

あくら

AKURA

Akura nº 145, Outubro de 2024
Departamento Editorial: Associação
de Intercâmbio Internacional do
Município de Okayama

2024年10月 第145号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集：日本の米・岡山の米

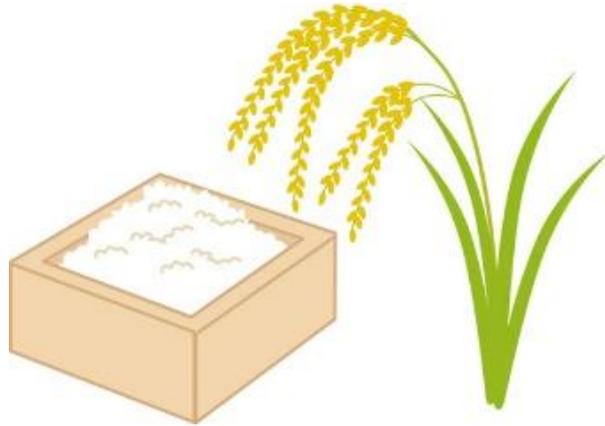
【Tópico】: o arroz o japonês, o arroz de Okayama

日本に住んでいて毎日のように食べる米(お米ともいいます)の味はどうですか? 美味しいですか? 好きですか? 今回は日本の米の話をしていきます。

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していきます。



Vivendo no Japão, que tal o sabor do arroz (“kome” em japonês) que comemos quase todos os dias? É gostoso? Vocês gostam? Desta vez, falaremos sobre o arroz do Japão.

O “kome” é o fruto da planta em forma de grão já retirada a casca que reveste. Antes de descascado, o “kome” é chamado de “genmai”(arroz integral) e após retirar o farelo do arroz (“nuka”), temos o “seimai”(o arroz branco beneficiado). Depois do beneficiamento podemos saborear o arroz branco. Existem três tipos de espécies do arroz. O arroz que comemos na refeição é o “uruchimai”, para preparar o *omochi* é usado o arroz “mochigome” e para a produção do sakê é utilizado o “sakamai”. Todos os anos, a Associação Japonesa de Certificação de Cereais publica a classificação do sabor do arroz. Os especialistas do país inteiro se reúnem para uma total avaliação do arroz cozido, dividido em 6 categorias: aroma, sabor, grau de amido, resistência do grão e aparência. A melhor classificação é o “特A”(toku-ê). Assim, cada arroz apresenta características, classes e denominação.

Nos supermercados encontramos arroz com vários nomes o que nos deixa perdidos em qual comprar. Vamos apresentar então as principais variedades produzidas na província de Okayama.

<目次>

特集：日本の米・岡山の米

ぶらり：岡山市出身の女性アスリートの像をさがして

シリーズ「人」：岡山市内にある岡山にゆかりの深い人の像

簡単料理：なすを使って

岡山、内の目・外の目：オリンピックイヤー

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

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

<ÍNDICE>	
p 1	Tópico: o arroz o japonês, o arroz de Okayama
p 2	Perambulando: —em busca das estátuas das atletas de Okayama—
p 4	Okayama-ken Sôgo Ground
p 5	Série “Pessoa”: ícones relacionados profundamente com Okayama
p 6	Cozinha simples: pratos com berinjela
p 7	Okayama, visto por dentro e por fora: Ano Olímpico
p 8	Informações do cotidiano: Sociedade japonesa e a vida longa - visitando o centro de saúde Okayama-ken Nambu Kenkou Zukuri Center
	Voluntários do Akura/Facebook/Contato

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ります。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っても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い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」は間違うことがありません。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 品種ぐらい登録されています。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 大川川の豊かな水、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、あなたほ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が

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。



Começamos com a espécie de “uruchimai”. A marca “Asahi” é uma marca especial. Podemos dizer que é uma marca que deu início à história do arroz. Geralmente quando há melhoramento na variedade com o surgimento de uma nova espécie, a espécie de origem é eliminada do mercado, porém, a marca “Asahi” ainda continua a ser comercializada. Este arroz é cultivado em uma parte da província, e o cultivo não é fácil e acredita-se que é possível produzir apenas no clima de Okayama. Caracteriza-se pelo glúten leve e a resistência mastigável dos grãos. A marca “koshi-hikari” caracteriza-se por não endurecer mesmo depois de esfriar, e o sabor, a glutinosidade, o aroma faz com que seja a melhor marca do Japão. A marca “akita-komachi” foi originada pela marca koshi-hikari e apresenta um equilíbrio entre a glutinosidade e a consistência com um bom sabor. A marca “kinumusume” apresenta um brilho quando cozido ressaltando o branco com a glutinosidade e o sabor é comparável ao koshi-hikari. Também é classificado como “特 A”. Igualmente, a marca “nikomaru” é classificada como “特 A”. Os grãos são fofos, bastante glutinosos e untuosos. A marca “hino-hikari” é bastante cultivada no oeste do Japão. Mesmo esfriado, a glutinosidade não altera e o sabor é leve, podendo acompanhar qualquer prato. A marca “akebono” é macio, mas resistente e como sendo grãos volumosos também são usados para produzir saké.

Para preparar o “omochi”, a marca de “mochigome” mais conhecida é o “himenomochi”. A espécie de “uruchimai” tem um branco transparente, mas o arroz “mochigome” é um branco opaco. Esta diferença de cor do “uruchimai” com o “mochigome”, não tem como confundir as duas espécies. A marca famosa da espécie de “sakamai”, para a produção de saké é a marca “omachi”. Esta espécie não se encontra em lojas, pois são cultivadas para a produção de saké.

É tamanha o número de variedade de arroz neste país, sendo quase 1.000 marcas registradas. Há variedades de difícil cultivo e que são produzidas conforme a característica do ambiente de cada região. A província de Okayama apresenta um clima ameno com pouca chuva, e com os três rios Asahi-kawa, Takahashi-gawa e Yoshii-gawa, a abundância de água e o solo rico faz com que seja uma região produtora de arroz gostoso. Qual a marca que você gosta? Que tal comparar provando cada marca

【Perambulando】: —em busca das estátuas das atletas de Okayama—Okayama-ken Sōgo Ground

O parque esportivo, Okayama-ken Sōgo Ground (Okayama Prefectural Multipurpose Ground) é um percurso de passeio que faço junto com o meu cachorro. Aqui encontrei algumas estátuas. Dentre elas, três estátuas de imagem feminina chamou-me a atenção. Duas estão próxima ao ginásio City Light Stadium. Uma delas, é a imagem de Kinue Hitomi com os braços levantados. Talvez seja a imagem do momento final da corrida feminina de 800m das Olimpíadas de Amsterdã ocorrida em 1928. Ela obteve a medalha de prata naquele momento. Foi a primeira japonesa a conseguir uma medalha nas Olimpíadas.

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、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、頑張る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メートルメドレーリレーで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。



Também foi a única atleta feminina da delegação japonesa no momento. Participou também de outras provas nos jogos, mas a pressão foi grande que não conseguiu uma boa classificação. Com isso, pensou: “Não posso voltar ao Japão desta forma.” Assim, participou na corrida de 800 metros por imprevisão e conseguiu a segunda colocação. Nunca tinha corrido aquela distância. Ainda era uma época em que não era comum as mulheres correrem com vestimenta esportiva em público. Mas a sua atividade foi uma notícia que animou a época. Infelizmente, faleceu aos 24 anos devido à enfermidade.

A outra estátua é a imagem de Yuko Arimori, que continua ainda na atividade esportiva. Conquistou em sequência, a medalha de prata em 1992 nas Olimpíadas de Barcelona e a medalha de bronze em 1996, nas Olimpíadas de Atlanta na maratona. A figura mostra a imagem da atleta correndo em concentração e está no topo de uma coluna cilíndrica, onde está cravado “animo Arimori Yuko”. Animo é a palavra em espanhol para incentivar alguém. Para a Sra. Arimori, quando corria fora do país, teve muito incentivo com a palavra “animo”, pois ouvia como se fosse seu nome “Arimori”. As duas atletas, Kinue Hitomi e Yuko Arimori, de Okayama que conquistaram no total de três medalhas, são o orgulho da província.

A terceira estátua encontra-se próximo à piscina pública. É a imagem de uma garota sentada numa esfera de pedra. A estátua é em homenagem à atleta olímpica de natação, Michiko Kihara. A imagem apresenta a Kihara, quando menina já sonhava em participar nos Jogos Olímpicos. Desde o curso ginásial, Kihara que é natural da cidade de Okayama, foi um destaque na natação e no primeiro ano colegial, participou das Olimpíadas de Tóquio em 1964. Classificou-se em 4º lugar na modalidade de revezamento 4 x100m Medley Feminino. Na época ainda não havia curso de natação infantil e não havia instalações esportivas para treinamento como hoje. Atualmente, os atletas nacionais começam a frequentar escolas de natação desde a infância. Mas a atividade esportiva de Kihara tornou-se um modelo básico. Aos 20 anos de idade, após deixar a carreira atlética, tornou-se instrutora de natação e talento de TV, porém, infelizmente, aos 59 anos de idade chegou a falecer devido à enfermidade, durante a classe de natação.

Após o passeio procurando pelas estátuas das atletas olímpicas de Okayama, penso sobre os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris na França que foram realizados nos meses de julho a agosto. Por outro lado, a tragédia que ocorre no mundo, com a invasão de Ucrânia pela Rússia, a guerra da Faixa de Gaza. Desejo que os Jogos Olímpicos sejam um verdadeiro Festival de Paz num único sentido.

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)は木堂といいます。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注ぎました。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(済世顧問制度と言います)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。



【 Série “Pessoa” 】 : ícones relacionados profundamente com Okayama

Apresentamos na coluna “Perambulando” as estátuas das atletas femininas que se acham no parque esportivo *Okayama-ken Sōgo Ground*. Além deste parque, poderão encontrar na cidade as estátuas de várias outras pessoas. *Toraō Yamaba* (1874 ~ 1957), a sua estátua busto encontra-se no lado oeste da ponte Kiyobashi que atravessa o rio Asahikawa. Ele foi quem criou o primeiro carro japonês movido a vapor. Com um forte espírito de curiosidade e exploração, esforçou-se para atender o pedido de criação do automóvel, mesmo nunca tivesse visto um antes. Assim, há 120 anos atrás, foi criado o primeiro ônibus para 10 passageiros. O ônibus partiu do centro da cidade e percorreu até 6 km da estrada em direção sul. Ele demonstrou a capacidade e paixão como ninguém podia, em construir algo que exige precisão.

Tsuyoshi Inukai (1855 ~ 1932), a sua imagem encontra-se em frente da entrada da sede da Associação de Kibi (*Kibi Kōminkan*) localizada na cidade de Okayama, Kita-ku, Niwase. Apresentamos *Tsuyoshi Inukai* na edição 126 do Akura, que fora o primeiro-ministro nascido em Okayama. Seu pseudônimo é *Bokudō*. Fez sucesso como jornalista enquanto jovem, e aos 35 anos tornou-se membro do parlamento. Valorizava a relação entre pessoas através da comunicação e foi um político que incentivava a participação do público na política nacional. Em 1932, faleceu ao ser atingido com um tiro por um militar. A sua frase “*Hanaseba wakaru* (Conversando, nos entenderemos)” ficou marcada na história. No estacionamento do templo *Kibitsu Jinjya*, na área do lado, há um pedestal no qual está uma estátua do *Inukai*.

Nagatada Tsuga (1640 ~ 1707), a sua estátua encontra-se na ponte *Kōnan Ōhashi* no seu lado leste. Antes já apresentamos na edição 86 do Akura sobre *Nagatada*, que foi servente (para assessorar o senhor feudal) aos 14 anos no feudo de Okayama na era Edo, e por quase 50 anos serviu aos senhores *Mitsumasa Ikeda* e *Tsunamasa Ikeda*, dedicando-se à construção do alicerce do feudo de Okayama. Os trabalhos de engenharia civil desenvolvidos por *Nagatada*, chegaram a salvar o feudo em tempos de crise. Ele construiu o leito do rio *Hyakkengawa* e desenvolveu novos campos de rizicultura. Também construiu a escola *Shizutani Gakkou*, hoje tombado como um patrimônio nacional. Deu início à construção do parque *Kōrakuen* em 1687 e levou 14 anos para finalizar. No templo *Okita Jinjya*, localizado em Naka-ku, encontra-se a estátua de *Nagatada Tsuda*.

Próximo ao portão *Rōkamon* (portão em direção do *Kōrakuen*) do castelo de Okayama, há a estátua de *Shinichi Kasai* (1864～1929). Foi uma pessoa que se dedicou ao serviço de bem-estar social. Ele era natural da província de Shizuoka, mas tornou-se governador da província de Okayama em 1917. Quando assumiu o cargo, teve conhecimento dos movimentos que havia na cidade de Okayama em ajudar as pessoas carentes e melhorar a vida dos agricultores. Assim, este criou um sistema com o objetivo de transformar a região onde qualquer um poderia viver seguro e tranquilo (sistema chamado de *Saisei-Komon Seido*—baseado no sistema alemão *Elberfeld System*). Este sistema foi o alicerce do *Minsei-iin Seido* (Ordem do Comitê de Bem-estar Social Japonês).

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る岡山市の英雄？シンボルです。サル・キジ・イヌを連れた桃太郎の像が、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。

O *Minsei-iin* (o membro do Comitê de Bem-estar Social) tem como serviço em vigiar, ajudar e aconselhar no âmbito de bem-estar quanto a vida do povo da região. O tempo de incumbência é três anos e não é remunerado. Devido a este sistema, a província de Okayama é dita como “o local de origem do *Minsei-iin*”.

Todavia, não podemos esquecer da estátua do “*Momotaro*”. Ele é o principal personagem da antiga história japonesa que conta que foi até a ilha do demônio. Ele é uma figura imaginária, mas é um herói (?) ou símbolo que sustenta a nossa cidade. A estátua do Momotaro junto com o macaco, o faisão e o cachorro está em frente da estação de Okayama, uns 100 metros da entrada do Higashi-guchi (foi deslocado da praça em frente à estação desde junho deste ano, devido a reforma da parada de bonde) e a outra estátua se encontra no fundo do estacionamento do templo *Kibitsu-hiko Jinjya*.

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。中でも岡山県産の「千両なす」、品質日本一とい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いわれています。

なすは夏の野菜として知られています。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ることができ。



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。



[Cozinha simples]: pratos com berinjela

Há várias espécies de berinjela. Entre elas o “*senryō nasu*”, dita como a melhor em qualidade do Japão é produzida em Okayama. Uma das regiões de produção fica em *Nadasaki-chiku*, localizada em Okayama-shi, Minami-ku.

A coloração roxa é por causa do “Nasunin”. O elemento Nasunin ajuda a prevenir o câncer e a arteriosclerose. No Japão, a berinjela é conhecida como uma verdura do verão, mas no outono também é muito saboroso. Vamos apresentar os pratos de berinjela.

Namuru de berinjela

Ingredientes: (porção para 1 pessoa)

1 berinjela, 1 colher de sopa de shoyu, 1 colher de chá de vinagre, 1 colher de chá de óleo de gergelim, um pouco de sabor de katsuo (*katsuo-bushi*)

- ① Remover o cálice da berinjela. Cortar em tamanho fácil para comer;
- ② Colocar numa vasilha refratária, cobrir com o filme e levar ao microondas por 3 minutos;
- ③ Juntar o shoyu, o vinagre, o azeite de gergelim com a berinjela e misturar bem. Espalhar o *katsuo-bushi* por cima, e pronto!

Hashed Nasu

Ingredientes: (porção para 1 pessoa)

1 berinjela, 1 *chikuwa* (ou 1 fatia de bacon), 20 gramas de queijo ralado, 3 colheres de sopa de trigo (ou *katakuriko*), sal a gosto.

- ① Cortar a berinjela em cubos de 1 cm;
- ② Cortar o *chikuwa* (ou bacon) em fatias finas e colocar numa vasilha;
- ③ Juntar tudo na vasilha o queijo ralado, o trigo, sal a gosto e misturar bem;
- ④ Untar a frigideira e despejar a mistura da vasilha na frigideira, e aquecer por 5 minutos, começando com o fogo baixo e depois em fogo brando. Virar a face e deixar esquentar por 3 minutos, e está pronto!

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年に一度のワールドカップもあります。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、バングラディシュなどの南アジアの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人のフィールディングサイドプレーヤーが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。勝敗はイン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。岡山市立興隆中学校を卒業後、親元を離れ社会人の体操クラブに所属している20才。2年前の膝の大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。

O ano de 2024 foi o Ano Olímpico que é uma vez em quatro anos. Neste verão, houve as Olimpíadas de Paris, no qual os atletas japoneses se destacaram. Também foram inseridas novas modalidades como: breaking, skateboarding, escalada, surfe, etc.

Daqui a 4 anos, em 2028, será realizada em Los Angeles quando voltará uma modalidade depois de 128 anos. O “críquete”. O “críquete” não é muito conhecido no Japão e quase não se vê aqui em Okayama. Uma vez ou outra, é possível ver alguns estrangeiros jogando na Universidade de Okayama ou no campo junto ao ginásio Okayama Dome. Entretanto, há no Japão um time masculino e feminino participante em jogos internacionais. Vamos apresentar este esporte que não é muito conhecido, de maneira simples.

O críquete é o segundo esporte mais popular, depois do futebol, com 30 milhões de jogadores oficializados e 2 bilhões de fãs. Uma vez em 4 anos há a copa mundial de críquete. O esporte deu-se início há 400 anos atrás na Inglaterra. É bastante popular principalmente na Inglaterra, Austrália, África do Sul, nas Antilhas e Bahamas, e também nos países da Ásia Meridional, como a Índia, Paquistão, Sri Lanca, Bangladesh, etc. É disputado entre 2 equipes, e cada equipe é formada com 11 jogadores. O lançador (chamado de *bowler*) arremessa a bola, e o *batsman* rebate a bola para obter pontos, o que assemelha-se com o beisebol. A disputa é feita dentro de um campo oval com um diâmetro de quase 100 metros, onde 10 jogadores se posicionam para defesa (*fielding side*), e 1 lançador arremessa a bola para o rebatedor. A vitória é do time que mais consegue pontos no final dos *innings*. Deixando de lado os detalhes quanto as regras, a partida de um jogo é longa chegando a 7 horas no máximo.

Um dos membros de edição do Akura, contou o episódio em que ficou atônito quando visitou a Inglaterra e passou um tempo num subúrbio de Londres. Durante um jogo amistoso de críquete, ajudou a preparar o sanduíche como lanche para 30 pessoas. E as pessoas assistiam a longa partida comendo. Atualmente, as regras foram modificadas e a partida geralmente duram 3 horas e 20 minutos.



Com o ressurgimento do esporte nos Jogos Olímpicos de Los Angeles será um ponto curioso em como o “críquete” se expandirá no Japão ou em Okayama.

Ademais, nas Olimpíadas de Paris deste ano, muitos atletas eram de Okayama. Um que se destacou foi o ginasta artístico *Shinnosuke Oka*, de 20 anos, que depois de finalizar o curso ginásial na escola municipal *Kōjo Chugakko*, deixou a sua casa para treinar no centro esportivo, *Tokushukai Gymnastics Club*. Depois de superar uma grave lesão que sofreu há dois anos, esforçou-se bastante no treinamento e conseguiu a medalha de ouro nas modalidades de competição por equipe, individual geral e individual de barra fixa, e bronze na individual de barras paralelas, sendo no total de 4 medalhas.

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市出身の選手がどんな活躍を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、無料が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な健康増進施設です。「肩こり予防体操」、マットを使った「ひざ腰すっきり」、「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と関節を動かす」「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つ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。

Foi um triunfo conquistado por alguém de Okayama depois de 40 anos, quando *Shinji Morisue* conquistou três medalhas: a de ouro na prova individual de barra fixa, a de prata no salto sobre o cavalo, e a de bronze na prova por equipe nas Olimpíadas de Los Angeles de 1984. Daqui a 4 anos, em 2028 será o próximo ano olímpico e vamos ver como será a atuação dos ginastas de Okayama

[Informações do cotidiano]: Sociedade japonesa e a vida longa - visitando o centro de saúde *Okayama-ken Nambu Kenkou Zukuri Center*

O Japão é um “país com expectativa de longa vida” e a longevidade é o primeiro no mundo. O que influencia na longevidade são as medidas políticas, a medicina, o ambiente e a nutrição.

O Japão desenvolveu para o melhoramento da saúde e a força física do povo em geral de forma planejada, a partir de 1964, após as Olimpíadas de Tóquio. Desde 1978 até 2024 foram apresentados cinco planos como medidas para a formação da saúde pública. Principalmente no segundo plano de 1988, o enfoque foi a difusão do hábito de exercício físico, então foram construídos no país inteiro estabelecimentos relacionados à saúde. O governo municipal de Okayama criou o centro *Fureai Center*. Apenas com a reserva é possível utilizar o centro gratuitamente ou com um preço baixo, bastante acessível. A longevidade da sociedade japonesa está ligada com a tentativa para que todos possam ter saúde praticando esporte.

Visitamos um dos centros, o *Okayama-ken Nambu Kenkou Zukuri Center* que fica em Okayama-shi, kita-ku. Este centro, desde abril de 1997, sob o gerenciamento da entidade pública *Okayama Health Foundation*, tem sido utilizado por muita gente por quase 30 anos. O interior do prédio é espaçoso e claro com desenho universal. É um estabelecimento para a melhoria da saúde, com piscina térmica, sala com equipamentos de exercícios, pista de corrida com 120 metros, sala de check-up, academia aeróbica, sala de conferência, etc. Quase 35 cursos de exercício para saúde são oferecidos, como “*katakori yobō taisō* (prevenção de tensão no ombro)”, “*Hiza koshi sukkiri* (alívio do joelho e da área lombar)”, “*Isu taisō* (exercício sentado)”, “*Shokyū Earobic* (aeróbica para principiante)”, “*Sutorecchi yoga* (yoga de alongamento)”, etc. Na piscina térmica, oferecem curso de walking aquático ou natação, conforme o nível de saúde e cinesia de cada usuário para prevenir ou melhorar as dores no joelho ou nas costas. A variedade de cursos programado para a escolha do usuário inclui “alongamento dos músculos e articulações usando a bola de fisioterapia”, “exercícios para evitar escorregões, tropeços e quedas”, “caminhada e exercícios musculares dos membros inferiores”, e também há programas de exercícios sentados para quem tem dificuldade de ficar de pé. O curso em convênio com a entidade *Okayama Prefectural Lifelong Learning Center* oferece o estudo sobre a saúde alimentícia e sobre o regime alimentar com o nutricionista, na sala de orientação nutricional. No setor de check-up médico há o serviço de Exame de Saúde Geral. Também o serviço oferece exame médico, o teste de força muscular, teste de densitometria óssea e teste ergométrico.

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の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！

O ambiente do prédio está estruturado também para usuários com deficiência, o qual os atletas paralímpicos também são usuários. Entrevistamos 3 usuárias que estavam conversando no corredor. Elas praticam o tênis de mesa e treinam há 17 anos e uma delas há 25 anos. Ficamos surpresos ao perguntar a idade, pois estão com 83 anos. O longo tempo de prática junto com as amigas talvez seja o segredo de manter a saúde física e espiritual. Quando tiverem tempo, procure visitar o centro *Nambu Kenkou Zukuri Center* e faça um esforço para obter um corpo saudável escolhendo o programa que lhe convém

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。



Voluntários do Akura

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, Morioka Atsushi. Zaheed Mahmood
As edições são publicadas 4 vezes por ano, com versões em 6 idiomas: inglês, chinês, coreano, espanhol, português e vietnamita.

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

A Associação de Intercâmbio Internacional está com uma conta oficial no Facebook, onde poderão verificar as notícias, eventos e informações multilíngue. Basta acessar pelo código de barras bidimensional.

<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。

Contato

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa AI plaza 4F:
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Ph. 086-234-5882
International Affairs Division, Okayama City Hall:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Ph. 086-803-1112

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

