

JA本渡五和だより あさつゆ

No.299

9

平成29年9月16日号

特集

本渡五和農協和牛部会 育成品評会
第1部「みつえ号」 梶手土町の 太田利明さん
第2部「すま号」 五和町御領の 山田勝さん
首席に輝く

次代へつなぐ農業人

楠浦町 中田 豪さん

旅のささやき



【旅行企画・実施、お問合せ・お申込みは】
観光庁長官登録旅行業 第939号JATA正会員
株式会社 農協観光 熊本支店
熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 柏 裕貴
TEL096-356-3131

航空券・JR券・ホテル等のご予約

事前に準備できれば、長蛇の列を作る販売機前に並ぶ必要もなく、移動がスムーズになります。必要に応じて宿泊やレンタカー・バスの手配もできます。

国内旅行・海外旅行

ご希望にあわせ、オーダーメイドで作成します。
シニア会・子ども会・婦人会・消防団・視察研修
が必要な旅行の取り扱いも大歓迎です。

【お問い合わせ先】

天草旅行センター(取次店) ☎0969-23-2262

第13回 グラウンド・ゴルフ 九州大会 in 熊本

旅行実施日 2017年

11月30日(木)

開催場所

パークドーム熊本

※現地集合・解散となります

お弁当タイムも
楽しみのひとつ♪

参加費

(大人お一人様)

3,000円

お弁当
付き

大会参加費、お弁当代、記念ピンバッチ代、保険代は含んでおります。

※お申込み後に取消の場合は、11月1日(木)より取消料3,000円
がかかりますので、ご注意ください!



■募集人員：100名様

■お申込締切日：

■食 事：昼食1回(弁当) 2017年10月31日(火)

※定員になり次第締め切ります。

日時	行 程	食
11/30 (木)	※現地集合・解散となります。 約300名の県外の方との試合や交流をお楽しみください。 パークドーム熊本 熊本市東区平山町2972番地 第13回Nツアーグラウンド ゴルフ九州大会 AM9:30~PM3:30 (予定) 昼食はお弁当です	○ ○ ○

記念
ピンバッチ
付き!!



2016年
九州大会イメージ



プリエールほんど

信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

おくやみ



本渡温泉センター

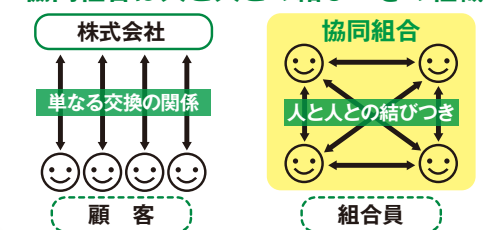
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
10月16日(月) 定休日

後編集
後記
今年の夏も、花火大会や地域の祭りなど各地でたくさんイベントが開催されたようです。
私も子供を連れ、本渡の花火大会に行きました。人が多く、暑さが増したように感じる中を歩き、知り合いの組合員さんや友人、同僚とすれ違う度に、近況報告など少し話をしました。地域の催し事では、日常とは違う新鮮な触れ合いや交流ができるのが一つの楽しみなのかもしれません。
本命の花火はというと子供が花火の音に驚いて早めの帰宅となりました。

(中浦友仁)

協同組合は人と人との結びつきの組織



特集

本渡五和農協和牛部会

育成品評会

「すま号」首席、

「みつえ号」グラランドチャンピオンに輝く

本渡五和農協和牛部会は8月31日(木)、天草畜産農協で本渡五和農協育成品評会を開催しました。管内から肉用種牛31頭が出品され、天草畜産共進会出品基準に準じて月齢別に2部門に分け、各部門優等賞2席までの審査が行われました。

審査は、月齢に応じた発育状況・体格・品位などを見て審議を行い、第1部(平成28年6月から10月生まれ)に戸宇土町の大田利明さんの「みつえ号」、第2部(平成27年11月から平成28年5月生まれ)に五和町御領の山田勝さんの「すま号」が首席に選ばれ、第



▲グラランドチャンピオンに輝いた「みつえ号」と大田さん

1部の「みつえ号」がグラランドチャンピオンに輝きました。

第1部首席の「みつえ号」は、父が「美津照重」、母の父が「百合茂」、母の祖父が「福

桜(宮崎)」。第2部首席の「すま号」は、父が「安福久」、母の父が「平茂勝」、母の祖父が「安福(岐阜)」。

井上美智信審査員は、出品牛について「全体的に発育良好で品位に富んだ牛が多く見られました。特に「みつえ号」は前軀・中軀・後軀の釣り合いが取れ、体軀が充実して素晴らしい」と講評を述べられました。また、グラランドチャンピオンに輝いた大田さんは「本場に嬉しいです、自信が付きました。共進会へ向けて更に手入れを頑張ります」と意気込みを話されました。

今月29日に行われる第45回

天草畜産共進会には、今回出品された育成牛のうち29頭が出品される予定です。各部門の優等賞2席牛は次のとおりです。

▽第1部2席

「きたぐにの2の3号」

田中 健一さん(楠浦町)

▽第2部2席

「てるみ号」

田中 国光さん(楠浦町)



▲五和町御領の山田さんと「すま号」

第2回アグリキッズスクール

稲の生長に笑顔

JA本渡五和アグリキッズスクールは8月19日(土)、第2回活動としてスクール生38人が参加し、田んぼの観察を行いました。

セミの声が鳴り響くなか、田んぼへ集合したスクール生らは、開口一番に「ちゃんと育ってる」、「自分が植えたのも大きくなってる」と、自分たちで植え付けた苗の生長を喜んで、お互いに笑顔を見せ合っていました。

にはみんなでバーベキューをし、スクール生らはたくさんのお友達と話をしながら楽しみました。今回スクール生らが描いた絵は、10月に行われる「世界こども図画コンテスト」へ応募する予定です。



新米キャンペーンで米の消費拡大をPR

JA本渡五和の青壮年部・女性部は8月25日(金)、合同で新米キャンペーンを行いました。

青壮年部3名と女性部4名は、米の消費拡大と地産の新米をPRするため、グリーントップ本渡の店頭で天草産コシヒカリを来客者へ配布しました。部員らが「天草でとれた新米です」と来客者へ手渡すと、「今



新米を手渡す部員ら

日、早速いただきます。食べるのが楽しみです」と皆さん笑顔で受け取られました。

天草は県下でもいち早く新米を収穫できることから、天草郡市青壮年部・女性部の合同イベントとして、毎年、同キャンペーンを行い地域の方々に米の消費拡大を呼び掛けています。この日もJA本渡五和、JAあまくさ、JAれいほくの3JAにわかれて同時に新米が配布されました。



新米を配る様子

8月31日は野菜の日 地元野菜を使った料理をPR

J A本渡五和グリーントップ本渡と女性部は8月31日(木)、「野菜の日」にちなみグリーントップ本渡店内で地元野菜を使った料理のPRを行いました。この企画は、グリーントップ本渡吉永店長の「より多くの方に地元野菜を食べてもらいたい」という思いに女性部員らが賛同し、8月31日(野菜の日)を利用して昨年から始まりまし

た。の中へ入れる方も見られました。

同店では今後も「8月31日は野菜の日」として、各種イベントを行っていく予定です。

野菜コーナーを利用し、女性部員が地元野菜とエコープマーク商品の調味料を使って調理した、きゅうりのおすめ漬けやナスの甘辛漬けなど8品を並べ、レシピと一緒に買い物客へ勧めました。試食した買い物客は「すごく美味しい、家で作ってみたい」と話し大好評。早速、野菜を手に取り買い物力コ



▲野菜料理を試食する買い物客

◀地元野菜をPRする女性部員

J A本渡五和柑橘部会販売対策会議 「高品質みかんの有利販売に向け致団結」

J A本渡五和は8月21日(月)、平成29年産柑橘部会販売対策会議を開催しました。部会員や取引市場、J A関係者約80人が出席し、今年産の生産状況と販売計画について協議しました。

平成29年産は天候にも恵まれ、果実内容、肥大共に良好で、今後については高品質果実生産に向けて仕上げ摘果・防除等の作業を予定しています。今年度販売対策として、9月出荷目前の極早生温州の果実品質の仕上げを始め、品質向上に向けた栽培管理の徹底に取り組むことを決め、長期販売に向けた計画出荷と安定供給の実施・品質基準・出荷基準の遵守などを掲げました。

市場代表者は、「生産者の皆様が夢の持てる生産・出荷ができるよう、市場としても共に血と汗を流し販売促進に取り組

ます。お互いに知恵を出し合い、有利販売へ向け頑張りましょう」と決意表明を行いました。今年度は、温州みかん125t、ポンカン650t、デコポン850t、晩柑800tなど販売総数2453t(前年対比105%)を計画しています。



宮地岳営農組合

わんぱく児童館 小学生が稲刈り体験

宮地岳営農組合と宮地岳地区振興会は8月10日(木)、青少年育成部会の活動として小学生11名が参加し、稲刈り体験を行いました。宮地岳地区振興会の青少年育成部会には小学生16名が在籍し、農業の楽しさや食の大切さを身近に感じてもらうことを目的に、田植えや稲刈り体験のほか、お彼岸やお盆には団子作りなどの活動を毎年行っています。

今回収穫したお米は、敬老会やふるさと祭りなど地域との交流を深めるために使用されます。



今月の
収穫だより

秋の味覚「栗」出荷始まる

8月28日(月)から栗の出荷が始まりました。今年は発芽時期の気温が低く推移し、発芽、満開共に平年より遅くなりました。梅雨明け後は干ばつ傾向で、やや小玉であるものの品質は上々で、毎年懸念される台風の影響も無く、順調なスタートを切りました。

管内の生産者は19名で6ha栽培し、品種は「筑波」「丹沢」が主力。選果場に持

ち込まれた栗は、病害虫の有無、割れ、未熟果などを入念に確認し、主に直売所や地元の加工業者へ出荷します。目標出荷量2tを計画しており、9月末まで続く予定です。



▶選果作業の様子

理事会だより

平成29年8月25日、本店第3会議室において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

実績報告 平成29年度7月末事業実績について

第1号議案 法人団体貸出条件変更について

第2号議案 個人情報保護に関する規程類の改正について

第3号議案 支店運営委員会の構成人員について

第4号議案 固定資産取得について
報告事項

1. 前回理事会にかかる懸案事項について
2. J A貯金「農業応援キャンペーン2017」中間実績報告について
3. 役員研修について
4. 役員J A施設視察研修会の開催について

畜産

- 第45回天草畜産共進会
肉用種牛の部 9月29日(金) 天草畜産農協
- 空胎防除 10月17日(火)
- 子牛注射 10月中下旬

繁殖牛及び子牛に対する ビタミンA・D3・E剤の上手な与え方

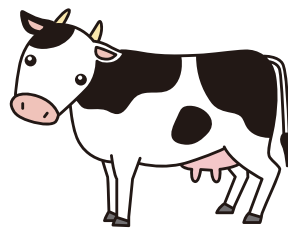
- ☆ビタミンA・D3・E剤とは・・・
- ビタミンA・D3・E剤等のビタミン剤は他のビタミンと違って体内(肝臓)に貯めておくことができます。
- 毎日補給する必要はなく、一度にある程度体重一定期間分を投与した方が効果的です。

☆ビタミン剤投与の目的 【母牛】

- 骨格の大きい子牛を生ませる
- 母牛のスタミナづくり
- 受胎率低下の防止
- 流産・死産の予防
- 虚弱子牛・盲目の子牛の出産予防
- 後産停滞の予防
- 産後の子宮回復を早める
- 発情をはっきりさせ受胎促進

【子牛】

- 子牛の成長に促進
- 抗病性、特に下痢・肺炎など感染予防



子牛品評会「なおたえ号」が優等賞首席に輝く (五和町手野 山下和弘さん)

天草畜産農協は9月1日(金)、天草家畜市場で子牛品評会を開催し、天草管内から15頭が出品されました。厳正な審査の結果、五和町手野の山下和弘さんの「なおたえ号」が首席に輝きました。「なおたえ号」は、父が「直太郎」、母の父が「安福久」、母の祖父が「平茂勝」。

首席に輝いた山下さんは「前回に続いて首席がもらえ嬉しい。今後も衛生面などに気を付け、娘と協力して飼育に努めたい」と話されました。

その他の優等賞入席牛は次の通りです。

- ▶3席 「めい号」
井上 伸さん(五和町御領)



▲山下和弘さんの娘さんの友美加さんと「なおたえ号」

JA本渡五和の自己改革へ向けた取り組み その①

- ※選別・出荷等でお悩みの際は、お近くのJA窓口にご相談ください。
- ③庭先まで集荷に来てもらえる。
- ②代金決済が早い。
規程では30日以内となっていますが、品目によっては翌日決済も可能。
- ①出荷調整(色つけ・選別・搬送等)せずに販売できる。

	平成28年度 (実績)	平成29年度 (目標)
取扱数量	11t	50t
販売高	166万円	800万円

相模買取販売の実施
JA本渡五和では、農業生産者の高齢化と後継者不足が進む中、収穫は家族でできるが選別や出荷作業ができない生産者や、防除作業が適期に行えず出荷規格に合格する農産物が少ない等の生産現場からの状況に対応するため、買取販売に取り組んでいます。

買取販売とは……生産者の方とJAが商談し、決められた価格でJAが買取。JAが買取った農産物を選別・箱詰・出荷販売するという販売方法です。

生産者の方の利点

相模買取販売の実施

営農情報

作物

【普通期水稻】

- ウンカ・カメ虫防除としてタバコ跡など収穫の遅い水田はトレボンスター粉DL10a当たり4kgを散布してください。
- 落水時期…早期落水は登熟を悪くします。収穫作業に支障のない限り延ばしてください。

- 適期収穫…1穂の籾のうち85%が黄色に熟れた頃が適期です。

【お茶】

- 秋肥…MR133を10a当たり80kg施用。
- 整枝…10月下旬頃、芽を揃える程度に軽く刈り込む。



野菜

【ししとう】

- 収穫…M果を中心に収穫出荷してください。
- 選別…秀品に優品が混入しないようにお願いします。虫害果・異物など混入なきよう選別も徹底してください。
- 追肥…15日毎にアサヒエースまたは燐硝安加里S646を10a当たり12~13kg施用。
- 台風対策…圃場の周囲に防風ネットを設置、排水溝を整備し、支柱や杭にしっかり固定する。
- 病害虫防除(収穫前日まで)
斑点細菌病……Zボルドー500倍
ハスモンヨトウ・スリップス……アタブロン乳2,000倍(収穫前日)

【レタス】

本圃準備は早くから行き適期定植に努めましょう。圃場周辺の排水対策は万全に。

- 育苗…移植前には必ずプレバソンフロアブル100倍で防除をしてください。
- スソ枯れ病予防…バンタック水和1,000倍またはダコニール1,000倍を散布する。
- 定植…本葉3枚の若苗を浅植えとする(セル成型苗・は種後25~30日)。
- 定植後乾燥が続く場合は灌水を行い早期活着を図る。

【インゲン】

～露地・夏インゲン～

- 収穫…S級中心で収穫出荷を行う。
- 病害虫防除…灰色カビ・スリップス…セイビアフロアブル1,500倍(収穫前日)+アタブロン乳2,000倍(収穫前日2回まで)
- 追肥(草勢を維持させるため)…燐硝安S646またはアサヒエース10a当たり

20kgを15日おきに施用。液肥葉面散布、クロロゲン青500倍

【タケノコ・竹林】

- 秋肥施肥…国産高度化成444を10a当たり60kg施用。
- 年号記入…今年残した親竹に年号を記入する。
- 伐竹講習会…タケノコ部会で開催いたします。10月下旬頃予定(詳細は営農課までお問い合わせください。)

【イチゴ】

◎病害虫防除

- うどんこ病・ダニ…定植後から開花まで定期的に実施してください。同一農薬を連続して使用しない。伝染源を除くため下葉、古葉かぎを行う。
- マルチング…定植から25~30日の間(出らい直前)に行う。
- 追肥…マルチ前に行う。
農薬の使用と購入は適正に行い、安全・安心な農畜産物を生産しましょう。生産履歴の記帳は栽培者の責任において記入し、出荷前に提出してください。

タカナ 作付者募集

タカナを作って みませんか?

JA本渡五和では、冬場の共販作物としてタカナの面積拡大を図っています。契約販売なので単価も安定しています。種子は無償で配布します。

親切・丁寧にご指導致しますので、ご連絡ください。

■連絡先 営農課 担当：吉本
080-2700-1130

農業に従事する方なら広くご加入いただけます **農業者年金**

**しっかり積立て、
がっちりサポート
安心して豊かな老後を**

- ☆あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- ☆年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ☆老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

～39歳までの皆様へ

政策支援加入で将来の安心を！

政策支援

農業者の担い手には、手厚い政策支援（保険料の国庫補助）があります。

- 1 39歳までに加入
- 2 農業所得が900万円以下
- 3 認定農業者で青色申告者等の条件を満たせば受けられます。

●**政策支援を受けられる期間**は最長20年間です。(35歳以上で加入した場合は最長で10年間です。)

● **国庫補助を受けている間の保険料**は月額2万円(国庫補助額を含む)で固定され、加入者が負担する保険料は、2万円から国庫補助額を差し引いた額になります。

●**国庫補助を受けられる期間を過ぎた場合**は通常の保険料(月額2万円～6万7千円の間で千円単位で選べ、変更も自由です)になります。

40歳を超えている皆様へ

積立年金で生涯所得の確保を!

保険料控除分の節税額(所得税・住民税)

課税対象所得	税率	保険料月額 4 万円 (年額48万円)の場合	保険料月額6万7千円 (年額80万4千円) の場合
195万円以下	15%	7万2千円	12万6百円
195万円超 330万円以下	20%	9万6千円	16万8百円
330万円超 695万円以下	30%	14万4千円	24万1千2百円

※保険料支払分で控除される所得税＋個人住民税の額の試算です。
保険料支払後も保険料支払い前と適用される税率の変更がない
ものとして試算しています。

年金資産の運用実績

年度	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28
修正総合 利回り (%)	-4.65	+5.99	+3.40	+9.80	+3.27	-4.73	-9.25	+9.14	-0.06	+2.36	+9.62	+7.75	+8.78	-0.69	+3.26

平成14年度から平成28年度までの15年間の
平均運用利回り 年率で+2.77

お問い合わせは天草市農業委員会・JA本渡五和本店におたずねください。

天草市農業委員会	天草市中村町10-8-2	TEL 0969-32-6790 (担当：野際)
本渡五和農業協同組合 本店	天草市南新町9-22	TEL 0969-23-2231 (担当：若松)



農業経営者ごとの収入全体を対象とした

新制度

農業經營收入保險制度

の紹介をします。

制度の特徴

※平成30年度から申込みの
受付が始まります

- ①青色申告を行っている農家（個人・法人）の方が加入できます。
- ②自然災害だけでなく、価格低下なども含めた収入減少も補償します。
- ③品目の限定がないので、ほとんどの農作物をカバーします。
- ④最高で、補償限度9割、支払率9割までの補償が選択できます。
- ⑤納めていただく「保険料」「積立金」には、国の補助があります。

青色申告を始めましょう！

■青色申告の実績が1年でもあれば加入することができます。



ご不明な点は、お近くの

 **NOSAI** 熊本へおだずねください。

ご連絡

ATM入出金手数料の一部改訂について

当組合では昨今の金融情勢等を勘案し、平成29年10月2日より、ＪＡバンクのキャッシュカードをゆうちょ銀行ＡＴＭでご利用する場合の入出金手数料を下記のとおり見直しさせていただきます。

なお、当組合のＡＴＭご利用の場合は全時間帯、無料提携先（セブン銀行、イーネット、ローソン・エイティエム・ネットワークス）のＡＴＭご利用場合は平日・土曜日日中時間帯において、引き続き入出金手数料は無料です。

**J Aバンクのキャッシュカードをゆうちょ銀行
ATMでご利用する場合の入出金手数料**

利用時間	見直し前(税込)	見直し後(税込)
平日 8:45～18:00	0円	108円
土曜 9:00～14:00	108円	108円
上記以外 (休日・1/2を含む)	108円	108円

適用日 平成29年10月2日(月曜日)より

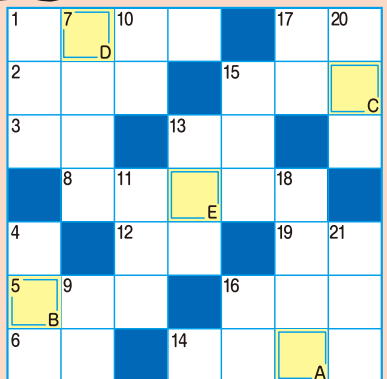
みんなの



頭の体操 =クロスワード=

クイズに正解するとステキな商品が当たる！

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- 1 くるくるとカールした髪
- 4 ふすまや障子はこの上を動きます
- 7 電車の中にぶら下げられています
- 9 くらを置いて乗ります
- 10 自分の娘の夫のこと
- 11 ーに無勢だ、勝てないなあ
- 13 せき止めに良いといわれるバラ科の果物
- 15 車を止めてーブレーキを引いた
- 16 スズシロはダイコン、スズナは
- 17 黄色い貴金属。元素記号はAu
- 18 競技などを途中で棄権すること
- 20 眠るときに着る物
- 21 猫にー＝豚に真珠

ヨコのカギ

- 1 唱歌『虫のこえ』で最初に出てくる虫
- 2 江戸ーはガラスをカットして作られる工芸品です
- 3 よく内科と対比されます
- 5 マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- 6 リビングともいいます
- 8 季節によって住む場所を変える鳥
- 12 箸を数えるときに使う言葉
- 13 舟をこぐ道具
- 14 こしあんとー、どちらが大好き？
- 15 秋においしい魚の代表格
- 16 牛などに食べさせる牧草のこと
- 17 白と一緒に働きます
- 19 吸盤がたくさんある海の生き物

答え					
	A	B	C	D	E

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

●こたえ
●郵便番号
●住所(必ず番地まで記入)
●氏名(ふりがな)
●ご意見・ご感想
※今月号のよかった記事や身近な出来事や話題など

62 8630031

JA本渡五和
企画生活課

熊本県天草市南新町9-22

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシャルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

官製ハガキに必要事項をご記入の上、左記の要領でご応募ください。
応募締切…平成29年10月6日
発表…平成29年10月号誌上(当日消印有効)

応募方法

お菓子の玉手箱400g
米こうじの甘酒125ml×3
モカブレンド
(レギュラーコーヒ)200g
を5名様にプレゼント！

5名様

前回の答え ブドウガリ

8月号当選者 五和町手野 Tさん 五和町二江 Yさん
下浦町 Tさん 楠浦町 Hさん 諏訪町 Fさん

今月の顔

楠浦町
中田 豪さん(32歳)



就農して10年目になります。両親と私の3人家族で、家族全員で温州みかん55a、デコポン1.2ha、水田60aを経営しています。
「今は土作りなどに力を入れています。今後も品質管理をしっかり行い、生産効率の向上と安定化を目指して頑張ります」



読者の声

女性部のミニディサービスはとても良いと思いました。誰もが年を重ねていくと心も身体もきつくなり、外に出ることも人に会うことも少なくなってきました。そんな中でディサービスは楽しく過ごせる時間になると思います。

(五和町手野さん)

表紙に楠浦の若者が載っている良かったです。知人が載っていることで親しみやすかったです。

(楠浦町ーさん)

義母が高齢で農作業ができなくなっているから、畑は草だけ。

(本渡町Hさん)

※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介させていただきます。

女性部のミニディサービスはとても良いと思いました。誰もが年を重ねていくと心も身体もきつくなり、外に出ることも人に会うことも少なくなってきました。そんな中でディサービスは楽しく過ごせる時間になると思います。

(下浦町Kさん)

夏野菜もそろそろ終止符。秋野菜の種時きをして、時の流れを体感じますね。

(戸宇土町Mさん)

グリーントップで買った苗、トマト・きゅうり・ナス・南瓜、今年はとにかく全部良くなりました。秋野菜もそろそろ準備したいと思っています。

らけになってしまいました。義母の偉大さを痛感しています。農業をする人、尊敬します。早く涼しくなると嬉しいです。

ひろば！



健康のはなし

今月のテーマ「肩こり・腰痛について」

肩こり・腰痛は国民病!?

厚生労働省の発表によると、国民の自覚症状を調査した結果「肩こり」は女性の第1位、男性の第2位であり、「腰痛」は男性の第1位、女性の第2位でした。(平成25年国民生活基礎調査より)どちらも原因は様々ですが、共通するものとして「運動不足による筋力の低下」や「長時間の悪い姿勢による血行不良」などがあります。今回は慢性的な「肩こり・腰痛」に効果的な運動をご紹介します。ぜひ試してみてください。

男性	女性
1位…腰痛	1位…肩こり
2位…肩こり	2位…腰痛

～性別による自覚症状～

どこでも簡単！「肩こり・腰痛体操」

・肩こり体操

①背筋を伸ばしタオルを肩幅よりやや広く持つ。 ②タオルを胸にひきつけないで、背中の肩甲骨(けんこうこつ)を寄せる。

10回×3セット
背中の筋肉を動かして、姿勢改善&血行促進！

・腰痛体操

①いすに座り、片足を膝にかけ、両手は座面をつかみます。 ②息を吐きながら、ゆっくりと無理のない範囲まで上体を前に倒す。反対の脚も同様に行います。

10秒～20秒
腰とお尻の筋肉をストレッチします！

～ワンポイントアドバイス～

どちらも、呼吸をとめずに無理のない範囲で行いましょう。「肩こり体操」は、背中の肩甲骨をしっかりと意識して動かしましょう。「腰痛体操」は、かけた脚の膝をできるだけ外側に倒して行くと、お尻のストレッチ効果が高まります。
また、肩こりも腰痛も、痛みが強い場合やしびれを伴ったり日増しに痛みが強くなるような場合は、運動療法の前に病院を受診しましょう。

国税だより

e-taxのメリット

- ①「国税電子申告・納税システム(e-tax)」には、次のようなメリットがあります。
 - ② 税務署へ出向くことなく、インターネットを利用して申告、申請届出、納付などの手続きを行うことができます。
 - ③ 所得税の確定申告において、添付書類(源泉徴収票や医療費の領収書など)の内容を入力して送信することにより、添付を省略することができます。
 - ④ 自宅などからe-taxで提出された還付申告は、還付金を3週間程度で受け取ることができます。
 - ⑤ 確定申告書作成コーナーを利用すれば、自動計算機能などにより容易かつ正確に申告書を作成することができます。
 - ⑥ 納税証明書の交付請求手数料が書面請求の場合よりも安価です。
 - ⑦ e-taxで提出するとマイナンバー確認書類の添付が省略できます。
- 詳しくは、e-taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp) または e-tax検索をご覧ください。
天草税務署
☎0969-22-2510
※自動音声案内

エコープマーク商品の紹介

県内産小麦粉を使用した商品です。焼き型2個付で卵・バター・牛乳さえあればパウンドケーキなどが簡単にとっても美味しく作れます。

お菓子の玉手箱
400g 400円(税込)

★しっとり贅沢レシピ★

材料
○ミックス粉 200g(1袋)
○卵 2個
○牛乳 100cc
○バター 80g

作り方
①卵をほぐして牛乳と溶かしバターを入れ混ぜる。
②ミックス粉を①に入れ、さっくり混ぜる。
③付属の型に流し入れる。
④お好みでフルーツやナッツをのせる。
⑤180℃のオーブンで約30分焼く。