

あくら

English

AKURA

2024年10月 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.145 Oct. 2024
Published by Okayama City
International Friendship Association

特集：日本の米・岡山の米

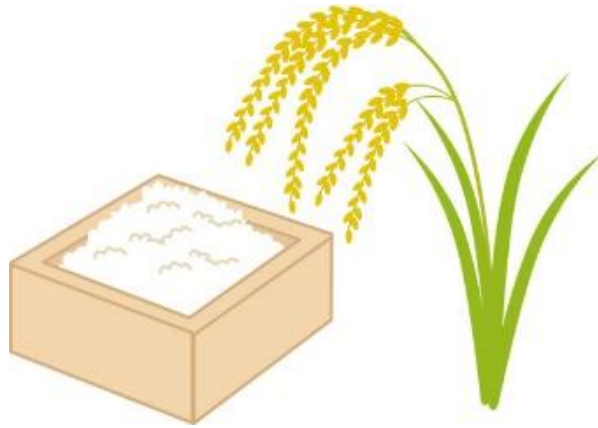
Feature: Rice in Japan and Okayama

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)の味はどうですか? 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。



How do you like the taste of the rice that you eat every day in Japan? Is it good? Today, we will look at Japanese rice.

Rice is the granular form of the rice kernel, with the outer husk removed. Rice in its natural form is called "genmai" and genmai that has had the bran removed and turned white is called "seimai". Polishing rice makes it more delicious to eat. Rice is divided into three

types. The type we eat every day is "uruchi-mai", the type used to make mochi rice cakes is "mochi-gome" and the type used to make sake is "saka-mai".

The Japan Grain Inspection Association announces the "Rice Taste Ranking" every year. Experts cook and taste rice from all over Japan and evaluate the rice in six categories: aroma, taste, consistency, hardness, appearance, and overall. The best rice is given a "Special A" rating. In this way, each type of rice has its own characteristics and is assigned a grade and name. There are so many rice varieties with different names in supermarkets and stores that it is hard to decide which one to buy. Here are some of the rice varieties that are widely grown in Okayama Prefecture. Let's start with uruchi-mai.

"Asahi" is a special variety of rice. It is a rice with a long history that can be said to be the roots of rice.

<目次>

Contents

特集：日本の米・岡山の米	p 1	Feature: Rice in Japan and Okayama
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	Around Okayama: Searching for Statues of Okayama's Female Athletes
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	People Series: Statues of Okayama City
簡単料理：なすを使って	p 5	Simple Cooking: Eggplant Recipes
岡山、内の目・外の目：オリンピックイヤー	p 6	Okayama Perspectives: Olympic year
生活情報：長寿社会の日本	p 7	Living Information: Okayama Prefecture Nanbu Kenko
岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて	p 8	Zukuri Center
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先		Akura Volunteers, Facebook and Contact Details

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の気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つて味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」は間違ふことがありません。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 品種ぐらゐ登録されています。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 大川川の豊かな水、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。



As rice is improved, it is often replaced by new varieties and the roots disappear, but "Asahi" is still being distributed today. It is produced in a part of Okayama Prefecture, and it is said that the cultivation method is difficult and only the climate of Okayama Prefecture can produce it. It is characterized by its fluffy, sticky, and firm texture. "Koshihikari" remains firm even when cold and is one of Japan's most popular varieties in terms of taste, consistency, and aroma. "Akita Komachi" is a variety with its roots in "Koshihikari" and has a good balance of stickiness, texture, and taste. "Kinumusume" is said to be as tasty as Koshihikari with its beautiful white gloss, stickiness, and sweetness. It has received a "Special A" rating. "Nikomaru" is another variety that has also received a "Special A" rating. The grains are plump, sticky, and glossy. "Hinohikari" is a variety mostly produced in western Japan. It is not too sticky even when cold and has a light flavor, so it goes well with all kinds of food. "Akebono" is moderately soft and chewy, and its large grains are used as saka-mai.

"Hime no Mochi" is a well-known type of glutinous mochi-gome rice used to make mochi rice cakes. Uruchi-mai is transparent in color, while mochi-gome is white. This difference in the color of the grains makes it impossible to mistake uruchi-mai for mochi-gome. "Omachi" is the most famous saka-mai that is used to make sake. You can't buy this rice in a store, because it will turn into sake.

There are many varieties of rice, and about 1,000 varieties have been registered in Japan. Some varieties are difficult to cultivate and are grown according to the characteristics of each region. Okayama Prefecture is blessed with a mild climate with many sunny days, abundant water from the three major rivers of Asahigawa, Takahashigawa, and Yoshiigawa, and well-fed land. Which variety is your favorite? Let's try a few different varieties and compare them.

Around Okayama: Searching for Statues of Okayama's Female Athletes

The Okayama Prefectural Multipurpose Grounds is where I often go to walk my dog. There are several statues there. Among them, I noticed three statues of women. Two are located near the City Light Stadium. One is a statue of Hitomi Kinue with her arms outstretched, probably at the moment she crossed the finish line of the women's 800-meter track and field event at the 1928 Olympic Games in Amsterdam. She won a silver medal and was the first Japanese female Olympic medalist. She was the only female athlete in the Japanese team. There were other events that she entered, but because of the pressure, she could not achieve good results.

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に、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、頑張る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襲、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。



She thought, "I can't go back to Japan if I keep going like this", so she suddenly participated in the 800m, and was able to come in second. She had never run this event before. It was a difficult time for a woman to run in public in her gym clothes. Her achievements must have been bright news at the time. Unfortunately, she fell ill and passed away at the young age of 24.

The other is a statue of Arimori Yuko, who is still active today and won consecutive medals in the women's marathon, including silver at the 1992 Barcelona Olympics and bronze at the 1996 Atlanta Olympics. The statue is impressive in the way it silently runs on a columnar platform with the words "animo Arimori Yuko" written on it. "Animo" is Spanish for "Come on!". For Arimori, who was running in a foreign country, the cheers of "animo" sounded like her own name, "Arimori", and was a great source of encouragement. It is wonderful that Hitomi Kinue and Arimori Yuko, both from Okayama City, have won three awards together.

The third statue is located by the prefectural swimming pool. It is a statue of a young girl sitting on a round stone. This statue honors the achievements of Kihara Michiko, an Olympic swimmer. It seems to be an image of Kihara as a young girl dreaming of competing in the Olympics. Kihara, who grew up in Okayama City, attracted attention from her junior high school days and competed in the 1964 Tokyo Olympics as a first-year high school student, finishing fourth in the 400-meter medley relay race. In those days, there were no swimming schools for children as there are today, and there were not enough facilities for training. Nowadays, children attend swimming schools from an early age, and there are many Japanese athletes. After retiring at the age of 20, she actively worked as a swimming instructor and TV personality, but unfortunately, at the age of 59, she fell ill while teaching and passed away.

We went around the statues of female Olympic athletes from Okayama City. 2024 was the year of the Olympic and Paralympic Games held in Paris, France, from July to August. In the world, Russia's invasion of Ukraine and the tragedy of war in Gaza in Palestine continue. I hope that the Olympics will be a festival of peace in the truest sense of the word.

シリーズ「人」：岡山市内にある岡山にゆかりの深い人の像

「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キロのじゃ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、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、岡山藩の基礎作りを力を注ぎました。永忠は数々の土木事業を行い、藩の危機を救いました。百閒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(濟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。



People Series: Statues of Okayama City

In "Around Okayama" we introduced a statue of a female athlete at the Okayama Prefectural Multipurpose Grounds. In addition to these, statues of people who have been active in the city can be found in various other places.

A bust of Yamaba Torao (1874-1957) is located at the west end of Kyobashi Bridge over the Asahigawa River. He was the creator of the first domestically produced automobile, the steam-powered car. He was a man of curiosity and research, and when asked to build a car that had never been seen before, he worked enthusiastically on it. 120 years ago, he completed a 10-passenger bus. It is said to have traveled 6 km south from the center of the city on a jagged road. He showed unrivaled strength and passion for manufacturing products that demanded precision.

A statue of Inukai Tsuyoshi(1855-1932) stands in front of the entrance to the Kibi Community Center in Niwase, Kita-ku, Okayama City. As mentioned in Akura No. 126, Inukai was a politician who became the first prime minister from Okayama Prefecture at the age of 76. His pen name is Bokudo. He became famous as a newspaper reporter in his youth and became a Diet member at the age of 35. He was a politician who valued human connections, such as through discussion, and made it possible for all citizens to participate in politics. He died in 1932 after being shot by a soldier. He's famous for his words, "If we talk, we can understand". There is a statue of Inukai standing on a high pedestal by the parking lot of Kibitsu Shrine. A statue of Tsuda Nagatada (1640-1707) stands at the east end of the Konan Bridge. As mentioned in Akura No. 86, Nagatada was a caretaker and aide-de-camp (a role that assists the lord) in the Okayama domain during the Edo period from the age of 14, supporting two lords, Ikeda Mitsumasa and Tsunamasa, for about 50 years. He devoted his energy to building the foundation of the Okayama domain. Nagatada saved the clan from a crisis by carrying out numerous civil engineering projects. He built the Hyakken River and developed new rice paddies. He also built the Shizutani School, which is now a national treasure. He also built Okayama Korakuen Garden over a 14-year period beginning in 1687. There is a seated statue of Nagatada at Okita Shrine in Naka Ward.

There is a statue of Kasai Shinichi (1864-1929) near the roka-mon (the gate on the Korakuen side) of Okayama Castle. He was a man who devoted himself to social welfare projects. He was originally from Shizuoka Prefecture but was appointed governor of Okayama Prefecture in 1917. When he was appointed, he came across activities in Okayama City that helped the poor and improved the lives of farmers. He then created a system (called the "Saisei Advisory System") that aimed to create a community where everyone could live in peace. This system became the basis for the social welfare commissioner system.

民生委員というのは、地域の人々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県は「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、岡山県の街に力をくれる岡山市の英雄？シンボルです。サル・キジ・イヌを連れて桃太郎の像が、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。

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。その中でも岡山県産の「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。



Social welfare commissioners are familiar advisors and watchdogs who provide consultation and assistance to the lives and welfare of local people as a whole. They serve a three-year term and are not paid. Because of this system, Okayama Prefecture is said to be the "birthplace of social welfare commissioners".

By the way, we must not forget the statue of Momotaro. He is the hero of a Japanese folktale about an ogre who goes to an island to defeat demons. Although he did not actually do anything, he is a hero of Okayama City that gives strength to the city of Okayama. He is a symbol. The statue of Momotaro with a monkey, a pheasant, and a dog can be found about 100 meters from the east exit of Okayama Station (it was moved from its former location in the station square in June this year due to construction work for the tramway) and at the back of the parking lot of Kibitsu Shrine.

Simple Cooking: Eggplant Recipes

There are many varieties of eggplant. Among them, "Senryo" eggplant produced in Okayama Prefecture is said to be the best quality eggplant in Japan. The Nadasaki district in Minami Ward, Okayama City, is one of the production areas for Senryo eggplants.

The purple pigment of eggplant is called nasunin. Nasunin is said to prevent cancer and arteriosclerosis. Eggplants are known as summer vegetables, but they are also very delicious in the fall. Here are some easy eggplant dishes.

Eggplant Namul

Ingredients (serves one)

1 eggplant, 1 tablespoon soy sauce, 1 teaspoon vinegar, 1 teaspoon sesame oil, a little dried bonito flakes

- 1 Remove the stems from the eggplant. Cut into bite-size pieces.
- 2 Place the cut eggplant in a heatproof dish, cover with plastic wrap and microwave for 3 minutes.
- 3 Pour soy sauce, vinegar and sesame oil over eggplant and mix well. Sprinkle bonito flakes over the eggplant and serve.

Hashed Eggplant

Ingredients (serves one)

1 eggplant, 1 chikuwa (or 1 slice of bacon), 20g pizza cheese, 3 tablespoons flour (potato starch), pinch of salt

1. Cut eggplant into 1 cm cubes and place in a bowl.
2. Cut the chikuwa (or bacon) into small pieces and place in the bowl.
3. Mix pizza cheese, flour and a little salt in the bowl.
4. Put salad oil in a frying pan, add the contents of the bowl and cook over low to medium heat for 5 minutes, then turn over and cook for 3 minutes.

岡山、内の目・外の目：オリンピックイヤー

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、3000万人の登録クリケット選手と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人のフィールディ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。岡山市立興隆中学校を卒業後、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。

Okayama Perspectives: Okayama chronicles and the outside world regarding cricket and Olympic

2024 is the Olympic year that takes place once in every four years. In this summer, the Paris Olympics took place, where Japan athletes also performed very well. There were also new disciplines such as break dancing, skateboarding, sport climbing, and surfing.

Next Olympic will take place in Los Angeles four years later, in 2028. The event of 'Cricket' will be revived at this Olympics for the first time in 128 years. Cricket is not very familiar in Japan, so it can be rarely seen in Okayama. Occasionally, some foreigners can be seen playing at the grounds near Okayama University and Okayama Dome. However, Japan also has men's and women's national teams that compete in international competitions. Here is a brief introduction to cricket that is unfamiliar to Japanese people.

Cricket is the second most popular sport in the world after soccer, there are 30 million registered cricket players with 2 billion fans. There is also a World Cup that takes place once every four years. It started in England about 400 years ago. It is especially popular in England, Australia, South Africa, West Indies and also in South Asian countries, such as India, Pakistan, Sri-Lanka and Bangladesh. Two teams of 11 players each play the match. It is similar to baseball where a pitcher (called a bowler in cricket) throws the ball and the batter hits the ball to score. It is played on an oval field with a diameter of about 100 meters, with 10 fielding side players standing in a designated area and an eleventh player bowling the ball to the batter. The team with the most runs at the end of the innings wins. I will cut short the details of the rules in the game, however the game is long and can take up to 7 hours.

One of the editorial board members of Akura was on a trip to England when she had a homestay in a town outside of London. There happened to be a friendly cricket match in town, and she decided to help make lunch boxes during the game. She made sandwiches for 30 people. All there ate it together while watching the long game, and they talked about some episodes they were surprised at. Nowadays, the rules have been changed to make the game shorter so that the matches may last about 3 hours and 20 minutes.

With the revival at the Los Angeles Olympics, it will be interesting to see how 'cricket' spreads in Japan and in Okayama.

By the way, many athletes from Okayama participated in this year's Paris Olympics. One of the most successful athletes was Shinnosuke Oka in men's gymnastics. After graduating from Okayama City KOJO Junior High School, he left his home. The 20-year-old now belongs to a gymnastics club for working adults. After overcoming a serious knee injury two years ago, he practiced tremendously and won four medals, gold in the team all-around, individual all-around, and horizontal bars, and bronze in the parallel bars.



岡山出身では、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。

This brilliant performance is the first time in 40 years since a native of Okayama City had won three medals at the 1984 Los Angeles Olympics, gold in the men's gymnastics individual bars, silver in the vault, and bronze in the team all-around. Four years from now, I am looking forward to seeing what kind of performance the Okayama players will perform in 2028 Olympic.

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、無料で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応じていろいろあります。「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っ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グ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。

Living Information: Okayama Prefecture Nanbu Kenko Zukuri Center

Japan is noted as "the country with the longest average life expectancy" and has the world's longest healthy life expectancy. Policy, medical care, environment, and nutrition are some of the factors that affect life expectancy.

Since the 1964 Tokyo Olympics, Japan has been promoting the health and physical fitness of its people in a comprehensive and systematic manner throughout society. 5 national health promotion measures have been issued between 1978 and 2024. In particular, the second in 1988 focused on the spread of exercise habits, and many health-related facilities were built throughout Japan. In Okayama City, the Fureai Center and other facilities were built. If you make a reservation, you can use them for free or at a discount, making them convenient and easy to use. Many people have been engaged in some kind of sports for a long time to keep their bodies healthy, which has led to Japan's longevity society.

I visited one such center, Okayama Prefecture Nanbu Kenko Zukuri Center in Kita-ku, Okayama City. It has been managed and operated by the Okayama Health Promotion Foundation since April 1997 and has been used by many people for nearly 30 years. The entire building is spacious, bright, and barrier-free. It is a comprehensive health promotion facility with a heated swimming pool, training gym, 120-meter running track, health check room, aerobics studio, and large conference room. There are more than 35 different health practice classes, including "Shoulder Stiffness Prevention Exercise", "Knees and Backs Refresh" using mats, "Chair Exercise", "Beginner Aerobics", and "Stretch Yoga". In the heated pool, there are various courses ranging from underwater walking to swimming courses to prevent and improve knee and back pain, depending on the health condition and exercise level of users. The programs include "exercising muscles and joints using stretch poles," "fall prevention," "prevention and improvement of stiff shoulders," "walking and strength training for legs and hips," and if you are not comfortable standing, you can participate in seated exercise programs.

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会ったので声をかけました。卓球の練習時間で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間と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！

In the Nutrition Guidance Room, you can learn about food health and diet from a registered dietitian in cooperation with Okayama Prefectural Lifelong Learning University. You can also take a physical examination through their health checkup program. Medical checkups, muscle strength measurements, bone density measurements, and bicycle endurance tests are also available.

The facility is also equipped with a health promotion environment for people with disabilities and has been used by Paralympic athletes.

I saw three women talking in the hallway and approached them. They were table tennis players and had been practicing for 17 to 25 years. When I asked their ages, they told me they were 83 years old. The secret of their cheerful and energetic spirits must be that they have been enjoying table tennis together for a long time. If you have time, stop by the Nanbu Kenko Zukuri Center, choose something that suits you, and work hard to build a healthy body!

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。



Akura Volunteers

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

Published 4 times in a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

Facebook

岡山市国際交流協会の公式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 Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

<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。

Contact Details

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:

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

Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:

1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544

Tel. 086-803-1112

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