

あくら

Chinese

AKURA

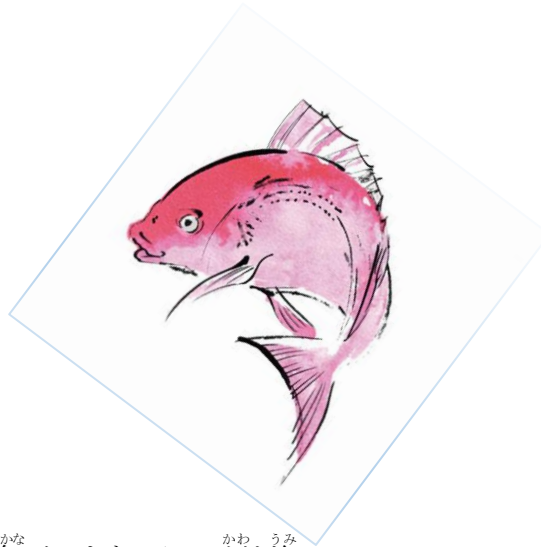
2025年1月 第146号 編集局:岡山市国際交流協議会

2025年1月 第146期 编辑部 岡山市国际交流协议会

特集：岡山の魚

特辑：岡山的鱼

日本は周りを海に囲まれた島国です。岡山も瀬戸内海に面していますが、日本海や太平洋と違って「これ湖では？」といわれるほど小さい海です。それだけに大きな海では見られないいろいろな種類の魚が獲れます。魚だけでなく、貝、カニ、エビ、タコもいるし、牡蠣(カキ)やのりの養殖も盛んです。瀬戸内海に流れ込む高梁川・旭川・吉井川にも魚がいます。そして川と海がまざるところ(汽水域)にも特徴のある魚がいます。岡山は魚の宝庫です。



魚は季節によっておいしさが変わるといわれます。また、魚は成長が早く1年経つと一回り以上大きくなります。大きさによって味や使い道が変わり、商品としての価値も変わります。そこで、大きくなっても名前が同じだと困るので、同じ魚でも名前が変わります。成長して名前が変わる魚を「出世魚」と呼びます。また「めでたい」とか縁起がいい魚(なにか良いことが起こりそうな気がする魚)と言われたりします。

日本是一个四面环海的岛国。岡山虽然也面对着濑户内海，但与日本海和太平洋不同，它很小，以至于你可能会怀疑“这不是个湖吗？”。在这么小的内海居然能捕获许多在大海里看不到的各种鱼。除鱼类外，还有贝类、螃蟹、虾、章鱼等，牡蛎和海藻养殖也很盛行。流入濑户内海的高梁川旭川、吉井川也有鱼类。而且在河流和海洋交汇处（淡水和咸水混合领域）也有独特的鱼类。冈山是鱼的宝库。

据说，鱼的味道会随着季节的变化而变化。而且鱼生长得很快，一年就能长大一倍多。根据鱼大小的不同，味道和用途会发生变化，作为商品的价值也会随之变化。于是，由于「鱼长大后名字不变」成了一种困扰，即便是同样的鱼，名字也会有变化。随着不同生长时期而变换名称的鱼被称作“*出世鱼”。另外，据说类似「めでたい」这样的鱼象征了吉祥如意（一种让你感觉有好事发生在你身上的鱼）。

*出世一词多指在职场获得提拔晋升。

<目次>

<目录>

特集：岡山の魚

簡単料理：魚料理に挑戦してみましょう (1)

岡山、内の目・外の目：魚の食べ方に見る食文化の違い

シリーズ「人」：情熱的な歌人、芦田高子

ぶらり：坂野鉄次郎と記念館

生活情報：災害に備えて

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 1 特辑：岡山的鱼

p 3 简单料理：试着一起挑战鱼料理吧(1)

p 3 内外两种视角看岡山：从鱼的吃法观察饮食文化差异

p 4 人物系列：热情的和歌诗人——芦田高子

p 6 随便逛逛：坂野铁次郎和纪念馆

p 7 生活信息：为防灾做好准备

p 8 冬青树志愿者编委・Facebook・联络处

それでは岡山でよく知られている魚を季節ごとに紹介します。

春 鱒(サワラ)

岡山の春を代表する魚です。小さい時には、「サゴシ」といいます。「出世魚」です。刺身、表面を少し焼いたたたき、煮ても焼いてもムニエルでもおいしいです。

夏 アユ

岡山の川の代表的な魚。天ぷら、塩焼き、一夜干し、煮たりするとおいしいです。

秋 チヌ(クロダイ)

チヌは西日本、クロダイは東日本の呼び名です。刺身、塩焼きにするとおいしいです。

冬 ヒラメ

一年中取れますが、冬のヒラメは肉厚の白身なので、煮ても焼いても揚げてもおいしいです。

岡山を代表する魚に「ママカリ」があります。サツパというのが標準の名前ですが、岡山ではママカリと呼びます。15 cmぐらいの小さな魚です。とてもおいしくて、ママ(ごはん)を借りてでもたくさん食べたくなるということから、ママカリと呼ばれます。焼いても酢漬、寿司にも使われます。

日本で岡山県の人しか食べないといわれる魚が「ヒラ」です。小骨が多く骨切りをしてから食べます。少し面倒ですが味はとてもいいです。刺身や煮つけ、酢でしめて寿司の具材にもなります。

ほかにも、マダイ・メバル・ゲタ・ハモ・イカナゴなどの魚が獲れます。

岡山は「海の幸」の宝庫です。

岡山県水産課のInstagramやフェイスブックでは、イラストで魚を紹介し、おいしい食べ方や料理を

日本語で紹介しています。スーパーの魚コーナーや鮮魚店にも行き、おいしそうなお魚を見つけたらいろいろな食べ方にチャレンジしてみましよう。



下面我们按季节来介绍一下岡山有名的鱼。

春 蓝点马鲛

是代表岡山春天的鱼。当它们小的时候，被称为「サゴシ」。是「出世魚」。它可以作为生鱼片，表面微焦的轻熟料理，煮或法式黄油烤制都很美味。

夏 香鱼

冈山河鱼的代表。做成天妇罗、撒盐烤制、隔夜干燥或炖煮都很美味。

秋 黑鲷

西日本叫チヌ，东日本叫クロダイ。做成生鱼片、撒盐烤制都很好吃。

冬 比目鱼

虽然一年四季都可以捕获，但冬季的比目鱼有肉质厚实的白肉，煮、烤、炸都很美味。

「ママカリ」是冈山的代表鱼。标准名称是「サツパ」，但在岡山他们被叫做「ママカリ」。是长约15cm的小鱼。之所以被称为「ママカリ」，是因为它非常美味，即使借米饭也会想吃更多。它也用于烧烤，醋腌和做寿司。

曹白鱼是一种据说只有日本冈山县人才吃的鱼。它有很多小骨头，所以把骨头先切下来后再吃。虽然有些麻烦，但是味道很好。可用作生鱼片，炖菜和用醋腌制紧致并用作寿司的材料。

除此之外，还能捕获红鲷鱼、石斑鱼、牛舌鱼、海鳗、玉筋鱼等鱼。岡山是海鲜的宝库。岡山县水产课的Instagram和Facebook上，用插图介绍鱼，并用日语介绍美味的吃法和烹饪方法。去超市的鱼专卖区或鲜鱼店，如果发现看上去很美味的鱼，不妨尝试一下各种不同的吃法吧。

簡単料理：魚料理に挑戦してみよう（1）

特集で紹介した岡山の魚を使った料理をしてみましょう。

煮魚

煮魚の味付けは、「さみしさ1杯、水2杯」という合い言葉を覚えておくとおいしくできあがります。

「さ」は砂糖、「み」はみりん、「し」はしょう油、「さ」は酒のことで「1杯」というのは砂糖、みりん、しょう油、酒は同じ量を入れるということです。「水2杯」というのは砂糖やみりん、しょう油、酒の量の2倍を入れるということです。この割合を覚えておくとどんな魚でもおいしい煮魚になります。

お正月の料理には、出世魚と言われるブリがよく使われます。では、ブリを使って煮魚を作ってみましょう。

(2人分)

ブリ(2切れ)

砂糖・みりん・しょう油・酒

それぞれ大さじ1 水大さじ2

①砂糖・みりん・しょう油・酒、水を鍋に入れます。

②火にかけて、ふつとしたらブリを加えます。

アルミホイルをかぶせて落とし蓋をし、弱火で8分ほど煮て火を止めます。

③皿に盛り付けて出来上がりです。



簡単料理：试着一起挑战鱼料理吧（1）

我们尝试一下使用在特辑中介绍的岡山鱼的烹饪吧。

炖鱼

炖鱼的调味，记住这句口诀「さみしさ1杯，水2杯」会做得更美味。

「さ」是砂糖，「み」是甜料酒，「し」是酱油，「さ」是酒。「1杯」指的是放入相同量的砂糖、甜料酒、酱油和酒。「水2杯」指的是放入2倍于砂糖、甜料酒、酱油和酒的水量。记住这个比例，任何鱼都可以做出味道鲜美的炖鱼。

新年料理中经常使用被称作出世鱼的鰺鱼。那么，让我们使用鰺鱼来做个炖鱼吧。

(2人分)

鰺鱼(2片)

砂糖・甜料酒・酱油・酒

各1大汤匙 水2大汤匙

①将砂糖・甜料酒・酱油・酒，水放入锅中。

②点火，沸腾后放入鰺鱼。盖上铝箔当锅盖，小火炖约8分钟，然后关火。

③盛出摆盘后就制作完成了。

岡山、内の目・外の目：魚の食べ方に見る食文化の違い -中国の大連では-

特集で紹介したように、岡山は瀬戸内海に面していて「海の幸」に恵まれています。私は中国の大連に住んでいました。大連は渤海という海に面している大都市で魚も豊富です。国土の広い中国なので、魚の食べ方も地方によって特色があります。ここでは、サゴシとヒラを取り上げて食べ方を紹介します。

大連ではサゴシの水餃子が名物料理です。サゴシのスープもよく食卓に登場します。サゴシの水餃子は具材はサゴシ、豚肉をミンチ状にします。その割合は半々でもいいし、サゴシが3分の1でもいいです。生姜を細かく刻み、ミンチの中に入れ、冷水を少しずつ足しては、同じ方向に混ぜていきます。

内外两种视角看岡山：从鱼的吃法观察饮食文化差异 -在中国大連-

如特辑中介绍的那样，岡山面对着濑户内海，有丰富的海鲜产品。我曾经在中国的大连生活过。大连是一座面向渤海的大城市，盛产鱼类。由于中国幅员辽阔，鱼的吃法也根据不同地区有所不同。下面就为大家介绍曹白鱼和青箭鱼的吃法。

在大连鲑鱼水饺是特色小吃。鲑鱼汤也经常出现在餐桌上。鲑鱼水饺的原料是鲑鱼碎（这里用青箭鱼）和猪肉碎。比例可以是1:1（青箭鱼和猪肉对半），也可以是1:2（青箭鱼1/3，猪肉2/3）。生姜切碎后放入猪肉青箭鱼碎中，一点点地加入冷水，朝同一个方向搅拌。

塩小さじ1、サラダ油大さじ2を入れてまだ同じ方向に混ぜます。これで、旨味が具材に閉じ込められます。ペースト状になったらニラを0.5センチに切って、具材の上にならします。この段階では、あまり混ぜないのがコツです。混ぜるとニラの色が黒ずみ、風味も見栄えも落ちるからです。餃子の皮で中身がはみださないように包みます。ふつとした鍋に餃子を入れて蓋をし、湧いてきたら蓋をはずして2、3分ゆでます。餃子が全部浮かびふくらしたら取り出して浅い皿に入れます。たれは、酢、すだち、ゆずなどがおすすめです。肉汁が口の中に広がりおいしいです。

魚のスープは日本の澄まし汁に似た味です。スープの材料としてはヒラがおいしいです。体はシャンパンゴールドに輝き、白っぽい筋肉を多く持ちます。栄養面では脂肪が少なく、高タンパク質で、コラーゲンを豊富に含みます。ヒラは、ハモと同じように皮の下にたくさんの小骨があります。「骨切り」をするのは岡山と同じです。スープを作るときは、ヒラはうろこをとり、小骨を切って、水切りし、熱湯をかけて臭みをとります。(サゴシを使用する場合も熱湯をかけます)。鍋に冷水を入れて、先の魚を冷水にいれ、ふつとしないように弱火で10分程度炊きます。せん切りした生姜を入れて、魚が白っぽくなったら火を止めます。イタリアパセリかパクチーを小さく切って散らし、塩少々、ごま油2、3滴たらしてできあがりです。残りのスープはゼリー状になります。ダイエットの食事としても一押しです。



魚の骨切り

このように、材料は同じでも、その食べ方は国によって地方によっていろいろです。日本でも郷土料理といって、その地方で独特の食べ方・料理がありますね。皆さんの住んでいた国ではどんな魚料理がありますか。

シリーズ「人」：情熱的な歌人、芦田高子

日本には、5. 7. 5. 7. 7. の31文字(31音)で、自分の気持ち・景色・様子などを表す「短歌」という詩の作り方があります。短歌を表すことを「短歌を詠む」といいます。

加入1小汤匙的盐，2大汤匙的沙拉油，再朝着同一个方向搅拌。这样做，鲜味将被锁在食材里。搅拌成泥状后，将韭菜切成0.5cm大小，撒在搅拌好的食材上。这个阶段重在不要搅拌。因为若搅拌了，韭菜的颜色会发黑，味道和视角效果都会变差。用饺子皮将饺子馅不要溢出那样包起来。将饺子放入沸腾后的锅里，盖上锅盖，再次沸腾后揭开锅盖再煮2-3分钟。当所有饺子都浮起来并且鼓起来时，将它们取出并装入浅盘。推荐的酱汁有醋，酸橘汁和柚子。肉汁在口中蔓延鲜美可口。

鱼汤和日本清汤的味道有点儿像。曹白鱼作为汤的原料非常美味。身体呈香槟金光泽，有许多泛白的筋肉。营养方面低脂高蛋白，富含胶原蛋白。曹白鱼和海鳗一样，皮下有很多小骨头。剔骨和冈山的一样。做汤时，刮去曹白鱼的鱼鳞，剔除小骨头，沥干水，浇上开水，这样可以去除鱼腥（使用鲑鱼时也同样浇开水）。在锅中放入冷水，把刚才处理过的鱼放入冷水，用小火煮10分钟避免沸腾。放入切丝的生姜，鱼变白后关火。撒上意大利欧芹或香菜，盐少许，麻油2、3滴，这道汤就做好了。吃剩的汤将变成果冻状。建议也可作为减肥餐的佳选。

像这样，虽然是同样的食材，吃法也因不同国家不同地区而各有千秋。即使在日本，当地的家常菜也有其独特的饮食和烹饪方式。你居住的国家有怎样的鱼料理呢？

人物系列：热情的和歌诗人——芦田高子

在日本，有一种叫做「短歌」的写诗方式，用5. 7. 5. 7. 7. 的31个字(31个音)来表达自己的感情・风景・状态等。表达短歌被称为咏诗。

あしだ たかこ おかやま しゅうめい
芦田高子は、岡山出身の有名な
かじん (短歌を詠む人) です。高子は、
じょうわつてき たんか よ かしゅう
情熱的な短歌を詠んだ歌集「流檜」
(さすひば) を出版し、たいへん 人気
のある歌人となります。正義感の強か
った高子は、せんそう につか 弾丸の
試射場に反対し、北陸地方の女性た
ちと共に戦います。その様子 たんか
で記録した「歌集・内灘」を発表し、社
かい はかじん たんか せかい
会派歌人として、短歌の世界でたいへん有名になりました。



芦田高子(1907-1979) 親族提供

高子は、1907年岡山県北の勝田郡で生まれ、村ではただ
ひとり高等女学校に進みました。文学に憧れ、大阪の女子専門
学校を卒業し雑誌記者となります。日中戦争の時中国に行き、
その体験を小説にして発表し注目されます。

医師を目指す学生と結婚し、夫の故郷の石川県に住んで
短歌を詠む活動に励みます。が、女性の活動を低く評価し古
い考え方の残るところでの結婚生活は長続きせず離婚しま
す。しかし、離婚後も金沢市を中心に短歌の愛好家を集めて、
「新歌人社」という短歌の団体をつくり雑誌を発行しました。その
後は、6千首以上の短歌を次々に発表し、短歌の弟子もどんど
ん増えていきます。「新歌人社」の支部は全国に広まり、岡山県
にも津山に支部ができました。

高子は、石川県に住んでからも故郷岡山を忘れることはあり
ませんでした。たびたび帰ってきては、生家から仰ぎ見る那岐
山のことをたくさん短歌に詠んでいます。

高子の短歌の底に流れているのは、女性の解放とよりよい
社会に変えたいという考え方で多くの人々の共感を得ました。
「第1回ソビエト訪問婦人使節団」の一人に選ばれ、1か月間
旧ソビエト(今のロシア)を視察しました。それが縁で、「芦田
高子選集」がロシア語と中国語に翻訳されて出版されました。
日本の歌人としては初めてのことでした。その後、東京で開か
れた世界初の宇宙飛行士・ソビエトのガガーリンの歓迎会にも
招待され、高子の短歌を書いた絵皿を贈り、大変喜ばれたこと
もあったそうです。

年を取ってから列車事故に遭い、8か月間もベッドでの生活
をすることもありましたが、その間も精力的に短歌を詠む活動を
続けました。

このような活動で、石川県では賞を受けたり、兼六園の近くに
歌碑が建てられたり高く評価されています。が、岡山県では津
山市にある丹後山と、生家近くの「風の里公園」の2か所に歌碑
が残されているだけなのが残念です。

芦田高子は岡山出身の著名詩人(短歌咏詩の人)。她
出版了充满激情的短歌诗集「流檜」(さすひば), 成为
一位非常受欢迎的诗人。富有正义感的高子反对于战争
的子弹试射场, 与北陆地区的女性们并肩作战。她发表
了记录当时状况的短歌「诗集・内灘」, 作为社会诗人在
短歌界变得非常有名。

高子于1907年出生于冈山县北的胜田郡, 是村里唯一
一个进入女子高中就读的人。出于对文学的向往, 她从
大阪的一所女子职业学校毕业后, 成为了一名杂志记者。
日中战争期间她前往中国, 将这份经历写成小说并出版,
引起社会广泛关注。

她嫁给了一位立志成为医生的学生, 住在丈夫的家乡
石川县, 在那里她致力于创作短歌。然而, 在妇女活动
被低估, 旧思维方式依然存在的地方, 婚姻生活难以长
久并以离婚告终。可是, 即使在离婚后, 她仍以金泽市
为中心聚集了短歌爱好者, 组建了名为「新诗人社」的
短歌团体, 并发行了杂志。此后, 她陆续发表了6千多
首短歌, 并不断带出了很多短歌的徒弟。「新诗人社」
的分部遍布全国, 其中在冈山县津山市也开设了分部。

即使在石川县生活之后, 高子也从未忘记家乡岡山。
每当偶尔回岡山时, 创作了许多有关从娘家仰望那岐山
的短歌。

高子短歌的根本主题是解放妇女, 让社会变得更好的
理念, 引起了很多人的共鸣。她当选为第一批访问苏联
的妇女代表团成员之一, 对前苏联(现在的俄罗斯)进行
了为期一个月的访问。由于这些机缘巧合, 「芦田高子
选集」被翻译成俄文和中文出版。对于日本诗人来说,
这是第一次。随后, 她受邀参加在东京举行的世界第一
位宇航员苏联加加林的欢迎宴会, 并赠送了写有高子短
歌的绘图盘, 据说深受喜爱。

上了年纪后, 她遭遇了火车事故, 不得不卧床8个月,
但在此期间她继续积极创作短歌。

这些活动受到了石川县的高度赞扬, 包括获奖并在兼
六园附近树立了诗碑。可是遗憾的是, 在冈山县仅存了
两处诗碑: 津山市的丹后山和她娘家附近的「风之故乡
公园」。

岡山県ではあまり多くの人に知られていませんが、県北に出かけることがあれば、歌碑を訪ねて情熱的な歌人・芦田高子の一生を偲んでみてはどうでしょうか。

ぶらり：坂野鉄次郎と記念館

岡山県総合グラウンドを過ぎ、旧国道53号線を北に向かっていくと、津高郵便局があります。この郵便局の隣にあるのが「坂野記念館」です。この記念館は、1993年日本の郵便制度に大きな力を尽くした坂野鉄次郎の功績をたたえるとともに郵政事業を広く知らせるためにできました。鉄次郎の遺品や郵便に関係する資料がいろいろ展示してあります。



日本では、江戸時代までは手紙などは「飛脚」といって人々がリレーして運んでいました。1871(明治4)年、手紙・小包などを日本全国どこへでも決まった料金で安く配達する郵便制度をスタートさせたのは、「日本の郵便の父」ともいわれる前島密です。1円切手に描かれている人なので顔を見たことがあるかもしれません。

その郵便制度をより便利に無駄のないシステムにしたのが、岡山市出身の坂野鉄次郎です。日本の「日本の郵便の母」とも呼ばれます。

鉄次郎は、1873年岡山市で生まれました。東京帝国大学を卒業し、郵便や通信の事業を行う通信省という国の機関に入りました。郵便開始の年に扱った郵便は約57万通でしたが、約30年たち鉄次郎が入ったころには約1000倍の約6億通を扱うようになり、配達の遅れや、効率的でないことが増え、制度がうまくいかないことが増えました。そこで、鉄次郎は通信地図を作成する、郵便物の区分を決める、電話局を設置する、郵便専用列車を作り郵便物を大量に運ぶ、年賀状の元日配達をする、正確な配達時間を確保するなどをする、今日の郵便事業に基礎を確立しました。

鉄次郎は、1919年に通信省を退官し、故郷岡山に帰ってきました。そこで片上鉄道の社長、県内に電気会社をまとめた会社の設立、村長、国会議員など岡山が発展するように力を尽くしました。

坂野記念館に入っ

てみましょう。まず、中庭には「薄利多売主義を守れ」という彫かれた石碑があります。この言葉は、鉄次郎が近代的な郵政システムを進めるために大事にした教えです。



虽然高子在冈山县并不被很多人知晓，可是你如果有机会去县北，何不去拜访一下她的诗碑并缅怀这位热情的诗人芦田高子的一生。

随便逛逛：坂野铁次郎和纪念馆

经过冈山县综合运动场，沿着旧国道53号线向北，就能看到津高邮局。邮局旁边就是坂野纪念馆。该纪念馆于1993年建立，旨在纪念为日本邮政制度做出巨大贡献的坂野铁次郎的功绩，并广泛宣传邮政事业。里面展示着铁次郎的遗物和与邮件有关的各种资料。

在日本直到江户时代，信件等都是被称为「飞脚」的人们通过接力传递的。1871(明治4)年，被称为「日本邮件之父」的前岛密开创了投递邮件制度，以固定费率和低廉价格将信件和包裹等运送到日本各地。你可能见过他的面容，因为他就是1日元邮票上印有的人物。

促使邮件制度更加便利高效化的是冈山市出生的坂野铁次郎。也被称为「日本邮政之母」。

铁次郎于1873年生于冈山市。从东京帝国大学毕业，他进入了掌管邮政和通信事业，被称为「通信省」的国家机关。邮政服务开始当年，处理了大约57万件的邮件。然而，大约30年后，当铁次郎进入公司时，交付数量达到了约1000倍的约6亿件，投递延迟和效率低下的增加，导致邮政制度不能正常运转的增加。因此，铁次郎绘制了通讯地图，确定了邮件的划分，设立了电话局，建造了专门送邮件的列车来运送大量的邮件，在元旦递送贺年片，推进了准确的递送时间，为今天的邮政事业奠定了基础。

1919年，铁次郎从通信省退休，回到家乡岡山。在那里，他担任片上铁路公司总裁，在县内成立了一家将电气公司整合起来的公司，还担任村长，国会议员等职务，为岡山的发展鞠躬尽瘁。

我们进入坂野纪念馆吧。首先，中庭里立着一块石碑，上面刻着「保护薄利多销主义」。这句话在铁次郎推进近代邮政系统方面起到了非常重要的指导作用。

館内には、現在までの郵便の歴史、坂野鉄次郎の業績の紹介、机・かばん・持ち物・卒業証書などを展示した書斎の再現、日本で発売された切手の展示などのコーナーがあります。

現在では、通信方法として電子メールや SNS などがよく使われるようになりました。また、昨年10月からは郵便料金が値上げになりました。郵便事業にとっては厳しい時代になっていますが、坂野記念館を訪ねて日本の郵便について興味をもってみてはどうでしょうか？

生活情報：災害に備えて

昨年、能登半島では1月1日に震度7の大地震、9月には記録的豪雨があり、大きな災害が発生しました。8月8日の日向灘沖の震度6弱の地震の後、しばらくの間「巨大地震注意」の「臨時情報」が気象庁から出



されました。多くの方が、我が家の防災準備を見直したでしょう。共同通信社のアンケートによると、50%以上の方が「水や食べ物、防災用品の点検、購入」し、26%が「避難経路や避難場所を確認」したそうです。私の家でも非常持ち出し品を確認し追加しました。避難場所や防災用品などは、岡山市のホームページをインターネットで検索すると、詳しい情報が得られます。ハザードマップも多言語で出されていて、その中にも災害への事前準備や避難方法など詳しく書かれています。

そこで、身近な人の災害に対する準備や意識を、あくら編集委員・スタッフや近くの人に協力してもらい調べてみました。

○ほとんどの人が準備していたもの

・非常食、水の備蓄

(3日分は準備しているという回答もありました。)

・ハザードマップ

(区役所、公民館などの公共施設にあります。)

・家族との連絡方法(スマホと回答した人は、充電の方法やその他の連絡方法も考えておく必要があるでしょう。)

・避難場所・避難経路の確認(豪雨の場合、用水沿いの避難路より自宅の2階のほうが安全という回答がありました。また避難場所が遠いので高齢者には避難途中危険のほうが大きいという回答もありました。)

館内设有介绍迄今为止的邮政历史，坂野铁次郎的成就，再现了展示有书桌，包，随身物品，文凭等的书房，有日本发行的邮票展示区。

现在，电子邮件和社交网络软件作为通信方式经常被使用。此外，自去年10月以来，邮费也有所上涨。对于邮政事业而言，这是一个形势非常严峻的时代，但何不去参观一下坂野纪念馆并对日本的邮政抱有一些兴趣呢？

生活信息：为防灾做好准备

去年，能登半岛遭遇了重大灾害，包括1月1日发生的7级大地震和9月破纪录的暴雨。8月8日，日向滩海域发生弱6级地震后，没过多久，日本气象厅便发布了「巨大地震」临时警报。想必很多人都重新考虑过各自家庭的防灾准备。根据共同通信社的调查问卷，据说有50%以上的人做了「水和食物以及防灾用品的点检、购买」，有26%的人做了「避难路径和避难场所的确认」等准备。我家也确认了紧急物品并给予追加。通过互联网搜索冈山市主页，可以获得避难场所和防灾物资等的详细信息。危险地图还提供多种语言版本，其中详细记载了灾害来临前的准备和避难方法。

于是，我们在冬青树编委会成员，工作人员以及附近民众的协助下，调查了身边人对灾害的准备和防灾意识。

○大多数人都会准备的东西

・应急食品和水的储备

(也有人回答说已经准备好了3天的量。)

・危险地图

(市政府，公民馆等公共设施都有)

・和家人的联络方式(回答智能手机的人，还有必要考虑充电方法和其他的联络方式吧)

・避难场所・避难路径的确认。(受访者表示，遇到暴雨时，呆在家里的二楼比沿着灌溉渠沿线的疏散路线更安全。也有受访者表示，由于避难地点较远，疏散途中老人面临的危险更大。)

そのほか、防災グッズの購入、家具の転倒防止、太陽光発電による蓄電などもありました。

○災害時、避難所での生活に対する不安

- ・トイレ、プライバシーの確保
- ・常用している薬品の手に入れる方法
- ・食べ物(宗教上いろいろな制限があり、食べてはいけないものがある。例えば豚肉。病気のため、食べるものに制限がある。)
- ・ペットの同伴避難ができる避難所がない。

○その他の意見

- ・自分の年齢を考え、日ごろから自分のことは自分でできるように健康に心がけている。
- ・避難生活は一時的なので、少しのがまんは必要だと思う。
- ・高齢者・病気の人・少数や弱い立場の人への配慮はぜひ必要である。

岡山市も、6年前の西日本豪雨では大きな被害に見舞われました。30年～40年以内に、高い確率で起きるといわれている南海トラフ地震。みなさんの住む地域では、どんな災害が予想されるか、そのための準備は整っているか、もう一度見直してみてください。

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。



另外，还有购买防灾用品，防止家具翻到以及通过太阳能发电储存电力等。

○灾害发生时，对住在避难中心的焦虑

- ・确保厕所和个人隐私
- ・经常使用的药品的获取方式
- ・食物（因宗教的各种限制，有些食物是不能吃的。例如猪肉。由于疾病的原因，也有对食物的限制。）
- ・没有可以与宠物一起避难的避难中心。

○其他的意见

- ・考量自身年龄，日常生活中多注意自己照顾好自己。
- ・由于避难生活是暂时的，适当忍耐是有必要的。
- ・关照老弱病残及弱势群体是绝对有必要的。

6年前西日本暴雨期间，冈山市也遭受了重大损失。据说南海海沟地震很有可能在30-40年内发生。请重新考虑您所在地区预测会发生什么样的灾害以及您是否已经做好了应对准备。

冬青树志愿者编委

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

《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。

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

岡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/>

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。

联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒700-0903 冈山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

冈山市役所国际课:

〒700-8544 冈山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

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

2023年度の往期冬青树登载在HP上。