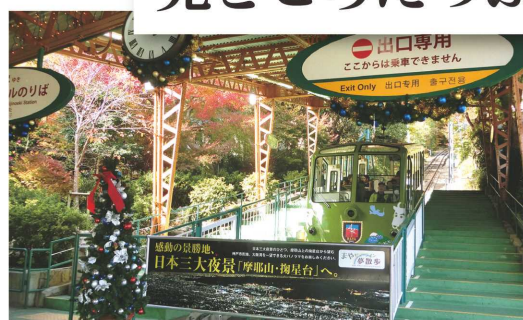


日本三大夜景の掬星台と女人守護の名刹天上寺……
見どころたっぷりの冬の摩耶山



2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市灘区

4 健康ひとくちメモ

5 季節の料理教室

6 マネーなんでも百科

●表紙の写真は、掬星台からの夜景など冬の摩耶山の情景
※の写真は、「神戸市すまいまちづくり公社」提供

おかげさまで
90周年
90 to 100
BANSHIN



ひろがる夢とたしかな未来

播州信用金庫

日本三大夜景の掬星台と女人守護の名刹天上寺……

見どころたっぷりの冬の摩耶山 (神戸市灘区)

まやビューライン <https://koberope.jp/>

〒657-0105
神戸市灘区摩耶山町2-2(星の駅) ☎078-861-2998

●定休日 / 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日・夏季は無休)

運賃

摩耶ケーブル駅～虹の駅間(ケーブル線) 片道450円、往復780円

虹の駅～星の駅間(ロープウェー線) 片道450円、往復780円

全区間(摩耶ケーブル駅～星の駅間) 片道900円、往復1,560円

※運行は20分間隔。ホームページを参照

※「元旦初日の出特別ダイヤ」(始発6:00～)あり

※1月12日から3月5日までは年次定期検査のため運休

摩耶山天上寺 <http://www.mayasan-tenjoji.jp/>

〒657-0105
神戸市灘区摩耶山町2-12 ☎078-861-2684

●拝観時間 / 9:00～17:00 ※12月31日の23:30より「除夜心経会」を開催

新型コロナウイルスの影響がありますので、行事等については事前にご確認ください。

[摩耶ケーブル駅までのアクセス]

- JR・阪急・阪神・市営地下鉄「三宮」駅より / 市バス⑩系統「摩耶ケーブル下」下車すぐ、または市バス②系統「観音寺」下車北へ約400m
- JR「六甲道」駅より / 市バス⑩系統「摩耶ケーブル下」下車すぐ
- 阪急「六甲」駅より / 市バス⑩系統「摩耶ケーブル下」下車すぐ、または市バス②系統「観音寺」下車北へ約400m
- 阪神「岩屋」駅、JR「灘」駅、阪急「王子公園」駅より / 坂バス「摩耶ケーブル下」下車すぐ



「まやビューライン」で山上へ

木枯らしの吹く寒い夜。コートの襟を立て、暗い道をうつむき加減に歩いているとふと出会う街の灯り。大げさなイルミネーションではなく、それが窓の明かりであっても庭先のクリスマス電飾であっても、目にしたときにほっと心が温まるのはどうしてだろう。冬の灯りは、それ自体が魔法なのかもしれない。

そんなことを思いながら訪れたのが日本三大夜景の一つで、摩耶山頂にある掬星台。手を伸ばせば、星が掬えそうなぐらい空が近いことからこの名が付いたという。

山上へはケーブルカーとロープウェーを乗り継ぐ「まやビューライン」を利用することにし、山麓の摩耶ケーブル駅からケーブルカーに乗り換える。木立の間を縫って急勾配の坂を登っていく。

途中にトンネルや車両のすれ違いもあり、ワクワクしているうちに摩耶山中腹の虹の駅へ。ここから少し歩いてロープウェーに乗り換え、原生林の上を悠々と空中散歩。振り返ると神戸の街や港が指呼の間に見えている。

やがて終点の星の駅に到着。駅を出てすぐの広場が掬星台で、光る石で彩られた遊歩道「摩耶★きらきら小径」も人気だが、まやビューラインの濱谷美暢駅長によれば、冬の摩耶山の魅力はやはり掬星台から見る夜景の美しさだそうで、「冬場は空気が澄んでいるせいか、神戸の街や大阪湾はもちろん、対岸の紀伊半島の街の灯りまで見ることができ、見慣れているはずの私たちでも感動します。まやビューラインの運行が時間延長になる週末には夜景を目的に大勢の方がお見えになります」と話す。



2つの人工島を望む昼間の掬星台



天上寺の金堂と趣のある石庭



鐘楼と延命大地蔵尊



女人守護の摩耶夫人尊



灯もし頃の神戸の街

天上寺から圧巻の夜景見物へ

だが、夜景にはまだ早い時間だった為、まずは真言宗の名刹・摩耶山天上寺に向かうことにし、バス道を10分ほど歩いて行くと右手に寺が現れる。山門を潜り、参道を上っていくと平らかな境内の中に建物が並んでいる。摩耶夫人堂、金堂、金輪堂などの堂宇で、それらの前に「摩耶天空之庭」と命名された味わいのある枯山水庭園が広がっている。

寺伝によれば、天上寺は大化2年(646)にインドから渡来した法道仙人が開創した古刹で、中国の唐に渡った空海(弘法大師)が、梁の武帝が安産と子どもの無病息災を祈ってつくった摩耶夫人立像の一体を日本に持ち帰って寺に納め、摩耶夫人堂を建立。摩耶夫人はお釈迦様の生母(仏母)であることから、以後、山の名も「仏母摩耶山」(通称・摩耶山)と号すようになり、「女人守護の本山」「女人高野」と崇められ、今も安産を祈願する女性たちのお参りが絶えないという。

もう一つ、天上寺は俳句の寺としても知られている。「菜の花や月は東に日は西に」という与謝蕪村の名句も、蕪村が天上寺への参詣の帰途に見た景色を詠んだ句といわれ、「摩耶山から今の灘浜にかけての一带は菜種油をとるために菜の花の栽培が盛んだった

たそうです」と、同寺副貫主の伊藤浄真さん。俳句の世界には摩耶山に馬を連れて参る「摩耶参(詣)」という季語もあるそうで、境内には多くの句碑が建立されている。

さらに付け加えると、「天空の大舞台」とも呼ばれる境内からの眺望も実に素晴らしく、淡路島や明石海峡大橋が一望でき、夕日の美しさでも知られている。

予想以上の見どころの多さだが、伊藤副貫主は「自然と静寂に包まれたお山の一面にあり、リフレッシュしたり、自分に立ち返るのには格好の場所。ゆったりとした時の流れを楽しんでいただけたら」と、さりげない寺の魅力を語ってくれた。

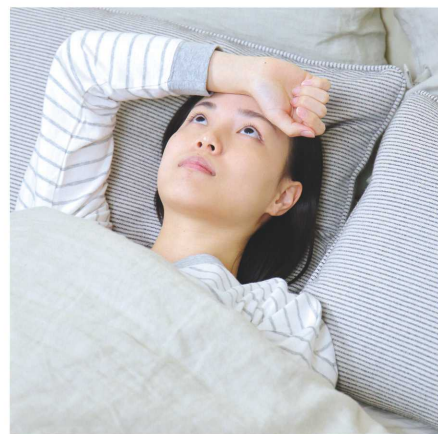
最後に伊藤副貫主の案内で、摩耶夫人堂の摩耶夫人尊や金堂の十一面観音像を拝観しているうちにいよいよ日も西に傾き、夜景を見るべく掬星台へ。

昼過ぎに着いた時に比べ人出も増えており、カメラやスマホを構えて夜景の始まりを今や遅しと待ち構えている。

やがてビルや家々の灯りが点り始め、陽がすっかり落ちて夜の帳に包まれると、ビルや家々、さらには港や道路を走る車の灯りが鮮やかに浮かび上がり、周りからは感嘆の声と溜め息が。まさに圧巻。「1000万ドルの夜景」に偽りはなかったのだ。

(文・写真 谷川恵一)

5人に1人が悩んでいる 「不眠症」の基礎知識



不眠症の主な症状と原因

不眠症とは睡眠障害の一つで、眠りを維持できない、朝早く目が醒めるなどの症状が続く病気です。睡眠が不足した状態では、脳や体が休めず、疲労の回復が図れないだけでなく、集中力や判断力、記憶力が低下し、仕事のミスや事故が発生しやすくなります。また、体の免疫機能が低下して、様々な生活習慣病の発症リスクが高まり、うつ病や認知症のリスクにつながることも指摘されています。

日本においては成人の約5人に1人、1,500万～2,000万人が不眠の症状で悩んでいると推計されており、多くは20～30歳代に始まって加齢とともに急激に増加し、男性より女性に多いと言われています。

代表的な不眠症の症状には「入眠障害」(寝つきが悪く、30分以上たっても眠れない)、「中途覚醒」(眠りが浅く、夜中に何度も目が醒めて、なかなか寝つけない)、「早期覚醒」(朝、意図した時刻よりも早く目が醒め、眠れない状態が続く)、「熟眠障害」(睡眠時間は十分なのに熟睡した感じが得られない)があります。

また、こうした不眠症の主な原因としては、ストレスなどの心理的原因、足腰の痛みや睡眠時無呼吸症候群などの身体的原因、不安や抑うつなどの精神医学的原因、薬やカフェインなどの薬理学的原因、生活リズムの乱れなどの生理学的原因が挙げられています。



4

体内リズムの調整が改善策の基本

現代人の多くが悩んでいる不眠症ですが、人間の睡眠と覚醒のリズムは、いわゆる「体内時計」(人間に備わっている、朝に目が醒めて夜に眠くなるというリズム)によって制御されています。このリズムを整えることが不眠症の一番の改善策。以下がそのポイントです。

- 規則正しい睡眠をとる。毎日の起床時間と就床時間を一定にする。何時間眠れたかに関わらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。
- 毎朝太陽光を浴びる。太陽光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられます。早起きすることが早寝につながるのです。
- 睡眠時間にこだわらない。眠ろうと意気込むと、かえって頭がさえて、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまう。特に高齢者の場合、加齢に伴い必要とする睡眠時間が短くなります。長時間眠ることを目標とせず、年齢にあった睡眠時間を取りましょう。
- 眠くなってから床に就く。床の中でテレビを見たり読書をしたリスマホをいじったりしないようにしましょう。なかなか寝つけない場合はいったん床を離れ、自分なりのリラックスの方法を取りましょう。
- 昼寝は短めに、遅くとも午後3時前に。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- 軽く汗ばむ程度にウォーキングなどの有酸素運動を。体を動かすことは眠りと目覚めのメリハリをつけ、自律神経のバランス調整に役立ちます。ただし、寝る前の過度な運動は逆に寝つきが悪くなるものになります。
- カフェインを多く含むコーヒー、紅茶、チョコレートなどは夕方以降は避ける。たばこに含まれるニコチンも同様なので寝る前は控えましょう。
- 寝酒はしない。寝酒をすると寝つきが良くなるように思えますが、効果は長続きせず、夜中や早期に目が覚める原因になります。



若鶏のガランティーヌ リース仕立て

調理時間
30分



材料(2人前)

【ガランティーヌ】

鶏もも肉	1枚
鶏ミンチ	50g
玉ねぎ	25g
人参	3g
パセリ	少々
塩・胡椒	少々



【ガランティーヌ 1人前】

エネルギー 246kcal

たんぱく質 21.6g

脂質 16.1g

炭水化物 1.4g

食塩相当量 1.2g

作り方

- (1) 鶏もも肉は均一になるように開いて塩・胡椒をする。
- (2) ボウルに鶏ミンチを入れ、塩・胡椒を加えて良く練り、さらにみじん切りにした玉ねぎと人参・パセリを加えて混ぜ合わせる。
- (3) クッキングシートに鶏もも肉を広げ、鶏ミンチと野菜を芯にして巻き込み、クッキングシートの両端をキャンディ状に巻く。
- (4) さらに、アルミホイルの上に置いて巻き込み、同様に両端を巻き込む。
- (5) 190℃のオーブンで約20分程度焼く。
- (6) 冷めてから包みをほどき、好みの長さに切り、彩り良く盛り付ける。

ガランティーヌの太さにより多少時間が前後しますので火を完全に通すように調整してください。

※写真ではベビーリーフ、ラディッシュ、ミニトマト、パルメザンチーズ等でリースの様に飾っていますが、好みの野菜やハーブをご用意ください。

※好みのドレッシングと共に召し上がってください。



災害時の公的支援と 保険による備え④



地震や豪雨など、甚大な被害をもたらす自然災害が増加しています。そこで今回は「地震保険」についてみていきます。

火災保険に付帯する地震保険

前回、水災被害は火災保険で補償される場合もあるとお話しましたが、地震や噴火、あるいはこれらによる津波の被害は火災保険では補償されません。そのため、地震に備えるのであれば「地震保険」に加入することになりますが、地震保険は単独では加入することができず、火災保険に付帯する形で加入することになります。ちなみに2018年度の地震保険の火災保険新規契約への付帯率は65.2%と、14年前に比べると約2倍になっており、地震に備えることの重要性が認知されてきていることが分かります。

地震保険は、地震により甚大な被害が発生した場合に、住宅や家財に損害を受けた人たちの生活再建を支援することを目的とした保険です。保険会社とともに政府も保険金の支払い責任を負うことが「地震保険に関する法律」などの法令で規定されており、万が一、保険会社が破綻したとしても、加入者が受け取る保険金については保証されます。

保険料は住んでいる都道府県(3つの等分に区分)と住宅の構造(鉄骨造・コンクリート造か、木造かなど)によって異なりますが、どの保険会社で加入しても、条件が同じであれば保険料と補償内容は変わりません。保険金額は火災保険の保険金額の30~50%の範囲で設定します。また、保険の対象となるのは居住用建物(上限5,000万円)と家財(上限1,000万円)で、事務所や店舗などの事業用建物は対象外です。

地震が原因で建物に損害を受けた場合、まず、建物の主要構造部(屋根・柱・梁・壁・基礎など)の損害に着目した損害調査が行われます。それに対して、家財の損害は一般的に所有していると考えられる品目の損傷状況から、家財全体の損害割合が算出されます。これらの調査によって、「全損」、「大半損」、「小半損」、「一部損」のいずれかに認定されると、それぞれ契約金額の100%、60%、30%、5%の保険金が支払われます【図表】。

分譲マンションに居住している場合は、一戸建てとは異なり、専有部分(部屋の中)については住民が各自で火災保険や地震保険に加入します。その一方で、エントランス、エレベーターなどの共有部分は、マンションの管理組合が一括して保険に加入するのが一般的です。共用部分についても、火災保険や地震保険に加入しているか確認しておくことよいでしょう。

いずれにしろ、まずは第1回目にご紹介した、被災した際に受けられる公的な被災者支援制度について知っておくことが大切です。

【図表】地震保険の保険金の支払い区分(建物の場合)

下記の項目のどれか一つでも満たしていれば、それに応じた保険金が支払われる。二つ以上の場合は被害の大きい方の基準で支払われる。

損害の程度		全損	大半損	小半損	一部損
認定の基準	主要構造部(軸組、基礎、屋根、外壁などの)損害額	建物の時価の50%以上	建物の時価の40~50%未満	建物の時価の20~40%未満	建物の時価の3~20%未満
	焼失または流失した床面積	建物の延床面積の70%以上	建物の延床面積の50~70%未満	建物の延床面積の20~50%未満	—
	床上浸水	—	—	—	床上浸水または地盤面から45cmを超える浸水を受け損害が生じ、当該建物が全損・大半損・小半損に至らない場合
支払われる保険金	建物の保険金額の100% (時価が限度)	建物の保険金額の60% (時価の60%が限度)	建物の保険金額の30% (時価の30%が限度)	建物の保険金額の5% (時価の5%が限度)	

※時価とは、同等のものを新たに建築あるいは購入するのに必要な金額から、使用による消耗分および経年劣化分を控除して算出した金額。

(出所) 日本損害保険協会の資料を基に監修者作成

ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



「ばんしん経営塾 (経営研究会)」を開催

10月15日(木)、ホテルクラウンパレス神戸にて、お取引先の経営者の皆さまを対象とした「ばんしん経営塾(経営研究会)」を開催しました。

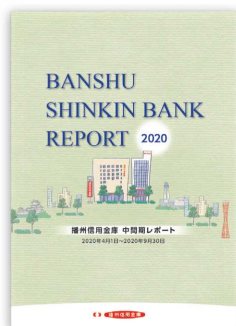
今回は3名の講師をお招きし、同志社大学教授村田 晃嗣氏による「2020年アメリカ大統領選挙と国際情勢」、(有)セメントプロデュースデザイン代表取締役社長 金谷 勉氏による「強みをデザインする商品開発～小さな企業が生き残る～」、税理士 岩佐 孝彦氏による「With コロナ時代にお金を残す社長の財務基盤増強法」と題した講演会を行い、企業経営に必要な実務知識を修得していただきました。



2020年度 中間期レポートを発行

“ばんしん”では、地域の皆さまに当金庫の経営内容や活動についてより一層ご理解いただき、お取引いただくため、2020年度上半期(2020年4月1日～2020年9月30日)の主な経営情報を掲載した「中間期レポート」を発行しました。

店頭にて配布しておりますので、ご覧ください。



「播州信用金庫 創立90周年記念クラシック コンサート」を開催

お客さまへ90周年の感謝を込めて、11月3日(火・祝)神戸国際会館こくさいホールにおいて、大阪フィルハーモニー交響楽団による「播州信用金庫 創立90周年記念クラシックコンサート」を開催しました。

当日は新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し、多くのお客さまにご来場いただき、素敵なハーモニーを楽しんでいただきました。



神戸西支店 特殊詐欺被害を未然に防止

当金庫では、地域防犯に関する各種活動に積極的に取り組んでおります。

このたび、的確な対応により特殊詐欺被害を未然に防いだとして、11月17日(火)、須磨警察署において感謝状を拝受致しました。

窓口でのお声掛けやお客さまの言動への気配り、また警察との連携が特殊詐欺被害を防止する結果に繋がりました。

社会問題化している特殊詐欺は後を絶ちませんが、当金庫ではお客さまの大切なご預金を犯罪から守るため、今後とも細心の注意力をもちて被害防止に努めてまいります。



ばんしん

資産運用セットプラン

お取り扱い期間:2020年1月6日(月)~2020年12月30日(水)

お申込み総額の
50%以上

投資信託

お申込み総額の
50%以下

定期預金

スーパー定期<6ヶ月>
(自動継続・利払い方式のみ)

税引後
年0.79685%

年1.0%

例えば 定期預金のお預入金額が100万円の場合、
6ヶ月(180日間)で得られる利息は次の通りとなります。

100万円×年1.0%×180日/365日=4,931円(税引前利息)

4,931円×15.315%=755円(国税)

4,931円×5%=246円(地方税)

4,931円-755円-246円=3,930円(税引後利息)

※上記金利は当初6ヶ月のみの適用となり、自動継続後の利率は、
継続日におけるスーパー定期預金の利率を適用します。

※本セットプランは個人のお客様が対象となります。

※お申込み総額のうち、投資信託を50%以上、定期預金を50%以下、
但し、投資信託のご購入金額は50万円以上、定期預金は一契約50万円
以上(投資信託購入金額以内)の範囲でお申込みいただけるお客様が、
対象となります。

※定期預金のお預け入れは、投資信託注文後5営業日以内、1回限りと
なります。

※投資信託と定期預金は、同一名義同一取引店となります。

投資信託に関してご注意いただきたい事項

【投資信託のリスクについて】

- 投資信託は預金商品ではなく、元本の保証はありません。
- 投資信託の基準価額は、組入れ有価証券等の値動きにより変動するため、お受取金額が投資元本を割り込むリスクがあります。外貨建て資産に投資するものは、この他に通貨の価格変動により基準価額が変動するため、お受取金額が投資元本を割込むリスクがあります。これらのリスクはお客様ご自身が負担することとなります。

【投資信託にかかる費用について】

- 申込手数料(ご購入時)
買付時の1口あたりの基準価額(買付価額)に最大3.30%の申込手数料(消費税込)、約定口数を乗じて得た額をご負担いただきます。
- 信託報酬(保有時)
原則として、信託財産の純資産総額に対して最大実質年1.980%程度の料率(消費税込)を乗じた額になります。日々計算され、信託財産の中からご負担いただきます。
- 信託財産留保額(ご換金時)
換金時の基準価額に対して最大0.5%の信託財産留保額が必要となります。換金時の基準価額から信託財産留保額を控除した価額(換金価額)にて換金代金が算出されます。

※その他の詳細につきましては、各ファンドの投資信託説明書(交付目論見書)等をご覧ください。なお、投資信託に関する手数料の合計は、お申込金額、保有期間等により異なりますので、表示することはできません。

※投資信託ご購入の際は投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等により必ず内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等は、当金庫の本支店等にご用意しています。

詳しくは店頭の商品概要説明書をご覧ください。本支店窓口までお問い合わせください。

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

販売会社情報

- (1)商号等
- (2)登録金融機関
- (3)加入協会

播州信用金庫
近畿財務局長(登金)第76号
日本証券業協会