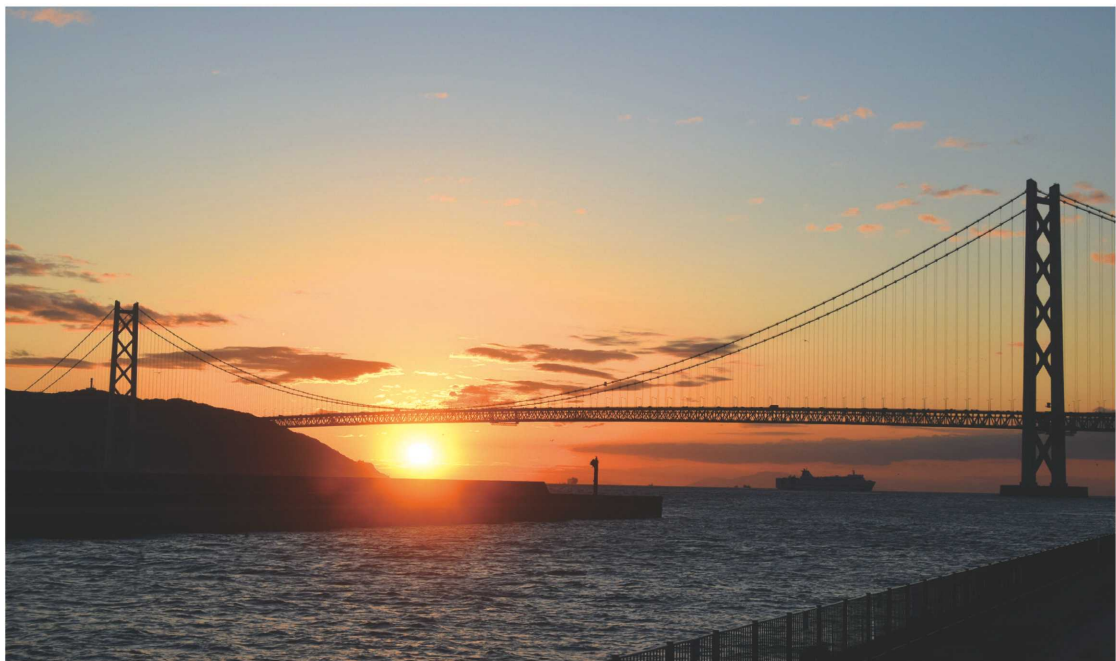
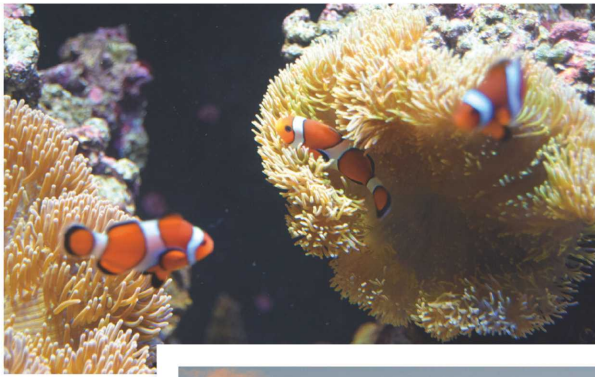


ぱんしん

2021
12
No.755



生き物、海産物、景色……
さまざまな「海」を楽しむ旅へ



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

●表紙の写真は明石海峡大橋と海神社の浜大鳥居ほか

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

生き物、海産物、景色……

さまざまな「海」を楽しむ旅へ (神戸市垂水区)



マリンピア神戸さかなの学校 (神戸市立水産体験学習館)

〒655-0036
神戸市垂水区海岸通12-4 ☎078-706-5550
<https://www.marimpia.com/>

- 営業時間／10:00～17:00(入館は16:30まで)、入館無料
- 定休日／水曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～1月4日

アクセス ●公共交通機関の場合…JR・山電「垂水」駅下車、南西へ徒歩10分
●車の場合…第2神明「名谷」ICから約10分

神戸市漁業協同組合直売所

〒655-0892
神戸市垂水区平磯3-1-10 ☎078-708-1616
(垂水漁港内)

- 営業時間／9:00～16:30
- 定休日／12月30日～1月4日、8月14日～16日

アクセス ●公共交通機関の場合…JR・山電「垂水」駅下車、南へ徒歩5分
●車の場合…第2神明「名谷」ICから約10分

遊び心満載の水族館

今年、神戸市垂水区に手づくりの水族館が誕生した。その名も「マリンピア神戸 ちいさな水族館」。「三井アウトレットパーク マリンピア神戸」西側の「さかなの学校」内にあり、「純粋に楽しめる、日本一質の高い無料水族館」をコンセプトに約40種約200点を展示している。

展示をプロデュースするのは、元神戸市立須磨海浜水族園飼育員の大鹿達弥さん。ユニークな企画を次々に打ち出してきた人物で、今年の春、さかなの学校の「校長」に就任した。

水族館の前半部分では、神戸の海や川に棲むマダイやマダコ、ニホンウナギなどを紹介しているのだが、腰をかかめないとじっくり見られない。「3歳くらいの子どもの目線に合わせています」とスタッフの佐能文佳さん。地元の生き物に興味や関心を持ち、水族館が好きな子どもが増えてほしいとの校長の願いからだという。

垂水の海に棲む魚が泳ぐ大きな水槽を経て、後半部分が「校長のお気に入りコーナー」だ。円筒形的水槽にはウツボがいて、大きな口を開ける。四角い水槽



にはチンアナゴがいて、近づくと、ひょいと隠れる。熱帯魚の水槽には人気のカクレマンノミがいて、イソギンチャクとたわむれる様子が見られる。高知県の桂浜水族館から寄贈された“幻の魚”アカメもいる。

各所にある黒板には「〇〇の水景」と題した解説文があり、これがおもしろい。校長の超個人的な思いやエピソードが満載なのだ。魚名板には特徴を示す目盛り付きの「校長が好き勝手言う図」があり、攻撃力、



小さな手づくり水族館



ユニークな顔出し看板も人気



直売所の海の幸



海神社



夜の明石海峡大橋

レア度などの他に「校長の好き度」もある。遊び心があふれすぎていて、何度もプツと吹き出してしまふ。

名前のとおり小規模で、派手な演出もないが、魚との距離が近く、親しみやすさがある。「7月にオープンしたばかり。まだまだこれから進化していきます」と佐能さん。今後は「みせる」だけでなく「食べる」「学ぶ」仕掛けも展開していくという。

自然が育むブランド海苔

海岸沿いを東へ、垂水漁港の北にある神戸市漁業協同組合直売所に向かう。漁協事業部の遠藤亮介さんに冬のおすすめを聞いてみると、「須磨海苔やね」と即答だった。兵庫県はノリの養殖が盛んで、全国第2位の生産量を誇る。須磨浦地区で1960年ごろから養殖が始まったことから「須磨海苔」というブランド名になっている。

須磨から垂水にかけての海域で、明石海峡の速い潮流、冬の冷たい季節風によって育まれ、12月から4月にかけて収穫される。「クリスマスシーズンから店頭と並び始める『初摘み須磨海苔』が特におすすめ」と遠藤さんは胸を張る。

漁港内の加工場でつくる釜揚げしらすや上乾ちりめん、イカナゴのくぎ煮も人気で、宅配もできる。4月から12月の土曜午後には、水槽で泳ぐ活魚が選べる「毎週土曜日」も開かれている。

美しい夕景を求めて

直売所の北に、朱塗りの大きな鳥居が立つ。古くから航海安全、漁業繁栄の神として信仰を集める海神社の「浜大鳥居」だ。宮司の田中宗則さんによると、厳島神社の鳥居を模した「両部鳥居」という形で、昭和32年に完成した。当時は大鳥居のあたりが海岸線。その後、埋め立てが進み、いまは鳥居の足元が3メートルほど埋まっているそうだ。

大鳥居の向こうに夕陽が落ちていく頃、再びマリンピア神戸に向かった。海鳥が群れをなし、会話するように鳴きながら飛んでいく。空が刻々と色を変え、濃紺の背景に淡路島の街のあかり、観覧車のあかりが浮かぶ。イルミネーションを施した客船が沖を行き、明石海峡大橋が虹色に輝く。寒さも時間も忘れ、すっかり見入ってしまった。

(文・写真 鷹居美紀)

ストレスが最大の敵 「めまい」の対処法



めまいの原因と症状

私たちの体には姿勢のバランスを保つ機能が備わっているのですが、これが異常をきたすことによって、めまいが起こります。この機能を司る場所の1つが耳の中にある内耳で、内耳の前庭という場所にある耳石がはがれ、体のバランスを保つ器官である三半規管に入り込むことによって起こります。

めまいは、こうした耳の異常のほか、脳梗塞や脳出血などの脳の異常、高血圧や起立性低血圧などの血圧の変動、さらには不安やストレス、加齢など様々な原因によって起こります。

めまいには大きく「回転性のめまい」と「非回転性のめまい」の2つのタイプがあり、以下のような特徴があります。



●**回転性のめまい**…文字通り目がグルグル回る感じのめまいで、多くは耳の異常が原因。突然起こり、ひどいときは立ってられないほどの激しさですが、生命に関わるようなリスクはほとんどありません。

代表的な例が「良性発作性頭位めまい症」で、前述した、はがれた耳石が三半規管を刺激することで起こるめまいです。閉経後の女性に多いのが特徴で、閉経後は女性ホルモンが低下してカルシウム不足になり、耳石がはがれ落ちやすくなるためだと考えられています。

吐き気や嘔吐を伴う激しい回転性のめまいに加え、聴力の低下や耳鳴り、耳が詰まった感じなどの症状を伴うのが「メニエール病」です。内耳を満たしている内リンパ液が増えすぎ、むくみを起こした状態になることが原因です。30～50代の女性に多く見られ、ストレスや疲れがたまったときに起こります。

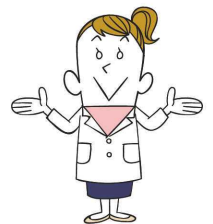
4

●**非回転性のめまい**…体がふらふらしたり、足元がふわふわして、まっすぐ歩けないような感じのめまいです。回転性のめまいの多くが耳の異常が原因なのに対して、非回転性のめまいは脳の異常が原因の場合もあります。

また、近年注目されているのが「持続性知覚性姿勢誘発めまい (PPPD)」です。2017年にめまいの国際学会で慢性めまいの原因として定義された新しい概念で、急なめまいを発症後、急性期症状は改善したにも関わらず、雲の上を歩いているような不安定な感じが3カ月以上にわたって見られる疾患です。ふらふら感が特徴で、立ったり歩いたりする、乗り物で体が揺れる、複雑な模様や激しい動きの映像を見ることなどによって症状が悪化します。

予防の基礎知識

□**ストレスをため込まない**／めまいの原因としては加齢や疲労、睡眠不足などがあげられますが、最大の敵となるのがストレスです。ストレスをため込まないためにも早寝早起きや適切な食習慣など、規則正しい生活を心がけましょう。



□**予防に効果のある食材を**／めまいの予防に効果的とされる食材はまず、イワシ、サンマ、サバ、アサリなどビタミンB₁₂を含む海産物。ビタミンB₁₂は末梢神経の代謝を促す作用があり、内耳の神経の働きを高めます。豆類などビタミンB₁を多く含む食材や、牛レバーなどビタミンB₂が豊富な食材も効果的です。

□**塩分を控え、野菜をたくさん食べる**／めまいと大きく関わる内リンパ液は血液とは逆にカリウムが多く、ナトリウムが少なくなっています。味付けの濃い料理や野菜が少ない食生活を続けると、このミネラルバランスが崩れてしまうので注意が必要です。

□**アルコールやカフェインは要注意**／血管を収縮・拡張する作用のあるアルコール類には、めまいの症状を悪化させる可能性があり、要注意。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインにも血管を収縮させる作用があり、内耳への血流を阻害してめまいを引き起こしたり、症状を悪化させる可能性があります。

□**適度な運動を**／適度な運動には血行促進やストレス解消の効果があります。おすすめは、すぐに始められ、平衡感覚が取り戻せるウォーキングです。

ノエルパリーブレスト



調理時間
50分

材料(1ホール)

シュー生地

水 …………… 100g
 バター …………… 40g
 塩 …………… ひとつまみ
 小麦粉 …………… 50g
 卵 …………… 2個
 アーモンドスライス… 10g

カスタードクリーム

牛乳…………… 200cc
 グラニュー糖…………… 50g
 卵黄…………… 2個分
 小麦粉…………… 5g
 コーンスターチ…………… 5g
 バニラエッセンス ……少々

ホイップクリーム

生クリーム…………… 100cc
 砂糖…………… 8g

飾り

フランボワーズ…………… 5粒
 ブルーベリー…………… 5粒
 粉糖…………… 適量
 ミント

作り方

シュー生地

- (1) 鍋に水・バター・塩を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて振った小麦粉を一気に入れ木ベラで混ぜる。
- (2) ほぐした卵を数回に分けて入れ、良く混ぜる。
- (3) 絞り袋に生地を入れ、オーブン皿に①と②の様に絞り、①にはアーモンドスライスを振り、共に190℃のオーブンで約30分焼く。

① 図のように円に絞る

- ① 直径18cm位の円に絞り、その内側にもう一度円に絞り2重円にする。更にその上に円を絞り2段にする。
- ② 上に絞った円の大きさで別に円を絞る。※合計4つの円を絞ります。

カスタードクリーム

- (1) 鍋に卵黄と砂糖を加えて白っぽくなるまで良く混ぜてから小麦粉・コーンスターチを加えて混ぜる。
- (2) 温めた牛乳を少しずつ混ぜあわせて、火にかけてふっふつとしてきたら、焦げないように弱火にし、底から良く^{かくはん}攪拌する。
- (3) 氷水に入れて冷えたら、バニラエッセンスを入れて混ぜる。

熱いうちに裏ごしすればより滑らかな仕上がりになります。

ホイップクリーム

- (1) 生クリームに砂糖を加え、角が立つくらいにしっかり泡立てる。

仕上げ

- (1) 三つに重ねて焼いた輪のシューを半分に切り、下のシューにカスタードクリームを絞り、もう一つの輪に焼いたシューを乗せる。その上にホイップクリームを絞り、切った上のシューを乗せる。
- (2) シューの上に飾りを入れて粉糖を振る。

エネルギー(1ホール) 1,523kcal

たんぱく質 31.1g

脂 質 105.1g

炭水化物 128.4g

食塩相当量 1.5g

親の認知症に備えた 3つのマネー対策②



対策② 財産の管理と運用

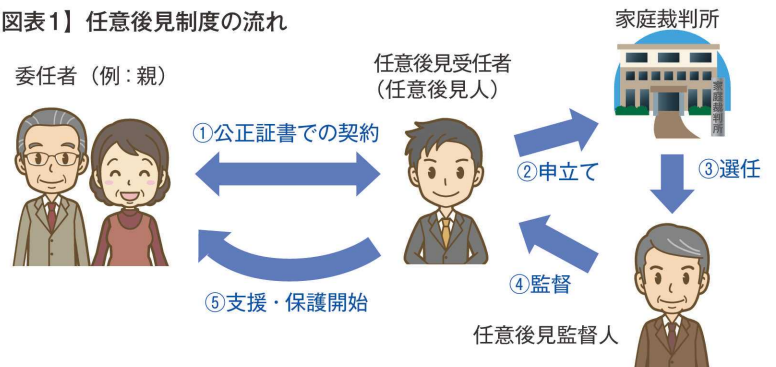
誰にでも起こり得る認知症の発症だけに、自分の親が認知症になったときに発生する様々なトラブルに備える対策が必要になってきます。今回は認知症前に備えたい3つの有効な制度をご紹介します。ただし、認知症前に契約する必要があるのでご注意ください。

●任意後見制度

判断能力や意思表示が不十分な人を、支援・保護する成年後見制度の1つです。任意後見人との契約内容に財産の管理や運用などを組み込めば、お金に係るトラブルを回避できます。任意後見人を誰にするか、どのようなことを依頼するのかを全て親本人が十分な判断能力があるうちに決められるのが特徴です。

具体的な手続きとしては、親(委任者)が、希望する任意後見受任者(任意後見人)との間で、代理権(財産管理の手続きなど)を与える契約を、公正証書で結びます。公正証書は公証役場で作成できます。任意後見人は第三者でも構いません。親の判断能力が低下したら、家庭裁判所が選任した任意後見監督人の監督の下、任意後見人は契約で決めた事務を代理で行えるようになります【図表1】。ただし、契約が開始されると、正当な事由がない限り契約の解消は難しくなります。

【図表1】 任意後見制度の流れ



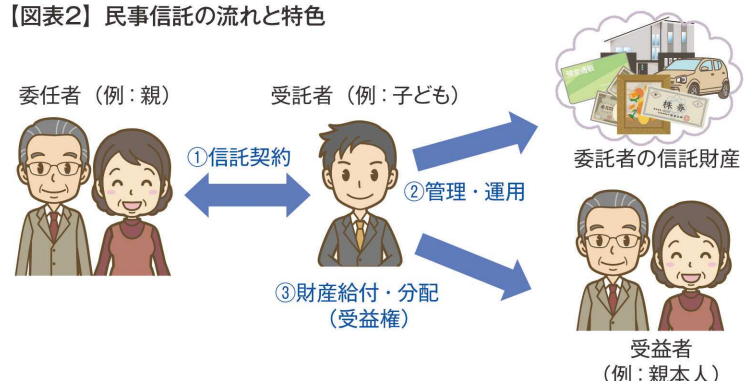
●民事信託

2007年9月から施行され、注目が集まりつつある民事信託は、信託法による制度です。委託者である親が受益者(親本人でも可)のために、自分の財産を一定の取決めに従って子どもなどの受託者(第三者でも可)に託し、管理や運用をしてもらうものです【図表2】。

民事信託も任意後見制度と同様に、親本人が、自分の財産をどうしたいのかを決めることができます。任意後見制度との違いは、契約に公正証書の必要がなく、財産の管理や運用は家庭裁判所の許可なく行えること。また、生活のサポートなども、契約に組み込めば実行できるほか、一定の条件の下、途中で契約の変更や解消も容易にできます。親としては、信頼できる家族に、自分の財産に限らず認知症後の生活全般を託せる点も大きな魅力となるのではないのでしょうか。

ただし、財産管理や相続などの対策に沿った契約項目を、適切に漏れなく考案・作成するには法的な専門知識が必要となります。民事信託の実績がある弁護士事務所や司法書士事務所、公証役場などの専門家に一度相談されてみてはいかがでしょうか。

【図表2】 民事信託の流れと特色



●保険会社の指定代理請求制度

認知症などにより自分で保険金や給付金を請求できなくなった場合に、代理人が手続きできる制度です。代理請求できる人の範囲や商品は、保険会社によって異なるため、詳しくは加入している保険会社に確認しましょう。

ばんしんぶん

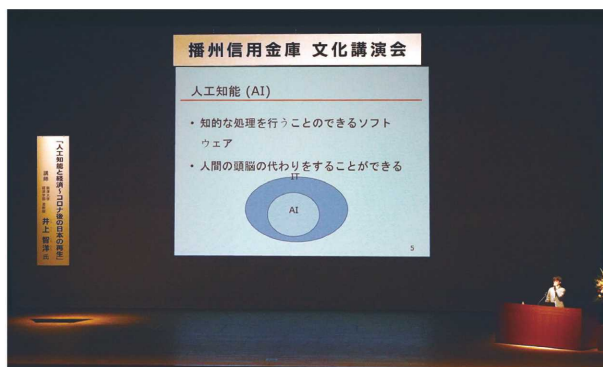
ばんしんの
なんでもニュース



文化講演会を開催

当金庫は地域の皆さまに質の高い情報を提供するため、経済・政治・文化等多岐にわたる分野の専門家・評論家等著名な講師を招き、文化講演会を開催しています。

今年度は、11月9日(火)に神戸国際会館こくさいホールにて、駒澤大学経済学部准教授 井上智洋氏を迎え、『人工知能と経済～コロナ後の日本の再生』をテーマにご講演いただきました。



人事異動

11月15日(月)付

多重店舗開発プロジェクト委員長(執行役員)
(事務部付) 三宅 敬子

多重店舗開発プロジェクト委員(代理)
(事務部付) 黒崎 紀章

多重店舗開発プロジェクト委員(主事)
(事務部付) 徳永佳代子



「ばんしん経営塾 (後継者コース)」宿泊研修 を開催

11月19日(金)から20日(土)の2日間、ホテルクラシア大阪ベイにおいて「ばんしん経営塾(後継者コース)」宿泊研修を開催しました。

今回は、税理士法人トップ財務プロジェクト代表 岩佐 孝彦氏による企業税務に関するセミナーと、人とホスピタリティ研究所代表 高野 登氏を迎え、「ホスピタリティの心～感動と伝説が生まれる舞台づくり～」と題した講演会を行いました。また、懇親会も行い、塾生同士の交流やビジネス情報の交換等、充実した時間を過ごしていただきました。



2021年度 中間期レポートを発行

“ばんしん”では、地域の皆さまに当金庫の経営内容や活動についてより一層ご理解いただき、お取引いただくため、2021年度上半期(2021年4月1日～2021年9月30日)の主な経営情報を掲載した「中間期レポート」を発行しました。

店頭にて配布しておりますので、ご覧ください。





ばんしん

資産運用 セットプラン

【お取扱期間】2021年1月4日(月)~2021年12月30日(木)

投資信託

定期預金

50%以上

 お申込み
総額の
同時申込

50%以下

 お申込み
総額の

投資信託のご購入(50万円以上かつお申込み総額の50%以上)と定期預金のお預け入れ(一契約50万円以上かつお申込み総額の50%以下(投資信託の購入金額以内))を同時にお申込みいただける個人のお客様が対象となります。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ **本セットプランでの定期預金の適用金利** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

スーパー定期
預入期間
6ヶ月

年1.0%

税引後 年0.79685%
(自動継続・利払い方式のみ)

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。
(実際の利息は日割り計算となりますので、概算と異なる場合があります)

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)

特別金利は当初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店頭表示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。
※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。

投資信託の 留意点について

- 投資信託は預金・保険契約ではなく、元本及び利回り、分配金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。
- 投資信託のご購入時には、買付時の1口あたりの基準価額(買付価額)に最大3.30%の申込手数料率(消費税込み)、約定口数を乗じて得た額をご負担いただけます。換金時には、換金時の基準価額に最大0.5%の信託財産保留額が必要になります。また、これらの手数料とは別に投資信託の純資産総額の最大年1.958%(消費税込み)を運用管理費用(信託報酬)として、信託財産を通じてご負担いただけます。
- ※その他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。

詳しくは、本支店窓口までお問い合わせください。窓口にご商品概要説明書をご用意しています。

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