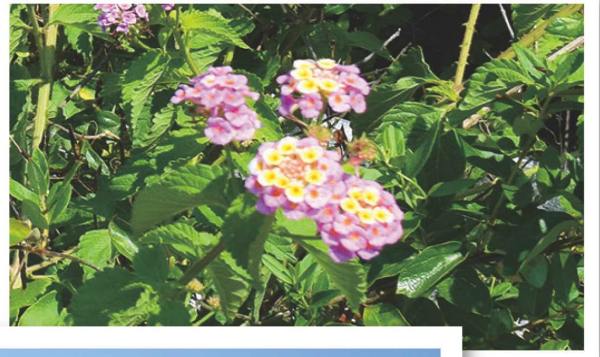


ぱんしん

2022

8

No.763



「海峡のまち」の魅力を実感する約8キロの道
「浜の散歩道」をサイクリングで



2 兵庫ぶらり散歩 in 明石市

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

●表紙の写真は、夏本番の江井島海岸や林崎海岸ほか

「海峡のまち」の魅力を実感する約8キロの道

「浜の散歩道」をサイクリングで(明石市)



淡路島や瀬戸の海を見ながら

明石海峡に面して東西に長い海岸線が続き、「海峡のまち」とも呼ばれる明石市だが、その名前にふさわしいロケーションが展開するのが海沿いに続く「浜の散歩道」だ。

明石川の西岸から江井島海岸までの約8kmの道で、一部区間は一般道と合流するが、ほとんどが車の通らない道なので、サイクリングやジョギングが安心して楽しめることで知られている。20年ほど前に訪れたときは歩き通したが、今回は「危険な暑さ」が騒がれていたこともあり、「駅リンくん JR明石駅」で自転車を借りてサイクリングすることに。長袖の上着につば広の帽子を着用し、凍らせたタオルとスポーツドリンクを持参するなど、熱中症対策にも万全を期した上で出発。明石川に架かる大観橋西詰から南へ、浜の散歩道の東の入口から入っていく。

川沿いの道を河口に向かって進んでいくと、目の前に淡路島が横たわり、左手には明石海峡大橋。漁船や貨物船に交じて白い大型の客船の優雅な姿も見える。

そのまま海沿いに進むと、前方に森が見え、道が二手に分かれる。自転車のイラストの先に右側の下り

坂の方向に矢印が描かれている。こちらに向かえとの指示のようで、下っていくと松林が続く公園に出る。入手しておいた(一社)明石観光協会発行の観光パンフレット「明石巡り」のマップを見ると望海浜公園のようで、かつては一帯が白砂青松の海浜だったに違いない。

随所に歴史と伝説の地が

公園を出ると一般道に合流。左手は林崎漁港で、多くの漁船が舳先を並べており、港の背後にはベンチやトイレなどが用意されたふれあいゾーンがある。

そこから水産物の加工場などが並ぶ一角を抜けていくと林崎海岸で、海水浴を楽しむ家族連れ



明石海峡大橋を望む明石川河口



緑豊かな八木遺跡公園



右に下る浜の散歩道



アカシゾウ発掘地



前方に淡路島の島影が

が目立つ。油断すると頭がクラクラするような暑さなのだが、子どもたちはさすがに元気で、あちこちから歓声が響いている。夏はやはり子どもたちのためにあるのだと改めて思う。

林崎海岸を出ると、浜の散歩道は右手に高層住宅、左手に海を見ながらほぼまっすぐ続き、炎暑の中をジョギングやサイクリングをしている人たちと行き違う。堤防のところどころには「ウミガメの情報をご連絡ください!」の掲示があり、いつだったか明石の砂浜にアカウミガメが産卵のために上陸したという話があったことを思い出していた。

海を見ながら散歩道をなおも進むと、前方にヤシの木が植わった松江海岸休憩施設が現れる。トイレや駐車場があり、そこから海側に降りて行くと、矢に射られた鹿が血で赤く染まり、そのまま岩(赤石)になったという「あかし」の地名由来を紹介した碑も建っている。

そこからも堤防に沿って散歩道が続くが、何か所か設けられた開口部から海辺に出られる場所もあり、砂浜の上を歩いたり、名も知らぬ海浜植物に目を止めたりするのも楽しい。

なおも進んでいくと、明石の歴史や伝説をモザイクタイルの壁画で紹介したコーナーもあり、明石とゆ

かりの深い柿本人麻呂や菅原道真らも登場。少し先には八木遺跡公園があり、アカシゾウをモチーフにした遊具や東屋などが置かれ、青い芝生が広がっていて開放感たっぷりである。

そこから少し行った先、屏風ヶ浦と呼ばれる断崖が続く右側に「アカシゾウ発掘地」の碑が建っている。120~180万年前に生息していた象で、小型ながら1メートルほどの長い牙を持っていたといい、さらにその先には「明石原人腰骨発見地」の看板が立っている。昭和6年に当時明石に住んでいた在野の考古学者・直良信夫氏が古い人類の腰骨の化石を発見した場所である。今年中止になったが、毎年5月には八木遺跡公園で「明石原人まつり／八木海岸まつり」も開かれている。

やがて前方の視界が開け、海に向かって立ち並ぶヤシの木が見えてくる。海水浴にも人気の江井島海岸で、上り坂の先に散歩道の西側入口が現れる。右手には緑の陰に覆われた休憩施設もあり、長いサイクリングを終えたご褒美のような涼しい風が吹き、明石海峡や淡路島を望む素晴らしい眺望が開けている。今度は春か秋に歩いて訪れてみたい。そう思わせる魅力ある散歩道だった。

(文・写真 谷川恵一)

激的な痛みが特徴 夏に多い尿路結石

7月～9月頃が発症のピーク

現在日本人の間で急増している尿路結石。尿路結石とは、血液中で不要になった物質が溶け込んでいる尿の成分の一部が結晶化し、石のようになって尿路（腎臓、尿管、膀胱、尿道などの尿の通り道）のどこかにとどまったものを指します。

尿路結石は「痛みの王様 king of pain」の異名を持つほどの激的な痛みが特徴です。日本人男性の7人に1人、女性の15人に1人が一度は経験するといわれ、男女比は2.4対1と、男性に圧倒的に多いのも特徴です。女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンやプロゲステロンが関係しているといわれ、閉経すると女性にも増え始めます。

結石は多くの場合腎臓の中にでき、石が腎臓にあるうちはほとんど痛みがありませんが、石が尿管や膀胱に移動することで痛みや血尿など様々な症状を引き起こします。

近年罹患率が急増している原因としては食生活の欧米化が挙げられています。たとえば肉中心の食事など高タンパク高脂肪に偏った食事を続けていると体内に結石のもととなるカルシウムやシュウ酸、尿酸などの物質が増え、尿に溶け出して結石ができやすくなるのです。

夏に多いのも尿路結石の特徴で、日本では7月～9月頃に発症のピークを迎えます。汗を大量にかくことによって体内の水分がたくさん出ていくために尿量が減少し、尿が濃縮されて結石ができやすくなるからです。尿量の減少を防ぐためには水分補給を心がけること。成人の尿量は1日1.2リットルほどといわれており、尿路結石の予防のためには食事以外で2リットル以上の水分をとることが理想とされています。ただし、紅茶や一部のウーロン茶にはシュウ酸が多く含まれているため多量の摂取は避けましょう。



予防には食事面の工夫が大切

水分補給以外に、尿路結石の予防策として大切なのは食事面の工夫です。結石の成分には数種類ありますが、8～9割を占めるのがカルシウムと他の物質がくっつく結石で、特に多いのがシュウ酸と結合するシュウ酸カルシウム結石です。

- **シュウ酸を多く含む食品はなるべく避ける**／ホウレンソウなどの青菜類、タケノコ、紅茶、コーヒー、ココア、玉露や抹茶などの高級茶、バナナ、チョコレート、ナッツ類です。
- **尿酸のもとになるプリン体を多く含む食品は摂りすぎない**／ビールなどのアルコール、レバーやエビ、たらこなどの魚卵です。
- **カルシウムをしっかり摂る**／食事で摂取したカルシウムは腸管中で結石のもととなるシュウ酸と結合し、便となって排泄されます。カルシウム摂取量が少ないと尿中に排出されるシュウ酸が増加して尿路結石の原因になります。日本人はもともとカルシウムの摂取量が少ないので、牛乳や緑黄色野菜、小魚、海藻などをしっかり食べましょう。日本人がホウレンソウを食べるときにちりめんじゃこや鰹節をかけて一緒に食べるのも、コーヒーや紅茶にミルクを入れるのも、健康を考えた上での生活の知恵なのかもしれません。
- **野菜や果物をしっかり食べる**／野菜や果物に含まれるカリウムには尿の状態を結石ができないように保つ働きがあります。ほかにも野菜や果物には食物繊維やクエン酸など結石予防に役立つ物質が多く含まれています。ただし、ホウレンソウやレタス、さつまいもといったシュウ酸の多い野菜は例外です。
- **運動の習慣をつける**／運動を続けると骨が丈夫になり、骨からカルシウムが尿中に溶け出すのを防ぐとともに、結石が自然に排泄されやすくなります。軽めの運動、特に縄跳び、ウォーキング、軽めのジョギングなど、体を適度に上下に動かす運動が効果的です。

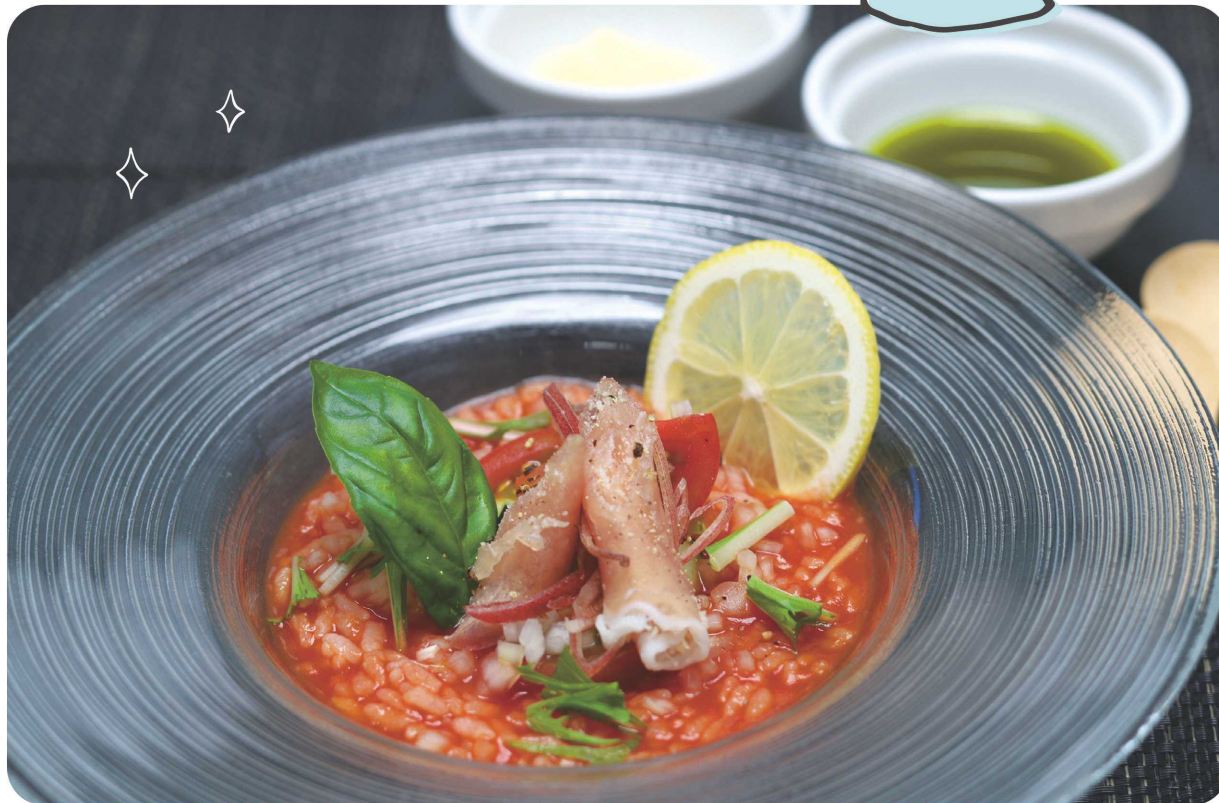
最後になりますが、厄介なことに再発率が高いのも尿路結石の特徴で、約半数の人が再発を繰り返すといえます。治療をしても生活習慣を変えない限り再発の可能性は高いままなので、上記に挙げた予防策を参考に、生活習慣を見直しましょう。



火を使わない本格イタリアン



冷製トマトスープリゾット



材料 (1人前)

- ご飯 60g
- トマトジュース 80cc
- ※塩分・砂糖不使用のもの
- 胡瓜 1/10本
- プチトマト 1個
- ミョウガ 1/4個
- 玉ねぎ 少々
- 水菜 少々
- レモン 少々
- バジル又は大葉 1~2枚
- 生ハム 1枚
- パルメザンチーズ 少々
- 塩
- 黒胡椒
- オリーブオイル



作り方

- (1) ご飯を流水でほぐし冷蔵庫で水気を切っておく。
- (2) 胡瓜は小さめのさいころ切りをして塩もみをし、玉ねぎはみじん切りにして塩でもみ、水に晒しておく。プチトマトは1/4にカットし、ミョウガは薄切り、水菜は1~2cmにカットし、レモンは太めのスライスをする。
- (3) 生ハムにパルメザンチーズを振りかけロールにして斜めにカットしておく。
- (4) 冷蔵庫で冷やしたご飯にトマトジュースと水菜を入れて軽く混ぜて、器に盛る。
- (5) 残りのカットした野菜を彩りよく盛り付け、塩・黒胡椒・オリーブオイルを振りかける。
- (6) 仕上げに生ハムとバジルを飾る。



エネルギー(1人前) 180kcal

たんぱく質 6.5g

脂

質 5.0g

炭水化物 29.7g

食塩相当量 0.2g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 小島 正義)

知っておきたい！ 共働き夫婦のお金の話①



今回のテーマは「共働き夫婦のお金に関する悩みと解決策」。共働きは収入が多い一方で、家計全体の状況を把握しづらいなどの問題点を抱えています。そのあたりの具体的な問題点や対策、工夫などについて見ていきます。

共働き夫婦の家計の特徴

1990年代半ばに専業主婦世帯数を追い越した共働き世帯数は、今や専業主婦世帯の2倍以上となっており、現在の夫婦の生活スタイルの主流と言っても過言ではありません。

共働き夫婦(以下、共働き)は、収入が2人分あることで、片働き夫婦(近年では、夫婦の一方が家計を支えている家庭のことをこのように呼びます。本稿では以下、片働きと表現します)よりお金の余裕が生まれやすく、夫婦のどちらかに何かあっても収入がゼロにならないという特徴があります。

一方、支出内容が片働きに比べて複雑で、家計全体のお金の流れや貯蓄の現状を把握しづらいため、相手の収支を把握していない夫婦も多いようです。また、「惣菜や冷凍食品などコストが高い商品に偏りがちな食費をはじめ、外食費、被服費、理美容費、交際費などの支出が多い」、「家事をする時間がないため家事代行サービスなどを利用」、「旅行やイベント、教育にお金をかける」などの傾向が見受けられます。

このように出費がかさむ傾向にあっても、収入の余裕から財布の紐が緩みがちで、貯蓄ができていない家庭もあり、家計負担に対する不公平感や、小遣いへの不満の声もよく聞かれます。



6

3タイプある共働き家計の管理方法

共働き家計の管理方法はさまざまですが、大きく分けると、①家賃は夫、食費は妻といった「費用別分担タイプ」、②家計専用の口座に各自が一定額を入金する「共有口座タイプ」、③夫婦どちらかの収入で生活する「片方負担タイプ」の3つに分類できます【図表】。一概には言えませんが、①の費用別分担タイプと②の共有口座タイプは、自分で稼いだお金という意識が強く、お互いのお金に干渉しない夫婦が多いようです。③の片方負担タイプは比較的年齢が高く、収入の差が大きい夫婦に多く見られます。

家計管理は、各家庭の考えや事情があるので、どのタイプが正解ということはありませんが、①の費用別分担タイプと②の共有口座タイプでは、お互いのお金の使い道や貯蓄について把握していないケースが多いため、「貯蓄ができていない」という共働きの典型的な問題が起こりやすいと思われる。

このため、「貯蓄すること」を優先順位として高く考えるなら、③の片方負担タイプがお勧めです。夫婦どちらかの予期せぬ収入減などにも対応しやすいというメリットもあります。ただ、生活費を負担する側が不公平感を覚えたり、生活費を出していない側も遠慮からストレスを感じるという問題が起きやすいようです。



【図表】共働きのタイプ別家計管理方法

	特徴	メリット	デメリット
① 費用別分担 タイプ	<ul style="list-style-type: none"> 費用別に夫婦で分担 担当分を支払った残りのお金は、各自自由に使う 	<ul style="list-style-type: none"> 新たな口座を作ったり、口座に振り込む手間がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> 生活費以外は自由に使い、お金がたまりにくい お互いのお金の使い道や貯蓄額などが把握しづらい
② 共有口座 タイプ	<ul style="list-style-type: none"> 生活費専用の口座を作り、各自が一定額を入金 口座に入金した以外のお金は、各自自由に使う 	<ul style="list-style-type: none"> 生活費の支出内容やお金の流れなどがわかりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 生活費以外は自由に使い、お金がたまりにくい お互いのお金の使い道や貯蓄額などが把握しづらい
③ 片方負担 タイプ	<ul style="list-style-type: none"> 夫婦どちらかの収入で生活し、一方の収入は貯蓄 各自が自由に使うお金はこづかい制などで制限 	<ul style="list-style-type: none"> お金がたまりやすい 収入の変化や不測の事態にも対応しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 生活費を担当する側が不公平感を持ちやすい

ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



「業種別講演会」を開催

当金庫は、取引先への経営支援の一環として「業種別講演会」を開催しています。

当金庫本店において、6月2日(木)「飲食業向け講演会」、6月9日(木)「医療業向け講演会」を開催し、多くのお客さまにご参加いただきました。

今後も業種別講演会を通じて、業界特有の最新動向や経営戦略等の情報を提供してまいります。



「ばんしん経営塾」を開催

6月23日(木)、当金庫神戸本部において、お取引先の経営者の皆さまを対象とした「ばんしん経営塾(経営研究会)」を開催しました。

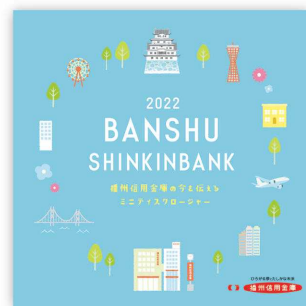
3名の講師をお招きして、経営者に必要なさまざまなカリキュラムを展開し、幅広い知識を修得していただきました。



ディスクロージャー誌を作成

地域の皆さまに当金庫の経営内容や活動についてご理解いただき、より安心してお取引いただけるよう、2021年度の経営内容を掲載したディスクロージャー誌を作成しました。

なお、環境に配慮した取り組みの一環としてディスクロージャー誌の製本はしていませんので、店頭設置のタブレットまたは当金庫ホームページでご覧ください。また、ミニディスクロージャー誌は店頭にて配布していますので、お気軽にお声がけください。



ミニディスクロージャー誌



「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、地域への感謝の気持ちを込めて、役職員による店舗周辺の清掃活動を実施しました。



人事異動

7月1日(金)付

システム部システム開発課代理	東	宏典
東支店代理補	山口	和樹
伊丹支店代理	中川	尚久

播州信用金庫

文化講演会

テーマ 「激動する国際情勢と日本の課題」

講師 国際政治学者・山猫総合研究所 代表

み う ら る り
三浦 瑠麗氏



Lully Miura - 講師プロフィール -

1980年10月神奈川県茅ヶ崎市生まれ。
内政が外交に及ぼす影響の研究など、国際政治理論と比較政治が専門。
東京大学大学院法学政治学研究科総合法政専攻博士課程修了、博士(法学)。
東京大学大学院公共政策大学院専門修士課程修了、東京大学農学部卒業。
日本学術振興会特別研究員、東京大学政策ビジョン研究センター講師などを
経て2019年より現職。

○著書

- ・「21世紀の戦争と平和—徴兵制はなぜ再び必要とされているのか」(新潮社、2019年)
- ・「シベリアンの戦争—デモクラシーが攻撃的になるとき」(岩波書店、2012年)
- ・「あなたに伝えたい政治の話」(文春新書、2018年)
- ・「[トランプ時代]の新世界秩序」(潮新書、2017年)
- ・「国家の矛盾」(高村正彦・三浦瑠麗共著、新潮新書、2017年)
- ・「国民国家のリアリズム」(三浦瑠麗・猪瀬直樹共著、角川新書、2017年)
- ・「日本に絶望している人のための政治入門」(文春新書、2015年)
- ・「日本の分断—私たちの民主主義の未来について」(文春新書、2021年)

○経歴

- ・内閣総理大臣主宰の「安全保障と防衛力に関する懇談会」委員(2018年8月より12月)
- ・フジテレビ番組審議委員(2019年4月より現在)
- ・共同通信社「報道と読者」委員会第8.9期委員(2015年8月より2019年7月)
- ・読売新聞読書委員(2017年1月より2018年12月)

○受賞

- ・フジサンケイグループ正論新風賞(2017年)
- ・東京大学大学院法学政治学研究科博士(法学) 特別優秀賞(2010年)
- ・自由民主党外交・国際政治論文コンテスト初代総裁賞(2014年)

○出演

- ・テレビ朝日「朝まで生テレビ!」
- ・フジテレビ「とくだね!」「めざまし8」「ワイドナショー」
- ・NHK「NHKスペシャル」「クローズアップ現代+」

政治外交評論のブログ「山猫日記」を主宰

日時 2022年 **10月20日(木)** 15:00~16:30 (開場14:00)

会場 **神戸国際会館 こくさいホール**
(神戸市中央区御幸通8丁目1番6号)

定員 **1,500名** ○兵庫県に緊急事態宣言が発令された場合は、開催を見合せます。

**入場
無料**

◇主催/播州信用金庫 ◇共催/近畿地区しんきん経営者協議会
◇お問い合わせ先/播州信用金庫 本支店窓口 または 経営企画部 (TEL:079-280-3398)

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫