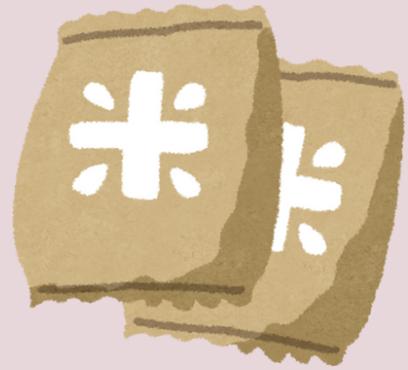


お米がもらえる



推し株20選



～徹底解説～

3月末

## サカイ引越センター

銘柄	9039
株主優待	岩手県産銀河のしずく 5kg
必要資金 *2月26日時点	230,300円 株価2,303円 × 100株
総合利回り	配当利回り 3.2% 優待利回り 0.86%



2月末、8月末

## エコス

銘柄	7520
株主優待	茨城県コシヒカリ 2kg
必要資金 *2月26日時点	202,400円 株価2,024円 × 100株
総合利回り	配当利回り 2.96%



3月権利日だからクロスした！

地元にもこのマークのスーパーあったな。増益続いている！

1月末

## 積水ハウス

銘柄	1928 
株主優待	魚沼産コシヒカリ(新米)5kg
必要資金 *2月26日時点	3,383,000円 株価3,383円×1000株
総合利回り	配当利回り 3.84% 優待利回り 0.06%

配当利回りが高い  
銘柄としても有名!



2月末

## ベルク

銘柄	9974 
株主優待	新潟こしひかり2kg
必要資金 *2月26日時点	655,000円 株価6,550円×100株
総合利回り	配当利回り 1.82% 優待利回り 0.13%

利益が右肩上がりの  
埼玉中バのスーパー!



3月末

## ライドオンエクスプレス

銘柄	6082 
株主優待	魚沼産コシヒカリ(新米)2kg
必要資金 *2月26日時点	103,000円 株価1,030円×100株
総合利回り	配当利回り 1.44% 優待利回り 2.4%

銀の皿などの配達FC  
コロナが終わって売り上げ↓

9月末

## テクノメディカ

銘柄	6678 
株主優待	京都府産こしひかり2kg
必要資金 *2月26日時点	174,400円 株価1,744円×100株
総合利回り	配当利回り 3.86% 優待利回り 0.5%

採血官準備装置を開発  
した会社



6月末

## フジオフード

銘柄	2752 
株主優待	米1.4kg×3袋(カタログ内)
必要資金 *2月26日時点	117,300円 株価1,173円×100株
総合利回り	配当利回り 0.25% 優待利回り 5.15%

大阪基盤の飲食店展開  
売り上げはコロナ後回復傾向

2月末

## イオンファンタジー

銘柄	4343 
株主優待	魚沼産コシヒカリ3kg
必要資金 *2月26日時点	291,000円 株価2,910円×100株
総合利回り	配当利回り 0.17% 優待利回り 1.81%

アミューズメント施設は  
東南アジアが好調!

6月末

# ブロンコビリー

銘柄	3091 
株主優待	魚沼産こしひかり2kg
必要資金 *2月26日時点	703,000円 株価3,515円×200株
総合利回り	配当利回り 0.74% 優待利回り 1.14%



売上は右肩上がり~!

3月末

# CKサンエツ

銘柄	5757 
株主優待	富山のコシヒカリ無洗米5kg 富山の名水 2リットル×2本
必要資金 *2月26日時点	375,500円 株価3,755円×100株
総合利回り	配当利回り 2.33% 優待利回り 0.67%



売上の変動がやや激しい

2月末、8月末

## USMH

銘柄	3222
株主優待	新潟こしひかり2kg (カタログ内)
必要資金 *3月4日時点	80,600円 株価806円×100株
総合利回り	配当利回り 2.05% 優待利回り 7.69%

**U.S.M.Holdings**  
ユナイテッド・スーパーマーケット・ホールディングス

2月末

## ハイデイ日高

銘柄	7611
株主優待	おこめ券1枚
必要資金 *3月4日時点	45,320円 株価2,695円×100株
総合利回り	配当利回り 1.42% 優待利回り 0.32%

**hiday**  
株式会社 ハイデイ日高



イオン系マルエツなど展開

日高屋好調

3月末(1年以上継続)

## 高松コントラクション

銘柄	1762 
株主優待	南魚沼産コシヒカリ(新米)5kg
必要資金 *3月4日時点	274,300円 株価2,743円×100株
総合利回り	配当利回り 3.05% 優待利回り 0.81%

2回目のクロスで継続認定  
されるという情報あり



3月末、9月末

## 日本管財ホールディングス

銘柄	9347 
株主優待	北海道富良野ゆめぴりか3kg (カタログ内)
必要資金 *3月4日時点	45,320円 株価2,662円×100株
総合利回り	配当利回り 2.08% 優待利回り 0.77%

ビルの清掃や管理  
売り上げも堅調

6月末(12月からの継続保有が必要)

## ユニオンツール

銘柄	6278 
株主優待	新潟県産お米5kg
必要資金 *3月4日時点	421,000円 株価4,210円×100株
総合利回り	配当利回り 2.54% 優待利回り 0.5%

5月末(1年以上継続)

## サカタノタネ

銘柄	1377 
株主優待	新潟米新之助2kg (カタログ内)
必要資金 *3月4日時点	340,500円 株価3,405円×100株
総合利回り	配当利回り 1.91% 優待利回り 0.19%

12月末の端株保有か空クロスで  
継続認定という情報あり

2回目のクロスで継続認定  
されるという情報あり

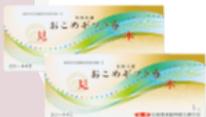


8月末(1年以上継続)

## 進和

銘柄	7607 
株主優待	お米ギフト券×2枚
必要資金 *3月4日時点	289,100円 株価2,891円×100株
総合利回り	配当利回り 3.92% 優待利回り 0.3%

溶接機器メーカー  
好財務



12月末

## インテージ

銘柄	4326 
株主優待	夕鶴郷米はえぬき2kg (カタログ内)
必要資金 *3月4日時点	674,000円 株価1,685円×400株
総合利回り	配当利回り 2.63% 優待利回り 0.29%

パネル調査メーカー支援  
23年にドコモ傘下に



3月末、9月末

## h20リテーリング

銘柄	8242 
株主優待	長野県産こしひかり1kg
必要資金 *3月4日時点	255,000円 株価2,250円×100株
総合利回り	配当利回り 1.76% 優待利回り 3.65%

阪急、阪神百貨店が  
統合し誕生した会社

12月末

## 東海カーボン

銘柄	5301 
株主優待	宮城県産ひとめぼれ5kg (カタログ内3000円相当)
必要資金 *3月4日時点	907,000円 株価907円×1000株
総合利回り	配当利回り 3.27% 優待利回り 0.32%

継続保有年数が長くなると  
もらえる金額が上がる

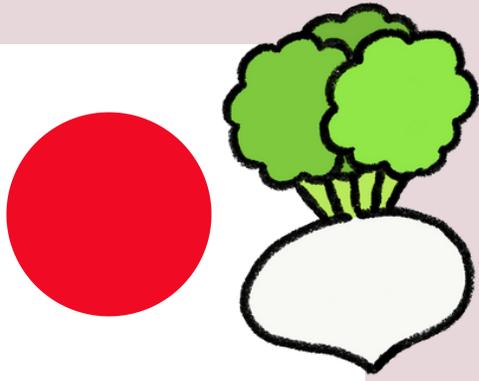
# 1株から株を 買う方法



楽天 & SBI完全ガイド

# 1株から株を買うって？

＼ 大前提 ／



日本株は100株単位でしか  
売買できない。

注文画面では株数を100からしか入力できない

株数

—

100株単位

+

# でも最近…

楽天もSBIも株を1株単位で買える  
サービスを充実させてきた！

## 楽天証券【かぶミニ】

- ・リアルタイム取引可能
- ・対象銘柄数が少ない

## SBI証券【S株】

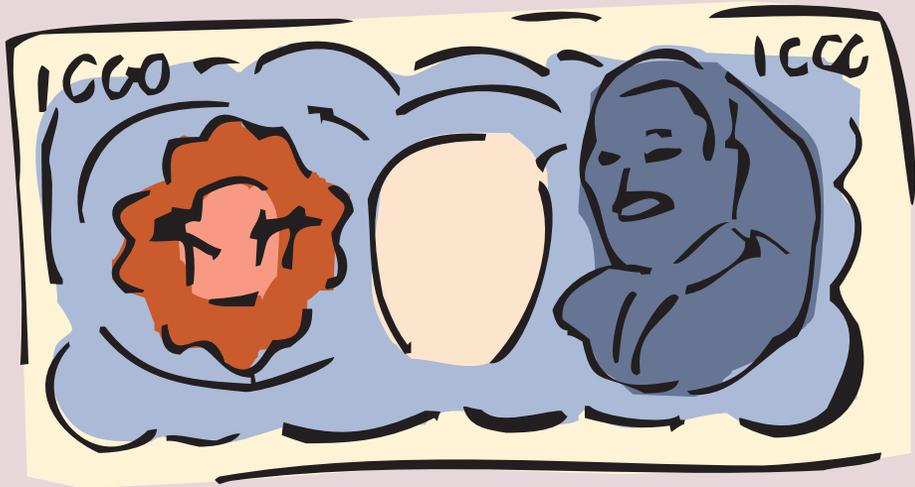
- ・注文にタイムラグあり
- ・東証全銘柄対応

取引手数料はどちらも無料

# 1株から株を買うメリット

＼ 少額から株に挑戦できる！

1000円以下でも買える株は多数



- ヤマダホールディングス
- ENEOS
- TOKAIホールディングス

など

# 1株から株を買うメリット

＼ 株価が下がっても買増ししやすい ／

【例 1株3000円の株の場合】

500円株価が下がったら…

株価の上昇を待てる

100株持ってる人

5万円も下がったから  
怖い…  
売っちゃおうかな



1株持ってる人

500円下がった…  
いい機会だし  
5株追加しようかな



# 1株から株を買うメリット

＼ 1株で優待がもらえる企業もある ／



【➡優待の例】

[2月8日のルール](#) を見てね

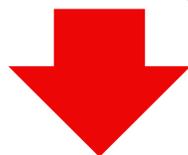
(※タップでルールに飛びます)



# 1株から株を買うメリット

＼ 配当金は株数に応じて貰える ／

100株で年間5000円配当金が出る  
企業の場合



1株で年間50円の配当金が  
ちゃんと貰える



# 1株から株を買うデメリット

＼ 株価が上がってもあまり増えない！

【例 1株3000円の株の場合】

500円株価が上がったら…

100株持ってる人

5万円も増えた～！  
資産が増えて嬉しい  
株って楽しい♪



1株持ってる人

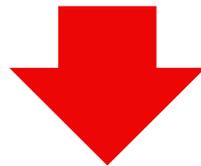
500円増えた！  
嬉しいけど  
別にそんなかな…



# 1株から株を買うデメリット

＼ 株主優待は貰えない企業がほとんど ／

100株保有で優待を出す企業が多い



1株保有では配当金は貰えても  
優待は貰えない

100株保有で優待を出す企業が多いから  
100株持っていないと優待はもらえないよ!!!



# 100株で優待もらっても・・・

株を買うだけだと値下がりするかも！



株価が下がれば、  
含み損になることも！





# クロス取引がおすすすめ



＼株価を気にしなくていい／

クロス取引をマスターすると株主優待を  
ノーリスクでお得に楽しむことができるよ！



2000円ですかいらーく  
のお食事券8000円分ゲット



100円でビックカメラ  
の商品券を2000円分ゲット



# クロス取引やりたいなら・・・

＼ クロス取引完全マニュアルをnoteで発売 ／



記事や公開範囲や  
有料・無料を自由に  
設定できるブログって感じ！

[🔗](#) ここから見てね！

(※タップでマニュアルに飛びます)

