

ファンタジックな古城と、世界の石造彫刻……
世界を旅するテーマパーク「太陽公園」へ



特集
兵庫ぶらり散歩
in 姫路市
打越

2 兵庫ぶらり散歩 in 姫路市打越

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、太陽公園の白鳥城ほか

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

世界を旅するテーマパーク「太陽公園」へ

ファンタジックな古城と、世界の石造彫刻……

(姫路市打越)

太陽公園 〒671-2246 姫路市打越1342-6
☎079-267-8800

🌐<https://www.taiyo-park.com>

●営業時間／9:00～17:00(入園受付は16:30まで)
年中無休 ※ただし、メンテナンス、悪天候等により
臨時休園する場合あり

●入園料／大人(高校生以上)1,500円、
小人(小・中学生)700円、小学生未満無料

[アクセス]

- 公共交通機関の場合…
JR姫路駅前から神姫バス「緑台」行、「打越西」下車すぐ
JR姫路駅前から神姫バス「白鳥台」行、「白鳥台3丁目」下車、徒歩約7分
- 車の場合…
山陽自動車道「姫路西」ICから約10分
姫路西バイパス「相野」ランプから約10分



ドイツの古城を再現した白鳥城

姫路市の北西部、豊かな緑に彩られた山あいの一画にある「太陽公園」。広大な敷地に世界中の名だたる建造物や石造彫刻のレプリカが並ぶ「石のエリア」と、世界一美しいと噂されるドイツのノイシュバンシュタイン城を3分の2スケールで再現した白鳥城がそびえる「城のエリア」があり、時空を超えた広がりを持つテーマパークとして知られている。

姫路市に数多くの福祉施設を開いた故門口堅蔵氏が、海外旅行が難しかった障がい者に世界を見せたいと1992年に石のエリアを開設。さらにドイツの福祉視察で見たノイシュバンシュタイン城をモチーフに、福祉のシンボルとして2009年に白鳥城を建設。城のエリアを設けたのだという。

公園に到着し、まず向かったのは城のエリア。レストランなどが入った山麓のウェルカムハウスからモノレールに乗り、山上の白鳥城へ。城門を入ると中庭になっており、前方に城館や楼閣が美しい構図を描いてそびえ立っている。

まるでおとぎの世界に紛れ込んだようなファンタスティックな美しさだが、それ以外にも重厚感あふれる外壁や、洗練された窓やバルコニーの意匠などは「世界の名城」の名にふさわしく、映画のワンシーンを

見るような思いがしてくる。

外観だけでなく城の内部にも、ドーム状の天井に鮮やかな絵が描かれた6階の王座の間や、7階の騎士の鎧が飾られた大広間などがあり、実際に映画「牙狼〈GARO〉一月虹ノ旅人」などのロケにも使用されたというが、話題を呼んでいるのが4階と5階のトリックアートコーナー。トリックによって面白い写真や摩訶不思議な写真が撮れ、インスタ映えを狙う若い人たちに人気だという。

ほかにも女性限定の世界の民族衣装の有料レンタルなどもあり、週末などにはコスチュームプレイヤーの来園もあるというが、個人的に目を奪われたのは3階の「口と足で描く世界の絵画展」。両手の不自由な障がい者が口や足に筆をとり、描いた作品を常





迫力に圧倒される兵馬俑坑



口と足で描く絵画展の会場



そびえ立つ凱旋門



小ぶりなピラミッドも

設展示しているもので、ここが単なる観光施設でないことをさりげなく教えている。

蘇る兵馬俑坑と天安門広場

城のエリアを出て、歩いて2分ほどの石のエリアに向かう。まず迎えてくれるのがフランスの凱旋門。スケールはうんと小さいが、レリーフなど細部にもこだわりを見せており、模倣とは一言で片づけられないほどの存在感を放っている。

そこからは左右に韓国のトルハンバン、チリのモアイ像、中国の北京獅子、ベルギーの小便小僧、シンガポールのマーライオン、メキシコのエヘカトル像など、世界の石像遺産が続いていく。レプリカとはいえ、それぞれ表情に味があり、つい親しみを覚えてしまう。

そこから散策道をさらに進むと石のエリア最大の呼び物の一つ兵馬俑坑がある。ここでいう兵馬俑とは、中国の秦の始皇帝の陵墓に副葬され、1970年代に発掘された兵士と馬の人形のことだが、本場中国の博物館で作成された1,000体の兵馬俑のレプリカが発掘現場を再現する形で展示しており、その迫力に思わず引き込まれる。

兵馬俑坑を出ると万里の長城の登城門が待ち受けており、進んでいくと左手にミクロネシア連邦のヤップ島の石貨神殿、エジプトのピラミッドとスフィンクス、かつて、公園の背後の峰相山に存在し戦国時代に焼失した鶏足寺などがあり、右手の道を進むと中国の天安門広場がある。いずれもコンパクトにまとめられており、子どもたちには社会科の勉強になるに違いない。

天安門広場の背後には引き続き万里の長城や中国の双塔寺などが展開していくが、ミニチュア版の天安門広場などは子ども向けの特撮ドラマの舞台にぴったりという感じがする。そういう目で見ていくと「石のエリア」は実に面白いし、映画やテレビの演出家、あるいはカメラマンになった気で楽しんでみるのもいいかもしれない。

最後に付け加えておくと、石のエリアでは福祉施設や障がい者支援施設なども見ることができ、「観光地化することによって、色んな方々に来ていただき、社会福祉・障がい者福祉を身近に感じてほしい」という創立者の思いが意味を持って伝わってくる。

(文・写真 谷川恵一)

新たな国民病 「慢性腎臓病」の基礎知識



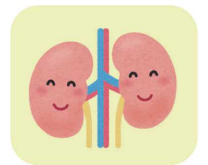
患者は約1,330万人にも

慢性腎臓病(CKD)とは1つの病気の名前でなく、腎臓の働きが徐々に低下していく病気の総称です。患者は約1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)を数え、新たな国民病とされています。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気。初期にはほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに進行しているケースが少なくないのが特徴です。

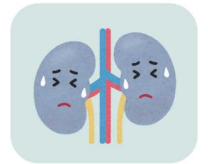
慢性腎臓病が進行すると、夜間尿(夜間に何度もトイレに行く)、むくみ(靴や指輪がきつくなる)、貧血(立ちくらみや貧血がたびたび起こる)、倦怠感(疲れやすく、常にだるい感じがする)、息切れ(少し早歩きしただけで息が切れる)などの症状が現れてきます。

腎臓は一度悪くなると自然に治ることはありません。治療しないで放置しておくとも腎臓の機能が十分果たせなくなる腎不全となり、さらに腎臓の働きが低下すると透析療法(腎臓の代わりに人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除き、体内のイオンバランスを調整する)や腎移植が必要になります。

腎臓はそら豆のような形をした握りこぶしほどの大きさで、背中側の腰の上あたりに左右1個ずつあります。体内で不要になった老廃物や有害物質が混じっている血液を糸球体という器官を通してろ過し、きれいになった血液を全身に戻すとともに、取り除かれた老廃物を余分な水分などと一緒尿として体外に排泄しています。



腎臓はほかにも様々な働きをしています。その1つが血圧の調整で、血圧が高いときは塩分と水分の排出量を増加させて血圧を下げ、血圧が低いときは塩分と水分の排出量を減少させることで血圧を上げます。



体液に含まれるイオン(ナトリウム、カリウムなど)の濃度が一定になるよう調整もしています。腎臓が悪くなると体液量やイオンバランスの調整がうまくいかないので、体がむくんでしまい、疲れやめまいなど、体に様々な不調が現れます。

食品などから取り入れたビタミンDを活性化する働きもしています。腎臓の働きが悪くなると活性化がうまくできず、腸からのカルシウムの吸収が減少して骨が弱くなります。

生活習慣病とも深い関係が

日本腎臓学会が行った調査によれば、男女とも高齢になるほど慢性腎臓病の人は多くなっています。慢性腎臓病があると、狭心症や脳卒中、心筋梗塞の発症率が高くなり、それが原因で亡くなるケースが多いことがわかってきました。特に注意したいのは血圧や血糖値が高めの方です。血液をろ過する糸球体は細い血管の集まりで、高血圧や高血糖の状態が続くと毛細血管が固くなり、腎機能はどんどん弱っていきます。

腎臓は加齢だけでなく生活習慣病の影響を受けやすい器官で、年をとって腎臓機能が低下した上に、肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の悪化が加わるとその機能はさらに低下します。

また、近年、慢性腎臓病がある人は認知症の発症率も高くなるとも言われ、糸球体の血管が障害される慢性腎臓病の状態であれば、脳の細い血管も障害されやすいのではないかと考えられています。

以上のことを考えても慢性腎臓病の予防には、バランスの取れた食事や減塩などの食生活の見直し、ウォーキングなど適度な運動習慣、酒・たばこの制限、ストレスの少ない規則正しい生活などの生活習慣の改善が求められます。体の水分バランスを維持するために、水分を適切にこまめに補給することも大切で、塩分を摂りすぎると腎臓に負担をかけ、血圧上昇を招くので控えめにしましょう。

とはいえ、かなり進行するまで自覚症状が出ないのが慢性腎臓病。何よりも腎機能の低下は尿と血液に現れるので、定期的に尿検査と血液検査を受けることが大切です。





隠し味のスイカがいい味を出します



完熟トマトと夏野菜のガスパチョ



調理時間
30分

※写真には、黒と緑のオリーブとセルフィーユをピンチョス(一口大の串刺し料理)にし、浮き身に赤・黄パプリカ・キュウリ・スイカ・トマトの角切りを添えています。

材料(2人前)

完熟トマト	1個(200g)
キュウリ	80g
赤パプリカ	80g
玉ネギ	20g
スイカ	20g
にんにく	少々
ワインビネガー	大1
オリーブオイル	大2
タバスコ	適量
塩・胡椒	少々

作り方

- (1) キュウリは皮をむきスライスする。完熟トマト・赤パプリカ・玉ネギ・スイカ・にんにくは、薄くスライスしておく。
- (2) ボウルにキュウリ・トマト・赤パプリカ・玉ネギ・スイカ・にんにくを入れて、塩・胡椒をし、よく混ぜ、ワインビネガーとオリーブオイル・タバスコを加えて全体に味をなじませる。
- (3) (2)をミキサーに入れ攪拌し、ザルなどで裏ごしをして、塩・胡椒で味を調え器に盛る。

一晩冷蔵庫で寝かせると味がなじんでより美味しくなります。

お好みのパンと一緒に
お召し上がり下さい。



エネルギー(1人前) 158kcal

たんぱく質 1.9g

脂

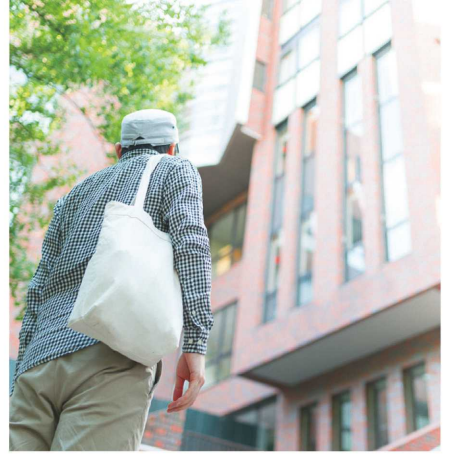
質 12.3g

炭水化物 11.6g

食塩相当量 0.5g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 田中 賢治)

子どもの教育費の準備を②



早くから準備が必要な大学資金

住宅費、老後の費用と並んで人生の三大支出の一つと言われる教育資金。早いうちから計画を立てて準備しておくことが大切だと前回お話ししましたが、中でも一般的に教育費のピークとなるのが大学に通う期間。そこで、大学でかかる教育費についてももう少し詳しく見ていきましょう【図表1】。

まず、国公立大学の場合は、4年間でかかる費用の合計は499万4,000円(うち、入学費用が71万4,000円、在学費用が428万円)。私立大学の場合は、文系であれば4年間の合計が717万円、理系(医学部を除く)であれば、実験や実習の多さから授業料が高く、821万7,000円となります。

さらに、大学進学を機に一人暮らしを始めるとなると、アパートの敷金や家財道具の購入費、仕送り費用などが4年間の合計で448万3,000円必要となりますので、もともと在学費用が高い私立理系に至っては全体で1,300万円近くかかる計算になります。最近では、地方に住んでいる高校生が地元の大学を選ぶ「地元志向」が強まっているとも言われますが、大都市圏の大学を選ばない背景には、自宅外通学の費用の高さも影響しているのではないのでしょうか。

このように、国公立か私立か、文系か理系か、一人暮らしをするかしないかで差はありますが、大学にかかる費用は総じて高額なため、大学資金は早い段階から準備しておく必要があります。高校までと同じようなやり繰りでは対応できないケースもままありますので、注意が必要です。

なお、「自分の大学時代の学費はこんなに高くなかったはず」と思った人もいらっしゃるかもしれません。実は大学の授業料はこの40年間で、国立大学で約4倍、私立大学で約3倍に上がっているのです【図表2】。

国立大学の授業料も、文部科学省が定める標準額(53万5,800円)の2割増までの範囲であれば、各大学が自由に金額を設定することが可能であり、実際、教育環境の充実などを理由に五つの大学がここ2年で2割程度値上げしています。文部科学省の検討会議でも、現在、「授業料の自由化の是非」が議論されており、将来、子どもが大学に進学する頃には、今よりも学費が上がっているケースを想定しておく必要があります。

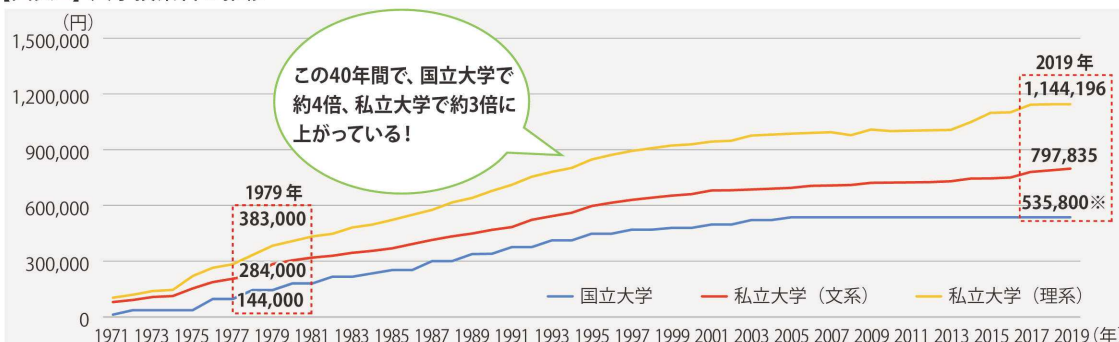
【図表1】 大学4年間でかかる費用

	入学費用(※1)		在学費用(※2)		合計(①)		+	一人暮らしにかかる費用		合計(②)	合計(①+②)
	国公立	私立	文系	理系	自宅外通学を始める費用※3	仕送り					
国公立	71.4万円	428万円	499.4万円				39.1万円	409.2万円	448.3万円	947.7万円	
私立 文系	86.6万円	630.4万円	717万円							1,165.3万円	
私立 理系	84.5万円	737.2万円	821.7万円							1,270万円	

- ※1. 受験費用、学校納付金、入学しなかった学校への納付金
- ※2. 授業料や通学費、その他の学校教育費(教科書・教材費、学用品の購入費、施設設備費など) および家庭教育費
- ※3. 自宅外通学を始めるためにかかったアパートの敷金、家財道具の購入費など

(出所) 日本政策金融公庫「令和元年度 教育費負担の実態調査結果」より監修者作成

【図表2】 大学授業料の推移



※ 2019年理系は54万7,397円

(出所) 総務省統計局「小売物価統計調査(動向編/東京都)」より監修者作成



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」を開催

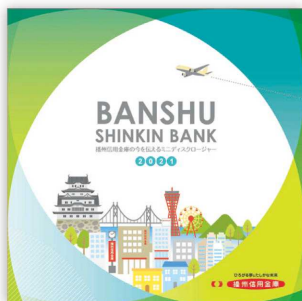
ホテル日航姫路において6月23日(水)・6月29日(火)に「ばんしん経営塾」を開催しました。両日とも3名の講師をお招きし、「経営研究会」ではお取引先の経営者の皆さまを対象に、また、「後継者コース」においてはお取引先の後継者・若手経営者の皆さまを対象に受講していただき、経営に関する幅広い知識を身につけていただきました。



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引きいただけるよう、2020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、お気軽にお声がけください。



ミニディスクロージャー誌



「販路を見据える商品開発セミナー」を開催

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6日(火)、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。

本セミナーは2019年からスタートし今年で3年目を迎え、毎年多くの参加企業の皆さまにご好評いただいております。今年も、(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(2021年8月～2022年3月)にわたり実施致します。

当金庫では、今後も地域経済活性化に向けた様々な取り組みを続けてまいります。



「業種別講演会」を開催

当金庫は、取引先への経営支援の一環として「業種別講演会」を開催しています。

7月8日(木)、神戸本部において、遊技業向け講演会を開催し、多くのお客さまにご参加いただきました。

今後も業種別講演会を通じて、業界特有の最新動向や経営戦略等の情報を提供してまいります。



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



播州信用金庫