

あくら

Chinese

冬青樹

2024年10月 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

2024年10月 第145期 编辑部 岡山市国际交流协议会

特集：日本の米・岡山米

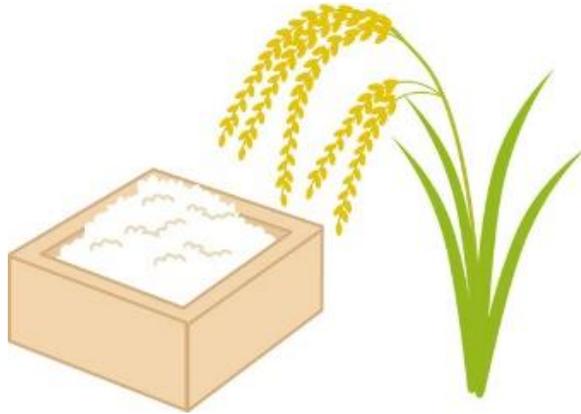
特辑：日本米，岡山米

日本に住んでいて毎日のように食べる米(お米とも言います)の味はどうか? 美味しいですか? 好きですか? 今回は日本の米の話をしていきます。

稲の果実の籾の外側の皮を取り除いた粒状のものが米です。そのままの米を「玄米」、玄米に含まれる糠を取り除き白くしたことが精米です。精米して、「白米」にすることで、米はおいしく食べられます。米は3つの種類に分けられます。ご飯としていつも食べているのが「うるち米」、お餅を作るのに使われるのが「もち米」、お酒を造るのに使われるのが「酒米」です。

日本穀物検定協会が毎年発表している「米の食味ランキング」というのがあります。専門家が、全国の産地から集まった米を実際に炊いて試食し、香り・味・粘り・硬さ・外観・総合の6つで評価します。もっともよいとされるのが「特A」です。このように米には、それぞれ特質があり等級や名前もつけられています。

スーパーマーケットや店には、いろいろな名前の米がたくさん並んでいてどれを買おうか迷いますね。そこで、岡山県で多く作られている米の品種を紹介いたします。



居住在日本每天都吃的米(也被称作お米)的味道怎么样? 香不香? 喜欢吗? 这次我们来聊聊日本的米。

去掉稻子的果实稻谷外侧的皮后颗粒状的就是米。不做任何处理的米被称作「玄米」,而去除了玄米中含有的糠,碾成了白色的被称作「精米」。通过碾米,米能变得更好吃。米被分成了3种。作为米饭通常食用的是「粳米」,用来做年糕的是「糯米」,用来酿酒的是「酒米」。

日本谷物检定协会每年都会发表米的风味排行。专家们将全国各产地收集的米煮着试吃,从香味,口感,粘度,硬度,外观和综合六个方面给与评价。被评价的最好就是「特A」。像这样根据不同的特征给米定了不同的等级和名称。

超市和商店陈列着品种繁多各种各样的米,买哪种着实让人困惑。为此,我们将介绍冈山县盛产的几种米的种类。

<目次>

<目録>

特集：日本の米・岡山米

p 1 特辑：日本米・岡山米

ぶらり：岡山市出身の女性アスリートの像をさがして

p 2 随便逛逛：寻找冈山市出生的女运动选手雕像

シリーズ「人」：岡山市内にある岡山にゆかりの深い人の像

p 4 人物系列：冈山市内的与冈山有缘的人物雕像

簡単料理：なすを使って

p 5 简单料理：使用茄子

岡山、内・外・外：オリンピックイヤー

p 6 内外两种视角看冈山：奥林匹克年

生活情報：長寿社会の日本

p 6 生活信息：长寿社会的日本

岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて

p 7 -探访冈山县南部健康构建中心-

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 冬青樹志願者編委・Facebook・聯絡處

まず「うるち米」です。「朝日」は特別な品種です。米のルーツといってもいい歴史のある米です。改良されれば新しい品種に変わります。ルーツは消えていくことが多い



のですが、「朝日」は、今も現役で流通しています。岡山県の一部地域で作られ、栽培方法が難しく岡山県的气候でしかできないといわれています。ふっくらとした粘りがあり、しっかりした歯ごたえが特徴です。「コシヒカリ」は冷めても硬さは変わらず、味・粘り・香りどれをとっても最高で日本を代表する品種です。「あきたこまち」はコシヒカリがルーツで粘りや歯ごたえがあっても食感もよくとてもバランスのいい品種です。「きぬむすめ」は炊き上がりが光沢がきれいで白く、粘りや甘みがありコシヒカリに負けないおいしい品種といわれます。「特A」の評価を得ています。同じように「特A」の評価を得ている品種に「にこまる」があります。粒がふっくらとしていて粘りが強くつややかです。「ヒノヒカリ」は西日本で多く作られている品種です。冷めても粘りすぎたりせず、味わいがあっさりしているのでどんな料理とも合います。「アケボノ」はほどよい柔らかさと歯ごたえがあり、大粒で酒米としても使われます。

お餅を作る「もち米」では「ひめのもち」が知られています。「うるち米」は透明な感じの色ですが「もち米」は白いです。この粒の色の違いで「うるち米」と「もち米」は間違うことがありません。お酒になる「酒米」で有名なのが「雄町」です。この米は店では買えません。お酒になってしまうからです。

米の品種は大変多く、国に 1000 品種ぐらい登録されています。栽培が難しい品種もあり、それぞれの地方の特色を生かして栽培されています。岡山県は、晴れの日が多く温暖な気候、旭川・高梁川・吉井川の 3 大河川の豊かな水、よく肥えた土地に恵まれとてもおいしい米の産地です。さあ、あなたはどの品種が好きですか？いろいろな食べ比べてみましょう。

ぶらり：岡山市出身の女性アスリートの像をさがして -岡山県総合グランド-

私が犬の散歩でよく行く岡山県総合グランド。ここにはいくつかの像があります。その中で、三人の女性の像に注目しました。二つは、シティライトスタジアムの近くにあります。

一つは、広げた両手をあげている姿の人見絹枝さんの像です。1928年開かれたアムステルダムオリンピックで、女子陸上800メートルに出場しゴールした瞬間でしょうか。この時、見事に銀メダルを獲得しました。日本人女子で初めてのオリンピックメダリストです。



首先是「粳米」。「朝日」米是特别的品种。追溯米的起源可以说是很有历史的米了。虽说一旦被改良成新的品种起源将会消失，但「朝日」至今仍在流通。冈山县部分地区生产，据说很难栽培，只能在冈山县的气候下生长。蓬松，粘稠有嚼头是它的特征。「こしひかり-越光」即使冷却后硬度也不会改变，无论是口感，粘度，香味都是日本最具代表性的品种。「あきたこまち」起源于「越光」，粘稠有嚼头，香味和口感也很好，是各项指标都平衡得比较好的品种。「きぬむすめ」煮后呈白色美丽光泽，据说粘性和甜味绝对不亚于越光。得到了「特A」的评价。同样得到「特A」评价的还有「にこまる」。颗粒饱满，粘稠有光泽。「ヒノヒカリ」是西日本种植得比较多的品种。即使冷却下来也不会太粘，而且味道清淡，所以适合搭配任何食物。「アケボノ」的柔软度和口感适中，大颗粒常被用作酒米。

众所周知，「ひめのもち」是被用来做年糕的「糯米」。「粳米」的颜色是透明的，而「糯米」是白色的。因为米颗粒的颜色不同，所以「粳米」和「糯米」是不会搞错的。做酒有名的「酒米」当属「雄町」。这个米在商店买不到，因为它会变成酒。

米的种类非常多，被登录的就有 1000 多种。有些品种很难栽培，需要因地制宜。冈山县晴朗的日子多气候温暖，旭川、高梁川、吉井川 3 大河川的水源充足，土地肥沃，是美味大米的产地。现在，你喜欢哪个品种的米呢？让我们一起来品尝和比较吧。

随便逛逛：寻找冈山出生的女运动员雕像 -冈山县综合运动场-

我遛狗散步经常去冈山县综合运动场。在这里有好几尊雕像。其中，我注意到三尊女性雕像。有两尊就在城市之光体育场附近。

其中一尊是高举着展开双臂的人见绢枝的雕像。这是 1928 年阿姆斯特丹奥运会上参加女子 800 米田径比赛并冲过终点线的那一刻吧。此时，她光荣地获得了一枚银牌。她是第一位获得奥运会奖牌的日本女性。

日本人選手団の中でただ一人の女子選手でした。ほかにもエントリーしていた種目がありましたが、プレッシャーのため良い成績が残せませんでした。「このままでは日本に帰れない」と考え急に出場した800メートルで2位に入ることができました。この種目を走った経験はなかったそうです。体操服姿で女性が人前で走ること、それだけで大変な時代でした。彼女の活躍は当時の明るいニュースになったことでしょう。残念なことに、24歳という若さで病に倒れ亡くなりました。

もう一つは、今も活躍中の有森裕子さんの像です。1992年バルセロナオリンピックで銀、1996年アトランタオリンピックで銅と、女子マラソンで連続メダルを獲得しました。「animo有森裕子」と書かれた円柱の台上で黙々と走る姿が印象的です。「animoアニモ」は、頑張つてという意味のスペイン語です。異国を走っている有森さんには、「アニモ」という声援が「アリモリ」という自分の名前に聞こえてずいぶん力になったそうです。岡山市出身の人見絹枝さん・有森裕子さんの二人で3つを獲得していることはとてもすばらしいことです。

三つめの像は、県営プールのそばにあります。丸い石の上に座る少女の像です。これは水泳のオリンピック選手だった木原光知子さんの活躍をたたえた像です。オリンピック出場を夢見る少女の頃の木原さんをイメージしているようです。岡山市で育った木原さんは中学時代から注目され、高校1年生で1964年東京オリンピックに出場しました。400メートルメドレーリレーで4位に入賞するなど活躍しました。現在のように、子ども向けのスイミングスクールなどなかった時代で、練習するための施設も充実していませんでした。今は、子どもたちは幼いころからスイミングスクールに通い、日本の選手も活躍するようになりました。彼女の活躍はその基礎になりました。20才で引退後は水泳の指導者やタレント・実業家として積極的に活動しましたが、残念ながら59才で指導中に病に倒れ亡くなりました。

岡山市出身の女性オリンピックアスリートの像を巡ってみました。2024年はフランス・パリで、オリンピック・パラリンピックが7月～9月に開催されました。世界ではロシアのウクライナ侵攻、パレスチナ・ガザ地区で戦争の悲劇が続いています。オリンピックがほんとうの意味で平和の祭典になることを願います。



她是日本队里唯一的女性运动员。她还参加了其它项目，但因为压力未能取得好成绩。想着「再这样下去就回不了日本了」，在紧接着参加的800米比赛中获得了第二名。据说她没有跑这个项目的经验。那是穿着体操服的女性在人前跑步，仅此都很尴尬的时代。她取得的成绩在当时一定是个好消息。不幸的是，年仅24岁的她就因病去世了。

还有一尊是至今仍活跃着的有森裕子的雕像。她在1992年的巴塞罗那奥运会上获得银牌，在1996年的亚特兰大奥运会上获得铜牌，连续在女子马拉松比赛中获得奖牌。在写有「animo有森裕子」的圆柱形平台上默默奔跑的身影令人印象深刻。「animo」是意为加油的西班牙语。据说在异国跑马拉松的有森，听到「animo」的助威声，还以为是在叫着自己的名字「arimori」，因此很受鼓舞获得了力量。冈山市出生的人见绢枝和有森裕子两人获得了3枚奖牌，真的是太棒了。

第三尊雕像是在县营游泳池的旁边。坐在圆形石头上的少女的雕像。这是一尊赞颂奥林匹克游泳运动员木原光知子成就的雕像。这似乎是基于少女时期的木原憧憬参加奥运会的雕像。在冈山市长大的木原从初中开始就备受关注，高中1年级时就参加了1964年的东京奥运会。在400米混合泳接力比赛中获得了第四名的好成绩。当时还没有像现在这样的针对孩子的游泳学校，也没有足够的练习设施。现在孩子们从小就上游泳教室，日本游泳运动员也不断在这个项目上取得好成绩。她的成就为此奠定了基础。20岁退役后，作为游泳教练，演艺界人士，实业家她积极活跃在各种场合，可惜59岁时在指导游泳中患病去世。

巡游了冈山市出生的女性奥林匹克运动员的雕像。7月至9月在法国巴黎举行了2024年的奥运会和残奥会。在世界范围内俄罗斯入侵乌克兰，巴勒斯坦和加沙地区战乱的悲剧仍在继续，希望奥运会能够成为真正意义上的和平盛典。

「ぶらり」では岡山県総合グランドにある女性アスリートの像を紹介しました。市内には、これ以外にもいろいろな場所で、これまで活躍した人の像を見かけることができます。

山羽虎夫(1874～1957)の胸像が、旭川にかかると京橋の西詰めにあります。彼は、国産自動車の第1号となる蒸気自動車を製作した人です。好奇心と研究心が強く、それまで見たこともない自動車の製作を依頼され熱心に取り組みました。今から120年前、10人乗りのバスを完成。市内の中心部から南に向かって6キロのじやり道を走ったそうです。彼は精密さを求められる製品の製作には誰にも負けない力と情熱を發揮しました。



犬飼毅(1855～1932)の像が岡山市北区庭瀬の吉備公民館の玄関の前にあります。犬飼毅は、あくら126号でも紹介しましたが、76才の時、岡山県出身者で初めて総理大臣になった政治家です。号(ペンネーム)は木堂といいます。若いころは新聞記者として有名になり、35才で国会議員になります。話し合うことなど人と人とのつながりを大切にし、国民のだれもが政治に参加できるようにした政治家です。1932年に、軍人に拳銃で撃たれて亡くなりました。「話せばわかる」の言葉は有名です。吉備津神社の駐車場の脇にも高い台座の上に立つ犬飼の像があります。



津田永忠(1640～1707)の像が岡南大橋の東詰にあります。永忠は、あくら86号でも紹介しましたが、江戸時代に岡山藩で14才から世話役・補佐役(殿様を助ける役)として、池田光政・綱政の二人の殿様に約50年間支え、岡山藩の基礎作りにも力を注ぎました。永忠は数々の土木事業を行い、藩の危機を救いました。百間川を造ったり新田開発をしたりしました。また、今は国宝になっている閑谷学校を建てました。また、1687年から14年かけて岡山後楽園も造りました。中区の沖田神社には、津田永忠の座像があります。



岡山城の廊下門(後楽園側にある門)の近くに笠井信一(1864～1929)の像があります。彼は社会福祉事業に力を尽くした人です。静岡県出身でしたが、1917年岡山県知事に赴任しました。赴任した彼は、岡山市内で行われていた貧しい人々を救ったり、農民の生活を改善したりする活動に出会いました。そして地域の誰もが安心して生活できる地域づくりを目指す制度(済世顧問制度と言います)を創りました。この制度が民生委員制度の基になりました。



「随便逛逛」一栏中我们介绍了冈山县综合运动场的运动员雕像。除此之外，在市内的许多其他地方都可以看到迄今为止发挥过积极作用的人士的雕像。

山羽虎夫(1874～1957)的胸像位于横跨旭川的京桥西桥头。他是第一辆国产蒸汽汽车的发明者。带着强烈的好奇心和钻研精神，他被委托并积极参与制造至今为止没见过的汽车。距今120年前完成了一辆可容纳10人的巴士。据说，巴士在石子路上从市中心出发向南行驶了6公里。他在要求精确度的产品制造方面展现出不同于任何人的力量和热情。

犬养毅(1855～1932)的像在冈山市北区庭瀬的吉备公民馆的正门口。犬养毅是曾在冬青树第126期提及过，76岁时成为首位冈山县出生的总理大臣的政治家。雅号(笔名)是木堂。年轻时以报社记者而闻名，35岁时成为国会议员。他是重视对话等人与人之间的联系，并让所有国民都能参与政治的政治家。1932年，他被一名士兵开枪打死。他的「对话促进理解」这句话很有名。在吉备津神社停车场的旁边的高台座上也矗立着他的像。

津田永忠(1640～1707)的像在冈南大桥的东桥头。永忠，曾在冬青树第86期中介绍过，他14岁时在江户时代的岡山藩作为干事和辅佐(担任帮助领主的职务)，辅佐池田光政，纲政二位领主约50年，为岡山藩的基础创建倾注了自己的力量。永忠开展了许多土木工程项目，拯救岡山藩于危机之中。他修建了百间川并开荒造田。还建造了现在的国宝一闲谷学校。另外，1687年开始，历时14年还建造了岡山后乐园。中区的沖田神社供奉着津田永忠的坐像。

岡山城の廊下門(后乐园那一侧的门)附近有笠井信一的像。他是一个将全部精力投入到社会公益事业的人。出生于静冈县，1917年被任命为冈山县知事。赴任后的他参与了冈山市内举办的救助贫困人士，改善农民生活的活动。此外，他还推出了旨在创建社区中每个人都能安心生活的制度(被称作济世顾问制度)。这个制度后来成为了民生委员制度的根基。

民生委員というのは、地域の生活や福祉全体に目を向けて相談や援助を行う身近な相談相手、見守り役です。任期は3年で報酬はありません。この制度によって岡山县は「民生委員発祥の地」といわれています。

ところで、忘れていけないのは「桃太郎」の像です。彼は、日本の昔話の中で鬼ヶ島に鬼を退治に行く話の主人公です。実際に活躍した人ではありませんが、岡山の街に力をくれる岡山市の英雄？シンボルです。サル・キジ・イヌを連れた桃太郎の像が、岡山駅東口から100m程のところ(路面電車の工事で、それまでの駅前広場から今年6月に移動しました)や吉備津彦神社の駐車場奥にあります。

所谓民生委员，就是关注整个社区人民生活 and 福利，并提供相关咨询和帮助的人身边可以商量的人和守护者。任期是3年没有报酬。由于这一制度，冈山县被誉为「民生委员的发祥地」。

对了，不能忘记的是「桃太郎」的像。他是日本民间故事里去鬼岛消灭恶魔的主人公。虽然他并不是在现实中立下丰功伟绩的人物，但却是为冈山的城市建设带来力量的冈山市英雄的象征。带领着猴子，野鸡和狗的桃太郎的像在冈山车站东口约100米处（由于有轨电车施工，该雕像于今年6月从车站广场迁移）和吉备津彦神社的停车场深处。

簡単料理：なすを使って

なすにはいろいろな種類があります。その中でも岡山县産の「千両なす」、品質日本一と言われているなすです。岡山市灘崎地区は、千両なすの生産地の一つです。

なすの紫色の色素は「ナスニン」といいます。ナスニンにはガンや動脈硬化の予防ができると言われてしています。

なすは夏の野菜として知られています。夏だけでなく秋なすとしてもとてもおいしい野菜です。なすを使った簡単料理を紹介します。

なすのナムル

材料(一人分)

なす1本 しょう油大さじ1 酢小さじ1
ごま油小さじ1 かつお節少し

- ① なすのへたを取り、食べやすいサイズに切る。
- ② 耐熱皿に切ったなすを入れ、ラップをしてレンジで3分加熱する。
- ③ しょう油、酢、ごま油をなすにかけよく混ぜる。その上からかつお節をかけできあがり。

ハッシュドなす

材料(一人分)

なす1本 ちくわ1本(ベーコン1枚)
ピザ用チーズ20g

小麦粉(片栗粉)大さじ3 塩少々

- ① なすを1cm角に切ってボールに入れる。
- ② ちくわ(ベーコン)は細切りにしてボールに入れる。
- ③ ピザ用チーズ、小麦粉、塩少しをボールに入れよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、ボールの中身を入れて弱火から中火で5分焼き、ひっくり返して3分焼きできあがり。



簡単料理：使用茄子

茄子の種類繁多。其中冈山县産の「千両茄」被誉为品质日本第一的茄子。冈山市灘崎地区是盛产千両茄的产地之一。

茄子的紫色色素是茄色苷。据说茄色苷能预防癌症和动脉硬化。

众所周知茄子是夏季蔬菜，可是不只是夏季，秋季茄子也是非常美味的蔬菜。接下来介绍使用茄子制作简单的料理。

朝鲜风格凉拌菜

材料(1人份)

茄子1根 酱油1大匙 醋1小匙
芝麻油1小匙 木鱼干少量

- ① 去掉茄子的蒂。切成方便食用的大小。
- ② 将切好的茄子放入耐热器皿中，蒙上保鲜膜用微波炉加热3分钟。
- ③ 将酱油，醋，芝麻油浇在茄子上充分搅拌。搅拌后撒上木鱼干即可。

西式茄碎

材料(1人份)

茄子1根 圆筒状鱼肉卷1根(培根1片) 比萨饼用的芝士20g
面粉(生粉)3大匙 盐少量

- ① 将茄子切成1厘米大小的方块，放入碗中。
- ② 圆筒状鱼肉卷(培根)切碎后放入碗中。
- ③ 比萨饼用的芝士，面粉，盐少量放入碗中充分搅拌混合。
- ④ 平底锅中放入色拉油，倒入碗中所有食材，小火转中火烙5分钟，再翻面烙3分钟即可。

2024年は4年に一度のオリンピックイヤー。夏にはパリオリンピックがあり、日本選手も大活躍しました。ブレイキン・スケートボード・スポーツクライミング・サーフィンなど新しい種目もありました。



4年後の2028年はロサンゼルスで開催されます。このオリンピックで128年ぶりに復活する種目があります。「クリケット」です。クリケットは日本ではあまりなじみがないため、岡山ではほとんど見ることはありません。たまに、岡山大学や岡山ドーム近くのグラウンドで、外国人がプレーをしているのを見かけるくらいです。しかし、日本にも国際大会に出場する男女の代表チームがあります。日本人にはなじみのないクリケットを簡単に紹介します。

クリケットは、サッカーに次いで世界で2番目に人気のあるスポーツで、3000万人の登録選手と20億人のファンがいます。4年に一度のワールドカップもあります。今から400年ぐらい前にイギリスで始まりました。特にイギリス・オーストラリア、南アフリカ、西インド諸島、そしてインド・パキスタン・スリランカ、バングラディッシュなどの南アジアの国で人気があります。1チーム11人ずつで2チームが試合します。ピッチャー(クリケットではボウラーという)がボールを投げ、バッターがボールを叩いて得点するのはベースボールに似ています。直径100mぐらいの楕円形のフィールドで行い、10人のフィールドイングサイドプレーヤーが決められた場所に立ち、11人目のプレーヤーがバッターにボールを投げます。勝敗はイニング終了時に得点が多いチームが勝ちです。試合中の細かなルールは省きますが、試合時間が長く最長で7時間かかります。

あくらの編集委員の一人が、イギリス旅行中、ロンドン郊外の町でホームステイをした時のこと。町でクリケットの親善試合があり、試合中のお弁当作りを手伝うことになり30人前のサンドイッチを作りました。みんなでそれを食べながら長い試合を観戦し、びっくりしたエピソードを話してくれました。現在では、ルールを改めて約3時間20分で終わる試合を行うこともあります。

ロサンゼルスオリンピックでの復活で、「クリケット」が日本で、岡山でどう広まっていくか、興味深いですね。

ところで、今年のパリオリンピックには岡山出身の選手も多く出場しました。その中で大活躍をしたのが、男子体操の岡慎之助選手です。岡山市立興除中学校を卒業後、親元を離れ社会人の体操クラブに所属している20才。2年前の膝の大けがを乗り越え練習を重ね、団体総合・個人総合・種目別鉄棒で金、平行棒で銅の4つのメダルを獲得しました。

2024年は4年に一度のオリンピック年。夏季の巴黎オリンピック運動会、日本選手们也取得了很好的成绩。此外还新增了霹雳舞，滑板，运动攀岩，冲浪等新项目。

4年後の2028年将在洛杉矶举行。下届奥运会将有一项128年来首次恢复的项目，就是「板球」。板球由于在日本并不是很常见，所以在冈山几乎看不到。偶尔在冈山大学和冈山巨蛋附近的球场会看到外国人玩板球。即使这样日本也有男子和女子代表队参加国际比赛。这里简单介绍一下日本人并不熟悉的板球运动。

板球是仅次于足球的世界第二大受欢迎的运动，有3000万人的注册选手和20亿人的爱好者。还有每四年举办一次的世界杯。它始于大约400年前的英国。特别在英国，澳大利亚，南非，西印度群岛，以及巴基斯坦和斯里兰卡，孟加拉国等南亚国家特别受欢迎。每队各11人，分两队比赛。它与棒球类似，投手(板球运动中称为投球手)投球，击球手击球得分。比赛在直径约100米的椭圆形场地上进行，10名守场球员各就各位，第11名球员将球传给击球手。获胜者是每局结束时得分最多的球队。这里省略比赛时的详细规则，但是比赛时间很长，最多长达7个小时。

冬青树的一位编辑委员会成员在英国旅行中，寄宿在伦敦郊区一个小镇的当地人家里时曾经体验过。镇上



有一场板球友谊赛，比赛期间需要帮忙准备便当，做了30人左右的三明治。大家一边吃一边观看漫长的比赛，并讲述着令人惊讶的逸闻趣事。现在，比赛规则再次修改，有时也举办时长大约3小时20分钟结束的比赛。

随着板球运动在洛杉矶奥运会上的复兴，想着在日本，冈山将会如何传播开来，定会很有趣吧。

对了，也有很多冈山出生的运动员参加今年的巴黎奥运会。其中男子体操队的冈慎之助选手表现非常优秀。从冈山市立兴除中学毕业后，他20岁便离开父母进入了面向社会人员的体操俱乐部。2年前，克服了严重的膝伤努力训练，获得了4枚奖牌：团体·全能和个人项目的金牌和双杠铜牌。

岡山市出身では、1984年のロサンゼルスオリンピックで、男子体操個人鉄棒で金、跳馬で銀、団体総合で銅の3個のメダルを獲得した森末慎二さん以来40年ぶりの快挙になりました。4年後2028年のオリンピックイヤー、ロサンゼルスで岡山市出身の選手がどんな活躍をしてくれるか今から楽しみです。

实现了继出生于冈山市，于1984年洛杉矶奥运会上获得了男子体操个人单杠金牌，跳马银牌，团体全能铜牌的森末慎二以来，时隔40年的夺牌壮举。

期待着4年后的2028年在洛杉矶奥运会上能够看到来自岡山选手的活跃身影。

生活情報：長寿社会の日本

-岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて-

日本は「平均寿命が長い国」として注目され、健康寿命も世界一です。寿命に影響することとして、政策・医療・環境・栄養などがあります。

日本では、1964年の東京オリンピック後に、国民の健康づくりや体力づくりを、社会全体で総合的・計画的に進めてきました。1978年から2024年までの間、国民健康づくり対策が5回出されています。特に1988年の第2次では、運動習慣の普及に重点を置き、健康に関係する施設が日本全体にたくさん作られました。岡山市でもふれあいセンターなどができました。予約すれば、無料か安く使うことができ便利で利用しやすいです。多くの人が長い間何らかのスポーツに取り組み健康な身体をつくるのが長寿社会の日本につながりました。

その一つ、岡山市北区にある岡山県南部健康づくりセンターを訪れました。ここは、1997年4月から岡山県健康づくり財団によって管理運営され、30年近く多くの人に利用されています。全館が広々と明るくバリアフリーになっています。温水プール、トレーニングジム、120mのランニングトラック、ヘルスチェック室、エアロビクススタジオ、大会議室などがある総合的な健康増進施設です。「肩こり予防体操」、マットを使った「ひざ腰すっきり」、「いす体操」、「初級エアロビ」、「ストレッチヨガ」など、35種類あまりの健康実践講座があります。温水プールでは、ひざ痛・腰痛の予防と改善を意識した水中歩行からスイミングのコースまで利用者の健康状態や運動レベルに合わせたいろいろなプログラムがあります。「ストレッチポールを使って筋肉や関節を動かす」「転倒予防」「肩こりの予防と改善」「ウォーキングと足腰の筋力トレーニング」、立って運動することに不安があれば坐って参加するプログラムなど、自分の健康状態を考えながら、好きな運動や自分にあつた運動を選んで行い、健康増進を進めることができます。

栄養指導室では、岡山県生涯学習大学と連携して管理栄養士から食の健康やダイエットの食事などについて興味深く学べます。健康診断事業で人間ドックも受けることができます。また、メディカルチェック・筋力測定・骨密度測定・自転車持久力テストもできます。

生活情報：長寿社会の日本-探訪岡山县南部健康构建中心-

日本作为平均寿命较长的国家备受关注，健康寿命也位居世界第一。作为影响寿命的因素有政策，医疗，环境，营养。

在日本1964年东京奥运会后，社会开始全面系统地促进国民健康和体力进步。1978年至2024年，先后5次出台促进国民健康的措施。特别是1988年的第2阶段，把重点放在运动习惯的普及，在日本各地建立了和健康相关的设施。冈山市也开设了很多交流中心。如果提前预约就可以免费或低价使用，方便又好用。让多数人通过长期从事某种运动塑造健康体魄，这与长寿社会的日本紧密相连在了一起。

我们探访了其中之一位于冈山市北区的冈山县南部健康构建中心。这里自1997年4月起由冈山县健康构建财团管理和运营，已被很多人使用了近30年。全馆宽敞明亮无障碍设计。它是拥有恒温泳池，训练健身房，120米跑道，健康检查室，健美操室，大会议室等的综合健康促进设施。有超过35种健康实践讲座，例如：「防止肩膀僵硬的体操」，使用垫子「让膝盖和腰部舒畅」「椅子体操」，「初级有氧运动」，「伸展瑜伽」等。在恒温泳池，考虑到预防和改善膝盖和腰部疼痛，针对各种利用者的健康状况和运动能力提供了从水中散步到游泳等各种课程，「使用伸展球活动肌肉和关节」，「预防跌倒」，「预防和改善肩膀僵硬」，「步行和腿脚的肌肉训练」，如果对站着锻炼感到不安，也可以参加坐着锻炼的项目。在考虑到自身健康状况的同时选择自己喜欢的运动或适合自己的运动也能促进健康。

营养指导室与冈山县终身学习大学合作，能有趣地学到从管理营养师到食品健康和减肥餐等的知识。健康诊断服务也可以做综合性健康检查。另外，还可以进行体检，肌肉力量测定，骨密度测量，自行车耐力测试。

障がい者の健康づくりのための環境も備えられていて、パラリンピック出場の手も利用されています。



岡山県南部健康づくりセンター全景

廊下で話をしている三人の女性たちに出会ったので声をかけました。卓球の練習仲間で17~25年も練習しているとのこと。年齢を尋ねるとなんと83才。明るく元気な秘訣は長い間卓球を仲良く楽しんでこられたからでしょう。時間があれば、ぜひ岡山県南部健康づくりセンターに立ち寄って自分にあった健康メニューを選び、健康な身体づくりに励みましょう！

另外还打造了促进残疾人健康构建的环境，并供参加残奥会的运动员们使用。

我正巧遇见在走廊说话的三位女士于是上前跟她们打了招呼。得知她们是乒乓球练习的伙伴，在一起练习打乒乓球已有17-25年了。当我问及年龄时，才知道都有83岁了。开朗，精力充沛的秘诀可能正是因了常年和志同道合的伙伴一起打乒乓球吧。

如果有时间，一定要来冈山县南部健康构建中心尝试一下适合自己的健身套餐项目，为打造健康的身体而努力吧。

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
日本語と英語、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。



冬青樹志願者編委

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、扎西德·买哈穆德

《冬青樹》毎年発行4期、有英語、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语6种版本。

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

岡山市国際交流協議会の官方 Facebook 已经开通了，协议会的新闻和活动信息都会通过多种语言在这里发布。请扫描二维码进入浏览吧。

<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>

過去(令和5年度分より)のバックナンバーをHPに掲載しています。

联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒700-0903 冈山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

冈山市役所国际课:

〒700-8544 冈山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

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

自2023年度的往期《冬青树》见上述网页。