

「万葉歌人」柿本人麿(人麻呂)とのゆかりを今に…  
明石海峡大橋を望む柿本神社と月照寺へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 明石市人丸町

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

●表紙の写真は月照寺と柿本神社の鳥居ほか

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

「万葉歌人」柿本人麿(人麻呂)とのゆかりを今に…

# 明石海峡大橋を望む 柿本神社と月照寺へ(明石市人丸町)

## 人丸山柿本神社

〒673-0877 明石市人丸町1-26

☎078-911-3930

<http://www.kakinomoto-jinja.or.jp>

## 人麿山月照寺

〒673-0877 明石市人丸町1-29

☎078-911-4947

<http://www.hitomarusan-gesshoji.jp>

### アクセス

- ▶公共交通機関の場合・・・山陽「人丸前」駅下車、北へ徒歩約5分
- ▶車の場合・・・第二神明道路「大蔵谷」ICから約5分



## 学問・文芸・安産の神様

平成に代わる新元号が「令和」に決まり、典拠が『万葉集』であったことから、にわかにブームとなった『万葉集』。その代表的歌人が、後に山部赤人とともに「歌聖」と呼ばれるようになった柿本人麿(人麻呂)で、人麿を祀るのが緑濃い人丸山に隣り合って鎮座する柿本神社と月照寺。明石市立天文科学館裏手の長い石段を登っていくと柿本神社がある。

明治4年(1871)の神仏分離令により人丸山柿本神社と人麿山月照寺に分かれたが、それ以前は現在の明石城内に柿本人麿を祀る神祠と弘法大師空海が創建した楊柳寺があり、「人丸社」として信仰を集めていたものが、江戸時代初めの明石城築城により現在地に移されたのである。

神社のご祭神は「正一位 柿本大明神」で、人麿の霊をお祀りしているが、長い歴史と由緒を誇る神社だけに見どころも多い。

まず本殿の前にあるのが「筆柿」と「盲杖桜」。筆柿は人麿が石見の国から都に上る途次、筆柿の実を持参して植えたもので、妊娠中の女性が懐にすれば難産の憂いなしと伝えられる。盲杖桜は、筑紫の盲人が神社に詣で、「ほのぼのとまことあかしの神なればわれにも見せよ人丸の塚」と詠じるとたちどころに両眼が開き、喜びの余り社前の庭に桜の杖を献じて去って行ったところ、やがてその杖から枝葉が出て、春に

花を咲かせたので盲杖桜と名付けられたという。

ほかにも人麿の伝記を漢文で記し、一気に読めば台石の亀が動くという「亀の碑」、紅白の梅を船形に設えた赤穂四十七士の一人、間瀬久太夫ゆかりの「八房梅」、明石海峡を越えて大和に戻る喜びを詠んだ人麿の「天さかる ひなのながぢゆ 恋ひくれば 明石の門より やまとしま見ゆ」の歌碑などがある。社前にある展望台からは、天文台のドームの向こうに明石海峡と明石海峡大橋も望め、その眺望だけでも訪れる値打ちはある。

地元では「人丸さん」と広く親しまれている神社だけに、例年大晦日から正月にかけて4万人もの参拝客が詰めかけるそうで、岩林誠宮司は「人麿さんは歌の道だけでなく多方面で活躍されたので、学問、安産、火除け、夫婦和合、芸術や芸能に神徳があると広く信仰されています。近年はスポーツや芸能関係者のお参りが増えました」と話している。



明石海峡大橋を一望



柿本人麿を祀る柿本神社



霊泉「亀の水」



月照寺の「八房の梅」



月照寺の山門

## 庭園が美しい禅宗の古刹

次いで神社西隣の月照寺へ。弘仁2年(811)に空海が現在の明石城内に楊柳寺を創建したのがそもそもの始まりで、後に覚証和尚が大和の柿本山広安寺から人麿の念持仏だった海上波切船乗十一面観世音を勧請。寺号も月照寺と改め、真言宗から曹洞宗に改宗し、明石城築城に伴い現在地に移った古刹である。

人麿は持統天皇、文武天皇に仕え、明石海峡を渡って九州などに旅することも多く、優れた「<sup>せりよか</sup>羈旅歌」(旅の歌)を残しているが、江戸時代になって歌道が盛んになると、月照寺もまた人麿ゆかりの寺として広く世に知られるようになり、皇室の崇敬を受けて永代勅願寺にもなっている。

文人墨客の来訪も絶えず、霊元上皇から「三十六歌仙式紙」を奉納されるなど、書画など貴重な文化財が数多く残されており(現在は明石文化博物館に寄託)、平成23年には奉納和歌などを収めた『月照寺明石柿本社奉納和歌集』も出版されている。

それほどの名刹だけに、境内の見どころも多彩だ。まず人麿ゆかりでいえば、山門前の「ともしびの 明石大門に 入らむ日や 漕ぎ別れなむ 家のあたりみず」の歌碑がある。大和を離れ、明石大門(明石海峡)

を越えて西に向かう船の上で人麿が詠んだ歌で、人麿の念持仏である海上波切船乗十一面観世音を安置する観音堂もある(非公開)。

このほか一般に広く知られているのが「八房の梅」。間瀬久太夫が大石内蔵助と共に寺に参詣して主君の仇討ちを祈願。持参した鉢植えの梅を手植えしたもので、1つの花に8つの実がなることからこの名がある。美しい2本の紅梅で、間瀬和人住職によれば、四十七士が眠る東京・泉岳寺にもこの紅梅が移植されているという。

明石城築城の際、伏見城から移築されて切手門と呼ばれ、明治初年にここに移されたという山門も風格にあふれ、一見の価値がある。ほかにも約3トンの県下随一の大梵鐘<sup>だいぼんしやう</sup>が架かる鐘楼、寺から少し下った表参道にある霊泉「亀の水」など、見どころは尽きないが、美しい砂紋を描く枯山水を取り込んだ庭園も、禅寺らしい簡素な造りながら美しく、心にしみじみと迫ってくるものがある。

枚数の関係で人麿の歌については深く触れることができなかったが、万葉集の解説本などを手に柿本神社と月照寺を訪ねると、より興味が湧くに違いない。ちなみに八房の梅は、例年2月下旬頃から見頃を迎えるという。  
(文・写真 谷川恵一)

# 肩こりの原因とその予防

## 男女とも高い「有訴者率」



「肩こり」には明確な定義はなく、人それぞれが肩の「こり」「はり」「こわばり」「痛み」などを表現している言葉です。つまり病気ではなく状態の名称で、厚生労働省の「国民生活基礎調査(平成28年)」によると、病気やケガなどで自覚症状のある人の比率「有訴者率」は、男性では腰痛が1位で、2位が肩こり。女性では肩こりが最も高く、次いで腰痛となっています。

いかに肩こりを自覚している人が多いかということですが、ではなぜ肩こりが起こるのかとなると原因は様々で、その多くが日常生活における「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」によるもの。これら4つが肩こりの4大原因とされています。

## 4大原因の予防策&改善法



ではその4大原因について、少し詳しく見ていきましょう。

- **同じ姿勢によるもの**／同じ姿勢を続けることが多いデスクワークや読書、細かい手仕事などによって肩こりは起こりますが、一般にはパソコンの使用に起因することが多いようです。パソコンを操作するとき、多くの人が首を少し前に突き出し、両肩を少し前にすぼめる姿勢をとっていますが、こうした姿勢を長く続けていると、首から肩にかけて緊張性の疲労が生じ、血管が収縮して血流が悪化し、肩こりの原因になります。最近、スマホの長時間操作による肩こり・首こりが若年から中高年までに広がっています。

予防法は同じ姿勢を長く続けないようにし、首や肩の緊張状態をこまめにほぐすこと。首や肩をゆっくり回して緊張をほぐしたり、1時間に1度は立ち上がり、手を上に伸ばしてぶるぶると振ったり、軽い屈伸をするなどして、全身の血流を改善しましょう。

- **眼精疲労によるもの**／細かい字を見続けると、目の焦点を調整する筋肉やその周囲の筋肉が緊張を強いられ、首や肩の筋肉も連動して緊張状態に陥り、肩こりになってしまうことがあります。

予防にはときどき目を休めることが一番で、目薬を差すだけでなく、1～2分間は目を閉じて休ませてください。そのとき指先で目のこめかみあたりを優しく撫でるようにマッサージするのも効果的です。

- **運動不足によるもの**／運動不足になると筋肉が硬くなり、血行が悪くなって筋肉に必要な酸素や栄養が運ばれなくなり、酸欠状態に陥ります。これが肩こりを慢性化させます。

それを予防・改善するのが適度な運動。運動を続けることで全身の血流を改善し、肩こりを起こしにくい体を作っておくことが大切です。肩もみやマッサージなどは固まった筋肉をほぐしてくれますが、適度な運動をして体の動かし方を変えないと元に戻ってしまいます。ウォーキングや体操がお勧めで、手近なところでは、首のストレッチや腕や肩をぐるぐると回すこと。腕の付け根ではなく肩甲骨を動かす意識を持つことが大事で、以下の方法も参考にしてみてください。

- ①息を吸いながら、胸をぐっと張って肩甲骨を引き寄せる。
- ②息を吐きながら、背中を丸めて前に伸ばして肩甲骨を出す。

これを数セット繰り返す。

- **精神的な緊張によるもの**／精神的なストレスを受けると、体を緊張させる交感神経の働きが優位になり、特に首・肩の周辺や背中の上部の筋肉が緊張して硬くなり、肩こりを起こしやすくなります。

ストレスによる肩こりにも運動は効果的で、適度な運動は体のコンディションを良くするだけでなくストレスも発散させるので、心身両面から症状が改善します。ストレス性の肩こりは女性に多いのが特徴です。

このほか冷房による冷えや撫で肩、変形性頸椎症けいついしよなどの整形外科疾患、高血圧症などの病気からくるものなど、肩こりの原因は多岐にわたっています。長引く場合や痛みがひどいときは念のために専門医を受診してください。

少しの油で  
パネソテー  
(炒め揚げ)

# ささみのパネソテー

## ～和風タルタルソース～



### 材料(5本分)

鶏ささみ ……5本  
大葉 ……10枚  
塩・コショウ ……少々  
卵 ……1個  
小麦粉 ……適量  
パン粉 ……適量  
油 ……適量  
バター ……適量

### 和風タルタルソース

ゆで卵 ……2個  
しば漬け ……10g  
らっきょ ……10g  
胡瓜 ……10g  
マヨネーズ ……20g  
塩・コショウ

写真では飾りに、千切りにした大根・人参・大葉、器にした胡瓜に刻んだミニトマトを入れたもの、レモンを使用しています。

### 作り方

- (1) 鶏ささみは筋を取って観音開きにし、塩・コショウをして大葉をのせて巻く。
- (2) フライパンにバターと油を5mmほどの高さまで入れて火にかける。170℃位に温まれば、薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけた鶏ささみを、きつね色になるまで6分間ほど回しながら炒め揚げ。火が通れば油を切り、半分に切る。
- (3) ゆで卵・しば漬け・らっきょ・胡瓜は細かく刻み、マヨネーズ・塩・コショウで味を整え、和風タルタルソースを作る。
- (4) 器にささみのパネソテーと和風タルタルソースなどを飾る。



油にバターを加える  
ことで風味とコクが  
でて、より一層美味し  
く召し上がれます。

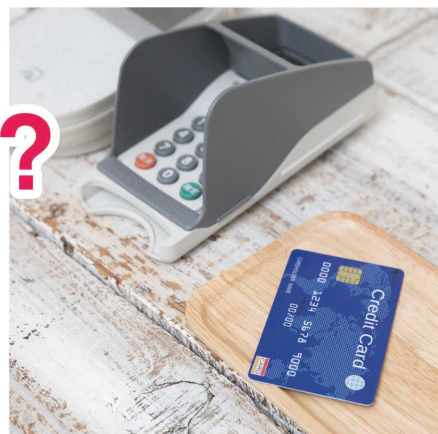
鶏ささみ1本分と分量の和風タルタルソースの栄養計算です。

エネルギー 204kcal たんぱく質 12.7g 脂 質 13.8g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.8g

(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)

# 「キャッシュレス」って何? その上手な利用法②

暮らしに役立つマネープランなどを取り上げるこのコーナー。今回も引き続き「キャッシュレス決済サービス」について見ていきます。



## 「キャッシュレス決済」の種類

キャッシュレス決済と一言でいっても、実はさまざまな種類があります。ここで、改めてキャッシュレスの決済手段にはどういったものがあるか、詳しく見てみましょう。

キャッシュレスの決済手段は、店舗における決済形態とお金の支払い形態(精算方法)で分類することができます。

まず、決済形態としては、①クレジットカードの代名詞となっている「カード決済(磁気・ICチップ型)」、②電子マネーなどの「タッチ決済」、③新しく登場した「QR・バーコード決済」の3種類があります。

また、支払い形態としては、①現金や金融機関の預貯金口座などからチャージする「前払い(プリペイド)」、②金融機関の預貯金口座からの「即時払い(デビット)」、③同じく預貯金口座からの「後払い(クレジット)」の3種類があります。

なんらかのキャッシュレス決済サービスを利用したことがある人であればお気づきかもしれませんが、実は、決済形態と支払い形態の組み合わせは一通りではないのです。「カード決済(磁気・ICチップ型)」というと、「後払い」のクレジットカードのイメージがありますが、なかには「前払い」のプリペイドカードも「即時払い」のデビットカードもあります。

「タッチ決済」でも、交通系(Suica、PASMOなど)や流通系(WAON、nanaco、楽天Edyなど)は「前払い」ですが、最近では「前払い」「即時払い」「後払い」のいずれの支払い形態にも対応するポストペイ(QUICPay、iDなど)やプラットフォーム系(ApplePay、Google Payなど)も登場しています。これが「QR・バーコード決済」となると、各サービスによって「前払い」「即時払い」「後払い」の選択肢が変わってきます。この前提をまず理解することが、自分に合ったキャッシュレス決済選びには欠かせません。



## 普及が進む?「QR・バーコード決済」

自分はスマートフォンで決済をしているけれど、「QR・バーコード決済」ではないな、と思われる人もいるかもしれません。実は日本では、スマートフォンを活用した決済として、先に「NFC」という近距離無線通信技術を活用した「タッチ決済」が普及しました。カードをかざすと「ピコン」などと音のする「おサイフケータイ」と呼ばれているものです。交通系や流通系をこうした形態で使われている人もいるでしょう。

「タッチ決済」は、ICカードやスマートフォンを店舗に設置されている専用リーダーにかざすだけで、手軽に支払いが完了します。使いやすさが魅力の「タッチ決済」ですが、おサイフケータイに対応していないスマートフォンでは決済できないとか、専用リーダーを導入した店舗でしか使えないといった制約があります。

その点、「QR・バーコード決済」は、利用者がダウンロードしたアプリに、クレジットカード情報や銀行口座情報を紐づけておくことで決済する仕組みです。スマートフォンのアプリを立ち上げるというひと手間は必要ですが、店舗側に専用リーダーは必要ありません。こうした手軽さから、今後は「QR・バーコード決済」の普及が進むのではないかと予測されています。

次回では「QR・バーコード決済」の2種類の方法について見ていきます。





## 「ばんしん景況レポート」の発行

当金庫では、地域の景気動向に関する情報提供を行うことを目的に、お取引先の皆さまにご協力いただき、定期的に景気動向調査を実施しております。

この度、2019年10月～12月期の調査結果を取り纏め、「ばんしん景況レポート」として公表いたしましたので、ぜひご覧ください。（「ばんしん景況レポート」の内容は、ホームページ等でご覧いただけます。）



## 駅前支店ターミナル出張所 ATM廃止のお知らせ

当金庫駅前支店ターミナル出張所（店外ATM）は、出張所改装のため、誠に勝手ながら2020年2月20日（木）をもちましていったん廃止させていただきます。

お客さまには大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解を賜り、ATMをご利用の際は、最寄りの当金庫支店・出張所をご利用頂きますようお願い申し上げます。

### 【廃止する出張所】

駅前支店ターミナル出張所  
（神姫ビルディング内）

### 【本件に関するお問い合わせ先】

播州信用金庫駅前支店 ☎079(222)7101  
受付時間／平日8:30～17:30



## 「初ゑびす祭」斉行

1月15日（水）に、商売繁盛と家内安全を願う播磨国総社の新春行事「初ゑびす祭」の企業巡行が斉行されました。

当金庫本店を訪れた福娘一行により、商売繁盛を祈念した「祝い締め」「鈴祓い」が執り行われ、今年一年の福を授かりました。



## ASハリマアルビオン主催 「“ばんしん”冬休み スポーツアカデミー」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2部リーグ所属）と協力し、12月25日（水）・26日（木）の2日間、姫路大学、兵庫大学において、幼稚園児・小学生を対象とした「“ばんしん”冬休みスポーツアカデミー」を開催しました。ASハリマアルビオンのコーチの指導の下、寒さにも負けず大勢の子どもたちが笑顔でサッカー、かけっこ、バルシューレ（ドイツで生まれたボール遊び）の練習を行いました。



## 「ばんしん創業セミナー」 を開催します

2020

新たに独立・開業を  
お考えの方必見の  
セミナーです!!

各会場定員  
先着順 **30名**  
参加費 **無料**

当金庫では、将来の取引事業者の育成・支援を目的とした「創業セミナー」を開催します。本セミナーは、「ビジネスプランの作り方」等、これからビジネスをはじめの方が身につけておきたいポイントを中心に、幅広いテーマについて学べる内容となっています。個別相談も受け付けていますので、お気軽にご参加ください。

- お申込み方法 播州信用金庫の各支店窓口にてお申込みください。
- お問合せ 播州信用金庫 経営企画部 TEL 079-281-3939  
<http://www.shinkin.co.jp/banshin>

2020  
**3/5** 木

会場 **西宮市民会館**  
3階 会議室303号

<p><b>第1部</b> 13:00-15:00</p> <p>創業前・創業期に必要な準備と ビジネスプランの作り方</p> <p>講師 兵庫県よろず支援拠点 コーディネーター 中小企業診断士・社会保険労務士 川本 久美子氏</p>	<p><b>第2部</b> 15:15-15:45</p> <p>西宮市の 支援施策のご案内</p> <p>みやたん 西宮市 産業文化局 産業部 商工課</p>	<p><b>第3部</b> 15:45-16:15</p> <p>資金調達の ポイント</p> <p>講師 日本政策金融公庫 播州信用金庫</p>
---	--	---

2020  
**3/19** 木

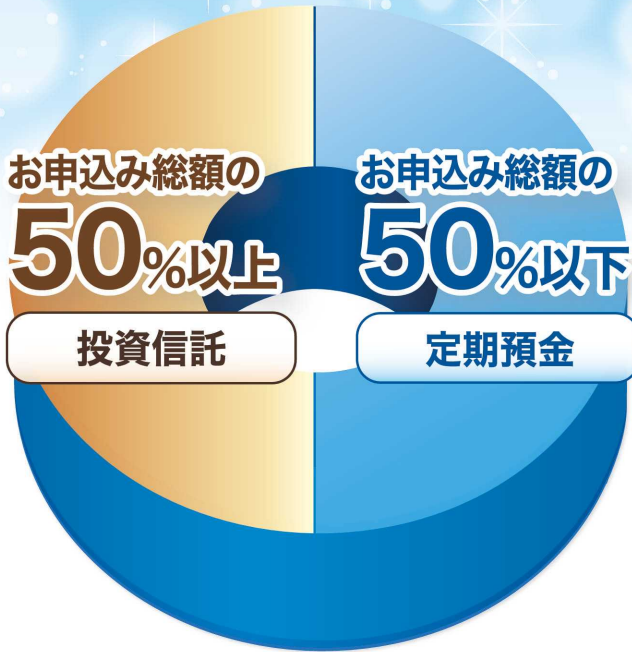
会場 **赤穂商工会館**  
3階 大研修室

<p><b>第1部</b> 13:00-15:00</p> <p>創業前・創業期に必要な準備と ビジネスプランの作り方</p> <p>講師 兵庫県よろず支援拠点 コーディネーター 中小企業診断士・社会保険労務士 川本 久美子氏</p>	<p><b>第2部</b> 15:15-15:35</p> <p>赤穂市の 支援施策のご案内</p> <p>赤穂市 建設経済部 産業観光課 商工係</p>	<p><b>第3部</b> 15:35-16:05</p> <p>資金調達の ポイント</p> <p>講師 日本政策金融公庫 播州信用金庫</p>
---	---	---

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。

## 投資信託に関して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