

จากญี่ปุ่น

ฉบับที่ 3/2559

ภูเขาของญี่ปุ่น



10 อันดับ ภูเขาที่สูงที่สุดในประเทศไทย

1	ภูเขาไฟฟูจิ (จังหวัดชิซึโอกะและจังหวัดยามานาชิ)	ความสูง 3,776 เมตร
2	ภูเขาคิตะตะเคะ (จังหวัดยามานาชิ)	ความสูง 3,193 เมตร
3	ภูเขาโอคุโฮะทะกะตะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดกิฟุ)	ความสูง 3,190 เมตร
4	ภูเขาโอโนะตะเคะ (จังหวัดชิซึโอกะและจังหวัดยามานาชิ)	ความสูง 3,189 เมตร
5	ภูเขาเยะริกะทะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดกิฟุ)	ความสูง 3,180 เมตร
6	ภูเขาอะระคาะฮิระตะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดชิซึโอกะ)	ความสูง 3,141 เมตร
7	ภูเขาอะคะฮิระตะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดชิซึโอกะ)	ความสูง 3,120 เมตร
8	ภูเขาอะระคาะวะตะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดกิฟุ)	ความสูง 3,110 เมตร
9	ภูเขาคิตะโฮะทาตะเคะ (จังหวัดนางาโนะ)	ความสูง 3,106 เมตร
10	ภูเขาโอบามิตะเคะ (จังหวัดนางาโนะและจังหวัดกิฟุ)	ความสูง 3,101 เมตร

▲ เทือกเขาชิราคามิ

ภูเขาเยะริกะทะเคะ

ภูเขาโอบามิตะเคะ

ภูเขาคิตะตะเคะ

ภูเขาอะระคาะฮิระตะเคะ

▲ ภูเขาทะคะโอะ

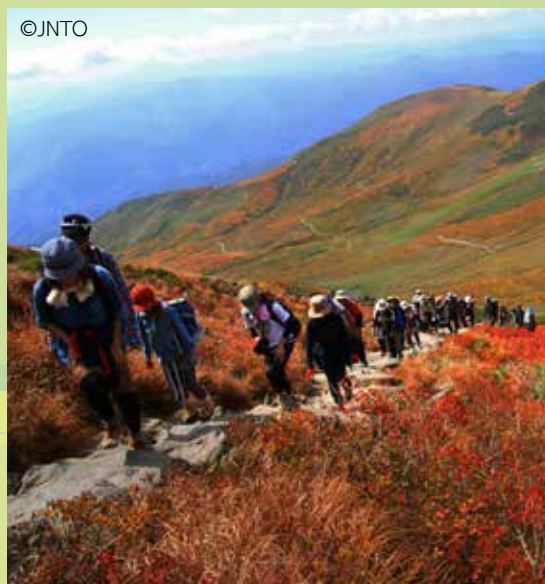
วันแห่งภูเขา (11 สิงหาคม)

นับตั้งแต่ปี (พ.ศ. 2559) เป็นต้นไป ทุกวันที่ 11 สิงหาคม ของทุกปี ได้ถูกกำหนดให้เป็น “วันแห่งภูเขา” วันหยุดราชการซึ่งถูกกำหนดขึ้นใหม่ของประเทศไทย

ลักษณะภูมิประเทศของประเทศไทย มีพื้นที่เกือบ 70% เป็นภูเขา นับตั้งแต่สมัยโบราณ ชาวญี่ปุ่นดำรงชีวิตร่วมกับธรรมชาติ มีความรู้สึกเคารพต่อภูเขา และซาบซึ้งต่อคุณประโยชน์ที่ได้รับจากป่าไม้ ภูเขาทำให้เกิดสายน้ำที่ใสสะอาด ช่วยหล่อเลี้ยงไร่นาให้อุดมสมบูรณ์ และไหลผ่านไปยังทะเลที่ล้อมรอบประเทศไทย ภูเขาจึงมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับชีวิตประจำวันของชาวญี่ปุ่น และช่วยยกระดับจิตใจของชาวญี่ปุ่นเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์

วันแห่งภูเขา เป็นวันที่แสดงถึงความซาบซึ้งต่อคุณประโยชน์ที่ได้รับจากภูเขา อีกทั้งช่วยให้รำลึกถึงการดูแลปกป้องธรรมชาติที่สวยงามและอุดมสมบูรณ์ให้ดำรงอยู่ต่อไปในอนาคต

©JNTO



ภูเขาไฟฟูจิ สัญลักษณ์ของประเทศญี่ปุ่น

ภูเขาไฟฟูจิ

ความสูง : 3,776 เมตร

สถานที่ตั้ง : จังหวัดชิซึโอกะและจังหวัดยามานาชิ

ภูเขาไฟฟูจิ คือ ภูเขาที่สูงและสวยที่สุดในบรรดาภูเขาทั้งหมดของประเทศญี่ปุ่น ภูเขาไฟฟูจิอยู่ในบริเวณตอนกลางของประเทศญี่ปุ่น ห่างจากกรุงโตเกียวเมืองหลวงของประเทศญี่ปุ่นไปทางตะวันออก 130 กิโลเมตร ซึ่งในวันที่ท้องฟ้าแจ่มใสเราสามารถมองเห็นภูเขาไฟฟูจิได้จากกรุงโตเกียว หรือแม้กระทั่งบนยอดของภูเขาเมียวโฮในจังหวัดวากายามะซึ่งอยู่ห่างออกไปถึง 300 กิโลเมตร ก็ยังสามารถมองเห็นได้เช่นกัน ภูเขาไฟฟูจิมีความสูง 3,776 เมตรจากระดับน้ำทะเล ถือเป็นภูเขาไฟที่มีความสูงเป็นอันดับที่ 29 ของโลก มีเส้นผ่านศูนย์กลางจากเหนือ-ใต้ ยาว 38 กิโลเมตร และจากตะวันออก-ตะวันตก กว้าง 29 กิโลเมตร

บริเวณรอบๆภูเขาไฟฟูจิ มีทะเลสาบที่เกิดขึ้นจากการปะทุของภูเขาไฟ น้ำจากแหล่งน้ำใต้ดินที่อุดมสมบูรณ์ทำให้เกิดแม่น้ำและหนองน้ำมากมาย มีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ขึ้นปกคลุมที่ราบสูงอันเกิดจากลาวา มีสัตว์ป่า และพืชพันธุ์ที่สำคัญอยู่เป็นจำนวนมาก

ภูเขาไฟฟูจิเป็นภูเขาไฟที่ยังมีการปะทุอยู่ เมื่อภูเขาไฟเกิดการปะทุ จะปล่อยลาวาและเถ้าถ่านออกมาด้วย นับตั้งแต่ในสมัยโบราณผู้คนต่างให้การสักการะภูเขาไฟแห่งนี้ในฐานะเทพเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในยุคกลาง ความเชื่อและความศรัทธาได้ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมาก เดิน

ทางขึ้นไปบนภูเขาแห่งนี้ จนกระทั่งในศตวรรษที่ 18 ในแต่ละท้องถิ่นได้สร้างศาลเจ้าเพื่อสักการะภูเขาไฟฟูจิ ในปัจจุบัน ยังมีผู้คนจำนวนมากที่ปรารถนาจะลองขึ้นไปบนภูเขาไฟฟูจิสักครั้งในชีวิต โดยในปีหนึ่งมีคนเดินทางมาเยือนภูเขาไฟแห่งนี้ประมาณ 3 แสนคน นับตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ภูเขาไฟฟูจินั้นยังคงตราตรึงอยู่ในหัวใจของชาวญี่ปุ่นอย่างไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ภาพลักษณ์ของภูเขาไฟฟูจินั้นมีความหลากหลาย ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพอากาศ ตำแหน่งของพระอาทิตย์ และมุมที่มองเห็น แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิม คือความสวยงามที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นจุดดึงดูดอันมีค่าของโลก

ด้วยความสวยงามของภูเขาไฟฟูจิ อีกทั้งเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งได้รับความศรัทธามาตั้งแต่ในอดีต และยังเป็นต้นกำเนิดแรงบันดาลใจในผลงานศิลปะ ในปี ค.ศ. 2013 องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ขึ้นทะเบียน “ภูเขาไฟฟูจิ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์และต้นกำเนิดแรงบันดาลใจในผลงานศิลปะ” เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม



©JNTO

10,000 เมตร

ยอดเขาเอเวอเรสต์ (เนปาล) 8,848 เมตร

ยอดเขากอนกากวา (อาร์เจนตินา) 6,959 เมตร

ยอดเขาแมกคินลีย์ (อเมริกา) 6,194 เมตร

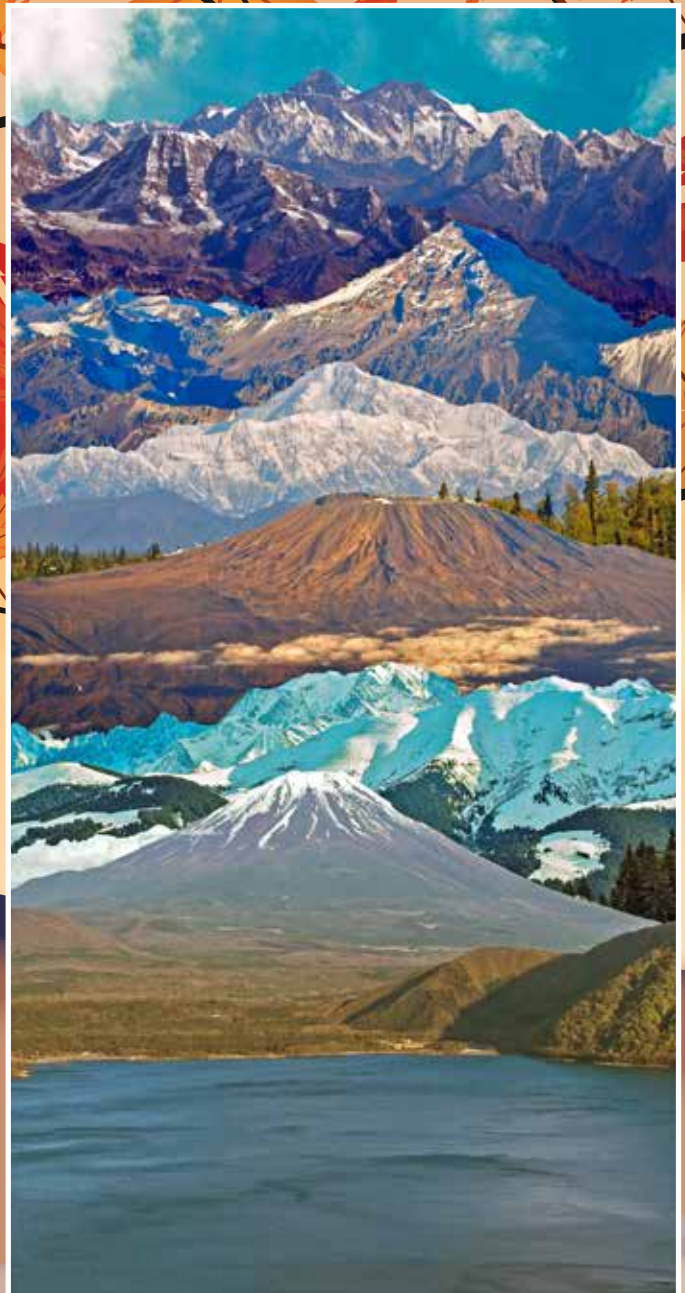
ยอดเขาคิลิมันจาร์ (แทนซาเนีย) 5,892 เมตร

5,000 เมตร

ยอดเขามงบล็อง (อิตาลี-ฝรั่งเศส) 4,810 เมตร

ภูเขาฟูจิ (ญี่ปุ่น) 3,776 เมตร

0 เมตร



ภูเขาของญี่ปุ่นที่ได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกโลก

เมื่อเดือนมิถุนายน ค.ศ. 2013 องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ขึ้นทะเบียนภูเขาไฟฟูจิ (จังหวัดยามานาชิและชิซึโอกะ) เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม ไม่เพียงแต่ภูเขาไฟฟูจิเท่านั้น ประเทศญี่ปุ่นยังมีภูเขาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกโลกแห่งอื่นอีกด้วย

เทือกเขาชิราคามิ

เทือกเขาชิราคามิ เป็นชื่อเรียกพื้นที่ภูเขาที่มีขนาดกว้างใหญ่และเป็นแหล่งมรดกโลกทางธรรมชาติ มีพื้นที่ขนาด 130,000 ha ครอบคลุมตั้งแต่ด้านตะวันตกเฉียงใต้ในจังหวัดอาโอโมริไปจนถึงด้านตะวันตกเฉียงเหนือของจังหวัดอาคิตะ เป็นแหล่งป่าไม้ที่ญี่ปุ่นที่มีระบบนิเวศขนาดใหญ่ของภูมิภาคเอเชียตะวันออก ซึ่งยังไม่ถูกรบกวนจากมนุษย์ ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญในการอนุรักษ์ธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และระบบนิเวศของป่าไม้อันล้ำค่าในระดับนานาชาติ ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 1993 เทือกเขาชิราคามิ และเกาะยากุชิมะ (จังหวัดคาโกชิมะ) ได้รับการ

ขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกโลกทางธรรมชาติเป็นครั้งแรกของประเทศญี่ปุ่น ระบบนิเวศภายในป่าไม้ของเทือกเขาชิราคามิ มีพันธุ์ไม้และสัตว์ป่าหายากอาศัยและเจริญเติบโตอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นมนตร์เสน่ห์อันน่าหลงใหลซึ่งสามารถสัมผัสได้ วิถีทัศน์ของเทือกเขาชิราคามิเปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์ที่แสดงพันธุ์ไม้ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในบริเวณพื้นที่มรดกโลก ยังคงอนุรักษ์สภาวะของระบบนิเวศที่สมบูรณ์ที่สุด และได้รับการประเมินคุณค่าว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในสายตาของประชาคมโลก



สถานที่ศักดิ์สิทธิ์และเส้นทางแสวงบุญบนเทือกเขาคิอิ

เทือกเขาคิอิเป็นสถานที่ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของเทพเจ้าและศักดิ์สิทธิ์ซึ่งได้รับการสักการะบูชามาตั้งแต่ในสมัยโบราณ เทือกเขาคิอิที่มีลักษณะสูงชันพาดผ่านจังหวัดวากายามะ จังหวัดนารา และจังหวัดมิเอะ นั้นประกอบด้วยภูเขาอันศักดิ์สิทธิ์ 3 แห่ง ได้แก่ ภูเขาโคยะ ภูเขาโยะชิเนะ (โอมิเนะ) และภูเขาคุมะโนะ เชื่อมต่อกันจนเกิดเป็นเส้นทางแสวงบุญ ในบริเวณ

พื้นที่นี้ อยู่ใกล้กับป่าไม้ที่มีอายุมากกว่า 1,200 ปี ในทุกๆปีจึงมีผู้คนจำนวนมากเดินทางมาแสวงบุญ ณ เทือกเขาอันศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ และในเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2004 เทือกเขาคิอิได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม



3 ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของประเทศญี่ปุ่น

ภูเขา 3 แห่งที่ศักดิ์สิทธิ์ของประเทศญี่ปุ่น เป็นภูเขาที่ได้รับการเคารพนับถือว่าเป็นภูเขาศักดิ์สิทธิ์มาตั้งแต่ในสมัยโบราณ ได้แก่ ภูเขาไฟฟูจิ ภูเขาทะกะเทะ ภูเขาไฟอะคุ ในครั้งนี้ขอแนะนำภูเขาทะกะเทะ และภูเขาไฟอะคุ

ภูเขาทะกะเทะ

ภูเขาทะกะเทะ เป็น 1 ใน 3 ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของประเทศญี่ปุ่นร่วมกับภูเขาไฟฟูจิและภูเขาไฟอะคุ ได้รับการสักการะในฐานะภูเขาอันศักดิ์สิทธิ์มาตั้งแต่ในสมัยโบราณ และด้วยทัศนียภาพที่สวยงามอันเป็นเอกลักษณ์ในปัจจุบัน “เส้นทางแอลป์ทะกะเทะยามะคุโรเบะ” ซึ่งอยู่บริเวณใจกลางของภูเขาทะกะเทะ ในจังหวัดโทยามะ เป็นเส้นทางท่องเที่ยวที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก

“เส้นทางแอลป์ทะกะเทะยามะคุโรเบะ” เป็นเส้นทางท่องเที่ยวทางภูเขาในระดับโลก ใช้การโดยสารรถกระเช้าไฟฟ้าผ่านภูเขาทางตอนเหนือที่มีความสูงระดับ 3,015 เมตร ตลอดเส้นทางมีธรรมชาติที่สวยงาม เช่นทุ่งมิดะงะฮาระ และที่ราบสูงไดนิจิโดจิ ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนในอนุสัญญาแรมซาร์ อีกทั้งเขื่อนคุโรเบะเขื่อนที่มีขนาดใหญ่และมีความแข็งแรงของประเทศญี่ปุ่นได้มอบความประทับใจให้กับผู้มาเยือน นอกจากนี้ยังสามารถเพลิดเพลินกับธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล เช่น ในฤดูใบไม้ผลิ มีกำแพงหิมะ “ยุคิโนะโอทะนิ” ที่มีความสูงกว่า 20 เมตร ในฤดูร้อนสามารถชมพืชพันธุ์ต่างๆบนภูเขาด้วยอากาศที่แสนเย็นสบาย และชมใบไม้เปลี่ยนสีในฤดูใบไม้ร่วง เป็นต้น

©JNTO



©JNTO



ภูเขาไฟอะคุ

ภูเขาไฟอะคุ เป็น 1 ใน 3 ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของประเทศญี่ปุ่นร่วมกับภูเขาไฟฟูจิและภูเขาทะกะเทะ ภูเขาไฟอะคุมีพื้นที่อยู่ใน 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดโทยามะ จังหวัดอชิคาวะ จังหวัดฟุคุอิ และจังหวัดกิฟุ ส่วนยอดสุดของภูเขา ประกอบไปด้วยยอดเขา 3 ยอด ได้แก่ ยอดเขาโกะเซมงะ (สูง 2,702 เมตร) ยอดเขาโอนันจิ (สูง 2,684 เมตร) ยอดเขาเคนงะ (สูง 2,677 เมตร)

ในสมัยโบราณ ภูเขาไฟอะคุ เป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นภูเขาศักดิ์สิทธิ์ และถูกนำมาประพันธ์เป็นบทกลอนญี่ปุ่น (วะกะ) ในชื่อเรียกอื่นๆ เช่น “ชิระยามะ” หรือ “โคชิโนะชิระเนะ” นอกจากนี้ ยังมี “ศาลเจ้าอะคุซันโอะคุมิยะ” ตั้งอยู่บนยอดเขาโกะเซมงะด้วย

เล่ากันว่า ในปี ค.ศ. 717 พระอาจารย์ไทโช เป็นคนแรกที่ได้เริ่มเดินขึ้นไปบนภูเขาไฟอะคุเพื่อบิณฑบาตและแสวงบุญ เมื่อ 100 ล้านปีก่อนหน้านี้ บริเวณนี้เคยอยู่ใต้ทะเลมาก่อน และค่อยๆ โผล่ขึ้นจากน้ำ หลายต่อหลายครั้งได้เกิดการปะทุของภูเขาไฟ แม้กระทั่งในปัจจุบัน

ภูเขาอะคุมีเสน่ห์ที่น่าหลงใหลมากมาย เช่น มีหิมะปกคลุมบนยอดเขาตลอดทั้งปี ยอดเขามีพืชพันธุ์ที่งดงาม มีป่าต้นบีชที่อุดมสมบูรณ์และกว้างใหญ่ มีสัตว์ป่าอาศัยอยู่จำนวนมาก จากหุบเขาลึกไปจนถึงตีนเขา มีน้ำพุร้อนจำนวนมาก นอกจากนี้ ยังได้รับการยกย่องในระดับนานาชาติ และถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่สงวนทางชีวภาพของยูเนสโกอีกด้วย



©Eiichi Kimura <https://fic.kr/p/pegkRA>

ภูเขาอื่นๆที่น่าสนใจ

ภูเขาทะคะโอะ

การเดินทางไปสู่ภูเขาทะคะโอะสามารถเดินทางจากชินจูกุ ศูนย์กลางของกรุงโตเกียวด้วยรถไฟ KEIO Express train ด้วยเวลาประมาณ 50 นาที เมื่อเดินทางมาถึงสถานีสุดท้าย สถานีรถไฟ ทะคะโอะซัง-งุจิ เบื้องหน้าคือภูเขาทะคะโอะที่ตั้งตระหง่าน ถึงแม้ว่าภูเขาทะคะโอะจะอยู่ใกล้กรุงโตเกียวเมืองหลวงของประเทศญี่ปุ่น แต่สภาพแวดล้อมภายในภูเขายังคงมีพืชพันธุ์และสัตว์ต่างๆอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ใกล้ๆบริเวณยอดเขามี “วัดทะคะโอะซัง ยะคุโอะ” ที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานมา

ตั้งแต่ในสมัยโบราณ เนื่องจากภูเขาแห่งนี้มีทั้งสิ่งแวดล้อมและประวัติศาสตร์ อีกทั้งใกล้กรุงโตเกียว จึงทำให้ภูเขาทะคะโอะเป็นสถานที่ยอดนิยมสำหรับการปีนเขา ในแต่ละปี มีผู้คนเดินทางมาเยือนภูเขาแห่งนี้ประมาณ 2.5 ล้านคน

มีตำนานเล่าขานกันว่า “เทนงู” อาศัยอยู่บนภูเขา มีความเชื่อว่าเทนงูคือเทพเจ้าผู้ปกป้อง

ดูแลภูเขา และมีความเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์อาศัยอยู่บนภูเขามาตั้งแต่ในสมัยโบราณ หลังจากศาสนาพุทธเข้ามาในประเทศญี่ปุ่น พระได้ขึ้นไปบนภูเขาเพื่อสักการะ อีกทั้งเป็นการฝึกร่างกายและจิตใจ และเนื่องจากบนภูเขาทะคะโอะสามารถมองเห็นภูมิภาคนันโตได้โดยรอบ ภูเขาทะคะโอะได้กลายเป็นหนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ และประมาณ 1,200 ปีก่อน จึงได้มีการสร้าง “วัดทะคะโอะซัง ยะคุโอะ” ขึ้นมา



ภูเขาไฟอะโซะ

ภูเขาไฟอะโซะเป็นภูเขาไฟมีพลัง (Active Volcanoes) อยู่ในจังหวัดคุมาโมโตะ บนเกาะคิวชู มีขนาดศูนย์กลางของปล่องภูเขาไฟขนาดใหญ่ที่สุดในโลก จากเหนือถึงใต้ยาว 25 กิโลเมตร จากตะวันออกไปถึงตะวันตกกว้าง 18 กิโลเมตร และมีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 350 ตารางกิโลเมตร ด้วยพื้นที่ขนาดใหญ่ของปล่องภูเขาไฟ ในปัจจุบันได้มีการปฏิรูปที่ดิน มีผู้คนอาศัยและทำการเกษตรอยู่ในบริเวณนั้น ในปัจจุบันภูเขาไฟอะโซะยังคงปะทุอย่างต่อเนื่อง บ่อยครั้งต้องเข้าควบคุมดูแลสถานการณ์ต่างๆ บริเวณใกล้ปากปล่องภูเขาไฟ เช่น สภาวะของแก๊สที่เกิดจากการปะทุของภูเขาไฟ เป็นต้น ภาพความยิ่งใหญ่ และพลังงานมหากาฬที่เกิดจากการปะทุบริเวณปล่องภูเขาไฟอะโซะ ช่วยให้สามารถมองเห็นจังหวะการเคลื่อนไหวของพลังงานบนโลกได้



ภูเขาไฟมีพลังของญี่ปุ่น

ประมาณ 10 % ของจำนวนภูเขาไฟในโลก เป็นภูเขาไฟที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่น อาณาเขตของวงแหวนไฟแห่งมหาสมุทรแปซิฟิก (Pacific Ring of Fire) ได้ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดของประเทศญี่ปุ่น และเมื่อภูเขาไฟปะทุย่อมสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวง แต่ “ออนเซน (น้ำพุร้อน)” ของประเทศญี่ปุ่น นั้นเป็นผลพลอยได้ที่ได้รับมาจากภูเขาไฟเหล่านั้น เราเรียก ภูเขาไฟที่ปะทุในช่วง 1 หมื่นปี ว่าเป็น ภูเขาไฟมีพลัง (Active Volcanoes) และในประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟดังกล่าวอยู่ประมาณ 100 ลูก



ภูเขาซากุระจิมะ

พืชผักจากภูเขาของญีปุ่น อร่อยและดีต่อสุขภาพ

พืชผักจากภูเขา คือ พืชผักสำหรับรับประทานซึ่งขึ้นเองตามธรรมชาติบนภูเขาหรือในป่าเรียกว่า “ซันโซ (พืชผักจากภูเขา)” หากพูดถึงวัตถุดิบในการรับประทานอาหาร ที่ประเทศญี่ปุ่นมีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ และหนึ่งในนั้นที่จะมองข้ามไปไม่ได้เลย คือ พืชผักจากภูเขา เอกลักษณ์ของพืชผักจากภูเขาซึ่งเจริญเติบโตในดินซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์บนภูเขา คือ มีรสชาติขมเล็กน้อยที่เป็นเอกลักษณ์ พืชผักภูเขาถูกนำมารับประทานเป็นอาหารนับตั้งแต่ในอดีต และปรากฏอยู่ในบทกลอนมากมายในหนังสือรวมบทกลอนที่เก่าแก่ที่สุดของประเทศญี่ปุ่น “มังโยชู” ในครั้งนี้ จะขอแนะนำ พืชผักจากภูเขา วัตถุดิบจากภูเขาซึ่งอยู่บนโต๊ะอาหารของคนญี่ปุ่นมาตั้งแต่ในสมัยโบราณ

1. ผักกะโนะฮานะ

วิธีการปรุงผักกะโนะฮานะ สามารถนำมาทอดเป็นแท่งหรือผัดกับน้ำมันก็ได้เช่นกัน ผักกะโนะฮานะ เป็นวัตถุดิบที่มีสรรพคุณในการช่วยทำความสะอาดภายในร่างกาย ไม่เพียงแต่กระตุ้นการทำงานของร่างกาย แต่ยังอุดมไปด้วยคุณค่า และความสมดุลทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุดมไปด้วย สารเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี วิตามินในกลุ่มวิตามินบี นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม และโพแทสเซียม เป็นต้น

2. ผักโคโงะมิ

โคโงะมิ เป็นพืชจำพวกหนึ่งในวงศ์ Woodsiaceae (เช่น ผักกูด เป็นต้น) ส่วนยอดใบอ่อนมีลักษณะม้วนกลมนำมาต้มในซีอิ๊ว ทำสลัด นำมาคลุกซอสซา หรือ ทอดเป็นแท่งประ เป็นต้น มีรายงานว่า “ผักโคโงะมิ” มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดสารอนุมูลอิสระ มีกรดคลอโรจีนิค กรดอะมิโน ข้อควรระวังไม่ควรรับประทานมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดอาการท้องเดิน



3. ผักทาระโนะกิ

ผักทาระโนะกิเป็นพืชผักจากภูเขาที่สามารถเห็นได้ทั่วไปทั้งประเทศญี่ปุ่น พบมากในพื้นที่ที่ระบายน้ำได้ดี เช่น พื้นที่ลาดเอียงบนภูเขา เป็นต้น หน่ออ่อนของต้นทาระโนะกิ มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ และเป็นที่ยอมรับอย่างมาก โดยทั่วไปนำมาทำเป็นแท่งประ นอกจากนี้ นำมาต้มซีอิ๊ว หรือคลุกในน้ำซอสก็จะได้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ น้ำมันสกัดจากผักทาระโนะกิ ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความเข้มข้นของวิตามิน E ในหลอดเลือด และช่วยลดปริมาณความเข้มข้นของไขมันในหลอดเลือด

4. ผักโคชิอะบุระ

ยอดอ่อนของผักโคชิอะบุระซึ่งมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จะแตกยอดและนำมารับประทานในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ เนื่องจากมีรสชาติขม เพื่อช่วยให้รับประทานได้ง่ายขึ้น จึงนำมาทำเป็นแท่งประ ปรุงรสด้วยการต้มซีอิ๊ว หรือคลุกในน้ำซอส อีกทั้งยังสามารถใช้วิธีการถนอมอาหารด้วยการหมักเกลือ



น้ำตก 3 แห่งที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่น

น้ำตก สามารถมองเห็นได้จากแม่น้ำที่ไหลผ่านระหว่างภูเขาและตกลงมาจากพื้นที่ต่างระดับ ถึงแม้ว่าอาจสามารถจากญี่ปุ่นฉบับนี้จะฉบับแนะนำเกี่ยวกับภูเขาก็คตาม แต่ภูเขาและน้ำตกก็มีความสัมพันธ์กัน ในครั้งนี้จึงขอแนะนำน้ำตก 3 แห่งที่มีชื่อเสียงของประเทศญี่ปุ่นด้วย



น้ำตกเคะกง (จังหวัดโทโฮกุ)

ในพื้นที่เมืองนิคโก เป็นบริเวณที่มีน้ำตกอยู่เป็นจำนวนมากถึง 48 แห่งแต่“น้ำตกเคะกง”เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงที่สุดในบริเวณนี้ สายน้ำจากทะเลสาบอุเซนจิไหลลงจากพื้นที่สูงกว่า 97 เมตรกลายเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเพลิดเพลินไปกับความยิ่งใหญ่และความงดงามดุจดังผลงานศิลปะที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังสามารถโดยสารลิฟท์ ไปยังจุดชมวิวน้ำตกในระยะใกล้จนสามารถมองเห็นและได้ยินเสียงของละอองน้ำที่ตกกระทบลงบนผืนน้ำ



น้ำตกนะจิ (จังหวัดวากายามะ)

ศาลเจ้าอิโร ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งในศาลเจ้าคุมะโนะนะจิไทชะ เป็นสถานที่ที่ผู้คนตั้งแต่ในสมัยโบราณเดินทางมาเพื่อสักการะบูชา น้ำตกนะจิมีต้นกำเนิดมาจากสายน้ำที่ไหลผ่านด้านลึกของเทือกเขาคุมะโนะ น้ำตกแห่งนี้มีความสูงถึง 133 เมตร กว้าง 13 เมตร และมีแอ่งน้ำลึกถึง 10 เมตร ถือเป็นน้ำตกที่มีความสูงที่สุดของญี่ปุ่น ในทุกวันสัปดาห์จะมีการจัดไฟประดับน้ำตกแห่งนี้ได้อย่างสวยงาม



น้ำตกฟุคุโนะดะ (จังหวัดอิบารากิ)

น้ำตกฟุคุโนะดะ ซึ่งอยู่ในเมืองไดโจะ เป็นหนึ่งในสามน้ำตกที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่น เป็นสถานที่ที่ท่องเที่ยวอันภาคภูมิใจของจังหวัดอิบารากิ มาตั้งแต่ในสมัยโบราณ น้ำตกฟุคุโนะดะมีต้นกำเนิดมาจากแม่น้ำทะกิ ซึ่งแตกออกมาจากแม่น้ำคิคุวะ มีความสูง 120 เมตร กว้าง 73 เมตร ซึ่งถือเป็นน้ำตกที่มีขนาดใหญ่และเป็นหนึ่งในสามน้ำตกที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่น หากมองน้ำตกแห่งนี้จากระยะไกล จะมองเห็นน้ำตกเป็นสายสีขาวสวยงาม หากเข้ามาใกล้ๆจะสามารถมองเห็นน้ำตกไหลตกกระทบกับผืนดิน ความเพลิดเพลินเมื่อได้มองเห็นน้ำตกและวิวทิวทัศน์ที่สวยงามจนสามารถลืมเวลาที่ผ่านพ้นไป



ออนเซน (น้ำพุร้อน)

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีการกำหนดข้อกำหนดเกี่ยวกับออนเซน (น้ำพุร้อน) คำจำกัดความของคำว่า “ออนเซน” ซึ่งอ้างอิงจากข้อกำหนดดังกล่าว ระบุว่า ออนเซน คือ น้ำพุร้อนตามธรรมชาติซึ่งมีส่วนผสมของสารประกอบทางเคมีสูงกว่าที่กำหนด และมีอุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส

ออนเซนสามารถแบ่งออกได้เป็นสองประเภท ได้แก่ น้ำพุร้อนเกิด

จากภูเขาไฟ และ น้ำพุร้อนที่ไม่ได้เกิดจากภูเขาไฟ (เช่น น้ำพุร้อนจากชั้นใต้ดิน) น้ำพุร้อนที่มีการเจือปนของซากดึกดำบรรพ์ เป็นต้น โดยออนเซนแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ เช่น สี อุณหภูมิ กลิ่น และ สารประกอบที่แตกต่างกันไป

ประเทศญี่ปุ่นมีออนเซนมากกว่า 3,000 แห่ง ไม่เพียงแต่ชาวญี่ปุ่นเท่านั้น ชาวต่างชาติก็มีความสนใจในออนเซนเช่นกัน

วิธีการแช่น้ำในออนเซน

1. ถอดเสื้อผ้าออกทั้งหมดในห้องแต่งตัว และเพื่อไม่ให้เส้นผมจุ่มลงไปในห้องออนเซน ผู้ที่มีผมยาวต้องมัดรวผมให้เรียบร้อย
2. ชำระร่างกายในบริเวณที่อาบน้ำ ไม่ลงไปอาบน้ำภายในห้องออนเซน
3. ใช้ถังน้ำในการเติมน้ำอุ่นและราดลงบนร่างกายหลายๆครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตพุ่งขึ้นสูงโดยฉับพลัน
4. แช่น้ำในห้องออนเซนอย่างเรียบร้อยไม่ส่งเสียงดัง ไม่ห่มผ้าเช็ดตัวหรือผ้าเช็ดหน้าลงในห้องออนเซน และไม่แช่ในห้องออนเซนนานจนเกินไป
5. หลังจากแช่น้ำในห้องออนเซนแล้ว อย่าอาบน้ำอีกรอบ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งได้จากการแช่น้ำในห้องออนเซนถูกชะล้างไป
6. เช็ดตัวให้แห้งบริเวณที่อาบน้ำ ก่อนจะเข้าห้องแต่งตัว (อย่าลืมเช็ดเท้า)
7. เช็ดผมให้แห้ง ให้ลมธรรมชาติช่วยปรับให้อุณหภูมิในร่างกายเย็นลง จนรู้สึกว่าคุณสมบัติในร่างกายเย็นลง

(ข้อควรระวัง)

เมื่อร่างกายอ่อนแอ จากอาการเจ็บป่วย บางครั้งสารประกอบในน้ำจากบ่อน้ำร้อนอาจจะส่งผลเสียกับร่างกาย

1. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจ หรือมีอาการหลอดเลือดแข็งตัวสูง ควรระมัดระวังการลงแช่ในห้องออนเซนที่มีอุณหภูมิสูง
2. ผู้หญิงที่เริ่มตั้งครรภ์หรือใกล้คลอดหลีกเลี่ยงการลงแช่ในห้องออนเซนที่มีอุณหภูมิสูงและแช่เป็นเวลานาน
3. หลีกเลี่ยงการลงแช่ในห้องออนเซนก่อนหรือหลังรับประทานอาหารโดยทันที
4. หลีกเลี่ยงการลงแช่ในห้องออนเซนหลังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. หลีกเลี่ยงการลงแช่ในห้องออนเซนหลังจากเล่นกีฬาโดยทันที
6. หลีกเลี่ยงการลงแช่ในห้องออนเซน เมื่อสภาวะทางร่างกายอ่อนแอ

การลงแช่ในห้องน้ำพุร้อนโดยทันทีหลังจากอยู่ในอุณหภูมิหนาวเย็น อาจจะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน จึงควรค่อยๆปรับอุณหภูมิในร่างกายเพื่อลดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน และควรระมัดระวังการลงแช่ในห้องน้ำพุร้อนกลางแจ้ง ในบริเวณที่มีอากาศหนาวเย็นจัดด้วยเช่นกัน

ข้อมูลเกี่ยวกับออนเซนของญี่ปุ่น

- จำนวนสถานที่พักตากอากาศที่มีออนเซน : 3,088 แห่ง
 - จำนวนแหล่งออนเซน: 27,367 แห่ง
 - สถานที่พัก : 13,278 แห่ง
 - จำนวนผู้ใช้บริการที่พักภายในหนึ่งปี 127,974,837 คน
 - ปริมาณน้ำไหลเวียน : 2,630,428 ลิตร : นาที
- อ้างอิงจากเว็บไซต์ของกระทรวงสิ่งแวดล้อม “การใช้และการอนุรักษ์ออนเซน (ค.ศ.2014)”



Hokkaido ฮอกไกโด

หลายปีที่ผ่านมามีนักท่องเที่ยวจากประเทศไทยเดินทางไปเยือนฮอกไกโดมากขึ้น ในปี ค.ศ. 2015 มีจำนวนนักท่องเที่ยวชาวไทยเดินทางไปเยือนฮอกไกโด ประมาณ 141,300 คน ในปัจจุบันสามารถเดินทางด้วยเที่ยวบินตรงจากกรุงเทพฯสู่ฮอกไกโดได้โดยใช้เวลาเพียง 7 ชั่วโมง ฮอกไกโดมีลักษณะเป็นเกาะที่มีขนาดใหญ่ มีสัดส่วนพื้นที่ประมาณ 20% ของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศญี่ปุ่น

สถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์

ฮอกไกโดเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์หลายเรื่องทั้งจากผู้สร้างในประเทศญี่ปุ่นและจากต่างประเทศ ล่าสุดภาพยนตร์เรื่อง “แฟนเดย์ แฟนกันแค่วันเดียว” ภาพยนตร์กำกับโดยบรรจง ปิัญญะกุล ได้ออกฉายในโรงภาพยนตร์ทั่วทั้งประเทศไทยแล้ว ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายนที่ผ่านมา ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ถ่ายทอดให้เห็นถึงสีสันและความงดงามของฮอกไกโดโดยผ่านฉากที่ถ่ายทำหลายต่อหลายฉาก สำหรับรูปปั้นหิมะที่ตั้งสูงตระหง่านและรูปปั้นน้ำแข็งที่สวยงาม ซึ่งได้เห็นในภาพยนตร์นั้นได้ถ่ายทำในเทศกาลหิมะซัปโปโรเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา



กีฬาฤดูหนาว

ที่ฮอกไกโดมีสถานที่ซึ่งสามารถเพลิดเพลินไปกับการเล่นสกี หรือสโนว์บอร์ดในฤดูหนาวอยู่หลายแห่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถานที่ที่มีชื่อเสียง อย่างเช่น นิเซโกะ ฟุระโนะ คิโรโรรีสอร์ท โทะมะมูริรีสอร์ท เป็นต้น หิมะที่ตกในฮอกไกโดมีลักษณะอ่อนนุ่ม จึงถูกเรียกว่า “Powder Snow” ซึ่งดึงดูดนักสกีและนักสโนว์บอร์ดจำนวนมาก



ดอกไม้ในแต่ละฤดูกาล

ฮอกไกโดมีสถานที่ชมดอกไม้อยู่หลายแห่ง เช่น ชมดอกซากุระที่โกะเรียวกะคุ เมืองอะโอะดะเตะ ชมทุ่งดอกลาเวนเดอร์ ที่เมืองฟุระโนะ ชมดอกชิบะซากุระ (pink moss) ที่สวนอิงะชิมะโกะดะ และชมดอกทานตะวัน ที่เมืองนะโอะโระ เป็นต้น ขอเชิญทุกท่านมาชมดอกไม้ที่มีสีสันสวยงามบานสะพรั่งเต็มสวน ที่ฮอกไกโด



เจงกิสข่าน

ชื่อเรียกอาหาร โดยใช้เนื้อแพะและเนื้อแกะย่างบนกระทะร้อนที่มีลักษณะพิเศษ ทานคู่กับซอสที่มีส่วนผสมของชีอิ้วญี่ปุ่น (โชยุ) เจงกิสข่านเข้ากันได้ดีกับเบียร์ ซึ่งช่วยสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานไปกับการรับประทานอาหารร่วมกันกับเพื่อนฝูงอีกด้วย



ไอศกรีมซอฟท์ครีม

ไอศกรีมซอฟท์ครีมซึ่งทำมาจากนมที่สดและใหม่ของฮอกไกโดนั้นสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวที่ได้ชิม รับประทานก่อนที่จะไอศกรีมจะละลายนะครับ



For More Information

Good Day HOKKAIDO

<http://en.visit-hokkaido.jp/>

<https://www.facebook.com/visithokkaido.th/>



ข่าวสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่น

News from Embassy of Japan

การมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์แก่ชาวต่างประเทศประจำฤดูใบไม้ผลิ พ.ศ. 2559

เมื่อวันที่ 29 เมษายน ที่ผ่านมา รัฐบาลญี่ปุ่นได้ประกาศมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์แก่ชาวต่างประเทศประจำฤดูใบไม้ผลิ พ.ศ. 2559 ให้กับชาวต่างประเทศผู้มีผลงานที่โดดเด่นในสาขาของตน สำหรับประเทศไทยได้มอบให้แก่ 2 ท่านดังต่อไปนี้

นายนคร ศิลปอาชา

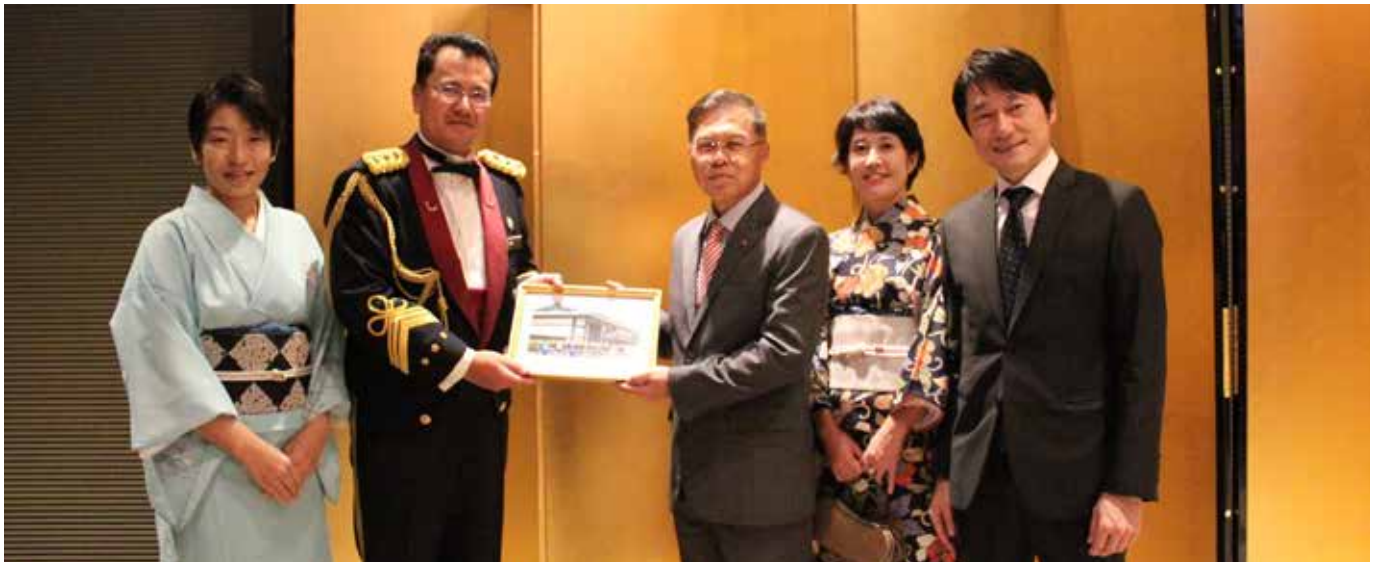
เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม ได้มีการจัดพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์แก่ชาวต่างประเทศประจำฤดูใบไม้ผลิ พ.ศ. 2559 ให้กับนายนคร ศิลปอาชา ณ ทำเนียบเอกอัครราชทูตญี่ปุ่น นายนคร ศิลปอาชา อดีตปลัดกระทรวงแรงงาน อดีตอธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน และ อดีตนายกสมาคมผู้รับทุนใจกล้าแห่งประเทศไทย ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ “The Order of the Rising Sun, Gold and Silver Star” ในฐานะ เป็นผู้มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนความร่วมมือทางด้านเศรษฐกิจ รวมไปถึงส่งเสริมความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศไทยกับประเทศญี่ปุ่น มาอย่างยาวนาน



พลเรือเอก ณะรติณ อูล

ในการมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์แก่ชาวต่างประเทศประจำฤดูใบไม้ผลิ พ.ศ. 2559 พลเรือเอก ณะรติณ อูล ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ “The Order of the Rising Sun, Gold and Silver Star” ในปี พ.ศ. 2518 พลเรือเอก ณะรติณ อูล ได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลเพื่อเดินทางไปศึกษาต่อที่โรงเรียนนายร้อยรวมเหล่าญี่ปุ่น ณ ประเทศญี่ปุ่น หลังจากสำเร็จการศึกษาได้กลับมารับราชการที่กองทัพเรือ และดำรงตำแหน่งที่สำคัญหลายตำแหน่ง เช่น เสนาธิการ

ทหารเรือ และรองเสนาธิการทหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศไทย-ญี่ปุ่น และเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคมที่ผ่านมา ได้เข้าร่วมพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ณ พระราชวังอิมพีเรียล นอกจากนี้ในโอกาสที่ นายนาคาทานิ เก็น รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมญี่ปุ่นเดินทางมาเยือนประเทศไทย เมื่อเดือนมิถุนายน ในระหว่างการรับประทานอาหารได้มีโอกาสนกล่าวแสดงความยินดีแก่พลเรือเอก ณะรติณ อูล อีกครั้ง



มอบภาพที่ระลึกในโอกาสเข้าร่วมพิธีมอบเครื่องอิสริยาภรณ์ ณ งานเลี้ยงวันกองกำลังป้องกันตนเองญี่ปุ่นเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคมที่ผ่านมา

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงที่ดิน โครงสร้างพื้นฐาน การขนส่งและการท่องเที่ยวญี่ปุ่นเดินทางเยือนประเทศไทย

ในระหว่างวันที่ 5 - 6 สิงหาคมที่ผ่านมา นายอิชิอิ เกอิชิ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงที่ดิน โครงสร้างพื้นฐาน การขนส่งและการท่องเที่ยวญี่ปุ่นเดินทางเยือนประเทศไทย ในระหว่างการเยือนประเทศไทยในครั้งนี้ ได้มีโอกาสเข้าประชุมเพื่อหารือกับนายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม และมีความเห็นชอบร่วมกันในเรื่องความร่วมมือที่เป็นรูปธรรมระหว่างสองประเทศ เช่น การพัฒนารถไฟความเร็วสูง เส้นทางกรุงเทพฯ - เชียงใหม่ โดยจากนี้ไปจะเตรียมความพร้อมในการใช้เทคโนโลยีของรถไฟความเร็วสูงชินคันเซ็น โดยจะเริ่มต้นพัฒนาระหว่างกรุงเทพฯ - พิษณุโลก เป็นระยะที่ 1 ซึ่งจากนี้ไปการดำเนินการจะยิ่งรัดหน้ามากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความร่วมมือทางด้านระบบรางรถไฟในส่วนอื่นๆ เช่น ความร่วมมือเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจตามแนวเส้นทางระเบียงเศรษฐกิจด้านใต้ และด้านตะวันออก-ตะวันตก และความร่วมมือด้านระบบรางรถไฟในเขตเมืองและระบบรางรถไฟเพื่อการขนส่งสินค้า เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในเรื่องความร่วมมือเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมที่นอกเหนือจากระบบราง และเห็นชอบร่วมกันที่จะให้ความร่วมมือด้านความปลอดภัยทางถนน โดยใช้ประสบการณ์และความรู้ของญี่ปุ่นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาของไทยในอนาคต

หลังจบการประชุมหารือแล้ว ได้มีการลงนามบันทึกความร่วมมือด้านระบบรางและบันทึกความร่วมมือด้านความปลอดภัยบนท้องถนน

ในวันเดียวกันนั้น ได้เข้าร่วมพิธีเปิดเส้นทางรถไฟสายสีม่วง ซึ่งเป็นรถไฟสายแรกในกรุงเทพฯ ที่ติดตั้งตู้รถไฟของญี่ปุ่น นอกจากนี้ บริษัทผู้ดำเนินการด้านระบบรางรถไฟของญี่ปุ่นยังมีส่วนร่วมในการจัดหา และซ่อมบำรุง ตู้รถไฟ อีกทั้งวางระบบอาณัติสัญญาณของรถไฟฟ้ามอเตอร์เวย์ และหวังว่าระบบรางรถไฟสายใหม่นี้จะช่วยกระตุ้นการส่งออกโครงการระบบรางรถไฟของญี่ปุ่นต่อรัฐบาลไทยในอนาคต



การประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่นครั้งที่ 43

เมื่อวันที่ 28 สิงหาคมที่ผ่านมา ได้มีการจัดการประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น ครั้งที่ 43 ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เป็นความร่วมมือระหว่างสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย เจแปน ฟาวน์เดชั่น กรุงเทพฯ สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์ หอการค้าญี่ปุ่น และสมาคมญี่ปุ่นในประเทศไทย

การประกวดครั้งนี้ มีผู้สมัครประเภทมัธยมศึกษาจำนวน 52 คน และประเภทมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปจำนวน 21 คน คณะกรรมการได้คัดเลือกบทสุนทรพจน์ เพื่อเข้าร่วมประกวดสุนทรพจน์ประเภทละ 10 คน สำหรับการประกวดในประเภทมัธยมศึกษาใช้เวลาคนละ 3 นาที และในประเภทมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป

ใช้เวลาคนละ 5 นาที ผู้เข้าประกวดจะกล่าวสุนทรพจน์โดยไม่อ่านต้นฉบับ เกณฑ์การตัดสินได้พิจารณาจาก ลักษณะการแสดงออก สำเนียงภาษาญี่ปุ่น ความต่อเนื่อง และทัศนคติในเนื้อหา เป็นต้น

ผู้ชนะเลิศในประเภทมัธยมศึกษา ได้แก่ นายพันธกานต์ มีสันเทียะ นักเรียนจากโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า กล่าวสุนทรพจน์เรื่อง “นิทานภาษาญี่ปุ่นของผม” ใช้ภาษาญี่ปุ่นผสมผสานกับการแสดงออกได้อย่างน่าสนใจ และนางสาวมนต์ธัญ รัตมี นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวสุนทรพจน์เรื่อง ความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนในวัยเด็กของตนเอง เป็นผู้ชนะเลิศในประเภทมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป



นิทรรศการมังงะ อนิเม เกม จากญี่ปุ่นสู่กรุงเทพมหานคร

สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทยได้ให้การสนับสนุนนิทรรศการ “มังงะ อนิเม เกม จากญี่ปุ่นสู่กรุงเทพมหานคร” ระหว่างวันที่ 16 กรกฎาคม - 28 สิงหาคม ที่ผ่านมานี้ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ หอศิลป์ ในวันที่ 15 กรกฎาคม นายวีระ โรจน์พจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม นายทะโมะฮิโตะ อาโอะกิ ผู้อำนวยการ และนายชิเงกิ โคบายาชิ ผู้อำนวยการสำนักข่าวสารญี่ปุ่น สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย เข้าร่วมในพิธีเปิดนิทรรศการ

นิทรรศการในครั้งนี้ จัดแสดงผลงานทางด้านมังงะ อนิเม และเกมตัวแทนวัฒนธรรมป๊อปของญี่ปุ่นที่ปรากฏมาตั้งแต่ในอดีตจนถึง

ปัจจุบันเป็นระยะเวลาประมาณ 30 ปี โดย The National Art Center, Tokyo ได้จัดแสดงนิทรรศการนี้เมื่อเดือนมิถุนายน ปีที่ผ่านมา ณ กรุงโตเกียว และในครั้งนี้ถือเป็นครั้งแรกที่จัดนิทรรศการนี้ในต่างประเทศ

นิทรรศการในครั้งนี้ได้รับความชื่นชอบอย่างยิ่งจากผู้ชื่นชอบในงานศิลปะสมัยใหม่ในทุกๆวัน มีผู้สนใจเข้าเยี่ยมชมอย่างไม่ขาดสาย นอกจากจะได้เพลิดเพลินกับผลงานที่จัดแสดงแล้ว ผลงานแต่ละชิ้นยังมีเบื้องหลังซึ่งมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม และยังบอกถึงเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานที่ทันสมัยอีกด้วย





การพับกระดาษ แบบโอะริอะมิ

การใช้กระดาษหนึ่งแผ่น พับจนเกิดเป็นรูปร่างต่างๆนานานั้น ไม่เพียงแต่เป็นแค่กิจกรรมในยามว่างเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีการหนึ่ง ในการสัมผัสกับวัฒนธรรมญี่ปุ่นและความสวยงามที่สืบทอดกันต่อมา ในปีนี้ จะแนะนำวิธีการพับกระดาษแบบโอะริอะมิง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครๆ ก็สามารถพับได้



เท็ดมัทซึทะกะ

ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูกาลที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารที่มีรสชาติเลิศรส หนึ่งในอาหารเลิศรสนั้น เห็นมัทซึทะกะ ซึ่งมีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัวจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นของล้ำค่าประจำฤดูใบไม้ร่วงนั้น ได้รับความชื่นชอบจากผู้คนมากมาย เท็ดมัทซึทะกะ “ราชาแห่งวัตถุดิบประจำฤดูใบไม้ร่วง” นั้นสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น เท็ดมัทซึทะกะย่าง โตะบินมุชิ หรือเทมปุระ เป็นต้น ในครั้งนี้จึงขอแนะนำวิธีการพับกระดาษเป็นรูปเท็ดมัทซึทะกะ



วิธีการพับเท็ดมัทซึทะกะ



1. พับครึ่งกระดาษทั้งแนวตั้งและแนวนอน จากนั้นคลี่ออก



2. ใช้กรรไกรตัดตรงกลางกระดาษตามแนวที่พับไว้ จากนั้นพับครึ่งกระดาษในแนวตั้ง



3. พับครึ่งกระดาษจากด้านบนตามภาพ พลิกด้านหลังกระดาษ



4. พับขอบกระดาษทั้ง 2 ข้างเข้าหากัน ส่วนด้านบนกระดาษ พับเป็นรูปสามเหลี่ยมตามภาพ



5. พับขอบกระดาษตามภาพ



7. พับมุมกระดาษตามภาพ



8. พับส่วนบนกระดาษตามภาพ



9. พับมุมกระดาษตามภาพ



10. พลิกกลับด้านหน้า



11. เขียนลายตามภาพ



เสร็จ
เรียบร้อยแล้ว



สำนักข่าวสารญี่ปุ่น
สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย

177 ถนนวิภาวดี แขวงจตุรัส เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
TEL: 0-2696-3004, 0-2207-8504 FAX: 0-2207-8512
<http://www.th.emb-japan.go.jp/th/>