



あくら

Vietnamese

AKURA

2024年7月 第144号 編集局:岡山市国際交流協議会

Số thứ 144 tháng 7 năm 2024
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu
quốc tế thành phố Okayama

特集：カルタ（かるた）

Đặc san: 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。



Bạn đã bao giờ nhìn thấy một trò chơi tên là Karuta chưa? Ở Nhật Bản, trò chơi này đã trở thành trò chơi phổ biến của các gia đình trong dịp năm mới từ xa xưa. Từ "Karuta" xuất phát từ từ carta trong tiếng Bồ Đào Nha, có nghĩa là "thẻ". Nó được du nhập từ Bồ Đào Nha vào thời Muromachi. Nó được viết như là カルタ、かるた、歌留多....v.v.

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。

Như trong ảnh, Karuta có 46 thẻ chữ và 46 thẻ hình. Thẻ nhân vật là thẻ đọc có viết một câu ngắn trên đó và thẻ hình là thẻ tori có hình ảnh liên quan đến câu đó. Mỗi tờ có một âm tiết duy nhất bằng chữ hiragana được viết trên đó và hai tờ giấy là một cặp.

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。

Luật chơi là 1. Trải rộng các thẻ. 2. Một người đọc thẻ đọc. 3. Người xử lý giữ (lấy, trả) torifuda phù hợp với yomifuda càng nhanh càng tốt. 4. Người nào lấy được nhiều thẻ nhất sẽ thắng. Ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể vui vẻ với nó và nó cũng có thể là một trò chơi để trẻ ghi nhớ các văn tự.

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。

Vào thời Edo, "Iroha Karuta" được tạo ra, bắt đầu với 47 ký tự. Karuta này dựa trên tục ngữ và những lời dạy quan trọng. Ngoài ra còn có karuta dựa trên anime và truyện dân gian. Ngoài ra còn có karuta địa phương dựa trên truyền thống và đặc sản từ khắp nơi trên đất nước.

<目次>

Mục lục

特集：カルタ（かるた）

p 1 Đặc san: Thẻ KARUTA (かるた)

ぶらり：岡山市内のランニングコース

p 2 Tản mạn: Khóa học chạy bộ trong thành phố Okayama

シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏

p 4 Loạt bài "Con người": Ông Kaheita Okazaki công hiến hết mình cho tình hữu nghị giữa Nhật Bản và Trung Quốc

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 Món ăn đơn giản: Thưởng thức thạch trắng miệng mát lạnh

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 Thông tin sinh hoạt: Hãy sử dụng xe buýt và xe điện địa phương chạy trong thành phố Okayama.

岡山、内の目・外の目：おかやまマラソン2024

p 7 Okayama, nhìn bên trong, nhìn bên ngoài: Marathon Okayama 2024

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Ủy viên biên tập tình nguyện Akura – Thành lập – Facebook – Địa chỉ liên lạc

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、岡山県の名所・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しました。備前市には「ろんごカルタ」があります。



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しました。

「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？特別な場所だけでなく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。

Ở tỉnh Okayama có "OKayama Karuta", được thành lập khoảng 40 năm trước. Karuta này được Phòng Thương mại Cơ sở Okayama tạo ra với hy vọng mọi người sẽ tìm hiểu về những điều kỳ diệu của Tỉnh Okayama, sử dụng di sản văn hóa của tỉnh như các địa điểm nổi tiếng, con người, sản phẩm địa phương và lịch sử làm chủ đề. Có một "Rongo Karuta" ở Thành phố Bizen. Ở thành phố Bizen có trường Shizutani trước đây, được coi là báu vật quốc gia.

Ở đây, tôi vẫn nghiên cứu Luận ngữ của Khổng Tử, một lời dạy khiến người ta phải suy nghĩ về cách sống đúng đắn trong ngày đầu năm và những dịp khác. Vì vậy, tôi biên soạn cuốn sách này như một bài karuta để mọi người làm quen với nó.

Ngoài ra còn có một loại karuta được gọi là "utagaruta". Đây là một bài thơ cổ (waka) được sáng tác bởi 100 người được tuyển chọn có tên là Hyakunin Isshu, được viết trên các tấm thiệp hình và thiệp chữ cái. Có 100 thẻ hình và 100 thẻ chữ cái. Các tấm thiệp hình ảnh cũng có các ký tự (thơ tiếng Nhật) được viết trên đó.

Karuta là một trò chơi truyền thống của Nhật Bản, nơi bạn có thể học được nhiều điều khi chơi Karuta, mặc dù một số từ viết trên thẻ chữ cái rất khó. Nếu bạn có cơ hội, hãy thử xem.

Tản mạn: Khóa học chạy bộ trong thành phố Okayama

Bạn có đi bộ hoặc chạy bộ để rèn luyện sức khỏe không? Nhiều người làm điều này vì nó dễ dàng thực hiện ngay cả khi bạn không ở một nơi đặc biệt nào. Hãy để tôi giới thiệu hai khóa học ở thành phố Okayama.

① Khóa chạy vòng quanh Doumu Okayama

Nằm gần ga Kitanagase trên tuyến chính JR Sanyo. Xung quanh có bệnh viện thành phố Okayama, trung tâm mua sắm, công viên đa khoa Mirai Fureai, v.v. nên mọi người đều có thể vui chơi. Đường chạy không dài 550m nhưng được làm bằng cao su màu xanh, cùng chất liệu với đường chạy sân vận động, có chiều rộng bằng hai làn đường và khu vực xung quanh cũng được làm bằng nút chai. Ngoài ra còn có đài phun nước uống và máy bán kem tự động.

Có người đi bộ và gia đình, vì vậy bạn cần cẩn thận khi chạy quá nhanh, nhưng đây là khóa học dành cho người mới bắt đầu, nơi bạn có thể thoải mái chạy và đi bộ theo tốc độ của riêng mình. Bạn hãy thử nó.

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樂園に沿った旭川と、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、岡山城や後樂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 Khóa chạy ở sông Asahi/sông Hyakken

Sông Asahi chạy dọc theo các điểm du lịch thành Okayama và công viên Korakuen, đây là đường chạy có tổng chiều dài khoảng 11 km. chạy dọc theo sông Hyakken, là nơi được tạo ra để thoát nước khi sông Asahi ngập nước. Toàn bộ đoạn đường rộng 4m và được trải nhựa đen, tạo đường đi an toàn, bằng phẳng, không có xe đạp và ô tô. Có một màn hình hiển thị khoảng cách cứ sau 500m, vì vậy bạn có thể luyện tập trong khi đo tốc độ của mình. Có một số nhà vệ sinh dọc theo sông.

Ngoài ra còn có tuyến đường dài 3km dọc theo sông Asahi (Nam cầu Aioi - Bắc Shin-Tsurumibashi, 1,5km một chiều, quay vòng) và tuyến đường 10km dọc sông Hyakken (Nam cầu Kaiyoshi - Bắc cầu sông Hyakin, 5km một chiều một mặt sau).

Khi chạy hết chặng, bạn không thể quay lại điểm xuất phát vì đây không phải là vòng tròn. Để quay lại điểm xuất phát, hãy suy nghĩ kỹ về mục tiêu của mình, nhìn vào hiển thị khoảng cách và tính toán trước khi quay lại ở giữa chừng. Sau khi hoàn thành cuộc chạy, bạn sẽ phải bắt xe buýt địa phương trên đường trở về.

Một người bạn của tôi thích chạy bộ đã quyết định chạy hết chặng đường. Bắt đầu ở phía nam của cầu Miyoshi trên Sông Hyakken gần nhà. Tôi vừa chạy vừa nhìn thấy núi Misao xanh tươi ở bên trái. Khi đi vào khu vực sông Hyakken, tôi thấy ngày càng nhiều gia đình và giới trẻ. vài cơ sở tiện ích như sân bóng rổ, sân điều khiển bằng sóng vô tuyến và khu vui chơi dành cho trẻ em khiến bạn cảm thấy sáng khoái. Nếu bạn đi dọc theo sông Asahi, bạn có thể nhìn thấy một khung cảnh rộng lớn và gặp gỡ những sinh viên đại học đang tích cực tham gia các hoạt động câu lạc bộ. "Khi đến gần thành Okayama và công viên Korakuen, chúng tôi đã đến được mục tiêu. Tôi cảm thấy được truyền cảm hứng từ rất nhiều người," anh nói với vẻ mặt vui vẻ.

Con đường chạy được xây dựng dưới lòng sông có ít bóng râm nhưng vì không có đèn đường nên chúng tôi khuyên bạn nên chạy vào ban ngày trong khi tận hưởng thiên nhiên phong phú ven sông. Hãy thử thách ít nhất một lần.

旭川・百間川ランニングコース

RUNNING MAP ASAHIGAWA RIVER HYAKKENGAWA RIVER

施設の概要
 施設名/旭川・百間川ランニングコース
 全長/約11km(相生橋付近～海吉橋付近)
 コース幅/4m
 舗装/アスファルト舗装

水辺の自然を感じながら、ランニングやウォーキングを楽しんでください。
 みんなの施設です。大切に使用してください。
 ※マラソン大会等の多人数での専用使用をする場合は、事前に岡山市スポーツ振興課までご連絡ください。

岡山市市民生活局
 スポーツ振興課
 ☎ 086-803-1615

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名以上の留学生在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。

Loại bài “Con người”: Ông Kaheita Okazaki công hiến hết mình cho tình hữu nghị giữa Nhật Bản và Trung Quốc

Kaheita Okazaki sinh năm 1897 tại Kibichuo-cho, cạnh thành phố Okayama. Khi tôi học lớp một tiểu học, tôi bị hỏa hoạn mất nhà và chuyển đến thành phố Soja. Ngoài ra, vì cha mất sớm nên anh được mẹ nuôi dưỡng. Anh ấy học rất giỏi và tiếp tục vào Đại học Hoàng gia Tokyo từ trường trung học Okayama Asahi ngày nay. Sau khi tốt nghiệp, tôi làm việc tại Ngân hàng Nhật Bản và đại sứ quán, đồng thời đóng quân ở Đức và Thượng Hải, Trung Quốc.

Là một doanh nhân, ông cũng thể hiện được khả năng quản lý doanh nghiệp của mình.

Điều anh ấy nỗ lực nhất là cống hiến hết mình cho tình hữu nghị giữa Nhật Bản và Trung Quốc. Khi tiếp xúc với các sinh viên đến từ Trung Quốc trong thời sinh viên, tôi nhận ra rằng Nhật Bản và nước láng giềng Trung Quốc nên có mối quan hệ tốt với nhau và quyết định nỗ lực vì hạnh phúc của mỗi quốc gia. Tuy nhiên, vào thời điểm đó, Nhật Bản đã có chiến tranh với Trung Quốc. Ngay cả sau khi chiến tranh kết thúc vào năm 1945, vẫn không có sự giao lưu nào. Vì vậy, chúng tôi quyết định bắt đầu bằng việc di chuyển qua lại giữa các quốc gia với nhau thông qua việc phát triển thương mại. Ông thường xuyên dẫn đầu đoàn đàm phán Nhật Bản sang thăm Trung Quốc, thực hiện hơn 100 chuyến thăm. Ông thường nói chuyện với Thủ tướng Trung Quốc lúc bấy giờ là Chu Ân Lai và họ trở thành bạn thân. Ông tiếp xúc thân mật với người dân Trung Quốc và được người dân tin tưởng, kính trọng vì tính cách chân thành.

Quan hệ ngoại giao giữa Nhật Bản và Trung Quốc được bình thường hóa vào tháng 9 năm 1972, cách đây 52 năm. Thủ tướng lúc đó là Tanaka Kakuei và Thủ tướng Trung Quốc Chu Ân Lai đã ký một tuyên bố chung. Tôi nhận ra điều đó. Một tháng sau, hai chú gấu trúc khổng lồ “Kankan” và “Ranran” được tặng làm quà kỷ niệm, đã gây xôn xao dư luận. Khi Thủ tướng Chu mời Kaheita tới Trung Quốc, là người đã nỗ lực bình thường hóa quan hệ ngoại giao, ông nói: “Ở Trung Quốc có câu nói: “Uống nước không quên người đào giếng”. Okazaki và các đồng nghiệp của ông là những người đã đào giếng”, ông nói và ca ngợi nỗ lực của họ.

Kaheita Okazaki cũng chú trọng phát triển nguồn nhân lực thế hệ tiếp theo với mục tiêu phát triển châu Á. Ông qua đời năm 1989 ở tuổi 92, và theo di chúc của ông, Quỹ Học bổng Quốc tế Kaheita Okazaki được thành lập vào năm sau. Quỹ hỗ trợ học bổng cho sinh viên từ các nước châu Á muốn đi du học để theo đuổi bằng thạc sĩ tại một trường sau đại học của Nhật Bản. Đến nay, hơn 140 sinh viên quốc tế đến từ Trung Quốc, Thái Lan, Malaysia, Indonesia, Việt Nam, Myanmar, Đài Loan và Philippines đã nhận được hỗ trợ. Họ đang đóng vai trò tích cực như nguồn nhân lực không thể thiếu cho sự phát triển của châu Á. Niềm tin của ông là, “Niềm tin là sợi dọc, tình yêu là sợi ngang, dệt nên thế giới thật đẹp đẽ.”

Bảo tàng Tưởng niệm Okazaki Kaheita nằm ở Thị trấn Kibi Chuo. Trong phòng triển lãm, trưng bày nhiều vật phẩm đã được Kaheita sử dụng. Triển lãm ảnh, triển lãm tác phẩm, v.v. được tổ chức thường xuyên và được nhiều người, kể cả người dân thị trấn, trở thành nơi giao lưu thân thiện.

簡単料理：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°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。



Món ăn đơn giản: thưởng thức thạch trái cây mát lạnh

Thạch có thể dễ dàng được làm bằng bột gelatin. Bột gelatin được bán theo hộp. Bên trong chia thành từng túi nhỏ 5g. Bạn có thể làm được 250mL thạch với 5g túi này.

Có hai điều cần cẩn thận khi làm.

- Bột gelatin tan chảy ở khoảng 80 độ C. Hòa tan và trộn đều.
- Chất lỏng thạch đông đặc ở nhiệt độ 10 độ C đến 15oC. Để nguội một chút, sau đó làm lạnh kỹ trong tủ lạnh để đông cứng.

Bây giờ, hãy bắt tay vào thực hiện.

*Thạch trái cây

(dùng trái cây đóng hộp) Trái cây đóng hộp: 1 lon, bột gelatin 5g (1 túi),

Đường: 1 muỗng canh (bạn có thể kiểm tra độ ngọt và tăng giảm tùy theo sở thích)

- ① Tách xi-rô và trái cây ra khỏi thực phẩm đóng hộp.
- ② Thêm nước vào sirô sao cho đủ 250mL, sau đó cho vào nồi cùng đường rồi bột bếp. Nếu thấy sủi bọt nhỏ ở mép nồi tức là nhiệt độ là 80oC thì tắt bếp và thêm bột gelatin vào khuấy đều cho đến khi tan.
- ③ Đặt trái cây vào đồ đựng và đổ phần ② đã nguội một chút vào. Sau đó, để nguội trong tủ lạnh cho đến khi cứng lại là xong.

*Sữa đặc và thạch trái cây

Sữa đặc ...500mL Bột Gelatin 10g (2 túi)

Đường...2 thìa lớn (độ ngọt) Bạn có thể kiểm tra độ ngọt và tăng dần theo khẩu vị)

Trái cây đóng hộp...1 lon

- ① Cho 500mL sữa và đường vào nồi rồi đun nóng. Khi thấy có bọt nhỏ nổi lên ở mép nồi thì tắt bếp, thêm 10 gam bột gelatin vào khuấy đều cho đến khi tan hết.
- ② Chỉ cho trái cây đóng hộp vào hộp và đổ phần đã nguội một chút vào ①. Sau đó, để nguội và cho vào tủ lạnh.

(Có thể chia thành cốc thủy tinh, v.v.)

*Sử dụng nước ép gói giấy 200mL

200mL nước ép hộp giấy (yêu thích của bạn)

Bột gelatin 5g (1 túi))

- ① Dùng kéo cắt phần trên của gói nước ép giấy. (Gói sẽ được sử dụng sau nên hãy cẩn thận cắt ra.)
- ② Cho 50mL nước sôi và bột gelatin vào bình rồi trộn đều. Đổ nước trái cây vào hộp đựng mà bạn đã đun chảy bột gelatin và trộn đều.
- ③ Đổ nước ép đã trộn vào gói giấy và để nguội. Làm lạnh và đông cứng trong tủ lạnh.

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！

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200円以内に収まるというもので、これも多くの人々が利用し大人気でした。

さらに、65歳以上の人を対象に「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。

④ Khi lấy ra, đổ nước sôi xung quanh gói giấy rồi vớt ra hộp đựng. (Cẩn thận kéo bị bỏng)

Nếu dùng dưa, quả kiwi, dưa, đu đủ, sông... thì thạch sẽ không cứng lại nên dùng chung với đường trước khi dùng. Sẽ an toàn hơn khi sử dụng trái cây đóng hộp cho những loại trái cây này.

Tận hưởng mùa hè nóng nực với thạch làm bằng tay (handmade)!

Thông tin sinh hoạt: Hãy sử dụng xe buýt và xe điện địa phương chạy trong thành phố Okayama.

Đối với những bạn thường xuyên sử dụng ô tô và xe đạp, hãy đỗ ô tô hoặc xe đạp ở trong thành phố Okayama) Bạn có bao giờ cảm thấy khó khăn không? Vậy tại sao không đi xe buýt hoặc xe điện địa phương để đi lại?

Thành phố Okayama cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau giúp việc sử dụng xe buýt và xe điện địa phương trở nên dễ dàng hơn.

Trước hết, thành phố đã thiết lập ngày miễn phí cho các tuyến xe buýt và xe điện. Năm ngoài tổng cộng có 5 ngày, bất kỳ ai cũng có thể đi xe buýt và xe điện trong thành phố Okayama miễn phí bao nhiêu lần tùy thích. Nó nổi tiếng đến mức họ dự định tiếp tục nó trong năm nay. Tôi nghĩ sẽ có thông báo sớm thôi. Nó cũng thuận tiện cho việc mua sắm, vv.,

Ngoài ra, từ ngày 1 tháng 12 năm ngoài đến ngày 3 tháng 1 năm nay, chúng tôi đã thực hiện chiến dịch tăng giá vé xe buýt và xe điện lên 200 yên. Dù giá vé xe buýt có đắt nhưng cũng chỉ dưới 200 yên nên nó rất phổ biến và được nhiều người sử dụng.

Hơn nữa, "Hareka Half Card" cũng được cấp cho những người từ 65 tuổi trở lên. Nếu bạn truy cập từ điện thoại thông minh của mình, bạn có thể dễ dàng nhận được và khi sử dụng, bạn có thể sử dụng nó để chuyển sang xe buýt và xe điện tuyến của Thành phố Okayama. Giá vé tàu sẽ bằng một nửa. Bạn có thể thoải mái mua sắm và giải trí mà không cần phải lo lắng về việc tìm chỗ đậu xe hay lo lắng về thời gian. Điều này dường như rất phổ biến vì nó cho phép bạn tận hưởng trải nghiệm.

Cuối năm ngoài, người viết cũng có Hareka Half Card cũng đi từ bên xe buýt gần nhà đến lối ra phía Tây của ga Okayama, bắt xe buýt đến Nishiguchi. Tuy nhiên, 260 yên → tối đa 200 yên → 100 yên với thẻ Hareka, rẻ hơn 160 yên.

Ngoài ra, bắt đầu từ năm tới, xe buýt sẽ chạy trong thành phố Okayama và thành phố để giúp người dân Okayama sử dụng xe buýt dễ dàng hơn. Chính công ty xe buýt đang có kế hoạch họp tác để xem xét lại các tuyến xe buýt.

Đối với những người đã quen với việc tự lái ô tô hoặc xe đạp thì việc đi xe buýt có thể sẽ cảm thấy hơi bất tiện. Tuy nhiên, khi thời tiết đẹp, tôi đi bộ đến bên xe buýt, và khi phải chuyển tuyến, tôi cố gắng đi bộ dù chỉ một chút. Đi bộ xung quanh cũng rất tốt cho sức khỏe của bạn! Để xe ở nhà và tận hưởng việc đi ra ngoài bằng xe buýt hoặc tàu điện.

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。



2023年開催時のスタート地点

マラソン 42.195 km、ファンラン 5.6 km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(41.8 km地点)、ファンランは1時間(5.6 km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、日ごろ車や電車でしか通れない道を自分の足で景色を楽しみながら歩くことができること、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よう。

Cuộc chạy Marathon Okayama bắt đầu vào tháng 11 năm 2015 sẽ được tổ chức lại vào năm nay.

Ngày và giờ là Chủ nhật, ngày 10 tháng 11, bắt đầu lúc 8:45. Có hai nội dung: chạy marathon 42,195km và chạy vui về 5,6km. Cuộc đua bắt đầu trước Zip Arena Okayama và kết thúc tại Sân vận động City Light. Có giới hạn thời gian: 6 giờ cho cuộc chạy marathon (điểm 41,8km) và 1 giờ cho cuộc chạy vui về (điểm 5,6km).

Tại sự kiện năm 2023, số người qui định marathon được khôi phục, cuộc chạy vui nhộn được phục hồi và các gian hàng bán đồ ăn cũng như các sự kiện trên sân khấu đã bị hủy do virus corona sẽ được tiếp tục trở lại. tham gia cuộc đua marathon tôi đã hoàn thành cuộc đua. Không chỉ người dân sống ở thành phố Okayama mà còn có người dân từ Okinawa, Hokkaido và các quốc gia khác cũng tham gia. Tôi có một người bạn đã hoàn thành giải chạy Marathon ở Okama nên tôi đã hỏi anh ấy về ấn tượng của anh ấy.

Ông Nakayama, ngoài 60 tuổi, sống ở thành phố Setouchi, đã chạy đường dài được 45 năm và chạy marathon toàn phần trong 35 năm. Đây là lần đầu tiên ông Morioka sống ở thành phố Okayama và ở độ tuổi 50, tham gia một cuộc chạy marathon toàn phần. Động lực tham gia của họ là vì họ có thể tự chạy trên đôi chân của mình trong khi thường ngoạn phong cảnh trên con đường mà thường chỉ có ô tô hoặc tàu hỏa đi qua, đồng thời vì đường đi quen thuộc và dễ nhìn nên dễ nhìn hơn.

Ông Nakayama cho biết: “Mặc dù đã đạt đến giới hạn thể lực và không thể chạy được nữa nhưng vẫn có thể đạt được mục tiêu nhờ sự hỗ trợ của những người dọc đường và tôi đã có thể trải nghiệm cảm giác thành tựu sâu sắc hơn nên tôi rất vui vì đã tham gia. Ông Nakayama nói chuyện với tôi rằng “tôi muốn tiếp tục chạy bộ và chăm sóc sức khỏe của mình để có thể trở thành vận động viên chạy giỏi nhất Ông Nakayama, người đã tham gia các sự kiện marathon ở nhiều nơi trên Nhật Bản và nước ngoài, vẫn tiếp tục chạy đầy năng lượng. Tôi chắc chắn rằng ông ấy sẽ tiếp tục.

Morioka nói: “ Kể từ khi còn trẻ, tôi đã mơ ước hoàn thành một cuộc chạy marathon toàn phần ít nhất một lần trong đời.” Tôi đã có thể hiện thực hóa mục tiêu này và cảm thấy một cảm giác thành tựu tuyệt vời khi đi cùng với một người có thị giác tốt. Đúng vậy, tôi rất xúc động khi nhìn thấy các tình nguyện viên, đồng đạo người dân cổ vũ dọc hai bên đường và hình ảnh các tình nguyện viên của trường trung học “Tôi đã làm được,” anh nói. Chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy rất thỏa mãn khi thực hiện thử thách chạy một quãng đường marathon đầy đủ giữa lịch trình làm việc bận rộn.

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？

Mặc dù không thể dễ dàng tham gia một cuộc chạy marathon đầy đủ, nhưng vẫn có nhiều cách để tham gia và tận hưởng cuộc chạy marathon tùy thuộc vào thể lực và sở thích mình, chẳng hạn như chạy vui vẻ, hoạt động tình nguyện và cô vũ dọc đường đi. Tôi cũng đã cô vũ dọc đường hai lần. Tôi có thể nhìn thấy các vận động viên chạy bộ chăm chỉ, vận động viên đoạt huy chương Olympic Yuko Arimori, những người chạy trong trang phục cosplay, các nhân vật truyền hình, v.v., và dù chỉ diễn ra trong thời gian ngắn nhưng tôi đã có thể tận hưởng trọn vẹn không khí của sự kiện.

Các cuộc chạy marathon dành cho công dân được tổ chức không chỉ ở thành phố Okayama mà còn ở nhiều thành phố và khu vực trên khắp Nhật Bản, cũng như ở nhiều quốc gia ở nước ngoài, nhằm hướng tới một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh, đồng thời tiếp thêm năng lượng và tiếp thêm sinh lực cho cộng đồng. Ngoài việc cạnh tranh về tốc độ và thời gian, còn có rất nhiều động lực để tham gia như vui chơi cùng gia đình, tham gia cùng bạn bè hay tham gia vào không khí dã ngoại. Thành phố Okayama đã thông báo rằng hiệu quả kinh tế của giải chạy Marathon Okayama 2023 là 1,7 tỷ yên.

Các đơn đăng ký cho năm 2024 đã kết thúc nhưng vẫn có những suất ưu tiên dành cho các vận động viên chạy bộ ở Okayama và các tỉnh. Tại sao mọi người không thử tham gia?

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。



Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Kyouha, Sakata Akie, Morioka Atsushi, Zaheed Mahmood

Hiện tại đang phát hành với 6 thứ tiếng: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt.

Facebook

岡山市国際交流協会の公式Facebookでは、当協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

Chúng tôi thành lập trang facebook công khai của Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế thành phố Okayama, và phổ biến thông tin, sự kiện của Hiệp Hội bằng nhiều ngôn ngữ. Xin hãy truy cập mã QR để xem.

<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>

Địa chỉ liên lạc

Phòng giao lưu hữu nghị (tầng 4 Nishigawa Ai Plaza):
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Tel: 086-234-5882

Phòng quốc tế cơ quan hành chính thành phố Okayama:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Tel: 086-803-1112

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