 옛날이야기를 소재로 한 카르타도 있습니다. 또한 전국 각지의 전통과 명물 등을 소재로 한 지역 카르타도 있습니다.

<目次>

< 목차 >

特集：カルタ（かるた）

p 1 특집: 카루타

ぶらり：岡山市内のランニングコース

p 2 산책: 오카야마시내의 러닝 코스

シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏

p 4 시리즈「사람」: 중일 우호에 힘쓴 오카자키 카헤이타씨

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 간단 요리: 시원한 디저트, 젤리를 즐기시다

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 생활정보: 오카야마시내를 달리는 노선버스, 노면전차를 이용해 봅시다

岡山、内の目・外の目：おかやまマラソン2024

p 7 오카야마 안팎의 눈: 오카야마 마라톤 2024

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 아쿠라 자원봉사 편집위원·페이스북 개설·연락처

おかもやけん
岡山県にも 40
ねんほどまえにつくられ
た「おかもや
かると多」がありま
す。このカルタは
おかもやせいねんかいぎしよ
岡山青年会議所
が、岡山県の
めいしよ・じんぶつ・



めいさんひん れきしよ ふんかいさん だいいさい おかもやけん
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つきました。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親
しんでほしいと作りました。

「歌がるた」といわれるカル
タもあります。これは
百人一首という選ばれた

ひやくにん ひと つく ふる うた わ か
百人のひとが作った古い歌(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ょう。

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人をして
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ょう。

オカヤマ県에도 약 40년 전에 만들어진 '오카야마 카루타'
가 있습니다. 이 카루타는 오카야마 청년회의소가, 오카야마
현의 명소, 인물, 명물, 역사 등의 문화유산을 소재로 오카
야마현의 훌륭한 함을 알리려고 만들었습니다. 비젠시에는 「논
어 카르타」가 있습니다. 비젠시에는 국보 건물인 옛 시스타
니(閑谷) 학교가 있습니다. 이곳에서는 지금도 설날 등에 바
른 인간의 삶의 방식을 생각하게 하는 가르침인 논어를 공부
하고 있습니다. 그래서 이 논어를 카르타로 삼아 친숙해지게
하려고 만들었습니다.

'노래 카루타'라고 불리는 카르타도 있습니다. 이것은 백인
일수라는 선택된 백 명이 만든 오래된 노래(와카)를 글자와
그림으로 그린 것입니다. 그림패와 글자패가 100장씩 있고,
그림패에도 글자(와카)가 써 있습니다.

카르타는 문자표에 적힌 말이 어려운 것도 있지만, 카르타
놀이를 하면서 다양하게 학습할 수 있는 일본의 전통적인 놀
이입니다. 기회가 된다면 한번 도전해 봅시다.

산책 : 오카야마 시내의 러닝 코스

여러분은 건강을 위해 걷거나 조깅을 하고 있습니까? 특별
한 장소가 아니더라도 간편하게 할 수 있기에 많은 사람들이
하고 있습니다. 오카야마 시내에 있는 코스 2곳을 소개하겠
습니다.

1) 오카야마 돔 주회 코스

JR 산요 본선의 기타나가세 역 근처에 있습니다. 주변에는
오카야마 시민병원, 쇼핑센터, 미라이 후래아이 종합공원 등
이 있어 모두가 즐길 수 있는 곳입니다.

러닝 코스는 총 길이 550m로 그리 길지는 않습니다. 하지
만 코스는 경기장 트랙과 같은 소재의 파란색 고무로 2레인
이 거의 같은 폭이고 주위도 코르크 소재입니다. 식수대나
아이스크림을 파는 자판기도 있습니다.

보행자나 가족과 함께 오신 분도 계셔 속도를 내서 달리는
것은 주의가 필요하지만, 자신의 페이스로 즐겁게 달리거나
걸을 수 있는 초급 코스입니다. 부담 없이 도전해 봅시다.

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、その旭川が危険なほど増水した時に水を逃がすために造られた百間川の川沿いを走る総延長約11km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3kmコース(相生橋南～新鶴見橋北 片道1.5km折り返し)百間川沿いには10km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)アサヒ가와 강과 핫켄 강 러닝코스

관광 명소인 오카야마성이나 고라쿠엔을 따라 아사히가와 강과, 그 아사히가와 강이 물이 불어 위험할 때를 대비해 만들어진 핫켄 강을 따라 달리는 총 약 11km의 러닝 코스입니다. 구간 4m 폭으로 검정 아스팔트 포장되어 평탄하고 자전거도 차도 다니지 않아 안전한 코스를 달릴 수 있습니다. 500m마다 거리 표시가 있어 페이스를 측정하면서 연습도 할 수 있습니다. 화장실은 강가에 몇 군데 설치되어 있습니다.

아사히가와 강변에는 3km 코스(아이오이 다리 남쪽~신쓰루미 다리 북쪽까지 편도1.5km 반환 지점) 핫켄 강변에는 10km 코스(미요시 다리 남쪽~핫켄 강 다리 북편까지 편도 5km 반환 지점)도 설정되어 있습니다.

코스 전부를 달릴 때에는 돌아오는 코스가 아니어서 시작 지점으로 돌아갈 수 없습니다. 시작점으로 돌아가려면 자신의 목표를 잘 생각하고 거리 표시를 보고 계산을 하면서 중간에 되돌아가야 합니다. 완주한다면 돌아오는 길은 노선버스를 이용해야 합니다.

조강이 취미인 친구가 코스 전부를 달려봤습니다. "집 근처 핫켄 강의 미요시 다리 남쪽에서 시작했습니다. 초록의 미사와 산을 왼쪽으로 보면서 달렸습니다. 핫켄 강의 하천 부지에 들어가면 가족이나 젊은이들도 많아집니다. 농구 코트, 무선 조종장, 어린이 놀이기구 광장 등의 시설이 많이 있어 기분이 상쾌해집니다. 아사히가와 강과 갈라지는 곳에는 테니스 코트도 있습니다. 아사히가와를 따라 나가면 넓은 경치가 펼쳐져, 서클 활동하는 대학생도 만날 수 있습니다. 오카야마 성이나 고라쿠엔이 가까워지면 벌써 도착입니다. 많은 사람에게 격려를 받고 열심히 해야겠다는 마음이 많이 들었습니다."라고 기분 좋은 얼굴로 이야기해 주었습니다.

강변 안에 만들어진 코스는 그들이 적지만 가로등이 없기 때문에 밝은 시간대에 풍부한 물가의 자연을 즐기며 달리는 것이 좋습니다. 꼭 한번 도전해 봅시다.



岡崎嘉平太は、1897年岡山市の隣^{とな}の吉備中央町^{きびちゅうおうちょう}で生まれました。小学校^{しょうがっこう}1年生^{ねんせい}の時、家^{いえ}を火事^{かじ}で失^うい総社市^{そうじやし}に移^{うつ}りました。また、父親^{ちちおや}が早く亡^なくなったため母親^{ははおや}に育^{そだ}てられました。たいへん優^ゆ秀^{ゆう}で、今^{いま}の岡山朝日^{おかやまあさひ}高校^{こうこう}から、東京帝国大学^{とうきょうていこくたいがく}に進^{すす}みました。卒業^{そつぎょう}後は、日本銀行^{にほんぎんこう}や大使館^{たいしつかん}に勤務^{きんむ}しドイツ^{ちゅうごく}や中国^{しんはい}の上海^{しやanghai}にも駐^{ちゅうざい}在^{ざい}しました。



写真提供：岡崎嘉平太記念館

また実業家^{じつぎょうか}として企業経営^{きぎやうけいえい}にも力^{ちから}を發揮^{はつき}しました。彼^{かれ}が最も力^{ちから}を注^ついだのは、日本^{にほん}と中国^{ちゅうごく}の友好^{ゆうこう}に尽く^つしたことです。学生時代^{がくせいじだい}に中国^{ちゅうごく}からの留學生^{りゅうがくせい}と交^{まじ}わる中^{なか}で、日本^{にほん}と隣^{とな}の中国^{ちゅうごく}は仲良^{ななかよ}くしなければいけないと考^{かんが}え、お互^{たが}いの国^{くに}の幸^{しあわ}せのために努力^{どりよく}しようと決^{けつ}心^{しん}しました。ところが、そのころ日本^{にほん}は中国^{ちゅうごく}と戦争^{せんそう}をしていました。1945年戦争^{ねんせんそう}が終了^{しゅうりゆう}しても交流^{こうりゅう}はありませんでした。そこで、貿易^{ぼうえき}の發展^{はってん}を通^{つう}じてお互^{たが}いの国^{くに}を行^ゆき来^きすることから始^{はじ}めようとして考^{かんが}えました。日本側^{にほんがわ}の交渉^{こうしやう}団^{だん}の先頭^{せんとう}に立ちたびたび中国^{ちゅうごく}を訪^かれ、その回数^{かいすう}は 100回^{かい}にもなりました。当時^{とうじ}の中国^{ちゅうごく}の周恩来^{しゅうおんらい}首相^{しゅしょう}ともよく話し合^{はな}い親友^{しんゆう}となりました。中国^{ちゅうごく}の人々^{ひと}と真心^{まごころ}をもつて親^{した}しく交^{まじ}わり誠実^{せいじつ}な人柄^{ひとがら}で信賴^{しんらい}され尊敬^{そんけい}されました。

日本^{にほん}と中国^{ちゅうごく}の国交^{こくこう}が正常化^{せいじょうか}したのは、今^{いま}から52年前^{ねんまえ}の1972年^{ねん}9月^{がつ}です。当時^{とうじ}の田中角栄^{たなかかくえい}首相^{しゅしょう}と、中国^{ちゅうごく}の周恩来^{しゅうおんらい}総理^{そうり}が共同声明^{きょうどうせいめい}に署名^{しごう}し実現^{じつげん}しました。その1か月後^{げつご}には、記念^{きねん}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^{おく}られ、大きな話題^{わだい}となりました。周^{しゅう}総理^{そうり}は国交^{こくこう}正常化^{せいじょうか}に向^むけて努力^{どりよく}した嘉平太^{かへいた}を中国^{ちゅうごく}に招待^{しょうたい}した時^{とき}、「中国^{ちゅうごく}には『水^{みず}を飲^{のみ}むときには、井戸^{いど}を掘^ほった人のことを忘^{わす}れない』という言葉^{ことば}があります。国交^{こくこう}正常化^{せいじょうか}の井戸^{いど}を掘^ほったのは岡崎^{おかざき}さんたちです」とその労^{ろう}をねぎらったということです。

岡崎嘉平太^{おかざきかへいた}は、アジアの發展^{はってん}を目指^{めざ}し、次^{つぎ}の世代^{せだい}の人材^{じんざい}育成^{いくせい}にも力^{ちから}を入^いれました。1989年^{ねん}に 92歳^{さい}で亡^なくなりましたが、その遺志^{いし}により翌年^{よくとし}、岡崎嘉平太^{おかざきかへいた}国際奨学^{こくさいしょうがく}財団^{ざいだん}が設立^{せつりつ}されました。財団^{ざいだん}は、日本^{にほん}の大学院^{だいがくいん}の修士課程^{しゅうしかてい}進学^{しんがく}を目指^{めざ}し留学^{りゅうがく}を希望^{きぼう}するアジア諸国^{しやがくせん}の学生^{しせん}に奨学金^{しょうがくきん}の支援^{しえん}を行っています。これまで中国^{ちゅうごく}・タイ・マレーシア・インドネシア・ベトナム・ミャンマー・台湾^{たいわん}・フィリピン^{めいいじやう}から 140名^{りゅうがくせい}以上の留學生^{しせん}が支援^{しえん}を受けています。彼^{かれ}らはアジアの發展^{はってん}には欠^かかせない人材^{じんざい}になって活躍^{かつやく}しています。「信^{しん}はたて糸^{いと} 愛^{あい}はよこ糸^{いと} 織^おり成^なせ人の世^{ひと}を美^{うつく}しく」という言葉^{ことば}は彼の信条^{しんじょう}としていた言葉^{ことば}です。

吉備中央町^{きびちゅうおうちょう}には「岡崎嘉平太^{おかざきかへいた}記念館^{きねんかん}」があります。展示室^{てんじしつ}には、嘉平太^{かへいた}が使^{つか}っていたいろいろなもの^{もの}が展示^{てんじ}されています。定期的^{ていきてき}に、写真展^{しやしんてん}、作品展^{さくひんてん}なども開催^{かいさい}され、町民^{ちやうみん}をはじめ多く^{おほ}くの人々^{ひと}の親しみやすい交流^{こうりゅう}の場^ばとなっています。

オカ자키 카헤이타씨는 1897년 오카야마시와 가까운 기비추오초에서 태어났습니다. 초등학교 1학년 때 집을 화재로 잃고 소자시로 이사했습니다. 또한 아버지가 일찍 돌아가셨기 때문에 어머니의 손에서 자라났습니다. 매우 우수하여 지금의 오카야마 아사히 고등학교를 졸업하고 도쿄 제국 대학에 진학했습니다. 졸업 후에는 일본 은행이나 대사관에 근무해 독일이나 중국의 상하이에도 주재했습니다.

또한 기업인으로서 기업 경영에도 힘을 발휘했습니다.

그가 가장 힘을 쏟은 것은 일본과 중국의 우호에 힘쓴 것입니다. 학창 시절 중국 유학생들과 어울리면서 일본과 이웃한 중국과 사이 좋게 지내야 한다고 생각했고, 서로의 나라 행복을 위해 노력하기로 결심했습니다. 그런데 그 당시 일본은 중국과 전쟁을 하고 있었습니다. 1945년 전쟁이 끝나도 교류는 없었습니다. 그래서 무역의 발전을 통해 서로의 나라를 오가는 것부터 시작하려고 생각했습니다. 일본 측 협상단의 선두에 서서 종종 중국을 방문했고, 그 횟수는 100회나 되었습니다. 당시 중국의 저우언라이 총리와도 자주 이야기를 나누며 절친이 되었습니다. 중국 사람들과 진심을 가지고 친하게 지내며 성실한 인품으로 신뢰받고 존경받았습니다.

일본과 중국의 국교가 정상화된 것은 지금으로부터 52년 전인 1972년 9월입니다. 당시 다나카 가쿠에이 총리와 저우언라이 중국 총리가 공동 성명에 서명하며 성사되었습니다. 그 한 달 후에는 기념으로 두 마리의 자이언트 판다 '깡깡', '랑랑'이 보내져 큰 화제가 되었습니다. 저우 총리는 수교를 위해 노력한 카헤이타를 중국으로 초청했을 때 '중국에는 물을 마실 때 우물을 판 사람을 잊지 않는다는 말이 있습니다. 국교 정상화의 우물을 판 것은 오카자키 씨들입니다'라고 그 노고를 치하했다고 합니다.

오카자키 카헤이타는 아시아의 발전을 목표로 다음 세대의 인재 육성에도 힘을 썼습니다. 1989년에 92세로 사망했습니다만, 그의 유지에 의해 이듬해, 오카자키 카헤이타 국제 장학재단이 설립되었습니다. 재단은, 일본 대학원의 석사과정 진학을 목표로 유학을 희망하는 아시아의 학생에게 장학금 지원을 실시하고 있습니다. 지금까지 중국·태국·말레이시아·인도네시아·베트남·미얀마·대만·필리핀에서 140명 이상의 유학생이 지원을 받고 있습니다. 그들은 아시아의 발전에는 빼놓을 수 없는 인재가 되어 활약하고 있습니다. '믿음은 날실 사랑은 씨실, 편직 하여 사람의 세상을 아름답게'라는 말은 그가 신조로 삼았던 말입니다.

기비추오초에는 「오카자키 카헤이타 기념관」이 있습니다. 전시실에는 카헤이타씨가 사용하던 여러 가지 물건이 전시되어 있습니다. 정기적으로 사진전, 작품전 등도 개최되어 마을 주민을 비롯한 많은 사람들의 친근한 교류의 장이 되고 있습니다.

かんたん料理：ひんやりデザート・ゼリーを楽しむましょう

간단 요리 : 시원한 디저트, 젤리를 즐기시다

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入りの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。

젤라틴 파우더를 사용하면 젤리는 쉽게 만들 수 있습니다. 젤라틴 파우더는 박스 포장으로 팝니다. 그 안은 5그램들이 작은 봉지로 나누어져 있습니다. 이 한 봉지 5그램으로 250mL짜리 젤리를 만들 수 있습니다.

作るときに注意することが2つあります。

만들 때 주의해야 할 것이 두 가지 있습니다.

●ゼラチンパウダーは80℃程度で溶けます。よく溶かして混ぜ合わせます。

●젤라틴 파우더는 80℃ 정도에서 녹습니다. 잘 녹여서 섞어 줍니다.

●ゼリー液は10℃~15℃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。

●젤리 액은 10℃~15℃에서 굳어집니다. 조금 식힌 후 냉장 고에서 잘 식혀서 굳힙니다.

さあ、作ってみましょう。

자, 만들어 볼까요.

※フルーツゼリー

(缶詰のフルーツを使います)

※ 과일 젤리 (통조림 과일을 사용합니다.)

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)

과일 통조림--- 한 캔, 젤라틴 파우더 5그램 (1봉지), 설탕---1큰술(단맛을 확인하고 취향에 따라 늘려도 됨)

- 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℃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。

- 1)통조림에서 시럽과 과일을 나누어 놓는다.
- 2)시럽에 물을 넣어 250mL가 되도록 하여 설탕과 함께 냄비에 넣고 가열한다. 냄비 가장자리에 작은 거품이 생기면 80℃이므로 불을 끄고, 젤라틴 파우더를 넣고 섞어 녹인다.
- 3)과일을 그릇에 담고 약간 식힌다 2)를 부어 넣는다. 그 후 냉장고에서 식히면 완성.

※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)

※우유와 과일 젤리

砂糖・大さじ2(甘さを確認して、好みで増やしてもよい)

우유---500mL 젤라틴 파우더 10그램 (2봉지)

フルーツの缶詰・1缶

설탕---2큰술(단맛을 확인하고, 취향에 따라 늘려도 됨)

- 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10グラをいれ混ぜ溶かす。

과일 통조림---한 캔

- 1)우유 500mL, 설탕을 냄비에 넣고 불에 올려놓는다.

- 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。

냄비 가장자리에서 작은 거품이 나오면 불을 끄고, 젤라틴 파우더 10그램을 넣고 섞어 녹인다.

- 2)통조림 과일만을 그릇에 담고 약간 식힌 1)을 부어 넣는다.

(ガラスのコップなどに分けて入れてもよい)

그 후 냉장고에서 식혀 굳힌다.

(유리컵 등에 나누어 넣어도 좋다)

※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)

※ 200mL의 종이 팩 주스를 사용해서

ゼラチンパウダー5g(1袋)

200mL 종이 팩 주스(좋아하는 것)

- 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)

젤라틴 파우더 5그램 (1봉지)

- 1)종이팩 주스 위를 가위로 잘라둔다.(팩은 나중에 사용하기에 예쁘게 잘라낸다)

- 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。

2)그릇에 50mL의 뜨거운 물과 젤라틴 파우더를 넣고 섞어 녹인다. 젤라틴 파우더를 녹인 그릇에 주스를 부어 넣고 잘 섞는다.

- 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。

- 3)섞은 주스를 종이 팩에 넣고 식힌다. 냉장고에서 식혀 굳힌다.



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！

4)꺼낼 때는 종이 팩 주위에 뜨거운 물을 부어 그릇에 담는다. (화상에 주의합시다)

파인애플, 키위, 멜론, 파파야, 무화과 등 생과일을 사용하면 젤리가 굳지 않으므로 설탕과 함께 즐겨서 사용하도록 합시다.

과일 통조림을 사용하면 좋습니다.

더운 여름, 수제 젤리로 즐겁게 !

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。

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、岡山市を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円以内に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「ハレカハーフカード」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、ハレカハーフ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→ハレカハーフカードで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。

생활정보：오카야마시내를 달리는 노선버스, 노면전차를 이용해봅시다

평소 자동차나 자전거 이용이 많은 여러분, 오카야마 시내에서 차나 자전거 주차가 힘들었던 적은 없습니까? 이제 노선버스나 노면 전차를 사용하여 외출하는 것은 어떨까요.

오카야마시에서는 노선 버스·노면 전차를 쉽게 이용할 수 있도록 하기 위해, 여러 가지 서비스를 실시하고 있습니다.

우선, 노선 버스·노면 전차의 운임 무료 데이를 마련하고 있습니다. 작년에 함께 5일간, 오카야마시를 일부라도 통과하는 노선 버스·노면전차 요금을 누구나, 몇 번이라도 무료로 이용할 수 있도록 했습니다. 호평을 받았기에 올해도 계속할 것이라고 합니다. 곧 발표가 있을 예정입니다. 쇼핑 등에 매우 편리합니다.

또, 작년 12월 1일~올해 1월 3일에는, 노선 버스·노면전차의 운임의 최대 200엔 캠페인을 실시했습니다. 버스 요금이 비싼 곳도 200엔 이내로 해서 이것도 많은 사람들이 이용해 큰 인기였습니다.

또한 65세 이상을 대상으로 '하레카 하프 카드'도 발행되었습니다. 스마트폰으로 신청하면 쉽게 받을 수 있고, 이것을 사용하면 오카야마시의 노선 버스·노면전차의 운임이 반액이 됩니다. 주차장을 찾는 번거로움 없이, 또한 시간에 신경 쓰지 않고 쇼핑이나 레저를 즐길 수 있다는 점에서 이것도 매우 호평인 것 같습니다.

작년 말, 하레카 하프 카드를 가지고 있는 필자도 집 부근의 버스 정류장에서 오카야마역 서쪽 출구까지 버스를 이용했습니다. 일반 운임이라면 편도 260엔입니다.그런데 260엔→최대 200엔→하레카 하프카드로 100엔이 되어 160엔이나 저렴해졌습니다.

또한 내년도부터 오카야마 시민이 버스를 이용하기 쉽도록 오카야마시와 시내를 달리는 9개의 버스 회사가 버스 노선을 재검토하는 등 함께 개선해 나가기로 했습니다.

자가용이나 자전거를 익숙하게 타는 사람에게는 버스 이용이 조금 불편할 수도 있지만, 날씨가 좋을 때는 버스 정류장까지와 환승할 때 조금이라도 걸으면 걷기운동도 되고 건강에도 도움이 됩니다! 집에 차를 두고 버스나 전철로 나들이를 즐기시다.

2015年11月に始まったおかやま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

ていた飲食ブースやステージ

2023年開催時のスタート地点
 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。このおかやま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。これからは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よう。

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。

2015年11월에 시작된 오카야마 마라톤이 올해도 개최됩니다.

일시는 11월 10일(일요일) 8시 45분 출발. 마라톤 42.195km, 편런 5.6km의 2종목으로, 스타트는 지프아리나 오카야마 앞, 도착은 시티 라이트 스타디움입니다. 제한 시간이 있으며 마라톤은 6시간(41.8km 지점), 편란은 1시간(5.6km 지점)입니다.

2023년 대회에서는 마라톤 인수도 정원으로 돌아오고 편런이 부활해서 코로나 여파로 중지되었던 음식 부스와 무대행사가 재개돼 15,000명 가까운 선수가 마라톤에 도전해 13,635명이 완주했습니다. 오카야마시에 사는 사람은 물론, 오키나와, 홋카이도나 해외로부터의 참가도 있었습니다. 이 오카야마 마라톤을 완주한 친구가 있기 때문에 소감을 들어 보았습니다.

세토우치시에 사는 60대의 나카야마 씨는 장거리 달리기 시작한 지 45년, 풀 마라톤 경력은 35년입니다. 오카야마시에 사는 50대의 모리오카 씨는 풀 마라톤에는 첫 도전이었습니다. 두 사람이 참가한 동기는 평소 자동차나 전철로만 다닐 수 있는 길을 자신의 발로 경치를 즐기면서 달릴 수 있다는 것, 친근하고 익숙한 코스이므로 예측 가능한 것 등이었다고 합니다.

나카야마 씨는 "체력의 한계가 와 뛰지 못할 때도 길가의 응원에 힘을 얻어 도착했고 더 깊은 성취감을 맛볼 수 있었기 때문에 참가해서 좋았습니다. 앞으로도 최고 연령의 러너가 될 수 있도록 건강에 유의해서 계속 달리고 싶습니다."라고 이야기해 주었습니다. 일본 각지와 외국에서의 마라톤 대회에 참가한 경험이 있는 나카야마 씨, 언제까지나 건강하게 계속 달려 줄 것입니다.

모리오카 씨는 "젊었을 때부터 갖고 있던 평생 한 번은 풀 마라톤을 완주하고 싶다는 꿈을 실현할 수 있어 큰 성취감을 맛볼 수 있었습니다. 시각장애인과 반주 자원봉사자의 모습, 길가에서 응원해 주는 많은 사람들, 고등학생 자원봉사자의 모습에 감동했습니다."라고 이야기해 주었습니다. 바쁜 일상 사이에 도전하는 풀 마라톤에 충실감도 매우 컸을 것입니다.

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年のおかやま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はどうですか？

플 마라톤에는 부담 없이 참가할 수 없지만, 편린, 자원봉사, 길가의 응원, 자신의 체력이나 흥미에 따른 참가 방법이나 즐기는 방법이 있습니다. 필자도 두 번 정도 길가에서 응원했습니다. 열심히 달리는 러너, 올림픽 메달리스트 아리모리 유코 씨, 코스프레하고 달리는 사람, TV 텔런트 등의 모습도 보였고, 잠깐이었지만 대회의 분위기를 충분히 맛볼 수 있었습니다.

건강한 신체와 마음을 목표로 하고 지역을 건강하게 해 분위기를 북돋우고 싶은 이유 등으로, 오카야마시뿐만 아니라 일본 전국의 많은 도시, 지역, 해외의 많은 나라에서 시민 마라톤이 행해지고 있습니다. 스피드나 타임을 거루는 것 뿐만 아니라, 즐겁게 가족끼리 참가, 동료와 참가, 피크닉 기분으로 참가 등 동기는 여러 가지입니다. 2023년 오카야마 마라톤의 경제 효과는 17억 엔이나 된다는 오카야마시의 발표도 있었습니다.

올해 신청은 끝났지만, 주자인 오카야마 시민, 현민 우선권도 있습니다. 여러분도 한번 참여해 보는 건 어떨까요?

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。



아쿠라 자원봉사 편집위원

기시모토 하루미, 가타야마 케이코, 모리 히데시, 시모야마 토시코, 교 하, 사카타 아키에, 자비도 마하무도
영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어 6개국의 언어로 연 4회 발행하고 있습니다.

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

오카야마시 국제교류협회의 공식 페이스북을 개설하여 당 협회의 소식이나 이벤트정보 등을 다국어로 전달하고 있습니다.

2차원 코드나 아래 주소를 참고해주세요.

<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>

연락처

우호교류살롱 (니시가와 아이플라자 4층)

〒700-0903 오카야마시 기타구 사이와이초 10-16

TEL: 086-234-5882

오카야마시청 국제과:

〒700-8544 오카야마시 기타구 다이쿠 1-1-1

TEL: 086-803-1112

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

