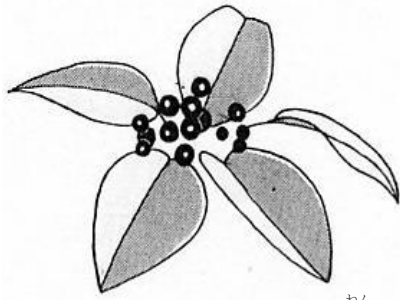




あくら

Chinese

冬青树

2025年10月 第149号 編集局:岡山市国際交流協議会

2025年10月 第149期
编辑部 岡山市国際交流協議会

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

特辑：岡山市観光志愿者导游

2020年からのコロナ禍もほぼ収まり、岡山市内にも日本各地や外国からの観光客が増えてきました。全国各地の観光地では、その場所の特色、歴史、魅力を無料で案内する観光ボランティアガイドの皆さんが歓迎してくれます。

岡山市内にもいくつものガイドの団体があります。そのなかで「岡山市観光ボランティア活動連絡会（おかやまもたらうガイド）」が、これまで案内した観光客の数が、4月に100万人になったと新聞に載っていました。この団体は発足して、今年で28年になります。20代から90代の会員約110人で岡山城、後樂園、吉備津彦神社の案内をしています。1年間に約4万人を案内してきました。この団体のガイド希望の人は、まず、岡山市観光ボランティアガイド養成基礎講座を受講します、そのあと団体主催の研修講座を受けてからガイドをすることになります。（事務局086-224-1166）

「後樂園専任ボランティア後楽塾」は後樂園を専門に案内するガイドの団体です。大学教授などの専門家を講師に、岡山後樂園・岡山城や岡山の歴史・文化について基本的な知識を学び、ガイドとして活動するための養成講座です。史実に基づいて楽しくわかりやすいガイドを2年間します。2005年に始まり、これまでに300人近い塾生がガイドをしてきました。毎年10名程度募集します。終了後は、キラリ応援隊としてガイドを続けることができます。（後樂園事務所086-272-1148）

2020年开始的新冠疫情已基本平息，冈山市内来自日本各地及国外的游客也逐渐增多。在日本全国各地的观光景点，免费为游客介绍当地特色、历史和魅力的观光志愿者导游们热情地欢迎大家的到来。

在冈山市内也有多个导游团体。报纸上报道说，其中「岡山市観光志愿者活动联络会（岡山桃太郎导游）」，截止目前所接待的游客人数在今年四月达到了一百万人。该团体成立至今已有28年。由约110名年龄从20多岁到90多岁的会员组成。主要在冈山城、后乐园和吉备津彦神社等地做导游。每年接待游客约4万人。希望成为该团体导游的人，首先需要参加冈山市観光志愿者导游基础培训课程，之后还需接受该团体主办的研修课程，完成后才可正式担任导游。（事務局电话：086-224-1166）

「后乐园专职志愿者---后乐塾」是一个专门培训介绍后乐园的导游团体。由大学教授等专家担任讲师，学习关于岡山后乐园、岡山城以及岡山的历史与文化的基本知识，旨在培养从事导游工作的培训课程。学员们在掌握史实的基础上，以有趣且通俗易懂的方式进行为期两年的导览服务。该课程自2005年开始实施，至今已有近300名学员参与并担任导游。每年招收约10名新学员。课程结束后，也可以作为“閃耀志愿队”继续参与导游活动。（后乐园事务所电话：086-272-1148）

<目次>

< 目录 >

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

p 1

特集：岡山市観光志愿者导游

シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 樽木 瓊子さん

p 2

人物系列：観光志愿者导游 樽木瓊子女士

ぶらり：岡山フォレストパーク

p 4

随便逛逛：岡山森林公园

生活情報：日本の森林・岡山の森林公園

p 5

生活信息：日本的森林・冈山的森林公园

簡単料理：「きんぴら（金平）」を作ってみましょう

p 6

简单料理：一起来尝试做金平吧

岡山、内の目・外の目：日本の公衆トイレ

p 7

内外两种视角看岡山：日本的公厕

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

そのほかには「造山古墳蘇生会」は北区にある日本で4番目に
大きい前方後円墳の造山古墳をガイドします。造山古墳の魅力
を広く伝え、地域を盛り上げていくことを目指しています。
(連絡先090-3633-5200)

「備中高松城址資料館運営委員会」は北区にある備中高松
城址公園と資料館、築堤跡を案内します。庄内学区民が会員
です。(連絡先資料館086-287-5554)

「庭瀬かいわい案内人の会」は北区の吉備公民館の吉備・陵
南観光ボランティア養成講座の受講生によって平成20年5月か
ら始まり、犬飼木堂生家、撫川城址、庭瀬往来など5コー
スを案内します。(岡山市立吉備公民館086-293-2170)

「万の富を探す会」は東区瀬戸町の万富公民館の観光ボラン
ティア養成講座を修了した受講生によって令和5年4月から始め
ました。東大寺瓦窯跡、宗堂桜などを案内します。(連絡先090
-5975-0610、万富公民館)

また、備中国分寺・鬼ノ城などのある吉備路、北区足守、東区
西大寺などでも観光ボランティアガイドが案内をしています。ガイ
ド希望の予約や問い合わせは、それぞれの連絡先に訪ねてくだ
さい。

観光ボランティアガイドは、地域に住む人が、その地域の
歴史的な建物、行事、自然環境、景観、動植物など地域の魅力
を伝えることで、旅行の思い出づくりをサポートします。また、
観光客と地元の人との交流をすすめて、地域を元気にします。
観光地を訪れたら、観光ボランティアガイドをお願いし、楽しく思
いで深い旅行にしましょう。

シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 榎木 瓊子さん

特集で紹介したように、岡山市内では老若男女大勢の人が
観光ボランティアガイドとして活躍されています。その中で、
岡山市観光ボランティア活動連絡会(おかやまもたろうガイド)
の第1期生で、ただひとり28年間もガイドを続けておられる
榎木瓊子さんにお話を聞きました。

Q. ガイドを始められたころのことを教えてください。

A. 私は福岡県出身で、結婚して岡山市に住むようになりました
が、岡山のことをあまり知りませんでした。20年ほど経ったころ、
市の広報で、岡山市の観光ボランティア養成講座の募集を知っ
て参加し、多くのことを学んだのがきっかけです。講座を終わっ
て、みんなで市民会館のあたりで観光マップやパンフレットを配
ったり、道案内をしたり、ガイドを始めるための資料やマニュアル
を作ったりしました。1年ほど経ち岡山城からボランティアガイドを
始め、次の年に後樂園、次に吉備津彦神社と活動の場所を広げ

除此之外、「造山古墳蘇生会」が位于北区の日本第四大
前方後円墳----造山古墳提供導覽服務。旨在广泛传播
造山古墳的魅力，推动当地社区的发展。(联系方式：
090-3633-5200)

“备中高松城址資料館运营委员会”为位于北区的备中
高松城址公園，資料館及筑堤遗迹提供讲解服务。成员
为庄内学区的居民。(联系方式：資料館 086-287-5554)

“庭瀬地区导游协会”由北区吉备公民館举办的“吉
备・陵南観光光志願者培訓講座”的學員于平成20年(2008
年)5月成立。主要负责讲解包括犬養木堂故居，抚川
城址，庭瀬往返等在内的五条路线。(联系方式：岡山市
立吉備公民館 086-293-2170)

“探寻万富之会”由完成了东区瀬戸町万富公民館观
光志願者培訓講座的學員于令和5年(2023年)4月成
立。主要负责讲解东大寺瓦窑遗址、宗堂櫻花等景点。
(联系方式：090-5975-0610，万富公民館)

此外，备中国分寺和鬼之城等景点所在的吉备路、北
区足守、东区西大寺等地也提供观光志願者导游服务。
请与各联系处预约或咨询导游事宜。

观光志願者导游由当地居民担任，他们通过讲解当地
的历史建筑、传统活动、自然环境、景观和动植物等，
传递地区魅力，帮助游客留下美好的旅行回忆。同时，
他们也促进游客与当地居民之间的交流，带动地区活力。
当你游览观光景点时，不妨联系观光志願者导游，让你
的旅程愉快且难忘。

人物系列：观光志願者导游 榎木瓊子女士

正如特集中介绍的那样，在冈山市内，有很多男女
老少做为观光志願者导游活跃着。在这些当中，我们
采访了冈山市观光志願者活动联络会(岡山桃太郎导游)
的第一期成员中唯一一位坚持做了28年导游的榎木瓊子
女士。

Q: 请告诉我们您刚开始担任导游时的情况。

A: 我来自福岡县，结婚后搬到冈山市居住，但对岡山
并不是很了解。大约过了20年，我在市政府的宣传资料
上得知冈山市正在招募观光志願者培訓課程的學員，于
是我报名参加，并学到了很多，这就是我开始当导
游的契机。課程结束后，大家一起在市民會館一带分发
观光地圖和宣傳冊，指引道路，还制作了开始导游所需
的资料和操作手册。过了一年左右，我开始在岡山城担
任志願者导游，第二年扩展到后乐园，接着又扩展到
吉備津彦神社，逐渐扩大了活动范围。到现在已经坚持
了28年。如今，第一期的成员只剩下我一个人了。

ていきました。もう28年間続けています。今では1期生は私一人になりました。

Q. ガイドをこれまで続けてこられた理由は何ですか？

A. 初めてお会いするお客様とつながりを持って、楽しかったわ、と笑顔で気持ちよく帰っていただける、そんな一期一会の魅力だと思います。また、健康であることも大事です。

Q. これまで外国の方をガイドして印象に残っていることはありますか？

A. 国際交流ができるのが魅力です。私は外国語が得意ではないので、まず日本語で「こんにちは。」と声を掛けることから始めています。一度アメリカとカナダの2人の女性を後樂園で案内した時のことです。一緒に歩きながら持っていた資料の写真を紹介しました。昼食の時刻になり食事をする場所を尋ねられたので、岡山産の食材の入った「お庭そだち」というお弁当を紹介しました。一緒に食べながら、お弁当の中に入っていたタケノコやイダコなどの食材の名前を聞かれました。話が盛り上がり、岡山のことをより分かってもらうことに役立ったことがあります。

また、外国の方に教えてもらうこともあります。韓国と香港からのお客様を案内した時には、韓国にも後樂園にある陰陽石と同じ意味の石が村の入り口にあることとか、中国で伝わってきた「竜生九子」という話とかを教えてもらいました。

Q. これまでガイドをしていて困ることはなかったですか？

A. ガイドをしていて困ったことはありません。ただ、気を付けないといけないことがあります。それは思い込みで話してはいけないということです。以前、後樂園の観騎亭のところにある180メートルの馬場の説明をした時のことです。この馬場では流鏑馬(馬に乗って弓から矢を放つ)はしたことがないと説明したのですが、後で調べてみると、藩主(殿様)が観騎亭で流鏑馬を観たという記録があったんです。間違ったガイドにならないように気を付けることが大切です。

Q. 最後に、これからガイドを目指したい人へのアドバイスがありますか？

A. 岡山が好き、人が好きだったら誰でもボランティアガイドになることができるとおもいます。

樽木さんが年齢を感じさせないバイタリティーとおもてなしの心で、これからも岡山城・後樂園・吉備津彦神社のガイドを続けられることを願っています。



Q: 您之所以能够一直坚持做导游的原因是什么？

A: 我认为,这是因为能够与第一次见面的客人建立联系,让他们带着笑容,愉快地回去,这种人生仅此一次的相遇非常有魅力。另外,保持健康也很重要。

Q: 迄今为止,有没有给外国游客做导游时让您印象深刻的事情呢？

A: 能够进行国际交流是一种魅力。因为我不擅长外语,所以我都是先用日语说一句“你好”来开始对话。有一次,我在后乐园为一位美国人和一位加拿大人两位女士做导览。我一边和她们一起散步,一边介绍我带的资料上的照片。到午餐时间时,她们问我哪里可以吃饭,我就向她们推荐了使用冈山产食材制作的便当“庭园便当”。我们一起吃饭的时候,她们问我便当里的一些食材,比如竹笋和小章鱼的名字,我们聊得很开心。通过这次交流,也让我更好地帮助她们了解冈山。

另外,我也有从外国游客那里学到东西的时候。有一次接待来自韩国和香港的游客时,他们告诉我,在韩国的村庄入口处也有和后乐园里的“阴阳石”具有相同意义的石头;游客也向我介绍了有关从中国流传下来的“龙生九子”的故事。

Q: 到目前为止,做导游时有没有遇到过什么困难呢？

A: 在做导游的过程中我并没有遇到什么困难。不过,有一件事是必须要特别注意的,那就是不能凭自己的主观想法来讲解。以前我在讲解后乐园观骑亭前那条180米长的马场时,曾经说过那里从未举行过流鏑马(骑在马背上射箭)的活动。但事后查资料时发现,有记录记载藩主(领主)曾在观骑亭观看过流鏑马。因此,为了不出错误的导览,保持谨慎是非常重要的。

Q: 最后,您有什么建议想给今后想成为导游的人吗？

A: 我认为,只要喜欢冈山,喜欢人,任何人都可以成为志愿者导游。

希望樽木瓊子女士今后也能继续以她不显年纪的活力和热情好客的心,继续担任冈山城,后乐园,吉备津彦神社的导游。



おかやま ぶらり：岡山フォレストパーク

2024年1月のあくら142号「岡山の目・外の目」で、ドイツの森を紹介しました。外国出身のあくら編集委員も訪れ、その魅力について紹介と感想を書きました。

岡山フォレストパークは、ドイツの森というテーマパークで、緑に囲まれ、ドイツの田舎を思わせる場所です。この公園は非常に広く、約1000ヘクタールの面積があります。公園内を曲がりくねる多くの歩道やサイクリング道を通して、いろいろ探検することができます。「フォレストパーク」という名前の通りさまざまな植物や野生動物の宝庫で、自然を楽しむのにもよい場所です！公園へのアクセスは公共交通機関があり、車で行くための広い駐車スペースもあります。

春の桜祭りや秋の紅葉、公園はアウトドア活動と自然に親しむレクリエーションの楽園です。ドイツスタイルの建物、通り、ショップが異なる場所に美しく整然と並び、その周りには季節ごとの美しい花があります。庭園は季節と共に変化し、訪れる人々は一年中異なる自然の美しさを見ることができます。

季節の花畑、動物とのふれあい、クラフトワークショップなど、さまざまなアトラクションがあります。人気のアクティビティとしては、芝生の滑り台、ペダル人気のアクティビティとしては、ペダル式のボートやラジオ制御のボート、SL機関車、ゴーカート、10メートルの高さの森のブランコがあります。

この公園には、西日本で最大のドッグランがあり、面積は約5000平方メートルです。犬のエクササイズ用のアジリティエリアが1か所、小型犬用のエリアが2か所、大型犬用のエリアが1か所、犬の集まり専用のエリアが1か所あり、すべて無料で利用できます。

ジャージー牛乳の乳しぼり、アルパカ、カンガルー、豚、ヤギ、ポニー、ロバなどと触れ合う体験もできます。

そのほか、恐竜エアプレイパーク、草滑り、アーチェリー、宝石探し、展望台などの遊びのアトラクション、パンやソーセージなどの食べ物作り、スノーグローブ、モザイクキャンドル、備前焼、陶芸などの手作り体験ができます。

お土産のショップのある入口エリア、ドイツの街をイメージしたエリア、森のエリア、牧場エリア、楽しみエリア、花畑と庭と芝生広場、それぞれ工夫が凝らしてあります。



随便逛逛：岡山森林公园

在2024年1月的冬青树第142期的《内外两种视角看冈山》专栏中，曾介绍了冈山的德国森林。本期外国籍的冬青树编辑委员前往参观，并撰写了关于其魅力的介绍和感想。

岡山森林公园是一个名为“德国森林”的主题公园，被绿色环绕，让人联想到德国的乡村风光。这个公园非常宽广，面积约有1000公顷。园内有许多蜿蜒曲折的人行步道和自行车道，可以尽情探索各个角落。正如“森林公园”这个名字所示，这里是各种植物和野生动物的宝库，是享受大自然的绝佳场所！前往公园可以利用公共交通工具，也设有宽敞的停车场，方便驾车前往。

春天的樱花祭和秋天的红叶季，让公园成为亲近大自然，进行户外活动的乐园。园内的德国风格建筑，街道和商店整齐美丽地分布在不同区域，周围则点缀着盛开的美丽花朵。庭园会随着季节变化，来访的人们一年四季都能欣赏到不同的自然美景。

园内有季节性的花田，与动物亲密接触的体验，手工艺工作坊等各种各样的游乐项目。人气活动包括草地滑道、脚踏船、遥控船、蒸汽小火车、卡丁车，以及高达10米的森林秋千等。

这个公园还拥有西日本最大的狗狗活动区（狗狗乐园），面积约为5000平方米。园内设有一处供狗狗锻炼的敏捷训练区，两处小型犬专用区，一处大型犬专用区，以及一处狗狗集会专用区，所有设施均可免费使用。

游客还可以体验挤泽西牛奶，以及与羊驼、袋鼠、猪、山羊、小马和驴等动物的亲密接触。

此外，还有恐龙充气游乐园、草地滑道、射箭、宝石寻宝、观景台等娱乐设施。游客还可以亲手制作面包、香肠等事物，以及体验雪景球、马赛克蜡烛、备前烧、陶艺等手工制作活动。

公园内的入口区域设有纪念品商店，此外还有仿照德国小镇打造的区域、森林区域、牧场区域、游乐区域，以及花田、庭院和草坪广场等，每个区域都经过精心设计，别具特色。



ぜひ、フォレストパークを訪れてみてください。たくさんのアトラクション、アクティビティ、イベントと楽しさいっぱい、きっと気に入るでしょう。

やはり、ドイツの森は多くの人にとって、ドイツ風の文化に手軽にふれ、自然と親しみ、いろいろな体験できる魅力いっぱいのところですね。岡山市からは車で約1時間かかりますが、季節の良い日を選び、一日楽しんでみたらどうでしょうか？

生活情報：日本の森林・岡山の森林公園

先進国の中でもフィンランドに次いで2番目に高い森林率の日本。森林面積は約2,500万haで国土の67%を占めています。森林の多い日本では、家屋も含め神社仏閣など木造建築物が多く材料となる木材の生産を支える林業はとても大切です。

10月13日まで開催されている大阪・関西万博会場のシンボル建築「大屋根リング」は7割が日本の木材を使い、日本の



【万博大屋根リング】

の伝統的工法に現代の工法を加えて建築された世界最大級の木造建築物です。その柱に使用された木材の3分の2は岡山の企業が加工したものだそうです。

林業は、自然の力を利用して森林を管理し育て、木材などを生産する仕事です。森林は、1. 建築物や家具などの木材の生産や紙製品の生産 2. 雨水を蓄え、生活に必要な水の確保と土砂災害の防止 3. 地球温暖化の防止など人々の生活にとっても大きな役割を果たしています。

しかし、森林資源を管理したり育成したりする仕事は大変で、林業に携わる人の減少という大きな課題もあります。

岡山市には市の面積全体の約44%にあたる約35,000haの林野があります。日頃から森林の管理はされていますが、今年3月には南区で山火が発生し、大きな被害が出ました。山に入るときには十分な注意が必要です。

緑の自然とのかかわりは人々の生活にも大切で、自然に親しみながら心身の健康づくりをすすめる「森林公園」も市内や周辺には何か所もあります。

・貝殻山市民憩いの森 岡山市南区小串

・たけべの森 岡山市北区建部町

・瀬戸町総合森林公園 岡山市東区瀬戸町

・砂川の森 総社市

・鳴滝森林公園 吉備中央町 など

県内で規模の大きいのは、鳥取県との県境付近の「県立森林公園」です。休日には、森林公園を訪れ自然とのふれあいをしっかり感じるのも気持ちのいいものです。

欢迎大家一定要来访问森林公园！这里有丰富的游乐设施，游乐项目和各种精彩的活动内容，绝对会让你流连忘返，爱上这个地方。

德国森林的确是一个充满魅力的地方，不仅能轻松感受德国风情的文化，还能亲近大自然，体验各种有趣的项目。虽然从冈山市开车前往大约需要一个小时，但不妨选择一个好季节的某一天去尽情享受一下吧！

生活信息：日本の森林・岡山の森林公園

在发达国家中，日本的森林覆盖率仅次于芬兰，排名第二。森林面积约为2,500万公顷，占国土面积的67%。在森林资源丰富的日本，木造建筑物众多，包括住宅、神社和佛寺等，因此支撑这些建筑物所需木材生产的林业显得尤为重要。

截止10月13日正在举办的大阪・关西世博会会场，其标志性建筑“大屋顶环”是世界最大级别的木结构建筑物，约有七成使用了日本国产木材，并结合了日本传统工法与现代技术建造而成。据说，这些柱子所使用的木材中，有三分之二是由冈山的企业加工而成的。

林业是一项利用自然的力量来管理和培育森林，并生产木材等资源的工作。森林在我们的生活中发挥着非常重要的作用。例如：

1. 生产建筑物，家具等所需的木材，以及纸类制品；
2. 储存雨水，保障生活所需的水资源，并防止泥石流等自然灾害；
3. 防止全球变暖，缓解气候变化等问题。因此，森林对人们的生活具有极其重要的意义。

然而，从事森林资源的管理和培育等林业工作是非常辛苦的，目前也面临着从事林业人员减少这一重大课题。

冈山市的林地面积约为35,000公顷，占全市总面积的44%。虽然平时也在持续进行森林管理，但今年3月在南区发生的山火，造成了严重的损失。因此，进入山林时必须格外注意安全。

人与绿色自然的关系对生活也非常重要。市内及周边地区设有多个“森林公园”，让人们亲近自然的同时，促进身心健康。

- ・贝壳山市民休闲森林（冈山市南区小串）
- ・建部森林（冈山市北区建部町）
- ・瀬戸町综合森林公园（冈山市东区瀬戸町）
- ・砂川森林（总社市）
- ・鸣滝森林公园（吉备中央町）等

在县内，规模较大的要数位于鸟取县交界附近的“县立森林公园”。在休息日，不妨前往森林公园，与大自然亲密接触，感受自然的魅力，这是一种非常舒适的体验。

簡単料理：「きんぴら（金平）」を作ってみましょう

きんぴらはせん切りにした野菜を、さとうやしょう油で甘辛く炒めた料理のことです。特にごぼうを使って作るものは「きんぴらごぼう」と呼ばれています。この言葉は今から200年前に書物にも見られます。今回は、古くから日本で作られてきたきんぴらを紹介します。

きんぴらの材料はごぼうだけでなく、れんこん、にんじんなどで作られることが多いのですが、厚めにむいた大根の皮で作ることもあります。野菜のほかには、こんにやくやちくわを入れることもあります。とりや豚や牛のバラ肉を入れてつくと主菜となるおかずになります。

材料は違っても、味付けは酒3:しょう油2:さとう1を基本にすると、簡単にきんぴらを作ることができます。

きんぴらごぼう(2人分)

材料 ごぼう1本 牛バラ肉100g 日本酒大さじ3 しょう油大さじ2 さとう大さじ1 サラダ油(ごま油)大さじ1

作り方

- ① ごぼうをよく洗います。(たわしか丸めたアルミホイルでこすると良いです)
- ② 皮をむかずに、ごぼうをまず薄い斜め切りにして、それを重ねてせん切りにします。
- ③ 切ったごぼうは水を入れたボウルに入れ、アクをとります。(水が茶色になります)
- ④ 牛バラ肉は少し細かく切っておきます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しっかり水分をとったごぼうを入れて炒めます。しんなりするまで炒めます。しんなしたら、牛バラ肉を入れ炒めます。
- ⑥ 調味料を入れ、水分がなくなるまで炒めます。味を確かめます。しょう油や砂糖を少し加えて好みの味にします。
- ⑦ 水分がなくなったら完成です。

きんぴらピーマン(短時間で出来上がります。2人分)

材料 ピーマン 5個 ちりめんじゃこ 30g 日本酒大さじ2 しょう油大さじ1 さとう大さじ1/2

サラダ油(ごま油)小さじ2

作り方

- ① ピーマンを洗い縦半分に切ります。へたと種を取り8mm幅くらいの斜め切りにします。
- ② 調味料は一緒にして器に入れ、砂糖が溶けるように混ぜておきます。



簡単料理：一起来尝试做金平吧

金平是一种将切成细丝的蔬菜，用砂糖和酱油炒制成甜咸口味的料理。特别是使用牛蒡制作的，被称为“金平牛蒡”。这个词在200年前的书籍里也可以见到。这次将介绍自古以来在日本就开始制作的金平料理。

金平的食材不仅限于牛蒡，还常用莲藕，胡萝卜等制作，有时也会使用削得较厚的萝卜皮来做。除了蔬菜之外，也有人加入了魔芋或竹轮。如果加入鸡肉、猪五花肉或牛五花肉，就可以成为主菜类的配菜

尽管食材不同，但只要以清酒3:酱油2:砂糖1为基本调味比例，就能轻松制作出金平料理。

金平牛蒡(2人份)

【材料】

- ・牛蒡 1根
- ・牛五花肉 100克
- ・日本清酒 3大汤匙
- ・酱油 2大汤匙
- ・砂糖 1大汤匙
- ・沙拉油(或麻油) 1大汤匙

【做法】

- ① 充分清洗牛蒡。(用刷子或揉成团的铝箔纸擦洗效果更好)
- ② 不去皮，将牛蒡先切成薄薄的斜片，再叠起来切成细丝。
- ③ 切好的牛蒡放入盛有清水的碗中，去除涩味。(水会变成茶色)
- ④ 牛五花肉切成稍微细一点的小块。
- ⑤ 平底锅中加热食用油，放入沥干水分的牛蒡炒至变软。变软后加入牛五花肉一起翻炒。
- ⑥ 加入调味料，炒至水分收干。尝一尝味道，可以根据喜欢适量增减酱油或砂糖。
- ⑦ 水分炒干后即完成。

金平青椒(短时间即可完成，2人份)

【材料】

- ・青椒 5个
- ・小银鱼干(ちりめんじゃこ) 30克
- ・日本清酒 2大汤匙
- ・酱油 1大汤匙
- ・砂糖 1/2大汤匙
- ・沙拉油(或麻油) 2大汤匙

【做法】

- ① 清洗青椒，对半纵切，去蒂和籽，然后斜切成约8毫米宽的条状。
- ② 将所有调味料放在一个小碗中，搅拌使砂糖充分溶解，备用。

③ フライパンに油を入れ中火で熱します。そこにピーマンを広げて入れ、2分ほど焼いたら、ちりめんじゃこと混ぜておいた調味料を入れて炒めていきます。水分がなくなるまで炒めます。味を確かめます。

④ 出来上がりです。
今回はちりめんじゃこを入れましたが、ちくわを細く切って入れるとボリュームのある1品になります。
辛いのが好きな人は、きんぴらの出来上がりに七味唐辛子をふるとピリっとした味になります

岡山内・外の目・外：日本の公衆トイレ

日本映画「PERFECT DAYS(2023年)」(役所広司主演)はカンヌ国際映画祭で男優賞を受賞しました。その舞台になったのは東京・渋谷の公衆トイレです。公衆トイレを毎日掃除する清掃員(役所広司)を通じて日本の新たな魅力を発見しました。
私は、日本に34年間住んでいて、どこに行ってもトイレで困ったことはありません。特に、全国にあるコンビニにトイレがあるのは便利で安心できます。皆さんは感じたことはありますか。

インバウンドで増える外国人観光客にも、グルメだけではなく公衆トイレもかなりの人気が集まっています。日本は、トイレの技術で世界のトップ、水洗トイレの普及も非常に進んでいます。温水洗浄便座、排せつの音を消す、トイレトペーパーも切らない、車椅子も利用可能、手すり付き、乳幼児のおむつ交換台など、多機能で清潔に掃除された公衆トイレが備わっています。ここまで徹底的に行き届くのかと感心するところが多いです。このようなトイレは、商店、ホテル、オフィス、駅、空港、道の駅、文化施設などにあります。関東の高速道路のS.Aのトイレでは、ユニバーサルデザイン、化粧室付き、シャワー室付き、子どもの介助などの機能も備え、きれいな花を飾っているところもあります。トイレは、ただ排せつの場所だけでなく、休憩、化粧、読書などの場所にもなっています。トイレを通して日本の思いやりの心、便利さの追求、美意識、技術力、公衆衛生の向上などに気が付きます。新型コロナウイルスの感染症が流行した時、勤めていた大学では、すぐにトイレを非接触スイッチに変え感染拡大の防止に努めました。災害の時に使われるトイレも開発されています。公衆トイレの進化から日本文化の進化がみえてきます。



③ 将油倒入平底锅，用中火加热。把青椒均匀铺在锅中，煎约2分钟后，加入小银鱼干和事先调好的调味料，一起翻炒。炒至水分收干后，确认味道是否合适。

④ 完成。
这次使用了小银鱼干，但如果改用切成细丝的竹轮来制作，就会变成一道更有分量的一品料理。

喜欢吃辣的人，可以在金平料理完成后撒上七味辣椒粉，味道会更劲爆。

内外两种视角看冈山：日本的公厕

日本电影《PERFECT DAYS》(2023年，役所广司主演)在戛纳国际电影节上荣获最佳男演员奖。该电影的舞台设定在东京涉谷的公共厕所。通过每天打扫公共厕所的清洁工(由役所广司饰演)的视角，展现并发现了日本新的魅力。

我在日本居住了34年，无论去到哪里，从来没有在如厕方面遇到过困难。特别是全国各地的便利店几乎都有厕所，这一点既方便又让人安心。大家是否也有同样的感受呢？

随着访日外国游客的增加，受欢迎的不仅是美食，日本的公共厕所也吸引了大量关注。日本在厕所技术方面处于世界领先地位，水洗厕所的普及程度也非常高。温水洗净马桶，消除排泄声音的装置，不缺厕纸，可供轮椅使用，配有扶手，婴幼儿尿布更换台等，多功能且干净整洁的公厕随处可见。人们常常会惊讶于日本在这方面的细致与周到。这类公厕不仅分布在商店、酒店、办公楼、车站、机场、公路服务区、文化设施等地，在关东地区的高速公路服务区，还配备了无障碍设计，带化妆间、带淋浴室、儿童辅助功能等，甚至还会装饰鲜花，非常美观。如今的厕所不仅是排泄场所，也成为了休息、化妆，甚至阅读的空间。通过厕所，人们能够感受到日本的细致体贴，对便利的追求，美学意识，技术实力以及公共卫生意识的提升。在新冠疫情流行期间，我所在的大学迅速将厕所的开关改为非接触式，以防止感染扩大。此外，日本也开发了灾害时可使用的紧急厕所。从公共厕所的进化中，可以看出日本文化的发展和进步。



しかし、世界では約80億人が暮らしていますが、そのうちの半数は、安全で衛生的なトイレを使えていないといわれています。国によっては、一部の都心部を除き、多くの人が野外で排泄しているとのことです。そのため性暴力の犯罪や感染症の発生も深刻な問題となっています。2015年の国連サミットでは「安全な水とトイレを世界中に」の目標が設定されました。国際機関や人道支援を行うNPO・NGOなどの組織が動き出しています。トイレの作り方の指導や材料の提供、トイレ後の手洗いの普及、衛生的な生活の知識の普及などを進めています。毎年11月19日は「世界トイレの日」としてトイレに関心を持つ日にしています。

ただ、このように進んだ日本の公衆トイレでも、今もむかしも変わらない課題があります。それは、男性用に比べ女性用の方が待つ人の列が長いということです。この課題を解決して、だれでもいつでも便利で使いやすい公衆トイレになってほしいと思います。

さて、皆さんの住む岡山市の公衆トイレはどうでしょうか？ ふだん、当たり前に使っている公衆トイレに今一度関心を持ってみましょう。

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



然而，世界上有大约 80 亿人口，但其中有一半的人口依然无法使用安全，卫生的厕所。在一些国家，除了一部分市中心区域之外，许多人仍在户外排泄。这也导致性暴力犯罪和传染病的发生成为严重问题。

在 2015 年的联合国峰会上，提出了“让全世界的人都能使用安全的水和厕所”的目标。国际机构和从事人道支援的 NPO，NGO 等组织已开始采取行动，推进如指导建造厕所，提供材料，普及如厕后的洗手习惯，以及推广卫生的生活相关知识等工作。每年的 11 月 19 日被定位“世界厕所日”，以唤起人们对厕所问题的关注。

不过，即使是在像日本这样厕所技术高度发达的国家，仍然存在从过去至今没有改变的问题。那就是----与男性用厕所相比，女性厕所的排队时间更长。希望这一课题能早日得到解决，让所有人都能随时方便，舒适地使用公共厕所。

那么，大家居住的冈山市的公厕情况如何呢？我们平时理所当然地使用着这些公共厕所，现在不妨再次关注一下它们吧。

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

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

岡山市国際交流協議会の官方 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 年度的往期冬青树登载在 HP 上。

