



# あくら

2024年7月 第144号 編集局:岡山市国際交流協議会

## 特集:カルタ (かるた)

## 【Tópico】: Karuta (かるた)

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。

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おきえる(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。



Vocês conhecem ou já brincaram o jogo Karuta? É uma brincadeira que desde tempos remotos, durante o Ano Novo, no Japão se joga com a família. O nome “Karuta” vem da palavra portuguesa “carta” que fora introduzida de Portugal para o Japão na era Muromachi. Em kanji se escreve “歌留多”, em katakana “カルタ” e em hiragana “かるた”.

Como vimos na foto, o Karuta é formado com 46 cartas

escritas(poemas) e ilustradas (figuras). As cartas com poemas são para leitura oral e cujas cartas ilustradas que são para coletar, estão correspondentes com os respectivos poemas. Cada carta apresenta as sílabas do alfabeto japonês de あ(a) a わ(wa) respectivamente, formando pares entre as cartas (poema e figura).

A regra do jogo: 1. Espalha-se as cartas para coletar (figuras); 2. Um orador lê as cartas de leitura (escritas) em ordem irregular; 3. O coletador segura (tira / separa) a carta relacionada com a leitura o mais rápido que pode; 4. Vencedor é quem consegue coletar o maior número de cartas. É um divertimento também para crianças pequenas e que aprendem a ler brincando.

Durante a era Edo foi criado o Iroha Garuta, o jogo de cartas formado de 47 cartas cada uma, respectivamente com as sílabas do alfabeto Iroha. Este tipo de Karuta consiste em provérbios ou ensinamentos por escrito. Há também Karutas baseados em “Anime” ou fábulas. Também há o tipo de “Gotōchi Karuta” que basea-se em tradições ou regionalismo de vários locais do Japão.

## <目次>

特集:カルタ (かるた)	p 1
ぶらり:岡山市内のランニングコース	p 2
シリーズ「人」:日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏	p 4
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
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
岡山、内の目・外の目:おかやまマラソン2024	p 7
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先	p 8

## <ÍNDICE>

Tópico: Karuta (かるた)	p 1
Perambulando: Pistas para corrida na cidade de Okayama	p 2
Série “Pessoa”: Okazaki Kaheita, o seu desempenho na recuperação da relação Sino-Japonesa.	p 4
Cozinha simples: Sobremesa gelada: Gelatina pra apreciar	p 5
Informações do cotidiano: Utilize o ônibus ou o bondinho para sair pela cidade	p 6
Okayama, visto por dentro e por fora: Okayama Marathon 2024	p 7
Voluntários do Akura/Facebook/Contato	p 8

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。

## 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よう。

Na província de Okayama, há 40 anos existe o “Okayama Karuta”. Este Karuta foi criado pela Associação Juvenil de Okayama com a intenção de popularizar sobre a província, utilizando os pontos turísticos, pessoas ilustres, especialidades da terra, patrimônio histórico cultural, etc. E na cidade de Bizen, há o “Rongo Karuta”. Este Karuta fora criado para as pessoas se familiarizarem com o “rongo” (Analectos de Confúcio). Pois na cidade de Bizen encontra-se a antiga escola Shizutani Gakkō, cujo prédio foi tombado como patrimônio nacional. Até hoje, no dia de Ano Novo, é aberto a classe para o ensino do Confucionismo que visa a reflexão de uma vida digna que devemos levar.

Existe também o “Uta Garuta”. É constituído de cartas com escritas e ilustrações, que são poemas antigos (Waka) de 100 autores famosos cujo o conjunto desses poemas se chama “hyakunin-issu”. São 100 cartas com ilustrações e escritas, respectivamente e nas cartas com ilustrações também estão escritas os poemas (Waka).

Há palavras difíceis escritas nos cartões do Karuta, porém é uma maneira tradicional japonesa para aprender-se o idioma jogando e brincando. Se houver oportunidade, tente aprender a jogar.

## 【Perambulando】: Pistas para corrida na cidade de Okayama

Para manter a saúde vocês praticam a caminhada ou jogging? É algo muito popular pois não requer um local especial. Aqui vamos apresentar dois locais na cidade de Okayama que servem como pistas.

1. Pista em volta do ginásio esportivo “Okayama Dōmu” O local fica próximo da estação Kitanagase-eki, da linha JR-Sanyō-honsen. Nos arredores estão o hospital Okayama Shimin Byōin, o shopping center, e o parque Mirai Fureai Sōgo Kōen, que fica aberto ao público.

A pista mede 550 metros e não é muito longa. Mas a pista em si é revestida com o material de borracha azul, igual a de um estádio atlético e com a largura de quase 2 pistas oficiais. Os lados são revestidos de cortiça. Poderão encontrar bebedouros e máquinas de venda de sorvetes. Muito cuidado com a velocidade, pois há pedestres ou famílias passeando na pista. O curso é para quem é principiante e que poderão aproveitar em ritmo leve ou apenas caminhar. Fique à vontade para correr.

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. Pista de corrida do rio *Asahi-kawa* e *Hyakken-gawa*  
A pista tem o percurso total de 11 km que se estende ao lado do rio *Asahi-kawa* e que passa pelos pontos turísticos do Castelo de Okayama e do parque *Kōrakuen*, e segue ao lado do rio *Hyakken-gawa* que foi construído para ajudar a transbordar as águas do rio *Asahi-kawa* em caso de enchente. A pista inteira é asfaltada e tem a largura de 4 metros. É uma pista plana e segura, sem trânsito de bicicletas ou automóveis. Em cada 500 metros está marcada a distância percorrida o qual poderão treinar marcando os passos. Há banheiro público em vários pontos ao lado do rio.

Ao lado do rio *Asahi-kawa* há o percurso de 3 km (de *Aioibashi-minami* a *Shin-tsurumibashi-kita* onde se faz o retorno de 1,5 km) e ao longo do rio *Hyakken-gawa* está definido um percurso de 10 km (de *Miyoshibashi-minami* a *Hyakkengawabashi-kita* onde se faz o retorno de 5 km). O percurso não dá uma volta inteira, assim não poderão voltar no ponto de partida caso for correr a pista por completo. Para voltar ao ponto de partida, terão de fazer o retorno calculando a distância conforme o meta do dia. Depois de praticar a corrida poderão pegar o ônibus comum em qualquer ponto

Um amigo que gosta de *jogging* uma vez correu o percurso inteiro. E recomendou o seguinte: “Eu parti do *Miyoshibashi-minami* do rio *Hyakken-gawa* que fica próximo de casa. Corri vindo ao lado esquerdo o verde do monte *Misaoyama*. Chegando na área das margens do leito do rio (*kasenjiki*) *Hyakken-gawa*, aumenta o número de famílias e jovens. É um local espaçoso revigorante, com quadra de basquetebol, área para brinquedos de controle remoto, parquinho com brinquedos, e outras diversões. Na divisão com o rio *Asahi-kawa* há também quadra para tênis. Chegando às margens do rio *Asahi-kawa*, a paisagem é mais aberta e podemos ver universitários em atividades dos seus clubes. Quando aproximamos do Castelo de Okayama e o parque *Kōrakuen* já estamos no final. Com o apoio de muita gente, me deu forças para correr até o final.” Assim o amigo nos falou com uma expressão cheia de satisfação. O percurso às margens do rio não tem muita sombra, mas como não tem iluminação, recomendamos em correr durante o dia para apreciar a natureza das margens do rio.



## シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏

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。

## 【Série “Pessoa”】: Okazaki Kaheita, o seu desempenho na recuperação da relação Sino-Japonesa.

Okazaki Kaheita nasceu em 1897, no município de Kibichuōcho, vizinho da cidade de Okayama. No primeiro ano primário, mudou-se para a cidade de Soja devido o incêndio que destruiu a sua casa. Ele foi criado pela mãe devido o falecimento precoce de seu pai. Foi uma criança pródiga e após terminar o colegial na escola Okayama Asahi Kōko, foi para a universidade Teikoku Daigaku, atual Universidade de Tóquio. Após graduar-se, trabalhou no Banco do Japão e em embaixadas, e viveu na Alemanha e em Shanghai, na China. Também destacou-se em gestões corporativas como um homem de negócios.

Porém, o seu maior desempenho foi a recuperação da relação sino-japonesa. Durante a vida como estudante, teve relacionamento com estudantes estrangeiros e sentindo a necessidade de uma relação amistosa entre o Japão e o seu vizinho, a China, decidiu desde então a esforçar-se para uma felicidade mútua entre os dois países. Mas naquela época, o Japão e a China estavam em conflito. Mesmo com o término da guerra em 1945, não havia uma relação entre os dois países. Kaheita pensou então, em iniciar com o desenvolvimento de uma relação comercial, fazendo o intercâmbio entre os dois. Liderando um grupo para negociação, visitou várias vezes a China, chegando a cem viagens. Naquele momento, formou um laço de amizade com o primeiro-ministro da época, Zhou Enlai. Foi muito respeitado e confiado pela sua pessoa sincera e o pelo relacionamento honesto que teve com as pessoas da China.

A relação diplomática entre o Japão e a China foi formalizada em setembro de 1972, há 52 anos atrás. Os primeiros-ministros do Japão e da China na época, Tanaka Kakuei e Zhou Enlai, respectivamente, assinaram juntos o Comunicado Conjunto Japão-China. Passado um mês, dois pandas gigantes, “Kan-kan” e “Lan-lan” chegaram em homenagem à amizade, tornando-se um grande evento. O ex-primeiro-ministro Zhou convidou o Kaheita em agradecimento pelo trabalho que este fez para o restabelecimento da relação diplomática, e lhe dirigiu as seguintes palavras: “Há um provérbio chinês que diz: —Quando um homem cava um poço muitas pessoas conseguem água—. E quem cavou o poço da amizade, foi o grupo do Sr. Okazaki.”

Okazaki Kaheita idealizando o desenvolvimento da Ásia, também procurou o desenvolvimento de recursos humanos para a geração seguinte. Em 1989 faleceu aos 92 anos, mas conforme o seu legado, no ano seguinte foi inaugurado a Fundação de Bolsa de Estudo Internacional—Okazaki Kaheita Kokusai Shōgaku Zaidan. A fundação oferece bolsa de estudo para os estudantes dos países asiáticos que querem ingressar ao curso de mestrado na universidade do Japão. Até hoje, mais de 140 estudantes da China, Tailândia, Malásia, Indonésia, Vietnã, Myanmar, Taiwan e Filipinas recebem o suporte da bolsa. Todos esses bolsistas serão o recurso humano indispensável ao desenvolvimento da Ásia. “Shin wa tate-ito, Ai wa yoko-ito, Orinase, Hito no yo o utsukushiku (A fé é o fio do urdume, o amor é o fio da trama, teçam para fazer um mundo humano lindo)” são as palavras deixadas por Kaheita como seu princípio.

O Memorial “Okazaki Kaheita Kinenkan” fica em Kibichuo-cho. No salão de exposição encontram-se vários itens relacionado a Kaheita. Regularmente há também exposições de fotos e obras servindo como um local de interação social para a comunidade local.

かんたん料理：ひんやりデザート・ゼリーを楽しみましょう

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℃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℃～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。

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℃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。



【Cozinha simples】: Sobremesa gelada: Gelatina pra apreciar

Usando a gelatina em pó é muito fácil de preparar a gelatina. A gelatina em pó é vendida em caixinhas. Cada caixa contém saquinhos de 5 gramas. Com um saquinho de 5 gramas poderá preparar a gelatina de 250 mililitros.

Cuidado em 2 pontos para preparar:

● O pó da gelatina dissolve-se bem na água quente de 80 graus. Depois de dissolvido, misture bem.

● O líquido dissolvido da gelatina endurece numa temperatura de 10 a 15 graus. Deixe esfriar antes de levar à geladeira para endurecer. Agora é só testar.

※ Gelatina com frutas (Usando compotas de frutas)  
1 lata de compota de fruta, gelatina em pó (1 saquinho), 1 colher de sopa de açúcar (ou a gosto).

- ① Separar o caldo e as polpas da fruta da compota.
- ② Numa panela, adicionar a água no caldo até completar 250ml e juntar o açúcar, e levar ao fogo. Quando começar a borbulhar pelos arredores, é porque atingiu a temperatura de 80 graus, então desligar o fogo e juntar o pó da gelatina misturando para dissolvê-lo.
- ③ Espalhar as polpas da fruta numa vasilha, e despejar por cima o ② já esfriado. Levar para a geladeira e deixar endurecer.

※ Gelatina com fruta e leite

Leite...500 ml, 10 gramas de gelatina em pó (2 saquinhos), 2 colheres de sopa de açúcar (ou a gosto), 1 lata de compota de frutas.

- ① Colocar numa panela, 500ml de leite e o açúcar, e levar ao fogo. Desligar o fogo quando surgir umas pequenas bolhas nos arredores e juntar 10 gramas do pó de gelatina, misturando até dissolvê-lo.
- ② Espalhar apenas as polpas da fruta numa vasilha, e despejar por cima o ① já esfriado. Levar para a geladeira e deixar endurecer. (Pode ser dividido em copos de vidro ao invés da vasilha).

※ Usando o pacote de suco de 200ml.

Uma caixinha de suco de 200ml (a seu gosto)

- 5 gramas de gelatina em pó (1 saquinho)
- ① Cortar a parte superior da caixinha de suco com a tesoura (cortar o pacote de forma que possa ser aproveitado).
- ② Colocar numa vasilha 50ml de água quente e a gelatina em pó, e misturar bem para dissolver o pó.
- ③ Juntar o suco na vasilha com a gelatina em pó já dissolvida e misturar bem.

Despejar o suco misturado na gelatina na caixinha de papel e deixar esfriar. Depois, levar para a geladeira e deixar endurecer.

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 Para retirar da caixinha, despejar água quente nos arredores da caixinha antes de retirar da forma (cuidado para não se queimar).

Caso queira usar as frutas de abacaxi, kiwi, melão, mamão ou figo, estas devem ser cozidas com açúcar antes de juntar à gelatina, pois de maneira fresca a gelatina não se endurece. Aconselho usar essas frutas em compota. Prepare a gelatina gelada em casa durante este verão!

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。

## 【Informações do cotidiano】:

### Utilize o ônibus ou o bondinho para sair pela cidade

Para quem normalmente usa o carro ou a bicicleta, já sentiram a dificuldade em estacionar na cidade de Okayama? Assim, que tal utilizar o ônibus ou o bondinho ao sair?

O governo municipal dispõe de serviços para facilitar o uso de ônibus e bondinhos na cidade.

Primeiro, foi agendado o dia de tarifa grátis tanto para o uso do ônibus como o do bondinho. No ano passado, foram no total de 5 dias em que qualquer pessoa poderia usar o ônibus ou o bondinho de um certo perímetro, quantas vezes que quisesse ao dia, gratuitamente. O plano foi um sucesso e o serviço continuará este ano também. Os dias de tarifa grátis serão publicados dentro de pouco tempo. É muito conveniente em dia para sair às compras.

Também, durante o período de 1º de dezembro do ano passado até o dia 3 de janeiro deste ano, houve uma promoção da tarifa do ônibus e do bondinho, o qual o preço máximo era de 200 ienes. Qualquer distância, o preço máximo era de 200 ienes e isto foi muito apreciado pelo público.

E mais, para pessoas de idade a partir de 65 anos são expedidos o cartão "Hareka Half Card". A obtenção do cartão não é difícil, pois basta acessar no site usando o smartphone. Usando este cartão poderão usufruir com a meia-passagem de todos os ônibus e bondinhos da cidade de Okayama. Este plano também o público adorou porque não há o trabalho para procurar por estacionamento e também não há a necessidade em preocupar-se pelo horário durante as compras ou diversões.

No final do ano passado, o colunista que é portador do cartão Hareka Half Card, tomou o ônibus desde a parada próximo da casa até a estação de Okayama no portão Nishiguchi. Normalmente a tarifa custa 260 ienes só de ida. Porém, com a promoção de tarifa máxima de 200 ienes e com o Hareka Half Card, o preço ficou por 100 ienes, no final, foram 160 ienes mais barato do preço normal.

E também, a partir do ano que vem, as 9 companhias de ônibus que circulam pela cidade farão uma revisão das rotas dos ônibus para o benefício dos usuários, juntamente com o governo municipal.

Para quem está acostumado em sair de carro ou de bicicleta, talvez não seja muito conveniente em tomar o ônibus. Porém, num dia bonito, caminhar até a parada de ônibus ou caminhar para mudança de linha, é um bom exercício para a sua saúde! Deixe o carro na casa e aproveite para sair, tomando o ônibus ou o bondinho.

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。

A maratona de Okayama que começou em novembro de 2015 será realizada também este ano.

A data será dia 10 de novembro (domingo) e será dado a partida às 8h 45m. São duas categorias: a maratona oficial de 42,195 km e a corrida *Fun Run* de 5,6 km, ambas com a largada em frente do ginásio *Zip Arena Okayama* e o final no estádio esportivo *City Light Stadium*. O tempo limite da corrida são 6 horas para a maratona oficial (aos 41,8 km) e 1 hora para o *Fun Run* (aos 5,6 km).

Na maratona de 2023, o número de participantes voltou à capacidade máxima com isso a categoria *Fun Run* pôde ser realizada. As barracas de vendas e os shows de atração que estavam proibidos por causa do COVID, foram reabertos, e quase 15 mil corredores deram a largada e 13.635 corredores concluíram o percurso. Os participantes não foram apenas os moradores da cidade, mas também vieram desde Okinawa até Hokkaido, e de países estrangeiros para participar. Eis a impressão que tiveram os dois participantes que chegaram até o final da maratona.

O Sr. Nakayama, residente da cidade de Setouchi, na faixa dos 60 anos, começou a correr em longa distância há 45 anos atrás no qual 35 anos é corredor de maratona. O Sr. Morioka, na faixa dos 50 anos, é residente de Okayama e é a primeira vez que participa de uma maratona oficial. O que os levaram a participar desta vez, foi para apreciar a paisagem correndo nos locais onde apenas é possível passar de carro ou de trem, e também por ser um trajeto familiar, era possível programar tendo uma visão total do percurso.

O Sr. Nakayama falou: “Mesmo que eu chegue no limite físico e não poder mais correr, a participação foi uma grande experiência, pois pude sentir a força da torcida que nos incentivava até o final e que me deixou com um sentido profundo de conquista. Pretendo continuar a correr, cuidando da saúde e um dia ser o corredor de idade máxima na maratona”. O Sr. Nakayama já participou da maratona em vários locais do Japão e também no exterior, e acreditamos que continuará a correr por muito tempo.

E o Sr. Morioka diz que: “Desde jovem, sempre sonhei em correr em uma maratona oficial até o final, pelo menos uma vez na vida, e desta vez realizei esse sonho e tive uma grande sensação de realização. Me sensibilizou bastante ver os corredores acompanhando uma pessoa com deficiência visual, os voluntários, os torcedores ao longo da calçada, os estudantes voluntários”. Enfrentar um percurso oficial da maratona para quem trabalha com a agenda lotada, deve ter sido uma grande sensação de realização.

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はどうですか？

Não é fácil participar numa maratona completa, mas há varias maneiras de participar conforme a sua capacidade física ou interesse. Por exemplo correr na categoria de *Fun Run*, ou ser um voluntário do evento, ou fazer a torcida ao longo do percurso. O colunista tem participado por 2 vezes à torcida ao longo do percurso na calçada. Foi um momento de diversão torcer pelos atletas corredores, ver a medalhista olímpica, *Yuko Arimori*, corredores em *cosplay*, e também foi possível ver uma personalidade da televisão que anima o evento.

Não apenas a cidade de Okayama, mas em várias outras cidades ou regiões do Japão, e também em países estrangeiros realizam a maratona aberta ao público cidadãos por diversos motivos como visar a saúde física e mental do povo ou para estimular a vida da região. A participação para a maratona não é apenas para disputar a velocidade ou o tempo, mas também é incentivo para divertir-se em família, correr com amigos, ou até para divertir-se numa atmosfera de piquenique. O governo municipal anunciou que o efeito econômico do evento *Okayama Marathon* de 2023, foi de até 1,7 mil milhões de ienes.

As inscrições para este ano já se encerraram, mas há um quadro especial para quem é residente da cidade e da província de Okayama. Aproveitem para participar uma vez neste evento.

## 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。



## Voluntários do Akura

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, Morioka Atsushi. Zaheed Mahmood  
As edições são publicadas 4 vezes por ano, com versões em 6 idiomas: inglês, chinês, coreano, espanhol, português e vietnamita.

## 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

A Associação de Intercâmbio Internacional está com uma conta oficial no Facebook, onde poderão verificar as notícias, eventos e informações multilíngue. Basta acessar pelo código de barras bidimensional.

<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>

## Contato

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa AI plaza 4F:

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

Ph. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall: 1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544

Ph. 086-803-1112

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



