

あくら

English

AKURA

2025年4月 第147号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.147 Apr. 2025
Published by Okayama City

International Friendship Association

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

Feature: It's Spring! Enjoy Cycling in Kibi

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。



In the past, the whole of what is now Okayama Prefecture and the eastern part of Hiroshima Prefecture were called "Kibi-no-kuni". Within this, the area from the western part of Okayama City to Soja City is called Kibi-ji (Kibi District). Here, there is the 25-kilometer "Kibi-ji Cycling Road" that runs from Okayama Station to Soja Station. On this cycling road, you can ride past historical sites such as Kibitsu Shrine, Kibitsu Shrine, Tsukuriyama kofun (burial mound), and Bitchu Kokubunji Temple. Why not spend a spring day exploring the rich history of Kibi?

First, get a copy of the Kibi-ji Cycling Map (available in English, Chinese, Korean, and Japanese). Cycling maps are available at city facilities and tourist information centers. You can also download the map from the Okayama City website "Kibi-ji Cycling Map (4-language version)".



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ます。

Let's start from the west exit of Okayama Station and cycle toward the Multipurpose Grounds. As you ride along past the grounds, you will see a sign on the road. Follow the signs as you go. This bike path is safe to ride. It is a gentle road and even those who are not good at riding bicycles can enjoy it. It is pleasant to ride while taking in the surrounding scenery.

<目次>

Contents

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

p 1 Feature: It's Spring! Enjoy Cycling in Kibi

簡単料理：魚料理にチャレンジしてみよう (2)

p 3 Simple Cooking: Trying Fish Dishes (2)

岡山、内の目・外の目：料理と健康

p 3 Okayama Perspectives: Cuisine and Health

-地中海料理と日本料理-

p 3 - Mediterranean and Japanese cuisines -

シリーズ「人」：吉備稚媛と吉備樟媛

p 4 People Series: Kibino Wakahime & Kibino Kusahime

生活情報：自分の歯を大切にしましょう

p 5 Living Information: Take Good Care of your Teeth

一歯の話 今むかしー

- Teeth Stories Then and Now -

ぶらり：岡山市近辺の親水公園

p 6 Around Okayama: Water Parks around Okayama City

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Akura Volunteers, Facebook and Contact Details

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。

About 7 km from Okayama Station, you will see Kibitsu Shrine. This is a shrine that enshrines Ōkibitsu-hiko-no-mikoto, who is considered the model for Momotaro, as the Ichinomiya (highest ranking shrine) of Bizen Province. About 2 km from Kibitsu Shrine, you will see Kibitsu Shrine. This shrine is also dedicated to Ōkibitsu-hiko-no-mikoto as the Ichinomiya in Bitchu Province. The hall of worship and the main hall of this shrine are national treasures. Between these two shrines, there is a place where a stone monument stands with the inscription "Ryogoku Bridge" over a small valley. This was the border between the two provinces of Bizen and Bitchu (Ryogoku), which were separated from Kibi Province. This is the history you can see while riding your bicycle. After passing Kibitsu Shrine, the bike path passes through rice paddies. Beautiful mountains in the distance can be seen and it is a pleasant ride. The Tsukuriyama burial mound comes into view. It is the fourth largest burial mound in Japan.

From Tsukuriyama, it takes about 30 minutes to reach Bitchu Kokubunji Temple. Nearby are the ruins of Kokubun-niji Temple and the Zuka burial mound. At Bitchu Kokubunji Temple, you can take a break while admiring the surrounding colors and scenery. After taking a break, you can return along the same road to Okayama Station. This is the introduction of the route from the west exit of Okayama Station to Bitchu Kokubunji Temple.

Another way to get around is by renting a bicycle after using the JR line. From Okayama Station, take the Momotaro Line to JR Soja Station. Rent a bicycle at Araki Rent-a-Cycle in front of the station and visit Bitchu Kokubunji Temple, Tsukuriyama burial mound, Kibitsu Shrine, and Kibitsu-hiko Shrine. Near Kibitsu-hiko Shrine is JR Bizen Ichinomiya Station on the Momotaro Line. You can return your bicycle to the bicycle store (Uedo Rent-a-Cycle) in front of the station and take a train from Bizen Ichinomiya Station back to Okayama Station.

The cycling map also includes information on restrooms and places to take a break. It is fun to prepare tea and other beverages and a packed lunch and spend the day relaxing.

「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。



Continuing from Akura 146, let's cook with fish from Okayama.

Carpaccio of seasonal fish

"Shun" (in season) refers to the time when there are plenty of fish, vegetables, and fruits available and their taste is at their best. In the sashimi section, you can find sashimi of fish that are in season.

Let's use that sashimi to make carpaccio.

(Serves two)

1 pack of sashimi (any fish will do, but I used tai (sea bream) this time)

Vegetables for garnish (onion, cucumber, lettuce, etc.)

Dressing (2 tablespoons ponzu vinegar, 1 tablespoon olive oil, 2 teaspoons lemon juice or 2 teaspoons vinegar)

1. Cut vegetables into appropriate sizes and arrange them in a bowl. In this case, onion slices and cucumber slices are arranged.
2. Mix dressing ingredients together.
3. Arrange the sashimi neatly on top of the vegetables.
4. Drizzle the dressing over the arranged fish and vegetables and serve.
5. You may sprinkle coarsely ground pepper to taste.

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)とおいしい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。

Okayama Perspectives: Cuisine and Health - Mediterranean and Japanese cuisines -

Brain science tells us that there is a connection between the color of food and the perception of taste. Both Mediterranean and Japanese cuisines have something in common in that they both emphasize the color of the ingredients and the way they are prepared. Let's take these two cuisines as examples.

Cuisines of Italy, Greece, and Spain, which are located along the Mediterranean coast, are characterized by their use of red, yellow, white, green, purple, orange, and other colors. Ingredients for typical Mediterranean-style marinades such as carpaccio include tomatoes, lemons, cucumbers, purple onions, broccoli, okra (boiled), peeled shrimp (boiled), blueberries, and mozzarella cheese. To prepare the dish, simply cut the colorful vegetables and drizzle with olive oil, lemon juice, and basil. The vegetables are not cooked apart from being lightly blanched, so the color of the ingredients is preserved along with the vitamins and minerals. The polyphenols contained in fruits, vegetables, and wine, as well as olive oil, are all excellent antioxidants that prevent aging of the blood vessels. These are just a few examples of the "looks good, tastes good" concept. Mediterranean cuisine is also gaining attention as a diet cuisine that is healthier for the body and contains less animal protein.

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。

Chirashi-zushi, a local dish of Okayama, is another dish that values color. Ingredients are dried shiitake mushrooms, lotus root, carrots, mangetout (blanched), egg, and peeled shrimp (boiled). It is a simple mixture seasoned with sugar, vinegar, and salt. Japanese food is known for its low fat and low calorie content, and is prepared by steaming, simmering, baking, dressing, and pickling, all of which are characterized by their low oil content. In addition, umami seasonings such as kombu (kelp) and bonito are used to prevent obesity and arteriosclerosis, which leads to health and longevity.

According to the WHO's ranking of life expectancy in the world (2023), Japan ranks first among the world's 183 countries with an average life expectancy of 84.3 years, while Spain, Italy, and Greece, all countries in the Mediterranean cuisine zone, are over 80 years old. Japan is a country with a high level of education and widespread health knowledge such as low-sodium and carbohydrate restriction.

In China, where I used to live, most of the dishes are basically cooked over flames, and seasoning that values complex flavors can be a difficult task. I did not use dashi for a while after I came to Japan. Then, my daughter, who enjoyed school lunches at school, once told me that my cooking lacked flavor. So I learned about Japanese seasoning and started to use umami seasoning, which made my cooking easier and tastier. Now, I am convinced that Japanese cuisine is highly regarded as delicious by people all over the world as a result of inbound tourism.

In addition to nutrition, exercise, communication, medical coverage, education level, and many other factors are involved in preventing lifestyle-related diseases and maintaining good health, but the color of the food and the way it is prepared to take advantage of it are also important.

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）に関する女性です。

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

People Series: Kibino Wakahime & Kibino Kushime

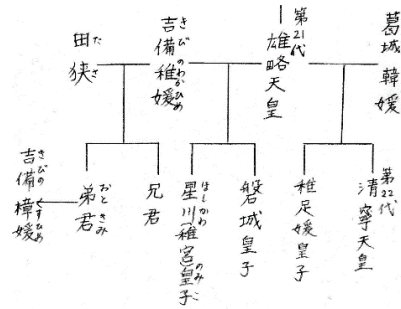
These are unusual names. They are two women from a long time ago. What kind of people are they?

One of the oldest books in Japan is the Nihon Shoki (Chronicles of Japan), a history book about the establishment of the nation of Japan. It was completed in the Nara period (720). The two women are related to Kibi-no-kuni (Okayama Prefecture) mentioned in the book.

As introduced in the special feature, Kibi-no-kuni, which included what is now Okayama and eastern Hiroshima Prefectures, was a province with great power, comparable to that of the Yamato government (Yamato Imperial Court) that unified Japan. This power can be imagined from the size and number of ancient burial mounds that remain today, as well as from the fact that iron production was flourishing. However, according to the Nihon Shoki, this powerful Kibi-no-kuni eventually fell into ruin. Why was it destroyed?

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、田狭の子どもを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す。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。

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。

About 1500-1600 years ago, the Yamato regime was under the 21st Emperor Yuryaku. He was richly talented, powerful in execution and boasted strong local power and he tried to rule Kibi-no-kuni. First, he heard a rumor that Sakitsuya, the chief of Kibi Shimotsumichi (around today's western Okayama Prefecture), was trying to kill the emperor, so he killed and destroyed the Sakitsuya clan.

The next target was Tasa, the chief of Kibi Kamitsumichi (the area around today's Akaiwa City, Okayama City, and other parts of eastern Okayama Prefecture). Wakahime was the wife of Tasa. When Tasa boasted of the beautiful Wakahime, Emperor Yuryaku, hearing of this, appointed Tasa as the governor of the Korean peninsula, a country called Mimana, and took Wakahime away from him while he was in office. Furthermore, when Tasa joined forces with the Korean state of Shiragi to start a rebellion, he sent Tasa's child Otokimi to defeat Tasa. Otokimi's wife was Kusuhime. Otokimi and Kusuhime arrived in Shiragi on the Korean peninsula. However, he was informed of the truth by an envoy from Tasa, and decided to fight against the Yamato regime together with his father Tasa. However, they were caught in the middle of the war and both died. His wife, Kusuhime, escaped the battlefield and returned safely to Japan.

Meanwhile, Wakahime was taken by Emperor Yuryaku and gave birth to Prince Hoshikawa with the Emperor. However, Wakahime did not forget her husband Tasa's grudge against the Emperor. When Emperor Yuryaku died, she raised an army to overthrow the Yamato regime and regain power in Kibi Province, with Prince Hoshikawa as her successor. His brother's wife, Kusuhime, who had returned to Japan, also fought with him. However, they were both killed along with Prince Hoshikawa by the forces supporting the Yamato regime. After this, Kibi-no-kuni was blamed for the rebellion and its iron and other resources were taken away, and it is said that it was doomed to destruction. In Akaiwa City, which is believed to have been the center of Kibi Kamitsumichi, there is the Ryoguzan burial mound, the third largest in Kibi Province and the 35th largest in the whole country. This burial mound has no haniwa (clay figurines) and is likely to have been an unfinished burial mound, and it is thought that it may have been a burial mound enshrining Tasa, who was killed. Also, in Akaiwa City, Wakahime-no-sato was created to tell the sad fate of Wakahime and Kusuhime to this day. How can we imagine the feelings of these two women who fought for the revival of Kibi Province in a very ancient time?

Living Information: Take Good Care of your Teeth - Teeth Stories Then and Now -

We don't have teeth at birth. As we grow, baby teeth appear. They are replaced by permanent teeth, and we live with these for the rest of our lives. Teeth are located in the mouth and play a very important role in eating, speaking, and movement.

ひと えいきゅうし はん 32 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時、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、歯の重要性を今一度考え、自分の歯を大事にしていきましょう。

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め、一緒に水遊びができる「親水公園」をさがしてみました。

A person has 32 permanent teeth. Their types are:

1. Incisors are the front teeth, four on the top and four on the bottom, and are used to chew through food.
2. Canine teeth Four sharp teeth located next to the incisors on the top, bottom, left and right sides, responsible for tearing food.
3. Four molars, located behind the canine teeth on the upper, lower, left, and right sides, are responsible for mashing food.
4. Some people grow molars known as wisdom teeth, and some don't.

By the way, when you were a child, what did you do with your baby teeth when they fell out? In the old days, if it was a lower tooth, you would throw it on the roof, and if it was an upper tooth, you would throw it under the floor or bury it in the ground with saying "please replace it with a mouse teeth" and hoped that the next tooth would grow strong.

And so the baby tooth was forgotten, but not anymore. There are baby tooth cases that preserve teeth. The tooth is carefully stored as a keepsake to commemorate the child's growth. Nowadays, even with the development of regenerative medicine, the tooth saved as a memorial cannot be used, but it is important to be aware of the importance of preserving the tooth. In the past, it was common to visit a dentist after a toothache occurred and have the tooth extracted or shaved. However, nowadays, the concept of preventive dentistry, which emphasizes prevention of tooth decay and periodontal disease before they occur, is gaining popularity in order to preserve as many teeth as possible so that people can stay living with their own teeth. Regular checkups by a dental hygienist at a dentist's office check for cavities and gum disease and provide instruction on tooth care, such as brushing and toothpaste methods. The number of children with cavities is decreasing every year. The Ministry of Health, Labor and Welfare and the Dental Association are also promoting the "8020 Movement". The campaign promotes keeping at least 20 natural teeth by age 80, as this allows people to continue eating most foods comfortably. This movement started in 1989 with the hope that people will enjoy eating with their own teeth for the rest of their lives.

We often take for granted that we have teeth unless inconveniences occur in our daily lives, but let us once again consider the importance of our teeth and take good care of them.

Around Okayama: Waterside Parks around Okayama City

Spring has come and it is going to get a little warmer from now on. So, we searched for "waterside parks" where families can enjoy themselves by the water and play together.

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る

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



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. Urayasu Sogo Playground (Urayasu Nishi-machi, Minami-ku, Okayama City)

There is a fountain almost in the center of the park, from which a cascade (small waterfall) extends to the plaza below. In winter, the water is turned off, but when it gets hot, water flows from the fountain and cascades down large stones. Small children need to be a little careful. They can also have fun on the large playground equipment nearby. There is a parking lot (160 cars).

2. Kodomo-no-mori Park (Gakunan-cho, Kita-ku, Okayama City)

Although located near the city center, the park is spacious and offers a sense of nature. There is a large fountain in the center of the park, where children enjoy playing with water in mid-summer. In addition, there is a large sandpit, a large slide, log playground equipment, athletic facilities, and walking trails. There is a parking lot (free of charge, 70 spaces).

3. Hyakkengawa Seseragi Plaza (Naka-ku, Okayama City)

This park is located where the Asahigawa River and the Hyakkengawa River diverge. In spring, the park is famous as a cherry blossom viewing spot, attracting many families. In summer, children can play in the shallow pond and stream. The presence of small fish and insects provides a good opportunity for children to get in touch with nature. Fireflies also live in the area, although in smaller numbers. It is important to be mindful of protecting the environment by taking garbage home with you.

Nearby is the Hyakkengawa River-source Monument, where visitors can learn about the history of the Hyakkengawa River, which has protected Okayama City from flooding. Free parking is available in the parking lot behind the Naka Fire Station.

4. Tai Minato Park (Tai, Tamano City)

This park is the place we recommend the most this time. It is a spacious park with a water playground, a lawn, and an adventure plaza that can be used for multiple purposes. The waterfront area is an artificial white sand beach created by drawing in seawater. The depth of the water changes with the tide. Like the ordinary sea, it is inhabited by small fish such as gobies, shellfish, crabs, and hermit crabs. In summer, the beach is crowded with bathers, but if you go early in the morning, you can enjoy the spacious beach with fewer people. The partitioned, man-made beach is safe for small children to play in. There is a parking lot (free of charge, 60 spaces).

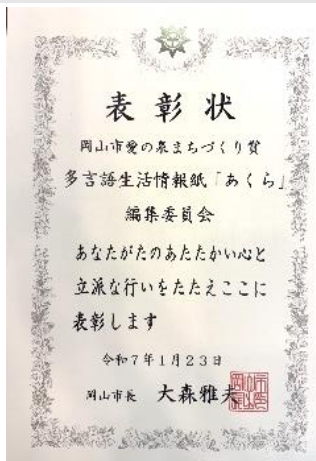
夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができるでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

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



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/>

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。

In addition, children can often be seen bathing in the fountain plaza in the center of the commercial complex that stretches to the east of the south exit of Kitanagase Station in mid-summer. It is a pleasant season. While it is nice to stay indoors where it is cooler, you and your children have several options to enjoy the water in Okayama.

Akura Volunteers

Published 4 times in a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

This year marks our 33rd anniversary. We have continued our efforts with the help of many volunteers, aiming to provide foreign residents in Okayama City with accessible information about local life and the charms and attractions of Okayama and Japan in simple and easy-to-understand language. This activity was recognized when we received the 36th Okayama City Ai-no-Izumi Town Development Award in January. We will continue to strive to provide even better content.

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

Facebook Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

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

Contact Details

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:

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

Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:

1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544

Tel. 086-803-1112

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

Back issues from Reiwa 5th year are posted on our website.

