

落ち着いた街並みと県下有数の紅葉の名所……

山間の城下町に紅葉と酒蔵を訪ねて



特集
兵庫ぶらり散歩
in 宍粟市
山崎町

2 兵庫ぶらり散歩 in 宍粟市山崎町

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

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

落ち着いた街並みと県下有数の紅葉の名所……

山間の城下町に紅葉と酒蔵を訪ねて (宍粟市山崎町)



宍粟市産業部商工観光課

〒671-2593 宍粟市山崎町中広瀬133-6 ☎0790-63-3000(代)

🌐 <https://www.city.shiso.lg.jp>

しそ森林王国観光協会

〒671-2558 宍粟市山崎町上比地374 ☎0790-64-0923

🌐 <https://shiso.or.jp>

老松ダイニング (老松酒造)

〒671-2577 宍粟市山崎町山崎12 ☎0790-62-2345

🌐 <http://s-oimatsu.com>

- 営業時間/11:00~14:30(ラストオーダー13:30) ※販売所は10:00~17:00
- 定休日/木曜日

アクセス

JR・山電「姫路」駅より神姫バス「山崎」下車、徒歩約10分
中国自動車道「山崎IC」より約5分



さいじょうさん

「最上山公園もみじ山」へ

兵庫県の中西部に位置する宍粟市。市域の大部分が山地で、豊かな自然に恵まれていることから「しそ森林王国」とも呼ばれるが、その中心をなす山崎町中心部は江戸時代には山崎藩の城下町として栄えたところで、今も往時の面影を偲ぶことができる。

神姫バスの山崎待合所から西に向かうと「史蹟 大手前」の石碑が建っている。江戸時代の初めに池田輝政の四男輝澄が整備した山崎城の大手があったところだが、やがて池田家は断絶。その後、大和郡山から本多政貞が入封して藩主となり、陣屋を構えたという。

石碑から南に向かうと木立の中に左右に土塀を従えた陣屋門が佇んでいる。山崎藩陣屋の遺構で「紙屋門」ともいわれ、さらに西に向かうと山崎にルーツを持つ江戸時代前期の儒学者で神道家の山崎闇斎やまざきあんざいを祀る闇斎神社があり、北に向かうと山崎八幡神社もある。参道に石灯籠が立ち並ぶ凜とした雰囲気の中で、社殿の脇には樹齢約700年という御神木のモッコクが空を見上げている。

八幡神社から東に歩くと旧園舎(山崎幼稚園)がある。その北側に駐車場と弁天池があり、池の傍らに県下有数の紅葉の名所として知られる「最上山公園も

みじ山」への登り口がある。カエデの木立が続く遊歩道を登っていくと、小さな広場があり、もみじ山の名の通り一帯はもみじで埋めつくされている。もみじ山には日本のカエデ約3,000本を中心に、世界各国のカエデ約400本が植栽されており、取材時はまだ色づき始めた頃だったが、数年前に紅葉の盛りに訪れたときには青空の下に赤やオレンジ、黄色のカエデが折り重なるように枝を伸ばし、ため息が出るような美しさを見せていた。

手入れが行き届いているせいか、見上げる木々だけでなく、降り積もった落ち葉も足裏に優しく、全身が紅葉に染まるような不思議な感覚を覚えたものだった。途中にはカエデの梢越しに山崎の町を見渡せるスポットもあり、開放感も抜群。例年、見頃は11月



山崎城跡に残る紙屋門



青空に映える美しい紅葉※



山崎八幡神社



弁天池



発酵繋ランチ

中旬から下旬で、期間中「もみじ祭り」も開催され、夜のライトアップも行われる予定なので、ホームページ（別記）でぜひ確認を。

老舗酒蔵で出会う発酵ランチ

紅葉を満喫し、来た道を下っていくと東西に連なる「酒蔵通り」とぶつかる。奈良時代初頭に編纂された『播磨国風土記』に「伊和大神が携えていた乾飯が水に濡れてカビが生えた。そこで乾飯から酒を醸造して、庭田神社（宍粟市一宮町）で酒宴を開いた」との記述があることから、宍粟市は「日本酒発祥の地」としても注目されているが、宍粟市では古くから日本酒文化が育っていたようだ。

それを裏付けるのがこの酒蔵通りで、通り沿いに山陽盃酒造、老松酒造の二つの酒蔵のほか、かつては醸造を行っていた本家門前屋酒店などが軒を並べ、格子戸に白漆喰壁の商家建築が連なり、軒先に杉玉が吊るされるなど、味わいのある景観を醸し出している。

その一画にあるのが、体に良い発酵食づくしのランチが評判を呼んでいる「老松ダイニング」。明和5年（1768）創業の老舗酒蔵、老松酒造が直営するレストランで、築二百年の母屋を改装した部屋で、庭園を望

みながらゆっくりと食事を楽しむことができる。

メニューは発酵繋（つながり）ランチ（税込2,200円）と、発酵ありがとうランチ（税込1,500円）の2種類で、2か月に1度、季節に応じたメニューに変わる。発酵には食品のうまみを引き出し、ヒトの腸内環境を整える力などがあることが知られているが、同社の前野久美子専務が10年ほど前から酒造りに欠かせない発酵のパワーやメカニズムを料理に生かせないかと勉強。塩麴や酒粕、醤油麴などをふんだんに使った美味しく健康に良い料理を提供したいと2019年2月に開業したものだという。

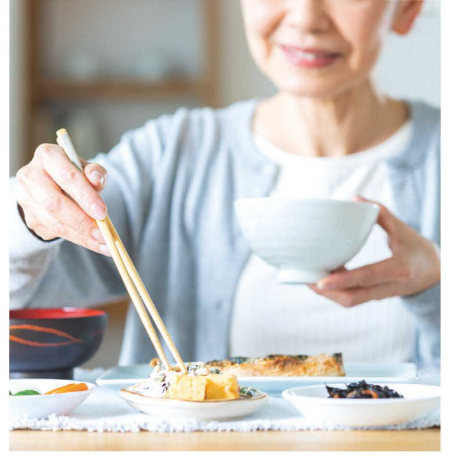
取材日の発酵繋ランチには、主菜のヒレ肉とホタテのフライのほか、豆腐の酒粕漬けなど多彩な「発酵盛り合わせ」が並んだが、玄米を圧力で炊き3日間発酵させた「酵素玄米」や自家製の酒粕がたっぷり入った粕汁もなかなか美味で、食レポとは無縁の筆者も、その「優しくて深い味わい」には納得。

ただし、11月12日（土）から23日（水・祝）の間は、紅葉見物に大勢の来客が見込まれるのでコロナ対策もあってランチの提供は取りやめ、酒粕カレー、粕汁、鶏天、甘酒の店頭販売だけを行うという。いずれにせよ11月の宍粟市山崎町には楽しみがいっぱいなのである。

（文・写真 谷川恵一）

※の写真は、宍粟市提供

「食」から考える 認知症予防



高齢者の5人に1人が認知症に

厚生労働省によれば、日本における65歳以上の認知症患者の数は2020年現在で約600万人と推計され、2025年には約700万人(高齢者の5人に1人)に達すると予測されています。

認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することで、そのために「食生活の改善」「運動不足の解消」「睡眠を十分にとる」「会話や人との交流を増やす」など、生活習慣の改善が求められています。そこで食欲の秋でもあり、今回は食生活の改善を通じた認知症予防を見ていきます。



認知機能を衰えさせないためには、脳の血流をよくして神経細胞を活性化することが不可欠で、それを物語るように、糖尿病や高血圧の人は認知症になりやすいという報告もあります。脳を健康に保つためには、新鮮な血液をどんどん脳に送ることが必要なのですが、糖尿病、高血圧、肥満といった生活習慣病になると、血液がドロドロになり、血流が悪くなります。血液をスムーズに脳に送るためには、サラサラの血液と健康な血管が必要となるので、何よりも毎日の食生活の改善が求められます。以下がそのポイント。40歳代も後半になれば気を付けるようにしましょう。

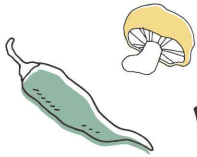
食生活改善のポイント



- **体によい脂質を摂る**／水分を除くと脳の60%は脂質で構成されており、良い脂質を摂ることが大切です。脳の細胞膜を柔軟に保ち、血流をよくする働きを果たしているDHAやEPAを豊富に含むアジ、イワシ、サバ、サンマなどの青魚を積極的に食卓に。DHAはアルツハイマー型認知症の発症予防に有効だとの報告もあります。
植物性油脂ではオリーブオイル、エゴマ油、アマニ油がお勧め。認知症のリスクを高めるマーガリン、ショートニング、肉の脂身(ラードやヘッド)は摂りすぎに注意を。
- **糖質を摂りすぎない**／糖質を摂りすぎると、認知症のリスク要因である糖尿病につながります。糖質が多いご飯、パン、麺類やケーキなどの甘いお菓子、イモ類などのでんぷんの多い野菜、甘いフルーツは摂りすぎないようにしましょう。早食い、ドカ食いをやめ、よく噛んで食べることも大切です。
- **塩分を摂りすぎない**／血圧が高いと圧力を強く受けて血管が傷つきやすくなり、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による脳血管性認知症を招きがちです。高血圧にならないために毎日の食事で塩分を少しずつ減らしましょう。
- **タンパク質をしっかり摂る**／人間の体の組織はほとんどタンパク質からできており、新陳代謝をよくして若々しい体と脳を維持するためにはタンパク質が必要です。高齢者を対象に、栄養状態と認知機能の関係を追跡調査したところ、タンパク質と脂質が十分摂れていない人は認知機能の低下リスクが高いことが分かっています。
- **加齢とともに粗食は危険**／あまり動かない暮らしをしていると食欲がなくなったり、噛む力が弱くなって柔らかいものばかり食べるようになるので、全身の老化が加速され、筋肉や骨が弱り、血管の壁がもろくなり、脳の老化も進みやすくなります。体によい脂質を持つ青魚などとともに、脳の若さを保つうえで重要な働きをしているARAを豊富に含む肉や卵などもバランスよく摂りましょう。
- **抗酸化作用を持つ食材を**／アルツハイマー型認知症がインドに極端に少ないのはカレーに使われているターメリック(ウコン)に抗酸化作用があるからだと分かっています。酸化とは体にできるサビのようなもので、DNAや細胞膜が酸化すると傷がつき、アルツハイマー型認知症やガンを引き起こします。
主な抗酸化物質には、ミカン、ブロッコリー、カボチャなどに含まれるビタミンC、アーモンド、ウナギ、アボカドなどに含まれるビタミンE、ブドウの皮やブルーベリーなどに含まれるアントシアニン、大豆や大豆加工品に含まれるフラボノイド、ゴマに含まれるセサミン、トマトに含まれるリコピンなどがあります。



赤カレイのムニエル



ムニエルに
相性抜群!

ブルノワゼット

焦がし
バターの
レモンソース



※写真には、かぼちゃ・さつまいも・人参・ラディッシュ・セルフィーユを使用しています。

材料(一皿分)

赤カレイのムニエル

- 赤カレイ……………100g
- 薄力粉……………適量
- 粉チーズ……………小1
- バター……………15g
- オリーブオイル……………15g
- にんにく……………1片
- 塩・胡椒……………少々

秋野菜ときのこのポワレ

- 甘長とうがらし……………1本
- 茄子……………15g
- 椎茸……………2個
- エリンギ……………1本
- バター……………適量
- 塩・胡椒……………少々

バターレモンソース

- バター……………15g
- レモン汁……………15g
- ケッパー……………5粒
- パセリ……………少々
- 塩・胡椒……………少々

※お好みの秋野菜やきのこを使用してください。

作り方

赤カレイのムニエル

- (1) 赤カレイを切り身にして塩・胡椒をし、薄力粉と粉チーズを合わせてまぶす。
- (2) フライパンにバターとオリーブオイルを溶かし、つぶしたにんにくを加えて香りが出てきたら赤カレイの両面を焼く。

ムニエルとは、魚に小麦粉などの粉をまぶして、バターで両面をこんがりと焼く調理法です。

秋野菜ときのこのポワレ

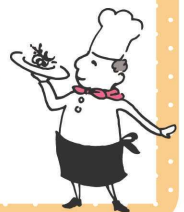
赤カレイを取り出したフライパンにバターを溶かし、食べやすい大きさに切った秋野菜ときのこを炒め、塩・胡椒で味を整える。

ブルノワゼット(バターレモンソース)

最後にフライパンでバターを焦がし、レモン汁・ケッパー・パセリのみじん切りを加え、塩・胡椒で味を整えソースを作る。

盛り付け

器に赤カレイのムニエルと秋野菜ときのこを盛り付け、ソースをかける。



エネルギー(1人前)
564kcal

たんぱく質
24.6g

脂質
50.9g

炭水化物
11.7g

食塩相当量
2.2g

(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)

人生100年時代に向けた 公的年金制度の改正①



人生100年時代の到来を見据え、これまでより長い期間、多様な形で働くシニア世代がますます増えることが見込まれており、そうした変化に対応するために2022年4月以降順次、公的年金制度が改正されます。今回から公的年金制度の改正について見ていきます。

受給開始の上限年齢を75歳に引上げ

公的年金(老齢基礎年金と老齢厚生年金)の受給開始時期は原則65歳と決められています。しかし、希望すれば受取り開始年齢を自由に選ぶことも可能です。

年金の受取り開始を65歳より前に行うことを「繰上げ受給」、65歳よりも後に行うことを「繰下げ受給」と呼びます。繰上げ受給の場合、60歳から受給開始できますが、年金額は65歳で受給開始する場合に比べ減額されます。反対に繰下げ受給の場合、65歳から受給開始するよりも年金額が増額される仕組みになっています。

2022年3月までの繰下げ受給は上限が70歳でしたが、今回の改正で繰下げ受給の開始時期の上限が5年間延長され、75歳に引き上げられました(但し、2022年3月以前に70歳に到達する人は、75歳までの繰下げは適用されません)。75歳から受給開始した場合、毎月の繰下げ率は+0.7%で据え置きのため、+84%の増額となります【図表】。

具体的には、65歳から受給開始した際の年金額が月15万円の人が75歳まで受給開始を繰り下げた場合、その受給額は月27万6,000円に増加します。これは年間の受給額に換算すると、約151万円強の増額となります。



【図表】繰下げ受給の受給率と受給額

受給方法	請求時年齢	受給率	受給額
本来請求	65歳0カ月	100%	15万円
繰り下げ受給	66歳0カ月	108.4%	16万2,600円
	67歳0カ月	116.8%	17万5,200円
	68歳0カ月	125.2%	18万7,800円
	69歳0カ月	133.6%	20万400円
	70歳0カ月	142.0%	21万3,000円
	71歳0カ月	150.4%	22万5,600円
	72歳0カ月	158.8%	23万8,200円
	73歳0カ月	167.2%	25万800円
	74歳0カ月	175.6%	26万3,400円
	75歳0カ月	184.0%	27万6,000円

2022年4月から
※2022年4月以降に70歳になる人は75歳まで繰り下げることができる。

※金額は65歳での年金受給額が15万円の人が繰下げ受給した場合

(出所) 監修者作成

年金受け取りの選択肢が拡大

また、繰上げ受給においても変更点があり、2022年3月までの繰上げ受給は下限が60歳で、毎月の減額率は▲0.5%でしたが、今回の改正によって減額率が▲0.4%に縮小されました(対象は2022年4月以降に60歳に到達する人)。下限の60歳は据え置きですが、5年間繰り上げた場合、減額率は現在の▲30%の減額から▲24%の減額へと縮小されます。

減額率は縮小しますが、65歳から受給開始した際の年金額が月15万円の人が、受給開始を60歳に繰り上げた場合、その受給額は月11万4,000円にダウンし、年間では約43万円強の減額となります。また、一度繰上げ受給すると取り消しや変更はできません。そのため、「年金をできるだけ早く受給したいから」という理由で繰上げ受給を利用するのは避けましょう。ご自身の就労状況や手許資金についてしっかり見通しを立て、適切な受給開始時期を選択しましょう。

実際、65歳以降も働く人が増えています。年金受給時期を遅らせて受給額を増やし、退職後の人生をより豊かにしたり、介護費用にあてたりといった活用方も考えられます。

なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は両方を同時に繰り下げること、どちらか一方だけを繰り下げること、老齢厚生年金は65歳から受給し、老齢基礎年金のみ75歳まで繰り下げるといった柔軟な繰下げ制度を活用していくとよいでしょう。

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

9月13日(火)、21日(水)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、2022年度仮決算予想や現況についてご報告をした後、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。



こども園・小学校等へのサッカー巡回指導

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)に所属し、「ばんしん」の職員でもある正野可菜子選手は、「キッズ巡回指導」を地域のこども園・小学校等で行っています。この活動は子供たちにサッカー等の遊びを通して、「身体を動かすことの楽しさ」を伝え、「コミュニケーションの大切さ」を身につけることを目的とし指導を行っています。

各地で、元気いっぱいの子どもたちと一緒にサッカーを楽しみ交流を深めました。



懸賞金付定期預金の抽選会開催

当金庫の人気商品としてご好評いただいております懸賞金付定期預金「ベストワン」の、第79回取扱分の抽選会を10月5日(水)に開催し、特等から3等までの当選番号が決定しました。

当日は、お取引先の中から4名の方に抽選委員をお願いし、厳正に抽選を行いました。

なお、当選番号は以下のとおりです。



第79回 懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

取扱期間：2021年11月2日～2022年1月18日

特等 各組共通全桁 10万円 1 2 7 9 5

1等 各組共通全桁 5千円 1 9 0 7 4 1 3 4 3 2

2等 各組共通下3桁 2千円 8 1 6

3等 各組共通下2桁 1千円 7 6

※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。

抽選日：2022年10月5日(水)



消防訓練を実施

火災発生時に被害を最小限にとどめ、お客さまや従業員の身の安全を守る迅速かつ的確な行動ができるよう、全店舗において消防訓練を実施しました。

本店では、10月5日(水)に、火災発生を想定し、水消火器による消火訓練や屋外消火栓ホースを使用した放水訓練を行いました。



年金をお受取りのみなさまへ

ばんしんの 年金定期預金

1年もの
固定金利
年 **0.16%**

(税引き後は0.127%になります)

3年もの
固定金利
年 **0.18%**

(税引き後は0.143%になります)

1年ものはスーパー定期[単利型]、3年ものはスーパー定期[半年複利型]の利払式自動継続定期預金のみとします。

2013年1月1日から2037年12月31日までの間に支払われる利息に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%)の税金(源泉分離課税)がかかります(ただし、マル優を利用の場合は除きます)

取扱期間 **2022年4月1日(金)~2023年3月31日(金)**

預入限度額 **10万円以上 1,000万円まで** ※既預入金額を含む

この定期預金の預金期間を通じて、当金庫で公的年金等※をお受け取りいただくお客様に限りです。 ※対象となる年金:公的年金(国民年金・厚生年金(船員保険含む)・共済年金)、企業年金、労災年金

- 預入期間中、年金が振込にならない場合は対象外となります。
- この定期預金の名義は、年金受取りされているお客様の名義に限りです。
- この定期預金のお預入れ及びお支払いは、年金の受取りを指定されている店舗でのみお取扱いします。
- 原則通帳式のみのお取扱いとなります。
- 解約金・利息は所定のご解約手続き後に、一括して振替指定口座に入金します。現金でのお支払いはいたしません。
- 原則中途解約は出来ません。やむをえず満期前に解約される場合は、預金日当日の各期間別スーパー定期の店頭表示金利を適用し、かつ預入期間に応じた中途解約利率の適用となります。
- マル優の利用ができます。ただし、マル優の改定がある場合はそれを適用します。
- 預金保険制度の付保対象預金です。預金保険によって元本1,000万円までとその利息が保護の対象となります(当金庫に複数の口座がある場合には、それらの預金元本を合計して1,000万円までとその利息が保護されます)。
- 金利情勢等により内容変更又は取扱いを中止させて頂くことがあります。

[2022年4月1日現在]

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

ばんしんホームページ
<https://www.shinkin.co.jp/banshin/>



ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫