

# あくら

Español

# AKURA

Edición No.145, octubre 2024

Publicado por la Asociación para la Amistad Internacional de Okayama

2024年10月 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

## 特集：日本の米・岡山の米

## Artículo Especial: Arroz Japonés y Arroz de Okayama

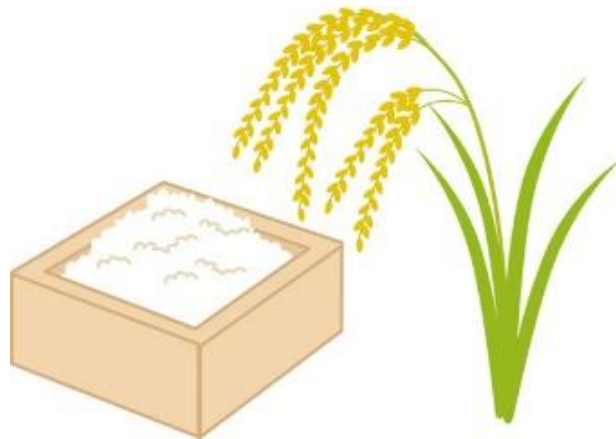
日本に住んでいて毎日のように食べる米（お米とも言います）の味はどうですか？美味しいですか？好きですか？今回は日本の米の話をご紹介します。

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ご紹介します。



¿Qué piensa del sabor del arroz (llamado *Kome* o *Okome* en Japones) en Japón que come todos los días? ¿Es delicioso? ¿Le gusta? En esta ocasión, hablaré sobre el arroz en Japón.

*Kome* es un grano de arroz al que se le ha quitado la piel exterior. El arroz que solo le ha quitado la piel exterior es "genmai", y el "hakumai" se elabora quitando el salvado contenido en el arroz integral y haciéndolo blanco. Al pulir el arroz, el arroz se puede comer deliciosamente. El arroz se divide en tres tipos: El "uruchimai" siempre es para comer, el "mochigome" se utiliza para hacer *el mochi* y el "sakamai" se usa para hacer sake.

Hay un "ranking de sabor a arroz" publicado cada año por la Asociación Japonesa de Pruebas de Granos. Los expertos cocinan y prueban el arroz recolectado en áreas de producción de todo el país y lo evalúan en función de seis criterios: aroma, sabor, pegajosidad, dureza, apariencia y síntesis. El rango mejor es "Especial A". Así, cada arroz tiene sus propias características, rangos y nombres.

Los supermercados y las tiendas están llenos de arroz con varios nombres, y es difícil decidir cuál comprar. Por lo tanto, me gustaría presentar las variedades de arroz que a menudo se producen en la prefectura de Okayama.

### <目次>

### < Contenido >

特集：日本の米・岡山の米

p 1 Artículo Especial: Arroz Japonés y Arroz de 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 Alrededores: Búsqueda de unas Estatuas de Atletas de la Ciudad de Okayama -Okayama Sōgō Grounds

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 Serie Personas: Estatuas de Personas Relacionadas con Okayama en la Ciudad de Okayama

簡単料理：なすを使って

p 5 Cocina Fácil: Usando berenjena

岡山、内の目・外の目：オリンピックイヤー

p 6 Mirada Interna, Mirada Externa: Año Olímpico

生活情報：長寿社会の日本

p 7 Información para la Vida: Una Sociedad de Longevidad

-岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて

p 8 -Visitando el Nambu Kenkō-Zukuri Center de Okayama- Voluntarios Akura/ Facebook/ Contacto

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

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っても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、あなたほ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。



Primero, sobre "uruchimai". "Asahi", este arroz es una variedad especial. Es un arroz viejo que se puede decir que es la raíz del arroz. Si se mejora, cambiará a una nueva variedad y las raíces desaparecerán normalmente, pero "Asahi" todavía está en circulación activa. Se ha cultivado solo en algunas áreas de la prefectura de Okayama, y se dice que el método de cultivo es difícil y solo se puede hacer en el clima de Okayama. Tiene una consistencia regordeta y una textura firme. "Koshihikari" no cambia su dureza, aunque este enfrío. El sabor, la pegajosidad y el aroma son los mejores, y es una variedad que representa a Japón. "Akita Komachi" tiene sus raíces en Koshihikari y es una variedad muy bien equilibrada con una textura pegajosa, masticable y buen sabor. "Kinu Musume" tiene un hermoso brillo y color blanco después de la cocción, se dice que tiene un sabor pegajoso y dulce, y que es tan bueno como *Koshihikari*. Ha recibido una calificación "Especial A". Del mismo modo, "Nikomaru" es una variedad que ha recibido una calificación "Especial A". Los granos son regordetes, pegajosos y brillantes. "Hinohikari" es una variedad que se produce normalmente en el oeste de Japón. Incluso cuando se enfría, no se hace tan pegajoso y el sabor es ligero, por lo que combina bien con cualquier plato. El "Akebono" es moderadamente suave y masticable, es grande y también se utiliza como arroz de sake.

En el "mochigome" con el que se elabora el *mochi*, "Himeno Mochi" es muy conocido. El "uruchimai" es de color transparente, mientras que el "mochigome" es blanco. Debido a esta diferencia en el color de los granos, no hay error entre estos. "Omachi" es famoso por el "sakamai" que se convierte en alcohol. Este arroz no se puede comprar en las tiendas. Este solo utiliza para hacer alcohol.

Hay muchas variedades de arroz, aproximadamente 1,000 variedades registradas en el país. Algunas variedades son difíciles de cultivar, y se cultivan aprovechando las características de cada región. La prefectura de Okayama ha sido bendecida con un clima templado con muchos días soleados, abundante agua de los tres ríos principales Asahikawa, Takahashi-gawa y Yoshii-gawa, y tierra muy fértil, lo que la convierte en una zona productora de arroz muy delicioso. ¿Qué marca prefiere? Vamos a compararlos.

## Alrededores: Búsqueda de unas Estatuas de Atletas de la Ciudad de Okayama -Okayama Sōgō Grounds-

Voy al Okayama Sōgō Grounds seguido cuando paseo a mi perro. Aquí hay varias estatuas. Entre ellas, me he fijado en tres estatuas de mujeres. Dos están ubicados cerca del City Light Stadium.

Una de ellas es la estatua de Kinue Hitomi con las manos extendidas y levantadas. ¿Será el momento cuando cruzó la línea de meta de la competencia en los 800 metros femeninos en los Juegos Olímpicos de 1928 en Ámsterdam? Ganó la medalla de plata orgullosamente. Es la primera mujer japonesa en ganar una medalla olímpica.



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いく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。



Fue la única atleta femenina en el equipo olímpico de Japón. Había otros eventos en los que había participado, pero no pudo hacerlo bien debido a la presión. "No puedo volver a Japón si sigo así", pensó y pudo terminar en segundo lugar en los 800 metros. Nunca antes había corrido este evento. Era un momento difícil para las mujeres con ropa de gimnasia correr frente a la gente. Su éxito debe haber sido una buena noticia en ese momento. Desafortunadamente, cayó enferma y murió a la temprana edad de 24 años.

La otra es una estatua de Yuko Arimori, que sigue activa. Ganó medallas consecutivas en el maratón femenino, plata en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y bronce en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. Sobre una plataforma cilíndrica está escrito "animo Yuko Arimori", su forma de correr es impresionante. "Animo" es una palabra española que significa hacer su mejor esfuerzo. Arimori, quien corría en un país extranjero, dijo que los vítores de "Animo" sonaban como su propio nombre, "Arimori", lo que le dio mucha fuerza. Es maravilloso que Kinue Hitomi y Yuko Arimori, ambas de la ciudad de Okayama, hayan ganado tres medallas.

La tercera estatua se encuentra cerca de la piscina de la prefectura. Es una estatua de una niña sentada sobre una piedra redonda. Se trata de una estatua que rinde homenaje a los logros de Michiko Kihara, que fue nadadora olímpica. Parece que es una imagen de la Sra. Kihara cuando era una niña que sueña con participar en los Juegos Olímpicos. Al crecer en la ciudad de Okayama, Kihara atrajo la atención desde sus días de escuela secundaria y participó en los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964 en su primer año de preparatoria. Terminó cuarto en el relevo de 400 metros combinados. Era una época en la que no había escuelas de natación para niños como hoy en día, y no había muchas instalaciones para practicar. Ahora, los niños van a las escuelas de natación desde una edad temprana, y los atletas japoneses también están activos. Sus actividades se convirtieron en la base de esto. Después de retirarse a la edad de 20 años, estuvo activa como instructor de natación y salía en televisión, pero desafortunadamente se enfermó y murió a la edad de 59 años mientras enseñaba.

Visité las estatuas de atletas olímpicas de la ciudad de Okayama. En 2024, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos se celebraron en París, Francia, en julio ~ agosto. En el mundo, continúan la invasión de Rusia a Ucrania y la tragedia de la guerra en la Franja de Gaza, Palestina. Espero que los Juegos Olímpicos se conviertan en un festival de la paz en el verdadero sentido de la palabra.

## 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が、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発揮しました。



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)は木堂といひます。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入れました。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(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。



## Serie Personas: Estatuas de Personas Relacionadas con Okayama en la Ciudad de Okayama

En el artículo anterior, presentamos las estatuas de atletas femeninas en el Okayama Sōgō Grounds. Además de estas, se pueden ver estatuas de personas que han estado activas en varios lugares de la ciudad.

Un busto de Torao Yamaba (1874 ~ 1957), se encuentra en el lado oeste de Kyōbashi sobre el río Asahikawa. Fue él quien construyó el primer coche de vapor de Japón. Tenía un fuerte sentido de la curiosidad y la investigación, y cuando le pidieron que construyera un automóvil que nunca antes había visto, trabajó diligentemente en él. Hace 120 años, se produjo un autobús de 10 plazas. Parece que condujeron 6 kilómetros al sur del centro de la ciudad. Demostró un poder y una pasión insuperables cuando se trataba de crear productos que requerían precisión.

Una estatua de Tsuyoshi Inukai (1855 ~ 1932) se encuentra frente a la entrada del Centro Comunitario Kibi en Niwase, Kita-ku, ciudad de Okayama. Como se introdujo en Akura No. 126, Tsuyoshi Inukai fue el primer político de Okayama en convertirse en primer ministro a la edad de 76 años. Su seudónimo es Bokudo. En su juventud, se hizo famoso como reportero de un periódico, y a la edad de 35 años se convirtió un congresista. Era un político que valoraba las conexiones entre los pueblos, como las discusiones, y permitió que todos los ciudadanos participaran en la política. En 1932, fue asesinado a tiros por un soldado con una pistola. Es famoso el dicho "si hablas, entenderás". También hay una estatua de Inukai de pie en un pedestal alto en el costado del estacionamiento del Santuario Kibitsu.

Una estatua de Tsuda Nagatada (1640-1707) se encuentra en el extremo este del Kōnan Ōhashi. Nagatada se introdujo en Akura No. 86, desde los 14 años en el dominio de Okayama durante el período Edo, él apoyó a dos señores feudales, Mitsumasa Ikeda y Tsunamasa, durante unos 50 años como cuidador y asistente (un ayudante al señor). Dedicó sus esfuerzos a construir los cimientos del dominio de Okayama. Nagatada llevó a cabo numerosos proyectos de ingeniería civil y salvó el dominio de la crisis. Construyó el río Hyakken y desarrolló nuevos campos. También construyó la escuela Shizutani, que ahora es un tesoro nacional. Además, Okayama Korakuen se construyó durante un período de 14 años a partir de 1687. En el Santuario Okita en el distrito Naka-ku hay una estatua sentada de Nagatada Tsuda.

Hay una estatua de Shinichi Kasai (1864-1929) cerca de la puerta del corredor (la puerta del lado Korakuen) del Castillo de Okayama. fue una persona que se dedicó a labores de bienestar social. Aunque era originario de la prefectura de Shizuoka, fue nombrado gobernador de Okayama en 1917. Después de asumir su cargo, se encontró con actividades que se estaban llevando a cabo en la ciudad de Okayama para ayudar a los pobres y mejorar la vida de los agricultores. También creo un sistema (llamado Sistema de asesoramiento Saisei) que tiene como objetivo crear una comunidad donde todos en el área puedan vivir con tranquilidad. Este sistema se convirtió en la base del sistema de comités de bienestar civil.



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。

Los miembros del comité de bienestar actúan como asesores y guardianes cercanos que brindan consultas y asistencia teniendo en cuenta la vida y el bienestar de la población local en su conjunto. La duración del cargo es de tres años y no hay remuneración. Gracias a este sistema, se dice que la prefectura de Okayama es el lugar de nacimiento de los comités de bienestar civil.

Lo que no podemos olvidar es la estatua de Momotaro. Es el personaje principal de un cuento popular japonés quien va a una isla para exterminar ogros. Aunque no es un personaje real, pero ¿es un héroe de la ciudad de Okayama? o un símbolo que aporta fuerza a la ciudad de Okayama. Una estatua de Momotaro con un mono, un faisán y un perro se encuentra a unos 100 metros de la salida este de la estación de Okayama (fue trasladada de la plaza de la estación en junio de este año debido a la construcción del tranvía) y también está ubicado en la parte trasera del estacionamiento del Santuario Kibitsu-hiko.

## 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が、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。



## Cocina Fácil: Usando berenjena

Existen varios tipos de berenjenas. Entre ellas, se dice que la "Senryō-nasu" de Okayama es la de mayor calidad de Japón. El área de Nadazaki en Minami-ku de la ciudad de Okayama, es una de las áreas de producción de berenjena Senryō.

El pigmento púrpura de la berenjena se llama "nasunina". Se dice que nasunina puede prevenir el cáncer y la arteriosclerosis. La berenjena es conocida como verdura de verano, pero también es una verdura muy deliciosa no sólo en verano sino también en otoño. Presentamos platos fáciles con berenjena.

### Namul de berenjena

Ingredientes (para una persona)

1 berenjena, 1 cucharada de salsa de soya, 1 cucharadita de vinagre  
1 cucharadita de aceite de ajonjolí, un poco de *katsuo-bushi*

- ① Retire el tallo de la berenjena. Cortar en trozos pequeños.
- ② Coloque la berenjena cortada en un plato resistente al calor, cúbrala con film plástico y caliéntela en el microondas durante 3 minutos.
- ③ Vierta salsa de soja, vinagre y aceite de ajonjolí sobre la berenjena y mezcle bien. Agregue *katsuo-bushi* por encima y listo.

### Torta de Berenjena

Ingredientes (para una persona)

1 berenjena, 1 *chikuwa* (o 1 rebanada de tocino), 20g de queso para pizza  
3 cucharadas de harina de trigo (almidón de patata)  
un poco de sal

- ① Cortar la berenjena en cubos de 1 cm y colocar en un bol.
- ② Cortar el *chikuwa* (o tocino) en tiras y ponerlas en un bol.
- ③ Poner en un bol el queso para pizza, la harina, un poco de sal y mezclar bien.
- ④ Caliente aceite para ensalada en una sartén, agregar el contenido del bol y freír durante 5 minutos a fuego bajo a medio, luego voltear y freír durante otros 3 minutos.

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番目人気のあるスポーツであり、3,000万人の登録クリケット選手と20億人のファンがいます。4年に一度の世界カップもあります。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、バングラデシュなどの南アジア諸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 es el año olímpico que se celebra una vez cada cuatro años. Los Juegos Olímpicos de París se celebraron en verano y los atletas japoneses también obtuvieron grandes éxitos. Hubo novedades como breaking, monopatín, escalada deportiva y surf.

Dentro de cuatro años, en 2028, se celebrará en Los Ángeles. Hay un evento que será revivido en estos Juegos Olímpicos por primera vez en 128 años. Es "críquet". El críquet no es muy popular en Japón, por lo que rara vez se ve en Okayama. De vez en cuando, veo extranjeros jugando en los terrenos cercanos a la Universidad de Okayama y al Okayama Dome. Sin embargo, Japón también cuenta con selecciones nacionales masculinas y femeninas que participan en competiciones internacionales. Presentaremos brevemente el cricket, que los japoneses no conocen.

El críquet es el segundo deporte más popular del mundo después del fútbol, con 30 millones de jugadores de críquet registrados y 2 mil millones de aficionados. También se celebra una Copa del Mundo una vez cada cuatro años. Comenzó en Inglaterra hace unos 400 años. Es especialmente popular en el Reino Unido, Australia, Sudáfrica, las Indias Occidentales y países del sur de Asia como India, Pakistán, Sri Lanka y Bangladesh. Jugarán dos equipos con 11 jugadores por equipo. Al igual que en el béisbol, el lanzador (llamado *bowler* en el cricket) lanza la pelota y el bateador la golpea para sumar puntos. Se juega en un campo ovalado de aproximadamente 100m de diámetro, con 10 jugadores del lado de fildeo parados en áreas designadas y el undécimo jugador lanza la pelota al bateador. Gana el equipo con más puntos al final de la entrada. Omitiré las reglas detalladas durante el juego, pero el tiempo del partido es largo y puede durar hasta 7 horas.

Uno de los miembros del comité editorial de Akura se quedó en un pueblo en las afueras de Londres durante un viaje a Inglaterra. Había un partido amistoso de críquet en la ciudad y tuvo que ayudar a preparar loncheras para el partido, y prepararon sandwiches para 30 personas. Compartió un episodio sorprendente sobre cómo vieron un juego largo mientras comían juntos. Ahora, las reglas han cambiado y en ocasiones se celebran partidos que duran unas 3 horas y 20 minutos.



Será interesante ver cómo se difunde el críquet en Japón y Okayama con su resurgimiento en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles.

Por cierto, muchos atletas de Okayama participaron en los Juegos Olímpicos de París de este año. Entre ellos, Shinnosuke Oka, un gimnasta masculino, tuvo un gran éxito. Después de graduarse de la escuela secundaria Kojo de la ciudad de Okayama, se alejó de sus padres y ahora es miembro de un club de gimnasia en funcionamiento, tiene 20 años. Después de superar una grave lesión de rodilla hace dos años, continuó entrenando duro y ganó cuatro medallas: oro en grupo integral, integral individual y barra fija, y bronce en barras paralelas.

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。

## 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「ひざ腰すつきり」、「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と関節を動かす」「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。

Han pasado 40 años desde que Shinji Morisue, de la ciudad de Okayama, ganó tres medallas en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984: oro en gimnasia masculina con barra fija, plata en salto de caballo y bronce en grupo. Tengo muchas ganas de ver qué harán los atletas de Okayama en los Juegos Olímpicos de 2028, dentro de cuatro años.

## Información para la Vida: Una Sociedad de Longevidad -Visitando el Nambu Kenkō-Zukuri Center de Okayama-

Japón está atrayendo la atención como un país con una larga esperanza de vida promedio y tiene la esperanza de vida saludable más alta del mundo. Los factores que afectan la esperanza de vida incluyen la política, la atención médica, el medio ambiente y la nutrición.

En Japón, después de los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964, la sociedad en su conjunto promovió de manera integral y sistemática la salud y la aptitud física de las personas. De 1978 a 2024, se han emitido cinco medidas nacionales de promoción de la salud. En particular, en la segunda fase, en 1988, se crearon muchos centros relacionados con la salud en todo Japón, haciendo hincapié en la difusión de los hábitos de ejercicio. En la ciudad de Okayama, también se estableció Freai Center. Si hace una reserva, puede usarlo de forma gratuita o económica, lo cual es conveniente y fácil de usar. Muchas personas han estado involucradas en algún tipo de deporte durante mucho tiempo, y la construcción de un cuerpo saludable ha llevado a Japón, a ser una sociedad de longevidad.

Visitamos uno de ellos, el Nambu Kenko-Zukuri Center de Okayama, en Kita-ku, ciudad de Okayama. Ha sido administrado y operado por la Fundación de Promoción de la Salud de Okayama desde abril de 1997 y ha sido utilizado por muchas personas durante casi 30 años. Todo el edificio es amplio, luminoso y sin barreras. Se trata de un completo centro de bienestar con piscina climatizada, gimnasio de entrenamiento, pista de atletismo de 120m, sala de revisión (comprobación) de salud, estudio de aeróbic y una gran sala de reuniones. Hay más de 35 tipos de cursos de práctica de salud, como "Ejercicios para prevenir la rigidez de hombros", "Refrescante de rodillas y cintura con colchonetas", "Ejercicios en silla", "Aeróbicos para principiantes" y "Yoga de estiramiento". En la piscina climatizada, hay varios tipos de cursos en función del estado de salud y el nivel de ejercicio del usuario, desde caminatas subacuáticas hasta cursos de natación que están pensados para prevenir y mejorar el dolor de rodilla y espalda. Puede promover la salud eligiendo su ejercicio favorito o ejercicio que le convenga, teniendo en cuenta su estado de salud, como "usar bastones elásticos para mover los músculos y las articulaciones", "prevención de caídas", "prevención y mejora de los hombros rígidos", "caminar y entrenamiento de fuerza de piernas y caderas" y programas que le permitan sentarse y participar si le preocupa estar de pie y hacer ejercicio.

En la sala de Orientación Nutricional, en colaboración con la Universidad de Aprendizaje Permanente de la Prefectura de Okayama, puede aprender sobre la salud alimentaria y las comidas dietéticas de un dietista registrado de una manera interesante. También puede recibir comprobaciones de estado en la organización de chequeos de salud. Además, se pueden realizar chequeos de médicos, mediciones de fuerza muscular, densitometría ósea y pruebas de resistencia en bicicleta.



障がい者の健康づくりのための環境も備えられていて、パラリンピックの出場の選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！

También está dotado de un entorno para la promoción de la salud de las personas con discapacidad, y es utilizado por los deportistas que han participado en los Juegos Paralímpicos.

Platiqué con tres mujeres que estaban hablando en el pasillo. Han estado practicando tenis de mesa durante 17 ~ 25 años. Cuando le pregunté su edad, tenía 83 años. El secreto para ser alegre y enérgico es que han estado disfrutando del tenis de mesa durante mucho tiempo. Si tiene tiempo, asegúrese de pasar por el Nambu Kenko-Zukuri Center y elegir un menú saludable que se adapte a usted y ¡esfuércese para construir un cuerpo sano!

## 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。



## 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 haga clic el código 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>

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。

## 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>

Los artículos anteriores (del 5º año de Reiwa) están publicados en el sitio web.



