

# ぱんしん

2022

9

No.764



見どころ多彩。意外と知られていない魅力……  
豊かな歴史と風情あふれる街へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 高砂市高砂町

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、浄土宗の名刹十輪寺ほか

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫



見どころ多彩。意外と知られていない魅力……

## 豊かな歴史と風情あふれる街へ (高砂市高砂町)

**十輪寺** 〒676-0051 高砂市高砂町横町1074  
☎079-442-0242

●拝観時間／9:00～18:00、無料

**工楽松右衛門旧宅** 〒676-0041 高砂市高砂町今津町532  
☎079-490-4790

●開館時間／9:00～18:00、無料

●休館日／12月29日～1月3日

**まちの観光会館 結びん** 〒676-0041 高砂市高砂町今津町533-1  
☎079-441-8076

●営業時間／10:00～17:00、無料

●休館日／12月29日～1月3日

**高砂神社** 〒676-0043 高砂市高砂町東宮町190  
☎079-442-0160

●参拝時間／9:00～18:00、無料

**アクセス** 山陽電鉄高砂駅下車、徒歩約10～15分



(一社)高砂市観光交流ビューロー

<https://www.takasago-tavb.com>

### 歴史や文化など見どころ多彩

工業都市のイメージが強い高砂市だが、その中心となる高砂町は古くから港町として発展し、姫路藩主本多忠政によって作られた碁盤目状の町割りが今も残る「歴史的景観形成地区」でもある。

その町割りの一番西側に位置するのが浄土宗の名刹十輪寺。そもそもは弘法大師が留学僧として唐(中国)に向かう途中、高砂の浦あたりで靈感を感じ、帰国後創建した真言宗の寺だったが、その後衰退。建永2年(1207年)に讃岐国に配流の途中に寺に立ち寄った浄土宗の開祖法然上人が老漁師夫婦に法を説かれたことを機に大勢の人々が上人に帰依し、寺も浄土宗の寺院になったという。

端正な二重寄棟本瓦葺きの本堂(県指定文化財)や山門(市指定文化財)、見学させていただいた枯山水の庭園にも味わいがあり、さすが法然上人二十五霊場の第三番にふさわしい中身の濃さを見せている。

また歴史ある名刹だけに、NHK大河ドラマの「鎌倉殿の十三人」に登場した梶原氏や三浦氏の末裔の墓所や、豊臣秀吉の朝鮮出兵に徴発されて溺死した高砂の船子の霊を慰める宝篋印塔、日本の帆布製造の祖である工楽松右衛門の墓碑なども見られ、歴史

ファンには楽しみも多い。

十輪寺から東へ行くと工楽松右衛門旧宅がある。松右衛門の子孫が江戸後期に建てたとされる商家で、中に入ると玄関土間で、奥には吹き抜けの通り庭があり、太い梁が架かる迫力ある小屋組みが露わになっている。

近代以降の工楽家は砂糖や小麦粉などを商う商家となったが、それらしい雰囲気随所に残っており、目を引くのが1階の奥座敷。昭和初期に文化人として活躍した工楽長三郎(六代目松右衛門)が文化サロンとして用い、板画家の棟方志功や俳人の永田耕衣、陶芸家の河井寛次郎らと交流を深めた一室だ



縁結びスポットの高砂神社





工業松右衛門旧宅の内部



結びんの土産コーナー



工業旧宅の奥座敷



ジャズギャラリー※

が、古い写真に残る当時の面影を見事に再現しており、ノミを手にした志功が今にもそこに現れそうな気がする。

文化と言えば2階には特別展示室があり、取材日には高砂ゆかりの児童文学作家、森はなの展示を行っていた。高砂の歴史だけでなく文化にもふれることができる貴重な場所のようである。

旧宅のすぐ横にあるのが「まちの観光会館 結びん」で、高砂の観光情報や土産類が手に入る。土産品として人気の宝殿焼や松右衛門帆の小物などのほか、高砂ラムネや市内の鶏卵メーカーが作るジェラートなどもあり、暑さしのぎに立ち寄りたい場所でもある。

最後に向かったのが、町割りの南東に位置する高砂神社。謡曲「高砂」の発祥の地で、境内には1つの根から雌雄（赤松と黒松）の幹が左右に分かれて枝を広げる「相生の松」があり、夫婦和合の象徴として古くから崇敬を集めてきた。今は5代目の松を見ることができる。

緑をたわわに茂らせたご神木イブキの隣には新能舞台の「神遊殿」があり、秋の観月能の開催で有名だが、今年は人間国宝の大槻文蔵師を招いて10月29日（土）に催される予定だ。

## たかさご万灯祭は11月に

高砂町の主な見どころを紹介してきたが、豊かな歴史とレトロ感あふれる高砂駅南側一帯で催されてきたのが「1年に一度 星が降りてくるまちへ…」のキャッチフレーズで知られる「たかさご万灯祭」。町の随所にともされるキャンドルの灯りとジャズギャラリーでのジャズの演奏を柱としたイベントで、例年9月の名物行事として親しまれてきたが、コロナ禍で中止が続き、今年は3年ぶりに11月12日（土）・13日（日）の開催となる。

工業松右衛門旧宅、高砂神社など4か所が灯りの集積会場となっており、たとえば高砂神社境内では3千灯ものキャンドルがともされるほか、総延長6キロにわたってキャンドルの灯りが続く風情豊かな「路地キャンドル」も楽しめる。

また、ジャズギャラリーは十輪寺やレトロな木造洋館の魚町倶楽部などで開かれ、ジャズの名演奏に浸ることができる。

開催時間は両日とも午後6時から午後9時まで。コロナ禍で今年の万灯祭は9月から11月に延期となったが、詳細は（一社）高砂市観光交流ビューローのホームページを参考に。（文・写真 谷川恵一）

※画像提供：（一社）高砂市観光交流ビューロー



# 更年期症状と女性ホルモン



## ホットフラッシュなどの症状が

男女ともに性ホルモン分泌量の低下によって、40歳を過ぎたころから現れるさまざまな体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期症状と呼びます。

成熟した女性の場合、妊娠出産のために月経周期ごとに卵子が発育し、排卵を繰り返します。その過程では卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン/女性らしさをつくるホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン/妊娠を助けるホルモン)の2種類の女性ホルモンがバランスを保って分泌され、「血管をしなやかに保つ」「悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やし、動脈硬化や心血管疾患の発生を防ぐ」「骨を強く保ち、骨粗しょう症を防ぐ」「皮膚のコラーゲン量を増加させ、潤いやハリを保つ」などの役割を果たしています。

しかし、加齢とともに卵巣機能が低下し、エストロゲンが急激に減り始めてホルモンバランスが崩れると、自律神経が乱れ、体のいろいろな機能が上手く働かなくなり、さまざまな不快症状が現れます。

種類や強さ、現れ方には個人差がありますが、このような更年期のさまざまな不調を「更年期症状」と言い、仕事や家事などの日常生活にまで支障が出るような重いものを「更年期障害」と呼びます。

耳鳴り、動悸、息切れ、異常な発汗、頭痛、めまい、肩こり、不眠、疲労感などの症状が見られますが、代表的なのが自律神経のコントロールが上手くいかないために起こる「ホットフラッシュ」で、顔が急にほてって熱くなったり、汗をかきやすくなったりします。「そろそろ更年期かな」のサインは月経の不順からも分かりますが、ホットフラッシュの症状があるかないかが大きな目安になります。

一般的に「更年期」は、卵巣からの女性ホルモンの分泌自体が止まってしまう「閉経」(多くの女性は50歳前後で迎えます)を挟んで前後2~3年ずつ、トータルで最長10年くらいの時期を指し、人によってこの時期の訪れは早かったり遅かったりします。



4

## 女性ホルモンの減少を補う

更年期症状への対処法としてはエストロゲンの投与を行うホルモン補充療法(HRT)や、プラセンタ(哺乳類の胎盤から抽出した成分で、昔から漢方薬として使われてきた)の注射や内服があり、エストロゲンに似た作用を行う大豆由来の「エクオール」という成分を含むサプリメントを利用して症状や体質の改善を図る方法もあります。

このほか、自分で手軽にできる対策としては以下が挙げられます。

- **バランスの良い食事を**／お勧めしたいのは、ご飯とみそ汁に魚料理、おひたし、煮物などを組み合わせた「和食」。特に良いとされるのは納豆やぬか漬けなどの発酵食品、腸内環境を整えるオリゴ糖や食物繊維を多く含むネギ、ゴボウ、きなこ、バナナなど。また、大豆食品に含まれる大豆イソフラボンはエストロゲンの化学構造と似ており、エストロゲンと似た働きをするので、大豆や豆腐、納豆、みそなどをたっぷりと。
- **良質な睡眠を**／更年期を迎えて自律神経が乱れると、なかなか眠れない、夜中に目が覚めるなど睡眠にも悪影響が出てきます。朝起きたら日光を浴びる、夕食は寝る3時間前に済ませておく、寝る直前のパソコンやスマホは控えるなど、睡眠の質を上げる工夫を。
- **適切な運動習慣を**／適切な運動習慣が更年期にも有効であることが明らかになっています。ウォーキングやジョギング、水中歩行などの有酸素運動に加えてヨガやストレッチも。運動の頻度は週に4~5回が望ましいですが、大切なのは続けることです。



※男性についても40歳以降に男性ホルモンの「テストステロン」の減少によって女性の更年期症状と類似した症状が出るのが分かっていますが、男性の場合は女性に比べホルモンの分泌量の変化が緩やかなため、これまで老化現象の一部と認識されて気づかれなかったことが多く、まだ十分に解明が進んでいません。





冷めても美味しい、和風ラタトゥイユ

# 茄子のしぎ煮

調理時間  
15分



## 材料(4人前)

茄子 …………… 200g(2本)  
 鶏ミンチ…………… 160g  
 赤パプリカ …………… 1/2個  
 黄パプリカ …………… 1/2個  
 ズッキーニ …………… 1/2本  
 ピーマン …………… 2個  
 糸唐辛子 …………… 適量  
 炒め油…………… 大3

## 【合わせ調味料】

砂糖 …………… 大2  
 濃口醤油 …………… 大2  
 味噌 …………… 大2

## 作り方

- (1) 茄子はへたを切り落とし、縦半分に切って斜めに2回ほど切り込みを入れて切り、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンはヘタと種を除き、3cm幅に斜め切り、ズッキーニは半月切りにする。
- (2) フライパンに油を入れ、鶏ミンチ・茄子・ズッキーニを炒める。
- (3) 茄子とズッキーニに焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして3分間蒸し焼きにし、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンに砂糖・醤油・味噌を合わせた調味料を加えて味を整え、器に盛り付け糸唐辛子を天盛にする。

鶏ミンチを使用することで超時短に出来上がります。

しぎ焼きは古くは鴨壺焼が起こりとされ、茄子の中身をくり抜いて壺状にした中にしぎ(鴨)という鳥の身を入れていました。その後、茄子の形がしぎに似ているからとこの名がつけました。現在では茄子を使った料理にしぎの名が付き、今回のしぎ煮の語源となっています。



エネルギー(1人前) 213kcal たんぱく質 10.0g 脂 質 14.5g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 2.5g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 帽田 陽)



## 知っておきたい！ 共働き夫婦のお金の話②



今回も「共働き夫婦のお金に関する悩みと解決策」がテーマです。前回お話しした共働き夫婦の家計管理の問題点の改善ポイントを見ていきます。

### 「家計の見える化」を図る

お金がたまらない共働き夫婦の背景には、「不透明な家計×お互いのお金に対する無関心=無計画な浪費」という方程式があるように思います。この方程式を解消すべく家計管理の改善を行うことが、問題解決につながります。

家計管理の改善は、「家計の見える化」という行動と、「お互いが家庭の共同経営者」という意識の2つがポイントになります。

そのためにはまず、夫婦で協力してライフプランを立てることが必須です。

出産、子どもの教育、家や車の購入、老後の生活など、最初は大きかたでよいので、これから起こり得るイベントについてお互いがどのように考え、どれくらいのお金が必要なのかを夫婦で共有し、同じ目的を持つことが大切です。特に三大資金といわれる住宅購入資金、教育資金、老後資金は金額が大きいため、早めに準備と対策をしておく必要があります。

ライフプランが立てられれば、それを実現するためのマネープランを立てることができます。ライフプラン実現のために毎月いくら貯蓄が必要か、自由に使えるお金(こづかい)はいくらなのか、貯蓄するお金が足りないならどの支出を減らすべきか、自分たちに合った家計管理はどのタイプか、夫婦で築いた資産(家など)の名義をどうするかといったことを、話し合って決めます。

そして、そのルールを守りながら家計管理を持続するために、夫婦がお互いのお金の流れや状況を確認できる「家計の見える化」を行うのです。金融機関のほか家計管理アプリでも、夫婦が同じ口座を閲覧できるなど、いろいろな「家計の見える化」のサービスを提供しているので、活用するのもよいでしょう。



### 効果的な工夫が「天引き貯蓄」

それ以外にも、家計管理の改善に効果的な工夫の一つとして、「天引き貯蓄」があげられます。給料が入ったら、最初に一定の金額を差し引いて貯蓄してしまうので、毎月自然にお金がたまっていく便利な仕組みなのですが、意外と利用していない夫婦が多いです。

また、教育費や旅行費など目的別に分けて貯蓄する「目的別貯蓄」もお勧めです。ライフプランの時間軸に合わせて、「今は老後資金を抑えて教育費に力を入れる」など、バランスよく貯蓄できるメリットがあります。

そして、「こづかい制」の導入です。毎月自由に使えるお金に上限があることで、「不要なものは買わない」というコスト意識も磨け、出費を減らすことができます。ただ、共働きは「自分で稼いだお金」という意識が両者にあるため、特にこづかいは注意を要します。ランチ代や化粧品代はこづかいなのか、それとも生活費なのか、夫婦でも考え方が違うことが多く、自由に使える金額が少ないと不満が蓄積し、夫婦げんかの原因になることも少なくありません。こづかいに何が含まれるのかをしっかりと確認したうえで金額を決めるようにしましょう。

そしてもう一つ大事なことは、金額を決めた後、お互いのこづかいの具体的な使い道には干渉しないことです。いくら貯蓄が増えても、管理に縛られてストレスを感じる毎日を送っているのは、健全な家計管理とは言えません。自由度に制限があるこづかい制だからこそ、適度な自由さが必要であると考えます。





# 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(後継者コース)」宿泊研修を開催

7月29日(金)から30日(土)の2日間、ホテルフクラシア大阪ベイにおいて「ばんしん経営塾(後継者コース)」宿泊研修を開催しました。

今回は、株式会社スプラム代表取締役 竹内幸次氏によるWebマーケティングに関する講義と、読売テレビ放送報道局解説委員長 高岡達之氏を迎え、「コロナで変わる経済環境と今とこれから」と題した講演会を行いました。また、懇親会も行い、塾生同士の交流やビジネス情報の交換等、充実した時間を過ごしていただきました。



## 「サンリオファミリーミュージカル」を開催

お客さまのご厚情に日頃の感謝の気持ちを込めて、8月16日(火)神戸文化ホール大ホールにおいて、「サンリオファミリーミュージカル」を開催しました。

当日は多くのお客さまにご来場いただき、大人も子どもも一緒になって、「ピューロマスケティア〜3人のやさしい銃士たち〜」をお楽しみいただきました。



承認番号: © 2022 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P140823-2



## 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17日(水)・18日(木)の2日間、姫路大学体育館において、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、子どもたちは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」の職員でもある正野可菜子選手もコーチを務め、子ども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。



## 「Himeji SDGs EXPO 2022」に出展

当金庫は、姫路信用金庫、兵庫信用金庫と共同で、8月19日(金)・20日(土)の2日間、アクリエひめじにおいて、「Himeji SDGs EXPO 2022」に出展しました。

当ブースでは、子どもたちを対象とした「おみせやさんごっこ」で模擬紙幣やおこづかい帳などを使用し、お金の使い方を考えながらお買いもの体験をしていただきました。他にも、一億円重さ体験エリアや輪投げエリアなどを設け、お金の大切さやモノを大切にすることを楽しく学んでいただきました。





播州信用金庫

# 文化講演会

テーマ 「激動する国際情勢と日本の課題」

講師 国際政治学者・山猫総合研究所 代表

み う ら る り  
**三浦 瑠麗氏**



*Lully Miura* - 講師プロフィール -

1980年10月神奈川県茅ヶ崎市生まれ。

内政が外交に及ぼす影響の研究など、国際政治理論と比較政治が専門。  
東京大学大学院法学政治学研究科総合法政専攻博士課程修了、博士(法学)。  
東京大学大学院公共政策大学院専門修士課程修了、東京大学農学部卒業。  
日本学術振興会特別研究員、東京大学政策ビジョン研究センター講師などを  
経て2019年より現職。

○著書

- ・「21世紀の戦争と平和—徴兵制はなぜ再び必要とされているのか」(新潮社、2019年)
- ・「シベリアンの戦争—デモクラシーが攻撃的になるとき」(岩波書店、2012年)
- ・「あなたに伝えたい政治の話」(文春新書、2018年)
- ・「『トランプ時代』の新世界秩序」(潮新書、2017年)
- ・「国家の矛盾」(高村正彦・三浦瑠麗共著、新潮新書、2017年)
- ・「国民国家のリアリズム」(三浦瑠麗・猪瀬直樹共著、角川新書、2017年)
- ・「日本に絶望している人のための政治入門」(文春新書、2015年)
- ・「日本の分断—私たちの民主主義の未来について」(文春新書、2021年)

○経歴

- ・内閣総理大臣主宰の「安全保障と防衛力に関する懇談会」委員(2018年8月より12月)
- ・フジテレビ番組審議委員(2019年4月より現在)
- ・共同通信社「報道と読者」委員会第8.9期委員(2015年8月より2019年7月)
- ・読売新聞読書委員(2017年1月より2018年12月)

○受賞

- ・フジサンケイグループ正論新風賞(2017年)
- ・東京大学大学院法学政治学研究科博士(法学) 特別優秀賞(2010年)
- ・自由民主党外交・国際政治論文コンテスト初代総裁賞(2014年)

○出演

- ・テレビ朝日「朝まで生テレビ!」
- ・フジテレビ「とくだね!」「めざまし8」「ワイドナショー」
- ・NHK「NHKスペシャル」「クローズアップ現代+」

政治外交評論のブログ「山猫日記」を主宰

日時

2022年 **10月20日(木)** 15:00~16:30  
(開場14:00)

会場

**神戸国際会館 こくさいホール**  
(神戸市中央区御幸通8丁目1番6号)

定員

**1,500名** ○兵庫県に緊急事態宣言が発令された場合は、開催を見合せます。

**入場  
無料**

◇主催／播州信用金庫 ◇共催／近畿地区しんきん経営者協議会  
◇お問い合わせ先／播州信用金庫 本支店窓口 または 経営企画部 (TEL:079-280-3398)

ひろがる夢とたしかな未来



**播州信用金庫**