

あくら

Vietnamese

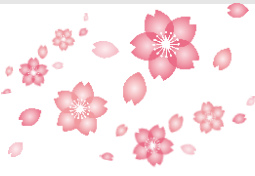
AKURA

2026年4月 第151号 編集局:岡山市国際交流協議会

Số thứ 151 tháng 4 năm 2026
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu quốc tế thành phố Okayama

特集：世界の国々の春の祝日・休日

春です。気持ちのいい季節になりました。日本では、4月の終わりから5月の初めにかけて、祝日や休日が続く「ゴールデンウィーク」が始まります。これは、戦後、日本の映画会社が考えた宣伝の言葉だそうです。最近では、書き表し方が長すぎるなどの理由で「春の大型連休」という言葉が使われることが一般的です。もともとは、4月29日の天皇誕生日、5月3日の憲法記念日（日本国憲法が施行された日）、5月5日の子どもの日（子どもの人権を大事にして幸福を図り母に感謝する）の3日だけでした。祝日が飛び飛びになる「飛び石連休」になることが多かったようです。高齢の日本人には懐かしい表し方です。しかし、祝日法が改められ5月4日が「国民の休日」になり、振替休日の規定も変わり、土曜日・日曜日が休日の職場が増えて、大型連休になりやすくなりました。去年は9連休を楽しんだ人もいました。



海外ではどうでしょうか？

キリスト教を信仰するヨーロッパの多くの国では、3月下旬～4月にかけてイエス・キリストの復活を祝う最も大切な祭りのイースター（復活祭）があります。イースターは、年によって日付けが移る「移動祝日」です。その後3～4日が祝日で連休になります。イースター前は、肉、卵、乳製品、アルコールなどが禁じられますが、イースター休暇はその解禁日となり、肉や卵を使った料理やデザートを作りお祝いします。

Đặc san: Các ngày lễ và ngày nghỉ mùa xuân ở các quốc gia trên thế giới

Mùa xuân đã đến. Đây là mùa dễ chịu. Ở Nhật Bản, từ cuối tháng 4 đến đầu tháng 5 là kỳ nghỉ dài với các ngày lễ và ngày nghỉ liên tiếp, được gọi là “Tuần lễ Vàng”. Đây được cho là cách gọi mang tính quảng bá do các công ty điện ảnh Nhật Bản nghĩ ra sau chiến tranh. Gần đây, vì cách viết quá dài nên thuật ngữ “kỳ nghỉ dài mùa xuân” được sử dụng phổ biến hơn.

Ban đầu, chỉ có ba ngày lễ là: ngày 29 tháng 4 – sinh nhật Thiên hoàng; ngày 3 tháng 5 – Ngày Hiến pháp (ngày Hiến pháp Nhật Bản có hiệu lực); và ngày 5 tháng 5 – Ngày Thiếu nhi (ngày coi trọng quyền trẻ em, hướng tới hạnh phúc của trẻ và bày tỏ lòng biết ơn đối với người mẹ). Do các ngày lễ không liền nhau nên thường chỉ là “kỳ nghỉ xen kẽ”. Đây là cách gọi quen thuộc đối với người Nhật lớn tuổi. Tuy nhiên, sau khi Luật Ngày lễ được sửa đổi, ngày 4 tháng 5 trở thành “Ngày nghỉ của toàn dân”, quy định về nghỉ bù cũng thay đổi, số nơi làm việc nghỉ thứ bảy và chủ nhật tăng lên, nên các kỳ nghỉ dài trở nên phổ biến hơn. Năm ngoái, có người đã được nghỉ liên tục 9 ngày.

Vậy ở nước ngoài thì sao?

Ở nhiều quốc gia châu Âu theo Kitô giáo, từ cuối tháng 3 đến tháng 4 có lễ Phục Sinh – ngày lễ quan trọng nhất kỷ niệm sự phục sinh của Chúa Giê-su Ki-tô. Phục Sinh là ngày lễ có ngày thay đổi theo từng năm. Khoảng 3-4 ngày trước và sau lễ này là ngày nghỉ, tạo thành kỳ nghỉ dài. Trước lễ Phục Sinh, người ta kiêng thịt, trứng, sữa và rượu, nhưng kỳ nghỉ Phục Sinh cũng là ngày kết thúc việc kiêng khem, mọi người nấu các món ăn và món tráng miệng từ thịt và trứng để ăn mừng.

<目次>

Mục lục

特集：世界の国々の春の祝日・休日

- p 1 Đặc san: Các ngày lễ và ngày nghỉ mùa xuân ở các quốc gia trên thế giới
- p 2 Loạt bài “Con người”: Phỏng vấn Thị trưởng thành phố Okayama, ông Masao Ōmori
- p 4 Tản mạn: Đi dạo trong khuôn viên cơ sở Tsushima, Đại học Okayama
- p 5 Thông tin đời sống: Xe đạp cũng là một loại phương tiện giao thông. — Hãy tuân thủ quy tắc để tham gia giao thông an toàn —
- p 6 Món ăn đơn giản: Cà ri rau củ kiểu Bangladesh với súp lơ và khoai tây
- p 7 Okayama – Góc nhìn bên trong và bên ngoài: Tìm hiểu về các loại rau gia vị thơm là húng quế (basil) và tía tô
- p 8 Ban biên tập tình nguyện Akura · Facebook · Thông tin liên hệ

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

生活情報：自転車も車の仲間です。

— ルールを守って安全運転を —

簡単料理：バングラ風カリフラワーとジャガイモの野菜カレー

岡山、内の目・外の目：香味野菜のバジルとシソを知る

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

イスラム教を信仰する国々では、ラマダン明けの3月末～4月に、「イード アル＝フィトル」という3日ほどの連休があります。ラマダンの約1か月間、イスラム教徒は、日の出から日没まで飲食を断つことで、自分を反省し、恵まれない人への共感や感謝の気持ちを深めます。そして、ラマダンの終わりには、家族や友人が集まり、礼拝はもちろんですが、お互いに贈り物を交換したり、ご馳走を楽しんだりします。

中国にも「春節」という大型連休があります。これは旧正月のお祝いなので、時期が少し早く、2月の初め頃です。春には4月に清明節（祖先を敬い自然を愛する日、3連休）や5月の労働節（メーデー、1～5日の5連休）の連休があります。

3月末～5月が春の気持ちによる季節になる北半球の国々では、内容がさまざまですが、連休を楽しんでいるようです。一方、オーストラリアなどの南半球の国々では、秋になるのであまり連休はないようです。

みなさんは、今年の春の大型連休は、どう過ごしますか。旅行やレジャー、スポーツ、読書や映画など日ごろできないことを計画を立てて楽しむのもいいでしょう。

世界の国々の祝日や休日は、その国の成り立ちや歴史、文化、習慣、自然などとともに関係が深いです。また、よその国にはない珍しい祝日もあります。皆さんの生まれ育った国の祝日や休日について調べてみるのも面白いと思います。

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

大森雅夫市長は1954年生まれ、岡山市出身です。2013年に岡山市長に就任、昨年10月から4期目を務められています。4期目の抱負についてインタビューしました。

Q.1期目の2年目にインタビューさせてもらった時、中心市街の活性化が課題とされました。これまでの成果と課題についてお願いします。

A. 「岡山芸術創造劇場ハレノワ」のオープンや「岡山城」のリニューアルなど、まちなかの賑わいの拠点を充実させました。また、まちなかを気持ちよく歩いて回れるように「ハレまち通り」を整備するなど、中心市街地の活性化に取り組んできました。そのことで外国からの旅行者も含め、多くの人に岡山市を訪れていただいています。今後は、岡山市内の各地域から気軽にまちなかにアクセスできるように、各地域の拠点と中心部をつなぐ公共交通などの利便性の向上に取り組んでいます。



Loạt bài “Con người”: Phỏng vấn Thị trưởng thành phố Okayama, ông Masao Ōmori

Ông Masao Ōmori sinh năm 1954, xuất thân từ thành phố Okayama. Năm 2013, ông nhậm chức Thị trưởng thành phố Okayama và từ tháng 10 năm ngoái đang đảm nhiệm nhiệm kỳ thứ tư. Chúng tôi đã phỏng vấn ông về những mong muốn trong nhiệm kỳ thứ tư.

Hỏi: Khi chúng tôi phỏng vấn ông vào năm thứ hai của nhiệm kỳ đầu tiên, ông đã nói rằng việc làm sôi động khu trung tâm thành phố là một vấn đề cần giải quyết. Xin cho biết những kết quả đạt được cho đến nay và những vấn đề còn tồn tại.

Đáp: Việc khai trương Nhà hát Sáng tạo Nghệ thuật Okayama Harenowa và việc cải tạo Lâu đài Okayama đã giúp củng cố các điểm tạo nên sự nhộn nhịp ở khu vực trung tâm thành phố. Ngoài ra, chúng tôi cũng đã chỉnh trang tuyến phố Haremachi-dori để mọi người có thể đi bộ tham quan trong khu trung tâm một cách thoải mái, qua đó thúc đẩy việc làm sôi động khu trung tâm. Nhờ vậy, nhiều người, bao gồm cả du khách nước ngoài, đã đến thăm thành phố Okayama. Trong thời gian tới, chúng tôi sẽ nỗ lực nâng cao sự thuận tiện của giao thông công cộng, kết nối các điểm trung tâm của từng khu vực trong thành phố với khu trung tâm, để người dân có thể dễ dàng tiếp cận khu trung tâm thành phố từ các khu vực khác nhau.

Q.4期目で実現したいことはどんなことですか。

A. 岡山市は「暮らしやすい」と評価される一方で、「わくわく感」が足りないとの声もあります。市民の皆様の心をより豊かにし、「わくわく感」を感じられる魅力と活力あふれるまちづくりに取り組めます。

Q.現在、岡山市の人口は709,840人で、そのうち外国出身市民が17,653人(2025年10月末現在)。まだ増える傾向があります。多文化共生社会を進めるため、これまで取り組んできたこと、4期目に取り組みたいことはどんなことですか。

A. 岡山市では、これまでに外国人市民会議や多文化共生推進ネットワーク会議を開き、そこで出された様々な意見も参考にしながら、防災情報など行政情報の多言語化などに取り組んできました。

令和元年度からは生活の中での困りごとや市役所での手続きなどを相談できる外国人総合相談窓口を設置し、令和6年度からは岡山市日本語教室を開催しています。今後も、外国人市民へのコミュニケーション支援や日本語教育を進め、日本人も外国人も、誰もが暮らしやすく、活躍できる多文化共生の地域づくりを進めていきます。

Q.そのために、岡山市民に望みたいことはどんなことですか。

A. 外国から来られた人との文化や習慣の違いを認め合い、外国人市民も地域社会の一員で、支え合える存在としてお互いに交流を深めてほしいと思います。

Q.外国出身の市民に望むことはどんなことですか。

A. 住んでいる地域での祭りや防災訓練など、地域の活動に積極的に参加してください。そして、日本の文化や習慣を知り、違いを認め合い交流を深めてほしいと思います。

Q.多言語生活情報紙「あくら」は、30年以上ボランティアで続けてきました。昨年1月には、岡山市から「愛の泉賞」をいただきました。「あくら」についての感想や期待することをお願いします。

A. 30年以上にわたり、外国人市民に岡山市の魅力や魅力を広く発信し続けてこられた皆様の情熱と努力に、深く感謝します。「あくら」は、日本や岡山市の文化や特色、慣習などについて紹介するだけでなく、外国から来られた人に生活情報を分かりやすく伝えるという重要な役割を果たされています。これからも、魅力ある紙面づくりを続けられ、さらに多くの方々へ愛される情報紙となることを期待しています。

4期目の大森市長の活躍と岡山市の発展を期待したいと思います。有難うございました。

hỏi: Trong nhiệm kỳ thứ tư, ông muốn thực hiện những điều gì?

trả lời: Thành phố Okayama được đánh giá là “dễ sống”, nhưng cũng có ý kiến cho rằng còn thiếu “cảm giác háo hức”. Chúng tôi sẽ nỗ lực xây dựng một thành phố tràn đầy sức hấp dẫn và năng lượng, nơi người dân có thể cảm nhận được “cảm giác háo hức” và có đời sống tinh thần phong phú hơn.

hỏi: Hiện nay, dân số thành phố Okayama là 709.840 người, trong đó có 17.653 cư dân có xuất thân nước ngoài (tính đến cuối tháng 10 năm 2025). Con số này vẫn có xu hướng tăng. Đề thúc đẩy xã hội đa văn hóa cùng chung sống, xin cho biết những việc đã thực hiện cho đến nay và những việc muốn thực hiện trong nhiệm kỳ thứ tư.

trả lời: Thành phố Okayama đã tổ chức Hội nghị công dân nước ngoài và Hội nghị mạng lưới thúc đẩy đa văn hóa cùng chung sống, đồng thời tham khảo nhiều ý kiến được đưa ra tại đó để triển khai các biện pháp như đa ngôn ngữ hóa thông tin hành chính, bao gồm cả thông tin phòng chống thiên tai.

Từ năm tài chính Reiwa thứ nhất, thành phố đã thiết lập Quỹ tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài, nơi có thể tư vấn về các vấn đề khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày cũng như các thủ tục tại tòa thị chính. Từ năm tài chính Reiwa thứ sáu, thành phố đã tổ chức các lớp học tiếng Nhật của thành phố Okayama. Trong thời gian tới, chúng tôi sẽ tiếp tục thúc đẩy hỗ trợ giao tiếp và giáo dục tiếng Nhật cho cư dân nước ngoài, xây dựng cộng đồng đa văn hóa nơi cả người Nhật và người nước ngoài đều có thể dễ dàng sinh sống và phát huy vai trò của mình.

hỏi: Để làm được điều đó, ông mong muốn điều gì từ người dân thành phố Okayama?

trả lời: Tôi mong người dân hãy thừa nhận sự khác biệt về văn hóa và tập quán với những người đến từ nước ngoài, coi cư dân nước ngoài là một thành viên của xã hội địa phương, và cùng nhau tăng cường giao lưu để có thể hỗ trợ lẫn nhau.

hỏi: Ông mong muốn điều gì từ các cư dân có xuất thân nước ngoài?

trả lời: Xin hãy tích cực tham gia vào các hoạt động của địa phương như lễ hội hay các buổi diễn tập phòng chống thiên tai tại nơi mình sinh sống. Đồng thời, hãy tìm hiểu văn hóa và tập quán của Nhật Bản, thừa nhận sự khác biệt và tăng cường giao lưu.

hỏi: Báo thông tin đời sống đa ngôn ngữ “Akura” đã được duy trì bằng hoạt động tình nguyện trong hơn 30 năm. Tháng 1 năm ngoái, báo đã được thành phố Okayama trao tặng “Giải thưởng Ai no Izumi”. Xin cho biết cảm nghĩ và kỳ vọng của ông đối với “Akura”.

trả lời: Tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đối với niềm đam mê và những nỗ lực của quý vị, những người đã trong hơn 30 năm qua tiếp tục truyền tải rộng rãi sức hấp dẫn của thành phố Okayama đến các cư dân nước ngoài. “Akura” không chỉ giới thiệu văn hóa, đặc trưng và phong tục của Nhật Bản và thành phố Okayama, mà còn đảm nhiệm vai trò quan trọng trong việc truyền đạt thông tin đời sống một cách dễ hiểu cho những người đến từ nước ngoài. Tôi mong rằng trong thời gian tới, báo sẽ tiếp tục tạo ra những trang báo hấp dẫn và trở thành một tờ thông tin được ngày càng nhiều người yêu mến.

Chúng tôi mong đợi sự thành công của Thị trường Ōmori trong nhiệm kỳ thứ tư và sự phát triển của thành phố Okayama. Xin chân thành cảm ơn.

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

暖かく気持ちのいい春の日、お花見も兼ねて岡山大学構内のお散歩はいかがですか？地域に開かれた大学として構内を開放しお散歩マップ「CAMPUS TOUR MAP」もありますよ。

岡山大学津島キャンパスは、旧陸軍跡地を使用していて、日本でも北海道大学と並んで構内が広いことで知られています。岡電バスで4つのバス停がありますが、まず正門バス停で降りて、スタートしましょう。正門には守衛室があり、「CAMPUS TOUR MAP」をもらうことができます。

春は何といっても桜、正門バス停の向かい側のパーゴラのあたりに咲く桜の美しいこと！2013年に整備され、芝生の上やベンチでお花見弁当を広げることもできます。おなかがいっぱいになったら、マップに沿ってお好きなコースを散策してみましょう。まずは一番遠い工学部コースへ。

パーゴラ前の道路を横切り東門のバス停に行くと、ひときわ目立つ木造建築が目目に飛び込んで来ます。世界的に有名な建築家、隈研吾氏設計による「共育共創コモンズ」で、地域の産業活性化をはかるための交流の場として利用されています。もう少し足を進めていくと、工学部16号館。戦時中兵舎として使われたツタの絡まるレンガ造りの建物に出会えます。

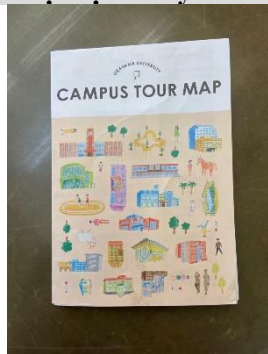
そのすぐ横にある馬場を見ながら、学食のピオーネユニオンを通り過ぎ、教育学部を回ってパーゴラまで帰ってくると約40分。パーゴラ横の学生会館内にある喫茶indentで一休みするのもいいでしょう。

または、もう少し元気を出して道路を横切り、西門バス停まで行くと、先ほど見た隈研吾の建築とは対照的な2つの木造建物が見えます。一つは元陸軍施設で現在の本部棟ができるまでは事務局として使われ、現在は企業と大学の共同研究センターなどとして使用されている建物です。もう一つは元陸軍衛兵所で、現在は情報展示室として使用されている建物です。どちらも歴史を感じることができます。

ここまでくるとあの有名な農学部のイチヨウ並木が目に入ります。11月頃には、みごとに真黄色に色づいたイチヨウ並木をバックに、ウエディングドレスを着て写真撮影する留学生たちの姿があちこちに見られます。イチヨウ並木を突き当たると「岡大農場農産物直売所」があります。月曜日から金曜日の13:30～14:00まで開かれていて、新鮮な野菜や果物を買うことができます。

イチヨウ並木を背にして岡大入り口のバス停に着くと目に付くのが、コンクリートとガラスの曲線で囲まれたおしゃれなJテラスカフェ。バス停の時間

を確かめてからゆっくりとティータイムをしめくりましょう。



Vào một ngày xuân ấm áp, để chịu, bạn có muốn vừa đi dạo vừa ngắm hoa anh đào trong khuôn viên Đại học Okayama không? Là một trường đại học mở cửa cho cộng đồng địa phương, trường cho phép người dân vào tham quan và còn có cả bản đồ đi dạo “CAMPUS TOUR MAP”.

Cơ sở Tsushima của Đại học Okayama được xây dựng trên khu đất cũ của quân đội lục quân, và cùng với Đại học Hokkaido, đây là một trong những trường có khuôn viên rộng nổi tiếng ở Nhật Bản. Có 4 trạm dừng xe buýt Okayama Denki trong khuôn viên, trước tiên hãy xuống ở trạm Cổng chính để bắt đầu. Tại cổng chính có phòng bảo vệ, bạn có thể nhận “CAMPUS TOUR MAP” ở đó.

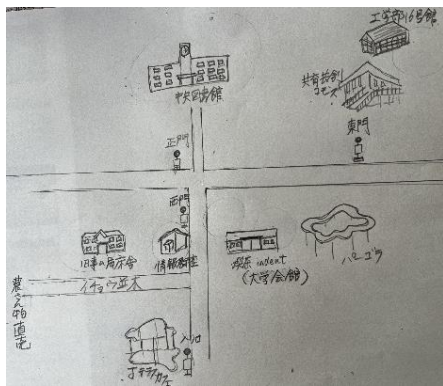
Nói đến mùa xuân thì không thể không nhắc đến hoa anh đào. Hoa anh đào nở rực rỡ quanh khu pergola đối diện trạm xe buýt Cổng chính thật đẹp biết bao! Khu vực này được chính trang vào năm 2013, bạn có thể trải bạt trên bãi cỏ hoặc ngồi trên ghế dài để thưởng thức bữa cơm ngắm hoa. Sau khi đã no bụng, hãy đi dạo theo bản đồ với lộ trình bạn thích. Trước tiên, hãy thử tuyến xa nhất – khu vực Khoa Công học. Băng qua con đường phía trước pergola và đi đến trạm xe buýt Cổng Đông, bạn sẽ bắt gặp một công trình kiến trúc gỗ nổi bật. Đó là “Kyōiku Kyōsō Commons” do kiến trúc sư nổi tiếng thế giới Kengo Kuma thiết kế, được sử dụng như một không gian giao lưu nhằm thúc đẩy phát triển công nghiệp địa phương. Đi thêm một chút nữa, bạn sẽ thấy tòa nhà số 16 của Khoa Công học – một công trình gạch đỏ phủ đầy thừng xuân, từng được dùng làm doanh trại trong thời chiến.

Ngắm khu sân cười ngựa ngay bên cạnh, đi ngang qua nhà ăn sinh viên Pione Union, vòng qua Khoa Giáo dục rồi quay lại pergola sẽ mất khoảng 40 phút. Bạn cũng có thể nghỉ chân tại quán cà phê indent nằm trong Hội quán Đại học cạnh pergola.

Hoặc nếu còn sức, hãy băng qua đường và đi đến trạm xe buýt Cổng Tây, bạn sẽ thấy hai tòa nhà gỗ mang phong cách hoàn toàn đối lập với công trình của Kengo Kuma lúc này. Một tòa từng là cơ sở của quân đội lục quân, trước khi tòa nhà trụ sở chính hiện tại được xây dựng thì nơi đây được sử dụng làm văn phòng hành chính; hiện nay được dùng làm trung tâm nghiên cứu hợp tác giữa doanh nghiệp và trường đại học. Tòa còn lại từng là trạm gác của quân đội lục quân, nay được sử dụng làm phòng trưng bày thông tin. Cả hai đều mang đậm dấu ấn lịch sử.

Đến đây, bạn sẽ thấy hàng cây bạch quả nổi tiếng của Khoa Nông học. Vào khoảng tháng 11, hàng cây chuyển sang màu vàng rực rỡ tuyệt đẹp. Ở đó, bạn có thể bắt gặp hình ảnh các du học sinh mặc váy cưới chụp ảnh kỷ niệm khắp nơi. Đi hết hàng bạch quả sẽ đến “Cửa hàng bán trực tiếp nông sản của Nông trại Đại học Okayama”. Cửa hàng mở từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 13:30 đến 14:00, nơi bạn có thể mua rau củ và trái cây tươi.

Khi quay lưng lại với hàng bạch quả và đến trạm xe buýt Lối vào Đại học Okayama, bạn sẽ thấy quán J Terrace Cafe với thiết kế hiện đại, bao quanh bởi những đường cong bê tông và kính. Hãy kiểm tra giờ xe buýt rồi thông thả kết thúc buổi dạo chơi bằng một tách trà.



キャンパスの構内 (編集員のお孫さん作)

広い構内に古いものと新しいものがバランスよく立ち並ぶ岡山
 大学構内、木々の緑も美しく、四季折々の美しさを楽しむことが
 できます。大学構内だからと遠慮することなく、お天気の良い日
 にでかけてみてはいかがでしょうか。

生活情報：自転車も車の仲間です。

—ルールを守って安全運転を—

自転車が車の仲間だと分かっていたら、免許も要らず
 手軽に乗れてとても便利に使える自転車ですが、自動車と同じ
 車両です。道路交通法という法律を守らないといけません。この
 法律の中に「交通反則通告制度」というのがあります。自動車を
 運転中に一定の交通違反（反則行為）をしたとき、警察官から渡
 される青色の告知書があります。これが、いわゆる「青切符」で
 す。青切符を交付された場合、違反に応じた反則金を納める
 対象となります。これまでは、自動車の運転者が交通違反をした
 場合に適用されていましたが、自転車に乗る人の事故が増えて
 きたので、今年（2026年）4月1日から16歳以上の自転車
 利用者の交通違反にも適用されることになりました。原則として
 指導・警告が行われますが、信号無視、ながらスマホ、傘さし
 運転、2人乗り、無灯火、車道の右側通行、一時不停止等の
 違反で、悪質・危険なものに対しては青切符が交付され、反則金
 （3,000円～12,000円）納付の対象となります。さらに、特定の
 危険行為とみなされる16種類の違反を3年以内に2回以上行っ
 た場合、「自転車運転者講習」（3時間、6,150円）を受けなけれ
 ばいけません。

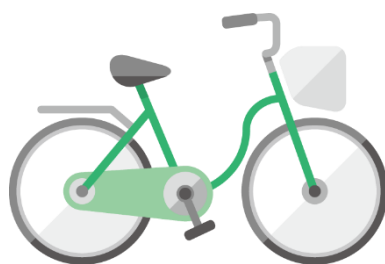
あくら編集委員の一人が、犬を連れて歩道を散歩している時
 のことです。歩道を向こうから自転車に乗ってきた人が犬のリード
 に当たりました。犬にけがはなかったけど転んで危なかったと話
 してくれました。

気軽に乗れる自転車も車両だということを忘れず、「自転車
 安全利用五則」を守って、安全、安心に利用しましょう。

また、自転車に乗るときは、万が一の交通事故に備えて、必
 ずヘルメットをかぶるようにしましょう。

○守ろう！自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



Trong khuôn viên rộng lớn của Đại học Okayama, những
 công trình cũ và mới đứng xen kẽ hài hòa, cây xanh tươi đẹp,
 và bạn có thể thưởng thức vẻ đẹp thay đổi theo bốn mùa.
 Đừng ngại vì đây là khuôn viên trường đại học, vào một
 ngày đẹp trời, hãy thử ghé thăm nhé.

**Thông tin đời sống: Xe đạp cũng là một phương tiện giao thông
 —Tuân thủ luật lệ để tham gia giao thông an toàn—**

Bạn có biết rằng xe đạp cũng thuộc nhóm phương tiện giao
 thông không? Xe đạp không cần bằng lái, dễ sử dụng và rất
 tiện lợi, nhưng về mặt pháp luật, xe đạp cũng là phương tiện
 giống như ô tô. Vì vậy, khi sử dụng xe đạp, chúng ta phải
 tuân thủ Luật Giao thông đường bộ.

Trong luật này có một quy định gọi là “chế độ thông báo vi
 phạm giao thông”. Khi người điều khiển ô tô vi phạm một số
 lỗi giao thông nhất định, cảnh sát sẽ phát cho một giấy thông
 báo màu xanh. Đây chính là thứ thường được gọi là “phiếu
 xanh”. Khi bị phát phiếu xanh, người vi phạm sẽ phải nộp
 tiền phạt tương ứng với hành vi vi phạm.

Trước đây, quy định này chỉ áp dụng đối với người lái ô tô.
 Tuy nhiên, do số vụ tai nạn liên quan đến người đi xe đạp
 ngày càng tăng, nên từ ngày 1 tháng 4 năm 2026, quy định
 này sẽ được áp dụng đối với cả các hành vi vi phạm giao
 thông của người sử dụng xe đạp từ 16 tuổi trở lên.

Về nguyên tắc, người vi phạm sẽ được hướng dẫn và cảnh
 cáo. Tuy nhiên, đối với những hành vi vi phạm mang tính ác
 ý hoặc nguy hiểm như: vượt đèn đỏ, vừa đi xe vừa sử dụng
 điện thoại, che ô khi đi xe, chở hai người, không bật đèn, đi
 bên phải làn đường dành cho xe chạy, không dừng lại theo
 quy định,... thì sẽ bị phát phiếu xanh và phải nộp tiền phạt
 từ 3.000 yên đến 12.000 yên.

Ngoài ra, nếu trong vòng 3 năm, người đi xe đạp thực hiện
 từ hai lần trở lên một trong 16 hành vi được xem là hành vi
 nguy hiểm cụ thể, thì bắt buộc phải tham gia “khóa học dành
 cho người điều khiển xe đạp” (thời gian 3 giờ, lệ phí 6.150
 yên).

Một thành viên trong ban biên tập của Akura đã kể lại
 rằng, khi đang dắt chó đi dạo trên vỉa hè, một người đi xe
 đạp từ phía đối diện đã va vào dây dắt chó. Con chó không
 bị thương, nhưng người đó đã bị ngã và rất nguy hiểm.

Xe đạp là phương tiện dễ sử dụng, nhưng đừng quên rằng đó
 cũng là một phương tiện giao thông. Hãy tuân thủ “Năm
 nguyên tắc sử dụng xe đạp an toàn” để sử dụng xe đạp một
 cách an toàn và yên tâm.

Ngoài ra, khi đi xe đạp, để phòng ngừa trường hợp xảy ra
 tai nạn giao thông ngoài ý muốn, hãy luôn đội mũ bảo hiểm.

Hãy tuân thủ! Năm nguyên tắc sử dụng xe đạp an toàn

1. Về nguyên tắc, đi trên lòng đường và đi bên trái; vỉa
 hè chỉ là ngoại lệ và phải ưu tiên người đi bộ.
2. Tại các giao lộ, tuân thủ tín hiệu đèn giao thông và
 dừng lại theo quy định, đồng thời kiểm tra an toàn.
3. Bật đèn khi đi xe vào ban đêm.
4. Cầm điều khiển xe sau khi uống rượu bia. Đội mũ
 bảo hiểm.
5. Đội mũ bảo hiểm

材料 4人分

- ・カリフラワー 同じ房の大きさになるように中～小サイズに切ります。缶詰は使わず必ず新鮮なものを使います。
- ・ジャガイモ 中2個を、カリフラワーの房と同じくらいの大きさに切ります。ジャガイモはカリフラワーとたいへんよく合います。
- ・タマネギ 1個を薄切りにします。
- ・トマト 大1個
- ・スパイスパウダー クミンパウダー 小さじ 1/2
コリアンダーパウダー 小さじ 1
ターメリックパウダー 小さじ 1
チリパウダー 小さじ 1
- ・ショウガペースト 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・植物油
- ・テンパリング用：
 - ローリエ(ベイリーフ 2枚)
 - 青唐辛子2本(縦に切れ目入り)
 - ホールクミンシード 小さじ 1/2
 - ホールガラムマサラ: シナモン 1 インチ、クローブ 2個、カルダモン 2個

作り方:

1. フライパンを用意し、油 大さじ 4 を熱し、カリフラワーを加えます。カリフラワーが油でよくコーティングされ、薄く茶色になるまで約8～10分揚げます。カリフラワーを油から取り出し、別に置いておきます。
2. 油 大さじ 2 を加え、ベイリーフ、ホールガラムマサラ、ホールクミンシード、青唐辛子で香りを出します。
3. 沸騰が収まるまで待ちます。じゃがいもやタマネギを入れ、中火で2～3分炒めます。
4. ショウガペーストを加えます。すべての乾燥スパイスパウダーに少量の水を加えてペースト状にし、鍋に加えます。弱火で、ショウガの生の香りがなくなるまで炒めます。好みで刻んだトマトを加えても構いません。油が分離するまでよく炒めます。
5. 塩と砂糖を味に合わせて加え、よく混ぜます。揚げたカリフラワーの房を加えてよく混ぜます。水を 1 カップ加え、ふたをして弱火でジャガイモが柔らかくなるまで煮ます。

できあがったら、ご飯やパラタ(バンガラデシュの平たいパン)と一緒に出してください。皆さんもチャレンジしてみましょう。

Nguyên liệu (4 khẩu phần)

- **Súp lơ trắng:** cắt thành các bông cỡ vừa đến nhỏ sao cho có kích thước tương đương nhau. Không dùng đồ hộp, nhất định phải dùng súp lơ tươi.
- **Khoai tây:** 2 củ cỡ vừa, cắt thành miếng có kích thước tương đương với bông súp lơ. Khoai tây rất hợp với súp lơ.
- **Hành tây:** 1 củ, thái mỏng.
- **Cà chua:** 1 quả to.
- **Bột gia vị:**
 - Bột cumin: 1/2 thìa cà phê
 - Bột coriander: 1 thìa cà phê
 - Bột nghệ: 1 thìa cà phê
 - Bột ớt: 1 thìa cà phê
- **Gừng xay:** 1/2 thìa cà phê
- **Đường:** 1 thìa cà phê
- **Muối:** một ít
- **Dầu thực vật**

Gia vị để phi (tempering)

- Lá nguyệt quế: 2 lá
- Ớt xanh: 2 quả (rạch dọc)
- Hạt cumin nguyên: 1/2 thìa cà phê
- Garam masala nguyên hạt: quế dài 1 inch, 2 đinh hương, 2 hạt bạch đậu khấu

Cách làm

1. Chuẩn bị chảo, cho 4 thìa canh dầu vào đun nóng, cho súp lơ vào. Chiên khoảng 8–10 phút cho đến khi súp lơ được phủ đều dầu và hơi ngả màu nâu nhạt. Vớt ra để riêng.
2. Cho thêm 2 thìa canh dầu, cho lá nguyệt quế, garam masala nguyên hạt, hạt cumin và ớt xanh vào để làm dậy mùi.
3. Đợi dầu sôi lắng xuống, cho khoai tây và hành tây vào, xào ở lửa vừa trong 2–3 phút.
4. Cho gừng xay vào. Hòa tất cả các loại bột gia vị khô với một ít nước cho thành dạng sệt rồi cho vào chảo. Xào ở lửa nhỏ cho đến khi hết mùi gừng sống. Có thể cho thêm cà chua băm nhỏ nếu thích. Xào kỹ cho đến khi dầu tách ra.
5. Nêm muối và đường cho vừa ăn, trộn đều. Cho súp lơ đã chiên vào, đảo đều. Thêm 1 cốc nước, đậy nắp và đun lửa nhỏ cho đến khi khoai tây mềm.

Khi hoàn thành, dùng cùng với cơm hoặc parata (loại bánh mì dẹt của Bangladesh). Mọi người hãy thử làm nhé.

料理に香り、彩りを加え、味を引き立てるために使われる野菜を「香味野菜」といいます。西洋(欧米)人にはバジル、日本人にはシソの香味が好まれます。

バジルは、原産地がインドや熱帯アジアだそうです。特に、イタリア料理でトマトと相性がよく、スパゲッティ、ピザ、サラダに散らすときれいな色になり爽やかな香りが広がり食欲も増します。

バジルは育てやすく、5月から11月までの半年間も収穫できるハーブの一つです。手でなでると爽やかな香りが移り、明るい気持ちになります。なんだか心を落ち着かせてくれる野菜です。

バジルには栄養も多く含まれます。鉄分は赤血球をつくるのに必要で、貧血予防に役立ちます。β-カロテンは皮膚や粘膜を健康に保ち肌荒れ予防に、また強い抗酸化作用により、生活習慣病の予防にもよいとされています。そのほか胃腸を整えたりがんの予防作用も期待されるそうです。ヨーロッパでは古くから「王様の薬草」として薬として使われて役に立っていました。

バジルは、加熱すると色が黒くなるために生で食べることが適しています。保存食として乾燥し調味料として使われたりオリーブオイルにつけたりして食べます。ここではバジルペーストの作り方を紹介します。バジル、ナッツ、オリーブオイル、ニンニク、塩少々をミキサーにかけ、ペースト状になったら瓶詰めにして冷凍保存します。お勧めは、製氷ケースに流し込み固まったら小分けして食べやすいパックに移して冷凍保存することです。食べる時2、3個出して自然解凍してスパゲッティに絡めたり焼いたトーストにつけたりして食べると新鮮なバジルの爽やかな香りが広がります。ナッツ、オリーブオイル、ニンニク、塩の味がコラボし、栄養豊かなおかずにも勝る一品です。一年中変色せず緑のままで風味もほとんど変わりません。



Những loại rau được dùng để tạo hương thơm, màu sắc và làm nổi bật hương vị món ăn được gọi là “rau gia vị”. Người phương Tây (Âu – Mỹ) ưa chuộng mùi thơm của húng quế, còn người Nhật lại yêu thích hương thơm của lá tía tô.

Húng quế được cho là có nguồn gốc từ Ấn Độ và các vùng nhiệt đới châu Á. Đặc biệt trong ẩm thực Ý, húng quế rất hợp với cà chua; khi rắc lên mì spaghetti, pizza hay salad, màu sắc trở nên đẹp mắt, hương thơm tươi mát lan tỏa và kích thích vị giác.

Húng quế là một trong những loại thảo mộc dễ trồng, có thể thu hoạch trong suốt nửa năm từ tháng 5 đến tháng 11. Khi dùng tay vuốt nhẹ, mùi hương dễ chịu sẽ lưu lại, khiến tinh thần trở nên tươi sáng. Đây là loại rau mang lại cảm giác thư thái cho tâm hồn.

Húng quế cũng chứa nhiều chất dinh dưỡng. Sắt cần thiết cho việc tạo hồng cầu, giúp phòng ngừa thiếu máu. Beta-caroten giúp giữ cho da và niêm mạc khỏe mạnh, ngăn ngừa khô ráp da; ngoài ra, nhờ tác dụng chống oxy hóa mạnh, còn được cho là có lợi trong việc phòng ngừa các bệnh do lối sống. Bên cạnh đó, húng quế còn được kỳ vọng có tác dụng điều hòa dạ dày – ruột và phòng chống ung thư. Ở châu Âu, từ xa xưa húng quế đã được sử dụng như một loại thuốc với tên gọi “thảo dược của nhà vua”.

Do khi đun nóng màu sắc của húng quế sẽ chuyển sang đen, nên loại rau này thích hợp dùng tươi. Húng quế cũng được dùng làm thực phẩm bảo quản bằng cách phơi khô để làm gia vị, hoặc ngâm trong dầu ô liu. Ở đây xin giới thiệu cách làm sốt húng quế: cho húng quế, các loại hạt, dầu ô liu, tỏi và một ít muối vào máy xay, xay nhuyễn thành dạng sệt, sau đó cho vào lọ và bảo quản đông lạnh. Cách được khuyên dùng là đổ hỗn hợp vào khay làm đá, khi đông lại thì chia nhỏ, cho vào túi để dễ sử dụng và tiếp tục bảo quản đông lạnh. Khi dùng, lấy ra 2–3 viên để rã đông tự nhiên, trộn với mì spaghetti hoặc phết lên bánh mì nướng. Hương thơm tươi mát của húng quế sẽ lan tỏa. Sự kết hợp của hạt, dầu ô liu, tỏi và muối tạo nên một món ăn giàu dinh dưỡng, thậm chí còn hấp dẫn hơn cả các món ăn kèm thông thường. Có thể bảo quản quanh năm mà không bị đổi màu, vẫn giữ được màu xanh và hương vị hầu như không thay đổi.

日本の和食では、シソがよく使われます。刺身のつまにしたり、すしに添えたり、天ぷらにして食べたりします。千切りにしてサラダに入れたりして食べるとシソの香りがとても好まれます。ハウス栽培ができて一年中スーパーで買えます。シソにはビタミン B2、β-カロテン、骨や歯をつくるカルシウム、腸内環境を整える植物繊維が多く含まれています。シソの栄養素は加熱によって失われることがないので生食でも加熱しても栄養が減ってしまうことがないと言われています。

日本でイタリア料理店の人気が高く、来日する外国人も日本料理が好きなのは、バジルやシソの香味の効果かもしれません。ほかの香味野菜についても調べてみたらどうでしょうか。

Trong ẩm thực truyền thống Nhật Bản, lá tía tô được sử dụng rất phổ biến. Tía tô được dùng làm đồ trang trí cho sashimi, ăn kèm sushi, hoặc chiên tempura. Khi thái sợi nhỏ cho vào salad, hương thơm của tía tô được nhiều người yêu thích. Tía tô có thể trồng trong nhà kính nên có thể mua quanh năm tại các siêu thị. Trong tía tô có nhiều vitamin B2, beta-caroten, canxi giúp hình thành xương và răng, cùng chất xơ thực vật giúp cải thiện môi trường đường ruột. Người ta cho rằng các chất dinh dưỡng trong tía tô không bị mất đi khi đun nóng, vì vậy dù ăn sống hay nấu chín thì giá trị dinh dưỡng cũng không bị giảm.

Việc các nhà hàng Ý rất được ưa chuộng tại Nhật Bản, và người nước ngoài đến Nhật cũng yêu thích ẩm thực Nhật, có lẽ một phần là nhờ tác dụng hương thơm của húng quế và tía tô. Bạn cũng thử tìm hiểu thêm về các loại rau gia vị khác xem sao

あくらボランティア編集委員より

「あくら」は、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。

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



Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

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.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Kyouha, Sakata Akie, Morioka Atsushi, Zaheed Mahmood

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

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カラーで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.

