



あくら

English

AKURA

2026年7月 第152号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.152 Jul. 2026
Published by Okayama City
International Friendship Association

特集：岡山のプロ野球選手

Feature: Okayama's Pro-Baseball Players

みなさんは、^{さくねん} 昨年^{せかいいち} の世界^{やきゅう} 一の野球^{たいせん} チーム^{たいせん} を決^き める^{だい} アメリ^{だい} カ大^{だい} リーグ^{だい} の「ワ^{だい} ルドシ^{だい} リーズ」^{だい} をみ^み ましたか。ド^{だい} ジャ^{だい} ースとブル^{だい} ー^{だい} ジェ^{だい} イズ^{だい} の対^{たい} 戦^{せん} でした。優^{ゆう} 勝^{しょう} した^い のはド^{だい} ジャ^{だい} ースで、日^に 本^{ほん} 人^{じん} 選^{せん} 手^{しゅ} が大^{だい} 活^{かつ} 躍^{やく} しま^し た。優^{ゆう} 勝^{しょう} を祝^{いわ} うパ^い ー^い ティ^い ーで、ある選^{せん} 手^{しゅ} に向^む かっ^て て、チ^ち ム^む メイ^い トが、「オ^お カ^か ヤ^や マ、オ^お カ^か ヤ^や マ・・・」と歓^{かん} 声^{せい} を上^あ げ^て いて^い ました。その選^{せん} 手^{しゅ} は岡^{おか} 山^{やま} 県^{けん} 備^び 前^{ぜん} 市^し 出^{しゅ} 身^{しん} の山^{やま} 本^{もと} 由^{よし} 伸^{のぶ} 投手^{とうしゅ} として、チ^ち ム^む の優^{ゆう} 勝^{しょう} に大^{だい} きく貢^{こう} 献^{けん} し、ワ^わ ルドシ^{だい} リーズの MVP^{えら} (最^{さい} 優^{ゆう} 秀^{しゅ} 選^{せん} 手^{しゅ}) に選^{えら} ばれ^ま した。岡^{おか} 山^{やま} 出^{しゅ} 身^{しん} で活^{かつ} 躍^{やく} したプロ^{やきゅう} 野^{しゅ} 球^{しゅ} 選^{せん} 手^{しゅ} は多^お くい^お ますが、今^{こん} 回^{かい} は山^{やま} 本^{もと} 由^{よし} 伸^{のぶ}、平^{ひら} 松^{まつ} 政^{まさ} 次^{つぐ}、川^{かわ} 相^あ 昌^{まさ} 弘^{ひろ} の3^{さん} 人^{にん} を紹^{しょう} 介^{かい} しま^す。



Did you watch last year's Major League Baseball World Series, which determines the world's best baseball team? It was a matchup between the Dodgers and the Blue Jays. The Dodgers won the championship, and Japanese players played a major role. At the victory celebration, teammates cheered "Okayama, Okayama..." for one player. That player was Yoshinobu Yamamoto, a native of Bizen City, Okayama Prefecture. As a pitcher, he contributed significantly to the team's victory and was named the World Series MVP (Most Valuable Player). While there are many professional baseball players from Okayama who have excelled, we'll introduce three of them here: Yoshinobu Yamamoto, Matsugu Hiramatsu, and Masahiro Kawai.

① 山本由伸選手(投手)

宮^{みや} 崎^{ざき} 県^{けん} 都^と 城^{じょう} 高^{こう} 校^{こう} を卒^{そつ} 業^{ぎょう} 後^ご、プロ^{やきゅう} 野^{しゅ} 球^{しゅ} のオ^お リ^り ク^く スへ入^い 団^{だん}。2^に 年^{ねん} 連^{れん} 続^{ぞく} ノー^の ヒッ^ひ ト^と ノー^の ラ^ら ン^ん な^な の記^き 録^{ろく} を出^だ し、多^お く^く の賞^{しょう} を獲^{かく} 得^{とく} しま^し た。2024^{ねん} 年^{ねん} 大^{だい} リーグ^{りーぐ} のロ^ろ サ^さ ン^ん ジェ^い ル^る ス・ド^{だい} ジャ^{だい} ースに^に 入^い 団^{だん} し大^{だい} 活^{かつ} 躍^{やく} をし^て いて^い ます。

素^す 晴^は らしい活^{かつ} 躍^{やく} をする山^{やま} 本^{もと} 選^{せん} 手^{しゅ} の出^{しゅ} 身^{しん} 地^ち、備^び 前^{ぜん} 焼^{やき} の産^{さん} 地^ち で有^{ゆう} 名^{めい} な備^び 前^{ぜん} 市^し 伊^い 部^べ に行^い っ^て み^ま した。JR^あ 赤^{せき} 徳^{とく} 線^{せん} 伊^い 部^べ 駅^{えき} は思^{おも} っ^て いたよ^り 立^り 派^ぱ な駅^{えき} 舎^{しゃ} で、北^{きた} 口^{ぐち} には「備^び 前^{ぜん} 焼^{やき} 伝^{でん} 統^{とう} 産^{さん} 業^{ぎょう} 会^{かい} 館^{かん}」があ^あ り、山^{やま} 本^{もと} 由^{よし} 伸^{のぶ} 選^{せん} 手^{しゅ} の活^{かつ} 躍^{やく} を祝^{いわ} うのぼ^り 旗^{はた} が立^た っ^て いて^い ました。その横^{よこ} には金^{きん} 色^{いろ} に塗^ぬ られた郵^{ゆう} 便^{びん} ポ^ぽ ス^{すと}。説^{せつ} 明^{めい} を読^よ むと、山^{やま} 本^{もと} 選^{せん} 手^{しゅ} のオ^お リ^り ン^ん ピ^ぴ ッ^っ ク^く 金^{きん} メ^め ダ^だ ル^る 獲^{かく} 得^{とく} を記^き 念^{ねん} して設^{せつ} 置^ち したも^も ので^で した。

1. Yoshinobu Yamamoto (Pitcher)

After graduating from Miyakonjo High School in Miyazaki Prefecture, he joined the Orix Buffaloes professional baseball team. He set records such as throwing no-hitters in two consecutive years and won numerous awards. In 2024, he joined the Los Angeles Dodgers in Major League Baseball and is performing exceptionally well.

I visited Inbe in Bizen City—the hometown of the brilliant Yamamoto and a region famous for Bizen-yaki pottery. The station building at Inbe Station on the JR Ako Line was more impressive than I had imagined. At the north exit stood the "Bizen-yaki Traditional Industry Hall," where a banner celebrating Yoshinobu Yamamoto's achievements was displayed. Next to it was a gold-painted mailbox. According to the explanation, it was installed to commemorate Yamamoto's Olympic gold medal win.

<目次>

Contents

とくしゅう おかやま やきゅうせんしゅ 特集：岡山のプロ野球選手	p 1	Feature: Okayama's Pro-Baseball Players
ひと なかやま りょうじ シリーズ「人」：中山 良二さん「森の宝石」を守ってー	p 3	People Series: Ryoji Nakayama
ひらり：備中高松城址公園	p 4	Around Okayama: Bitchu Takamatsu Castle Park
せいかつじょうほう きょう なん ひ がつ がつ がつ 生活情報：今日は何の日？ー7月・8月・9月ー	p 5	Living Information: What Day is Today?
かんたんりょうり 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ー	p 7	Simple Cooking: Healthy and Fancy Fruit Salads
おかやま うち め そと め 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ー	p 8	Okayama Perspectives: Japanese Mnemonics
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先	p 8	Akura Volunteers, Facebook, Contact Details

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



おたに翔平など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。せつかなので、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ようで、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イニングス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として行うバントのことです。

I also went to Inbe Sports Park because I heard there was a manhole cover featuring Yamamoto. As I walked up a narrow path, I found a banner of Yamamoto there as well. The manhole cover was in front of some cute playground equipment. These manhole covers honor 12 Japanese athletes, including Shohei Ohtani, who is plays in Major League Baseball, and are reportedly installed in their respective hometowns. I thought it might have been better to install it in a busier area, but apparently, this is where Yamamoto practiced as an elementary school student, so it must be a very special place for him.

2. Masatsugu Hiramatsu (Pitcher)

Many young people may not know his name. He played as an ace pitcher in professional baseball for 18 years. His weapons were his speed and sharp shots, and he was the pitcher that even the great Shigeo Nagashima struggled with the most. However, I'm not focusing on his professional career here. It's because he is the only pitcher from Okayama to have won a championship at Koshien. Over 60 years ago, the Okayama Higashi Commercial High School baseball team won the Spring Koshien Tournament at Koshien Stadium and returned triumphantly to Okayama. It was April 4, 1965. Pitcher Hiramatsu set a new tournament record with 39 consecutive scoreless innings. It is said that about 80,000 people gathered at Okayama Station to welcome them, causing massive chaos. A parade was held two days later, giving dreams and hope to many young baseball players. It is a shame that no high school from Okayama Prefecture has won the championship since then.

3. Masahiro Kawai (Infield)

A professional baseball player from Fujita, Okayama City, he excelled as a shortstop. His career total of 533 sacrifice bunts is a world record. I have never seen Kawai fail to execute a bunt on television. With a success rate exceeding 90%, he was even called the "God of the Bunt." He was also an outstanding defensive player, winning the Golden Glove Award six times. I once met him in the faculty room at his alma mater, Fujita Junior High School; he had an average build for a professional baseball player and was a quiet man. That's precisely why I could sense his tenacious dedication.

Furthermore, to commemorate his world record in sacrifice bunts, the "Masahiro Kawai Cup Youth Baseball Exchange Tournament" has been held in Okayama since 2004. The tournament brings together local young baseball players to teach them the fundamentals of defence and batting, as well as the importance of perseverance and hard work. In this article, I've introduced three players who have left a lasting impression on me. I hope that players from Okayama will continue to shine in various settings this year as well.

*A sacrifice bunt is a bunt performed by a batter with the intention of advancing a runner to the next base, even if it means the batter is put out.

シリーズ「人」：中山 良二さん
—「森の宝石」を守って—

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。



People Series: Ryoji Nakayama
- Protecting the Jewel of the Forest

In this issue, I'd like to introduce Ryoji Nakayama, who is dedicated to protecting the Oriental Dollarbird in Kibi Chuo Town, located next to Okayama City, almost in the center of Okayama Prefecture. Have you ever heard of the Oriental Dollarbird? It is a migratory bird that comes to Japan from Borneo—far away from Japan—to lay its eggs. It is designated as an endangered species (at high risk of extinction in the near future). While they fly to all parts of Japan, Kibi Chuo Town has the largest population; in early May, about 400 pairs of males and females arrive. In 2023, approximately 520 chicks fledged in August. It is slightly smaller than a pigeon, standing about 30 cm tall and weighing about 150g. Its diet consists of flying insects. While its call is not exactly cute, its beautiful plumage of vivid blue and green, red beak, and short red legs are striking, and because of the way it soars through the sky, it is called the "Jewel of the Forest." In Kibi-Chuo Town, 19 birds were first confirmed in 1988. They prefer open areas with rice paddies and rivers, as well as low mountains and trees nearby where parent birds can keep watch; they prefer human settlements rather than deep in the mountains. The Oriental Dollarbird's nesting process proceeds as follows: In early May, pairs return to the same nest they used the previous year. → The male brings food to the female, courts her, and they mate. → At the end of May, they lay their eggs. → In June, after laying all the eggs, they incubate them for an average of about 21 days. → The chicks hatch at the end of June. → In July, they feed and raise the chicks. → The chicks fledge after an average of 26 days. → In August, they leave the nest. It seems that many birds return as adults two years later. That was a brief explanation of the Oriental Dollarbird. However, this bird cannot build its own nest. Nor does it clean its nest. Therefore, since 1990, the town has been constructing nest boxes, hanging them on utility poles, and managing them—handling tasks such as cleaning, repairs, and counting the number of boxes. Currently, 230 nest boxes are in place.

Born in 1943, Mr. Nakayama was a police officer with the Okayama Prefectural Police. This story dates back to his time working in traffic control. As society became more car-dependent and traffic volume increased, traffic jams frequently occurred at intersections, creating dangerous conditions.



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。(観察するときには決められた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)

To address this, Mr. Nakayama devised a system to ensure smooth traffic flow and prevent congestion. This was the "Left Turn Permitted" sign at intersections. This system creates a safety zone called a traffic island within the intersection, allowing vehicles to turn left even when the light is red. There are 42 such locations in Okayama Prefecture, the highest number in the country. In 2004, after retiring from the police force, Mr. Nakayama returned to Kibi Chuo Town, where he has been dedicating himself to the conservation of the Oriental Dollarbird with his characteristic enthusiasm. He is very skilled with his hands, creating not only nest boxes but also various woodwork pieces and Bizen-yaki pottery, all of which are top-quality. It is truly wonderful that, even past the age of 80, he remains active and energetic, driven by his ideas, skill, enthusiasm, and spirit of service.

Why not take a trip to Kibi Chuo Town this summer to observe the "jewel of the forest," the Oriental Dollarbird, and see the nest boxes for yourself? (Please observe the birds only at the six designated observation points.)

Reference: The Oriental Dollarbird that visits our town (Kibi Chuo Town)

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。



Around Okayama: Bitchu Takamatsu Castle Park

Take the JR Momotaro Line from Okayama Station and get off at Bitchu Takamatsu Station. Cross the railroad crossing from the station and walk north for about 10 minutes until you see the sign for Takamatsu Castle Ruins. This is the castle where a historically significant battle took place that changed the fate of Toyotomi Hideyoshi, the older brother featured in this year's NHK Taiga drama The Toyotomi Brothers. Here is what happened in that battle. About 440 years ago, Japan was in the Warring States period. During this period, Oda Nobunaga, who sought to unify the country, ordered Hashiba Hideyoshi (later Toyotomi Hideyoshi) to subjugate the Chugoku region.

In May 1582, Hideyoshi, leading a massive army of 30,000 troops, attacked Bitchu Takamatsu Castle, which was ruled by Shimizu Muneharu. This castle was surrounded by marshland (low-lying land with deep mud that was always waterlogged). As a result, it was a difficult castle to attack, as both horses and soldiers found it hard to advance. So, on the advice of his subordinate Kuroda Kanbei, Hideyoshi decided to carry out a "water siege." In just 12 days, they built a 3-kilometer-long embankment surrounding the castle and the marshland. It was right around the rainy season, and when they diverted the swollen waters of the Ashimori River into the area, a vast lake formed, leaving the castle cut off.

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。

On June 2, 1582, Oda Nobunaga was assassinated by Akechi Mitsuhide at Honnō-ji Temple in Kyoto. On the 3rd, upon learning of this, Hideyoshi persuaded Shimizu Muneharu, the lord of Takamatsu Castle, to end the fighting in exchange for his own seppuku suicide. Muneharu agreed, on the basis that it would save the lives of his 5,000 subordinates, and on the 4th, he committed seppuku on a boat floating on the lake, bringing the battle to an end. Afterward, Hideyoshi breached the embankment and hurried back to Kyoto early on the morning of the 6th to defeat Akechi Mitsuhide.

The city of Okayama has developed this site into “Takamatsu Castle Ruins Park,” a place where citizens can learn about history while enjoying the park. The 3.5-hectare park features the site of the second castle compound and the grave mound of Shimizu Munetada.

At the Lotus Pond within the park, irises and lotus flowers bloom profusely in the summer. About 40 years ago, when the marsh was restored, lotus plants grew naturally there; these are known as Muneharu Lotus and have made the area a place where visitors can feel a sense of history.

At the Bitchu Takamatsu Castle Ruins Museum, which opened in 2023, you can view materials related to the water siege as well as a Bizen-yaki ceramic statue of Muneharu.

Takamatsu Castle Ruins Museum

Tel. 086-287-5554

Hours: 10:00 AM – 3:00 PM | Free admission

Closed: Every Monday

Living Information: What Day is Today?

Every day of the year, festivals and commemorative events are held all over the world. Among them are traditional festivals and national holidays, as well as commemorative days that have been established more recently. There are also days marked by joyful events, as well as tragic incidents and accidents. With that in mind, we have decided to introduce “What’s Today’s Special Day?” in Japan and Okayama.

In the past, the Japanese calendar was based on the movements of the moon. Since the year was as considered to have 360 days, the calendar sometimes fell out of sync with the seasons. Therefore, to align with the sun’s movements, the year—the time it takes the sun to orbit the Earth—was divided into 24 periods (known as the “Twenty-Four Solar Terms”) from “Risshun” (the beginning of spring; this year on February 4) to “Daikan” (the coldest day of the year), primarily serving as a guide for agricultural work. Let’s take a look at the 24 solar terms and national holidays from the calendars for July, August, and September.

がつ 7月 July	なのか 7日 7th	しょうしょ たなばた 小暑 七夕 Shōsho/Tanabata	つゆ あほんかくてき あつ はじ ひ 梅雨が明け本格的な暑さが始まる日 The day the rainy season ends and the real heat begins
	はつか 20日 20th	うみ ひ 海の日 Marine Day	こくみん しゅくじつ まいとし がつだい げつようび うみ めぐ かんしゃ 国民の祝日、毎年7月第3月曜日 海の恵みに感謝する National holiday, held on the third Monday of July every year. A day to give thanks for the blessings of the sea.
	にち 23日 23rd	たいしょ 大暑 Taisho	ねん もつと あつ ひ 1年で最も暑くなる日 The hottest day of the year
	にち 26日 26th	どうよう うし 土用の丑 The Day of the Ox	えいようか たか たつ あつ の き ひ 栄養価の高いウナギを食べて暑さを乗り切る日 A day to beat the heat by eating nutritious eel
がつ 8月 August	むいか 6日 6th	ひろしまへいわきねん び 広島平和記念日 Hiroshima Memorial Day	ねん せかい はじ ひろしま げんぱく お ひ かくへいき はいし せかい 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。 Anniversary of the 1945 Hiroshima atomic bombing. We pray for the abolition of nuclear weapons and world peace.
	なのか 7日 7th	りっしゅう 立秋 Risshu	はじめて あき けはい あらわ てる ひ はじめて秋の気配が現れてくる日 The day when the first signs of autumn begin to appear
	ここのか 9日 9th	ながさき へいわ ひ ながさき平和の日 Nagasaki Peace Day	ねん ながさき げんぱく お ひ へいわ いの へいわ いしき たか 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。 The day in 1945 when the atomic bomb was dropped on Nagasaki. We pray for peace and raise awareness of peace.
	にち 11日 11th	やま ひ 山の日 Mountain Day	こくみん しゅくじつ やま した やま めぐ かんしゃ 国民の祝日 山に親しみ、山の恵みに感謝する。 National Holiday: A day to give thanks and enjoy the mountains.
	にち 15日 15th	しゅうせん ひ 終戦の日 End of War Day つきおく ぼん 月遅れのお盆 Tsukiokure Obon	ねん せんそう お ひ 1945年、戦争が終わった日。 The day the war ended in 1945. そせん れい ながさ おく ひ 祖先の霊を慰め、送り火をする日 Day to comfort the spirits of our ancestors and light sending-off fires
	にち 23日 23rd	じょうしょ 処暑 Shosho	あつ とかげ こ すこ すず はじ ひ 暑さが峠を越えて、少しずつ涼しくなり始める日 The day when the heat has peaked and it starts to get a little cooler
	がつ 9月 September	ついたち 1日 1st	ぼうさい ひ 防災の日 Disaster Prevention Day にひやくとおか 二百十日 210th Day
なのか 7日 7th		はくろ 白露 Hakuro	よる きおん さ あきつゆ み ひ 夜の気温が下がり朝露が見られるようになる日 Day when nighttime temperatures drop and morning dew appears
ここのか 9日 9th		きゅうきゅう ひ 救急の日 Kyūkyū Day ちようよう 重陽 Chōyō	ごろ あ きゅう きゅう ひ 語呂合わせで救(9)急(9)の日 A play on the word for emergency services "kyukyu" (9, 9) きく せつく い きく つか ふろうちようじゅ むびょうそくさい いの 菊の節句とも言われる。菊を使って不老長寿や無病息災を祈る Also known as the Chrysanthemum Festival. People use chrysanthemums to pray for longevity and good health
にち 21日 21st		けいろう ひ 敬老の日 Respect for the Aged Day	こくみん しゅくじつ こうれいしゃ うやま ひ まいとし がつだい げつようび 国民の祝日 高齢者を敬う日、毎年9月第3月曜日 National Holiday: A day to honor the elderly, held on the third Monday of September every year
にち 22日 22nd		こくみん きゅうじつ 国民の休日 Public Holiday	こくみん しゅくじつ ことし けいひょう 国民の祝日にはさまれているので今年だけの休日 A holiday unique to this year, as it falls between two national holidays
にち 23日 23rd		しゅうぶん ひ 秋分の日 Autumnal Equinox Day	こくみん しゅくじつ そせん うやま ひと ひ ひがん ちゅうにち 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 National Holiday: A day to honor ancestors and remember the deceased; the middle day of the autumn equinox period

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。

In addition to these, there are some with fixed dates each month. For example, the 12th is Bread Day. This is because bread baking began on April 12, 1842. And the 15th is Sweets Day. This is because the festival at the shrine dedicated to the god of sweets is held on the 15th. There are many others like these, but we'll introduce them separately.

—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。

Simple Cooking:

Healthy and Fancy Fruit Salads

Okayama is known as a major fruit-producing region. From June through November, berries, cherries, plums, figs, white peaches, citrus fruits, and more appear in stores one after another. Seeing colorful fruits stimulates saliva production and makes us feel happy. Psychologically, this is because sweetness triggers the release of dopamine and serotonin in the brain.

However, with growing health consciousness these days, terms like “low-carb” and “calorie restriction” are frequently featured on TV shows. It seems better for your health not to eat too many sweet fruits or sweets. Unlike sugar, the natural sweetness of fruit, when consumed in moderation, is less likely to cause a sudden spike in blood sugar and is said to help stabilize your mood.

Condiments like salad dressings and barbecue sauces usually contain sugar. The reason for adding fruit to salads is to use the fruit's natural sweetness as a substitute for sugar. Furthermore, using colorful fruits not only enhances the flavor but also makes the dish visually appealing, adding a stylish touch to your table.

I recommend enjoying delicious fruit in a healthy and stylish way. Now, let me introduce two recipes.

1) White Peach and Blueberry Salad

Ingredients: 1 white peach, blueberries, 6 slices of prosciutto, 5–6 basil leaves, 100g cheese, 1 tsp olive oil, 1 tsp white dashi, chopped umeboshi (from 1 pickled plum)

Recipe: Cut the white peach into 8 wedges and remove the pit. Use the blueberries as is. Arrange the prosciutto slices to resemble a rose. Use the basil as it is.

The sweetness of the peach, the saltiness of the prosciutto, the aroma of the basil, and the umami of the cheese create an unforgettable flavor. August is the peak season for peaches so it's a good time to make this. You can enjoy seasonal peaches without worrying about carbohydrates.

2) Steamed Chicken and Muscat Grape Platter

Recipe: Season the chicken breast with salt, steam it, and let it cool. Cut one tomato into 8 wedges and slice the okra into rounds to preserve its natural hexagonal shape. Use the Muscat grapes with the skin on. Season 6 basil leaves with sesame dressing or enjoy them with a light broth and sesame oil. The acidity of the tomato and the sweetness of the Muscat grapes complement each other, making the salted steamed chicken taste light and refreshing.

You can enjoy seasonal fruits in salads throughout the year. While fruits are rich in vitamin C, this vitamin



is sensitive to heat and is largely lost when cooked. Therefore, it's best to eat fruits raw.

I generally use the skin as is. In Japan, grapes and peaches are grown with protective bags, so there is no need to worry about pesticides. Since the skin is rich in nutrients, I use it whole.

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/>

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。

Okayama Perspectives: Japanese Mnemonics

In Japanese, kanji and numbers often have multiple readings. For example, “九” (9) can be read as “ku,” “kyu,” or “kokono(tsu),” and “二” (2) can be read as “ni,” “fu,” or “futa(tsu).” Additionally, some characters have the same pronunciation even though they are written differently (e.g., “川” and “河” are both read as “kawa”). Using this feature of the Japanese language, mnemonic phrases are used to make it easier to remember anniversaries, dates of past events, and special days. In the “Life Information: What Day Is Today?” section, September 9 is listed as “kyūkyū-no-hi”. This is “Emergency Medical Services Day” and is a day to think about what we can do to save lives by providing prompt treatment to patients with sudden illnesses or injuries. Since September 9 features two “9”s that can be read as “kyūkyū” (meaning “emergency”), the mnemonic “September 9 = Emergency Medical Services Day” was created to help people remember this date.

Also, back when I was in middle school, I was taught a mnemonic to remember the planets in order from the sun (Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune (and Pluto)). By taking the first letters of each, we learned “Sui-Kin-Chi-Ka-Moku-Do-Ten-Kai (and Mei)” in a rhythmic way. Now, here’s a mnemonic quiz. (Fill in the blanks with letters or numbers.) ① The 26th ⇔ ○○ Day ② Mimi (Ear) Day ⇔ ○th of ○ ③ April 18th ⇔ ○○○ Day ④ February 9th ⇔ ○○ Day ⑤ ○○th of ○○ Month ⇔ li Fuufu (Happy Couple) Day... Did you get them? There are plenty more mnemonics out there. You can come up with your own, too. Are there any in your native language?

Akura Volunteers

Published 4 times a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori,
Toshiko Shimoyama, Ha Kyou, Akie Sakata,
Zaheed Mahmood

Facebook Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

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

Contact Details

International Exchange Lounge (Yūkō Kōryū Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, 700-0903. Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544
Tel. 086-803-1112

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

Back issues from Reiwa 5th year are posted on our website.

