

あくら

Korean

아쿠라

2024년 10월 제 145호

2024년 10월 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

편집국 : 오카야마시 국제교류협의회

特集 : 日本の米・岡山の米

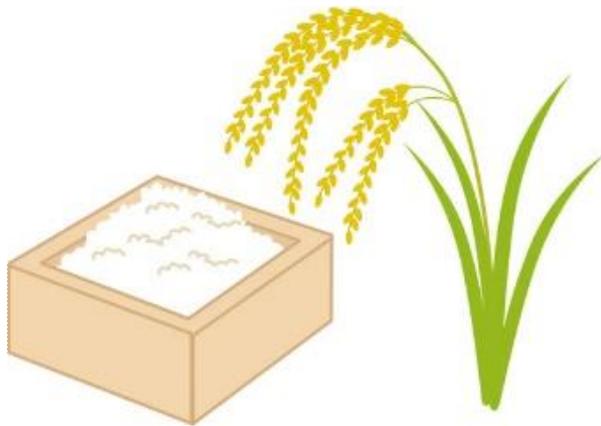
특집 : 일본 쌀, 오카야마 쌀

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합니다。



일본에 살면서 매일 먹는 쌀의 맛은 어떠신가요? 맛있습니까? 좋아하십니까? 이번 호에서 일본 쌀에 관해서 이야기하겠습니다.

벼의 열매인 벼씨의 겉껍질을 제거한 알갱이 형태의 것이 쌀입니다. 그대로의 쌀을 '현미', 현미에 함유된 쌀겨를 제거한 하얗게 만드는 것이 정미입니다.

정미해서 '백미'로 만들어 밥을 맛있게 먹을 수 있습니다. 쌀은 3개의 종류로 나눌 수 있습니다. 밥으로 항상 먹는 것이 '멥쌀', 떡을 만드는 데 쓰이는 것이 '찰쌀', 술을 빚을 때 쓰이는 것이 '술쌀'입니다.

일본 곡물 검정협회가 매년 발표하고 있는 쌀 맛 랭킹이 있습니다. 전문가가, 전국 산지에서 모인 쌀을 실제로 밥을 지어 시식해 향과 맛, 찰짐, 경도, 외관, 종합의 6개 평가를 합니다. 가장 좋은 것이 '특A'입니다. 이처럼 쌀에는 여러 특성이 있어 등급이나 이름도 붙어 있습니다.

마켓이나 가게에는 여러 이름의 쌀이 많이 진열되어 있어 어떤 쌀을 구입할지 고민되시죠. 그래서 오카야마현에서 많이 만들어지고 있는 쌀의 품종을 소개하겠습니다.

<目次>

<목차>

特集 : 日本の米・岡山の米

p 1 특집 : 일본 쌀, 오카야마 쌀

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 산책 : 오카야마 출신 여성 선수 동상을 찾아

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 시리즈「사람」: 오카야마 시내에 있는 오카야마에 연고 깊은 사람의 동상

簡単料理 : なすを使って

p 5 간단 요리 : 가지를 사용하여

岡山、内の目・外の目 : オリンピックイヤー

p 6 오카야마 안팎의 눈 : 올림픽의 해

生活情報 : 長寿社会の日本

p 7 생활정보 : 장수 사회의 일본

-岡山県南部健康づくりセンターを訪ねて

p 7 -오카야마현 남부 건강만들기 센터를 방문하여-

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 아쿠라 자원봉사 편집위원·페이스북 개설·연락처

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」は間違いないです。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大河川の豊かな水、よく肥えた土地に恵まれて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。



먼저 '멤쌀'입니다. '아사히'는 특별한 품종입니다. 쌀의 뿌리라고 해도 좋은 역사가 있는 쌀입니다. 개량되면 새로운 품종으로 바뀌어 그 뿌리는 없어지는 것이 다반사인데 '아사히'는 지금도 현역으로 유통되고 있습니다. 오카야마현의 일부 지역에서 만들어지며 재배방법이 어려워 오카야마현의 기후에서만 가능하다고 알려져 있습니다. 탱글탱글하고 찰짐이 있어 씹는 맛이 좋은 것이 특징입니다. '고시히카리'는 식어도 식감이 변하지 않고 맛과, 찰짐, 향기 모두가 최고로 일본을 대표하는 품종입니다.

'아키타코마치'는 고시히카리가 뿌리로 찰짐과 식감이 좋고 맛도 좋아 균형 잡힌 품종입니다. '키누무스메'는 밥을 지으면 기름지며 색이 예쁘며 찰짐과 단맛이 있어 고시히카리에 뒤지지 않는 맛있는 품종이라 합니다. '특A'의 평가를 받았습니다. 이와 같이 '특A'의 평가를 받는 품종으로 '니코마루'가 있습니다. 알이 통통하며 찰짐이 강하고 윤기가 납니다. 고시히카리는 서일본에서 많은 품종입니다. 식어도 찰짐이 과하지 않고 맛이 단백해 어떤 요리에도 어울립니다. '아케보노'는 알맞은 부드러움과 식감이 있어 큰 알곡은 술쌀로도 사용됩니다.

떡을 만드는 '찰쌀'에는 '히메노모치'가 알려져 있습니다. '멤쌀'은 투명함이 있지만 '찰쌀'은 흰색입니다. 이 알곡의 색으로 '멤쌀'과 '찰쌀'을 구별할 수 있습니다. 술을 만드는 쌀이 '술쌀'인데 유명한 것이 '오마치'입니다. 이 쌀은 가게에서는 판매하지 않습니다. 술로 만들기 때문입니다.

쌀의 품종은 많고 일본에 1,000품종 정도 등록되어 있습니다. 재배가 어려운 품종도 있어 각 지방의 특색을 살려 재배되고 있습니다. 오카야마현은 맑은 날이 많고 온난한 기후와 아사히 강, 다카하시 강, 요시이 강의 3대 하천의 풍성한 물, 기름진 토지가 있어 맛있는 쌀의 산지입니다. 자, 여러분은 어떤 품종을 좋아하시나요? 여러 가지 비교해 봅시다.

**산책 : 오카야마현 출신 여성 선수의 동상을 찾아
-오카야마현 종합 그랜드-**

제가 강아지 산책을 자주 가는 오카야마현 종합 그랜드. 이곳에는 몇 개의 동상이 있습니다. 그중 세 개의 여성 동상에 주목했습니다. 두 개는 시티나이트 스타디움 근처에 있습니다.

하나는 넓게 양팔을 벌리고 있는 모습의 히토미 키누에씨 동상입니다. 1928년 열렸던 암스테르담 올림픽에서 여자 육상 800미터에 출전에 결승점을 통과하는 순간일까요? 이때 훌륭하게 은메달을 획득했습니다. 일본인 여자로는 최초의 올림픽 메달리스트입니다.

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、頑張っ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メートルメドレーレーンで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。



日本人選手団の中で唯一の女性選手였습니다。그 외에도 출전한 종목이 있었지만, 부담감 때문에 좋은 성적을 남기지 못했습니다. '이대로는 일본에 돌아갈 수 없다'고 생각해 급하게 출장한 800미터에서 2위를 할 수 있었습니다.

이 종목은 해본 경험이 없었다고 합니다. 체육복 차림으로 여성이 사람들 앞에 달리는 것, 그것만으로 힘든 시대였습니다. 그녀의 활약으로 당시의 밝은 뉴스가 되었을 것입니다. 유감스럽게도 24세라는 젊은 나이로 병으로 쓰러져 돌아가셨습니다.

또 하나는 지금도 활약 중인 아리모리 유코 선수의 동상입니다. 1992년 바르셀로나 올림픽에서 은, 1996년 애틀랜타 올림픽에서 동으로 여자 마라톤에서 연속 메달을 획득했습니다. 'animo 아리모리 유코'라고 적혀 있는 원주 위에서 담담히 달리는 모습이 인상적입니다. 'animo 아니모'는 힘내라는 의미의 스페인어입니다. 이국에서 달리고 있던 아리모리씨에게는 '아니모'라는 성원이 '아리모리'라는 자신의 이름으로 들려 많이 힘이 되었다고 합니다. 오카야마시 출신의 히토미 키누에씨와 아리모리 유코씨 두 분이 3개를 획득했다는 것이 너무 훌륭한 일입니다.

세 번째 동상은 현이 운영하는 수영장 근처에 있습니다. 둥근 돌 위에 앉아 있는 소녀 동상입니다. 이것은 수영 올림픽 선수였던 기하라 미치코씨의 활약을 기리는 동상입니다. 올림픽 출전을 꿈꿔왔던 소녀시대의 기하라씨를 이미지하고 있는 것 같습니다. 오카야마시에서 자란 기하라씨는 중학교 시절부터 주목 받아 고등학교 1학년생인 1964년 도쿄 올림픽에 출전했습니다. 400미터 혼합계영에서 4위로 입상하는 등 활약했습니다. 지금처럼 아이들을 위한 수영스쿨은 없었던 시대로 연습하기 위한 시설도 충분하지 않았습니다.

지금은 아이들이 어릴 때부터 수영 교실에 다니며 일본 선수도 활약할 수 있게 되었습니다. 그녀의 활약은 그 기초가 되었습니다. 20세 은퇴 후에는 수영 지도자나, 탤런트, 실업가로서 적극적으로 활동했지만, 유감스럽게도 59세에 지도 중 병으로 쓰러져 돌아가셨습니다.

오카야마시 출신의 여성 올림픽 선수의 동상을 돌아봤습니다. 2024년은 프랑스 파리에서 올림픽과 패럴림픽이 7월~9월에 개최되었습니다. 세계에서는 러시아가 우크라이나를 침공, 팔레스타인 가자 지구에서 전쟁의 비극이 계속되고 있습니다. 올림픽이 진정한 의미에서 평화의 제전이 되기를 기원합니다.

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ウ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、
岡山藩の基礎作りを力をつぎました。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(済世顧問制度と言ひます)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。



シリーズ「人」: オカヤマ市内にあるオカヤマに ゆかりの深い人の像

「山」ではオカヤマ総合グラウンドにある女性
選手たち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。

アマバ トラオ(1874~1957)の胸像が、アサヒ
川に架かる橋の西詰にあります。彼は、国産自
動車の第1号の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。

イヌカイ スヨシ(1855~1932)の胸像がオカヤマ
市ニワセのキビ公民館の玄関の前にあります。
イヌカイ スヨシは、アキラ 126号でも紹介しまし
たが、76才の時、オカヤマ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イヌカイの像がありま
す。

スダ ナガタダ(1640~1707)の胸像が岡南大橋の
東詰にあります。スダ ナガタダは、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つぎました。スダ ナガタダは
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。

オカヤマ市のロカモン(高ラクエン 側に いる 門) 近く
に 加さい しんいち(1864~1929)の 像 あり ます。 他
は 社 会 福 祉 事 業 に 力 を つ ぐ した 人 だ け ず、 静 岡 県
出 身 だ が、 1917 年 岡 山 県 知 事 に 赴 任 しま した。 赴 任 した 他
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、 活 動 に 出 会 っ 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 っ ます) を 創
り 出 した。 こ の 制 度 が 民 生 委 員 制 度 の 基 にな り ました。

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た岡山市の英雄？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てできあがり。



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。



民生委員이라는 것은 지역 주민의 생활이나 복지 전체에 시선을 돌려 상담이나 후원을 하는 친밀한 상담사이면서 보호하는 역할을 합니다.

임기는 3년으로 보수는 없습니다. 이 제도에 의해 오카야마현은 '민생위원 발상지'라고 불리고 있습니다. 여기서 잊어서는 안 되는 것이 모모타로 동상입니다. 그는 일본의 옛날이야기 속의 오니케 섬의 도깨비를 퇴치하러 가는 이야기 속의 주인공입니다. 실제로 활약한 사람은 아니지만, 오카야마에 힘을 주는 오카야마시의 영웅? 상징입니다. 원숭이, 꿩, 개를 데리고 있는 모모타로 동상이 오카야마역 동쪽 출구에서 100미터 정도(노면 전차 공사로, 지금까지의 오카야마 광장에서 올해 6월에 이동했습니다.)에서 키비쓰히코 신사의 주차장 안쪽으로 옮겨졌습니다.

간단 요리 : 가지를 사용하여

가지는 여러 종류가 있습니다. 그중에서도 오카야마현산의 '센료 가지'는 품질이 일본 최고라고 알려져 있습니다. 오카야마시 나다사키 지구는 센료 가지의 생산지의 하나입니다.

가지의 보라색의 색소는 '나스닌'이라고 합니다. 나스닌은 암이나 동맥경화 예방이 된다고 합니다.

가지는 여름 야채로서 알려져 있습니다만 여름뿐만 아니라 가을 가지로도 맛있는 야채입니다. 가지를 사용한 간단 요리를 소개합니다

가이나물

재료(1인분)

가지 1개, 간장 1큰술, 식초 1작은술,
참기름 1작은술, 카쓰오부시 조금

1. 가지는 꼭지를 따서 먹기 좋은 사이즈로 자름.
2. 내열용기에 자른 가지를 넣어 랩을 씌워 전자레인지에 3분 가열함.
3. 간장, 식초, 참기름을 가지에 넣어 무친다. 무친 후 카쓰오부시를 뿌리면 완성.

해시드 가지

재료(1인분)

가지 1개, 어묵1개(베이컨 1장), 피자용 치즈 20g
밀가루(녹말가루) 3큰술, 소금 조금

1. 가지를 1cm로 깍둑 썰어 볼에 넣어 둔다
2. 어묵(베이컨)은 잘게 썰어 볼에 넣어 둔다
3. 피자용 치즈, 밀가루, 소금을 볼에 넣어 잘 섞어 둔다
4. 프라이팬에 식용유를 넣어 볼 속의 재료를 넣어 약불에서 중불로 5분 굽고 뒤집어 3분 구우면 완성.

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歳。2年前の膝のお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4月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。

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歳。2年前の膝のお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4月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。



2024年4月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。

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出身の選手がどんな活躍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。

オカヤマ 출신으로는 1984년 로스앤젤레스 올림픽에서 남자체조 개인 철봉에서 금, 도마에서 은, 단체종합에서 동으로 3개의 메달을 획득한 모리스에 신지씨 이래 40년만의 쾌거입니다. 4년후 2028년 올림픽 열리는, 로스앤젤레스에서 오카야마 출신의 선수가 어떤 활약을 해 줄지 지금부터 기대가 됩니다.

생활정보：장수사회의 일본

-오카야마현 남부 건강만들기 센터를 방문하여-

일본은 평균 수명이 긴 나라로서 주목 받고 있고 건강수명도 세계 1위입니다. 수명에 영향을 미치는 것으로는 정책, 의료, 환경, 영양 등이 있습니다.

일본에서는 1964년 도쿄 올림픽 이후 국민의 건강 만들기나 체력 만들기를 사회 전체적으로 종합적, 계획적으로 진행하고 있습니다.

1978년부터 2024년까지 국민 건강 만들기 대책이 5번 세워졌습니다. 특히 1988년 제2차 안에서는 운동 습관의 보급에 중점을 두고 건강에 관계되는 시설이 일본 전체에 많이 생기게 되었습니다. 오카야마시에서는 후레아이 센터 등이 생겼습니다. 예약하면 무료나 저렴하게 사용할 수 있어 편리하고 이용하기 쉽습니다. 많은 분들이 오랫동안 스포츠를 하여 건강한 신체 만들기를 한 것이 장수사회 일본으로 이어졌습니다.

그중 하나 오카야마시 기타구에 있는 오카야마현 남부 건강 만들기 센터를 방문했습니다. 이곳에서는 1997년 4월부터 오카야마현 건강 만들기 재단에 의해 관리 운영되어 30년 가까이 많은 분들이 이용하고 있습니다. 전관이 넓고 밝으며 배리어프리로 되어 있습니다. 온수 수영장, 헬스장, 120m의 러닝트랙, 건강체크실, 에어로빅 교실, 대 회의실 등이 있는 종합적인 건강증진시설입니다. '어깨 결림 예방 체조', 매트를 사용한 '무릎 허리 건강하게', '의자체조', '초급 에어로빅', '스트레치 요가' 등 35여종류의 건강실전 강좌가 있습니다. 온수 수영장에서는 무릎 통증, 허리 통증이 예방과 개선을 의식한 수중 보행부터 수영 코스까지 이용자의 건강 상태나 운동 레벨에 맞추어 여러 가지가 있습니다. '스트레치 폼롤러를 사용해 근육이나 관절 운동', '낙상 예방', '어깨 결림 예방과 개선', '걸기로 다리와 근육 트레이닝', 서서 운동하는 것이 불안하다면 앉아서 참가할 수 있는 프로그램 등 자신의 건강 상태를 생각하면서 좋아하는 운동이나 자신에게 맞는 운동을 선택하면 건강증진을 촉진시킬 수 있습니다.

영양 지도실에서는 오카야마현 생애 학습대학과 연계해 관리 영양사가 음식의 건강과 다이어트 식사 등에 관하여 흥미롭게 배울 수 있습니다. 건강진단 사업으로 건강검진을 받을 수가 있습니다. 또한 메디컬 체크, 근력 측정, 골밀도 측정, 자전거 지구력 테스트도 받을 수 있습니다.

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！

장애자의 건강 만들기를 위한 환경도 완비되어 있습니다. 패럴림픽에 출전한 선수도 이용하고 있습니다. 복도에서 이야기를 나누던 3명의 여자분들에게 이야기를 나누어 보았습니다. 탁구 연습 동료로서 17~25년 정도 연습하고 있다고 했습니다. 연령을 물었더니 83세라고 하십니다. 밝고 건강한 비결은 긴 시간 탁구를 동료들과 재미있게 해 왔기 때문이겠지요. 시간이 있으시면 꼭 오카야마현 남부 건강 만들기 센터에 들러 본인에게 맞는 건강 메뉴를 골라 건강한 신체 만들기에 힘써봅시다!

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。



아쿠라 자원봉사 편집위원

기시모토 하루미, 가타야마 케이코, 모리 히데시, 시모야마 토시코, 교 하, 사카타 아키에, 자비도 마하무드
영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어
6개국의 언어로 연 4회 발행하고 있습니다.

Facebook

岡山市国際交流協会の公式Facebookでは、当協会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Facebook

오카야마시 국제교류협회의 공식 페이스북을 개설하여 당 협회의 소식이나 이벤트정보 등을 다국어로 전달하고 있습니다.

2차원 코드나 아래 주소를 참고해주세요.

<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。

연락처

우호교류살롱 (니시가와 아이플라자 4층)

〒700-0903 오카야마시 기타구 사이와이초 10-16

TEL: 086-234-5882

오카야마시청 국제과:

〒700-8544 오카야마시 기타구 다이쿠 1-1-1

TEL: 086-803-1112

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