

あくら

Español

AKURA

Edición No.147, abril 2025

Publicado por la Asociación para la Amistad Internacional de Okayama

2025年4月 第147号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

Artículo Especial: ¿Por qué no Disfrutar de Kibiji en Bicicleta?

かつて、現在の岡山県全体と広島県の東部は「吉備国」といいました。その吉備国の中で岡山市西部から総社市にかけては吉備路といわれます。ここに岡山駅から総社駅までの25kmの「吉備路サイクリングロード」があります。このサイクリングロードでは、吉備津彦神社、吉備津神社、造山古墳、備中国分寺などの歴史遺産を自転車でめぐることが出来ます。吉備の歴史を感じながら、春の一日を過ごしてみませんか。

まず、「吉備路サイクリングマップ(英語、中国語、韓国語、日本語)」を手に入れましょう。サイクリングマップは市の施設や市の観光案内所においてあります。また、岡山市のホームページ「吉備路サイクリングマップ(4か国語版)」からダウンロードすることもできます。



さあ、岡山駅西口からスタートしましょう。運動公園をめざして自転車を進めていきます。運動公園沿いに進んで行くと、道には標識があります。それを目印に進んで行きましょう。このサイクリングロードは安全に走ることができるようになっていきます。

En el pasado, la prefectura de Okayama y la parte oriental de la prefectura de Hiroshima se llamaban "provincia de Kibi". Dentro de la provincia de Kibi, el área desde la parte occidental de la ciudad de Okayama hasta la ciudad de Soja se llama Kibiji. Allí está "la ruta ciclista Kibiji" de 25 km desde la estación de Okayama hasta la estación de Soja. Podrá recorrer sitios históricos como el santuario Kibitsu, el santuario Kibitsu, Tsukuriyama Kofun y el templo Bitchu Kokubunji en esta ruta ciclista. ¿Por qué no pasar un día de primavera conociendo la historia de Kibi?

Primero, obtenga el mapa ciclista de Kibiji (en inglés, chino, coreano y japonés). Los mapas están disponibles en las instalaciones (servicios) de la ciudad y en los centros de información turística. También puede descargarlo del sitio web de la ciudad de Okayama, "Kibiji Cycling Map (4 idiomas)"

Empecemos por la salida oeste de la estación de Okayama. En bicicleta hacia el parque deportivo. Hay indicaciones a lo largo del camino. Avancemos con esta guía. Esta ruta ciclista está diseñada para que sea seguro circular.

<目次>

< Contenido >

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか
 簡単料理：魚料理にチャレンジしてみよう (2)
 岡山、内の目・外の目：料理と健康
 -地中海料理と日本料理-
 シリーズ「人」：吉備稚媛と吉備禰媛
 生活情報：自分の歯を大切にしましょう
 一歯の話 今むかしー
 ぶらり：岡山市近辺の親水公園
 あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 1 Artículo Especial: ¿Por qué no Disfrutar de Kibiji en Bicicleta?
 p 3 Cocina Fácil: Probemos los Platos de Pescado (2)
 p 3 Mirada Interna, Mirada Externa: Cocina y Salud
 -Cocina Mediterránea y Cocina Japonesa-
 p 4 Serie Personas: Kibi-no-Wakahime y Kibi-no-Kusuhime
 Información para la Vida: Cuida tus Dientes
 p 5 -La Historia de los Dientes, Ahora y el Pasado-
 p 6 Alrededores: Parques Acuáticos cerca de la Ciudad de Okayama
 p 8 Voluntarios Akura/ Facebook/ Contacto

なだらかな道で、自転車に乗るのが苦手な人でも楽しむことができます。周りの景色を見ながら走ると気持ちがいいです。

岡山駅から約7km、吉備津彦神社が見えてきます。備前国一宮として桃太郎のモデルとされる大吉備津彦命を祭る神社です。

吉備津彦神社から2kmメートルほど進むと、吉備津神社が見えてきます。備前国一宮としてこの神社も大吉備津彦命を祭っています。この神社の拝殿・本殿は国宝になっています。



この二つの神社の間に、小さな谷川にかかっている「両国橋」と書かれた石碑が建っている場所があります。ここが吉備国から分かれた備前と備中の二つの国(両国)の境だった所です。自転車で走るから見えた歴史です。

吉備津神社を過ぎるとサイクリングロードは田んぼの中を通っています。遠くの間もきれいに見えます。気持ちよく走れます。造山古墳が見えてきます。全国で4番目の大きさの古墳です。

造山古墳からは30分くらいで備中国分寺に着きます。近くには、国分尼寺跡やこうもり塚古墳などがあります。備中国分寺で周りの色を眺め景色を眺めながら休憩です。休憩した後、岡山駅をめざして同じ道を帰ります。岡山駅西口から備中国分寺までを紹介しました。



レンタサイクルとJRを使って回る方法もあります。岡山駅から桃太郎線に乗って総社駅まで行きます。駅前の自転車店(荒木レンタサイクル)で自転車を借りて備中国分寺、造山古墳、吉備津神社、吉備津彦神社をめぐる。吉備津彦神社近くには桃太郎線の備前一宮駅があります。駅前の自転車店(ウエドレンタサイ

クル)に自転車を返し、備前一宮駅から電車に乗って岡山駅まで帰ることができます。

サイクリングマップにはトイレの場所や休憩できる場所なども書かれています。お茶など飲み物やお弁当を用意し、一日のんびりと過ごすのも楽しいですよ。

El camino es suave, por lo que incluso las personas que no son buenas andando en bicicleta pueden disfrutarlo. Se siente bien mientras se contempla el paisaje circundante.

Aproximadamente a 7 km de la estación de Okayama se encuentra el santuario Kibitsu. Es un santuario como *ichinomiya* de la provincia de Bizen (que tiene el estatus social más alto en la provincia de Bizen) dedicado a Kibitsu no Mikoto, quien se dice que es el modelo de *Momotarō*.

Si va unos 2 km desde el Santuario Kibitsu, verá el Santuario Kibitsu. Este santuario también consagra a Kibitsu no Mikoto como *ichinomiya* de Bitchu. El salón de culto y el salón principal de este santuario están designados como tesoros nacionales.

Entre estos dos santuarios, hay un monumento de piedra con las palabras "Puente Ryogoku" escritas en él que cruza un pequeño río del valle. Esta era la frontera entre dos países (Ryogoku), Bizen y Bitchu, que estaban separados de la provincia de Kibi. Es una historia que solo se puede ver andando en bicicleta.

Después de pasar el santuario Kibitsu, la ruta ciclista pasa por campos de arroz. También puede ver las montañas hermosas a lo lejos. Puede recorrer cómodamente. Tsukuriyama Kofun aparece a la vista. Es la cuarta tumba más antigua y grande del país.

Se tarda unos 30 minutos para llegar al templo Bitchu Kokubunji desde la tumba antigua de Tsukuriyama. Cerca, se encuentran las ruinas del convento de Kokubun y la tumba de Koumorizuka. Tómese un descanso mientras admira los colores y el paisaje circundante en el templo. Después de tomar un descanso, regresamos a la estación de Okayama por la misma ruta. Así es la ruta desde la salida oeste de la estación de Okayama hasta el templo Bitchu Kokubunji.

Hay otra forma alquilando una bicicleta y utilizando JR. Tome la línea Momotarō, desde la estación de Okayama hasta la estación Soja. Alquile una bicicleta en la tienda (Araki Renta-cycle) frente a la estación y recorra el templo Bitchu Kokubunji, Tsukuriyama Kofun, el santuario Kibitsu y el santuario Kibitsu. Cerca del santuario Kibitsu, se encuentra la estación Bizen Ichinomiya de la línea Momotarō. Puede devolver la bicicleta en la tienda de bicicletas frente a la estación (Uedo Renta-cycle) y tomar el tren desde la estación Bizen Ichinomiya de regreso a la estación de Okayama.

El mapa ciclista muestra la ubicación de los baños y los lugares donde puede tomar un descanso. Es divertido pasar el día en bicicleta con bebidas como té y un lonche.

「あくら」146号に続いて、岡山の魚を使った料理を作ってみましよう。

旬の魚のカルパッチョ

「旬」とは、魚・野菜・果物などがたくさん出回って、味が最もよい時のことです。刺身コーナーには、その季節の旬の魚の刺身が並んでいます。その刺身を使ってカルパッチョを作ってみましよう。

(2人分)

刺身1パック(どんな魚でも良いですが、今回はタイを使っています。) 付け合わせの野菜 (タマネギ、キュウリ、レタスなど)



ドレッシング(ポン酢大さじ2 オリーブ

オイル大さじ1 レモン汁小さじ2 または酢小さじ2)

- ① 野菜を適当な大きさに切り、器に盛り付けます。今回はタマネギのスライス、キュウリのせん切りを盛りつけます。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。
- ③ 刺身を野菜の上にきれいに盛りつけます。
- ④ 盛りつけた魚と野菜の上にドレッシングをかけて出来上がりです。
- ⑤ お好みで粗挽きこしょうをふってもいいです。

En Akura No. 146, intentemos preparar platos con pescados de Okayama.

Carpacho de pescado de temporada

"Syun" se refiere a cuando el pescado, las verduras y las frutas están disponibles en abundancia y tienen el mejor sabor. En la sección del *sashimi*, pescado de temporada disponible.

(Para 2 personas)

1 paquete de sashimi (cualquier pescado se puede utilizar, pero esta vez usé *Tai*). Verduras para adornar (cebollas, pepinos, lechuga, etc.). Aderezo (2 cucharadas de *ponzu*, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharaditas de jugo de limón o 2 cucharaditas de vinagre)

- ① Corte las verduras en tamaños adecuados (al gusto) y colóquelas en un plato. En esta ocasión lo voy a servir con cebolla y pepino en rodajas.
- ② Mezclar los ingredientes del aderezo.
- ③ Coloque el *sashimi* encima de las verduras.
- ④ Vierta el aderezo sobre el pescado y las verduras, todo listo.
- ⑤ Si lo desea, puede agregar pimienta molida gruesa.

岡山、内の目・外の目：料理と健康 -地中海料理と日本料理-

「見てきれい、食べておいしい料理」、食べ物色彩(色)とおいしく感じることは関連があると脳科学で言われます。地中海料理も日本料理も食材の色彩を重視し調理の仕方を工夫しているところに共通点があります。二つの料理をとりあげて考えてみましよう。

地中海沿岸に面しているイタリア、ギリシャ、スペインなどの料理の特徴は、赤、黄、白、緑、紫、橙などの色を生かすところです。カルパッチョなど典型的な地中海風マリネの材料はトマト、レモン、きゅうり、紫タマネギ、ブロッコリー、オクラ(湯通し)、むきエビ(湯通し)、ブルーベリー、モッツァレラチーズなどです。調理の仕方は、カラフルな野菜をザグザグと切って、オリーブオイル、レモン汁、バジルなどをかけてシンプルに仕上げます。湯通し以外は加熱しないので食材の色がそのまま保たれ、ビタミン、ミネラルも活かします。くだもの、野菜、ワインなどに含まれるポリフェノール、オリーブオイルは、どれも抗酸化作用に優れ、血管の老化を防ぎます。「見てきれい、食べておいしい料理」の一例です。地中海料理は、動物性たんぱく質を控えるなど体にやさしい料理、ダイエット料理としても注目されてきています。

Mirada Interna, Mirada Externa: Cocina y Salud -Cocina Mediterránea y Cocina Japonesa-

La neurociencia dice que existe una relación entre el color de los alimentos y la percepción de que tienen un sabor delicioso: "Comida que se ve hermosa. sabe deliciosa". Tanto la cocina mediterránea como la japonesa tienen algo en común. ponen énfasis en los colores de sus ingredientes y son creativos en sus métodos de cocción. Compararemos dos platos.

La característica de la cocina de los países de la costa mediterránea, como Italia, Grecia y España, es el uso de colores como el rojo, amarillo, blanco, verde, morado y naranja. Los ingredientes de una marinada típica mediterránea como el carpacho incluyen tomates, limones, pepinos, cebollas moradas, brócoli, okura (escaldadas), camarones congelados (escaldados), arándanos azules y queso mozzarella. El método de cocción es sencillo: corte las verduras de colores en trozos pequeños y luego rocíelas con aceite de oliva, jugo de limón y albahaca. Como no se utiliza fuego excepto para escaldar, se mantiene el color de los alimentos y se conservan las vitaminas y minerales. El aceite de oliva y los polifenoles que se encuentran en frutas, verduras y vino tienen excelentes efectos antioxidantes y previenen el envejecimiento de los vasos sanguíneos. Este es un ejemplo de "comida hermosa a la vista y deliciosa para comer". La cocina mediterránea está llamando la atención como alimento dietético, respetuoso con el organismo y que evita las proteínas animales.

岡山おかやまの郷土料理「ちらしずししきさい」も色彩しきさいを大事だいじにする料理りょうりです。材料ざいりょうは、干しシイタケ、レンコン、ニンジン、さやえんどうゆどお（湯通し）、錦糸卵きんしたまご、むきエビゆどお（湯通し）です。砂糖さとう、酢す、塩しおで味付けあじつけ混ぜるだけでシンプルです。和食わしょく（日本料理）は、低脂肪ていしぼう、低カロリーとして知られ、調理ちょうりの方法ほうほうは、蒸す、煮る、焼く、和える、なますで、油あぶらの使用量が少ない特徴とくちょうがあります。それに、昆布こんぶ、カツオといったうま味調味料うまみちょうりょうが使われているので肥満ひまんや動脈硬化どうみやくこうかを予防することができて健康長寿けんこうちようじゆにつながります。



WHOの世界の平均寿命せいかいへいきんじゆみょうランキング（2023年）によれば、日本にほんは世界183か国の中で1位で84.3才、地中海料理圏ちゆうかいりょうりけんのスペイン、イタリア、ギリシャは各国とも80才以上となっています。日本は教育きょういくのレベルも高く、減塩げんえん、糖質制限とうしつせいげんなどの健康知識けんこうちしきも普及ふきしている長寿の国です。

私が以前住んでいた中国ちゆうごくでは、基本的には火を通す料理りょうりがほとんどで複雑な味あじを大事だいじにするので、味付けあじつけは大変な作業さぎょうになります。日本にほんに来てからしばらくはだしだしを使いませんでした。すると、学校がっこうで給食きゅうしょくを楽しんでいる娘むすめがお母さんの料理りょうりには味あじがないと言ったことがあります。そこで、日本人にほんじんの味付けあじつけを学び、うま味調味料うまみちょうりょうを使うようにすると料理りょうりが簡単で美味おいしいになりました。今、インバウンドで、日本料理にほんりょうりがおいしいと世界中の人に評価せいかいじゆうされていますが納得なつとくします。

生活習慣病せいかくしゆかんびょうを予防し健康維持けんこういじするには、栄養えいようのほかに、運動うんどう、コミュニケーション、医療保障いりょうほしょう、教育レベルきょういくなど多くの要素ようそがありますが、料理りょうりの色彩しきさいとそれを活かす調理ちょうりの仕方しかたも大切なことです。

シリーズ「ひと」：吉備稚媛きびのわかひめと吉備樟媛きびのくすひめ

珍しい名前めづらしいなまえですね。二人ふたりは、とても古い時代ふるいじだいの女性じよせいです。どんな人ひとなのでしょう？

日本にほんで最も古い書物しよぶつの一つに「日本書紀」という日本の国の成立せいりつについて書かれた歴史書れきししょがあります。奈良時代ならじだい（720年）に完成かんせいしました。二人ふたりはこの中ででてる吉備国きびのくに（岡山県）に關係かんけいのある女性じよせいです。



白井洋輔 画

特集とくしゆで紹介しょうかいしたように、今いまの岡山県おかやまけんや広島県東部ひろしまけんとうぶを含む吉備国きびのくには日本を統一するヤマト政権やまとせいけんに並ぶくらいならの大きな力ちからのある国くにでした。その力ちからは、今残いまのこっている古墳こふんの大きさおおきさや数かず、鉄てつの生産せいさんが盛さかんだことから想像そうぞうできます。ところが日本書紀しよきには、この強い吉備国きびのくにはやがて滅ほろんでいってしまった様子ようすが書かかれています。どうして滅ほろんでしまったのでしょうか？

El plato local de Okayama, el "chirashizushi", también es un plato que enfatiza el color. Los ingredientes son shiitake secos, raíces de loto, zanahorias, guisantes (escaldados), huevos cocidos y camarones pelados (escaldados). Es tan sencillo como aderezar con azúcar, vinagre y sal. El washoku (cocina japonesa) es conocido como bajo en grasas y calorías, y sus métodos de cocción incluyen cocer al vapor, hervir, asar, aderezar, marinar, y utiliza menos aceite. Además, al contener condimentos umami como algas marinas y katsuo, puede prevenir la obesidad y la arteriosclerosis, lo que lleva a una vida larga y saludable.

Según el ranking mundial de esperanza de vida media de la Organización Mundial de la Salud (2023), Japón ocupa el primer lugar entre 183 países del mundo con 84,3 años, mientras que España, Italia y Grecia, todos países con cocina mediterránea, tienen una esperanza de vida media de 80 años o más. Japón es un país donde el nivel de educación es alto y los conocimientos sobre salud, como la reducción del consumo de sal y azúcar, están muy extendidos.

En China donde vivía antes, la mayoría de los platos se cocinan mediante cocción, por lo que condimentar y enfatizar en los sabores complejos, es difícil. Después de venir a Japón, no usé dashi durante un tiempo. Entonces, mi hija, que estaba disfrutando de su almuerzo en la escuela, dijo que la comida mía no tenía sabor. Entonces aprendí sobre la forma japonesa de condimentar y comencé a utilizar condimento umami, lo que hizo que cocinar fuera más fácil y delicioso. Ahora, la gente en el mundo elogia la cocina japonesa por ser deliciosa, lo he entendido.

Además de la nutrición, existen muchos otros factores para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida y mantener la salud, como el ejercicio, la comunicación, la seguridad médica y el nivel educativo, pero también son importantes el color de los alimentos y la forma de cocinar que los aprovecha.

Serie Personas: Kibi-no-Wakahime y Kibi-no-Kushime

Estas dos son mujeres vivieron en épocas pasadas. Tienen nombres inusuales, ¿Qué clase de persona fueron ellas?

Uno de los libros más antiguos de Japón es el "Nihon Shoki", un libro de historia sobre el establecimiento de la nación japonesa. Se completó en el período Nara (720). Estas dos mujeres están relacionadas con la provincia de Kibi (prefectura de Okayama).

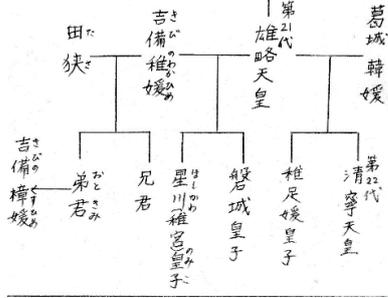
Como se presentó en este artículo especial, la provincia de Kibi, que incluía la actual prefectura de Okayama y la parte oriental de la prefectura de Hiroshima, era un país poderoso comparable al gobierno de Yamato (Yamato seiken) que unificó Japón. Podemos imaginar su gran poder por el tamaño y número de tumbas que quedan hoy en día, y por el hecho de que la producción de hierro era bastante. Sin embargo, según el Nihon Shoki, esta gran provincia de Kibi parece haber caído. ¿Por qué será?

今から1500~1600年ぐらい前、ヤマト政権は第21代雄略天皇の時代でした。彼は、豊かな才能と実行力があり、地方で強い勢力を誇っていた吉備国を支配しようとしていました。まず、吉備下道(今の岡山県西部のあたり)の長だった前津屋が天皇を殺そうとしている噂を聞き、前津屋一族を殺し滅ぼしました。

次に狙ったのが吉備上道(今の赤磐市・岡山市など岡山県東部のあたり)の長の田狭です。稚媛はこの田狭の妻でした。田狭が美しい稚媛を自慢していたところ、これを聞いた雄略天皇は、田狭を朝鮮半島の任那という国を治める国司に任命し、その間に稚媛を奪ってしまいました。さらに、田狭が朝鮮半島の新羅という国と手を結んで反乱を起こしたため、田狭のこどもの弟君を田狭討伐に向かわせました。この弟君の妻が樟媛でした。弟君は樟媛とともに朝鮮半島の新羅に着きます。が、田狭の使者から本当のことを知らされ、父の田狭とともにヤマト政権と戦う決心をします。が、途中で戦争に巻き込まれて二人とも死んでしまいました。妻の樟媛は戦場を逃れ、無事に日本に帰ってきました。

一方、雄略天皇のもとに連れ去られた稚媛は、天皇との間に星川皇子を生みます。しかし、稚媛は、夫の田狭の雄略天皇への恨みを忘れませんでした。雄略天皇が亡くなると、星川皇子を立ててヤマト政権を倒し吉備国の力を取り戻そうと兵を挙げます。帰国した弟君の妻樟媛も共に戦います。が、ヤマト政権を支える軍に阻まれ、二人は星川皇子とともにとも殺されてしまいました。この後、吉備国は反乱の責任を問われて鉄などの産地をとりあげられ、滅びる運命をたどったということです。

吉備上道の中心だったとされる赤磐市には、両宮山古墳という吉備国では3番目、全国では35番目の大きさの前方後円墳があります。この古墳には埴輪などがなく完成をしていない古墳の可能性が高く、殺された田狭を祭る古墳だったのではないかと考えられています。また、赤磐市では稚媛の里を作り稚媛と樟媛の悲しい運命を今に伝えています。とても古い時代に、吉備国の復活を願って戦った二人の女性の気持ちを想像してみたらどうでしょうか。



El Vigésimo primer emperador Yūryaku representaba el gobierno de Yamato hace unos 1500 a 1600 años. Él tenía un gran talento y capacidad de ejecución, e intentó tomar el control de la provincia de Kibi. Primero, escuchó rumores de que Sakitsuya, el jefe de Kibi-Shimotsumichi (ahora la parte occidental de la prefectura de Okayama), estaba planeando asesinar al Emperador, por lo que mató y terminó al clan Sakitsuya.

Sigue con Tasa, el jefe de Kibi-Kamitsumichi (ahora la parte oriental de la prefectura de Okayama, como ciudades de Akaiwa y Okayama). Wakahime era la esposa de Tasa. El emperador Yūryaku escuchó que Tasa, se jactaba de la hermosa Wakahime, por lo tanto, el nombró a Tasa gobernador provincial del país llamado Mimana en la península de Corea, y durante este tiempo le quitó a Wakahime. Además, dado que Tasa unió fuerzas con un país llamado Shiragi en la península de Corea y comenzó una rebelión, envió Otokimi, hijo de Tasa, para subyugar a Tasa. Otokimi y Kusahime llegan a Shiragi en la península de Corea. Sin embargo, cuando entendió la verdad a través de un mensajero de Tasa, decidió luchar contra el gobierno de Yamato con su padre Tasa. Pero, en el camino ambos padre e hijo murieron en la guerra. Su esposa Kusahime escapó sana y salva a Japón.

Mientras tanto, Wakahime fue llevada al emperador Yūryaku y dio a luz al príncipe llamado Hoshikawa. Sin embargo, Wakahime no olvidó el rencor de su marido Tasa contra el emperador Yūryaku.

Cuando murió el emperador Yūryaku, reunió un ejército para nombrar al príncipe Hoshikawa, derrotar al gobierno de Yamato y recuperar el poder de la provincia de Kibi. Kusahime, la esposa de Otokimi, que había regresado a Japón, también luchó junto a ellos. Sin embargo, fueron detenidos por el ejército que apoyaba al gobierno de Yamato y las dos murieron junto con el príncipe Hoshikawa.

Después de esto, se culpó a la provincia de Kibi por la rebelión y se confiscaron sus zonas productoras de hierro, 絵 ya estaba destinada a desaparecer.

En la ciudad de Akaiwa, que se dice que fue el centro de Kibi-Kamitsumichi, hay una tumba antigua llamada Ryōgūzan-kofun, que es la tercera más grande de la provincia de Kibi y la 35ª más grande del país. Esta tumba no tiene figuras de arcilla, por lo que probablemente sea una tumba inacabada, y se piensa que pudo haber sido una tumba dedicada a (al asesinado) Tasa. En la ciudad de Akaiwa, se creó una tienda llamada Wakahime-no-sato, y cuenta el triste destino de Wakahime y Kusahime. ¿Puede imaginar los sentimientos de dos mujeres que lucharon con la esperanza de revivir la provincia de Kibi en tiempos muy antiguos?

生活情報：自分の歯を大切にしましょう

一歯の話 今むかし

歯は生まれたときにはありません。成長するとともに乳歯(子どもの歯)が生えてきます。それが永久歯に生え変わり、一生その歯で生活していきます。歯は口の中にあり、食べること、話すこと、運動することにとっても大切な役割を果たしています。

Información para la Vida: Cuida tus Dientes

-La Historia de los Dientes, Ahora y en el Pasado-

No tenemos dientes cuando nacemos. A medida que el bebé crece, van saliendo los dientes (Nyūshi). Estos se convertirán en dientes permanentes y vivimos con ellos por el resto de nuestras vidas. Los dientes están en la boca y desempeñan un papel importante en la alimentación, el habla y el ejercicio.

人の永久歯は32本あります。その種類は

- ① 切歯 前歯のことで上下4本ずつあり、食べ物をかみ切る役割
- ② 犬歯 切歯の隣にあって上下左右4本ある尖った歯で、食べ物を引き裂く役割
- ③ 臼歯 犬歯の後ろに上下左右4本ずつあり、食べ物をすりつぶす役割
- ④ 大臼歯 別名親知らずといい、生える人もいれば生えない人もいます。

ところで、子どものころ乳歯が永久歯に生え変わるとき、抜けた乳歯をどのようにしましたか？日本ではむかし、抜けた歯が下の歯なら屋根に投げる、上の歯なら床下に投げるか土に埋める、そして「ネズミの歯と変えてくれ。」と言って、次に生えてくる歯が丈夫に育つように願っていました。

そうして乳歯は忘れられましたが、今は違います。抜けた歯を保存する乳歯ケースがあります。抜けた歯を手元に大切に保管して子どもの成長の記念にします。再生医療が発達してきた現在、記念に保存した歯は使えませんが、大切に保存する意識が大切です。

以前は、歯が痛くなってから歯科に行き、歯を抜いたり削ったりして治療してもらうことが普通でした。が、現在ではできるだけ歯を残し、いつまでも自分の歯で生活できるようにするため、虫歯や歯周病になる前の予防を大切に「予防歯科」の考えも広まってきました。歯科医院で歯科衛生士の定期的な検診で虫歯や歯周病のチェックとブラッシングや歯みがき方法など歯の手入れについての指導を受けます。虫歯のある子どもの数も年々減っているそうです。また、厚生労働省と歯科医師会が「8020運動」といって80才になっても自分の歯を20本以上保とうと進める運動もあります。20本の自分の歯があれば、ほぼ食生活を満足にできるといわれます。生涯自分の歯で食べる楽しみ味わえるようにとの願いで、1989年から始まりました。

毎日の生活の中で不都合が起きない限り歯があるのは当たり前、と思うことが多いですが、歯の重要さを今一度考え、自分の歯を大事にしていきましょう。



Los humanos tenemos 32 dientes permanentes. De los siguientes tipos:

- ① Sesshi: Los dientes incisivos, son cuatro dientes superiores e inferiores, y se encargan de cortar los alimentos.
- ② Kynshi: Los cuatro dientes caninos situados al lado de los incisivos se encargan de desgarrar los alimentos.
- ③ Kyūshi: Hay cuatro dientes premolares y molares en la parte superior, inferior, izquierda y derecha detrás de los caninos, su función es moler los alimentos.
- ④ Daikyūshi: Tercer molar, también conocido como muela del juicio, a algunas personas les crecen y a otras no.

Por cierto, cuándo eran niños, ¿qué hicieron con sus dientes de leche en el momento en que fueron reemplazados por los dientes permanentes? En los viejos tiempos, si se caía un diente inferior, lo tiraban al techo, y si era un diente superior, lo tiraban al suelo o lo enterraban, y decían: "Cámbialo por un diente de ratón", con la esperanza de que el siguiente diente creciera fuerte.

Entonces se olvidaban de los dientes de leche, pero ahora no. Hay un estuche para dientes de leche que almacena los dientes caídos. Conserve los dientes que se le han caído a su hijo y manténgalos como recuerdo de su crecimiento. Hoy en día, con los avances de la medicina regenerativa, aun no es posible utilizar los dientes guardados como recuerdo, pero es importante ser consciente de preservarlos con cuidado.

En el pasado, era común que las personas acudieran al dentista cuando tenían dolor de muelas y les extrajeran o trituraran el diente. Sin embargo, se ha generalizado la idea de "odontología preventiva", que hace hincapié en prevenir las caries y las enfermedades periodontales antes de que se desarrollen, con el fin de preservar la mayor cantidad de dientes posible y permitir que las personas vivan con sus propios dientes durante el mayor tiempo posible. En la clínica dental, recibirá controles periódicos por parte de un higienista dental para detectar caries y enfermedades periodontales, y recibirá instrucciones sobre cómo cuidar sus dientes, como cepillarse los dientes y usar hilo dental. El número de niños con caries disminuye año tras año. Además, el Ministerio de Salud y la Asociación Dental están promoviendo el llamado "Movimiento 8020" para ayudar a las personas a conservar al menos 20 dientes hasta los 80 años. Se dice que, si tienes 20 dientes propios, puedes satisfacer la mayoría de tus necesidades dietéticas. Se inició en 1989 con la esperanza de que las personas pudieran disfrutar de comer con sus propios dientes por el resto de sus vidas.

Es normal, damos por sentado que tenemos dientes a menos que suceda algo en nuestra vida diaria, pero pensemos en la importancia de los dientes y cuidemos nuestros dientes.

ぶらり：岡山市近辺の親水公園

春になりました。これから少しずつ暑くなってきます。今回は、これから家族で水辺で楽しみ、一緒に水遊びができる「親水公園」をさがしてみました。

Alrededores: Parques Acuáticos cerca de la Ciudad de Okayama

Ha llegado la primavera. Cada vez hace más calor a partir de ahora. En esta ocasión, buscamos un "parque acuático" donde puedan jugar en el agua con su familia.

①浦安総合公園(岡山市南区浦安西町)

公園のほぼ中央に噴水があ

り、そこからカスケード(小さな滝)が下の広場に向かって伸びています。冬は水を止めています。暑くなると噴水から

水が流れ、ところどころに大きな石があるカスケードを流れ落ち

ていきます。小さな子どもには少し注意が必要です。近くの

大型遊具でも楽しめます。駐車場(160台)があります。



②こどもの森(岡山市北区学南町)

市街地近くにありますが、広々していて自然を感じられる

公園です。公園の中央に

広い噴水広場があり、真夏に

は、子どもたちが水遊びを楽し

んでいます。そのほか、

大砂場、大滑り台、丸太

遊具、アスレチック、散歩コースなどがあります。駐車場(無料・

70台)があります。



③ 百間川せせらぎ広場(岡山市中区)

旭川と百間川が分かれる

所にある公園です。春は花見

スポットとしても有名で、たくさ

んの家族連れでにぎわいま

す。夏には、浅瀬の池や小川で水遊びができます。小さな魚

や昆虫がいて、子どもたちが自然にふれ合えるよい機会です。

また、数は少なくなりましたが、ホタルも生息しています。ごみは

持ち帰るなど環境を守る心づかいが必要です。

近くには、百間川源流の碑があり、岡山市内を洪水から守つ

てきた百間川の歴史を学ぶことができます。中消防署裏手の

駐車場が無料で利用できます。

④ 田井みなと公園(玉野市田井)

今回の一番のおすすめはこの公園です。広々とした公園で、

親水広場、芝生広場、冒険

広場があり、多目的に利用で

きます。なかでも、親水広場

は、海水を引き込み、白い

砂浜の人工海岸になっていま

す。潮の満ち引きで、水深が変わります。ふつうの海のように、

ハゼなどの小さな魚や貝、カニやヤドカリなどが生息していま

す。



① Urayasu Sōgō Kouen (Urayasu Nishimachi, Minami-ku, ciudad de Okayama)

Casi en el centro del parque hay una fuente, desde la cual se extienden unas (pequeñas) cascadas hacia la plaza de abajo. Se cierra el agua en invierno, pero cuando el clima se calienta, el agua comienza a fluir de la fuente y cascadas sobre grandes piedras aquí y allá.

Los niños pequeños requieren cierta precaución. También puede disfrutar del gran equipo de juegos infantiles cercano. Hay un estacionamiento (160 coches).

② Kodomo-no-mori (Gakunan-cho, Kita-ku, ciudad de Okayama)

Está ubicado cerca del centro de la ciudad, pero es un parque amplio donde puedes sentir la naturaleza. En verano, los niños disfrutaban jugando en el agua de la fuente grande que está en el centro del parque. Además, hay un gran arenero, un gran tobogán, equipo para jugar con troncos, atletismo y un recorrido para caminar. Hay un estacionamiento (gratuito para 70 coches).

③ Hyakken-gawa Seseragi Hiroba (Naka-ku, ciudad de Okayama)

Este parque está ubicado donde se dividen el río Asahi y el río Hyakken. En primavera, el lugar es famoso para disfrutar los cerezos en flor y está lleno de muchas familias. En verano, se puede jugar en estanques y arroyos no tan profundos. Hay pequeños peces e insectos y es una buena oportunidad para que los niños interactúen con la naturaleza. Aquí también viven luciérnagas, aunque su número ha disminuido. Es necesario tener cuidado para proteger el medio ambiente llevándose la basura a casa.

Cerca, hay un monumento al origen del río Hyakken, donde podrá aprender sobre la historia del río que ha protegido a la ciudad de Okayama de las inundaciones. Hay estacionamiento gratuito disponible en la parte trasera de la estación de bomberos de Naka.

④ Tai Minato Kouen (Tai, ciudad de Tamano)

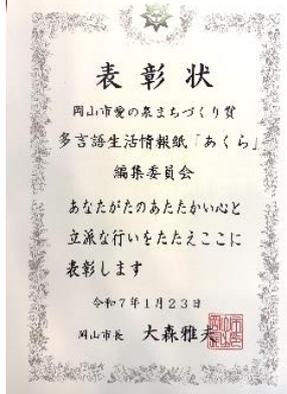
Este parque es muy recomendable. Es un parque amplio que se puede utilizar para múltiples propósitos, con una zona acuática, una zona con césped y una zona de aventuras. En particular, la zona acuática cuenta con agua de mar y se convierte en una playa artificial de arena blanca. La profundidad del agua cambia con la marea. Al igual que en un mar normal, aquí viven peces pequeños como gobios, mariscos, cangrejos y cangrejos ermitaños.

夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができるでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

そのほか、北長瀬駅南口の東側に広がる商業施設の中央の噴水広場でも、真夏には子どもたちが水遊びをしている光景をよく見かけます。気持ちのいい季節です。涼しい室内もいいですが、子どもたちと一緒に水に親しんでみませんか。

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。今年で33年目になります。おもに岡山市内に住む外国出身の方に、岡山や日本の身近な情報や魅力を、できるだけやさしい言葉で伝えることを心がけ、多くのボランティアで続けてきました。この活動が認められ、1月に「第36回岡山市愛の泉・まちづくり賞」を受賞しました。これからもよりよい内容を目指したいと思えます。



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



En verano, la playa se llena de bañistas, pero si va temprano por la mañana, podrá disfrutar de la amplia playa con menos gente. El mar artificial está dividido para que incluso los niños pequeños puedan jugar en el agua sin preocuparse. Hay un estacionamiento (gratuito para 60 coches).

Hay otro lugar donde se puede ver a los niños mojándose en la plaza con fuente en el centro del complejo comercial en el lado este de la salida sur de la estación Kitanagase en pleno verano. Es una temporada agradable. Es grato estar en una habitación fresca, pero ¿por qué no disfrutar con sus hijos mientras se familiarizan con el agua?

Voluntarios Akura

Publicación cuatrimestral en seis idiomas: inglés, chino, coreano, español, portugués y vietnamita. Este año se cumple el 33º aniversario. Hemos estado trabajando con muchos voluntarios para transmitir información familiar y los encantos de Okayama y Japón a los extranjeros que viven en la ciudad de Okayama, utilizando un lenguaje lo más sencillo posible. En reconocimiento a esta actividad, en enero recibimos el "36º Premio al Desarrollo Comunitario Fuente de Amor de la ciudad de Okayama". Nos gustaría seguir aportando un mejor contenido.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Kyou Ha, Akie Sakata, Zaheed Mahmood

Facebook

岡山市国際交流協議会の公式Facebookでは、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Facebook

Se ha creado el Facebook oficial de la Asociación Internacional de Okayama, para difundir noticias y eventos de la asociación, se presentan en varios idiomas. Por favor haga clic el código y eche un vistazo.

<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。

Contacto

Salón de Intercambio Internacional (Nishigawa Ai Plaza 4º piso)

Saiwai-cho, 10-16, Kita-ku, Okayama, C.P.700-0903

Tel: 086-234-5882

División de Asuntos Internacionales, Okayama:

Daiku, 1-1-1, Kita-ku, Okayama, C.P. 700-8544

Tel: 086-803-1112

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

Los artículos anteriores (del 5º año de Reiwa) están publicados en el sitio web.

