

あさつゆ

JA本渡五和だより

No.336

10

令和2年10月15日号

特集

第2回JA本渡五和旗小学生ソフトボール大会開催



部会長・手野支部長
さかうえ まもる
坂上 真守さん

本渡五和農協 稲作部会役員のみなさん



副部会長・本町支部長
やました じゅんじ
山下 順治さん



監事・本渡南支部長
はやしだ のりゆき
林田 憲幸さん



監事・鬼池支部長
まつもと とよのり
松本 豊徳さん



志柿支部長
えがみ かずひろ
江崎 和平さん



下浦副支部長
いけだ のりあき
池田 憲昭さん



亀場支部長
ささき たかし
佐々木 隆司さん



楠浦支部長
おおなか あきあき
大中 文明さん



杵宇土支部長
あかいし とみお
赤石 富夫さん



宮地岳支部長
はやしだ ゆうじ
林田 祐知さん



本渡北支部長
やました やすお
山下 康雄さん



城河原支部長
まつかわ ますお
松下 真寿男さん



二江支部長
やまかわ たけし
山川 武さん



御領支部長
ほらだ としや
原田 寿也さん



営農組織連絡協議会代表
おにづか たけきよ
鬼塚 猛清さん

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

JA共済

熊本県限定 くらべてみて!

JAの自動車共済 お見積り キャンペーン

熊本県下で総計2,100名様に当たる!!



A賞



100名様 (各期25名)

アイリスオーヤマ
左右温度調整
ホットプレート

Wチャンス賞



はずれた方にもWチャンス

オルト
真空ステンレス
ボトル 210ml

2,000名様
(各期500名)

お見積りをしていただいた方にもれなくプレゼント



にくん杏ちゃん
スタンド
フリーザーバッグ

応募要項

応募期間

第3期：2020年10月1日～2020年12月31日

第4期：2021年1月1日～2021年3月5日

抽選について

厳正なる抽選の上、当選者の決定をいたします。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には使用いたしません。また、JA共済は個人情報保護方針を定め、個人情報の保護に努めております。

お見積り・お問い合わせは、お近くの支店へ



プリエールほんど
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

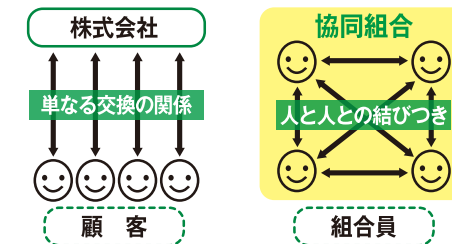


本渡温泉センター
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休館日のお知らせ
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)
24日(火)・30日(月) 定休日

後編
10月に入り、日中も過ごしやすくなりました。周りの木々や草花も気候にあわせて変化が見られます。また、スポーツの秋ということで、今年も10月にウォーキング大会が開催される予定でしたが、8月号のあさつゆでお知らせの通り、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。制限される中での生活が続いていますので、私も気分転換の方法を見つけていきたいと思っています。まだまだ感染拡大も続いております。皆さまも感染対策に留意され、この好季節をお過ごしください。(中浦 友仁)

協同組合は人と人との結びつきの組織



第2回JA本渡五和旗小学生ソフトボール大会開催

特集



表彰式・閉会式の様子

9月22日(火)、楠浦町の錦島グラウンドにおいて第2回目となるJA本渡五和旗小学生ソフトボール大会を開催しました。この大会は、スポーツを通じて小学生相互の交流と親睦を深め、チームの団結力、青少年の健全な育成と「地域の活性化」を目的として、昨年から取り組みを開始しました。

今年は、天草市内のソフトボールチーム9チームが出場し、計11試合の熱戦が繰り広げられました。各チームの選手達は全力でプレーに臨み、計7本のホームランを放つなど、大人顔負けのファインプレーを披露しました。優勝決定戦では、昨年優勝の岡東ソフトボールチーム(牛深町)とOFソフトボールチーム(牛深町)が対戦。両チームとも譲らず均衡した試合となりましたが、1-0でOFソフトボールチームが接戦を制して見事初優勝を飾り、同チームの梶山将太郎さんが最優秀選手に選ばれました。

また、表彰式では当組合の梅川常務

から優勝旗や楯、メダル、賞状が上位3チームと敢闘賞チームに授与されました。

コロナ禍での大会開催にあたり、保護者及び関係者の皆さまにはご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も、JAへの理解促進を図るとともに、子ども達の交流の場として、より良い大会を目指してまいります。

チーム表彰及び個人表彰は次頁の通りです。



表彰式で優勝チームに賞状、優勝旗、楯、メダルを授与する梅川常務



●チーム表彰

優勝…OFソフトボール(牛深町)
準優勝…岡東ソフトボール(牛深町)
3位…深海久玉ソフトボールクラブ(牛深町)

●個人表彰

敢闘賞…本渡北ソフトボールクラブ

最優秀選手賞…梶山 奨太郎さん(OF)

優秀選手賞…佐々木 雄仁朗さん(岡東)

優秀選手賞…倉田 悠羽さん(深海久玉)

●各チーム優秀選手賞

吉見 日陽さん(有明SC)

大塚 悠仁さん

(本渡東ソフトボールクラブ)

畑島 悠人さん

(亀川小子ども会ソフトボールクラブ)

山下 龍信さん

(新和ソフトボールクラブ)

福本 光里さん(牛深オーシャンズ)



優勝 OFソフトボール



敢闘賞 本渡北ソフトボールクラブ



3位 深海久玉ソフトボールクラブ



準優勝 岡東ソフトボール



ホームラン2本を放った中村さん(本渡北)



意表を突くバント攻撃で



各チームで女子も活躍

目指せ!! 和牛オリンピック出場!! 熊本県立天草拓心高校

熊本県立天草拓心高校では、2022年に鹿児島県で開催される「第12回全国和牛能力共進会」への県選抜を目指し、優良和牛の飼育に日々奮闘しています。

生物生産科で畜産を学習している澤村瑞妃さん(16)、田中望愛さん(15)、中西隆盛さん(16)、村田隆雅さん(16)、森下優香さん(15)は現在1年生。5名は鹿児島大会が開催される2年後、3年間の集大成を飾るために協力して牛の飼育に汗を流しています。同校では現在、繁殖牛4頭と子牛2頭を飼育。授業の一環で餌(飼料)を作り、毎日の牛の健康状態や衛生面には特に注意を払って管理しています。入学して初めて牛とふれ合う澤村さんは「動物が好きで畜産を専攻しました。牛は思った以上にデリケートで世話も大変だけど、2年後

の出場を目指して頑張りたいです」と意気込んでいました。

「全国和牛能力共進会」は「和牛オリンピック」とも呼ばれ、5年に1度開催されています。同校は、天草大会から熊本県大会を勝ち抜き、目標の全国大会出場を目指します。



▲和牛オリンピック出場を目指す拓心高校のみなさん



▶笑顔で牛の手入れをする生徒

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

SDGsとは

近年、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまでも貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。



全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 飢餓をゼロに 国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、こども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 すべての人に健康と福祉を へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 住み続けられるまちづくりを 移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 つくる責任つかう責任 食の安全確保と情報提供
- 17 パートナースhipで目標を達成しよう 国内外における協同組合間の連携

…など

JCA監修「1時間でよくわかる SDGsと協同組合」をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

小学生にレタスの種蒔き体験

レタス部会長の小田豊さん(五和町御領)



播種機を使った作業を見学する児童

で7年目となります。

体験学習では、初めに小田さんからレタスの産地や品種、種の蒔き方について説明が行われ、その後、児童はそれぞれのグループに分かれて200穴のセルトレイ(育苗パネル)に一粒一粒種を蒔き、栽培方法と作業の大変さを学びました。手蒔き後、小田さんが取り出したのは播種機。200穴に一瞬で種が入る様子を見た児童は、「ええー」と驚きの表情と興味を持った様子で作業に見入っていました。また、今年は9月30日(水)に学級園で、小田さんが畝立てとマルチ貼りをする作業も見学し、畝やマルチを貼る理由なども学習しました。児童は「レタスは外国でも作られているの?」「播種機はレタス以外でも使えるの?」などと活発に質問し、



レタスの産地について説明する小田さん



種蒔き指導の様子

小田さんは児童へ伝わるように丁寧に説明されていました。今後は10月に苗の定植、12月に収穫体験が行われる予定です。



マルチについて学ぶ児童



畝立て作業を見学する児童

畜産

○子牛・成牛セリ市 11月17日(火)

子牛の体調管理

10月に入り、朝と夜は肌寒くなり、昼は暑いといった温度差の激しい季節になりました。このような季節の変わり目など、人間も家畜も風邪などにかかりやすくなります。これからの病気にかけられない対策をしましょう。

まずは子牛の下痢対策として、敷料のオガクズや粉殻などを厚めに敷き、汚れたらこまめに替えましょう。こまめに替えることで子牛の異変など早期に発見することができます。

また、下痢の中でコクシジウムによる感染は生後1ヵ月から3ヵ月までの子牛に感染・発症すると、血便など激しい下痢をおこします。この場合は、担当獣医に連絡をして早期の治療を行ってください。(パイコックスなどによる予防も効果的です。)

◎10月下旬頃から地区ごとに分けて家畜飼育者の中から対象者を抽出し、家畜保健衛生所担当者と巡回して家畜飼養衛生の遵守状況確認の聞き取りを行いますので、ご協力をお願いします。

農場入口の石灰散布・踏込消毒槽の設置をお願いします。

営農情報

野菜

【レタス】
■病害虫防除
●10月中旬 活着後
オオタバコガ、ハスモンヨトウ、軟腐病、腐敗病、べと病、すそ枯れ病

混	トルネードエースDF	2000倍 (収穫7日前、2回)
用	シトラノフロアブル	1000～1200倍 (収穫21日前、3回)
	ランマンフロアブル	2000倍 (収穫3日前、3回)

●10月下旬 第1回一斉防除
オオタバコガ、ハスモンヨトウ、斑点細菌病、腐敗病、べと病

混	プレオフロアブル	1000倍 (収穫7日前、2回)
用	ノーモルト乳剤	2000倍 (収穫3日前、2回)
	ヨネポン水和	500倍 (収穫14日前、4回)

●11月上旬 第2回一斉防除
オオタバコガ、ハスモンヨトウ、アブラムシ

混用

アファーム乳剤	1000～2000倍 (収穫3日前、3回)
スタークル顆粒水溶	2000～3000倍 (収穫3日前、2回)

【インゲン】
■病害虫防除
●10月中下旬
灰色カビ、キンカク
…セイビアーフロアブル1500倍
(収穫前日、3回)

アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ
…アファーム乳剤2000倍(収穫前日、2回)

【春タカナ】
圃場には堆肥またはケイフンを十分施用し、土を深く耕し元肥を入れ、高畦とする。
定植は畦幅120cm、株間40cmの2条植えとし、丈夫な苗を選び浅植えとする。(充分土を付けて移植)

■病害虫防除
●アブラムシ・ヨトウムシ
…アファーム乳剤 1000～2000倍
(収穫7日前、3回)

◎農薬使用は、登録の取れている農薬を適正に使用しましょう。



お知らせ掲示板

実施中
青色申告
新規加入者相談

本渡五和農協青色申告会では、新しく青色申告を始められる方を対象に新規加入者相談を受付中です。

参加希望の方は、内部統制審査室 渡邊までご連絡ください。

青色申告で
節税対策!!

新規募集中

タケノコ園伐竹講習会のご案内

10月に入り、竹林の伐竹(親株の間引き)の時期となり、また本年も竹山から竹林への園地化を推進しているところです。

つきましては、下記日程により講習会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月29日(木)
■時 間：午後2時
■集合場所：JA本渡五和 旧山口支所
■集合時間：午後1時30分
■内 容：伐竹(竹の間伐)・間伐した竹の処理方法・肥料散布時期 他

◎新規の方も歓迎します。ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。

※青果・加工用の出荷も予定しております。



理事会だより

- 令和2年9月29日に、本店2階第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 令和2年度8月末事業実績報告について
- 第1号議案 本渡五和農業協同組合企業年金規約の一部改正について
- 報告事項
1. 自主検査(8月)結果報告について
 2. 令和2年度早期水稻玄米検査結果について
 3. 令和2年度普通期水稻玄米仮渡単価について
 4. 新早生の集荷販売状況について
 5. 「県域JA構想」に係る協議の進捗状況について
 6. JAバンクの営業店事務・顧客サービス基盤改革について

営農組織だより

天草営農組合
小学生に稲刈り・掛け干しの体験学習



天草営農組合は10月1日(木)、下浦町の田んぼで本渡東小学校の5年生の児童39人に稲刈りと掛け干しの体験学習を行いました。

今回刈り取った稲は、6月に田植え体験で植えたうるち米で、児童は鎌で刈り取った稲を束ね、掛け干しするまでの作業を体

験しました。営農組合員と担任の先生の指導のもと、みんなで協力し合って作業を行い、農業の収穫の喜びと大変さを学びました。参加した児童は「苗が大きくなって嬉しかった」「稲刈りは初めてで難しかったけど、楽しかった」などと笑顔で話し、営農組合員の川崎良信さんは「みんなで植えた苗が立派に育って良かった。台風も襲来して児童も心配していたと聞いていたが、この体験を通して農業に少しでも関心を持って食べ物を大事にすることを学んで欲しい」と話されていました。

今回収穫した米は、小学校からこども食堂への寄贈と一人暮らしのお年寄りへの配布などに使用される予定です。



ふれあい感謝祭中止のお知らせと 注文受付のご案内

本年度のふれあい感謝祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止させていただくこととなりました。下記の店舗につきましては、個別での注文を承っておりますので、ご利用の方は本店経済課又はお近くの支店までお問い合わせください。

店 舗 名	取 扱 品	店 舗 名	取 扱 品
メガネのヨネザワ	メガネ類	株式会社にしき	ギフト製品
スーニーストアー・チャンドラ	洋服（カジュアル）	はるやま商事株式会社	紳士服・婦人服
ベスト電器本渡店	家電製品	メガネ工房のざき	メガネ類
靴のやまだ	靴	さくら真珠	宝飾品
北星堂	スポーツ用品		

お問い合わせは

本店経済課 ☎23-2231

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

令和2年度 JA植木まつり開催中止のお知らせ

令和2年度JA植木まつりは、新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴い、審議委員会にて協議を重ねた結果、来場者及び出品者の健康と安全を最優先に考慮し中止とさせていただきます。

JA熊本経済連

※JA本渡五和年金友の会主催の「JA植木まつり日帰りバスツアー」につきましても、本年度は中止となります。

農機ステーション利用状況(9月末日現在)

・コンバイン	4台
・田植機 (1台貸出可能 ※利用条件有り)	12台
・トラクター (1台貸出可能 ※利用条件有り)	4台
・その他(肥料散布機など)	7台

農機ステーションのご利用ありがとうございます。保管台数も増え、順調に稼働しております。スペース的にはまだまだ余裕がありますので、使用後の農機の保管の際は、是非農機ステーションをご利用ください。

ご利用のお問い合わせ先
農機車輦センター
☎34-0163



本金利プラン

① 給与振込

または

② JAカード（クレジットカード）の
所有または申し込み

かつ

③ 公共料金口座振替1件以上
※電話・電気・ガス・水道・NHK

※②、③の条件の一部しか満たせない場合は
適用金利に年0.1%上乗せとなります

三大疾病保障付 住宅ローンとは

死亡・後遺症障害保障に加え、「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」により所定の状態と診断された場合、対象の住宅ローンが全額返済される、もしものときでも「ご家族」と「マイホーム」をお守りする、「心強い味方」となる住宅ローンです。



[2020年10月1日現在]

固定変動選択型

当初適用金利

3年 固定金利	年 0.95 %	店頭金利 年2.45%から 年1.50%引き下げ
5年 固定金利	年 1.00 %	店頭金利 年2.55%から 年1.55%引き下げ
10年 固定金利	年 1.00 %	店頭金利 年2.60%から 年1.60%引き下げ

固定金利終了後、
その時点の店頭金利から 年 1.4 % 引下げ

(ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

変動金利型

当初適用金利

[店頭金利年2.725%]

年 0.950 %

店頭金利から

年 1.775 % 引下げ

※当初より変動金利でお申し込みいただき変動金利
選択中に限り適用いたします。

- 表示金利は2020年10月1日時点のもので、金利は原則1か月ごとに見直します。(金融情勢等の変化によっては、期間中に見直しさせていただく場合もあります。)
- 団体信用生命共済に加入していただきます。(掛金はJA負担)

お問い合わせ先

JA本渡五和 金融課 23-2231

若 杉 080-3710-2977
川 峯 080-2705-8312
原 田 080-1541-6415

JA本渡五和

JAバンクへも、ATMへも行かずに

いつでも簡単お取引！

それが、JAネットバンク。



JAローン・JAカードご利用の方へ

JAネットバンクなら、いつでも・どこでも口座の残高確認ができますので、ローンの返済状況やJAカードのご利用など毎月の引落確認が簡単・便利です！

給食費・授業料の引落口座が他の金融機関の方へ

JAネットバンクを利用すれば、日中お忙しい方でもすぐに振込みが可能です。しかも、手数料が窓口に比べてお安くなっておりますので、大変お得です！

もっと詳しく知りたい方へ！

動画でまるわかり！

JA ネットバンクの始め方と安心のセキュリティはこちら



JAに農産物を出荷いただいている方へ

いつもJAをご利用いただきありがとうございます。JAネットバンクを使うと、農産物出荷代金の入金確認も簡単にご自宅などで行えますので、大変便利です！

JAで振込みをご利用いただいている方へ

JAネットバンクなら、ご自宅でもすぐに振込ができますので、とっても便利です！振込手数料も窓口に比べてお安くなっておりますので、大変お得です！

お申込みは簡単！

窓口でのお申込み

オンラインでのお申込み

詳しくはお近くのJAバンクへ！

こちらへアクセス

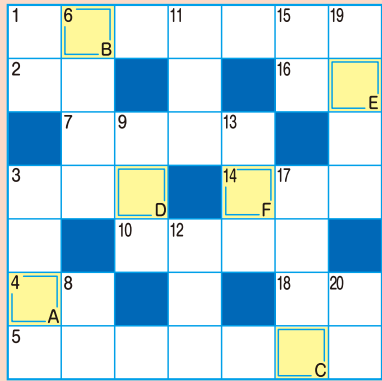




頭の体操 =クロスワード=

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～F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 F

タテのカギ

- 1 さらさらと落ち続ける時計もあります
- 3 新婚家庭には満ちあふれていそう。
—— 太りしちゃう人もいかな
- 6 朱肉がセットされたケースに入れることも
- 8 「Rの付かない月(5～8月)に食べるな」と言われる貝
- 9 京都の町家は—— が狭いうなぎの寝床
グラウンドをならす道具です
- 11 文系とよく対比されます
- 12 この商品は—— パフォーマンスがいいね
- 15 鍛えて日本刀などを作ります
- 17 髪を刈り込むときに使います
- 19 旅行のこと。—— シューズ
- 20 こたつで丸くなりたいたいニヤ

ヨコのカギ

- 1 サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- 2 東がトン、北がベイなら南は
- 3 布団や枕などのこと
- 4 「万葉集」にはたくさん収められています
- 5 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- 7 板を用いることが多い練り製品
- 10 幕(ほうき)と一緒に働きます
- 14 おうし座のプレアデス星団の和名。
「枕草子」にも出てきます
- 16 いかつい—— 構えをした刑事
- 18 天下の回り物です

※今月号のよかった記事や身近な出来事や話題など

63 8630031
熊本県天草市南新町9-22
J A 本渡五和
総務部総務課

※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。

前回の答え ヒ メ リ ン ゴ

※お寄せいただいたご意見や感想、イラストなどはインシャ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：令和2年11月5日
発表：令和2年11月号誌上
(当日消印有効)

応募方法

エコープ ほめられ酢 300ml
エコープ キムチ漬の素 15g×5袋
エコープ しおふき昆布 100g
を5名様にプレゼント！

9月号当選者 下浦町 Kさん 亀場町食場 Sさん 本町新休 Mさん
五和町手野 Nさん 五和町手野 Uさん

今月の顔

本渡五和農協 稲作部会

部長 坂上 眞守さん



『坂上部会長からのひと言』

稲作部会では、年々激化している産地間競争に負けない米づくりのため、新品種の試験栽培などに積極的に取り組んでいます。また、労働力の軽減や低コスト栽培の実現へ向けて「苗箱まかせ」の普及に努め、安全・安心で「売れるうまい米づくり」に取り組み、農業者の所得向上を目指しています。若い農業者のためにも稲作を中心とした複合経営がしっかりと成り立つよう、今後とも知恵を出し合っていきたいと思います。※苗箱まかせ＝育苗中、稲の成長にあわせて溶け出す肥料

◎稲作部会構成員

志柿支部…… 10名	下浦支部…… 12名
亀場支部…… 22名	楠浦支部…… 33名
戸宇土支部… 32名	宮地岳支部… 52名
本渡南支部… 3名	本渡北支部… 10名
本町支部…… 18名	城河原支部… 26名
手野支部…… 25名	二江支部…… 2名
御領支部…… 26名	鬼池支部…… 1名

読者の声

女性大学の刈払機の使い方の講習会がとても気になりました。また講習会がある時はぜひ参加したいなあと思いました。(五和町手野 Uさん)

「アグリフェスタ2020」今年は中止で残念です。毎年楽しみにしていたので、本当にコロナっていつ終りがくるんでしょうか。(下浦町 Sさん)

店に温州みかんがでまわりました。我が家の妻は大好物で、幸せを感じると言っています。美味しいみかんが安く食べられる。(下浦町 Sさん)

猛暑はどこに行ったのかと思うくらい朝晩涼しくなりました。台風10号、みな様いかがだったでしょうか。被害も無く過ぎ去ってくれ感謝です。前評判がすごくて不安だったですね。(亀場町食場 Sさん)

やっと秋の涼しい風が吹くようになり、車で少し遠出した気分が近頃です。(下浦町 K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「VDTについて」

「VDT」とはVisual Display Terminalsの頭文字をとったものです。

具体的にはディスプレイ、キーボード等により構成されるコンピュータの出力装置の1つで文字や図形、グラフィック、動画などを表示する装置のことです。VDT機器を使用してデータの入力、検索、照合等、文章、画像等の作成、編集、修正等、プログラミング、監視等を行う作業を「VDT作業」といいます。

VDT症候群 VDT症候群とは、パソコンなどのディスプレイ（VDT）を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のする病気です。

目の症状

- ・目が疲れる・目の痛み
- ・目が乾燥する・目がかすむ
- ・ぼやけて見える
- ・視力が落ちる



身体症状

- ・肩が凝る・だるい
- ・首から肩、腰が痛む
- ・慢性的になると
- ・背中中の痛み・手指のしびれ



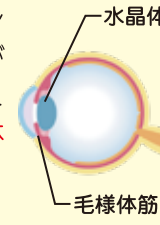
精神症状

- ・いらいら・不安
- ・疎外感・落ち込み
- ・やる気が出ない
- ・憂鬱になる



目の仕組み

ものを見るとき、カメラのレンズのような水晶体を調節しながらピントを合わせています。この水晶体を調節するのが毛様体筋という筋肉で、水晶体を引っ張ったり緩めたりしています。



長時間のパソコン作業のように近くのモノをじっと見るような場合には、毛様体筋はずっと緊張していることになり、筋肉疲労を起こしてしまいます。

目は画面から40cm以上離し目線はやや下になるようにする



ブラインドやカーテンで部屋の明るさを調節

デスクの周囲は清潔に十分なスペースの確保

目のケア

- 食事と休養をしっかりととりましょう
- 適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう
- 疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めてみましょう
- 長時間の作業をする場合は、1時間おきに10分程度目を休めるようにしましょう
- メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックしましょう
- 40歳以上の方は、眼科で老眼の有無や程度を確認し、必要であれば老眼鏡を使用してください

エコープマーク商品の紹介

エコープ キムチ漬の素 15g×5袋 310円(税込)

キムチ漬の素を使ったキャベツのピリ辛塩昆布和え

材 料(4～5人分)

- キャベツ……………半玉
- ほめられ酢…………200cc
- キムチ漬の素………半袋
- しおふき昆布………適量
- 炒りごま……………適量

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにざく切りする。
- ②ボウルに①の調味料とキャベツを入れて混ぜ合わせ、炒りごまを入れたら完成。

※2～3時間冷蔵庫に置いておくと、味がなじんでより美味しくなります。



国税だより

熊本国税局猶予相談センターのご案内

熊本国税局猶予相談センターでは、新型コロナウイルス感染症の影響により、国税を一時に納付することが困難な方からの、猶予制度に関する質問や相談を専門にお受けしています。



猶予制度についてのご相談がある方は、まずは、国税局猶予相談センター（専用ダイヤル0120-948-540）にお電話でご相談ください。
【受付時間】8：30～17：00（土日祝日を除く）