

あくら

Vietnamese

AKURA

2024年10月 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

Số thứ 145 tháng 10 năm 2024
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu quốc tế thành phố Okayama

特集: 日本の米・岡山の米

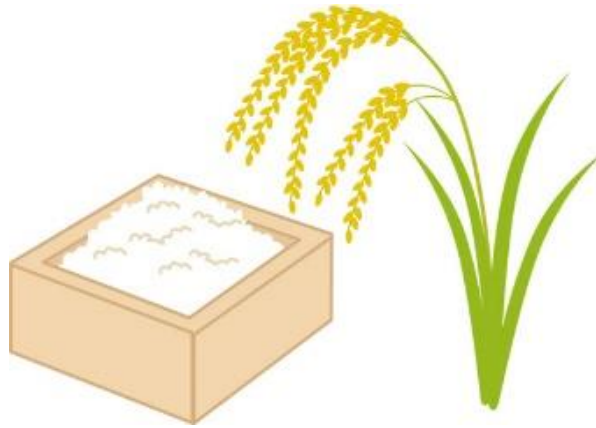
Đặc san: Gạo của Okayama . Gạo của Nhật bản

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紹介いたします。



Đang sống ở Nhật, mùi vị gạo bạn ăn hàng ngày như thế nào? Ngon phải không? Thích phải không? Lần này chúng tôi nói chuyện về gạo của Nhật bản.

Gạo là loại sản phẩm thu hoạch từ việc loại bỏ trấu từ thóc. “Gạo lứt” là loại gạo được làm trắng bằng cách loại bỏ lớp cám có trong (Genmai) gạo lứt.

Việc chà gạo trắng để thể ăn

ngon hơn. Gạo được chia ra làm 3 loại. Gạo chúng ta ăn hàng ngày gọi là gạo tẻ (Uruchikome), gạo sử dụng làm ra bánh mocha gọi là gạo nếp, gạo dùng làm ra đồ uống có cồn gọi là gạo sake.

Có một bảng xếp hạng “Xếp hạng hương vị gạo” do Hiệp hội đánh giá ngũ cốc Nhật Bản công bố hàng năm. Các chuyên gia sẽ nấu cơm từ các loại gạo được thu thập khắp mọi trên toàn quốc, nếm thử và đánh giá dựa trên sáu tiêu chí: mùi thơm, mùi vị, độ dính, độ cứng, hình thức và chất lượng tổng thể. “Đặc biệt A” được coi là tốt nhất. Bằng cách này, mỗi loại gạo có những đặc điểm riêng và được đặt tên và xếp hạng.

Có rất nhiều tên gọi khác nhau của loại gạo được bày bán trong các siêu thị và cửa hàng đến nỗi thật khó để quyết định nên mua loại nào.

<目次>

Mục lục

特集: 日本の米・岡山の米

p 1

Đặc san: Gạo của Okayama . Gạo của Nhật bản

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

Tản mạn: Tìm kiếm tượng của các vận động viên nữ xuất thân thành phố Okayama

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

Loạt bài “Con người”: Bức tượng của một người có mối quan hệ sâu sắc với Okayama nằm ở thành phố Okayama

簡単料理: なすを使って

p 5

Món ăn đơn giản: Món ăn sử dụng cà tím

岡山、内の目・外の目: オリンピックイヤー

p 6

Okayama, nhìn bên trong, nhìn bên ngoài: Năm Thế vận hội Olympic

生活情報: 長寿社会の日本

p 7

Thông tin sinh hoạt: Ngắm nhìn xã hội trường thọ của Nhật Bản - Tham quan Trung tâm nâng cao sức khỏe phía Nam

岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて

p 8

tỉnh Okayama

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura – Thành lập –

Facebook – Địa chỉ liên lạc

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」は間違えることがありません。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、あなたはどの品種が好きですか？いろいろ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た。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。



Vì vậy, chúng tôi sẽ giới thiệu các giống lúa được trồng ở tỉnh Okama. Đầu tiên là "gạo tẻ (Uruchi)". "Asahi" loại gạo này là một loại gạo đặc biệt. Đó là loại gạo có lịch sử lâu đời có thể gọi là cội rễ của cây lúa. Khi nó được cải tiến, nó thường được thay thế bằng một giống mới, nhưng "Asahi" vẫn còn được lưu hành cho đến ngày nay. Nó được sản xuất ở một số khu vực của tỉnh Okama và được cho là khó trồng và chỉ có thể trồng ở vùng có khí hậu của tỉnh Okama. Nó mịn, dính và có kết cấu chắc chắn. "Koshihikari" không thay đổi độ cứng ngay cả khi nguội, và đây là loại tốt nhất về hương vị, độ dính và mùi thơm, đồng thời là một trong những loại tiêu biểu nhất của Nhật Bản. "Akitakomachi" có nguồn gốc từ Koshihikari và là một loại rất cân bằng với hương vị và kết cấu dính, dẻo. "Kinumusume" được cho là một loại ngon có màu bóng và trắng khi nấu chín, sánh ngang với Koshihikari về độ dính và vị ngọt. Nó đã được xếp hạng "Đặc biệt A". Một giống khác cũng nhận được đánh giá "Đặc biệt A" là "Nikomaru". Hạt đầy đặn, dính và bóng. "Hinohikari" là một giống được trồng với số lượng lớn ở miền Tây Nhật Bản. Nó không quá dính ngay cả khi trời lạnh và có vị nhẹ nên rất hợp với bất kỳ loại thực phẩm nào. "Akebono" có độ mềm và kết cấu vừa phải, hạt lớn cũng được dùng làm gạo để làm ra rượu sake.

"Hime no Mochi" được biết đến là 'gạo nếp' dùng để làm bánh mochi. "Gạo tẻ" có màu trong suốt nhưng "gạo nếp" lại có màu trắng đục. Bạn không thể nhầm lẫn "gạo tẻ" và "gạo nếp Mochi" vì sự khác biệt về màu sắc của hạt. Omachi nổi tiếng với loại gạo nếp dùng làm rượu sake. Loại gạo nếp này không thể mua được ở cửa hàng.

Có rất nhiều loại gạo, với khoảng 1000 giống được đăng ký trong nước. Một số giống khó trồng, được trồng nhằm tận dụng đặc điểm của từng vùng. Tỉnh Okayama được thiên nhiên ưu đãi với khí hậu ẩm áp với nhiều ngày nắng, lượng nước dồi dào từ ba con sông lớn Asahikawa, sông Takahashi và sông Yoshii cùng đất đai màu mỡ khiến nơi đây trở thành vùng sản xuất loại gạo rất ngon. Bây giờ bạn thích loại nào? Hãy ăn và so sánh các loại thực phẩm khác nhau.

Tản mạn: Tìm kiếm tượng của các vận động viên nữ xuất thân thành phố Okayama Sân vận động tổng hợp tỉnh okayama-

Sân vận động tổng hợp tỉnh Okayama là nơi tôi thường đi dạo cùng chú chó của mình. Có một số bức tượng ở đây. Trong số đó, tôi chú ý vào bức tượng của ba người phụ nữ. Hai cái ở gần Sân vận động City Light.

Một là bức tượng Kinue Hitomi với cánh tay dang rộng và giờ lên. Có lẽ đó là thời điểm cô thi đấu ở nội dung 800m nữ và về đích tại Thế vận hội 1928 ở Amsterdam. Lần này cô đã giành được huy chương bạc. Cô là người phụ nữ Nhật Bản đầu tiên giành huy chương Olympic.

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素晴らしいことです。

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歳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歳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。



Cô là cầu thủ nữ duy nhất của đội Nhật Bản. Có những sự kiện khác đã tham gia nhưng do áp lực nên không thể đạt được kết quả tốt. Bất ngờ tham gia nội dung 800m với suy nghĩ “không thể quay lại Nhật Bản với tốc độ này” và đã có thể về đích ở vị trí thứ hai ở nội dung 800m. Có vẻ như cô ấy chưa có kinh nghiệm tổ chức sự kiện này. Đó là thời điểm khó khăn đối với phụ nữ khi mặc đồng phục thể dục để chạy ở nơi công cộng. Thành công của cô hẳn là một tin tức tươi sáng vào thời điểm đó. Thật không may, cô lâm bệnh và qua đời ở tuổi 24.

Bức còn lại là bức tượng của Yuko Arimori, người vẫn còn hoạt động cho đến ngày nay. Cô đã giành được huy chương liên tiếp ở nội dung marathon nữ, giành huy chương bạc tại Thế vận hội Barcelona 1992 và huy chương đồng tại Thế vận hội Atlanta 1996. Cảnh tượng cô ấy lặng lẽ chạy trên một bề mặt trụ có viết dòng chữ “animo Yuko Arimori” trên đó thật ấn tượng. “Animo” là một từ tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là “làm hết sức mình”. Arimori đang chạy đua ở nước ngoài và việc nghe thấy tiếng cổ vũ của “Animo” nghe giống như “Arimori” đối với cô đã tiếp thêm cho cô rất nhiều sức mạnh. Thật tuyệt vời khi Kinue Hitomi và Yuko Arimori, đều đến từ thành phố Okayama, đã giành được ba giải thưởng.

Bức tượng thứ ba nằm gần hồ bơi tỉnh. Đây là bức tượng cô gái ngồi trên một tảng đá tròn. Bức tượng này tôn vinh thành tích của Michikoki Kihara, vận động viên bơi lội Olympic. Có vẻ như bức tượng tượng trưng cho cô Kihara là một cô gái trẻ mơ ước được thi đấu tại Thế vận hội. Cô Kihara, lớn lên ở Thành phố Okayama, đã thu hút sự chú ý từ những ngày còn học trung học cơ sở và tham gia Thế vận hội Tokyo 1964 vào năm đầu tiên trung học. Cô thể hiện tốt, đứng thứ 4 ở nội dung tiếp sức 400m hỗn hợp. Thời đó chưa có trường dạy bơi cho trẻ em như ngày nay và cũng không có nhiều cơ sở tập bơi. Ngày nay, trẻ em học bơi từ khi còn nhỏ và các vận động viên bơi lội Nhật Bản đã thành công. Thành công của cô đã trở thành nền tảng cho việc này. Sau khi rút lui ở tuổi 20, cô tích cực làm huấn luyện viên bơi lội và tài năng, nhưng không may ở tuổi 59, cô lâm bệnh khi đang dạy học và qua đời.

Tôi đã đi tham quan các bức tượng của các nữ vận động viên Olympic ở Thành phố Okayama. Năm 2024, Thế vận hội Olympic và Paralympic sẽ được tổ chức tại Paris, Pháp từ tháng 7 đến tháng 8. Trên khắp thế giới, thảm kịch về cuộc xâm lược Ukraine của Nga và cuộc chiến ở Palestine và Dải Gaza vẫn tiếp diễn. Tôi hy vọng Thế vận hội sẽ trở thành một lễ hội hòa bình theo đúng nghĩa của từ này.

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りにあります。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、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りにあります。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(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。



Loại bài “Con người”: Bức tượng của một người có mối quan hệ sâu sắc với Okayama nằm ở thành phố Okayama

Đi dạo xung quanh, chúng tôi đã giới thiệu bức tượng của nữ vận động viên tại Sân vận động chung tình Okayama. Ngoài những bức tượng này, bạn có thể thấy tượng của những người đã hoạt động tích cực trong thành phố ở nhiều nơi khác.

Tượng bán thân của Torao Yamaba (1874-1957) nằm ở đầu phía tây của cầu Kyobashi bắc qua sông Asahi. Ông là người đã tạo ra chiếc ô tô chạy bằng hơi nước đầu tiên được sản xuất trong nước. Anh ấy có trí tò mò và tinh thần nghiên cứu mạnh mẽ, và khi được yêu cầu chế tạo một chiếc ô tô mà anh ấy chưa từng thấy trước đây, anh ấy đã làm việc chăm chỉ. 120 năm trước, chiếc xe buýt 10 chỗ đã được hoàn thiện. Người ta nói rằng ông đã chạy dọc theo con đường dài 6km hướng về phía nam từ trung tâm thành phố. Ông đã thể hiện sức mạnh và niềm đam mê vô song khi tạo ra những sản phẩm đòi hỏi độ chính xác.

Bức tượng Tsuyoshi Inukai (1855-1932) nằm trước lối vào Trung tâm cộng đồng Kibi ở Niwase, Kitaku, thành phố Okayama. Như đã giới thiệu trong Akura số 126, Tsuyoshi Inukai là chính trị gia đầu tiên của tỉnh Okayama trở thành thủ tướng ở tuổi 76. Bút danh của anh ấy là Bokudo. Ông nổi tiếng với vai trò phóng viên báo chí khi còn trẻ và trở thành thành viên của Quốc hội ở tuổi 35. Ông là một chính trị gia coi trọng mối quan hệ giữa con người với nhau, chẳng hạn như các cuộc thảo luận, và tạo điều kiện cho mọi công dân có thể tham gia chính trị. Ông qua đời năm 1932 sau khi bị một người lính bắn. Có một câu nói nổi tiếng: “Nếu nói thì người ta sẽ hiểu”. Ngoài ra còn có bức tượng Inukai đứng trên bệ cao cạnh bãi đậu xe của Đền Kibitsu.

Bức tượng Tsuda Nagatada (1640-1707) nằm ở đầu phía đông của cầu Okunan Ohashi. Nagatada được giới thiệu ở Akura số 86, nhưng từ năm 14 tuổi ở phiên Okayama vào thời Edo, Nagatada đã hỗ trợ hai lãnh chúa phong kiến là Mitsumasa Ikeda và Tsunamasa trong khoảng 50 năm với tư cách là người chăm sóc và trợ lý (vai trò giúp ích cho lãnh chúa). Ông đã cống hiến nỗ lực của mình để xây dựng nền móng của tỉnh Okayama. Nagatada đã thực hiện nhiều dự án xây dựng dân dụng và cứu khu vực này khỏi khủng hoảng. Ông đã xây dựng sông Hyakusen và phát triển các cánh đồng mới. Ông cũng xây dựng Trường Shizutani, hiện là báu vật quốc gia. Ngoài ra, Okayama Korakuen được xây dựng trong khoảng thời gian 14 năm bắt đầu từ năm 1987. Tại đền Okita ở Nakaku, có bức tượng Tsuda Nagatada đang ngồi.

Có bức tượng Shinichi Kasai (1864-1929) gần cổng hành lang (cổng phía Korakuen) của Lâu đài Okayama. Ông là người đã cống hiến hết mình cho công tác phúc lợi xã hội. Mặc dù ông gốc ở tỉnh Shizuoka nhưng ông được bổ nhiệm làm thống đốc tỉnh Okayama vào năm 1917. Sau khi nhận chức, anh tình cờ biết được các hoạt động đang được thực hiện ở Thành phố Okayama nhằm giúp đỡ người nghèo và cải thiện cuộc sống của nông dân. Chúng tôi cũng đã tạo ra một hệ thống (được gọi là Hệ thống Có vấn Tế Thế) nhằm mục đích tạo ra một cộng đồng nơi mọi người trong khu vực có thể yên tâm sống. Hệ thống này đã trở thành nền tảng của hệ thống ủy ban phúc lợi dân sự.

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。

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。



Các thành viên ủy ban phúc lợi đóng vai trò là cố vấn và người bảo vệ thân thiết, cung cấp tư vấn và hỗ trợ nhằm quan tâm đến cuộc sống và phúc lợi của người dân địa phương nói chung. Nhiệm kỳ của văn phòng là ba năm và không có thù lao. Vì hệ thống này, tỉnh Okayama được cho là nơi ra đời của các ủy ban phúc lợi dân sự.

Nhân tiện, thứ bạn không thể quên chính là bức tượng Momotaro. Anh là nhân vật chính trong truyện dân gian Nhật Bản kể về một con quỷ đi đến một hòn đảo để tiêu diệt yêu quái. Mặc dù anh ấy không phải là người thực sự đóng vai trò tích cực nhưng anh ấy có phải là anh hùng của Thành phố Okayama, người mang lại sức mạnh cho thành phố Okayama? Đó là một biểu tượng. Một bức tượng Momotaro với một con khỉ, một con gà lôi và một con chó nằm cách lối ra phía đông của ga Okayama khoảng 100 mét (nó đã được chuyển từ quảng trường nhà ga vào tháng 6 năm nay do việc xây dựng xe điện) và nằm ở phía sau của ga. bãi đậu xe của đền Kibitsu-hiko.

Món ăn đơn giản: Món ăn sử dụng cà tím

Có nhiều loại cà tím. Trong số đó, cà tím Senryo của tỉnh Okayama được cho là loại cà tím có chất lượng tốt nhất Nhật Bản. Khu vực Nadazaki ở Minamiku, thành phố Okayama là một trong những khu vực sản xuất cà tím Senryo.

Sắc tố màu tím trong cà tím được gọi là "nasunin." Nasunin được cho là có khả năng ngăn ngừa ung thư và xơ cứng động mạch.

Cà tím được mệnh danh là loại rau mùa hè nhưng cũng rất ngon không chỉ vào mùa hè mà cả mùa thu. Giới thiệu các món ăn dễ làm từ cà tím.

Món cà tím Namuru

Nguyên liệu (phần một người)

Cà tím 1 trái, nước tương 1 muỗng lớn, giấm 1 muỗng nhỏ
Dầu mè 1 muỗng nhỏ, một ít cá katsuo

- ① Cắt bỏ cuống cà tím, và cắt nhỏ cỡ miếng dễ ăn
- ② Đặt cà tím đã cắt vào đĩa chịu nhiệt, dùng màng bọc thực phẩm bọc lại và hâm nóng trong lò vi sóng trong 3 phút.
- ③ Đổ nước tương, giấm và dầu mè lên cà tím rồi trộn đều. Cho cá katsuo bào lên trên là xong.

Món cà tím Hasshudo

Nguyên liệu (phần một người)

Cà tím 1 trái, chả cá Chikuwa 1 cây (thịt xông khói 1 miếng), phô mai dung làm bánh pizza 20g

Bột mì (hoặc bột bắp) 3 muỗng lớn

Chút xíu muối

- ① Cắt cà tím thành miếng khoảng 1cm và cho vào tô.
- ② Cắt chikuwa (chả cá hoặc thịt xông khói) thành dải và cho vào tô.
- ③ Cho phô mai dung làm pizza, bột mì và một ít muối vào tô rồi trộn đều.
- ④ Đun nóng dầu salad trong chảo, cho hỗn hợp vào bát và chiên trong 5 phút ở lửa vừa hoặc nhỏ, sau đó lật và chiên trong 3 phút.

岡山、内の目・外の目：オリンピックヤー

2024年は4年に一度のオリンピックヤー。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の選手と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, nhìn bên trong, nhìn bên ngoài: Năm Thế vận hội Olympic

Năm 2024 là năm thế vận hội Olympic diễn ra 4 năm 1 lần. Mùa hè có Thế vận hội Olympic được tổ chức ở Paris, các vận động viên Nhật Bản cũng đạt được thành công rực rỡ. Ngoài ra còn có các sự kiện mới như phá bóng, trượt ván, leo núi thể thao và lướt sóng.

Bốn năm nữa, vào năm 2028, nó sẽ được tổ chức tại Los Angeles. Có một sự kiện sẽ được hồi sinh tại Thế vận hội Olympic này lần đầu tiên sau 128 năm. Đó là "dê". Môn cricket không phổ biến lắm ở Nhật Bản nên hiếm khi được thấy ở Okayama. Thỉnh thoảng, tôi thấy người nước ngoài chơi đùa ở sân gần Đại học Okayama và Mái vòm Okayama. Tuy nhiên, Nhật Bản cũng có đội tuyển quốc gia nam và nữ tham gia thi đấu quốc tế. Tôi sẽ giới thiệu ngắn gọn về môn cricket, môn thể thao còn xa lạ với người Nhật.

Cricket là môn thể thao phổ biến thứ hai trên thế giới sau bóng đá, với 30 triệu người chơi cricket đã đăng ký và 2 tỷ



người hâm mộ. Ngoài ra còn có World Cup được tổ chức bốn năm một lần. Nó bắt đầu ở Anh khoảng 400 năm trước. Nó đặc biệt phổ biến ở Vương quốc Anh, Úc, Nam Phi, Tây Ấn và các nước Nam Á như Ấn Độ, Pakistan, Sri Lanka và

Bangladesh. Hai đội sẽ thi đấu với 11 người mỗi đội. Tương tự như bóng chày, người ném bóng (gọi là bowler trong môn cricket) ném bóng, còn người đánh bóng sẽ đánh bóng để ghi điểm. Nó được thi đấu trên một sân hình bầu dục có đường kính khoảng 100 mét, với 10 cầu thủ đứng ở khu vực được chỉ định và cầu thủ thứ 11 ném bóng cho người đánh bóng. Đội có nhiều điểm nhất khi kết thúc hiệp đấu sẽ chiến thắng. Tôi sẽ không giải thích luật chơi chi tiết trong suốt trận đấu, nhưng thời gian trận đấu kéo dài và có thể kéo dài tới 7 giờ.



Một trong những thành viên ban biên tập của Akura đã ở lại một thị trấn ở ngoại ô London trong chuyến đi đến Anh. Trong thị trấn có một trận đấu cricket hay và tôi phải giúp làm hộp cơm trưa trong suốt trận đấu nên tôi đã làm bánh mì kẹp cho 30 người. Trong khi ăn, chúng tôi cùng xem một trận đấu dài và trò chuyện về một số câu chuyện đáng ngạc nhiên. Ngày nay, luật chơi đã được thay đổi và các trận đấu đôi khi được tổ chức kéo dài khoảng 3 giờ 20 phút.

Sẽ rất thú vị khi xem môn cricket lan rộng như thế nào ở Nhật Bản và Okayama với sự hồi sinh của nó tại Thế vận hội Los Angeles.

Nhân tiện, nhiều vận động viên từ Okayama đã tham gia Thế vận hội Olympic Paris năm nay. Trong số đó, Shinnosuke Oka, một vận động viên thể dục nam, đã thành công rực rỡ. Sau khi tốt nghiệp trường trung học cơ sở Kojo thành phố Okayama, anh 20 tuổi, rời xa cha mẹ và hiện là thành viên câu lạc bộ thể dục dụng cụ dành cho người lớn đang đi làm. Sau khi vượt qua chấn thương đầu gối nghiêm trọng cách đây 2 năm, anh vẫn tiếp tục tập luyện chăm chỉ và giành được 4 huy chương: huy chương vàng toàn năng đồng đội, toàn năng cá nhân và xà ngang cá nhân và huy chương đồng song song.

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、健康に係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。

Đã 40 năm kể từ khi Shinji Morisue, đến từ Thành phố Okayama, giành được ba huy chương tại Thế vận hội Olympic Los Angeles 1984: huy chương vàng ở nội dung xà ngang cá nhân nam, huy chương bạc ở nội dung nhảy cầu và huy chương đồng toàn năng đồng đội. Tôi rất mong được xem các vận động viên xuất thân từ Okayama sẽ làm gì tại Thế vận hội Olympic vào năm 2028, bốn năm nữa.

Thông tin sinh hoạt: Ngắm nhìn xã hội trường thọ của Nhật Bản - Tham quan Trung tâm nâng cao sức khỏe phía Nam tỉnh Okayama

Nhật Bản đang thu hút sự chú ý khi là quốc gia có tuổi thọ trung bình dài và có tuổi thọ khỏe mạnh cao nhất thế giới. Những thứ ảnh hưởng đến tuổi thọ bao gồm chính sách, chăm sóc y tế, môi trường, dinh dưỡng, v.v.

Tại Nhật Bản, sau Thế vận hội Olympic Tokyo năm 1964, toàn xã hội đã thúc đẩy những nỗ lực toàn diện và có kế hoạch nhằm cải thiện sức khỏe và thể lực của người dân. Từ năm 1978 đến năm 2024, các biện pháp nâng cao sức khỏe quốc gia đã được ban hành 5 lần. Đặc biệt trong giai đoạn thứ hai vào năm 1988, nhiều cơ sở y tế liên quan đã được xây dựng trên khắp Nhật Bản, chú trọng phổ biến thói quen tập thể dục. Trung tâm liên lạc cũng đã được mở tại thành phố Okayama. Nếu đặt trước, bạn có thể sử dụng miễn phí hoặc với giá thấp, rất tiện lợi và dễ sử dụng. Nhiều người tham gia một số môn thể thao trong thời gian dài để duy trì cơ thể khỏe mạnh, điều này đã khiến Nhật Bản trở thành một xã hội có tuổi thọ cao.

Một trong số đó là Trung tâm Xúc tiến Y tế phía Nam Tỉnh Okayama ở Kitaku thành phố Okayama. Cơ sở này được Quỹ nâng cao sức khỏe tỉnh Okayama quản lý và vận hành từ tháng 4 năm 1997 và đã được nhiều người dân sử dụng trong gần 30 năm. Toàn bộ tòa nhà rộng rãi, sáng sủa và không có rào chắn. Đây là cơ sở nâng cao sức khỏe toàn diện bao gồm hồ bơi nước nóng, phòng tập thể dục, đường chạy 120m, phòng kiểm tra sức khỏe, phòng tập thể dục nhịp điệu và phòng hội nghị lớn. Có hơn 35 loại khóa học thực hành sức khỏe, bao gồm "Bài tập phòng chống mỏi vai", "đầu gối và lưng dễ chịu" bằng thảm, "bài tập trên ghế", "Thể dục nhịp điệu cho người mới bắt đầu" và "Yoga thư giãn". Hồ bơi nước nóng cung cấp nhiều khóa học khác nhau tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và mức độ tập luyện của người dùng, từ đi bộ dưới nước đến các khóa học bơi nhằm ngăn ngừa và cải thiện chứng đau đầu gối và lưng. "Tập luyện cơ và khớp của bạn bằng cách sử dụng (sutoretchiboru) dụng cụ tập yoga." "Ngăn ngừa té ngã" "Ngăn ngừa và cải thiện độ cứng mỏi của vai" "Đi bộ và rèn luyện sức mạnh cho chân và hông của bạn" và nếu bạn lo lắng về việc đứng dậy tập thể dục, bạn có thể tham gia chương trình ngồi. Bạn có thể cải thiện sức khỏe bằng cách xem xét tình trạng sức khỏe của mình và lựa chọn những bài tập mà bạn thích hoặc phù hợp với mình.

Trong phòng hướng dẫn dinh dưỡng, bạn có thể tìm hiểu về sức khỏe thực phẩm và chế độ ăn uống một cách thú vị từ một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký phối hợp với khóa học cuộc sống đại học Okayama. Bạn cũng có thể đưa chó của con người vào dự án kiểm tra sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp dịch vụ kiểm tra y tế, đo sức mạnh cơ bắp, đo mật độ xương và kiểm tra độ bền sử dụng xe đạp.

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！

Nó cũng có môi trường chăm sóc sức khỏe cho người khuyết tật và được các vận động viên Paralympic sử dụng.

Tôi thấy ba người phụ nữ đang nói chuyện ở hành lang nên tôi gọi họ. Anh ấy đã tập luyện bóng bàn được 17 đến 25 năm. Khi tôi hỏi ông bao nhiêu tuổi thì ông đã 83 tuổi. Bí quyết để luôn vui vẻ và tràn đầy năng lượng có lẽ là vì chúng tôi đã cùng nhau chơi bóng bàn rất vui vẻ từ lâu. Nếu có thời gian, hãy nhớ ghé qua Trung tâm nâng cao sức khỏe Nanbu, chọn thực đơn lành mạnh phù hợp với mình và chăm chỉ duy trì cơ thể khỏe mạnh nhé!

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。



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

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>

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。

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>

Các số trước đây (từ ấn bản Reiwa 5 năm) được đăng trên trang web của chúng tôi.