



あじさいフローラみきから別所ゆめ街道へ……
三木市の新しい観光スポットを訪ねて



2 兵庫ぶらり散歩 in 三木市

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

あじさいフローラみきから別所ゆめ街道へ……

三木市の新しい観光スポットを訪ねて (三木市)

あじさいフローラみき 〒673-0433 三木市福井字三木山
☎0794-86-1250🌐 <https://ajisaiflora-miki.com>

- 開園時間／9:00～17:00(11～2月は16:00まで)
- 休園日／火曜日、年末年始
- 入園料／無料
ただし「三木あじさい祭り」期間中(6月11日(土)～7月18日(月・祝))は300円
(中学生以下は無料)

アクセス

- 公共交通機関の場合…神戸電鉄「三木」駅下車、徒歩32分 タクシーで約10分
- 車の場合…山陽自動車道三木小野ICから南へ約5分

別所ゆめ街道 🌐 <https://bessho-yumekaido.com>
(三木市観光振興課)三木鉄道ふれあい館 〒673-0433 三木市福井2丁目12-42
☎0794-82-9900

- 開館時間／10:00～16:30 ●休館日／月・木曜日、年末年始

アクセス

- 公共交通機関の場合…神戸電鉄「三木」駅下車、徒歩10分
- 車の場合…山陽自動車道三木小野ICから南へ約5分

三木市立農産物工房 〒673-0445 三木市別所町西這田1丁目397-1
(ハーブ工房みきヴェルデ) ☎0794-60-4025

- 営業時間／9:00～17:00(土曜日は10:00～16:00まで)
- 定休日／日曜日、祝日、年末年始

- アクセス ●三木鉄道ふれあい館から別所ゆめ街道を西へ徒歩約15分



約1万5千株のあじさい園

馬事ゾーンのある「エクウスの森」と、日帰りバーベキューやキャンプが楽しめる「エオの森」から成る「三木ホースランドパーク」。そこに隣接するのが「あじさいフローラみき」で、緑豊かな森の中にガクアジサイやホンアジサイなど約1万5千株のあじさい園が広がっている。

あじさいというと、これまでも神戸市の森林植物園や明石市魚住町の住吉神社、西脇市の都麻乃郷あじさい園などを紹介してきたが、この「あじさいフローラみき」は、地元の企業から寄贈を受けた苗を、市民やボランティアの人たちが植えて育てたあじさい園。2020年6月の開園と、歴史こそ新しいものの、花株の多さは県下でも有数だという。

ともあれ、園内を歩いてみることにして、和食中心のランチバイキングが楽しめるレストラン「味彩苑」から、園内を周回する「おもしろ自転車道」を通っていく。アップダウンの少ない歩きやすい道で、周囲の木立から肩に降りかかってくる野鳥のさえずりや、足裏に伝わる柔らかい土の感触が何とも心地よい。

青や白、赤など多彩な花色をしたあじさいが道の

左右に続いていき、「青の谷」と命名された一角には青色のあじさいが一面に広がっている。造園の巧みさからか、周りの木立の豊かな緑や、溪流のせせらぎともよく溶け合い、ありがちな「作られた感」がないのがうれしい。

実は、この「あじさいフローラみき」にはあじさい園のほか、ターゲット・バードゴルフ場、おもしろ自転車、トリム広場、木もれび広場などがあり、平日は高齢者のグループ、週末は子どもを連れた家族連れでにぎわうそうだが、6月11日(土)から7月18日(月・祝)まで開かれる「あじさい祭り」の期間中は、それらのアクティビティは休業。静寂に包まれた落ち着いたの中で、梅雨空にしっかりと映えるあじさいの花に出会えそうだ。



レストランが入るふれあい館



あじさいの花が咲き競う「青の谷」※



三木鉄道ふれあい館



旧別所駅休憩所



農産物工房のハーブの加工品

三木鉄道の廃線跡をたどる道

次に向かったのは、これも三木市の新しい観光スポットである「別所ゆめ街道」。平成20年(2008年)に廃線となった旧三木鉄道の跡地を活用した遊歩道で、サイクリングロードとしても利用されているが、その歴史は国鉄三木線や大正時代の播州鉄道三木支線まで遡ることができる。

現在は旧三木鉄道の三木駅と下石野駅間の4.8kmが遊歩道として整備されているが、旧駅の外観イメージを残して建てられた休憩所や運行当時の信号機や標識などが残り、鉄道ファンにも人気だという。

いわゆる「鉄ちゃん」ではないが、筆者も廃線跡を訪ねるのが好きなので、ぶらり散歩を楽しむべく、三木鉄道記念公園にある「三木鉄道ふれあい館」へ向かう。旧三木駅舎を移動させ、改装した建物である。

黒い瓦屋根の下に白壁を巡らせ、三角屋根の車寄せを配した旧駅舎からは「昭和」の匂いが漂っている。駅舎は現在、コーヒーなどもいただける交流施設になっているが、館内には三木鉄道や国鉄三木線時代の列車の写真、「三木⇄加古川」と書かれた行先板、国鉄時代の駅員の帽子、今では珍しい硬い紙製の乗

車券などが展示されていて、鉄道が走っていた時代を偲ぶことができる。

ふれあい館を出ると、線路跡が整備された遊歩道が西に向かって延び、鉄製の車止めや出発信号機なども残っていて、どこか懐かしい雰囲気。土・日曜日にはペダルを漕いで線路跡を進むサイクリングも楽しめるという。

さらに遊歩道を進んでいくと、三木鉄道当時の駅の面影を残した旧別所駅休憩所や旧石野駅休憩所などが姿を見せ、旧石野駅休憩所の西側には当時の枕木を再利用した花壇に四季折々の花が咲く「香の小径」が続いている。

他にもゆめ街道の立ち寄り場所としては、地元の農産物の直販売所と地元食材を使った食事処を備えた「MIKI夢ステーション」や、(株)みきヴェルデが無農薬製法で栽培した地元産のハーブを使ったティーやエッセンシャルオイルなどの加工品を販売する「三木市立農産物工房」、さらにはうどんの美味しい店などもあり、歩く楽しさに彩りを添えてくれる。

ともかく空が広く、のどかな田園風景の中に続く別所ゆめ街道。散策やサイクリングが楽しみ、心が癒されるに違いない。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は、あじさいフローラみき提供

ご存じですか? 帯状疱疹



コロナ禍で増えている皮膚の病気

4月に、「コロナ禍で帯状疱疹が急増」というニュースが報じられ、その理由として、コロナ禍におけるストレスによって免疫の機能が落ちている可能性が考えられるのでは、との専門家の指摘がありました。

一般にはあまり馴染みがないかもしれませんが、「帯状疱疹」は皮膚の病気で、多くの人が子どものときに感染する水ぼうそうのウイルス(水痘・帯状疱疹ウイルス)によって起こります。

子どものころなどに水ぼうそうにかかると、水ぼうそうが治った後もウイルスが体内(神経節)に潜伏して、加齢やストレス、過労などによって免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を開始。神経を伝って皮膚に到達し、帯状疱疹として発症するのです。日本人の成人の90%以上はこのウイルスが体内に潜伏していて、発症する可能性があるといわれています。

発症直後はあせもに似た発疹がみられますが、進行すると体の左右どちらか一方にピリピリ刺すような痛みと、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状になって現れます。

帯状になって現れるこれらの皮膚症状の多くは胸や背中など上半身に出現し、顔面や目の症状として現れることもあります。



症状には個人差があり、患部に衣類が触れる程度の軽い刺激でも強い痛みを感じる場合や、痛みが強くて眠れないなど日常生活に大きな影響を与えることもあります。通常、多くの場合は皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあり、3カ月以上続くものを帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼んでいます。

免疫の働きが低下することが発症のリスクを高めると考えられており、加齢、ストレス、過労などのほか、がんや糖尿病など「免疫の働きが低下する病気にかかっている」ケースや、「免疫の働きを抑える薬を服用している」場合などにも発症のリスクが高まります。

年齢別では50歳代から急増。60歳代を中心に50歳代~70歳代に多く見られ、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。通常は生涯に一度しか発症しませんが、一度帯状疱疹になった人でも、体の免疫力が低下するとウイルスが再び再活性化し、帯状疱疹を発症する可能性があるので安心はできません。

免疫力の維持が発症の予防に

子どもの頃に水痘・帯状疱疹ウイルスに感染した人は、このウイルスに対する免疫を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、免疫力が低下すると再び帯状疱疹を発症してしまうリスクが高くなります。

予防策としては帯状疱疹のワクチンの接種があり、最近では50歳以上の人は、ワクチンが使用できるようになっていますが、費用もかかるのでかかりつけの医師に相談してみたいでしょう。

ただし、ワクチンを接種したからといって完全に発症を防げるものではありません。何よりも免疫力の低下が問題となります。健康な高齢者でも実際には加齢により免疫力が低下していると考えられるので、日頃から十分な休息を取って免疫力の維持を図り、疲労やストレスのない生活を心がけることです。

特に好き嫌いのある食事、運動不足、睡眠不足などは免疫力を低下させてしまいます。食事では様々な栄養素をバランスよくとることが大切で、運動に関しては散歩やウォーキングなどの体温が少し上がる程度の強さのものがお勧めです。激しい運動や長時間のトレーニングはかえって免疫力を下げさせてしまいます。日光を浴びることも免疫力アップにつながります。睡眠も重要で、規則正しい生活を送って質の良い睡眠を得ることが大切です。音楽を聴く、テレビを観る、入浴など自分なりのストレス解消法を見つけておきたいものです。

最後に帯状疱疹が人から人にうつるのかどうか、気になるところですが、帯状疱疹の患者から水ぼうそうにかかったことのない乳幼児などに、水ぼうそうとしてうつる場合はありませんが、他の人に帯状疱疹としてうつることはありません。



最後に絞ったレモンの風味が良く合います。



鱧の葱甘酢ソース

調理時間
20分



※写真はスライスしたトマト・ピーマンを飾っています。

材料 (2人前)

鱧(骨切りしたもの) .. 100g

下味・合わせ粉

- 塩・胡椒.....少々
- 小麦粉.....大2
- 片栗粉.....大2
- 茄子.....1/2本
- 大葉.....4枚
- レモン.....1/8個
- 揚げ油.....適量

葱甘酢ソース

- 白葱.....1/2本
- 生姜.....1片
- にんにく.....1片
- 濃口醤油.....大1
- 砂糖.....大1
- 酢.....大1
- ごま油.....少々
- ラー油.....少々

作り方

(1) 骨切りした鱧を一口大に切って塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉と片栗粉を混ぜた合わせ粉をまんべんなくまぶす。

(2) 鍋に油を熱し、175℃~180℃で1cm幅の輪切りに切った茄子を素揚げにする。次に鱧をカラッと揚げる。

(3) ボールに濃口醤油・砂糖・酢を混ぜ合わせ、みじん切りした白葱とすりおろした生姜とにんにく・ごま油とラー油を加え、葱甘酢ソースを作る。

(4) 皿に素揚げした茄子と鱧を乗せて葱甘酢ソースをかけ、上に千切りにした大葉を飾り、仕上げにレモンを絞る。

小麦粉と片栗粉を合わせた粉をまぶすことでカリッと仕上がります。

葱甘酢ソースは、1時間ぐらい馴染ませておくと旨味が増します。



(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)

エネルギー(1人前)
265kcal

たんぱく質
13.6g

脂質
13.0g

炭水化物
24.9g

食塩相当量
1.4g

新成人に起こり得る 消費者トラブルと対策②

今回も、「成年年齢を引き下げる改正民法の施行」に伴う、親子で押さえておきたい、新成人に起こり得る消費者トラブルについて見ていきます。



SNSを悪用した消費者トラブル

前回では、「若年者によく起きる消費者トラブル」についてざっと見ていきましたが、特に注意しておきたいのが悪質なマルチ商法とSNSがきっかけとなるトラブルです。

成年年齢が引き下げられると、高等学校では成年と未成年の生徒が混在し、悪質なマルチ商法の被害が校内に広がる可能性があります。小遣い稼ぎのつもりで悪質なマルチ商法に手を出してしまった高校生が、遊び感覚で学校の友人を勧誘し、勧誘される側も、声をかけてくるのが同級生ということで警戒心が薄れて安易に契約してしまい、消費者トラブルに巻き込まれるケースが出てくると予想されます。

前回もお話したように、18歳を迎えていると、未成年が親などの同意を得ないまま契約した場合に原則、契約を取り消すことができる「未成年取消権」も適用されず、消費者トラブルの被害回復が難しいため、十分な注意が必要です。

SNSがきっかけとなるトラブルもここ数年で急増しています。現代の若者にとってSNSは主要なコミュニケーションの場であり、誰でも手軽に活用できる反面、悪質業者も簡単に紛れ込めるので要注意です。若者はSNSに慣れているせいか、素性の分からない人でも簡単に信用してしまう傾向が強いようです。

参考までに一つの相談事例を紹介します。

「相談者は20代前半の男性で、見知らぬ女性がSNSで連絡を取ってきました。その女性は趣味など共通点が多く話も合うので、男性は好意を持ちましたが、実はその女性は、詐欺的な投資の勧誘が目的で、事前に男性のSNSをチェックし、男性の嗜好を把握していたのです。ある日女性から『簡単に稼げる』と投資の勧誘をされ、男性は『お金がない』と断りましたが、女性からお金を借りられる方法を紹介されました。結局男性はお金を借りて女性に渡してしまい、お金をだまし取られてしまったのです」

最も注意したい「借金」というトラブル

この事例は、近年急増しているSNSを悪用した「クレ・サラ強要商法」（収入のない学生らが売買契約の際、無理やりクレジット契約やサラ金で借金させられる悪徳商法）の手口ですが、前回ご紹介した新成人が行えるようになる法律行為の中で、最も注意すべきがこの「お金を借りること」だと考えられます。「借金」という消費者トラブルは、本人の将来に大きな禍根を残す可能性が高いからです。

例えば、悪質商法による消費者トラブルに遭ってしまっても、解約したり返金の交渉をするなど、何らかの解決の糸口があります。

しかし、貸金業者からお金を借りた場合、返済義務を取り消せるケースはほとんどありません。返済できない場合は債務整理（債務の減額や免除、支払期限の猶予など）をすることになりますが、一度債務整理をすれば、いわゆるブラックリストと呼ばれる事故情報が信用情報機関に登録され、一定期間借り入れができなくなります。仕事に必要な車のローンが組めずに就職できない人や、内定が取り消しになった人もいます。そうした事例を聞いたときに、お金を借りる危険性について啓発する必要性を強く感じます。

だましのプロである悪質業者は、18歳になったばかりの新成人など容易にだますことができます。しかし、きちんとした知識があればリスクを回避でき、トラブルを解決できるケースも多くあります。「自分は大丈夫」、「うちの子に限って」などと考えず、今からでも実行すべき消費者トラブルの対策について、次回でしっかりと考えていきます。





青山支店 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、3月11日(金)、姫路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。



ASハリマアルビオン主催 「“ばんしん”春休み 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、3月29日(火)・30日(水)の2日間、姫路大学において、幼稚園児・小学生を対象とした「“ばんしん”春休みスポーツアカデミー」を開催しました。

本スポーツアカデミーでは、ASハリマアルビオンの実績豊富なコーチと、ASハリマアルビオンに所属し“ばんしん”の職員でもある正野可菜子選手の指導の下、69名の子どもたちがサッカー、ちびっこ体操、ボールあそびを体験しました。



懸賞金付定期預金の 抽選会開催

当金庫の人気商品としてご好評いただいております懸賞金付定期預金「ベストワン」の、第78回取扱分の抽選会を5月11日(水)に開催し、特等から4等までの当選番号が決定しました。

当日は、当金庫のお取引先の中から4名の方に抽選委員をお願いし、厳正に抽選を行いました。

なお、当選番号は以下のとおりです。



第78回 懸賞金付定期預金「ベストワン」当選番号 取扱期間：2021年6月1日～2021年9月10日

特等	各組共通全桁 10万円	2等	各組共通全桁 3千円	3等	各組共通下3桁 2千円
	1 9 8 7 3		1 2 7 2 8		4 9 0
			1 5 7 1 8		
1等	各組共通全桁 5千円		1 0 0 7 3	4等	各組共通下2桁 1千円
	1 9 0 9 1		1 3 7 5 9		9 8
	1 2 3 9 4		1 8 4 3 8		6 2

※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。

抽選日：2022年5月11日(水)



2021年度 個人業績優良者研修旅行 の実施

当金庫では個人業績優良者に対し、その労をねぎらい、功績を讃えるため、研修旅行を実施しています。今年は5月12日(木)から13日(金)の2日間、昨年度の業績優良者60名が参加し、「サイバーデザインスタジオ」「筑波実験植物園」「teamLab Planets TOKYO」等の見学を行う研修旅行を実施しました。

参加した全員が「また来年も!」との決意を新たに帰路に着きました。



Amazonでお買い物された会員様に**毎月当選のチャンス!**

ばんしんクレジットキャンペーン

毎月抽選で**100名様に**

1,000円分

エントリー
不要
個人会員様
限定

Amazonギフト券が当たる!

1年間で合計1,200名様にプレゼント!

キャンペーン期間:2022年3月11日(金)~2023年3月10日(金)までのご利用分
(2022年5月6日ご請求分から2023年4月5日ご請求分までが対象となります。)



上記期間中に「Amazon.co.jp」にてお買い物をされた際に、**ばんしんクレジットカード**でお支払いいただくと、抽選で**“毎月100名様に1,000円分のAmazonギフト券”**をプレゼントさせていただきます!

ご注意事項

- キャンペーン期間中に「Amazon.co.jp」をご利用された個人会員様が対象となります。
- 家族会員様のご利用分も対象となります。
- お支払いをご延滞されている方、カードのご利用を制限させていただいている方等は本キャンペーンの抽選対象となりません。

当選通知

- 抽選結果はギフト券の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ギフト券が不着となった場合は、当選無効とさせていただきます。

詳しくは、下記コールセンターまでお問い合わせください。

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

<キャンペーンのお問い合わせ先>

播州信用金庫 コールセンター

0120-56-3671 (平日9:00~17:00)