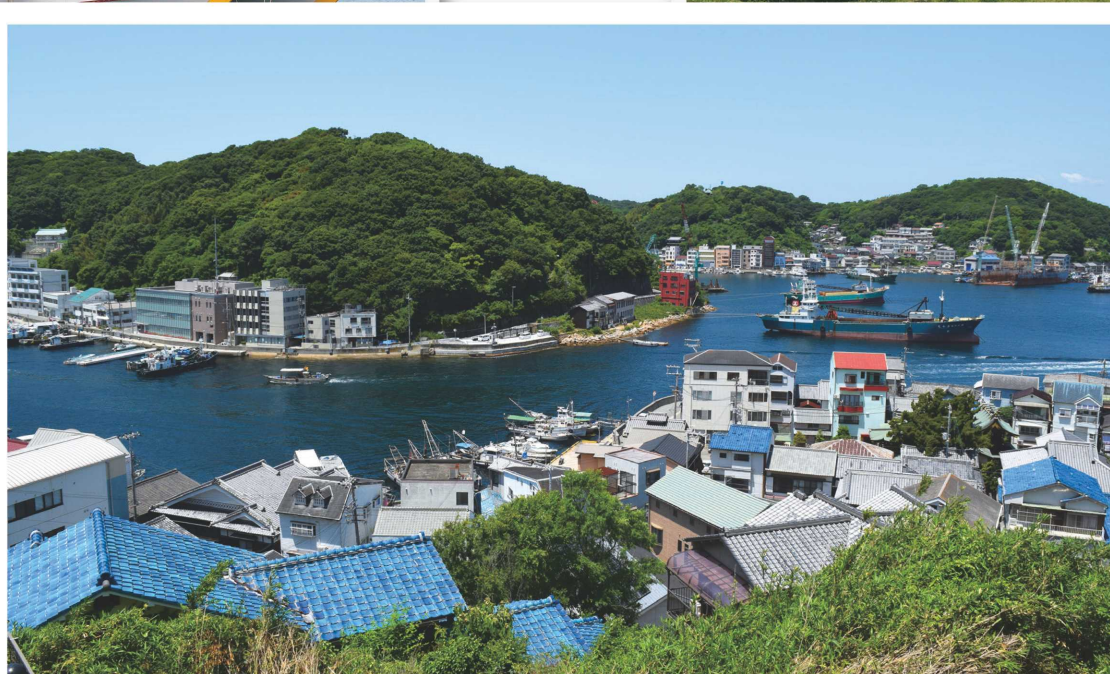


# ぱんしん

2022

7

No.762



美しい海と眺望、懐かしい路地裏、旬を味わう海鮮グルメ……  
家島本島で出会う「しまたび」の魅力



2 兵庫ぶらり散歩 in 姫路市家島町

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

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

●表紙の写真は、眼下に望む宮港と天神祭のだんじり船ほか ※の写真は、家島観光事業組合提供

美しい海と眺望、懐かしい路地裏、旬を味わう海鮮グルメ……

## 家島本島で出会う「しまたび」の魅力 (姫路市家島町)

### 一般社団法人 家島観光事業組合

〒672-0101  
姫路市家島町真浦590-7 ☎079-325-8777

<http://h-ieshima.jp>



JR・山陽「姫路」駅下車  
神姫バスターミナルから「姫路港」行に乗車、終点下車  
姫路港から「高速いしま」もしくは「高福ライナー」に乗船

### 家島天神祭

家島神社の夏の例祭で、宮・真浦地区がそれぞれ2隻の船を使って舞台を組み、絢爛豪華な<sup>のぼり</sup>幟や欄間で飾っただんじり船の上で獅子を舞い、海の安全と五穀豊穡を祈って家島神社へ船渡御し、獅子舞を奉納する。  
7月25日以前の直近の土曜・日曜日に開催。



## 古い歴史に包まれた家島神社

家島(本島)、坊勢島、男鹿島、西島の4島を中心に、44の島から成り立っているのが家島諸島で、今回向かうのは姫路港から定期船で30分ほどの距離にある家島。たまたま乗船したのが船尾にデッキがある船で、吹き寄せる海風が心地よく、行きかう船や遠くの島影を望む「しまたび」を実感することができる。

やがて前方に山肌を削られた男鹿島が見え、船はさらに進んで家島の真浦港に着く。港には石材や砂を運搬するガット船が停泊し、造船所の大型クレーンがあちこちに見える。港のすぐ横には「家島港ふれあいプラザ」があり、家島観光事業組合がレンタサイクルの貸し出しを行っている。

近くにはその昔、大ウミガメが主人の帰りを待つ間に石になってしまったと伝わる亀の形をした「どんがめっさん」という大岩もある。海で働く男たちが多い家島ならではの逸話といえる。

真浦港から狭い坂道を登っていくと目の前が開け、宮港に出る。漁船が触先を並べ、その向こうに山の中腹まで家々が張り付くように建っている。平地が少ない島ならではの光景である。

宮には港を囲むように舗装路が走っているが、山際の方に足を踏み入れると細い路地が続いている。

路地裏という言葉がぴたりくる、どこか懐かしい佇まいで、路地の中ほどには日本中を測量して歩いた伊能忠敬が家島を訪れた際に宿泊した「姫路藩家島本陣跡」もある。

舗装路に戻り、大鳥居が見える家島神社に向かう。社伝によると同神社は神武天皇が九州から大和に向かう途中、嵐を避けて島に立ち寄り、航海の安全を祈って天神を祀ったのが始まりで、その際、港内が穏やかでまるで家の中にいるようだったことから「いしま」と名付けられたのだという。

このように家島は古い歴史を持つ島だが、その表れの一つが、鳥居のそばにある万葉歌碑。家島を詠んだ万葉歌を犬養孝博士が万葉仮名で揮ごうした碑で、鳥居の手前には菅原道真が九州に配流される途



菅原道真ゆかりの「詩ヲ書場」



海を臨む家島神社の大鳥居



家島神社の本殿



宮地区の路地裏



家島港ふれあいプラザ

中にここから島に上陸したと伝えられる「詩う書場」もある。

## 素晴らしい景色の「家島十景」

大鳥居から神社へは長い石段を登る。両側はうっそうとした原生林で、息を切らせて登っていくと社務所の前を出て、そこから本殿に向かって石灯籠を連ねた参道が続く。野鳥のさえずりだけが耳に達する静寂に包まれた道で、神々しい雰囲気にも包まれている。

本殿から戻って尾根伝いに歩いていくと、美しく整備された清水公園に出る。目の下にはどこまでも青い海。その先には真浦の港が見え、対岸の姫路市西部の山並みや海岸線も望める。素晴らしい眺めで、ここが家島十景の1つ「監館眺望」。江戸時代には海上警備のために幕府が設置した監館（見張所）があった場所だという。

清水公園の反対側、さりげなくベンチが置かれている一角からの眺望も負けずに素晴らしい。指呼の間に男鹿島や名も知らぬ小さな島が見え、青い海と空、島々が織りなす心地よい開放感にしばし満たされる。

尾根道をなおも下っていくと、これも家島十景の1

つ「宮浦夜泊」に出る。ちょうど入江のようになった宮の港を眼下におさめる絶景の地で、遠くに真浦港のガット船も見える。

そこから急な坂道を下って再び宮の路地裏に降り立ち、舗装路をたどって真浦港に戻る。ここでも路地裏を散策し、遅めの昼食をいただく。真浦にも、宮にも料理旅館や食事処があり、新鮮な魚介類が楽しめる。何しろ「スーパーに売っている魚は死んだ魚。島では生きた魚しか食わん」と語る土地柄だけに、その新鮮さ、美味しさは折り紙付き。美しい海と眺望、どこか懐かしい路地裏、旬を味わう海鮮グルメ。この3つが揃うのが家島の魅力と言えるだろう。

ちなみに、この7月23日（土）24日（日）には色鮮やかな職を立てた美しいだんじり船が出て、獅子舞が奉納される家島天神祭も開かれる。「しまたび」には格好の季節かもしれない。

（文・写真 谷川恵一）



漁船が連なる宮港

# 熱中症予防のためにも こまめに水分補給を



## 高齢者ほどなりやすい脱水症状

いよいよ熱中症の発症がピークになる季節。厚生労働省も熱中症予防のために「水分をこまめに補給してください。室内でも外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう」と呼びかけています。

厚生労働省が後援する「健康のため水を飲もう推進委員会」でも、「人間の体の約60%は水分。たとえば体重60キロの成人男性の場合、約36キロが水分。人間には1日に食事で1.0ℓ、体内で作られる水が0.3ℓ、飲み水が1.2ℓの計2.5ℓの水分摂取量が必要だ」とし、水分を5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れ、10%失うと筋肉のけいれん、循環不全などが起こり、20%失うと死に至る恐れがあるとしています。

ただ、体が一度に吸収できる水分量は200～250ml（コップ一杯程度）といわれており、大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまいます。高齢者に限らず一般的にはコップ一杯程度の水を、起床後、食事中（朝、昼、晩）、入浴前後、運動前後、運動の最中、就寝前に飲むのがよいとされています。

入浴前後に飲むのは、入浴中にたくさんの汗をかくことで血液中の水分が減り、血管が詰まりやすくなるからで、就寝前に飲むのも、寝ている間に汗をかいて脱水症状にならないために必要だというわけです。

小児とともに、脱水症状に陥りやすいのが高齢者です。というのも、高齢者の体の水分量は若い頃に比べると約10%減少し、脱水症になりやすくなっています。さらに加齢とともに人は喉の渇きを感じにくくなるので、発汗などによって体内の水分が失われても体が渇いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになります。

さらに高齢者は若い頃に比べ食事量が減っていることで、食事からとる水分量が減っており、筋肉量が減ることにより体内にある水分量も減少しています。特にここ数年は、コロナ禍で運動不足になり、筋肉量も減っていることでより注意が必要です。

他にも、夏場もあまりエアコンを使わないので、知らないうちに汗をかいていること、糖尿病や高血圧治療のための薬の影響で体内の水分量が減っていること、夜間のトイレを避けるために意図的に水分摂取を控えていることなどがその理由に挙げられています。



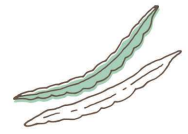
## 脱水症状を防ぐためには

熱中症だけでなく、体内の水分量が減ると、血液に含まれる中性脂肪が多いドロドロ血や高血糖のベトベト血などを招き脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。脱水症状を防ぐために、特に以下の点に注意しておきましょう。

- お茶やコーヒー、紅茶といったカフェインを含む飲料やアルコール類は利尿作用が高いためなるべく控えましょう。お風呂上がりのビールなどによる水分補給は要注意です。特にお酒を飲んでそのまま寝るのはよくありません。アルコールには利尿作用があるので水分を体外に排出するとともに、アルコールの分解に水を必要とするため飲酒後は脱水症状になりやすいのです。飲酒後にも水分補給を忘れずに。
- マンションなど気密性の高い住宅は乾燥した環境になりやすく、脱水のリスクが高まるので、家の中でくつろいでいるときでも1時間に100ml程度（コーヒーカップで6～7分目）の水やお茶を飲んで口を潤しましょう。汗をかいたときや喉が渇いたと感じたときは体液に近い成分で体に吸収しやすい経口補水液がおすすめ。スポーツドリンクに比べ経口補水液はその組成が厳格に決められていて補水効果が高いのです。
- 寝る前は夜中にトイレに行きたくなくなるからと水分を控えがちですが、就寝中はコップ1杯程度の汗をかき、ドロドロ血になりやすいのでその分の水分補給をしておきましょう。朝起きた時も同様に水分補給を。

これら水分補給の他にも、熱中症対策としては涼しい服装をする、エアコンや扇風機を上手に使う、適度に休憩をとるといったことも大切です。





# 鮭のミィキュイ サラダニソワーズ



調理時間  
20分



## 材料(2人前)

### 鮭のミィキュイ

鮭の柵(刺身用) …… 80g  
塩・黒胡椒 …… 少々  
オリーブオイル …… 大1

### サラダニソワーズ

さやいんげん …… 2本  
うずら卵水煮 …… 3個  
ミニトマト …… 3個  
ベビーリーフ …… 適量

※野菜はお好みのものを使用してください。

### マスタードドレッシング

オリーブオイル …… 30ml  
白ワインビネガー又は酢 …… 10ml  
粒マスタード …… 少々  
塩・胡椒 …… 少々

### バルサミコソース

バルサミコ酢 …… 50ml

## 作り方

### 鮭のミィキュイ

フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・黒胡椒で下味をつけた鮭の両面を10~15秒程度焼き、すぐに氷水で冷やす。

急冷することで余熱が入るのを防ぎます。

### サラダニソワーズ・マスタードドレッシング

- (1) さやいんげんは塩茹でして斜めに切り、うずら卵水煮とミニトマトは半分に切る。
- (2) ボールにオリーブオイル・白ワインビネガー・粒マスタードを入れてよく混ぜ、塩・胡椒で味を整え、マスタードドレッシングを作り、野菜と和える。

サラダニソワーズとは、ニース風のサラダの意味でフランスではサラダリヨネーズと並ぶ2大サラダとして知られています。

### バルサミコソース

小鍋にバルサミコ酢を入れて火にかけ、弱火でじっくりと煮詰め、とろみをつける。

市販のバルサミコソースを使用しても良いです。

### 仕上げ

器に、サラダニソワーズを円状に盛り付け、鮭のミィキュイ・バルサミコソースを添える。



エネルギー(1人前) 297kcal

たんぱく質 12.8g

脂

質 23.7g

炭水化物 6.9g

食塩相当量 1.0g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 田中 賢治)

# 新成人に起こり得る 消費者トラブルと対策③

今回も、成年年齢を18歳に引き下げることに伴う、親子で押さえておきたい、消費者トラブル対策について見ていきます。

## 覚えておきたいトラブル対策

悪質商法による消費者トラブルの事例について見てきましたが、だましのプロである悪質業者は、社会に出て間もない新成人など容易にだますことができます。しかし、知識があればリスクを回避でき、トラブルを解決することも少なくありません。以下は今からでも実行すべき3つの消費者トラブル対策です。覚えておきましょう。

### 1. 消費者として最低限の知識を身に付ける

消費者として必ず知っておかなければならないことは「契約の知識」です。契約とは、法律が適用される約束のことで、「買います」⇔「売ります」など自分と相手が口頭でも合意すれば成立します。契約すると権利と義務が生じ、自己都合で相手の合意なく契約を解除することはできません。ですから契約前に、契約するか否かを慎重に検討する必要があります。加えて、以下のような消費者を守るための法律を知っておくことで、トラブル回避やトラブル時の助けにもなります。

- **消費者契約法**／事業者が、事実と違うことを説明したり、契約するまで帰らせないなど、問題のある契約手法をとった場合、契約を取り消すことができます。
- **特定商取引法**／訪問販売やマルチ商法など、消費者トラブルが発生しやすい7つの取引に対して、クーリング・オフや中途解約ができます。
- **電子契約法**／インターネット通販などで、契約内容の確認画面の表示を業者に義務づけ、消費者が確認画面以外を勘違いでクリックしても契約は発生しません。

こうした知識を学べる教材が政府機関などから提供されていますので、ぜひ活用してください【図表】。

### 2. 消費者トラブル情報のアンテナを常に高く

悪質業者は、さまざまな手口で消費者に近づいてきます。そうした情報をキャッチするアンテナを常に高くしておきましょう。国民生活センターのメールマガジン「おすすめフレッシュ便」や「子どもサポート情報」で消費者トラブルに関する最新情報が入手できます。

### 3. 万一のときの相談場所を知る

トラブルに遭った場合でも相談場所を知っておけば慌てず対処することができます。「188(消費者ホットライン)」に電話をすると、近くの消費生活センターの相談窓口につながります。法的トラブルの相談に役立つ「日本司法支援センター(法テラス)」☎0570-078374や、警察相談専用電話(#9110)も控えておくとい良いでしょう。

## 家庭での教育と親の心構え

成人に必要な消費者知識は学校で学べますが、金銭感覚は日々の生活で培われるという面が多分にあるため、家庭でのコミュニケーションが重要になります。クレジットカードを「現金要らずの魔法のカード」などと思ってしまわないために、小さい頃から「おこづかい教育」を行い、自制心をコントロールする力を身に付けさせることが、これまで以上に必要となります。そして「子育ては18歳まで」という心構えを親が持つことで、子どもは成年年齢にふさわしい18歳を迎えることができるのではないのでしょうか。



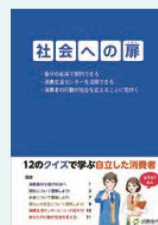
【図表】新成人を迎える親子にお勧めの教材



『18歳までに学ぶ契約の知恵』  
高校生や中学生を想定し、18歳までに身に付けておきたい契約に関する基本的なことを学べる。  
(出所) 金融広報中央委員会WEBサイト



『18歳を迎える君へ』  
契約を題材に、権利と義務の主体として能動的に行動する意義や、法的なものの考え方を学べる。  
(出所) 法務省WEBサイト



『社会への扉-12のクイズで学ぶ自立した消費者-』  
消費者生活に関する12の質問で、契約や消費者トラブルなどが身近な暮らしに存在することを学べる。  
(出所) 消費者庁WEBサイト

おなやみなし



## 2021年度店舗業績優績店・個人業績優良者表彰式と講演会の実施

5月28日(土)、神戸国際会館こくさいホールにおいて、当金庫の役職員が一堂に会し、2021年度の各種項目における店舗業績優績店・個人業績優良者の表彰式を行いました。

表彰式に続いて、フューチャー株式会社取締役・東京都チーフ国際金融フェローの山岡 浩巳氏をお招きし、『デジタル化する世界と地域経済の可能性』をテーマに講演会を行いました。



## 第92期通常総代会開催

2022年6月17日(金)、総代120名(うち委任状による方42名)のご出席をいただき、本店7階会議室において、第92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92期(2021年4月1日から2022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
- 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 会員除名の件
- 第3号議案 理事の任期満了に伴う選任の件
- 第4号議案 退任理事に対する退職慰労金贈呈の件

## 新役員体制発足

第92期通常総代会にて、新役員体制が発足しました。新役員は次の通りです。

理事長	和田 長平
専務理事	和田 高広
常務理事	宮崎八千代
常務理事	尾崎 嘉則
常勤理事	岸本 芳彦
常勤理事	立花 潤
常勤理事	郷 佳也
常勤理事	田村 千加(新任)
常勤理事	高濱 秀輔(新任)
非常勤理事	高野 勝
常勤監事	大久保裕晴
常勤監事(員外)	土部 英一
非常勤監事	杉山 正幸
非常勤監事(員外)	松本健太郎

なお、常勤理事 東秀隆は退任致しました。



## 「トライやる・ウィーク」の受け入れ

当金庫では5月30日(月)から6月3日(金)の間、姫路市立琴陵中学校の生徒5名を受け入れ、「トライやる・ウィーク」を実施しました。短い期間でしたが本部や営業店で職場のマナーを学び、日常業務に参加したことにより、信用金庫の仕事や役割に関心をもつきっかけになったのではないのでしょうか。

当金庫は、今後も引き続き地域貢献活動に寄与していきます。



## 人事異動

6月15日(水)付

審査部審査第一課、課長(審査部長代行) 柴原 智子

6月17日(金)付

研修部長	久永 公博
市場支店長兼飾磨支店長	大磯 佳宣
兵庫支店長	伊織 嘉泰
垂水支店長	柴田 純
西宮支店長	山本 尚弘
淀川支店長	山本 竜也

# 第40回 ばんしん旅行友の会

二〇二二年七月五日発行（毎月一回五日発行）

発行 播州信用金庫

姫路市南駅前町一〇番地

電話 079-280-3398

編集

経営企画部

## 世界遺産 富士山周遊と 横浜・鎌倉

### 3日間



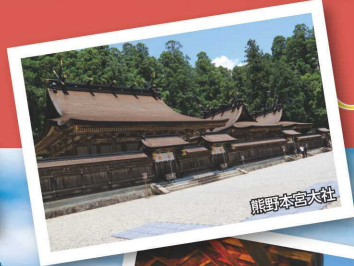
両コース共通

ご夕食時は酒・ビール・焼酎・ウーロン茶飲み放題!

お足元がラクな椅子席での宴会!

## 世界遺産 熊野三山めぐりと 勝浦温泉「かつうら御苑」

### 2日間



旅行期間

旅行代金(大人おひとり様)

[1班] 9/14(水) ▶ 9/16(金)	3~4名様1室ご利用	143,000円
[2班] 10/4(火) ▶ 10/6(木)	2名様1室ご利用	148,000円
[3班] 10/24(月) ▶ 10/26(水)		

- 募集人員/各班 35名様 (最少催行人員各班 30名様)
- 食事条件/朝食 2回・昼食 3回・夕食 2回 ※昼食時の飲料代はお客様負担となります
- 宿泊/富士山温泉・ホテル鐘山苑 横浜・ホテルニューグランド
- 添乗員/全行程、添乗員が同行いたします

お申込み締切日 8月31日(水) 各旅行期間共通

1日目

姫路駅 ⇨ 新神戸駅 ⇨ 静岡駅 ⇨ ロゼテラスにて昼食 ⇨ 西湖いやしの里根場 ⇨ 河口湖北原ミュージアム ⇨ 新屋山神社 ⇨ 富士山温泉[泊] 広大な日本庭園をもつ「ホテル鐘山苑」です

2日目

ホテル ⇨ 富士山五合目 ⇨ 忍野八海 ⇨ ホテルマウント富士にて昼食 ⇨ 山中湖花の都公園 ⇨ 横浜(YOKOHAMA AIR CABIN 乗車) ⇨ 横浜[泊] 歴史あるクラシックホテル「ホテルニューグランド」です

3日目

ホテル ⇨ 鶴岡八幡宮参拝・「鎌倉殿の13人」大河ドラマ館見学と小町通り散策 ⇨ 鎌倉御代川にて昼食 ⇨ YOKOSUKA 軍港めぐりクルーズ ⇨ 新横浜駅 ⇨ 新神戸駅 ⇨ 姫路駅

[1班] 9/26(月) ▶ 9/27(火)	4~5名様1室ご利用	36,800円
[2班] 9/27(火) ▶ 9/28(水)	3名様1室ご利用	38,300円
[3班] 10/11(火) ▶ 10/12(水)	2名様1室ご利用	39,800円
[4班] 11/1(火) ▶ 11/2(水)		
[5班] 11/7(月) ▶ 11/8(火)		
[6班] 11/14(月) ▶ 11/15(火)		
[7班] 11/21(月) ▶ 11/22(火)		
[8班] 11/29(火) ▶ 11/30(水)		

お申込み締切日 8月31日(水) 各旅行期間共通

1日目

兵庫県内各地 ⇨ ホテルハーヴェスト田辺にて昼食 ⇨ 熊野本宮大社参拝 ⇨ 熊野速玉大社参拝 ⇨ 南紀勝浦温泉[泊] 熊野灘を望む庭園露天風呂が楽しめる「かつうら御苑」です 別途夕食時にまぐろの解体ショーをご準備しております

2日目

ホテル ⇨ 熊野那智大社・青岸渡寺参拝 ⇨ 那智の滝 ⇨ 本州最南端 潮岬 ⇨ ホテル&リゾート和歌山串本にて昼食 ⇨ 兵庫県内各地

【企画協力】

ばんしん旅行友の会事務局  
TEL.079-280-3436

【旅行企画・実施・お申し込み・お問い合わせ】

株式会社 JTB姫路支店 TEL.079-289-2120  
〒670-0962 姫路市南駅前町100 ハラシオ2 FAX.079-281-5545

ポッド保証会員

旅行業公正取引協議会会員

営業日・営業時間：平日9:30~17:30/定休日：土・日・祝  
総合旅行業務取扱管理者：堀内 健次 担当：尾崎 豪  
観光庁長官登録旅行業第64号

ひろがる夢とたしかな未来



●詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので  
ご確認の上お申込みください