

### 特集 牛乳のチカラ!

牛乳、  
スゴイね!



表紙: ダムの見える牧場(奥出雲町)

左から、大石知葉ちゃん(5)、始穂さん(10)、一晴くん(7)  
(関連記事: 4ページ)

特集

# 牛乳の

# チカラ!

普段飲んでいる「牛乳」。タンパク質やカルシウムを豊富に含む家庭で定番の飲み物です。島根県内では、102戸の酪農家が10,100頭の乳牛を飼育して1戸当たりの平均飼育頭数は99頭。酪農経営の大型化の影響もありますが、1戸当たりの飼育頭数は三重県、北海道に次ぐ全国第3位なのです。

島根で生産される牛乳のことをもっと知ってもらいたい。今回の特集では、県内の酪農家の取り組みを通じて牛乳の魅力を紹介します。



## 牛乳の生産動向



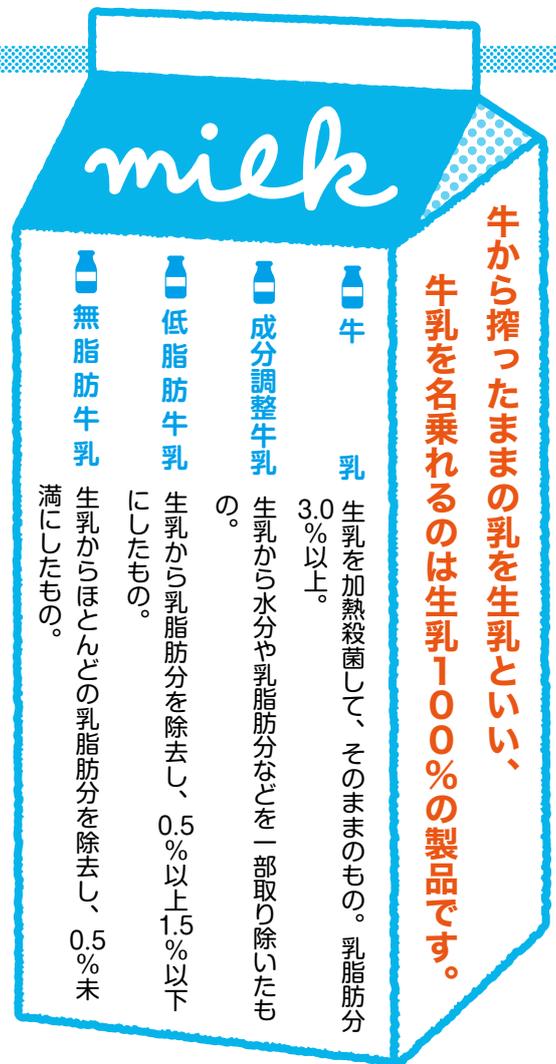
農林水産省のデータによると、牛乳など乳製品の消費量は国民1人当たり90kgで総消費量は約1,169万トとなり、これは野菜に次いで2番目に需要の多い品目となっています。しかしながら、少子高齢化や他の飲料との競合で、1990年代をピークに消費は減少傾向です。

島根県の年間生産量は約67.0

## 【中国5県 生乳生産量(2018年)】

		生乳生産量(t)
1位	岡山県	99,357
<b>2位</b>	<b>島根県</b>	<b>66,581</b>
3位	鳥取県	57,121
4位	広島県	49,364
5位	山口県	16,491

00トで、その内3割が県内の乳業メーカー等で処理され、残り7割が県外へ出荷されています。高齢化などの影響で農家戸数は減少傾向にあります。一部でメガファームと呼ばれる年間生乳生産量が1,000ト以上の大規模農家も現れ、全体としては県内の生産量は増加傾向にあります。



牛から搾ったままの乳を生乳といい、牛乳を名乗れるのは生乳100%の製品です。

**牛** 生乳を加熱殺菌して、そのままのもの。乳脂肪分3.0%以上。

**成分調整牛乳** 生乳から水分や乳脂肪分などを一部取り除いたもの。

**低脂肪牛乳** 生乳から乳脂肪分を除去し、0.5%以上1.5%以下にしたもの。

**無脂肪牛乳** 生乳からほとんどの乳脂肪分を除去し、0.5%未満にしたもの。

## 牛乳の種類は

### さまざま



牛乳パックの側面をよく見てみると、一括表示欄に「牛乳」「成分調整牛乳」のほか「加工乳」「乳飲料」などいろいろな表示を見かけることがあります。牛乳の風味や味を決めるのは①乳脂肪の割合②無脂肪固形の割合③加熱殺菌方法といわれ、その内容は乳業メーカーによって少しずつ違います。乳成分や殺菌方法の違いが、風味や味など独自の飲み味を創り出しています。

生乳に乳製品を加えると「加工乳」や「乳飲料」になります。

**加工乳** 生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。

**乳飲料** 生乳や乳製品にコーヒーや果汁、特定の栄養素を加えたもの。

## 牛乳は酪農家の

### 努力の結晶



牛乳の味を左右する乳成分（乳脂肪など）は季節によって変化します。乳牛は、牧草をたくさん食べることで牛乳の中の乳脂肪が多くなりますが、夏バテなどで十分に食べることができないと乳脂肪が減ってしまいます。乳成分には基準値が定められています。乳成分には基準値が定められていて、それを満たせない酪農家には乳価に対してペナルティーが課されます。つまり、乳成分は収入に直結しているのです。乳成分を安定化させるため、酪農家は知恵を絞って、たゆまぬ努力を続けておいしい牛乳を作り出しているのです。



## 牛乳で減塩??



減塩みそ汁  
ミルクみそで  
食塩相当量  
50%カット!

「乳和食」ってご存知ですか。みそやしょうゆなどの調味料にコクや旨味がある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べてもらう調理法です。和食には、みそやしょうゆが多く使われていて塩分の摂取量が多くなります。そこで登場するのが牛乳です。牛乳を調味料として活用することで、減塩しても味を損なうことなく、和食で不足しがちなカルシウムもしっかり摂ることができます。高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に乳和食がおすすめです。

\*詳しいレシピは、Jミルクのホームページをご覧ください。

乳和食 Jミルク 🔍 検索

牛乳の



チカラ!

# 乳牛を育む農家のチカラ!

安来市

すながれ  
砂流牧場

食や命の  
大切さを学ぶ  
酪農教育ファーム



砂流 啓二さん(64) 裕美子さん(59)

「体験学習では命の大切さを伝えていきたい」と砂流さん夫妻。

『酪農教育ファーム』とは、酪農家が学校や教育現場などと連携しながら、牧場を持つ多様な資源を活用して行う教育活動です。2010年に教育ファームの認証を受けて、活動を行うのは安来市の砂流啓二さん、裕美子さん夫妻です。

砂流さんは「酪農家の話を聞いて体験することで、少しでも酪農や農業に興味をもち、将来の職業選択の一つになれば」と考え、市内の小・中学校で講演活動や体験学習を行うほか、研修生も受け入れています。

## 地域との交流

酪農は匂いや衛生面から、地域に理解してもらって初めてできる仕事だと考える裕美子さんは「自分たちの酪農を地域に受け入れてもらうことが大切」と話し、毎年住民を招いてクリスマス会を開催するなど地域との調和を重視します。

砂流夫妻が目指すのは「質の良い、飲みやすい牛乳」です。同

大田市

有限会社  
中山農場

飼養環境と  
労働環境の  
充実を目指す



幹治さん(41) 住田 善一さん(44) 奈々さん(38)

「搾乳や給餌など時間帯を分け、一日通じてバランスの良い仕事量を設定しています」と住田代表(中央)。

「消費者の方には、島根県産のおいしい牛乳をぜひ飲んでほしいですね」と話すのは、中山農場の住田善一代表取締役。同農場では、快適な飼養環境の整備と従業員の労働環境の改善に力を入れています。

## 技能実習生の受け入れ

同農場は、2017年に乳牛150頭から300頭に規模を拡大。善一さんと妻の奈々さん、弟の幹治さんは、18年に新規就農者などの育成に指導的役割を持つ指導農業士の認定を受け、現在は若い世代を中心に従業員6人、外国人技能実習生6人が働いています。

## 暮らしやすさと働きやすさ

乳量を重視するより、乳牛にストレスがなく、健康で長く飼育する長命産産型経営を基本に、繋がらず自由に歩き回れるフリーストール牛舎で飼育しています。搾乳時間になると、従業員が乳牛

## 放牧酪農を

見に行こう



奥出雲町

## 『ダムに見える牧場』

尾原ダムの近くにある『ダムに見える牧場』では、放牧酪農を行っています。山あいに広がる広大な放牧場には、たくさんの乳牛が放牧されていて気軽に見学することができます。

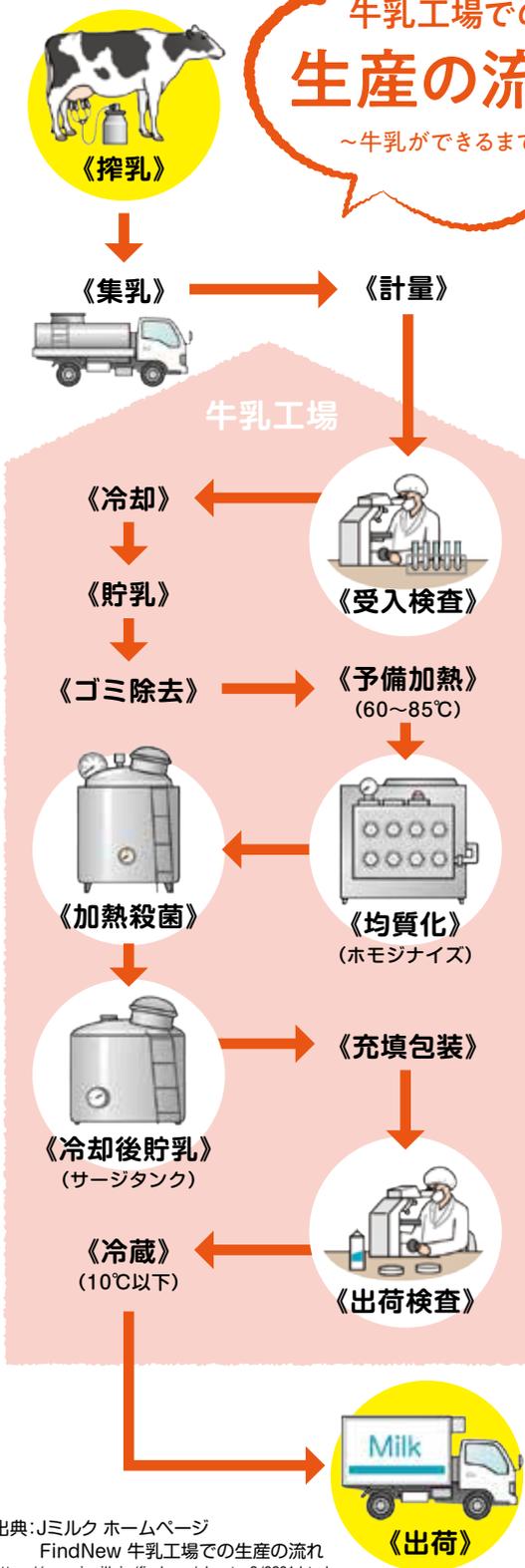
牧場では「もりとはたけ」とうしのがっこう」と題して、餌やりやバター作り体験による酪農の学び場を近々提供する予定です。「タイミングが合えば牧場や放牧場の案内をしています」と代表の大石巨太さん(35)。

酪農教育ファームとして、幼稚園や小学校の課外活動にも協力していて、一般の見学者と合わせ年間1,000人以上が牧場を訪れます。

自然の中で牛たちが自由に歩き、エサを食べ、そして健康な牛乳を育む酪農を大石さんは実践しています。

# 牛乳工場での生産の流れ

～牛乳ができるまで～



出典：Jミルク ホームページ  
FindNew 牛乳工場での生産の流れ  
<https://www.j-milk.jp/findnew/chapter2/0201.html>

## 読者の方へプレゼント!

酪農家、乳業メーカー、関係機関で構成する島根県牛乳消費拡大実行委員会より、クリアファイルやシールをセットにした特製グッズを5名の方にプレゼントします。

詳しい応募方法は15ページをご覧ください。

県内で開催される牛乳関連のイベントなどの情報は、右記のQRコードにアクセス。



「良い牛乳を生産すれば消費拡大につながり、酪農への興味につながるかもしれない。子供時代の体験が、将来の職業選択につながるかもしれない。かもしれないことばかりですが」と笑顔の啓二さんは、酪農を将来に繋げるためにも人材の育成が不可欠だと力を込めます。



▲牛舎内が学び舎。



▲子供たちに直接酪農に触れてもらう「酪農教育ファーム」。

## 次世代を担う人材の育成へ

市で収穫された飼料用米や牧草を使った粗飼料と上質な地下水を飲み水に使い、乳牛がリラックスして良質な乳が出せるよう飼育環境の整備に力を注ぎます。

のペースに合わせて搾乳専用施設へ誘導したり、哺育牛舎の子牛も自動哺乳機の導入で、24時間自由に哺乳できるので空腹のストレスもありません。

労働環境にも配慮し、早朝の搾乳から夕方の勤務終了まで2回、計4時間の休憩を設けています。個室の休憩所にはテレビやベッドが完備され、仮眠を取ることができます。

幹治さんは「自分たちの牛乳を使った商品を提供してくれる飲食店も増えているので、これからもおいしい生乳を作りたいですね」と笑顔で話します。



▲一度に12頭を搾乳できるミルクパーラーは、主にベトナム人技能実習生の担当だ。



▲従業員みんなで言う食事会。



ダムに見える牧場(奥出雲町佐白529-1)

「もりとはたけとうしのがっこう」(2020年度より開始予定)

- 体験内容/牧場・放牧地の案内、餌やり体験など
- 料金等/1時間・1グループ(5名まで)2,000円(要予約)
- 問い合わせ先/090-2006-5238(大石)





チカラ!

獣医師が伝えたい

## 牛乳を生み出す

## 乳牛のチカラ!

### 血液からできる牛乳

真っ白な牛乳は、真っ赤な血液から作られます。1ℓの牛乳を作るには400ℓもの血液が必要です。一日30ℓの牛乳を生産する乳牛ならば、1万ℓ以上の血液が乳房を通過することになります。血液を送り出すために心臓はフル稼働で、乳牛は常に全力で運動しているのと同じなのです。

乳牛が4つの胃を持つことは、ご存じの方も多いかと思いますが、その一つ目の胃「第一胃」は200ℓ、なんとドラム缶ほどの大きさがあります。そして、第一胃の中には微生物が住んでいて胃内容物1ℓ中に微生物が100億もいます。この微生物が、私たち人間では分解できない固い草を分解し、乳牛との共生関係が成り立っています。

### 乳牛の一生から学ぶこと

人間よりライフサイクルの短い牛を通じて、生命の連続を見せてもらっています。

赤ちゃんの誕生、無邪気にはしゃぐ幼少期、大人へと成長し自分もまた母となり、赤ちゃんを産む、時を経て年老い、そして亡くなる。精いっぱい生きる姿は、どんな言葉で説明するよりも心に訴えるものがあります。子どもたちにもぜひ触れて見てほしいものです。



ぎゅ、とするとあったかいね。

### 牛乳の意義とは

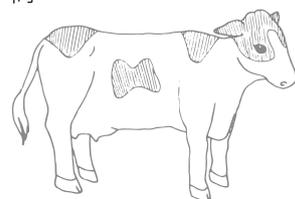
生き物はもともと、種の繁栄が使命であり、虫や野生動物を見ると、多くの時間を生き残ること、つまり食べることに費やしています。一方、人間はどうでしょう。一日3回の食事のうち、朝15分、昼30分、夜30分、合計しても



NOSAI 島根 雲南家畜診療所 板井恵子獣医師

現代、未来における牛乳の意義とはなにか。それは「笑顔と笑顔をつなぐもの」であるのかもしれない。乳牛ってすごいですね。

1時間ちよつとと言ったところでしょう。か。食事以外の活動が多く、食事の時間を削りがちです。近年は、サプリメント等での栄養バランスを補うという手段が用いられますね。



立っているだけに見えるでしょ。ちよつとがばらばらするよ。

家畜共済にご加入の皆さまへ

## 診療費の1割が加入者負担になります。

＜＜ 令和元年12月31日までの引受 ＞＞

初診料  
加入者負担額  
(10割)

初診料以外の診療費  
共済金 (10割)

初診料以外  
を全額補償

＜＜ 令和2年1月1日以降の引受 ＞＞

共済金 (9割)

加入者負担額 (1割)

診療費全体の  
1割が  
加入者負担

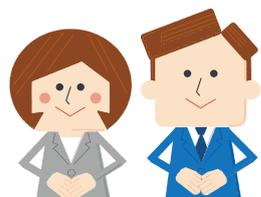
## 診療費(1割)の請求について

令和2年1月以降に加入された方の診療費(1割)は毎月10日に口座振替いたします。

(該当の方へ通知を郵送しますので、ご確認ください。)



家畜共済





農作物  
共済

## 水稲共済

加入方法を比較してみました！

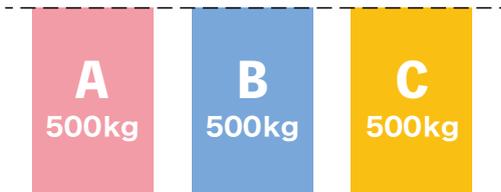
# 半相殺方式と一筆方式の違い

地球温暖化の影響で、毎年のように全国各地で大きな災害が発生し、農業分野も大きな被害を受けることが多くなっています。特に農業は、環境の変化による影響を受けやすいことから、日頃からの備えが不可欠です。そこで今回は、大災害時に大きな補償を受けることができる半相殺方式と、現在多くの農家が加入する一筆方式（令和4年産から廃止）を比較してみました。

### 圃場(10a)を3筆耕作する場合

基準収穫量の計

$$1,500\text{kg} = \text{A} + \text{B} + \text{C}$$



### 補償内容の比較

	半相殺方式	一筆方式
補償割合	8割	7割
補償される収量	1,200kg	1,050kg
補償金額 (全損時の支払額)	228,000円	199,500円

基準単収 500kg、1kg 補償額 190円 で補償金額を算定



#### Point ①

半相殺方式は一筆方式と比較して高い補償割合で加入できるので、これまでより大きな補償を受けることができます。

### 共済金の計算例①

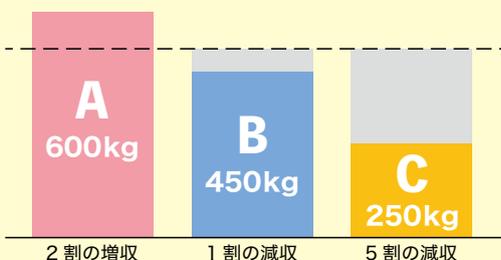
A・B・C 圃場の収穫量がそれぞれ 300kg だった場合



	半相殺方式	一筆方式
減収量の 計算方法	被害申告した A・B・C圃場の減収量 の合計を計算	3割以上被害で 申告したA・B・C圃場 の減収量を計算
減収量	600kg	600kg
共済減収量※	300kg	150kg
支払共済金	57,000円	28,500円

### 共済金の計算例②

A・B・C 圃場の収穫量が600kg・450kg・250kg だった場合



	半相殺方式	一筆方式
減収量の 計算方法	被害申告した B・C圃場の 減収量を計算	3割以上被害で 申告したC圃場の 減収量を計算
減収量	300kg	250kg
共済減収量※	0kg	100kg
支払共済金	0円	19,000円
一筆半損特例 での共済金	19,000円	

※ 共済減収量・・・共済金の支払い対象となる減収量



#### Point ②

例①は圃場全体で減収が発生している場合です。補償割合の高い半相殺方式の方が共済金が多く支払われます。一筆方式と比較して、半相殺方式は農家ごとに減収量を計算するため、圃場の数が増えると例②のような一筆ごとの災害には対応しにくい面があります。今回、新設された一筆半損特例により、半損以上の災害に対して一筆ごとに補償を受けることができます。

「一筆半損特例とは？」

収穫量が5割以上減収した圃場がある場合に、実測調査をおこなわず、目視で5割減収と評価して共済金を支払います。



気になる!

どうなの!?

# もっとおしえて! 収入保険

登場人物



農済太郎さん

『収入保険』の詳しい内容をもっと教えてもらいたいなあ～。



ノーサイくん

農家さんの気になる質問にお答えします!



うん、ばっちりだよ! 収入保険の保険料と事務費は必要経費で、積立金は預け金で計上したよ。

そういえば太郎さん、確定申告はもう終わった?



それは良かった。それなら、申告した税務帳票の内容を見せてもらってもいい? 最終的な基準収入金額を令和元年の青色申告実績の数字を加えて再計算するよ。



税務書類を見せてあげるから再計算をよろしくね。そういえば、作付する予定の野菜の面積が増えたけれど、どうしたらいいかな?

それなら営農計画の変更が必要だよ。基準収入金額や保険料等が変わる場合があるから、作物や作付面積の変更があったらすぐに教えてね。



了解です! このまま無事に1年を過ごせたらいいけど…

次回予告

『大変だ! 事故がおきたらどうするの…?』

## 感謝状

令和元年12月3日に東京都メルパルクホールで開催された全国NOSA 1大会において、農業経営収入保険事業の普及推進及び加入拡大への貢献に対する功績者表彰が行われました。  
島根県は、斐川町土地利用型農家協議会会長の勝部喜政さんが受賞されました。

(感謝状を授けられた勝部喜政さん)

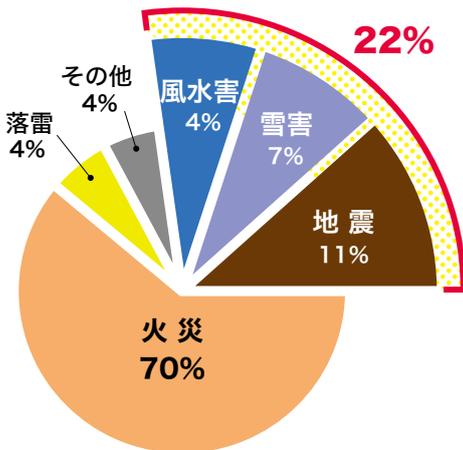




## 建物共済

# 3億!?

風水害・雪害・地震  
合わせて  
約3億円の共済金



3年間で約12億円の共済金

グラフ：2016年～18年共済金支払原因別内訳

### 問題！

この3億、何の数字かご存知ですか？宝くじの当選金額ではありませんよ。分かりやすく三択クイズにしてみました。

**A** プルゾンちえみの持ちネタ

**B** NOSAI広報紙の発行部数

**C** 自然災害で支払った共済金

### 答え

正解は、**C**の県内の

**自然災害で支払った共済金**です。

近年、集中豪雨や大雪、地震や大風といった自然災害が多く発生しています。2016年～18年の3年間で、建物の共済金として約12億円をお支払いしました。そのうち、約3億円を自然災害への共済金としてお支払いしています。火災共済だけに加入していても、自然災害による被害は補償されません。自然災害が多発する時代だからこそ、火災共済にプラスして総合共済への加入をおすすめしています。

## 自然災害には総合共済がおすすすめです。

総合共済は、火災・落雷といった火災共済の補償に加えて風水害や雪害、地震といった自然災害も幅広く補償できます。

### 自然災害

自然災害は、1万円以上の被害から対象

火災や落雷などの火災共済の補償にプラス！



地震



噴火



津波

建物の再建築価額の5%を超える損害から対象加入共済金額の50%が限度



風水害



土砂崩れ



雪害

その他の自然災害

ご加入や説明を希望される方は、最寄りのNOSAIの事務所までご連絡ください。

万が一の為に小損害の特約もつけよう!!



台風で瓦が飛んだ！  
30万円の被害発生



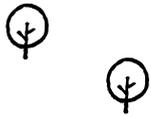
受け取ることができる共済金 30万円

そこでおすすすめ！

### 小損害実損てん補特約

30万円を限度に、損害額をそのまま受け取ることができる特約です。1棟で1,000万円以上の加入が特約の要件です。基本の掛金に、4,590円の加算で加入ができます。(地震等を除く)

過去3年間の自然災害での事故の約50%が30万円以内の被害となっています。



ピックアップ!

# しまね情報便



隠岐諸島の島前にある中ノ島。その南端に位置する海士町崎地区に、廃校となった旧小学校を利用して、ミカンを使ったジャムなどの加工品の販売をする「崎カフェ」があります。



「楽しみながら続けていきたい」と話す大海さん(右)と白石さん(左)

## 海士町の先つちよ

海士町 崎カフェ



無添加のミカンジャム。

**崎カフェ**  
隠岐郡海士町1538-1  
お問い合わせはフェイスブックからお願いします。

ンデー入りの2種類。菱浦港に併設された農産物販売所で販売中です」と話すのは、加工担当の白石美保さん。

旧小学校でのカフェは予約のみとなりますが、パンやランチ、スイーツなどの移動販売や町内のイベントなどへ出店をしています。

代表の大海切羽さんは「今後は、毎月定期的にカフェを開催していくのが目標ですね」と話します。



お店の外観。11種のピザを提供しています。



チーズたっぷりのピザ。もちもちとした食感が特徴です。

**窯焼きピザ Olive**  
奥出雲町馬馳287  
☎080-6324-6819  
営業時間  
平日:午前11時~午後1時  
午後4時~午後6時30分  
土日祝:午前11時~午後6時30分  
定休日:不定休

「いずれはキッチンカーを購入して各地を回り、皆さんに焼き立てのピザを届けたい」と若槻さんは話します。

奥出雲町の若槻奈都子さんが経営する「Olive」(オリーブ)は、同町で唯一の手作りピザ専門店です。

元々製菓専門学校に通い、パティシエールを目指していた若槻さんは、その頃食べた手作りのピザの味に感動し、ピザ職人に向う転換。お菓子作りの腕を生かし独学でピザ作りを学び、昨年6月にピザ屋をオープンしました。

石窯でふっくら焼き上げます。ソースやトッピングは好みで選べ、食べる楽しみが広がります。またお菓子作りにも腕を振るい、手作りのシフォンケーキはピザと並んで自慢の一品です。



「注文を受けてから、生地を手こねして焼き上げます」と若槻さん



奥出雲町 窯焼きピザ Olive

## 奥出雲の手作りピザ





Pick Up! Local News



島根の牛乳を100%使用

浜田市 楓ジェラート



浜田市三隅町の国道9号線沿いにある「楓(かえで)ジェラート」。2013年9月の開業以来、県内外から多くの人が訪れる、本格ジェラートが味わえるお店です。

使用する牛乳はすべて、益田市の株式会社メイプル牧場産の牛乳を使用しています。「一番人気の牧場ミルクを始め、抹茶をふんだんに使ったジェラートも人気です」と話すのは店長の齋藤めぐみさん(45)。

各フレーバーには浜田市産のはちみつや益田市産の柚子果汁



オープンテラスもあり、カフェとしても利用できる。



ショーケースにはおいしそうなおジェラートがたくさん並ぶ。

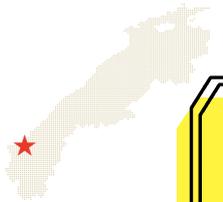


「ホームページからもご注文いただけます」と齋藤さん。

楓ジェラート  
浜田市三隅町向野田721-7  
☎(0855)32-5200  
営業期間  
平日:午前11時~午後6時  
土日祝:午前10時~午後5時  
定休日:火曜日  
ホームページアドレス  
<http://www.kaede-j.com>

島根のモンサンミシエルへGO!

益田市 宮ヶ島 衣毘須神社



益田市西部の小浜海岸から日本海に突き出た岩礁・宮ヶ島の頂上にある衣毘須神社は、豊漁と海上安全の守護神である事代主命を主祭神として祀っています。普段は地続きですが、満潮で孤島になるところがあることからフランスの世界遺産になぞらえ「島根のモンサンミシエル」と称されます。

「数年前にテレビ番組が取りあげてから参拝客が増えまして」と話すのは近くにある小野公民館の堀部利幸館長(65)。

珍しい場所での建造物がテレビ番組やインスタグラムなどSNSで紹介され、ドライプやサイクリング、徒歩など多くの観光客が訪れる場所となっています。

「参拝には、天候次第で水没して渡れなくなる時



事代主之命を祀った衣毘須神社



宮ヶ島までは、砂浜に沿って渡ることができます。

孤島となった宮ヶ島

アクセス  
山陰本線戸田小浜駅より徒歩13分

食品ロス削減

食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすために、できることから始めてみましょう。

作：柏屋ココ



だまされないゾウくんのめざせ! かしこい消費者  
「食品ロス削減」の巻

食品ロスへの関心が高まっています。その削減に向けて私たち消費者一人ひとりが主体的に取り組むことが重要です。

家庭で発生する食品ロスは、大きく3つに分類されます

- ◆食卓にのぼった食品で、食べきれずに廃棄されたもの(食べ残し)
- ◆賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの(直接廃棄)
- ◆厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に、過剰に除去された可食部分(過剰除去)



食事会や宴会時に食べ残しを減らすため、ぜひ実践しましょう!

食品ロスをなくそう

さんまるいちまる

3010運動のすすめ



- 1.注文の際に適量を注文しましょう。
- 2.乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- 3.お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう

島根県消費者センターです!

当センターは、消費生活の様々なトラブルを解決するためのお手伝いをしています。

ご相談は  
消費者  
ホットライン ☎

局番  
なしの **188**  
(泣き寝入りはイヤヤ)

最寄りの消費生活センター等につながります。相談は無料ですが、通話料金がかかります。

ご相談は電話・来所・メールにて

島根県消費者センター

検索

おかしいな、困ったなと思ったら、一人で悩まず相談しましょう。

島根県消費者センター  
マスコットキャラクター  
だまされないゾウくん



出雲市  
飯塚農園代表 飯塚広光  
☎090-1355-0693

『エケベリアの原種たち』  
エケベリアは、世界中に数あるベンケイ草科の植物の中でも極めて原種の種類が多い中南米(主にメキシコ)原産の多肉植物です。葉の形や色、大きさなどバラエティが豊富なこともあり大変人気が高く、現在は国内でも盛んに交配が行われたたくさんのハイブリッド品種が作られています。  
陽に良く当てて風通し良く育てることで、綺麗な色と姿が保てます。真夏と冬は休眠期になるので、水やりを控えるに育てます。



ちょこっと、  
多肉植物



ガンバレ!

# しまねの農業人

Vol.9

みずみずしい香りと  
爽やかな辛さ 島根わさび



「わさび」。  
冷たく一定の水温と水量、透水性の高い土壌、柔らかな日差しなどの環境がそろった津和野町日原地区が産地として有名です。  
「根茎は12月から3月までが収穫のピークです。今の時期は香りも良く旬です」と話すのは、日原山葵生産組合の大庭敏成組合長(42)。  
同組合では、溪流を利用した水わさびと露地畑やビニールハウス内で畑わさびを栽培している、根茎・葉・茎など収穫時期をずらして一年を通じて「島根わさび」として出荷しています。

・  
**わさび**  
津和野町  
日原山葵生産組合  
大庭敏成さん

すりおろした瞬間に広がるみずみずしい香り、爽やかな辛さの中に感じるほのかな甘みと、粘りが特徴の「わさび」。  
冷たく一定の水温と水量、透水性の高い土壌、柔らかな日差しなどの環境がそろった津和野町日原地区が産地として有名です。  
「根茎は12月から3月までが収穫のピークです。今の時期は香りも良く旬です」と話すのは、日原山葵生産組合の大庭敏成組合長(42)。  
同組合では、溪流を利用した水わさびと露地畑やビニールハウス内で畑わさびを栽培している、根茎・葉・茎など収穫時期をずらして一年を通じて「島根わさび」として出荷しています。  
「現在の出荷先は県外が多いですが、最近では道の駅やスーパー、料理店などへの出荷も拡大しています。みなさんが津和野町を訪れた際に味わうことができるよう、今後販売を強化していきたい」と話します。

- 1
  - 2
  - 3
- 1 津和野の風土が育んだ「わさび」。一つひとつ丁寧に収穫される。  
2 溪流を利用したわさび棚。  
3 「地産地消に取り組みたい」と大庭さん。

大田市温泉津町  
まえはら しげ いち  
**前原 繁一さん** 67歳  
損害評価員  
NOSAI部長



**エゴマで日々の活力**

2012年から水稲栽培と併せて水田6<sup>㌥</sup>でエゴマの栽培を始めました。13年に定年退職してから面積を増やし、現在57<sup>㌥</sup>で栽培しています。

自家用に一部精油してもらい、毎日スプーン1杯を摂取しています。健康効果はもちろん、かかる経費も軽く、水稲と比べて利益が出やすいのも魅力です。雑草の処理や繊細さを要する収穫作業など、エゴマ特有の苦労はありますが、近所に住む孫が手伝いに来てくれるので、やりがいを感じています。

組合員さ〜ん  
ひとこと  
くださ〜い!



出雲市平田町  
やまさき ごろう  
**山崎 吾朗さん** 67歳  
NOSAI部長



**奥深いゴルフの魅力**

ゴルフは必ずミスをするスポーツで「次こそミスをしな〜い」として「次こそは」と限界なく突き詰めていけるのが魅力です。それに、会話しながらできるスポーツだからいろいろな職種の人と友達になれます。

一番うれしかったのは、2013年の島根県大会で優勝したことですね。今の目標はシニア、ミッドシニアの全国大会に出場することです。7年前からボランティアで子供たちにゴルフを教えています。この中から有名な選手が出てくればいいですね。



産直散歩



道の駅あらエッサ  
美味満彩  
「なかうみ菜彩館」

営業時間／午前9時〜午後6時  
店休日／年末年始

安来市の道の駅あらエッサ内の「なかうみ菜彩館」では、地元四季折々の農産物や切り花、加工品を販売しています。同館では、消費者と生産者が共に楽しめるような季節ごとのイベントを毎月企画します。

12月15日から5月31日の間は、『やすぎ莓一縁フェア』が開催中で店内には安来市特産の新鮮なイチゴがたくさん並び、甘い香りが広がります。

毎月15日のいちごデーでは、生イチゴやイチゴを使ったお菓子などお買い得品がおすすです。また、30日には味噌の量り売りを実施するなど、リピーターをはじめ県内外から多くの人が訪れます。

4月は地元で採れたタケノコ、5月は笹巻きなど、春の行楽シーズンに寄ってみればお目当ての産品が見つかるかも。



「約370名の農家や加工業者などから届けられた、旬な商品をたくさんご用意しています」とスタッフのみなさん





▼収入保険に  
ご加入のみなさまへ

収入保険加入期間中に面積や作物など、栽培計画に変更が生じた場合や、事故が発生した場合には、速やかに連絡をお願いします。

▼掛金は口座振替で

コンプライアンス(法令遵守)の徹底を図るため、共済掛金等を口座振替で納入していただくようお願いしています。手続きには、所定の口座振替依頼書の提出をお願いします。

▼家畜の  
異動報告について

家畜の導入・譲渡や子牛が生

まれたときなどは、異動の報告をお願いします。(家畜を預ける際にも同様)  
連絡がない場合、共済金の一部または全額が免責される場合があります。

▼事故発生時の  
早期連絡のお願い

共済にご加入の方は、事故が発生した際には、早期の連絡をお願いします。

▼任意共済制度  
70周年記念特別表彰

令和元年10月24日に東京都全国町村会館で開催された制度70周年記念任意共済全国研修会において、任意共済事業の推進等に功績をあげた農業共済関係者に対して普及推進功労者特別表彰が行われました。

基礎組織・NOSAI一部長等の部  
山根明利 (松江市)  
榎原輝夫 (出雲市)  
(敬称略)

協会けんぽ島根支部の加入者・事業主の皆さまへ 令和2年3月分(4月納付分)からの保険料率をお知らせします

●健康保険料率 ※任意継続被保険者の方は4月分(4月納付分)から変更

令和2年2月分(3月納付分)まで **10.13%** **引上げ** **10.15%** (注)

(注)健康保険料率にはインセンティブ制度による引き下げ分(0.005%)を含みます。

●介護保険料率 ※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は健康保険料率に介護保険料率が加わります。

令和2年2月分(3月納付分)まで **1.73%** **引上げ** **1.79%**

インセンティブ制度とは? 5つの取り組みで島根が全国上位になると保険料率の引き下げにつながる制度です。ご協力お願いいたします。

- 1. 健診を受診する
  - 2. 保健指導を受ける
  - 3. メタボを解消する
  - 4. 精密検査をきちんと受ける
  - 5. ジェネリック医薬品を使う
- 保険料率引き下げ**

◇お問い合わせ先 〒690-8531松江市殿町383山陰中央ビル2階 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5140(平日8:30~17:15)

応募方法

宛先面	693-0004	通信面	答え	
	出雲市渡橋町748-1 NOSAI島根 「NOSAIクイズ」係		住所	
			氏名 年齢	
			電話番号	
			NOSAIや広報紙への意見や感想	
			希望する景品名	



- \* 鳥獣対策大変ですね。シカはどこから来たんでしょう・・・? (浜田市 女性 65才)
- \* 多肉植物「乙女心」ステキな名前ですね。ぜひ購入して育てたいものです。(松江市 女性 63才)
- \* 女性ハンターの森脇さん、農家の為に頑張ってください。カッコいい!! (松江市 男性 66才)
- \* 火災警報器の作動確認を読んで実行しました。今は近くにこのページを張っています。助かりました。(海士町 女性 71才)

ハガキに答えと住所、氏名、年齢、電話番号、NOSAIや広報紙への意見や感想などを書いてご応募ください。正解者の中から、抽選で20名の方に2,000円分の図書カードと5名の方に牛乳グッズを進呈いたします。ハガキに、希望する図書カードまたは牛乳グッズのいずれかの景品名をご記入ください。

応募締切: 令和2年4月30日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619  
Eメール shimane@nosai-shimane.jp



牛乳とは生乳 100%の製品をいいますが、生乳から乳脂肪分を除去し、0.5%以上1.5%以下にした牛乳のことを何というのでしょうか?

答え. ○○○牛乳

お問い合わせ・ご相談は  
最寄りの各支所・事務所まで  
お気軽にご連絡ください。



本所/各支所

本所/出雲支所

〒693-0004 出雲市渡橋町748番地1  
TEL(0853)22-1478  
FAX(0853)21-1619

東部支所

〒699-0109 松江市東出雲町錦浜474番地3  
TEL(0852)52-6727  
FAX(0852)52-5380

石見支所

〒694-0064 大田市大田町大田イ652番地5  
TEL(0854)82-0656  
FAX(0854)82-0898

石西支所

〒698-0003 益田市乙吉町イ598番地1  
TEL(0856)23-1950  
FAX(0856)23-1927

各事務所

隠岐事務所

〒685-0104 隠岐郡隠岐の島町都万2016番地  
TEL(08512)6-9152  
FAX(08512)6-3330

雲南事務所

〒690-2404 雲南市三刀屋町三刀屋110番1  
TEL(0854)45-3635  
FAX(0854)45-3673

仁多郡事務所

〒699-1822 仁多郡奥出雲町下横田277番地1  
TEL(0854)52-2470  
FAX(0854)52-2428

邑智事務所

〒696-0101 邑智郡邑南町井原1286番地5  
TEL(0855)95-1034  
FAX(0855)95-1035

浜田事務所

〒697-0006 浜田市下府町350番地7  
TEL(0855)22-1622  
FAX(0855)22-3857

**NOSAI** 島根  
SHIMANE AREA INFORMATIONAL MAGAZINE

発行/令和2年 3月 (No.10)

編集発行/島根県農業共済組合  
mail:shimane@nosai-shimane.jp

http://www.nosai-shimane.jp/

元気の源は食生活から  
**野菜たっぷり**  
塩ちよっぴり  
お手軽 時短レシピ  
Vol.4



みそ風味  
ミルクポトフ

今回は、牛乳を使ったレシピの紹介です。

牛乳は良質なたんぱく源とカルシウム源で、ミネラルやビタミンも豊富です。

健康のために必要な栄養素がいっぱいの優れた栄養食品ですので、食材として幅広いメニューにどうぞ!!

監修

島根県食生活改善推進協議会  
会長 宮本 美保子さん

健康づくりのアドバイザーとして、バランス食の普及や企業を訪問しての食育教室を通じて食から人を元気にする活動を行う。また、郷土料理スペシャリストの資格を持ち食文化の継承と地産地消にも取り組んでいる。

材料(4人分)

じゃがいも……………60g	ブロッコリー……………40g
玉ねぎ……………60g	水……………200cc
人参……………40g	牛乳……………200cc
白菜又はキャベツ……………1/2枚	みそ……………小さじ1
しいたけ……………2枚	塩……………少々
ウインナーソーセージ……………4本	こしょう……………少々

作り方

- ①野菜は一口大の大きさに切る。
- ②ウインナーソーセージは斜めに包丁を入れ半分に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分ける。
- ④鍋に①の野菜と水を入れ沸騰したら中火で5分位煮て、牛乳、ウインナーソーセージを入れ柔らかくなるまで煮る。(吹きこぼれないよう注意する。)
- ⑤ブロッコリーを加え5分煮て、みそ、塩、こしょうで味を調える。

Point!

◎牛乳はコクのあるおいしい調味料ですので、減塩しても味が薄く感じません。また、加熱しても栄養価はほとんど変わりません。ほっくりとめくもりのある、やさしい味のポトフを今晚の食卓に。



うれしい  
もう一品!

サバ缶ごはん



Point!

◎鯖は青魚の王様と言われるほど栄養価が高い魚です。缶詰めの煮汁もEPA、DHAがたくさんありますので、それらの栄養を丸ごといただきましょう。

材料(4人分)

米……………2合
サバ水煮缶……………1缶
大根……………60g
しめじ……………40g
しょうゆ……………小さじ1
三つ葉……………適量

作り方

- ①米は洗って水は普通の分量(固めが好みだったら、サバ缶の汁の分量を減らす。)
- ②大根は細かく切り、しめじは小房に分け半分に切る。
- ③①の米にしょうゆ、②とサバ缶を汁ごとほぐさずに入れ炊く。
- ④炊けたらサバをほぐしながら混ぜ、うつわに盛り付け三つ葉をのせる。

