

あくら

Vietnamese

AKURA

2025年4月 第147号 編集局:岡山市国際交流協議会

Số thứ 147 tháng 4 năm 2025
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu quốc tế thành phố Okayama

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

Đặc san: Mùa xuân! Hãy thử tận hưởng trên con đường Kibi bằng xe đạp!

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。



Ngày xưa, toàn bộ khu vực tỉnh Okayama hiện nay và phía đông tỉnh Hiroshima được gọi là "Kibi no Kuni". Trong đó, khu vực từ phía tây thành phố Okayama đến thành phố Sōja được gọi là "Kibi-ji". Ở đây có "Đường đi xe đạp Kibi-ji" dài 25 km từ ga Okayama đến ga Sōja.

Trên con đường xe đạp này, bạn có thể ghé thăm các di tích lịch sử như đền Kibitsu, đền Kibitsu, lăng mộ Tsukuriyama, và chùa Bitchū Kokubunji bằng xe đạp.

Hãy dành một ngày xuân để cảm nhận lịch sử của vùng Kibi nhé!

Trước tiên, hãy lấy "**Bản đồ xe đạp Kibi-ji**" (có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn và tiếng Nhật).

Bản đồ này luôn đặt tại các cơ sở của thành phố hoặc các trung tâm thông tin du lịch. Ngoài ra, bạn cũng có thể tải xuống từ trang web chính thức của thành phố Okayama với phiên bản hỗ trợ 4 ngôn ngữ.

Hãy bắt đầu từ công phía Tây của ga Okayama! Từ đây, hãy đạp xe hướng về Công viên thể thao. Khi đi dọc theo công viên, bạn sẽ thấy các biển chỉ dẫn trên đường – hãy sử dụng chúng làm cột mốc để tiếp tục hành trình. Tuyến đường này được thiết kế an toàn và dễ đi, ngay cả với những ai không giỏi đi xe đạp cũng có thể tận hưởng. Đạp xe trong không khí trong lành, ngắm nhìn khung cảnh xung quanh chắc chắn sẽ rất sáng khoái!

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>

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

p 1

簡単料理：魚料理にチャレンジしてみましよう (2)

p 3

岡山、内の目・外の目：料理と健康

p 3

地中海料理と日本料理

シリーズ「人」：吉備稚媛と吉備樟媛

p 4

生活情報：自分の歯を大切にしましょう

p 5

一歯の話 今むかしー

ぶらり：岡山市近郊の親水公園

p 6

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Мục lục

Đặc san: Mùa xuân! Hãy thử tận hưởng trên con đường Kibi bằng xe đạp!

Món ăn đơn giản: Hãy thử làm các món ăn từ cá (2)

Từ cái nhìn chủ quan và khách quan: Âm thực và sức khỏe - Âm thực Địa Trung Hải và Âm thực Nhật Bản

Loạt bài “Con người”: Công chúa Wakahime và Công chúa Kusahime của vùng Kibi

Thông tin sinh hoạt: Hãy chăm sóc răng miệng của bạn - Chuyện về răng xưa và nay

Tân mạn: Các công viên ven nước gần thành phố Okayama

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura – Thành lập – Facebook – Địa chỉ liên lạc

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メートルほど進みと、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。



レンタルサイクルと 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(荒木レンタルサイクル)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(ウエドレンタルサイクル)に自転車を返し、備前一宮駅から電車で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。

Đi khoảng 7 km từ ga Okayama, bạn sẽ thấy Đền Kibitsu-hiko. Đây là ngôi đền thờ Kibitsu-hiko-no-Mikoto – nhân vật được cho là tượng mẫu của Momotarō (cậu bé quả đào) và là ngôi đền Ichinomiya của Bizen.

Tiếp tục đi thêm khoảng 2 km, bạn sẽ đến Đền Kibitsu. Đây là ngôi đền Ichinomiya của Bitchū, cũng thờ Kibitsu-hiko-no-Mikoto. Điện thờ chính và chính điện của đền đã được công nhận là quốc bảo của Nhật Bản.

Giữa hai ngôi đền này, bạn sẽ thấy một tấm bia đá có chữ "Lưỡng Quốc Kiều" (Ryōkokubashi) bên cạnh một con suối nhỏ. Đây chính là ranh giới xưa kia giữa hai vùng Bizen và Bitchū, khi tỉnh Kibi được chia tách. Đây là điểm lịch sử có thể ngắm nhìn khi đạp xe qua!

Sau khi đi qua Đền Kibitsu, con đường xe đạp sẽ chạy xuyên qua những cánh đồng lúa rộng lớn. Từ đây, bạn có thể nhìn thấy những dãy núi xa xa với khung cảnh tuyệt đẹp. Đạp xe giữa thiên nhiên thế này thật sáng khoái!

Tiếp theo bạn sẽ thấy Lăng mộ Tsukuriyama hiện ra. Đây là một trong những lăng mộ cổ lớn xếp thứ 4 toàn quốc về kích thước.

Từ Lăng mộ Tsukuriyama, bạn chỉ mất khoảng 30 phút đạp xe để đến Chùa Bitchū Kokubunji. Gần đó còn có di tích Quốc Phân Ni Tự (quốc tự dành cho nữ tu) và Kōmorizuka Kofun – một lăng mộ cổ khác. Tại Chùa Bitchū Kokubunji, hãy dành chút thời gian nghỉ ngơi, tận hưởng không gian yên bình và chiêm ngưỡng vẻ đẹp của cảnh sắc xung quanh. Sau khi nghỉ ngơi, chúng ta sẽ quay lại Ga Okayama theo cùng tuyến đường cũ. Vậy là tôi đã giới thiệu hành trình từ cửa phía Tây ga Okayama đến Chùa Bitchū Kokubunji.

Bạn cũng có thể khám phá khu vực này bằng cách thuê xe đạp và đi tàu

- Từ ga Okayama, bạn có thể lên tuyến Momotarō và đi đến ga JR Sōja.

- Tại ga Sōja, hãy thuê xe đạp tại cửa hàng xe đạp Araki ngay trước ga.

- Từ đây, bạn có thể đạp xe tham quan các điểm chính như :

- Chùa Bitchū Kokubunji
- Lăng mộ Tsukuriyama
- Đền Kibitsu
- Đền Kibitsu-hiko

- Gần đền Kibitsu-hiko, có ga Bizen-Ichinomiya, nơi bạn có thể trả xe tại cửa hàng Uedo Rental Cycle ngay trước ga.

- Sau đó, chỉ cần lên tàu tại ga Bizen-Ichinomiya để quay lại ga Okayama một cách thoải mái!

Bản đồ xe đạp cũng đánh dấu rõ vị trí nhà vệ sinh và các điểm dừng chân dọc đường, giúp bạn có một hành trình thuận tiện hơn.

Chuẩn bị sẵn nước uống như trà hoặc đồ ăn trưa để có thể tận hưởng một ngày thư giãn khám phá thiên nhiên và lịch sử vùng Kibi nhé.

「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 お好みに粗挽きこしょうをふってもいいです。



Tiếp tục với Akurā số 146, chúng ta hãy thử làm món ăn với cá tươi ngon từ Okayama nhé.

Carpaccio cá theo mùa

"Mùa" là thời điểm mà cá, rau quả, trái cây... đang vào mùa thu hoạch và có hương vị ngon nhất. Tại khu vực sashimi, bạn sẽ tìm thấy các loại cá tươi ngon theo mùa.

Hãy sử dụng sashimi này để làm món carpaccio!

(Dành cho 2 người)

- 1 gói sashimi (bạn có thể sử dụng bất kỳ loại cá nào, nhưng lần này sẽ dùng cá Tai)
- Rau ăn kèm (hành tây, dưa leo, xà lách, v.v.)
- Nước sốt (2 thìa canh ponzu, 1 thìa canh dầu ôliu, 2 thìa cà phê nước chanh hoặc giấm)

Cách làm

1. Cắt rau thành các miếng vừa ăn và bày ra đĩa. Lần này, bạn có thể dùng hành tây thái lát mỏng và dưa leo cắt sợi.
2. Trộn đều các nguyên liệu làm nước sốt lại với nhau.
3. Xếp sashimi lên trên rau đã bày sẵn.
4. Rưới nước sốt lên trên cá và rau để hoàn thành.
5. Nếu thích, bạn có thể rắc một chút tiêu xay thô lên trên cho thêm hương vị.

Món này dễ làm và ngon miệng, chắc chắn sẽ làm bạn thích thú!

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、ミネラルも活かされます。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。

Từ cái nhìn chủ quan và khách quan: Âm thực và sức khỏe - Âm thực Địa Trung Hải và Âm thực Nhật Bản

"Món ăn đẹp mắt, ăn vào ngon miệng", màu sắc của thực phẩm và cảm giác ngon miệng có mối quan hệ mật thiết, điều này đã được khoa học thần kinh chứng minh. Món ăn có màu sắc tươi sáng không chỉ kích thích khẩu vị mà còn ảnh hưởng đến cảm nhận về hương vị.

Các món ăn của Ý, Hy Lạp, Tây Ban Nha và các quốc gia ven biển Địa Trung Hải có đặc điểm là tận dụng màu sắc đa dạng như đỏ, vàng, trắng, xanh lá, tím, cam... Một ví dụ điển hình là món cá sông kiểu carpaccio hoặc các món dưa muối kiểu Địa Trung Hải.

Nguyên liệu thường dùng dùng bao gồm cà chua, chanh, dưa chuột, hành tây tím, bông cải xanh, đậu bắp (chần qua nước sôi), tôm bóc vỏ (chần qua nước sôi), việt quất, phô mai mozzarella... Cách chế biến rất đơn giản: rau củ nhiều màu sắc được thái thô, sau đó rưới dầu ô liu, nước cốt chanh, húng quế để hoàn thiện món ăn.

Ngoại trừ việc chần sơ, các nguyên liệu hầu như không qua nấu nướng, giúp giữ nguyên màu sắc cũng như các dưỡng chất như vitamin và khoáng chất. Các hợp chất polyphenol trong trái cây, rau củ, rượu vang và dầu ô liu đều có tác dụng chống oxy hóa tuyệt vời, giúp ngăn ngừa lão hóa mạch máu. Đây là một ví dụ điển hình của món ăn "đẹp mắt, ngon miệng".

Âm thực Địa Trung Hải cũng được chú ý như một chế độ ăn uống lành mạnh, ít đạm động vật và có lợi cho cơ thể, đồng thời được xem là thực đơn lý tưởng cho việc giảm cân.

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、ほしシイタケ、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



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、蒸すに、煮るやく、焼くあ、和えるあ、なますで、油あぶらの使用量が少ない特徴しよつりょう すくがあります。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ひまんや動脈硬化どうみやくこうかを予防よぼう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ランキングへいきんじゆみょう（2023年）によれば、日本にほんは世界183か国せかいの中で1位なで84.3才さい、地中海料理圏ちゆうかいりょうりけんのスペインせいかい、イタリア、ギリシャは各国かこくとも80才さい以上いじじょうとなっています。日本にほんは教育きやういくのレベルたかも高く、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している長寿ちようじゆの国くにです。

私が以前わたくし いぜん住んでいた中国ちゆうごくでは、基本的には火かを通す料理りょうりがほとんどで、複雑ふくざつ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たいへん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つかいませでした。すると、学校がっこうで給食きゅうしょくを楽たのしんでいる娘むすめがお母さんおかんの料理りょうりには味あじがないと言い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まなび、うま味調味料うまみ調味料を使うようにするつかと料理りょうりが簡単かんたんで美味おいしくなりました。今いま、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せかいじゆうの人に評価ひと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やうを予防よぼう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、医療保障いりやうほしやう、教育レベルきや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たいせつです。

シリーズ「人」：吉備稚媛と吉備樟媛

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

日本で最も古もつとい書物ふる しよもつの一つひとに「日本書紀」という日本にほんの国くにの成立せいりつについて書かかれた歴史書れきししよがあります。奈良時代なら じだい（720年）に完成わんせいしました。二人ふたりはこの中なかにでてくる吉備国きびのくに（岡山県）おかやまけんに関係かんけいのある女性じよせいです。

特集で紹介したように、今の岡山県いま 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にほんを統一とういつするヤマト政權せいけんに並ぶならくらいの大おほ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や数かず、鉄てつの生産せいさんが盛さかんだことからも想像さうぞうできます。ところが日本書紀にほんしよきには、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？



吉備稚媛 吉備樟媛
うすいようすけ 画

Món "Chirashizushi" của tỉnh Okayama cũng là một món ăn đậm màu sắc. Nguyên liệu bao gồm nấm đông cô khô, củ sen, cà rốt, đậu Hà Lan (chần qua nước sôi), trứng vàng thái sợi, tôm bóc vỏ (chần qua nước sôi). Cách chế biến rất đơn giản: chỉ cần nêm nếm với đường, giấm và muối rồi trộn đều.

Ẩm thực Nhật Bản nổi tiếng với đặc điểm ít chất béo, ít calo. Các phương pháp chế biến chủ yếu là hấp, ninh, nướng, trộn hoặc làm món gỏi, giúp hạn chế tối đa lượng dầu sử dụng. Ngoài ra, các gia vị như tảo kombu, cá ngừ bào khô (katsuobushi) – vốn giàu umami – không chỉ làm tăng hương vị mà còn giúp ngăn ngừa béo phì và xơ vữa động mạch, góp phần duy trì sức khỏe và tuổi thọ.

Theo bảng xếp hạng tuổi thọ trung bình của WHO năm 2023, Nhật Bản đứng đầu trong số 183 quốc gia, với tuổi thọ trung bình là 84,3 tuổi. Các quốc gia thuộc vùng ẩm thực Địa Trung Hải như Tây Ban Nha, Ý, Hy Lạp cũng có tuổi thọ trung bình trên 80 tuổi. Nhật Bản không chỉ có nền giáo dục cao mà còn có kiến thức phổ biến về sức khỏe, như chế độ ăn giảm muối và kiểm soát lượng đường, khiến đất nước này trở thành một trong những quốc gia có tuổi thọ cao nhất thế giới.

Trước đây, khi còn sống ở Trung Quốc, tôi nhận thấy phần lớn các món ăn đều được nấu chín và chú trọng đến sự phức tạp trong hương vị, khiến việc nêm nếm trở thành một công đoạn cầu kỳ. Sau khi chuyển đến Nhật Bản, tôi đã không sử dụng dashi (nước dùng từ tảo và cá) trong một thời gian. Một ngày nọ, con gái tôi – người rất thích các bữa trưa ở trường – nói rằng đồ ăn mẹ nấu nhạt nhẽo. Vì vậy, tôi đã bắt đầu học cách nêm nếm theo phong cách Nhật Bản, sử dụng các gia vị giàu umami, và nhận thấy rằng việc nấu ăn trở nên đơn giản hơn mà vẫn ngon miệng.

Ngày nay, khi lượng du khách nước ngoài đến Nhật Bản ngày càng tăng, ẩm thực Nhật Bản được đánh giá cao trên toàn thế giới, điều này hoàn toàn dễ hiểu.

Để phòng ngừa các bệnh liên quan đến lối sống và duy trì sức khỏe, ngoài yếu tố dinh dưỡng, còn cần đến vận động, giao tiếp xã hội, hệ thống y tế và mức độ giáo dục. Tuy nhiên, màu sắc của món ăn và cách chế biến để tận dụng chúng cũng là những yếu tố quan trọng không thể bỏ qua.

Loại bài “Con người”: Công chúa Wakahime và Công chúa Kusahime của vùng Kibi

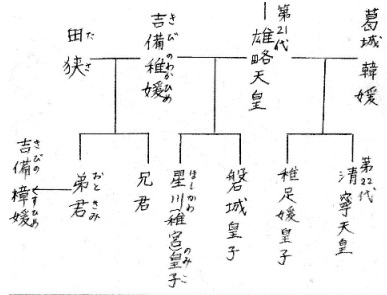
Hai cái tên này quả thật rất hiếm gặp. Họ là những người phụ nữ sống từ rất lâu trong lịch sử Nhật Bản. Vậy họ là ai? Trong một trong những cuốn sách cổ nhất của Nhật Bản, "Nhật Bản Sử Ký" (日本書紀), cuốn sách ghi chép về sự hình thành của quốc gia Nhật Bản, hoàn thành vào thời kỳ Nara (720). Kibi no Wakahime và Kibi no Kusahime là hai nhân vật nữ được nhắc đến trong cuốn sách này, có mối liên hệ với Kibi no Koku, khu vực hiện nay là tỉnh Okayama. Cả hai đều có vai trò quan trọng trong lịch sử của vùng Kibi, và là một phần của những câu chuyện về sự hình thành và phát triển của quốc gia Nhật Bản.

Như đã giới thiệu trong chuyên mục, Kibikoku (bao gồm cả tỉnh Okayama và phần đông của tỉnh Hiroshima ngày nay) là một quốc gia mạnh mẽ, có sức ảnh hưởng không kém gì Vương triều Yamato, quốc gia đã thống nhất Nhật Bản. Sức mạnh của Kibikoku có thể được tưởng tượng qua kích thước và số lượng các ngôi mộ cổ còn lại, cũng như sự phát triển mạnh mẽ trong ngành sản xuất sắt. Tuy nhiên, theo Nhật Bản Sử Ký, quốc gia mạnh mẽ này cuối cùng đã bị diệt vong. Vậy tại sao Kibikoku lại sụp đổ?

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とも考えられています。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。

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。

Khoảng 1500–1600 năm trước, vương triều Yamato đang ở thời kỳ của Hoàng đế Ōryaku, vị hoàng đế thứ 21. Ông là một người tài năng và có khả năng thực thi mạnh mẽ, và ông đã cố gắng cai quản Kibikoku, nơi có một thế lực mạnh mẽ ở các vùng địa phương. Đầu tiên, khi ông nghe tin đồn rằng Maezuya, người đứng đầu Kibi Shimo-michi (khu vực phía tây tỉnh Okayama ngày nay), có kế hoạch giết chết hoàng đế, ông đã ra tay tiêu diệt và giết hại gia tộc của Maezuya.

Tiếp theo, mục tiêu của Hoàng đế Ōryaku là Tasa, người đứng đầu Kibi Shimo-michi (khu vực phía đông tỉnh Okayama, bao gồm thành phố Akaiwa và Okayama ngày nay). Wakahime là vợ của Tasa. Khi Tasa tự hào khoe khoang về vẻ đẹp của Wakahime, Hoàng đế Ōryaku nghe được và đã bổ nhiệm Tasa làm quan cai trị khu vực Mimana trên bán đảo Triều Tiên, trong khi đó đã cướp đi Wakahime.

Tiếp theo, khi Tasa kết liên minh với Shinla, một quốc gia trên bán đảo Triều Tiên, và phát động một cuộc nổi dậy, Hoàng đế Ōryaku đã cử con trai của Tasa, Otokimi, để đối phó và tiêu diệt Tasa. Vợ của Otokimi là Kusuhime. Otokimi và Kusuhime cùng đến Shinla trên bán đảo Triều Tiên. Tuy nhiên, họ đã nhận được tin từ sứ giả của Tasa, tiết lộ sự thật, và quyết định chống lại chính quyền Yamato cùng với cha của Otokimi, Tasa. Nhưng trong cuộc chiến, cả hai đều bị chết. Vợ của Otokimi, Kusuhime, đã may mắn thoát khỏi chiến trường và an toàn trở về Nhật Bản.

Một mặt, Wakahime, người bị đưa đi bởi Hoàng đế Ōryaku, đã sinh ra Hoshikawa no Miko với Hoàng đế. Tuy nhiên, Wakahime không bao giờ quên mối hận thù đối với Hoàng đế Ōryaku vì sự mất mát của chồng mình, Tasa. Khi Hoàng đế Ōryaku qua đời, Wakahime đã quyết định đứng lên, nâng Hoshikawako làm người kế thừa và bắt đầu chuẩn bị quân đội để đánh bại chính quyền Yamato, nhằm lấy lại sức mạnh cho Kibikoku.

Otokimi sau khi trở về cũng tham gia chiến đấu cùng với vợ là Kusuhime. Tuy nhiên, họ đã bị quân đội của chính quyền Yamato ngăn cản và cuối cùng, cả ba người, bao gồm Hoshikawako, đều bị giết chết. Sau sự kiện này, Kibikoku bị truy cứu trách nhiệm vì nổi dậy, các nguồn tài nguyên như sắt bị tịch thu và quốc gia này đã phải chịu số phận diệt vong.

Akaiwashī là trung tâm của Kibi Kamimichi, có một di tích cổ là Ryōmi-yama Kofun, một trong những khu mộ Zenpokouenfun, đứng thứ ba trong tỉnh Kibikoku và thứ 35 trên toàn quốc. Mộ này không có các tượng Haniwa và có khả năng chưa hoàn thành, và người ta cho rằng đây có thể là mộ dành cho Tasa, người bị giết hại.

Ngoài ra, tại thành phố Akaiwashī, Wakahime và Kusuhime cũng được nhớ đến qua việc xây dựng Wakahime no Sato), nơi lưu giữ và truyền tải câu chuyện bi thương của họ đến tận ngày nay. Nếu thử tưởng tượng về cảm xúc của hai người phụ nữ này, những người đã chiến đấu để phục hồi sức mạnh cho Kibikoku trong một thời kỳ rất xa xưa, ta sẽ thấy được sự hy sinh và quyết tâm lớn lao của họ.

Thông tin sinh hoạt: Hãy chăm sóc răng miệng của bạn
- Chuyện về răng xưa và nay

Răng không có khi mới sinh ra. Khi trưởng thành, răng sữa (răng của trẻ em) sẽ mọc lên. Sau đó, chúng sẽ được thay thế bằng răng vĩnh viễn, và bạn sẽ sống suốt đời với những chiếc răng này. Răng có vai trò rất quan trọng trong miệng, ảnh hưởng đến việc ăn uống, nói chuyện và vận động.

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に、虫歯や歯周病になる前の予防を大切にする「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。



Răng vĩnh viễn của con người có tổng cộng 32 chiếc. Các loại răng gồm:

- 1- **Răng cửa:** Là răng trước, có 4 chiếc trên và 4 chiếc dưới, có vai trò cắt thức ăn.
- 2- **Răng nanh :** Nằm cạnh răng cửa, có 4 chiếc trên và 4 chiếc dưới, là những chiếc răng nhọn, giúp xé thức ăn.
- 3- **Răng hàm:** Nằm phía sau răng nanh, có 4 chiếc trên và 4 chiếc dưới, giúp nghiền nát thức ăn.
- 4- **Răng cối lớn:** Còn gọi là "răng khôn", một số người có răng này mọc, nhưng cũng có người không mọc.

Khi còn nhỏ, bạn đã làm gì với chiếc răng sữa khi nó rụng và được thay bằng răng vĩnh viễn? Ngày xưa, khi chiếc răng dưới rụng, người ta thường ném nó lên mái nhà, còn nếu là chiếc răng trên, họ sẽ ném nó xuống dưới sàn nhà hoặc chôn nó trong đất. Và họ thường nói "Hãy đổi nó với răng chuột", để cầu nguyện cho chiếc răng mới sẽ khỏe mạnh và chắc chắn.

Ngày xưa, chiếc răng sữa thường bị lãng quên, nhưng bây giờ thì khác. Hiện nay, có những hộp lưu trữ dành cho răng sữa rụng. Các bậc phụ huynh giữ lại chiếc răng rụng như một kỷ niệm về sự trưởng thành của con cái. Mặc dù hiện nay với sự phát triển của y học tái tạo, chiếc răng lưu trữ đó không thể sử dụng được, nhưng ý thức bảo quản và giữ gìn những kỷ niệm đó vẫn rất quan trọng.

Trước đây, việc đi đến nha sĩ chỉ khi răng đau, và sau đó răng bị nhổ hoặc mài đi để điều trị là điều khá phổ biến. Tuy nhiên, hiện nay, thay vì chỉ điều trị khi bị đau, xu hướng đang ngày càng chuyển sang bảo vệ răng càng nhiều càng tốt để có thể sống suốt đời với răng của chính mình. Điều này được gọi là "nha khoa phòng ngừa", và ngày càng có nhiều người chú trọng đến việc phòng ngừa sâu răng và bệnh nha chu trước khi chúng phát sinh. Tại các phòng khám nha khoa, bệnh nhân được các chuyên gia vệ sinh răng miệng kiểm tra định kỳ để kiểm tra sâu răng và bệnh nha chu, đồng thời nhận hướng dẫn về cách chăm sóc và đánh răng đúng cách. Số lượng trẻ em bị sâu răng cũng giảm dần theo từng năm. Ngoài ra, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi cùng với Hội Nha sĩ Nhật Bản đã khởi xướng "Phong trào 80-20", khuyến khích mọi người giữ ít nhất 20 chiếc răng tự nhiên khi đến 80 tuổi. Nếu có 20 chiếc răng, người ta có thể ăn uống đầy đủ. Phong trào này bắt đầu từ năm 1989 với hy vọng giúp mọi người tận hưởng niềm vui ăn uống suốt đời với răng của chính mình.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường coi việc có răng là điều hiển nhiên, trừ khi gặp phải vấn đề. Tuy nhiên, hãy suy nghĩ lại về tầm quan trọng của răng và chăm sóc chúng thật tốt để bảo vệ sức khỏe răng miệng của mình.

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。

Tản mạn: Các công viên ven nước gần thành phố Okayama

Mùa xuân đã đến, thời tiết sẽ dần trở nên nóng hơn. Lần này, tôi đã tìm kiếm những "Công viên ven nước" nơi cả gia đình có thể tận hưởng và cùng nhau chơi đùa dưới nước.

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- Công viên tổng hợp Urayasu (Khu vực Urayasu Nishi, Minamiku, thành phố Okayama) Tại trung tâm của công viên có một đài phun nước, từ đó có một thác nhỏ chảy xuống khu vực sân phía dưới. Vào mùa đông, nước sẽ ngừng chảy, nhưng khi trời ấm lên, nước từ đài phun chảy ra và tuôn xuống các thác đá lớn. Tuy nhiên, cần phải cẩn thận khi cho trẻ nhỏ chơi gần đó. Công viên còn có khu vui chơi lớn gần đó. Có bãi đỗ xe (160 chỗ).

2- Công viên Kodomo no Mori (Kitaku, thành phố Okayama, khu phố Gakunancho) Công viên này gần khu vực trung tâm thành phố nhưng rất rộng rãi và mang lại cảm giác gần gũi với thiên nhiên. Ở trung tâm công viên là một quảng trường phun nước rộng lớn, nơi vào mùa hè, trẻ em có thể vui chơi với nước. Ngoài ra, công viên còn có các khu vực như sân cát lớn, cầu trượt lớn, đồ chơi gỗ hình tròn, sân chơi thể thao và các con đường đi bộ. Có bãi đậu xe miễn phí với 70 chỗ đậu.

3- Quảng trường Hyakken-gawa (Nakaku, thành phố Okayama) Công viên này nằm ở nơi sông Asahigawa và sông Hyakken-gawa phân nhánh. Vào mùa xuân, đây là một điểm ngắm hoa anh đào nổi tiếng, thu hút rất nhiều gia đình đến tham quan. Vào mùa hè, du khách có thể vui chơi với nước tại ao cạn và suối nhỏ. Có những con cá nhỏ và côn trùng, tạo cơ hội tuyệt vời cho trẻ em tiếp xúc với thiên nhiên. Mặc dù số lượng ít hơn, nhưng đom đóm cũng sinh sống ở đây. Cần chú ý bảo vệ môi trường, chẳng hạn như mang rác về.

Gần đó có bia tưởng niệm nguồn gốc của sông Hyakken, nơi bạn có thể tìm hiểu về lịch sử của sông Hyakken đã bảo vệ thành phố Okayama khỏi lũ lụt. Bãi đậu xe phía sau trạm cứu hỏa Naka có thể sử dụng miễn phí.

4- Công viên và cảng Tai (Thành phố Tamano, khu vực Tai) Lần này địa điểm tôi muốn giới thiệu nhất đó là công viên và cảng Tai. Một công viên rộng rãi, với các khu vực như Quảng trường nước, sân cỏ, và khu phiêu lưu mạo hiểm, có thể được sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau. Trong đó, Quảng trường nước với bãi biển nhân tạo cát trắng, được tạo ra bằng cách dẫn nước biển vào. Mực nước thay đổi theo thủy triều, giống như biển bình thường, đây cũng là nơi cư ngụ của các loài cá nhỏ như cá bóng, sò, cua, và ốc..

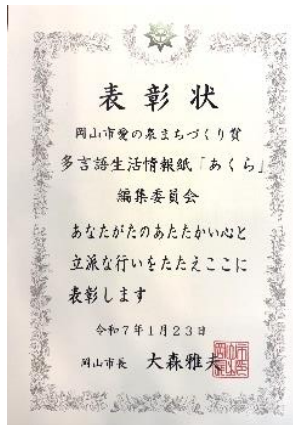
夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができますでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

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。

Vào mùa hè, công viên trở thành địa điểm bơi lội lý tưởng, nhưng nếu đến vào sáng sớm, bạn có thể tận hưởng không gian biển rộng rãi mà không quá đông đúc. Vì là bãi biển phân vùng nhân tạo, trẻ nhỏ có thể vui chơi an toàn. Bãi đậu xe miễn phí: 60 chỗ.

Ngoài ra, tại khu vực thương mại gần ga Kitagase, có một quảng trường đài phun nước nơi thấy trẻ em thường vui chơi dưới nước vào mùa hè. Đó thực sự là một mùa dễ chịu. Dù ở trong phòng mát mẻ cũng không vấn đề gì, nhưng tại sao bạn không tận hưởng chơi với nước ngoài trời cùng với trẻ em nhỉ?

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

"Akura" phát hành 4 lần mỗi năm bằng 6 ngôn ngữ: Nhật Bản (日本語), tiếng Anh (英語), tiếng Trung Quốc (中国語), tiếng Hàn Quốc (韓国語), tiếng Tây Ban Nha (スペイン語), tiếng Bồ Đào Nha (ポルトガル語), và tiếng Việt (ベトナム語). Năm nay là năm thứ 33 của tạp chí này. Tạp chí chủ yếu nhằm mục đích truyền tải thông tin và sức hấp dẫn của thành phố Okayama và Nhật Bản đến với những người nước ngoài sống ở thành phố Okayama, bằng những từ ngữ dễ hiểu nhất có thể. Hoạt động này đã được duy trì nhờ vào sự đóng góp của nhiều tình nguyện viên. Hoạt động này đã được công nhận, và vào tháng 1 vừa qua, tạp chí đã nhận giải thưởng "Giải thưởng suối nước yêu thương và xây dựng thành phố lần thứ 36" của thành phố Okayama. Chúng tôi hy vọng sẽ tiếp tục hướng đến việc cải thiện nội dung tốt hơn nữa trong tương lai.

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

Facebook

Chúng tôi thành lập trang facebook công khai của Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế thành phố Okayama, và phổ biến thông tin, sự kiện của Hiệp Hội bằng nhiều ngôn ngữ. Xin hãy truy cập mã QR để xem.

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

Địa chỉ liên lạc

Phòng giao lưu hữu nghị (tầng 4 Nishigawa Ai Plaza):
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Tel: 086-234-5882

Phòng quốc tế cơ quan hành chính thành phố Okayama:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Tel: 086-803-1112

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

Các số trước đây (từ ấn bản Reiwa 5 năm) được đăng trên trang web của chúng tôi.

