

あさつゆ

JJA本渡五和だより

No.318

4

平成31年4月15日号

特集 平成31年度

事業推進決起大会開催



次代へつなぐ農業人

くらたのぼる
志柿町 倉田 昇さん

発行 JJA本渡五和 編集責任者 参事 山口真吉
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

GWの営業時間のご案内

事業所名		4月				5月					
		27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
本店 TEL:23-2231		休業 お電話は警備会社へ転送され、お問い合わせ内容により担当部署の連絡先が確認できます。									
ガス関係		営農物流センターに日直を配置（営農物流センター TEL:0120-931-582） 8:30 ～ 17:00									
営農物流センター TEL:0120-931-582		日直対応 8:30 ～ 17:00									
五和西支店(購買) TEL:34-0101		日直対応 8:30 ～ 12:00									
本渡東支店(購買) TEL:22-3311		休業 (グリーントップ・物流センターにて対応)									
農機車輦センター TEL:34-0163		日直対応 8:30 ～ 12:00									
手野給油所 TEL:34-0381		通常営業	休業	通常営業						休業	通常営業
グリーントップ本渡 TEL:24-1516	店舗	通常営業 8:30 ～ 19:00									
	購買	通常営業 8:30 ～ 19:00									
	移動販売 (くるもん)	通常稼働	休業	通常稼働						休業	通常稼働
本渡温泉センター TEL:24-2181		通常営業			点検・清掃のため 16時～21時営業		通常営業				
交通事故関係		JA共済事故受付センターで対応(※24時間対応) フリーダイヤル:0120-258-931									
葬祭関係 TEL:22-0983		年中無休									
天草とれたて市場 TEL:32-6888		通常営業									
(株)オートパルあまくさ TEL:22-5204		日直対応 8:30～17:30	休業	日直対応 8:30 ～ 17:30						休業	日直対応 8:30～17:30
丸善興産(株)天草 TEL:23-2388	天草SS	第二天草瀬戸大橋建設にかかる港町交差点拡張計画に伴う部分改装工事のため 臨時休業中									
	亀場SS	通常営業 7:00 ～ 20:00									
	山口SS	通常営業 7:00 ～ 19:00									



プリエールほんど おくやみ
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983



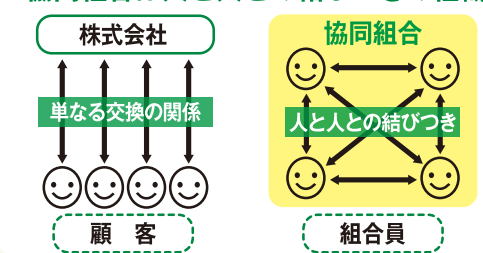
本渡温泉センター
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
5月20日(月) 定休日

後編 心地向い春風に桜舞う季節となってきました。ご家族に進学や就職で新たな生活を迎えられたご家庭も多いのではないのでしょうか。当組合にも、今年は2名の新入職員が入りました。私も新入職員の見本となるよう、挨拶や言葉遣いなど、社会人としての基本的なマナーにも気を付けたいと思います。新入職員の2名には、周りのサポートを受けながら一日一日を大事にして、社会人生活が有意義なものになるように頑張ってもらいたいと思います。

(中浦友仁)

協同組合は人と人との結びつきの組織





4月6日(土)、本店大会議室において平成31年度JA本渡五和事業推進決起大会を開催しました。

た。関係団体より来賓を迎え、役職員179名が参加し、事業目標達成に向けて意志統一を図りました。湯貫秋男組合長は、「JAの健全経営とお互いにやりがいのある職場づくりが実現することで、農業や地域振興に貢献でき、総合事業であるJA本渡五和の役割・存在・価値が認められます。まずは本年度の事業目標を達成することが大前提です。一人一人、一日一日、積極的に明るく業務に取り組んでいただき、役職員一丸となって事業目標の達成に向けて頑張りましょう」と挨拶。今年度は、営農事業販売高15億9,500万円、経済事業供給高13億9,200万円、個人貯金平均残高343億円、共済推進総合目標455万ポイントを目標に掲げ、各事業の目標必達を祈願して役職員によるだるま入瞳を行いました。

その後、職員を代表して経済担当渉外員(TAC)の山下清弥職員より、営農組合法人や新規就農者等の支援・提案活動についての報告発表や、石嶋裕輔職員によるLA体験発表が行われ、石嶋職員は「LAを経験したことで、自分には何があってもできる」という気持ちを持つことが自分に負けない材料だと実感できました。これからも組合員、利用者の皆さまの不安解消を行い、少しでもお役に立てるように頑張りましょう」と述べました。大会の最後には、谷本大樹職員による力強い決意表明のあと、山下隼人職員の「2019年度、事業目標の早期達成を目指し頑張ろう!!!」の掛け声のもとガンバロー三唱を行い、役職員全員で目標達成に向けて決意を一つにしました。

事業推進決起大会



だるま入瞳



事業目標報告を行う田口参事



決意表明を行う谷本職員



LA体験発表を行う石嶋職員



TAC活動報告を行う山下職員

職員コンプライアンス研修会開催

4月6日(土)の事業推進決起大会の開催前に、全職員を対象としてコンプライアンス研修会を開催しました。



田口参事が講師を務め、コンプライアンスの重要性を再認識するとともにコンプライアンス意識の向上を図るため、コンプライアンスの意義や不祥事発生のメカニズム、未然防止のための職場風土づくりなど、日常的に心がけておくことを職員全員へ呼び掛けました。

このほか当組合では、「コンプライアンス基本方針」、「コンプライアンス態勢運営要領」を定めており、毎週朝礼時に「JA綱領」と併せ唱和を行い、コンプライアンス意識の維持にも努めています。今後も組合員の皆様、地域住民の皆様からの信頼を確立するため、職員一人一人がコンプライアンスを徹底してまいります。



柑橘部会青年部による支援活動 「縮間伐受託作業の開始」

JA本渡五和柑橘部会青年部では、管内農家における高齢化や労力不足などの課題を改善し、農業生産の拡大・農業者の所得増大へ繋げるための様々な取り組みを行っています。主な活動としては、ハウスのビニール張りや台風被害時の施設復旧作業など、特に高齢の農家において重労働となる作業を職員と協力して実施しています。

更に近年、縮間伐作業が実施できず、みかんの品質低下や作業管理しにくいといった悩みを持つ高齢農家も多く、縮間伐受託作業の新しい取り組みを開始しました。3月20日（水）には、下浦町の橋口昭人さんの園地で、青年部10名と職員らが参加して研修を兼ねた作業が行われました。作業を依頼された橋口さんは「縮間伐を行ってもらい大変助かった。これからもこのような活動を是非継続して欲しい」と話されました。

今後も青年部では、地域農家のニーズに対応した活動を行い、高品質みかんの生産と生産拡大へ向けた取り組みを行ってまいります。



▲縮間伐作業を行う青年部

地域の活性化

みかん選果場 「農業と福祉の連携への取組」

近年、担い手の高齢化と減少が進む農業分野と、障害者や高齢者らの働く場の確保を求める福祉分野の連携が注目されています。

みかん選果場では、選果場の労力不足対応として苓山寮、第二苓山寮さん（天草市本町）と選果場で障害者の方が働けないか、作業内容について協議・検討を行い、4月1日より入所者

の方にジュシーオレンジの袋詰め作業を行っていただいています。最初は慣れない作業で、若干戸惑われましたが、時間の経過とともに手際よく作業に取り組み選果場も大変助かりました。入所者の方も作業にいきいきと取り組んでおられ、現在は他の作業も行っていただいております。



ジュシーオレンジの袋詰め作業風景

営農組織だより

宮地岳営農組合 早期米の田植えを行いました



田植えを行う営農組合員

宮地岳営農組合は4月3日（水）、早期米の田植えを行いました。平成31年に田植え機（6条植え）を購入し、真新しい田植え機を使い、JA本渡五和の育苗センターで播種した「コシヒカリ」の苗を約2.0haの田に植えました。

宮地岳営農組合では、米の他に大豆や蕎麦などを作付けしており、昨年は大豆や蕎麦の圃場で雑草や病害が多く発生したため、圃場を水田化することにより清浄化する取り組みを行っています。

今後は、順調に生育が進めば8月上旬に収穫が行われる予定です。

変わるJA 広がる地域のきずな

変わるJA 広がる地域のきずな

監修＝広島大学
助教 小林元

Q、JAの正組合員と准組合員の違いって何？

A、正組合員は農業の主人公、准組合員は地域を豊かにする協同の仲間です。

JAの組合員は、農協法の中で、正組合員と准組合員に区分されています。JAの正組合員は、農業を営む人々や農業で働く人々、そして農家の家族の皆さんです。協同の力で豊かな農業を育むと共に、消費者に安全で安心な農畜産物をお届けすることで、わが国の食と農を守り、農業を通じて地域を豊かにする主人公、それがJAの正組合員です。

対して、農業に直接的に関わる人があまりない人々も含めて、だれでもJAの総合事業を利用できるように、准組合員という仕組みがあります。准組合員は、事業を利用するだけではありません。正組合員がつくった農産物を食べる人々でもあり、地域農業を、食を通じて支える大事な仲間です。中には、食べるだけでなく、一緒に農業に関わる准組合員も増えています。

現在の制度では、JAの運営は正組合員が中心となっています。これからは対話を通じて、准組合員の声もJAの運営に反映することが大事になっています。



野菜

(パレイショ)

1株平均400g以上(10a当たり200㍑s)、L級以上が50%以上に達したら掘り取り、出荷してください。

病害虫防除

◎エキ病防除(予防散布の徹底)

パレイショ栽培では、もっとも恐ろしい病気で、す。7～10日毎に防除してください。

エキナイン水和剤3000倍、グリーンダイセン400～600倍を収穫7日前まで3回ほど散布し防除を行ってください。

液肥散布

生育が遅れている圃場では、クロロゲン青または、メリット青の500倍を収穫7日前までに散布し、枝葉の拡大を図ってください。

(インゲン)

ハウス栽培は収穫期に入っています。乾燥や肥料不足は曲がり莢になるので、適宜かん水、追肥を行い品質低下を防ぐ。収穫はS級で行い、規格を守り出荷してください。

トンネル栽培は倒伏防止のため早期に誘引を行い、健全な1株を残し早めに切断してください。

病害虫防除

◎キンカク病、灰色カビ病

セイビーフロアブル1,000倍～1,500倍(収穫前日まで)3回

◎アブラムシ…モスピラン水溶剤2,000倍～4,000倍(収穫前日まで)3回

◎スリップス…アファーム乳剤2,000倍

◎マメハモグリバエ…(収穫前日まで)2回

摘葉

通風、採光を良くするため株の中心部や古葉を摘葉する。

シシトウ病害虫防除

アブラムシ アクタラ粒5粒剤 1g/株

ヨトウムシ アタプロン乳2,000倍

(収穫前日まで)3回

オクラ病害虫防除

斑点細菌病 Zボルドー500倍

葉枯細菌病 カスミンボルドー1,000倍

(収穫開始前7日前)3回

アブラムシ オルトラン水和剤

(収穫開始前7日前)1回



LPガス充填・貸し出しに関わる 代金改定について



平成31年4月1日より以下の通り代金を改定いたしました。

品名	平成31年4月1日より
LPG充填代金	500円(税別)/1K
3連コンロ貸出	1,500円(税別)/1台
2連コンロ貸出	1,000円(税別)/1台
貸出手間賃	500円(税別)【土・日・祝祭日は+500円】

【本渡五和農業協同組合 経済課】

お問合せは

●月～金・第1・第3・第5土曜日の午前中

…0969-23-2231(代表)

●上記以外

…0969-23-3050(営農物流センター)

理事会だより

平成31年3月27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30年度2月末事業実績について

第1号議案 平成31年度貸出金利の施策及び金利の設定について

第2号議案 熊本県農業信用基金協会の融資保証枠減少に伴う出資金の増資について

第3号議案 組織機構編成(案)について

第4号議案 規程類の制定及び一部改正について

第5号議案 牛精液導入事業について

第6号議案 平成31年度非常勤役員の日当について

報告事項

1. 平成31年4月1日以降のジューシー取扱いについて

2. 冷凍米飯愛食運動について

3. 丸善興産「港町給油所」臨時休業について

営農情報

作物

早期水稻

(早期水稻・水管理)

5月は分けつが最高に進みます。分けつ促進のため浅水で管理してください。

(普通期水稻)

◎種子消毒 ヘルシードTフロアブル200倍(水10ℓに50cc)。混合液に24時間浸漬する。浸漬中に1～2回かく拌する。

◎箱苗処理(イモチ、ウンカ、コブノメイガ防除) ビルダーフェルテラチェス粒剤、1箱当たり50g(田植3日前より田植直前まで)

茶

茶工場の操業について

工場にて操業を開始いたします。製茶の品質向上のため早めに摘んで持ち込んでください。

■本町茶工場(むし茶)(ヤブキタのみ受付)

場所 本町 ☎23-3535

受付時間 午前11時～午後6時

加工料金 生葉1kg当たり260円

新茶の販売について(本町茶)

新茶は本町茶工場にて販売しておりますのでご利用ください。

200g 真空パック入 1,200円(税込)

500g 真空パック入 2,700円(税込)

グリーントップなどで販売します。

◎前日に摘んだ葉を持ち込まないでください。

◎生葉の受付については、停止する場合もありますのでご了承ください。

◎海岸地帯では早めに摘んで持ち込みください。

※天候等による変更も

ありますので、詳し

くは支店・工場にご

確認ください。



畜産

◎異常産注射2回目

5月中旬 五和地区

5月23日(木)～24日(金) 本渡地区

後日申し込みされた方へは案内を郵送いたします。

◎子牛品評会 5月10日(金)〈畜産農協〉

◎子牛セリ市 5月17日(金)

◎成牛セリ市 5月17日(金) 子牛セリ後

■3月子牛セリ成績

前回同様高値で販売されていますので、今後も子牛の飼養管理等を徹底し、粗飼料を十分に給与した子牛の生産に努めましょう。

■分娩後に行うこと。

①子牛を逆さにつるし羊水を吐き出させる(20秒くらい、貧血防止、羊水で初乳が薄まらないように、哺乳欲を出させる)

②へその緒(臍帯)の消毒、ヨードチンキなどで

③稲ワラを敷く(長め、納豆菌や乳酸菌があり、子牛にはよい環境となります)

④初乳をあたえる

その他に、親牛が子牛を舐めるか確認する。

●血液の循環をよくする ●マッサージ効果

●呼吸を促進する

☆舐めない時はタオルで拭いて乾かしてください。(親牛の代わりになる)

子牛品評会が開催されました

天草畜産農協は3月8日(金)、天草家畜市場で子牛品評会を開催し、天草管内から51頭(管内より22頭)が出品されました。管内の優等賞入席牛は次のとおりです。

▼4席「さち号」

山中 辰雄さん(五和町手野)

▼7席「ゆりふく号」

立石 正七さん(宮地岳町)

▼11席「くみこ号」

泉 法明さん(五和町御領)



(売却のみ集計・消費税込)

	頭数	最高価格	平均価格	平均体重	平均日齢	前回比
雌	145	1,642,680	791,372	288	272	12,639
去勢	205	1,225,800	852,705	306	269	7,605
計	350	1,642,680	827,420	298	270	12,369

退職のご挨拶

昭和52年3月に入組以来、42年の月日が経ちました。在籍中は、組合員の皆様をはじめ女性部の皆様、JAの諸先輩方より温かいご指導と格別なご厚情を賜り、定年まで勤めさせていただくことができました。心よりお礼申し上げます。42年の長い歲月も束の間のように過ぎ去ってしまいました。これまで得た経験を生かして、今後の人生を歩んでまいりたいと思っております。今後とも変わらぬご厚誼をお願い申し上げます。

最後にになりましたが、皆様方へますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。これまでのお礼と退職のご挨拶いたします。

新入職員紹介

①氏名(年齢) ②配属先 ③趣味・特技 ④今後の抱負

鬼塚 渉吾 ① 鬼塚 渉吾 (20歳) ② 営農経済部 営農物流センター ③ スポーツ ④ 分からないことばかりですが、一日でも早く仕事を覚え、組合員や地域の方々の力になれるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。

川原 弘夢 ① 川原 弘夢 (18歳) ② 営農経済部 果樹課 ③ 読書 ④ JAの職員としてしっかりと行なうことを責任を持って行動していきたいと思ひます。また、挨拶をするときは自分から大きな声で元気よく挨拶をしたいと思ひます。そして、農業高校で学んだことを活かして頑張ります。よろしくお願ひします。

第32期生 JA本渡五和女性大学 自分磨きをしたい女性を募集します

JA本渡五和女性大学では、学習や実習を通して自分磨き、楽しく学んで仲間づくりを行う女性大学の受講生を募集いたします。

募集要項

- * 受講期間 1年(年5回 最長3年まで)
- * 受講料 4,000円
- * 学習内容では、一部負担が必要となる場合があります。

* 対象 本渡・五和地区在住の女性

* 募集定員 50名(先着順)

* 受講を希望される方は5月31日(木)までに、【氏名・住所・電話番号】お申し込みください。

* 連絡先 JA本渡五和本店 企画生活課 担当/高井 ☎23-2231

組合員異動状況 平成31年3月末現在 (単位:人)

項目		地区	本渡東	本渡西	本渡南	本渡北	五和西	五和東	合計
平成30年3月末	正		673	1,086	317	747	678	515	4,016
	准		261	443	804	633	580	299	3,020
平成31年3月末	正(前期末比)		656	1,050	311	735	678	489	3,919
			-17	-36	-6	-12	0	-26	-97
	准(前期末比)		274	461	818	673	578	303	3,107
			13	18	14	40	-2	4	87

人事異動 (平成30年4月1日付)

氏名	役職		名
	新	旧	
渡邊 大成	総務部 内部統制・審査室 室長(審査役)	営農経済部 企画生活課 企画係長	
川本 哲也	営農経済部 経済課 課長補佐(審査役)	営農経済部 経済課 係長	
山下 隼人	本渡西支店 支店長代理(副審査役)	五和東支店 支店長代理	
谷口 良克	五和東支店 支店長代理(副審査役)	本渡西支店 支店長代理	
田尻 靖子	本渡西支店 主任貯金係兼出納係(調査役)	本渡北支店 調査役 貯金係兼出納係	
有馬 幸伸	本渡北支店 渉外係(主事)	金融共済部 共済課 共済渉外員	
谷本 大樹	金融共済部 共済課 共済渉外員	五和東支店 共済係	
蒔田 輝史	営農経済部 企画生活課 企画係	五和西支店 経済係	
定来穂乃香	本渡北支店 貯金係兼出納係	本渡南支店 貯金係兼出納係	
坂本 信介	五和西支店 経済係	営農経済部 物流センター 物流センター係	
鶴山 健太	五和東支店 共済係	本渡北支店 渉外係	
白木 徹也	正職員採用 金融共済部 共済課 共済係	嘱託職員 金融共済部 共済課 共済係	
永野 和美	正職員採用 総務部 総務課 統括経理係	派遣社員	
濱 直樹	正職員採用 営農経済部 物流センター 物流センター係	営農経済部 グリーントップ 従業員	
鬼塚 渉吾	新規採用 試用職員		
川原 弘夢	営農経済部 物流センター 物流センター係 新規採用 試用職員		
江崎るみ子	営農経済部 果樹課 販売係 嘱託職員 監査室 監査室係		
立川 智恵	嘱託職員 本渡東支店 貯金係兼出納係	嘱託職員 本渡西支店 貯金係兼出納係	
越地 美和	嘱託職員 五和東支店 貯金兼出納係	臨時職員 五和東支店 貯金係兼出納係	
黒川麻衣子	臨時職員 本渡南支店 貯金係兼出納係	臨時職員 本渡東支店 貯金係兼出納係	
堤田 一喜	新規採用 本渡温泉センター(従業員)		
境 路子	新規採用 五和西支店 貯金係(パート)		
菱田 貴大	営農経済部 グリーントップ従業員	試用職員 営農経済部 グリーントップ係	
江崎るみ子	定年退職	監査室 課長待遇 監査室係	

JAバンク からのお知らせ

お知らせ ゴールデンウィークのATM稼働時間は下記のとおりとなります。ご協力をお願いします。

ゴールデンウィーク GW

ゴールデンウィークのATM稼働について

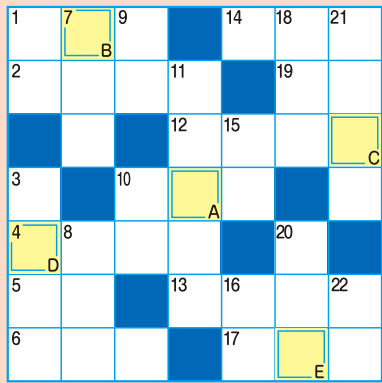
ブースコーナー名	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
本店	9:00~17:00									
本渡北	9:00~19:00									
本渡西	9:00~17:00									
イオン天草店	9:00~17:00									
天草とれたて市場	9:00~19:00									
下浦	『休止』のため取引できません									
楠浦										
宮地岳										
本町										
城河原	9:00~17:00									
二江	『休止』のため取引できません									
わかみや直売所	9:00~17:00									

・JA個人ネットバンクについても休日モードでのご利用が可能です。
・期間中は県内の一部のATMのみ稼働いたします。
・コンビニ提携・ゆうちょ提携・他の金融機関でもご利用できます。



頭の体操 =クロスワード=

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？



答え A B C D E

タテのカギ

- 1 プロではありません
- 3 アグネス・チャンのデビュー曲は『 — の花』
- 7 堀端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- 8 ラッコやカワウソはこの仲間
- 9 3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は？
- 10 歩き過ぎると棒になるかも
- 11 定年 — を迎え、第二の人生をスタートさせた
- 15 土地を売買するときの値段
- 16 液体から固体をこし取ること
- 18 大さじの1/3の容量です
- 20 晩ご飯のことです
- 21 農協、取説、メアド、合コンなど
- 22 — は金なり

ヨコのカギ

- 1 カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- 2 包丁の刃を受け止めます
- 4 他の人には教えないでね
- 5 歯のある履物
- 6 うどんや牛丼に掛ける調味料
- 10 ボールを使った曲芸がうまい海獣
- 12 漢字では無花果と書く果物
- 13 素人ではありません
- 14 はたきで取り除く物
- 17 大地真央や天海祐希は宝塚 — 団の元トップスター
- 19 これごと食べられる豆もあります

※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。

62 8630031
JA本渡五和
総務部総務課

※お寄せいただいたご意見や感想、イラストなどはインシヤルで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31年5月7日
発表：平成31年5月号誌上
(当日消印有効)

応募方法

エコープキッチンペーパー 75組×3箱
エコープアパナチュールドラベルセット
(歯ブラシ1本アパナチュール 20g)
を5名様にプレゼント！

前回の答え モ ク レ ン

3月号当選者 下浦町 Wさん 柳宇土町 Yさん 五和町二江 Sさん
五和町城河原 Sさん 五和町御領 Iさん

今月の顔

志柿町 倉田 昇さん(29歳)



就農して1年目です。父、母、妹の4人家族で、父と一緒にミニトマト10aを栽培しています。美味しいミニトマトができるよう、病害虫対策などの栽培管理に気をつけています。将来は農福連携に取り組み、少しでも地域に貢献できるよう頑張りたいと思っています。



読者の声
みんなの言葉
●私の子どもと同年の今月の顔。家族で農業をしている姿、笑顔で読ませてもらいました。
(下浦町 Wさん)
●若い人が頑張っている姿を見ると、自分もまだまだ頑張らなければと思います。
(五和町御領 Iさん)
●この前、叔母の1周忌で人吉に行っていました。家の前を電車が通っていますが、孫と一緒に見に行き手を振ったら、車掌さんが手を振り、ポーッと汽笛を鳴らしてくださいました。とても感動しました。
(下浦町 Sさん)

●去年までコシヒカリを作っていました。今年も二人とも高齢で稲作をやめてしまいました。今まで、約10aの田んぼにイノシシが入って大変な思いをしました。今年はいノシシ年で、何の心配もなく1年を過ごせそうです。
(五和町城河原 Sさん)
●とれたて市場10周年おめでとうございます。イベント楽しみです。ぜひ行きま〜す。
(中村町 Tさん)
※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介します。

ひろば！



健康のはなし

今月のテーマ「慢性腎臓病(CKD)について」

慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。新たな国民病ともいわれ、20歳以上の成人の8人に1人いるといわれています。また、メタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。

初期には、自覚症状はほとんどなく、進行すると、**むくみ・貧血・倦怠感・息切れ・夜間頻尿**などの症状が出てくる場合があります。慢性腎臓病(CKD)が進行して腎不全になると**人工透析**や腎移植が必要となることもあります。

腎臓を守るためのポイント

★定期的に健康診断を受けましょう

健康診断を受けて、自分の腎臓の状態を把握しましょう。

★メタボリックシンドロームの方は減量しましょう

肥満、高血圧、高血糖などは慢性腎臓病(CKD)の増悪因子です。

★塩分の摂り過ぎに注意しましょう

塩分の目標は、1日に男性8g未満、女性7g未満です。天然のだしや香辛料・香味野菜を上手に利用しましょう。

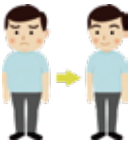
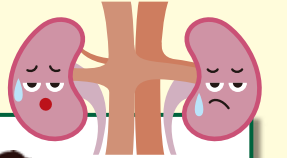
★定期的に運動する習慣をしましょう

肥満、高血圧、高血糖の予防や、体力を維持するためにも重要です。ご自身の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的に行いましょう。

★禁煙しましょう

喫煙は、慢性腎臓病(CKD)の増悪因子です。

健康診断を受けた際は、血液検査で『クレアチニン』、『e-GFR』や、尿検査で『蛋白尿』の有無など、結果をしっかりと見ていくことが大切です。年に1回は健康診断を受診し、腎臓の状態を確認していきましょう！



エコープマーク商品の紹介

音波振動式ソーラー歯ブラシ RHYTHM 2

ソラデーリズム2 本体
(電池サービス中)
8,200円(税込)

歯とお口の健康は
全身の健康の源

- 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。
- よく噛んで老化を防止。
- 味覚の発達を促します。
- 胃腸の働きを促進します。
- 脳の働きを活発にします。



国税だより

10月1日から消費税の軽減税率制度が実施されます

本年10月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられ、同時に消費税の軽減税率制度が実施されます。

軽減税率の対象品目は、大きく分けて①飲食物品(酒類・外食等を除いたもの)、②週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの)の2つです。

軽減税率制度の実施に伴い、事業者の方は、帳簿や請求書等を税率ごとに区分して作成する必要があるほか、レジやシステムの導入・改修・入れ替えが必要になる場合もありますので、早めのご準備をお願いいたします。

軽減税率制度に関する詳しい情報は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)内の特設サイト「消費税の軽減税率制度」をご覧ください。

また、不明な点は、軽減コールセンター(☎057010301456)もしくは最寄りの税務署にお尋ねください。

天草税務署(☎2212510) ※自動音声案内に従い「2」を選択