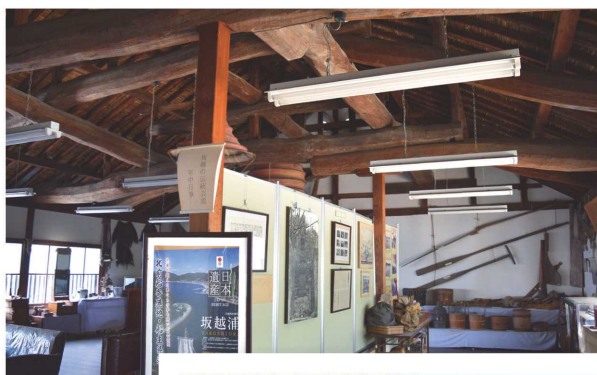
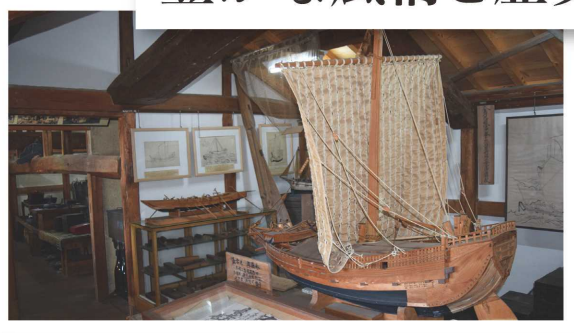


# ばんしん

2020  
**10**  
No.741



廻船業で栄えた美しいまち並みと景観……  
豊かな風情と歴史が薫る港町・坂越へ



特集  
兵庫ぶらり散歩  
in 赤穂市  
坂越

2 兵庫ぶらり散歩 in 赤穂市坂越

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

●表紙の写真は大避神社から望む生島ほか

おかげさまで  
90周年  
**90 to 100**  
BANSHIN



ひろがる夢とたしかな未来

**播州信用金庫**

# 豊かな風情と歴史が薫る港町・坂越へ

## 坂越のまち並みを創る会

<http://www.ako-sakoshi.org/>

### 坂越まち並み館

〒678-0172 赤穂市坂越1446-2

☎0791-48-7770

- 開館時間／10:00～16:00
- 休館日／火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

### 奥藤酒造郷土館

〒678-0172 赤穂市坂越1419-1

☎0791-48-8005

- 開館時間／9:00～17:00
- 休館日／日曜・祝日(要連絡)、年末年始

### 旧坂越浦会所

〒678-0172 赤穂市坂越1334

☎0791-48-7755

- 開館時間／10:00～16:00(入館は15:30まで)
- 休館日／火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

### 大避神社

境内自由

〒678-0172 赤穂市坂越1299

☎0791-48-8136

いずれも  
入館無料

アクセス

- 公共交通機関の場合…JR赤穂線「坂越」駅下車、徒歩約20分。またはウエスト神姫バスで「坂越港」下車すぐ(運行本数は僅少)。  
※坂越駅からレンタサイクルの便も(10台/1日300円)
- 車の場合…山陽自動車道「龍野西」ICから約12km



## 江戸時代に港町として繁栄

古い歴史と豊かな風情に彩られた港町・坂越(坂越浦)。聖徳太子の寵臣だった秦河勝が、太子亡き後、蘇我入鹿の迫害を避けて海路、坂越にたどり着き、千種川流域を開拓したという話も伝わるが、坂越が港町として繁栄を見るようになったのは江戸時代に入ってから。大坂と日本海を結ぶ西回り航路の寄港地となり、さらに赤穂の塩を上方等へ運ぶ塩廻船の出港地となってからで、廻船業で賑わった時代を偲ばせるまち並みが今も残り、文化財7件が日本遺産に認定されている。

その坂越の町に向かうことにして、JR赤穂線の坂越駅で下車。駅前でレンタサイクルを借りて千種川に架かる旧坂越橋を渡り、石畳風に舗装された「坂越大道」を進んでいく。その昔、橋のあたりに船着場があり、千種川を下って運ばれてきた米や木材などを荷車に積み替え、坂越浦へと運んだというが、今も道の両側には古民家が点在し、往時の面影を偲ばせている。

途中に坂越浦の治安警護のために設けられていた木戸門跡があり、少し上ると鳥井坂で、その先に大きな瓦屋根が連なる美しい家並みが広がっている。

その一つが大正末期に建築された奥藤銀行坂越支店の建物を補修整備し、平成6年に開館した「坂越まち並み館」。本瓦葺の屋根、黒漆喰の壁、連子格子の窓、白漆喰で仕上げられた軒裏など、趣のある外観を見せている。

地元住民らで構成する「坂越のまち並みを創る会」の事務局が置かれ、町の観光案内所的な役割を担っているだけに、館内には坂越の歴史やまち並みに関する資料が数多くあり、1階では銀行時代の大金庫、2階には屋根を支える下地材に竹を用いた竹野地仕上げなどを見ることができる。観光パンフレットも用意してあるので、町を散策する前に訪れておきたい場所だ。



坂越の美しいまち並み



秦河勝を祀る大避神社



奥藤酒造郷土館



旧坂越浦会所



奉納されている楽船

さらに進むと白壁と焼き杉板の蔵がある。慶長6年(1601)の創業で、銘酒「忠臣蔵」や「乙女」で知られる奥藤酒造のかつての米蔵で、お酒の直売所も設けられている。

奥藤家は廻船業で財を成し、大庄屋役を務めた地元の名家で、広い敷地内には白壁に平瓦を貼り付けた美しい意匠の酒蔵や、昔の酒造用具や廻船関係の資料などを展示する「奥藤酒造郷土館」もあり、播州赤穂の地酒と触れあうことができる。

## 日本遺産認定の文化財も

さらに進むと、本瓦葺き二階建て、入母屋造りの外観が目目を引く「旧坂越浦会所」。行政や商業などの事務を執るための浦会所として江戸時代後期に建てられ、昭和初期に改造されて公会堂として利用されてきたものを、古文書などをもとに解体復元した建物である。

建物内に入ると、畳敷きの和室が襖を開け放して広がり、得もいわれぬ開放感。とりわけ海側に設けられた坪庭には躰が置かれ、季節を彩る簾や風鈴なども設えてあり、風趣たっぷり。海から渡ってくる風も心地よく、休憩するにはもってこいの場所で、赤穂藩の

茶屋を兼ねていたため、2階には藩主とその家族専用の御成の間(観海楼)もある。後述する大避神社の祭りなどで藩主が坂越に滞在する折に使用した部屋で、窓越しに青い海に浮かぶ生島を見ることもできる。

最後に向かったのが秦河勝を祀る大避神社。参道を上り、仁王門を潜って振り返ると、緑を茂らせた生島が浮かんでいる。島内には河勝の墓とされる墳墓があり、古来より神地であったため、樹木の伐採はもちろん、立ち入りも憚れたため、樹木が原始の状態を保たれており、「生島樹林」として国の天然記念物に指定されている。

さらに石段を上ると拝殿と本殿があるが、拝殿の両翼の絵馬堂には坂越が廻船業で繁栄していたことを示す船絵馬が数多く掲げられている。コロナ禍のため今年中止になったが、大避神社は瀬戸内三大船祭の1つに数えられている「坂越の船祭」(国重要無形文化財)の神事でも知られており、その昔に船渡御に用いられた「楽船」も保存展示してある。

ざっと紹介してきたが、日本遺産認定の旧坂越浦会所、生島、大避神社を初め、坂越は見どころの多い町。美しい佇まいとゆったりとした時間をぜひ。

(文・写真 谷川恵一)

## バランスの乱れを整えよう！ 自律神経の基礎知識

### 最大の敵はやはりストレス

コロナ禍による外出自粛や、猛暑のもとでのマスク着用などのストレスで、「自律神経失調症になりそうだ」とこぼす人もいましたが、自律神経失調症というのは病名ではなく、自律神経のバランスが悪くなって、心身に現れるいろんな不調のことを意味します。

よく耳にする「自律神経」ですが、そもそもどのような神経なのでしょう？

私たちは通常、腕や脚を動かすときには、「動かそう」という自分の意志で動かしていますが、普段の呼吸や心臓の動きなどは自分の意志ではコントロールできません。こうした心臓を動かす、血液を循環させる、食物を消化するといった、生命の維持に欠かせない機能を自動的にコントロールしているのが自律神経で、脳にある視床下部という部分の支配を受けています。

よく知られるように、自律神経には交感神経と副交感神経の2種類あり、互いに正反対の働きをしています。交感神経は目覚めているとき、活発に活動しているときに優位に働く神経で、交感神経が優位のときは血管が収縮して血圧が上昇し、心身が活動的な状態になります。一方の副交感神経は睡眠中やリラックスしているときに優位に働く神経で、血管が緩んで血圧が低下し、心身がリラックスした状態になります。

健康な状態のときはこの2つの神経がバランスよくコントロールされているのですが、ストレスや肉体的疲労などによってバランスが崩れ、どちらか一方に大きく偏ってしまうと様々な不調を引き起こします。これが自律神経失調症です。

症状としては、冷えや息切れ、疲れが取れない、食欲不振、情緒不安定になったりするほか、緊張する場面でもないのに心臓がドキドキしたり、耳鳴りや頭痛、めまいや吐き気、便秘や下痢などの身体症状が現れることもあります。

いずれにせよ、症状の多くは、何となくだるい、何となく気分がすぐれないといった、「何となく」という形容詞付きで語られることが多いのが特徴です。

ストレスというと仕事や人間関係などで感じる緊張や不安、イライラなどを思い浮かべますが、気温や気候などの急激な変化も大きな身体的ストレスになります。自律神経失調症が季節の変わり目や今年のような猛暑の年に起こりやすいのはこのためです。



### 「ゆっくり」をキーワードに

ストレス以外にも暴饮暴食、睡眠不足、運動不足、昼夜逆転の生活など、交感神経が優位になりすぎて、緊張状態が長く続く生活を送っていると、2つの神経のコントロールがうまくできなくなり、自律神経失調症になりやすくなります。真面目で神経質な性格の人ほどなりやすい傾向にあるともいわれています。

自律神経失調症は男性よりも女性に、特に更年期に多く見られます。これは女性ホルモンが関係しており、女性ホルモンの分泌は脳の視床下部というところで調整されていますが、視床下部は自律神経の働きもコントロールしており、女性ホルモンの分泌が乱れると、自律神経のバランスも崩れるのです。

そして加齢。交感神経の働きは歳を重ねてもあまり変わりませんが、副交感神経の働きは年齢とともに低下していき、交感神経だけが強く働くアンバランスな状態になります。加齢とともに副交感神経の働きが低下すると血流が悪くなって隅々の細胞まで栄養や酸素が行き渡らなくなり、様々な不調を招くのです。

加齢は誰しも防ぐことはできませんが、副交感神経の働きを高め、自律神経のバランスの乱れを整えることは可能です。そのためにはストレスをため込まないこと。軽い運動をしたり、好きな音楽を聴いたり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるなど、自分にとって心地よいことをするよう心がけてください。

規則正しい生活を心がけ、1日3食、できるだけ決まった時間にバランスよく食べることも大切。特に朝食は少量でもいいので必ずとりましょう。

暮らしの中で「ゆっくり」をキーワードにすることもおススメ。ゆっくり話す、ゆっくり歩く、ゆっくり呼吸する。中でもゆっくりとした深い呼吸は、副交感神経を刺激する効果的な手段です。



季節の料理教室

ごはんより  
カロリーダウンで  
満足感UP

い か  
烏賊めし



材料(4人前)

小スルメイカ(15cm位) … 4杯  
米 …… 1/2カップ  
玉ねぎ …… 50g  
人参 …… 10g  
大葉 …… 5枚  
生姜 …… 1片

【調味料】

出し汁 …… 300cc  
濃口醤油 …… 大2  
砂糖 …… 大1.5  
酒 …… 大1  
みりん …… 大1

エネルギー(1人前)174kcal

たんぱく質 14.8g

脂 質 1.0g

炭水化物 23.6g

食塩相当量 1.9g

作り方

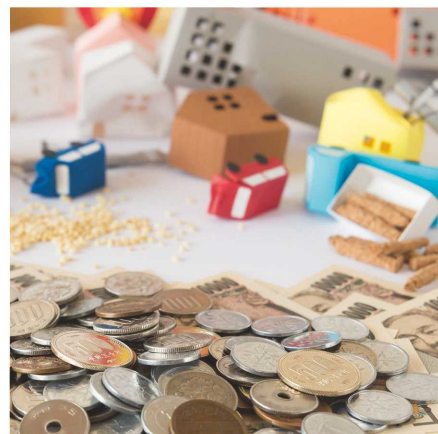
- (1) スルメイカの胴体に親指と人差し指を深く入れ、胴体からワタと足を引き出す。胴体と足は流水で良く洗いワタを処理する。(ワタのうち肝が好きな人は残しておき、調味タレの仕上げに加えてください。)
- (2) 玉ねぎはみじん切り、人参と大葉は千切りにする。下足は胴体に入る分を細かく切り、残りは調味料で胴体と煮る。
- (3) 洗った米と(2)の材料を合わせ、スルメイカの胴体に7割程度入れて胴体下部を竹串で縫い留め、更に竹串で胴体に数か所穴をあける。
- (4) 鍋に調味料とおろした生姜を入れて火にかけて、沸騰したらスルメイカを入れ、再度沸騰したら弱火にし落し蓋をしてから更に蓋をし、10分ごとにひっくり返しながら60分間煮て烏賊めしを作る。
- (5) 烏賊めしを取り出してから、調味液を煮詰めてタレを作り、切り分けた烏賊めしにかける。

米はうるち米ともち米の  
どちらを使っても構いません。  
混ぜて使っても  
美味しくいただけますが、  
もち米を多く使うと  
冷めても美味しく  
いただけます。



# 災害時の公的支援と 保険による備え②

地震や豪雨など、甚大な被害をもたらす自然災害が増加しています。そこで前回に引き続き、今回も被災時に利用できる公的支援制度について解説していきます。



## 被災者生活再建支援制度

前回紹介した被災者生活再建支援制度による支援金には、住宅の被害程度に応じて支給される「基礎支援金」と、住宅の再建方法に応じて支給される「加算支援金」の2種類があります。被災者はこれらの支援金の合計額(最大で300万円)を受け取ることができます【図表】。

ただし、被災者生活再建支援制度は、10世帯以上の住宅全壊被害など、一定規模以上の被害が発生した市区町村に適用されるため、被害を受けた世帯が少ない市区町村では、これらの支援金の給付を受けられないことがあります。支援制度とは別に独自の支援策を講じている自治体もあるので、あらかじめ自分の住んでいる自治体のWEBサイトなどで、災害時の対応について確認しておくといでしょう。

また、住宅の一部を修理することで、元の住居に住み続けられる場合は、災害発生から1ヵ月以内であれば、災害救助法の「住宅の応急修理」を受けることができます。ただし、住宅が「大規模半壊」「半壊」「一部損壊のうち準半壊(被災による損害割合が10%以上20%未満)」の被害を受け、応急修理を行うことによって、避難所や応急仮設住宅などへの避難を要しなくなると見込まれることなどが要件となります。

応急修理の対象箇所は、居室、キッチン、トイレなど日常生活に最低限必要な部分で、2019年度は1世帯当たり59万5,000円(準半壊は30万円)を上限に修理が現物支給されました。半壊、準半壊には所得制限がありますが、大規模半壊であれば所得額は問われません。

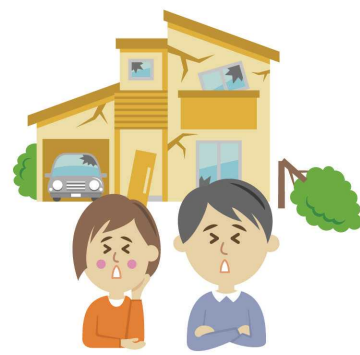
## 公的な貸付制度の利用も

生活を再建するにあたって、これらの支援だけではお金が不足する場合には、公的な貸付制度を利用する方法もあります。

内閣府が所管する「災害援護資金」は、被災により住宅や家財に一定の損害を受けた世帯を対象とした制度で、市区町村が最大350万円を、返済期間10年以内、年利3%で貸し出します(最初の3年間は据置期間として無利子)。

ただし、公的な制度とはいえ融資には変わりなく、返済が必要なので、慎重に検討した上で利用したいところです。

被災の影響で住宅ローンなどの返済が厳しくなった場合には、一般社団法人東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関の「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」によって、ローンの減免を受けられる可能性もありますので、借入先の金融機関に問い合わせてみてください。



【図表】被災者生活再建支援制度による支援金

●基礎支援金(住宅の被害程度に応じて支給)

住宅の被害程度	全壊 <sup>※1</sup>	解体 <sup>※2</sup>	長期避難 <sup>※3</sup>	大規模半壊 <sup>※1</sup>
支給額	100万円	100万円	100万円	50万円

※1 罹災証明書による区分  
 ※2 住宅が半壊、または住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯  
 ※3 災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期間継続している世帯



●加算支援金(住宅再建の方法に応じて支給)

住宅の再建方法	建設・購入	補修	賃借 (公営住宅を除く)
支給額	200万円	100万円	50万円

(出所)内閣府「被災者生活再建支援制度の概要」を基に監修者作成

# ばんしんばん

ばんしんのなんでもニュース



## 休日は「ばんしん」へ ローン休日相談会開催

当金庫では、平日にご来店いただけないお客さまのご相談ニーズにお応えするため、「休日ローン相談会」を実施しております。

各種ローンに関するご相談・ご質問を、休日に窓口で承りますので、お気軽にご来店ください。

**あらかじめお電話でのご予約をお願いいたします。**

※詳しくはホームページをご覧ください。各支店窓口にお問い合わせください。

<http://www.shinkin.co.jp/banshin>

- 開催時間／9:00～17:00  
(西神南支店のみ 10:00～16:00 開催)
- 予約受付時間／平日8:30～17:30

**本店営業部ローン課 10/11日**  
☎0120-84-1061 JR姫路駅南口徒歩3分 当金庫本店2階

**加古川支店ローン課 10/11日**  
☎079-423-3350 JR加古川駅徒歩5分 当金庫加古川支店2階

**三宮支店ローン課 10/11日**  
☎078-393-2312 JR三ノ宮駅徒歩5分 当金庫神戸本部3階

**尼崎支店ローン課 10/10日**  
☎06-6489-3739 阪神尼崎駅徒歩5分 当金庫尼崎支店内

**西神南支店 毎週土・日曜日(祝祭日を除く)**  
☎078-997-9722 神戸市営地下鉄西神南駅徒歩3分



## インターンシップを実施

インターンシップは、学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うことを目的に行われており、当金庫においても、毎年大学生を対象としたインターンシップを実施しています。今年度は8月22日(土)～8月28日(金)の間、31名の学生が当金庫を訪れ、グループワークの他、窓口接客・渉外活動見学等営業店での業務を体験しました。

当金庫は、社会貢献活動の一環として、今後も積極的にインターンシップを推進してまいります。



## お利息繰り入れのお知らせ

普通預金(総合口座を含む)、貯蓄預金ならびに納税準備預金のお利息を、9月21日(月)付でご預金に繰り入れさせていただきました。



## 人事異動

(9月7日(月)付)

執行役員 二見支店長 田村 千加  
執行役員 淀川支店長 高濱 秀輔  
執行役員 総務部長 紀 保邦  
経営企画部長兼  
経営企画部地域活性化課、課長 北中 重之  
人事部長 濱中 宏法  
赤穂支店長 喜多 哲也  
西支店長 片山 智仁  
谷上支店長 嘉嶋 忠勝  
西宮北支店長 住谷 太一  
豊中支店長 秋田 一成  
審査部審査第二課、課長 三上 達郎  
業務部業務課、課長 濱本 進介

駅前支店課長  
ばんしんリース(株)出向  
(総務部付次長)  
総合資金部経理課次長  
東支店次長  
三宮支店次長  
三宮支店次長  
淀川支店次長  
豊中支店次長  
経営企画部経営企画課代理  
審査部審査第一課代理  
審査部審査第一課代理  
国際部外為推進第一課代理  
国際部外為推進第二課代理  
業務部業務課代理  
高砂支店代理  
兵庫支店代理  
飾磨支店代理

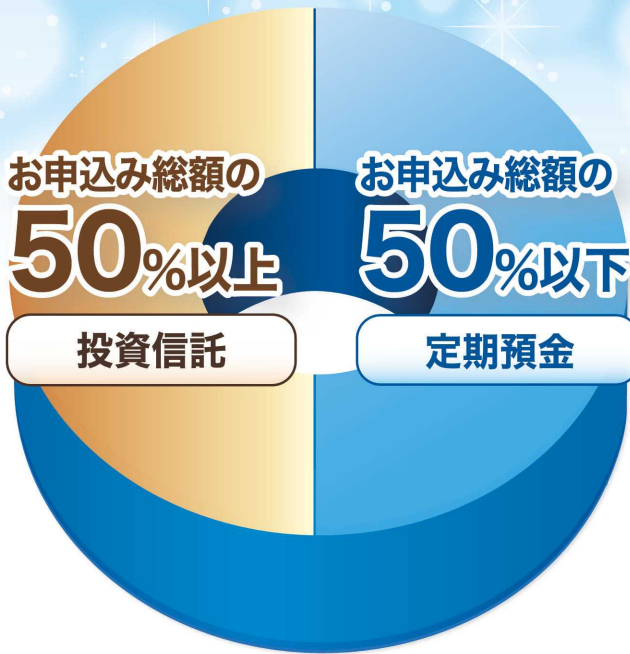
佐久間静香  
石田 次郎  
濱 稔樹  
松本 栄樹  
道下 祐一  
福島 秀一  
張替 政俊  
齋明寺俊輝  
立花 美紀  
亀井 翔太  
菅 勇斗  
日置 孝夫  
大槻 淳也  
渡瀬 雅子  
細見 浩正  
岡本由布子  
木村 達也  
明石支店代理  
北条支店代理  
神戸西支店代理  
平野支店代理  
別府支店代理  
宝殿支店代理  
花田支店代理  
西宮支店代理  
尼崎支店ローン課代理  
西神南支店代理  
上郡支店代理  
淀川支店代理  
淀川支店代理  
豊中支店代理  
船場支店主事  
本山支店主事  
以下、総合職及び営業職は省略します。

福井 博之  
玉越 正美  
大石康太郎  
佐藤あすか  
藤木 絢子  
小林 稔  
關岡 奈央  
宮本友里絵  
小林 功芳  
横山智次郎  
建部 尚紀  
橋口 裕樹  
沖 謙太  
中川 尚久  
高永 和美  
高谷真由子

ばんしん

# 資産運用セットプラン

お取り扱い期間：2020年1月6日(月)～2020年12月30日(水)



スーパー定期<6ヶ月>  
(自動継続・利払い方式のみ)

税引後  
年0.79685%

## 年1.0%

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。

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)

※上記金利は当初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。

※お申込み総額のうち、投資信託を50%以上、定期預金を50%以下、  
但し、投資信託のご購入金額は50万円以上、定期預金は一契約50万円  
以上(投資信託購入金額以内)の範囲でお申込みいただけるお客様が、  
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。

## 投資信託にご注意いただきたい事項

### 【投資信託のリスクについて】

- 投資信託は預金商品ではなく、元本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。

### 【投資信託にかかる費用について】

- 申込手数料(ご購入時)  
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(消費税込)、約定口数を乗じて得た額をご負担いただきます。
- 信託報酬(保有時)  
原則として、信託財産の純資産総額に対して最大実質年1.980%程度の料率(消費税込)を乗じた額になります。日々計算され、信託財産の中からご負担いただきます。
- 信託財産留保額(ご換金時)  
換金時の基準価額に対して最大0.5%の信託財産留保額が必要となります。換金時の基準価額から信託財産留保額を控除した価額(換金価額)にて換金代金が算出されます。

※その他の詳細につきましては、各ファンドの投資信託説明書(交付目論見書)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。

※投資信託ご購入の際は投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等により必ず内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等は、当金庫の本支店等にご用意しています。

詳しくは店頭の商品概要説明書をご覧ください。本支店窓口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

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