

12  
2025

SINCE 1986

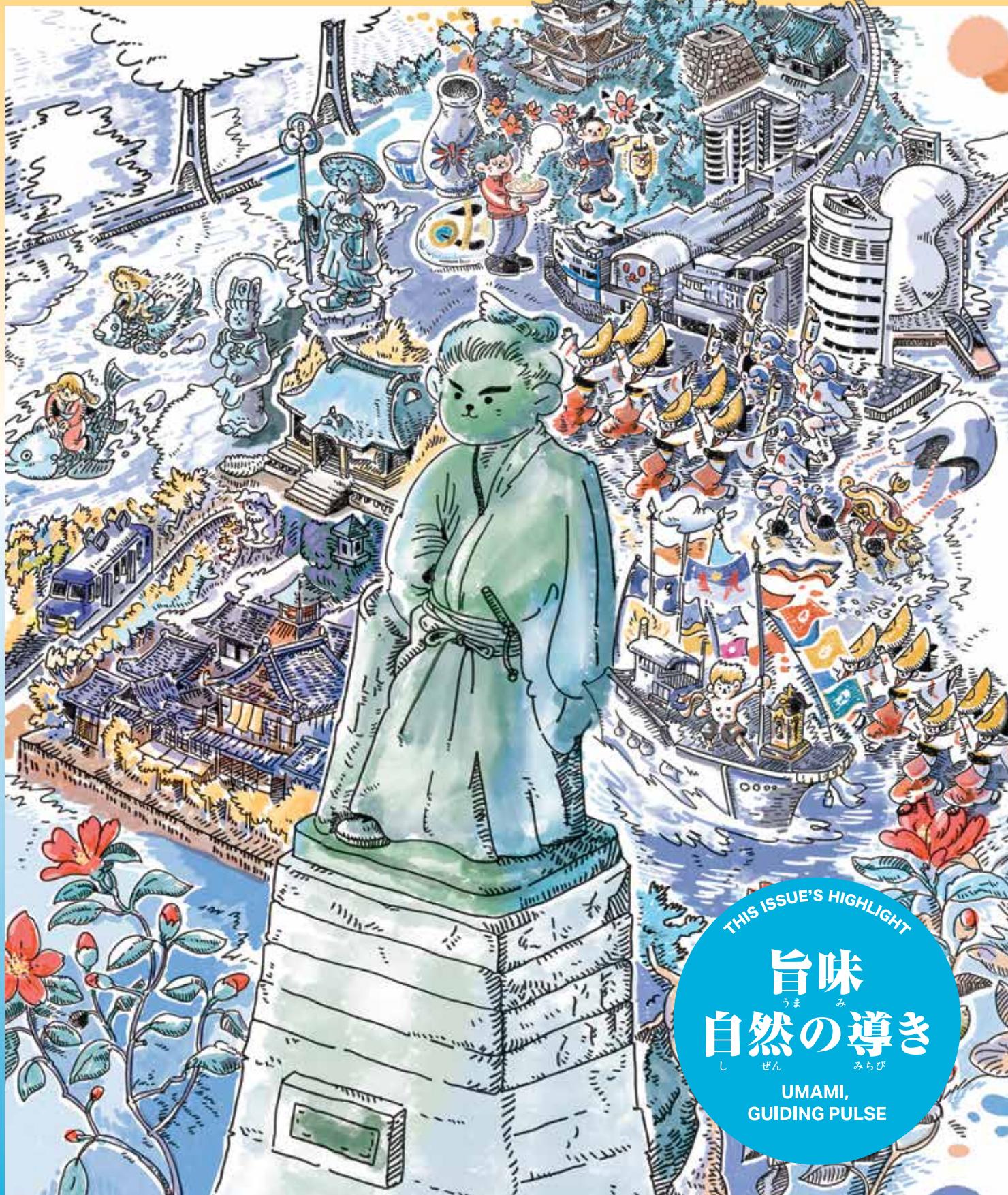
日英バイリンガル | Japanese-English Bilingual

令和7年11月20日発行 | 毎月1回20日発行  
通巻470号 ISSN 1348-7906

880円

# HIRAGANA TIMES.

ひらがなタイムズ Japanese Language & Culture Textbook Magazine | 日本発信型英語教材



THIS ISSUE'S HIGHLIGHT

旨味  
うまみ  
自然の導き  
しぜんのみちび

UMAMI,  
GUIDING PULSE

## Early Winter's Flavor in Shikoku

DISCOVERING  
SHIKOKU THROUGH  
FLAVOR, FLOWERS,  
AND FAITH味・花・祈りで巡る四国の旅  
あじ はな いの めぐ し こく たび

This month's cover is themed around the island of Shikoku. Seen through the vibrant lens of Hong Kong-based illustrator Angryangry, the illustration offers a whimsical yet deeply respectful view of this often-overlooked cultural gem.

今月の表紙は、四国がテーマです。香港在住のイラストレーター・Angryangryの鮮やかな視点を通して、見過ごされたがちなこの文化の宝庫を、ユーモラスかつ敬意をもって描き出しています。

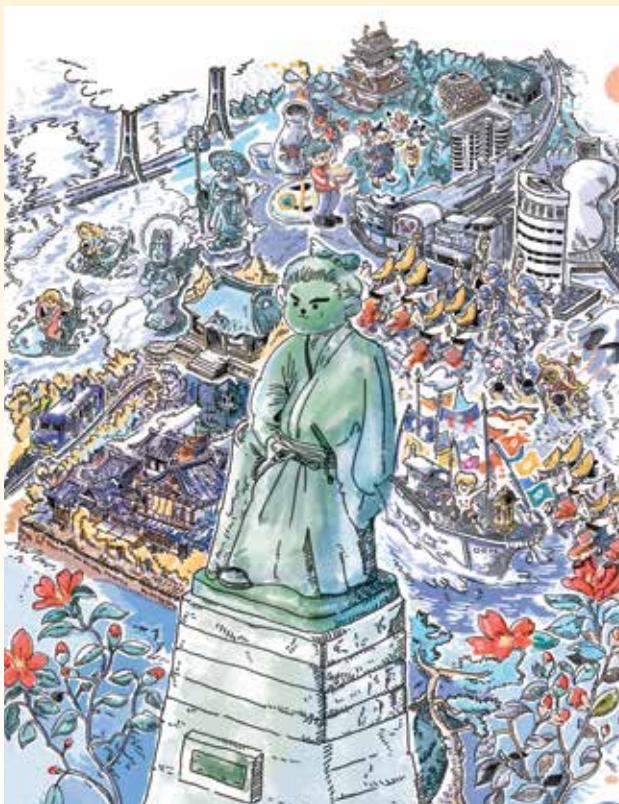
From the statue of Ryoma Sakamoto in Kochi, famous for its katsuo (bonito), to the castles of Marugame and Matsuyama that echo with samurai heritage, the map is a vibrant celebration of Shikoku's rich layers of history and flavor.

鰹で有名な高知の坂本龍馬像から、武家文化を今に伝える丸亀城や松山城まで、歴史と味わいが折り重なる四国の魅力が、賑やかに描かれています。

The featured theme this month, umami, is deeply intertwined with the natural and cultural landscape of Shikoku. Dashi made from dried bonito flakes is not merely a soup base—it serves as a vital “pulse” that guides the entire flow of Japanese cuisine. Kochi, in particular, has long been at the heart of this tradition.

特集テーマである「旨味」は、こうした四国の風土と深く結びついています。鰹節を用いた出汁は、単なるスープの素ではなく、日本料理を導く“脈”的な存在。とりわけ高知は、その伝統の中核を担ってきました。

The culinary journey through Shikoku continues into Kagawa. Known for its Sanuki udon, this region offers a bowl where clear dashi—made from dried sardines (iriko), kelp, and bonito flakes—beautifully intertwines with firm, chewy noodles. Simple yet profoundly flavorful, each serving of udon reflects a perfect harmony of local ingredients and artisanal skill. In every bowl, the essence of Shikoku's umami culture is richly condensed.



さらに、四国の味の旅は香川へと続きます。讃岐うどんで知られるこの地では、いりこや昆布、鰹節などから取った澄んだ出汁が、コシのある麺と絡み合い、素朴ながらも奥深い味わいを生み出します。土地の恵みと職人技が結晶した一杯のうどんには、四国の旨味文化が凝縮されています。

In addition to food, the illustration highlights Shikoku's spiritual depth: the famed 88-temple pilgrimage route, or henro, winds through the mountains, while Awa Odori dancers evoke centuries-old celebration in Tokushima.

食の魅力に加え、四国の精神的な深みも表現されています。山間を巡る四国八十八箇所、お遍路巡礼の道、そして徳島に息づく阿波踊りの熱気が、土地の祈りと祝祭を象徴します。

Seasonal flora, like the camellia sasanqua featured in the “Ibuki” section, blossom across the island's landscape, further enriching its cultural and natural profile.

「息吹」コーナーで紹介されるサザンカをはじめ、全国各地には季節の花が咲き誇り、文化と自然が調和した風景を彩ります。

# Outsiders' Outlines – Angryangry Solo Exhibition

## アウトサイダーズ・アウトライズ | Angryangry 個展

### Dates 会期

November 29 (Sat.) – December 7 (Sun.), 2025  
2025年11月29日（土）～12月7日（日）

### Time 時間

12:00 – 20:00 daily (Open daily)  
毎日 12:00 ~ 20:00 (会期中無休)

### Admission 入場料

Free | 無料

### Opening Reception 開会式

November 29 (Sat.) 15:00–20:00  
11月29日（土）15:00～20:00

### Venue 会場

Parts Studio Tokyo  
1-7-7 Asakusabashi, Taito-ku, Tokyo  
東京都台東区浅草橋1丁目7-7

## How to enjoy Hiragana Times, the "Hybrid Magazine with Apps"

Download the Hiragana Times app, create your own account, and enter the ID and PW for this month's issue to read it on the app.



This Month's issue ID & Code | 今月号のIDとパスワード

「アプリ付ハイブリッドマガジン」ひらがなタイムズの楽しみ方  
app つき hybrid magazine times たの かた  
ひらがなタイムズのアプリをダウンロードしてご自分のアカウントを作成し  
times app download じぶん account さくせい  
今月号のIDとPWを入力するとアプリでも読むことができます。  
こんげつごう にゅうりょく app よ

## DECEMBER 2025 NO. 470 Contents 目次

JAPAN Art	JAPANESE News	Nihongo Spirit
02 Cover Story カバーストーリー	16 News Review ニュースからまなぶ	22 Nihongo Spirit 日本語道 にほんごどう
04 Japan Style ジャパンスタイル	17 New Expressions & Buzzwords 新語・流行語 じんごりゅうご	22 Voice Wave [言波] ことば
36 IBUKI Seasonal Breath 季のいぶき	18 Close Up Japan クロースアップ・ジャパン	28 Word Leaves [言の葉] ことは
	20 Pros and Cons with Insight 贊否と洞察 さんびどうぞう	29 Voice-Word Art [言技] ことわざ
		30 Japan Savvy 日本通 にほんつう
		34 Japan Maze 迷宮ニホン めいきゅう
		44 Nihongo do J-CLUE (Review) 日本語道 J-CLUE (おさらい) にほんごどう

〒305-0051 茨城県つくば市二の宮二丁目7-4  
いばらきけん つくばし にいのや ちゅうめ

ひらがなタイムズ編集部

address 2-7-4 Ninomiya, Tsukuba-shi Ibaraki 305-0051  
Editorial Dept., Hiragana Times

050-5490-2492

mail cs@hiraganatimes.com

web hiraganatimes.com

Thank you for reading Hiragana Times!  
Please scan the QR code for our reader survey.  
ひらがなタイムズ読者アンケート



Published and Edited 発行・発売 | Hiragana Times, Incorporated 株式会社 ひらがなタイムズ  
Publisher and Editor in Chief 発行人及び編集人 | TARUISHI Koji 樽石 幸治

Assistant Editor 編集アシスタント | King Rempark キン・ラームパーク  
ICHIIHIRA Mizuki 一平みづき

Proofreaders 校正 | SEGAMI Yurie 瀬上友里恵

DTP Design & Illustration DTPデザイン・イラストレーション | SUZUKI Yusuke 鈴木 勇介

Illustration イラストレーション [P34] | YOSHIDA Shinko 吉田しんこ

Design | Huang Cheuk Ying

Printing and Binding 印刷・製本 | Meiko Co., Ltd. 株式会社明巧

# UMAMI

—Nature's Guiding Pulse that Connects Life  
 旨味 — いのちをつなぐ自然の導き

うま み

し ぜん

みちび

## “The Essence of Umami” — Dashi

### 「旨味の結晶」出汁

うま み けっしょう だし



Have you ever truly tasted real dashi? It is a clear broth made by gently steeping ingredients such as kombu (kelp), katsuobushi (dried bonito), shiitake mushrooms, and niboshi (dried sardines) in water or hot water to draw out their natural aroma and deep umami. This — and only this — is what dashi was meant to be.

本物の出汁——その味を、あなたは知っていますか？昆布、鰹節、椎茸、煮干しなどの素材を水や湯に浸し、旨味と香りを丁寧に抽出した液体。それが、本來の「出汁」です。

For those who have grown up in cultures accustomed

to the fiery heat of chili and the rich intensity of animal fats, Japanese dashi may seem mild — even lacking in flavor. But that is only natural. Dashi was born from a culinary tradition that values not bold stimulation, but the quiet, spreading depth of umami.

唐辛子の辛さや動物性の脂分がもたらす刺激的な味に慣れ親しんだ文化圏の方々にとて、日本の出汁は

「物足りない」「味が薄い」と感じられるかもしれません。それも無理はありません。日本の出汁は、強い刺激や脂分ではなく、静かに広がる旨味を大切にする食文化から生まれたものだからです。



In recent years, powdered and liquid “instant dashi” has become common, avored for its convenience and used in countless households. Today, many in Japan even associate the word dashi with these instant versions. True, they do carry a hint of dashi flavor. Yet the real thing—carefully drawn from natural ingredients—exists on an entirely different plane. Its clarity, depth, and quiet strength of umami can never be replicated by instant products.

さらに近年では、粉末や液体の  
「インスタント出汁」が一般的に

なり、手軽さゆえに多くの家庭  
で使われています。今の日本で  
も、「出汁＝粉末」という感覚  
が定着しつつあります。確かに、  
インスタント出汁も“出汁風味”  
はします。しかし——素材から  
丁寧に引いた本物の出汁は、ま  
ったく別次元の味わいです。そ  
の澄んだ旨味の力強さは、イン  
スタントでは決して再現できま  
せん。幼い頃からどんな味に慣れ  
親しんでいても、人間が共通  
した



して美味しいと感じる味があり  
ます。それが「UMAMI（旨味）」  
です。今月は、その UMAMI が  
凝縮された、日本の本物の出汁  
の真実をご紹介します。

## Dashi and Soup — Similar Yet Fundamentally Different

### 出汁とスープ——似て非なる存在

Around the world, countless culinary traditions are built upon soup. In French cuisine, bouillon and consommé are made by simmering meat, bones, and aromatic vegetables for hours, creating a rich body and deep flavor. In China, tang—a medicinal-style soup—is prepared by slowly boiling pork or chicken bones to draw out nourishing depth. Even in Japan, hearty broths such as tonkotsu (pork bone) or toripaitan (creamy chicken) have become beloved staples.

世界には、多くのスープ文化が  
存在します。フランス料理のブ  
イヨンやコンソメは、肉や骨、  
香味野菜を長時間煮込み、濃厚  
な脂分と深いコクを生み出しま  
す。中国の「湯」は、豚骨や鶏  
ガラをじっくり煮出す豪華のス  
ープ



です。日本で  
も、豚骨ラーメン  
や鶏白湯など、濃  
厚なスープが人気  
を集めています。



Yet soup and dashi are fundamentally different. A soup is a “finished dish” in itself — once ladled from the pot, it can be served as is. Dashi, on the other hand, is the foundation of flavor, the quiet force that supports the entire meal from beneath. In miso soup, simmered dishes, udon, and chawanmushi, dashi never takes center stage, yet it forms the very base of Japanese cuisine.

しかし、「スープ」と「出汁」  
soupだし  
は根本的に異なるものです。ス  
ープは、それ自体が「完成され  
た料理」。鍋から器に注げば、  
そのまま食卓に出せます。対し  
て出汁は、料理全体の味を支え  
る「基礎の液体」——いわば“  
縁の下の力持ち”です。  
味噌汁、煮物、うど  
ん、茶碗蒸し……  
出汁は表に出る  
ことなく、様々  
な料理の土台と  
なります。

The difference is visible even to the eye. While soups around the world are often clouded with oils and ingredients, Japanese

dashi is clear—a gentle golden transparency. When sipped, its umami unfolds quietly, then fades away without a trace. This fleeting, “vanishing” flavor is the very essence of dashi. In other words, soup builds flavor by addition—layer upon layer of richness— whereas dashi reveals flavor by subtraction, removing what is unnecessary until only pure umami remains. Where Western cuisine celebrates assertion and presence, Japanese cuisine finds beauty in restraint and harmony—and dashi embodies that spirit.

その違いは、見た目にも表れます。世界のスープが具材や脂分



で濁っているのに対し、日本の  
出汁は透明で、澄んだ黄金色を  
しています。口に含むと、静か  
に旨味が広がり、そしてすっと  
消えていく——この“残らない  
美味しい”が出汁の本質です。  
言い換えれば、スープは「味を  
積み重ねて厚みを出す」料  
理(足し算の味)。出  
汁は「不要な味を  
削ぎ落とし、純  
粹な旨味だけ  
を残す」土台  
(引き算の味)  
です。存在を主  
張する西洋文化に対  
し、ミニマリズムと調和  
を尊ぶ日本文化が、ここにも息  
づいています。



# The Origins of Dashi

## 出汁の起源

だし き げん

### Shell Mounds 貝塚

Tracing the roots of dashi leads us back to the Jōmon period, thousands of years ago. Across Japan, more than 4,000 shell mounds have been discovered—most of them dating from this prehistoric era. Archaeological evidence suggests that people then simmered fish and shellfish in earthenware pots, and the liquid left behind was, in essence, a primitive form of dashi.

出汁の原点を遡ると、縄文時代  
だし げんじだい さかのぼ じょうもんじだい  
(紀元前約1万4,000年～紀元前  
き げんぜんやく まん ねん き げんぜん  
400年ごろ) にまで行き着きま  
ねん い つ  
す。日本で発見された貝塚はお  
にほん はっけん かいづか  
およそ4,000か所。その多くが  
しょ おお  
縄文時代に属しています。当時、  
じょうもんじだい そく とうじ  
人々は魚や貝を土器で煮て食べ  
ひとひと さかな かい どき に た  
ており、そこに残った煮汁はす  
のこ にじる  
でに“原始的な出汁”であったと  
げんしてき だし  
考えられます。  
かんが



### Kombu 昆布

Even today, kombu is synonymous with Hokkaido—varieties such as Rishiri and Hidaka are especially renowned. Records show that as early as the Heian period, kombu

was already being transported to the imperial capital. In ancient Japan, cooking was not merely a means of nourishment but an act deeply connected with ritual and prayer. Even now, in sacred offerings to the gods (shinsen), ingredients such as kombu, katsuobushi, rice, fish, and vegetables are presented just as they are before the divine. The very ingredients that form the foundation of dashi have long been revered as sacred gifts from nature.



現在でも「昆布」と言えば北海  
げんざい こんぶ ほっかい  
道。利尻昆布、日高昆布がその  
どう りしりこんぶ ひだかこんぶ  
代表格です。平安時代には、す  
だいひょうかく へいあんじ だい  
でにこれらが都まで運ばれてい  
みやこ はこ  
た記録が残っています。古代の  
きろく のこ こだい  
日本では、料理は単なる栄養摂  
にほん りょうり たん えいようせつ  
取ではなく、祭祀や祈りと深く  
しゆ さいし いの ふか  
結びついていました。今も神社  
むす いま じんじゃ  
では、神に供える食事「神饌」  
かみ そな しょくじ しんせん  
として、昆布や鰯節をはじめ、  
こんぶ かつおぶし  
米や魚、野菜などがそのままの  
ごめ さかな やさい  
形で神前に献じられています。  
かたち しんせん けん  
出汁の素材そのものが、古くか  
だし そざい ふる

ら神聖な存在として敬われてき  
しんせい そんさい うやま  
たのです。

### Fish 小魚

Even today, when dashi is prepared not from powder but from its true ingredients, we can see small fish and kelp resting quietly in clear water. As their life essence slowly diffuses into the liquid, we are moved to whisper itadakimasu—a word that expresses gratitude for the lives we take to sustain our own. This simple act reflects a spirit the Japanese have cherished since ancient times: the awareness that to eat is to receive life itself.

現代でも、粉末の出汁ではなく、  
げんたい ふんまつ だし  
素材そのものから出汁を引くと  
そざい だし ひ  
き—透明な水の中に静かに浸  
とうめい みず なか しず ひ  
たる小魚や昆布の姿を目にしま  
こざかな こんぶ すがため  
す。その命がゆっくりと水に溶  
いのち みず と  
け出していく静かな営みを見つ  
しづ いとな み  
めていると、私たちは自然と「い  
わたし しせん  
ただきます」という言葉を口に  
ことば くち  
したくなります。それは、生き  
い  
物の命をいただくという、日本  
もの いのち にほん  
人が古くから大切にしてきた精  
じん ふる たいせつ  
神です。



# Japanese Cuisine and Its Health Benefits

# 日本の食と健康

Japanese food is known as one of the healthiest diets in the world. When we compare eating habits across countries, clear differences emerge in both calorie intake and the proportion of dietary fats. In Western countries such as the United States, France, and Italy, both total calorie intake and fat consumption are high—about 40 to 50 percent of daily calories come from fats and oils. In contrast, Japan, Korea, and Thailand maintain much lower overall calorie levels and a more moderate fat ratio. In Japan, fats account for roughly 25 to 30 percent of total calories, while in Korea and Thailand, the proportion is even lower.

日本食は、世界の中でも特に健  
にほんしょく せ かい なか とく けん  
康的な食事として知られています  
こうてき しょくじ し  
す。各国の食事を比べると、力  
かっこく しょくじ くら  
ロリー摂取量と脂質の割合に大  
calorie せっしゅりょう しふ わりあい おお  
きな差が見えています。欧米諸  
さ み おうべいしょ  
国（アメリカ、フランス、イタ  
こく America France

リアなど)では、総摂取カロリー  
Italia そうせっしゅ calorie  
ーも脂質の比率も高く、カロリー  
し しつ ひ りつ たか calorie  
ーの約40~50%を油脂から得  
やく ゆ し え  
ています。一方、日本・韓国・  
いっぽう に ほん かんこく  
タイの3か国は総カロリーが低  
Thai さん こく そう calorie ひく  
く、脂質の割合も控えめです。  
し しつ わりあい ひか  
日本は25~30%前後、韓国や  
に ほん ぜん ご かんこく  
タイではさらに低い水準にとど  
Thai ひく すいじゅん  
まっています。

This difference stems from the fact that these countries share a rice-centered food culture. Meals are built around a bowl of rice, complemented by side dishes enhanced with the subtle umami of dashi. This tradition makes it possible to enjoy meals that are low in fat yet deeply satisfying. Take, for example, a traditional kaiseki meal served at a Japanese ryotei (fine dining restaurant). From the opening appetizer and sashimi to a delicate steamed dish, a bowl of rice, and a light dessert, a graceful

sequence of small dishes unfolds one after another. Yet the entire meal contains only about 790 calories, with just 25 grams of fat—around 28 percent of the total.

この差は、これらのが「米  
を主食とする食文化」を持つこ  
とに起因します。ご飯を中心に、  
汁の旨味を生かした副菜を組  
み合わせて食べる伝統——これ  
が、低脂質でありながら満足感  
の高い食事を可能にしているの  
です。たとえば、日本の料亭で  
提供される懐石料理を例に挙げ  
てみましょう。先付、向付、蒸  
し物、ご飯物、水物（デザート）  
まで、多彩な一品が次々と出さ  
れます。それでも総カロリー  
はわずか約 790kcal、油脂量は  
25g（全体の 28%）ほどです。





By contrast, a plate of pasta contains around 800 to 900 calories, and a hamburger set often exceeds 1,000 calories. Yet when you take the time to savor a kaiseki meal over the course of two hours, you experience a profound sense of satisfaction—one that nourishes both body and soul.

一方、パスタ料理は約 800～900kcal、ハンバーガーセットに至っては 1,000kcal を超えることも珍しくありません。にもかかわらず、会席料理を 2 時間かけてゆっくりと味わえば、心も体も満たされるような深い満足感を得られます。

Japanese cuisine continues to preserve a remarkable balance: it remains low in calories and fat, yet

deeply satisfying. The secret to this satisfaction lies not in oils or sugars, but in the umami born from dashi. By drawing out the natural flavors of each ingredient without relying on excess salt or fat, umami gives Japanese food its unique harmony—healthy, delicate, and profoundly rich in taste.

日本料理は、低カロリー・低脂質でありながら、高い満足感をもたらす食の体系を、今も確かに保ち続けています。その満足感の源にあるのが、油や糖ではなく、出汁が生み出す「旨味=UMAMI」です。塩分や脂質に頼らず、素材そのものの味を引き出す——この UMAMI こそが、日本の食を健康的で、しかも豊かな味わいにしているのです。

## The Definition of Dashi and the Discovery of Umami

### 出汁の定義と旨味の発見

If we were to define dashi, it could be described as a harmony between Fūmi (aromatic flavor) and Umami (savory taste). The moment it touches your tongue, the Fūmi that gently rises through the nose and the Umami that unfolds on the palate merge together—creating a world of taste unique to dashi.

出汁をあえて定義するなら、風味（嗅覚）と旨味（味覚）が融合したものと言えるでしょう。口に含んだ瞬間、鼻に抜ける風味と舌で感じる旨味が重なり合い、その調和の中に「出汁」という独自の世界が生まれます。



aromatic flavor  
[sense of smell]

savory taste  
[sense of taste]

# Dashi = Fūmi + Umami

出汁  
だし

風味 [嗅覚]  
ふうみ みかく

旨味 [味覚]  
うまみ みかく



In the early 20th century, the true nature of umami was finally uncovered through science.

The discovery was made by Dr. Kikunae Ikeda of the University of Tokyo, who identified glutamic acid as the source of umami in kombu (kelp). Later studies revealed that the savory taste of katsuobushi (dried bonito) comes from inosinic acid, while that of shiitake mushrooms derives from guanylic acid.

20世紀初頭、この“旨味”的正体を科学的に解明した人物が現れました。東京大学の池田菊苗博士です。博士は、昆布の旨味成分がグルタミン酸であることを見発見しました。その後、鰹節の旨味はイノシン酸、椎茸の旨味はグアニル酸によるものと突き止められます。



Furthermore, it was discovered that when these umami components are combined, their flavor intensifies dramatically—a phenomenon now known as the synergy of umami. It also became clear that adding a trace of salt (about 0.6%) enhances umami to its fullest potential. Through years of practice, master chefs at traditional ryotei restaurants have refined this delicate balance

to perfection, achieving harmony through intuition as much as science.

さらに、これらの成分を組み合わせることで味が何倍にも強まるという、いわゆる「旨味の相乗効果」が明らかになりました。また、出汁にわずかな食塩（約0.6%）を加えることで旨味が最大化されることも知られ、料亭の職人たちは長年の経験を通じて、その絶妙なバランスを体得してきました。



These discoveries gave dashi its first scientific foundation, proving that its deliciousness could be explained and measured. Dr. Ikeda's research would later lead to the creation of Ajinomoto, marking a milestone in the study of taste itself. Thus, umami—recognized as the fifth basic taste alongside sweetness, saltiness, sourness, and bitterness—spread from Japan to the world, writing a new chapter in the global history of flavor.

これらの発見によって、出汁の美味しさは初めて科学的に裏付けられた味となります。そしてこの研究が、のちに「味の素」誕生のきっかけとなりました。たんじょう 甘味・塩味・酸味・苦味に続く「第五の味覚」= UMAMI は、こうして日本から世界へと広がり、味覚の歴史に新たなページを刻んだのです。



# The Emergence of Katsuobushi and the Culinary Culture of Edo

## 鰯節の登場と江戸の食文化

かつおぶし とうじょう えど しょくぶんか

Between the Muromachi and Edo periods, a revolutionary ingredient—katsuobushi (dried bonito)—was born. By simmering, smoking, and drying skipjack tuna, people created a fragrant, long-lasting food that would transform Japanese cuisine. During the Edo period, the technique evolved further with the invention of karebushi, a mold-fermentation process that deepened the flavor and concentrated its umami even more.

室町時代から江戸時代にかけて、画期的な食材—鰯節が誕生しました。鰯を煮て、燻し、乾燥させることで、香り高く保存性にも優れた食材となったのです。江戸時代には、さらに「枯節」と呼ばれるカビ付けの製法が確立し、旨味がより一層凝縮しました。

The dashi made from katsuobushi became the very driving force behind the flavors of Edo. From the dipping sauce for soba noodles to simmered dishes and miso soup, the city's vibrant dining culture evolved hand in hand with this broth. For the townspeople of Edo, dashi was more than a flavor—it was the source of daily vitality. Its rising aroma came to symbolize the essence of iki—the refined, spirited elegance of Edo life.



この鰯節で引いた出汁は、まさに江戸の味の原動力です。蕎麦のつゆ、煮物、味噌汁—江戸の外食文化は、すべてこの出汁とともに発展しました。江戸の町人にとって、出汁は日常に溶け込んだ「活力の源」であり、出汁の香りこそが"粋な江戸"の象徴だったのです。



# The Umami of Katsuobushi and the Wisdom of Its Makers

## 鰯節の旨味と職人の知恵

かつお ぶし うま み しょく にん ちえ



Katsuobushi is often called the hardest food in the world. Its key umami component, inosinic acid, does not exist in the living fish. Only after the bonito's life ends does its muscular energy begin to break down, transforming into inosinic acid—the very essence of its flavor. In other words, the umami of bonito is a taste born after death.

鰯節は、世界で最も硬い食品と  
かつおぶし せかい もっと かた しょくひん  
も言われます。その中に含まれ  
なか ふく  
る旨味成分・イノシン酸は、実  
うま みせいぶん inosinic acid じつ  
は泳いでいる鰯の体内には存在  
およ かつお たない そんさい  
しません。魚が命を終えると、  
さかな いのち お  
筋肉のエネルギー源が分解さ  
きんにく energy げん ぶん かい

れ、イノシン酸へと変化します。  
inosinic acid へんか  
つまり、鰯の旨味は、死後に生  
かつお うまみ しごう  
まれるのであります。

However, this delicate compound is lost if exposed to excessive heat. For that reason, skilled artisans boil freshly caught bonito immediately, then spend weeks smoking, drying, and finally nurturing the fish with a gentle layer of mold through months of slow fermentation. The result is katsuobushi—a creation imbued with a depth and aroma unlike anything else in the world.

ただし、熱を  
ねつ  
加えすぎるとこの成分は失われ  
くわ せいぶん うしな  
てしまいます。そのため、職人  
しょくにん  
たちは新鮮な鰯を捕らえた瞬間  
しんせん かつお と しゅんかん  
に煮上げ、時間をかけて燻し、  
にあ じかん いぶ  
乾燥させ、カビを付け、何か月  
かんそう つ なん げつ  
も熟成させます。こうして生ま  
じゅくせい う  
れた鰯節には、他に類を見ない  
かつおぶし ほかるい み  
深みと香りが宿るのであります。  
ふか かお やど



## “Oigatsuo”: The Ultimate Art of Dashi

### 「追い鰯」という究極の技

お がつお きゅうきょく わざ

The chefs of Edo knew how to draw out the full power of katsuobushi. Their secret was a technique called “oigatsuo”—the double infusion of bonito. First, freshly shaved katsuobushi is added to the first stock made from kombu (kelp), brought just to a gentle boil, then immediately removed from the heat and strained. Finally, a fresh handful of bonito flakes is added once more before serving. This finishing touch—this “chasing bonito”—is what gives oigatsuo its name and its unmatched depth.

江戸の料理人たちは、この鰯節  
えど りょうりにん かつおぶし  
の力を最大限に引き出す方法を  
ちから さいだいげん ひ だ ほうほう  
知っていました。それが「追い  
お  
鰯」です。まず昆布で取った一  
がつお ごんぶ と いち  
番出汁に、削りたての鰯節を加  
ばんだし けず かつおぶし くわ  
えて軽く煮立て、すぐに火を止  
かる にた ひと  
めて濾します。そして仕上げに、  
こ し あ  
もう一度新しい鰯節をひとつか  
いちどあたら かつおぶし  
み追い入れる——これが“追い  
お  
鰯”的所です。  
がつお ゆえん



English +  
Japanese

English



Japanese

## フキハラ

ふきはら

### Fukihara (Displeasure Harassment)



1. 「不機嫌ハラスメント」を略した言葉です。
2. 不機嫌な態度をとって、周囲に不快感や威圧感を与えることを指します。
3. 例えば、ため息をついたり、ドアを強く閉めたりといった行動も「フキハラ」に当たります。
4. 職場だけでなく、家庭などさまざまな場面で問題になっています。

1 It is a word that is an abbreviation of “fukigen harassment” (displeasure harassment).

「不機嫌ハラスメント」を  
ふきげんハラスメント  
“hukigenn’harasumento” wo  
fukigen harassment

略した  
りやく  
ryakushita  
that is an abbreviation of

言葉  
ことば  
kotoba  
a word

です。  
desu.  
it is

2 It refers to taking a displeased attitude and giving those around a feeling of discomfort or intimidation.

不機嫌な態度をとって、  
ふきげんたいど  
hukigenn na taido wo totte,  
taking a displeased attitude and

周囲に  
しゅうい  
shuui ni  
those around

不快感や威圧感を  
ふかいがん  
hukai’kann ya iatsu’kann wo  
a feeling of discomfort or intimidation

与えることを  
あた  
ataeru koto wo  
giving

指します。  
さし  
sashi masu.  
it refers to

3 For example, actions such as sighing or slamming doors also fall under “Fukihara”.

例えば、ため息をついたり、ドアを強く閉めたり  
たと  
tatoeba, tamei’ki wo tsui tari, doa wo tsuyoku shime tari  
for example sighing or slamming doors

「フキハラ」に当たります。  
ふきはらあ  
“fukihara”ni atari masu.  
also fall under “Fukihara”

といった行動も  
こうどう  
to itta koudou mo  
actions such as

4 It is becoming a problem not only in the workplace but also in various situations such as the home.

職場だけでなく、  
しょくば  
shokuba dake de naku,  
not only in the workplace

家庭など  
かてい  
katei nado  
such as the home

さまざまな場面で  
ばめん  
samazama na bamenn de  
but also in various situations

問題になっています。  
もんだい  
monndai ni natte i masu.  
it is becoming a problem

## ガチ勢

がちせい

### Gachizei (Enthusiast)



1. ある物事に全力で、真剣に取り組む人たちのことを指します。
2. 「ガチ」は「がちんこ」を略した言葉です。
3. 「がちんこ」は、もともと「真剣勝負」という意味です。
4. つまり、「本気で」「真剣に」という気持ちを表します。
5. 一方、楽しむことを目的とする人たちは「エンジョイ勢」と呼ばれます。

1 It refers to people who engage in a certain thing with all their might and seriousness.

ある物事に  
ものごと  
aru monogoto ni  
a certain thing

取り組む  
とりくむ  
who engage in

全力で、  
ぜんりょく  
zenryoku de,  
with all their might

人たちのことを  
ひと  
hito tachi no koto wo  
people

真剣に  
しんけん  
shinnkenn ni  
(and) seriousness

指します。  
さし  
sashi masu.  
it refers to

2 “Gachi” is a word that is an abbreviation of “gachinko”.

「ガチ」は 「がちんこ」を  
がち  
“gachin’ko” ha  
gachi  
“gachin’ko” wo  
gachinko  
is a word that is an abbreviation of

3 “Gachinko” originally means a “serious match”.

「がちんこ」は、もともと「真剣勝負」という意味です。  
“gachin’ko” ha  
gachinko  
motomoto “shinnkenn’shoubu” to iu imi desu.  
originally means a serious match

4 In other words, it expresses the feeling of “seriously” or “earnestly”.

つまり、  
tsumari,  
in other words

「本気で」  
ほんき  
“honki de”  
seriously

「真剣に」  
しんけん  
“shinnkenn ni”  
(or) earnestly

という気持ちを  
きも  
to iu kimochi wo  
the feeling of

表します。  
あらわ  
arawashi masu.  
it expresses

5 On the other hand, people whose purpose is to have fun are called the “enjoy-zei”.

一方、  
いっぽう  
ippou,  
on the other hand

楽しむことを  
たの  
tanoshimu koto wo  
to have fun

目的とする  
もくとす  
mokuteki to suru  
whose purpose is

人たちは  
ひと  
hito tachi ha  
people

「エンジョイ勢」と  
えんじょいせい  
“enjoizei” to  
the enjoy-zei

呼ばれます。  
よ  
yobare masu.  
are called

## Two Japanese Scientists Win the 2025 Nobel Prize

日本人学者ふたり、2025年ノーベル賞に輝く  
にほんじんかがくしゃ ねん nobel しょう かがや



English +  
Japanese



English



Japanese

1 In October 2025, the Nobel Prize awards for two Japanese scientists were announced.

2025年10月、  
ねん がつ

日本人学者 ふたり の  
にほんじんかがくしゃ  
Japanese scientists two for  
in October 2025

ノーベル賞受賞が  
nobel shoushijusyou

no-beru'syou'jyusyou ga  
the Nobel Prize awards

日本人学者 ふたり の  
にほんじんかがくしゃ  
Japanese scientists two for

発表されました。  
はっぴょう

happyou sare mashita  
were announced

2 Shimon Sakaguchi, who received the Nobel Prize in Physiology or Medicine, discovered 'regulatory T cells (Tregs)', which control immunity so that the body does not mistakenly attack itself.

医学・生理学賞  
いがく せいけいがくしょう

igaku seirigaku'syou  
the Nobel Prize in Physiology or Medicine

坂口志文さんは、  
さかぐちしもん

Sakaguchi Shimon sann ha  
Shimon Sakaguchi

攻撃  
こうげき

しない よう  
shinai you  
attack does not so that

「制御性T細胞（Tレグ）」を  
せいぎょせいていーさいぼう ていれぐ  
seigyosei'texi-saibou (texi-regu) wo  
'regulatory T cells (Tregs)'

を  
wo  
who

受賞した  
jyusyou shita  
received

自分の体を  
jibunn no karada wo  
itself the body

誤って  
ayamatte  
mistakenly

免疫を  
menneki wo  
immunity

制御する  
seigyo suru  
which control

発見しました。  
はっけん  
hakkenn shimashita  
discovered

3 As a 'brake role' that suppresses the rampage of immunity, expectations are placed on them for autoimmune diseases and cancer treatments.

免疫 の 暴走を  
menneki no bousou wo  
immunity of the rampage

として、自己免疫疾患  
toshite jiko'menneki'shikkann  
as autoimmune diseases

期待 が 寄せられています。  
kitai ga yoserarete imasu  
expectations are placed on them

抑える  
osaeru  
that suppresses

"ブレーキ役"  
bure-ki'yaku  
a 'brake role'

や がん治療  
ya gann'chiryou  
and cancer treatments

に  
ni  
for

4 Furthermore, he also established technology to artificially increase Tregs, and greatly contributed to the practical application of medicine.

さらに、  
sarani  
furthermore

Tレグを  
texi-regu wo  
Tregs

人工的に  
jinnkou'teki ni  
to artificially

増やす  
huyasu  
increase

- 2025年10月、日本人学者ふたりのノーベル賞受賞が発表されました。
- 医学・生理学賞を受けた坂口志文さんは、自分の体を誤って攻撃しないよう免疫を制御する「制御性T細胞（Tレグ）」を発見しました。
- 免疫の暴走を抑える「ブレーキ役」として、自己免疫疾患やがん治療に期待が寄せられています。
- さらに、Tレグを人工的に増やす技術も確立し、医療の実用化に大きく貢献しました。
- 化学賞を受けた北川進さんは、「金属有機構造体（MOFs）」を開発しました。

技術  
ぎじゅつ  
gijyutsu  
technology  
も  
mo  
also  
確立し、  
かくりつ  
kakuritsu shi  
he established and  
の  
no  
of

実用化に  
じつようか  
jitsuyou'ka ni  
to the practical application  
大きく貢献しました。  
おお こうけん  
ookiku koukenn shimashita  
greatly contributed

5 Susumu Kitagawa, who received the Chemistry Prize, developed 'metal-organic frameworks (MOFs)'.

化学賞を  
かがくしょう  
kagaku'syou wo  
the Chemistry Prize  
受賞した  
じゅしょう  
jyusyou shita  
who received  
北川進さんは、  
きたがわすすむ  
Kitagawa Susumu sann ha  
Susumu Kitagawa

「金属有機構造体（MOFs）」を  
きんぞくゆうきょうぞうたい もふ  
kinnzoku'yuuki'kouzou'tai (mohu) wo  
'metal-organic frameworks (MOFs)'  
開発しました。  
かいはつ  
kaihatsu shimashita  
developed

6 It is a material that can take in and separate gases and moisture from the air into countless pores at the molecular level (about one one-hundred-millionth the size of a grain of rice).

分子レベル  
ぶんし レベル  
bunnshi'reberu  
the molecular level  
(米粒  
ごめつぶ  
(kometsubu  
a grain of rice  
の  
no  
of

1億分の1  
おくぶん  
ichioku'bunn no ichi  
one one-hundred-millionth  
ほどの  
hodo no  
about  
サイズ  
saizu)  
the size  
の  
no  
at

無数の穴  
むすう あな  
musuu no ana  
countless pores  
に、  
ni  
into  
空気中の  
くうきちゅう  
kuukichuu no  
from the air  
ガスや水分を  
gas すいぶん  
gasu ya suibunn wo  
gases and moisture  
の  
no  
of

取り込み、  
とこ  
torikomi  
take in and  
分ける  
わ  
wakeru  
separate  
ことができる  
ことができる  
kotoga dekiru  
that can  
素材  
そざい  
sozai  
a material  
です。  
desu  
it is



# Considering Prime Minister Takaichi's "Abandoning Work-Life Balance" Statement

## 高市総理の「ワーク・ライフ・バランスを捨てる」発言を考える

English +  
Japanese

English

Japanese

### BACKGROUND 背景

1 Sanae Takaichi was inaugurated as Japan's first female Prime Minister.

高市早苗氏が日本初の女性総理大臣に就任した。

Takaichi Sanae shi ga nihonn'hatsu no jyosei'souri'daijirin ni Sanae Takaichi

日本初の女性総理大臣に就任した。

nihonn'hatsu no jyosei'souri'daijirin ni

女性総理大臣に就任した。

jyosei'souri'daijirin ni

就任した。

shyuuunin shita

was inaugurated

2 In her speech upon assuming the LDP presidency, she made a statement that she would "abandon the phrase called 'work-life balance,'" and it caused a stir.

自民党総裁就任時の挨拶で「ワーク・バランス」という言葉を捨てる」と発言し、波紋を呼んだ。

jiminntou sousai' shyuuunin'ji no aisatsu de 'wa-ku 'barannsu' to iu kotoba wo suteru' to hatsugenn shi hamonn wo yonnda

the LDP presidency upon assuming in her speech 'work- balance' called the phrase she would abandon that she made a statement and it caused a stir

3 While there is praise calling them 'strong words,' criticisms that 'it is anachronistic' are also being raised.

「力強い言葉」との称賛がある一方、一方、「時代錯誤だ」との批判も上がっている。

chikara duoyi kotoba tono syousann ga aru ippou  
'strong words' calling them praise there is while

jidai'sakugo da tono hihann mo agatte iru  
'it is anachronistic' that criticisms also are being raised

### PROS 賛成

P A strong resolve of doing one's utmost for the nation and the people is conveyed.

国家と国民のために全力を尽くすという強い覚悟が伝わる。

kokka to kokumin no tameni zennryoku wo tsukusu toiu  
the nation and the people for doing one's utmost for of

tsuyoi kakugo ga tsutawaru is conveyed

### 背景

- 高市早苗氏が日本初の女性総理大臣に就任した。
- 自民党総裁就任時の挨拶で「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を捨てる」と発言し、波紋を呼んだ。
- 「力強い言葉」との称賛がある一方、「時代錯誤だ」との批判も上がっている。

### 賛成

国家と国民のために全力を尽くすという強い覚悟が伝わる。

### 反対

「長時間労働の正当化」や「働きすぎの美德化」に結びつかない。

### CONS 反対

C It could lead to the 'justification of long work hours' or the 'glorification of overwork'.

「長時間労働」の「正当化」や

ちょうじかんろうどう no seitouka ya  
choujikann'roudou no seitouka or  
long work hours the justification

「働きすぎの美德化」に結びつかない。

はたらきすぎの美德化 ni to musubitsuki kanenai  
hataraki sugi no bitoku'ka ni to it could lead

### INSIGHT 洞察

1 In the first place, does the phrase called 'work-life balance' really fit the Japanese view of work?

そもそも、「ワーク・ライフ・バランス」

somosomo 'wa-ku 'raihu 'barannsu  
in the first place work life balance

という言葉は、日本人的な仕事観に

toiu kotoba ha nihonn'jinnteki na shigoto'kann ni  
called the phrase the Japanese view of work

### 合っているのだろうか?

atte iruno darouka  
really fit does

2 At the very point of separating 'work' and 'life,' one receives a somewhat un-Japanese impression.

ワーク(仕事)とライフ(人生)を分けている

wa-ku (shigoto) to raihu (jinsei) wo wakete iru  
'work' and 'life'

時点で、やや日本的でない印象を受ける。

jiten de yaya nihonn'teki denai innsyou wo ukeru  
at the very point a somewhat un-Japanese impression

3 What is interesting is the view of labor in the Christian sphere. In the Bible, a 'punishment' is defined for men and women respectively.

興味深いのは、キリスト教圏での

kyouumi'bukai noha Kirisutokyou'kenn deno  
interesting what is the Christian sphere in

労働觀だ。聖書では男女

roudou'kann da seisyo deha dannijo  
the view of labor is the Bible in men and women

それぞれに「罰」が定義されている。

sorezoren'i 'batsu ga teigi sareteiru  
for respectively a 'punishment' is defined



## Japanese — A Harmony of Court, Samurai, and Townspeople's Speech

### 日本語は、公家ことば・武家ことば・

にほんご くげ ぶけ

### 町人ことばのミックス

ちょうにん mix

1 “Otsukaresama,” “Yoroshiku,” “Shochi itashimashita,” “Okagesama de,” “Osore irimasu,” “Gomen nasai,” “Shitsurei itashimasu” —

「お疲れさま」 otsukaresama	「よろしく」 yoroshiku	「承知いたしました」 shouuchi itashi mashita
「おかげさまで」 okane'sama de	「恐れ入ります」 osore'irimasu	「ごめんなさい」 gomen nasai
「失礼いたします」 ——。 shitsurei itashimasu		

2 The Japanese language has countless words of consideration.

日本語には、 にほんご nihonno ni ha	数えきれないほど かぞ kazoekirenai hodo	多くの おお ooku no	気遣いの きづか kidukai no
言葉が ことば kotoba ga			あります。 arimasu

3 We unconsciously switch between these words in our daily lives, but in fact, three lineages exist at their source.

私たちは日々、 わたしひび watashitachi ha hibi	こうした言葉を ことば kou shita kotoba wo	無意識のうちに むいしき muishiki no uchi ni
使い分けていますが、 つかわ tsukaiwakete imasu ga	実は じつ jitsu ha	その源には みなもと minamoto ni ha
三つの系統が みつ mittsu no keitou ga		存在します。 そんざい sonnzai shimasu

4 They are: Court language (Kuge-kotoba), Samurai language (Buke-kotoba), and Townspeople's language (Chōnin-kotoba).

それは、公家ことば・武家ことば・町人ことばです。 sore ha kuge kotoba buke kotoba chouunin kotobadesu
---------------------------------------------------------------------------------

5 Each of these three systems grew within a different era and social class. The Japanese we speak today is, in essence, a "mixed language" born from their fusion.

この三大系統は、 さんだいけいとう kono sandai keitou ha	それぞれ sorezore	異なる時代と こと kotonaru jidai to
階層の中で育ち、 かいそうなかそだ kaisou no naka de sodachi	今の いま ima no	私たちが わたし watashitachi ga
日本語は、 にほんご nihonno ha	それらが sorera ga	融合して ゆうごう yuugou shite
“ミックス言語” mix gegeno mikkusu genno	なのです。 na no desu	できた dekiita



### The Three Lineages — Cultural Layers Embedded in Language

三つの系統 —— 言葉に宿る文化の層

6 Japanese people are often said to "read the air."

日本人は にほんじん nihonjin'jin ha	「空気を読む」 くうき よ “kuuki wo yomu”	と言われます。 とい to iwaremasu
----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

7 This means not only sensing another person's feelings, but also adjusting one's words to match the atmosphere of the situation — a highly refined linguistic sensitivity.

それは、相手の sore ha aite no	気持ちを きも kimochi wo	察する さつ sassuru	だけでなく、 dake de naku
場の空気に ばくうき ba no kuuki ni	合わせて あ awasete	言葉を ことば kotoba wo	変えるという か kaeru to iu
高度な こうど koudo na			指します。 さ sashimasu

8 When speaking with a superior, one does so in a samurai manner. When writing to a business client, in a courtly manner. And in conversations with friends or family, in a townspeople's manner.

上司と話すときは じょうしはな jyoushi to hanasu toki ha	武家的に、 ぶけつけ buketeki ni	取引先への とりひきさき torihikisaki he no
手紙では てがみ tegami de ha	公家的に、 くげ kugeteki ni	そして soshite
友人や ゆうじん yuujin ya		家族との かぞく kazoku to no

会話では  
かいわ  
kaiwa de ha

町人的に。  
ちょうにんてき  
chouininnteki ni

9 Such switching of expression is done naturally, without conscious thought.

そんな sonnana	使い分けを、 つかわ tsukaiwake wo	日本人は にほんじん nihonjin ha	意識することなく いしき ishiki suru koto naku
自然に しぜん shizenn ni	行っています。 おこな okonatte imasu		

10 As a result of over a thousand years of cultural layering, within the Japanese language — this "instrument of the heart" — the resonances of three distinct voices are still very much alive.

千年以上にわたる せんねんじょう sennen ijyou ni wataru	文化の ぶんか bunika no	積層の結果、 せきそうけっか sekisou no kekka
日本語という にほんご nihonno to iu	“心の装置”的 “kokoro no souchi” no	中には、 なか naka ni ha
三つの声の みつこゑ mittsu no koe no	響きが ひび hibiki ga	確かに たし tashika ni
“ミックス言語” mix gegeno mikkusu genno	息づいているのです。 いき ikiduite iru no desu	



### The Spirit of "Wa" (Harmony) in Yoroshiku 「よろしく」に宿る「和」の精神 やど わ せいしん

11 One of the most representative words in Japanese is *yoroshiku*.

日本語を 代表する 言葉の一つ、「よろしく」。  
にほんご だいひょう ことば ひと "yoroshiku"

12 It's a versatile expression that can be used in various situations, such as meetings and partings, requests and greetings.

出会いや 別れ、 依頼や 挨拶など、  
であ わかれ いらい あいさつ aisatsu nado

さまざまな場面で 使える万能表現です。  
ばあん つかえらばんのうひょうげん です  
samazamana bannenn de tsukaeru bannno'hyougen desu

13 Yet behind it lies a deep cultural background.

しかし その背景には、 深い文化の  
shikashi sono haikei ni ha hukai bunrika no  
文脈が あります。 arimasu

14 *Yoroshiku* originally came from the language of the samurai.

「よろしく」は、 もともと 武家の 言葉でした。  
"yoroshiku" ha motomoto buke no kotoba deshita

15 The word *yoroshi* carries meanings such as "moderate," "well-balanced," and "in harmony."

「よろし」には 「ほどよい」 「整っている」  
"yoroshi" ni ha "hodoyoi" "tononotte iru"  
「調和がとれている」 という 意味があります。  
"chouwaga torete iru" to iu imi ga arimasu

16 In other words, *yoroshiku* is a word of wishing — that things will come together smoothly, and that harmony will arise between people.

つまり、「よろしく」とは、 物事が うまく整い、  
tsumari "yoroshiku" to ha monogoto ga umaku totono  
人の間に 和が 生まれるようにという  
hito no aida ni wa ga umareru you ni to iu  
願いの 言葉なのです。  
ねがい no kotoba na no desu

17 For example, when you say *onegai shimasu* ("please"), it carries a tone of asking the other person to take an action.

たとえば、 誰かに 頼みごとをするとき、  
tatoeba dareka ni tanomigoto wo suru toki  
「お願ひします」 と言えば、 相手に "行動"を  
"onegai shimasu" い aite ni "koudou" wo

求める 韶きが あります。  
もと ひび arimasu

18 But when you say *yoroshiku onegai itashimasu*, it includes a quiet prayer — "May you and I remain in good harmony."

けれど 「よろしくお願いします」と言うと、そこには  
keredo "yoroshiku onegai shimasu" to iu to soko ni ha  
"あなたと 私が 良い関係で いられるように"  
"anata to watashi ga yoi kannkei de irareru you ni"  
という 調和への 祈りが 込められます。  
to iu chouwa he no inori ga komeraremasu

19 The other person then replies, *kochira koso yoroshiku onegai shimasu* — literally, "It is I who should be saying the same."

そして、 言われた方も 「こちらこそ よろしく  
soshite iwareta hou mo "kochira koso yoroshiku  
お願いします」と返します。  
ねがい shimasu" to kaeshimasu

20 This exchange is not just a greeting; it is an act of accepting that wish and returning the same desire for harmony.

それは、 祈りを 受け取り、 同じ思いで 互いに  
sore ha inori wo uketori onaji omoi de tagai ni  
調和を 願い合うこと。  
chouwa wo negaiaku koto

21 Within this gentle back-and-forth, the spirit of Wa — Japan's ideal of harmony — quietly breathes.

この往復の中にこそ、 日本語が持つ  
kono ouhoku no naka ni koso nihongo ga motsu  
精神"が 静かに 息づいているのです。  
seishinn" ga shizuka ni ikiduite iru no desu

22 In Japan, it has long been valued not to move things by force, but to let people and hearts become well-tuned with one another.

日本では、 力で 物事を 進めるよりも、  
にほん de ha chikara de monogoto wo susumeru yori mo  
人と人、 心と心が "よく調う"ことが  
hito to hito kokoro to kokoro ga "yoku totonou" koto ga  
何より 大切と されてきました。  
nani yori taisetsu to sarete kimashita

23 The word *yoroshiku* beautifully reflects this quintessentially Japanese way of living in harmony.

「よろしく」 という言葉は、 まさにそんな  
"yoroshiku" to iu kotoba ha masani sonnna  
日本的な 生き方を 映しています。  
nihonnteki na ikikata wo utsushite imasu



English +  
Japanese



English



Japanese

# Year-End Cleaning — Purifying for the New Year

大掃除 — 清めて迎える新しい年  
おおそうじ きよむかあたらとし

1 December is the month that concludes the year.

12月は、1年の締めくくりの月です。  
じゅうにがつ いちねんの し つめくくりの つき です。  
December the year that concludes the month is

2 In Japan, it is also a month for expressing gratitude for having passed the year safely, and for making preparations to greet the new year pleasantly.

日本では、1年間を無事に過ごせたことへの感謝です。  
にほん いちねんを ぶじ すぎせた ことへの かんしゃ です。  
in Japan the year safely having passed for expressing gratitude is

感謝と、気持ちよく新しい年を迎えるための準備をする月でもあります。  
かんしゃ と、 きもちよく 新しい年を迎えるための じゅんび をする つき でも あります。  
for expressing gratitude to and kimochi yoku atarashii toshi wo mukaeru tame no jyunbi wo suru tsuki demo arimasu

3 A representative custom of this is the 'Ōsōji' (big cleaning).

その代表的な習慣が「大掃除」です。  
その 代表的な習慣が 「大掃除」 です。  
of this a representative custom "ōsōji" (big cleaning) is

4 Unlike regular cleaning, people polish every nook and cranny of the house until it sparkles.

普段の掃除とは違い、家の隅々まで磨き上げます。  
ふだんの掃除 とはちがい、 家の隅々まで 磨き上げます。  
regular cleaning unlike ie no sumizumi made

ピカピカに磨き上げます。  
ピカピカに 磨き上げます。  
sparkles until it sparkles migaki agemasu

5 This custom was already practiced among the common people in the Edo period, but at that time it was called 'Susu-harai' (soot sweeping).

この習慣は、江戸時代にはすでに庶民の間で  
kono shuukan ha edo'jidal ni ha suden'i shomin no aida de  
this custom in the Edo period already among the common people

行われていましたが、当時は「煤払い」  
okonawarete imashita ga touji ha "susuharai"  
was practiced but at that time "Susu-harai" (soot sweeping)

と呼ばれていました。  
to yobarete imashita  
it was called

6 The word 'harau' is written both as '払う' (to sweep/pay) and '祓う' (to exorcise/purify).

「はらう」 という言葉 は、「払う」とも  
"harau" toiu kotoba ha "harau" tomo  
'harau' the word is both as "払う" (to sweep/pay)

「祓う」とも  
"harau" tomo  
and "祓う" (to exorcise/purify)

書きます。  
kakimasu  
written

7 The former expresses the action of sweeping away physical things, while the latter expresses the act of purifying misfortune and defilement.

前者は物を払う 動作を、後者は  
zenjsha ha mono wo harau douza wo kousha ha  
the former of sweeping away physical things the action while the latter

厄や穢れを祓う  
yaku ya kegare wo harau  
of purifying misfortune and defilement

行為を表します。  
kouei wo arawashimasu  
the act expresses

8 In other words, it contains the wish to cleanse, along with the dirt of the year, the misfortune of the heart as well.

つまり、1年の汚れとともに、心の厄  
tsumari ichinenn no yogore to tomoni kokoro no yaku  
in other words along with the dirt of the year the misfortune of the heart

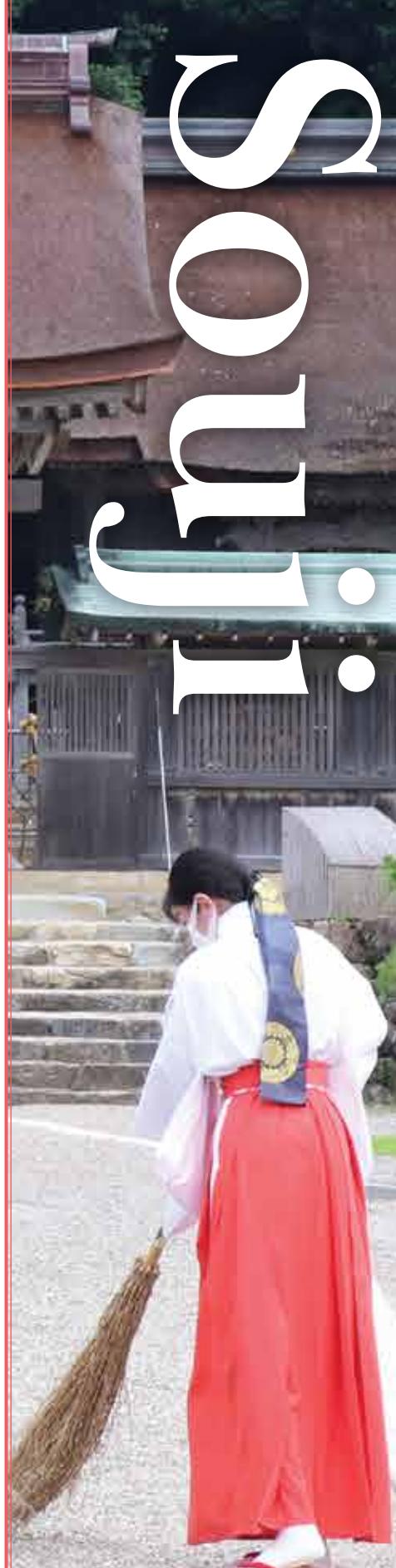
をも清めるという願いが  
wo mo kiyomera toiu negai ga  
as well to cleanse the wish

込められて いるのです。  
komerarete irunodesu  
it contains

9 Cleaning is an act that purifies not only the space but also the heart.

掃除とは、空間だけでなく  
souji toha kuuakan dakedenaku  
cleaning is the space not only

心をも清めるを行いなのです。  
kokoro wo mo kiyomera okonai nano desu  
the heart but also that purifies an act



# I B U K Seasonal Breath



Nature doesn't need names like "spring," "summer," "autumn," or "winter" to make itself felt. As each season approaches, a unique and silent impulse awakens within the world: bears rise from their quiet slumber, flowers burst into bud, and migratory birds take to the skies.

自然界は、「春」「夏」「秋」「冬」と名付けなくとも、それぞれの季節が近づくと、その季節だけが発する衝動があります。クマは静かな眠りから目覚め、花々は一斉に芽吹き、渡り鳥は空を渡っていきます。今も、動物も植物も、その"衝動"に導かれて生きているのです。

In Japanese, this unseen yet undeniable seasonal surge is called Ibuki—the breath of life, a vital force that stirs all living things. Live long enough in the land of Japan, and you begin to sense, almost instinctively, the flower that embodies the Ibuki of each passing month.

この目には見えないけれど確かな季節の衝動を、日本語で「命の息」——つまり「いぶき」と呼びます。日本の大地に長く暮ら

していると、その月その月に息づく"いぶき"を表す花が、自然とわかるようになります。

This column gently presents, one by one, the flowers that carry the quiet breath of each season in their delicate forms.

このコーナーでは、そんな季節のいぶきを静かに伝える花たちを、ひとつひとつ、丁寧にご紹介していきます。

## FLOWERS OF DECEMBER:

# THE BEAUTY OF JAPAN

12月の花：冬も華やかな日本

がつ はな ふゆ はな にほん

As the cold north wind begins to blow, winter quietly arrives in Japan. Since ancient times, the Japanese have sensed the changing of the seasons through a detailed calendar known as Shichijūni-kō (the seventy-two seasonal phases). While “Sakura hajimete hiraku” (the cherry blossoms begin to bloom) marks the coming of spring, “Tsubaki hajimete hiraku” (the camellia begins to bloom) signals the start of winter.

冷たい北風が吹き始めるころ、日本の冬  
つめ きたかぜ ふ はじ にほん ふゆ  
が静かに訪れます。古来より日本人は、  
しず おと こらい にほんじん  
「七十二候」という細やかな暦で季節の移  
しちじゅううこう こま こよみ きせつ うつ  
ろいを感じ取ってきました。春の訪れを告  
かんと はる おとず つ  
げる「桜始開」に対し、冬の始まりを知ら  
さくらはじめてひらく たい ふゆ はじま し  
せるのが「山茶始開」です。  
つばきはじめてひらく

In Japan, where the four seasons are clearly defined, a culture of living with flowers has been cherished throughout history. Even in the harsh

cold, winter flowers bloom with quiet grace, brightening the scenery and gently warming people's hearts. Thanks to tireless efforts in plant breeding and the country's rich natural environment, Japan has become a land where flowers can be enjoyed all year round.

四季のある日本では、いつの時代も花とともに暮らす文化が育まれてきました。厳しい寒さの中でも凛として咲く冬の花々は、景色を明るく染め、人々の心をそっと温めてくれます。品種改良の努力と豊かな自然環境に支えられ、日本は一年を通して花を楽しめる国となりました。

This month, we introduce four flowers that bring color and beauty to Japan's winter season.

今月は、そんな日本の冬を華やかに彩る4つの花をご紹介します。

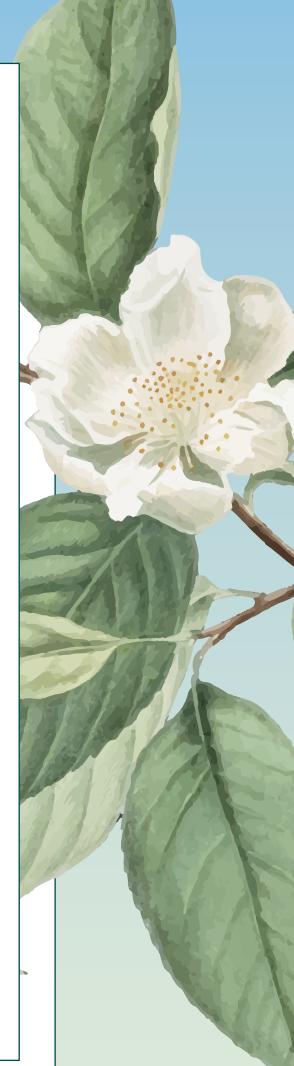
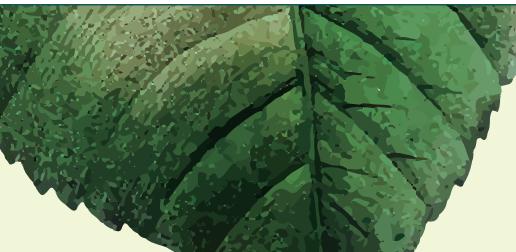
## サザンカ (山茶花) Sazanka (Camellia sasanqua)

A flower native to Japan, it blooms from late October to December. Red, white, and pink blossoms brighten the winter scenery, and the way its petals fall one by one conveys both elegance and a touch of transience.

日本原産の花で、10月下旬から12月にかけて咲きます。赤、白、ピンクといった色とりどりの花が冬の景色に彩りを添え、花びらが一枚ずつ静かに散っていく姿は、はかなさと上品さを感じさせます。



# N WINTER



NO.470

12

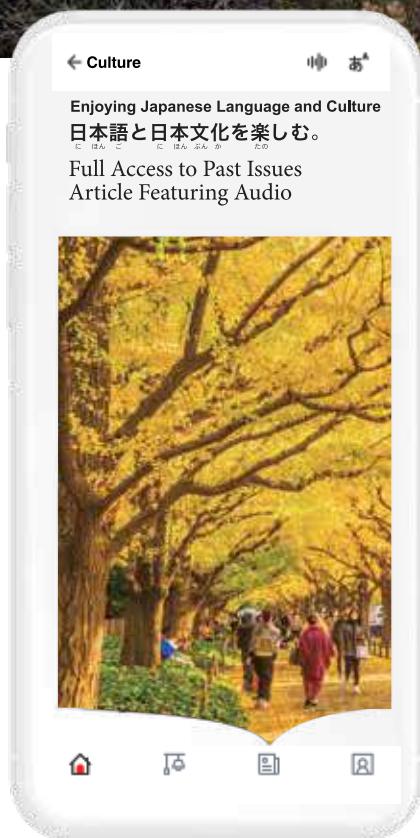
2025

日英バイリンガル ひらがなタイムズ



◀ Culture 伸 あ

Enjoying Japanese Language and Culture  
日本語と日本文化を楽しむ。  
Full Access to Past Issues  
Article Featuring Audio



## LEARN JAPANESE YEAR-ROUND WITH HIRAGANA TIMES

Enhance your Japanese learning journey with a yearly subscription to Hiragana Times! Receive exclusive content, cultural insights, and language tips delivered right to your door.

ひらがなタイムズの年間購読で、  
日本を発信する英語力を養おう!

Start Your Learning Journey Now



Format (APP or Print)	Purchase Location	Subscription Fee
App アプリ版	Any location 全地域対応	¥6,000
Print Version プリント版	Japan / 日本国内	¥9,600
	Ovearseas / 海外	¥18,000
Print + APP Version アプリ + プリント版	Japan / 日本国内	¥13,800
	Ovearseas / 海外	¥22,200

● Payment Methods | 支払方法 Credit Card or Bank Transfer / クレジット  
カードまたは銀行振込 ● Shipping included | 郵送込み



4910076071254  
00800