

# あくら

Español

# AKURA

Edición No.144, julio 2024

Publicado por la Asociación para la Amistad Internacional de Okayama

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）

## Artículo Especial: 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。



¿Ha visto o jugado un juego llamado *karuta* alguna vez? En Japón, desde hace mucho tiempo, ha sido un juego familiar durante el Año Nuevo. La palabra “carta” proviene de la lengua portuguesa que significa tarjeta. Fue introducido de Portugal durante el periodo Muromachi. Se escribe como カルタ, かるた, 歌留多.

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。

Como se muestra en la foto, *karuta* tiene 46 tarjetas con letras y 46 tarjetas con imágenes. *Yomifuda* tiene una oración corta en cada tarjeta y son para leer, y *efuda* tiene imágenes relacionadas con las oraciones y son para tomar. Cada uno de *yomifuda* y *efuda* son un par y tiene escrita una sola sílaba en hiragana de あ a わ.

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し返す(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。

Las reglas del juego son 1. Extienda las tarjetas con imágenes. 2. Un lector lee la oración de *yomifuda*. 3. Sostenga la tarjeta que coincide con el *yomifuda* lo más rápido posible. 4. Gana la persona que tenga más tarjetas. Los niños pequeños pueden disfrutarlo y se puede utilizar para que los niños memoricen letras.

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え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。

Durante el periodo Edo, se creó *Iroha Karuta* que tenía 47 caracteres comenzado con I-ro-ha. Este *karuta* se basa en proverbios y enseñanzas importantes. Ahora, hay *karuta* basados en anime y cuentos populares. También, hay *karuta* basados en tradiciones y especialidades de todo el país.

### <目次>

### < Contenido >

特集：カルタ（かるた）	p 1	Artículo Especial: Karuta
ぶらり：岡山市内のランニングコース	p 2	Alrededores: El Recorrido de la Ruta en la Ciudad de Okayama
シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏	p 4	Serie Personas: El Sr. Kaheita Okazaki se Dedicó a la Amistad entre Japón y China
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	Cocina Fácil: Disfruta un Postre Fresco, una Gelatina
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	Información para la Vida: Utilicemos los Autobuses y Tranvías que Circulan por la Ciudad de Okayama
岡山、内の目・外の目：おかやまマラソン2024	p 7	Mirada Interna, Mirada Externa: Maratón de Okayama 2024
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先	p 8	Voluntarios Akura/ Cuenta en Facebook /Contacto

おokayまけん  
岡山県にも 40  
ねんほどまえにつくら  
れた「おokayま  
かると多」がありま  
す。このカルタは  
おokayま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ぶんかいさんだいいさいおokayまけん  
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」と言われるカル  
タもあります。これは  
ひやくにんいっしゅえらひやくにんひとつくふるうたわか  
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。

## おokayましな びらり：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

さんしやうほんせんきたながせえきちかしゅうへんおokayまし  
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  
びやういん病院、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、みんなが楽しめるところです。

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。  
みずのばあアイスクリュー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。

En Okayama, hay "Okayama Karuta" que fue creada hace unos 40 años. La Camara Junior de Comercio de Okayama hizo este karuta para ayudar a la gente a conocer las maravillas de Okayama, utilizando el patrimonio cultural de Okayama, como lugares turísticos, personas, productos locales e historia como tema. La ciudad de Bizen alberga la antigua escuela Shizutani que es un tesoro nacional y es el hogar del "Rongo Karuta". En esta escuela (Aquí), la gente todavía estudia las analectas de Confucio, una enseñanza que hace que la gente piense la forma correcta de vivir, en el día de año Nuevo y en otras ocasiones. Por lo tanto, decidieron convertir estas analectas en un karuta y hacerlo más familiar para la gente.

También existe un tipo de karuta llamado "Utagaruta". Esta viene de Hyakunin Isshu que son antiguos poemas japoneses (waka) compuesto por 100 personas seleccionadas. Hay 100 tarjetas con imágenes y 100 tarjetas con letras. Las tarjetas con imágenes también tienen poemas (waka) escritos.

Karuta es un juego tradicional japonés en el que puede aprender mucho jugándola, aunque algunas de las palabras escritas en las tarjetas son difíciles. Si tiene la oportunidad, pruébelo una vez.

## Alrededores: El Recorrido de la Ruta en la Ciudad de Okayama

¿Camine o trote por su salud? Mucha gente intenta estos ejercicios porque es fácil de hacer y no se necesita un lugar especial. Voy a presentar dos rutas en la ciudad de Okayama.

### ① Circuito del Domo de Okayama

Se encuentra cerca de la estación Kitanagase en la línea principal JR Sanyo. En los alrededores, está el hospital de Okayama, un centro comercial, el Parque General Mirai Fureai, etc. Para que todos puedan divertirse.

La longitud del recorrido de la ruta es solo de 550m, no es tan largo. Pero, la pista está hecha de caucho azul, el mismo material que la pista del estadio. Tiene aproximadamente el mismo ancho que dos carriles y el área circundante está hecha de corcho. También hay bebederos y máquinas expendedoras de helados.

Hay peatones y familias, por lo que debe tener cuidado al correr demasiado rápido, esta es una pista para principiantes donde podrá disfrutar corriendo y caminando a su propio ritmo. Por favor pruébelo.

## 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 El Recorrido de la ruta de Hyakkengawa y Asahikawa

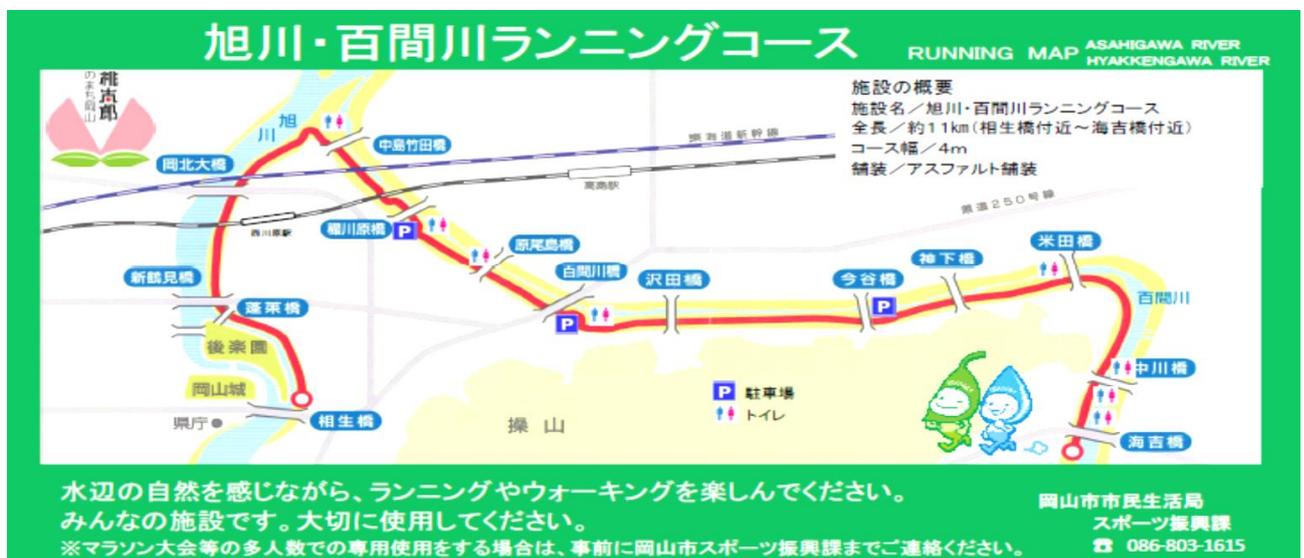
Es un recorrido de la ruta con una longitud de aproximadamente 11km que discurre a lo largo del Asahikawa que pasa por los lugares turísticos del Castillo de Okayama, Korakuen y Hyakkengawa que se construyó para liberar agua cuando el río Asahi crecía peligrosamente. Todo el recorrido tiene 4m de ancho y esta pavimentado con asfalto negro, lo que lo convierte en un recorrido seguro, llano, libre de bicicletas y coches. Hay un indicador de distancia cada 500m, para que pueda practicar mientras mide su ritmo. Hay varios baños a lo largo de los ríos.

También hay un recorrido de 3km a lo largo del Asahikawa (de Aioibashi-minami a Shin-Tsurumibashi-kita, 1.5km de ida), un recorrido de 10km a lo largo de Hyakkengawa (de Miyoshibashi-minami a Hyakkengawabashi-kita, 5km de ida).

Al no ser un recorrido circular, no se puede volver al punto de partida. Para regresar al punto de partida, hay que pensar su destino, mire la pantalla de distancia y haga cálculos antes de regresar. Si completa la carrera, tendrá que tomar un autobús en el camino de regreso.

Un amigo mío al que le gusta correr decidió probar el recorrido. "Comencé en Miyoshibashi-minami en Hyakkengawa cerca de mi casa. Corrí con el monte verde de Misao a mi izquierda. El número de familias y jóvenes aumento cuando llegue al cauce de Hyakkengawa. Hay varias instalaciones como una cancha de básquetbol, un circuito para autos de radiocontrol y una zona de juegos para niños, que maravilloso. Donde se separa de Asahigawa, hay una cancha de tenis. Cuando sales a lo largo de Asahigawa, se puede tener una vista amplia y verá estudiantes universitarios que participan en las actividades del club. Llegará a la meta cuando se acerque al Castillo de Okayama y a Korakuen. Mucha gente me animó y me lleno el deseo de dar lo mejor de mí". Dijo con una mirada refrescante en su rostro.

El recorrido en el lecho del río tiene poca sombra, pero recomendamos correr durante las horas del día mientras disfruta de la rica naturaleza cerca del agua pues no hay alumbrado público. ¿Por qué no prueba correr una vez?



## 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年生の時、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。周恩来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才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。

## Serie Personas: El Sr. Kaheita Okazaki se Dedicó a la Amistad entre Japón y China

Kaheita Okazaki nació en 1897 en Kibichuo-cho, junto a la ciudad de Okayama. Cuando estaba en primer grado de la escuela primaria, perdió su casa en un incendio y se mudó a la ciudad de Sojya. Además, su padre murió temprano, fue criado por su madre. Obtuvo muy buenas calificaciones, paso de lo que hoy es la preparatoria Okayama-Asahi a la Universidad Imperial de Tokio. Después de graduarse, trabajó en el Banco de Japón y en la embajada, estuvo en Alemania y Shanghai, China. También, demostró su capacidad en la gestión empresarial como empresario.

Puso el mayor esfuerzo en promover la amistad entre Japón y China. Mientras interactuaba con estudiantes de intercambio de China durante sus días de estudiante, se dio cuenta de que Japón y la vecina China deberían llevarse bien y decidió hacer esfuerzos por la felicidad de los países de cada uno. Sin embargo, Japón estaba en guerra con China en ese momento. Incluso después de que terminó la guerra en 1945, no hubo intercambio. Por lo tanto, pensó en comenzar por moverse entre países a través del desarrollo del comercio. Visitó China frecuentemente al frente del equipo negociador japonés, realizando más de 100 visitas. Hablaba con el entonces primer ministro de China, Zhou Enlai y se hicieron amigos. Interactuó cordialmente con el pueblo chino, fue confiable y respetado por su personalidad sincera.

Las relaciones diplomáticas entre Japón y China se normalizaron en septiembre de 1972, hace 52 años. El primer ministro Kakuei Tanaka y el primer ministro chino Zhou Enlai firmaron una declaración. Un mes después, dos pandas gigantes, "Kang-Kang" y "Lan-Lan", fueron presentados como regalo conmemorativo, lo que se convirtió en una gran noticia. Cuando el Primer ministro Zhou invitó a China a Kaheita, quien había trabajado duro para normalizar las relaciones diplomáticas, dijo "En China, hay un dicho que dice 'Cuando bebas agua, nunca olvides a la persona que cavó el pozo'". Okazaki y sus colegas fueron quienes cavaron el pozo" elogiando sus esfuerzos.

Kaheita Okazaki también se esforzó en desarrollar la próxima generación de recursos humanos para aspirar al desarrollo de Asia. Falleció en 1989 a la edad de 92 años. De acuerdo con su testamento, al año siguiente se creó la Fundación Internacional de Becas Kaheita Okazaki. La Fundación ofrece becas a estudiantes de países asiáticos que deseen estudiar en el extranjero para obtener una maestría en una universidad de posgrado japonesa. Hasta la fecha, han recibido apoyo más de 140 estudiantes internacionales de China, Tailandia, Malasia, Indonesia, Vietnam, Myanmar, Taiwán y Filipinas. Están desempeñando un papel activo como recursos humanos indispensables para el desarrollo de Asia. Su creencia era: "La confianza es la urdimbre, el amor es la trama, téjelos en un mundo hermoso".

Se encuentra el "Museo Conmemorativo Kaheita Okazaki" en Kibichuō-cho. Se exhiben varios artículos utilizados por Kaheita en la sala de exposición. Se realizan regularmente exposiciones fotográficas y de arte, lo que lo convierte en un lugar para que muchas personas, incluidos los residentes locales, interactúen de manera amigable.

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。

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。



La gelatina se puede preparar fácilmente con gelatina en polvo. La gelatina en polvo se vende en cajas. El contenido se divide en sobres de 5g. Con 5g de un sobre podrá hacer 250ml de gelatina.

Hay dos cosas a tener en cuenta para realizarlo.

● La gelatina en polvo se derrite a unos 80°C. Disolver y mezclar bien.

● El líquido de gelatina se solidifica entre 10°C y 15°C. Déjelo en enfriar un poco y luego colóquelo en el refrigerador para que se enfríe y endurezca.

**Vamos a prepararla.**

### \* Gelatina de frutas

(uso fruta enlatada)

Fruta enlatada: 1 lata, gelatina en polvo 5g (1 sobre), Azúcar: 1 cucharada (compruebe el dulzor y añada más si desea)

- ① Separe el almíbar y la fruta de la lata.
- ② Agregue agua al almíbar hasta obtener 250ml, póngalo en una olla con azúcar y caliéntelo. Cuando salgan pequeñas burbujas del borde de la olla, la temperatura será de 80°C, apague el fuego, agregue la gelatina en polvo y revuelva para que se disuelva.
- ③ Coloque la fruta en un bol y vierta el ② ligeramente enfriado. Luego déjelo endurecer en el refrigerador y listo.

### \* Gelatina de leche y fruta

Leche: 500ml, gelatina en polvo 10g (2 sobres) azúcar: 2 cucharadas (compruebe el dulzor y añada más si lo desea)

fruta enlatada: 1 lata

- ① Ponga 500ml de leche y azúcar en una olla y caliente. Cuando empiecen a aparecer pequeñas burbujas en los bordes de la olla, apague el fuego, agregue 10g de gelatina en polvo y revuelva para que se disuelva.
- ② Ponga solo la fruta enlatada en un bol y vierta el ①. Después de que se enfríe un poco, déjelo endurecer en el refrigerador. (Puede dividirlo en vasos de cristal.)

### \* Utilizando una caja de jugo de 200ml

Una caja de jugo de 200ml (al gusto)

gelatina en polvo 5g (1 sobre)

- ① Corte la parte superior de la caja de jugo con tijeras. (La caja se usará después, así que recórtela con cuidado).
- ② Agregue 50ml de agua hervida y gelatina en polvo a un bol y mezcle para disolver. Adicione el jugo en el bol en el que derritió la gelatina y mezcle bien.
- ③ Regrese el jugo mezclado a la caja y déjelo enfriar. Endurézcalo en el refrigerador.

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 Al sacar la gelatina, vierta agua hirviendo alrededor y sáquelo en un recipiente. (Tenga cuidado de no quemarse)

La gelatina no se endurecerá si utiliza frutas crudas como piña, kiwi, melón, papaya o higos. Hiérvalas con azúcar para utilizarlas. O utilice frutas enlatadas para mayor seguridad.  
**¡Disfrute del caluroso verano con gelatina casera!**

## 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なく、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。

## Información para la Vida: Utilicemos los Autobuses y Tranvías que Circulan por la Ciudad de Okayama

Si normalmente utiliza coche o bicicleta, ¿alguna vez ha tenido problemas para estacionar su coche o su bicicleta en la ciudad de Okayama? Que le parece salir en los autobuses o tranvías locales.

La ciudad de Okayama ofrece una variedad de servicios para facilitar el uso de autobuses y tranvías.

Primero, tenemos unos días gratuitos para autobuses y tranvías. El año pasado, durante un total de cinco días, cualquiera podía viajar gratis en autobuses y tranvías que pasaban por la ciudad de Okayama independientemente de cuantas veces viajara. Fue tan popular que planean continuarlo también este año.

Además, desde el 1 de diciembre del año pasado hasta el 3 de enero de este año, se llevó a cabo una campaña por hasta 200 yenes en trífidas de autobús y tranvía. Aunque la tarifa de autobús fuera más de 200 yenes, solo pagaba 200 yenes, fue muy popular y lo utilizaron muchas personas.

También, la "Hareka Half Card" se expide para personas mayores de 65 años. Puede recibirla fácilmente accediendo a ella desde su teléfono inteligente y al usarla, puede obtener la mitad de precio en tarifas de autobús y tranvía en la ciudad de Okayama. Esto parece ser muy popular ya que permite disfrutar de compras y actividades sin tener que preocuparse por encontrar un estacionamiento o por el tiempo.

A finales del año pasado, yo que también tengo una Hareka Half Card, tome un autobús desde una parada cerca de mi casa hasta la salida oeste de la estación de Okayama. La tarifa normal es 260 yenes por trayecto. Sin embargo, gracias a esta campaña, el precio pasó de 260 yenes → máximo 200 yenes → 100 yenes con Hareka Half Card, que es 160 yenes más barata.

También, a partir del próximo año, la ciudad de Okayama y las nueve compañías de autobuses que operan dentro de la ciudad trabajarán juntas para facilitar el uso de los autobuses, revisar las rutas de autobuses y facilitar el uso de los autobuses a los residentes de Okayama.

Para las personas que están acostumbradas a conducir sus propios automóviles o bicicletas, tomar el autobús puede resultar un poco incómodo. Sin embargo, cuando el clima es bueno, caminar hasta la parada de autobús o incluso simplemente una corta caminata cuando se hace el transbordo de trenes ¡puede ser bueno para su salud! Deje su coche en casa y disfrute saliendo en autobús o tren.

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年開催時のスタート地点

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たど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。

El maratón de Okayama que comenzó en noviembre de 2015, se volverá a celebrar este año.

La fecha es el domingo 10 de noviembre, a partir de las 8:45. Hay dos tipos (carreras): un maratón de 42.195km y otra que se llama *Fun-run* de 5.6km. La carrera comienza frente al Zip Arena Okayama y termina en el City Light Stadium. Hay un límite de tiempo: 6 horas para la maratón (hasta el punto 41.8 km) y 1 hora para *Fun-run* (5.6 km).

En el evento de 2023, ha regresado la capacidad del maratón, y se ha restablecido la carrera de *Fun-run*. Se reanudaron los puestos de comida y los eventos escénicos que habían sido cancelados debido al coronavirus, y casi 15,000 atletas asumieron el desafío de los maratones, de los cuales 13,635 completaron. No solo participaron personas que viven en la ciudad de Okayama, sino también personas de Okinawa, Hokkaido y del extranjero. Les pregunté a unos amigos que completaron el Maratón de Okayama sobre sus impresiones.

El Sr. Nakayama quien tiene 60 años y vive en la ciudad de Setouchi, ha corrido largas distancias durante 45 años y ha corrido maratones durante 35 años. El Sr. Morioka quien tiene unos 50 años y vive en ciudad de Okayama, fue su primer intento en un maratón. Sus motivaciones para participar fueron que podían correr por sus propios pies mientras disfrutaban del paisaje en una carretera que normalmente solo se recorre en coche o tren, y el recorrido que siguen les resulta familiar, por lo que pensaron que sería fácil de predecir.

El Sr. Nakayama dijo, "Aunque llegué al momento de mi límite y ya no podía correr, pude alcanzar la meta con el apoyo de las personas a lo largo de la ruta. Me alegro de haber participado porque me sentí satisfecho de este logro. Me gustaría seguir corriendo mientras cuido mi salud para poder convertirme en el corredor más viejo". El Sr. Nakayama que ha participado en maratones en todo Japón y en el extranjero, estoy seguro de que seguirá corriendo para siempre.

El Sr. Morioka dijo: "Sentí muy satisfecho al poder lograr mi sueño de realizar un maratón completo al menos una vez en mi vida, que había tenido desde que era joven. Me conmovió ver a personas con discapacidad visual con voluntarios acompañantes, mucha gente animándonos en el camino y los voluntarios de la escuela secundaria. Debe haber sido muy gratificante afrontar el maratón completo entre sus apretadas agendas de trabajo.

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くださいか？

No es fácil participar en un maratón completo, pero hay formas de participar dependiendo de su fuerza física y sus intereses como Fun-run, voluntariado y animando a lo largo de la ruta. He tenido la experiencia de animar dos veces al borde de la carretera. Pude ver corredores corriendo duro, la medallista olímpica Yuko Arimori, personas corriendo disfrazadas, personalidades de la televisión y más, aunque fue solo por un corto tiempo, pude disfrutar plenamente de la atmosfera del evento.

Los maratones que se organizan en las ciudades se llevan a cabo no solo en la ciudad de Okayama, sino también en muchas ciudades y regiones de todo Japón, así como en muchos países del extranjero para fomentar un cuerpo y una mente saludables, para activar y animar a la comunidad. Además de competir por velocidad y tiempo, la gente participa en familia, con amigos como si fuera participar en un picnic. La ciudad de Okayama ha anunciado que el impacto económico del maratón de Okayama de 2023 fue de 1,700 millones de yenes.

Las inscripciones para este año ya están cerradas, pero también hay plazas prioritarias para corredores de Okayama. ¿Por qué no intentan participar todos?

## 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。



## Voluntarios Akura

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

Publicación cuatrimestral en seis idiomas: inglés, chino, coreano, español, portugués y 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

Se ha creado el Facebook oficial de la Asociación Internacional de Okayama, para difundir noticias y eventos de la asociación, se presentan en varios idiomas. Por favor visite el código QR y eche un vistazo.

<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>

## Contacto

Salón de Intercambio Internacional (Nishikawa Ai Plaza 4º piso)

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

Tel: 086-234-5882

División de Asuntos Internacionales, Okayama:

Daiku, 1-1-1, Kita-ku, Okayama, C.P. 700-8544

Tel: 086-803-1112

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

