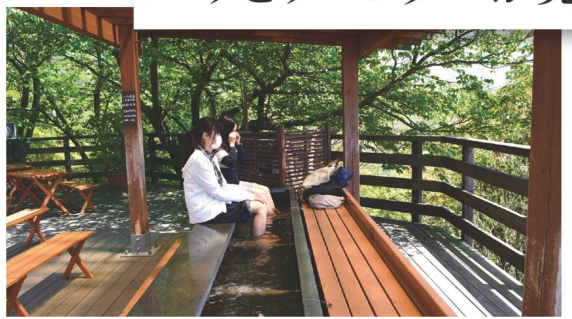




ハーブに親しみ、ハーブを味わい、ハーブと楽しむ……  
バラとラベンダーが見頃を迎えた「神戸布引ハーブ園」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市中央区

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

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

# バラとラベンダーが見頃を迎えた 「神戸布引ハーブ園」へ (神戸市中央区)

ハーブに親しみ、ハーブを味わい、ハーブと楽しむ……

## 神戸布引ハーブ園／ ロープウェイ

〒650-0002  
神戸市中央区北野町1丁目4-3

☎078-271-1160

●ロープウェイ営業時間／平日 9:30～16:45(下り最終17:15)  
土日祝9:30～20:15(下り最終21:00)

●利用料金／通常営業(9:30～16:45)  
往復:大人1,500円、小人(小・中学生)750円  
片道:大人 950円、小人(小・中学生)480円  
※未就学児は無料

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、営業時間は変更される場合があります。また、利用料金等の詳細についてはホームページでご確認ください。

<https://www.kobeherb.com>

アクセス

- 公共交通機関の場合…新幹線、神戸市営地下鉄「新神戸駅」より徒歩約5分の「ハーブ園山麓駅」よりロープウェイで約10分。「ハーブ園山頂駅」下車すぐ。
- 車の場合…阪神高速神戸線「生田川」ICから北へ約10分  
※神戸布引ハーブ園までのアクセスはロープウェイのみです。

ラベンダー  
&  
ローズフェア  
5月15日(土)～7月4日(日)  
※詳細については  
ホームページで  
ご確認ください。



2

## 待ち受ける多彩なガーデン

収束を見ないコロナ禍に、心まで縮こまっていると感じる日々の中で、その鬱屈を振り払うべく向かったのが神戸布引ハーブ園。テーマの異なる12のガーデンに約200種75,000株の花やハーブが咲き競う日本最大級のハーブ園である。

ハーブ園へは地下鉄の新神戸駅に近いロープウェイの山麓駅から、赤く縁取りされた可愛いゴンドラに乗って向かう。山頂駅まで約10分。緑に染まった山の斜面を滑るように進みながら、眼下に神戸の街や港、布引の滝なども目にする事ができる快適な空中散歩である。

山頂駅を降り立つと「展望プラザ」で、ドイツの古城を思わせるレストハウスと、色とりどりの花とハーブをアレンジしたウェルカムガーデンが迎えてくれる。レストハウスにはレストランやハーブ関連のショップがあり、南側のテラスからは神戸の街が一望でき、心地よい開放感に包まれる。

展望プラザの奥には約60種のバラが咲く「ローズシンフォニーガーデン」があり、隣接する「森のホール」の1階には展示を通して香水の歴史や文化に触れることができる「香りの資料館」がある。`香りによる

性格判断、のコーナーなどもあり、知的好奇心をくすぐる内容になっている。

## 女性に人気のグルメや足湯も

展望プラザから園路を下って園内散策に出かけることにする。最初に会うのが「ハーブミュージアム」。コリアンダーやタイムなど約100種類のハーブが植栽されており、まさに生きたハーブの図鑑。名前だけは知るハーブの実際の姿を間近に観察することができ、私のようなハーブ初心者にはありがたいミュージアム。ここでは毎日ハーブガイドツアーも開かれている。



初夏を彩るラベンダー畑※



ロープウェイで空中散歩



彫像が立つ「出会いの門」



カップルに人気の「愛の像」



「風の丘」でのんびりと

さらに園路を下り、野菜とハーブを混植した「家庭菜園ポタジェ」へ。家庭菜園をやっている方にはヒントがいっぱい、といった感じの親しみやすいガーデンになっている。

そこから進んで行くと「ラベンダー畑」だが、取材時はラベンダーにはまだ早かったので、左に坂を下って「ガラスハウス」へ。その名の通り、巨大なガラスの大温室といった外観で、入口正面に出会いをテーマにした彫像が立っている。中に入ると熱帯性植物の温室のほか、ハーブのある暮らしを提案する「ハーブの家」などがあり、バレンタインの発祥の地であるイタリアのテルニ市から贈られた彫刻「愛の像」もあり、あたたかな雰囲気包まれている。心温まる「愛の像」の前は、若いカップルがスマホのレンズを向ける人気スポットのようである。

その横にはカフェラウンジとテラス席から成る「ザ・ヴェランダ神戸」もある。カフェではハーブティーや季節を彩るデザートが味わえ、ソファやテーブルが置かれているテラス席では、目の前の景色を見渡しながらか心地よい風を感じるオシャレなひとときを楽しむことができる。一角には足の疲れを癒せる「ハーブの足湯」もあり、若い女性たちが気持ちよさそうに足湯に浸かっていた。

ガラスハウスを出て、後は道なりに下っていく。まず会うのが「四季の庭」。色とりどりのバラとその香りを楽しむ「おもてなしの庭」など、テーマの違う4つの庭で構成されているが、目を引くのが高低差のある地形を生かしたレイアウト。谷あいを開けた青い空にロープウェイのゴンドラが行きかい、背後に緑の稜線。立体感と開放感のある庭園デザインの見事さに惚れ惚れする。

そこからは布引の滝をイメージしたという「滝のパティオ」、日本とアジア原産の薬用や工芸用などに有用な植物を植栽した「オリエンタルガーデン」へと進み、花やハーブが風にそよぐ「風の丘」エリアへ。なだらかな芝生の斜面が続く丘で、見晴らしもよく、前方には神戸の街と港。園内の何か所かに設けられているハンモックがここにも用意され、横たわって柔らかな日差しを浴び、ただぼんやりと時の流れに身を任す贅沢はこの上ない。本来なら、神戸布引ハーブ園ならではの料理やスイーツにも紙面を割くべきなのだろうが、そのあたりはホームページをご覧ください。ことにして、風の丘中間駅からロープウェイで帰路に。爽やかな余韻がいつまでも残る「ぶらり散歩」だった。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は神戸布引ハーブ園提供

# 「スマホ依存」を考える



## 心配な脳などへの悪影響

最近よく耳にするのが、「スマートフォン(以下、スマホ)の機能に依存しすぎて、使用を続けることで様々な問題が起きているのに、常にスマホを手元に置いておかないと落ち着かず、場合によっては日常生活に支障をきたす」といった状態を表す「スマホ依存(症)」という言葉です。

一台で何役もこなし、今や生活の中で欠かせなくなっているスマホですが、その便利さゆえに四六時中手放せない人が増えています。特に若者に多く、スマホがなければ連絡も取れない、仲間外れになるなどの恐怖心から手放せない人が多いようです。

スマホ依存をもたらしているのが、携帯ゲーム機、デジタル音楽プレーヤー、タブレット端末の普及など、ネット環境の変貌に伴うネット依存です。特にスマホは持ち歩け、身近に置いておけるので、ネット依存が深いところまで進みやすくなっているのです。

2013年夏の厚生労働省研究班による全国の中高生約10万人を対象とした調査では、およそ52万人がネット依存だと推計されており、2017年度と同じ調査では推計約93万人と、5年間でほぼ倍増しています。

またデジタルアーツ社の2020年の調査によると、男子中学生の1日のスマホ平均利用時間は2.9時間、女子中学生は2.6時間。スマホを何に利用しているかの調査では、男子中学生の89.3%、女子中学生の94.2%が「LINE」で1位、2位は男子中学生の80.6%、女子の84.5%が利用している「YouTube」となっており、友人とのコミュニケーションと動画視聴に大半の時間を割いていることが分かります。

スマホ依存がもたらす問題点としては、スマホを長時間使用することによる視力障害、首のこりや肩こりなどの不調を引き起こす「スマホ首」、スマホから出るブルーライトと呼ばれる光が及ぼす睡眠障害などが挙げられていますが、一番の問題点は脳に悪影響を与えること。スマホの使用時間が長いほど脳は疲労し、記憶する、思い出すといった機能が低下していきます。文部科学省の研究調査でも、スマホの1日の使用時間が長い児童は、学習時間が同じでありながらスマホの使用時間が短い児童に比べ学習成績が悪いと報告されています。

このほか、コミュニケーション上のトラブル(誹謗中傷やいじめなど)や、お金の無駄遣いといった弊害もあり、若者のスマホ依存について真剣に考えなければならない時期に来ているようです。



## 家庭内でルールづくりを

依存については薬物やアルコールによる依存(症)が有名ですが、スマホもまた「最新のドラッグ」と言われるほど依存性が強いものです。

依存は、脳内の報酬システムと呼ばれるものに関係し、脳は生き延びるために周囲の新しい情報を取り入れることによって、報酬としてドーパミンと呼ばれる快感を感じる物質が放出されるようになっており、人間はドーパミンによって快感を覚えると、再びその快感を得ようとして同じような行動をとることが分かっています。これが依存のもととなるもので、依存症を克服するためには、依存を引き起こすものを断つことが大事になってきます。

スマホやパソコンから距離を置いて、誰かと会話をしたり自然と触れ合うことでストレスや疲労をデトックス(解毒)する「デジタルデトックス」が注目されていますが、家庭でも、「勉強中や睡眠中はスマホの電源を切り、必要な時だけ使う」「家族との食事中や会話中は電源をオフにし、スマホを触らない」「移動中はスマホを手を持たない、ポケットに入れない」「寝室にスマホを持ち込まない」などのルールを決めておくことが求められます。

また、子どものスマホ使用を制限するアプリを使う方法もありますが、その場合でも子どもとよく話し合っておきたいものです。



1日分の野菜が

これ1食で摂れます

# 焼肉 ビビンバ



## 材料(2人前)

牛肉スライス …… 60g

### 【下味】

酒 …… 小1  
濃口醤油 …… 小1  
片栗粉 …… 小2



### 【(1)の肉用調味料】

酒 …… 大1  
砂糖 …… 大1  
濃口醤油 …… 大1  
うま味調味料 …… 少々  
炒り胡麻 …… 適量  
胡麻油 …… 適量  
サラダ油 …… 少々

緑豆もやし …… 100g

大豆もやし …… 100g

ほうれん草 …… 100g

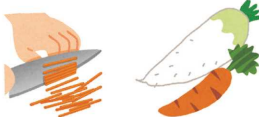


### 【(2)の野菜用調味料】

塩・胡椒 …… 少々  
うま味調味料 …… 少々  
炒り胡麻 …… 適量  
胡麻油 …… 適量

大根 …… 100g

人参 …… 10g



### 【(3)の大根用調味料】

塩(塩もみ用) …… 大1  
豆板醤 …… 小1/2  
酢 …… 大2  
砂糖 …… 大2  
炒り胡麻 …… 適量  
胡麻油 …… 適量

錦糸卵 …… 卵1/2分

ご飯 …… 2杯分

## 作り方

(1) 牛肉スライスは一口大に切り、酒・濃口醤油で下味をつけて片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を引いて両面を焼き、酒・砂糖・濃口醤油・うま味調味料で味付け、仕上げに炒り胡麻と胡麻油を加える。

(2) 緑豆もやしは10秒・大豆もやしは3分ほど湯通しをし、ほうれん草は3cm幅に切ってさっとボイルする。すぐに冷水で冷やし、しっかり水分を切ってから塩・胡椒・うま味調味料で味付けし、炒り胡麻と胡麻油を加える。

(3) 大根と人参は皮をむき、3mm幅の細切りにして塩を振り良く揉み込んで水洗いし、水気を絞り取る。豆板醤と酢・砂糖で味付けし、炒り胡麻と胡麻油を加える。

(4) 丼ぶりの中央にご飯を入れ、野菜と細切りした錦糸卵を周りに盛り付けた上に、牛肉を天盛りして糸唐辛子を飾る。

※盛り付けには糸唐辛子を使用しています。  
※写真では味付けのりを飾っています。

お好みで  
コチュジャンを  
使ってください。

【1人前】(ご飯を150gとして計算)八訂食品成分表で計算

エネルギー 505kcal

たんぱく質 17.3g

脂

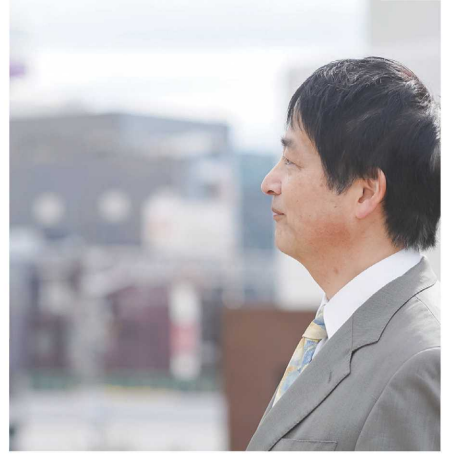
質 13.8g

炭水化物 80.3g

食塩相当量 2.1g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 滝本 智志)

# 定年退職前後に 押さえておきたい手続き④



## 定年退職後に再就職する場合…

定年退職前後に押さえておきたい手続きとして、「60歳でリタイアする場合」と「定年退職後も再雇用で働く場合」の2つを見てきましたが、3つ目となる今回は「定年退職後に再就職する場合」の手続きについて見ていきます。

### 60歳でリタイアする人と同様のものも

定年退職後に、間を置かずに勤務先が決まるのであれば、再雇用の場合と同様に、次の勤務先で社会保険、税金の手続きのほとんどをしてもらえますが、長期旅行に出る、資格を取得するなど、一定期間仕事を離れてから再就職活動をしようと考えている人もいます。

そうした場合の定年退職前後の手続きは、60歳でリタイアする場合と同様ですが【図表】、雇用保険については、いくつか留意点があるので見てみましょう。

### 雇用保険 失業給付などの手続きには要注意

退職してから再就職までの期間、雇用保険から失業給付(基本手当)を受けることが可能ですが、しばらくのんびりしてから失業給付の手続きを始めるといった場合には注意が必要です。失業給付の受給期間は離職日の翌日から1年間と決まっており、所定給付日数分(被保険者期間20年以上の場合であれば150日)をもらう前に1年が経過し、受給が打ち切りになってしまうことがあるからです。

定年退職者の場合、ハローワークで1年間の延長申請手続きをすれば、最長2年間の間に受給を終わらせればよいため、一定期間を置いてから再就職活動をしようと思っている人は、忘れずに延長の申請をしておきましょう。延長の申請は、原則として退職日の翌日から2カ月以内となっています。

また、失業給付を受けている期間中に再就職が決まった場合、支給日数の残りが3分の1以上であれば「再就職手当」を受給できます。支給額は「基本手当日額×支給残日数×給付率」で、給付率は支給残日数が3分の2以上ある場合は70%、3分の1以上3分の2未満の場合は60%とされています。

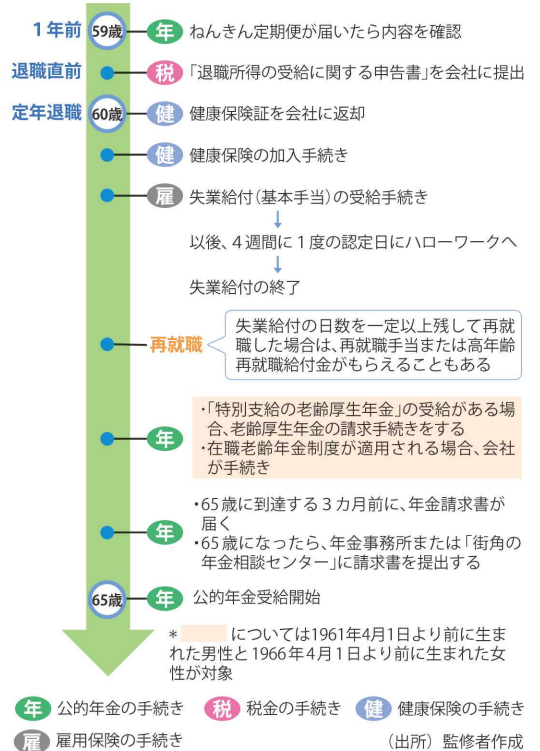
一方で、定年退職後に再就職した場合には「高年齢再就職給付金」の対象になることもあります。制度概要は「高年齢雇用継続基本給付金」と同様で、60歳到達時点の賃金より75%未満に低下した場合に、最高で再就職後の賃金の15%を給付金として受け取ることができます。失業給付の支給残日数が200日以上の場合、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月までの支給となり、100日以上200日未満の場合は同様に1年となります。

再就職手当と高年齢再就職給付金はどちらかしか選べませんので、受給額を試算した上で有利な方を選ぶとよいでしょう。

なお、この高年齢再就職給付金についても、2025年度から支給率が最大10%に引き下げられるほか、将来的な廃止も検討されています。

ここまで4回にわたってご紹介してきたように、定年後にどの選択肢を選ぶにしても、定年前にはさまざまな手続きが必要となります。手続きをせず、「知らなかった」と損をすることのないよう、定年前に正しい知識を身に付けておくことが肝要です。

【図表】定年退職後に一定期間休み、その後再就職をする場合のスケジュール例



# 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75回 懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

取扱期間:2020年6月3日~9月10日

**特等** 各組共通全桁 10万円

**1 3 1 3 7**

日経平均株価225種(銭単位)の終値  
293**31**円**37**銭

**1 2 7 4 0**

東証株価指数(TOPIX)の終値  
19**27.40**

**1等** 各組共通下3桁 1万円

**4 0 1**

日経平均株価225種(銭単位)の始値  
290**24**円**01**銭

**2等** 各組共通下3桁 5千円

**7 0 1**

東証1部売買代金(百万円単位)の終値  
3380**701**百万円

**6 1 1**

東証1部売買(出来)高(万株単位)の終値  
152**611**万株

**3等** 各組共通下2桁 1千円

**2 2**

日経平均株価225種(銭単位)の高値  
29430円**22**銭

**4 7**

日経平均株価225種(銭単位)の安値  
28966円**47**銭

○当選番号は2021年5月6日(木)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75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。



## 和田理事長が旭日双光章を受章いたしました

このたび、当金庫の和田理事長が、2021年春の叙勲において旭日双光章(きょくじつそうこうしょう)を受章いたしました。このたびの受章は、和田理事長の長年にわたる社会貢献活動に尽力された功績が広く認められたものです。

今後も、播州信用金庫は地域の金融機関として、地域の皆さまに貢献できるよう取り組んでまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## 人事異動

4月21日(水)付

リスク統括部法務課代理

三宮支店代理

東灘支店調査役

前田 政文

橋永 智代

近藤 澄子

4月26日(月)付

明石支店代理

豊中支店代理

石本 敦史

大倉 翔太



## 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。

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 **6/13・27** 日

☎0120-84-1061 JR姫路駅南口徒歩3分  
当金庫本店2階

三宮支店ローン課 **6/20** 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 **6/19** 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



# 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

