



神戸市内唯一の国宝建造物や重要文化財の数々……  
歴史と紅葉が彩る晩秋の三身山太山寺へ



特集  
兵庫ぶらり散歩  
in 神戸市  
西区伊川谷町

- 2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市西区伊川谷町
- 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

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

神戸市内唯一の国宝建造物や重要文化財の数々……

# 歴史と紅葉が彩る晩秋の三身山太山寺へ

(神戸市西区伊川谷町)

## 三身山太山寺

<http://www.do-main.co.jp/taisanji>

〒651-2108 神戸市西区伊川谷町前開224

☎078-976-6658

●開山時間／8:30～17:00(冬期は16:30まで)

※休みはなし

●入山料／小学生以上300円

※コロナによる変更等もありますので、詳細はホームページでご確認ください。

### [アクセス]

- 公共交通機関の場合…JR・山電明石駅または地下鉄伊川谷駅から神姫バス名谷駅行「太山寺」下車すぐ  
地下鉄名谷駅から神姫バス明石駅行「太山寺」下車すぐ  
※いずれも便数は僅少
- 車の場合…第二神明道路「高丸」ICより車で北へ約10分  
阪神高速北神戸線「前開」ICより車で東へ約5分



## 仁王門から続く石畳の参道

神戸市内とは思えないのどかな田園風景の中、伊川沿いの県道を走り、温泉施設の横を抜けると、右手の木陰に隠れるように古寂びた仁王門が佇んでいる。太山寺の仁王門で国の重要文化財。説明板には「もともとは重層の楼門であったが、上層部を撤去し、軒まわりも縮小した」とあり、室町後期に移築されたと考えられているという。

いかにも積み重ねた時間の長さを感じさせる門だが、天延元年(973)に著された『播州太山寺縁起』によれば、太山寺そのものが霊亀2年(716)に大化の改新で有名な藤原鎌足の子、定恵和尚じやうゑが開山し、鎌足の孫、宇合うまかいが造営したという古い歴史を持つ。鎌倉末期には後醍醐天皇の皇子、大塔宮護良親王の令旨を受け、寺の僧兵らが鎌倉幕府打倒に立ち上がり、建武中興に導いたという歴史も持っており、南北朝時代の最盛期には支院41ヶ坊、末寺8ヶ寺を擁していたという。

その歴史ある名刹に向かうべく、仁王門を抜けると、左右に塔頭寺院(大きな寺の敷地内にある子院)が続く美しい石畳の参道が待っている。茅葺屋根の龍象院、庭園の美しさで知られる成就院、安養院で、

前方に目をやれば、深い緑の原生林を背にした三重塔が望め、まるで映画のワンシーンを見るような思いに駆られる。

有名なのが安養院の国指定名勝の庭園で、通常は非公開ながら、例年、紅葉シーズンには庭園が公開されていたのだが、今年はコロナ禍で中止。茅葺屋根の書院から眺める枯山水庭園の石組が素人目にも見事なだけに、紹介できないのが残念である。

しかし、こればかりは仕方なく、参道を歩いていくとやがて左手に鮮やかな朱色の中門が姿を見せ、受付を通過して境内に入っていくと、正面に神戸市内唯一の国宝建造物である本堂が圧倒的な量感を見せている。



静かに佇む仁王門※



阿弥陀堂の阿弥陀如来坐像



羅漢堂の彫り物



美しい三重塔※



関伽井橋

白黒のしとみど部戸が取り巻く外観も美しいが、朱塗りの堂内も本尊の薬師如来を安置する内陣と、礼拝のための外陣に区切られていて、太い柱が支える大きな空間が厳粛さを醸し出している。開け放たれた部戸から白い光と緑の影が入り込み、ほっと気分が和らいでいく。

## 神秘的な光を放つ阿弥陀像

本堂を出て、西側にある阿弥陀堂へ向かう。貞享5年(1688)に再建されたという、見るからに古いお堂だが、「重要文化財 阿弥陀如来坐像 鎌倉時代」と書かれた紙が添えてある。中には入れないため扉口からの拝観になるが、暗がりの中に金色に輝く阿弥陀如来坐像が浮き上がり、その神秘的な美しさに引き込まれてしまう。

阿弥陀堂を出て、正面に見える朱色を帯びた三重塔に向かう。本堂の縁から眺める三重塔も美しかったが、間近から見る三重塔もそれ以上。各層の屋根がほぼ同じ大きさのため、全体にずんぐりとした感じだが、よくよく見ると各層の四隅には邪鬼が配されていて、色が各層で異なり、下層から白、緑、褐色となっている。

原生林の豊かな緑を背景にした三重塔も美しいが、晩秋の頃の紅葉に彩られた風情は格別の味わいで、3年前に筆者が訪れたときも大勢の参拝客が詰めかけていた。

このほか境内には朱塗りの柱が鮮やかな鐘楼や、護摩堂、観音堂などの堂宇が見られるが、改めて驚いたのが羅漢堂と釈迦堂の彫物の見事さ。羅漢堂は軒先の唐破風と正面の華頭窓が印象的なお堂だが、柱や軒に彫り物が施されており、その背後に建つ釈迦堂にも緻密な彫刻が随所に見られる。残念ながら寺院建築とか彫刻には疎いので、うまく伝えられないのだが、間違いなく一見の価値はある。

端正な趣の境内で静かな感動を味わってから、せせらぎの音が心地よく響く伊川を渡って奥の院へ向かう。川には真っ赤な欄干が2つの弧を描く関伽井橋が架かっており、渡ると稻荷舎と地蔵堂がひっそりと佇んでいる。地蔵堂に安置されているのは一願地蔵といって、一つの願いに限ってお蔭をいただけるお地蔵だそうだが、むしろ心惹かれたのは点在する素朴な野仏たち。川の瀬音と溶け合うように並んでおり、一画には国宝も重要文化財もないが、往古の昔から信仰に寄り添ってきた太山寺らしさが感じられるのだった。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は2018年筆者撮影

ご存じですか？

# 唾液のチカラ



## 唾液の主な働き

唾液は99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに係わる重要な成分を含んでおり、以下のような働きをしています。

- 消化作用**／唾液に含まれるβアミラーゼという酵素がでんぷんを消化します。
- お口の粘膜の保護**／飲食物から受ける刺激や、せんべいなどの硬い食品から粘膜が傷つくのを守ります。
- 潤滑作用**／口腔内を潤わせ、食べ物を柔らかくして飲み込みやすくしたり、会話などの際に口の働きを円滑にする潤滑剤の役割を果たします。
- 殺菌・抗菌作用**／唾液に含まれる免疫グロブリンAやリゾチーム、ラクトフェリンが口腔内に入ってきた細菌やウイルスなどの感染から体を守ってくれます。昔の人が「小さな傷は唾をつけておけば治る」と言ったのも、このあたりに根拠があるようです。
- 緩衝作用**／唾液中に含まれる重炭酸イオンが、食後、酸性に傾いた口腔内を中性に戻し、虫歯のリスクを下げます。

このほか唾液には、酸に溶かされた歯のエナメル質を修復する「再石灰化作用」、食べかすや口腔内の細菌を洗い流す「自浄作用」などの働きがあります。唾液の分泌量が減少するとこれらの作用がうまく機能しなくなり、口の中がねばねばしたり、口臭がきつくなったり、歯周病が進行したりします。

## 唾液の分泌を増やそう

私たちの口腔粘膜には顎下腺、耳下腺、舌下腺の左右三対の大唾液腺のほか無数の小唾液腺があり、1日に分泌する唾液量は1～1.5ℓほどだといわれています。それらの唾液腺から分泌されるサラサラのきれいな唾液で常に潤っていると、口腔内は清潔で健康な状態にいられますが、年齢を重ねると唾液腺や舌周辺の筋力が低下し、徐々に分泌量が減っていきます。

加齢に加え、緊張したときに働く交感神経が優位になると唾液の分泌量が減り、粘り気の強い唾液になります。ストレスの多い生活や睡眠不足、過労、食生活の乱れも唾液の減少につながり、昔から「固唾を呑んで見守る」「食事が喉を通らない」という言葉があるように、強いストレスを抱えているとねばねばの唾液しか出ず、食べ物が喉を通りにくくなるのです。

もう一つ、唾液の分泌が減る原因に薬の副作用があります。特に中高年に多いので、気になる方は医師に相談してみてください。

では、どうすれば病気を防ぎ、健康を保ってくれる唾液をたくさん出すことができるのか、以下の点を心がけてみてください。

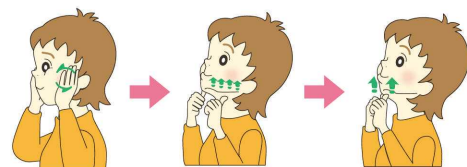
- よく噛んで食べる**／噛むことが刺激になって唾液の分泌が促されます。
- 水分の補給を**／体が脱水状態になると唾液も出にくくなります。特に冬場は水分補給を怠りがちなので注意を。理想は1日に500mlのペットボトル3本分の水分補給です。
- 唾液量を増やす食品を**／青魚やオリーブオイル、ネギ類、トマト、納豆などが唾液の分泌を促すのに有効な食品です。保湿効果がある昆布、クエン酸により口の中が刺激されて唾液が分泌される梅干し、噛み続けることで唾液の分泌を促すガムも効果的です。

### ●唾液腺マッサージをする／

**[耳下腺マッサージ]** 親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくり10回まわします。

**[顎下腺マッサージ]** 親指で、顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5か所ほどを5回ずつ押します。

**[舌下腺マッサージ]** 両手の親指をそろえて、顎の下から舌を押し上げるように10回押します。



焼く・煮るの2つの食感が楽しめます。

# 鶏胸肉と木ノ子のフリカッセ



## 材料(2人前)

- 鶏胸肉…………… 100g
- しめじ…………… 30g
- マイタケ…………… 30g
- 人参…………… 15g
- ブロッコリー…………… 20g
- 玉葱…………… 10g
- 牛乳…………… 150cc
- バター(マーガリン) …… 10g

### 【調味料】

- サラダ油……………少々
- 小麦粉……………少々
- 塩・コショウ……………少々
- チキンコンソメ……………少々
- あれば黒コショウ……………少々

エネルギー(1人前)207kcal

たんぱく質 15.9g

脂 質 13.1g

炭水化物 10.2g

食塩相当量 0.9g

## 作り方

- (1) 鶏胸肉は繊維を直角に約1cm幅でカットし、塩・コショウをする。
- (2) しめじ・マイタケは石づきを取り一口大にほぐし、玉葱はみじん切りにする。ブロッコリーは一口サイズ、人参は太めのいちょう切りにして塩茹でしておく。
- (3) サラダ油を敷いたフライパンを中火で熱し、小麦粉をまぶした鶏胸肉を完全に火を通して取り出し、同じフライパンで木ノ子を焼く。
- (4) 小鍋にバターを溶かし弱火で玉ねぎを炒め、鶏胸肉をムニエルにした半量と牛乳を100cc・チキンコンソメを入れて軽く煮込み、塩・コショウで味を整える。
- (5) 煮込んだ鶏胸肉とムニエルにした鶏胸肉・木ノ子を皿に盛り、塩茹でしたブロッコリーと人参を彩りよく盛り付けてソースをかける。
- (6) 残りの牛乳50ccを塩で味付けし、軽く温めてからカプチーノ・ミルクフォーマーで泡立て、上にふんわりと盛りつけたら、黒コショウを散らして飾る。

繊維を切ることで柔らかくなります。

別に茹でておくと彩りが良くなります。

小麦粉をつけて焼くことをムニエルと言います。

更に仕上げにバターを入れると本格的なソースになります。

鶏胸肉にまぶした小麦粉で自然とろみが付くクリームシチューのようになります。

カプチーノ・ミルクフォーマーは100円ショップでも販売されています。

# 親の認知症に備えた 3つのマネー対策①



## 起こり得るリスクとトラブル

厚生労働省が「新オレンジプラン」の中で、「2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症患者に」と予測しているように、認知・判断能力を低下・喪失させる認知症の発症は誰にでも起こり得ることであります。そして、実際に自分の親が認知症になったとき、さまざまなお金のトラブルが発生し、相談をするケースも増えているようです【図表】。

金融機関や不動産業者では、取引などを行う際に契約者本人の意思を確認する必要がありますが、認知症になると、本人の意思確認ができないと判断されてしまいます。ですから契約者本人である親が認知症になると、お金の引き出し、保険金などの請求、不動産の売却といったことができなくなる可能性が高いのです。

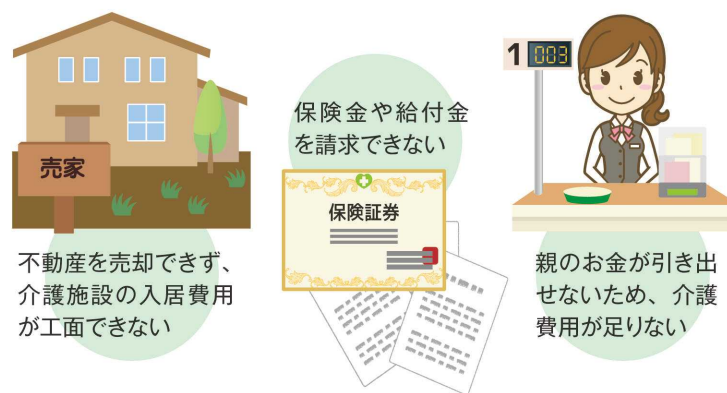
また、こういう事例があります。ふだんはお金の引き出しを金融機関の窓口で行っている親が認知症になったAさんは、親のキャッシュカードでATMからお金を引き出そうとしましたができませんでした。

実は、金融機関によっては、一定の年齢以上の高齢者が過去1年間ATMによる使用実績がない場合、犯罪防止の観点からATMの取引を制限しているのです。そのため、Aさんが金融機関の窓口に行くと、口座名義人である親が「判断能力に乏しい」「十分な意思表示ができない」と判断され、結局お金が引き出せませんでした。

そのほか「財産の全容が分からず遺産分割が進まない」など、お金の係わる問題は多岐にわたります。

こうしたお金の係わるリスクやトラブルを回避・軽減するためには、親が認知症になる前に対策を講じておくことが大切です。有効な3つのマネー対策を今回から3回にわたってご紹介します。

【図表】 親の認知症によるお金のリスク&トラブル例

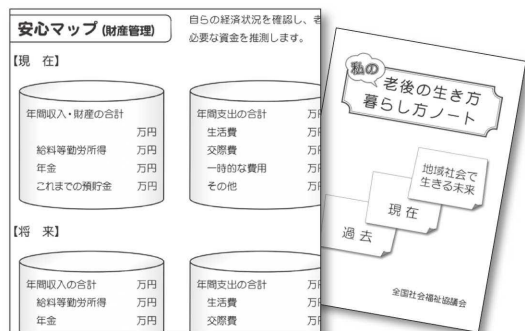


6

### 対策① 親の財産と意向を把握

まず何よりすべきことは、親の財産内容（負債も含む）と、それについての親の意向を把握しておくことです。そのために、親の「財産リスト」の作成をお勧めします。市販のエンディングノートでも構いませんが、全国社会福祉協議会が発行している「私の老後の生き方暮らし方ノート」は無料でダウンロードできるうえ、シンプルで気軽に取り組めるため、手始めとしてお勧めします。

#### 私の老後の生き方暮らし方ノート



<https://www.shakyo.or.jp/news/kako/materials/080411.pdf>  
(出所) 全国社会福祉協議会

ノートには取引のある金融機関や保険会社なども書いてもらい、そのうえで、使っていない金融機関の口座などは早めに解約してもらおうと、管理がしやすくなるとともに、オレオレ詐欺や悪質商法などの犯罪防止にもなります。

そのほか、財産の使い方や今後の生活の仕方、趣味や健康状態なども書いてもらおうとよいでしょう。財産に限らず、親の情報を幅広く知ることは、さまざまなことに対する親の意向を把握することにつながります。そうした親の意向を、老後の暮らしや介護の方法に反映してあげることが、子どもの大切な役目ではないでしょうか。

# ばんしんぶん

ばんしんの  
なんでもニュース



## 幼稚園・保育園への サッカー巡回指導

女子サッカーチームASハリマアルビオン(なでしこ1部リーグ)に所属し、「ばんしん」の職員でもある本多由佳選手は、「キッズ巡回指導」を地域の幼稚園・保育園で行っています。この活動は子供たちにサッカー等の遊びを通して、「身体を動かすことの楽しさ」を伝え、「コミュニケーションの大切さ」を身につけることを目的とし指導を行っています。

各保育施設で、元気いっぱいの子供たちと一緒にサッカーを楽しみ、交流を深めました。



## 消防訓練の実施

火災発生時に被害を最小限にとどめ、お客さまや従業員の身の安全を守る迅速かつ的確な行動ができるよう、全店舗において消防訓練を実施しました。

本店では10月7日(木)に、火災発生を想定し、水消火器による消火訓練や屋内消火栓ホースを使用した放水訓練を行いました。



## 懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

### 第76回 懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

取扱期間：2020年11月2日～2021年1月18日

**特等** 各組共通全桁 10万円

1 2 2 1 2

日経平均株価225種(銭単位)の終値  
27822円12銭

**1等** 各組共通全桁 1万円

1 5 0 3 9

日経平均株価225種(銭単位)の始値  
28050円39銭

1 5 8 3 1

日経平均株価225種(銭単位)の午前終値  
27658円31銭

1 2 1 2 2

日経平均株価225種(銭単位)の終値  
(一銭の位、十銭の位、一の位、十の位)  
27822円12銭

1 5 8 6 7

日経平均株価225種(銭単位)の高値  
28058円67銭

1 6 0 2 9

日経平均株価225種(銭単位)の安値  
27460円29銭

**2等** 各組共通下3桁 5千円

7 7 5

東証株価指数(TOPIX)の終値  
1947.75

**3等** 各組共通下3桁 2千円

9 3 0 日経平均株価225種(銭単位)の高値  
(一銭の位、十銭の位、一の位)  
28050円39銭

7 6 8 日経平均株価225種(銭単位)の高値  
(一銭の位、十銭の位、一の位)  
28058円67銭

1 3 8 日経平均株価225種(銭単位)の午前終値  
(一銭の位、十銭の位、一の位)  
27658円31銭

9 2 0 日経平均株価225種(銭単位)の安値  
(一銭の位、十銭の位、一の位)  
27460円29銭

5 7 7 東証株価指数(TOPIX)の終値  
(小数点第二位、小数点第一位、一の位)  
1947.75

**4等** 各組共通下2桁 1千円

6 7 東証1部売買代金(百万円単位)の終値  
3615267百万円

3 2 東証1部売買(出来)高(万株単位)の終値  
151132万株

○当選番号は2021年10月5日(火)の東証1部マーケット指標の数値にて決定しました。

○詳しくは当金庫ホームページの『「第76回懸賞金付定期預金」の抽選について』をご覧ください。

※懸賞金は20%源泉分離課税の後、預金満期日に支払います。2013年1月1日から2037年12月31日までは、復興特別所得税が追加課税されるため、20.315%(国税15.315%、地方税5%)課税の後、預金満期日に支払います。



## 人事異動

9月16日(木)付

広畑支店代理

吉田 渡

宝殿支店代理

平石 智哉

垂水支店代理

中野 瞬

三宮北支店代理

下川 泰弘

谷上支店代理

後藤 大明

10月8日(金)付

経営企画部広報課、課長

橋永 智代

三宮支店代理

池尻 孝子

西支店代理

市川 毅

# ばんしんクレジット

## ご愛顧感謝キャンペーン

毎月のご請求金額が35,000円以上の  
会員様に**毎月**当選チャンス!!

エントリー  
**不要**  
個人会員様  
限定



# 毎月最大 1,000,000円 キャッシュバック

10 万円	特賞 1本	3 万円	1等 10本	5,000 円	2等 20本
----------	----------	---------	-----------	------------	-----------

### 6ヶ月で総額300万円キャッシュバック!

キャンペーン期間:2021年6月11日(金)~2021年12月10日(金)までのご利用分  
(2021年8月5日ご請求分から2022年1月5日ご請求分までが対象となります。)

#### ご注意事項

- ばんしんキャッシュカード一体型カード会員様が、本キャンペーンの対象となります。(法人カード会員様は対象外となります。)
- 家族会員様のご利用分は本会員様のご利用分に合算して集計します。
- キャンペーン期間中のショッピング(一括払い)ご利用分が集計の対象となります。
- リボルビング払い、分割払い、キャッシングサービス、および年会費は集計の対象外となります。
- マイナス精算のお取引があった場合は、集計金額から減額させていただきます。
- お支払いをご延滞されている方、カードのご利用を制限させていただいている方等は、本キャンペーンの抽選対象となりません。

#### 当選通知と キャッシュバックについて

- 抽選結果は、該当者様宛の特定記録郵便で当選通知を発送させていただきます。
- 当選通知が不着となった場合は、当選無効とさせていただきます。
- 抽選の翌月にクレジットご利用代金お引き落とし口座にキャッシュバックさせていただきます。

詳しくは、下記コールセンターまでお問い合わせください。

ひろがる夢とたしかな未来



<キャンペーンのお問い合わせ先>  
播州信用金庫 コールセンター  
0120-56-3671(平日9:00~17:00)