

# ばんしん

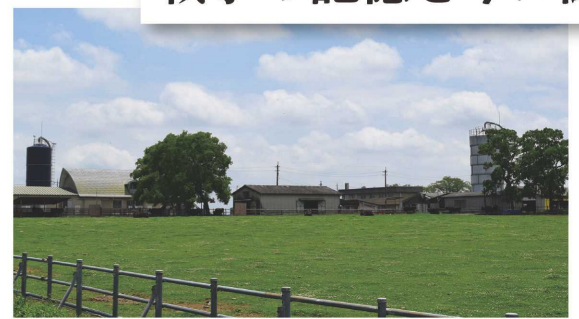
2020

8

No.739



点在する戦争遺跡を通して実感する平和の尊さ……  
戦争の記憶を今に伝える<sup>うずらの</sup>鶺野飛行場跡へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 加西市

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、鶺野飛行場跡と法華口駅のホーム

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



# 戦争の記憶を今に伝える<sup>うずらの</sup>鶉野飛行場跡へ

点在する戦争遺跡を通して実感する平和の尊さ…… (加西市)

## 鶉野飛行場跡・ 加西市防災備蓄倉庫

〒675-2103 加西市鶉野町2274-11

### 紫電改原寸大模型の公開

毎月第1・第3日曜日 10:00~15:00

[問]加西市ふるさと創造部 鶉野未来課

☎0790-42-8757

<http://www.city.kasai.hyogo.jp/>

### 巨大防空壕シアター並びに 地下防空壕の見学 ※要予約

営業時間/8:30~17:30

[問]加西市観光案内所(北条鉄道北条町駅内)

☎0790-42-8823

<https://kanko-kasai.com/touristguide/>  
(かさい観光Navi)



アクセス

- 公共交通機関の場合…北条鉄道「法華口」駅下車、北西へ徒歩約15分
- 車の場合……中国自動車道「加西IC」から南東へ約6キロ  
山陽自動車道「加古川北IC」から加西方面へ約7キロ

2

## 海軍のパイロットを養成

8月15日。今年も終戦記念日がやってきた。だが、戦後75年が経ち、先の戦争を知る人も少なくなり、その記憶も急速に風化しようとしている。そんな中で、市内に残された戦争遺跡を保存して戦争を後世に語り継ぎ、平和の礎にしようと加西市が整備を進めているのが「鶉野飛行場跡」である。

鶉野飛行場は旧日本海軍がパイロットを養成するために昭和18年(1943)に完成させた飛行場で、飛行場の建設に合わせて姫路海軍航空隊が開設され、全国から集められた若者たちが、厳しい飛行訓練に取り組んだ。

そして戦況が悪化する中、同20年2月には神風特別攻撃隊「白鷺隊」が編成され、多くの若者が様々な思いを胸に沖縄への特攻に赴き、63名もの尊い命が失われたのだった。

その鶉野飛行場跡へ、北条鉄道の法華口駅から向かうことにする。法華口駅は大正4年(1915)に開通し、国鉄を経て昭和60年(1985)に第三セクター北条鉄道の駅の1つとなっている。今は駅舎内に米粉パンの工房も設けられているが、板張りのレトロな駅

舎や、戦後に書き直された駅名標などにも歴史が感じられる。航空隊の最寄り駅であるこの駅に、あの頃、若者たちはどのような思いを抱いて降り立ったのだろう。そう思いながら、駅で入手したマップを手に、カラー舗装が目印となる道をたどり、点在する戦争遺跡を訪ねながら飛行場跡に向かった。

## 紫電改の実物大模型の展示も

道の要所に案内標識が立っており、最初に現れるのが道沿いの斜面を上った先にある爆弾庫跡。砲弾や爆弾を収納していた場所で、アーチ状になった天







地下指揮所があった防空壕跡



対空機銃座跡



巨大防空壕シアター



紫電改の実物大模型

井のコンクリートの厚みは1メートルもあり、1トンの爆弾にも耐えうる構造になっているという。

爆弾庫から元の道に戻り先に向かうと、素掘りの防空壕と出入口が二ヶ所あるコンクリート製の防空壕がある。さらに進むと姫路海軍航空隊への入口跡があり、再現された門柱と衛兵詰所は、映画のワンシーンを見るようだ。

そこから右手には神戸大学の緑豊かな農場が広がっており、二股になった道を左に向かうと対空機銃座跡に出る。鷓野飛行場には、局地（迎撃）戦闘機の「紫電」や「紫電改」を組み立てる川西航空機姫路製作所鷓野工場が隣接していたこともあって、何度か米軍の銃爆撃を受けているが、あるいはこの機銃座で迎え撃ったのかもしれない。

先ほどの分岐点に戻り道なりに行くと、一見、小山のように見える巨大防空壕跡がある。自力発電所として使われた基地内最大の空間を持つコンクリート製防空壕で、毎月第1・第3日曜日には巨大防空壕シアターとして一般公開されている（観覧は要予約）。

特攻隊「白鷺隊」の隊員として南の空に散っていった若者たちの遺書をもとにした映像作品を観ることができのだが、画面を通して出撃を前にした隊員たちの思いが切々と届き、彼らがまだ二十歳前後の

若者でしかなかったという事実が改めて胸に迫ってくる。戦争はやはりしてはならない。ありふれた感想だが、改めてそう強く思うのだった。

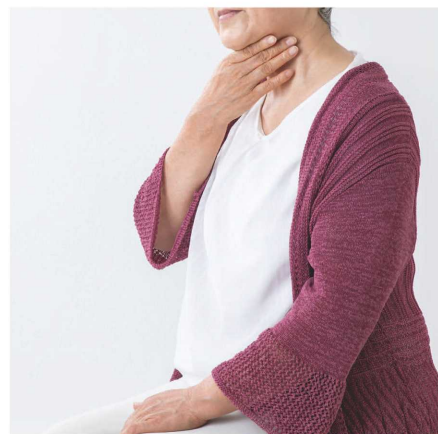
防空壕跡を出て、広大な農場の外周部をたどっていくと、放牧された牛たちがのんびりと草をはみ、戦争遺跡を訪ねていることを一瞬忘れるが、左手の民家の一面にも大きな地下防空壕が残っており、入口に地下指揮所の看板が見える（見学は要予約）。

そこからマップを頼りになお進むと、全長1,200メートルもある広大な滑走路の跡に出る。風雪にさらされて傷みが目立つ滑走路が、過ぎ去った長い時間と向かい合うように静かに佇み、左手には「鷓野平和祈念の碑苑」が立っている。鷓野飛行場の戦史調査の中心的役割を果たしてきた鷓野飛行場資料館館長の上谷昭夫さんや地元有志らの手で建立された碑で、飛行場跡を歴史遺産として後世に伝え、今日の平和が永遠に続くことを祈念したものだという。

滑走路の北に向かうと三角屋根の備蓄倉庫があり、その前で毎月第1・第3日曜日に、局地戦闘機「紫電改」の原寸大模型が一般公開されている。取材日にも大勢の見学者がカメラを向け、その迫力に感嘆していたが、戦争について何かしら考えるきっかけになればとも思った。  
(文・写真 谷川恵一)



## 気をつけたい、もう一つの肺炎 高齢者に多い誤嚥性肺炎



### 飲み込む力の低下が原因

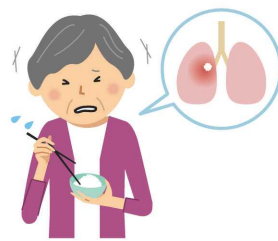
新型コロナウイルスによる肺炎が今なお予断を許さない状況ですが、これとは別に、近年よく耳にするのが誤嚥性肺炎です。肺炎は肺に炎症が起こる病気の総称で、主にウイルスや細菌の感染によって起こりますが、高齢者の場合は食べ物が誤って肺に入り、炎症を起こしてしまうことが多いのです。

今回の新型コロナウイルスとは関係なく、近年、肺炎は死因の上位を占めており、厚生労働省の平成29年の死因別にみた死亡率では肺炎が7.2%で全体の第5位、誤嚥性肺炎が2.7%で全体の第7位に入り、合わせると9.9%に達し、死因別順位の第3位になります。しかも肺炎患者の約7割が75歳以上の高齢者で、高齢者の肺炎のうち7割以上が誤嚥性肺炎であることが分かっています。

誤嚥性肺炎は、水や食べ物などを飲み込む「嚥下」機能の低下によって起こります。飲み込む力が衰え、食べ物や飲み物を適切に飲み下すことができず、食道に入るべきものが気道に入り、肺に流れ込んでしまって炎症を引き起こすのです。この場合、「むせる」ことが一つのサインになりますが、高齢者には、寝ている間に唾液などが気道に入って炎症を引き起こす、むせない嚥下「不顕性誤嚥」も少なくありません。

私たちの喉には、呼吸をするときの空気の通り道「気道」と、飲食物の通り道「食道」が交差する場所があり、必要に応じて喉頭蓋と呼ばれる「喉の蓋」が気道の入口をふさぎ、飲食物を食道に送り込む切り替えポイントのような役割をしています。ポイントが適切に動くためには脳からの命令信号と、それに反応する口の筋力が必要なのですが、高齢になると脳や筋力の衰えなどによって、切り替えがうまくいかなくなるのです。

通常肺炎は鋭い胸痛、悪寒、息切れ、咳、濃い色の痰、高熱などが主な症状ですが、誤嚥性肺炎の場合はこれらの症状がはっきりと現れないことがあります。食事や会話中によくむせるようになった、薬やサプリメントなど大きな錠剤が飲み込みづらくなった、飲み込んだつもりでも口の中に食べ物が残っていた、などの症状が現れたら早めに医療機関を受診しましょう。



### 誤嚥性肺炎を防ぐためには

予防策として以下の点を心がけてください。

- **飲み込む力をアップさせる**……誤嚥性肺炎の原因の多くが飲み込む力の衰えで、飲み込む力は40代、50代あたりから少しずつ衰え始めます。食事の「むせ」が喉の老化の最も分かりやすいサインで、食べ物を入れたときに、喉の筋肉を瞬時に動かして「ごっくん」と飲み込むことができるかどうかポイントになります。そのためにも日々の生活の中でしっかり飲み込む、しっかり呼吸してしっかり声を出すことが必要で、おしゃべりや笑いも重要。発声によって喉周辺の筋肉をトレーニングすることが大切です。
- **口腔ケアをしっかりと**……誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液に含まれる細菌と一緒に気道に入り込んでしまうことで起こるので、口の中を清潔に保つことが何よりも大切です。口の中には、心筋梗塞など重大な病気を引き起こすこともある歯周病菌をはじめ驚くほど多くの細菌が生息しています。正しい歯磨きをして口の中を清潔に保ち、口の中の細菌を減らす等の口腔ケアが大切です。
- **免疫力を取り戻す**……免疫細胞は体温が低いと活発に働かず、体温が1度上がるだけで免疫力が5～6倍になるといわれています。入浴などで体を温める習慣をつけましょう。腸内環境を整えることも大切で、納豆や味噌などの発酵食品は、腸を活性化して免疫力の強化につながります。腸内の善玉菌を増やしてくれる食物繊維が豊富な穀類、豆類、野菜、海藻類なども、バランスよく摂りたいものです。



冷たい麺と  
温かい肉みその  
コラボレーション

季節の料理教室

# 冷し担々麺



エネルギー(1人前)657kcal

たんぱく質 25.8g

脂 質 26.9g

炭水化物 75.8g

食塩相当量 5.9g

## 材料(2人前)

生麺 …… 2玉  
 { ごま油 …… 小さじ1  
 { 濃口醤油 …… 大さじ1  
 白ねぎ …… 5cm  
 青ねぎ …… 1本  
 もやし …… 50g  
 糸唐辛子 …… 適量  
 ラー油(好みで) …… 適量

### 肉みそ

豚ミンチ肉 …… 100g  
 たけのこ(茹で) …… 40g  
 干しいたけ …… 2枚  
 にんにく …… 1片  
 生姜 …… 1片  
 サラダ油 …… 大1

### 【調味料】

豆板醤 …… 少々  
 酒 …… 大さじ1/2  
 チリメンジャコ 甜麺醤 …… 大さじ1  
 濃口醤油・大さじ1/2

### 麺のタレ

白練りごま …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1  
 淡口醤油 …… 大さじ2  
 酢 …… 大さじ1  
 スープ …… 50cc

## 作り方

### 下準備

干しいたけは水につけて戻しておく。  
(前日から冷水に入れて冷蔵庫で  
ゆっくり戻すとおいしくなります)

- (1) たけのこ・戻した干しいたけ・にんにく・生姜はみじん切りにしておく。白ねぎは糸切り、青ねぎは小口切り、もやしは根を取ってさっとゆでしておく。
- (2) フライパンを熱してサラダ油を入れ、豆板醤を炒め、さらにみじん切りにしたにんにく・生姜を入れて炒める。香りが出たら豚ミンチを加えて炒める。

- (3) そこへみじん切りにしたたけのこ・戻した干しいたけを入れて炒め、酒・甜麺醤・濃口醤油を入れて味を整える。
- (4) ボウルに白練りごま・砂糖を入れて混ぜ、残りの調味料を少しずつ入れながら混ぜて麺のタレを作る。
- (5) 生麺はたっぷりの湯で茹でてサッと水洗いし、しっかりと水気を切る。ごま油・濃口醤油を麺にからませ、皿に盛り付ける。
- (6) 麺にタレをかけ、もやし・肉みそを乗せ、白ねぎと青ねぎ、糸唐辛子をちらす。お好みでラー油をかける。

麺に下味を付けておくと、水っぽくありません。



# 人生100年時代の 老後の生活への備え③



暮らしに役立つマネープランなどを取り上げるこのコーナー。今回も人生100年時代の豊かな老後を送るために必要な、「運用による資産形成」について考えていきます。

## 資産運用はバランスを考えて

資産運用で大切なのは「積極型資産(リスク性資産)」と「安定型資産(安全資産・流動性資産)」というリスクの度合いが異なる金融商品を組み合わせ、リスクを適切にコントロールすることで【図表】。リターンは少ないけれど、安全性を重視する定期預金や国債といった安全資産もあれば、元本割れの可能性はありつつも、収益性を重視する株式や外国債券といった積極型資産もあります。高いリターンを期待し、積極型資産に偏り過ぎると、老後の生活が成り立たないくらいの損失を発生させてしまうリスクもあるので、バランスを考えることが必要です。

積極型資産をどの程度持つかについてはいろいろな考え方がありますが、ここでは「最悪の場合、1年後に運用資産のうち3分の1の損失が発生する状況」を想定する考え方を紹介します。資産全体の何%を積極型資産で持つかと考えるのではなく、60歳時点でいくらの積極型資産を持つのかを考えるのです。

60歳以降、30年間資産を運用しながら毎月取り崩していくことを考え、積極型資産が3分の1減ることを想定します。そして、その損失額が月々の生活費の中でいくらなら減っても大丈夫かを判断します。例えば、月々5,000円減っても生活していけるということなら、3分の1にあたる損失額は5,000円×12ヵ月×30年=180万円になります。3分の1にあたる損失額=180万円ですから、積極型資産の総額は3倍の540万円と逆算できます。積極型資産は資産全体の割合ではなく、老後生活で耐えられる損失額を前提に総額を決めることがこの考え方のポイントになります。

積極型資産の運用をする際は、iDeCoやつみたてNISA(小額投資非課税制度)といった税制優遇のある制度を活用するのも一案です。iDeCoは、令和2年度税制改正大綱等において、厚生年金被保険者・国民年金任意加入被保険者の加入可能年齢を65歳未満に延長(現行は60歳未満)する方針が示されており、より長く活用できるようになる見込みです。



## 取り崩しは積極型資産から

老後生活において資産を現金化する際は、積極型資産から取り崩していくとよいでしょう。リーマンショックのような金融危機が起こると、積極型資産は大きく含み損を抱えることがあります。現役世代であれば市場の回復による値戻しを待つことができますが、高齢になると回復を待つのが難しいこともあるからです。

多くの人は、老後は公的年金を生活の柱にしながら、それまでに蓄えたお金を少しずつ取り崩して生活することになります。資産寿命を延ばし、お金の心配をせずに老後を楽しく過ごすためには、1年間にいくら使ってもよいかを毎年計算し直すことと、運用しながら取り崩していくことが大切です。

【図表】金融資産のリスク別分類

積極型資産 (リスク性資産)		収益性は高いが、損失を出すリスクも同様に高い(株式、外国債券、それらを組み込んだ投資信託など)
安定型資産	安全資産	安全性を重視。大きく増えることはないが、元本割れのリスクは基本的でない(定期預金、国債など)
	流動性資産	すぐに引き出して生活費として使うことができる(普通預金など)

(出所) 監修者作成



# ばんしんばん



ばんしんの  
なんでもニュース



## 「販路を見据える商品開発セミナー」を開催

当金庫では、昨年に引き続き商品開発や販路開拓及び自社ブランドの立ち上げをお考えの企業を対象に、7月16日(木)本店ならびにZoomを利用したWeb配信の方法により「販路を見据える商品開発セミナー」を開催しました。本セミナーでは、(有)セメントプロデュースデザイン代表取締役金谷勉氏を講師に迎え、「デザイン×ものづくり×経営」～小さな会社が生き残るヒント～をテーマに講演していただきました。

セミナーにご参加頂いた企業の中から(有)セメントプロデュースデザインの指導のもとで自社での商品開発・販路拡大に取り組む企業を募り、選考された企業を対象に、『商品開発実践プログラム』を8回(2020年8月～2021年3月)にわたり実施致します。

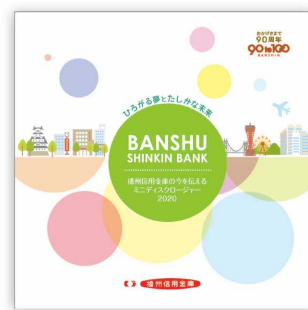
当金庫は、今後も地域経済活性化に向けた取り組みを続けてまいります。



## ディスクロージャー誌を作成

地域の皆さまに当金庫の経営内容や活動についてご理解いただき、より安心してお取引いただけるよう、2019年度の経営内容を掲載したディスクロージャー誌を作成しました。

なお、環境に配慮した取り組みの一環としてディスクロージャー誌の製本はしておりませんので、店頭設置のタブレットまたは当金庫ホームページでご覧ください。また、ミニディスクロージャー誌は店頭にて配布していますので、ぜひ手にとってご覧ください。



ミニディスクロージャー誌



## 人事異動

7月1日(水)付

神戸西支店代理

近藤 麻里子



## 休日は「ばんしん」へ ローン休日相談会開催

当金庫では、窓口営業時間内にご来店いただくことが難しいお客さま向けに「休日ローン相談会」を実施しています。

各種ローンに関するご相談・ご質問を、休日に窓口で承ります。どうぞお気軽にご来店ください。

■開催時間／9:00～17:00  
(西神南支店のみ 10:00～16:00開催)

■予約受付時間／平日8:30～17:30

本店営業部ローン課 **8/30** 日

☎0120-84-1061 JR姫路駅南口徒歩3分  
当金庫本店2階

加古川支店ローン課 **8/23** 日

☎079-423-3350 JR加古川駅徒歩5分  
当金庫加古川支店2階

尼崎支店ローン課 **8/29** 土

☎06-6489-3739 阪神尼崎駅徒歩5分  
当金庫尼崎支店内

西神南支店 **毎週** 土・日 曜日(祝祭日を除く)

☎078-997-9722 神戸市営地下鉄  
西神南駅徒歩3分

あらかじめお電話でのご予約をお願いいたします。

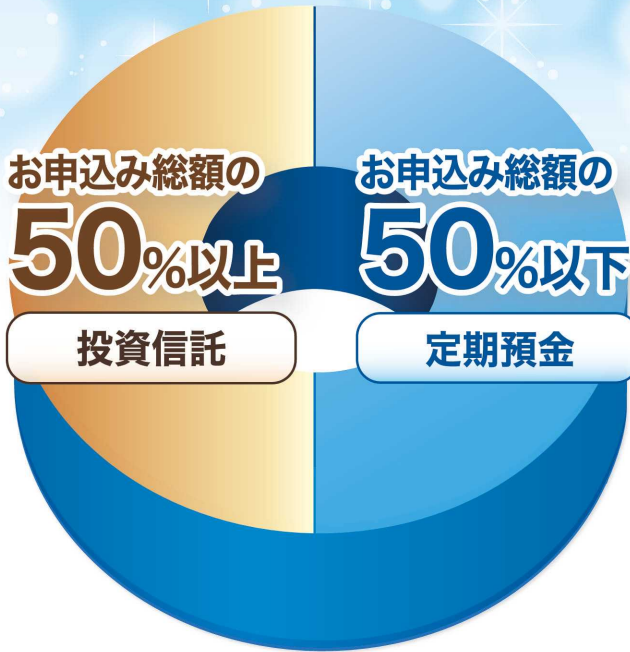
※詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.shinkin.co.jp/banshin>



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)



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り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