

ばんしん

2021

3

No.746



海を見下ろして咲く椿の花と、郷愁が漂う町並み……
景観を誇る「万葉の岬」から「相生」の町へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 相生市相生

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、万葉の岬の「つばき園」ほか
※「相生」は「おお」という読み方もあります。

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

景観を誇る 「万葉の岬」から「相生」の町へ（相生市相生）

海を見下ろして咲く椿の花と、郷愁が漂う町並み……

万葉の岬(つばき園) 〒678-0041
相生市相生字金ヶ崎5321
(HOTEL万葉岬前)

アクセス

- 公共交通機関の場合…相生駅前からタクシー約15分
- 車の場合…山陽自動車道「龍野西」ICから国道2号経由で約20分

相生の町並み 〒678-0041
相生市相生1丁目 ほか

アクセス

- 公共交通機関の場合…相生駅前からウエスト神姫バス「相生港」方面行き、相生港下車すぐ
- 車の場合…山陽自動車道「龍野西」ICから国道2号経由で約15分

※「相生」は「おお」という読み方もあります。

【お問合せ先】

相生市観光協会 (月曜日～金曜日) <https://aioi.in/>
〒678-8585 相生市旭1丁目1-3 ☎0791-22-7177

あいおい情報ラウンジ観光案内所 (8:00～19:00 無休)
JR相生駅南口 駅前広場内 ☎0791-23-7113



万葉歌碑と200本の椿

令和2年から3年にかけて世はコロナ禍一色で、つい気持ちが萎えがちだが、思い返してみれば元号が平成から令和に移った当初は、新元号の典拠とされる『万葉集』がブームになり、新しい時代への期待に心を躍らせたものだった。

そこで今回、令和の時代をリスタートできればと願い向かったのが相生市の「万葉の岬」。万葉歌碑が立ち、12月から翌年4月にかけて約40種200本あまりの椿が咲く「つばき園」があることで知られている。

相生市街から海沿いに車を走らせ、相生名産の牡蠣の加工場が連なる鰯浜地区を過ぎて曲がりくねった山道を登っていくと「HOTEL万葉岬」の前に出る。その東側にあるのが「つばき園」で、日当たりの良い山の南斜面に椿の木が程よい間隔をあけて植わっている。

何よりも見事なのが、椿の先に広がる大小の島影を浮かべた瀬戸内海の景観。取材が2月初めとあって椿はまだチラホラ咲きだったが、赤やピンクの花色が海の青に映え、得も言われぬ美しさを醸し出している。

一角に展望台もあり、そこからは東に姫路あたりの工業地帯や港町室津の海岸線、正面に家島諸島が見え、手前に3つの島からなる辛荷の島(唐荷島)、右手に鳴島(君島)などが浮かんでいる。

万葉の岬らしく、つばき園にも2基の万葉歌碑が立っている。散策路沿いに海に背を向けて立つのが「室の浦の 瀬戸の崎なる 鳴島の 磯越す波に濡れにけるかも」の歌碑。作者不詳だが、「旅の途中にあって妻を思い慕い、その苦しさで涙で袖を濡らしている」という意の相聞歌で、万葉学者として名高い犬養孝博士の書になるという。



万葉の岬にある海を望む展望台



どこか懐かしい古い家並みが続く



「縄の浦ゆ…」の万葉歌碑



海老名邸跡の庭園



穴子を焼く鮮魚店

もう1基は「あぢさはふ」で始まる、万葉の代表的歌人である山部赤人^{やまべのあかひと}が辛荷の島をよぎるときに作った長歌と反歌で、つばき園から西に歩いて行った尾根筋にも赤人の「縄の浦ゆ そがひに見ゆる 沖つ島 漕ぎ廻る船は 釣りしすらしも」の歌碑が立っている。

万葉集には「羈旅歌」、瀬戸の海を都から九州へ向かう歌人や官人らが詠んだ「旅の歌」が多いとされるが、万葉の岬の眼下に広がるこの海と島を、彼らは船の上からどのような思いで見たのだろうと思うと、また違った感慨も湧いてくる。

甘く懐かしい作家ゆかりの町

万葉の岬から次に向かったのは、作家佐多稲子のゆかりの町として知られる「相生」^{あう}。稲子は代表作の一つである『素足の娘』の中で、「相生と書いて、おう、と読ませるこの町は瀬戸内海の小さな港のひとつであった」と書いている。

明治37年(1904)に長崎市で生まれた稲子は、播磨造船所(現株式会社IHI)に就職した父とともに大正7年(1918)から相生の町で暮らし始める。その頃の体験を基に書いたのが『素足の娘』で、稲子が多感

な少女時代を送った当時の町の面影が今もどこかに残っているのである。

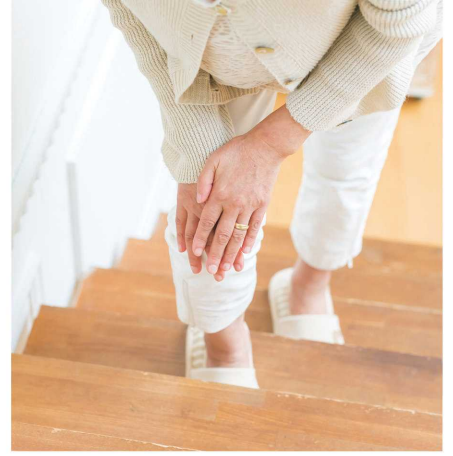
数年前に建設された相生市文化会館(扶桑電通なぎさホール)の北側に、小説にも出てくる蛭子^{えびす}神社がある。商売と豊漁の神である恵比寿様を祀る神社で、その横を縫っていくと大谷川に出る。

稲子父娘が住んだ「魚屋の二階」があった川沿いには、今も昭和が薫る家並みが続き、さらに上ったところにある天満神社から南に向かうと狭い小路が入り組み、古い民家が軒を連ねている。

つい迷い込んでみたくなるようなレトロな町並みで、誘われるように小路から小路へと歩いていると、漆喰壁に下見板張りの塀を巡らせた元造り酒屋のお宅や、大石内蔵助ゆかりの庭園の一部が残る海老名邸跡(大石別邸跡)、白壁に「上若」の文字が描かれただんじり庫、昭和の頃にはよくあった長屋風の建物、いかにも歴史を感じさせる銭湯、穴子を焼く香ばしい匂いが漂う鮮魚店などに出くわす。以前はあった『素足の娘』に登場する呉服店はなくなってしまっていたが、「知らない街を歩いてみたい どこか遠くへ行きたい」で始まる「遠くへ行きたい」の歌詞がぴったりくる郷愁を帯びた町、それが「相生」なのである。

(文・写真 谷川恵一)

シニアの皆さん、 フレイル対策を忘れずに!



懸念されるコロナフレイル

新型コロナウイルス感染症が終息を見ない中、高齢者の皆さんには感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによって生じる健康への悪影響「コロナフレイル」が懸念されています。動かないこと（生活不活発）による筋肉の委縮、筋力の低下により、歩行や階段の昇り降りなどに支障を及ぼすだけでなく、人との接触・会話が減り、趣味などの活動からも遠ざかるという悪循環が高齢者の精神面にも多大な悪影響を与え、一気に老化が進むというのです。

フレイルとは、日本語の「虚弱」という意味。分かりやすくいえば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。コロナ禍でなくとも、人は加齢とともに筋力や活力が徐々に低下し、介護が必要な状態になりますが、コロナ禍が続く今、過度の行動自粛によるコロナフレイルが心配されています。

フレイルの判断基準としては、「体重減少（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）」、「疲れやすい（何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる）」、「歩行速度の低下（道を歩きながら、人を追い抜くことはない）」、「握力の低下（ペットボトルのふたを簡単に開けることができない）」、「身体活動量の低下」があります。

また、フレイルと同様、最近よく耳にするのが「サルコペニア」です。加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態を指す言葉で、フレイルの最大の危険因子と考えられています。

筋肉は20歳頃をピークに減少し始め、60歳以降は年に1%ずつ減少するといわれています。サルコペニアの判断に用いられるのが、親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分の太さを測る「指輪っかテスト」です。ふくらはぎが輪っかより細いほどサルコペニアのリスクが高いとされています。



4

フレイルに陥らないためには……

コロナフレイルにならないためには、毎日の暮らしの中で以下のポイントが重要になってきます。

1 規則正しい生活を送る

定時に起床。3食きちんと食べ、運動して、寝るという毎日の生活パターンを崩さないようにしましょう。

2 十分な栄養を摂る

高齢期で気を付けたいのが低栄養。きちんと食事をしているのに体重がいつの間にか減少した、毎日体がだるいという症状を訴える高齢者が増えています。バランスよく栄養を摂ることが大切で、特に筋肉のもととなるタンパク質が豊富な肉・魚介類・豆類、筋肉増強をサポートするビタミンDを多く含むキノコ類・魚介類・卵を積極的に摂りましょう。

食事後や寝る前の歯磨きもオーラルフレイル（口の周りの筋肉が衰え、噛む、飲むなどの機能が低下し、誤嚥性肺炎の原因にもなる）の予防に欠かせません。



3 感染予防をしながら運動を

ウォーキングなどの有酸素運動と、スクワット・片足立ち・足踏みなどの筋肉に負荷をかける運動を。テレビや動画サイトで紹介されている「自宅でできる体操」などを見ながら体を動かすのもお勧め。運動をして筋肉を強化すると血糖値が下がり、血圧も下がるほか、マイオカインという若返りホルモンが分泌されて、がんや認知症、うつ病のリスクが下がるという報告もあります。



4 人とのつながりを大切にする

人とのつながりが薄れると認知機能が著しく低下する恐れがあります。人とのつながりの確保のために、電話やオンラインを活用して毎日誰かと会話するよう心がけましょう。

冷めてもしっかり、お家で本格鯛めし

鯛御飯



材料(4人前)

- 鯛切り身 200g
- 米 2カップ
- 生姜 15g
- 昆布 10cm角
- 木の芽 適量
- 水 460cc
- 酒 大1
- 塩 小1

鯛の下味

- 水 大1
- 酒 大1
- 塩 小1/2

作り方

- (1) 鯛の切り身は適当な大きさに切って、水・酒・塩を混ぜて振りかけ、10分ほど置いておく。
- (2) 米を洗い、生姜は千切り、昆布はハサミで0.5~1cm角に切っておく。
- (3) 土鍋に洗った米と昆布・水・酒・塩を入れ、ひと混ぜした上に生姜を散らして、強火にかける。
- (4) 沸騰してきたら、弱火にして鯛の切り身を入れ、10分ほどしてパチパチとした音が出てきたら、火を止め15分ほど蒸らしておく。
- (5) ふたを開けて、木の芽を乗せ、鯛の切り身をほぐしながら取り分ける。

土鍋が無ければ、炊飯器でも同様に作ることができます。

エネルギー(1人前) 377kcal

たんぱく質 15.4g

脂

質 4.1g

炭水化物 64.2g

食塩相当量 2.1g

定年退職前後に 押さえておきたい手続き①



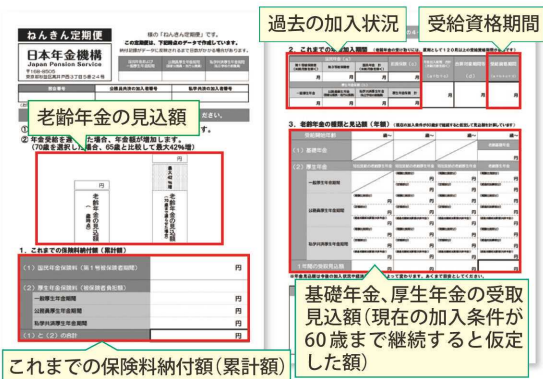
誰もが確認しておくべきこと

定年前後に必要な手続きは、「公的年金」「税金」「健康保険」「雇用保険」の4種類ですが、定年後に「リタイア」「同じ会社で再雇用」「別の会社へ再就職」のうち、どの選択肢を選ぶかによって4つの手続きの内容も変わってきます。まずは、定年後の選択肢に関わらず、誰もが確認しておくべきことを見ていきましょう。

公的年金 59歳で届く「ねんきん定期便」をチェック

公的年金の記録は、毎年、誕生月に日本年金機構から送付される、年金の加入履歴や年金見込額(50歳未満の場合は加入実績に応じた年金額)などが記載されている「ねんきん定期便」【図表1】で確認することができます。基本的にはハガキで送付されますが、節目年齢時(35歳、45歳、59歳)には封書で送付され、年金記録についてより詳細な内容を確認することができます。59歳で届く定期便には必ず目を通し、加入履歴や受給見込額を確認しましょう。

【図表1】59歳時に送られる「ねんきん定期便」



「ねんきん定期便」の様式(サンプル)と見方ガイド(令和2年度送付分)

税金 受取り方で控除が変わる

人事院の調査によると、退職金制度がある会社は93.1%あり、そのうち、退職一時金制度のみという会社は53.2%、企業年金制度(確定給付企業年金、確定拠出年金など)があるという会社は46.8%となっています。

まず、退職金を一時金として受け取る場合には「退職所得控除」が適用されます。勤続20年超の場合は「800万円+70万円×(勤続年数-20年)」の控除が、勤続20年以下の場合は「40万円×勤続年数」の控除が受けられます。また、控除後の金額の2分の1が退職所得として課税対象となるので、それを基に算出した所得税、住民税を退職一時金から差し引くと、退職金の手取額が把握できます【図表2】。

税金面でのメリットが非常に大きい退職所得控除ですが、所得税の控除を受けるためには、会社へ「退職所得の受給に関する申告書」を提出する必要があります。この申告書の提出を怠ると、退職一時金に対して20.42%(復興特別所得税を含む)の税率による源泉徴収が行われ、退職所得控除の税制優遇を受けるためには、翌年に確定申告をしなければなりません。

一方、退職金を年金で受け取る場合には、毎年受け取る年金は雑所得の扱いになり、公的年金と同様に「公的年金等控除」が適用されます。公的年金以外の所得金額が年1,000万円以下の場合、65歳未満は最低60万円、65歳以上は最低110万円が控除されます。

【図表2】退職金を一時金で受け取る場合の手取り額の計算例

(勤続年数35年、退職一時金2,000万円の場合)

	勤続年数	退職所得控除額
① 退職所得控除額 A を出す	800万円+70万円×(35年-20年)	= A 1,850万円
② 退職所得の金額 B を出す	退職一時金 (2,000万円) - A (1,850万円)	× 1/2 = B 75万円
③ 所得税額を出す	退職所得の金額 B 75万円	× 税率 5% = C 3万7,500円
④ 住民税額を出す	退職所得の金額 B 75万円	× 税率 10% = D 7万5,000円
⑤ 退職一時金(2,000万円) - C(3万7,500円) - D(7万5,000円) = 手取り額(1,988万7,500円)		

* 1 所得税の税率は5%~45%の7段階で所得に応じて決定。別途復興特別所得税(所得税額×2.1%)がかかる
* 2 住民税の税率は一律10%

このように、退職金の受取り方によって控除の種類が変わり、会社によって受取り方法(一時金か、年金か、併用できるか)も異なります。まずは勤め先の退職金制度を確認しておきましょう。

ばんしんばん

ばんしんの
なんでもニュース



ご当地検定「姫路検定」 1級の合格者

昨年12月に開催された、姫路商工会議所主催のご当地検定「第17回姫路検定試験」で、当金庫職員の池尻幸市郎が最難関の1級に合格し、2月15日(月)、同商議所より表彰状とトロフィーを授与していただきました。「姫路検定」とは姫路市の歴史や文化、産業に関する知識を問う検定試験で、第17回の1級合格者は僅か2名。また、1級合格者が出るのは2年ぶり、姫路市民に限ると7年ぶりということもあり、「姫路ふるさと大使(ひめじ観光大使)」にも任命されました。

当金庫は、これからも地元の魅力を国内外に積極的に伝えていけるような活動を続けてまいります。



(右側:当金庫職員)



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ので、お気軽にご来店ください。

- 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

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>



懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

第74回 懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号
取扱期間: 2020年2月17日~4月10日

特等 各組共通全桁 10万円
日経平均株価225種(銭単位)の終値
1 6 2 1 7 28362円 17銭

1等 各組共通全桁 1万円
東証株価指数(TOPIX)の終値
1 4 7 0 2 1847.02
日経平均株価225種(銭単位)の始値
1 0 7 4 8 28207円 48銭
日経平均株価225種(銭単位)の午前終値
1 7 6 2 0 28376円 20銭
日経平均株価225種(銭単位)の高値
1 7 9 3 1 28379円 31銭
日経平均株価225種(銭単位)の安値
1 8 9 1 2 28089円 12銭

2等 各組共通下3桁 3千円
東証1部売買代金(百万円単位)の終値
2 8 2 2577282百万円
東証1部売買(出来)高(万株単位)の終値
8 9 8 116898万株

3等 各組共通下1桁 1千円
7
日経平均株価225種(銭単位)の終値
28362円 17銭

○当選番号は2021年2月2日(火)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74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。

2022年度 新卒採用活動 を開始しました!!



詳細は当金庫採用HPを御覧ください

<http://www.shinkin.co.jp/banshin/recruit/freshers/index.html>

本店営業部ローン課 **3/14 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 **3/14 日**

☎079-423-3350 JR加古川駅徒歩5分
当金庫加古川支店2階

尼崎支店ローン課 **3/14 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

レスキューローン

お使いみちは自由！

事業性資金、おまとめ資金も利用可

最大500万円

対象者：個人・個人事業主

ご融資利率（固定金利・保証料込）

年4.5%・年6.0%・年9.0%・年12.5%・年14.0%

ご融資利率は保証会社の審査により決定させていただきます

- ご利用いただける方**
- 申込時の年齢が満20歳以上で最終返済時の年齢が満75歳以下の方
 - 安定継続した収入がある方
 - 当金庫の営業地区内に居住または勤務されている方
 - 一般社団法人しんきん保証基金の保証を受けられる方

お使いみち 自由（事業性資金・おまとめ資金も可）

ご融資形態 証書貸付

ご融資金額 500万円以内（1万円単位）

担保・保証人 一般社団法人しんきん保証基金が保証しますので担保・保証人は必要ありません

※審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
 ※ご返済額の試算については、本支店窓口までご照会ください。
 ※金融情勢の変化などにより内容を変更・中止させていただく場合がございます。
 ※返済条件などを変更される場合は当金庫所定の手数料がかかる場合があります。
 ※無理なくご返済いただける範囲で、計画的にご利用ください。

ご融資期間 3か月以上10年以内（1ヵ月単位）

ご返済方法 毎月元利均等返済または毎月元金均等返済（元金返済据置期間は6ヵ月以内）
 ※ご融資金額の50%以内で6ヵ月ごとのボーナス返済併用も可能です

必要書類 ●本人確認資料（運転免許証等）
 ●年収確認書類（ご融資金額が300万円を超える場合は必要）
 ※上記以外の書類の提出をお願いする場合があります

WEB申込

インターネットから仮審査のお申込みができます

ばんしん

検索



2020年10月7日現在

詳しくは、本支店窓口までお問い合わせください。なお、窓口に商品概要説明書をご用意しております。

ひろがる夢とたしかな未来

