



# あくら

Portuguese

# AKURA

Akura nº 149, Outubro de 2025  
Departamento Editorial: Associação  
de Intercâmbio Internacional do  
Município de Okayama

2025年10月 第149号 編集局: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

## Tópico: Guia de turismo voluntário de Okayama

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。

Com a diminuição da pandemia do COVID desde 2020, aumentou a quantidade de turistas na cidade de Okayama, tanto de outras províncias como de outros países. E que são bem-vindos por guias voluntários que mostram as características da região, a história e a atração dos respectivos locais turísticos com um serviço gratuito.

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)

Há inúmeras organizações de guia de turismo na nossa cidade. Entre elas, o “Comitê de Ligação das Atividades Voluntárias Turísticas (Okayama Momotarō Guide)” prestou o serviço para turistas que chegaram a ser um milhão até em abril, como informou o jornal. Este ano completa 28 anos que esta organização foi estabelecida. Os membros da organização são quase 110 pessoas nas faixas dos 20 aos 90 anos que guiam no castelo de Okayama, no parque Kōrakuen, Kibitsuhiro Jinjya. Em um ano foram atendidos quase 40 mil turistas. Para quem deseja ser guia desta organização, antes de tudo, deve-se atender ao curso básico para formação de guia de turismo voluntário da cidade de Okayama, e após isso, terminando o curso de formação patrocinado pela organização, poderá servir como guia. (Informações: 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ができます。(後楽園事務所086-272-1148)

O grupo “Kōrakuen Sennin Volunteer Kōrakujiyuku” é uma organização especializada para guiar no parque Kōrakuen. O curso de treinamento desta organização é ministrado por professores universitários ou especialistas que ensinam sobre o parque e o castelo de Okayama, o conhecimento básico sobre a história e a cultura para ser desempenhado nas atividades como guia. O aluno após o curso, desempenhará por 2 anos a atividade, com orientações de fácil compreensão e divertidas, baseadas em fatos históricos. O empreendimento do grupo começou em 2005 e quase 300 guias se formaram através deste curso. Todos os anos, são convocados para o curso que oferece até 10 vagas. Ao terminar o curso, a pessoa poderá também seguir servindo como guia do grupo “Kirari Ōentai”. (Informações, escritório do Kōrakuen: 086-272-1148)

### <目次>

### <ÍNDICE>

特集：岡山市の観光ボランティアガイド	p 1	Tópico: Guia de turismo voluntário de Okayama.
シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 樽木 瓊子さん	p 2	Série “Pessoa”: Keiko Chishaki, guia voluntária de turismo
ぶらり：岡山フォレストパーク	p 4	Perambulando: Okayama Forest Park.
生活情報：日本の森林・岡山の森林公園	p 5	Informações do cotidiano: Florestas do Japão / Parque Florestal.
簡単料理：「きんぴら(金平)」を作ってみましょう	p 6	Cozinha simples: Vamos preparar o “kinpira”.
岡山、内の目・外の目：日本の公衆トイレ	p 7	Okayama, por dentro e por fora: banheiro público de Okayama.
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先	p 8	Voluntários do Akura / Facebook/Contato.

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げ、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、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、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、地域に住むひとが、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、旅行の思い出作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、ただひとり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

Além desses, o grupo “Tsukuriyama Kofun Sosei Kai” faz o guia para o túmulo antigo Tsukuriyama, que é o quarto maior túmulo em forma de olho de fechadura (zenpō kōen), situado na região kita-ku da cidade. O grupo visa a valorização da região, difundindo mais o fascínio que tem o antigo túmulo Tsukuriyama (Informações: 090-3633-5200)

O “Comitê de Administração do Museu Histórico das Ruínas do Castelo Bittyū Takamatsu” apresenta e orienta sobre as ruínas do castelo Bittyū Takamatsu e o museu de arquivo histórico, situado na região kita-ku da cidade. Os membros do comitê são os habitantes do distrito escolar (gaku) Shōnai. (Museu histórico: 086-287-5554)

A assembleia “Niwase Kaiwai Annainin no Kai” foi estabelecida em maio de 2008, pelos alunos do curso de treinamento “Kibi-Ryōnan Kankō Volunteer”, efetuado na associação do bairro Kibi Kōminkan, em kita-ku. São 5 cursos de passeio com guia: a casa onde nasceu Inukai Bokudō, ruínas do castelo de Natsukawa, os caminhos de Niwase, etc. (Kibi Kōminkan: 086-293-2170)

O grupo “Man no Tomi wo sagasu Kai” teve o seu início em abril de 2023, é formado por alunos que terminaram o curso de formação de guias voluntários de turismo da associação Mantomi Kōminkan. São apresentados as ruínas do forno de telhas do templo Tōdaiji, a cerejeira Sōdōzakura, etc. (Contato: 090-5975-0610, Mantomi Kōminkan)

Outrossim, em Kibi-ji, onde se encontram o templo Bicchu-Kokubunji e o castelo Kinojo, em Ashi-mori na região kita-ku e no templo Saidaiji na região higashi-ku, os guias de turismo voluntários fornecem informações sobre o local. Informações para reservas ou solicitação de um guia, contate diretamente os respectivos locais.

O guia de turismo voluntário é uma pessoa residente da região e que ajuda o visitante a ter boas memórias sobre o local, apresentando as atrações locais, como a arquitetura, os eventos, o ambiente natural, a paisagem, a fauna e flora, etc. Também ajuda no intercâmbio entre turistas e o povo local, animando assim as respectivas regiões. Aproveitem o serviço do guia de turismo e façam da viagem em algo inesquecível.

## Série “Pessoa”: Keiko Chishaki, guia de turismo voluntária

Como foi apresentado na coluna “Tópicos”, na cidade de Okayama, independente de gênero e idade, há muitas pessoas servindo como guia voluntário. Uma delas é a Sra. Keiko Chishaki que foi membro da 1ª classe de formandos do Comitê de Ligação das Atividades Voluntárias Turísticas (Okayama Momotarō Guide), e a única que continua como guia por 28 anos.

P- Como foi o início do serviço como guia?

R- Eu sou natural da província de Fukuoka e após casar-me mudei para a cidade de Okayama, mas eu quase não conhecia sobre Okayama. Passado uns 20 anos, encontrei no Boletim Municipal uma publicação de inscrição para classe de treinamento de voluntários turísticos, o qual participei, e com o conhecimento profundo foi uma razão para eu me tornar um guia. Após concluir o curso, nós começamos com a distribuição de mapas e folhetos turísticos ao público, próximo à sede do Shimin Kaikan, informações de destino, confecção de materiais e manuais para iniciar-mos o serviço de guia. Depois de 1 ano, comecei como guia voluntária no castelo de Okayama, no ano seguinte, foi no parque Kōrakuen, e após foi no templo Kibitsu-hiko Jinja, alargando assim

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なんですか？

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。この馬場では流鏝馬(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)が観騎亭で流鏝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ます。と思います。

椿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。



o campo de atividade. Faz 28 anos de serviço. E eu sou a única da 1ª classe de formando que ainda permanece no serviço.

P- O que lhe faz continuar como guia por muito tempo?

R- Acho que o que sinto desde o encontro com alguém desconhecido e após um relacionamento naquele instante até a

despedida com um sorriso e no final ouvir que foi divertido, isto é algo agradável de cada encontro. A boa saúde também é uma das razões importante.

P- O que mais marcou quando atendeu alguém estrangeiro?

R- O intercâmbio internacional é o que mais atrai. Língua estrangeira não é o meu forte, assim dirijo às pessoas sempre com um “konnichiwa” em japonês. Uma vez acompanhei duas mulheres, uma americana e a outra canadense, no jardim Kōrakuem. Estávamos andando juntas e eu as guiando com fotos do material em mãos. Ao meio-dia, elas perguntaram-me onde poderiam lanchar; então levei-as para conhecer uma casa de “bento” que se chama “Oniwa Sodachi”, que serve os produtos da terra. Enquanto comíamos juntas, conversamos bastantes, e com as perguntas que fizeram sobre o broto de bambu, ou o polvo que tinha dentro do lanche, ajudou-me para informar melhor sobre Okayama.

Da mesma forma eu aprendo bastante com os estrangeiros. Quando acompanhei os visitantes da Coreia e Hong Kong, tive conhecimento de que na Coreia também há a tradição de deixar uma pedra na entrada de uma vila com o mesmo sentido da pedra que se encontra no Kōrakuem, o “Inyōseki”, ou a lenda de “Ryūsei Kyūshi” que tem a sua origem na China.

P- Até hoje, teve algum momento de dificuldades como guia?

R- Nunca passei dificuldades como guia. Mas tem um ponto que devemos tomar muito cuidado. Isto é, não devemos falar apenas por suposição própria. Por exemplo, quando eu estava explicando sobre a pista hípica de 180 metros do Kankitei no jardim Kōrakuem. Eu expliquei que naquela pista nunca fora realizado o Yabusame (antiga arte marcial de tiro com arco e flecha sobre o cavalo), mas depois verifiquei que havia o registro de que o senhor feudal (tonosama) assistira o yabusame do Kankitei. O importante é não equivocar-se e dar informações erradas.

P- Para finalizar, qual o conselho que daria para alguém que pretende ser um guia?

R- Se você gosta de Okayama, e gosta de relacionar-se com pessoas, acho que qualquer um poderá ser um guia voluntário.

A jovialidade e o espírito de hospitalidade da Sra. Chishaki, nos faz esquecer sobre a sua idade. Desejamos que continue como guia do castelo de Okayama, jardim Kōrakuem e do templo Kibitsu-hiko jinjya, por mais longo tempo.

## 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。

## Perambulando: "Okayama Forest Park"

Na edição Akura nº 142, de janeiro de 2024, na coluna "Okayama, por dentro e por fora" apresentamos o parque *Doitsu no Mori*. O artigo foi escrito por um editor estrangeiro do Akura que após a visita ao parque comentou e apresentou as atrações do local.

*Okayama Forest Park* é um parque temático chamado Floresta Alemã, e é um lugar cercado de vegetação que lembra uma zona rural alemã. Este parque é extremamente grande, com uma área de aproximadamente 1.000 hectares. Vocês poderão explorar o parque caminhando por várias vias sinuosas ou pelas cicloviárias. Como o próprio nome diz, o "*Forest Park*" guarda um tesouro de várias plantas e animais silvestres, sendo um ótimo lugar para curtir a natureza! O acesso ao parque é por transporte público, mas há também o estacionamento com uma área espaçosa.

Na primavera, durante o festival da flor de cerejeira e no outono com as folhas coloridas, o parque torna-se um paraíso para atividades ao ar livre e atividades de apreciação à natureza. A arquitetura, as vias e lojas no estilo alemão encontram-se alinhados em vários lugares e cercados de flores de cada estação, embelezando assim o ambiente. Os jardins mudam a imagem conforme cada estação, fazendo com que os visitantes possam apreciar a mudança da estação o ano inteiro.

Há várias atrações, como jardins floridos sazonais, o contato com animais e as oficinas de artesanato. As diversões mais atraentes são o escorregador no gramado, e as atividades de pedalar com barcos de pedalinhas ou brincar com barcos de controle remoto, o passeio na locomotiva, o kart, e o gigante balanço de 10 metros de altura.

O parque possui o maior espaço livre para cães, da região oeste do Japão, com uma área de aproximadamente 5.000 metros quadrados. Esta área está dividida em espaço de "*agility*" para exercícios caninos, dois espaços livres para cães pequenos, um espaço livre para cães grandes, e um espaço dedicado para reuniões de cães, sendo gratuito o uso de todos os espaços desta área.

Também poderão experimentar a "ordenha" (espremer o leite) da vaca Jersey ou tocar nos animais como: alpacas, cangurus, porcos, cabras, pôneis, burros, etc.

Outras atrações incluem um parque de airplay de dinossauros, escorregadores de grama, arco e flecha, caça ao tesouro, a vista do mirante, experimentar para fazer pão e salsichas, fazer globo de neve, velas de mosaico, etc. E também, fazer os itens artesanais como a cerâmica de Bizen.

Todas as áreas foram planejadas para serem aproveitáveis, como a área de entrada com lojas de souvenirs, a área inspirada em uma cidade alemã, a área de floresta, a área campestre, a área de diversão, a área de jardim de flores e a praça gramada.



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。

【万博大屋根リング】

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。

Vamos visitar o Parque Florestal. Acredito que gostarão das atrações, atividades, e eventos cheio de diversão.

Afinal, a floresta alemã é um lugar onde muitas pessoas podem facilmente experimentar a cultura de estilo alemão, e desfrutar da natureza. Da cidade de Okayama é cerca de uma hora de carro, mas que tal ir num bom dia da época para divertir-se o dia todo?

## Informações do cotidiano: Florestas do Japão / Parque Florestal

O Japão tem a segunda maior taxa florestal entre os países desenvolvidos depois da Finlândia. A área florestal é de aproximadamente 25 milhões de hectares que corresponde 67% das terras do país. Sendo o Japão, um país com grande parte de florestas, as estruturas como santuários e templos, incluindo casas, são feitas na maioria com madeira. A silvicultura que apoia a produção de madeira é muito importante neste país.

Em Osaka, onde está sendo realizada o “Kansai Expo” até o dia 13 de outubro, o edifício simbólico “Ōyane Ring” tem a sua estrutura feita toda de madeira, sendo 70% de produção nacional. É a maior construção do mundo feita de madeira com métodos tradicionais japoneses junto com o método moderno. Dois terços da madeira usada para os pilares foram processados por uma empresa em Okayama.

A silvicultura através do processo natural, mantém e cuida da floresta para produzir madeira. É esse o trabalho de produzir. O papel importante da floresta para a nossa vida atual são: 1) manter a produção de madeira para construções, móveis, etc. e a indústria de papel; 2) armazenar a água da chuva, garantir a água necessária para a vida diária e evitar deslizamentos de terra; 3) a prevenção do aquecimento global.

No entanto, o trabalho de gerenciar e cultivar os recursos florestais é extremamente difícil. Há também um grande desafio: a diminuição do número de pessoas envolvidas na silvicultura.

A área de floresta da cidade de Okayama é quase 35.000 hectares que corresponde a 44% da área total da cidade. As florestas são administradas no dia-a-dia, mas em março deste ano, um incêndio na montanha começou na região de Minami-ku, causando um grande dano.

É preciso ter o cuidado suficiente em questão de montanha.

O contato com o verde da natureza é algo importante na vida das pessoas. Assim, há “parque florestal” na cidade e arredores que propicia o contato com a natureza para a saúde do corpo e da mente do povo. Os locais são:

- ・Kaigarayama Shimin Ikoi no Mori, em Okayama-shi, Minami-ku, Kogushi;
- ・Takebe no Mori, em Okayama-shi, Kita-ku, Takebe-chō;
- ・Seto-chō Sōgō Shinrin Kōen, em Okayama-shi, Higashi-ku, Seto-chō;
- ・Sunagawa no Mori, em Soja-shi;
- ・Narutaki Shinrin Kōen, em Kibichuōchō.

O maior parque florestal da província é o parque natural de “Kenritsu Shinrin Kōen” que fica próximo a divisa com a província de Tottori. É um bom programa para os dias de folga, visitar um parque florestal e sentir o ar e o verde da natureza.

## 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、さとうやしゅ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。(たわしは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。



## Cozinha simples: Vamos preparar o "kinpira".

Kinpira é um prato feito refogando legumes picados em molho picante e doce de shoyu com açúcar. O prato feito com bardana (*gobō*) é especialmente chamado de "kinpira gobō". A palavra kinpira é encontrada em escrituras de há 200 anos. Vamos então apresentar o kinpira, que é feito no Japão desde tempos antigos.

O kinpira é muitas vezes feito não apenas de bardana, mas também de raiz de lótus (*renkon*), de cenoura, etc., e também usando a casca do rabanete daikon descascada em espessura grossa. Além dos legumes, pode-se acrescentar também o *konnyaku* e o *chikuwa*. Quando é feito com frango, carne de costela de porco de boi, torna-se um prato principal.

Mesmo que os ingredientes sejam diferentes, basicamente para o sabor é usado o tempero na medida em razão de: 3x saquê, 2x molho shōyu e 1x açúcar.

### Kinpira Gobō (2 porções)

**Ingredientes:** 1 bardana, 100g carne de costela de boi, 3 cs saquê, 2 cs molho shoyu, 1 cs açúcar, 1 cs óleo de salada (ou de gergelim).

#### Preparo:

- ① Lavar bem a bardana. (Facilita se usar a escova "tawashi" ou esfregar com o papel alumínio amassado).
- ② Sem descascar a bardana, cortar em fatias finas de forma inclinada, e depois juntar amontoando e cortar em talos finos.
- ③ Após cortar a bardana, colocá-la de molho em uma tigela de água para remover a impureza. (até a água tornar-se marrom).
- ④ Cortar a carne de costela de boi em pequenos pedaços.
- ⑤ Esquentar a frigideira com o óleo e refogar a bardana até secar o caldo. Quando a bardana estiver mole, acrescentar a carne de costela cortada, e seguir refogando.
- ⑥ Juntar os temperos e refogar até secar. Verifique o sabor. Adicionar shoyu ou açúcar à gosto.
- ⑦ Quando secar, está pronto!

### Kinpira de pimentão (2 porções. Rápido preparo)

**Ingredientes:** 5 pimentões, 30g "chirimen jyako" (pequenos peixes brancos cozidos e secos), 2 cs saquê, 1 cs molho shoyu, 1/2 cs açúcar, 2 cc óleo de salada (ou de gergelim).

#### Preparo:

- ① Lavar os pimentões e cortar na metade em vertical. Tirar as sementes e o caule, cortar em fatias de 8mm, inclinado.
- ② Juntar todos os temperos em uma tigela e mistura até o açúcar se derreter.

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、ちりめんじゃこを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

③ Esquentar a frigideira com o óleo em fogo médio. Espalhar o pimentão na frigideira já aquecida e após 2 minutos, juntar o *chirimen jyako* e o tempero misturado, e refogar até secar. Verificar o sabor.

④ E pronto!  
Esta receita é com *chirimen jyako*, mas pode ser usado o *chikuwa* em fatias finas para aumentar a porção.  
Caso gostar do sabor picante, basta acrescentar no final o "*shichimi tōgarashi*" (a pimenta de 7 sabores).

## 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せんか。

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。



## Okayama, por dentro e por fora: O banheiro público de Okayama.

O filme japonês "DIAS PERFEITOS (2023)" (Koji Yakusho, protagonista) recebeu o prêmio de Melhor Ator no Festival Internacional de Cannes. O cenário é um banheiro público em Shibuya, Tóquio. Através da atividade diária do zelador (Koji Yakusho) que limpa os banheiros públicos todos os dias, para mim, foi uma redescoberta do fascínio que tem o Japão.

Eu moro no Japão há 34 anos, e tive problemas para usar o banheiro em qualquer local. Principalmente, porque no país inteiro, há lojas de conveniência que acomoda o uso do banheiro. Vocês já tinham percebido isto?

Com o aumento de turistas internacionais, não apenas ficou popular o gourmet do Japão, mas também o banheiro público. A qualidade dos instrumentos sanitários do Japão é o primeiro no mundo, inclusive a difusão do banheiro hidráulico que é bastante desenvolvido. Os banheiros públicos são limpos, e multifuncionais, com instalação de vaso sanitário com o sistema de aquecimento hidráulico, aparelho de efeito sonoro de descarga, nunca falta o papel higiênico, banheiros acessíveis para cadeira de rodas, barras de apoio, trocador de fraldas, etc.

Fico impressionado com a forma impecável para a acessibilidade. Tais banheiros podem ser encontrados em lojas, hotéis, escritórios, estações, aeroportos, estações de rodovias, estabelecimentos culturais, etc. Os banheiros das paradas (SA) das vias expressas da região de Kantō, são de design universal (design inclusivo), com a área de maquiagem separada, área de chuveiros, instalações de fraldários, e alguns locais estão adornados com flores naturais. O banheiro não é apenas um espaço para evacuar, mas também serve para descanso, maquiagem, leitura, etc. Através do banheiro, você pode perceber e entender o senso de compaixão, a busca de conveniência, o senso estético, a habilidade técnica e a preocupação em melhorar a higiene pública. Na universidade onde trabalhei quando houve a pandemia do COVID, imediatamente, foi instalado um interruptor para o uso sem contato nos vasos sanitários, evitando assim a propagação da infecção. Está sendo desenvolvido vasos sanitários que podem ser usados durante os desastres naturais. Observamos com a evolução do banheiro público, o desenvolvimento cultural do Japão.

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せつしているとのこと。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。

Porém, os 8 bilhões de pessoas que vivem no mundo, a metade não podem usar um banheiro seguro e higiênico. Em alguns países, com exceção de alguns centros urbanos, muitas pessoas evacuam ao ar livre. É isso, gera os crimes de violência sexual e surtos de doenças infecciosas, que se torna num problema grave. Na Cúpula das Nações Unidas de 2015, foram estabelecidas metas para “fornecer água potável e banheiros ao mundo inteiro”. As organizações internacionais, órgãos não-lucrativos e não-governamentais estão em ação para prestar assistência humanitária, como orientações sobre como construir um banheiro, a disponibilização de materiais, a difusão do hábito de lavar as mãos após o uso do banheiro e a difusão de educação sanitária. O dia 19 de novembro foi estabelecido como o “Dia Mundial do Banheiro”, sendo uma data para que todos tenham interesse sobre o banheiro. No entanto, mesmo com o progresso dos banheiros públicos no Japão, há a questão que permanece desde o passado. Isto é, o problema das filas longas no banheiro feminino comparando com o banheiro masculino. Espero que seja resolvido este problema para que o banheiro público seja totalmente conveniente e de fácil acesso para todos em qualquer momento.

Como são os banheiros públicos na cidade de Okayama? Acho que é muito interessante pensar sobre a questão do uso de banheiro público.

## 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

## Voluntários do Akura

As edições são publicadas 4 vezes por ano, com versões em 6 idiomas: inglês, chinês, coreano, espanhol, português e vietnamita.

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, Morioka Atsushi. 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

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>

As edições anteriores (a partir de 2023) estão publicados no site.

