

ぱんしん

2023

3

No.770



観光客に人気の「きらきら坂」と温泉街
夕日の美しい「恋人たちの聖地」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 赤穂市御崎

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

観光客に人気の「きらきら坂」と温泉街

夕日の美しい「恋人たちの聖地」へ (赤穂市御崎)

赤穂観光協会

〒678-0239 赤穂市加里屋328

☎0791-42-2602

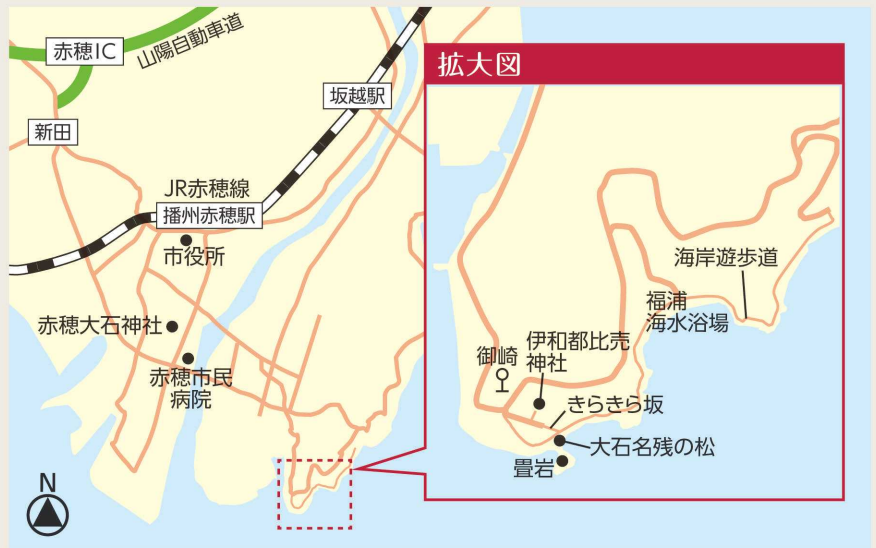
🌐 <https://ako-kankou.jp>



【アクセス】

JR播州赤穂駅より「亀の井ホテル赤穂」行バスで「御崎」下車すぐ

山陽自動車道赤穂ICより約20分



縁結びで評判の神社も

日本で最も古い国立公園の一つ、瀬戸内海国立公園内に位置し、美しい海を望む景勝地として知られる赤穂御崎。温泉街もある古くからの観光地だが、近年は個性豊かな店が並ぶ「きらきら坂」も整備され、一段と人気を増している。今回は、春の日差しの中、のんびりとしたひとときが楽しめる海辺のまちを訪ねてみることにした。

バス停と観光駐車場がある「御崎」に到着し、すぐにあるのが海に向かって鎮座する「伊和都比売神社」。平安時代の延喜式神名帳にも名前が記載されている由緒ある式内社で、長らく海上の岩礁「豊岩」にあった社を、江戸城で刃傷事件を起こし、赤穂浪士による討ち入りのきっかけを作った浅野内匠頭長矩の祖父、赤穂藩浅野家初代藩主の浅野長直が天和3年(1683)に現在地に移したとされる。

明治時代に連合艦隊司令長官の東郷平八郎が日露戦争の開戦前に勝利祈願に訪れたことから、海軍関係者の崇敬を集め、戦前までは連合艦隊の司令長官が艦隊を率いて海上より参拝を行ったと伝えられる。

現在でも航海安全や大漁祈願など海上からの参拝が盛んだというが、縁結びにご利益があるとも言われ、神社周辺は2014年に「恋人の聖地」にも認定

されている。それもあってか神社の大鳥居の脇には二人で座るのにぴったりの、瀬戸内海を一望する「一望の席」が設けられており、カップルたちの人気を集めている。

この席からは家島諸島や小豆島など、瀬戸内海ならではの多島美を楽しむことができるが、とりわけ夕暮れどきの風情は格別で、「日本の夕陽百選」に選ばれているほど。神社で縁結びを祈願し、二人で寄り添って美しい海に愛を託す——まさに「恋人たちの聖地」にふさわしいロケーションかもしれない。

個性豊かな店が並ぶ美しい坂道

神社の境内東側から海に向かう坂道「きらきら坂」がある。名前を発案したのは、坂に沿った一角に店



神社の鳥居が見える御崎の夕日※



美しい石畳のきらきら坂



恋人たちの一望の席



ピザの名店「さくらぐみ」



大石名残の松

を構えるイタリアンレストラン「SAKURAGUMI」のオーナーシェフの西川明男さん。

西川シェフはピザ発祥の地、イタリアのナポリで修業。ナポリ仕込みのピザや赤穂の新鮮な魚介を使った海鮮ナポリ料理を提供しているが、海を見下ろすこの坂がナポリを彷彿させることから「日本のナポリ」と位置づけ、イタリアでは陶器のタイルで飾った階段が多いこともあって、赤穂市と協議して階段の段差の部分に幾何学模様のタイルを貼った石畳の階段を4年かけて整備。きらきらと輝く青い海を見渡せるところから「きらきら坂」と命名し、定着していったという。

段差のタイルだけでなく、路面に貼られた石畳の中には複数のハート形のものもあり、インスタ映えがすると評判だが、階段の上の方から海を背にした坂道を見下ろすアングルには味わいがあり、感動的ですらある。

きらきら坂には「さくらぐみ」のほか、オーナー自らが古い空き家をリノベーションし、赤穂の旬の食材を使った料理を提供するカフェ「海と坂と」や、ジェラートショップの「Scio' Scio' (ショーショー)」、ガラス作家のアトリエ兼ショップの「御崎ガラス舎」などが軒を連ね、おしゃれな空間を形作っている。

また、コロナ禍のために中止が続いているが、きらきら坂の周辺では毎月第3日曜日の9時から15時まで「御崎マルシェ」が開かれ、作家たちのクラフト作品や地元の農産物や水産加工品などが並び、好評を博している（※開催の有無は御崎マルシェのFacebookを参照）。

きらきら坂から海岸の遊歩道に出ると、すぐに目につくのが「大石名残の松」。赤穂を去って仇討ちに向かう大石内蔵助が松の下で赤穂との名残を惜しんだという話にちなむもので、遊歩道を東へ歩けば福浦海水浴場や大塚海水浴場へつながり、1,700本のソメイヨシノが迎えてくれる東御崎展望台へも寄り道できる。瀬戸の島々が見え、潮騒の音がやさしく耳に響く快適な遊歩道で、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」にも選ばれている。

また、赤穂御崎にはその優れた泉質から別名「よみがえりの湯」と呼ばれている赤穂温泉があり、日帰り入浴ができる宿もあるので、こちらも観光協会のホームページを参考にしてほしい。

(文・写真 谷川恵一)

※の写真は(一社)赤穂観光協会提供

気になりませんか？ 胃食道逆流症



胸やけなどの不快な症状

最近、胸やけや胸骨の裏にしみる感覚や胃酸が逆流するような症状を覚えることはないでしょうか？ ひょっとしたら、それは胃食道逆流症 (GERD) かもしれません。

胃食道逆流症は、胃酸が胃から食道に逆流することにより、胸やけ (胸の骨の後ろ側が熱くなり、焼けるような感覚がする) など様々な症状を引き起こす病気の総称です。食道は胃酸に対する防御機能が弱いため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こし、胸やけ、喉のあたりや口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じがするなどの不快な症状のほか、お腹の張り、のどの違和感、胃もたれ、頻繁にゲップが出る、よく咳き込む、胃の痛みなどの症状が出ます。このうち、内視鏡検査によって食道に炎症があるものを逆流性食道炎といい、炎症が認められないものを非びらん性胃食道逆流症と呼びます。

欧米に患者数が非常に多く、日本では比較的少ないと考えられてきましたが、近年の食生活の欧米化によって日本でもこの病気に悩まされている人が増えてきています。成人の10~20%がかかっていると推定されており、中でも中高年、特に高齢者に多く見られます。

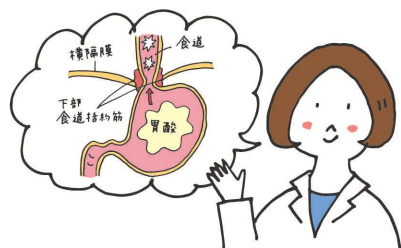
最大の原因は加齢などにより、食道と胃のつなぎ目 (噴門部) にある下部食道括約筋という筋肉がゆるむことにあります。通常は胃酸や食べ物など胃の内容物が食道に逆流しないよう括約筋が収縮してブロックするのですが (食後に逆立ちをしても食べ物が逆流してこないのはこのシステムが働いているからです)、これが正しく機能しないことによって起こるのが胃食道逆流症で、括約筋がゆるみやすくなると胃酸が食道に逆流し、胃酸が食道粘膜を傷つけ炎症を起こすのです。

胃酸のような強い酸にも強い胃の粘膜と違い、食道の粘膜は強い酸にさらされると傷つき、変質してしまうことがあり、炎症が重くなると食道内腔が狭くなって食べ物が通らなくなったり、食道がんの発症にも関係する深い潰瘍ができてしまうことがあるのです。

生活を見直すことで対策を

では、どういったことが原因で下部食道括約筋が緩むようになるのでしょうか。以下がその主な原因と対策です。

- **加齢** / 加齢とともに胃の中のものが逆流しないよう弁の働きをする下部食道括約筋が弱まり、ゆるみやすくなる。
- **肥満** / お腹の圧力が上がって胃が押し上げられ、胃の入り口の下部食道括約筋が開きやすくなる。食事は一度にたくさん食べず、時間をかけてゆっくり食べる。できるだけ減量を。
- **脂肪分の多い食事** / 脂肪を摂取したときに分泌されるホルモンが括約筋をゆるめてしまう。高脂肪の食品は消化が遅れることにも注意を。
- **胃酸過多** / 胃の中で分泌される胃酸の量が多いと、逆流する胃の内容物の中にも胃酸が多くなり、食道粘膜を強く刺激する。胃酸を過剰に分泌するストレスや精神的疲労をできるだけ避ける。
- **遅い夕食** / アメリカの研究者によって遅い夕食時間が胃食道逆流症の原因の一つだと分かっている。夕食を食べた後にソファでテレビを見たり寝転んだりしてしまうために、満腹の胃から胃酸が逆流しやすくなるので、食後2~3時間は横にならない。食後は胃酸が最も多く分泌されるので、寝る直前に食事をとらない。
- **避けたい飲食物** / 下部食道括約筋をゆるめるアルコール、胃酸の分泌を促進する刺激の強い香辛料や、カフェインを含むコーヒーや濃い緑茶、酸味の強いミカンやレモンなど果実、炭酸飲料はできるだけ控える。



また、その他の注意点としては、「ベルトや帯、コルセット、ガードルなどでお腹を強く締め付けないようにする」「長時間の畑仕事など、前かがみの姿勢はできるだけ避ける」「寝るときは上半身を高くして休む」などが挙げられます。

酒蒸しであさりの身がふっくら柔らかくなります。

あさりの茶漬風



調理時間
15分

炊飯時間は除く



材料(2人前)

- あさり …… 1パック (240g)
- 三つ葉 …… 10g
- あられ …… 適量
- きざみのり …… 適量
- ワサビ …… 適量
- ご飯 …… 200g

茶漬風だし

- だし昆布 …… 5cm角
- 白葱 …… 20g
- 生姜 …… 5g
- 酒 …… 大3
- 水 …… 300cc
- 塩 …… 小1/2

作り方

- (1) あさりはきれいに洗い、白葱は小口切り、生姜はせん切りにする。
- (2) 鍋にだし昆布・切った白葱と生姜を入れ、その上にあさりを加え、酒を入れ、フタをして火にかけ、沸騰したら弱火にして蒸し煮にする。殻が開いたら、あさりを取り出し、半分はむき身にしておく。
- (3) あさりを取り出した鍋に水を加え、少し煮てから塩で味を整え、茶漬風だしを作る。
- (4) 器にご飯を入れ、茶漬風だしをかけ、あさりを盛り、1cmほどに切った三つ葉・あられ・きざみのり・ワサビを盛り付ける。

茶漬風だしに、だし昆布と塩の代わりに昆布茶を使うと手軽に美味しく出来ます。



エネルギー(1人前) 224kcal

たんぱく質 6.4g

脂

質 0.7g

炭水化物 45.2g

食塩相当量 2.8g

(みかしほ学園 日本栄養専門学校・日本調理製菓専門学校 後藤 和彦)

地震大国だからこそ 「地震保険」で備える③

世界有数の地震地帯に暮らしている私たちだからこそ必要な補償の確保。今回は「地震保険」の最終回です。



「建物」と「家財」両方の補償に備えよう

戸建て住宅の場合、怖いのは火事です。特に密集地は類焼のリスクに警戒する必要があります。「失火責任法」のある日本では自分が火元となって近所の家が焼けてしまっても、重大な過失を除き、賠償責任を問われません。逆にいえば、隣家からのもらい火で家が焼けた場合も、自分が保険に入っていないと補償されないということです。そのため火災保険への加入が重要になるのですが、地震が原因の火事に関しては、頼みの綱は地震保険だけです。



したがって、持ち家の人々が地震保険に加入する際には、建物と家財のどちらか一方ではなく両方を補償対象にするのが基本です。片方だけ補償対象にしていると、補償を付けなかった部分にいくら損害が出て、保険金を受け取ることはできません。

また、持ち家でマンション住まいの人が覚えておきたいのは、個人で加入する火災保険と地震保険で建物を補償対象とした場合、損害が補償されるのは、専有部分(内壁、床、天井など)だけだということです。それでも、万一のために家財も含めて加入しておく安心です。

マンションの共用部分(エントランス、廊下等)は、管理組合が一括して火災保険、地震保険に加入するのが基本です。しかし、共用部分の地震保険付帯率は、直近の年度でも5割に満たないのが実情です。自分の住んでいるマンションの管理組合に加入状況を確認してみましょう。

一方、賃貸住宅に住んでいる人の場合、建物については大家の持ち物になるため、火災保険、地震保険ともに加入対象ではありません。家財については、賃貸住宅用の火災保険でも地震保険を付帯することができますので(少額短期保険など地震保険を付帯できない保険もあります)、再調達に必要な金額を考慮したうえで加入を考えましょう。

世帯全体の地震保険の加入率は34.6%で、理由の一つが保険料の高さのようですが、上手に活用したいのが保険料の割引制度です【図表】。建物が1981年6月以降に新築されたものであれば、「建築年割引」で10%の割引を受けられます。建物の耐震性に応じて適用される割引制度もあり、特に「免震建築物割引」と「耐震等級割引」は、50%安くなります(後者は耐震等級3の場合)。

【図表】地震保険の保険料割引制度

	割引率	条件
免震建築物割引	50%	住宅の品質確保の促進等に関する法律(品確法)に基づく免震建築物
耐震等級割引	耐震等級3→50% 耐震等級2→30% 耐震等級1→10%	品確法に基づく耐震等級(構造躯体の倒壊防止など)を備えている
建築年割引	10%	1981年6月1日以降に新築された建物
耐震診断割引	10%	地方公共団体等の耐震診断または耐震改修で、改正建築基準法(1981年6月1日施行)の耐震基準を満たす

(出所) 一般社団法人日本損害保険協会「備えて安心 地震保険の話」を基に作成

損害の状況を確認できる写真の撮影を

前回もご紹介したように地震保険の補償には独自のルールや条件があり、保険金の請求時には保険会社の鑑定人が現地を調査して認定しますが、現地調査の前に建物の損害が生じた場所の応急処置や家財の片づけが必要なケースも多いと思われます。調査で損害状況を把握しやすくするため、応急処置や片づけを行う前に、損害の状況を確認できる写真を撮っておきましょう。

撮影の注意点としては、破損した箇所の「寄りの写真」と全体が分かるような「引きの写真」の両方を撮影すること、建物の外側と中側からの両方を撮影することなどが挙げられます。ただし、撮影の際には、建物の倒壊などに巻き込まれないよう、安全に十分配慮したうえで行うことが大切です。

ばんしんぶん



ばんしんの なんでもニュース



懸賞金付定期預金の 抽選会開催

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80回取扱分の抽選会を2月2日(木)に開催し、特等から3等までの当選番号が決定しました。

当日は、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80回 懸賞金付定期預金 「ベストワン」当選番号

取扱期間：2022年2月14日～2022年4月12日

特等 各組共通全桁 10万円

1 6 8 4 0

2等 各組共通下3桁 2千円

4 0 4

1等 各組共通全桁 5千円

1 2 7 7 5

1 7 5 3 5

3等 各組共通下2桁 1千円

7 1

※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：2023年2月2日(木)



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。

神戸本部において、2月2日(木)に収益物件所有者向け講演会、2月15日(水)には不動産・住宅販売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。



新時代経営研究会を開催

当金庫では、経済情勢等の最新の情報提供の場として、取引先の皆さまをご招待し、「ばんしん新時代経営研究会」を開催しています。

今回は、2月9日(木)当金庫本店において、キャスターの国谷裕子氏をお招きし、「SDGsとこれからの企業」をテーマに講演していただきました。



2024年度 新卒採用活動を 開始しました!!



詳細は当金庫採用HPをご覧ください

<https://www.shinkin.co.jp/banshin/recruit/freshers/index.html>

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 3/18(土)・19(日)

終日休止

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