金岡新聞

11月号

日本ロマン飛行 (15)
―備中松山城―

備中松山城は、高梁市市街地の北端にそびえる標高約４８０ｍの臥牛山(ししろやま)に築かれている。天守と二重櫓の２棟の建物と、三の平櫓東土塀の１基が国の重要文化財に指定されている。また天守は、現存天守１２天守のうち、唯一の山城に残っている天守である。

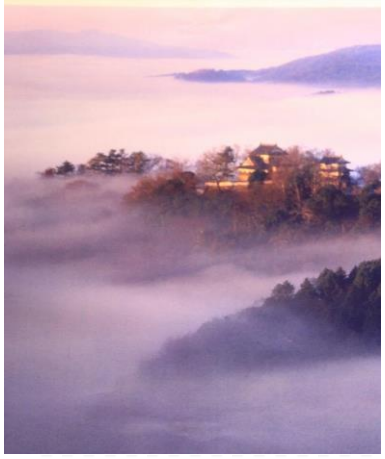
１６８１年に藩主水谷勝宗が修築に着手し、１６８３年に完成した。建物は近世式城郭建築に改められたが、城地は１３３１年に備中守護高橋九郎左衛門が初めて築城した小松山城の縄張りをほぼそのまま用いている。

旅行口コミサイトの『行ってよかった！日本の城ランキング２０１５』で５位に選ばれている。

『三重櫓』と呼ばれる天守

冬季には『天空の城』として大人気の竹田城と同じく、雲海に浮かぶ姿が見られる。雲海の発生時期は秋から春で、特に１０月下旬から１２月上旬の早朝には濃い霧が期待できる。

１１月３０日までは、城見橋公園駐車場から、ふいご峠駐車場まで、平日にもシャトルバスが運行している。



雲海展望台からの眺め

11月生まれの有名人

11/1	田中将大	26歳
11/4	尾野真千子	33歳
11/6	松岡修造	47歳
11/13	木村拓哉	42歳
11/16	内田有紀	39歳
11/17	亀田興毅	28歳
11/18	東尾理子	39歳
	岡田准一	34歳
11/19	安藤優子	56歳
11/23	田中みな実	28歳
11/28	松平　健	61歳
11/30	宮崎あおい	29歳

山佐産業㈱
瀬戸内プレカット
金岡事業所
岡山市東区金岡東町3-5-70
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

血糖値を下げ癌抑制に『キウイ』

キウイの原産地は中国の揚子江沿岸と言われ、その後１９００年代初めにニュージーランドで栽培されるようになり、ニュージーランドの国鳥である『キウイバード』に似ていることからこの名前が付けられた。日本とニュージーランドは季節が逆なので、国産は１０月から翌年の５月まで、ニュージーランド産は４月から１２月にかけてというように、出回る時期が異なっている。

頭の軸の所とお尻を挟むように持ち、少し押してみてへこむくらい少し弾力があるものが甘く熟している。キウイは中心部の白い部分が最も甘くなり、最後に熟すため、縦に圧して中心部が熟しているかを確かめる。ただ、傷みやすくなるので、腹の部分は押さないこと。固いものは追熟が必要で、バナナやリンゴなどのエチレンガスを出す果物と一緒に袋に入れておくと、早く熟す。

ビタミンＣは、およそミカンの倍と豊富で、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果がある。ナトリウムを排泄したり、高血圧に効果のあるカリウムも多く含んでいる。食物繊維もネギなどの野菜と同じくらい含まれており、整腸作用、便秘改善に期待できる。ビタミンＥは抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らしてくれる。また、アクチニジンという消化を助けてくれる、たんぱく質分解酵素も含まれている。

キウイバードとキウイ

高梁市にあった！

明治６年に開校し、平成２４年３月まで現役最古の木造校舎として使用された旧吹屋小学校（県指定重要無形文化財）　今年から平成３２年まで続く保存修理工事期間中には、状況見学の機会もあるそうです。