



色づくイロハモミジにメタセコイア並木……
神戸市立森林植物園へ「森林もみじ散策」に

※



2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市北区

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、紅葉が美しい神戸市立森林植物園
※の写真は森林植物園提供

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

神戸市立森林植物園へ 「森林もみじ散策」に (神戸市北区)

色づくイロハモミジにメタセコイア並木……



神戸市立森林植物園

<https://www.kobe-park.or.jp/shinrin/>

〒651-1102 神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2

☎078-591-0253

- 開園時間／9:00～17:00(最終入園16:30)
- 休園日／水曜日(祝日の場合は翌日、イベント開催時等は無休)
- 入園料／大人(高校生以上)300円、小人(小・中学生)150円

🍁 森林もみじ散策

10月24日(土)～11月30日(月) ※期間中無休

🌟 紅葉のライトアップ

11月3日(火・祝)～11月30日(月) ※一部エリアのみ
点灯時間／平日16:30～18:30 土・日・祝16:30～19:30

[アクセス] ※ホームページを参照

- 公共交通機関の場合…神戸電鉄「北鈴蘭台」駅下車、無料送迎バスを利用
三宮バスターミナルから市バス25系統で約40分(土・日・祝のみ運行)
- 車の場合…国道428号線「小部峠」交差点から東へ約2km



圧倒される森林の迫力と魅力

理屈抜きに「いいなあ」と呟いてしまう散策スポットがある。私の場合、その一つが六甲山地に位置する神戸市立森林植物園(標高約450m)で、特別に目を見張る何かがあるというわけではないが、抜けるような青い空とそびえ立つ樹木、吹き寄せる風と降り注ぐ光に満たされるだけで、いつしか心も体も癒されるのだ。

142.6haもの広い敷地の中に「北アメリカ区」や「ヨーロッパ産樹林区」など、世界各地の樹林が原産地別に、自然生態を生かして植栽されており、国内有数のアジサイの名所としても知られるが、これからの季節は38種約3千本もの色とりどりの紅葉が楽しめる。

メタセコイアの大木に迎えられて園内に入り、まずは森林展示館へ。世界一の巨木「ジャイアントセコイア」の輪切りを初め、六甲の自然や園内の植物に関する資料などが展示してある。紅葉期のライトアップの美しさで知られるメタセコイア並木は、ここから多目的広場に向かう途中にあるのだが、後回しにして、展示館で入手したパンフレットの園内マップを頼りに、

園の中心地である「長谷池」に向かうことにする。

最初に出会うのが道沿いにアジサイが植栽されている「あじさい坂」で、頭上をイロハモミジの枝が覆い、秋が深まると紅葉のトンネルとなって楽しませてくれる坂である。

さらに進んで行くと、左手に「あじさい園」に向かう道もあるが、今回は順路の矢印に従って園路を進み、長谷池に直行することにする。

この植物園のうれしいところは、名前の表示だけでなく、ムラサキシキブやハナノキ、ヒラドツツジなど、これといった木や植物の脇には簡単な説明が添えられていることで、実物に目を止めながら、「知る喜び」も味わえ、植物に疎い私などは大助かり。「世界の



高原の湖を思わせる長谷池



ライトアップされたメタセコイア並木※



ジャイアントセコイア



美しい森のトンネル



秋を彩るススキの群れ

まつぼっくり」などの現物展示もあり、いろんな意味で楽しめる。

水面に映える色とりどりの紅葉

園路を進み、いよいよ長谷池に到達。周囲を樹木に囲まれた野趣あふれた池で、観察路も設けられており、春の新緑、夏の水生植物など、四季折々の風情が楽しめるが、やはり一番は紅葉。何年か前に訪れたときも池の東側にハナノキ、イロハモミジ、モミジバフウなどが、西側にラクウショウが色づき、それぞれが池の水面に鮮やかな影を落としていて、その美しさに魅了されたものだった。

取材日はまだ紅葉には早かったが、ぐるりと池の周囲を巡り、園路に戻って「北アメリカ区」「日本針葉樹林区」へと進んで行く。

北アメリカ区にはセコイアメスギ、テーダマツといった、西部劇に出てきそうな、いかにも荒々しい針葉樹の大木がそびえ立っている。まるで周囲を押しつぶすかのよう迫力である。

続く日本針葉樹林区にはツガやモミなどの針葉樹が林立している。荒々しいとかゴツゴツしたといった表現がぴったりのアメリカ区のそれに比べ、高木で

あってもどこか繊細さが感じられ、いかにも日本の針葉樹らしい趣を添えている。

そこから通路がライトアップされたトンネルを抜け、シイやカシなど見慣れた木が多いエリアへ。さらに進むと、これまたお馴染みのヒノキやスギの林があり、ヒノキの林では森林浴の効能とされるフィトンチッドの芳香が確かに感じられ、思わず深呼吸をしてしまう。

香りでいえば、続いて登場するカツラの木の下でも甘やかな香りが感じられ、日本人が五感に訴えてくる樹木の存在を愛でてきた歴史が何となく理解できる。

さらに進んで行くと園路は右に向かい、途中に秋の風に揺れるススキや、根元のワレモコウなどの秋の花を見ることが出来る「秋草の小径」があり、日本の秋をしみじみと実感。そのまま進むと、やがて先ほど森林展示館から長谷池に向かった道と合流。池を中心に園内をぐるりと回ってきたことになる。

ほかにも見どころが多い植物園だが、紅葉に絞れば「シアトルの森」のモミジバフウ、「あじさい坂」のケヤキの黄葉、「あじさい園」北側のドウダンツツジも見逃せない。もちろんお目当てのメタセコイア並木も中旬になればいよいよ色づいてくる。青空の下、森林植物園の秋をたっぷり堪能してください。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は森林植物園提供

誰にでも身近な病気—— 「うつ病」の基礎知識



知っておきたい特徴的な症状

うつ病の患者数(気分障害患者数)は近年増加しており、平成29年の厚生労働省の患者調査によれば127万人にのぼると報告されており、別の調査でも16人に1人が、生涯にうつ病を経験していると推定されています。つまり、うつ病は誰にとっても身近な病気なのです。

根本原因については未だ解明されていませんが、現状では「心理的なストレス」「脳内の変化」「なりやすい体質」の3つが原因として考えられています。うつ病は心の病気だと思いがちですが、実は脳の病気です、心理的なストレスによって脳内の神経伝達物質の働きが悪くなって発症すると考えられているのです。

誰でも嫌なことや哀しいことがあると、気分が沈んだりやる気がなくなったりすることがあります。通常はしばらく時間がたてば少しずつ元気を取り戻していくのですが、うつ病の場合、気分の落ち込みがなかなか回復せず、落ち込みっぱなしになることが多いのです。

うつ病の特徴的な症状としては、以下のようなことが挙げられています。特に注意したいのが「憂うつな気分」と「何に対しても興味が持てない」の2つで、どちらか1つでも「ほとんど1日中、ほとんど毎日」が2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いといわれています。

- こころの症状**／不安・焦りが続く。遠くへ行きたい・消えてしまいたいと思う。憂うつな気分が晴れない。悪いことをしたように感じて自分を責める。何に対しても興味が湧かない。何をしても楽しくないetc.
- からだの症状**／疲れているのに眠れない。寝つけるが途中で目覚めてしまう。食欲がなく、食べても美味しくないと感じない。疲労感・倦怠感が取れない。頭痛や肩こりが続く。性欲がないetc.
- 日常生活の困りごと**／衣食住という生きる上で必要なことすらできない。会社や学校にいけない。行けたとしても仕事・勉強でミスが重なる。好きだった趣味やレジャーに気が乗らない。本や新聞を読んでも内容が理解できない。人づきあいが億劫になったetc.
- まわりの人から見たサイン**／元気がない。食欲がない。以前からの趣味に興味を示さない。作業の能率が下がりミスが増えている。遅刻・欠勤が増えている。涙もろくなっている。飲酒量が増えているetc.

若い人に多い「非定型うつ病」

こうした従来型のうつ病に加えて、最近増えているのが「非定型うつ病」あるいは「新型うつ病」と呼ばれる病気です。40～50歳代の働き盛りに多い従来型のうつ病に対し、非定型うつ病は20～30歳代の若い世代に多く、中でも女性に多いのが特徴です。

この非定型うつ病も抑うつ症状が強く出るため、日常生活にも支障をきたしますが、食欲もあり、夜もよく眠れ、どちらかという過食・過眠傾向で、体重の増加も見られることからつい見逃し、治療が遅れることが少なくありません。典型的なうつ病が、うれしいことがあっても気分が晴れないのに対し、うれしいことがあると気分が良くなる。抑うつ気分はあるものの、楽しいことや好きなことがあると元気になってしまうというのが特徴で、他人の批判に敏感で、それが気分の落ち込みの引き金になるという傾向があります。

うつ病は早めに治療を始めるほど回復も早いといわれています。普段の自分と違う心身の調子の変化に気づいたら、あるいはいつもと違う相手の様子に気づいたら、一度はうつ病を思い浮かべ、専門機関に相談、または相談を促してあげましょう。

旨辛のとろみが絡む

豚バラで作る麻婆丼

豚バラ麻婆茄子丼



材料(2人前)

- 飯 …………… 300g
- 豚バラスライス …… 100g
- 茄子(小) …………… 2本
- 青葱 …………… 2本
- 鷹の爪 …………… 1本
- 【豚バラ下味用】
- 濃口醤油 …………… 大1
- 片栗粉 …………… 大1
- 【タレ用】
- 白葱 …………… 1/3本
- 生姜 …………… 1片
- 豆板醤 …………… 小1
- 味噌 …………… 小1
- 酒 …………… 小2
- みりん …………… 小2
- 砂糖 …………… 大1
- 濃口醤油 …………… 大1
- サラダ油 …………… 小1/2
- 【仕上げ用】
- 水溶き片栗粉 …… 適量
- ごま油 …………… 大1/2
- 卵黄 …………… 2個
- サラダ油 …………… 適量
- あれば山椒の粉 … 少々

作り方

- (1) 豚バラスライスは3cm幅に切り、濃口醤油で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- (2) 茄子は一口大に切って水にさらし、青葱と鷹の爪は小口切りにする。
- (3) 鍋を火にかけて熱し、サラダ油を入れ、みじん切りにした白葱・生姜と鷹の爪を入れて香りが出れば豆板醤・味噌を加える。さらに炒めてから酒・みりん・砂糖・濃口醤油を入れて沸騰させ、ボウルに取り出しタレをつくる。
- (4) 鍋にサラダ油を適量入れて熱し、豚肉にまんべんなく火を通したら一旦取り出し、新たにサラダ油を熱して茄子を炒め、全体が香ばしく焼き色がつけば豚肉を戻し、タレを入れて加熱する。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。
- (5) 器にご飯を入れ、麻婆茄子と卵黄を乗せ、青葱を散らす。あれば、お好みで山椒の粉を散らす。



山椒は花椒と呼ばれる中国山椒の乾燥の粉があれば一層風味がまします

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 滝本 智志)

エネルギー(1人前)
683kcal

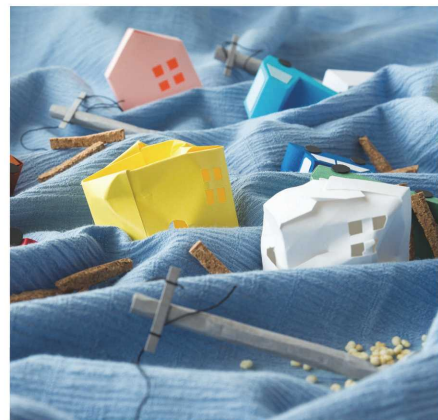
たんぱく質
16.8g

脂質
29.3g

炭水化物
80.8g

食塩相当量
3.6g

災害時の公的支援と 保険による備え③



地震や豪雨など、莫大な被害をもたらす自然災害が増加しています。今回は大規模な水災(害)増加で顕在化する水災保障の不足について考えていきます。

火災保険で水災補償も



2017年7月の九州北部豪雨、2018年7月の西日本豪雨、2019年10月の台風19号、そして今年の7月豪雨など、大規模な水災によって人的被害のみならず建物の損壊などの物的被害も増加しています。

水災による建物の損壊などに備える手段として「火災保険」が挙げられます。火災保険というと火災による住宅や家財の損害に備えるものとイメージしがちですが、実は水災、風災、雪災、落雷といった自然災害による損害もカバーすることが可能です。

火災保険で補償対象となる水災には、洪水(大雨などによる増水によって河川の堤防から水があふれ、建物や道路が浸水する災害(外水氾濫))、浸水害(下水道などの排水処理が追い付かず、建物や道路が浸水する災害(内水氾濫))、高潮(海面が大きく上昇することで海岸沿いなどが浸水する災害)、土砂災害(地盤が緩むことで土砂が崩落・流出して起こる災害)などがあります。

加入する保険の内容確認を

ただ、ここで気を付けなければいけないのが、火災保険に加入しているからといって、必ず水災保険が付いているとは限らず、補償の有無を確認する必要があるということです。この点を詳しく検討せず、火災保険に加入しているケースもあるようです。

実際に、内閣府による「水害に対する備えに関する世論調査」(2016年)においても、「自宅建物もしくは家財を対象とした水災補償付の火災保険や共済に加入している」と回答した割合は31.1%に留まっています。さらに「水害補償なし」(29.7%)、「水害による補償をしているのかどうか分からない」(11.8%)という回答も大きな割合を占めています。

火災保険はパッケージ化したものが多く、例えば、①火災関連のみを対象とするシンプルなタイプ、②水災、水漏れ、盗難など災害・災難全般を対象とする手厚いタイプ、③破損・汚損などを含めたより手厚いタイプ、といったように商品や契約内容によって補償内容が変わります。

【図表】は、その一例ですが、シンプルなタイプに加入すると水災がカバーできないことが分かります。補償が手厚いほど保険料は高くなってしまいますが、水災で受けるダメージは深刻です。水災のリスクが高いところに住んでいる場合には、加入を検討したほうがよいでしょう。

【図表】火災保険のパッケージ内容(例)

補償対象	エコミープラン (シンプルなタイプ)	ベーシックプラン (手厚いタイプ)	ワイドプラン (より手厚いタイプ)
火災、落雷、破裂・爆発	○	○	○
風災、ひょう災、雪災	○	○	○
水濡れ、外部からの 物体落下、騒じょう	×	○	○
盗難	×	○	○
水災	×	○	○
破損、汚損	×	×	○

(出所) 監修者作成

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24日(木)、28日(月)の2日間、当金庫本店及び神戸本部において、新型コロナウイルス感染症への感染防止の措置を図りつつ、地区別総代懇談会を開催しました。当日は2020年度仮決算予想、金庫行事等について報告しました。今後も地域の皆さまにお役立ちできるよう役職員一同努めてまいります。



「播州信用金庫 創立90周年記念文化講演会」を開催

当金庫は地域の皆さまに質の高い情報を提供するため、経済・政治・文化等多岐にわたる分野の専門家・評論家等著名な講師を招き、文化講演会を開催しています。

今年度は、10月14日(水)に神戸文化ホール大ホールにて、一般財団法人日本総合研究所会長寺島 実郎氏を迎え、『世界の構造変化と日本経済』をテーマにご講演いただきました。



人事異動

9月24日(木)付

太子支店主事

岡田 真弓

10月9日(金)付

事務部長兼事務部事務指導課、課長

白木 郁朋

三宮支店次長

山下 俊之

本店営業部貸付課代理

橋永 太

事務部事務指導課調査役

久保田一誠



懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

第73回懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

取扱期間:2019年11月5日~2020年1月16日

特等 各組共通全桁 10万円

1 3 3 7 3

日経平均株価225種(銭単位)の終値
234**33**円**73**銭

1等 各組共通全桁 1万円

1 4 5 7 5

東証株価指数(TOPIX)の終値
16**45.75**

1 2 0 0 7

日経平均株価225種(銭単位)の始値
234**20**円**07**銭

1 2 5 9 1

日経平均株価225種(銭単位)の午前終値
234**25**円**91**銭

1 4 1 1 6

日経平均株価225種(銭単位)の高値
234**41**円**16**銭

1 3 1 4 0

日経平均株価225種(銭単位)の安値
233**31**円**40**銭

2等 各組共通下3桁 3千円

1 0 6 東証1部売買代金(百万円単位)の終値
1994**106**百万円

9 7 1 東証1部売買(出来)高(万株単位)の終値
98**971**万株

3等 各組共通下1桁 1千円

3

日経平均株価225種(銭単位)の終値
234**33**円**73**銭

○当選番号は2020年10月6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73回懸賞金付定期預金』の抽選の変更について』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。



消防訓練の実施

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。

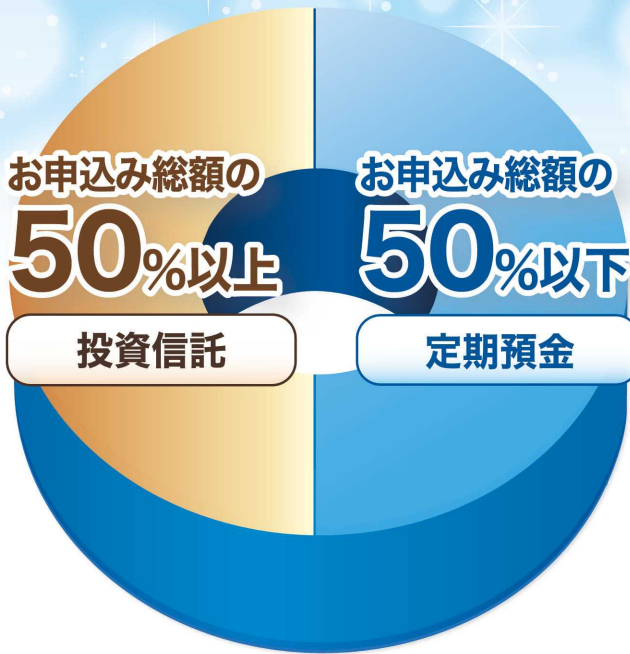
本店では9月23日(水)に、火災発生を想定し、水消火器による消火訓練や屋内消火栓ホースを使用した放水訓練を行いました。



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