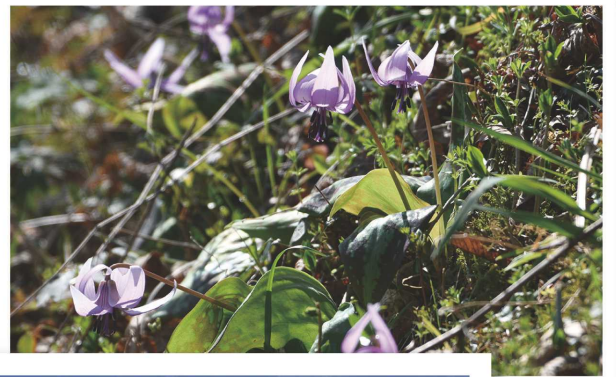


# ばんしん

2020

3

No.734



豊かな歴史を実感する山間の静かな町…  
三日月藩陣屋館と味わいの里へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 佐用町乃井野

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

●表紙の写真は陣屋館とカタクリの花ほか  
※の写真は佐用町商工観光課提供

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



豊かな歴史を実感する山間の静かな町…

# 三日月藩陣屋館と味わいの里へ (佐用町乃井野)

**三日月藩乃井野陣屋館** 〒679-5134 佐用郡佐用町乃井野966

☎0790-79-3002 乃井野陣屋館(開館日のみ)  
☎0790-82-2424 佐用町教育委員会(開館日以外)

●開館日／土曜日・日曜日・祝日 ※年末年始は休館  
●開館時間／10:00～16:00 ※入館無料

**味わいの里三日月** 〒679-5134 佐用郡佐用町乃井野1266

☎0790-79-2521 <https://ajiwainosato.jimdofree.com>

●休業日／火曜日、年末年始  
●営業時間／9:00～17:00(食事は11:00～14:00)

**アクセス** ▶公共交通機関の場合…JR姫新線「三日月」駅下車 徒歩約15分  
▶車の場合…中国自動車道「佐用」ICから東へ約20分  
播磨自動車道「播磨新宮」ICから北へ約15分



## 2 伝統工法で復原された陣屋

今回訪れたのは、平成の大合併で佐用町となった佐用郡の旧三日月町。山間の小さな町ながら、江戸時代には三日月藩の陣屋が置かれ、美作国と播磨国を結ぶ美作道(出雲街道)の宿場町としても栄えた歴史豊かな町である。

陣屋とは、簡単に言うと、一万石程度の小規模な藩の藩主が城郭の代わりに設けた支配拠点のことで、三日月藩は元禄10年(1697)に本家の津山藩(現岡山県津山市)森家が改易された際、分家の森長俊が一万五千石で播磨に入封されたことに始まり、明治維新まで9代続いた。その陣屋が置かれていたのが現在の佐用町乃井野で、跡地に整備されているのが「三日月藩乃井野陣屋館」である。

JR姫新線の三日月駅から郵便局や商店が続く道を西に歩き、陣屋の外堀の役目を果たした志文川を渡ると、緩やかな傾斜地に民家や田畑が広がっている。かつての武家屋敷地で、上り道の途中に風格ある門が建っている。陣屋の「表門」で、明治以降、町外の寺院の山門になっていたのを、寄贈を受けて元の位置近くに移築復原されたものだという。屋根の瓦には、森家の家紋「鶴丸」が刻まれている。

そこから上っていくと、重厚な構えの陣屋館が見えてくる。堀に面した石垣の上に白壁の長屋が左右

に続き、その間に右から通用御門、中御門、長屋門の3つの門があり、中御門と長屋門の間には2階部分が前面に張り出した物見櫓が顔を覗かせている。

案内に立ってくれた「陣屋館」歴史ボランティアガイドの渡邊敏夫さんによれば、平成11年度から17年度にかけて同館の復原整備が行われたそうで、「国産のケヤキ、マツ、ヒノキなどを使い、釘を使わない昔ながらの工法で復原しているので勉強になる、と宮大工さんらがよく見学にきます。中央に位置する中御門は、擬宝珠のついた美しい橋が架かることでも分かるように陣屋の中で一番格式の高い門で、殿様が参勤交代で不在の間は閉められていました。二階には時打太鼓が置かれ、陣屋町に時を知らせていたようです」と話す。

通用御門から入ると、左手に今は展示室になっている長屋があり、物見櫓の棟瓦や発掘された遺物、



外堀の役目を果たした志文川





白壁が美しい復原された陣屋館



長屋内部の展示室



由緒ある八幡神社



地元特産の直売所

復原工事中の写真などが展示してある。そこから物見櫓に向かい、2階に上がると広い畳敷きになっている。「物見」にふさわしく出格子から外が見渡せるが、床の間などもあり、「むしろ、おもてなしの場だったのでしょう」と渡邊さんは解説する。

## 地元産のみそやそばが人気

陣屋館を出て、西隣の列祖神社へ。元は江戸藩邸で森家の先祖を祀っていたものを、明治初期にここに移したもので、社の左奥には、大小の石を組み合わせた築山式の枯山水の庭園跡があり、三日月藩の藩校「廣業館」の流れを汲む廣業小学校（現三日月小学校）の古い校舎も残っている。

列祖神社の横手には、麓から石段が続く八幡神社がある。京都の石清水八幡宮の播磨別宮として勧請されたと伝わる古社で、現在の本殿は明暦2年（1656）の建立。隣接する社務所ともども建物の意匠に見るところが多いが、白い漆喰塀が両側に続く長い石段の参道にも味わいがある。

神社を出て、幕末に藩が藩士の練兵のために造営したという三方里山公園に立ち寄ってから、地元の農事組合法人三日月特産加工組合が運営する「味わい

の里三日月」に向かう。平成元年に開業した農産物の加工所や特産品の直売所、食事処などを設けた町おこし施設である。

直売所では、地元特産のもち大豆を使った三日月みそ、地元産生芋を100%使用したこんにゃくのほか、そばクッキーなどの菓子類、椎茸の原木、蕁ひもなどの販売も。食事処では手打ちそばが人気だが、「そば粉も味噌に使う大豆も、地元の農家さんが作ったものにこだわっていますから、味はもちろん食べて安心と好評です」と職員の大谷清華さん。

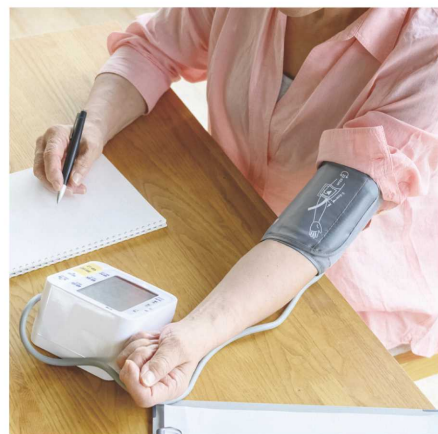
以上のほか、旧三日月町では全国的にも珍重とされるカタクリの花を見ることが出来る。三日月駅から徒歩約20分、播磨科学公園都市の麓の弦谷集落の山の斜面に咲き誇るといい、見頃は3月下旬から4月上旬とか。筆者もまだ見たことはなく、できれば一度、静かに訪れたいものだ。

（文・写真 谷川恵一）





# 高血圧の 基礎知識とその予防



## 問題は塩分の過剰摂取

日本では高血圧患者が多く、健康診断で血圧が要注意と判定されたり、かかりつけ医から血圧に気をつけるようにと言われた経験を持つ人も多いと思います。事実、2017年の厚生労働省の「患者調査」によると、高血圧性疾患の総患者数は傷病別で最多となる約994万人にのぼっています。

高血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の中を流れるときに、血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、それが持続する状態を指します。自覚症状はほとんどなく、問題なのは高血圧そのものより、血圧が高い状態を放置しておくことによって血管が傷つき、動脈硬化を引き起こし、脳出血、脳梗塞、心肥大、心筋梗塞、腎硬化症などの合併症を招くことです。

高血圧には何らかの原因疾患があって起こる二次性高血圧もありますが、日本人の高血圧の大部分は、食塩の過剰摂取や肥満、運動不足、飲酒、ストレスなどが組み合わさって起こる本態性高血圧です。

特に問題となるのは塩分(塩化ナトリウム)の過剰摂取。ヒトの体は塩分の摂り過ぎで血中の塩分濃度が上がるのを防ぐために、細胞の中の水分を血液の中に取り込んで血液の塩分濃度を薄めようとします。そのため塩分を摂りすぎると、血液の体積が増えて血管がパンパンになって血管の壁に強い力がかかる。つまり血圧が高くなり、血管を傷めつけてしまうのです。



## 減塩と生活習慣の改善を

そこで、高血圧の予防法としては、減塩などの食事療法と生活習慣の改善が挙げられます。

- 塩分を控える**／厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によれば、食塩摂取の目標量は、成人男性で8g未満、女性で7g未満とされています。〈麺類のスープは飲まずに残す〉、〈かけ醤油やかけソースは避ける〉、〈漬物や加工食品、インスタント食品やスナック菓子は控える〉、〈外食は塩分の濃いものが多いので、できるだけ控える〉、〈だしや香辛料、果物の酸味などで味付けに工夫し、塩分を抑える〉など、減塩に努めましょう。
- 野菜や果物、大豆製品をたくさん食べる**／野菜や果物、大豆製品には塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれていて、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。積極的に摂りたいものですが、果物の食べ過ぎはカロリーの増加につながるので注意が必要です。
- 脂肪分の多い食事は避ける**／肉や乳製品の脂肪は血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を進めやすくします。肉よりは魚で、牛乳や卵、大豆などの良質のたんぱく質の摂取を心がけましょう。
- ライフスタイルを見直す**／〈精神的ストレスをためない〉、〈疲労・睡眠不足を避ける〉、〈毎日適度の運動をする(ウォーキングやジョギング、スイミングなどの有酸素運動を1日30分以上。逆に短距離走や腕立て伏せなど瞬間的に強い力で行う無酸素運動は血圧を急上昇させるので避ける)〉、〈お酒はほどほどにする〉、〈喫煙者は禁煙する〉、〈入浴はぬるめの湯(38~42度ぐらいの湯加減で5~10分が目安)に入浴する〉、〈排便は規則正しく行う〉、〈適正体重を維持する(肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や高脂血症、ひいてはメタボリック症候群につながる)〉などが挙げられます。
- 家庭で血圧の自己測定を**／血圧を測定すると上の値と下の値が示されます。上の値を収縮期血圧、下を拡張期血圧といい、病院などで測る診察室血圧で収縮期血圧が140mmHgまたは拡張期血圧が90mmHg以上の場合を高血圧としています。ただ、血圧は日常生活の様々な要因で変動します。家庭用血圧計を購入し、毎日測りましょう(朝は起きてから30分~1時間の間に、夜は入浴前に)。



# 春キャベツと海老の プランタニエール

調理時間  
25分



※写真では、グリーンピース・ラディッシュ・マイクロトマトを盛り付けに使用しています。

## 材料(2人分)

### 春キャベツ包み

春キャベツ ……1枚  
海老 ……2尾  
鶏むね肉 ……1/2枚  
ほうれん草 ……10g  
塩・コショウ ……少々

### 春野菜のピューレ

グリーンピース ……100g  
そら豆 ……2房分  
生クリーム ……適量  
塩・コショウ ……少々

エネルギー(1人前) 148kcal

たんぱく質 15.7g

脂質 2.9g

炭水化物 14.4g

食塩相当量 1.1g

## 作り方

- (1) 春キャベツとほうれん草は塩茹でし、海老は殻をむいて背ワタを取る。
- (2) 鶏むね肉は皮を取り、均一の厚さになるように切り広げる。
- (3) まな板にラップを敷き、春キャベツ・鶏むね肉・ほうれん草・海老の順に乗せて塩・コショウをし、空気が入らないようにしっかりと密封して巻く。両端を輪ゴムやタコ糸で結び、春キャベツ包みを作る。
- (4) 沸騰直前くらいのお湯で春キャベツ包みを10分程度ゆがいて火を通す。
- (5) 塩茹でしたグリーンピースとそら豆はミキサーにかけてピューレ状にし、生クリーム・塩・コショウで味を調える。口当たりをなめらかにしたい時は、ザルなどで裏ごしをする。
- (6) 春キャベツ包みを6等分し、春野菜のピューレと共に彩り良く盛り付ける。

プランタニエールとは「春の～」という意味で、料理名や店名に良く使われます。



# 「キャッシュレス」って何？ その上手な利用法③

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。今回は「キャッシュレス決済サービス」の最終回です。

## 「QR・バーコード決済」の種類

前回このコーナーで、いろいろとあるキャッシュレス決済サービスの中でも、普及が進むと予測されているとお話した「QR・バーコード決済」ですが、「QR・バーコード決済」には「消費者提示型」と「店舗提示型」の2種類の方法があります【図表】。

「消費者提示型」は、利用者がアプリを立ち上げて、生成されたQRコード、バーコードを提示します。店舗側がそれをPOS端末（QRコードリーダー、バーコードリーダー）で読み取り、決済を行う仕組みです。利用者はQRコードやバーコード画面さえ用意すれば、自ら金額を入力する必要がないので、手軽です。

この「消費者提示型」は、主にコンビニエンスストアなどのようにPOS端末にQRコードリーダーやバーコードリーダーが備わっている店舗で用いられます。

「店舗提示型」も、利用者がアプリを立ち上げるまでは共通ですが、店舗のタブレットなどにQRコードが提示され、それを利用者がカメラで読み込みます。表示された設定画面で利用者が支払金額を入力し、店員が入力金額に間違いがないか確認した後、利用者が支払いボタンを押すことで支払いが完了します。この「店舗提示型」はシステム導入費用の負担が軽く、街の小さな飲食店や美容院などでも導入する店舗が増えています。

最近では、「QR・バーコード決済」を中心にさまざまな会社がキャッシュレス決済サービスを開始しており、既存の「カード決済（磁気・ICチップ型）」、「タッチ決済」の提供会社も巻き込んだ利用者還元キャンペーンが展開されています。こうした積極的なキャンペーンの影響で、キャッシュレス決済サービスの利用者が増加する一方、セキュリティ面でのリスクが気になる人や、「便利そうだけれど、何にどれだけお金を使ったか、お金の流れが把握しにくいのでは…」、「現金と違って支払う感覚が薄いため、金銭感覚がマヒしてしまうのでは…」といった不安を持つ人も少なくありません。

しかし、キャッシュレス決済では、現金とは異なり、「いつ」、「どこで」、「いくら」利用したかという履歴が残るため、収支状況を管理しやすいというメリットもあります。

いずれにせよ、キャッシュレス化の波は確実に広がってきていますが、各社が行っている利用者還元キャンペーンなどに踊らされて「よく分からないけど使ってみよう」と安易に利用することはお勧めしません。各キャッシュレス決済サービスの決済形態や支払い形態を理解した上で、自分に合ったサービスを選択し、収入や預金残高に見合った範囲で、節度ある利用を心がけるようにしましょう。

【図表】 QR・バーコード決済の分類

消費者提示型 (消費者が QR コード・バーコードを提示)	店舗提示型 (店舗が QR コードを提示)
一度限り有効なコードを生成するタイプ。QRコード型とバーコード型が存在。 	店舗のタブレットなどに提示されたQRコードを利用者が読み込むタイプ。 

(出所) 経済産業省「キャッシュレス社会の取組み」を基に監修者作成

当金庫は、お客様のキャッシュレス化ニーズにお応えするため、株式会社ネットスターズが運営するマルチQRサービス「StarPay」のご紹介を行っております。

この度、クレジットや電子マネーの導入ニーズにもお応えできるよう、「AirPAY」を運営する株式会社リクルートライフスタイルと提携いたしました。

話題の「AirPAY」「StarPay」の導入をお考えのお客様は、本支店窓口にてお問い合わせください。




業種問わず最安水準の手数料で  
導入・運用費用0円からの決済サービス



# ばんしんぶん

ばんしんのなんでもニュース



## 業種別講演会を開催

当金庫は、取引先への経営支援の一環として業種別講演会を開催しています。

神戸本部において、2月5日(水)に収益物件所有者向け講演会、2月19日(水)には不動産・住宅販売業向け講演会を開催し、多くのお客さまにご参加いただきました。

今後も業種別講演会を通じて、業界特有の最新動向や経営戦略等の情報を提供してまいります。



## 新時代経営研究会を開催

当金庫では、経済情勢等の最新の情報提供の場として、取引先の皆さまをご招待し「ばんしん新時代経営研究会」を開催しています。

今年度は、2月13日(木)当金庫本店において、キャスターの辛坊 治郎氏をお招きし、「あいまいな日本の問題点をスッキリ解く」～この国で起きている本当のこと～をテーマに講演していただきました。



## 2021年度 新卒採用活動を開始しました!!

詳細は当金庫採用HPを御覧下さい  
<http://www.shinkin.co.jp/banshin/recruit/freshers/>



## 懸賞金付定期預金の抽選会開催

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71回取扱分の抽選会を2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71回懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号

取扱期間:2019年2月15日～2019年4月10日

<b>特等</b> 各組共通全桁 10万円 1 4 6 2 5	<b>2等</b> 各組共通下3桁 5千円 8 3 7 3 0 9
<b>1等</b> 各組共通下3桁 1万円 2 2 7	<b>3等</b> 各組共通下1桁 1千円 5

※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:2020年2月5日(水)



## 人事異動

1月24日(金)付

人事部人材開発課次長	竹内 良和
事業支援部企業支援課代理	為則 直人
高砂支店代理	木南 正至

2月7日(金)付

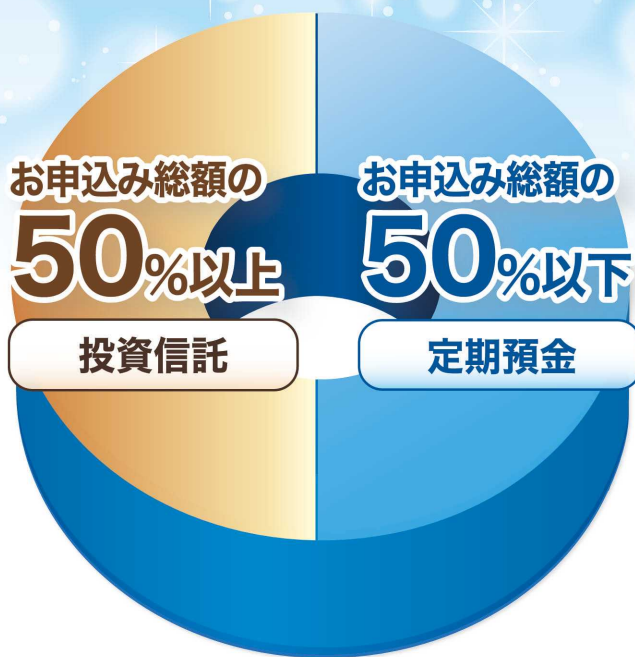
姫路商工会議所出向(総務部付代理)	溝端 和文
-------------------	-------



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 播州信用金庫
- (2)登録金融機関 近畿財務局長(登金)第76号
- (3)加入協会 日本証券業協会