

ばんしん

2025

SUMMER

No.796

Banshin

特集

夏の幸せ色

黄色が彩るのどかな里山

佐用町の誇り、ひまわり畑とひまわりオイル

この資源を未来へとつないでいく

見つけよう！ 播州のいろ、いろいろ彩々 ひまわりいろ向日葵色

見つけよう！播州のいろ、^{いろいろ}彩々

四季折々の自然を繊細な色で表し、染織物や工芸品、文学などに取り入れられてきた「和の色」。ここでは、地域の「今」を表す色を一つ取り上げてご紹介します。

HIMAWARI IRO

向日葵色

ひまわりいろ

その名の通り、夏を象徴する大輪の花「ひまわり」が由来となった「向日葵色」。

漢字の「向日」は太陽の方向を向いて成長する様子から、そして「葵」もまた同様の意味を持ちます。

ただし、ひまわりが太陽を追いかけるのは、成長が盛んな若い時のみ。つぼみが大きくなつて開花する頃には成長が止まり、動かなくなります。

表紙の写真は兵庫県佐用郡佐用町に咲くひまわり。青空のもと、一輪のひまわりが夏の光を浴びて輝いています。



特集

夏の幸せ色

黄色が彩るのどかな里山

兵庫県南西部に位置する佐用町。

岡山県との境にあるこのまちでは、

毎年7月中旬～8月上旬にかけて、

70～80万本のひまわりが開花します。

まるで太陽が笑っているようなこの花が

のどかな里山を一面の黄色に彩る様は

「ああ夏が来た」と思わず口にするほど

エネルギーを感じさせる光景です。

このひまわりは地域の農家の方たちが

無農薬で大切に育てているものです。

花が終わると種を集めて搾油し、

上質のひまわりオイルをはじめとする

様々な特産品へと生まれ変わります。

今回の特集はひまわりを巡るストーリー。

佐用町役場の諏訪弘さんと大谷一太さん

にお話を伺いました。



佐用町の誇り、ひまわり畑とひまわりオイル この資源を未来へとつないでいく

地域ぐるみの栽培で 西日本最大級のひまわり畑に

姫路からJR姫新線で約1時間の場所にある里山、佐用町。このまちのひまわり栽培は1990年にスタートしました。当時、米の減反政策によって生まれた休耕地に、地域住民の発案でひまわりを植えたことにはじまります。

「最初は中三河地区の4haだけだったのですが、一斉に開花したひまわりの景観は素晴らしく、翌年には林崎集落でも栽培をはじめました」と佐用町役場の諏訪弘さんと大谷一太さん。

一面が黄色に染まる景色はマスコミなどでも話題に上がり、1992年には「農村景観百選」に選ばれ、その翌年には「美しい日本のむら景観コンテスト」も受賞。これらをきっかけに、佐用町では「ひまわり栽培

1戸1a運動」を展開しました。これは、佐用町がひまわりを地域住民に栽培してもらい、花が終わった後は種を集めて搾油して農家に還元するというもの。

地域一体となって取り組んだこの運動によってひまわり畑は年々増え、ピーク時の1999年には6つの地区で栽培が行われ、総面積は約49・2haに達しました。なんと東京ドーム約10個分に相当する広さです。それだけの畑がひまわりで埋め尽くされる圧倒的な景色は「西日本最大級のひまわり畑」と称され、評判を聞きつけて県内外から多くの観光客が訪れるようになりました。

その後、栽培する農家が少なくなったりことや異常気象などの理由で、ひまわり畑はピーク時より減少したものの、現在でも4地区約14・7haで70〜80万本のひまわりが栽培されています。



佐用町 商工観光課
諏訪弘さん(右)
大谷一太さん(左)

佐用町のひまわり畑は夕景もまた美しい。



手間暇をかけて 健やかに、見栄えよく育てる

佐用町のひまわりは、すべて無農薬栽培です。病気を防ぎ、見栄えよく咲かせるためには、若い芽やつぼみにつきやすい害虫の駆除や、生育のよい株を残して間引く作業が欠かせません。しかし除草剤は使わないため、こまめに中耕して根の呼吸を助け、ひまわりが20cmほどになると排水を良くするために谷上げや土寄せを行うなど、手間暇をかけて栽培しているそうです。

「佐用町のひまわりは食用種です。花が終わった後は種を採取し、種からオイルを搾り、ひまわりオイルやドレッシング、麺類やお菓子など地域の特産品として生まれ変わります。安心・安全な食品としてみなさんにお届けするために、無農薬にこだわりの、大切に育てています」

ひまわりは太陽に向かってぐんぐん育つ強い花というイメージがありますが、手をかけて丁寧育てることで花が大きく、種もたっぷり採れるのだそうです。

同様の取り組みを行う 全国の市町村とともに活動

花の見頃は開花から約1週間。佐用町では、7月中旬〜8月上旬の間はいつ訪れてもどこかの畑でひまわりを觀賞できるように、4つの畑を順番に咲かせるべく計画栽培を行っています。

また、毎年花の盛りの時期には「南光ひまわり祭り」を開催し、ひまわり迷路やアート田んぼなど様々なイベントが行われます(詳細は下段参照)。

「祭り期間中は、佐用町の人気スポットである『西はりま天文台』や

『佐用町昆虫館』とコラボレーションした、お子さま向けの催しなどもあります。遠方から来られるお客さまのために駐車場や無料のシャトルバスも用意していますので、たくさんの方に佐用のひまわりを見に来ていただけたらうれしいですね」と諏訪さんと大谷さん。

最初にひまわりの栽培をはじめてから35年。その間に佐用町のひまわりは、農業と観光の垣根を越え、地域資源として大きく成長しました。ひまわりオイルは「佐用もち大豆」と並ぶ特産品として、地域産業の中心を担っています。しかしその一方で、時代とともに少子高齢化が進み、離農が増加するなど、農業環境は大きく変化しました。

こうした状況のなかでも、地域が力を合わせてひまわり畑を守り、観光資源として活かしながら、ひまわりオイルの安定供給と販路拡大を目指すことは、まちの未来にとって欠かせない取り組みとなっています。

今、佐用町では同じようにひまわりをテーマにまちづくりを行い、ひまわりオイルを製造している他の市町村と連携し、「ひまわりオイルサミット」を開催するなど、様々な活動を通じてPRに努めています。

「南光ひまわり祭り」で夏を満喫!



佐用町 南光ひまわり祭り
~Nanko Sunflower Festival~
7/19日+8/3日
南光時間 8:30~17:00
南光スポーツ公園周辺

観覧料	小学生 100円 中学生以上 200円 (小学生未満無料)
シャトルバス	無料 (播磨徳久駅から会場まで土日祝のみ運行)
主なイベント	物産販売テント村 / ひまわり迷路 / 世界のみまわり園 / ひまわり祭り花火大会 など

佐用町の夏の風物詩「南光ひまわり祭り」が今年も開催される予定です。ひまわり觀賞に加えて様々なイベントを楽しめるほか、期間中は特産品の販売を行うテント村も設置。佐用町役場南光支所ではレンタルサイクルも行うため、会場まで自転車で行くのもおすすめです。

- 期間：7/19(土)～8/3(日) ●場所：南光スポーツ公園周辺(佐用町林崎839周辺) ●開園時間：8:30～17:00 ●入園料：小学生100円、中学生以上200円(小学生未満無料) ●シャトルバス：無料(播磨徳久駅から会場まで土日祝のみ運行) ●主なイベント：物産販売テント村 / ひまわり迷路 / 世界のみまわり園 / ひまわり祭り花火大会 など



ひまわりオイルってどんなオイル？

佐用町のひまわりオイルは、オレイン酸による動脈硬化・高血圧予防や、ビタミンEの抗酸化作用による美容・健康効果が期待できます。クセがなく素材の味を引き立てるため、サラダやマリネに最適。高温にも強く、炒めものや揚げものにもおすすめです。保存は冷暗所で密封し、開栓後は1～2ヶ月を目安に使い切りましょう。

植物の種からオイルを搾る方法には、化学溶剤を使う「抽出法」と、圧力をかけて搾る「圧搾法」の二つに大きく分けられ、佐用町のひまわりオイルは後者の圧搾法で製造されています。この方法はとても手間がかかりますが、安全性・信頼性が高く、風味豊かに仕上がるのが特長です。「抽出法なら短時間に大量の油を製造できますが、薬品を使うことで健康被害のリスクがあるうえ、風味も



南光ひまわり館
兵庫県佐用郡佐用町船越232-1 TEL : 0790-77-0766

「抽出法なら短時間に大量の油を製造できますが、薬品を使うことで健康被害のリスクがあるうえ、風味も

10日間かけてじっくり搾る まっすぐな想いを形にしたオイル

佐用町ではひまわりを活用した特産品を開発するため、1991年に搾油に着手。1995年には「南光ひまわり館」をオープンし、本格的にひまわりオイルの製造・販売をスタートしました。ここでは、佐用町のひまわりオイルについてご紹介します。

栄養も損なわれず。私たちはどんなに手間がかかっても圧搾法で、安心・安全・無添加のおいしいオイルを提供したいんです」
そう語ってくれたのは、佐用町でひまわりオイルをはじめとする様々な食品を製造・販売する株式会社元氣工房さようの松阪鉄矢さんと吉田竜也さんです。
こだわりの原料の種にも表れています。佐用町のひまわりは無農薬で

健康への貢献度が高い 佐用町のひまわりオイル その理由は？

丁寧に育てられたハイオレック種。この品種はオレイン酸を75%以上含む高品質なひまわりとして知られています。
「ひまわりオイルはかつて、リノール酸の過剰摂取によるリスクが話題になったことがあります。でも、私たちが使っているハイオレック種はリノール酸の含有量が少なく、そのぶんオレイン酸が多く含まれています。しかもビタミンEはオリブオイルの約10倍。悪玉コレステロール値を下げる効果が期待できる、からだにやさしいオイルなんですよ」
約10日間かけて、じっくり搾られる佐用町のひまわりオイルは、高い栄養価と、ナッツのような香ばしい風味が特長です。つくり手のまっすぐな想いが込められた、信頼の味をぜひ味わってみてください。



株式会社元氣工房さよう
松阪鉄矢さん(左) 吉田竜也さん(右)

良質のひまわりオイルが できるまで

1 種の採取、乾燥、選別



- 花が終わった後の種を採取し、しっかり乾燥させる。
- 茎や未熟粒などを取り除き、良い種を選別する。

2 あっさく 压榨 (コールドプレス)

元気工房さようが使っている低速・低温压榨機。手間のかかる製造法のため、現在ではつくられておらず、全国に数台しかない。この機械の構造によってオイルを良質に保つことができる。



- 種を压榨機に投入して加熱する。



- 速度を調節しながら搾油する。

4 瓶詰め



オイルは空気に触れると酸化が進み、風味や栄養価が劣化する。そのため、瓶詰めの際は手作業で時間をかけて注ぐ。このとき、色や濁り、風味に異常がないか目視で確認する。

3 湯洗い・ろ過

- 搾ったひまわりオイルを遠心分離機にかけて湯洗いする。
- 压榨・遠心分離・湯洗いを5回繰り返した後、ろ過して不純物を徹底的に取り除く。



一番しぼり
ひまわり油



ひまわりオイルを使った製品をご紹介します!



ひまわり油
プレミアムオイル
(ローズマリー・唐辛子・ガーリック)

ひまわりのドレッシング



巨大な黄色を見上げよう

佐用の大イチョウ

樹齢1,000年、高さ28m。まちの守り木である巨大なイチョウ。秋は黄色に染まり、人々に季節を告げる。県の指定天然記念物。
兵庫県佐用郡佐用町佐用3140



おいしい黄色

壺焼芋 cafe和幸

炭を置いた壺のなかに芋を吊るし、時間をかけて焼き上げる壺焼き芋は絶品！その鮮やかな黄色は目にもおいしい。
兵庫県佐用郡佐用町西徳久58-1



佐用町 幸せの黄色

／ ひまわりだけじゃない！

かつて因幡街道の宿場町として栄えた佐用町には、ひまわりのほかに見えてほしいもの、食べてほしいものが数多くあります。そのなかで「幸せの黄色」にまつわるものを集めてみました。



秋の棚田は豊かな黄色

乙大木谷の棚田

約1,000枚の棚田が広がる、昔ながらの農村の景観。春は水鏡が美しく、秋は黄色い稲穂が山あいを彩る。
兵庫県佐用郡佐用町大木谷



兵庫県立大学西はりま天文台

口径2mを誇る世界最大級の公開望遠鏡「なゆた望遠鏡」があり、黄色く光る土星は輪っかの隙間まで見ることができる。

兵庫県佐用郡佐用町西河内407-2
TEL : 0790-82-3886



黄色く光る土星を見て



大豆は黄色っぽい。味噌樽は黄色(笑)

佐用もち大豆

佐用もち大豆は、甘みとコクが際立つ在来品種。産地は佐用町だけという希少性と品質の高さから味噌も大人気。



公金受取口座ってなに？

Banくん



こうきんうけとりこうぞ
「公金受取口座」はもう登録したかな？



「公金受取口座」って、なんのこと？

国が特別給付金などを支給する際に、自動的に振り込まれる口座のことだよ。



登録しておく、申請の度に口座情報を提出する必要がなくなるんだね。
それは助かるなあ。



登録できるのは1人につき1口座まで。
登録はばんしん窓口でも、
マイナポータルでもできるよ。

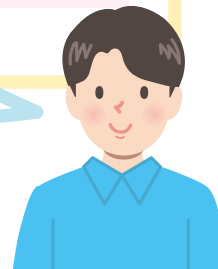


そしてもう一つ、「口座管理法制度」も覚えておいてね。

これは相続した時や被災した時に、スムーズに手続きするための制度だよ。たとえば急に相続が発生すると、亡くなった方の口座情報がすべて把握できないという問題が起こることがあるよね。でも口座がマイナンバーで管理してあれば簡単に把握することができて手続きしやすくなるんだ。被災してキャッシュカードや通帳を紛失した場合なども、避難先の金融機関ですぐに口座情報を確認できるよ。

	対象者	課題	口座管理法制度のメリット (課題解決)
相続時口座照会	ご自身の相続に備えたい方 (被相続人)	相続人は被相続人の口座情報が分からない	マイナンバー 123456789012 被相続人の口座情報 相続人が被相続人の口座情報を把握可能になる 相続人 相続財産調査のための手間等を削減できる 口座の把握漏れを減らし、より確実な資産相談ができる
災害時口座照会	取引金融機関の支店がない地域に避難した方や災害で通帳・キャッシュカードを紛失した方等 (被災者)	通帳・キャッシュカードが手許に無い 口座情報が分からない	マイナンバー 123456789012 特定の口座情報 避難先にある金融機関が口座情報を確認することができる 被災者 災害時に自身の口座を特定し、口座情報を確認することができる

万が一の備えて大事だよ。早速登録しておこうっと！



「公金受取口座の登録」や「口座管理法制度」は、いずれも万が一の時に役立ちます。
詳しくは“ばんしん”へお問い合わせください。

「ありがとう」の言葉に 5つの想いを込めて 選手と地域を笑顔でつなぐ

代表取締役

きしだ なおみ
岸田 直美さん

25歳で舞台音楽作曲家となり、姫路PRソングの作詞・作曲なども手掛ける。姫路日ノ本短期大学 准教授を経て、2016年度よりASハリマアルビオン株式会社の代表取締役役に就任。現在は日本女子サッカーリーグ理事のほか、姫路サッカー協会理事などを務め、サッカーを通じたスポーツ振興や地域活性化に奔走中。

ASハリマアルビオン株式会社

兵庫県姫路市南今宿8-28

TEL : 079-280-4990



学生がサッカーを続けられる
環境づくりがクラブ発足の原点

日本女子サッカーリーグ1部のクラブチームASハリマアルビオンが発足したのは、2012年のこと。サッカー強豪校の姫路日ノ本短期大学に「サッカーがしたい」と全国から集まってくる学生たちに、卒業後もサッカーができる環境を提供したいというのがクラブ発足の原点でした。

「ちょうど日本各地で地方創生が叫ばれている時期でした。クラブを設立することで、将来、学生たちが会社員としての『仕事』とサッカー選手としての『競技』を両立させる『デュアルキャリア』という働き方で姫路に定着してくれるのではと考えたのです」と、代表取締役の岸田直美さんは言います。

岸田さんがクラブ運営に参加したのは、発足3年目の2015年から。「きっかけは姫路日ノ本短期大学の准教授時代、ASハリマアルビオン初代監督の田淵径二さんと大学の研究室が隣同士だったことです。当時のクラブには、なでしこリーグ2部への昇格、クラブの法人化、財政面の立て直しという3つの課題がありました。私は黒田官兵衛のプロジェクトに携わっていて、誰にでも話し

選手たちはスポンサー企業での仕事を持ち、選手としてだけでなく、1人の社会人として成長しながら地域で活動を続けている。



かけて活動していく姿勢を田淵監督に買われたのかなと思います」

ところが、実際にクラブの仕事に就いてみると、初めて経験することばかりで苦勞の連続だったそうです。

「クラブチームを立て直すために、各所に協力をお願いしなければならなかったのですが、どんな角度で頭を下げると気持ちが伝わるのかもわからず、鏡を見ながら何度も練習を繰り返したことを覚えています」

大変な思いをしながらも頑張ることができたのは、選手たちの存在があったからだと言います。岸田さんは振り返ります。

「当時の選手たちは、朝からフルタイムで働き、夜は練習、休日は試合という状況にありました。彼女たちの

姿を見て、この子どもたちの笑顔を守ることが私の使命だと感じました。その気持ちは今でも変わりません」

「りんりん」は、いつも笑顔で感謝の心を忘れない

岸田さんはどこに行っても「りんりん」と声をかけられるそうです。

「これは発足時の選手がつけてくれたあだ名です。鈴のようによく笑うから。『りんりん』はどんなことがあっても笑っているね」と言われます

負け試合が続いて「なぜ勝てないのか」と喉元まで言葉が出かかって、ぐっと堪えて笑顔。「求めるばかりでなく、堪えることも社長の役割」と、岸田さんは言います。そして「笑顔と同じく大切なのが感謝の心です。



「私は“ゆるキャラ”ではなく“生キャラ”（笑）。自らマスコットとなった岸田さんのチアガール姿は観客の間でも話題に。

私は、一日に何回でも『ありがとう』を言います」と言葉が続けます。

「ありがとうの『あ』は愛、『り』は凛とした心、『が』は頑張る気持ち、『と』は尊い命、『う』はうれしい。『ありがとう』は、たった一言で5つの想いを相手に伝えられる言葉なのです」

笑顔と感謝で活動を続け、選手のみならず地域の人々や企業を巻き込んでいく岸田さん。発足当初33社だったスポンサーも今や約180社に。「ずっと変わらずに支援してくだ

Topic

子どもたちが安心して、自由に遊べるイベントを

ASハリマアルビオンでは、子どもたちの運動能力と可能性を引き出す機会として、自治体や地元企業と連携して様々なイベントを開催しています。一つ特徴的なことは、イベントにメディアを入れないということ。「子どもたちの安全を守り、誰もが安心して来られるようにしています」と岸田さん。2010年度から続く「ばんしんスポーツアカデミー」もその一つ。小学校3年生までが対象ですが、上級生になっても遊びにくる子どもたちも多いそうです。



イベントでは選手やトップコーチたちが指導に当たる。

さって、本当に感謝しかありません」

最後に、これからのクラブについてお聞きしてみると、「実は、私の考えていた目標はもうすべて達成しています」という答えが返ってきました。

「ペットボトルキャップや古紙を集めるSDGs活動も、コウノトリ基金や少年サッカークラブへの寄付も、クラブのスタッフのアイデアです。サッカーの巡回指導や下部組織の運営までスタッフ主体で進めることができ、引退した選手たちもクラブに携わってくれています。一つひとつ目標が実現して今があります」

岸田さんの想いはクラブの仲間たちに受け継がれ、着実にカタチとなっています。これからはASハリマアルビオンは、地元愛にあふれたクラブとして成長を続けていきます。



次世代に安全な水を残したい。 特殊ゴム加工技術で 人と自然にやさしい製品づくり

代表取締役社長

こうりゅうしゅう
高龍秀さん

大学卒業後、商社勤務を経て1998年に株式会社ナチハマに入社。1年半ほど勤務して2000年に退社するが、2002年に創業者である父からの要請で取締役として復帰する。2003年に代表取締役社長に就任。「水の汚染を減らしたい」という創業からの想いを引き継ぎながら、特殊ゴム加工技術を活かした人にも地球にもやさしい製品づくりを続けている。

株式会社ナチハマ

兵庫県加古郡稲美町加古1676-10

TEL : 079-492-6078



水だけで汚れが落ちる!! 環境にやさしいゴム加工技術

株式会社ナチハマは、特殊ゴム加工を施したタオルやブラシなどを製造・販売する会社です。

「当社が用いている『エポクリン®』加工は、ゴム博士の飯野博一さんが発明した技術です。ゴムの微粒子をタオルやブラシに付着させることで、洗剤や石鹼を使わずに汚れを落とすことができます」と、代表取締役社長である高龍秀さん。

製品誕生のきっかけは1976年、高さんの父でナチハマ創業者の高木常弘さんが飯野さんと出会い、「エポクリン®」技術に惚れ込んだことでした。大気汚染や水質汚濁が深刻化していた時代のなか、高木さんは「水の汚染を減らしたい」という想いで製品の普及に努めたと言います。

「販売開始の頃は『水だけで汚れが落ちるなんて嘘やろ』と信用してもらえず、父は製品を持ってスーパーの軒先で実演販売をするようになりました。実際に汚れが落ちるのを見て買ってくださるお客さまが増え、量販店に置かれるほど事業は大きくなりました」と、高さんは言います。

ところが、同社の製品は店頭に置かれているだけでは、そのよさがな



一つひとつ手作業で丁寧に仕上げる。「製品を長持ちさせることを心がけています。長持ちすればゴミも廃水も減らせます」と高さん。

かなか伝わりません。結果、返品や安売りがはじまり、高さんが会社を引き継いだときには厳しい経営状態になっていたそうです。

「立て直しのために売り方を見直しました。自社の製品のよさをしっかり理解したうえで取り扱ってくださる百貨店での実演販売や生協、通販会社、自然食品店などを中心に販売するようにしたのです。そこから徐々に興味を持ってくださる方が増え、メディアにも取り上げられるようになって、売り上げも安定していきました」

医療・介護の現場の声を活かして完成させた「ハダピカイゴ」

ナチハマは、介護で使える製品の開発にも取り組んでいます。はじめは工場長のひらめきだったとか。

「当社の工場長は、もともと介護業界で働いていました。介護の現場では夜中にお年寄りから背中を掻いてと頼まれることが度々あったそうです」

背中の痒みは肌の乾燥によるもので、痒みを止めるために保湿剤を塗り、翌日は保湿剤を落とすために石鹸でからだを洗う。すると、肌がさらに乾燥してまた保湿剤を塗る、という繰り返しになってしまつたのです。

「工場長は、介護現場での経験から当社のタオルなら石鹸を使わずにからだを洗うことができる考えたのです。そこで、SNSで医療や介護の現場で働く方たちにモニター協力を呼びかけ、100人ほどの意見を取り入れながら1年がかりで完成させたのが、お湯にぬらして拭くだけで汚れや古い角質を落とす介護用清拭タオル『ハダピカイゴ』です」

この製品は在宅で看護を受けているお子さんも使っているとのこと。赤ちゃんからお年寄りまで幅広く使えるとたくさんの方に言われています。



日本製にこだわり、すべての製品が加古郡稲美町にある自然豊かな自社工場で生産されている。

製品を愛用してくれるお客さまのために会社を残す

ナチハマは、今後どのように進化していくのか。高さんに伺うと二つの答えが返ってきました。一つは障がい者の雇用。高さんは就労支援事業所の運営にも携わっています。

「障がいのある方たちの働きぶりを見ていると、それぞれの特性を活かしてもっと働いてほしいと感じます。働いて収入が上がれば一人で暮らしていける。親御さんも安心できます」

そして、もう一つの答えが将来のナチハマの在り方についてです。

「最近、事業承継についても考えます。当社の製品を親子三代で使ってくださいっているお客さまもいます。私が

Topic

多様なニーズに応える ナチハマ製品ラインアップ

お掃除シリーズ、スキンケアシリーズなど、様々な目的・用途に応じた製品が開発されています。現在取り扱っているアイテム数はOEM製品まで含めると100種類以上もあるそう！



いなくなってもお客さまは困らないですが、製品がなくなると困るでしょう。『水の汚染を減らしたい』という想いの実現に役立つ製品を未来に残していきたいですね」

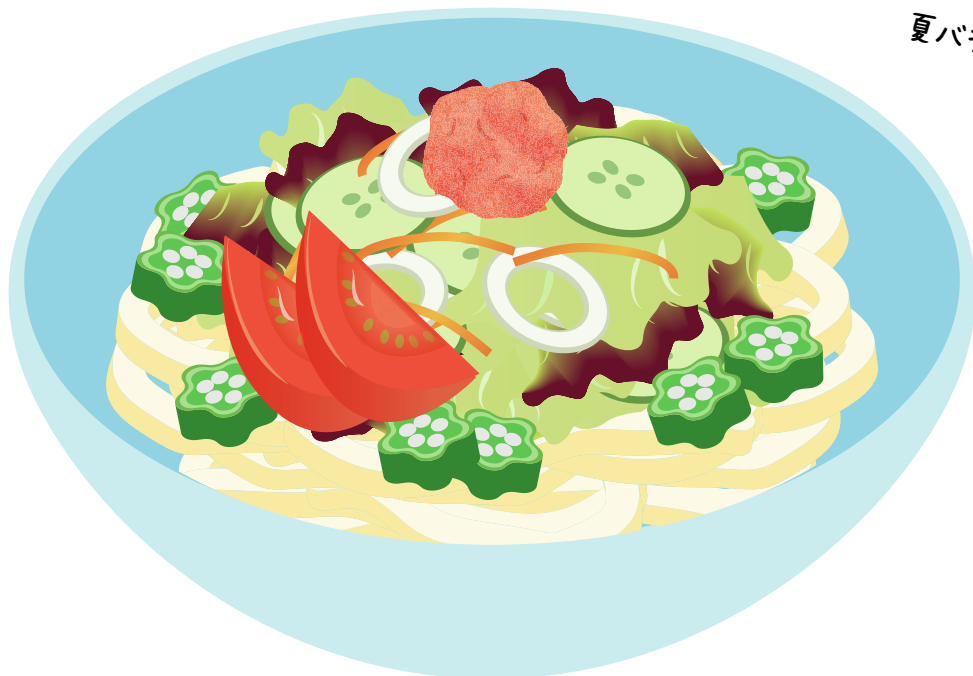
人にも自然にもやさしい未来。創業以来の信念は、これからも受け継がれていきます。

「草を楽しむ」と書いて「菜」となるように、私たちの先人は季節の恵みの力を借りて、からだを調べてきました。ここでご紹介する薬膳レシピで、季節とともに現れやすい不調や疲れを調べていきましょう。

※監修：オオニシ恭子/やまと薬膳主宰

季節の食事でからだを調える

かんたん薬膳レシピ



夏バテ防止に

夏野菜の梅だれうどん

材料/1人分

うどん(素麺でもOK)	1束
トマト、きゅうりなどの夏野菜	100～150g
梅干し	1個
しょう油	大さじ1
白ごま	小さじ1
おろし生姜	少々
だし汁*	200ml
*昆布と干し椎茸を水に浸しておくだけで様々な料理に使えます	
ごま油	適宜

作り方

- ①うどんを茹でて洗い、水切りをする。
- ②お好みの夏野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③白ごまを軽く炒ってする*。叩いた梅干しの果肉とおろし生姜を加えて和える。
*すりごまを使ってもいいですが、炒りごまをすることで格段に香りがよくなります
- ④だし汁を中火にかけ、沸騰する手前でしょう油を入れて火を止める。
粗熱が取れたら③と合わせる。
- ⑤うどんを器に盛って夏野菜をのせ、④のだし汁をかける。お好みでごま油をかけてもおいしい。

ただし、こうした冷たい食事が続くとからだを冷やしすぎてしまい、秋口に風邪をひきやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなったりすること。できれば温かいお茶を添えるなど、冷え対策も忘れずに。

トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜にはからだの熱を冷ます作用があります。夏バテを感じたら、つるんと喉越しのいいうどんや素麺と一緒に、夏野菜をいただきましょう。梅干しは疲労回復や食欲増進を助けるため、スタミナ回復のスイッチになります。

薬膳mini知識





新年度祈願祭

4月14日(月)、播磨国総社にて「新年度祈願祭」が行われ、会長・理事長をはじめ役員、部店長が参列し、祈禱を受けました。



“ばんしん”が地域のみなさまとともに成長していくことを願い、これからもみなさまの信頼にお応えする“ばんしん”であり続けるよう決意を強めました。



飾磨支店 特殊詐欺被害を未然に防止

当金庫では、地域防犯に関する各種活動に積極的に取り組んでおります。この度、適切な対応により特殊詐欺被害を未然に防止したとして5月15日(木)に飾磨警察署より感謝状を拝受いたしました。店頭・ATMでのお声がけやお客さまの言動への気配り、また警察との連携が特殊詐欺を防止する結果につながりました。当金庫では、お客さまの大切なご預金を犯罪から守るため細心の注意を持って被害防止に努めてまいります。



第95期通常総代会

6月13日(金)、総代120名(うち委任状による方26名)のご出席をいただき、当金庫本店において、第95期通常総代会を開催しました。



兵庫県の防災・減災にかかる事業に対し1,000万円の寄附を行いました

当金庫は1995年に発生した阪神・淡路大震災から丸30年を迎え、震災の経験や教訓を未来に継承し震災を風化させないために兵庫県防災・減災事業支援定期預金「阪神・淡路大震災30年つなぐmirai定期預金」を販売し、多くのお客さまから当定期預金の趣旨にご賛同いただき、2025年3月31日(月)に兵庫県の防災・減災にかかる事業に対し、1,000万円を寄附し、感謝状を頂戴いたしました。



2024年度 店舗業績優績店・個人業績優良者表彰式と講演会

5月31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、2024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、将棋棋士、投資家 桐谷 広人氏をお招きし、「企業を知れば株式投資はもっと面白い ～将棋から投資家へのカレイなる転身～」をテーマに講演会を行いました。



「信用金庫の日」清掃ボランティア

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

4月3日(木)付 飾磨西支店代理 岸本 満里子

4月12日(土)付 太子支店代理 鎌田 記子

4月25日(金)付 御立支店次長 大谷 博文

4月25日(金)付 高砂支店代理 松島 弘明

4月30日(水)付 伊丹支店代理 磯崎 麻美

以下、総合職は省略します

播州信用金庫

ニュースから 世界と日本経済が 見える

講師
ジャーナリスト
池上 彰氏

プロフィール
1950年、長野県松本市生まれの東京育ち。
1973年、NHKに記者として入局。松江、呉での勤務を経て、東京の報道局社会部。事件、事故、災害、消費者問題、教育問題等を取材。
1989年～1994年、「首都圏ニュース」キャスター。
1994年～2005年、「週刊こどもニュース」キャスター。
2005年に独立、フリージャーナリストとして活動開始。
2012年4月～ 東京工業大学(現東京科学大学)リベラルアーツセンター教授。
現在、現在、名城大学教授、東京科学大学、信州大学特任教授、東京大学客員教授等5つの大学で教壇に立つ。



日時
2025年 **10月22日**(水)
15:00～16:30(90分) **開場 14:15**

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
2,000名
○聴講をご希望の方は、下記申込書にてお申込みください。
○定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

要申込

入場無料

お申込みいただいた方には
座席指定券をお渡します
ので、当日お持ち
ください。

詳しくは当金庫本支店にお問い合わせください

- 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

機関紙「ばんしん」No.796

2025年7月10日発行(年4回発行)

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

発行/播州信用金庫 姫路市南駅前町110番地 TEL:079-280-3398

■企画：播州信用金庫経営企画部 ■取材・制作：アルピン株式会社

*機関紙「ばんしん」の送付が不要な方は「アルピン株式会社」までご連絡ください。

E-mail: banshin@alupin.co.jp TEL:03-3251-7071