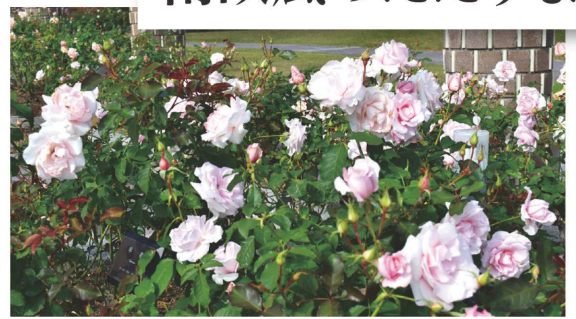


1.7ヘクタールの敷地に250種1万本のバラ……
南欧風のたたずまいも魅力の「荒牧バラ公園」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 伊丹市

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

●表紙の写真は荒牧バラ公園のバラたち。いずれも2020年11月筆者撮影

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

南欧風のたたずまいも魅力の「荒牧バラ公園」へ (伊丹市)



1.7ヘクタールの敷地に250種1万本のバラ……

荒牧バラ公園

〒664-0001 伊丹市荒牧6丁目5-50

☎072-772-7696 (伊丹市立みどりのプラザ)

☎072-784-8134 (伊丹市公園課)

開花情報の確認は <http://hccweb1.bai.ne.jp/midoriplaza/>

- 開園時間／通常 9:00～17:00
5月15日～6月30日 9:00～18:00(火曜日は17:00まで)
- 休園日／火曜日(祝日の場合は翌日)
※5・6・10・11月は無休
- 入園料／無料

【アクセス】

公共交通機関の場合…

- 市バスJR伊丹駅前2番乗り場、または阪急伊丹駅前2番乗り場から荒牧バラ公園行き終点下車すぐ
- 阪急宝塚線山本駅、またはJR中山寺駅から徒歩約20分

車の場合…中国自動車道「宝塚」ICから東へ約10分

※駐車場…約230台。普通車500円/回



2

随所に見る人に優しい配慮が

伊丹市の北部、宝塚市との境近くにある伊丹市立の荒牧バラ公園。門扉にバラの彫刻が施されている格調ある正面ゲートを抜けると、前方に先端を鋭角に切り取った三本の赤い柱がそびえ立ち、そこに向かって左右にスペイン風の円柱が並び園路が続いている。幅13m、延長70mの「花と流れのアプローチ」で、その名の通り、アンティークなレンガで囲ったレイズドベッド(花壇)にバラの花が咲き誇り、傍らの水路には絶えず水が流れ、涼しげな水音を奏でている。

視線を巡らせると色とりどりのバラが階段状に植栽されており、立体的な構成になっているせいか面積以上に広く感じられる。植え込まれたバラの先にはオレンジ色のスパニッシュ瓦を葺いた白壁の建築物なども見え、どこか南欧を思わせる明るい雰囲気になっている。花のことも、バラのことも、庭園のことも何も知らない私だが、このランドスケープの素晴らしさだけでも「来て良かった」と思えてくる。

荒牧バラ公園が開園したのは平成4(1992)年。伊丹市みどり自然課によれば、もともと荒牧地区周辺は日本三大植木産地の一つで、造園業や植木栽培が盛んだったところ。加えて「天津乙女」という世界的

な品種を世に送り出したバラ作家の寺西菊雄さんが当時伊丹に居住していたこともあって、バラに焦点を当てた公園づくりに着手したのだという。

公園の整備に当たっては、背後を流れる天神川との7mの高低差を生かし、山の中腹に設けられるようなテラス式庭園を構築している。バラを幾重にも植栽し、その合間に列柱や四阿(あずまや)などを配しているが、高齢者や障がい者も同じ空間で楽しめるよう園路も可能な限りバリアフリー化。車いすの人でも目線の高さで花を楽しめるよう床面を高くしたレイズドベッドを採用したり、花をできるだけ低く刈り込むなどの配慮が魅力の一つになっているようだ。



格調あふれる正面ゲート



趣のある「ふるさとのバラコーナー」



愛くるしい小便小僧の像



華やかな「プラスバンド」



色鮮やかな「藤娘」

地元の作家が生んだバラも

話が前後するが、荒牧バラ公園の最大の魅力は、園内で見ることができるバラの多彩さとゾーニングの巧みさだろう。1.7ヘクタールもの広大な敷地に、ハイブリッド・ティ系やクライミング系など多種多様な250種1万本のバラが植栽されており、園内は先に触れた「花と流れのアプローチ」を軸に東側バラ園と西側バラ園に分かれており、「平和モニュメント広場」、「ふるさとのバラコーナー」、「ハッセルトのバラコーナー」、「バラの原種コーナー」の5つの区画にゾーニングされている。

正面ゲートから見て前方の高みにある平和モニュメント広場は、彫刻家の故井上武吉氏が手掛けた自由、平等、人類愛を表現した3本の赤い柱を中心とする広場で、3本の柱は地下にまで深く根を下ろし、静寂の空間を形づくっている。

東側バラ園に位置するハッセルトのバラコーナーは、伊丹市の国際姉妹都市であるベルギーのハッセルト市から贈呈を受けた「小便小僧」のレプリカを設置しているほか、ベルギー人が作出した品種「アンネフランクの思い出」や純白のバラ「パスカリ」などが植えられており、バラの花に隠れるように立っている

小便小僧の愛くるしさに心が和む。

一方の西側バラ園には白壁と観葉植物に囲まれた「ふるさとのバラコーナー」があり、地元の寺西菊雄さんによって生み出された色鮮やかな「天津乙女」や「マダムヴィオレ」などが集められている。

最後の「バラの原種コーナー」は、西側バラ園の一番南にあり、現代バラの祖先とも言うべきバラの原種が植えられている。

このほかバラ公園には芝生広場などがあり、いつも家族連れで賑わっている。また、公園の南には「伊丹市立みどりのプラザ」があり、伊丹市の緑化事業の紹介やバラの育て方カレンダーなどを展示している。バラ園の散策の際に立ち寄っておきたいところだ。

バラの見頃は5月中旬～6月中旬と10月中旬～11月中旬だが、バラの管理に当たっている業者（職員）の方に話を聞くと、「花色の深さ、香りは秋が勝っているが、花数の多さと華やかさは春が上。特につるバラは一般的に春しか咲かないので……」とのこと。みどりのプラザのホームページで開花情報を確認の上、春のバラに会いに出かけてみてはいかがだろう。

(文・写真 谷川恵一)

とりすぎは万病のもと……

「糖質」の基礎知識



炭水化物に多く含まれる「糖質」

近年よく耳にするようになったのが「糖質制限ダイエット」や、「糖質ゼロ」、「糖質オフ」といった言葉です。「とりすぎは万病のもと」とまで言われる「糖質」ですが、では「糖質とは何か」となると意外と知られていないようです。

糖質とは、甘い食べ物のことだと思っている人が少なくありません。確かに砂糖や甘いお菓子、フルーツのように食べたときに甘いと感じるものも糖質ですが、甘く感じない食材の中にも糖質がたっぷり含まれています。その代表が私たちが主食としているごはんやパン、麺類などで、ほとんどが炭水化物でできている食材です。炭水化物は主に糖質と食物繊維でできているので、炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質です。

少し古い資料ですが、文部科学省の「日本食品標準成分表2010」によれば、ごはん100gに含まれている糖質量は角砂糖に換算すると約9.2個分、食パン100gには約11.1個分で、主食を通して私たちが思っている以上に糖質を摂取していることがわかります。

では、なぜ糖質をとりすぎると怖いのか。一つは肥満につながるからです。炭水化物など糖質を含む食事をすると、その糖質は消化吸収されて血液中でブドウ糖になり、血中の糖の濃度を示す血糖値が上昇します。すると血糖値を下げようとすい臓からインスリンが出て、血中の糖分を体中の細胞組織に取り込ませることによって血糖値を下げますが、あふれ出た大半の血糖は中性脂肪に変わり脂肪細胞に蓄積されます。これが皮下脂肪や内臓脂肪になって肥満や、糖尿病、心疾患、脳血管障害などの生活習慣病の元凶になるのです。

もう一つは老化の原因になることです。糖質をとりすぎると体の中で余分な糖質がタンパク質と結びつき、AGE（終末糖化産物）という強い毒性を持つ物質を発生させます。これを「糖化」といいますが、AGEが体内にたまると、たとえば肌のコラーゲンが糖化して地肌の張りや弾力を失わせたり、体内の血管や骨の老化を進めるのです。



4

摂りすぎないように食生活の見直しを

そこで大切になってくるのが、できるだけ糖質を控えた食生活を送ることです。糖質は菓子だけでなく、ごはん、パン類、麺類などのほかイモ類、カボチャやニンジンなどの根菜、果物、甘い飲み物などに多く含まれています。普段の食生活から、これら糖質を多く含む食材を減らすと食後の血糖値の急上昇を防ぐことができ、肥満や高血糖の改善につながります。

一方、糖質の少ないものとしては肉類、魚介類、乳製品、大豆食品などのタンパク質が豊富な食材が挙げられます。先にごはん100gには角砂糖に換算して約9.2個分含まれると紹介しましたが、国産牛サーロイン100gには約0.1個分、木綿豆腐100gには約0.3個分しか含まれていません。

また、愛飲家には気になるお酒ですが、お酒は高カロリーであるものの体内ですぐに燃焼されるので、肥満や高血糖の直接的な原因にはなりません。できれば糖質が少ないお酒を選びたいもの。焼酎、ウイスキーなどの蒸留酒が糖質ゼロなのに対して、ビール、日本酒、果実酒、紹興酒などには糖質が多く含まれており、そのあたりを考える必要があります。

これら食生活の改善に加え、肥満や高血糖防止のために取り入れたいのが筋トレと有酸素運動です。糖質は肝臓や筋肉に蓄えられ、そこであふれた分が脂肪細胞に運ばれて体脂肪に変わりますが、お腹まわりや太股などの大きな筋肉を鍛えて筋肉量を増やせば糖質を蓄えるスペースが広がるので、体脂肪になる糖質量を減らすことができ、同時に基礎代謝力がアップするので太りにくくなります。一方の有酸素運動には体脂肪を燃焼させる効果があり、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。





白ワイン風味の豆乳クリームソース 鯛のポワレ



調理時間
15分



※写真は、紅白大根・ハーブ類・ベビーリーフ類・チコレ・カリフラワー・ごぼうの素揚げなどを飾っています。

材料(2人前)

鯛の切り身 …… 2切れ(120g)
塩・胡椒 …… 適量
オリーブオイル …… 大1

【豆乳クリームソース】

玉ねぎ …… 1/4個
白ワイン …… 50cc
豆乳 …… 100cc
オリーブオイル …… 10cc
塩・胡椒 …… 適量
水溶き片栗粉 …… 適量



作り方

(1) 鯛の切り身に塩・胡椒で下味をつけ、熱したフライパンにオリーブオイルを引き、皮目からじっくりと中火で焼いて取り出す。

ポワレとは
フライパンで
焼くことを
いいます。

(2) さらにフライパンにオリーブオイルを足して熱し、みじん切りにした玉ねぎに塩を少し振って、色をつけないように炒める。

(3) 白ワインを加え、1/3の量になるまで煮詰める。

お子様向けには、
砂糖を一つまみ
入れてください。

(4) 豆乳を入れて軽く沸騰させて塩・胡椒で味付け、水溶き片栗粉で濃度をつける。

好みで仕上げに
バターを入れると
風味が良くなります。

(5) 皿に鯛を盛り付け、ソースを添える。

☝ 豆乳クリームソースに粒マスタードを入れると鶏肉料理によくあいます。

【1人前】付け合わせは除く

エネルギー 278kcal

たんぱく質 15.2g

脂

質 19.0g

炭水化物 5.6g

食塩相当量 1.1g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 小島 正義)

定年退職前後に 押さえておきたい手続き③



定年退職後も再雇用で働く場合…

現在、定年年齢を65歳未満に定めている事業主は、①65歳までの定年の引上げ、②65歳までの継続雇用制度の導入、③定年の廃止、のいずれかの措置を実施することが義務付けられています。実際、厚生労働省の調査(令和元年「高齢者の雇用状況」集計結果)によれば、65歳までの雇用確保措置のある企業は99.8%、このうち継続雇用制度の導入企業は77.9%となっています。

また、60歳定年の企業における定年到達者のうち、継続雇用された人は84.7%、定年退職者は15.1%となっており、60歳定年到達者の多くが同じ会社に再雇用等で継続雇用されています。

定年退職後も同じ勤務先に再雇用される場合、自分で行う手続きは特にありませんが、再雇用により給与が下がるケースでは、厚生年金と健康保険の再加入(同日得喪)により、再雇用後の給与に応じた保険料に引き下げることが可能です(手続きは会社が行います)。

ここでは60歳以降も働く場合の雇用保険や公的年金に関する留意点を見ていきましょう【図表1】。

雇用保険 賃金が一定以下に減ると給付金が受け取れる

定年退職後の再雇用で、60歳以降の賃金月額が60歳到達時点に比べて75%未満になった場合に、60歳以降の賃金月額の最大15%を雇用保険から、「高齢雇用継続基本給付金」として受け取ることができます。給付金を受け取るためには、年齢が60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者であること、60歳時点で雇用保険の被保険者期間が5年以上であることという要件を満たす必要があります【図表2】。

「高齢雇用継続給付受給資格確認票・(初回)高齢雇用継続給付支給申請書」を会社に提出すれば、ハローワークとの手続きは原則代行してくれます。

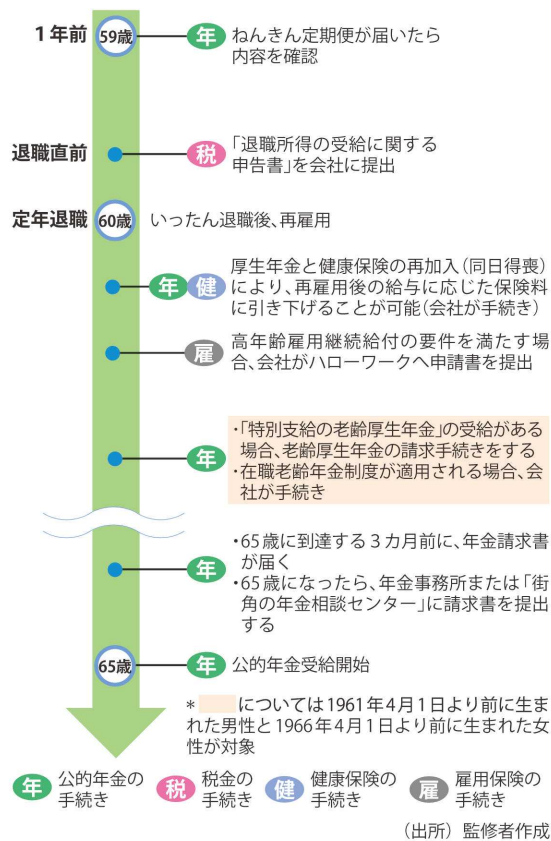
公的年金 「在職老齢年金」制度の適用で年金減額も

再雇用で働きながら年金を受給する場合、年金が削減される「在職老齢年金」という制度があります。原則として、公的年金の受給は65歳からですが、1961年4月1日より前に生まれた男性と、1966年4月1日より前に生まれた女性は、60代前半で「特別支給の老齢厚生年金」の受給があるので注意が必要です。

60歳以降も厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受給する場合は、総報酬月額相当額(標準報酬月額と1年間の標準賞与額を12で割った額の合計)と年金月額の合計額が一定金額を超えると、年金が一部または全額支給停止される在職老齢年金が適用されます。

60~64歳は、総報酬月額相当額と年金月額の合計額が28万円を超えると、また65歳以上は、合計額が47万円を超えると在職老齢年金が適用されます。

【図表1】再雇用で働き続ける場合のスケジュール例



【図表2】高齢雇用継続基本給付金

対象者	支給時期、期間	支給額
<ul style="list-style-type: none"> 60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者 60歳時点で被保険者期間が5年以上 60歳到達時と比較して60歳以降(再雇用後)の賃金が75%未満 	60歳に到達した月から65歳に到達する月までの期間	<ul style="list-style-type: none"> 60歳以降の賃金が60歳到達時の賃金の①61%未満の場合：60歳以降の賃金×15% ②61%以上75%未満の場合：60歳以降の賃金×(15%~0%)

(出所) 厚生労働省「高齢雇用継続給付」HP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



地区別総代懇談会を開催

3月24日(水)、26日(金)の2日間、当金庫本店及び神戸本部において、地区別総代懇談会を開催しました。当日は、2020年度決算予想や中期経営計画の結果についてご報告した後、総代の皆さまと意見交換を行いました。総代の皆さまから出されたご意見を、経営に反映できるよう努めてまいります。



新年度祈願祭

4月9日(金)、本店8階にて「新年度祈願祭」が行われ、理事長をはじめ役員、部店長が参列し、祈禱を受けました。“ばんしん”が地域の皆さまとともに成長し続けていくことを願い、これからも皆さまの信頼にお応えする“ばんしん”であり続けるよう、決意を強めました。



新入庫職員研修スタート

4月1日(木)に、総合職44名を迎えて「2021年度入庫式」を行いました。

新入庫職員は、信用金庫の役割や一般業務知識、端末機操作訓練など基礎となる研修を受けた後、5月の上旬には各店舗に仮配属となり、即戦力を目指し実務訓練を行います。

皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします。



日本語・多言語 スピーチコンテストに協賛

当金庫は、地域貢献活動の一環として、3月20日(土)に開催された「第16回日本語・多言語スピーチコンテスト」に協賛しました。

このコンテストは、ベトナム・中国・フィリピン等外国にルーツをもつ小中学生が、日本語や母国語で、体験や思いを語るものです。

当金庫は、今後も地域貢献活動を続けてまいります。



人事異動

3月30日(火)付 国際部副部長	谷生 雅彦
4月1日(木)付 今宿支店調査役 六甲道支店調査役	中原 加代 近藤 澄子
4月13日(火)付 三宮支店ローン課代理	溝口貴美子

レスキューローン

お使いみちは自由！

事業性資金、おまとめ資金も利用可

最大500万円

対象者：個人・個人事業主

ご融資利率（固定金利・保証料込）

年4.5%・年6.0%・年9.0%・年12.5%・年14.0%

ご融資利率は保証会社の審査により決定させていただきます

ご利用いただける方

- 申込時の年齢が満20歳以上で最終返済時の年齢が満75歳以下の方
- 安定継続した収入がある方
- 当金庫の営業地区内に居住または勤務されている方
- 一般社団法人しんきん保証基金の保証を受けられる方

お使いみち

自由（事業性資金・おまとめ資金も可）

ご融資形態

証書貸付

ご融資金額

500万円以内（1万円単位）

担保・保証人

一般社団法人しんきん保証基金が保証しますので担保・保証人は必要ありません

※審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
 ※ご返済額の試算については、本支店窓口までご照会ください。
 ※金融情勢の変化などにより内容を変更・中止させていただく場合がございます。
 ※返済条件などを変更される場合は当金庫所定の手数料がかかる場合があります。
 ※無理なくご返済いただける範囲で、計画的にご利用ください。

ご融資期間

3か月以上10年以内（1ヵ月単位）

ご返済方法

毎月元利均等返済または毎月元金均等返済（元金返済据置期間は6ヵ月以内）
 ※ご融資金額の50%以内で6ヵ月ごとのボーナス返済併用も可能です

必要書類

- 本人確認資料（運転免許証等）
 - 年収確認書類（ご融資金額が300万円を超える場合は必要）
- ※上記以外の書類の提出をお願いする場合があります

WEB申込

インターネットから仮審査のお申込みができます

ばんしん

検索



2020年10月7日現在

詳しくは、本支店窓口までお問い合わせください。なお、窓口に商品概要説明書をご用意しております。

ひろがる夢とたしかな未来

