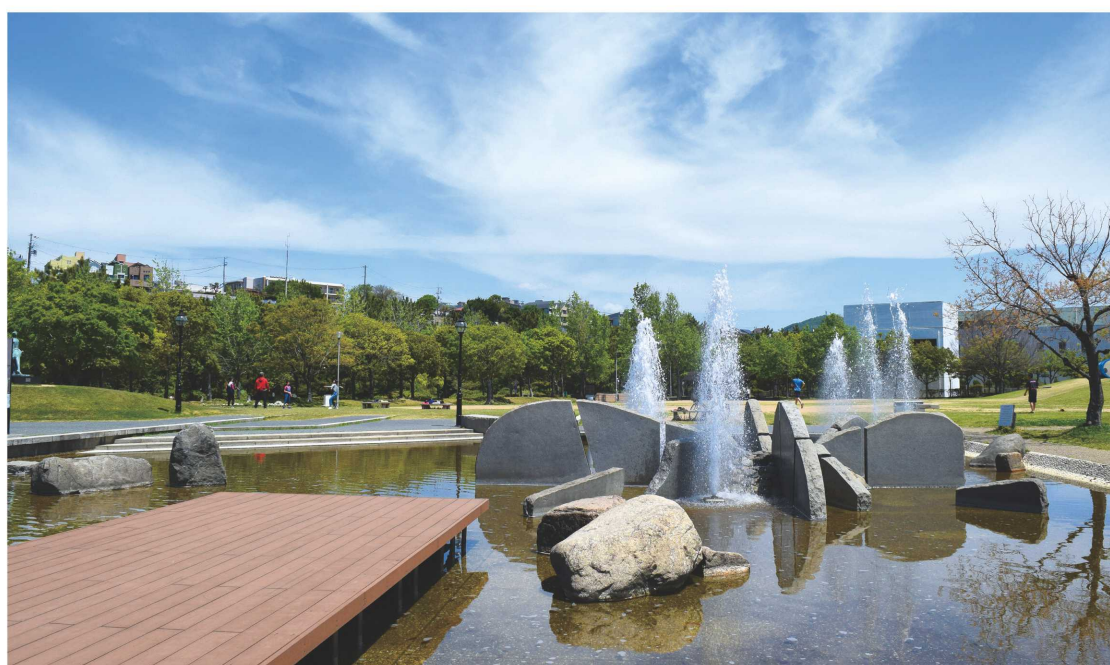


ばんしん

2020

6

No.737



水と緑と万葉の歌碑が誘ってくれる穏やかな時間……
開放感あふれる平磯緑地へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市垂水区

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、「麗水の池」など平磯緑地の魅力のスポット

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

水と緑と万葉の歌碑が誘ってくれる穏やかな時間……

開放感あふれる平磯緑地へ(神戸市垂水区)

平磯緑地

〒655-0892 神戸市垂水区平磯1-1

☎078-752-1700(神戸市建設局西水環境センター管理課)

※新型コロナウイルス感染対策のため、体制を縮小しており留守番電話の場合有り

アクセス

- 公共交通機関の場合…山陽「東垂水」駅下車、南へすぐ
JR「垂水」駅下車、南東へ徒歩約10分
- 車の場合…国道2号線「下水処理場前」交叉点を南へすぐ

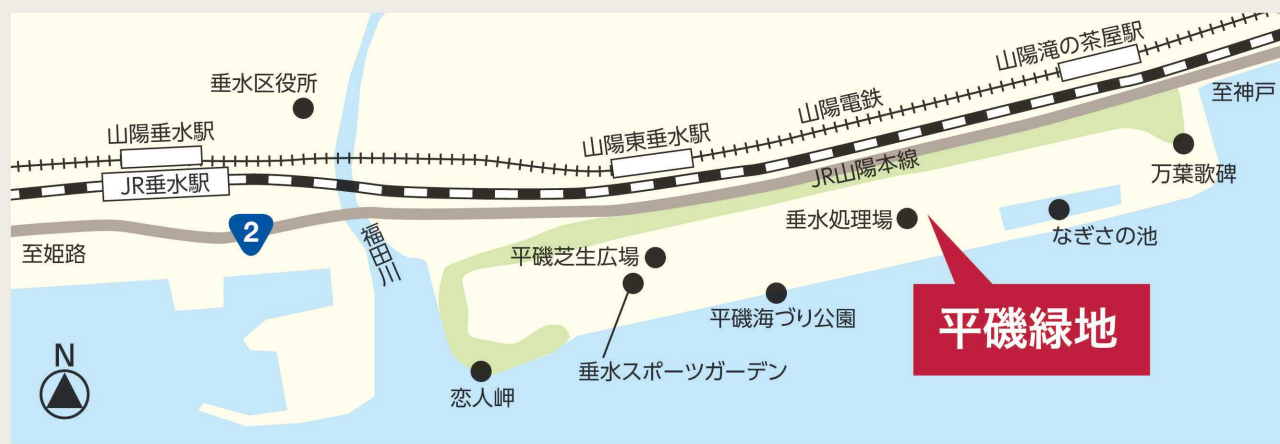
垂水観光推進協議会

〒655-8570 神戸市垂水区日向1-5-1

☎078-708-5151(代)

(垂水区役所まちづくり課内)

<https://www.tarumi-kanko.jp/>



2

緑の中の「万葉歌碑の道」

新型コロナウイルスにより、すっかり忘れられた感があるが、「平成」から「令和」に改元され、日本中が祝賀ムードに包まれたのはわずか1年前のこと。令和の典拠が『万葉集』にあったことから、万葉集もまたブームになったが、それに合わせて取材を予定していたのが平磯緑地にある「万葉歌碑の道」。万葉集の中に垂水にちなんだ志貴皇子の有名な歌「石走る垂水の上の さ蕨の 萌えいづる 春になりけるかも」(岩の上から流れ落ちる滝水のほとりに、さ蕨の芽が萌え出す春になったことよ)があることにより、地元住民らが中心となって募金活動に取り組み、平成6年に万葉仮名で刻まれた六基の歌碑を建立したものだという。

その歌碑の道に向かうべく、山陽「東垂水」駅からスポーツガーデンや海釣り公園があることでも知られる平磯緑地へ。

平磯緑地は垂水の海岸線を埋め立てて造成された緑地で、その中心をなすのが神戸市の垂水処理場。市内に6ヶ所ある下水処理場の1つで、微生物などを利用した最先端の処理施設に加え、処理した水

を再利用した「なぎさの池」などがあり、市民の暮らしを支えるとともに憩いの場にもなっている。

緑地に入ると正面に芝生広場があり、家族連れで賑わっているが、左手の木立の中を進んでいくと、「万葉歌碑の道」と彫られた道標が立ち、微かな潮の香りの中を緑の小道が続いていく。出会うのはジョギングや散策を楽しむ人や、ギターかすの練習をしている若者たち。

ただ歩くだけでも心地よい道を進んでいくと、最初に出会うのが冒頭の志貴皇子の歌碑。詠まれた「垂水」の場所については異説もあるが、垂水から塩屋の間に山陽「滝の茶屋」駅があることからわかるように、



作者不詳の「垂水の水」の歌碑



美しい緑の中の「萬葉歌碑の道」



なぎさの池



平磯芝生広場



淡路島と恋人岬

かつて幾筋もの「垂れ落ちる水」、つまり滝があったので、万葉歌の「垂水」の比定地とされているようだ。

続いて同じく「垂水の水」の歌碑が二基あり、その先の本立の間から塩屋の海岸が姿を見せ、近くに大網おほよさみの公人主きみひとぬしの歌碑が立っている。須磨の海人が塩を焼く姿に恋心を寄せた歌だが、塩屋とはその塩を作る小屋のこと。垂水から塩屋に至る海岸線を今は「垂水なぎさ街道」と呼ぶそうだが、地名からも、いかに古い歴史を有する場所であるかが分かる。

さらに進むと柿本人麻呂の歌碑が二基立っている。いずれも人麻呂が大和と九州との行き帰りに詠んだ鞍旅きりよの歌で、当時の大和の人々にとっては明石の大門（明石海峡）以西はまさに「異郷」。この二つの歌は人麻呂が船上にあって、明石大門を越えて故郷である大和を離れる寂しさと、大和に戻る喜びを歌った名歌として知られている。

「麗水」が演出する快適さ

歌碑の道から次に向かったのが「なぎさの池」。池の周りには遊歩道が設けてあり、南に大阪湾、西に明石海峡大橋や淡路島、北に高台に連なる住宅街が望め、快適な散策コースになっている。

バードウォッチングでも人気のようで、ところどころに池で見ることが出来る野鳥の写真が掲げてある。ぼんやりと水面を眺めていると、偶然、水を切って飛び立つ寸前の野鳥の姿をカメラに捉えることができ、何となくバードウォッチングの楽しさが分かってくる。

池から芝生広場に戻り、広場内を散策。ここでうれしかったのが広場の西にある池と滝。垂水処理場で下水処理をして再生した水「麗水」を使った池と滝で、池では噴水が一定間隔で豪快な水柱を噴き上げ、清涼感たっぷり。日本庭園の趣の中に設えてある滝も細かな水しぶきを上げ、心地よいマイナスイオンを味わうことができる。下水処理場の麗水をふんだんに利用した平磯緑地ならではの贅沢といえるだろう。

次に、芝生広場からスポーツガーデンの横を抜け、ヤシの木が続く海沿いの道を「恋人岬」と呼ばれる定番スポットへ向かう。夕暮れ時の美しさが人気のこの場所では、ベンチに座って淡路島と明石海峡大橋をゆったりと望むことができる。恋人岬らしく、恋人たちが幸せに結ばれることを願って柵に取りつけていた多くの南京錠が、静かに海を見つめている。

ざっと見てきた平磯緑地。この時期、3密を避けて楽しめるという意味でも、「ぶらり散歩」にお勧めといえるだろう。
(文・写真 谷川恵一)

口臭の悩みと改善策

多くは口の中の細菌が原因

新型コロナウイルスの感染症対策でマスクを着用することが多くなり、自分の口の臭いに敏感になっている人が増えているようです。

「口臭」の原因はさまざまで、大別すると、病気の症状として現れる「病的口臭」と、健康な人にも現れる「生理的口臭」があります。

病的口臭には、虫歯や歯周病、ドライマウスなど歯科口腔領域の疾患によるもの、胃腸障害や糖尿病など内科疾患によるもの、慢性鼻炎、副鼻腔炎など耳鼻咽喉科疾患によるものなどがあります。

一方の生理的口臭は誰にでも生じる口臭で、朝起きた時や、ニンニクなどの強い臭いのある食品を食べた時、喫煙やアルコールを過剰摂取した時などに起こりますが、原因の大半は口の中の細菌が産生する揮発性ガスです。この細菌は酸素が苦手な嫌気性菌で、以下のような時に活発に活動し、口臭の元となる物質を作り出します。

■起床時／寝ている間に唾液の量が出量が極端に減少して口の中が乾燥し、口臭を引き起こす細菌が増殖しています。

■空腹時／唾液の分泌が減り、ネバネバとした唾液になっているので口の中が乾燥し、自浄力が低下して口臭がひどくなっています。

■ストレスを感じている時／自律神経の交感神経が優位になって唾液の円滑な流れが止まり、細菌が活発に活動しています。また、緊張によって口を長く閉じる状態が続くと口の中にガスがたまり、口臭がひどくなります。

ほかにも薬の副作用や、加齢によって唾液の分泌量が減ることで口臭が発生しやすくなります。反対に、分泌直後のサラサラとした唾液には酸素がたっぷり含まれており、口臭を引き起こす嫌気性菌の増殖を防いでくれます。つまり、口臭を生じさせないためには、口の中を乾かさず、いかにしてサラサラとした唾液を作り出すがポイントになってくるのです。

改善のカギを握る唾液と舌

●唾液の量を増やすために水分を充分に取ること、また噛めば噛むほど唾液の分泌は盛んになるため、三度の食事はよく噛むことが大切です。

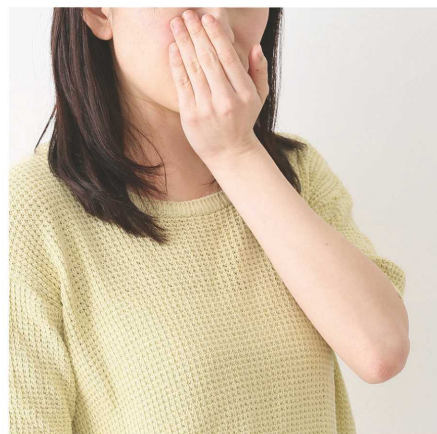
●食べ残しなどを残さないために正しいブラッシング法で歯磨きを。口臭を防ぐための歯磨きは起床直後と就寝前がベスト。起床直後は口腔内の細菌数や毒素が最大になっており、就寝中は細菌が増えるので、寝る前にもしっかり歯磨きをして、口腔内の細菌をできるだけ減らしておきましょう。

●舌の状態にも注意を。無口で舌が動いていない状態が続くと「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる苔状の不純物が舌に付き、口臭の原因になります。飲食後は口に水を含み、口の中で舌を良く洗うなどして舌の表面に残っている食べ残し・飲み残しの処理を。舌苔ができた時は舌苔除去用ブラシなどで取り除きましょう。

●口臭改善に効果のある食材を。中でもパセリは、噛むとクロロフィルが臭気ガスと結合して高い消臭効果を発揮します。梅干、レモンなどクエン酸を多く含む食べ物や、緑茶やウーロン茶、紅茶などカテキンの豊富な飲み物も効果的。キシリトールを含むガムなどもお薦めです。

簡単な口臭チェック法

口臭は意外と自分では気が付かないもの。最後に簡単な口臭チェック法をご紹介します。コップの中に自分の息を吐いて、吐いた息の臭いをチェックする方法で、①きれいに洗ったコップを上下左右に振って、中の空気を入れ替える ②深く息を吸い、コップの中に「ハーッ」と息を吐き出し、ふたをする ③少し時間を置いてから、コップの中の臭いを確認する。鼻を突くような臭いがあれば口臭が強く出ている可能性があります。



季節の料理教室

高野豆腐入り

定番じゃがいも料理を
バターの香りでアレンジ



じゃがバター煮



材料(4人前)

- 新じゃがいも …… 中1個
- 高野豆腐 …… 2枚
- 人参 …… 100g
- 玉ねぎ …… 100g
- さやいんげん …… 40g
- バター …… 20g

【調味料】

- 砂糖 …… 大3
- 味醂 …… 大2
- うす口醤油 …… 大3
- 酒 …… 大2
- 水 …… 60cc



作り方

- (1) 新じゃがいもは四等分に切り、高野豆腐は熱湯で戻して一口大に切る。人参は乱切り、玉ねぎはくし形切りにし、さやいんげんは塩茹でして斜めに切る。
- (2) 鍋に新じゃがいも・人参・砂糖・味醂・うす口醤油・酒・水を入れて強火で沸騰させ、玉ねぎ・高野豆腐・バターを加えて落とし蓋をし、更に鍋のふたをして中火で煮る。
- (3) 新じゃがいもが柔らかくなったら火を強め、全体に煮汁が行きわたるようにし、煮詰まる前にさやいんげんを加えて火を止める。

高野豆腐を戻すときに熱湯を使うとぬるま湯より柔らかくなりますが、戻し過ぎると崩れてしまうので注意してください。



落とし蓋と鍋ふたを2重にすることにより、少ない煮汁でもじゃがいもが早く柔らかくなり、味が全体に馴染みます。



(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 後藤 和彦)

エネルギー(1人前)
192kcal

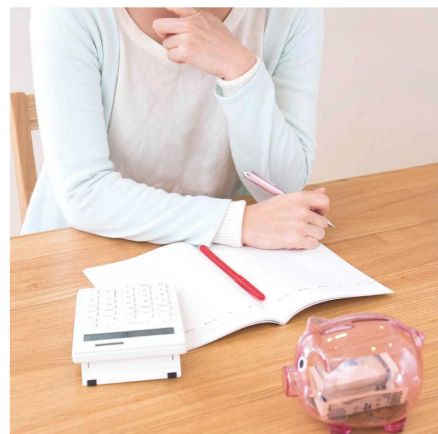
たんぱく質
6.8g

脂質
7.5g

炭水化物
21.7g

食塩相当量
2.4g

人生100年時代の 老後の生活への備え①



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。人生100年時代を迎え、老後の生活資金に不安を抱く人は少なくありません。そこで今回からは金融資産の運用や取り崩し方など、老後の生活への備え方について考えていきます。

50歳になったら「お金の棚卸」を

厚生労働省の「平成30年簡易生命表の概況」によると、日本人の平均寿命は男性が81.25歳、女性が87.32歳と、いずれも過去最高を更新。また、現在60歳の人々の平均余命は、男性で約24年、女性では約29年と、リタイア後の生活が長く続くことが想定されます。実際には男性の4人に1人が90歳まで、女性の4人に1人は95歳まで生きることから、いったいどれだけの老後資金があれば十分なのか、不安を抱える人も少なくありません。

不安を解消するためには、まず「お金の棚卸」をし、自分の保有資産の全体像を把握しましょう。将来のお金の問題を考えるのに早過ぎることはありませんが、節目となる年齢は50歳です。毎年、誕生月に日本年金機構から届く「ねんきん定期便」に、発行時点の加入状況が60歳まで継続することを前提とした老齢年金の受取見込額が記載されるようになるからです。加えて、定年を迎えるまで10年～15年あり、老後の資産額を増やすための努力が可能であることも理由の1つです。

お金の棚卸をする際には、【図表1】に示した項目について整理してみましょう。まず現時点の「保有資産額」を書き出し、それをベースに60歳時点での想定資産額を考えます。「借入金」についても、現時点での残高を書き出し、それをベースに60歳時点での残高を計算します。

「入ってくるお金」は、60歳以降の収入を整理します。公的年金見込額や退職一時金、企業年金、iDeCo（個人型確定拠出年金）などで受け取る予定額も把握します。定年後も継続雇用やその他の収入の予定があれば、その収入見込額もできる範囲で書き出しておきます。

一方の「出ていくお金」の生活費は、現役時代の7割程度になることが多いようです。また、自宅のリフォーム代や介護施設の入居費、葬儀費用、子どもに遺したいお金などを「取り置きたいお金」としておくと安心です。

このようにお金の棚卸をすることによって、ご自身が保有する資産の状況やお金の出入りが把握できたと思います。次号ではこれらの金額を用いて、リタイア後、毎年いくら使ってよいのか、「取崩可能額」について考えていきます。



【図表1】「お金の棚卸」チェック項目

保有資産額（現在／60歳時点）

- 金融資産（預貯金、株式、投資信託など）
- その他の資産（売却可能な不動産など）

借入金（現在／60歳時点）

- 住宅ローン
- 住宅ローン以外の借入金

入ってくるお金（60歳以降）

- 退職一時金（見込額）
- 収入（就労によるもの、またはそれ以外）
- 公的年金（65歳以降。ねんきん定期便で確認）
- 企業年金やiDeCo（個人型確定拠出年金）

出ていくお金（60歳以降）

- 月あたりの生活費

取り置きたいお金

- 自宅のリフォーム代、介護施設への入居費、葬儀費用、子どもに遺したいお金など

（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

懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

第72回懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

取扱期間:2019年6月3日~2019年9月10日

| | |
|--|--|
| 特等 各組共通全桁 10万円 19066 <small>日経平均株価225種(銭単位)の終値</small> 20390円66銭 | 2等 各組共通下3桁 5千円 816 <small>東証1部売買代金(百万円単位)の終値</small> 2209816百万円 |
| 1等 各組共通下3桁 1万円 062 <small>東証株価指数(TOPIX)の終値</small> 1480.62 | 3等 各組共通下1桁 1千円 6 <small>日経平均株価225種(銭単位)の終値</small> 20390円66銭 |
| 3等 <small>東証1部売買(出来)高(万株単位)の終値</small> 355 131355万株 | |

- 当選番号は2020年5月11日(月)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72回懸賞金付定期預金」の抽選について』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。

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。どうぞ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か、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** 6/7・21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** 6/14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** 6/7・21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** 6/20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

店外ATM 「播磨科学公園都市出張所」 廃止のお知らせ

長らくご利用頂いておりました相生支店播磨科学公園都市出張所(店外ATM)は、5月30日(土)をもちまして廃止させて頂きました。
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。

【廃止出張所】
相生支店播磨科学公園都市出張所
(西播磨テクノポリス公共施設棟内)

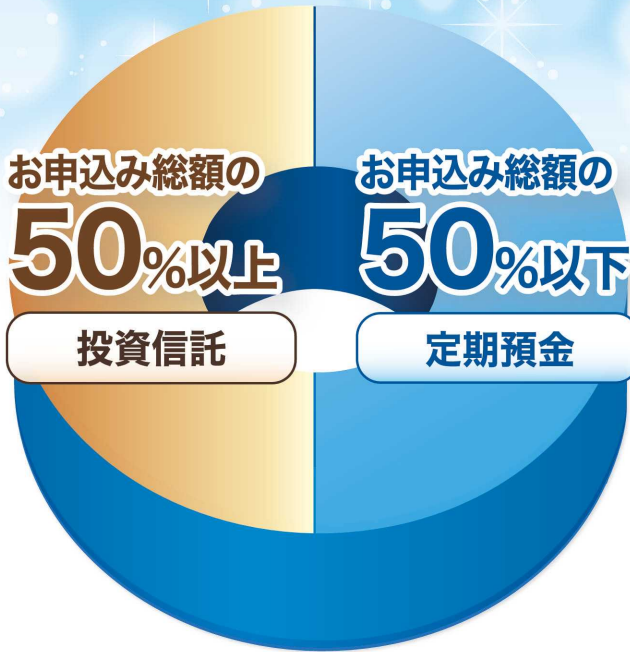
人事異動

- 5月19日(火)付
- リスク統括部長兼
リスク統括部リスク管理課、課長 深浦 清輝
 - 加古川支店長兼野口支店長 澤中 昭
 - 加古川支店次長 中下 昇
 - 経営企画部経営企画課代理 田畠 詔之

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