

あくら

Portuguese

AKURA

2025年4月 第147号 編集局:岡山市国際交流協議会

Akura nº 147, Abril de 2025
Departamento Editorial: Associação
de Intercâmbio Internacional do
Município de Okayama

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

【Tópico】: É primavera! Vamos pedalar por Kibiji?

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。



No passado, a atual província de Okayama em toda a sua parte e uma parte leste de Hiroshima era uma antiga província chamada de “Kibi-no-kuni”. Dentro desta área, desde o oeste da cidade de Okayama até a cidade de Soja, se estende a rota Kibiji. E no perímetro de 25km entre as estações de Okayama até Soja há a ciclovia, “Kibiji Cycling Road”. Pegando esta ciclovia, poderão conhecer de bicicleta os pontos de patrimônio histórico, como os templos “Kibitsu-hiko-jinja” e “Kibitsu-jinja”, o antigo túmulo “Tsukuriyama-kofun”, o templo “Bittyu-kokubunji”. Aproveitem um dia da primavera para conhecer a história da antiga região de Kibi.

Antes, terão de adquirir o ciclomapa “Kibiji Cycling Map (em inglês, chinês, coreano e japonês)”. O mapa se encontra nas instituições do governo municipal e em pontos de informações turísticas da cidade. Ou então, busque no site da cidade de Okayama o mapa “Kibiji Cycling Map (versões em 4 idiomas)” para fazer o download.

Então, vamos partir da estação de Okayama-eki Nishiguchi. Pedalando em direção do parque desportivo Undou-kōen. Seguindo pelo lado do parque, há a placa no caminho. E siga esta placa. Não há perigo na ciclovia.

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。



<目次>

<ÍNDICE>

特集：春！吉備路を自転車で楽しんでみませんか？

p 1 Tópico: É primavera! Vamos pedalar por Kibiji?

簡単料理：魚料理にチャレンジしてみましょう (2)

p 3 Cozinha simples: Um novo desafio com um prato de pescado (2)

岡山、内の目・外の目：料理と健康

p 3 Okayama, visto por dentro e por fora: Comida e Saúde – o prato

-地中海料理と日本料理-

p 3 mediterrâneo e o prato japonês –

シリーズ「人」：吉備雑媛と吉備樟媛

p 4 Série “Pessoa”: Kibi-no-Wakahime e Kibi-no-Kusuhime

生活情報：自分の歯を大切にしましょう

p 5 Informações do cotidiano: Cuide dos seus dentes – Falando sobre

一歯の話 今むかしー

p 5 os dentes: o presente e o passado –

ぶらり：岡山市近辺の親水公園

p 6 Perambulando: Shinsui Kōen dos arredores da cidade de Okayama

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Voluntários do Akura/Facebook/Contato

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、岡山駅をめぐり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を使つ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ります。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。

A pista é suave, tornando agradável mesmo para quem não gosta de andar de bicicleta. Apreciar a paisagem durante o passeio é muito bom.

Depois de quase uns 7 km, é possível ver o templo *Kibitsu-jinja*. O santuário é considerado o principal templo (*ichinomiya*) da antiga província *Bizen-no-kuni*, e é dedicado a *Ōkibitsu-hiko-no-mikoto* que foi o modelo do personagem lendário, *Momotaro*. Distanciando-se uns 2km do templo *Kibitsu-jinja*, avistarão o templo *Kibitsu-jinja*. Este santuário é considerado o principal templo da antiga província *Bittyu-no-kuni* e também é dedicado a *Ōkibitsu-hiko-no-mikoto*. O salão de culto e o principal santuário deste templo são tesouros nacionais. Entre os dois templos, corre um riacho onde há uma ponte com um monumento de pedra onde está escrito “*Ryōgokubashi*”. Aqui é o ponto de divisão entre as duas províncias (*Ryōgoku*): *Bizen* e *Bittyu*, ambos faziam parte da antiga província *Kibi-no-kuni*. É uma história que podemos ver através de um passeio à bicicleta.

Partindo do templo *Kibitsu-jinja*, a ciclovia segue no meio dos arrozais. Poderão avistar as montanhas distantes e pedalar confortavelmente até avistar ao antigo túmulo *Tsukuriyama-kofun*. Este é considerado o quarto maior túmulo do país. Pedalando uns 30 minutos do *Tsukuriyama-kofun*, chegarão ao templo *Bittyu-kokubunji*. Próximo do templo há as ruínas do antigo convento *Kokubun-niji* e o antigo túmulo *Kōmorizuka-kofun*. Aqui poderão descansar apreciando as cores e as paisagens ao redor do templo *Bittyu-kokubunji*. Depois de descansar, é só pegar o mesmo caminho de volta em direção da estação de Okayama. Terminamos em apresentar a rota desde a estação de *Okayama-Nishiguchi* até o templo *Bittyu-kokubunji*. Uma outra opção é utilizar a bicicleta alugada e a ferrovia. Partindo da estação de Okayama pela linha ferroviária *Momotaro-sen*, chegarão à estação de Soja. Em frente a estação há uma loja de bicicleta (*Araki Rent-a-Cycle*) e alugando a bicicleta aqui, então poderão passar pelo templo *Bittyu-kokubunji*, *Tsukuriyama-kofun*, *Kibitsu-jinja* e *Kibitsu-hiko-jinja*. Próximo ao templo *Kibitsu-hiko-jinja* há a estação da linha *Momotaro-sen*, *Bizen-Ichinomiya*. Para tomar o trem, antes, devolvam a bicicleta na loja em frente da estação (*Uedo Rent-a-cycle*) e assim poderão voltar da estação de *Bizen-ichinomiya* até a estação de Okayama de trem. Os banheiros e locais de descanso estão indicados no ciclomapa. Preparem um lanche e bebida e aproveitem para passar um dia tranquilo.

簡単料理：魚料理にチャレンジしてみましょう (2)

「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。



[Cozinha simples]: Um novo desafio com um prato de pescado (2)

Continuando com o “Akura” nº 146, vamos preparar outro prato com o peixe da temporada, de Okayama.

Carpaccio de peixe da temporada (shun)

“Shun” significa a temporada em que peixes, hortaliças e frutas são abundantes, e o sabor está mais gostoso. Nas prateleiras de sashimi poderão ver os peixes da temporada da estação que estamos. Vamos preparar o carpaccio com esses sashimi.

(2 porções)

1 bandeja de sashimi (pode ser qualquer espécie de peixe, desta vez usaremos o peixe dourada); legumes para acompanhar (cebola, pepino, alface americana); molho (2 col.sopa de molho ponzu, 1 col.sopa de azeite de oliva, 2 col.chá de limão ou 2 col.chá de vinagre).

- ① Cortar os legumes em tamanho conveniente e rechear no prato. Usamos a cebola cortada em fatias finas e o pepino cortado em pedaços finos e compridos.
- ② Deixar misturado os ingredientes do molho.
- ③ Rechear por cima dos legumes, o sashimi.
- ④ Espalhar o molho por cima do peixe e dos legumes, e está pronto.
- ⑤ Poderá acrescentar a pimenta-do-reino a gosto.

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, visto por dentro e por fora]: Comida e Saúde - o prato mediterrâneo e o prato japonês -

“Comida bonita para ver, gostosa para comer”, ou seja, o sabor gostoso está relacionado com a coloração (cor) como é dito na neurociência. A comida mediterrânea e a comida japonesa tem pontos em comum, pois ambas dão muita importância no modo de preparo conforme a coloração dos produtos ingredientes. Vejamos comparando as duas comidas.

Uma característica da comida dos países do Mar Mediterrâneo, como a Itália, Grécia, Espanha, etc., é a coloração utilizando o vermelho, amarelo, branco, verde, roxo, laranja, etc. Por exemplo na típica comida mediterrânea, carpaccio, para a marinada é usado o tomate, o limão, pepino, cebola roxa, brócoli, quiabo (cozido), camarão (cozido), blueberry, queijo muçarela. O modo de preparo é cortar em pedaços grandes os legumes coloridos e juntar com o molho de azeite de oliva, suco de limão, e colocar folhas de manjerição. Os ingredientes, fora os já cozidos, não são aquecidos, assim as cores permanecem e também as vitaminas e as substâncias minerais. O polifenol das frutas, legumes, vinhos, etc., e o azeite de oliva são ricos em efeitos antioxidantes, evitando o envelhecimento das veias e artérias. Isto é um exemplo de “Bonito para ver, gostoso para comer”. A comida mediterrânea vem chamando a atenção por ser suave para o físico e bom para a dieta, pois evita o uso de proteína animal.

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み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か国せかいの中で1位で84.3才、地中海料理圏ちゆうぐわ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。

私わたし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、複雑な味を大事にするので、味付けは大変な作業さぎょうになります。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、日本人の味付けあじつけを学び、うま味調味料うまみちょうみりょうを使うようにすると料理が簡単で美味おいくなりました。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ひやうかされていますが納得なつとくします。

生活習慣病せいかつ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、教育レベルなど多くの要素ようそがありますが、料理の色彩しきさいとそれを活かす調理ちょうりの仕方も大切なことです。

シリーズ「人」：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なまえですね。二人は、とても古い時代の女性ふるいじだいじよせいです。どんな人なのでしょう？

日本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よがあります。奈良時代ならじだい（720年）に完成かんせいしました。二人はこの中でできる吉備国きびのくに（岡山県）に関係かんけいのある女性じよせいです。

特集とくしゆで紹介したように、今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のある国ちからでした。その力は、今残っている古墳こふんの大きさや数、鉄てつの生産せいさんが盛んだったことからも想像さうぞうできます。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んでいってしまった様子ようすが書かれています。どうして滅んでしまったのでしょうか？



白井洋輔 画

【Série “Pessoa”】: Kibi-no-Wakahime e Kibi-no-Kusuhime

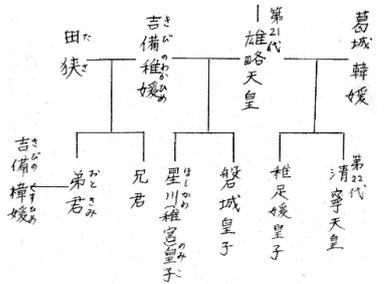
Estes não são nomes comuns. Pois são pessoas da era antiga. E quem são elas?

Um dos mais antigos documentos no Japão chamado de “Nihon Shoki” é uma escritura sobre a história da formação do Estado do Japão. O documento fora concluído na era Nara (720 DC). As duas mulheres estão relacionadas com a antiga província, Kibi-no-kuni (atual província de Okayama) mencionada neste documento.

Como apresentamos na coluna de “Tópico”, o Kibi-no-kuni que é a atual província de Okayama e uma parte leste de Hiroshima, foi uma província de grande poder que chegava ao nível do governo centralizado que estava sob o poder do clã Yamato (Yamato-chōtei). Tal poder foi possível perceber pelo tamanho e número de túmulos que permanecem até hoje. Entretanto, no Nihon Shoki está escrito como que depois de algum tempo, este forte governo de Kibi-no-kuni se extinguiu. Como que isto aconteceu?

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まれます。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、岡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。

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。

Daqui há 1.500 a 1.600 anos atrás, o governo do *Yamato chōtei* estava sob o poder do 21º imperador *Yūryaku*. Ele era uma pessoa talentosa e executiva, e que queria dominar a província *Kibi-no-kuni* que ostentava um grande poder nas áreas regionais. Primeiro, ouvindo rumores de que *Sakitsuya*, o chefe da clã *Kibi-no-Shimotsumichi* (clã que dominava a área oeste de Okayama) planejava assassinar o imperador, então este exterminou com toda a clã.

Após, alvejou a área de *Kibi-no-Kamitsumichi* (atual municípios de Akaiwa e Okayama), cujo chefe era *Tasa*. *Wakahime* era esposa de *Tasa*. Certo dia, *Tasa* se vanglorizava pela bela esposa que tinha, então, o imperador *Yūryaku* ouvindo isto, nomeou *Tasa* como governador de *Mimana* que fica na Península Coreana, e durante o mandato de *Tasa* como governador, tomou para si a esposa dele. E mais, *Tasa* por ter provocado uma revolta aliando-se com o reino de *Shiragi* (*Silla*) na península da Coreia, o imperador ordena o filho de *Tasa*, *Otokimi*, para ir até ao mesmo e repreendê-lo. A esposa de *Otokimi* se chamava *Kusuhime*. Assim, *Otokimi* e a sua esposa *Kusuhime* chegam na península coreana, no reino de *Shiragi*. Porém, ao chegar, soube da verdadeira história através do mensageiro do seu pai *Tasa* e toma a decisão em lutar contra o governo de *Yamato* junto ao seu pai. Mas os dois acabam morrendo durante a batalha. A esposa, *Kusuhime* escapa da guerra e volta para o Japão.

Por outro lado, *Wakahime* que fora saqueada, teve o príncipe *Hoshikawa no Miko* na união com o imperador. Entretanto, *Wakahime* não podia deixar a hostilidade contra o imperador *Yūryaku* pelo que tinha feito ao *Tasa*. Quando o imperador *Yūryaku* faleceu, esta levantou um exército em nome do príncipe *Hoshikawa no Miko* com o objetivo de derrubar o governo *Yamato* e recuperar o poder de sua terra, *Kibi-no-kuni*. A esposa de *Otokimi*, *Kusuhime*, que havia retornado ao Japão junta-se à esta luta. Porém, foram bloqueados pelo exército do governo *Yamato*, e as duas foram executadas junto com o príncipe *Hoshikawa no Miko*. A partir disso, a província de *Kibi-no-kuni* por desacato teve de entregar ao governo *Yamato*, principalmente as jazidas de ferro o qual levou à extinção do poder e ao término da civilização local.

No município de Akaiwa que era o centro do antigo *Kibi-no-Kamitsumichi*, há o túmulo de *Ryōgūzan-kofun*, que é o terceiro maior túmulo de *Kibi-no-kuni* e o 35º do país, no formato de "*zennpōkōen-fun*". Não foram encontrados *haniwas* (objetos funerários) sendo grande a possibilidade de ser um túmulo inacabado e acredita-se que fora construído para consagrar *Tasa*. Em Akaiwa foi criado um mercado, *Wakahime no sato* em homenagem à *Wakahime* e *Kusuhime* para que o triste destino das duas não seja esquecido. Imaginem o sentimento de duas mulheres da antiguidade que lutaram tentando ressuscitar o poder de sua terra *Kibi-no-kuni*.

【Informações do cotidiano】: Cuide dos seus dentes - Falando sobre os dentes: o presente e o passado -

Ninguém nasce com dentes. À medida que crescemos, os dentes de leite (dentes das crianças) surgirão. Depois, se desenvolvem os dentes permanentes e vivemos com esses dentes pelo resto da vida. A existência dos dentes na boca desempenha um papel muito importante na alimentação, na fala e para praticar exercícios.

ひと えいきゅうし ほん 32 あります。その しゅるい 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。



O ser humano tem 32 dentes permanentes. Os tipos são:

- ① Incisivos: existem quatro dentes frontais superiores e quatro inferiores, responsáveis para cortar os alimentos.
- ② Caninos: são quatro dentes pontiagudos na parte superior, inferior, esquerda e direita ao lado dos incisivos que desempenham o papel de rasgar os alimentos.
- ③ Pré-molares: existem dois de cada lado dos caninos, à esquerda e à direita, superior e igualmente no inferior, à esquerda e à direita, e são responsáveis para esmagar os alimentos.
- ④ Molares: também conhecidos como dentes do siso, podem crescer em algumas pessoas e em outras não.

A propósito, quando os dentes de leite foram substituídos por dentes permanentes quando você era criança, o que você fez com os dentes de leite que caíram? No Japão, antigamente, se um dente perdido era o inferior, jogava-o no telhado, se era um dente superior, jogava-o no solo ou enterrava-o, e se dizia: “Troque-o com um dente de rato”, pedindo para que o novo dente cresça forte.

E assim os dentes de leite eram esquecidos, mas agora é diferente. Há caixinhas para guardar os dentes de leite. Guardar os dentes de leite da criança é uma lembrança do crescimento do filho. Hoje em dia, com o desenvolvimento da medicina regenerativa, você não poderá usar os dentes que foram salvos como lembrança, mas é importante ter consciência de preservá-los com cuidado.

No passado, era normal ir ao dentista depois que um dente doía e tratá-lo extraindo ou raspando o dente. No entanto, a fim de preservar o maior número possível de dentes e ser capaz de viver com o próprio dente para sempre, a idéia de "odontologia preventiva" tornou-se generalizada, o que enfatiza a prevenção antes da cárie dentária ou doença periodontal se desenvolver. Na clínica odontológica, você receberá exames regulares de um técnico de higiene dental para verificar se há cáries e doenças periodontais e receberá orientações sobre como cuidar dos dentes, como escovar os dentes. Parece que o número de crianças com cárie está diminuindo cada ano. Além disso, o Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar e a Associação Odontológica estão promovendo o "Movimento 8020", que visa a preservação de pelo menos 20 dentes mesmo aos 80 anos. Diz-se que se você tiver 20 dentes próprios, é possível satisfazer a sua vida alimentar. Este movimento começou em 1989, pelo desejo de sentir feliz em comer com os próprios dentes pelo resto da vida.

Muitas vezes não pensamos na importância de ter os dentes, a menos que aconteça algo que prejudique o seu dia a dia. Assim, vamos reconsiderar a importância dos dentes e cuidar dos nossos próprios dentes.

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。

【Perambulando】: Shinsui Kōen dos arredores da cidade de Okayama

Estamos na primavera. Daqui em diante, gradualmente o calor irá aumentar. Então, desta vez, resolvemos procurar os parques ou jardins aquáticos chamados de “Shinsui Kōen”, onde poderão divertir-se à beira d’água junto com a família.

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 Sōgo Kōen (Okayama-shi, Minami-ku, Urayasu-nishimachi)

Quase no centro do parque há uma fonte e daí forma as cascatas (cachoeira pequena) que correm até um largo em baixo. Durante o inverno não há água, mas quando o calor aumenta, as águas da fonte correm por todas as cascatas. Crianças muito pequena devem tomar cuidado. Perto há um parque com grandes brinquedos que poderão divertir-se. Há estacionamento (160 vagas).

② Kodomo no mori (Okayama-shi, Kita-ku, Gakunancho)

Fica próximo ao centro da cidade, mas poderão sentir a natureza pelo local espaçoso do parque. No centro do parque, há uma área larga com uma fonte, onde em pleno verão as crianças brincam com a água. Também há áreas de areia, escorregador, brinquedos de madeira, brinquedos atléticos, caminhos para passeio. Há estacionamento (gratuito, 70 vagas).

③ Hyakken-gawa Seseragi Hiroba (Okayama-shi, Naka-ku).

O parque situa-se na divisão dos rios Asahi-gawa e Hyakken-gawa. É um ponto conhecido para hanami na primavera que fica lotado com muitas famílias. No verão, poderão brincar nas águas rasas do lago ou do riacho. Há peixinhos e insetos e que seria uma boa oportunidade para deixar as crianças terem contato com a natureza. Hoje diminuiu o número, mas também é um habitat para os vagalumes. É necessário a considerção para proteger o ambiente, não abandonando qualquer lixo no parque.

Logo perto, há um memorial da fonte do rio Hyakken-gawa, e que poderão conhecer a história de como o rio Hyakken-gawa protegeu a cidade de Okayama contra a enchente. Atrás do prédio do bombeiro, Naka Shōboshō, há um estacionamento que poderão usar gratuitamente.

④ Tai Minato Kōen (Tamano-shi, Tai)

Este é o parque que mais recomendamos. É um parque espaçoso com áreas à beira d'água, área de gramado, e de pequenas aventuras, podendo ser aproveitado de várias formas. A área de beira d'água é na forma de praia artificial com areia e águas do mar que foram puxadas até o parque. Com o movimento da maré, o nível da água também muda. A praia, igual a uma área natural, serve de habitat de pequenos animais marítimos como haze (tipo de peixe gobioidei) ou moluscos e crustáceos.

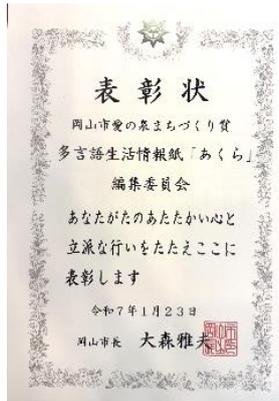
夏には、多くの海水浴客でにぎわいますが、朝早めに出かけると、人も少なく広々とした海岸を楽しむことができます。仕切られた人工の海なので小さい子どもも安心して水遊びができるでしょう。駐車場(無料・60台)があります。

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



No verão, o local fica cheio de visitantes do balneário, mas se for de manhã cedo, não há muita gente e poderão aproveitar o espaço. O parque é uma praia artificial com divisórias o que torna seguro mesmo para as crianças pequenas brincarem na água. Há estacionamento (gratuito, 60 vagas).

Outro local que apresentamos é uma área comercial que fica no lado leste da estação Kita-Nagase-eki-Minamigawa, onde há um largo com uma fonte no centro. No verão poderão ver crianças brincando com a água da fonte. Estamos numa época suave. Passar o tempo num quarto ventilado é gostoso, mas que tal sair com as crianças e brincar na água?

Voluntários do Akura

O "Akura" é publicado 4 vezes por ano, em 6 idiomas além do japonês: inglês, chinês, coreano, espanhol, português e vietnamita. Este ano faz 33 anos de publicação. Durante todos esses anos, a atividade voluntária continuou para informar os estrangeiros moradores da cidade de Okayama, sobre conhecimentos cotidianos e atrações de Okayama e do Japão, sempre tentando usar uma linguagem simples. A nossa atividade foi reconhecida com a premiação em janeiro do "36º Prêmio Municipal Okayama-shi Ai no Izumi, Machizukuri-shō". E continuaremos em melhorar cada vez mais o conteúdo da nossa atividade.

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, 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/>

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。

Facebook

A Associação de Intercâmbio Internacional está com uma conta oficial no Facebook, onde poderão verificar as notícias, eventos e informações multilíngue. Basta acessar pelo código de barras bidimensional.

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

Contato

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa AI plaza 4F:

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

Ph. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall: 1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544

Ph. 086-803-1112

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

As edições anteriores (a partir de 2023) estão publicados no site.

