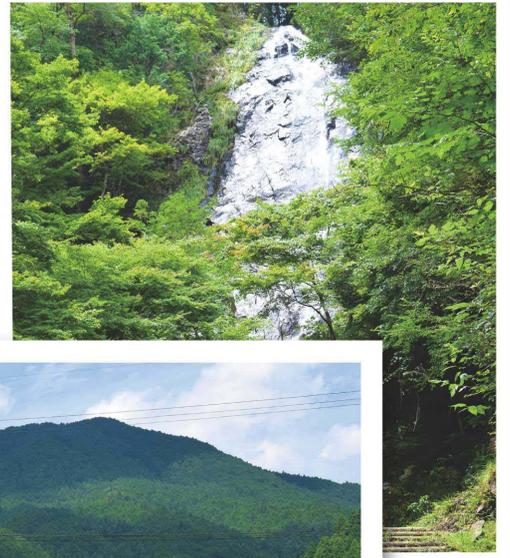
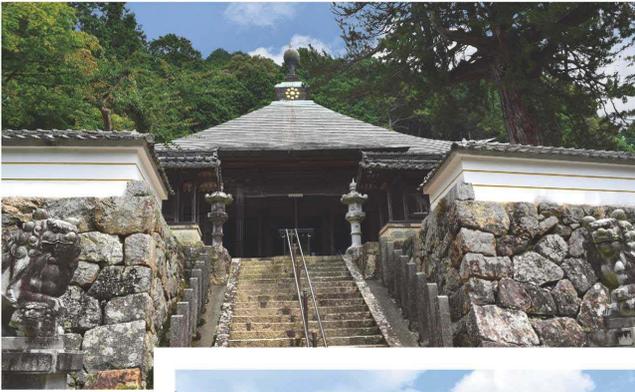


ばんしん

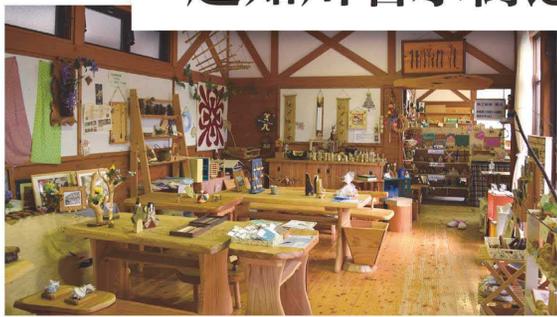
2020

9

No.740



サイクリングで満喫する美しい清流と山村風景……
「越知川名水街道自転車下り」へ



2 兵庫ぶらり散歩 in 神崎郡神河町

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

●表紙の写真は越知川と法楽寺ほか

おかげさまで
90周年
90 to 100
BANSHIN



ひろがる夢とたしかな未来

播州信用金庫

「越知川名水街道自転車下り」へ

サイクリングで満喫する美しい清流と山村風景…… (神崎郡神河町)

越知川名水街道自転車下り

問い合わせ先

神河町役場 地域振興課 ☎0790-34-0971

神河町観光協会 ☎0790-34-1001
<http://www.kamikawa-navi.jp/>

申込み受付先

神姫グリーンバス粟賀営業所

〒679-2413 神崎郡神河町中村39-1 ☎0790-32-1021

- 実施期間 / 3月後半～11月30日まで
- 申込み / 利用日の前日18時までに
- 参加費 / 大人1,600円、小学生以下1,200円
※バス代、レンタサイクル代他含む

アクセス

- 公共交通機関の場合……
JR播但線「寺前」駅下車、神河町コミュニティバスで粟賀営業所へ
- 車の場合……
播但連絡道路「神崎南」ランプ下車



下り道を自転車でスイスイ

今回も3密を避け、訪れたのは神崎郡神河町の「越知川名水街道自転車下り」。澄み切った清流と随所に湧き出る名水で知られる越知川沿いを自転車で下るといふ趣向で、筆者にとっては10数年ぶりの挑戦となる。

川の下流の神姫グリーンバス粟賀営業所からバスに乗って上流の「新田ふるさと村」まで向かい、そこから自転車で約20kmの道を下って戻るといふもので、自転車は持ち込みもOKだが、今回は事前に予約したレンタサイクルを利用することに。

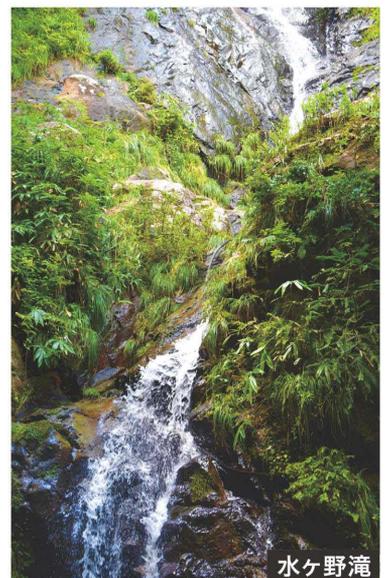
スタート地点の新田ふるさと村は、広大な敷地の中にオートサイトやコテージ、バーベキューサイトなどがある標高500mのリゾートで、訪れたのが8月初旬の日曜日とあって駐車場には車が多く、中でも神戸ナンバーが多いのに驚く。

ふるさと村にある食事処で名物のそばを食してから、前かごに町のマスコットキャラクター「カーミン」が付いた自転車に乗っていざ出発。コースの要所に番号と矢印を示した案内看板が立っており、営業所でもらったマップを参考に、矢印方向に進んで行く仕

掛けになっている。

下り坂を軽快に走りながら、まず向かったのが不動の滝。マップに従って川沿いの道を進み、何か所かにある鹿よけの扉を開閉しながらしばらく進むとザーッとしぶくような水音が響いてくる。緩やかな坂を上って近づくと、豪快な瀑布が白い飛沫を上げながら砕け落ちている。空気も滴も冷んやりとして、まさに爽快のひとつ。

この滝が落差40mの水ヶ野滝で、さらに上流に落差53mの千檀の滝があり、2つ合わせて不動の滝と呼ぶそうなのだが、千檀の滝に至るには長い階段を登らねばならず、「熱中症も怖いし…」と断念したが、水ヶ野滝だけでも「来た甲斐がある」というものだった。



水ヶ野滝



下り坂を快適にサイクリング※



水遊びできる川の駅



茶木原の大岩



かんざきピノキオ館

次に出会ったのが「大畑の大杉」と呼ばれる大歳神社の大スギ。県指定の天然記念物で、樹高43m。県下で2番目の大きさだそうで、その威容はまさに「天を衝く」といってよく、見飽きることがない。

大歳神社から再び下っていく。サイクリングコースは概ね県道(367号～8号)と軌を一にし、一部別ルートになってはいるが、案内看板に従っていれば間違いはなく、緑の風に身を任せながら漕ぐペダルは快適そのものといえる。

名水や歴史のスポットへ

さらに下っていくと、名水街道の名にふさわしく、南山名水や千ヶ峰南山名水などの名水スポットがある。赤い屋根の千ヶ峰南山名水の水汲み場には大きなポリタンクを手にした人が多く、名物のわらび餅を買い求める人の姿も見える。

そこからなおも下り、今年3月に閉校した越知谷小学校の前を通過して橋を渡り、川の駅「越知」へ。川遊びが楽しめる場所で、水着になって川面で遊ぶチビッコたちの歓声が耳に届く。

さらにサイクリングコースを南下。途中に「茶木原の大岩」と呼ばれる巨大な岩が聳え、近くの小屋には

越知谷小唄の歌詞などが書かれた紙が貼ってある。昔の人が作った「お国自慢」的な歌だが、古里に託す素朴な愛にほっこり心が和んでくる。

その後もマップを頼りに首切り地蔵などを見て、木工体験施設「かんざきピノキオ館」へ。本格的な道具を使って貯金箱などのクラフトが楽しめる施設で、この日は二組の親子が挑戦していた。

いよいよコースも終盤にかかり、越知川に架かる朱塗りの橋を渡り、真言宗の名刹法楽寺に向かう。趣ある仁王門が見え、そこから長い石段が本堂に向かって伸びている。大化の昔、この地の長者が、不義密通を働いた自分の妻と部下に殺されかけたところを2頭の愛犬に救われ、感激した長者は愛犬の死後、私財をなげうって伽藍を建立したとの伝えが残り、「播州犬寺」の名でも知られている。

法楽寺からゴールの栗賀営業所までは間もなくで、炎天下、最後まで熱中症に気をつけながらコースを終えた。美しい清流と山村風景に癒される快適なサイクリングコースは、これから秋が深まるにつれ、より気持ちよく楽しめるに違いない。

(文・写真 谷川恵一)

※写真提供: 神河町

感染症予防に欠かせない 免疫力の基礎知識



免疫力を高めて疫病の予防を

新型コロナウイルスによる感染症の対策として、密閉・密集・密接の3密の回避やマスクの着用、手洗いの徹底が呼びかけられましたが、それとともによく耳にしたのが「免疫力を高めよう」というフレーズでした。そこで今回は、免疫力について考えてみることにします。

免疫力とは読んで字の如く、「疫病(病気)から免れる力」のこと。外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぐとともに、ガン細胞など体内に発生する異常な細胞を発見し、排除に当たってくれている自己防衛システムのことです。従って、免疫力が低下すると新型コロナウイルス感染症などにかかりやすくなり、逆に免疫力が高いと感染症にかかっても軽くすませることができます。

こうしたウイルスや病原菌と戦ってくれているのが免疫細胞で、その主なものが白血球です。白血球には顆粒球、マクロファージ、リンパ球の3つの免疫細胞が存在し、リンパ球にもまたT細胞、B細胞、NK細胞などが存在し、それぞれが共同して免疫という作業に当たってくれています。

ただ、免疫細胞は加齢とともに減っていくので、免疫力も20~30歳代をピークに、40歳代では半分に、それ以降は加速度的に落ちていくといわれています。新型コロナウイルスの中高年齢層への感染拡大が心配されたのは、そのあたりの免疫力の衰えが原因の1つと考えられます。

免疫力低下のサインとしては、「にきびや吹き出物など肌荒れがひどい」「口内炎がよくできる」「傷の治りが遅い」「下痢や便秘をしやすくなる」「風邪をひきやすくなる」「アレルギー症状(花粉症・アトピーなど)が出やすくなる」などが挙げられています。こうした症状が出たら、免疫力が下がっている証拠だと自覚したいものです。

免疫力を高めるには……

では、免疫力を高めるためにはどうすればいいのか。日頃の生活の中でできることを以下にまとめてみました。

- **バランスの良い食事を心がける** / 免疫物質の元になるタンパク質を多く含む食品や、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐビタミンA、白血球の働きを強化し、免疫力を高めるビタミンC、血行を促すビタミンEが豊富な、緑黄色野菜や根菜類をバランス良く摂りましょう。
- **腸内環境を整える** / 免疫細胞の60~70%は腸に存在しており、免疫力をアップさせるためには腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることです。そのためにはヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品、食物繊維が豊富な野菜類や豆類などを意識して摂取したいものです。
- **体を冷やさない** / 「冷えは万病のもと」といわれるように、体が冷えると血液の中の免疫細胞の働きが鈍くなり、免疫力が低下します。体温が1℃下がることによって免疫力は30%も下がってしまう、という報告もあります。食事や服装に気を配るとともに、1日の終りにはシャワーではなく、ぬるめのお風呂に浸かって全身をほぐすなど、体を温める工夫をしましょう。
- **睡眠の質を高める** / 自律神経のバランスを整えるためにも、質の良い睡眠は欠かせません。睡眠を十分とることで副交感神経を優位な状態(リラクゼーション状態)にし、日中に蓄積された疲労を回復させ、免疫細胞の働きを活発にして免疫力を高めることができます。
- **適度に体を動かす** / 体を動かすことで血液の巡りが良くなり、体温と代謝が上がり、自律神経を整えて免疫力を高めます。
- **ストレスをためない** / 過剰なストレスは自律神経の乱れを招き、交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、免疫力の低下や体の不調を引き起こします。ストレスの発散方法にはいろいろありますが、おすすめしたいのが「笑い」。笑うと副交感神経が優位に働き、体力を回復させたり、免疫機能を正常にする働きがあります。



さわやか
さっぱりダレの

バンバンジー
棒棒鶏サラダ

調理時間
35分



材料(2人前)

鶏むね肉 …………… 1枚
レタス …………… 1/4個
胡瓜 …………… 1/2本
プチトマト …………… 2個
コーン(缶詰) …… 適量
すだち …………… 1個

タレ

白ネギ …………… 1/2本
生姜 …………… 1片
豆腐板醤 …………… 小1/2
砂糖 …………… 大2
すりごま …………… 大2
味噌 …………… 大1
酢 …………… 大2
みりん …………… 大2
濃口醤油 …………… 大1
ごま油 …………… 大1

作り方

下準備

- (1) 鶏むね肉はフォークで穴を開ける。
- (2) 沸騰したお湯に鶏むね肉を入れて、弱火で10分茹でたらふたをし、火を止めてそのまま20分ほど余熱で火を通す。氷水に浸けて冷まし、水気を切ってほぐしておく。
- (3) レタスを1cm幅に切る。胡瓜は千切りにし、プチトマトはヘタを取り半分に切る。コーンは缶から取り出し、すだちは半分に切る。

鶏むね肉は余熱で火を通すとしっとり仕上がります。時間が無い時は、耐熱皿に鶏むね肉と料理酒を入れ、軽くラップをし、500Wの電子レンジで3分加熱し、裏返して更に2分加熱すると早く仕上がります。

合タ
わし
せを
る

- (1) 白ネギはみじん切りにし、生姜はおろす。
- (2) 豆腐板醤・砂糖・すりごま・味噌・酢・みりん・濃口醤油・ごま油を全て混ぜ合わせ、白ネギと生姜を加える。

仕
上
げ

- (1) お皿にレタスを敷き、中央に鶏むね肉を盛り付ける。まわりに胡瓜・プチトマト・コーン・すだちを添える。
- (2) 食べる時にタレをかけ、上からすだちを絞る。



エネルギー(1人前)301kcal

たんぱく質 16.9g

脂

質 16.6g

炭水化物 29.9g

食塩相当量 2.7g

災害時の公的支援と 保険による備え①



このたびの令和2年7月豪雨をはじめ、近年は地震や豪雨など、甚大な被害をもたらす自然災害が増えています。そこで今回からは、被災時に利用できる公的支援制度などについて解説していきます。

被災時に向けた備えが重要

昨今のニュースを見ても、地震等の自然災害は日本で暮らす限り避けられない問題ですが、誰にでも被災する可能性があるからこそ、いざという時のために備えておくことが大切です。

まずは身の安全の確保が最優先で、避難場所や避難経路を把握しておくほか、家族の安否確認の方法を決めておくこと、自宅に1週間分の食料や飲料、生活必需品の備蓄をしておくことなどが重要です。

もう一つ欠かせないのが、被災時に利用できる「制度」や「お金」の知識を持っておくことです。被災後の生活再建をどのように進めていくのか、また日頃からこういった備えをしておくべきなのか。自分の暮らしや財産が危機にさらされたとき、できるだけ早く元の生活に戻れるよう、事前に準備をしておきましょう。



6 被災者支援制度と罹災証明書

自然災害によって住居や家財などを失ってしまうと、その後の生活を自力で立て直すことは容易ではありません。そこで助けとなるのが公的な被災者支援制度です。この制度には様々な種類があり、支援金などの現金給付や損壊した住宅の応急修理のほか、融資や税金の減免などを受けることも可能です。

こうした被災者支援制度を受ける際に必要となるのが「罹災証明書」です。これは、住宅が災害によってどの程度の被害を受けたのかを証明する書類です【図表】。

被災者からの申請を受けると、市区町村は調査員を派遣し、被災した住宅を実際に調査します。調査は国が定める調査基準を基に実施され、被災による損壊が全体のどの程度の割合を占めているのか判断されます。被害程度は「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部損壊」の4区分で認定され、罹災証明書に記載されます。どのような被災者支援を受けられるかは、認定された被害の程度によって変わってきます。

被害の程度が「全壊」または「大規模半壊」と認定された場合には、「被災者生活再建支援制度」によって、生活を立て直すための支援金が支給されます。

支援金の使い道については制限がなく自由に活用でき、所得制限もなく誰でも受け取ることができます。被災者生活再建支援制度による支援金には、住宅の被害程度に応じて支給される「基礎支援金」と、住宅の再建方法に応じて支給される「加算支援金」の2種類があります。

【図表】罹災証明書の発行手順

1 各市区町村へ申請
各市区町村で用意されている申請書に必要事項を記入し、提出する。

2 被災した住宅の調査
調査員（市区町村の職員など）が実際に住宅を調べに来る。

住宅の調査項目例



3 被害の認定
「全壊」、「大規模半壊」、「半壊」、「一部損壊」の4区分で認定。

被害の程度	全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊
損害割合	50%以上	40%以上 50%未満	20%以上 40%未満	20%未満

4 「罹災証明書」の発行

（出所）監修者作成

ばんしんぶん

ばんしんの
なんでもニュース



休日は「ばんしん」へ ローン休日相談会開催

当金庫では、平日にご来店いただけないお客さまのご相談ニーズにお応えするため、「休日ローン相談会」を実施しております。

各種ローンに関するご相談・ご質問を、休日に窓口で承りますので、お気軽にご来店ください。

あらかじめお電話でのご予約をお願いいたします。

※詳しくはホームページをご覧ください。各支店窓口にお問い合わせください。

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

- 開催時間／9:00～17:00
(西神南支店のみ 10:00～16:00 開催)
- 予約受付時間／平日8:30～17:30

本店営業部ローン課 9/13・27日

☎0120-84-1061 JR姫路駅南口徒歩3分
当金庫本店2階

加古川支店ローン課 9/13日

☎079-423-3350 JR加古川駅徒歩5分
当金庫加古川支店2階

三宮支店ローン課 9/27日

☎078-393-2312 JR三ノ宮駅徒歩5分
当金庫神戸本部3階

尼崎支店ローン課 9/12土

☎06-6489-3739 阪神尼崎駅徒歩5分
当金庫尼崎支店内

西神南支店 毎週土・日曜日(祝祭日を除く)

☎078-997-9722 神戸市営地下鉄
西神南駅徒歩3分



専門学校で 「創業セミナー」を開催

去る8月24日(月)・25日(火)の2日間、学校法人みかしほ学園 日本調理製菓専門学校において、同校の学生を対象とした「創業セミナー」を開催しました。当日は飲食店経営の専門家を講師に招き「創業にあたり大切なこと」をテーマに、経営者の心構えや経営に必要な基礎知識などの講義を行いました。

今回、専門学校での開催は初めての試みでしたが、参加した学生の皆さんはメモをとるなど熱心に受講していました。



店外ATM 「イオンタウン相生出張所」 廃止のお知らせ

長らくご利用頂いておりました相生支店イオンタウン相生出張所(店外ATM)は、誠に勝手ながら9月13日(日)をもちまして廃止させていただきます。

お客さまには大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解を賜り、ATMをご利用の際は、最寄りの当金庫支店・出張所をご利用頂きますようお願い申し上げます。

【廃止出張所】

相生支店イオンタウン相生出張所
(イオンタウン相生敷地内)

ご存知ですか?

しんきんゼロネットサービス

しんきんのキャッシュカードなら、全国どこのしんきんATMでも平日・土曜日の手数料が無料でご利用いただけます。

ゼロネットサービスタイム

手数料 0 平日 8:45～18:00 の入出金
土曜 9:00～14:00 の出金



ご利用はこのステッカーの貼ってあるATMで!

※本サービスをご利用いただけないしんきんATMが一部ございます。



ばんしん

資産運用セットプラン

お取り扱い期間：2020年1月6日(月)～2020年12月30日(水)

スーパー定期<6ヶ月>
(自動継続・利払い方式のみ)

税引後
年0.79685%

年1.0%

お申込み総額の
50%以上

投資信託

お申込み総額の
50%以下

定期預金

例えば 定期預金のお預入金額が100万円の場合、6ヶ月(180日間)で得られる利息は次の通りとなります。

100万円×年1.0%×180日/365日=4,931円(税引前利息)

4,931円×15.315%=755円(国税)

4,931円×5%=246円(地方税)

4,931円-755円-246円=3,930円(税引後利息)

※上記金利は当初6ヶ月のみの適用となり、自動継続後の利率は、継続日におけるスーパー定期預金の利率を適用します。

※本セットプランは個人のお客様が対象となります。

※お申込み総額のうち、投資信託を50%以上、定期預金を50%以下、但し、投資信託のご購入金額は50万円以上、定期預金は一契約50万円以上(投資信託購入金額以内)の範囲でお申込みいただけるお客様が対象となります。

※定期預金のお預け入れは、投資信託注文後5営業日以内、1回限りとなります。

※投資信託と定期預金は、同一名義同一取引店となります。

投資信託にご注意いただきたい事項

【投資信託のリスクについて】

- 投資信託は預金商品ではなく、元本の保証はありません。
- 投資信託の基準価額は、組入れ有価証券等の値動きにより変動するため、お受取金額が投資元本を割り込むリスクがあります。外貨建て資産に投資するものは、この他に通貨の価格変動により基準価額が変動するため、お受取金額が投資元本を割り込むリスクがあります。これらのリスクはお客様ご自身が負担することとなります。

【投資信託にかかる費用について】

- 申込手数料(ご購入時)
買付時の1口あたりの基準価額(買付価額)に最大3.30%の申込手数料(消費税込)、約定口数を乗じて得た額をご負担いただきます。
- 信託報酬(保有時)
原則として、信託財産の純資産総額に対して最大実質年1.980%程度の料率(消費税込)を乗じた額になります。日々計算され、信託財産の中からご負担いただきます。
- 信託財産留保額(ご換金時)
換金時の基準価額に対して最大0.5%の信託財産留保額が必要となります。換金時の基準価額から信託財産留保額を控除した価額(換金価額)にて換金代金が算出されます。

※その他の詳細につきましては、各ファンドの投資信託説明書(交付目論見書)等をご覧ください。なお、投資信託に関する手数料の合計は、お申込金額、保有期間等により異なりますので、表示することはできません。

※投資信託ご購入の際は投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等により必ず内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

投資信託説明書(交付目論見書)及び目論見書補充書面等は、当金庫の本支店等にご用意しています。

詳しくは店頭の商品概要説明書をご覧ください。本支店窓口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

販売会社情報

- (1) 商号等
- (2) 登録金融機関
- (3) 加入協会

播州信用金庫
近畿財務局長(登金)第76号
日本証券業協会