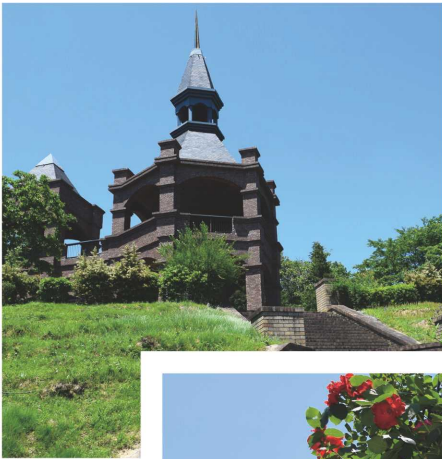


ばんしん

2020

5

No.736



美しいばら園、緑の並木道、圧巻の水しぶき…
県立播磨中央公園から闘龍灘へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 加東市

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、播磨中央公園のばら園ほか

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

美しいばら園、緑の並木道、圧巻の水しぶき…

とうりゅうなだ 県立播磨中央公園から闘龍灘へ (加東市)

播磨中央公園 〒679-0212 加東市下滝野1275-8

☎0795-48-5289 (管理事務所)

<http://www.hyogo-park.or.jp/harima>

入園
無料

- 利用時間／9:00～17:00
- 休園日／毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、
12月29日～1月3日

※四季の庭とばら園の入園は16:30まで
春と秋のばらまつり期間中は無休

アクセス

- 公共交通機関の場合…JR加古川線「滝野」駅下車、徒歩約20分
- 車の場合…中国自動車道・滝野社ICから西へ約10分

闘龍灘 〒679-0211 加東市上滝野

アクセス

- 公共交通機関の場合…JR加古川線「滝」駅下車、徒歩約5分
- 車の場合…中国自動車道・滝野社ICから北へ約5分



咲き競う2,500株のバラ

「はりちゅう」の愛称で知られる県立播磨中央公園は、中国自動車道・滝野社インターから西へ約3キロの加東市下滝野の丘陵地帯に開けた都市公園である。約180ヘクタールの県内最大級の広さを誇り、樹木に覆われた丘や大小の池が点在する自然豊かな園内には、遊び場がいっぱいの「子どもの森ゾーン」、芝生広場や子どもの小川がある「中央広場ゾーン」、水辺の風景が広がる「水辺ゾーン」、野球場や球技場がある「スポーツゾーン」、サイクリングやインラインスケートが楽しめる「ふじいでんこう さいくるらんど」などがあり、四季を通して家族連れで賑わっている。中でも人気が高いのが桜の園、四季の庭、ばら園から成る「フラワーゾーン」で、これからの季節には色とりどりのバラが見頃を迎える。

フラワーゾーンは、インターから県道市場滝野線を南に下った公園の第5駐車場から少し入ったところにある。駐車場からゆるやかな坂道に沿ってつるバラを絡ませた支柱が続くが、左手がばら園で、約1.5ヘクタールの敷地に95品種2,500株のバラが植栽されている。美しい欧風の庭園で、正面の人工の滝

から水が滑り落ち、中央に設けられた円盤状の噴水から絶えず水が噴き出すなど、実に心地がよい。

区画ごとに色鮮やかな木立性のバラが咲き競っているが、それ以外にも数多くのつるバラが格子状のフェンスやアイアン製のアーチ、タワー状になった支柱に花を咲かせており、立体感のある構成が敷地面積以上の広がりを見せている。

春は例年5月中旬から6月上旬、秋は10月下旬から11月上旬が見頃で、期間中には「ばらまつり」が催



並木が続くファンタジーロード



白い波が砕け散る豪快な闘龍灘



欧風のばら園



グリーンアーチ



阿江与助の銅像

され、一画に設けられたサービスセンターでバラの苗木や鉢バラ、関連グッズの販売が行われている。また、センターの中にはバラの歴史や花言葉、プリンセスミチコなど有名人の名を冠したバラを紹介するギャラリーも併設しており、バラの文化に触れることもできる。

そのばら園からトンネルを潜っていくと「四季の庭」に出る。すぐに目にするのが背の高いラクウショウの並木が続くファンタジーロードで、秋には真っ赤に燃えた紅葉がそれは美しいというが、緑に染まる今の季節も負けてはいない。

並木道を進んでいくと、欧風テイストを醸すルネッサンス広場で、その先に聳えているのが展望塔。お城のような外観で、階段を登って最上階に上がると目の前に北播磨の豊かな田園風景を望むことができる。

展望塔を出て、つる性の植物がトンネル状に設けられたグリーンアーチを抜けると、和田ヶ池を望む水辺観察園がある。ここには三角形をモチーフにしたオシャレなレンガ造りのトイレもあり、池の周りをさらに進んでいくと、水辺の観察所やヤシの広場などがある。このほか四季の庭には、ロックガーデンや四季折々の花風景が広がるフラワーバレーなどもあり、ゆったりとした時間を楽しむことができる。

水音が激しく響く闘龍灘

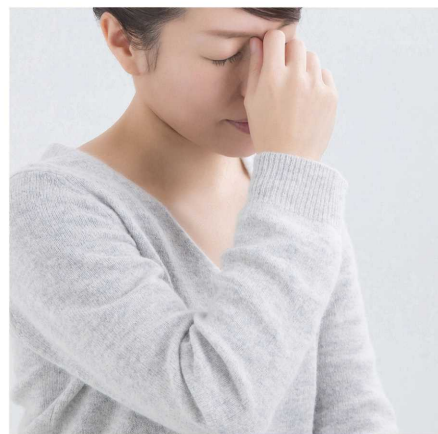
開放感を満喫した播磨中央公園から北へ、次に訪れたのが加古川の闘龍灘。川底から隆起したような岩が流れを阻み、行き場を失った水が龍が闘う、かのように激しい水音を響かせて砕け散っている名勝である。加古川の舟運を拓くために、江戸時代初めに滝野村の阿江与助が舟の通行を妨げる川中の岩石を削り、水路を通させたと伝わり、彼の銅像が川を見下ろすように立っている。その傍らには俳人の河東碧梧桐の「跳びあへず渦巻く鮎のひねもすなる哉」の句碑も設けられている。

闘龍灘は毎年5月1日に全国で最も早く鮎漁が解禁となり、笥(木桶)で人工の滝を作り、鮎を飛ばせて仕掛けに落とし込む笥漁で知られている。

コロナウイルスの影響もあって今回は密閉・密集・密接を避け、播磨中央公園から闘龍灘へ自然の中を散策する旅となった。

(文・写真 谷川恵一)

日本人の失明原因の第1位 「緑内障」の基礎知識



気づかないうちに進行

緑内障とは、何らかの原因で網膜の視神経が障害を受け、見える範囲が狭くなったり、視野の一部が欠けてしまい、放置しておくとう失明に至ることもある病気で、主に40歳以上のの人に見られます。

厚生労働省の調査によると日本人の失明原因の第1位で、日本緑内障学会で行った大規模調査でも、40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障にかかっていることが分かっています。ただ、私たちは普段両目でものを見ているので、多少見える範囲が狭まっても、もう一方の目でカバーしてしまい、その結果視野の異常に気づかず、しかも多くの場合症状がゆっくり進行するため、なかなか気づかないのが実情です。

その緑内障の原因の1つとして考えられているのが「眼圧が高い」こと。目の中には栄養などを運び房水と呼ばれる液体が流れていますが、眼球の丸い形はこの房水の圧力によって保たれており、これを眼圧といいます。

房水は毛様体でつくられ、角膜周辺の奥の方にある隅角くうかくを通り、目の外の血管に流れて循環しています。この房水の産出と排出がバランスよく行われていれば眼圧は一定に保たれるのですが、房水の出口がある隅角や、繊維柱帯と呼ばれる部分が何らかの原因で目詰まりを起こすと房水がたまり、眼圧が高まって視神経を損傷し、緑内障を引き起こすと考えられています。

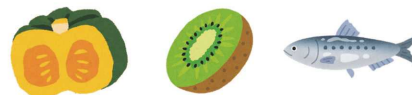
ただし、たとえ眼圧が正常であっても、視神経そのものが弱ければ神経が障害され、緑内障になるケースもあります。日本人の場合、この正常眼圧緑内障が多いのも1つの特徴で、眼圧が基準値の範囲内であっても油断はできません。

緑内障には幾つかのタイプがあります。一般的なのが、初期には症状がなく、視神経の障害が起きてもゆっくりと進行し、視野が少しずつ狭くなっていく原発開放隅角緑内障で、いわば慢性型。これに対して著しい眼圧上昇が起こり、目の痛みや充血、頭痛、吐き気などの激しい自覚症状が出現する急性型が原発閉塞隅角緑内障で、この場合は早急に眼科的処置を行う必要があります。

慢性型のタイプの場合は自覚症状がなく、しかも40歳以降に増えるので、少々見えづらく感じて老眼のせいかもしれないと思いがちで、人間ドックの検査などで発見されることが多いようです。

現在の医学では、残念ながら失った視力を取り戻すことはできませんが、早期発見と治療により病状の進行を食い止め、失明の危険性を少しでも減らすことは可能です。40歳を過ぎたら1年に1回は眼科で検査を受けるよう心がけ、特に「近視が強い」「冷感性」「家族に緑内障の人がいる」「頭痛がひどい」人などはぜひ検査を受けましょう。

まずは目の内側からのケアを



冒頭で述べたように、緑内障は日本人の失明原因の第1位ですが、いまだに根本的な原因が不明なため、これといった予防法はありません。

ただ、目も含めた健康の基本は「食生活」ですので、健やかな視界を保つためには、目の内側からのケアが大切です。毎日の食生活の中で、目の角膜や網膜の健康維持に大切なビタミンA（小松菜、にんじん、かぼちゃなど）、見る力やピント調節のサポートをしてくれるビタミンB群（豚肉や椎茸、マグロなど）、水晶体の透明感を保ってくれるビタミンC（イチゴ、キウイ、ブロッコリーなど）、血行を促し見えにくさの改善に効果があるビタミンE（アーモンド、イワシ、アボカドなど）をまんべんなく摂り、眼圧を下げる作用があるといわれるルテインを含むサプリメントなどの活用も考えたいもの。

ほかに、血流を促進するジョギングやウォーキングなどの有酸素運動も予防の上で大切です。緑内障の原因の1つではないかと考えられている紫外線防止のためにも、UVカットのサングラスや帽子の着用がおすすめです。

若鶏のポワレ アイオリソース

卵白を使って、軽い仕上がりの
自家製マヨネーズ



※写真では彩りにセルフィーユを添えています。

材料(2人前)

【若鶏のポワレ】

鶏モモ肉 …… 1/2枚
かぼちゃ …… 40g
人参 …… 20g
赤・黄パプリカ・各1/8個
ブロッコリー …… 40g
オリーブオイル …… 適量
塩・胡椒 …… 少々

【アイオリソース】

卵白マヨネーズ …… 大2
(市販のマヨネーズでもできます。)
ブイヨン …… 100ml
にんにく …… 1/2片
塩・胡椒 …… 少々



【卵白マヨネーズ】

卵白 …… 1個
マスタード …… 15g
白ワインビネガー(酢)
…………… 15ml
オリーブオイル…140ml
サラダ油 …… 140ml
塩・胡椒 …… 少々

エネルギー(1人前)229kcal

たんぱく質 13.6g

脂 質 15.7g

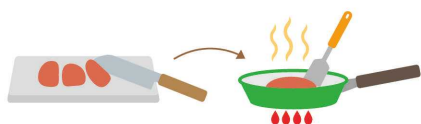
炭水化物 7.2g

食塩相当量 1.6g

作り方

若鶏のポワレ

- (1) フライパンにオリーブオイルをひき、一口大に切って塩・胡椒で下味をつけた鶏もも肉をこんがり焼く。



- (2) 付け合わせの野菜は、食べやすい大きさに切って塩茹でにする。



卵白マヨネーズの作り方

- (1) ボールに卵白を泡立ててメレンゲを作り、マスタード・白ワインビネガー・塩・胡椒を加えて泡立て器でしっかりと攪拌する。
- (2) オリーブオイルとサラダ油を少しずつ加えて攪拌し、つないでいく。



残った卵白マヨネーズはマヨネーズとして各種料理に使用できます。

卵白マヨネーズはコレステロールが少なく、軽い仕上がりになります。

アイオリソース

- (1) 卵白マヨネーズまたは市販のマヨネーズに、にんにくのすりおろしを加える。
- (2) 鍋にブイヨンを加えて温めておく。
- (3) ハンドブレンダーまたは泡立て器で(1)と(2)を攪拌させ、塩・胡椒で味を調える。
- (4) 器に若鶏のポワレ・付け合わせの野菜を盛り、アイオリソースを流す。

この時、野菜の切れ端等があれば一緒に煮込むと味に深みが出ます。

たびだち 出発の春 夢に向かって ライフプランを! 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。今回も出発の春にふさわしく、夢の実現に向けたライフプランの立て方について見ていきます。



ライフプランは定期的に見直しを

前回このコーナーで「ライフプランは変わっていく」とお話したように、「ライフプランは一度作成したら、それで終わり」というものではありません。今回は、そのあたりについて気をつけたい点を見ていくことにします。



- **実現したいプランに変更はないか?**—— ライフステージが進むほど、予想と現実の乖離かいりが生まれてきます。例えば、起業を目指したいと考えていたが、会社で抜擢を受けたので社に残って更なる上を目指したい。子どもの教育は公立を中心に考えていたが、私立一貫校か思い切って留学させることも……など、実現したいライフプランが変わったりはしていませんか? ライフプランに変更がある場合には、準備する金額や時期も変わってくるので、改めて優先順位付けを行い、その上で全体的な見直しが必要になってきます。
- **収入や支出の変化はないか?**—— 昇進や妻の再就職などで収入が増加した、逆に会社の業績不振で収入が減少した、など収入に変化が生じていませんか? また、子どもの数が増えたとか習い事が増えたなど、支出に変化が生じていることもあるでしょう。収入や支出が変われば、貯めておくことができる金額も変わってきます。現在の収支バランスを踏まえ、準備する資金の金額や達成までの期間を見直しましょう。
- **ライフプランの資金準備はどうなっている?**—— マイホームの取得など多額の資金を要するライフイベントの実現に向けて、資金の準備や計画的で無理のないローン返済は予定通りに進んでいるでしょうか? 貯蓄や運用の残高も定期的を確認していますか? 計画通りに進んでいない場合は、その要因を確かめ、家計の見直しやライフプランの実現時期についても検討する必要があります。利用している金融商品が適切なものであるかどうかも検討しましょう。
- **準備する資金の額は妥当か?**—— ライフプランを立てた当初に策定した予算は、今でも妥当でしょうか? 例えばマイホーム取得の場合、地価や資材の高騰などにより不動産相場が値上がりしていれば、準備する資金も額を増やす必要があります。相場や平均値を調べ、準備する資金の額が妥当かどうか確認しましょう。
- **家族間でライフプランの共有はできているか?**—— ライフプランを立てた当初は、家族間で意見や方向性が一致していても、様々な環境の変化によって、いつのまにか方向性にズレが生じてきていることもあります。家族で定期的話し合いを持ち、目指す方向性に変更がないか、改めてライフプランの共有を図っておくよいでしょう。

2回にわたってお話してきたように、明確なライフプランを立て、計画的に準備を進めていくことが、心に余裕のある生活、よりよい将来を築いていくことにつながります。人生の「夢」の達成に向けたワクワクする将来を思い描き、そのための準備を具体的に進めていくためにも、ぜひこの機会にライフプランの立案および必要な見直しに取り組んでみてはいかがでしょうか。



ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



新年度祈願祭

4月4日(土)、播磨国総社本殿において、理事長をはじめ役員が参列し、祈禱を受けました。“ばんしん”が地域の皆さまとともに成長し続けていくことを願い、これからも皆さまの信頼にお応えする“ばんしん”であり続けるよう、決意を強めました。



2020年度の 新入庫職員を迎えました

去る4月1日(水)、当金庫に2020年度の新入庫職員46名が入庫しました。

今年は、当金庫が創立90周年を迎える記念すべき年であり、フレッシュな46名はビジネスマナーや金融業務の知識を身に付け、創立100周年、また将来の“ばんしん”を背負う人材として活躍することができるよう、日々研鑽を重ねております。



“ばんしん”の制服が新しくなりました!

4月1日(水)より、営業職(女性職員)の制服を一新しました。新しい制服は、落ち着いた色合いのベスト、ジャケット、スカートに、ブラウス、リボンで、自由に組み合わせができるようになっています。

装いも新たに、明るい対応でお客様へのサービス向上に努めてまいります。



人事異動

4月3日(金)付

審査ペーパーレスプロジェクト委員長 佐伯 文利
審査部長代行 為則 直人

審査部付代理
審査ペーパーレスプロジェクト委員 池尻 孝子

審査部付代理
審査ペーパーレスプロジェクト委員 中野 徹
三宮支店代理 忠政 巨高

4月7日(火)付

システム部システム運用課代理 高田 淳史



新型コロナウイルス感染拡大に伴う 「お客さま相談窓口」の 設置について

当金庫では、今般の新型コロナウイルス感染拡大により影響を受けている、または今後受けるおそれのあるお客さまからのご相談にお応えするため、相談窓口を設置しております。

事業所・個人事業主の皆さま方のご返済や資金繰り等のご相談を承っておりますので、お気軽に最寄りの店舗までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に係る ご返済、資金繰り等相談窓口

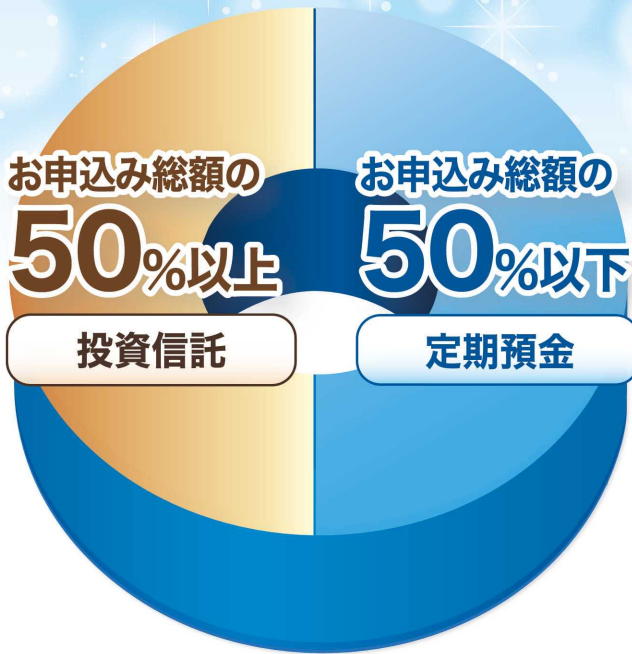
- 設置店舗/全営業店
- 受付時間/平日の営業時間内

※当金庫各店舗につきましては、ホームページの「店舗・ATMのご案内」をご参照ください。

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 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