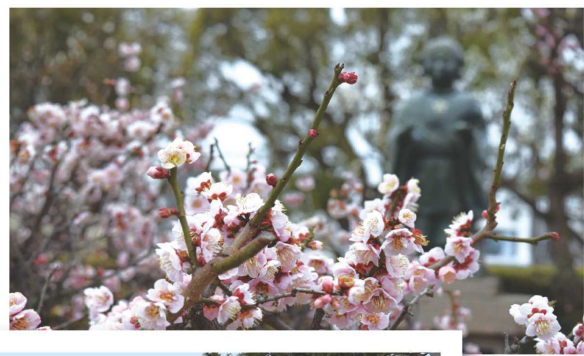
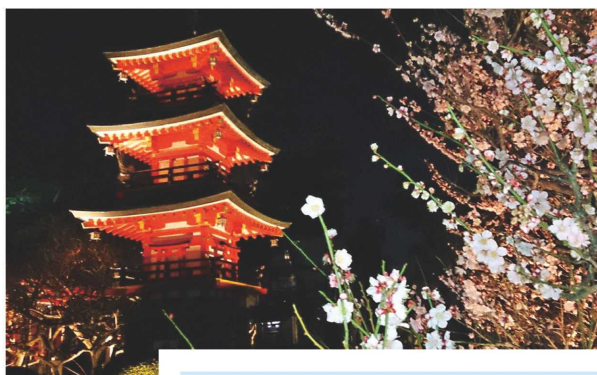


ばんしん

2022

2

No.757



月替り御朱印が話題に。学問の神様・菅原道真をまつる^{つな しき}綱敷天満宮
梅の花が薫る「須磨の天神さま」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 神戸市

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

月替り御朱印が話題に。学問の神様・菅原道真をまつる綱敷天満宮

梅の花が薫る「須磨の天神さま」へ(神戸市)

綱敷天満宮

〒654-0053 神戸市須磨区天神町2-1-11

☎078-734-0640

<https://www.tsunashikitenmangu.or.jp>

※コロナ禍による変更等もありますので、詳細はホームページでご確認ください。

[アクセス]

- 公共交通機関の場合…山陽電鉄「須磨寺」駅から徒歩3分
JR「須磨」駅から徒歩8分
- 車の場合……………第二神明道路「須磨」ICより約10分
阪神高速3号神戸線「若宮」ICより約3分



30種約120本の梅が

2月といえば思い浮かべるのが梅にウグイス。これに受験を加えても良いと思うが、受験の神様として崇敬され、梅の名所としても知られるのが「須磨の天神さま」とも呼ばれる綱敷天満宮だ。

学問の神様である菅原道真を祀る神社で、平安時代前期に学問の家柄に生まれた道真は、その才をもって詩文と歴史を教授する文章博士もんじょうに任ぜられ、官僚としても活躍。右大臣にまで昇進するが、道真の追い落としをはかる藤原氏によって九州太宰府に左遷され、失意のうちに彼の地で亡くなった人物である。

道真が太宰府に向かう途中、須磨の浦で波が高く航路を中断。その折に漁師たちが漁網で円座を作り、道真に休んでいただいたという故事にちなんで創建されたのが綱敷天満宮で、道真の死後、各地に建立された数多ある天満宮の中でも二十五霊社あまたの一つに選ばれている由緒ある神社である。

また、道真は5歳のときに紅梅の歌を詠み、京を離れるときに「東風吹かばにほひおこせよ梅の花……」の歌を残すなど、梅の花との関わりが深いことでも知られているが、綱敷天満宮の境内にも、あでやかな紅梅、楚々とした白梅、枝からこぼれるしだれ梅など、色も表情もそれぞれ違う30種約120本の梅が植えられている。

毎年2月下旬に梅花祭が開かれているが、今年も23日から26日まで開催され、梅のライトアップも行われる予定だという。

ユニークな縁起物と授与品

梅以外にも見どころや諸々の発見が多いのも綱敷天満宮の特徴と言えそうだ。境内に幼くして紅梅の歌を詠んだ「五才の菅公像」や、道真が母に抱かれた「菅公母子像」、綱敷のいわれを伝える「円座」、太宰府で蜂に襲われた道真を救ったと伝わる「鸞鳥うさどりの像」、大小さまざまな「撫で牛の像」など、菅原道真の





美しい梅と五才の菅公像※



波乗りをイメージ



月替りの御朱印※



須磨 智慧の道

逸話にちなんだ縁起物が立ち並び、道真の一生や人となりなどが分かるようになっている。

こうした「道真ゆかり」の物だけでなく、つい口元が緩んでしまう縁起物が多いのもこの神社が広く親しまれている理由かもしれない。

例えば拝殿左手前にある「なす」の腰掛け。なすの花は一つの無駄もなく実を結び、「成す」と語呂が同じことから努力が報われ、願いが叶えられる縁起物だと言われており、このなすに腰を掛けたまま願いを込めて参拝すればどんな願いも叶うという。

道真がサーフボードを持った「波乗り祈願像」もある。神社の近くにサーファーに人気の須磨海岸があることにちなみ、成功を収めるために、うまく時流の波に乗ることを祈願する像で、「決して自分本位な行動をとるのではなく、時を読み、流れに逆らわず、自らの平衡感覚によって状況に適応していくことの大切さを説くもの」との説明が添えられている。

こうしたウイットとユーモアは社務所で提供されている授与品にも表れている。例えばいろんな顔、いろんな表情をした「開運だるま」。素朴だけれど温もりが感じられるだるまだが、そもそもは久野木啓太宮司の夫人、晶子さんの発案。なぜか神社には絵心のある女性職員が多いそうで、「みんなが心を込めて描

いてくれています」と話すが、どのだるまにも我が子の合格や幸せを願う母親に成り代わって制作したに違いない優しさが溢れている。

デザインも色使いも、一つとして同じものはない木彫りの鸞鳥も職員の手作り。鸞鳥は嘘を真まことに変えてくれる縁起の良い鳥として知られ、「凶を大吉に転じてくれる御守」として人気を呼んでいるという。

近年、神社や寺院の御朱印集めがブームだが、綱敷天満宮で評判なのが記念品付きの「月替わりの御朱印」。これについても「神社を初詣のときだけでなく、もっと皆さんの身近な存在にして欲しいと始めました。月替わりにして来月の御朱印や記念品にはどんなものが登場するのだろうか」と楽しみにしてもらい、毎月でも行ってみたいと思っていただける神社にしたいのです」と宮司夫人は話している。

最後に一つ付け加えておくと、神社の西側には綱敷天満宮から須磨寺前商店街を経て弘法大師ゆかりの須磨寺に至る「智慧の道」も通っている。この道を通ると学業成就のご利益があるというのだから、受験生やそのご家族にはお勧めかもしれない。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は綱敷天満宮提供

「冬季うつ」と「セロトニン」



原因は日照時間の減少

冬は気分が落ち込みやすい季節です。特にこの冬は、終わりが見えない新型コロナウイルスの感染や大阪のビル放火殺人事件、まだ若い将来性豊かな女優の急逝などもあって、心が沈みがちになることが多かったようです。

冬になると気分が落ち込んでやる気が出ない。このような季節性の抑うつ気分を「冬季うつ（季節性感情障害、ウインター・ブルー）」といいます。比較的女性や若い人に多いといわれ、うつ病によく似た抑うつ症状がみられますが、「食欲不振」や「不眠」になることが多い一般のうつと違って、「過食」「過眠」「体重増加」になることが多いのが特徴です。

具体的には「イライラしたり、突然不安になったりする」「今まで楽しんできたことが楽しめない」「気力や集中力が落ちる」「活動量が低下した」等に加え、「いくら寝ても寝たりない」「食欲が増し、特に甘いものが欲しくなる」といった症状が現れます。

「冬季うつ」の一番の原因といわれているのが日照時間の短さで、それによって脳内のセロトニンの分泌量が減り、気分が安定しにくくなるためだと考えられています。

セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つで、他の神経伝達物質であるドーパミンやノルアドレナリンなどの情報をコントロールして心のバランスを安定させる働きがあり、「幸せホルモン」とも呼ばれています。

セロトニンが増えると、ドーパミンやノルアドレナリンが正常に分泌されるようになり、脳からストレスを排除し、「寝つきが良くなる」「頭がよく働き、スッキリする」「免疫力が高まり、風邪をひかなくなる」など、心身に様々な好影響を与えます。

日中に太陽の光をしっかりと浴びることにより、セロトニンの分泌を促すことができますが、冬に入って日照時間が短くなったり、昼夜逆転の生活が増えていくとセロトニンの分泌量が低下し、「冬季うつ」を招いてしまうのです。



「冬季うつ」を解消するには

●積極的に太陽光を浴びる

セロトニン神経は日中だけ一定のリズムでセロトニンを出し続ける特性があり、太陽光を浴びることでスイッチが入ります。長く浴びる必要はなく、早起きしてカーテンを開け、外を散歩するとか日差しが入る窓際で朝食を取ることで十分です。

現代人は夜中までゲームやスマホに熱中するなど、どうしてもお日様不足。特に冬場は朝、布団から出られないこともあって、朝日を浴びる機会が減るので、体内時計がリセットされず、心身に悪影響を与えていると考えられています。

●リズムを伴う運動をする

ウォーキングやジョギング、ラジオ体操、水泳、スクワット、ダンスなど、一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩しかんを繰り返す運動を生活の中に取り入れましょう。大きく呼吸を繰り返すだけでもリズム運動になるので、朗読や詩吟、歌を歌うのも効果的です。

●「トリプトファン」を多く含む食事をする

セロトニンの原料となるトリプトファンが多く含まれる食材（牛や豚の赤身肉、カツオやマグロ、鶏卵、魚卵、ごま、ナッツ、乳製品、大豆食品、かつおぶし、アボカド、バナナなど）や、体内でセロトニンを合成するために必要な「ビタミンB₆」を多く含む食材（魚類、にんにく、とうがらし、かつおぶし、玄米、胚芽パン、バナナなど）、セロトニンを活発にする炭水化物を多く含む食材（玄米、胚芽パン、イモ類、果物、アボカド、バナナなど）を意識してとるようにしましょう。



牛乳パックで作る
簡単押し寿司

雛 寿 司



調理時間
15分
(炊飯時間を除く)

エネルギー(1人前)	414kcal
たんぱく質	16.4g
脂 質	3.7g
炭水化物	79.0g
食塩相当量	3.9g

※写真には、桜の花の塩漬けを飾っています。

材料(4人前)

米……………2カップ
水……………500g

合わせ酢

酢……………大4
砂糖……………大4
塩……………小1・1/2
ほうれん草……………40g
淡口醤油……………小1
鮭フレーク……………40g

干し椎茸(戻し)……………3枚

調味料

濃口醤油……………大1
砂糖……………大1
出し汁……………100cc
卵……………1個
塩……………少々
油……………少々
きゅうり……………適量
イクラ……………20g
海老……………4匹
絹さや……………8枚
桜でんぶ……………少量

牛乳パック

作り方

- (1) 米は炊飯の1時間前に洗って、炊飯器で炊く。
- (2) 炊き上がったご飯をボールに移し、合わせ酢をまんべんなくかけて切るように混ぜ、濡れ布巾をかけて人肌程度に冷ます。
- (3) 鍋に戻した干しシイタケを刻んで濃口醤油・砂糖・だしを入れ、落し蓋をして弱火で汁気が無くなるまで煮る。
- (4) 卵をほぐして塩を入れ、油を敷いた玉子焼き機で薄焼きにし、千切りにして錦糸卵を作る。
- (5) 鍋に湯を沸かして塩を入れ、海老・絹さや・ほうれん草を茹でる。海老は皮をむき適当な大きさに切り、絹さやは両端を取って半分に切り、ほうれん草は細かく切って淡口醤油で下味をつける。
- (6) きゅうりはピーラーで薄くむき、5cm幅に切って円錐状のブーケにしてイクラを入れる。
- (7) 寿司飯を三等分に分け、一つには味付けしたほうれん草で緑色にし、一つは鮭フレークを入れて赤色、残りはそのまま白色にする。
- (8) 牛乳パックを高さ8センチ位の筒状に切って菱形にし、色付けした寿司飯を緑・白・赤の順に詰めて牛乳パックから抜き、錦糸卵・桜でんぶ・椎茸・イクラ胡瓜・海老・絹さやを盛り付ける。

写真はこぼれイクラにして飾っています。

一番下の緑は新芽の芽吹き、中の白は雪、上の赤は桃の花を表し、春の情景を表していると言われています。

ご存じですか？

「高額療養費制度」①

自己負担の上限額を超えた金額を支給

病気やケガなどで高額な医療費がかかった場合に、自己負担を一定額以下に抑えてくれるのが「高額療養費制度」です。

日本では「国民皆保険」といって、原則すべての国民に公的医療保険（会社員は会社の健康保険や協会けんぽ、自営業者は国民健康保険、75歳以上の後期高齢者は「後期高齢者医療制度」など）へ加入することが義務づけられています。そのため、病気やケガで医療費が発生しても、私たちはその一部を負担すれば済むようになっています。

自己負担の割合は年齢や所得によって異なります【図表1】。この自己負担額が高額になり、ひと月（月初から月末まで）にかかった医療費がその一定の金額（自己負担限度額）を超えた場合、高額療養費制度によって超えた分が支給されます。例えば、年収約370万円～約770万円の69歳の人ケガで入院し、100万円の医療費が発生した場合、医療費の負担割合は3割のため、窓口での自己負担額は30万円となります。しかし、自己負担の上限額は8万7,430円ですので、超過分の21万2,570円が返ってきます。



【図表1】 医療費の自己負担割合

区分	自己負担割合
小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満	一般所得者は2割 現役並み所得者は3割
75歳以上	一般所得者は1割 現役並み所得者は3割

（出所）監修者作成

6

所得などによって変わる自己負担限度額

高額療養費制度の対象となる1カ月の自己負担限度額は、年齢や所得に応じて変わります。69歳以下の場合【図表2】、適用区分は所得によって5段階に分かれます。100万円の医療費が発生した場合、区分ウ（年収約370万円～約770万円）の上限額は8万7,430円なのに対し、区分ア（年収約1,160万円以上）では25万4,180円に跳ね上がります。一方、70歳以上になると、所得（現役並み、一般、住民税非課税等）によって適用区分が分かれ、外来だけの自己負担限度額も設定されます。

また、健康保険の被保険者の場合、自己負担限度額は標準報酬月額で決まる点も理解しておきましょう。標準報酬月額とは、基本給に加えて、住宅手当や通勤手当、残業手当など、労働の対償として事業所から支給された現金または現物を指し、原則として毎年4、5、6月の3カ月平均支給額（結婚祝金など臨時に支給されるものやボーナスは含まれません）が標準報酬月額として決定されます。

なお、健康保険の保険料適用区分は50等級あり、標準報酬月額を基に決定されます。等級が一つ変わるだけで医療費の自己負担限度額が大きく変わることがある点も理解しておきましょう。

【図表2】 高額医療費の自己負担限度額 <69歳以下の上限額>

適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）
ア 年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：所得901万円超	252,600円+（医療費－842,000円）×1%
イ 年収約770万円～約1,160万円 健保：標準報酬月額53万円～79万円 国保：所得600万～901万円	167,400円+（医療費－558,000円）×1%
ウ 年収約370万円～約770万円 健保：標準報酬月額28万円～50万円 国保：所得210万～600万円	80,100円+（医療費－267,000円）×1%
エ 年収156万円～約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：所得210万円以下	57,600円
オ 住民税非課税世帯	35,400円

※1 年収はあくまで目安。標準報酬月額は、毎年4、5、6月に支給された報酬（基本給と諸手当＜住宅手当、通勤手当、残業手当など＞の合算額）の平均額を基に決定

※2 健康保険組合によっては、さらに自己負担の軽減を図るための付加給付制度がある

（出所）厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」を基に監修者作成



ASハリマアルビオン主催 「ばんしん」冬休み スポーツアカデミー」を開催

当金庫は、女子サッカーチームASハリマアルビオン(なでしこ1部リーグ所属)と協力し、1月5日(水)・6日(木)の2日間、高砂市向島多目的球場において、幼稚園児・小学生を対象とした「ばんしん」冬休みスポーツアカデミーを開催しました。ASハリマアルビオンのコーチの指導の下、49名の子どもたちが、サッカー、ちびっこ体操、ボールあそびを行いました。子どもたちは寒さにも負けず、元気いっぱいボールを追いかけて走り回り、楽しい時間を過ごしました。



人事異動

1月18日(火)付

加古川支店長兼野口支店長

東灘支店長

青山支店長

監査部監査課代理

姫路商工会議所出向(総務部付代理)

多重店舗開発プロジェクト委員(代理)
(飾磨支店付)

松田 徹

折口 美樹

澤中 昭

是井 隆之

清水 豊

溝端 和文



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



「初ゑびす祭」斉行

1月14日(金)に、商売繁盛と家内安全を願う播磨国総社の新春行事「初ゑびす祭」の企業巡行が斉行されました。

当金庫本店を訪れた福娘一行により、商売繁盛を祈念した「祝い締め」「鈴祓い」が執り行われ、今年一年の福を授かりました。



「ばんしん景況レポート」 の発行

当金庫では、地域の景気動向に関する情報提供を行うことを目的に、お取引先の皆さまにご協力いただき、定期的に景気動向調査を実施しております。

この度、2021年10月～12月期の調査結果を取り纏め、「ばんしん景況レポート」として公表いたしましたので、ぜひご覧ください。(「ばんしん景況レポート」の内容は、ホームページ等でご覧いただけます。)



本店営業部ローン課 2/6・27日

☎0120-84-1061 JR姫路駅南口徒歩3分
当金庫本店2階

尼崎支店ローン課 2/19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

ばんしん 資産運用 セットプラン

【お取扱期間】2022年1月4日(火)~2022年12月30日(金)

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 播州信用金庫
- (2) 登録金融機関 近畿財務局長(登金)第76号
- (3) 加入協会 日本証券業協会