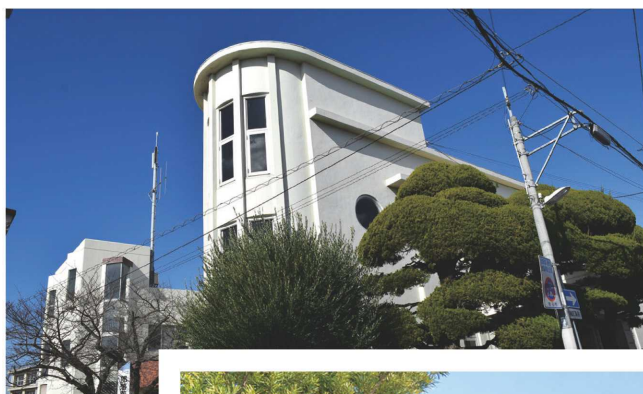


ぱんしん

2023

2

No.769



潮風かおる海沿いのまちと菅公ゆかりの御厨神社……
豊かな風情を味わい、梅の名所へ

※



特集
兵庫ぶらり散歩

in 明石市
二見町東二見

2 兵庫ぶらり散歩 in 明石市二見町東二見

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、風情あふれる御厨神社ほか ※の画像提供：(一社)明石観光協会

豊かな風情を味わい、梅の名所へ

潮風かおる海沿いのまちと菅公ゆかりの御厨神社……

(明石市二見町東二見)

御厨神社

〒674-0092
明石市二見町東二見1323

☎078-942-3461

🌐 <http://mikuriyajinja.or.jp>

[アクセス]

山電「東二見」駅より西へ徒歩約10分
第二神明道路(加古川バイパス)
「明石西」ICより約10分



風情豊かな海沿いのまち

明石市二見町東二見。海沿いにある明石の西の玄関口のまちだが、観光地ではないため観光パンフレット等の資料はない。そこでインターネットで検索して、明石市内の文化財を保存・活用し、まちづくりなどに役立てる活動をしている「ヘリテージ明石」(<https://heriaka.com>)が制作している「二見まち歩きマップ」を入手。それを参考にぶらり散歩を楽しむことにする。

まず山電東二見駅から南へすぐの二見市民センターへ。昭和13年(1938)に建てられた旧二見町役場で、鉄骨コンクリート造りのモダンな建物。縦長の窓を配した丸みを帯びた南側の階段棟が印象的で、何やら船の船首を見る思い。二見が船と共に栄えたまちだということを示しているようだ。

市民センターから南へ、今も「昭和」が色濃いレトロな商店街を下っていく。やがて右手に横河電機製作所などを設立した横河家の本邸跡を公園化した一角があり、周りを取り巻く赤レンガ塀が往時を偲ばせている。

そこからはすぐに二見港で、漁船が舳先を並べ、岸壁の一隅に波切不動明王像と二見浦築港記念碑が立っている。江戸時代後期、二見では綿栽培や小麦生産が盛んになったが積出港がなかったため不便極まりなく、肥料問屋だった増本忠兵衛らが安政2年から築港に着手。同5年に完成して以降は綿や小麦の積み出し、肥料の積み下ろしなどでにぎわい、まちの発展に寄与したという。

記念碑から少し東に行くと小さな丘の上に、最後に向かう予定の御厨神社の元宮とされる君真神社がある。

菅原道真ゆかりの神社で、「菅公仮寝の松」の碑などが立っている。

そこから北に上ると安土桃山時代に東二見の親寺(菩提寺)として建立されたと伝わる瑞應寺がある。風格ある佇まいで、鐘楼が道路側にはみ出ているのも面白い。

寺の北側には江戸後期に肥料問屋として栄えた増本家の美しい板塀を巡らせた邸宅、さらにその北には同じく江戸後期に建てられた黒漆喰厨子二階建ての尾上邸がある。いずれも明石市都市景観形成重要建築物で、眺望の良い海岸段丘上に有力者の住宅が並んでいたことが分かる。いずれにしても風情豊かな一角で、「旅をしている」という気分になる。

そこを抜けると東西に延びる道と行きかう。明石から高砂に至る「旧浜街道」で、歩きやすい一本道を西に向かうと、冷やし焼き芋の店などの商店も見え、さらに進むと「弘法の霊水」がある。旅の途中にこの地に訪れた弘法大師が土地の人から温かいもてなしを受け、その



旧浜街道沿いの「弘法の霊水」



境内に咲く美しい紅梅※



昔ながらの商店街



菅公ゆかりの君貢神社



長屋門があるお屋敷

お礼にと杖を立ててコンコンと地面をたたくと、霊水が湧き出したという言い伝えがあり、今も地元の方々がお世話されているせいか、水はどこまでも澄み切り、その昔、浜街道を行く旅人たちが喉を潤したのかもしれない。

さらに進み、街道より一本南の道に入ると豪壮な長屋門を構えた邸宅などが並び、その先に大正・昭和の時代に活躍した日本画家橋本関雪の別邸「白沙荘」が残っている。明石藩の儒者で漢学者だった父海関の影響で幼い頃から中国の古典や文学に親しんだ関雪には中国の文物を画題にとった作品が多く、新南画と呼ばれる独自の作風を築いたことでも知られている。無断立入禁止とあり、中に入ることはできなかったが、恐らく関雪も眼前に広がる二見の海の景観を好んだのではないだろうか。

梅の花が彩る菅公ゆかりの神社

そこから西に歩き、御厨神社の参道を通って神社に向かう。今の季節、梅の名所としても知られている。

社伝によれば、神功皇后の西征の折、二見浦に船を泊めて兵糧を集めた際に土地の者が食物を奉ったことから、神様へのお供え物を調達・提供するところという意味の「御厨」の名が起ったという。

さらに時代は下って、延喜元年(901)に菅公(菅原道

真公)が大宰府に左遷される途中、船を二見浦に寄せて上陸し、仮眠をとったとの所縁から天満宮を勧請したと伝えられている。

この当時の社地が先に訪れた二見港近くの君貢神社付近で、菅公が仮寝をした岡を「仮寝の岡」といい、そこに菅公が手植えた松を「仮寝の松」としてご神木にしたと伝えられている。その後、長暦年間(1037～1040)になって現在の社地に遷座して御厨神社となったというが、菅公が仮寝をしたのも現在の社地だという説もあり、鳥居を潜った左側に「菅公仮寝の松」の大きな石碑と、その由緒書きが設けられている。

いずれにしろ由緒ある神社に間違いなく、神社のすぐ南を県道明石高砂線が走っているにも関わらず、境内は静寂に包まれ神々しい雰囲気。拝殿・本殿のほか境内社も見受けられるが、本殿の背後を中心に彩りを添えているのが紅白の梅。中嶋邦弘宮司によれば、「境内に約200本の梅が咲きます。紅梅は2月上旬～中旬が見ごろ。白梅はこれより遅れて2月中旬から下旬にかけて見頃を迎え、馥郁たる香りが境内を包みます。境内だけでなく東側の道路沿いにも梅が咲き、大勢の方がカメラやスマホを手に撮影に来られています」とのこと。

土地柄から漁業や海運関係者の崇敬が篤く、拝殿には帆前船の絵馬と模型が奉納されている。海沿いの風情ある漁師町を散策した後、美しい梅と出会う。2月のおすすめの旅である。

(文・写真 谷川恵一)

※の画像提供:(一社)明石観光協会

ドライアイの基礎知識



オフィスワーカーの3人に1人が

ドライアイとは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わってしまうことで目が乾き、角膜や結膜に障害が起こる疾患です。放っておくと視力が低下したり、目を開けるのがつらくなったりしますが、初期症状は目が疲れやすい、目が乾いた感じがする、視力がよくてもモノがかすんで見える、目がゴロゴロする、何となく目に不快感があるなどあいまいで、自分では気が付きにくい疾患です。

高齢化、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズの装用者の増加などに伴ってドライアイの患者は急増しており、その数は予備軍を含めると国内で約800万人とも約2,200万人ともいわれ、オフィスで働く人の3人に1人がドライアイだという報告もあります。

あまり意識することはありませんが、涙は「目の表面を外界から守り乾燥を防ぐ」「角膜に酸素や栄養を届ける」「ごみやほこりを洗い流す」「目が鮮明な像を結ぶように角膜表面を滑らかに保つ」等々の働きをしており、量が減ったり、成分が変わると目に様々な障害を招くのです。



目を守るのに大切な「涙」の役割

では、なぜドライアイになるのか、以下に原因とその対策を挙げておきましょう。

- **加齢**…年を重ねると涙の分泌量や質が低下します。私たちがまばたきをするたびに、目の表面に一定量の涙が送り込まれます。まばたきの回数を意識して増やし、目の乾燥を防ぎましょう。
- **過度のVDT作業***…パソコンやスマートフォンなど、モニターを見つめる作業をするときにはまばたきの回数が減るのでドライアイの症状が起こりやすくなります。私たちは普段は1分間に約20～30回ほどまばたきをしていますが、パソコンやスマートフォンに集中しているときは1分間に7～8回ぐらいに減り、目の乾燥が続きます。作業時は適度に休憩をとり、まばたきの回数を増やしましょう。
- **乾燥した環境**…冬の乾燥した季節や乾燥した部屋では涙が目の表面から気化し、ドライアイになりやすくなります。特に気密性の高い住宅やマンションにお住いの場合は、長時間のエアコン使用は避け、加湿器を用いるなど気を配りましょう。
- **コンタクトレンズの装用**…特にソフトコンタクトレンズの装用者はドライアイになりやすいことが分かっています。目の表面にはまばたきのたびに新鮮な涙が送り込まれるのですが、コンタクトの装用で角膜にフタをした状態になると、まばたきによる涙の交換率はぐんと下がり、ハード装用時では約20%、ソフトでは2～3%になります。装用時間をできるだけ短くしましょう。
- **バッチリメイク**…^{まぶた}瞼の内側にはマイボーム腺という目の表面の涙が蒸発しないための脂が出る腺があり、目の潤いを保っているのですが、濃い化粧をするとマイボーム腺がふさがれ、脂が分泌できず、ドライアイになりやすくなるので注意しましょう。

ほかにもタバコの煙にさらされると涙の状態が悪くなるのが分かっていますし、緊張が高まってまばたきの回数が減るドライブや、睡眠不足、高いストレス、強い紫外線、ある種の降圧剤や精神安定剤の服用などもドライアイの要因になりがちです。

反対に自分でできるヘルスケアとしては目の体操がお勧め。顔は正面に向いたまま、上を見たり左右を見たり、眼球をぐるぐる回したりすることで、目の筋肉の緊張がほぐれ、目の周りの血液のめぐりが良くなります。濡れタオルを温め、目をつぶった状態でまぶたの上に置き、温めるのも疲れ目に一定の効果があります。



ドライアイの症状が軽い場合にはやがておさまることもありますが、症状がひどかったり、いつまでも長引くような場合は眼科の受診を。特に中高年女性には、目や口腔が乾燥するシェーグレン症候群という全身性の自己免疫疾患の可能性もあるので、早めに受診しましょう。

*VDT作業…[Visual Display Terminals]の略。パソコンやスマートフォンなどの作業。

かわいい雛寿司で桃の節句のお祝いをしましょう!

手毬雛寿司



調理時間
40分
(炊飯時間を除く)

材料(1飾り)

寿司飯

- 米……………2合
- 酢……………60g
- 砂糖……………40g
- 塩……………10g



手毬寿司

※甘酢は酢と砂糖の同量

お内裏様

- 焼き海苔……………少々
- 大葉……………1/2枚
- 胡瓜(花に切る)……1個

お雛様

- 焼き海苔……………少々
- 人参(1cm×5cm)……2枚
- 花人参……………1個

上段左より

- サーモン……………1枚
- パセリ……………少々
- 人参・大根・胡瓜(5mm×6cmの薄切り)……………1個
- ラディッシュ……1/3個
- 酢蓮根……………1枚
- 大葉・三つ葉……適量
- レモン……………少々
- 椎茸佃煮……………1枚
- 白ゴマ……………少々
- 帆立……………1個
- 梅肉……………少々
- いくら……………小1
- 薄焼き卵……………適量
- 胡瓜……………少々
- 貝割れ大根……………適量

作り方

寿司飯

炊飯器に気持ち少なめの水で米を炊き、酢・砂糖・塩をよく混ぜた合わせ酢をかけて、寿司飯を作る。

手毬寿司 寿司飯は全て15g

お内裏様とお雛様

お内裏様は、ラップを広げ大葉と寿司飯を丸く包み、焼き海苔で顔を作って花胡瓜を添え、お雛様は、ラップを広げ甘酢に漬けた人参と寿司飯を丸く包み、焼き海苔で顔を作って、茹でた花人参を添える。

上段左より

- (1) ラップを広げ、サーモン・寿司飯を丸く包み、パセリを飾る。
- (2) 人参・大根・胡瓜に塩をして水気が出てきたらふき取り、甘酢に漬ける。ラップに編み込んだ人参・大根・胡瓜の上に寿司飯をのせて丸く包む。
- (3) ラディッシュを薄くスライスして塩をして水気が出てきたらふき取り、甘酢に漬ける。ラップにラディッシュをらせん状に並べた上に寿司飯をのせて丸く包む。
- (4) ラップを広げ、酢蓮根・大葉・寿司飯を丸く包み、茹でた三つ葉で結んでレモンを添える。
- (5) ラップを広げ、椎茸佃煮と寿司飯をのせて丸く包む。上に白ゴマを飾る。
- (6) ラップを広げ、帆立と寿司飯を丸く包み、上に梅肉をのせる。
- (7) 薄焼き卵を10cm×3cm幅に切り、丸くした寿司飯を巻き込み、上にいくらとスライスした胡瓜を添える。

盛り付け 雛壇にお内裏様・お雛様・手毬寿司を飾り、貝割れ大根を飾る。

残った寿司飯を赤・白・緑色にし、雛壇を作っています。

エネルギー(1飾り) 1,355kcal

たんぱく質 31.9g

脂

質 10.8g

炭水化物 281.8g

食塩相当量 10.7g

(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)

地震大国だからこそ 「地震保険」で備える②



世界有数の地震地帯に暮らし、地震との縁が切れそうもない私たちだからこそ必要な補償の確保。前回に続き「地震保険」について確認しておきましょう。

地域と建物の構造で大きく違う地震保険料

地震保険は国と民間が共同運営しているため、保険会社間での補償内容、保険料の違いはありません。しかし、加入者の条件によって支払う保険料は変わります。その最も大きな要因は、住んでいる都道府県と建物の構造です。地震が発生する確率は地域によって差があり、人口分布や建物の強度によっても被害の程度が変わってくるためです。



例えば、リスクの低い北海道で耐震性に優れた「イ構造」（主として鉄骨・コンクリート造の建物）の家に住んでいる場合と、東京都で「ロ構造」（主として木造の建物）に住んでいる場合を比べると、後者が5倍以上高くなります【図表】。

このように差はあるにせよ、地震保険の保険料が家計の負担になるのは確かです。近年、地震保険の付帯率は上昇傾向にあり、損害保険料率算出機構のデータによれば、2021年度に契約された火災保険のうち地震保険が付帯された割合は69.0%です。ただし、世帯全体の地震保険の加入率は34.6%になります。賃貸住まいの人などが含まれていることのほか、保険料の高さが、加入をためらう理由の一つとなっているようです。

6

【図表】都道府県・構造区分別の地震保険料例（改定前後）

＜地震保険期間1年、地震保険金額1,000万円、割引適用なし、一括払の場合＞

都道府県	イ構造 ※1			ロ構造 ※2			ロ構造(経過措置適用) ※3		
	改定前 保険料※4	改定後 保険料	改定率	改定前 保険料※4	改定後 保険料	改定率	改定前 保険料※4	改定後 保険料	改定率
北海道、青森県、岩手県、秋田県、山形県、栃木県、群馬県、新潟県、富山県、石川県、福井県、長野県、岐阜県、滋賀県、京都府、兵庫県、奈良県、鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、鹿児島県	7,400円	7,300円	▲1.4%	12,300円	11,200円	▲8.9%	12,300円	11,200円	▲8.9%
宮城県、山梨県、香川県、宮崎県、沖縄県	11,800円	11,600円	▲1.7%	21,200円	19,500円	▲8.0%	16,300円	19,500円	+19.6%
福島県	9,700円	11,600円	+19.6%	19,500円	19,500円	±0.0%	12,600円	16,300円	+29.4%
茨城県	17,700円	23,000円	+29.9%	36,600円	41,100円	+12.3%	22,900円	29,700円	+29.7%
埼玉県	20,400円	26,500円	+29.9%	36,600円	41,100円	+12.3%	26,400円	34,300円	+29.9%
千葉県、東京都、神奈川県、静岡県	27,500円	27,500円	±0.0%	42,200円	41,100円	▲2.6%	39,300円	41,100円	+4.6%
愛知県、三重県、大阪府、和歌山県、愛媛県	11,800円	11,600円	▲1.7%	21,200円	19,500円	▲8.0%	21,200円	19,500円	▲8.0%
徳島県、高知県	17,700円	23,000円	+29.9%	41,800円	41,100円	▲1.7%	22,900円	29,700円	+29.7%
大分県	11,800円	7,300円	▲38.1%	21,200円	11,200円	▲47.2%	16,300円	11,200円	▲31.3%

※1 イ構造：火災保険の構造級別が、M構造、T構造、A構造、B構造、S級（特級）、1級または2級の場合

※2 ロ構造：火災保険の構造級別が、H構造、C構造、D構造、F構造、3級、4級または6級の場合

※3 2006年9月26日届出の地震保険基準料率表の建物の構造区分においてイ構造に該当するものについては、ロ構造の経過措置の基本料率を適用する。ただし、この地震保険契約を付帯する保険契約が2009年12月31日以前から継続している場合に限り

※4 地震保険の始期日が2021年1月1日から2022年9月30日までの契約に適用される保険料

（出所）損害保険料率算出機構「地震保険基準料率表（2021年6月10日提出）」及び損保ジャパン「2022年10月地震保険改定のご案内」を基に作成

ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



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(木)・6日(金)の2日間、姫路大学体育館において、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。子どもたちは、ボール遊び・サッカー教室を体験しました。

このスポーツアカデミーでは、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もコーチとして参加し、子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしました。



「初ゑびす祭」斎行

1月16日(月)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」の企業巡行が斎行されました。

当金庫本店を訪れた福娘一行により、鈴でお清めされ、商売繁盛と職員の健康を祈念した『祝い締め』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。

このたび、2022年10月～12月期の調査結果を取りまとめ、「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。)



便利なサービス

ばんしんクレジットカード



ばんしんクレジットU-29応援キャンペーン

2022年11月1日(火)～2023年3月31日(金)

詳しくはこちら→



ばんしんクレジットご愛顧感謝キャンペーン第2弾

2022年11月11日(金)～2023年6月10日(土)

詳しくはこちら→



播州信用金庫をご利用のお客様へ

ATMなどのオンラインサービスを 一時休止させていただきます。

勘定系システムの機器更新のため、誠に勝手ながら**すべてのATMなどのオンラインサービスを下記の日程で休止させていただきます。**
お客様にはご不便をおかけしますが、お預入れ、お引き出しなどお早めにご準備いただきますよう、何卒よろしくお願いいたします。

オンラインサービスの休止スケジュール

2023年	2/18(土)・19(日)	終日 休止
	3/18(土)・19(日)	

ご利用いただけない主なオンラインサービス

- 当金庫のATMでのお取引
- ゆうちょ銀行、他の金融機関およびコンビニのATMでのお取引
- ばんしんインターネットバンキング、テレフォンサービス、ホームバンキング
- ばんしんビジネスインターネットバンキング
- デビットカードサービスのご利用
- マルチペイメントネットワークサービスのご利用
- ネット口座振替受付サービス、「メルペイ」へのチャージ機能(入金)

ひろがる夢とたしかな未来



播州信用金庫

<https://www.shinkin.co.jp/banshin/>

お問い合わせは
最寄りの本・支店、
または

こちらまで

ATM監視センター

TEL:0120-700-172(24時間受付)

システムセンター

TEL:079-299-3671

平日(当金庫営業日)9:00~17:00