

# ばんしん

2021

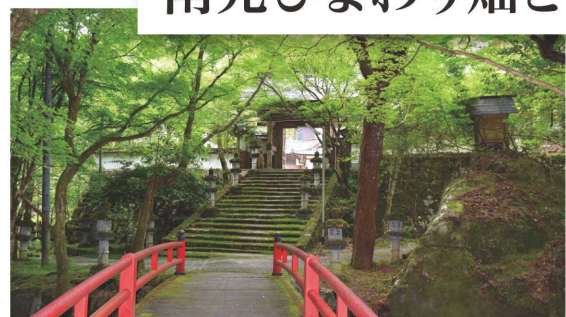
7

No.750



黄色く輝く一面のひまわりと、静寂に包まれたコケの森…… ※

南光ひまわり畑と西播磨の名刹「瑠璃寺」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 佐用郡佐用町

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

●表紙の写真は南光ひまわり畑ほか ※の写真は佐用町商工観光課提供



ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫



# 南光ひまわり畑と 西播磨の名刹「瑠璃寺」へ (佐用郡佐用町)

黄色く輝く一面のひまわりと、静寂に包まれたコケの森……

## 佐用町南光ひまわり畑

- 各集落の開園予定／**林崎** 7月17日～、**東徳久** 7月25日～、**漆野(段)** 8月1日～、**漆野(本村)** 8月2日～
- 開園時間／8:30～17:00
- 入園料／200円(小学生以下無料) ※別途、駐車料金
- ※詳細につきましては佐用町ホームページの「2021ひまわり情報」でご確認ください。 <http://www.town.sayo.lg.jp/>

- アクセス**
- 公共交通機関の場合…JR姫新線「播磨徳久」駅下車、徒歩約20分
  - 車の場合…中国自動車道「佐用」ICから約10分(JR「播磨徳久」駅に向かい、国道179号の太田井橋交差点から県道53号を北へ)

## 佐用町南光ひまわり館 〒679-5227 佐用郡佐用町船越232-1

- 営業時間(喫茶・販売)／9:00～16:00 ※食事は9:00～14:00
- 休館日/火曜日(祝日の場合は翌日)
- 問合せ先/☎0790-77-0766 <https://www.himawarikan.jp/>
- アクセス** 中国自動車道「佐用」ICから車で約25分

## 船越山南光坊瑠璃寺 〒679-5227 佐用郡佐用町船越877

- 問合せ先/☎0790-77-0450
- アクセス** 中国自動車道「佐用」IC(岡山方面より)から車で約30分  
中国自動車道「山崎」IC(大阪方面より)から車で約30分



## 合計82万本のひまわりが

西日本最大級のひまわり畑として知られる佐用郡佐用町南光地区の「南光ひまわり畑」。今年も7月中旬から8月上旬にかけて、いつ訪れても地区内のどこかの畑でひまわりの花が楽しめるよう、時期と場所をずらしながら合計82万本のひまわりが開花する。

あまりの暑さというなだれがちになる中で、夏空に向かってすくと立ち、陽射しを全身に受けて黄色く輝くひまわりの花は個人的にも好きで、南光ひまわり畑へも何度か訪れている。

ただ、コロナ禍が続く今年は、開園するのは林崎、東徳久、漆野(段)、漆野(本村)の4か所のひまわり畑だけだが、いずれも地元の農家の方が「見る人に元気になってほしい」と丹精込めて育てたものばかりだ。

緑の山並みを背景に黄色いひまわりの花が一面に咲き誇るのは、広大な南光ひまわり畑ならではの情景で、長引くコロナ禍で心も体も縮こまりがちだったので、思い切って夏空の下の「ぶらり散歩」に出かけてみるのもいいのではなかろうか。

ちなみに7月17日(土)から8月1日(日)まで、南光

スポーツ公園周辺では「佐用町南光ひまわり祭り」も開催され、7月25日(日)からは東徳久地区のイベントとして「ひまわり迷路」と「世界のひまわり」が用意されているという。

ひまわりに関連してもう一つ紹介しておきたいのが、ひまわり畑から北に上がった、県道72号線沿いにある「佐用町南光ひまわり館」。見頃を過ぎたひまわりの種を収穫し、館内で搾油を行い、無添加の「ひまわりオイル」や加工品のドレッシング、ボディークリームなどを製造販売している施設で、窓越しに千種川の清流が望める喫茶・軽食室もあり、コーヒーやうどん、もちを使ったメニューなどが楽しめる。



ひまわりオイルなどが手に入る南光ひまわり館



本坊の裏手には護摩堂と聖天堂がある



金剛力士像を安置した仁王門



赤松氏ゆかりの鐘が架かる鐘楼



蛙が見つめる苔むした手水鉢

## 美しい自然と寄り添う名刹

ひまわり館から県道をさらに北上すると、左手に「るり寺」の大きな看板と絵馬が現れる。高野山真言宗の別格本山、船越山南光坊瑠璃寺で、今から1300年もの昔、神亀5年(728)に聖武天皇の勅願により僧行基が開山し、本堂、金堂、薬師堂をはじめ12の坊舎を建立したと伝わる名刹である。古くから修験道場としても知られ、毎年2月第1日曜日に行われる大護摩法要には各地から多くの修験者(山伏)が集まり、ホラの音を合図に問答と読経を始め、荘厳な雰囲気包まれるという。

絵馬に招かれるように県道から参道に入り、溪流沿いを上っていくと二階造りの山門(仁王門)が姿を見せ、樹齢を重ねた杉木立が続いていく。

上るに連れ、参道に数多くの石灯籠が目立つようになる。住職の大江秀謙さんによればいずれも近隣の篤志家から寄進されたものだそうで、瑠璃寺が古くから人々の崇敬を集めてきたことを物語っているようだ。

やがて駐車場があり、朱塗りの橋を渡って苔むした石段を上って長屋門をくぐると、唐破風の玄関が印象的な本坊が姿を見せる。

実は今年5月の神戸新聞に「雨に輝く緑のじゅうたん」と、瑠璃寺の苔を紹介する記事が出ていたのだが、参道にも石段にも苔が敷き詰められたように生え、なかなかの風情。大江住職によれば境内と参道周辺が「日本の貴重なコケの森」に選ばれているそうで、「あの記事が出てから、苔に関する問い合わせが増えました」と話す。

そこから本坊裏手の護摩堂と聖天堂を見て、本坊下の川沿いの参道を進むと塔頭寺院の常福院で、道標が立ち、右手奥に本堂に向かう石段が見える。ところどころ苔むした石段で、用心深く進んでいくと、本堂が姿を現す。思っていた以上に簡素な建物だが、組み物の美しさや細部に配された彫刻の緻密さなどは、さすがに名刹らしい深みをたたえている。

本堂の右手には、播磨守護だった赤松則祐の寄進と伝えられる応安2年(1369)の銘がある銅鐘がかかる鐘楼と開山堂があり、両者の間には正徳3年(1713)に建立された正徳地蔵尊(別名、ダイエツ地蔵)が静かに佇んでいる。

再び本坊に戻り、苔むした境内や参道を散策したが、木陰の下を溪流が瀬音を響かせて流れ、空気までもとてもひんやりとしている。この夏、ひまわりとともにのお勧めである。(文・写真 谷川恵一)

# 「睡眠時無呼吸症候群」の 基礎知識



## 様々な合併症の要因にも

「日中にボーッとしたり、うとうとしてしまうことが多い」「眠くて作業効率が落ちたり、集中力がなくなったりすることがある」「夜に充分睡眠をとっているはずなのに、日中に耐えがたい眠気に襲われることがある」といった経験をお持ちではありませんか？ ひょっとしたら、その原因は「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」という病気かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは、分かりやすく言えば「睡眠時に一時的に呼吸が止まってしまい、睡眠や健康に悪影響を及ぼす病気」で、「10秒以上の気流停止(気道の空気が止まった状態)を無呼吸とし、無呼吸が一晚(7時間の睡眠中)に30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある状態」と定義されています。

睡眠時間は充分でも、寝ている間の呼吸停止によって良質の睡眠がとれないため、脳は眠れておらず、昼間に眠くなったり、朝起きた時にすっきりしないといった症状が起こります。さらにこれが重症化すれば、車の運転中や作業中など、寝てはいけない状況でも我慢することができないほどの強い眠気に襲われ、重大な事故につながる可能性があります。これが睡眠時無呼吸症候群の大きな特徴です。

睡眠時無呼吸症候群は慢性の睡眠不足だけでなく、様々な合併症の要因にもなります。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、それを補おうと心臓に負担がかかり、高血圧になったり、動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに睡眠不足のストレスによって血糖値やコレステロール値も高くなり、糖尿病などの様々な生活習慣病を招きます。

日本における睡眠時無呼吸症候群の潜在患者数は300~900万人とされ、男性では40歳代以上、女性では50歳代以上に多く、最近では顔の骨格の変化により10代、20代でも増えています。

## ひどい「いびき」に要注意

無呼吸や低呼吸は、睡眠中に舌根や喉の周辺の筋肉が緩んで下に落ち込み、空気の通り道である気道をふさいでしまうことで起こります。主な原因は顔の骨格で、東アジアの人は面長で奥行きが少ないため気道がふさがりやすい上、最近の若者はさらに顎が小さくなっているため、気道が狭くなりやすいのです。

加えて、肥満で首周りに脂肪がつくことも大きな要因となっており、患者の7割に肥満が認められるほど睡眠時無呼吸症候群は肥満と密接に関係しています。太りすぎると首の周りだけでなく上気道(喉の内側。鼻腔から喉頭まで)にも脂肪がたくさんつき、狭くなってしまいます。

この結果、吸ったり吐いたりする息が無理に気道を通ろうとして、「いびき」を発するようになります。いびきは気道が狭くなって気道壁が震えることによって生じますが、睡眠時無呼吸症候群の大きな判断材料になります。

そこで治療には、肥満を解消するための食生活や運動など生活習慣の改善が重要になってきますが、重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると心筋梗塞・脳梗塞・眠気による事故などを引き起こすので、早めの受診・検査が必要になります。

「日中眠気がある」「大きないびきをかく」「朝起きると頭痛がする」「眠っても疲れがとれない」「気分が落ち込む」「夜中に何度もトイレに行く」等は、睡眠時無呼吸症候群のサインの一つです。特にいびきは気をつけたいサインで、多くの場合、家族からの指摘で発見されます。ベッドパートナーである夫、妻のいびきには気をつけてあげてください。

また、睡眠時無呼吸症候群の検査や治療は、内科、呼吸器科、耳鼻科などで受けることができますが、診療機関を探す場合は、インターネットで事前に「睡眠時無呼吸症候群」「睡眠」などのキーワードで検索することをお勧めします。



夏は冷たく、冬は温かく楽しめます。

調理時間  
20分

# 鶏南蛮素麺



## 材料(2~4人前)

素麺	2束
鶏モモ	1枚
白ネギ(葉付)	1本
サラダ油	小1
玉ねぎ	1玉
きゅうり	1/3本
薄焼き卵	1個分
ミニトマト	1個
茄子	1/2本
青ネギ	1本

## 【調味料】

水	500cc
砂糖	大2
濃口醤油	大6
塩	小1/2

## 作り方

- (1) 白ネギは緑の葉を取り除き、白い根の部分を5cmほどの筒切りにして、油を引いたフライパンで焼き目をつける。
- (2) 鍋に水・砂糖・濃口醤油・塩を入れて火にかけ、4等分した鶏肉・白ネギの緑の葉・焼いた白ネギ・スライスした玉ねぎを加え、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら15分ほど煮る。
- (3) 鍋から、鶏肉・白ネギ(緑の葉は取り出して廃棄)を取り出し、残りは冷ましてつけ汁にする。
- (4) 茄子は水につけラップに包んで600Wの電子レンジで1分間ほど加熱し、皮を剥いて切り分けておく。薄焼き卵ときゅうりは千切り、ミニトマトはくし形に四等分に切る。
- (5) 大き目の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを1分半湯がいて冷水で冷まし、もみ洗りする。器にそうめんと具材を盛り付け、つけ汁を添える。青ネギを小口に切り添える。

※重曹があれば、茄子をつける水に加えて加熱すると発色が鮮やかになり、翡翠(ひすい)茄子と呼ばれます。

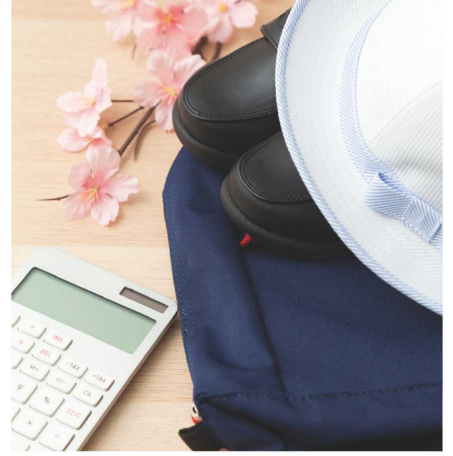
※冬になり温かい煮麺(にゅうめん)にしたい時は、水の量を倍にしてください。

【1人前】材料は4人前として、つけ汁を半分残すとして塩分計算

エネルギー 271kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 9.9g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 2.5g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 帽田 陽)

# 子どもの教育費の準備を①



大きな夢を持っている子どもたちのために親ができること。教育環境を整えてやることもその一つと言えるでしょう。

そこで必要になってくるのが教育資金。子どもの教育費は、住宅費、老後の費用と並んで人生の三大支出の一つと言われ、よりよい教育を受けさせたいと思えば、教育費はどんどん膨れ上がり、子どもたちがやっと巣立ったと思ったら、自分たちの老後資金が足りないということになりかねません。そうした事態にならないためにも教育資金をどう準備するか、早いうちから計画を立てておくことが大切になってきます。

## 大きい「塾代」「習い事費」の負担

では、実際にどれぐらいの教育費がかかるのか、見ていきましょう。

子どもが大学まで進むと仮定して、公立・私立のコース別に必要となる教育費の目安をまとめたものが【図表1】です。この教育費には入学金や授業料だけでなく、塾代や習い事代なども含まれています。なお、私立大学に関しては、文系に進んだ場合の費用を示しています。

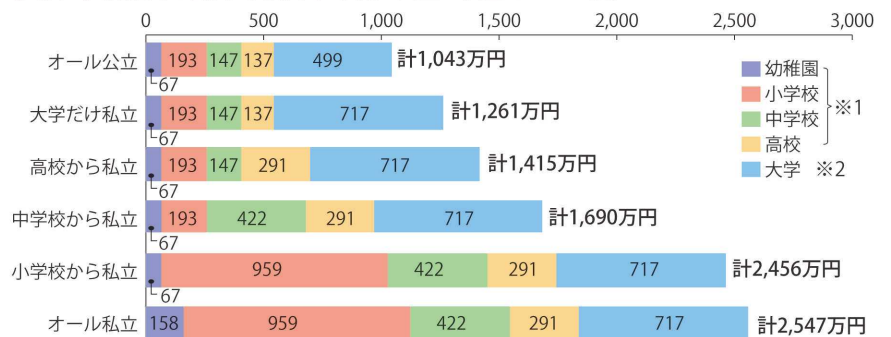
これを見ると、幼稚園から大学まですべて公立に進んだ場合は1,043万円ですが、すべて私立の場合は2,547万円と、すべて公立の場合の約2.4倍となることが分かります。

最近では中学校を受験する子どもも増えていますが、高校まで公立で、大学から私立に通うというケースが比較的多いように思います。このケースでは、合計で1,261万円かかる計算になります。

さて、高校までの教育費で注目したいのは、塾代や習い事代などの学校外活動費が結構かかるという点です。文部科学省の「平成30年度 子供の学習費調査」によると、公立中学校の1年間の学費(=学校教育費)は13万8,961円、私立中学校の学費は107万1,438円となっており、学費は公立の方が圧倒的に安いことが分かります。しかし、学校外活動費のうちの補助学習費については公立が24万3,589円、私立が22万3,466円と、公立の方がやや高くなっています【図表2】。

「公立を選べば学費が安いから安心」と、のんびり構えていると、教育資金が足りなくなってしまうといったこともあり得ます。塾代や習い事代など、学費以外の費用がどれぐらいかかるかも考慮して教育資金を準備することが大切です。

【図表1】教育費の目安(幼稚園~大学/公立・私立のコース別)



※1. 数値は学習費総額(学校教育費+学校給食費+学校外活動費)

※2. 数値は入学費と在学費の合計(自宅通学)。私立は「文系」の数値

(出所) 文部科学省「平成30年度 子供の学習費調査」、日本政策金融公庫「令和元年度 教育費負担の実態調査結果」より監修者作成

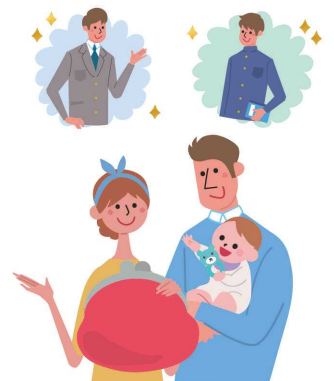
【図表2】中学校、高校でかかる教育費の内訳(年額)

区分	中学校		高校(全日制)	
	公立	私立	公立	私立
教育費(学習費)総額	48万8,397円	140万6,433円	45万7,380円	96万9,911円
学校教育費	13万8,961円	107万1,438円	28万487円	71万9,051円
学校給食費	4万2,945円	3,731円	—	—
学校外活動費	補助学習費 ※1	24万3,589円	22万3,466円	14万7,875円
	その他の学校外活動費 ※2	6万2,902円	11万9,188円	2万9,018円

※1. 自宅学習や学習塾・家庭教師などの費用

※2. 体験活動や習い事などの費用

(出所) 文部科学省「平成30年度 子供の学習費調査」より監修者作成





### 第91期通常総代会開催

2021年6月18日(金)、総代119名(うち委任状による方116名)のご出席をいただき、本店7階会議室において、第91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91期(2020年4月1日から2021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
- 総代選任規程一部変更の件
- 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 定款一部変更の件
- 第3号議案 会員除名の件
- 第4号議案 監事選任の件



### 人事異動

6月8日(火)付

小野支店長

審査部審査第三課、課長

三原 圭太

湯浅 圭介



### 二見支店 特殊詐欺被害を未然に防止

当金庫では、地域防犯に関する各種活動に積極的に取り組んでおります。

このたび、的確な対応により振込詐欺被害を未然に防いだとして、6月10日(木)、明石警察署より感謝状を拝受致しました。

窓口でのお声掛けやお客さまの言動への気配り、また警察との連携が特殊詐欺を防止する結果に繋がりました。

社会問題化している特殊詐欺は後を絶ちませんが、当金庫ではお客さまの大切なご預金を犯罪から守るため、今後とも細心の注意力をもって被害防止に努めてまいります。



### 「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の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。



# 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

