

JA本渡五和だより

あさつゆ

No.260

6

平成26年6月21日号

特集

グリーントップ本渡産直ふれあいコーナー

青壮年部
女性部

各部会通常総会開催



今月の組合員さん

黄金色の麦の収穫

楠浦宮農組合が、大麦の収穫を行いました。今年も順調に生育しました。収穫後は、焼酎や味噌の原料になります。（4頁に関連記事）

発行 JA本渡五和 ■編集責任者 参事 田口真吾
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

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 株式会社 農協観光 熊本支店
JATA正会員 熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 古賀竜司
TEL 096-356-3131

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

お申し込みは原則として4日前まで
※プランによって金額は変わります。また休日前にも金額は変わります。詳しくはお問い合わせください。

夏の家族旅行 ファミリースペシャル

代金には
宿泊代金 (1泊タ・朝食付または1泊朝食付) + サービス料 + 消費税・入湯税 が含まれています。

例えば 3世代6人のファミリーならナント!
1室 6人で泊まって、全員でこの値段!!
34,000円～50,000円
(大人4名・子ども2名で1室／平日・休日利用の場合)

その1 お得な4つのプランをご用意!!
その2 家族で行けばとってもお得!!
その3 「うれしいおもてなし」や「夏休みちよっぴりプレゼント」がついてくる!!

うれしいおもてなし
●大人1名につきお銚子1本またはジュース1本付き
●こども1名につきジュース1本付き(添い寝不可)
「旅館プラン」にてご宿泊の方に、上記の特典を差し上げます。
「ホテルプラン」は各施設で変わります。

夏休みちよっぴりプレゼント!!
●1部屋ごとに花火1セットプレゼント
「うれしいおもてなし」や「夏休みちよっぴりプレゼント」をご用意!

●設定期間 平成26年7月1日(火)～9月30日(火)



組合員異動状況

平成26年5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26年3月末	正	730	1,143	347	791	714	568	4,293
	准	223	419	801	553	592	294	2,882
	正 (前期末比)	727	1,145	348	792	712	568	4,292
平成26年5月末	正	-3	2	1	1	-2	0	-1
	准	228	418	795	556	594	294	2,885
	正 (前期末比)	5	-1	-6	3	2	0	3

編集後記

雨のしずくを受けて、紫陽花がますます色鮮やかになりました。今年は平年より3日早く昨年より6日遅く梅雨入りしました。降雨量は6月は少なく、7月は平年に比べて多い傾向と予測されています。梅雨があける7月上旬頃には豪雨になりやすいと言われていますので、より注意が必要です。避難場所や災害に対する備えを確認し、安全確保に努めてください。また、長雨の季節は気温差も大きいようです。温度差が激しいと疲れやすく体調を崩しやすいので、健康管理などに十分気を付けてお過ごしください。(taka)



アリエールほんど 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
7月22日(火) 定休日

特集

グリーントップ本渡産直ふれあいコーナー
青壮年部総会・女性部総会

各部会通常総会開催

平成25年度グリーントップ本渡
産地ふれあいコーナー

祝販売高2億円突破！



平成25年度グリーントップ本渡産直ふれあいコーナーの通常総会が5月12日（月）、産直会員155名出席のもと温泉センターで開催されました。1億円達成した翌年度（平成17年度）以降より販売高が高かった25名方々に表彰が行われました。松下信義会長は、「平成9年に産直コー



ナを発足し平成16年度に1億円に達し、その後徐々に売り上げを伸ばし、平成25年度は

2億円を突破することができました。来年度も、新鮮で安心安全な農作物を供給し、3億円へ向けて頑張りましょう」と挨拶。久保組合長、並びに地域振興局酒井主幹から祝辞をいただき議事に入りました。平成25年度事業報告、収支決算書、平成26年度事業報告、収支決算書などが協議のうえ承認されました。

今後もグリーントップ本渡は、産直ふれあいコーナーを中心として安心安全な農産物を提供し、信頼の店舗活動を展開していきます。また産直会員も多数募集をしておりますので、グリーントップ本渡店へお気軽にお問い合わせください。

農政運動を積極的に展開

―青壮年部総会―

JA本渡五和青壮年部は5月23日、第25回通常総会を温泉センターで開きました。青壮年部やJA関係者ら約60人が出席しました。平成26年度は、「TPP断固反対運動」を継続して展開し、農政運動を積極的



吉田青壮年部長
あいさつ



通常総会の様子

地域のニーズを反映した 活動展開を

―女性部総会―

JA本渡五和女性部は5月23日、第25回通常総会をJA本店で開きました。女性部やJA関係者ら約90人が出席。平成26年度は、「JAくらしの活動」の取り組みや子どもたちへの食育活動などを通して、部員や地域の



黒川女性部長
あいさつ



家の光協会の
上床龍吾氏の講演

ニーズを反映した

活動を展開し、女性部の活性化を図ることを基本方針として決めました。

黒川女性部長が、「女性部みんなで力を合わせて、協同の輪を広げていきましょう」と挨拶。平成25年度事業報告・収支決算書、平成26年度事業計画・収支予算書など3議案を可決承認しました。総会終了後、家の光協会の上床龍吾氏の「エンディングノートのおすすめ」と題し、大切な人へのメッセージや感謝の気持ちをたたためておくエンディングノートの記入の仕方などについて学びました。

エンディング
ノート



女性部総会の様子

本渡南小学校でビワの 交流給食

ビワ部会長の高西松男さんと村井指導員は5月29日、「ビワ」について食育授業を行い児童と共に給食を食べて交流しました。

高西部会長と村井指導員は、5年1組29人のクラスで、枇杷の生育や特徴、栽培方法について説明を行いました。給食を食べながら歓談し、児童から

は、「びわを育てる上で大変な事は何か」「海外へ輸出しているか」「びわを作って何年になるか」ほかたくさん質問が投げかけられました。

高西部会長

が、安心安全な天草のビワをたくさん食べてほしいと渡したビワのお土産に児童らは大喜びでした。



児童らにビワの生育の話をする高西部会長

今月の収穫だより 楠浦宮農組合が大麦収穫

農事組合法人 楠浦宮農組合が、5月15日から大麦の収穫を行いました。

昨年11月中旬に播種。今年は、発芽時期の降雨により生育遅れが心配されましたが、排水がうまくいき例年並みに生育しました。同組合は、4年前に小麦から大麦栽培へ転換。大麦は小麦に比べ単価は低いが、販売先が確実に確保できるとして切りかえました。収穫後は、同管内のライスセンターで乾燥調整し、品質検査後に製麦会社へ出荷。天草産大麦でつくられる麦焼酎「天草四郎」や味噌の原料になります。

同組合員の鬼塚猛清さんは「降雨による排水に加え、今年初めて渡り鳥の対策に苦慮したが、順調に生育した。播種密度を高めたので昨年より多収となるだろう」と期待を寄せています。今年度は、栽培面積8.5haで20tの収量を見込んでいます。



理事会だより

〈平成26年5月9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。

第1号議案 平成25年度決算報告について

第2号議案 コンプライアンス年間計画について

第3号議案 期末手当の支給について

第5号議案 総代会日程及び提出議案について

第6号議案 地区別説明会（日程）について

第7号議案 法人団体借入枠の設定について

第8号議案 貸出条件変更について

第9号議案 太陽光エネルギー資金要項について

第10号議案 J Aマイカーローン「サマーキャンペーン2014」の実施に伴うキャンペーン金利の取扱いについて

第11号議案 J A貯金「夏得キャンペーン2014」の実施に伴う

上乗金利の取扱いについて

報告事項

1. 資産自己査定結果について

2. 子会社、関連会社の決算状況について

3. 3カ年計画の進捗状況について

〈平成26年5月29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。

第1号議案 平成25年度期末監事監査報告について

第2号議案 平成25年度決算修正について

第3号議案 平成26年度4月末事業実績について

第4号議案 平成25年度剰余金処分（案）及び附属明細書について

くらしの活動の取り組み

天草昔話と郷土料理で交流会

ー五和東支店ー

当JA五和東支店は17日、地域の方を対象に天草郷土史家の上中満氏による講演会を開き、郷土料理を提供する交流会を行いました。「JAくらしの活動」の取組みで地域の方との交流を深めることを目的に、年金友の会会員を含む30人が参加しました。

上中氏は、「話をすることや笑うことがいつまでも元気で暮らせる秘訣」と話され、天草の風土を題材にした紙芝居やあやつり人形で参加者を楽しませました。音楽にあわせて踊らせる手製人形の精巧な仕掛けに、参加者からは感嘆が上がりました。講演の後、



郷土史家の上中満氏による講演



Aコープマーク商品

「らっきょう酢」、「くだものを漬けて飲みま酢」をPR

J A本渡五和女性部は、6月5日（木）にグリーントップ本渡でAコープマーク商品「らっきょう酢」「くだものを漬けて飲みま酢」をPRしました。地域の方や来店者にAコープマーク商品を知ってもらい、消費拡大につなげるのが目的。

店頭入口に試食コーナーを設け、「らっきょう酢を使ったサラダ寿司」や「きびなごのらっきょう酢煮」、「あじの南蛮漬け」「梅の甘酢漬」の試食やパイナップルやりんご、苺をつけた「飲む酢」の試飲を行いました。酢料理は夏場の健康管理に役立ち、魚料理に使うとカルシウムの吸収を促進する効果があるそうです。

試食・試飲した来店者の方は、「らっきょう酢はいろんな料理に使える便利」「らっきょう酢で作ったお寿司はさっぱりしておいしい」などの声が聞かれ好評でした。



らっきょう酢で作る

あっさりサラダ寿司

材料：4人分
米：3カップ
らっきょう酢：100cc～150cc
寿司の具

★きゅうり：1本（薄く輪切り）
★紫キャベツ：1/3個（適当な大きさの短冊切り）

★にんじん：2/3本（せん切り）
★しょうが：少々（みじん切り）
※その他お好みの野菜（玉ねぎ、ピーマン等）

★あっさり漬の素：野菜の目方の3%
★ごま：少々

作り方
1. まず、お寿司の具を作ります。野菜を食べる大きさに切り、あっさり漬の素で下漬けします。
（五倍酢を少量いれてください）
※混ぜ合わせた野菜1kgにあっさり漬の素1袋が目安です。

★五倍酢大さじ1と2
2. 次に寿司飯を作ります。
ご飯は、普通の硬さに炊き上げ、炊き上がったらすぐに、らっきょう酢をよく混ぜ合わせます。

3. 仕上げです。
あっさり漬でつけた野菜を絞りさっくり混ぜ込み、その後ごまをふりかけます。
※その他、錦糸卵を散らすと見栄えが良くなります。



畜産

営農情報

作物

- 空胎防除 6月17日(火) (本渡・五和地区)
- 本渡地区子牛注射 6月20日(金)・23日(月)
- 五和地区子牛注射 6月25日(水)・26日(木)・27日(金)

- 子牛品評会 7月10日(木) 予定(天草家畜市場)
- 子牛せり市 7月17日(木) (ノ)
- 成牛せり市 8月28日(木) (ノ)

■子牛セリ支所別価格表 (消費税抜)

支部	支所名	メ ス		去 勢		合 計	
		頭数	平均価格	頭数	平均価格	頭数	平均価格
西部	下 浦	0	0	2	518,500	2	518,500
	亀 場	1	519,000	2	589,000	3	565,667
	杵 宇 土	6	533,000	2	594,000	8	548,250
	宮 地 岳	8	525,750	2	370,500	10	494,700
	楠 浦	3	431,333	2	506,500	5	461,400
	計	18	512,056	10	515,700	28	513,357
中央	本 渡 南	0	0	5	532,800	5	532,800
	本 渡 北	2	446,000	4	565,500	6	525,667
	本 町	3	422,333	5	539,000	8	495,250
	計	5	431,800	14	544,357	19	514,737
五和	城 河 原	7	542,000	6	563,000	13	551,692
	手 野	11	503,364	15	532,133	26	519,962
	御 領	22	496,318	19	546,211	41	519,439
	計	40	506,250	40	543,450	80	524,850

農薬散布月になります。近所の方へ散布連絡の一声をかけてください(水田周りの雑草駆除も努めましょう)。

早期水稻

今年の生育状況は、平年並で推移しています。今後の病害虫防除、水管理など適期に対応してください。

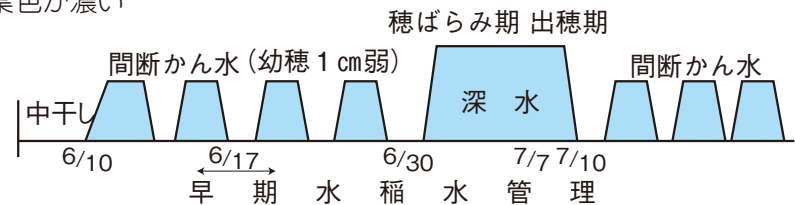
●病害虫防除

6月15日頃、コブノメイガ、イモチ防除…パダンオリゼメート粒剤、10a当たり4kg。
※液剤使用については、水稻栽培暦を参照してください。

●穂 肥 穂肥は粒数確保と穂を大きくするためにありますが、倒伏の危険がありますので葉色を見て施用してください。

時期…出穂18日前頃、有機苦土入038、10a当たり20kg施用。葉色が濃い場合は時期をずらすか、やらない。

●水管理 中干しから穂ばらみ期前は間断かん水で、水と



空気を根に補給し活力を上げ登熟向上を図ります。穂ばらみ期にかけては深水で管理してください。

普通期水稻

●病害虫防除

コブノメイガ、ウンカ、イモチ防除。ビルダーフェルテラチェス粒剤、田植2日前より当日1箱当たり50g。

●除草剤

シリウスターゴ粒…田植後5日～7日に施用
ポッシブルフロアブル…田植後5日～10日
アピロファインDジャンボ…田植後5日～12日
ヤイバめつぶ250…田植後3日～10日
(施用法をまちがえないよう注意してください。)

米穀の需給調整に関する方針 米穀生産農家の皆様へ

1. 米穀の生産に係る目標設定は、以下の表のとおりです

天草市の生産目標数量の設定

市 町 名	生産目標数量	配 分 方 法
天 草 市	7,242t	一律配分 農家の基礎水田面積 ×水稻配分率(57%)
内本渡五和	2,504t	

天草市の作付目標数量の設定

市 町 名	単 収 の 設 定 方 法
天草市	平成26年度の天草市基準単収は、統計情報センター及び共済単収ともに同数になるため、形式上統計情報の単収418kg/10aに設定する。

2. 事業計画

(1) 水田農業ビジョン

天草市水田農業ビジョンの実施状況について点検するとともに、平成27年度に向けた見直しの検討を行う。

(2) 経営所得安定対策

米の直接支払交付金、水田活用の直接支払交付金について、国への申請事務等農業者を支援する。

(3) 直接支払推進事業

経営所得安定対策を円滑かつ効果的に実施するため、制度の周知や交付金助成要件確認等に係る事務費として活用する。

(4) 耕畜連携助成(経営所得安定対策で助成)

耕畜連携粗飼料増産計画に基づき、耕種農家と畜産農家の連携による水田農業の構造改革と飼料自給率の向上を図るため、水田を活用した飼料生産等に対し、耕畜連携助成を交付する(対象者は耕種農家に助成ですが畜産農家と協議を行った上で取組をお願いします。)

(5) 認定方針作成者別の需要量に関する情報の算定、認定方針作成者から方針参加農業者への生産数量目標の配分の一般ルールの設定および当該生産数量目標を作付面積に換算する際の基準となる単収の検討・助言

認定方針作成者別の需要量に関する情報の算定、認定方針作成者から方針参加農業者へ配分する生産数量目標の一般ルールの設定・作付面積に換算する際の基準単収の設定について検討を行い、市に助言する。

(6) その他

上記事業達成のため、協議会において推進事務を行う。

野菜

ハウスの太陽熱処理の実施

収穫が終わったら早く片づけ、次作のために土壤消毒を実施しましょう!

- ①稲わらなど粗大有機物を10a当たり1～2トン施用。
- ②できるだけ深く耕耘する。その後小畝をたてる(60～70cm)。
- ③水を張る。
- ④ビニールで土壤表面を全面被覆。
- ⑤ハウスは密閉状態とし、30日間処理する。
- ⑥処理後再度水を入れ代かきを実施する。

シシトウの管理

梅雨時期を迎え、根の活動が弱まります。排水対策の完備を!

■収穫が始まったら、葉色を見て追肥を行う。

■病害虫防除

オオタバコガ ハスモンヨトウ
…マトリックフロアブル2,000倍 収穫前日3回
アタブロン乳剤2,000倍 収穫前日3回
アブラムシ

…アクタラ顆粒水和3,000倍 収穫前日3回
細菌斑点病…Zボルドー500倍

オクラの管理

■追肥については、1果収穫した頃より行う。早すぎると過繁茂となり着果不良、遅すぎると成長点の節間がつまり芯止まりとなる。
■展開葉の状況を見て1週間～10日に1回S646号または、アサヒエースを10a当たり20kg(1袋)施用。

■病害虫防除

葉スス病…トップジンM水和剤1,500倍 収穫前日3回
アブラムシ…モスピラン水溶剤4,000倍 収穫前日3回
アディオン乳剤2,000倍 収穫前日3回
ハスモンヨトウ…マトリックフロアブル2,000倍 収穫前日3回
オオタバコガ…アタブロン乳剤2,000倍 収穫前日4回
コテツフロアブル2,000倍 収穫前日2回

本店 果樹課

熊本県天草市南新町9-22
TEL 0969-23-2231

本渡五和管内の美味しく安全・安心な果実類を 全国の皆様へお届け致します

本渡・五和管内は温暖な気候であり、特産の柑橘・枇杷・栗が生産されています。果実を栽培されている生産者数は277名です。果樹課は生産指導の営農指導部門（3名）と生産された果実を販売する販売部門（3名）で担当しており年間約3,000tの果実を取り扱っています。

主な品種としては不知火・ポンカン・天草晩柑で、8月の栗から翌年6月のあまぐさ晩柑までを計画的にリレー販売すると共に安全・安心なくだものを消費者の皆様へ提供致しております。

果樹類の栽培・病虫害の防除・施肥でお困りの際は果樹課へご相談ください。



販売係 夏井 直哉 果樹係 吉田 駿二 果樹庶務係長 川崎 美子
販売係長 糸田 龍正 指導係 村井 友三 果樹係 田尻 祐三 課長 田中 誠

JAマイカーローン サマーキャンペーン2014

平成26年 6月1日～平成26年8月31日

【キャンペーン金利の適用条件】

以下①～③のいずれかに該当されたお客様

- ① J Aカードを契約中または新たに契約申込される方
- ② J Aに給与振込を指定されている方、または新たに指定される方
- ③ J Aに公共料金の口座振替を指定されている方、または新たに指定される方（電話・電気・水道・ガス・NHKから1項目以上）

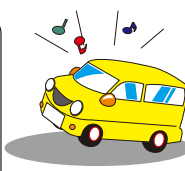
※表示金利は平成26年6月1日～平成26年8月31日までにお申込みいただき、かつ平成26年9月30日までにお借入れされた場合の適用金利です。また、適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。



キャンペーン
適用金利

（固定金利型）

年 **2.1%**



さらに、自動車共済に新規で契約していただける方、もしくは現在加入している方は…

（固定金利型）

年 **1.8%**



■詳しくはお近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

本渡五和農業協同組合 金融課

天草市南新町9番地22 ☎23-2231

渉外担当

若杉 080-1541-6415
倉田 080-2705-8312

本渡東支店 ☎22-3311

本渡西支店 ☎22-3215

本渡南支店 ☎23-2233

本渡北支店 ☎22-4175

五和西支店 ☎34-0101

五和東支店 ☎32-0307

お得もしっかり収穫♪

天草地区限定プレミアム
必ず当たる『くまモングッズ』
スピードくじ!!

JA貯金

夏
得

キャンペーン
2014

店頭表示金利に

0.2%
（年利）
上乗せ

【熊本県下募集総額】
定期貯金160億円
定期積金 20億円

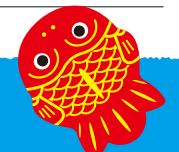
プレミアム：店頭表示金利 + 年**0.2%**

キャンペーン期間：平成26年6月16日（月）～8月29日（金）

キャンペーン
対象商品

定期貯金（預入期間：1年以上）
30万円以上新規ご契約

定期積金（預入期間：2年以上）
100万円以上新規ご契約



スピードくじ対象：定期貯金10万円以上（預入期間1年以上）、または定期積金50万円以上（預入期間1年以上）新規ご契約のお客様（1契約につき1回）

※既に当JAにお預け入れいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、金利上乗せの対象外となります。
※募集額に到達した場合、キャンペーン期間中でも販売を終了する場合がありますのでご注意ください。

※ご契約いただける方は個人の方に限ります。 ※上乗せ金利の適用は、お預け入れ時から初回満期日までの当初預け入れ期間のみとさせていただきます。自動継続後は店頭表示金利を適用します。 ※上乗せ金利は、今後の金利情勢その他の事情により、変更する場合があります。 ※中途解約された場合は、解約時の当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。 ※お利息（給付補填金）には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。

JAの商品等について詳しくは
店頭またはホームページで
ご確認ください。

JAバンク熊本ホームページ
<http://kumamoto.jabank.org>

JAバンク熊本 検索

JA 本渡五和

～農地中間管理機構が農地の借り受けを希望する方を募集しています～

今年度から新たに県農業公社が「農地中間管理機構」として活動を開始しました。この機構は、農業経営を縮小される方や相談した農地の借り手を探している方などから農地を借り受け、地域の担い手農家などに貸し出しを行います。

機構から農地を借り受けるためには、機構の「借受け希望者の募集」にあらかじめ応募する必要があります。（第2回の募集期間は9月1日～9月30日、次回は1月）

『良い農地があれば借りたい。』という方は是非応募してください。

募集内容や応募方法については、県農業公社のホームページか、各市町村、JAの窓口にて備え付けのパンフレットをご覧ください。

機構はこんな仕組みです



◆問い合わせ先 熊本県農業公社
☎096-213-1234
JA本渡五和営農課 泉
☎0969-23-2231

国税だより

「領収証」等に係る印紙税の非課税範囲が拡大されました

現在、「金銭又は有価証券の受取書」については、記載された受取金額が3万円未満のものが非課税とされていますが、平成26年4月1日以降に作成されるものについては、受取金額が5万円未満のものについて非課税とされることとなります。

「金銭又は有価証券の受取書」とは、金銭又は有価証券を受領した者が、その受領事実を証明するために作成し、相手方に交付する証拠証書をいいます。

したがって、「領収証」、「領収書」、「受取書」や「レシート」はもちろんのこと、金銭又は有価証券の受領事実を証明するために請求書や納品書などに「代済」、「相済」、「了」などと記入したもの、さらには「お買上票」などと称するもので、その作成の目的が金銭又は有価証券の受領事実を証明するために作成するものであるときは、金銭又は有価証券の受取書に該当します。

なお、詳しくは国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。寄の税務署にお尋ねください。

天草税務署（☎22-2510）※自動音声案内

JAガス器具 特別キャンペーン実施中! ガスのことならJAへお任せください 7/31(木)まで

ガスコンロ メリット

ガスコンロ1台で何役も!

4,450W/台の節電

電子レンジ 1,450W/台

電子炊飯ジャー 1,200W/台

トースター 900W/台

電気ポット 900W/台

「ボタンひとつで かまど炊き!」
自動炊飯機能
おいしい温火炊きが簡単
煮込みまでボタンひとつで簡単です。その温度炊きから味はもたらん。経済的です。

「忙しい朝もこれなら安心!」
自動湯沸かし機能
沸騰したる自動的に消火
お湯が沸騰したらボタンをお知らせ。自動的に消火してくれて、とっても便利。

グリルで温め直し
コンロで炊飯
トースターとして
湯沸かしはコンロで

55%off
55,000円(税込)
希望小売価格122,040円(税込)

49%off
35,900円(税込)
希望小売価格71,064円(税込)

不動産情報 売買に関するご相談受付中! 連絡先: (0969) 23-2231 e-mail: yukiyuki@ja-hondoituwa.or.jp

JA本渡五和本店内 不動産係

免許証番号 熊本県知事(3)第4360号 (一社)熊本県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

■不動産売物件一覧									
物件NO.	種目	所在地	土地面積 (うち私道負担)	地目 (現況)	用途地域	建ぺい率・容積率	交通及び所要時間	法令に基づく制限	価格
1	土地	天草市本町本字平	2034㎡	田(田)	都市計画区域外	建築不可	寺領バス停 徒歩1分	農地法に基づく許可	相談
2	土地	天草市本町本字平	1893㎡	田(田)	都市計画区域外	建築不可	寺領バス停 徒歩1分	農地法に基づく許可	相談
3	土地	天草市本町本字平	640㎡	田(田)	都市計画区域外	建築不可	寺領バス停 徒歩1分	農地法に基づく許可	相談

物件NO.	種目	所在地	建物面積 (土地面積)	建築年月	用途地域	建ぺい率・容積率	交通及び所要時間	法令に基づく制限	価格
1	中古一戸建	天草市本町本字平	262.07㎡ (531.10㎡)	昭和45年	都市計画区域外	指定なし	寺領バス停 徒歩1分	—	相談

厚生連 ストレス解消法

多忙な毎日になんざりしていませんか?
ストレスが溜まって、どうしようもなくなってしまうことはありませんか?

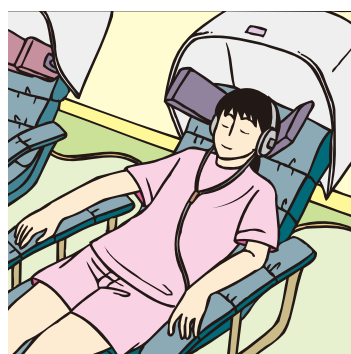


『ストレス』とは、精神緊張・苦痛・心労など、ごく普通にみられる刺激(ストレスサ)が原因で引き起こされる生体機能の変化のこと

で、一般的には身体的・精神的に負担となる状況をいいます。
ストレスを解消して前向きな楽しい毎日を送るために、簡単な4つのストレス解消法をお伝えします。

◎寝る：一番簡単な方法です。体のリラックス効果もあります。但し、寝だめをしようと思ってしまうので、時間を決めることが重要です。

◎運動する：普段から体を動かしている方は、スポーツをして汗をかくことでスッキリとした気持ちになります。逆に、スポーツをあまりしない方は、散歩(ウォーキング)をお勧めします。景色を楽しむ



◎大声を出す：大声を出す行為とは、ストレスを発散しているイメージがありませんか。心理的な解消方法かもしれませんが、カラオケ等で歌う機会を見つけ、大声で歌ってみませんか。
◎マッサージ：ボディーケアをすることで体の疲れを取り除き、心身ともにリフレッシュできます。ツボ押しや整体、タイ式マッサージやアロママッサージなどを試してみてもいいかもしれません。