

ぱんしん

2021

9

No.752



城下町時代の尼崎を知り、その面影を訪ねて……
楽しみながら学べる尼崎城から趣ある寺町へ



特集
兵庫ぶらり散歩
in 尼崎市
北城内～寺町

2 兵庫ぶらり散歩 in 尼崎市北城内～寺町

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

●表紙の写真は尼崎城と寺町の佇まい

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

楽しみながら学べる尼崎城から 趣ある寺町へ (尼崎市北城内～寺町)

城下町時代の尼崎を知り、その面影を訪ねて……

尼崎城 〒660-0826 尼崎市北城内27 ☎06-6480-5646

- 営業時間／9:00～17:00(入城は16:30まで)
- 休城日／月曜日(祝日の場合は営業、翌日休)、年末年始
- 入城料／一般・学生500円、小・中・高校生250円

※営業時間や内容は変更される場合がありますので、ホームページでご確認ください。

<https://amagasaki-castle.jp>

寺町 〒660-0862 尼崎市開明町3丁目 〒660-0867 尼崎市寺町

<https://www2.city.amagasaki.hyogo.jp/bunkazai/siseki/teramachi/teramachi.html>

[アクセス]

- 公共交通機関の場合…尼崎城へは阪神電車本線「尼崎駅」より南東へ徒歩約5分
寺町へは同「尼崎駅」より南西へ徒歩約5分
- 車の場合…尼崎城へは神戸方面から阪神高速3号神戸線「尼崎西」IC下車、約10分



再現された4層の白亜の天守

尼崎というと根っからの工業都市と思い込んでいる人が多いが、実は江戸時代の初めに幕府の命により戸田氏鉄が大阪城の西の守りとして三重の堀、四層の天守を持つ尼崎城を築城。以来、明治に至るまで城下町として栄えた歴史豊かなまちでもある。

その城も明治の初めに廃城となり、天守を初めとする遺構は次々と取り壊され町も変貌。城の記憶は人々の脳裏からも消えかかっていた。そんな中、平成27(2015)年に旧家電量販店の創業者である安保詮氏から、創業の地である尼崎市において尼崎城天守を建築し、市に寄付する意向が示され、再建工事が行われて一般公開されているのが現在の「新しい尼崎城」である。

その尼崎城に向かうことにして、尼崎の土産物コーナーなどがある1階からエレベーターに乗り、広報担当の大西淳浩さんの案内で5階の「わがまち展望ゾーン」へ。3方向に窓が設けられ、尼崎の街並みが眼下に望めるが、備え付けのタブレット端末で同じ方向から望む江戸時代の街並みを見ることがもできる。

4階は「ギャラリーゾーン」で、城郭画家の荻原一青氏の作品が常設展示されているほか、様々な催事

に利用されている。

3階はその名も「なりきり体験ゾーン」。お姫様や忍者の衣装などが用意され、着用して「なりきれる」ようになっており、カップルが互いに写真を撮り合いっこするほほえましい光景も見られるという。

2階は「尼崎城ゾーン」。尼崎城や城下町の成り立ちなどが分かる展示コーナーで、尼崎城が大阪城の西の守りの拠点として築かれたこと、城の縄張りが本丸を中心に渦巻き状に外に広がる渦郭式だったこと、藩主が戸田氏から青山氏、松平氏(櫻井松平氏)と移り変わったこと、江戸時代には漁業や酒造業などで栄えていたことなどが解説してある。そのほか、迫



女性に人気の「なりきり体験ゾーン」※



ひときわ目立つ本興寺の三重宝塔



5階の「わがまち展望ゾーン」



風情ある寺町の界限



レンガ塀が美しい善通寺

力満点なのが江戸時代の尼崎城や城下町の賑わいぶりが映像で楽しめる尼崎城VRシアターで、迫力ある画面と落語家の桂米團治さんの軽妙な語りについ引き込まれてしまう。

また、同じフロアで来城者に人気なのが鉄砲体験と剣術体験ができ、本物に近い重さの刀、槍、弓矢、鉄砲を手にとって体感できるコーナー。刀や鉄砲は想像以上に重く、刀の持ち手を振るって映像に現れる米俵などを次々と斬っていく剣術体験にも挑戦してみたが、思うようにはいかず、昔の侍たちのすごさに感心するばかり。「楽しみながら学べるしかけが盛りだくさん」という城のコンセプトが確かに実感できる。

城下町の雰囲気は今に残す寺町

尼崎城から次に向かったのは開明町3丁目から寺町にまたがる、いわゆる「寺町」。城下町の町割りを行う場合、戦時に備えて強固な砦にもなる寺院を一か所に集めることが多いが、尼崎の寺町も同様で、現在は11か寺が軒を連ねている。

阪神尼崎駅北口の「あまがさき観光案内所」で入手したマップを手し、まず朱塗りの三重塔が目を引き本興寺へ。法華宗の四大本山の1つで、開山堂や方丈

は国指定文化財。その南東には曹洞宗の寺院で、戸田氏とゆかりの深い全昌寺もある。

本興寺の西側には、明智光秀の軍勢に追われた羽柴秀吉（豊臣秀吉）が寺に逃げ込んで、憎に変装し、味噌すり坊主に紛れて難を逃れたとの逸話が残る廣徳寺があり、その西側には浄土宗の甘露寺や、秀吉の仇敵として歴史に登場する佐々成政の墓碑が立つ法園寺がある。

石畳の道をさらに西に行くと、現存する尼崎最古の名刹で政治・経済・文化の中心でもあった大覚寺、国重要文化財の本堂や多宝塔などが見られる長遠寺、法然上人と遊女の物語が語り継がれている如来院、法然に皈依した平重盛が建立し、重盛の菩提所であったことから朱塗りの山門が許されたという専念寺と続いていく。

北側の通りにもレンガ塀が美しい善通寺やモダンな本堂の常楽寺があり、静謐な空気に包まれている寺町界限だが、後ろの荷台に大量の荷物を積んだおばちゃんが勢いよく自転車を走らせたり、14個入り200円のタコ焼きを求めて大勢の人が並んでいたり、尼崎らしい光景も随所に。飾り気のなさに、ほっと心が和むのも尼崎の魅力に違いない。

（文・写真 谷川恵一）

※の写真は尼崎城管理事務所提供

認知症予防のためにも 脳を活性化しませんか？



加齢とともに委縮する脳

2020年現在の認知症患者数は推計約600万人で、2025年には約730万人（65歳以上の高齢者の5人に1人）を数えると予測されています。一方、60歳以上の人を対象にした調査でも「一番かかりたくない病気」の第1位に認知症が上がっており、認知症が大きな関心事になっていることが分かります。

こうした認知症の有無に関わらず、私たちの脳は一般に30歳ぐらいから軽い萎縮が始まり、40歳を過ぎた頃から多くの人々が物忘れなどを経験し、脳の衰えを感じるようになります。

脳の萎縮の主な原因は神経細胞の減少で、一説では20歳を過ぎると毎日約10万個の神経細胞が死んでいくといわれています。しかも死滅しやすいのは、記憶や判断に関わる海馬や側頭葉、前頭葉の神経細胞であるため、「物忘れ」や「記憶力の低下」、「以前できていたことができなくなる」といった現象が起こります。

このように加齢とともに減少していく神経細胞ですが、脳全体には140億個の神経細胞があり、仮に幾つかの細胞が脱落しても残った神経細胞が新たな回路を作るため、脳の機能は失われにくく、最近の研究では高齢者の脳でも神経細胞の新生が行われることが明らかになっています。

年齢を重ねても脳を若々しく保つには、前頭葉・頭頂葉・後頭葉・側頭葉の4つの大脳葉からなる大脳新皮質を育てることが大切で、なかでも脳の司令塔といわれる前頭葉の活性化がカギだといわれています。前頭葉は記憶力だけでなく、人の気持ちを感じ取ったりする「人らしさ」に深くかかわる部分で、その活性化は認知症の予防にもつながるので、以下のような生活改善を心がけてみてください。

4

活性化のための生活改善を



1 良質な睡眠を

脳は生命維持のほか、様々な働きをしています。人が肉体的に休んでいるときでも、使い続けた脳の熱を冷まし、その日の情報を整理して大切なものだけ定着させるなどの働きをしています。ほかにも脳は寝ている間にアルツハイマー型認知症の原因の一つといわれているアミロイドβなどの物質を脳の中から排出する機能も持っており、脳をきちんと休ませる質の良い睡眠を心がけましょう。

2 毎日適度な運動を

ウォーキングなどの有酸素運動をすることで神経細胞を活性化するホルモンが分泌され、アルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドβを分解する酵素を増やすことなどが期待できます。アメリカの大学の研究で有酸素運動をすることで、脳の記憶を司る海馬の体積が増えることも分かっています。

3 脳に十分な栄養を

働き盛りの中年期までは、高エネルギー、高脂肪にならない食事が大切とされてきましたが、加齢によって食欲が減退し、栄養不足になりがちな中年期以降は栄養のバランスを考え、動物性たんぱく質や脂質の摂取も心がけたいものです。

特に脳の働きに欠かせないのが、肉や卵などに含まれ、記憶や学習能力に深く関わっているARA（アラキドン酸）、青魚に多く含まれ、脳の細胞膜を柔軟に保って血流をよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）の3つのオメガ脂肪酸で、これらの摂取も忘れずに。高齢になって食欲がなくなったり、噛む力が弱くなって粗食に走ると全身の老化が加速され、脳の老化も進みやすくなります。また栄養不足が招く血管の老化によって脳の毛細血管が小さな脳梗塞を起こすことがあり、血管性認知症を発症するリスクが高くなります。

4 知的好奇心を

脳に適度な刺激を与える趣味を、できれば頭を使いながら指先を動かすような趣味を持ちましょう。絵画、楽器演奏、園芸、料理、囲碁、将棋、裁縫などで、新しいことに挑戦していくことも大切。普段から人と会って会話をし、コミュニケーションの習慣も身に付けておきましょう。

ほうじ茶の香りで旬の味をより楽しめます。



秋刀魚茶めし



調理時間
30分
漬け込む時間と炊飯時間は除く



材料(4人前)

- サンマ 2尾
- しめじ 80g
- 柚子皮 適量
- 青ネギ 2本
- 米 2合
- ほうじ茶(浸出液) 適量

炊飯時に水の代わりに使用する

- 塩 小1

【柚庵地(ユウアンジ)】

- 濃口醤油 大4
- みりん 大4
- 酒 大4
- 柚子輪切り(5mm) 3枚

柚庵地は、濃口醤油・みりん・酒を同量で合わせ、柚子の香りを加えたものです。江戸時代の北村祐庵(堅田幽庵)が考案したとされ、祐庵地や幽庵地ともいわれます。

柚庵地は、ブリ・イワシ・マグロなどの青魚やサーモン・アマダイ・マナガツオなどによく合います。

作り方

- (1) サンマの頭・尾・内臓を取り除き、きれいに水洗いをして半分に切り、キッチンペーパーで水気を十分にふき取ってから、両面に1cm幅の切り込みを入れる。
- (2) 濃口醤油・みりん・酒・柚子輪切りを合わせた柚庵地にサンマを半日冷蔵庫で漬け込む。
- (3) 炊飯器に洗った米と炊飯器の水分量までのほうじ茶と塩を入れ、石づきを取ったしめじを半分に切ってほぐし、散らして炊く。
- (4) 漬け込んだサンマの水気をよく切り、魚焼きグリルで中火にして焼く。
- (5) 焼いたサンマの骨を取り除き、炊きあがった茶飯に混ぜ合わせる。
- (6) 器にサンマ茶めしを盛り付け、柚子皮の白い部分を取り除き5mm角に切ったものと青ネギを小口に切り水にさらして水気を切ったものを上に盛り付ける。

焼いたサンマの骨を取る時、腹側から開くように身を骨から外すと腹骨も取りやすくなります

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 後藤 和彦)

エネルギー(1人前)
443kcal

たんぱく質
15.0g

脂質
13.6g

炭水化物
64.8g

食塩相当量
3.0g

子どもの教育費の準備を③



教育資金のベースに「児童手当」を

前回、このコーナーで、一般的に教育費がピークを迎えるのは大学に通う期間であり、その間の資金は早くから準備をする必要があるとお話ししました。

では、具体的に大学資金をどのように準備したらよいのでしょうか。まず、わが子にどのような教育を受けさせたいのか、ご家庭の教育方針を家族で話し合っておくことが大切です。小学校から私立に通わせたいのか、中学校・高校は地元の公立なのか、大学はどうするのか。それらによって教育資金の目標額が大きく変わってきます。

その際、家族で長期的なマネープランをしっかりと立てておくと、いざ進学する際に慌てないですみます。子どもの教育費とあわせて、生活費など毎月の支出、住宅購入や車の買替えといった大きな支出、今後の収入の見通しなどもこの機会に整理しておくとなお安心です。

教育方針を話し合い、進学イメージを固め、目標額を定めたら、どう教育資金を準備するのか、具体的な計画を立てます。大学への進学を考えている場合は、子どもが高校を卒業するまでと、大学進学以降の二つの期間に分けると考えやすいでしょう。

まず、子どもが高校を卒業するまでの計画では、将来の大学進学を考慮して、家計を工夫することが一番で、できるだけ貯蓄をしておきましょう。たとえば月1万円を18年間積み立てれば200万円以上のまとまった金額になります。

また、子どもが中学校を卒業するまで支給される「児童手当」も、大学資金の一部として貯蓄しておきましょう。児童手当は、子どもが3歳未満のときは月額1万5,000円、3歳～小学校終了までは同1万円(第3子以降は1万5,000円)、中学生の間は同1万円が支給されます(ただし、収入が一定以上の所得制限世帯には、0歳～中学生まで月額5,000円が支給されます)。この児童手当には手を付けずに自動積立などで貯蓄していくと、子どもの中学校卒業までに約200万円(所得制限世帯でも約90万円)を貯めることができます。

例えば、私立大学・文系に自宅通学で進学する場合、大学4年間で717万円かかります【図表1】。家計の工夫で貯めた約200万円と、児童手当を使わずに貯めた約200万円で合計400万円となり、教育費の半分以上を工面することができるのです。これであれば、残りのうちの200万円を引き続き家計からのやり繰りで捻出し、不足する100万円は子ども本人のアルバイトなどでまかなうといったことが可能になります。



【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)
						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					
	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

ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



ASハリマアルビオン主催 「“ばんしん”夏休み スポーツアカデミー」を開催

当金庫は、女子サッカーチームASハリマアルビオン（なでしこ1部リーグ所属）と協力し、8月18日（水）・19日（木）の2日間、姫路大学において、幼稚園児・小学生を対象とした「“ばんしん”夏休みスポーツアカデミー」を開催しました。当日は、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底したうえで実施し、子ども達はASハリマアルビオンのコーチの指導のもとサッカー教室等を楽しみました。

本スポーツアカデミーでは、ASハリマアルビオンに所属し“ばんしん”の職員でもある本多由佳選手もコーチを務め、子供たちがいきいきとボールを追いかける姿に元気をもらいながら、一緒に楽しい時間を過ごしました。



新時代経営研究会を開催

当金庫では、経済情勢等の最新の情報提供の場として、取引先の皆さまをご招待し「ばんしん新時代経営研究会」を開催しています。

今年度は、7月14日（水）ホテル日航姫路において、東京大学名誉教授・学習院大学国際社会科学部教授の伊藤 元重氏をお招きし、「2021年日本経済の展望～地域活性化と地方創生に向けて～」をテーマに講演していただきました。



人事異動

7月16日（金）付

伊保支店代理

赤穂支店代理

広畑支店主事

垂水支店調査役

沼 晃夫

片岡 秀則

亀岡 梓

齊藤 雅之

8月5日（木）付

本山支店代理

田内 健太

ご存知ですか？

しんきんゼロネットサービス

しんきんのキャッシュカードなら、全国どこのしんきんATMでも平日・土曜日の手数料が無料でご利用いただけます。

ゼロネットサービスタイム

手数料
0

平日 8:45～18:00 の入出金

土曜 9:00～14:00 の出金



ご利用はこのステッカーの貼ってあるATMで！

※本サービスをご利用いただけないしんきんATMが一部ございます。



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 100,000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



播州信用金庫

<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)