

# あくら

Korean

# 아쿠라

2025년 4월 제 147호 編集局:岡山市国際交流協議会

2025년 4월 제 147호

편집국 : 오카야마시 국제교류협의회

## 特集 : 春! 吉備路を自転車で楽しんでみませんか?

## 특집: 봄! 기비지를 자전거로 즐겨보지 않겠습니까?

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。



한때는 현재의 오카야마현 전체와 히로시마현 동부를 '기비국'이라고 했습니다. 그 기비국 중에서 오카야마시 서부에서 소자시에 걸친 지역을 기비지라고 합니다. 오카야마역에서 소자역까지 25km의 '기비지 사이클링 로드'가 있습니다. 이 사이클링 로드에서는 기비쓰히코 신사, 기비쓰 신사, 쓰쿠리야마 고분, 빗추 고쿠분 절 등의 역사 유산을 자전거로 둘러볼 수 있습니다. 기비의 역사를 느끼며 봄의 하루를 보내보지 않겠습니까?

먼저 '기비지 사이클링 지도(영어, 중국어, 한국어, 일본어)'를 찾아보세요.

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。

사이클링 지도는 시의 시설이나 시의 관광 안내소에 비치되어 있습니다. 또, 오카야마시의 홈페이지 '기비지 사이클링 지도(4개 국어 판)'에서 다운로드 할 수도 있습니다.

그럼, 오카야마역 서쪽 출구에서 시작합니다. 운동 공원을 목표로 자전거를 탑니다. 운동공원을 따라가다 보면 길에 표지판이 있습니다. 그 표지판을 따라 가면 됩니다. 이 사이클링 로드는 안전 하게 달릴 수 있게 되어 있습니다.



### <目次>

### < 목차 >

特集 : 春! 吉備路を自転車で楽しんでみませんか?

p 1 특집 : 봄! 기비지를 자전거로 즐겨 보시지 않겠습니까?

簡単料理 : 魚料理にチャレンジしてみましよう (2)

p 3 간단 요리 : 생선 요리에 도전합니다 (2)

岡山、内の目・外の目 : 料理と健康

p 3 오카야마 안팎의 눈 : 요리와 건강

-地中海料理と日本料理-

-지중해 요리와 일본 요리-

シリーズ「人」: 吉備稚媛と吉備禰媛

p 4 시리즈「사람」: 기비노 와카히메와 기비노 구스히메

生活情報 : 自分の歯を大切にしましょう

p 5 생활정보 : 자신의 치아를 소중하게 여깁시다

一歯の話 今むかしー

p 6 -치아 이야기 지금과 옛날-

ぶらり : 岡山市近辺の親水公園

p 6 산책 : 오카야마시 주변의 신스이(물과 친한) 공원

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 아쿠라 자원봉사 편집위원·페이스북 개설·연락처

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。備中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。桃太郎線レンタサイクルは、備中国分寺前、備中高松駅近くにもあります。

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。

完만한 길이라 자전거가 서투른 사람도 즐길 수 있습니다. 주변 경치를 보면서 달리면 상쾌합니다.

오카야마역에서 약 7km, 기비쓰히코 신사가 보입니다. 비젠국 이치노미야(가장 격이 높은 신사)로 모모타로의 모델이 된 오키비쓰 히코노미코토를 모시는 신사입니다.

기비쓰히코 신사에서 2km 정도 가면 기비쓰 신사가 보입니다. 빗추국 이치노미야로서 이 신사도 오키비쓰 히코노미코토를 모시고 있습니다. 이 신사의 배전·본전은 국보로 지정되어 있습니다.

이 두 신사 사이에 흐르는 작은 계곡엔 '료고쿠바시(양국의 다리)'라고 적힌 비석이 세워져 있는 곳이 있습니다. 이것이 기비국에서 갈라져 나온 비젠과 빗추 두 나라(양국)의 경계였던 곳입니다. 자전거로 달리면서 볼 수 있는 역사입니다.

기비쓰 신사를 지나면 사이클링 로드는 논 속을 지나갑니다. 멀리 보이는 산도 예뻐 보입니다. 기분 좋게 달릴 수 있습니다. 쓰쿠리야마 고분이 보입니다. 전국에서 4번째 크기의 고분입니다.

쓰쿠리야마 고분에서 30분 정도면 빗추고쿠분 절에 도착합니다. 근처에는 고쿠분니 절터와 고모리즈카 고분 등이 있습니다. 빗추고쿠분 절에서 주위의 색채를 감상하고 경치를 바라보면서 쉽니다. 휴식을 취한 후 오카야마역을 향해 왔던 길을 되돌아갑니다. 오카야마역 서쪽 출구에서 빗추고쿠분 절까지를 소개했습니다.

자전거 대여와 JR을 사용하여 돌아보는 방법도 있습니다. 오카야마역에서 모모타로 선을 타고 소자역까지 갑니다. 역 앞의 자전거점(아라키 렌터 사이클)에서 자전거를 빌려서 빗추고쿠분 절, 쓰쿠리야마 고분, 기비쓰 신사, 기비쓰히코 신사를 둘러봅니다. 기비쓰히코 신사 근처에는 모모타로 선의 비젠 이치노미야 역이 있습니다. 역 앞의 자전거점(웨도 렌터 사이클)에서 자전거를 돌려주고 비젠 이치노미야 역에서 전철을 타고 오카야마역까지 돌아갈 수 있습니다. 모모타로선 대여 자전거는 빗추고쿠분 절 앞과 빗추타카마쓰역 근처에도 있습니다.

사이클링 지도에는 화장실 위치나 휴식 장소 등도 기재되어 있습니다. 차 등 음료와 도시락을 준비하여 하루를 느긋하게 보내는 것도 즐거운 일이 되겠지요.

「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。



### 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」、食べ物の色彩(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、ミネラルも活かれます。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。

あくら 146号に 이어 오카야마의 생선을 사용한 요리를 만들어 봅시다.

### 제철 생선으로 만드는 카르파초

'제철'이란 생선, 채소, 과일 등이 많이 나오고 맛이 가장 좋을 때를 말합니다. 생선회 코너에는 그 계절의 제철 생선회가 진열되어 있습니다.

그 생선회를 사용해서 카르파초를 만들어 봅시다.

(2인분)

생선회 한 팩(어떤 생선이든 좋지만, 이번에는 도미를 사용했습니다.)

결들임 채소(양파, 오이, 양상추 등)

드레싱 (폰즈 2큰술 올리브유 1큰술 레몬즙 2작은술 또는 식초 2작은술)

- ① 야채를 적당한 크기로 잘라 그릇에 담습니다. 이번에는 양파를 슬라이스와 채 썬 오이를 사용했습니다.
- ② 드레싱 재료를 섞어 놓습니다.
- ③ 생선회를 야채 위에 예쁘게 담아냅니다.
- ④ 담은 생선과 야채 위에 드레싱을 뿌리면 완성입니다.
- ⑤ 취향에 따라 굵은 후추를 뿌려도 됩니다.

### 오카야마 안팎의 눈 : 요리와 건강

#### -지중해 요리와 일본 요리-

'보기도 좋고, 맛도 좋은 요리', 음식의 색과 음식을 맛있게 느끼는 것은 관련이 있다고 뇌과학에서 이야기합니다. 지중해 요리와 일본 요리도 식재료의 색채를 중시하여 조리 방법을 연구하고 있다는 점에 공통점이 있습니다. 두 가지 요리를 예로 들어 생각해 보겠습니다.

지중해 연안에 접해 있는 이탈리아, 그리스, 스페인 등의 요리의 특징은 빨강색, 노랑색, 흰색, 녹색, 보라색, 주황색 등의 색을 살리는 것입니다. 카르파초 등 전형적인 지중해식 마리네의 재료는 토마토, 레몬, 오이, 자색 양파, 브로콜리, 오코라(데친 것), 깎 새우(데친 것), 블루베리, 모짜렐라 치즈 등입니다. 조리 방법은 색이 다양한 야채를 똑똑 썰어 올리브 오일, 레몬즙, 바질 등을 뿌려 심플하게 마무리합니다. 데친 것 이외는 가열하지 않기에 재료의 색이 그대로 유지되고 비타민, 미네랄도 풍부합니다. 과일, 야채, 와인 등에 포함된 폴리페놀, 올리브유는 모두 항산화 작용이 뛰어나 혈관의 노화를 방지합니다. '보기도 좋고 맛도 좋은 요리'의 한 예입니다. 지중해 요리는 동물성 단백질을 자제하는 등 몸에 좋은 요리와 다이어트 요리로도 주목받고 있습니다.

岡山おかやまの郷土料理「ちらしずししきさい」も色彩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、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、昆布こんぶ、カツオといったうま味調味料うまみ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なかった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。

オカ야마の향토 요리인 「지라시즈시」도 색채를 중요하게 생각하는 요리입니다. 재료는 말린 표고버섯, 연근, 당근, 사야엔도, 지단, 새우입니다. 설탕, 식초, 소금으로 간을 맞추기만 하면 됩니다. 일식은 저지방, 저칼로리로 알려져 있으며 조리 방법은 찌기, 조리기, 굽기, 무침, 생채로 기름을 적게 사용하는 것이 특징입니다. 게다가 다시마, 가다랑어 같은 감칠맛을 내는 조미료를 사용하기에 비만이나 동맥경화를 예방할 수 있어서 건강 장수로 이어집니다.

WHO의 세계 평균 수명 랭킹(2023년)에 의하면, 일본은 세계 183개국 중에서 1위로 84.3세, 지중해 요리권의 스페인, 이탈리아, 그리스는 각국 모두 80세 이상이라 합니다. 일본은 교육 수준도 높고, 저염, 당질 제한 등의 건강 지식도 잘 보급되어 있는 장수 국가입니다.

제가 이전에 살았던 중국에서는 기본적으로 익히는 요리가 대부분이고 복잡한 맛 내기를 중요하게 생각하기에 맛 내기는 것이 힘든 일이었습니다. 일본에 온 후 한동안 육수를 사용하지 않았습니다. 그러자 학교의 급식을 맛있어 하던 딸이 엄마의 요리는 맛이 없다고 말한 적이 있습니다. 그래서 일본인의 양념을 배우고 감칠맛 조미료를 사용하니 요리가 쉽고 맛있어졌습니다. 지금 인바운드로 일본 요리가 맛있다고 전 세계 사람들에게 좋은 평가를 받고 있는 것이 납득됩니다.

생활습관병을 예방하고 건강을 유지하려면 영양 외에 운동, 의사소통, 의료보장, 교육 수준 등 많은 요소가 있지만 요리의 색채와 이것을 살리는 조리법도 중요합니다.

### 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。二人はこの中でてくる吉備国(岡山県)に關係のある女性です。

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。その方は、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。ところが日本書記には、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？

### 시리즈「사람」:기비노 와카히메와 기비노 구스히메

특이한 이름이지요. 두 사람은 아주 오래된 시대의 여성입니다. 어떤 사람일까요?

일본에서 가장 오래된 책 중 하나로 '일본서기'라는 일본 국가의 성립에 대해 쓰인 역사책이 있습니다. 나라 시대(720년)에 완성되었습니다. 두 사람은 이 책에 나오는 기비국(오카야마현)과 관계가 있는 여성입니다.

특집에서 소개한 바와 같이, 지금의 오카야마현이나 히로시마현 동부를 포함한 기비국은 일본을 통일하는 야마토 정권에 필적할 정도의 큰 힘이 있는 나라였습니다. 그 힘은 지금 남아있는 고분의 크기와 수, 철 생산에서도 짐작할 수 있습니다. 그런데 일본서기에 따르면, 이 강한 기비국이 결국 멸망했던 모습이 적혀 있습니다. 왜 멸망해 버린 걸까요?

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。

**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

지금으로부터 1500~1600년 정도 전, 야마토 정권은 제21대 유랴쿠 천황의 시대였습니다. 그는 풍부한 재능과 실행력이 있고 지방에서 강한 세력으로 자랑하던 기비국을 지배하려고 했습니다. 먼저 기비시모츠미치(지금의 오카야마현 서부 근처)의 우두머리였던 마에쓰야가 천황을 죽이려 한다는 소문을 듣고 사키쓰야 일족을 죽여 멸망시켰습니다.

다음으로 노린 것이 기비카미쓰미치(지금의 아카이와시·오카야마시 등 오카야마현 동부 근처)의 우두머리였던 다사입니다. 와카히메는 이 다사의 아내였습니다. 다사가 아름다운 와카히메를 자랑하던 중 이를 들은 유랴쿠 천황은 다사를 한반도의 미마나라는 나라를 다스리는 국사로 임명하고 그 사이 와카히메를 빼앗아 버렸습니다. 게다가 다사가 한반도의 신라라는 나라와 손을 잡고 반란을 일으켰기에 다사를 토벌시키기 위해 다사의 아들인 오토키미를 보냈습니다. 이 오토키미의 아내가 구스히메였습니다. 오토키미는 구스히메와 함께 한반도의 신라에 도착하지만 다사의 사자로부터 진실을 알게 되어 아버지 다사와 함께 야마토 정권과 싸울 결심을 합니다. 하지만 도중에 전쟁에 휘말려 둘 다 죽고 말았습니다. 아내인 구스히메는 전쟁터를 피해 무사히 일본으로 돌아왔습니다.

한편, 유랴쿠 천황에게 끌려간 와카히메는 천황과의 사이에서 호시카와 황자를 낳습니다. 그러나 와카히메는 남편 다사가 가진 유랴쿠 천황에 대한 원한을 잊지 않았습니다. 유랴쿠 천황이 죽자 호시카와 황자를 앞세워 야마토 정권을 무너뜨리고 기비국의 힘을 되찾으려고 군사를 일으킵니다. 귀국한 동생의 아내 구스히메도 함께 싸웁니다만 야마토 정권을 지탱하는 군에 막혀 두 사람은 호시카와 황자와 함께 죽임을 당하고 말았습니다. 이후 기비국은 반란의 책임을 물어 철 등의 산지를 빼앗기고 망할 운명을 맞이했다고 합니다.

기비카미쓰미치의 중심이었다는 아카이와시에서는 류구산 고분이라고 하는 기비국에서는 3번째, 전국에서는 35번째 크기의 전방후원분이 있습니다. 이 고분에는 하니와(고분에 함께 들어있는 장식) 등이 없어 완성되지 않은 고분일 가능성이 높고, 죽임을 당한 다사를 모셨던 고분이지 않았을까 생각됩니다. 또한, 아카이와시에서는 와카히메 마을을 만들어 와카히메와 구스히메의 슬픈 운명을 지금까지 전하고 있습니다. 아주 오래된 시대에 기비국의 부활을 바라며 싸운 두 여성의 마음을 상상해 보면 어떨까요?

**생활정보：자신의 치아를 소중하게 여깁시다**  
-치아 이야기 지금과 옛날-

치아는 태어날 때는 없습니다. 성장함에 따라 유치가 생깁니다. 그것이 영구치로 다시 나고, 평생 그 영구치로 생활합니다. 치아는 입안에 있으며, 먹는 것, 말하는 것, 운동하는 것에 매우 중요한 역할을 하고 있습니다.

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。

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。



## 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。

사람의 영구치는 32개가 있습니다. 그 종류는

- ① 절치-앞니로서 상하 4개씩 있으며 음식을 씹는 역할
- ② 견치-절치 옆에 있으며 상하좌우 4개의 뾰족한 이빨로 음식을 찢는 역할
- ③ 구치-견치 뒤에 상하좌우 4개씩 있으며 음식을 으개는 역할
- ④ 큰 구치-일명 사랑니라고 불리며 사랑니가 안 나는 사람도 있습니다.

그런데 어릴 때 유치가 영구치로 다시 나올 때, 빠진 유치를 어떻게 하셨나요? 옛날에는 빠진 치아가 아랫니면 지붕에 던지고 윗니면 마루 밑에 던지거나 흙에 묻습니다. 그리고 '쥐 이빨과 바꿔 다오.'라고 말하며 다음에 나올 치아가 튼튼하게 자라기를 바랐습니다.

그때는 그렇게 해서 유치를 잊었지만 지금은 아닙니다. 빠진 치아를 보존하는 유치 케이스도 있습니다. 빠진 치아를 잘 보관하여 아이의 성장 기념으로 삼습니다. 재생 의료가 발달해 온 현재, 기념으로 보존한 치아는 사용할 수 없지만, 소중히 보존하는 의식이 중요합니다.

예전에는 치아가 아프다가 치과에 가서 치아를 뽑거나 깎거나 해서 치료받는 것이 보통이었습니다. 하지만 현재는 가능한 한 치아를 남기고 언제까지나 자신의 치아로 생활할 수 있도록 하기 위해 충치나 치주질환이 되기 전의 예방을 중요하게 생각하는 '예방치과'라는 의식도 많이 알려져 있습니다. 치과에서 치과위생사의 정기적인 검진으로 충치나 치주질환의 체크와 치실질이나 양치 방법 등 치아 관리에 대한 지도를 받습니다. 충치가 있는 어린이의 수도 해마다 줄어들었다고 합니다. 또, 후생 노동성과 치과 의사회가 '8020 운동'이라고 해서 80세가 되어도 자신의 치아를 20개 이상 유지하자는 운동도 있습니다. 20개의 자기 치아가 있으면 거의 식생활을 만족시킬 수 있다고 합니다. 평생 자기 치아로 먹는 즐거움을 맛볼 수 있기를 바라는 마음에서 1989년부터 시작되었습니다.

매일의 일상에서 불편함이 일어나지 않는 한 치아가 있는 것은 당연하다고 생각하는 경우가 많습디만, 치아의 중요성을 다시 한번 생각하고 자신의 치아를 소중히 합시다.

## 산책 : 오카야마시 주변의 신스이(물과 친한) 공원

봄이 되었습니다. 앞으로 조금씩 더워질 겁니다. 이번에는 앞으로 가족끼리 물가에서 즐길 수 있고 함께 물놀이할 수 있는 신스이공원을 찾아봤습니다.

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ウラヤス総合公園(オカヤマシ ミナミク ウラヤス ニシマチ)

公園の 중앙 쪽에 분수가 있고, 거기에서 캐스케이드(작은 폭포)가 아래 광장을 향해 뻗어 있습니다. 겨울에는 멈춰 있지만 날씨가 더워지면 분수에서 물이 흘러 곳곳에 큰 돌이 있는 캐스케이드로 흘러내립니다. 어린아이에게는 조금 주의가 필요합니다. 근처의 대형 놀이기구도 즐길 수 있습니다. 주차장(160대)이 있습니다.

②고도모노 모리 (오카야마시 기타구 가쿠나초)

시가지 근처에 있지만 넓어서 자연을 느낄 수 있는 공원입니다. 공원 중앙에 넓은 분수광장이 있어 한여름에는 어린이들이 물놀이를 즐기고 있습니다. 그 외에 모래 밭, 대형 미끄럼틀, 통나무 놀이기구, 운동 코스, 산책 코스 등이 있습니다. 주차장(무료로 70대)이 있습니다.

③ 핫켄 강 세세라기 광장 (오카야마시 나카구)

아사히가와 강과 핫켄 강이 갈라지는 곳에 있는 공원입니다. 봄에는 꽃놀이 장소로도 유명하고, 많은 가족 동반으로 붐빕니다. 여름에는 얇은 연못이나 개울에서 물놀이할 수 있습니다. 작은 물고기나 곤충이 있어 아이들이 자연과 접할 좋은 기회가 됩니다. 또한 수는 적어졌지만, 반딧불이도 서식하고 있습니다. 쓰레기는 각자 가지고 가는 등 환경을 지키는 배려가 필요합니다.

근처에는 핫켄 강 원류의 비석이 있어 오카야마 시내를 홍수로부터 지켜 온 핫켄 강의 역사를 배울 수 있습니다. 중부소방서 뒤편의 주차장을 무료로 이용할 수 있습니다.

④ 다이 미나토공원(다마노시 다이)

이번에 가장 추천하는 곳은 이 공원입니다. 넓은 공원으로 신스이광장, 잔디광장, 모험광장이 있어 다목적으로 이용할 수 있습니다. 그중에서도 신스이 광장은 바닷물을 끌어 들이고 백색의 모래사장의 인공 해안으로 되어 있습니다. 조수의 밀림으로 수심이 바뀝니다. 보통의 바다처럼 망둥이 등의 작은 물고기와 조개, 게와 소라게 등이 서식하고 있습니다.

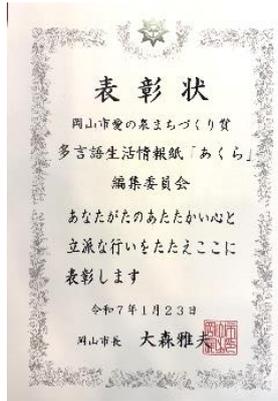
夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができるでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

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



여름에는 많은 해수욕객으로 붐비지만, 아침 일찍 가면 사람도 적고 넓은 해안을 즐길 수 있습니다. 분리된 인공 바다가기 때문에 어린아이도 안심하고 물놀이를 할 수 있을 것입니다. 주차장(무료로 60대)이 있습니다.

그밖에 기타나가세역의 남쪽 출구 동쪽에 펼쳐진 상업시설 중앙 분수 광장에서도 한여름에는 아이들이 물놀이하는 광경을 자주 볼 수 있습니다. 기분 좋은 계절입니다. 시원한 실내도 좋지만, 아이들과 함께 물을 가까이해 보지 않으시겠습니까?

## 아쿠라 자원봉사 편집위원

영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어 6개국의 언어로 연 4회 발행하고 있습니다. 올해로 33년이 되었습니다. 주로 오카야마 시내에 거주하는 외국 출신의 분께 오카야마나 일본의 익숙한 정보나 매력을 가능한 한 쉬운 언어로 전달하고자 다짐하며 많은 봉사자의 힘으로 이어져 왔습니다. 이런 활동이 인정되어 1월에 '제36회 오카야마시 사랑의 이즈미, 마을 만들기 상'을 수상했습니다. 앞으로도 보다 좋은 내용을 목표로 나아가려 합니다.

기시모토 하루미, 가타야마 케이코, 모리 히데시, 시모야마 토시코, 교 하, 사카타 아키에,  
자비도 마하무드

## 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

오카야마시 국제교류협회의 공식 페이스북을 개설하여 당 협회의 소식이나 이벤트정보 등을 다국어로 전달하고 있습니다.

2차원 코드나 아래 주소를 참고해주세요.

<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。

## 연락처

우호교류살롱 (니시가와 아이플라자 4층)

〒700-0903 오카야마시 기타구 사이와이초 10-16

TEL: 086-234-5882

오카야마시청 국제과:

〒700-8544 오카야마시 기타구 다이쿠 1-1-1

TEL: 086-803-1112

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

지난호(레이와 5년도분부터)의 백넘버를 홈페이지에 게재했습니다.

