



あくら

English

AKURA

2025年10月 第149号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.149 Oct. 2025
Published by Okayama City
International Friendship Association

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

Feature: Okayama City Volunteer Guides

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（おかやまもたろうガイド）」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、後楽園、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）

「後楽園専任ボランティア後楽塾」は後楽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、岡山後楽園・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もできます。（後楽園事務所086-272-1148）

With the impact of Covid-19 that began in 2020 mostly concluded, Okayama City has been receiving an increasing number of tourists from all over Japan and abroad. Volunteer sightseeing guides are welcoming people at tourist attractions throughout Japan, offering free guided tours of the place's features, history, and attractions.

There are a number of guide organizations in Okayama City as well. Among them, Okayama City Volunteer Guides Association (Okayama Momotaro Guide) has guided 1 million tourists so far in April, according to a newspaper article. The group, which was founded 28 years ago, has about 110 members ranging in age from their 20s to 90s, and has guided about 40,000 visitors to Okayama Castle, Korakuen Garden, and Kibitsu Shrine in one year. Those who wish to be guided by this organization must first attend a basic course for training Okayama City volunteer sightseeing guides and then take a training course hosted by the organization before becoming a guide. (Office: 086-224-1166)

The "Korakuen Volunteer Guides Koraku Juku" is an organization of guides who specialize in guiding visitors around Korakuen Garden. They provide a training course for volunteers to learn basic knowledge about Okayama Korakuen Garden, Okayama Castle, and the history and culture of Okayama, with university professors and other experts as lecturers, and to act as guides. Since its start in 2005, nearly 300 students have guided tours. About 10 students are recruited every year. After the course is over, you can continue guiding as a Kirari Ouen-tai (Kirari Supporting Team). (Korakuen Office 086-272-1148)

<目次>

Contents

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

p 1

Feature: Okayama City Volunteer Guides

シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 樽木 瓊子さん

p 2

People Series: Volunteer Guide Chishaki Keiko

ぶらり：岡山フォレストパーク

p 4

Around Okayama: Okayama Forest Park

生活情報：日本の森林・岡山の森林公園

p 5

Living Information: Forests in Japan/Okayama's Forest Parks

簡単料理：「きんぴら（金平）」を作ってみましょう

p 6

Simple Cooking: Kinpira

岡山、内の目・外の目：日本の公衆トイレ

p 7

Okayama Perspectives: Japan's Public Toilets

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Akura Volunteers, Facebook, Contact Details

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
城址公園や資料館、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
ら始まりました。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月から始まり
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 樗木 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、ただ一人28年間もガイドを続けておられる
樗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

In addition, there are also:

The Tsukuriyama Kofun Revival Group which guides visitors at the Tsukuriyama tumulus, the fourth largest keyhole shaped tumulus in Japan, located in Kita-ku. The group aims to spread the charm of Tsukuriyama tumulus and enliven the community. (Contact 090-3633-5200)

The Bicchu Takamatsu Castle Site Museum Steering Committee which guides visitors at the Bicchu Takamatsu Castle Site Park, the museum, and the ruins of an embankment in Kita-ku. Members are residents of the Shonai School District (Contact 086-287-5554.)

The Niwase Kaiwai Guides' Group which was started in May 2008 by students of the Kibi and Ryonan Tourist Volunteer Training Course at the Kibi Community Center in Kita-ku. The guided tours take visitors on five courses, including the birthplace of Inukai Bokudo, the ruins of Natsukawa Castle, and the Niwase Trail. (Okayama Municipal Kibi Community Center 086-293-2170)

The "Mannotomi o Sagasu Kai" which was started in April 2023 by students who completed the sightseeing volunteer training course at the Mantomi Community Center in Seto-cho, Higashi-ku, Okayama. The group guides visitors at the Todaiji Tile Kiln Ruins, Sodo Cherry Blossoms, and other places. (Contact 090-5975-0610, Mantomi Community Center)

Volunteer guides also provide guided tours in Kibi district, where Bitchu Kokubunji Temple, Kino Castle, etc. are located, Ashimori in Kita-ku, and Saidaiji in Higashi-ku. To book or inquire for guides, please use the respective contact information.

Volunteer sightseeing guides are locals who help make your trip memorable by telling you about historical buildings, events, natural environment, scenery, flora and fauna, and other local attractions. They also encourage interaction between tourists and locals, thereby energizing the community. When you visit a sightseeing spot, ask for a volunteer sightseeing guide to make your trip enjoyable and memorable.

People Series: Volunteer Guide Chishaki Keiko

As introduced above, many people of all ages and sexes are active as volunteer sightseeing guides in Okayama City. Among them, we interviewed Ms. Chishaki Keiko, the only person who has been guiding for 28 years and a member of the original group of Okayama City Volunteer Guides Association (Okayama Momotaro Guide).

Q. Please tell us about when you started guiding.

A. I was born in Fukuoka Prefecture, got married and came to live in Okayama City, but I did not know much about Okayama. 20 years later, I read about the Okayama City Tourist Volunteer Training Course in a city newsletter, and that's when I joined the course and learned a lot. After the course, we all went around the Civic Center handing out sightseeing maps and pamphlets, giving directions, and preparing materials and manuals for starting a volunteer guiding service. I have been doing this for 28 years now and I am the only one left from the original students.

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人の女性を後楽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イダコなどの食材の名前を聞かされたりして話が盛り上がり、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、韓国にも後楽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、後楽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・後楽園・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. Why you have continued to guide all this time?

A. I think it is the charm of each and every encounter, where I can connect with new clients and have them leave with a smile on their face and a feeling that they had a good time. It is also important for my health.

Q. Do you have any memorable experiences guiding foreign visitors?

A. It is fascinating to be able to engage in international exchange. I am not good at foreign languages, so I start by saying "Hello" in Japanese. Once I guided an American and Canadian woman around Korakuen Garden. As we walked together, I showed photos I had with me. When it was time for lunch, they asked where we could go to eat, so I introduced a bento box called "Oniwa-sodachi" that contained ingredients produced in Okayama. As we ate together, they asked me the names of the ingredients in the bento, such as bamboo shoots and iidako octopus, and we had a lively conversation, which helped them understand more about Okayama.

I have also been asked to teach foreign people about Okayama. When I guided guests from Korea and Hong Kong, they told me that in Korea there is a stone at the entrance to the village that has the same meaning as the Yin-Yang stone in Korakuen, and about the story of "Ryusei Kyushi," which came from China.

Q. Have you ever had any problems as a guide?

A. I have never had any problems as a guide. However, there are some things you have to be careful about. That is not to speak based on assumptions. I was once explaining about the 180-meter-long horse stable at the Kanki-tei in Korakuen. I explained that yabusame (archery on horseback) had never been performed in this stable, but when I looked it up later, I found a record of a feudal lord watching yabusame at Kanki-tei. It is important to be careful not to be wrong as a guide.

Q. Finally, do you have any advice for people who want to become guides?

A. I think anyone can become a volunteer guide if they like Okayama and people.

We hope that Ms. Chishaki will continue to guide at Okayama Castle, Korakuen, and Kibitsu Shrine with her vitality and hospitality that belies her age.

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「岡山内の目・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、自然を楽しむのにとってもよい場所です！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。

Around Okayama: OKAYAMA FOREST PARK

In Akura No. 142, the January 2024 issue, we introduced the forest park of German village in the article, "Inside and Outside Views of Okayama." Recently, a foreigner Akura editorial board member also visited and wrote below about its charm and impressions.

Okayama Forest Park is a theme park called 'German Forest,' surrounded by greenery and reminiscent of the German countryside. The park is quite wide spanning about 1000 hectares, the visitors can explore the diverse landscapes since many walking and cycling paths wind through the park. In accordance with the name 'Forest Park,' it is a home to variety of plants and wildlife, making it a great and wonderful place to enjoy the nature! There is public transportation to reach the park easily, and not to mention, there is ample parking space for visitors to go there by car.

The Cherry Blossom festivals in spring and Autumn foliage displays make the park a recreational haven promoting outdoor activities and appreciation of nature. There are German style buildings, streets and shops nicely organized in different places, and there are beautiful seasonal flowers around them. The gardens change with seasons, and it offers different natural beauties to the visitor throughout the year.

There are various attractions including seasonal flower gardens, animal encounters, and craft workshops. As popular activities, there are lawn slides, pedal driven and radio controlled boats, Steam driven Locomotive of Choo-choo train, Go-Kart and 10 meter high forest swing.

The park also boasts of having the largest dog runs in Western Japan with an area of around 5000 square meters. There is one agility area for dog exercise, two areas for small dogs and one for large dogs, and one area exclusively for dog meet-ups, and they are all free of charges.

There is also the pleasant opportunity of even milking a Jersey cow, and one may also enjoy the experience of interacting with alpacas, kangaroos, pigs, goats, ponies, donkeys and more!

Further among the play attractions, there are also Dinosaur Air Play Park, Grass Sliding, Archery and Bazooka Cannon, Gemstone hunting and Observation deck. Food making activities include making of molded bread and butter, sausage and seasonal muffins. Moreover, there are handmade activities of Craft experience such as making of snow globe, mosaic candle, Bizen ware, pottery, and a few others offered at different times.

The Entrance Area has a shop to buy souvenir, then the Area has the image of a German town following into

Forest Area, Pasture Area and Area for enjoyment. And then there are flower fields, gardens and grassy square. All of them are carefully and nicely designed and structured.



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

世界最大級の本造建築物です。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

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。

Please most certainly visit the Forest park, you will absolutely love it for its so many attraction, events and pleasure and fun items.

Certainly, German forest is a place with plenty of charm and attractions where many people can easily learn German culture, enjoy nature, and have various experiences. It takes about an hour by car from Okayama City, how about choosing a nice day in the season and spending a day enjoying it?

Living Information: Forests in Japan / Okayama's Forest Parks

Among developed countries, Japan has the second highest forest coverage after Finland. Forests cover approximately 25 million hectares, or 67% of the country's land area. In this heavily forested country, the forestry industry, which supports the production of lumber for many wooden structures, including houses, shrines, and temples, is very important.

The Grand Ring is the symbolic architecture of Expo 2025 in Osaka, Kansai, which is being held until October 13. It is one of the world's largest wooden structures, built using 70% Japanese lumber and combining traditional Japanese construction methods with modern construction techniques. Two-thirds of the wood used for its columns was processed by a company in Okayama.

The forestry industry uses the power of nature to manage and nurture forests to produce timber and other products. Forests play an important role in people's lives by: 1. producing timber for buildings, furniture, and paper products; 2. storing rainwater, securing the water necessary for daily life, and preventing landslides; and 3. preventing global warming.

However, the work of managing and cultivating forest resources is difficult, and the number of people involved in forestry has been decreasing.

Okayama City has about 35,000 hectares of forest land, which is about 44% of the total area of the city. Although the forests are managed on a daily basis, a forest fire broke out in Minami Ward in March of this year, causing extensive damage. We need to be very careful when entering the mountains.

The relationship with green nature is important in people's lives, and there are several "forest parks" in and around the city that promote physical and mental health while getting close to nature.

- Kaigarayama-shimin Ikoi-no-Mori in Kogushi, Minami-ku, Okayama City
- Takebe-no-Mori in Takebe-cho, Kita-ku, Okayama City
- Seto-cho Sogo-Shinrin Park in Seto-cho, Higashi-ku, Okayama City
- Sunagawa-no-Mori in Soja City
- Narutaki-Shinrin Park in Kibichuo-cho

The largest park in the prefecture is the Prefectural Forest Park near the border with Tottori Prefecture. On days off, it is pleasant to visit a forest park and feel in touch with nature.

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、こんにゃ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。(たわしや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。



Simple Cooking: Kinpira

Kinpira is a dish of diced vegetables stir-fried in a sweet and spicy sauce with sugar and soy sauce. In particular, the version made with burdock is called "kinpira gobo". This term can be found in a book written 200 years ago. In this article, we will introduce kinpira, which has been made in Japan since ancient times.

Kinpira is often made not only with burdock but also renkon (lotus root) and carrots, although it is also sometimes made with the skin of daikon radish that has been peeled thickly. In addition to vegetables, konnyaku and chikuwa are sometimes added. If chicken, pork or beef ribs are added, it becomes a main dish.

Even if the ingredients are different, it is easy to make kinpira by using the basic seasoning of 3 parts sake, 2 parts soy sauce, and 1 part sugar.

Kinpira Gobo (Serves 2)

Ingredients

- 1 burdock root, 100 g beef rib (gyu-bara),
- 3 tablespoons sake, 2 tablespoons soy sauce,
- 1 tablespoon sugar,
- 1 tablespoon salad oil (or sesame oil)

Recipe

1. Wash gobo well. It is best to scrub them with a tawashi brush or rolled aluminium foil.
2. Without peeling the skin, cut the burdock into thin diagonal slices first, and then cut them into spiral slices in layers.
3. Place the sliced burdock in a bowl of water to remove the scum (the water will turn brown).
4. Cut the beef into small pieces.
5. Heat oil in a frying pan, dry the burdock as much as possible and fry. Sauté until softened. Once softened, add the beef and stir-fry.
6. Add seasonings and stir-fry until all the liquid is gone. Check the taste and add a little soy sauce and sugar if necessary.
7. When the liquid is gone, the dish is ready.

Kinpira Pepper (Quick and easy to prepare, serves 2)

Ingredients

- 5 green peppers,
- 30 g chirimenjako (dried young sardines),
- 2 tablespoons sake, 1 tablespoon soy sauce, 1/2 tablespoon sugar, 2 teaspoons salad oil (sesame oil)

Recipe

1. Wash green pepper and cut in half lengthwise. Remove the seeds and stems and slice diagonally into 8mm pieces.
2. Put the seasonings together in a bowl and stir to dissolve the sugar.

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

岡山内の目・外の目：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、シャワールーム付き、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. Heat oil in a frying pan over medium heat. Spread the peppers in the pan and cook for about 2 minutes, then add the chrimenjako and the seasoning mixture and stir-fry. Heat until all the water is absorbed. Check the taste.

4. It is now ready to serve.

Here, we added the dried young sardines, but you can make a hearty dish by adding thinly sliced chikuwa.

If you like spicy food, sprinkle shichimi togarashi (seven spice blend) on the kinpira for a tingly taste.

Okayama Perspectives: Japan's Public Toilets

The Japanese film "Perfect Days (2023)" (starring Yakusho Koji) won the Best Actor Award at the Cannes International Film Festival. The film is set in a public restroom in Shibuya, Tokyo. Through a janitor (Yakusho Koji) who cleans public toilets every day, I discovered a new charm of Japan.

I have lived in Japan for 34 years and have never had issues with toilets anywhere I have gone. In particular, it is convenient and safe to use the restrooms in convenience stores located all over the country. Have you ever felt this way?

Not only gourmet food, but also public restrooms are becoming quite popular among the increasing number of inbound foreign tourists. Japan leads the world in toilet technology, and the use of flush toilets is very commonplace. Public restrooms are often equipped with multifunctional and well-cleaned toilets with hot water flush toilet seats which mute the sound of excretion, never run out of toilet paper, are wheelchair accessible, have handrails, and have infant diaper changing stations. Many are impressed with how thorough they are. Such restrooms can be found in stores, hotels, offices, train stations, airports, roadside stations, and cultural facilities. Some of the restrooms at the service area on expressways in the Kanto region have a universal design, restrooms with a dressing room, shower rooms, child assistance, and other features, and are decorated with beautiful flowers. Toilets are not just there as a toilet, but also a place to rest, make up, read, etc. Through toilets, we become aware of Japan's compassion, pursuit of convenience, sense of beauty, technological capabilities, and improvement in public health. When the Covid epidemic broke out, the university where I worked immediately changed the toilets to non-contact switches to prevent the spread of infection. Toilets used in times of disaster have also been developed. The evolution of public toilets reveals the evolution of Japanese culture.



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ひます。国によつては、一部の都心部を除き、多くの人が野外で排せつ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



However, about 8 billion people live in the world, and half of them do not have access to safe and sanitary toilets. In some countries, many people defecate in the open, outside of some urban centers. As a result, crimes of sexual violence and outbreaks of infectious diseases are also serious problems. The goal of "safe water and toilets around the world" was set at the UN Summit in 2005. International organizations, NPOs, NGOs, and other organizations that provide humanitarian assistance have begun to take action. They are teaching people how to make toilets, providing materials, promoting hand washing after using, and spreading knowledge of hygienic living. Every year, November 19 is designated as "World Toilet Day" to raise awareness about toilets.

However, even with such advanced public toilets in Japan, there is one issue that has remained unchanged over the years: the line for women's restrooms is longer than that for men's restrooms. We hope that this problem will be solved, and public restrooms will be convenient and easy to use for everyone at any time.

How are the public restrooms where you live in Okayama City? Let's take another look at the toilets that we usually take for granted.

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

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 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/>

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。

Contact Details

International Exchange Lounge (Yūkô Kôryû 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.

