

ぱんしん

2022

3

No.758



伝統的建造物が形づくる「播磨の小京都」の美しい町並み景観
「ひなまつり」が催される龍野重伝建地区へ



2 兵庫ぶらり散歩 in たつの市龍野町

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、「ひなまつり」に彩られた龍野の風情ある町並み
※の写真は、たつの市立龍野歴史文化資料館提供

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

伝統的建造物が形づくる「播磨の小京都」の美しい町並み景観

「ひなまつり」が催される龍野重伝建地区へ

(たつの市龍野町)

たつの市都市政策部まちづくり推進課

〒679-4192

たつの市龍野町富永1005番地1 ☎0791-64-3167

たつの市立龍野歴史文化資料館

〒679-4179

たつの市龍野町上霞城128番地3 ☎0791-63-0907

●営業時間／9:00～17:00(入館は16:30まで)

●休館日／月曜日(但し、3月14日・21日は開館)、祝日の翌日、3月23日

●入館料／一般200円、65歳以上・学生100円

※新型コロナウイルスの影響による変更等もありますので、詳細はたつの市のホームページでご確認ください。

<https://www.city.tatsuno.lg.jp>

アクセス

●公共交通機関の場合…JR姫新線「本竜野」駅から徒歩約15分
JR山陽本線「竜野」駅からタクシーで約10分

●車の場合……………山陽自動車道「龍野」ICから約5分
太子・龍野バイパス「福田」ランプから約15分



2 見どころ多彩なエリアへ

「播磨の小京都」として知られる、たつの市の龍野エリア。龍野藩五万三千石の城下町で、醤油の醸造で栄え、童謡「赤とんぼ」の詩人三木露風を生んだ童謡の里でもある。今もまちの随所に古い町並みが残り、豊かな風情を醸し出している。

その旧城下の、かつての町人地の主要部が、令和元年に国の「重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)」に選定された。市まちづくり推進課発行の資料によると、選ばれたのは、龍野城址に近い龍野町大手の全域と門の外、上川原、旭町、水神町、下川原、立町、本町、川原町及び上霞城の各一部で、今回はそれら伝統的な町並み景観が見られる龍野重伝建地区を歩くことにする。

JR姫新線の本竜野駅から揖保川に架かる龍野橋を渡って行くと、風情豊かな町並みが残る重伝建地区に入っていく。すぐの交差点を北に向くと「下川原」の商店街が続いていく。龍野を代表する老舗の商店街で、しょうゆ饅頭で知られる和菓子店や味噌・甘酒を製造する糰子の店などが並んでいる。

さらに行くと「かどめふれあい館」。明治後期に建てられた町家を再建したもので、町家特有の通り庭なども見られ、中で休息することもできる。

そのまま北に進んで行くと「上川原」で、中二階など

の町家が建ち並び、白壁に格子窓が印象的なカフェなどもあって、ゆったりとした時が流れている。通りの奥には寺院の山門も見え、そこを過ぎると「門の外」で、まっすぐに伸びる道の両側に町家や醤油醸造所などが並んでいる。

上川原から「上霞城」に戻ると、浦川と呼ばれる水路の横に「醤油の郷 大正ロマン館」がある。大正時代に建てられた旧龍野醤油同業組合の事務所を活用したもので、同じ敷地内にあるカフェとして改装された醸造工場とともに国の登録有形文化財になっている。

その南側は「大手」で、浦川を挟んで左手に醤油蔵の黒い板壁、右手に如来寺の白い土塀と重たげな瓦屋根の本堂が見え、小京都・龍野にふさわしい景観を形づくっている。



かどめふれあい館



「播磨の小京都」らしい一角



うすくち龍野醤油資料館



龍野歴史文化資料館



武家屋敷資料館

浦川沿いの道を下ると比較的広い道に出るが、右手に見えるのが格調あるレンガ造りの「うすくち龍野醤油資料館」。中には醤油づくりの歴史を伝える桶や樽といった昔の道具が揃えてあり、往時を偲ぶことができる。

ここから再び下川原の商店街に戻り、下っていくと「川原町」に出る。藩政時代の武家地だったところで、町人地の町家と違って高い塀を構えた民家が目立ち、レトロな洋館や古民家カフェ、古民家ホテルも姿を見せる。

さらに南に歩いて重伝建地区を外れ、「日山」に入ると、なまこ壁の蔵が建つ民家の出格子に「男はつらいよ 寅次郎夕焼け小焼け 映画ロケ地」の看板も見られる。太地喜和子がマドンナとして登場した1976年公開の名作で、西側の「本町」でもロケが行われたが、十文字川に沿って連なる蔵や、ホーロー製の看板を掲げた通りに面した古い酒屋などが得難い味わいを見せている。

企画展「おひなさま」も

駆け足で龍野の重伝建地区を見てきたが、ここを舞台に3月12日(土)から21日(月・祝)の午前10時

から午後4時まで催されるのが上霞城地区にある龍野歴史文化資料館と龍野文化伝承会共催の「龍野ひなまつり」。古い城下町である龍野の豊かな歴史・文化を語り継ぎ、まちの活性化にもつなげたいと始まったもので、今年で16回目。ピンクののぼりが立つ地区内の店舗や町家、周辺の文化施設など約60か所で、江戸時代から平成にかけての見ごたえのある、情緒豊かな雛人形が公開展示される龍野の春を彩る恒例行事で、重伝建地区に選定された龍野の美しい町並み景観の散策を楽しみ、播磨の小京都を堪能したいという観光客たちの目を楽しませている。

また、龍野歴史文化資料館では企画展「おひなさま～かわいいものたち～」が開かれており(3月27日(日)まで)、地方では珍しい「次郎左衛門雛」や江戸後期に江戸で完成された古今雛のほか、華やかな段飾りなど江戸時代の作品を中心に約100点の雛人形が展示されている。

この歴史文化資料館を初め、重伝建地区の周辺にも龍野公園、聚遠亭、霞城館、三木露風生家、武家屋敷資料館など見どころが多い小京都・龍野。春の「ぶらり散歩」にお勧めのスポットである。

(文・写真 谷川恵一)

3月3日は「耳の日」



加齢性難聴の基礎知識



年とともに「聞こえにくさ」が

3月3日は「耳の日」。耳や聴力について多くの人の関心を集め、難聴や言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決することを目的に、1956年に日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定された記念日です。3の字が耳の形に似ていることと「み(3)み(3)」の語呂合わせに由来していますが、今回は数ある耳の病気の中でも誰にでも起こる可能性がある加齢性難聴を取り上げます。

加齢性難聴は、加齢によって起こる難聴で、年齢以外に特別な原因がない「聞こえにくさ」を指します。加齢に伴う聴力の変化を調べたある調査によると、20歳代の場合は音は小さくても、低い音・高い音をどちらも十分聞き取れていますが、50歳代になると高い音が聞こえにくくなってきて、70歳代では音が大きくても高い音が聞こえにくくなってきます。一般に50歳ごろから始まり、65歳を超えると急に増加するとされています。

耳の構造は大きく外耳・中耳・内耳の3つに分かれています。外耳から入った音は中耳を通過して内耳にある「蝸牛」と呼ばれる渦巻き状の管に伝わります。蝸牛の中には細かい毛のある有毛細胞があり、鼓膜から伝わってきた音の振動をキャッチして、電気信号に変えて脳へ送る役割をしています。これが音を聞き取る仕組みで、加齢性難聴は音を察知する有毛細胞が加齢により少なくなったり壊れたりすることで起こります。有毛細胞は再生しないため、一度難聴になると治りにくいのが特徴です。

難聴の「聞こえ」の状況は、軽度から重度まで4つの聴力レベルに分類されます。普段はあまり困ることはないが、小さな声やにぎやかな場所での会話が聞き取りにくい「軽度難聴」、普通の大きさの会話で聞き取りにくさがあったり、テレビの声が大きと言われることが多い「中度難聴」、大きな声や耳元で話してもらわないと分からなくなり、名前を呼ばれても気が付かない「高度難聴」、大きな声で話しかけられても、耳元で話されても聞こえない「重度難聴」の4つです。

お風呂が沸いた電子音に気づかない、体温計の音が聞こえないなどが初期症状として挙げられますが、聞こえにくさを「年のせい」にして放っておくのは良くありません。外出先で周りの音が聞こえないため事故に遭遇したり、災害を知らせる警報に気づかなかつたりする危険も生じます。日常生活の中で聞こえにくさを感じたときは、年のせいにはせず耳鼻科を受診しましょう。



認知機能の低下の原因にも

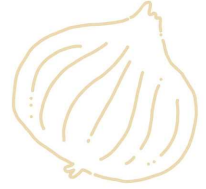
難聴が続くと認知症リスクが高まるとも言われています。2017年のアルツハイマー病協会国際会議では、認知症や認知機能低下と聴覚障害との関係について「認知症のうち約35%は糖尿病や高血圧、うつ、肥満、難聴などの予防可能なリスクに起因し、なかでも難聴はそのうちの9%を占める最大のリスク因子だ」としています。難聴になって大勢での会話がしにくくなり、人とのコミュニケーションが取りにくくなると、閉じこもりがちになって、脳への刺激が少なくなり、認知機能が低下して認知症のリスクが高まるというのです。

また、これとは別に、65歳以上を対象にした認知症テストで、難聴があっても補聴器を使っている人は認知症テストの結果が悪くなかったが、難聴があっても補聴器を使っていない人は、明らかに認知症テストの結果が悪かったという報告もあります。耳鼻科を受診する際は、補聴器相談医のいる耳鼻科を選びたいものです。

最後に、耳が遠くならないための予防法としては、耳の血流を傷めない生活習慣を保つことが挙げられます。「不必要な強大音でテレビやラジオを聞かない」、「血流障害は高血圧、高コレステロールで起こりやすくなるので、塩分、コレステロールを控えた食事を心がける」、「血流を促進する適度な有酸素運動を行う」、「イヤホンをつけて大きな音を流していると音を聞き取る有毛細胞が徐々に壊れていくので、どうしても使う場合は耳への刺激が少ないヘッドフォンを使用する」、「喫煙することで血管が収縮し、血流を悪くするので禁煙をする」などを心がけましょう。



今注目の低糖質・高タンパク質のヘルシーメニュー！



鶏肉のピザ職人風



調理時間
20分

※写真は付け合わせに、赤パプリカと黄パプリカ・ブロッコリー・しめじを炒めて盛り付け、セルフィーユを飾り、パセリのみじん切りを振っています。

材料(2人前)

- 鶏もも肉 160g
- 塩・胡椒 少々
- オリーブオイル 適量
- にんにく 1片
- 玉ねぎ 30g
- ピクルス 2本
- ケッパー 6粒

【調味料】

- オリーブオイル 適量
- 白ワインビネガー 適量
- 塩・胡椒 少々
- ミックスチーズ 30g

作り方

- (1) フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、塩・胡椒をした鶏もも肉の両面に焼き色がついたら取り出す。
- (2) 続けて、フライパンにオリーブオイルを足して、みじん切りしたにんにくを炒め、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎ・ピクルス・ケッパーを入れて加熱し、最後に白ワインビネガー・塩・胡椒で味を整える。
- (3) 鶏肉の上に(2)の具材とミックスチーズを乗せて200℃に熱したオーブンで10分程度加熱し完全に火を通す。

低糖質・高たんぱく食とは、糖質制限食の様に厳しい糖質制限をせずに、糖質をストレスがない程度に制限し、十分な量のたんぱく質を確保することで筋肉の減少を抑え、生活習慣病の予防につながる今話題のヘルシーメニューです。

エネルギー(1人前) 268kcal

たんぱく質 29.2g

脂

質 20.0g

炭水化物 6.0g

食塩相当量 1.5g

ご存じですか？

「高額療養費制度」②



病気やケガなどで高額な医療費がかかった場合に、自己負担を一定額以下に抑えてくれる「高額療養費制度」。今回は制度を利用する際の注意点などについてお話ししましょう。

給付対象の範囲や期間に気を付けよう



高額療養費の給付は、保険適用される診療に対して患者が支払った自己負担額が対象となります。そのため、「食費」や「居住費」、患者の希望による「差額ベッド代」や「先進医療にかかる費用」などは支給の対象とはなりません。

また、一つの医療機関等では自己負担が上限を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができます。ただし、69歳以下の方が合算できるのは、一つの医療機関（医科・歯科および入院・外来は別計算）で「一人で一ヵ月2万1,000円以上の自己負担」のみです。

さらに、高額療養費は暦月（月初から月終）単位で計算します。例えば、年収1,160万円以上で医療費が100万円の場合、入院期間が3月1日～31日だと自己負担額は25万4,180円となります。一方で、入院期間が3月15日～4月14日で、各月の医療費が50万円の場合、自己負担額は3月、4月とも限度額の範囲内で15万円になり、合計30万円となってしまいます。病気やケガをする時期は選ばせません。医療費は余裕をもって備えておきましょう。

消滅時効にも注意が必要です。高額療養費の消滅時効は原則、診療を受けた月の翌月の初日から2年間。2年間を過ぎると支給を受けられなくなるため、早めの申請を心がけましょう。

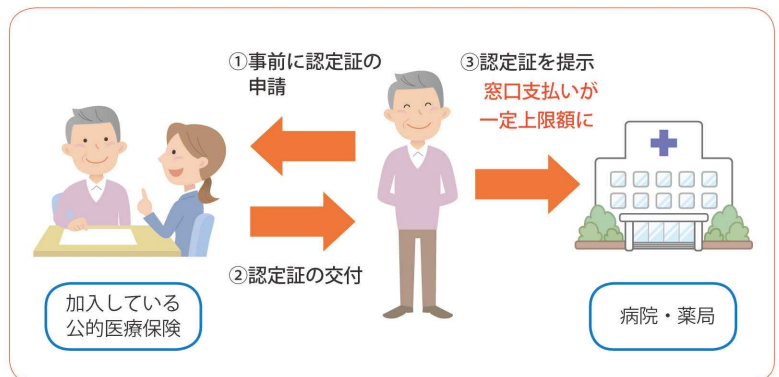
限度額適用認定証を利用しよう

原則、高額療養費の支給を受けるためには、加入している公的医療保険に「高額療養費支給申請書」を提出する必要があります。支給は申請してから3カ月程度かかるため、自己負担超過分については、いったん自分で立て替え、後日払い戻しを受ける流れが基本となります。しかし、治療内容や入院期間次第では治療費もかなり高額となり、一時的とはいえ多大な負担を強いられるケースも少なくありません。そうした際に役立つのが「限度額適用認定証」です（70歳以上の人は、所得によっては認定証の提示は不要です）。

限度額適用認定証は、加入している公的医療保険に申請することで手に入ります【図表】。これを病院・薬局に提示することで、請求される医療費が高額療養費制度の自己負担限度額までとなり、払い戻しを申請する手間も省けます。また、有効期間が最長で1年間続いたため、がんによる長期の通院治療の際などにも重宝します（加入する公的医療保険によって有効期間は異なります）。

ただし、認定証による医療費の立て替えは提示した月から対象となります。例えば、4月15日から入院したものの、認定証の提示が5月1日となってしまった場合、4月の15日～30日分の自己負担超過分は自ら立て替える必要があるため、認定証の申請は早めに行うことをおすすめします。

【図表】 限度額適用認定証利用のイメージ



（出所）厚生労働省「高額な外来診療を受ける皆さまへ」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



人事異動

2月2日(水)付
松尾 智子

伊丹支店代理

2023年度
新卒採用活動を
開始しました!!



詳細は当金庫採用HPを御覧下さい
<http://www.shinkin.co.jp/banshin/recruit/freshers/index.html>



懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

第77回 懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

取扱期間：2021年2月12日～2021年4月12日

| | | | |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|--|
| 特等 | 各組共通全桁 10万円 | 1 7 8 4 8 | 日経平均株価225種(銭単位)の終値 270 78 円 48 銭 |
| 1等 | 各組共通全桁 5千円 | 1 6 7 1 4 1 1 0 7 9 | 日経平均株価225種(銭単位)の始値 271 67 円 14 銭 日経平均株価225種(銭単位)の高値 274 10 円 79 銭 |
| 2等 | 各組共通全桁 3千円 | 1 9 4 6 6 1 1 6 7 1 | 日経平均株価225種(銭単位)の午前終値 271 94 円 66 銭 日経平均株価225種(銭単位)の安値 270 16 円 71 銭 |
| 3等 | 各組共通 下3桁 2千円 | 6 0 6 | 東証株価指数(TOPIX)の終値 189 6.06 |
| 4等 | 各組共通 下2桁 1千円 | 7 5 9 8 | 東証1部売買代金(百万円単位)の終値 3408 275 百万円 東証1部売買(出来高)(万株単位)の終値 1373 98 万株 |
| | | 1 4 1 7 6 1 9 7 0 1 | 日経平均株価225種(銭単位)の始値 (一銭の位、十銭の位、一の位、十の位) 271 67 円 14 銭 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、十の位) 274 10 円 79 銭 |
| | | 1 8 4 8 7 | 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) 270 78 円 48 銭 |

○当選番号は2022年2月1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77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。

キャッシュカードを
だまし取る

詐欺に要注意!

自分は大丈夫
が一番危ない!!

だましの手口

電話

電話で警察官や役所職員等を名乗り、
「あなたのカードが不正に利用されています」
「還付金があり、手続きのために
キャッシュカードを預かります」
「あなたのカードで買い物をした人がいます」
などと電話をかけてくる。

次に、金融機関職員を名乗り、
「新しいカードと交換するので、
回収に伺います」などと言ってくる。

訪問

●金融機関職員を名乗る者が自宅を訪れ、巧みに暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだまし取る。

●(電話で、カードと暗証番号を書いたメモを封筒に入れるように指示あり)
封筒に割印するための印鑑を取りに行かせた際に、別のカードが入った封筒にすり替える。中身は開けずに保管するように伝え、だまし取ったカードですぐに現金を引き出す。

被害に遭わないためのポイント

1

キャッシュカードは
他人に
渡さない!

2

暗証番号は
他人に
教えない!

3

少しでもおかしいと感じたら、一人で判断せず、家族や友人、警察、金融機関に相談する

4

在宅中も常に留守番電話に設定し、内容を確認するまで応答しない

警察や金融機関等がキャッシュカードを預かることや暗証番号を聞くことは絶対にありません!

ばんしん 資産運用 セットプラン

【お取扱期間】2022年1月4日(火)~2022年12月30日(金)

投資信託

定期預金

50%以上 お申込み
総額の + 同時申込 50%以下 お申込み
総額の

投資信託のご購入(50万円以上かつお申込み総額の50%以上)と定期預金のお預け入れ(一契約50万円以上かつお申込み総額の50%以下(投資信託の購入金額以内))を同時にお申込みいただける個人のお客様が対象となります。

本セットプランでの定期預金の適用金利

スーパー定期
預入期間
6ヶ月

年1.0%

税引後 年0.79685%

(自動継続・利払い方式のみ)

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。
(実際の利息は日割り計算となりますので、概算と異なる場合があります)

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)

特別金利は当初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店頭表示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。
※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。

投資信託の 留意点について

- 投資信託は預金・保険契約ではなく、元本及び利回り、分配金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。
- 投資信託のご購入時には、買付時の1口あたりの基準価額(買付価額)に最大3.30%の申込手数料率(消費税込み)、約定口数を乗じて得た額をご負担いただけます。換金時には、換金時の基準価額に最大0.5%の信託財産保留額が必要になります。また、これらの手数料とは別に投資信託の純資産総額の最大年1.958%(消費税込み)を運用管理費用(信託報酬)として、信託財産を通じてご負担いただけます。
- ※その他詳細につきましては、各ファンドの投資信託説明書(交付目録見書)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。

詳しくは、本支店窓口までお問い合わせください。窓口商品概要説明書をご用意しています。

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