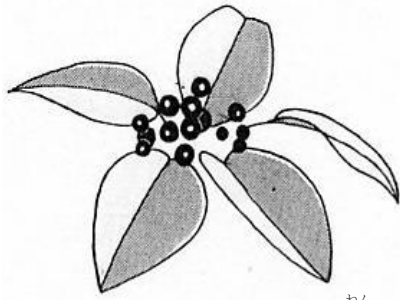




あくら

Vietnamese

AKURA

2025年10月 第149号 編集局:岡山市国際交流協議会

Số thứ 149 tháng 10 năm 2025
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu
quốc tế thành phố Okayama

特集: 岡山市の観光ボランティアガイド

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ができます。（後楽園事務所086-272-1148）

Chuyên mục đặc biệt: Hướng dẫn viên tình nguyện du lịch tại thành phố Okayama

Kể từ khi dịch COVID-19 bắt đầu lắng xuống từ năm 2020, số lượng khách du lịch từ khắp nơi trên Nhật Bản cũng như nước ngoài đến thành phố Okayama đã tăng lên. Tại các điểm du lịch trên khắp cả nước, luôn có những hướng dẫn viên tình nguyện sẵn sàng đón tiếp và giới thiệu miễn phí về đặc trưng, lịch sử và sức hấp dẫn của địa phương.

Ngay tại Okayama cũng có nhiều nhóm hướng dẫn viên. Trong số đó, “Hiệp hội liên lạc hoạt động hướng dẫn viên tình nguyện du lịch thành phố Okayama (Okayama Momotarō Guide)” đã được đăng báo vì tổng số khách du lịch được hướng dẫn đến tháng 4 vừa qua đã đạt 1 triệu người. Nhóm này được thành lập cách đây 28 năm, hiện có khoảng 110 hội viên từ độ tuổi 20 đến 90, chuyên hướng dẫn tại thành Okayama, Vườn Korakuen và Đền Kibitsu-hiko. Hằng năm, nhóm đón tiếp khoảng 40.000 du khách. Những người muốn trở thành hướng dẫn viên của nhóm trước tiên phải tham gia Khóa học cơ bản đào tạo hướng dẫn viên tình nguyện du lịch Okayama, sau đó tiếp tục tham gia lớp tập huấn do hội tổ chức, rồi mới chính thức bắt đầu hoạt động. (Thông tin liên hệ: Văn phòng 086-224-1166)

“Kōrakujuku – Trường chuyên trách hướng dẫn Vườn Korakuen” là một nhóm chuyên hướng dẫn du khách tham quan Vườn Korakuen. Dưới sự giảng dạy của các chuyên gia như giáo sư đại học, học viên được trang bị kiến thức cơ bản về Vườn Korakuen, thành Okayama, lịch sử và văn hóa của Okayama. Sau đó, học viên sẽ hoạt động thực tế trong 2 năm, với phong cách hướng dẫn sinh động, dễ hiểu dựa trên tư liệu lịch sử.

Chương trình bắt đầu từ năm 2005, đến nay đã có gần 300 học viên tham gia làm hướng dẫn viên. Mỗi năm tuyển khoảng 10 người, và sau khi kết thúc khóa học có thể tiếp tục hoạt động trong đội “Kirari Ōen-tai”.

(Thông tin liên hệ: Văn phòng Korakuen 086-272-1148)

<目次>

Mục lục

特集: 岡山市の観光ボランティアガイド

p 1

シリーズ「人」: 観光ボランティアガイド 樽木 環子さん

p 2

ぶらり: 岡山フォレストパーク

p 4

生活情報: 日本の森林・岡山の森林公園

p 5

簡単料理: 「きんぴら（金平）」を作ってみましょう

p 6

岡山、内の目・外の目: 日本の公衆トイレ

p 7

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Chuyên mục đặc biệt: Hướng dẫn viên tình nguyện du lịch tại thành phố Okayama

Chuyên mục “Con người”: Hướng dẫn viên tình nguyện du lịch – Chishaki Keiko)

Tản mạn: Dạo chơi ở Công viên Rừng Okayama (Okayama Forest Park)

Thông tin đời sống: Rừng ở Nhật Bản và Công viên rừng tại Okayama

Món ăn đơn giản: Cùng làm món Kinpira (金平)

Góc nhìn trong – ngoài: Nhà vệ sinh công cộng ở Nhật Bản

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura – Thành lập – Facebook – Địa chỉ liên lạc

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 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(おかやまもたらうガイド)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、次の年に後楽園、次に吉備津彦神社と活動の場所を広げ

Ngoài ra, còn có các nhóm khác: “Hội phục hưng Mộ cổ Zōzan”: chuyên hướng dẫn về mộ cổ Zōzan – mộ cổ hình chĩa khóa lớn thứ tư tại Nhật Bản, nằm ở khu Bắc thành phố. (Liên hệ: 090-3633-5200)

“Ban điều hành Bảo tàng Di tích Thành Bitchū-Takamatsu”: hướng dẫn tại Công viên Di tích Thành Bitchū-Takamatsu, bảo tàng và các công trình liên quan. Thành viên chủ yếu là cư dân khu vực Shōnai. (Liên hệ: 086-287-5554)

“Hội hướng dẫn khu vực Niwase”: thành lập từ tháng 5 năm 2008 bởi học viên khóa đào tạo hướng dẫn viên tại Trung tâm cộng đồng Kibi. Giới thiệu 5 tuyến tham quan, gồm Nhà sinh của Inukai Bokudō, Di tích Thành Nabukawa, Niwase Ourai... (Liên hệ: Trung tâm cộng đồng Kibi 086-293-2170)

“Hội tìm kiếm Man no Tomi”: thành lập từ tháng 4 năm 2023 bởi học viên Trung tâm cộng đồng Mantomi (Khu Đông, thị trấn Seto). Hướng dẫn tại các điểm như di tích lò ngói Tōdaiji và hoa anh đào Sōdō. (Liên hệ: 090-5975-0610, Trung tâm cộng đồng Mantomi)

Ngoài ra, các khu vực như Kibi-ji (với chùa Bitchū Kokubun-ji và thành quách Oninojō), Ashimori (Khu Bắc), Saidaiji (Khu Đông) cũng có hướng dẫn viên tình nguyện hoạt động. Nếu có nhu cầu đặt lịch hoặc tìm hiểu, xin vui lòng liên hệ theo thông tin trên.

Hướng dẫn viên tình nguyện du lịch giúp truyền tải sức hấp dẫn của khu vực thông qua các công trình lịch sử, lễ hội, thiên nhiên, cảnh quan, động thực vật, mang lại kỷ niệm đẹp cho chuyến đi của du khách. Đồng thời, hoạt động này còn thúc đẩy sự giao lưu giữa du khách và người dân địa phương, góp phần làm cho khu vực thêm sinh động. Nếu có dịp đến thăm các điểm du lịch, hãy thử nhờ đến sự hỗ trợ của hướng dẫn viên tình nguyện, chắc chắn bạn sẽ có một chuyến đi thú vị và khó quên.

Chuyên mục “Con người”: Hướng dẫn viên tình nguyện du lịch – Bà (Chishaki Keiko)

Như đã giới thiệu trong chuyên mục đặc biệt, tại thành phố Okayama có rất nhiều người, bất kể nam nữ hay độ tuổi, đang tích cực hoạt động với vai trò hướng dẫn viên tình nguyện du lịch. Trong đó, chúng tôi đã có dịp trò chuyện với bà 榎木瓊子 (Chishaki Keiko) – học viên khóa đầu tiên của Hiệp hội liên lạc hoạt động hướng dẫn viên tình nguyện du lịch thành phố Okayama (Okayama Momotarō Guide), và hiện là người duy nhất tiếp tục làm hướng dẫn viên suốt 28 năm qua.

Hỏi: Xin bà cho biết về thời gian bắt đầu làm hướng dẫn viên?

Đáp: Tôi sinh ra tại tỉnh Fukuoka. Sau khi kết hôn, tôi chuyển đến sống tại Okayama, nhưng thật sự tôi không biết nhiều về Okayama. Khoảng 20 năm sau, tôi tình cờ thấy thông báo tuyển sinh khóa đào tạo hướng dẫn viên tình nguyện du lịch Okayama trên bản tin thành phố và đăng ký tham gia. Tôi học được rất nhiều điều, đó chính là khởi đầu của tôi.

Sau khi hoàn thành khóa học, chúng tôi cùng nhau phát bản đồ du lịch, tờ rơi quanh khu hội trường thành phố, hướng dẫn chỉ đường, đồng thời chuẩn bị tài liệu và sơ tay để bắt đầu

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思います。

樗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。



công việc hướng dẫn. Khoảng một năm sau, tôi bắt đầu hướng dẫn tại thành Okayama, rồi năm kế tiếp ở Vườn Korakuen, sau đó ở Đền Kibitsu-hiko. Và cứ thế tôi đã gắn bó suốt 28 năm. Đến nay, trong số những học viên khóa đầu, chỉ còn lại mình tôi.

Hỏi: Điều gì đã giúp bà tiếp tục công việc hướng dẫn suốt thời gian dài như vậy?

Đáp: Tôi nghĩ chính là sức hấp dẫn của những cuộc gặp gỡ chỉ có một lần trong đời. Khi được kết nối với những vị khách lần đầu gặp gỡ, thấy họ mỉm cười, vui vẻ nói “thật là vui” và ra về trong tâm trạng thoải mái, tôi cũng cảm thấy hạnh phúc. Ngoài ra, sức khỏe tốt cũng rất quan trọng.

Hỏi: Trong số những lần hướng dẫn khách nước ngoài, có trải nghiệm nào để lại ấn tượng sâu sắc không?

Đáp: Tôi thấy hấp dẫn nhất là có cơ hội giao lưu quốc tế. Vì tôi không giỏi ngoại ngữ, nên tôi thường bắt đầu bằng câu chào tiếng Nhật: “Konnichiwa”. Có lần, tôi hướng dẫn hai nữ du khách đến từ Mỹ và Canada tại Vườn Korakuen. Vừa đi, tôi vừa cho họ xem hình ảnh trong tài liệu mang theo. Đến giờ ăn trưa, họ hỏi chỗ ăn, tôi đã giới thiệu hộp cơm “Oniwa Sodachi” có nguyên liệu sản xuất tại Okayama. Khi cùng nhau ăn, họ hỏi về tên gọi các nguyên liệu như măng, bạch tuộc con... Nhờ vậy mà câu chuyện trở nên sôi nổi và họ hiểu thêm nhiều điều về Okayama.

Tôi cũng từng được khách nước ngoài chia sẻ nhiều điều. Khi hướng dẫn khách từ Hàn Quốc và Hồng Kông, họ cho biết ở Hàn Quốc cũng có loại đá mang ý nghĩa giống như Âm Dương Thạch trong Vườn Korakuen, hay kể cho tôi nghe về truyền thuyết Trung Hoa Long sinh cửu tử.

Hỏi: Khi làm hướng dẫn, bà có gặp khó khăn nào không?

Đáp: Tôi chưa từng gặp khó khăn nào. Nhưng có một điều luôn phải chú ý, đó là không được kể theo suy đoán. Có lần, tôi giải thích rằng ở đường đua ngựa dài 180 mét gần Kanki-tei trong Vườn Korakuen chưa từng tổ chức bắn cung cưỡi ngựa (yabusame). Sau đó tìm hiểu thì phát hiện có ghi chép rằng vị lãnh chúa đã từng xem yabusame tại đây. Vì thế, cần hết sức cẩn thận để không cung cấp thông tin sai lệch.

Hỏi: Cuối cùng, bà có lời khuyên nào cho những ai mong muốn trở thành hướng dẫn viên tình nguyện không?

Đáp: Tôi nghĩ chỉ cần yêu Okayama và yêu con người, thì ai cũng có thể trở thành hướng dẫn viên tình nguyện.

Chúng tôi hy vọng bà 樗木瓊子(Chishaki Keiko) sẽ tiếp tục công việc hướng dẫn tại thành Okayama, Vườn Korakuen và Đền Kibitsu-hiko với sức sống tràn đầy và tấm lòng hiếu khách, bất chấp tuổi tác.

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、車でい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、訪れる人々是一年中最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。

Tản mạn: Đạo chơi ở Công viên Rừng Okayama (Okayama Forest Park)

Trong số báo Akura 142 tháng 1 năm 2024, chuyên mục “Okayama qua con mắt trong – ngoài” đã giới thiệu về Ngôi làng Đức. Các biên tập viên người nước ngoài của Akura cũng đã ghé thăm và viết bài giới thiệu cùng cảm nhận về sức hấp dẫn của nơi đây.

Okayama Forest Park là một công viên theo chủ đề “Ngôi làng Đức”, được bao quanh bởi màu xanh cây cối, gợi nhớ đến khung cảnh làng quê nước Đức. Công viên này vô cùng rộng lớn, có diện tích khoảng 1.000 hecta. Bên trong có nhiều lối đi bộ và đường xe đạp uốn lượn, du khách có thể thoải mái khám phá. Đúng như tên gọi “Forest Park”, nơi đây là kho tàng phong phú các loài thực vật và động vật hoang dã – một địa điểm tuyệt vời để tận hưởng thiên nhiên!

Công viên có thể đến được bằng phương tiện công cộng, và nếu đi ô tô thì cũng có bãi đỗ rộng rãi.

Vào mùa xuân có lễ hội hoa anh đào, mùa thu có cảnh lá đỏ, công viên trở thành thiên đường cho các hoạt động ngoài trời và vui chơi gắn liền với thiên nhiên. Những ngôi nhà, con phố và cửa hàng mang phong cách Đức được bố trí đẹp mắt ở nhiều khu vực khác nhau, xung quanh là hoa nở theo mùa. Khu vườn thay đổi theo từng thời điểm trong năm, mang đến cho du khách cơ hội chiêm ngưỡng những vẻ đẹp thiên nhiên khác nhau suốt bốn mùa.

Ngoài ra, công viên còn có nhiều điểm tham quan hấp dẫn như cánh đồng hoa theo mùa, khu giao lưu với động vật, xưởng thủ công. Các hoạt động được ưa thích bao gồm: trượt cỏ, thuyền đạp chân, thuyền điều khiển từ xa, tàu hỏa mini SL, xe go-kart, và xích đu khổng lồ cao 10 mét trong rừng.

Đặc biệt, công viên sở hữu khu chạy chó lớn nhất vùng Tây Nhật Bản, diện tích khoảng 5.000 mét vuông. Có một khu dành cho huấn luyện thể dục cho chó, hai khu riêng cho chó nhỏ, một khu cho chó lớn và một khu cho các buổi tập hợp chó – tất cả đều miễn phí.

Khách tham quan cũng có thể trải nghiệm vắt sữa bò sữa Jersey, cũng như tiếp xúc trực tiếp với lạc đà alpaca, kangaroo, lợn, dê, ngựa pony, lừa và nhiều loài động vật khác.

Ngoài ra còn có: Công viên khủng long hơi, trượt cỏ, bắn cung, tìm đá quý, đài quan sát... cùng nhiều trò chơi vui nhộn. Các hoạt động làm thủ công như làm bánh mì, xúc xích, quả cầu tuyết, nền khảm mosaic, gốm sứ Bizen, đồ gốm cũng rất được yêu thích.

Công viên được chia thành nhiều khu vực độc đáo: khu cổng vào có cửa hàng lưu niệm, khu phố kiểu Đức, khu rừng, khu nông trại, khu giải trí, cánh đồng hoa – vườn – bãi cỏ rộng lớn. Mỗi nơi đều được thiết kế công phu và giàu ý tưởng.

Hãy đến thăm Okayama Forest Park – chắc chắn bạn sẽ thích thú với vô vàn điểm tham quan, hoạt động và sự kiện hấp dẫn!



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。

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

月には南区で山火事が発生し、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。



【万博大屋根リング】

Thật vậy, Ngôi làng Đức chính là nơi mà nhiều người có thể dễ dàng tiếp cận văn hóa Đức, gần gũi với thiên nhiên, và trải nghiệm nhiều hoạt động phong phú. Từ thành phố Okayama đi xe ô tô mất khoảng 1 giờ, bạn hãy chọn một ngày đẹp trời để tận hưởng trọn vẹn nhé!

Thông tin đời sống: Rừng ở Nhật Bản và Công viên rừng tại Okayama

Trong số các nước phát triển, Nhật Bản có tỷ lệ che phủ rừng cao thứ hai sau Phần Lan. Diện tích rừng của Nhật vào khoảng 25 triệu hecta, chiếm 67% diện tích đất nước. Với diện tích rừng lớn, ngành lâm nghiệp – vốn cung cấp gỗ cho các công trình kiến trúc gỗ như nhà ở, đền chùa – đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Tại Triển lãm Thế giới Osaka – Kansai, đang diễn ra đến ngày 13/10, công trình biểu tượng “Đại Vòng Mái Che” đã sử dụng tới 70% gỗ Nhật Bản, kết hợp giữa kỹ thuật xây dựng truyền thống và hiện đại, trở thành một trong những công trình kiến trúc gỗ lớn nhất thế giới. Trong đó, 2/3 lượng gỗ cho các cột trụ được gia công bởi doanh nghiệp ở Okayama.

Lâm nghiệp là công việc quản lý và nuôi dưỡng rừng bằng sức mạnh tự nhiên, nhằm sản xuất gỗ và các sản phẩm khác. Rừng đóng vai trò to lớn trong đời sống con người, bao gồm:

1. Sản xuất gỗ cho xây dựng, nội thất và giấy.
2. Tích trữ nước mưa, cung cấp nguồn nước thiết yếu cho sinh hoạt, đồng thời ngăn ngừa thiên tai sạt lở.
3. Góp phần ngăn chặn hiện tượng nóng lên toàn cầu.

Tuy nhiên, công việc quản lý và phát triển nguồn tài nguyên rừng vô cùng vất vả, trong khi số người làm lâm nghiệp lại ngày càng giảm – đây là một thách thức lớn.

Tại thành phố Okayama, diện tích rừng chiếm khoảng 44% tổng diện tích thành phố, tương đương 35.000 hecta. Mặc dù rừng được quản lý thường xuyên, nhưng vào tháng 3 năm nay, tại khu Nam thành phố đã xảy ra một vụ cháy rừng gây thiệt hại lớn. Do vậy, khi vào rừng, cần hết sức cẩn trọng.

Sự gắn kết với thiên nhiên xanh tươi rất quan trọng đối với đời sống con người. Ở Okayama và vùng lân cận có nhiều công viên rừng, nơi người dân có thể gần gũi với thiên nhiên, vừa thư giãn vừa tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất. Một số công viên tiêu biểu là:

- Kaishell Yama Shimin Iko no Mori (Rừng nghỉ ngơi của người dân núi Kaigara)– Khu Nam, Okayama
- Takebe no Mori – khu Bắc, thị trấn Takebe, Okayama
- Seto-cho Sogo Shinrin Koen – khu Đông, thị trấn Seto, Okayama
- Sunagawa no Mori – thành phố Soja
- Narutaki Shinrin Koen – thị trấn Kibi-Chuo

Trong số đó, công viên có quy mô lớn nhất trong tỉnh là “Công viên Rừng Tỉnh”, nằm gần ranh giới với tỉnh Tottori.

Vào những ngày nghỉ, đến công viên rừng để tận hưởng sự hòa mình vào thiên nhiên chắc chắn sẽ mang lại cảm giác dễ chịu và thoải mái.

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。



Món ăn đơn giản: Cùng làm món Kinpira (金平)

Kinpira là món rau thái sợi, xào ngọt mặn với đường và nước tương. Đặc biệt, món được làm từ củ ngưu bàng được gọi là Kinpira Gobo. Từ “Kinpira” đã xuất hiện trong sách vở cách đây khoảng 200 năm. Lần này, chúng ta cùng tìm hiểu về món ăn lâu đời này của Nhật Bản.

Nguyên liệu để làm kinpira không chỉ có ngưu bàng, mà còn có thể dùng ngô sen, cà rốt, hoặc thậm chí vỏ củ cải trắng cắt dày. Ngoài rau củ, người ta cũng hay cho thêm konnyaku (thạch củ nưa), chikuwa (một loại chả cá), hoặc thịt gà, thịt heo, thịt bò ba chỉ. Khi thêm thịt, món kinpira sẽ trở thành món mặn chính trong bữa ăn.

Dù nguyên liệu có thay đổi, công thức nêm nếm cơ bản vẫn là:

- Rượu nấu ăn (sake): 3 phần
- Nước tương (shoyu): 2 phần
- Đường: 1 phần

Với tỷ lệ này, bạn có thể dễ dàng làm món kinpira.

Kinpira Gobo (2 người ăn)

Nguyên liệu

- 1 củ ngưu bàng
- 100g thịt bò ba chỉ
- Rượu sake: 3 muỗng canh
- Nước tương: 2 muỗng canh
- Đường: 1 muỗng canh
- Dầu salad (hoặc dầu mè): 1 muỗng canh

Cách làm

1. Rửa kỹ củ ngưu bàng. (Có thể dùng bàn chải hoặc miếng nhôm vụn vo tròn để chà).
2. Không gọt vỏ, cắt xéo mỏng, sau đó chồng lên cắt sợi.
3. Cho phần ngưu bàng đã cắt vào bát nước để khử bớt nhựa (nước sẽ chuyển sang màu nâu).
4. Thịt bò ba chỉ thái nhỏ vừa ăn.
5. Làm nóng chảo với dầu, cho ngưu bàng đã ráo nước vào xào đến khi mềm.
6. Thêm thịt bò, xào cùng.
7. Cho gia vị vào, đảo đến khi cạn nước. Nêm thử, có thể thêm chút nước tương hoặc đường cho hợp khẩu vị.
8. Khi chảo khô nước là món ăn hoàn tất.

Kinpira Ớt chuông (làm nhanh – 2 người ăn)

Nguyên liệu

- 5 quả ớt chuông xanh
- 30g cá cơm khô nhỏ (chirimenjako)
- Rượu sake: 2 muỗng canh
- Nước tương: 1 muỗng canh
- Đường: ½ muỗng canh
- Dầu salad (hoặc dầu mè): 2 thìa cà phê

Cách làm

- 1- Rửa sạch ớt chuông, cắt đôi theo chiều dọc, bỏ cuống và hạt, thái xéo dày khoảng 8mm.
- 2- Trộn đều gia vị trong bát cho tan đường.

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さ
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- Làm nóng chảo với dầu, cho ớt chuông vào, dàn đều, áp chảo khoảng 2 phút. Thêm cá cơm khô và hỗn hợp gia vị, đảo đều đến khi cạn nước.

4- Nêm lại cho vừa miệng, tắt bếp.

Ghi chú: Nếu muốn nhiều dinh dưỡng hơn, có thể thay cá cơm khô bằng chikuwa thái sợi. Ai thích vị cay, rắc thêm ớt bột (shichimi togarashi) sau khi hoàn thành để món ăn thêm đậm đà.

Bạn có muốn mình trình bày phần này thành bài hướng dẫn nấu ăn đẹp mắt (kiểu tạp chí với bảng nguyên liệu + bước làm gọn gàng, dễ đọc) không?

Góc nhìn trong – ngoài: Nhà vệ sinh công cộng ở Nhật Bản

Bộ phim Nhật Bản “PERFECT DAYS” (2023) do Yakusho Kōji thủ vai chính đã đoạt Giải Nam diễn viên xuất sắc nhất tại Liên hoan phim Cannes. Bối cảnh phim là nhà vệ sinh công cộng ở Shibuya, Tokyo. Qua hình ảnh một nhân viên vệ sinh (do Yakusho Kōji thủ vai) hằng ngày dọn dẹp nhà vệ sinh, bộ phim đã giúp khán giả khám phá ra một khía cạnh mới mẻ về sức hấp dẫn của Nhật Bản.

Tôi đã sống ở Nhật suốt 34 năm, và chưa bao giờ gặp khó khăn khi cần sử dụng nhà vệ sinh ở bất kỳ đâu. Đặc biệt, việc các cửa hàng tiện lợi trên khắp đất nước đều có nhà vệ sinh thật sự mang lại sự tiện lợi và an tâm. Không biết các bạn có cảm nhận như vậy không?

Cùng với làn sóng khách du lịch quốc tế (inbound) ngày càng tăng, không chỉ ẩm thực mà ngay cả nhà vệ sinh công cộng ở Nhật Bản cũng trở thành điểm được nhiều người nước ngoài đánh giá cao. Nhật Bản hiện thuộc hàng đầu thế giới về công nghệ nhà vệ sinh, với mức độ phổ cập nhà vệ sinh xả nước cực kỳ cao.

Các nhà vệ sinh công cộng thường được trang bị đầy đủ tiện nghi:

- Bồn cầu rửa nước ấm
- Chức năng khử tiếng ồn khi đi vệ sinh
- Giấy vệ sinh luôn sẵn có
- Phòng dành cho xe lăn
- Tay vịn an toàn
- Bàn thay tã cho trẻ nhỏ

Tất cả đều được vệ sinh sạch sẽ, tạo nên một môi trường thoải mái cho người sử dụng.

Những nhà vệ sinh hiện đại như vậy có mặt tại cửa hàng, khách sạn, văn phòng, nhà ga, sân bay, trạm dừng đường cao tốc, trung tâm văn hóa.... Trên đường cao tốc ở vùng Kanto, nhiều trạm dừng còn có thiết kế theo tiêu chuẩn Universal Design, có phòng trang điểm, phòng tắm, khu hỗ trợ trẻ nhỏ, và thậm chí trang trí bằng hoa tươi.

Ngày nay, nhà vệ sinh không chỉ đơn thuần là nơi giải quyết nhu cầu sinh lý, mà còn là không gian nghỉ ngơi, trang điểm, hay thậm chí đọc sách. Qua đó, người ta cảm nhận được tinh thần chu đáo, sự tiện lợi, ý thức thẩm mỹ, năng lực công nghệ và sự quan tâm đến vệ sinh công cộng của người Nhật.

Khi dịch COVID-19 bùng phát, tại trường đại học nơi tôi làm việc, ngay lập tức các nhà vệ sinh đã được thay sang nút bấm không chạm để ngăn ngừa lây lan. Gần đây, các loại nhà vệ sinh dùng trong thảm họa cũng được phát triển. Có thể nói, sự tiến hóa của nhà vệ sinh công cộng phản ánh sự phát triển của văn hóa Nhật Bản.

Tuy nhiên, trên thế giới có khoảng 8 tỷ người, và một nửa trong số đó vẫn chưa được sử dụng nhà vệ sinh an toàn

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



と合衛生。Ở nhiều quốc gia, ngoài một số ít khu vực thành thị, phần lớn người dân vẫn phải đi vệ sinh ngoài trời, kéo theo nguy cơ bạo lực tình dục và dịch bệnh lây lan.

Tại Hội nghị Thượng đỉnh Liên Hợp Quốc năm 2015, mục tiêu “Nước sạch và nhà vệ sinh cho toàn thế giới” đã được đưa ra. Các tổ chức quốc tế cùng nhiều NPO, NGO nhân đạo đang tích cực hỗ trợ:

- Hướng dẫn cách xây dựng nhà vệ sinh
- Cung cấp vật liệu
- Truyền thông về rửa tay sau khi đi vệ sinh
- Giáo dục kiến thức vệ sinh

Ngày 19 tháng 11 hằng năm được chọn là “Ngày Nhà Vệ Sinh Thế Giới”, nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của nhà vệ sinh.

Dẫu vậy, ngay cả ở Nhật Bản – nơi hệ thống nhà vệ sinh đã rất tiên tiến – vẫn tồn tại một vấn đề lâu năm chưa giải quyết được: đó là phụ nữ thường phải xếp hàng dài hơn nhiều so với nam giới. Hy vọng trong tương lai, vấn đề này sẽ được khắc phục để nhà vệ sinh công cộng thực sự trở thành nơi ai cũng có thể sử dụng tiện lợi và thoải mái bất cứ lúc nào.

Vậy còn ở Okayama – nơi chúng ta đang sống – thì sao? Hãy thử dành chút thời gian để nhìn lại những nhà vệ sinh công cộng mà ta vốn xem là hiển nhiên mỗi ngày, biết đâu bạn sẽ phát hiện ra nhiều điều thú vị.

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

Hiện tại đang phát hành với 6 thứ tiếng: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Kyouha, 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

Chúng tôi thành lập trang facebook công khai của Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế thành phố Okayama, và phổ biến thông tin, sự kiện của Hiệp Hội bằng nhiều ngôn ngữ. Xin hãy truy cập mã QR để xem.

<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。

Địa chỉ liên lạc

Phòng giao lưu hữu nghị (tầng 4 Nishigawa Ai Plaza):
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Tel: 086-234-5882

Phòng quốc tế cơ quan hành chính thành phố Okayama:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Tel: 086-803-1112

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

Các số trước đây (từ ấn bản Reiwa 5 năm) được đăng trên trang web của chúng tôi.

