

あくら

Chinese

冬青樹

2025年4月 第147号 編集局:岡山市国際交流協議会

2025年4月 第147期 编辑部 岡山市国际交流协议会

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

特辑：春天！何不沿着吉备路享受骑自行车的乐趣呢

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できます。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。



過去、現在の岡山县全域と広島県東部被称为「吉备国」。在吉备国中，从冈山市西部到总社市的区域被叫做「吉备路」。在这里有一条从冈山站到总社站，全长25公里的「吉备路自行车道」。在这条自行车道上，可以骑车游览吉备津彦神社、吉备津神社、造山古坟、备中国分寺等历史遗迹。何不在感受吉备的历史的同时，度过一个春日的美好时光呢。

先入手「吉备路自行车地图（英语、中文、韩语、日语）」。

市的公共设施和市的观光导游处都有这种地图。另外，也可以从冈山市的官方网站「吉备路自行车地图（四种语言版）」下载。

那么，就从冈山站西口出发吧。骑车前往运动公园，沿着运动公园前行，路上会有标识。以标识为指引前进吧。这条自行车道确保了骑行的安全环境。



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。

<目次>

<目录>

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ましょう（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」：吉備稚媛と吉備樟媛
 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

P1 特辑：春天！何不沿着吉备路享受骑自行车的乐趣呢
 p3 简单料理：试着一起挑战鱼料理吧（2）
 p3 内外两种视角看岡山：料理与健康
 p3 -地中海料理和日本料理-
 p4 人物系列：吉备稚媛和吉备樟媛
 p5 生活信息：保护好自已的牙齿
 p5 -有关牙齿的故事 现在和过去-
 p6 随便逛逛：岡山市附近的亲水公园
 p8 冬青树志愿者编委・Facebook・联络处

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、吉備津彦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。

吉備津彦神社を過ぎるとサイクリングロードはた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、吉備津彦神社、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。

平缓的道路，即使不擅长骑自行车的人也能享受到乐趣。一边骑行一边看周围的风景的感觉实在是太棒了。从冈山站前行约7公里，就能看到吉备津彦神社。这座神社作为备前国一宫，供奉着据说是桃太郎原型的大吉备津彦命。

从吉备津彦神社前行约2公里，就能看见吉备津彦神社。作为备中国一宫的这座神社也供奉着吉备津彦命。这座神社的参拜殿和正殿被指定为国宝。

在这两座神社之间立着一座上面写着「两国桥」的横跨一条小河的石碑。这里曾经是吉备国的备前和备中两个国家(两国)的分界线。这是一段骑自行车看到的历史。

经过吉备津彦神社后，自行车道穿过一片稻田。能清楚地看到远处的山峦，心情舒畅地骑行。造山古坟也渐渐地步入眼帘。它是全国第四大古坟。

从造山古坟，约30分钟即可到达备中国分寺。附近有国分尼姑庵遗址和蝙蝠冢古坟。在备中的国分寺远眺周围的景色小憩了一会儿。小憩后，沿着原路返回冈山站。至此介绍了从冈山站西口到备中国分寺这一段。

还有利用租赁自行车和乘坐火车的方法。从冈山站乘坐桃太郎线到总社站。在车站前的自行车店(荒木租赁自行车)租一辆自行车，巡游备中国分寺、造山古坟、吉备津彦神社、吉备津彦神社。吉备津彦神社附近就是桃太郎线的备前一宫站。可以将自行车归还到站前的自行车店(ウエド租赁自行车)，然后从备前一宫站乘坐电车返回冈山站。

骑行地图上还标注了厕所的位置和可供休憩的场所。准备好茶水饮料以及便当，放松地度过一天也是很有趣的。

「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ょう。

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ょう。

（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。



接着「冬青樹」第146期，让我们来尝试使用冈山产的鱼来制作一道料理吧。

时令鱼卡尔帕乔

“旬”是指鱼、蔬菜、水果等大量上市且味道最佳的时期。在生鱼片专卖区，会陈列着当季时令鱼的生鱼片。用这些生鱼片来制作时令鱼意大利卡尔帕乔吧。

（2人分）

一盒生鱼片（任何鱼都可以，但这次用的是鲷鱼。）

配菜（洋葱、黄瓜、生菜等）

调料（2大汤匙柚子醋，1大汤匙橄榄油，2小汤匙柠檬汁或2小汤匙醋）

- ① 将蔬菜切成合适大小并装盘。这次使用洋葱片和黄瓜丝。
- ② 将调料的材料混合在一起。
- ③ 将生鱼片整齐地摆放在蔬菜上。
- ④ 将调料浇在摆放好的鱼和蔬菜上就完成了。
- ⑤ 根据个人喜好也可以撒上一些粗磨黑胡椒。

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）とおいしと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ょう。

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。

内外两种视角看岡山：料理与健康

—地中海料理和日本料理—

「看着漂亮，吃着美味的料理」，脑科学认为，食物的色彩（颜色）与感受到的美味是相关联的。

地中海料理和日本料理有个共同点是，都注重食材的色彩，并且在烹饪方式上别出心裁。

地中海沿岸的意大利、希腊、西班牙等料理的特点是利用红、黄、白、绿、紫和橙等颜色。卡尔帕乔等典型的地中海料风格腌泡料理的材料包括西红柿、柠檬、黄瓜、紫洋葱、西兰花、秋葵（热水烫过）、去皮虾（热水烫过）、蓝莓、莫扎里拉奶酪等。烹饪方法是将各种颜色的蔬菜切成块，撒上橄榄油，柠檬汁和罗勒，简单调味即可。除了焯水之外不进行加热，因此可以保留食材的颜色，同时保持维生素和矿物质的活性。水果、蔬菜、葡萄酒等含有的多酚，以及橄榄油，都具有出色的抗氧化作用，能够防止血管老化。这就是「看着漂亮，吃着美味的料理」的一个例子。地中海料理因为减少动物性蛋白质的摄入，对身体友好，作为减肥料理也备受关注。

岡山の郷土料理「ちらしずし」も色彩を大事にする料理です。材料は、干しシイタケ、レンコン、ニンジン、さやえんどう（湯通し）、錦糸卵、むきエビ（湯通し）です。砂糖、酢、塩で味付け混ぜるだけでシンプルです。和食（日本料理）は、低脂肪、低カロリーとして知られ、調理の方法は、蒸す、煮る、焼く、和える、なますで、油の使用量が少ない特徴があります。それに、昆布、カツオといったうま味調味料が使われているので肥満や動脈硬化を予防することができて健康長寿につながります。



WHOの世界の平均寿命ランキング(2023年)によれば、日本は世界183か国の中で1位で84.3才、地中海料理圏のスペイン、イタリア、ギリシャは各国とも80才以上となっています。日本は教育のレベルも高く、減塩、糖質制限などの健康知識も普及している長寿の国です。

私が以前住んでいた中国では、基本的には火を通す料理がほとんどで複雑な味を大事にするので、味付けは大変な作業になります。日本に来てからしばらくはだしを使いませんでした。すると、学校で給食を楽しんでいる娘がお母さんの料理には味が無いと言ったことがあります。そこで、日本人の味付けを学び、うま味調味料を使うようにすると料理が簡単で美味しくなりました。今、インバウンドで、日本料理がおいしいと世界中の人に評価されていますが納得します。

生活習慣病を予防し健康維持するには、栄養のほかに、運動、コミュニケーション、医療保障、教育レベルなど多くの要素がありますが、料理の色彩とそれを活かす調理の仕方も大切なことです。

岡山の家乡料理「什锦寿司饭」也是很重视色彩的料理。材料有干香菇、莲藕、胡萝卜、豌豆（热水烫过）、鸡蛋丝、去皮虾（热水烫过）。只需用砂糖、醋、盐调味混合非常简单。和食（日本料理）以低脂，低卡路里而闻名。烹饪方法包括蒸、煮、烤、拌以及凉拌，具有用油少的特点。此外，因为使用了海带、柴鱼等鲜味调味料，可以预防肥胖和动脉硬化，从而促进健康长寿。

根据 WHO 的世界平均寿命排名（2023 年），日本在世界 183 个国家中位列第一，平均寿命为 84.3 岁。地中海饮食圈的西班牙、意大利和希腊等国家的平均寿命也都在 80 岁以上。日本是教育水平较高，同时降盐，控糖等健康知识也得到广泛普及的长寿大国。

我以前住在中国时，基本上大多数料理都是需要加热的，因为注重复杂的味道，所以调味是一项非常费力的工作。来日本后有一段时间没有用过日本的高汤料。接着，非常享受学校营养午餐的女儿说妈妈做的菜没有味道。所以，我就学习了日本的调味并开始使用鲜味调味料，这让我的烹饪变得更容易，更美味了。很能理解现在世界各地入境游的游客都说日本料理好吃。

为了预防生活习惯病，保持健康，除了营养之外，还有运动、与人交流、医疗保障、教育水平等因素，可是料理的颜色和使用色彩搭配的烹饪方式也很重要。

シリーズ「人」：吉備稚媛と吉備樟媛

珍しい名前ですね。二人は、とても古い時代の女性です。どんな人なのでしょう？

日本で最も古い書物の一つに「日本書紀」という日本の国の成立について書かれた歴史書があります。奈良時代(720年)に完成しました。二人はこの中ででてる吉備国(岡山県)に関係のある女性です。

特集で紹介したように、今の岡山県や広島県東部を含む吉備国は日本を統一するヤマト政権に並ぶくらいのおおきな力のある国でした。その力は、今残っている古墳の大きさや数、鉄の生産が盛んだったことから想像できます。ところが日本書紀には、この強い吉備国はやがて滅んでしまった様子が書かれています。どうして滅んでしまったのでしょうか？



白井洋輔 画

人物系列：吉备稚媛和吉备樟媛

很罕见的名字吧，她们两个人都是古代的女子。那么她们是什么样的人呢？

日本最古老的书籍之一是「日本书记」，这是一本关于日本建国的历史书。于奈良时代（720年）完成。她两人都是与吉备国（冈山县）有密切关系的女性。

正如特集中介绍的那样，包括现在的冈山县和广岛县东部的吉备国是与统一日本的大和政权实力相当的强大的国家。从至今仍存留的古坟的规模和数量以及铁器生产的繁荣就可以想象它的威力。然而，「日本书记」描述了这个强大的吉备国最终是如何走向灭亡的。那么为什么它会走向灭亡呢？

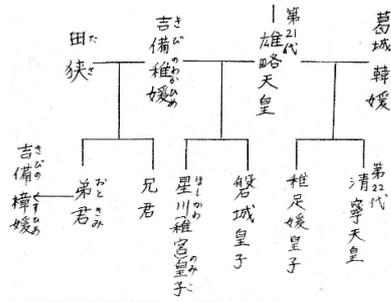
今から1500～1600年前ぐらい前、ヤマト政権は第21代雄略天皇の時代でした。彼は、豊かな才能と実行力があり、地方で強い勢力を誇っていた吉備国を支配しようとしていました。まず、吉備下道(今の岡山県西部のあたり)の長だった前津屋が天皇を殺そうとしている噂を聞き、前津屋一族を殺し滅ぼしました。

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、田狭の子ども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きます。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。

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きます。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。



距今约 1500-1600 年前，大和政权处于第 21 代雄略天皇时代。雄略天皇拥有卓越的才华和执行力以及称霸地方的强大势力，他试图控制吉备国。首先，他听闻吉备下道（现在的冈山县西部一带）之长前津屋想杀天皇的传言，他就杀掉了前津屋一族。

接下来的目标是吉备上道（现在的赤磐市・冈山市等冈山县东部一带）之长田狭。稚媛正是田狭的妻子。田狭以貌美的稚媛感到骄傲时，雄略天皇听说了这件事，派田狭前往治理朝鲜半岛的任那国，任命他为地方长官，并在此期间肆意霸占了稚媛。此外，因为田狭与朝鲜半岛的一个叫新罗的国家联手发动了叛乱，派出田狭的孩子弟君前往讨伐田狭。这个弟君的妻子正是樟媛。弟君和樟媛同时抵达朝鲜半岛的新罗。然而，当他从田狭的使者那里得知真相后，他决定与父亲田狭一起对抗大和政权。可是，一路上，他们却卷入了一场战争，双双身亡。他的妻子樟媛逃离战场并安全返回了日本。

另一方面，被雄略天皇带走的稚媛，为天皇诞下了星川皇子。然而，稚媛并没有忘记丈夫田狭和雄略天皇的恩怨。雄略天皇驾崩后，立星川太子，起兵推翻大和政权，举兵夺回吉备国政权。回到日本的弟君妻子樟媛也加入了战斗。可是，他们被支持大和政府的军队阻止，两人和星川王子一起被杀。此后，吉备国被指责为叛乱，铁器等产地被没收，走向了灭亡的命运。

据说在吉备上道的中心的赤磐市，有一座名为两宫山古坟，在吉备国排名第三大，全国排名第三十五大的前方后圆坟。这座古坟没有土俑很可能是未完成的古坟，也有人认为它可能是供奉被杀的田狭的古坟。另外，在赤磐市创建了稚媛故里，至今仍流传着稚媛和樟媛的悲惨命运。试着想象一下远古时期为了吉备国的复兴而战的两名女性的心情，会怎样呢？

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

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。

生活信息：保护好自已的牙齿 -有关牙齿的故事 现在和过去-

出生时没有牙齿。伴随成长乳牙(幼儿的牙齿)会出现。这些牙齿将转变为恒牙，您的一生将与这些牙齿一起生活。牙齿位于口腔内，在进食，说话和运动中发挥着非常重要的作用。

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」の考えも広まりました。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、歯の重要性を今一度考え、自分の歯を大事にしていきましょう。



人类有 32 颗恒牙。种类是

- ① 切牙 指的是门牙，上下各 4 颗，主要功能是切断食物。
- ② 尖牙 门牙旁边上下左右共 4 颗尖状牙，主要功能是穿刺和撕裂食物。
- ③ 臼齿 在尖牙后面上下左右各 4 颗，主要功能是磨碎食物。
- ④ 大臼齿 别名也叫智齿，有不长智齿的人，也有长智齿的人。

对了，孩提时乳牙换恒牙期间，掉下的乳牙大家是怎么处理的呢？在日本很早以前，如果掉的牙齿是下牙，就会被扔到屋顶上；如果是上牙，就会被扔到地板下或埋在地下。然后祈祷接下来长出的牙齿能变得坚固有力，并说到：“请让我长像老鼠一样的牙齿吧”。

后来乳牙被遗忘了，但现在情况不同了。有乳牙盒可以保存掉下的牙齿。保留脱落的牙齿，作为孩子成长的纪念。如今，随着再生医疗的发展，作为纪念而保存下来的牙齿虽然已经不能再使用了，可是谨慎保存物品的意识很重要。

过去，牙齿痛了再去牙科，接受牙医要么拔牙要么削牙等治疗是再普通不过的事情。可是，现在为了尽可能多地保留牙齿并到任何时候都能用自己的牙齿生活，强调在蛀牙和牙周病发生之前进行预防的「预防牙科」的理念已变得普遍。在牙科诊所，牙科保健员会通过定期检诊的方式，检查是否有蛀牙和牙周病，并接受有关牙刷和刷牙方法等护理牙齿的说明指导。听说，患有蛀牙的儿童数量正在逐年减少。还有一项由厚生劳动省和牙科协会发起的名为“8020 运动”的运动，其目标是即使到了 80 岁也要保留 20 颗以上的牙齿。据说，如果有 20 颗自己的牙，基本可以满足大部分的饮食生活。它始于 1989 年，希望人们能够终生享受用自己的牙齿吃饭的快乐。

除了日常生活中出现什么不方便的事情，认为有牙齿是再普通不过的人很多。但是，让我们再次思考一下牙齿的重要性，一起来爱护自己的牙齿吧。

ぶらり：岡山市近郊の親水公園

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め、一緒に水遊びができる「親水公園」をさがしてみました。

随便逛逛：冈山市近郊的亲水公园

春天来了。从现在开始天气将渐渐变热。这次，我们找到了从现在开始可以全家人在水边嬉戏，可以一起玩水的「亲水公园」。

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。近くの大規模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っ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 浦安総合公園(岡山市南区浦安西町)

公園中心有一个喷泉，从喷泉中喷出一道小瀑布，一直朝着下面的广场延伸。冬天，水会被关闭。可当天气变热时，水就会从喷泉中流出，顺着散布着大石头的瀑布流下来。较小的孩子需要特别小心。还可以享受附近大型的游乐设施。有停车场(160台)。

② 儿童森林(岡山市北区学南町)

虽然位于市中心附近，但却是一个可以享受大自然的宽敞公园。公园的中央有宽广的喷水广场，盛夏时节孩子们可以在这里戏水。此外，还有大沙坑、大滑梯、原木游乐设、体育运动场、散步路线等。有停车场(免费，70台)

③ 百間川小溪广场(岡山市中区)

这个公园位于旭川和百间川的分流处。春天这里也是著名的赏樱胜地，很多带着家人一起来的很是热闹。夏天，可以在浅水池塘和溪流中戏水。有小鱼小昆虫，是孩子们接触大自然的绝佳机会。此外，尽管数量变少了，萤火虫仍然生息在这里。有必要注意保护环境，例如将垃圾带回家等。

附近有百间川源头纪念碑，可以了解百间川保护冈山市免受洪水之灾的历史。可以免费使用中消防署后面的停车场。

④ 田井港公园(玉野市田井)

这次最推荐的就是这个公园。非常宽广，有亲水广场、草坪广场、探险广场、可用于多种场合。其中亲水广场吸入海水成为白沙人工海岸。水的深度随着潮汐的涨落而变化。就像普通的大海一样，虾虎鱼等小鱼和贝类，螃蟹及寄居蟹等在这里繁衍生息。

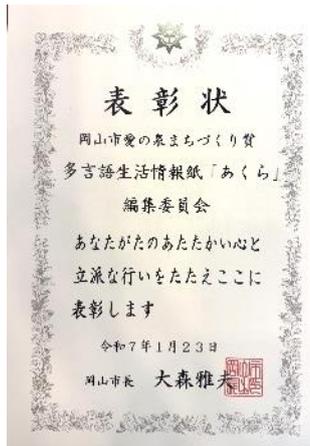
夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができるでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

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います。

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド



夏天，这里因为很多的泡海水浴的人热闹非凡，但是早上早点儿出发，就能享受人少的宽广海岸。因为是被隔开的人工海，所以即使是小孩子也可以安全地在水中玩耍。有停车场(免费，60台)。

另外，即便在北长瀬站南口东侧宽广的商业设施中央的喷水广场，盛夏时节经常可以看到孩子们在水中洗澡的场面。

令人愉快的季节。呆在凉爽的室内固然很好，但何不和孩子们一起戏水玩耍呢？

冬青树志愿者编委

《冬青树》每年发行4期，有英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语6种版本。

今年是第33个年头了。主要是面向居住在冈山市内的外国人，我们尽量注意用简单的语言传达在岡山和日本的周边资讯与魅力，同时也是在许多志愿者的帮助下得以继续下来。如今这个活动得到了大家的认可，1月份获得了「第36回岡山市愛の泉・城市创建奖」。往后我们将再接再厉，创作更精彩的内容呈现给大家。

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、扎西德·买哈穆德

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

岡山市国際交流協議会の公式 Facebook 已经开通了，协议会的新闻和活动信息都会通过多种语言在这里发布。请扫描二维码进入浏览吧。

<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。

联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国际课:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

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

2023年度の往期冬青树登載在HP上。

