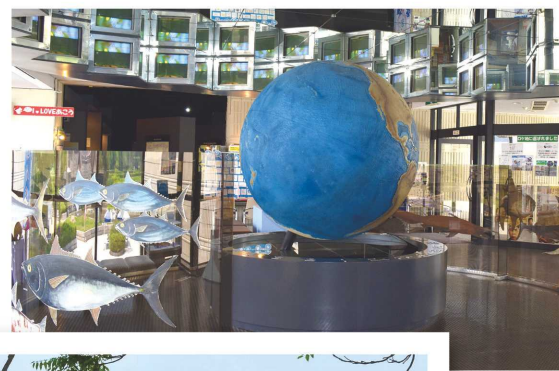


ばんしん

2020

7

No.738



復元された塩田と、どこまでも広大な海浜公園…
日本遺産認定の「塩の国」赤穂へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 赤穂市御崎

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

●表紙の写真は赤穂市立海洋科学館・塩の国の外観と館内の様子
※の写真は赤穂市立海洋科学館提供

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

日本遺産認定の「塩の国」赤穂へ

復元された塩田と、どこまでも広大な海浜公園… (赤穂市御崎)

赤穂市立海洋科学館・塩の国

〒678-0215 赤穂市御崎1891-4 ☎0791-43-4192
<http://www.ako-kaiyo.jp/>

- 開館時間 / 9:00~16:30(入館は16:00まで)
- 休館日 / 火曜日(祝祭日の場合は翌日)、年末年始
- 入館料 / 大人(高校生以上)200円、小・中学生100円

兵庫県立赤穂海浜公園

〒678-0215 赤穂市御崎1857-5 ☎0791-45-0800
<http://www.hyogo-park.or.jp/akokaihin/>

- 開園時間 / 9:00~17:00
- 休園日 / 12月29日~1月1日

入園料
無料

アクセス

- 公共交通機関の場合…海洋科学館・塩の国へは、JR「播州赤穂」駅から「御崎・かんぼの宿赤穂」方面行きバスで「赤穂高校」下車、南へ徒歩約12分
赤穂海浜公園へは、JR「播州赤穂」駅から「御崎・かんぼの宿赤穂」方面行きバスで「明神木」下車、南へ徒歩約15分
- 車の場合…山陽自動車道「赤穂IC」から南東へ約6キロ



塩と海と赤穂を知る館…

昨年、「『日本第一』の塩を産したまち 播州赤穂」として日本遺産に認定され、塩とともに歩んできた歴史と文化を今に誇る赤穂市。今回は赤穂の塩と塩づくりの歴史を分かりやすく学ぶことができる「赤穂市立海洋科学館・塩の国」を訪れてみた。

空がひととき広く感じられる広大な兵庫県立赤穂海浜公園の一角に建つ海洋科学館。大きな海底地球儀が入口中央に置かれた館内は、テーマごとに幾つかのコーナーに分かれており、まず向かったのが「塩のギャラリー」。私たちの生命を支えるだけでなく、身の回りの様々な場面に用いられている塩の「正体」に迫るコーナーで、「もし塩がなかったら?」という問いかけも用意されていて、小学生でも十分理解できる内容になっている。世界各地の岩塩や塩で作られた彫像、そして地元の高校生たちが天然色素で染めたというカラフルな塩なども展示されており、これまで余り知らなかった塩の正体について、わかりやすく学べたようだ。

次の「海を知ろう」には、月と潮の満ち引きの関係を表す展示や、瀬戸内海の魚たちが泳ぐ水槽などがあり、ほっと一息つく気分。次の「赤穂を知ろう」の

コーナーでは、瀬戸内海の生い立ちや赤穂の自然、地質、動物などが実物標本やパネルで紹介してあるが、目を引いたのが「赤穂コールドロン」の3D模型。

赤穂コールドロンとは、赤穂市を中心に相生市から岡山県備前市にまたがる、恐竜が生息していた時代に火山噴火でできたカルデラ跡のこと。恐竜の時代とは気が遠くなるような昔の話だが、地質図や地形図などを使った説明があり、赤穂はカルデラの中にできた町であることが理解できる。

館内を見た後館外に出て、一番のお目当てである塩の国に向かう。日本の塩づくりの歴史が「見える」エリアである。

日本では海水から塩を作るが、その方法としては、前もって海水の塩分濃度を高めておき(採鹹)、その



来園者に好評の塩づくり体験棟



塩について楽しく学ぶ「塩のギャラリー」



復元された流下式塩田



人気の大観覧車



難破船の遊具

濃い海水(鹹水^{かんすい})を煮詰めて塩の結晶を取り出す(煎^{せん}熬)というのを基本としてきた。採鹹の方法としては、古代の藻塩焼きに始まり、中世の揚浜式塩田、江戸時代から昭和20年代後半までの入浜式塩田、その後10数年間の流下式塩田と移り変わり、昭和47年頃のイオン交換膜法の出現によって塩田の時代は終わるのだが、塩の国にはこれら揚浜式塩田、入浜式塩田、流下式塩田が復元しており、その変遷を見ることができるのである。

塩田だけでなく、鹹水を貯めておく鹹水槽や、鹹水を大きな釜で煮詰めて塩を作る茅葺屋根の釜屋なども復元されており、コロナウイルスの関係で今は休止されているが毎月第1・3日曜日には釜焚き作業の実演が行われており、見学もできる。

また、別棟では鹹水をコンロで煮詰めて塩を取り出す体験学習も行われており(有料)、家族連れや児童生徒らに人気ようだ。

塩田跡の広い広い公園

さて、海洋科学館・塩の国がある赤穂海浜公園だが、特筆したいのがその広さ。広大な塩田跡を生かしたもののだけに総面積は71.7haもあり、ヤシやソテツ

が植栽された園内は南国ムードがいっぱい。自然の中で、小さな子どもが安心して走り回れるという魅力もある。

園内での人気は高さ50mの大観覧車がある「タテホわくわくランド」で、ほかに変わり種自転車、おとぎ列車などの遊具や、小動物と触れ合える動物ふれあい村などがあって、家族連れでにぎわっている。

また、園内には赤湖、白湖と命名された2つの大きな池があり、ボートやカヤックを楽しむこともできる。

こちらの乗り物はもちろん有料だが、無料で思っきり遊べると人気なのが青い芝生が広がる「わんぱくキッズエリア」。アスレチック遊具にもなっている巨大な難破船や様々な木製遊具が用意されていて、子どもたちの明るい歓声と笑顔が届いてくる。

他にも園内にはテニスコートやオートキャンプ場などもあり、3密を避けて、なおかつ近場で楽しい夏を、とお考えのご家族にはオススメのスポット。長い自粛ムードで縮こまっていた心と体をぜひ解きほぐしてください。

(文・写真 谷川恵一)

気をつけよう! 「熱中症」



特に高齢者と幼児は要注意

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節システムがうまく働かないことによって起こる病気です。

人間は体温を一定に保つため、暑いときは汗をかき、蒸発するときに熱を奪う気化熱を利用して体温の上昇を防ぐなどのコントロールをしています。しかし、真夏日や熱帯夜のように気温が高くて放熱できないときや、湿度が高くて汗が蒸発しないようなときは体内に熱がたまり、体温の上昇が続いた結果、熱中症になってしまいます。

熱中症の症状は、大きく分けて以下の3段階に分けることができます。

I度(熱けいれん) / めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、大量の汗etc.

II度(熱疲労) / 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感etc.

III度(熱射病) / 意識障害、けいれん、体が熱い、真っすぐに歩けないetc.

万一こうした症状が現れたときは、次のような応急処置を取りましょう。

■**涼しい場所に移す**…風通しの良い日陰や冷房の効いた室内などへ避難させ、衣服を緩めて安静に寝かせる。扇風機やうちわなどで風を当てる。

■**体を冷やす**…氷や冷水で冷やしたタオルを首の周り、脇の下、足の付け根などに当てて、太い静脈の血液を冷やす。

■**水分を補給する**…水分と一緒に塩分も補給する。ドラッグストアなどで売っている経口補水液がオススメ。

以上の処置をしても症状が回復しない場合や、意識障害などの重度の症状が続く場合は、すぐに救急車を要請し、医療機関へ。

特に注意したいのが高齢者で、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する体の調節機能も低下しているため、こまめな温度調節や水分の補給を心掛けてください。子ども、特に幼児も、体温の調節機能が十分発達していないことに加え、晴れた日には地面に近いほど気温が高いため、大人よりも暑い環境にさらされており、注意が必要です。



新型コロナを想定した予防を

「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」が、熱中症予防の基本中の基本ですが、今年は新型コロナウイルスを想定した熱中症予防が求められています。環境省は「令和2年度の熱中症予防行動の留意点」として以下を掲げており、例年以上の用心が必要です。

●夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

●マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

●新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

●日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

●3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

以上の留意点のほか、「夏マスク」の利用も考えたいものです。



夏バテ予防に 野菜をたっぷりと



人参のムースに 夏野菜のマリネとゼリーを添えて



(冷やす時間は除く)

※写真は飾りにローズマリーを使用しています。

材料(4人前)

人参のムース

人参 …………… 中1本
100%オレンジジュース … 50ml
生クリーム …………… 50ml
粉ゼラチン(顆粒) ……… 3g
塩 …………… 適量

夏野菜のマリネ

赤・黄パプリカ ……… 各1/4個
オクラ …………… 2本
ミニトマト …………… 4個
ヤングコーン …………… 2本
胡瓜 …………… 1/4本
ブロッコリー …………… 40g
フレンチドレッシング …… 適量

コンソメゼリー

野菜のゆで汁 …………… 200ml
コンソメキューブ ……… 1個
粉ゼラチン(顆粒) ……… 4g

作り方

- (1)皮をむき薄切りにした人参を耐熱ボールに入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- (2)人参とオレンジジュース・粉ゼラチン・塩をミキサーに入れて攪拌する。
- (3)泡立てた生クリームと(2)を混ぜ、器に流し固める。
- (4)夏野菜を一口大に切って茹で、ゆで汁をとっておく。
夏野菜の粗熱が取れたらドレッシングと和える。
- (5)野菜のゆで汁にコンソメキューブと粉ゼラチンを溶かし、冷やし固める。
- (6)人参のムースに夏野菜を飾り、固めたゼリーをスプーンでほぐして盛り付ける。

粉ゼラチンには、ふやかさずに使える顆粒タイプがあります。無ければ通常の粉ゼラチンを水でふやかして使ってください。



人参ムースにオレンジジュースを加えたり、ゼリーに野菜のゆで汁を使うことで、味に深みが出ます。



エネルギー(1人前)111kcal

たんぱく質 3.1g

脂 質 7.4g

炭水化物 8.7g

食塩相当量 1.0g

人生100年時代の 老後の生活への備え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、金融資産の運用や取崩など、人生100年時代の老後の生活への備え方を考えていきます。

取崩が可能な金額の算定を



前回ご提案した「お金の棚卸」によって、ご自身が保有する資産の状況やお金の出入りの把握ができれば、次にリタイア後、どのように金融資産を取り崩していくかを考えていきます。

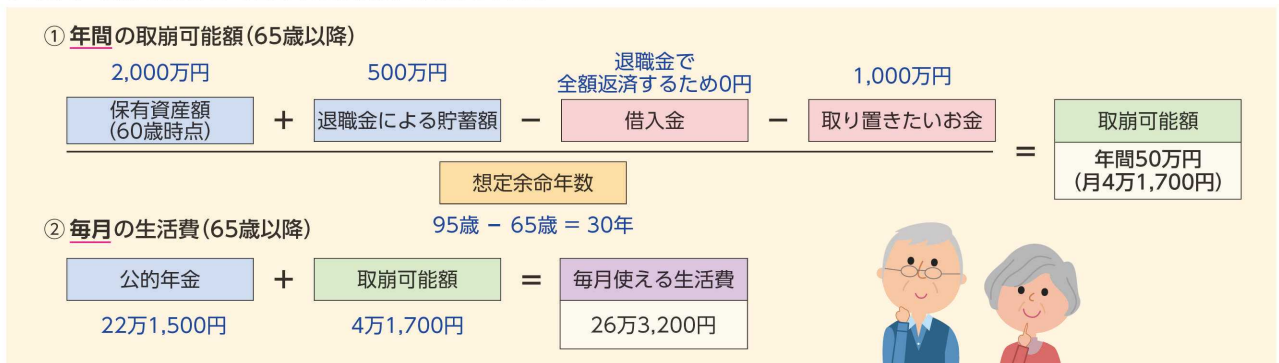
まずは、毎年いくら取り崩して生活費に充てることができるのか、【図表2】を参考に「取崩可能額」を計算していきましょう。

「保有資産額(60歳時点)」に「退職金による貯蓄額」を足します。そこから「借入金」と「取り置きたいお金」を引きます。この数字を「想定余命年数」で割ることで、1年あたりの「取崩可能額」が算出できます。

①の例では、60歳時点で保有資産が2,000万円あり、退職金から住宅ローンなどを相殺した後、残額500万円を貯蓄し、1,000万円を「取り置きたいお金」としています。差し引き1,500万円を想定余命年数の30年(女性が95歳になるまでの年数)で割ると、年間で50万円、月にすると4万1,700円が取崩可能額となります。

こうして算出した取崩可能額と公的年金の受給額を足すと、②の例では毎月26万3,200円が生活費として使える計算になります。この金額が十分なものであれば、老後の生活資金はまず心配ないといえるでしょう。

【図表2】取崩可能額と生活費の計算方法(夫婦2人の例)



(出所) 監修者作成

老後も運用による財産形成を

実際に老後生活が始まったら、取崩可能額は1年分をまとめて現金化し、生活資金などにすぐ使えるよう普通預金などに入れておき、それ以外は運用に回すことを検討しましょう。「老後資金が減ると困るから」と、全額を預貯金に入れておく人もいるかもしれませんが、しかし、預貯金は元本割れすることはありませんが、仮にインフレで物価が2%上昇すれば、預貯金の価値が2%減ったのと同じことになる「インフレリスク」を受けやすいという側面があります。

加えて、現在のような低金利の状況下では、預貯金だけでお金を増やすことは望めません。すべての金融資産を預貯金で持つと、退職金を受け取ったときが資産額のピークで、それ以降は使った分が減っていくばかりです。人生100年時代において豊かな老後を送るためには、資産の減少を緩やかにすることが大切で、そのためにも老後も運用による資産形成を続けることが必要になってきます。

ばんしんぶん



ばんしんの
なんでもニュース



第90期通常総代会開催

2020年6月18日(木)、総代116名(うちコロナ禍の特殊事情により委任状による方106名)のご出席をいただき、本店7階会議室において、第90期通常総代会を開催しました。総代会が適法に成立している旨の報告のあと開会し、下記の議案を原案どおりご承認いただきました。



<報告事項>

- 第90期(2019年4月1日から2020年3月31日まで)業務報告、貸借対照表及び損益計算書の内容報告の件
- 顧客アンケート結果報告の件

<決議事項>

- 第1号議案 剰余金処分案承認の件
- 第2号議案 会員除名の件
- 第3号議案 総代候補者選考委員選任の件
- 第4号議案 理事の任期満了に伴う選任の件
- 第5号議案 監事選任の件
- 第6号議案 退任監事に対する退職慰労金贈呈の件



「信用金庫の日」 清掃ボランティアの実施

信用金庫業界では、「信用金庫法」が昭和26年6月15日に公布・施行されたことにちなみ、6月15日を「信用金庫の日」と定めています。

当金庫は「信用金庫の日」の取り組みとして、新型コロナウイルス感染拡大防止のためソーシャルディスタンスの確保を心掛けながら、役職員による店舗周辺の清掃活動を実施しました。

当金庫は、今後も地域貢献活動に積極的に取り組んでまいります。



新役員体制発足

第90期通常総代会にて、新役員体制が発足しました。新役員は次の通りです。

理事長	和田 長平
専務理事	和田 高広
常務理事	宮崎八千代
常務理事	尾崎 嘉則
常勤理事	東 秀隆
常勤理事	岸本 芳彦
常勤理事	立花 潤
常勤理事	郷 佳也
非常勤理事	高野 勝
常勤監事(員外)	土部 英一
常勤監事	大久保裕晴(新任)
非常勤監事	杉山 正幸
非常勤監事(員外)	松本健太郎

なお、常勤監事 藤田和夫は退任致しました。



休日は「ばんしん」へ ローン休日相談会開催

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。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 **7/26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 **7/12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 **7/26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 **7/11土**
☎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

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%

お申込み総額の
50%以上

投資信託

お申込み総額の
50%以下

定期預金

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
- (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