

ひめしんスマイル

暮らしと地域の情報誌

Smile

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください

vol.
66

2024 春・夏

特集 P.1-4

口内環境は健康の
バロメーター

お店情報 P.5-11

café Rei

キーウエストクラブ

STEAK HOUSE 縁

がいな製麺所

COME'S Restaurant&Cafe

六甲道裏通り炭火焼 ざおん

flare-志-

企業紹介 P.12-16

医療法人 美翔会

姫路愛和病院 健診センター

株式会社 永井興産

ミヤモトエンジニアリング株式会社

株式会社 サブロク

株式会社 姫路ヴィクトリーナ

ひめしんの P.17-18
支援内容の紹介

新NISA制度に P.19
ついて

文化の小径 P.20

ニュースクリック P.21

プレゼント P.22

特集 あなたの口や歯は大丈夫？

口内環境は健康のバロメーター

Present 
プレゼントあります！

マークが付いているページは
プレゼントがあります。
詳しくはp.22をご覧ください！

あなたの口や歯は大丈夫？

口内環境は健康のバロメーター



毎日何気なく使っている、私たちの口や歯は、生きるために必要な空気や食事の入口です。口の中が健康でなければ、全身にさまざまな影響を及ぼすと言っても過言ではありません。歯のかみ合わせが悪いことで、うまく食べ物をかみ砕けず、胃腸に負担がかかったり、頭痛や不眠につながるなど、日常生活に支障をもたらすことも。

口腔内でおこる疾患には、大きく「むし歯」と「歯周病」の2つがあります。歯に食べかすやプラーク(歯垢)が溜まることでおこる「むし歯」。また、むし歯やストレス、日々のケア不足などが原因でおこる「歯周病」。特に歯周病は、糖尿病、低体重児出産、心臓疾患、脳梗塞、誤嚥性肺炎などの要因になることもあるといわれています。

糖尿病

歯周病菌が歯ぐきに入ることによって炎症性物質を分泌。炎症物質が全身を巡ることで血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、糖尿病が進行する要因になることも。

早産・低体重児出産

妊娠中は悪阻などにより食生活のみだれやケア不足により、歯周病に罹りやすいです。歯周病の炎症性物質の中には子宮収縮を促す物質が含まれるため、早産につながり低体重児出産になることも。

心臓疾患

歯周病が進行すると歯周病菌が歯ぐきから血管に侵入することがあります。血管壁を傷つけ炎症を起こし、血管内で血栓をつくり動脈硬化や心筋梗塞の原因になることも。

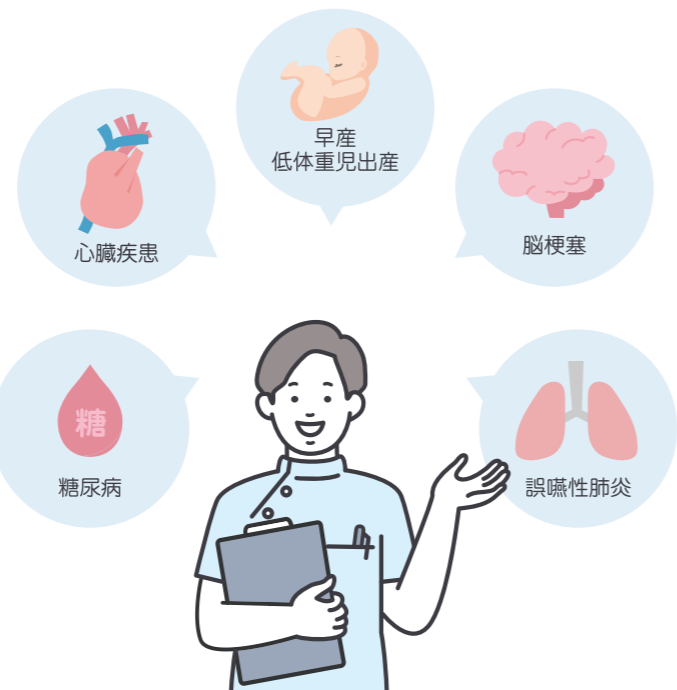
脳梗塞

心臓疾患と同じような経過により、血管内で血栓がつくれ脳梗塞を引き起こすことがあります。歯周病の人は歯周病でない人よりリスクが高いとも言われています。

誤嚥性肺炎

口の中の細菌や食べ物などが誤って気管に入ることが原因で肺炎を引き起こすことがあります。

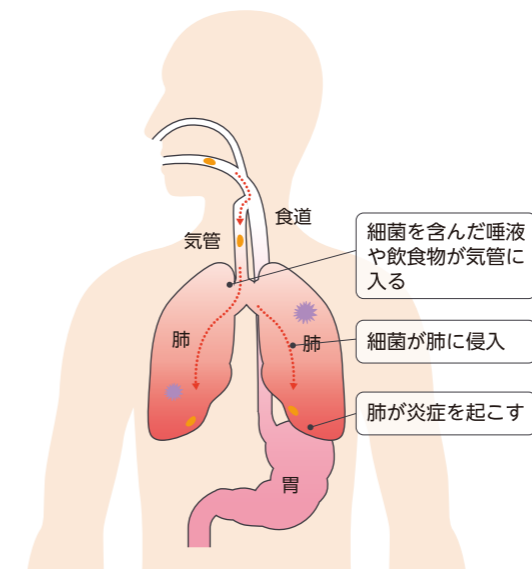
年齢や性別に関係なく全身の健康を守るためにも、日々口腔内を健やかに保ち、歯みがきやデンタルフロスなどを使った口腔ケアを行いましょう。また、歯科医の治療や定期的なケアと検診で、自分の口腔の状態を正確に把握し、適切なケアや生活を心がけましょう。



なかでも注意したい疾患は「誤嚥性肺炎」です

「誤嚥性肺炎」とは

比較的高齢者に多い病気です。飲み込む力の嚥下機能が老化や病気によって低下し、食べ物や唾液が食道でなく、気管の方に間違っ入ってしまう「誤嚥」。誤嚥時に食べ物や唾液に付着した細菌と一緒に気管を通り、細菌が肺まで達して肺の中で炎症を起こし、肺炎に罹ることを「誤嚥性肺炎」といいます。

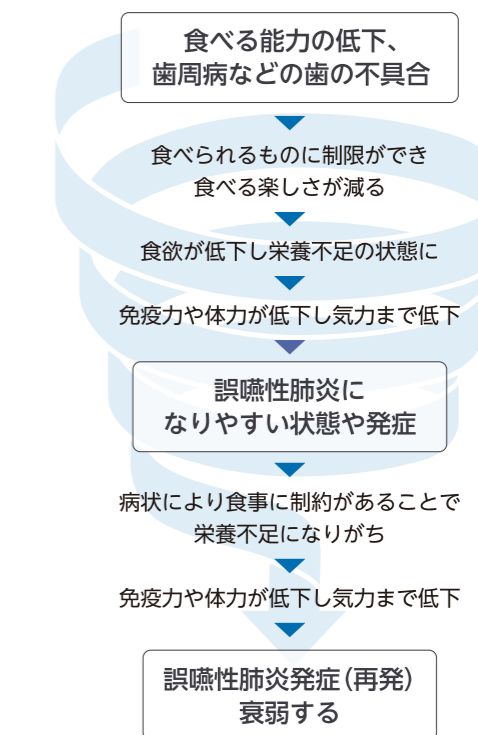


- なぜ、細菌が？
- むし歯や歯周病など口腔内の不具合
 - 自浄作用のある唾液の減少
 - 口内ケア不足で不衛生に

「誤嚥性肺炎」になると

誤嚥しても必ず肺炎になるということはありません。体の免疫力が低下している時などに発症すると命を落とす危険性もあります。

また、完治しても食べることに制限をかけてしまい、気力の低下や食欲不振となり栄養不足で免疫力が低下して再発を繰り返し負のループから抜け出せなくなることも。



check list こんな症状ありませんか？

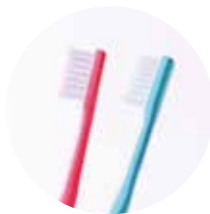
- むせやすい・咳き込みやすい
- 唾液が口の中にたまる
- 咳の力が弱くなった
- 飲み込む力が弱くなった
- 固い物が噛みにくい
- 痰が多い
- 食後、のどに違和感や食べ物の残留感がある
- 食の好み以前よりやわらかいもの好むようになった
- 食欲が落ちた(食べ残しが増えた)
- 食事をとると疲れを感じる

そうならないためにできること [次のページに続く](#)

口内を清潔にして、健康を保ちましょう！

日々のちょっとしたケアで口腔内の健康を保つことができます。
ケアグッズの使用や日々の体操を習慣づけ、定期検診には必ず行きましょう。

普段お家でできるケア 多くのケアグッズがあるので自分に合ったものを見つけて使用しよう



歯ブラシ

年齢別、サイズ、固さ、グリップの持ちやすさなど多くの種類があるので自分に合ったものを選びましょう。毛先が広がってきたら交換の目安です。



デンタルフロス

細い繊維が束になった糸状のもので、歯ブラシだけでは取り除きにくい歯と歯の間のプラークをかき出します。持ち手付きのものもあります。



タフトブラシ

タフトブラシは、ヘッドの小さな毛束の歯ブラシです。先が小さいので歯と歯が重なった隙間や奥歯の溝まで届きます。鉛筆の持ち方で使用します。



歯間ブラシ

歯と歯の間が広く開いているところに使用します(狭い箇所はデンタルフロス使用)。すき間に合ったサイズを選び、鉛筆の持ち方で使用します。



健康な歯ぐき

加齢とともに歯ぐきが下がることで食べかすやプラークが溜まりやすくなる

下がった歯ぐき

歯間ブラシが必要！



液体歯みがき

口の中全体に行き渡らせた後に吐き出し、歯ブラシでブラッシングをします。液体なので隅々まで成分が行き渡るメリットがあり災害時にも便利。

体操&マッサージ 普段から口周りの体操などを習慣づけ、筋力を保ちましょう

あいうべ体操

舌の筋肉や口の周りの筋肉を鍛えられる体操。口呼吸を鼻呼吸にすることで口がポカンと開きっぱなしになることを防ぎます。

食後
10回



「あ〜」と声を出しながら、口を大きく開いて1秒キープ



「い〜」と声を出しながら、口を横に広げて1秒キープ



「う〜」と声を出しながら、口をすぼめて1秒キープ



「べ〜」と舌を少し強めに前下に出して2〜3秒キープ

パタカラ体操

誤嚥予防のために食べたり飲んだりする機能を鍛える体操。口の周りや舌の筋肉を鍛え、唾液の分泌を促す効果があります。

食前
10回



「パ」は唇をしっかりしめて、破裂させるように発音



「タ」は舌を上あごにしっかりつけて、歯切れよく発音



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音



「ラ」は舌を丸め舌先を上の前歯の裏につけて発音

唾液腺マッサージ

唾液の分泌が少なくなると口の中が乾燥し、唾液でできる自浄作用が低下し歯周病、口臭などの原因に。マッサージで促しましょう。

食前
10回

耳下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す



食前
各5回

顎下腺

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所ぐらいを順番に押す



食前
10回

舌下腺

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにゆっくりグーッと押す



災害時に備えて

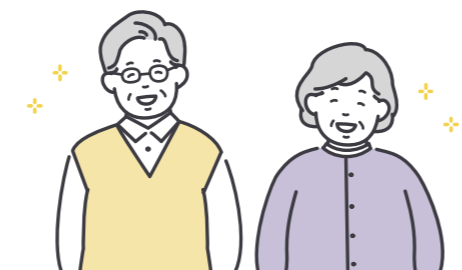
災害時には、避難場所での生活や自宅であってもライフラインが整っていないなどの状況で十分な食事がとれず睡眠不足などの不規則な生活になりがちです。ストレスで免疫力が低下し、肺炎やインフルエンザなどの感染症に罹るリスクが高くなります。災害時に命が助かったのに、避難場所での生活が原因で病気に罹り、命を落としてしまうこともあります。特に高齢者は口の中の菌から肺炎に罹りやすいので注意が必要です。災害時には水不足になることを考え、液体歯みがきと家族分の歯ブラシを非常持ち出し袋に入れて備えましょう。また唾液には自浄作用があるので唾液腺マッサージを覚えておくといざという時に役に立ちます。



非常用

8020運動

1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。歳を重ねても自分の歯を維持できるように心がけましょう。



歯科で定期検診

歯石除去 クリーニング

ブラッシング指導

舌ブラシや上顎などの口腔ケア

歯科医による医療器具や技術を使用した治療や本格的なケアを定期的を受診することで、口腔内を常に清潔に保ちましょう。

※歯科によってはケア方法は異なります

4か月に一度は定期検診に行きましょう！



監修していただいたのは

おかだ歯科
院長 岡田 耕一郎

おかだ歯科

一般歯科 小児歯科 矯正歯科 訪問歯科

姫路市神子岡前3-12-17 ゆめタウン姫路6F
(079) 299-2811
診療時間:月~土10:00~13:00、15:00~20:00
日曜・祝日 休診

お店情報
shop

ランチもパンケーキも種類豊富 大人かわいい倉庫カフェ



2月にデビューした新作のパンケーキ
「ブリュレクレープ×イチゴ」1,780円

掘って作ったプール席

※価格は税込



「明太子と季節野菜のクリームソース」
(前菜プレート・パン付き)2,180円

約25坪の広さの2階チャペル

ウェディングフォト

ドライフラワーの席で記念
撮影が定番

海苔会社の倉庫だった建物をリノベーションしたカフェ。韓国カフェをイメージした内観は、コンクリート打ちっばなしの壁とモノトーンやパステルカラーを基調とした大人かわいい雰囲気です。明るすぎず暗すぎないトーンも絶妙で、長居をするお客様が多いのにも納得できます。

イタリアンのランチで人気は、クリームソース系のパスタです。すべてのランチメニューは、彩り豊かな前菜プレートとパン付き。また看板商品は、お食事系も含め約20種類がラインナップするパンケーキです。なかでもプレーンの「ハニー」が一番人気。兵庫県産小麦粉「宝笠異人館」、夢前の卵「夢美人」といった厳選の地元産食材を使い、酸味と塩味が効いた生地は、きめ細かくふわふわで口溶け抜群なの

にお腹のなかにしっかりと残る不思議なおいしさ。オプションも多彩なので、あなた好みを見つけてみてください。

2階はチャペルもあるフリースペースです。ウェディングや二次会会場としてはもちろん、レンタルスタジオやマルシェなどイベントにも重宝されているそう。

「今後はキッチンカーの稼働を考えています。販売する商品は豊富ですよ」と代表取締役の藤井慎市さん。どこをとっても斬新なこちらのお店、今後の展開も楽しみです。

ひめしん担当
梶本
オススメ

かわいい店内はもちろん、シェフが作る料理はどれも絶品で、どこを切り取ってもSNS映えるお店です。ウェディングだけではなく、マタニティフォトなどの映え写真が撮れるスポットもあるので、行ってみてください

café Rei

670-0917 姫路市忍町57(Pなし)
(079)227-6361
11:00~22:00(L.O.21:00)、
日11:00~18:00(L.O.17:00)
※ランチは11:00~14:30L.O.
月曜・火曜 休



insta



プレゼント
あります!
#L14P22



カジュアルウェディングも
承っておりますので、
気軽にお問い合わせ
ください

株式会社HONEY
代表取締役
藤井 慎市 さん



担当：本店営業部

お店情報
shop

昔ながらのメニューが好評 老舗リゾートカフェレストラン



1986年にオープンした老舗カフェレストラン。明るい色の瓦屋根、テラコッタタイルや煉瓦を多用したお店は、まるで外国のリゾートレストランのよう。プロのガーデナーに、定期的にデザインや植え込みを依頼し、手入れが行き届いた庭も含め、どこを切り取っても絵になる美しさです。

お店で人気は、平日限定の日替わりランチ(11:30~15:00)です。ミンチカツ、ハンバーグ、コロケなどの洋食がメインになる「タイムランチ」(スープ・サラダ・ライス付900円)は、オーナーの辰己徹さんおすすめ。そのほか「パスタランチ」や「和食or中華ランチ」など、バリエーションは豊富です。「ソースも含め、手作りを大切にしています。いろいろなメニューを楽しんでいただきたいですね」と辰己さん。

店内に入るとまずは吹き抜けのホールがあって、とても開放的な空間で今時では珍しい分煙スタイル。向かって右側が喫煙ブース、左が禁煙ブースで、愛煙家には喜ばれているそう。平日は、毎日モーニングに訪れるご近所の常連さん、休日は岡山や阪神方面から訪れる観光客など、お客様の層は曜日で異なりますが、店の雰囲気と変わらぬ味を求める思いは同じ。ゆっくりと時間を過ごすことができます。

ひめしん担当
三住
オススメ

地中海風の外観を活かし地元から観光客に至るまでちょっとしたリゾート気分を味わえる店構えです。モーニングから日替わりランチ、人気商品のオムライスプレート、喫茶メニューまで様々なラインナップが魅力です

その日のメニューは黒板でチェック

古材を利用した梁や
テラコッタタイルの床など雰囲気抜群

※価格は税込



愛煙家から重宝される喫煙ブース

オーナーの奥さまが手がけるグリーンやお花のコーナー

季節の花を楽しめるガーデニング

キーウエストクラブ

678-0221 赤穂市尾崎3161-29(Pあり)
(0791)42-1616
8:30~17:00
月曜(祝日の場合は営業) 休



HP



すべてのお客様に
やすらぎのひとときを
ご来店お待ち
しています

オーナー
辰己 徹 さん



担当：赤穂支店

6

お店情報
shop

違いがわかるリピーター多数 生産者の顔が見える食材を厳選



人気のカウンター席ではシェフ自ら腕を振るう

※価格は税込



「天王山牛フィレステーキのコース」8,250円～
(写真は、肉・野菜2人前)

優秀な枝肉を表彰する品評会「共励会」で受賞したものを主とする神戸牛のサーロイン
広々としたワンフロアの店内

元町の中心地、大丸神戸店南の通りのビル高層階にあるステーキハウス。店の立地や雰囲気とも高級感たっぷりですが、アットホームさも併せ持っています。店のオープンには2016年のこと。地産地消を大切に、牛の餌も手がける神戸市の「天王山牧場」の牛を主に使っています。「牛が何を食べて育っているのか、飼育環境が分かるのがいいですよ」と牧場にも頻りに足を運ぶ代表取締役社長の木田隆裕さん。もちろん神戸牛も提供しており、こちらは「中西牧場」のもの。肉はもちろん、野菜に至るまで生産者の顔が見えるもの、生産者の育て方が分かる素材を厳選しているのが最大の魅力です。また生産者にも納品した商品が入荷したら、食べて味を確認してもらっているそう。

店内は広々としていて、人気のカウンター席、半個室風のテーブル席、完全個室の座敷席など、バリエーションも豊富。入り口付近にはプロスポーツ選手や芸能人などのサイン色紙が並び、人気の高さが伺えます。結婚の顔合わせなどハレの日や接待はもちろん、週3回は通うという常連のお客様も。「この店でお客様が縁を紡いでもらえるように」また「信頼できる生産者との縁で店を続けたい」という2つの思いをこめた店名に、木田社長の粋を感じます。

ひめしん担当
福崎
オススメ

店舗は神戸旧居留地にあり立地も良好。カウンターでは厳選された神戸牛ステーキを目の前の鉄板で木田社長自ら調理。社長の優しくて気さくな人柄も相俟って、素敵な時間が過ごせること間違いありません

「ひめしんSmile見たよ!」で、ご来店の方全員にワンドリンク(アルコールも含む)プレゼント!! ※有効期限:7月31日

STEAK HOUSE 縁

650-0037 神戸市中央区明石町31-1TESTA神戸旧居留地5F(パなし)
(078)333-8125
11:00~14:30、17:00~21:30
水曜 休



プレゼント
あります!
詳しくはP22



おいしいお肉を
食べに来て、
日ごろの疲れを
癒してください

株式会社 Start to be
代表取締役社長
木田 隆裕 さん



担当: 神戸西支店

お店情報
shop

“るみばあちゃん”への思いを胸に ここにしかないものを大切に



2024年2月に開店18周年を迎えた「がいな製麺所」は、窓の外にのどかな田園風景が広がる、自然豊かな場所にあります。本場讃岐の名店「池上製麺所」の池上瑠美子さんこと“るみばあちゃん”に弟子入りして腕を磨いた代表の水谷克也さんは「食べて感動するのはもちろん、働いている自分まで幸せになるようなお店にしたい」と話します。

国産の小麦粉など数種類を独自でブレンドし、塩の種類も変えながら徐々にアップデートさせた麺は、うま味豊かで粘り・こし・つやがある逸品。人気メニューのツートップは、ベーコンの天ぷらとバターをトッピングした「バター釜たま」と大根おろしととり天が相性抜群の「温泉たまごのとり天おろし釜たま」(830円)で、定食メニューも多彩に揃います。

2023年3月、この世を去った“るみばあちゃん”を偲んで、2024年4月に絵本『ぼくとうどんとおばあちゃん』を発売しました。「18年間やれたのはおばあちゃんの言葉があったから。僕が出会ったのは75歳の時で、パワー、エネルギー、オーラが半端なかった。僕も“がいなじいちゃん”になりたい」水谷さんは話します。おばあちゃんのことを大切にしながら、うどんはもちろん、昆布しょうゆ、生七味、佃煮といった、この場所でしか作れないおいしいものを作り続けます。

ひめしん担当
山科
オススメ

豊富なメニューがあり、なかでも一番のおすすめはテレビでも紹介された「バター釜たま」です。うどんとバターとブラックペッパーがよく合い、とても癖になる味です。ぜひ食べてみてください

「JAPAN MENU AWARD 2023」受賞メニューで
テレビでも紹介された「バター釜たま」800円

小麦も弾力も抜群の本場讃岐仕込みのうどんは、加西市のふるさと納税返礼品にも採用
※価格は税込



うどんはもちろん、だし醤油や佃煮など、
ここにしかないお土産

出張うどん教室のようす

るみばあちゃんとの関わりを描いた絵本
『ぼくとうどんとおばあちゃん』

がいな製麺所

675-2423 加西市和泉町25-3(パあり)
(0790)45-0848
10:30~15:00
火曜 休



プレゼント
あります!
詳しくはP22



どこでも
「出張うどん教室」を
しますので、
お声がけください

代表
みずたに かつや
水谷 克也 さん



担当: 加西支店

お店情報
shop

植物に囲まれゆっくりお食事 加古川の食に触れる発信基地



身近に自然を感じられるテラス席 ※価格は税込



ナチュラルな雰囲気の店内

「オーガニックベジタブル」1ピース380円、「志方牛プレミアムローストビーフ」850円、「加古川産苺のタルト」620円

モーニングタイムは TAKE OUT窓から提供

2階は広々とした休憩スペース モーニングタイムも利用可能

2024年4月にリニューアルオープンした「加古川市見土呂フルーツパーク(みどろの丘)」内のレストランです。2023年10月に、屋内型植物公園として天候を気にすることなく植物に触れながら飲食を楽しむことができるガラスハウスの一角で、先駆けてオープンしました。

提供するの、加古川でとれた農薬・化学肥料不使用の野菜や果物を主に使った子どもから大人まで安心して食べられるメニューです。名物は直径50cmの巨大ピザ。旬の野菜を使った「オーガニックベジタブル」など、約5種類が並びます。また自家製フォカッチャも「オクノのたまご」や「志方牛」を使った5~7種類がスタンバイします。そのほか、フルーツパーク内の産品や近隣農家のイチゴを使ったパフェ、フルーツタ

ルト、スムージーなどスイーツメニューも好評です。

レストランを運営するのは、加古川市内でワインバルなどを経営する溝口浩太郎さん。「農薬・化学肥料不使用の農家さんの直売所としても機能できたら」と、店内には新鮮な季節の野菜や、その加工品などが並んでいます。また「食べる出汁」や大瀨海苔店の海苔など加古川産の商品も。これらも食材として使いながら、加古川の食に触れる発信基地を目指しています。

ひめしん 担当
小鍛治
オススメ

加古川の食材を使ったケーキや片手では持てないサイズのピザがおすすです。大きな窓から光が差し込む開放的な店内で、豊かな自然を感じながらゆっくりとした時間を過ごせます!

COME'S Restaurant & Cafe

675-1214 加古川市上荘町見土呂845-16(Pあり)
(079)428-1113 9:00~17:00(L.O.16:30)
土日祝9:00~22:00(L.O.21:00)
※9:00~11:00はテイクアウトのみの
モーニング営業
火曜 休



旬の食材を使った
メニューをたくさん
ご用意して
お待ちしております

みぞぐち こうたろう
溝口 浩太郎 さん

担当：加古川支店

お店情報
shop

絶妙な焼き加減で旨さ最大限 アットホームな雰囲気も魅力



店名は、京都・祇園など地名からかと思えば、代表の苗字から。とても気さくな雰囲気の祇園隆広さんが営むのは、茨城産の完全放し飼いの「かすみ鴨」や朝引きの淡路産の鶏肉を使った炭火焼のお店です。分厚く切った肉を刺し、強火で9割方、あとは余熱で火が入るような絶妙な焼き加減が職人技。ジューシーでコクがある鴨とあっさりさっぱりといただける鶏、どちらの特徴も最大限に活かしています。そのほか、白菜やシイタケは兵庫県産、どんこは徳島県産など、野菜も全国からおいしいものを厳選して使っています。

サイドメニューで一番人気はポテトサラダ。つくね用鶏ミンチのブレンドを甘辛く炊いてポテトと混ぜています。トッピングの粉チーズとも相性がよく癖になる味。1枚まるごと揚げる

「もも肉のからあげ甘酢あんかけ」もおすすです。

西宮から、地元であるJR六甲道の駅前に移転オープンしたのが2017年。西宮時代からのお客様や地元の友人知人も訪れるこの店には「わざわざ岡山から訪れた方が代表のいとこと友達だった」など、不思議なご縁があって、お客様同士が友達になることも多いとか。おいしい料理とお酒、そしてアットホームな雰囲気でも楽しく飲めたら、これ以上の幸せはありません。「ぎおん」はそんなお店です。

ひめしん 担当
三村
オススメ

六甲道駅裏通りにある隠れ家風の居酒屋。新鮮な淡路産の朝引き鶏、鴨肉「かすみ鴨」の炭火焼をはじめメニューの種類が豊富です。居心地のよい空間には、カプセルシートもあって、デートにも利用できます



焼きとり串は20種類以上

「ササミとアボカドユッケソース仕立て」1,280円 ※価格は税込

看板メニューの「鴨肉あぶり盛り合わせ7種盛り」3,280円は、「季節のフルーツDEさわやかサラダ」1,580円/ハーブ980円 ounter席とテーブル席で全18席の店内
ごま油、ポン酢、特製ダレを用意

六甲道裏通り炭火焼 ぎおん

657-0027 神戸市灘区永手町5-5-2 サンシャイン永手1F(Pなし)
(078)806-8067
18:00~24:00(L.O.23:30)
火曜(祝日の場合は水曜) 休



プレゼント
あります!



鴨のあぶりを
食べられるお店はあまり
ないと思うので、
ぜひ食べに来て下さい

代表
ぎおん たかひろ
祇園 隆広 さん

担当：六甲支店

美的感度の高い女性におすすめ トータルビューティサロン



ヘッドスパ専用の個室。「ヘッドスパ」2,310円～



半個室のセット面が10面ある広々とした店内
「カット」5,060円～。平日3歳以下カット無料のサービスあり



「Aujua」や「ドクターズコスメ」も扱う



まつ毛パーマやまつエク専用の個室



同じビル内に併設のエステサロン「laure'a」



「laure'a」外観

※価格は税込

「flare-志-」は、ヘアメニューはもちろん、まつ毛エクステンションなどビューティーメニューや、フェイシャルエステ、光脱毛などのエステメニューも提供するトータルビューティサロンです。

店の特徴は、豊富なメニュー展開と最新機器や技術の導入による目新しさ。なかでも一番のおすすめは「ヘッドスパ」です。レギュラーに加え、トリートメント、頭浸浴、頭筋スパといった多くのメニューがあり、施術時間は10分刻みで利用しやすいと評判です。またシャンプーには、一人ひとりの髪質や地肌の悩みに寄りそう「Aujua」も採用しています。「いつ来ても新しいものがある」とお客様にいわれるのはうれしいですね」と店長の能海由里奈さんは話します。

メインの顧客層は20代から40代までの女性。併設のエステサロン「laure'a」も多彩なメニューで展開しているので、ヘアとエステを同時に予約するお客様も多いそう。一年を通して常にキャンペーンをしているので、年間カレンダーを見て、プランを立てられるのもうれしいところ。

店名の「flare」は「太陽の周りの炎」を表す語だとか。「僕らが太陽となってお客様をキラキラと輝かせたいですね」とオーナーの犬飼大さん。

ひめしん担当
棟広
オススメ

明るい声と笑顔で雰囲気の良いお店です。店内はハイアソビの癒しの空間でゆっくり過ごせます。ネイル、まつエクなどトータルビューティサロンとして顧客満足度も高いので、近くに来たら覗いてほしいですね

「キレイ」と「癒し」が
両方いっぺんに
手に入るサロンです

店長
能海 由里奈さん

flare-志-

674-0058 明石市大久保町駅前1-17-10(提携Pあり)
(078)937-6330
火・水10:00～19:00、木・金11:00～20:00、
土9:30～19:00、日・祝9:30～18:00

※カットの最終受付は閉
店1時間前・予約優先制
月曜・第2・第3火曜 休



プレゼント
あります！
詳しくはP22



医療法人 美翔会 姫路愛和病院 健診センター

670-0974 姫路市飯田3-219-1(Pあり)
(079)234-1391
月～金8:30～17:00、木・土、第1日8:30～12:00
※婦人科健診は月・金・土
日曜(第1を除く)、祝日 休診



健康維持に貢献して55年

人間ドック・健診で健康維持と推進をサポート

「姫路愛和病院」は、55年前の開設以来、姫路地域でいち早く健診に携わった歴史ある病院です。姫路市内の民間病院においては、健診シェアでナンバー1を誇っています。病気の早期発見に力を入れるこの病院では、2023年夏に健診センターをリニューアル。2階フロアが、まるで高級ホテルのロビーのように、広々とした快適な空間に生まれ変わりました。

リニューアルのポイントとしては、地階から2階に移動して日当たりがよくなり3倍の広さを確保したこと。またレントゲン検査やエコー検査などが同じフロアでできるため、動線がよくなったこと。さらに、ソーシャルディスタンスの観点から空間を広くとったこと。厚手で高級感ある診察着やガウンを採用したことなど多岐にわたります。院長の妻鹿成治さんは「予防医療に力を入れていきたいので、快適に受診していただけるように一新しました」と話します。あまりにもきれいになったので、びっくりされる方も多いそうです。

広々とした快適な待合・ロビー



婦人科診察室に隣接した女性専用待合 ラウンジと食堂



まるでホテルのフロントのような受付カウンター

健診のコースやオプションが豊富

健診内容もグレードアップしています。1時間以内で終わる「脳ドック」や「肺がんドック」、「おてがる健診」に加え、女性特有の疾患に特化した「レディースドック」など、多彩なコースがあります。また、空きがあれば当日予約も可能です。

最近話題の、血液検査でわかるがん検査「アミノインデックス」や「認知症検査、MCIスクリーニング検査」などオプション検査も多数用意しています。

病院内の健診センターのため、2次精査や薬の処方など、当日対応も可能です。自分の健康維持のために年に一度、健診を受けてはいかがでしょうか。



スタッフの皆さん

ひめしん担当
磯野 一言コメント

- リニューアルオープンした健診センターは、まるでホテルのよう。綺麗なラウンジや女性専用待合もあります

株式会社 永井興産

671-0253 姫路市花田町一本松260-1 (Pあり)
(079) 280-5165 (代)
8:30~17:30



プレゼント
あります!
詳しくはP22



ミヤモトエンジニアリング 株式会社

673-0443 三木市別所町巴31 (三木工場公園内) (Pあり)
(0794) 82-0202
8:30~17:15
土曜・日曜・祝日 休



第一工場

親子で手を携え家具輸入販売を展開・拡大

■家庭用品の卸・小売業で創業

「永井興産」は、家具・インテリア企画・輸入販売会社です。ミラーやテーブル、ラックといった小型家具を中心に自社のナショナルブランドはもちろん、大手販売店などのプライベートブランドの商品を企画・販売しています。

創業は1958年。先代の永井豊さんが日用品の卸、小売業からスタートしました。その後、1987年に現・代表取締役の久晴さんに代替わりしてからは、時代の流れとともに得意先の倒産・廃業が続き、最大のピンチが訪れたそうです。そこで久晴さんは2001年に業種転換を決意し、家具・インテリアの輸入卸業をスタートしました。この頃、アルバイトで入社した現・専務取締役の章博さんと二人三脚で海外に進出。タイを足掛かりに、台湾、中国、ベトナムと取引先を増やしていったのです。

■本社兼物流センターを新築し拠点づくりを

2023年11月に移転した新本社兼物流センターは、スタイリッシュでおしゃれな雰囲気。物流センターには定期的にコンテナ単位で商品が入荷します。

「わが社はパートナー会社がたくさんあるのが強み。専門

展示会や撮影会など多目的に使えるフリースペース



スタイリッシュな雰囲気の事務所



コンテナ番出しの様子

知識が豊富な海外の工場と話し合いを続けながら、生産委託をしています」と章博さんは話します。一つひとつ他にはない使い勝手の良さを追求しているので、ヒット商品が多いそう。「多世代が集まる従業員の声も吸い上げながら、新商品を開発したい」「商品展示会をわが社で企画して、海外と日本の橋渡しの役割を担いたい」と今後の抱負はとどまるところを知りません。

社長室に掲げられた額の「道無窮」は、禅の言葉で「何事にも極めることはなく常に努力していこう」という意。忍耐力が強みの久晴さんとアイデア抜群の章博さんは、お互いを尊重しながら、さらに事業を拡大していきます。



左) 代表取締役 永井 久晴さん
右) 専務取締役 永井 章博さん

ひめしん担当
氏平 一言コメント

社内はいつもアットホームな雰囲気です。100年続く企業をめざし、社員の皆様が日々尽力されている会社です

担当：駅南支店



柱がなく6mの高さを誇る物流センター

産業用ロボットの歯車に特化した会社

■納期・品質・コストの管理意識を高める

「ミヤモトエンジニアリング」は、1969年に創業した、工場働く産業ロボットの歯車を製造する会社です。ロボットの重要部品となる多関節の各軸用ギアほか、タイミングプーリやドライブシャフトなど、1カ月メインとして製造するパーツは800~900種類ですが、登録数は3,000種類にもなります。

代表取締役社長の宮本成貴さんは、2023年9月に代替わりしたばかりの3代目。先代が築いた礎をさらに強固なものへと「全社員が納期・品質・コストの管理意識を高め、顧客満足度100%を目標に会社方針の遂行に努める」との社是を掲げています。機械は全部コンピューターソフトで制御されているというものの、ミクロン単位の加工なので、機械の癖を知る感覚や経験値を求められる仕事です。

2019年に第一工場完成、2022年に第二工場完成
歯車の歯の加工をする第一工場には約20人のスタッフが勤務



加工後のバリ取り作業をするスタッフ

多くのパーツは設計から手がけたもの

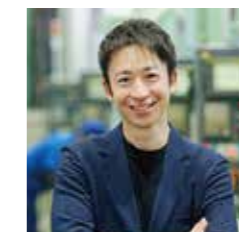


■チームワークを大切に環境づくりを

良い製品を作るために一番大切にしていることは「チームワーク」です。「自分の担当はこの機械だけというのではなく、会社は自分の家、他のスタッフは家族と思ってチームで仕事をしよう」「“見て覚える”時代ではない。教えることが出来ないのは自分の能力が足りないから」と宮本社長はチームワークの大切さを話します。また、GW、夏休み、年末年始の長期休暇も含め年間休日は127日で、LINEで申請するなど有休を取りやすい環境も整備されているそう。扱う製品も先進的なら、労働環境も進んでいます。

今後は、他のロボットメーカーにも参入し、さらにロボット事業を強化させること、また、ロボットだけでなく他の工作機械メーカーにもギアを販売していきたいとのこと。

業界の最先端を担う事業として更なる飛躍が期待されています。



代表取締役社長
宮本 成貴さん

ひめしん担当
高井 一言コメント

人口減少・少子高齢化が進むなか、産業用ロボット製造に携わる技術は、世の中になくはない存在です

担当：三木支店

株式会社 サブロク



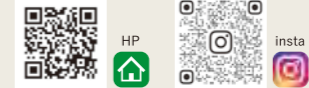
671-0253 姫路市花田町一本松387(Pあり)
 (079)240-6555
 10:00~19:00
 土曜・日曜・祝日 休



株式会社 姫路ヴィクトリーナ



670-0902 姫路市白銀町86 白鷺白銀町ビル2F(Pなし)
 (079)287-6522
 9:00~18:00
 土曜・日曜・祝日 休



オリジナルの自動車安全装置で社会貢献

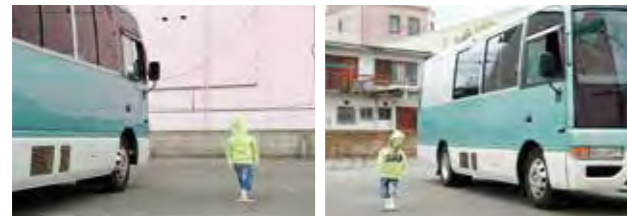
好きな自動車に関わることで社会貢献を

「サブロク」は、「360度“見えない”を“見える”に変える!」をキーワードにした自動車安全装置を開発・販売する会社です。社名はこだわっている「360度」から「サブロク」に。代表取締役の正中俊成さんは、乗るのも触るのも得意な無類の車好き。どうせなら大好きな車に関わる仕事に就きたいと思い、2007年電装品の取り付けを専門とするショップ「ティアラストアイル」を開業しました。その後、経験と技術力を生かし、2019年独自で製品開発を行う「サブロク」を立ち上げました。

正中さんは親になったとき、「父親が運転する車に子どもが轢かれた」といった悲しいニュースを聞いたときに「自分ができることで何か社会貢献できることはないか」と考えるようになったそうです。そこから生まれたのが、オリジナルの自動車安全装置だったのです。

社用車に搭載し安全性を高めてほしい

正中さんが開発した商品は、法令遵守して保安基準に適合しており、自動車メーカー以外で認証を得られるのはレア



ドアミラーでは確認できない子どもの姿もモニターで認識することができる

左右から接近する車両を感知し赤く点灯する



電波法に基づく工事設計の認証書

なケースだとか。ドアミラーでは確認しにくい左右後方の車両や二輪車、歩行者の存在を検知し、LEDインジケータの点灯でお知らせします。左右から急接近する車両や追い越し車両にも対応するため安心です。

「一般の方はもちろん、法人の方にも後から取り付けることができる自動車安全装置があるということを知っていただきたいですね。看板を背負って走っている社用車が多いので、搭載することで安全性を高め、ドライバーの負担を軽減してほしい」と話す正中さん。サブロクのテストカーで体験して、安全性を確認することもできるので、ぜひ気軽にご相談してみたいかがでしょう。



代表取締役
 正中 俊成 さん

ひめしん担当
 黒田 一言コメント

「自動車事故を少しでも減らしたい」という代表の思いが製品開発のきっかけになっています

担当：御着支店

女子プロバレーボールチームを運営する日本初の会社

チーム力を強化し新リーグ上位を狙う

「株式会社 姫路ヴィクトリーナ」は、姫路市に拠点を置くプロバレーボールチーム「ヴィクトリーナ姫路」を運営する会社。2016年に開業し、2023年からは上原光徳社長を迎え、さらに強いチーム作りをめざしています。

「ヴィクトリーナ姫路」は、宮部藍梨選手や井上愛里沙選手ら、日本代表に選出された選手も含め、21名とプロ契約をし、ヴィクトリーナ・ウイング体育館をホームアリーナとするチームです。日本代表のセッターとして長らくチームを支えてきた竹下佳江さんは、現在エグゼクティブアドバイザーに就任し、オランダの前代表監督アヴィタル・セリンジャー氏が指揮を執っています。今シーズンは、3月24日に「V.LEAGUE DIVISION2 (V2)」優勝を決め、新しくできた世界最高峰のリーグをめざす「S-V.LEAGUE」への参入も確定し、地域をあげ益々盛り上がっています。

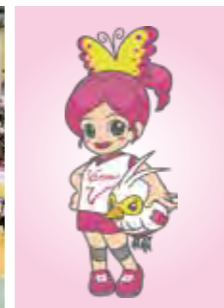
宮部藍梨選手



井上愛里沙選手



会場の様子



マスコットキャラクター「リーナ」と「ヴィック」



ホームゲームのチケットを先行販売で、早く安く購入できる「ファンクラブ」もある

趣向を凝らしたゲームや青少年育成で社会貢献

日本初の女子プロバレーボールチームを運営する会社として、主な業務セクションは3部門あります。約400社あるスポンサーや後援会など、チーム運営を支える企業へのアプローチをする営業部門、試合をするアリーナの空間演出などホームゲームの試合運営やチケット販売、またグッズの企画・開発ほかを担うマーケティング部門や総務を行う管理部門です。「応援に来られたお客様に喜んでほしい」と広報担当の堀池真生さん。音響や照明を凝らした試合時のアトラクションには、特に力を入れているそうです。

「強いチームにファンは憧れますから、リーグ上位を狙えるチームに強化したいと意気込んでいます。また、地元の青少年育成など地域に還元できる事業で社会貢献したいですね」と上原社長。新規参入した「S-V.LEAGUE」でのさらなる活躍も期待されます。



代表取締役社長
 上原 光徳 さん

ひめしん担当
 中村 一言コメント

プロバレーボールチームを運営し、バレーボールを通じて、次世代育成も含め地域活性化に取り組む企業です

担当：本店営業部

その「お悩み」解決に向けて ひめしんと“ともに”考えてみませんか？

「地域社会に貢献し共生する」

時代が移り、環境がどのように変わろうとも、
わたしたちの思いはいつも同じです

どんな相談？

- より利益を生み出すには？
- 補助金を活用して、新しい設備・サービスを導入したい
- SDG s・GX・DXって
- 我が社の強みとは？
- 自社の技術力や経営力を誰かに評価してもらいたい

Key word

- # 経営課題の発掘
- # 明確なビジョン
- # 持続可能性
- # 選ばれる理由
- # 企業価値の評価

オーダーメイドで最適なソリューションの提供を

経営改善

持続可能な会社経営を目指し、ひめしんが伴走で支援いたします

どんな相談？

- 新しく事業を始めたい
- 創業計画を立てるには？
- 事業承継するためには？
- この技術・この事業を誰かに引き継いでもらいたい
- 数年後を目途に事業を終わらせたい

Key word

- # アイデアをカタチに
- # 企業の存在意義
- # 両者の思い
- # M&A
- # 廃業サポート

貴社のニーズをしっかりと把握し柔軟なサポート態勢で応援

創業・事業継承・M&A・廃業

創業から事業承継・廃業までトータルサポート

ひめしんならではのネットワークで強力にサポート

販路拡大

貴社の新たなビジネスチャンスを生み出します

どんな相談？

- 新たな販路を見つけたい
- 自社商品のブランド化に挑戦してみたい
- 世界で我が社の商品は通用するの？
- 商談会や展示会に参加したい
- 自社の技術を活かして取引拡大を図りたい

Key word

- # ターゲットの明確化
- # 付加価値
- # 市場調査
- # ゴールの設定
- # 実践的なマッチング支援

地域で頑張る企業・従業員の皆さまの課題解決をサポート

その他課題解決

ひめしんは、地域の魅力を最大限に活かした社会づくりを応援いたします

どんな相談？

- 大学と連携して新たな商品・サービスを作り上げたい
- 特許や商標を取得したい
- 人材の採用や育成について相談したい
- この町・地場産業を盛り上げたい
- 従業員たちへ金融教育の場を設けるには？

Key word

- # 産学連携
- # 競争力の強化
- # 人材確保
- # 官公庁・商工会議所連携
- # 生涯設計のお手伝い

支
援
内
容

2024年からの新しいNISA制度について

2023年度税制改正において、2024年1月からNISA制度の抜本的拡充・恒久化が行われ、新しいNISA制度へと変更されました。新しいNISA制度では、非課税投資枠の上限等が拡大するとともに、非課税保有期間も無期限となり、生涯にわたる柔軟な資産形成が可能となります。



新しいNISA制度

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
制度期限	制度恒久化		
非課税保有期間	無期限		
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有限度額	1,800万円(うち、成長投資枠は1,200万円)		
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の公募株式投資信託		高レバレッジ型、信託期間20年未満、毎月分配型を除く公募株式投資信託
買付方法	定時定額購入取引		一括投資・定時定額購入取引
対象年齢	18歳以上		

「つみたて投資枠」と「成長投資枠」の併用が可能です

・新しいNISAでは、「つみたて投資枠」と「成長投資枠」の2つの枠を併用することができます。

年間投資枠が拡大されました

・新しいNISAでは、「つみたて投資枠」が年間120万円、「成長投資枠」が年間240万円まで利用でき、併用が可能のため、最大で年間360万円まで非課税で投資をすることができます。

非課税保有期間が無期限になりました

・現行NISAでは、非課税保有期間が、「つみたてNISA」で20年間、「一般NISA」で5年間とされており、非課税保有期間が終了した場合、①翌年の非課税投資枠へロールオーバー(一般NISAのみ)②課税口座への移管③売却のいずれかを選択し手続きをする必要がありましたが、新しいNISAでは、非課税保有期間が無期限となることから、これらの手続きが不要となります。

非課税保有限度額が1,800万円になりました

・新しいNISAでは、生涯利用できる非課税保有限度額が1,800万円まで設定され、成長投資枠では1,800万円のうち1,200万円まで利用することができます。

・非課税保有限度額は「簿価(投資信託の取得価額)残高方式」で管理されます。新しいNISAで保有している投資信託を売却等した場合、翌年以降、年間投資枠の範囲内で、売却した投資信託の簿価分の非課税枠を再利用することが可能です。

・分配金の支払いを受け、当該分配金による再投資を行った場合、その金額相当分について、年間投資枠と非課税保有限度額を消費します。

非課税保有限度額 1,800万円

つみたて投資枠
最大1,800万円利用可能

成長投資枠
非課税保有限度額1,800万円の
うち1,200万円まで利用可能

第35回 有本芳水賞 最優秀賞

家の外でしゃがみこんでいた私のかげ、こんなに長かったつけ左上を見上げると赤が強めののにじまぶしいないつからだろうかみさまが出してくれたのかなあれっなみだりが止まっているまだ少しかなしかつたけど目を細くして見つめていると心が楽になったゆっくりと中にはいろいろとした時トンボがかたにとまった

赤



会町 妃莉
姫路市立青山小学校 三年

第35回 有本芳水賞 優秀賞

とうもろこしはじめてのなつやすみは、とうもろこしのつぶとおなじくらいたのしみなことがいっぱいだ。そのあじをたのしむには、まず、しなければならぬことがある。とうもろこしをじっくりゆでるかでんしれんじで3ぶんちんするか、それとも、しゅくだいをらんどせるのなかであたためるか、たいふうみたいにはやくおわらせるかだ。とうもろこしは3ぶんでおいしくなるけど、しゅくだいは、かわもひげもおおすぎて、たいへんなんだ。とうもろこしのつぶのようにぼくもはやくぴちぴちにはじけたい。しゅくだいをがんばってがんばってがんばっておわらせるぞ。なつやすみのたのしみをぼつぷこーんみたにはじけさせたいな。

とうもろこし

えぐさたいよう
たつの市立権保小学校 一年

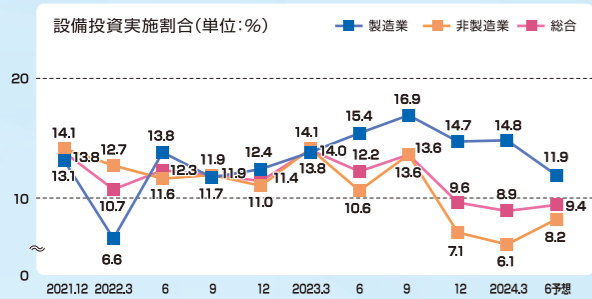
景気のパロメーター

設備投資動向

◆当金庫景気動向調査より抜粋

調査対象企業中、今期(1~3月)に設備投資を実施した割合は8.9%で、前期(10~12月)から0.7ポイント低下しました。製造業は14.8%で0.1ポイント上昇、非製造業は6.1%で1.0ポイント低下しました。

来期(4~6月)の設備投資の実施予定は、製造業は11.9%、非製造業は8.2%、全体で9.4%としています。

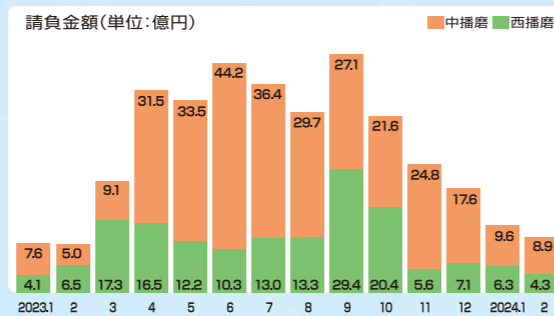


公共工事の動向

◆西日本建設業保証

2月の中播磨地域は、請負金額は8億96百万円で、前年同月比78.1%増加しました。

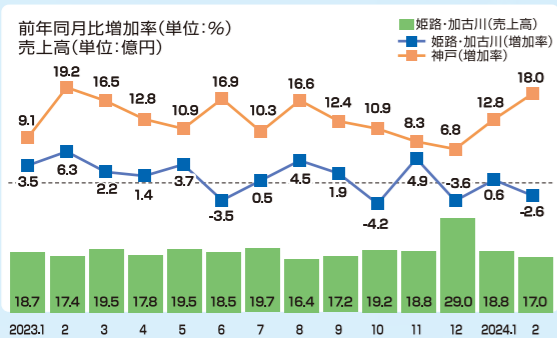
西播磨地域は、請負金額は4億36百万円で前年同月比33.1%減と前年実績を下回りました。



百貨店の売上高

◆兵庫県百貨店協会

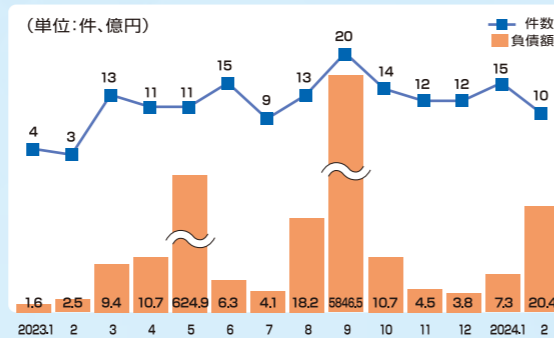
2月の姫路・加古川地区の百貨店2店の売上高は17億1百万円で、前年同月比2.6%減少しました。品目別では、雑貨22.6%増、家庭用品2.1%減、衣料品15.2%増、身廻品24.9%増となりました。



企業倒産の状況

(負債額1千万円以上) ◆帝国データバンク

2月の播磨地域の企業倒産は10件、負債総額は20億49百万円、前月比13億13百万円の増加となりました。業種別内訳は、建設業1件、製造業2件、卸売業2件、小売業3件、サービス業1件、その他1件でした。態様別では破産9件、特別清算1件が原因でした。

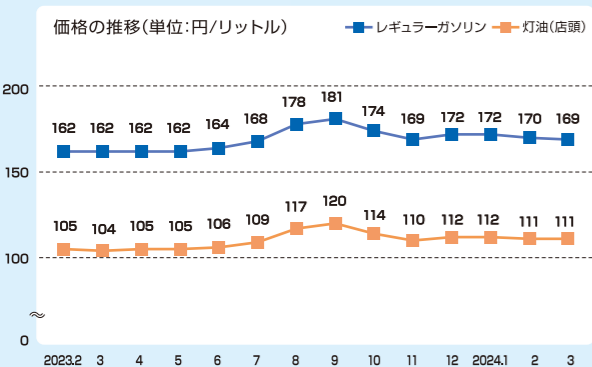


石油製品価格

◆経済産業省 資源エネルギー庁

3月のレギュラーガソリンの兵庫県内平均店頭価格は1ℓ=169円で、前月より下落しました。

灯油の店頭価格は1ℓ=111円で、前月から横ばいとなりました。

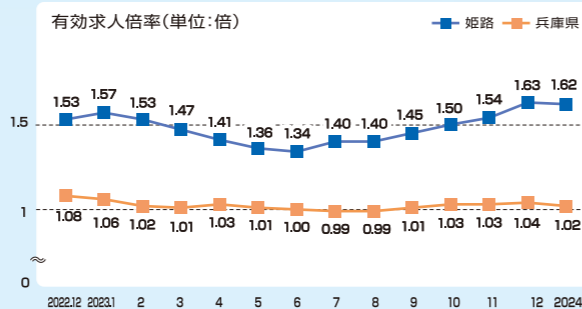


雇用の動向

季節調整値適用済 ◆姫路公共職業安定所

1月の姫路公共職業安定所管内における月中新規求人数は4,951人で、前年同月比15.8%増加、前月比18.8%増加しました。月中新規求職者数は1,899人で、前年同月比5.8%増加、前月比47.4%増加しました。

有効求人倍率は、1.62倍で、前月から0.01ポイント低下しました。



Present

プレゼント



紙面で紹介したお店や企業からのプレゼントがあります。ぜひご応募ください!

1 café Rei

P5

お食事券
1,000円



3名様
抽選で

※写真はイメージです

2 STEAK HOUSE 縁

P7

お食事券
3,000円



5名様
抽選で

※写真はイメージです

3 がいな製麺所

P8

お食事券
1,000円

食事もお土産
も利用可



3名様
抽選で

※写真はイメージです

4 六甲道裏通り炭火焼 ぎおん

P10

お食事券
1,000円



3名様
抽選で

※写真はイメージです

5 flare-志-

P11

ヘッドスパ(20分)
無料チケット

施術の
お客様に限り



5名様
抽選で

6 株式会社 永井興産

P13

マスクケース2枚組



3名様
抽選で

7 株式会社 姫路ヴィクトリーナ

P16

サイン入り
マフラータオル



5名様
抽選で

応募方法

ハガキ、もしくはメールにて①~⑨をご明記の上ご応募ください

①希望商品(ひとつ)、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦電話番号、⑧本誌へのご意見・ご感想、⑨本誌の入手場所(支店名、担当者等)

応募先はこちらまで

●ハガキでは：〒670-8652 姫路市十二所前町105番地 姫路信用金庫経営企画室「ひめしんスマイル」係

●メールでは：smile@himeshin.co.jp

件名に「ひめしんスマイルプレゼント希望」とご明記ください。

締切

2024年
6月28日(金)

ハガキの場合は必着

こちらの2次元コードから
メールでご応募いただけます



※ハガキやメールの内容及び個人情報は紙面の充実、プレゼントを発送する目的に限り利用致します。またプレゼントの内容によっては、提供元から直接発送することがあります。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

ひめしん

豆知識

【創業理念】

すべてを郷土繁栄とともに

<ひめしん>は、明治43年2月1日に姫路商業会（現在の姫路商工会議所）を母体とした「姫路信用組合」として創業し、昭和26年に姫路信用金庫へ改組しました。令和6年、創業から115年目を迎えます。

創業理念のもと、これからも、金融の円滑化、金融及び知的サービスの提供を通じて、地域社会の発展に貢献いたします。



大正時代の姫路信用組合



現在の姫路信用金庫本店

ひめしんマーク（二光）の意味は？



姫路信用金庫は菱を二つ組み合わせたマークを以て金庫章としています。これは姫路の「ひ」と信用の「し」を合わせた「ひし」を組み合わせたもので、相互扶助の精神を表しています。菱形はダイヤモンドの象徴であり、「光」の象徴でもあります。この光を二つ組み合わせて「二光」としました。

小さなふれあい、大きなおつきあい



姫路信用金庫

ひめしんの
情報は
こちらから

●紙面掲載情報について
紹介している営業時間などの情報が変更になる場合があります。詳細は各お問合せ先に確認をお願いいたします。