



# あくら

Chinese

# 冬青树

2026年7月 第152号 編集局:岡山市国際交流協議会

2026年7月 第152期 编辑部 岡山市国際交流協議会

## 特集：岡山のプロ野球選手

## 特辑：岡山的职业棒球选手

みなさんは、<sup>さくねん</sup> 昨年<sup>せかいいち</sup> の世界<sup>やきゅう</sup> 一の野球<sup>き</sup> チームを決めるアメリカ<sup>だい</sup> 大リーグの「ワールドシリーズ」をみましたか。ドジャースとブルー<sup>たいせん</sup> ジェイズの対戦<sup>ゆうしょう</sup> でした。優勝したのはドジャースで、日本人<sup>にほんじん</sup> 選手<sup>せんしゅ</sup> が大活躍<sup>だいかつやく</sup> しました。優勝<sup>ゆうしょう</sup> を祝<sup>いわ</sup> うパーティーで、ある選手<sup>せんしゅ</sup> に向かって、チームメイトが、「オカヤマ、オカヤマ・・・」と歓声<sup>かんせい</sup> を上げていました。その選手<sup>せんしゅ</sup> は岡山<sup>おかやま</sup> 県備前市<sup>おかやまけん びぜんし</sup> 出身<sup>しゅつじん</sup> の山本<sup>やまもと</sup> 由伸<sup>よしのぶ</sup>。投手<sup>とうしゅ</sup> として、チームの優勝<sup>ゆうしょう</sup> に大きく貢献<sup>こうこう</sup> し、ワールドシリーズの MVP<sup>さいいゆうしゅうせんしゅ</sup> (最優秀選手) に選ばれました。岡山<sup>おかやま</sup> 出身<sup>しゅつじん</sup> で活躍<sup>かつやく</sup> したプロ野球選手<sup>やきゅうせんしゅ</sup> は多くいますが、今回は山本<sup>やまもと</sup> 由伸<sup>よしのぶ</sup>、平松<sup>ひらまつ</sup> 政次<sup>まさつぐ</sup>、川相<sup>かわい</sup> 昌弘<sup>まさひろ</sup> の3人を紹介<sup>しょうかい</sup> します。

### ① 山本由伸選手(投手)

宮崎<sup>みやざき</sup> 県都<sup>みやま</sup> 城<sup>こう</sup> 高校<sup>こうこう</sup> を卒業<sup>そつぎょう</sup> 後、プロ野球<sup>やきゅう</sup> のオリックス<sup>おrix</sup> スへ入団<sup>にゅうだん</sup>。2年連続<sup>ねんれんぞく</sup> ノーヒットノーラン<sup>きろく</sup> などの記録<sup>きろく</sup> を出し、多くの賞<sup>しょう</sup> を獲得<sup>かくとく</sup> しました。2024年大リーグ<sup>だいいかつやく</sup> のロサンゼルス<sup>にゅうだん</sup> ・ドジャース<sup>だいかつやく</sup> に入団<sup>にゅうだん</sup> し大活躍<sup>だいかつやく</sup> をしています。

素晴らしい活躍<sup>かつやく</sup> をする山本<sup>やまもと</sup> 選手<sup>せんしゅ</sup> の出身地<sup>しゅつしんち</sup>、備前<sup>びぜん</sup> 焼<sup>やき</sup> の産地<sup>さんち</sup> である備前市<sup>びぜんし</sup> 伊部<sup>いべ</sup> に行<sup>い</sup> ってみました。JR赤穂<sup>あこう</sup> 線<sup>せん</sup> 伊部<sup>いべ</sup> 駅<sup>えき</sup> は思<sup>おも</sup> っていたより立派<sup>りっぱ</sup> な駅舎<sup>えきしや</sup> で、北口<sup>きたぐち</sup> には「備前<sup>びぜん</sup> 焼<sup>やき</sup> 伝統<sup>でんとう</sup> 産業<sup>さんぎょう</sup> 会館<sup>かいがん</sup>」があり、山本<sup>やまもと</sup> 由伸<sup>よしのぶ</sup> 選手<sup>せんしゅ</sup> の活躍<sup>かつやく</sup> を祝<sup>いわ</sup> うのぼり旗<sup>はた</sup> が立<sup>た</sup> っていました。その横<sup>よこ</sup> には金色<sup>きんいろ</sup> に塗<sup>ぬ</sup> られた郵便<sup>ゆうびん</sup> ポスト。説明<sup>せつめい</sup> を読<sup>よ</sup> むと、山本<sup>やまもと</sup> 選手<sup>せんしゅ</sup> のオリンピック<sup>おлимпиа</sup> 金メダル<sup>きんめだる</sup> 獲得<sup>かくとく</sup> を記念<sup>きねん</sup> して設置<sup>せつち</sup> したものでした。



大家看了去年决定世界第一棒球队的美国职棒大联盟「世界大赛」吗？那是道奇队对阵蓝鸟队的比赛。最后获胜的是道奇队。日本人选手活跃于这支球队。在庆祝优胜的派对上，队员们对着某个选手欢呼着“岡山岡山”。他就是出生于冈山县备前市的山本由伸。作为投手，他为球队获胜立下汗马功劳，被评选为世界大赛的最优秀选手。来自岡山并在职业棒球界有出色表现的选手还有很多，这次我们将介绍山本由伸，平松政次，川相昌弘这三位选手。

### ① 山本由伸选手(投手)

宫崎县都城高中毕业后，他加入了日本职业棒球欧力士队。连续两年他创造了无安全打未得分等比赛记录，并获得了许多奖项。2024年，他加入了美国职棒大联盟的洛杉矶道奇队，并且表现十分出色。

为了了解表现如此出色的山本选手的出生地，我来到了以烧产地而闻名的备前市伊部地区。JR 赤穂线的伊部站比想象中更加气派，北口有“备前烧传统产业会馆”，那里曾竖立着庆祝山本由伸选手活跃表现的旗帜。旁边是被涂成金色的邮筒。阅读说明后得知，这是为了纪念山本选手获得奥运会金牌而设置的。

## <目次>

## < 目录 >

特集：岡山のプロ野球選手

p 1 特辑：岡山的职业棒球选手

シリーズ「人」：中山 良二さん—「森の宝石」を守って—

p 3 人物系列：中山良二---守护“森林的宝石”---

ぶらり：備中高松城址公園

p 4 随便逛逛：备中高松城址公园

生活情報：今日は何の日？—7月・8月・9月—

p 5 生活信息：今天是什么日子？---7月，8月，9月---

簡単料理：フルーツサラダ—くだものを健康におしゃれに食べましょう—

p 7 简单料理：水果沙拉-让我们健康又时尚地吃水果吧-

岡山、内の目・外の目：語呂合わせ(ごろあわせ)おもしろい日本の言葉—

p 8 内外两种视角看岡山：谐音联想-有趣的日语表达-

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 冬青树志愿者编委・Facebook・联系方式

山本選手のマンホールがあるというので、伊部運動公園にも行きました。細い道を上っていくと、ここにも山本選手の横断幕がありました。かわいらしい遊具が設置された前にマンホールがありました。マンホールは大リーグで活躍する



おたしよへいなど12人の日本選手を讃えたもので、それぞれの出身地に設置されているそうです。せつくなので、人通りの多い所に設置したほうがいかなと思いましたが、ここで小学生の山本選手が練習していたそうで、とても大切な場所なのでしょう。

### ② 平松政次選手(投手)

名前を知らない若い人も多いかもしれません。プロ野球で18年間エースとして活躍しました。スピードがあり、切れ味の良いシュートが武器で、あの長嶋茂雄が最も苦手とした投手でした。しかし、ここで取り上げたのは、プロ野球での活躍ではありません。岡山でただ一人の、甲子園での優勝投手だからです。60年以上前に、岡山東商業高校野球部は、甲子園球場であった春の選抜高校野球大会で優勝し岡山に凱旋したのです。1965年4月4日のことでした。平松投手は39イニング連続無失点の大会新記録を作りました。岡山駅には、約8万人が出迎え大混乱になったそうです。2日後にはパレードが行われ、多くの野球少年に夢と希望を与えてくれました。その後、岡山県の高校の優勝は一度もないのが残念です。

### ③ 川相昌弘選手(内野手)

岡山市藤田出身のプロ野球選手で、遊撃手として活躍しました。通算533本の犠牲バントは世界記録です。私は、川相選手がバントを失敗する場面をテレビでは見たことがありませんでした。成功率9割をこえ、「バントの神様」とも言われました。また守備も優れゴールデングラブ賞を6回受賞しています。一度、母校である藤田中学校の職員室で会いましたが、プロ野球選手としては普通の体格で物静かな人でした。それだけに、川相選手の、粘り強い努力が感じ取れました。

また、川相選手は犠牲打で世界記録を作ったことを記念して、2004年から、岡山で「川相昌弘杯少年野球交流大会」を開催しています。地元の野球少年を集め、守備や打撃の基本を教え、粘り強く努力することの大切さを教えています。

今回は、筆者の心に残っている選手を3人紹介しました。今年も、様々な場面で岡山出身の選手が活躍してほしいですね。

※犠牲バントとは、打者が自分がアウトになる代わりに、走者を進塁させることを目的で行うバントのことです。

说有山本選手の纪念井盖，我也去了趟伊部运动公园。沿着一条狭窄的小路往上走，这里同样挂着山本由伸选手的横幅。在可爱的游乐设施的前方，有一个井盖。这个井盖是为了表彰包括大谷翔平等在内的12位活跃于大联盟的日本球员而制作的，据说分别设置在他们各自的出生地。本来觉得既然要设置，不如把井盖设置在人流更多的地方会更好，但听说这里正是山本选手小学时期练习棒球的地方，这一定是个非常重要的场所吧。

### ② 平松政次选手(投手)

也许有很多年轻人并不知晓他的名字。他在职业棒球界作为王牌投手活跃了18年。他以速度快，变化犀利的“内角快速球(シュート球)”为武器，甚至连那位长嶋茂雄都把他当作最不擅长对付的投手。不过，这里之所以介绍他，并不是因为他在职业棒球中的表现，而是因为他是岡山唯一一位在甲子园夺得优胜的投手。那是1965年4月4日60多年前的事情，冈山东商业高中棒球队在甲子园球场举行的春季选拔高中棒球大会中获得优胜凯旋返回岡山。平松投手在该大会中创下了连续39局无失分的大会新纪录。据说当时在岡山站迎接的人多达约8万人，现场一度陷入大混乱。两天后还举行了庆祝游行，这场胜利给许多棒球少年带来了梦想和希望。可惜的是，此后冈山县的高中再也没有获得过优胜。

### ③ 川相昌弘选手(内场手)

他是出生于岡山市藤田地区的职业棒球选手，作为游击手表现活跃。他以通算完成533次牺牲触击创下了世界纪录。我在电视上从未见过川相昌弘选手失败触击的场面。他的成功率超过九成，因此被称为“触击之神”。此外，他的防守也非常出色，曾6次获得金手套奖。有一次，我在他的母校藤田中学的教职员办公室见过他。作为一名职业棒球选手，他体格普通性格沉稳。也正因为如此，更能让人感受到他坚持不懈的努力。

另外，为了纪念他创下了牺牲触击的世界纪录，川相选手从2004年开始在岡山举办“川相昌弘杯少年棒球交流大会”。他把当地的棒球少年们聚集起来，教授守备和击球的基础，同时也传达坚持不懈努力的重要性。

这次介绍了三位令自己印象深刻的选手。希望今年也能在各种赛场上看到来自岡山的选手的活跃表现。

※所谓“牺牲触击”，是指打者以自己被判出局为代价，目的是让跑垒员推进到下一垒的一种短打战术。

## シリーズ「人」：中山 良二さん —「森の宝石」を守って—

## 人物系列：中山良二 ---守护“森林的宝石”---

今回は、岡山県のほぼ真  
ん中、岡山市のとなり吉備  
中央町でブッポウソウの  
保護活動に励む中山良二  
さんを紹介します。

皆さんはブッポウソウという  
鳥の名前を聞いたことがあり  
ますか？日本からはるかに  
遠いボルネオから、産卵で  
日本にやってくる渡り鳥で  
す。絶滅危惧種（近い  
将来、絶滅の危険性が高い  
生物）に指定されています。日本全国に飛んできますが、中でも  
吉備中央町が最も多く、5月初めにはオスとメスのペアで約400  
羽が飛んできます。2023年には約520羽のヒナが8月巣立ちま  
した。

ハトより少し小さく身長約30cm、体重約150gほどです。エサは  
飛んでいる昆虫です。「ゲッ、ゲッ、ゲゲゲーゲゲゲッ」という鳴き  
声はかわいいとは言えませんが、鮮やかな青と緑の美しい羽根・  
赤いくちばし・短い脚の赤がきれいで、大空を舞う姿から「森の  
宝石」と呼ばれています。吉備中央町では、1988年ですべて19  
羽確認されました。水田や川があり、近くに親鳥が見張りができる  
低い山や木があるような開けた場所で、山の中ではなく人里が好  
きです。ブッポウソウの子育ては次のように進みます。5月初め、  
ペアで去年と同じ巣に戻ってきます。→オスがメスにエサを運ん  
でプロポーズと交尾をします。→5月末、卵を産みます。→6月、  
すべての卵を産み終えて卵を平均21日ほど温めます。→6月  
末ヒナの誕生です。→7月、エサを与えて子育てをします。→平均  
26日後巣立ちです。→8月、旅立ちです。2年後に成鳥になっ  
て戻ってくる鳥が多いようです。簡単に、ブッポウソウについて説明  
しました。

ところが、この鳥は自分で巣を作ることができません。また、巣  
の掃除もしません。そこで、町では1990年から巣箱を作っ  
て電柱にかけ巣箱を管理し、掃除や修理、数の確認等をするこ  
とにしました。今では230個巣箱がかけられています。

中山良二さんは、2016年から「ブッポウソウ吉備中央町会  
事務局長」（会員54名）として、「森の宝石・ブッポウソウ」の保護  
活動に取り組んでいます。



这次要介绍的是居住在冈山县大致中央位置，位于  
冈山市旁边的吉备中央町，致力于保护三宝鸟的中山  
良二先生。

大家听说过三宝鸟这种鸟吗？它是一种从远在海外的  
婆罗洲飞来日本产卵的候鸟。目前已被列为濒临灭  
绝的物种（即在不久的将来有较高灭绝风险的生物）。  
它们会飞来日本全国各地，其中以吉备中央町数量最  
多。每年5月初，会有大约400只雄鸟和雌鸟成对飞  
来。2023年，约有520只雏鸟在8月离巢飞走。

比鸽子稍微小一点，身长约30cm，体重约150g。食  
物是飞行中的昆虫。它发出“ゲッ、ゲッ、ゲゲゲー  
ゲゲッ”的叫声，算不上可爱，但它拥有鲜艳的蓝绿色  
美丽羽毛，红色的喙以及短红色的脚，在天空飞舞的姿  
态十分漂亮，因此被称为“森林的宝石”。在吉备中央町，  
1988年首次确认到19只这种鸟。这里有水田和河流，  
附近有方便亲鸟警戒观察的低矮山丘和树木那样的开  
阔场所。它们不喜欢深山，而更喜欢有人居住的乡村环  
境。三宝鸟的育雏过程大致如下：5月初，雌雄鸟成对  
回到和去年相同的巢穴。雄鸟会给雌鸟送食物，进行求  
偶和交配。到5月底开始产卵。6月，等所有蛋都产完  
后，会平均孵蛋约21天。6月底，雏鸟出生。7月，  
亲鸟喂食并养育幼鸟。平均26天后雏鸟离巢。8月，  
它们踏上迁徙之旅。好像很多鸟会在两年后长成成鸟  
再次飞回来。以上就是对三宝鸟的简单介绍。

但是，这种鸟不会自己筑巢，也不会清理巢穴。因此，  
从1990年开始，町里制作了巢箱并挂在电线杆上，对  
巢箱进行管理，包括清扫，修理以及数量确认等工作。  
如今，已经安装了230个巢箱。

中山良二自2016年起，担任“三宝鸟吉备中央町会  
事務局長”（会员54人），致力于“森林的  
宝石---三宝鸟”的  
保护活动。



中山さんは、1943年生まれで岡山県警の警察官でした。交通関係の勤務をした時のことです。車社会になり車の流れが増え、特に交差点では渋滞が多く発生し危険でした。そこで、中山さんは車がスムーズに流れて渋滞が起きないシステムを考えました。それが交差点にある「左折可」の表示です。これは交差点の中に、交通島という安全地帯をつくり、赤信号でも左折する車が通行可能になります。このシステムは岡山県に42か所あり全国トップです。2004年、中山さんは警察官を退職後、吉備中央町に戻り、ブッポウソウの保護活動に持ち前の熱心さで取り組んでいます。手先がとてもし器用で、巣箱だけでなく、いろいろな木工品や備前焼も制作され一級品です。アイデア・器用さ・熱心さと奉仕の心で、80才を過ぎてても元気に活躍されていることは素晴らしいですね。

皆さんも「森の宝石・ブッポウソウ」の観察と巣箱の見学に、夏、吉備中央町に一度でかけてみたらどうですか。(観察するときは決められた6か所の観察所で行ってください)

※参考 私たちの町にやってくるブッポウソウ(吉備中央町)

中山良二出生于1943年，曾是冈山县警察局的警察。在负责交通工作的时期，随着汽车社会的发展，车辆越来越多，尤其是在十字路口经常发生交通堵塞，情况十分危险。于是，中山先生设计了一种让车辆能够顺畅通行，减少堵塞的系统。这就是如今设置在路口的“可左转（左折可）”标识。这种系统是在十字路口中央设置一种叫“交通岛”的安全区域，使车辆即使在红灯时也能左转通行。该系统在冈山县共有42处，数量位居日本全国第一。2004年，中山先生从警察岗位退休后回到吉备中央町，凭借自己一贯的热情投入到三宝鸟的保护活动中。他手非常巧，不仅制作巢箱，还会制作各种木工艺品以及备前烧，作品都堪称精品。凭借丰富的创意，灵巧的手艺，热心与奉献精神，即使已经80多岁，他依然精神饱满地活跃着，真是令人敬佩。

大家不妨在夏天去一次吉备中央町，观察被称为“森林的宝石”的三宝鸟，并参观它们的巢箱吧。(观鸟时，请在规定的6处观察点进行观察。)

※参考资料：飞来到我们小镇的三宝鸟（吉备中央町）

## びらり：備中高松城址公園

岡山駅からJR桃太郎線に乗り備中高松駅で降ります。駅から踏切を渡り北へ10分ほど歩くと「高松城跡」の看板が見えていきます。ここは今年のNHK大河ドラマ「豊臣兄弟」の兄、豊臣秀吉の運命を変える歴史上大きな意味を持つ戦いがあった城です。ここではこんな戦いがありました。今から約440年前日本は戦国時代と言われました。その中で天下統一をめざしていた織田信長は、中国地方を征服することを羽柴秀吉(後の豊臣秀吉)に命じました。

1582年5月、3万人の大軍を率いた秀吉は清水宗治の治める備中高松城を攻めました。この城は沼地(泥が深くいつも水を含む低い土地)に囲まれていました。そのため、馬も兵も進むのが難しく攻めにくい城でした。そこで秀吉は部下の黒田官兵衛の勧めで「水攻め」をすることにしました。城や沼地を囲む約3kmの堤防をわずか12日間で築きました。ちょうど梅雨の頃で、増えた足守川の水を流し込むと、広い湖水ができ城は取り残されてしまいました。



## 随便逛逛：备中高松城址公園

从冈山站乘坐JR桃太郎线，在备中高松站下车。出站后穿过铁路道口，向北步行约10分钟，就会看到“高松城遗址”的招牌。这里是一座具有重大历史意义的城池。今年NHK大河剧《丰臣兄弟》中的哥哥---丰臣秀吉，其命运正是在这里发生巨大转变的。当时，这里发生了一场著名的战役。大约440年前，日本处于被称为“战国时代”的时期。那时，立志统一天下的织田信长命令羽柴秀吉（后来的丰臣秀吉）去征服中国地区。

1582年5月，丰臣秀吉率领3万大军进攻由清水宗治镇守的备中高松城。这座城被沼泽地包围，因此无论是马还是士兵都难以前进，是一座非常难攻的城池。于是，秀吉听从部下黑田官兵卫的建议，决定采用“水攻”战术。他们仅用了12天，就修筑起一条长约3公里，包围城池和沼泽地的堤坝。当时正值梅雨季节，于是他们把上涨的足守川的水引入城周围，很快形成了一片广阔的湖，高松城因此被完全孤立了起来。

1582年6月2日、織田信長が京都の本能寺で明智光秀に殺されました。3日、このことを知った秀吉は高松城主・清水宗治の切腹と引き換えに、戦いをやめることを説得しました。宗治は部下5千の命が助かるならと、4日、湖の上に船を浮かべ切腹し、戦いは終わりました。この後、秀吉は堤防を壊し、6日朝早く明智光秀を討つため京都に急いで引き返しました。

岡山市は歴史を学びながら市民に親しめる公園として、ここ「高松城址公園」として整備しました。3.5haの公園には、二の丸跡、清水宗治首塚などがあります。



公園の中にある「はす池」では、夏には花ショウブや蓮が咲き乱れます。今から40年ほど前、沼の復元をすると自然に生えた蓮で「宗治蓮」と呼ばれ歴史を感じる場所になっています。

2023年にオープンした備中高松城址資料館では、「水攻め」関係の資料や、宗治の備前焼の像なども見ることができます。

※高松城址資料館

Tel. 086-287-5554

開館時間 10:00~15:00 入場無料

休館日 毎週月曜日

生活情報：今日は何の日？-7月・8月・9月-

1年365日、世界各地で毎日いろいろな祭りや記念行事が行われています。そのなかには、昔から行われている祭りの日や国の祝日もあれば、最近始まった記念日もあります。また、たのしい出来事や悲しい事件や事故があった日もあります。そこで、日本や岡山の「今日は何の日？」を紹介することにしました。

以前、日本の暦は月の動きをもとにした暦でした。1年を360日をとっていたため、暦と季節がずれることもありました。そのため、太陽の動きに合わせて、太陽が地球を一周する1年を「立春」(今年は2月4日)から「大寒」までの24に分け(二十四節気といいます)、おもに農作業を行う目安としていました。今回は7月、8月、9月のカレンダーから、二十四節気、国民の祝日などをみていきましょう。

1582年6月2日、織田信長在京都的本能寺被明智光秀杀害。3日，得知消息后的丰臣秀吉，劝说高松城城主清水宗治，只要他切腹自尽就停止战斗。宗治为了保全部下5000人的性命，于4日乘船来到湖面上切腹自尽，战争也因此结束。之后，秀吉摧毁了堤坝，并在6日清晨急忙返回京都，去讨伐明智光秀。后来，冈山市为了让市民在学习历史的同时也能亲近自然，将这里整备为“高松城址公园”。这座面积约3.5ha的公园里，有二之丸遗址，清水宗治首塚等历史遗迹。

公园中的“莲花池”在夏天会盛开菖蒲和莲花。大约40年前，在复原沼泽时，自然生长出了莲花，人们称之为“宗治莲”，这里成为一个能让人感受到历史气息的地方。

在2023年开馆的备中高松城址资料馆，可以看到与“水攻战”相关的资料，以及清水宗治的备前烧雕像等展品。

※高松城址资料馆 电话：086-287-5554

开馆时间：10:00-15:00 门票免费

休馆日：每周一

生活信息：今天是什么日子？-7月，8月，9月-

一年365天，世界各地每天都会举行各种各样的祭典和纪念活动。其中，有从古代流传至今的节庆和国家法定节日，也有近年才开始设立的纪念日。此外，还有一些日子曾发生过令人开心或悲伤的事件或事故。因此，我们决定来介绍一下日本或冈山的“今天是什么日子”。

以前，日本使用的是以月亮运行规律为基础的历法。由于一年按360天计算，因此历法和季节有时会出现偏差。为了解决这个问题，人们依据太阳运行规律，把太阳绕地球一周的一年，从“立春”（今年是2月4日）到“大寒”划分为24个阶段（也称之为“二十四节气”），主要作为农业劳动的参考标准。这次，我们将通过7月，8月和9月的日历，一起来看看二十四节气，国家法定节日等内容。

7月	7日	小暑 七夕	梅雨が明け本格的な暑さが始まる日
	7日	小暑 七夕	梅雨结束，正式进入炎热夏季的日子
	20日	海の日	国民の祝日、毎年7月第3月曜日 海の恵みに感謝する
	20日	海之日	法定假日，每年7月的第三个星期一 感谢大海恩惠
	23日	大暑	1年で最も暑くなる日
	23日	大暑	一年中最热的日子
8月	26日	土用の丑	栄養価の高いウナギを食べて暑さを乗り切る日
	26日	伏天的丑日	通过吃营养价值高的鳗鱼来战胜酷暑的日子
	6日	広島平和記念日	1945年、世界で初めて広島に原爆が落とされた日。核兵器の廃止と世界の平和を祈る。
	6日	广岛和平纪念日	1945年，世界上第一颗原子弹投在广岛的日子。人们祈愿废除核武器与世界和平。
	7日	立秋	はじめて秋の気配が現れてくる日
	7日	立秋	开始出现秋天天气息的日子
	9日	ながさき平和の日	1945年、長崎に原爆が落とされた日。平和を祈り平和への意識を高める。
	9日	长崎和平日	1945年，原子弹投在长崎的日子。人们祈祷和平，并提高和平意识。
	11日	山の日	国民の祝日 山に親しみ、山の恵みに感謝する。
	11日	山之日	法定假日。亲近大山，感谢大山恩惠。
	15日	終戦の日	1945年、戦争が終わった日。
9月	1日	防災の日	1923年、関東大震災が起きた日。台風や地震などの災害への備えを深める日。
	1日	防災日	1923年发生关东大地震的日子。这是加深人们对台风，地震等灾害防备意识的日子。
	20日	二百十日	立春から数えて210日目。農作物が被害を受けやすい。
	20日	二百十日	这是从立春算起的第210天。这一时期农作物容易遭受灾害。
	7日	白露	夜の気温が下がり朝露が見られるようになる日
	7日	白露	夜晚气温下降，早晨开始能开到露水的日子。
9日	救急の日	語呂合わせで救(9)急(9)の日	
9日	急救日	因为“9(きゅう)9(きゅう)”与“急救”发音相同，所以定为“急救日”。	
9日	重陽	菊の節句ともいわれる。菊を使って不老長寿や無病息災を祈る	
9日	重阳节	“重阳”也被称为“菊花节”。人们会用菊花祈求健康长寿，平安无病。	
21日	敬老の日	国民の祝日 高齢者を敬う日、毎年9月第3月曜日	
21日	敬老日	法定假日 尊敬老人的日子，在每年9月第3个星期一	
22日	国民の休日	国民の祝日にはさまれているので今年だけの休日	
22日	国民假日	因为夹在两个法定假日之间，所以今年特别成为假日。	
23日	秋分の日	国民の祝日 祖先を敬い亡くなった人をしのぶ日 彼岸の中日	
23日	秋分日	法定假日 缅怀祖先，追思逝者的日子 也是 彼岸七日间最中间的日子	

この他にも毎月、日にちが決まっているものもあります。

例えば、12日はパンの日。これは1842年4月12日にパンを焼き始めたから、15日はお菓子の日。これはお菓子の神様を祭る神社のお祭りが15日だから、など多くありますが、別にまとめて紹介します。

除此之外，还有一些每个月日期固定的纪念日。

例如：12日是“面包日”。因为1842年4月12日开始制作面包；15日是“点心日”，因为祭祀点心之神的神社祭典在15日举行等，类似的纪念日还有很多，以后会另外介绍。

## —くだものを健康におしゃれに食べましょう—

岡山は、くだもの大国として知られています。6月から11月にかけて、ベリー系、サクランボ、梅、イチジク、白桃、柑橘類など次々に店先に並べられます。カラフルなくだものを見ると、唾液の分泌が促され、幸せな気持ちになります。心理学的には、これは甘味が脳の中でドーパミンやセロトニンの分泌によるものだからです。

しかし、健康志向が高まっている今ごろは、低糖質やカロリー制限などの言葉がテレビ番組でもよく取り上げられています。甘いくだものもお菓子も、あまり多く食べない方が健康に良さそうです。くだもの甘みは、砂糖などとは違って、適量だと血糖値の急上昇につながりにくく、気持ちの安定をサポートしてくれるそうです。

ドレッシングや焼き肉のたれなどの調味料には、だいたい砂糖が入っています。サラダにくだものを入れるのは、砂糖の代わりにくだもの甘みを生かしたいからです。その上、カラフルなくだものを使うことで、味の風味だけではなく、見た目も美しく、おしゃれに食卓を飾ることができます。

おいしいくだものを健康におしゃれに食べることをおすすめします。では、2品紹介します。

### (1) 白桃とブルーベリーを使ったサラダ



材料… 白桃1個、ブルーベリー適量、生ハム6枚、バジル5、6枚、チーズ100g、オリーブオイル小さじ1、白だし小さじ1、梅肉刻み(梅干し1個分)

作り方… 白桃を8切りにし種を除く。ブルーベリーを生そのまま使う。生ハムをバラに見立てて盛り付ける。バジルを生そのまま使う。

桃の甘み、生ハムの塩味、バジルの香り、チーズの旨味で、忘れられない味です。桃は8月が最盛期でお勧めです。糖質を気にせず旬の桃が食べられます。

### (2) 蒸し鶏とマスカットの盛り合わせ

作り方… 鶏のむね肉を塩味にして蒸して冷めます。トマト1個8等分、オクラは六角形を生かして輪切りにします。マスカットは皮のまま使います。バジルを6枚ごまだれで味付けるか、だしとごま油であっさり系にして食べます。トマトの酸味、マスカットの甘みがコラボして、塩味の蒸し鶏があっさりしています。

季節ごとに、旬のくだものはサラダにして食べられます。くだものはビタミンCが豊富ですが、ビタミンCは、熱に弱く、加熱をすると多く失われてしてしまいます。ですから、くだものは生で食べることがベストです。

基本的には皮はそのまま使っています。日本では、ブドウや桃は袋をかぶせて栽培するので農薬の心配は要りません。皮は栄養が豊富なので皮ごと使います。

## 簡単料理：水果沙拉-让我们健康又时尚地吃水果吧-

冈山县以“水果王国”而闻名。从6月到11月，蓝莓类，樱桃，梅子，无花果，白桃，柑橘类等水果会陆续摆满店铺。看到这些色彩缤纷的水果时，会促进唾液分泌，让人感到幸福愉快。从心理学角度来说，这是因为甜味会促使大脑分泌多巴胺和血清素。

不过，如今人们越来越重视健康，“低糖”“控制卡路里”等词语也经常电视节目中被提到。无论是甜水果还是点心，好像还是不要吃太多有利健康。水果中的甜味与砂糖等甜味不同，适量食用时，不容易导致血糖值急剧上升，据说还能帮助稳定情绪。

沙拉酱，烤肉酱等调味料中，一般都会加入砂糖。在沙拉里加入水果，是为了利用水果本身的甜味来代替砂糖。而且，使用色彩丰富的水果，不仅能提升味道和风味，还能让外观更加漂亮时尚，为餐桌增添美感。推荐大家既健康又有品味地享用美味水果。接下来介绍两道料理。

### (1) 使用白桃和蓝莓制作的沙拉

材料… 白桃1个，蓝莓适量，生火腿6片，罗勒叶5~6片，奶酪100克，橄榄油1小汤匙，白海鲜精(白だし)1小汤匙，切碎的梅肉(约1颗梅干)

做法… 将白桃切成8瓣去核。蓝莓直接使用新鲜的即可。将生火腿摆成玫瑰花的样子进行装盘。罗勒叶直接生用。桃子的甜味，生火腿的咸味，罗勒的香气，以及奶酪的鲜味融合在一起，形成了令人难忘的味道。桃子在8月最当季，非常推荐。可以不用太在意糖分吃应季的桃子。

### (2) 蒸鸡胸肉与麝香葡萄拼盘

做法… 将鸡胸肉用盐调味后煮熟再放凉。把1个番茄切成8等份，秋葵则保留六角形的形状切成圆片。麝香葡萄连皮一起使用。可以放6片罗勒叶，芝麻酱调味，也可以用海鲜精和麻油做成清爽口味的。番茄的酸味与麝香葡萄的甜味相互融合，让带有咸味的蒸鸡肉吃起来更加清爽可口。

每个季节的应季水果，都可以做成沙拉来享用。水果富含维生素C，但维生素C怕热，加热后会流失很多。因此，水果最好还是生吃。

基本上，水果皮都会直接保留使用。在日本，葡萄和桃子通常会套袋栽培，因此不太需要担心农药问题。而且果皮富含营养，所以连皮一起食用。



## 岡山内の目・外の目：語呂合わせ(ごろあわせ)

### —おもしろい日本の言葉—

日本語では、漢字や数字には読み方が一つではなくいくつかの読み方があります。例えば、九(9)は「く」「きゅう」「このつ」、二(2)は「に」「ふ(ふう)」「ふたつ」と読みます。また、字が違っても同じ音のものもあります(例えば、川、河は「かわ」)です。この日本語の特長を生かして、記念日、過去の出来事の日、特別な日などを覚えやすくしたり親しみやすくしたりするのを語呂合わせといいます。

生活情報:今日は何の日?で「救急の日」が「9月9日」となっています。「救急の日」とは急な病気やけがの患者に早く手当てをしたり治療をしたりして命を救うこと、そのためにできることを考える日です。9月9日は9が重なり「きゅうきゅう」と読めるので、この日を覚えてもらうために語呂合わせで「9月9日=救急の日」としました。

また、中学生のころです。惑星(太陽の周りをまわる星)を、太陽に近い順(水星・金星・地球・火星・木星・土星・天王星・海王星(・冥王星))に、頭文字をとって、すい・きん・ち・か・もく・ど・てん・かい(・めい)と、リズムよく覚えることを教えてもらいました。これも語呂合わせです。では、語呂合わせのクイズです。(○に文字か数字を入れましょう) ①26日⇔○○の日 ②耳(みみ)の日⇔○月○日 ③4月18日⇔○○○の日 ④2月9日⇔○○の日 ⑤○○月○○日⇔いい夫婦(ふうふ)の日・・・わかりましたか? 語呂合わせはまだあります。自分で考えることもできますよ。皆さんの国の言葉には語呂合わせはあるでしょうか?

## 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、  
山下俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド

## 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/>

## 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。

## 内外两种视角看冈山：谐音联想

### -有趣的日语表达-

在日语中，汉字和数字往往不只有一种读法，而是有好几种读法。例如：九(9)可以读作「く」「きゅう」「このつ」、二(2)可以读作「に」「ふ(ふう)」「ふたつ」。另外，即使汉字不同，也有读音相同的情况。比如：川，河都读作「かわ」。利用日语的这些特点，把纪念日，过去发生的重要事件日期，特别的日子等，变得更容易记忆，更有亲切感的方法就叫做“語呂合わせ(谐音联想，谐音记忆)”。

在“生活信息：今天是什么日子?这一专栏中，“急救日”被定为9月9日。所谓“急救日”，是指为了尽快对突发疾病或受伤患者进行救护和治疗，挽救生命，为此思考我们能够做些什么的日子。因为9月9日里的两个“9”可以读成“きゅうきゅう”，与“急救”的发音相同，所以为了让大家容易记住，就通过谐音联想，把“9月9日=急救日”联系起来。

另外，我在初中的时候，老师曾教我们用有节奏的方法记忆太阳系行星(围绕太阳旋转的星球)按距离太阳由近到远的顺序：水星，金星，地球，火星，木星，土星，天王星，海王星(以前还包括冥王星)，把每个行星名称的第一个字取出来，就变成：“すい・きん・ち・か・もく・ど・てん・かい(・めい)”，这样朗朗上口，更容易记忆。这也是一种谐音联想。下面来做一个谐音联想小测试吧!(请在○里填入文字或数字)

①26⇔○○之日 ②耳朵(みみ)日⇔○月○日③4月18日⇔○○○之日④2月9日⇔○○之日⑤○○月○○日⇔いい夫妻(ふうふ)日・・・知道答案了吗? 谐音联想还有很多很多，甚至也可以自己创造噢。你们的母语里也有类似的谐音联想吗?

## 冬青树志愿者编委

《冬青树》每年发行4期，有英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语6种版本。

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、扎西德·买哈穆德

## Facebook

冈山市国际交流协议会的官方Facebook已经开通了，协议会的新闻和活动信息都会通过多种语言在这里发布。请扫描二维码进入浏览吧。

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

## 联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒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>

2023年度以后的往期冬青树登載在HP上。

