

# NOSAI 島根

SHIMANE AREA  
INFORMATIONAL MAGAZINE

夏号

No.12

2020.7月

巻頭 **第3回通常総代会**

特集 **収入保険のススメ!**

表紙: 水稲・ぶどう農家  
福広ファーム 代表 服部剛士さん(左)と堀哲也さん  
(関連記事: 12ページ)

安心のネットワーク  
**NOSAI**

# 第3回通常総代会

## 全議案を可決承認

令和2年6月17日、第3回通常総代会をNOSA-島根本所で開催しました。

浅野俊雄組合長のあいさつの後、議長に浜田市周布町の原田義一総代を選出し、令和2年度事業計画など全10議案と付帯決議を上程しました。

慎重審議の結果、全議案が原案通り可決承認され、令和2年度の事業がスタートしました。



議長に選任された原田義一総代

総代定数	204名
本人	15名
書面	175名
代理人	0名
	190名

### 組合長挨拶

本年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、第3回通常総代会を書面議決にて開催させていただきました。

令和元年度は、農作物共済が任意加入制移行の初年度となり、家畜共済では、大きな制度改正がおこなわれました。また、すべての農作物を対象に収入減少を補てんする収入保険制度も創設2年目となり、農業保険制度・収入保険制度を担う組織として、保険未加入農家を出さないよう、農業生産体制の構築に向けて全力で加入推進に取り組んでまいりました。

その結果、令和元年度の事業実績は、総共済金額が1兆2,352億円となり計画に対して101.6%の達成率でした。加入推進にご協力をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます。

## 承認された議案

### 【第1号議案】

令和元年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案及び不足金処理案について（P4に関連記事）

▽総額

8,351万円以内

### 【第5号議案】

令和2年度借入金最高限度等の決定について  
借入金最高限度額  
8億円

### 【第2号議案】

令和2年度事業計画設定について（P5に関連記事）

### 【第6号議案】

令和2年度余裕金預入先の決定について  
J A など23金融機関

### 【第3号議案】

令和2年度事務費賦課額並びに徴収方法について

### 【第7号議案】

島根県農業共済組合定款の一部変更について  
▽「保管中農産物補償共済」実施に伴う変更

### 【第4号議案】

令和2年度役員、顧問並びに各委員の報酬額について

### 【第8号議案】

島根県農業共済組合事業規程の一部変更について

▽園芸施設共済に関する見直し、保管中農産物補償共済の新設、新型コロナウイルスの影響による共済掛金の払込期限延長等の措置に伴う変更

### 【第9号議案】

損害評価会委員の補欠選任について

▽9名が選任されました。

### 【第10号議案】

家畜診療所運営審議会委員の委嘱について  
▽2名を委嘱しました。

### 【付帯決議】

共済金の支払いについては、事業全体で16億8,085万円となりました。

家畜共済において、制度改正の影響を大きく受け、2億580万円の赤字を計上するなど不足金が生じた事業もありましたが、事業全体では剰余金を計上しております。

業務勘定では、国からの事務費交付金の削減が続く中、節約と効率化に努め前年度同額の7千万円を業務引当金に繰り入れ、8,667万円を次年度繰越金として計上しました。

令和2年度の事業計画は、総共済金額1兆2,017億円を目標としています。全国各地で甚大な災害が頻発する昨今、農業保険制度と収入保険制度を合わせた農業保険の加入推進に役員一丸となって取り組み、農業経営のセーフティネットとして、農業の生産基盤の強化に努めてまいります。

また、先般は職員による不祥事案が発生し、皆様方にも多大なご心配とご迷惑をおかけいたしました。二度とこのような事案が発生しないよう、コンプライアンス態勢の強化に努めていく所存でありますので、これまで以上のご指導とご助言をいただきますようお願い申し上げます。

# 令和元年度 事業報告

総共済金額 1兆2,351億8,237万円

共済事業		事業実績		事故	
		引受量	共済金額	件数	支払共済金
農作物共済	水 稻	1,416,108 a	91億3,826万円	919戸	6,632万円
	麦	33,146 a	8,557万円	8戸	113万円
	小 計	1,449,254 a	92億2,383万円	927戸	6,745万円
家畜共済	(旧制度)	206頭	6,796万円	26,786件	3億7,174万円
	(新制度)	149,256頭	384億4,211万円	56,679件	8億74万円
	小 計	149,462頭	385億1,007万円	83,465件	11億7,248万円
果樹共済	ぶどう	6,659 a	4億936万円	29戸	562万円
	か き	2,117 a	2,754万円	7戸	110万円
	く り	563 a	83万円	4戸	7万円
	小 計	9,339 a	4億3,773万円	40戸	679万円
畑作物共済	大 豆	25,915 a	5,783万円	14戸	107万円
	そ ば	23,405 a	2,393万円	47戸	905万円
	小 計	49,320 a	8,176万円	61戸	1,012万円
園芸施設共済		5,020棟	35億3,884万円	168棟	753万円
建物共済		94,534棟	1兆1,654億2,234万円	307棟	3億1,053万円
農機具共済	損 害	10,103台	177億6,855万円	387台	1億578万円
	更 新	110台	1億9,925万円	6台	17万円
	小 計	10,213台	179億6,780万円	393台	1億595万円
合計			1兆2,351億8,237万円	合計	16億8,085万円



令和  
2年度

## 功績者表彰

総代会の開催に合わせて、事業の普及推進等に功績のあった方々へ表彰を行いました。

### 《全国農業共済協会会長表彰》

建物共済事業推進功績者表彰

竹田 永治（出雲市）

竹下 定夫（大田市）

農機具共済事業推進功績者表彰

濱村 幸吉（出雲市）

### 《島根県農業共済組合会長表彰》

任意共済優秀地区表彰

宇賀荘地区任意共済推進協議会（安来市）

布勢地区（奥出雲町）

大國上野地区（大田市）

# 令和2年度 事業計画

総共済金額 1兆2,017億4,217万円

共済事業		事業計画	
		引受量	共済金額
農作物共済	水 稲	1,336,846 a	88億8,597万円
	麦	33,145 a	8,557万円
	小 計	1,369,991 a	89億7,154万円
家畜共済	死亡廃用	90,145頭	262億950万円
	疾病傷害	40,545頭	11億9,675万円
	小 計	130,690頭	274億625万円
果樹共済	ぶどう	6,434 a	3億9,769万円
	か き	2,180 a	2,664万円
	く り	563 a	79万円
	小 計	9,177 a	4億2,512万円
畑作物共済	大 豆	24,676 a	5,615万円
	そ ば	21,065 a	2,541万円
	小 計	45,741 a	8,156万円
園芸施設共済		5,069棟	35億3,921万円
建物共済		92,649棟	1兆1,430億円
農機具共済	損 害	10,317台	181億5,700万円
	更 新	89台	1億6,149万円
	小 計	10,406台	183億1,849万円
合計			1兆2,017億4,217万円

## 令和2年度 事業運営の基本方針

農業保険は、頻発する自然災害に対するセーフティネットとして、その役割はますます重要となっております。農業経営全体を対象とした収入保険制度と農業保険制度の積極的な推進により、無保険者をなくし、「備えあれば憂いなし」の農業生産体制を支援するために、全役職員が一丸となって進んでまいります。

### 1 加入推進実施方策

#### ▼農作物共済

令和4年産の一筆方式廃止を見据え、令和2年産から他の引受方式への移行を積極的に推進します。

#### ▼家畜共済

制度改正について、加入者の方へ周知徹底を図り円滑な引受に努めます。

#### ▼果樹共済

令和4年産の樹園地方式廃止を見据え、半相殺方式を中心に引受方式の内容について周知を図り、農家の意向に沿った加入推進を行います。

#### ▼畑作物共済

大豆共済の令和4年産の一筆方式廃止を見据え、令和2年産から他の引受方式への移行を推進します。特に全相殺方式への移行を積極的に推進し、補償の充実を図ります。

#### ▼園芸施設共済

園芸施設共済のPRと加入促進に努めるとともに、集団加入の協定締結の取り組みを継続して行います。

#### ▼建物共済

加入者に契約内容と事故時の補償内容を分かりやすく説明し、補償の充実を図ります。

### 2 コンプライアンス態勢の確立

「不祥事件の再発防止に向けた改善計画」及びコンプライアンス・プログラムに基づき、役員一丸となってコンプライアンス態勢の充実、強化に取り組みます。

#### ▼農機具共済

農機具販売店と連携し、制度の周知及び事故対応の強化に努めます。

#### ▼収入保険

鳥根県農業保険推進協議会の設立に伴い、他団体と連携し、より強力に効果的に加入推進活動を展開します。

### 3 広報活動

幅広い農業者に制度内容の周知徹底を図るとともに、親しまれる紙面作りを努めます。

## 《鳥根県農業共済組合長感謝状》 農業共済団体役員表彰(56名)

奥原 芳治(松江市)	山口 勝美(大田市)
坂田 真規(安来市)	梅田 政治(美郷町)
須藤 昌裕(安来市)	西島 熊男(美郷町)
大高 和博(安来市)	三上 繁登(邑南町)
富田 茂喜(安来市)	石橋 敬二(邑南町)
井原 喜昭(安来市)	上田 和之(邑南町)
小原 浩詠(安来市)	森下 孝男(浜田市)
安達 省吾(安来市)	大屋 英夫(浜田市)
渡邊 規二(安来市)	藤本 正士(浜田市)
内田 富正(奥出雲町)	中谷 敬治(浜田市)
藤原 眞之(雲南市)	石本 博信(浜田市)
武田 盛(雲南市)	佐々井安美(益田市)
景山 恵夫(雲南市)	石橋 松夫(益田市)
藤原 正之(雲南市)	岡崎 繁毅(益田市)
持田 明典(雲南市)	又賀 源喜(益田市)
小村 利男(雲南市)	両見富治男(益田市)
赤名 正美(雲南市)	堀野 修(益田市)
高橋 宣之(雲南市)	大谷 定(益田市)
黒崎 真也(出雲市)	寺尾 美忠(益田市)
嘉藤 稔(出雲市)	中村 厚美(津和野町)
上田 年男(出雲市)	陶山 晃(津和野町)
小村 忠男(出雲市)	有福 壽美(津和野町)
長岡 宏(出雲市)	水津 良則(津和野町)
浅津 善春(出雲市)	須川 正則(津和野町)
和泉 積(出雲市)	大庭 一人(津和野町)
和田キヨカ(大田市)	藤本 浅夫(吉賀町)
松本 俊弘(大田市)	澄川 正登(吉賀町)
渡辺 瑞雄(大田市)	
松尾 定(大田市)	

(敬称略)

特集

# 収入保険の

# ススメ!

農家の皆さんの  
安心補償のために!



## 取引先の都合で収入が減少し 保険金を受け取りました

主に栽培するジャンボニンニクなどの補償が  
欲しく、収入保険に加入しました。

「転ばぬ先の杖」のつもりで加入しましたが、  
昨年は取引先の都合で買い取ってもらえず収入  
が減少しました。まさか加入してすぐに保険金  
を受け取るようになるとは思ってもしなくて本  
当に助かりました。

本年は新型コロナウイルスの影響で、イベン

安来市中津町  
わたなべ としみつ  
渡邊 稔光さん(65)

ニンニク：300アール  
水稲：54アール  
サフラン：10アール  
ウリ：5アール

トが中止になり  
直販ができない  
のは残念ですが、  
良いものを作り  
前向きな気持ち  
で頑張ります。



## 柿の収量減少、収入減少時に 保険金を受け取りました

出雲市野石谷町  
柿壺株式会社  
代表取締役  
こまつ まさし  
小松 正嗣さん(39)  
柿：350アール

2014年に就農し柿の栽培を始め、一昨年  
に法人を立ち上げました。従業員が安心して働  
くことができるよう収入保険に加入しました。

昨年は夏から秋にかけての高温多湿により柿  
が樹上軟果し、収量が減少しました。それに伴  
い収入も減少し、保険金を受け取りました。

新規就農者は不安がつきものなので、何かあつ  
た時のために収入保険をおすすめします。

干柿も販売していますが、このような簡易な  
加工品も補償の対象なので、今後も積極的に新  
商品に挑戦したいと思えます。



収入保険の保険金の支払い総額は、6月末現在で



約 **1億3,800万円** 151件

今回は、実際に

保険金をお受け取りになられた方の

**声**

をお聞きました。



吉賀町七日市  
みかわ つねさか  
**見川 恒栄さん (62)**  
ミニトマト：30 アール  
わさび：7 アール  
水 稲：200 アール

技術では防ぎ  
きれない不慮の  
災害が多いので、  
収入保険をおす  
めします。

現在、ミニトマト栽培を経営の軸にしている、収入保険は作物の病害が不安で加入しました。昨年は天候不順で生育が遅れ、価格が低下しました。被害申告をした後、農閑期の運転資金として「つなぎ融資（8割参照）」を利用しました。無利子なのがいいですね。  
3月には融資分を差し引いた保険金を受け取り、収入減の補てんに役立ち、とても助かりました。

**農閑期の運転資金として無利子の「つなぎ融資」を利用しました**



呂智郡美郷町  
きりば のぶあき  
**桐場 伸昭さん (63)**  
水稲：602 アール  
そば：264 アール

**腰を痛め、計画通りにいかず  
保険金を受け取りました**

今までの共済にはなかった、けがや病気で収穫ができない時でも補償がある収入保険に魅力を感じ加入しました。その時はまさか自分が保険のお世話になるとは思いもしませんでした。  
田植え前に腰を痛め、その後手術を受けることになり、計画通りの作付けができませんでした。加入をして本当に良かったです。  
近年は自然災害も多発しており、無保険は考えられません。掛金も高いとは思いませんし、それだけの価値があると思います。今後も加入し、安心して農業を続けていきたいです。



特集

# 収入保険のススメ!

保険金の支払い総額

約**1億3,800**万円(151件)のうち、気になる収入減少の要因をランキング形式で紹介します!

NOSA Iの収入保険は万一の時もしっかり補償いたします!



## 第1位

### 気象災害(約70%)

昨年は夏から秋にかけて高温が続き、水稲で不稔が多発し収量減少となりました。野菜では降雨による腐食などが発生しています。



## 第3位

### 病気・けが(約5%)

病気やけがで思うように作業ができず収穫期を逃したり、計画通りに作付ができなかったなどが挙げられます。



そのほかに、供給過多による価格の低下や取引先の都合による出荷停止、盗難被害などもありました。

## 第2位

### 病虫害・鳥獣害(約16%)

水稲、果樹、野菜など多くの作物で病虫害が発生し、収量が減少しました。また、イノシシやサルによる食害も深刻な被害のひとつです。



約**70%**

約**16%**

約**5%**

## 新規加入受付中!

NOSA Iでは、令和3年からの収入保険の加入受付を開始しています。

◎自分の場合はどれくらいの補償になるんだろう?

◎掛金はいくら?

◎もっと詳しい内容を聞きたい!

など...、職員が丁寧に説明します!

自分で簡単に試算できるツールもありますので、気になる方はNOSA I島根のHP、もしくはQRコードをチェック!



つなぎ融資があります!

保険期間中でも自然災害や価格低下等で保険金の受け取りが見込まれる場合は、NOSA I全国連から無利子のつなぎ融資を受けることができます。



◎詳しくは、お近くのNOSA I支所・事務所までお問い合わせください。



# 水稲共済の

新しい

# カタチ

より安心設計な  
補償のカタチです！

全耕地の**減収量の合計**で共済金を算出するんだネ！



## 半相殺方式

補償の割合は8割、7割、6割から選べます。仮に8割補償を選択すると、農家ごとの収穫量の合計に対して2割を超える減収があった場合、共済金を支払います。

## 全相殺方式

※加入要件がございます。

補償の割合は9割、8割、7割から選べます。仮に9割補償を選択すると、農家ごとの収穫量の合計に対して1割を超える減収があった場合、共済金を支払います。  
※全相殺方式の加入には、収穫物の全量を乾燥調整施設等へ出荷している、もしくは青色申告をしていることが条件となります。



令和3年産からの半相殺、全相殺方式への移行をおすすめします！

この他にも、市町村の総計単収データを用いた地域インデックス方式や農家ごとの生産金額を補償する品質方式などの補償方法があります。

詳しくは農産課まで



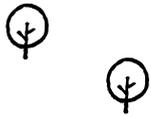
## 損害防止事業

のうち、下記のものについて令和2年度より県下統一しました

	交付要件	交付金額
有害獣侵入防止事業助成金	引受耕地及び園地等にかかる有害獣対策として、電気柵、トタン、ネット及びワイヤーメッシュ等を新たに購入した場合	予算の範囲内で、購入価格が1万円以上のものにつき、価格の1割を助成(10万円を上限として交付)
有害獣捕獲檻・わな購入助成金	狩猟免許を有する組合員または狩猟免許を有する組合員を含む集団が、有害獣を捕獲するために新たに檻、又はわなを購入した場合	予算の範囲内で、購入価格が2万円以上のものにつき、価格の2割を助成(10万円を上限として交付)
センサーカメラ貸出事業	鳥獣の特定や進入路の確認のため、センサーカメラを無償で貸し出す(貸出期間は2週間以内とする)	

交付対象：農作物共済・果樹共済・畑作物共済・園芸施設共済・収入保険の加入者





ピックアップ!

# しまね情報便



## 柴犬のルーツここにあり

益田市 石号の里

ご存知ですか？  
ペットとして  
人気の高い柴犬  
のルーツは、昭和  
の初めに益田市美都町二川地区  
にいた石州犬の「石号」です。  
石号は二川で猟犬として飼わ  
れていましたが、昭和11年に東  
京へ。日本犬保存会に登録され  
当時の展覧会で高い評価を受け  
ます。石号が柴犬のルーツにな  
りえたのは、本質の素晴らしさ  
に加え、伝染病や戦火に倒れる  
ことなく良き雌犬と子孫たちに  
恵まれたから。



かくし文字  
「石」が入って  
いますよ

石像は生家と美都温泉に設置

「石号は地元之宝です。益田  
へお越しの際はお立ち寄り下さ  
い」と小原美智子二川公民館長  
は話します。

そんな石号を広く知ってもら  
おうと地域自治組織「ぬくもり  
の里二川」が市や自治会と協力  
し、昨年11月、生家に記念館と  
石像を設置しました。話題性も  
あり、遠くは北海道から訪れる  
犬好きのスポットになっていま  
す。



石号記念館



石号の生家



大人気!  
柴犬のルーツ!!



パンフレット

石号の里  
アクセス: 益田駅より車で30分  
お問い合わせ: 二川公民館  
☎(0856) 52-2241

## 三瓶そばG-I認定

大田市 三瓶そば振興協議会

「三瓶そば」は、大田市三瓶  
町や山口町で250年以上前か  
ら栽培されている在来種のそば  
で、小粒ながら風味が良く、深  
味のある濃い味が特徴です。  
三瓶そば振興協議会では、三  
瓶そばを広く伝えたいと、20  
16年から地理的表示(G-I)  
保護制度\*の登録を目指し活動  
してきました。

そして本年3月、島根県では  
二例目となる登録を受けました。

「価値のある認定を  
受けたと実感してい  
ます」と湯浅会長



同会の湯浅英行会長(60)は  
「登録までの道のりは険しく、  
4年ほどかかりました。今後も  
三瓶そばの伝統を守り、生産の  
拡大に努めたいと考えています。  
そしてこの味を多くの人に味  
わってほしい」と話します。

※地理的表示(G-I)保護制度とは、  
伝統的な生産方法や生産地の特  
性により、高い品質と社会的評  
価を得ている産品のうち、その  
名称を知的財産として登録し保  
護する制度。



認定を受けた三瓶そば



とっておいしい香り!  
湯ゆ〜い味わい!



# Pick Up! Local News



## ・日常にプラス1の幸せを

出雲市 J's kitchen (ジェイズキッチン)



出雲市斐川町に2019年12月にオープンした「J's kitchen」は県産の新鮮野菜を使った料理と見た目にこだわったスイーツを提供するカフェです。「お客様にゆとりくろいでもらえるような店をイメージしました」と話すのは店長の上代洋土さん(31)。店内はモノトーンを基調とし、高い天井と広めの間隔をとった客席で開放的な空間になっています。また、キッズメニューや子供用のイス

も用意され、子供連れでも安心してくろいことができます。野菜ソムリエの資格を持つ上代さんは「今後はもっと地元農家さんの野菜を使い、地産地消に貢献したいです」と意欲的です。

ティータイムには紅茶飲み放題もあります。

7月からはアイシングクッキーのレッスンも始まります。



週替わりランチプレートの「J'sランチ」!



**J's kitchen**  
出雲市斐川町直江4927-1  
営業時間/  
ランチ11:00~14:45(Lo.14:00)  
ティータイム15:00~17:00(Lo.16:00)  
14:45~15:00は換気・消毒タイム  
☎(0853)31-9464  
定休日/月曜・第2日曜  
<https://js-izm.com/>

## ・くつろぎの空間で

安来市 喫茶 燈 あかり

民家を改装した「喫茶 燈」は、どこか懐かしい趣のある和室にテーブル席、座卓席がゆったりと設置され、フロアリングのダイニングには外が見渡せるカウンター席があります。観葉植物や季節の花で彩られたおしゃやかな空間は友人宅を訪れたようなリラックス感を醸し出しています。

もともとと同じ職場で働いていた遠藤なつ美さんと安部由香里さんは二人で夢を叶えようと2019年7月に共同経営という形で「燈」をオープンしました。「米も野菜も地元産です。おすすめは新鮮な野菜をたっぷり使った燈プレートランチ。自家



田園の中赤い屋根が目印

野菜たっぷりの燈プレートランチ



のどかなランチタイムでリラックス〜



製スイーツも種類が豊富なのでぜひ食べてみてください」と遠藤さん。  
のどかな田園風景を眺めながらほっと一息してみたいかがでしょう。

**喫茶 燈(あかり)**  
安来市伯太町東母里243-14  
営業時間/11:00~17:00  
現在はコロナウィルスの影響で短縮営業・テイクアウトにも対応。  
☎(0854)26-4735  
定休日/火曜日

「気分にあわせて席を選んでもらえたら」と遠藤さん





まずは一歩ずつ。そして規模拡大！



# しまねの農業人

Vol.10

## 株式会社福広ファーム（浜田市）

浜田市旭町は、多くの農地を有しながら高齢化などにより地域農業の持続が問題となっています。

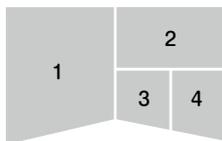
その問題解決を担うべく「株式会社福広ファーム」（水稻12畝・ブドウ28ア）が今年誕生しました。代表の服部剛士さん（29）と、兄の堀哲也さん（31）、父の服部裕之さん（66）の家族3人で経営しています。

剛士さんは、市内の先輩農家の元で研修を受け、3年前に就農。元々は家族がそれぞれで農業経営をしていましたが、作業の効率化と将来の規模拡大を見据え、株式会社を立ち上げました。

「みんなに福が広がるようにとの思いから会社名を福広ファームにしました」と剛士さん。担い手不足が深刻な水稻栽培も自分たちで担っていききたいと意気込みます。

しかし、農地を請け負って規模拡大するには人手が足りません。来年にはブドウが成木になるため、ますます労働力が必要になります。

そこで、福広ファームでは農業に興味がある仲間を募集しています。「就農を考えておられる方、若くて元気がある方、私たちと一緒に農業を始めてみませんか。そして地域の農業を盛り上げていきましょう」と話す剛士さんの目は輝きに満ちています。



- ❶ (摘粒)作業中の剛士さん。ブドウは今年で3年目。来年から本格化します。
- ❷ 福広ファームの皆さん。後列左から剛士さん、裕之さん、前列左から従業員の秋好純一さん（44）、哲也さん。
- ❸ 順調に育っている苗。秋が楽しみです。
- ❹ 田んぼの前で。笑顔が絶えません。

おしえて!  
しまめちゃん

# 夏の免疫力アップ



全国健康保険協会島根支部 保健グループ 管理栄養士 黒澤 小百合

協会けんぽ島根支部キャラクター  
しまめちゃん

新型コロナウイルスの感染拡大が心配な日々が続いているね。  
日常生活の中で、身体的距離の確保、手洗いやうがい、マスクの着用などの感染予防の対策はしているけど、免疫力をあげることで、感染や重症化を防げるといいな!  
暑い夏に免疫力をあげる秘訣ってあるのかな…。教えて!しまめちゃん!!

## Q. 夏にも免疫力は下がることあるの?

実は、夏も気をつけないと、免疫力が低下してしまうんだ。  
冷房で部屋を冷やしすぎると、体温を調節する自律神経がうまく働きにくくなってしまふよ。  
自分で温度調節ができない場所に行く時は、長袖やひざ掛けを持って行こうね。  
冷房は、冷やし過ぎないように室温は「28度」を目安に調節するといいよ。暑さで寝苦しい夜は、冷房を上手に利用すると、睡眠の質が良くなり免疫力アップにつながるよ。

## Q. 免疫力を上げる方法をもっと教えて!

### おすすめの方法を5つ紹介するね!

#### ①入浴で身体を温めよう

夏はシャワーで済ませてしまいがちだけど、「38~40度のぬるめのお湯」につかるといいよ。冷房で冷えた身体が温まると、自律神経のバランスがよくなり、免疫力アップにつながるよ。

#### ②適度な運動を習慣にしよう

日頃から運動習慣のない人は、まずは1日10分程度のウォーキングやストレッチなどの汗ばむ程度の軽い運動から始めてみるといいよ。激しい運動は交感神経を高めて、自律神経のバランスを悪くする可能性があるから、あまり無理をしないでね。

#### ③温かい食べ物を積極的に選ばよう

夏の暑い日は、アイスやジュースなどの冷たいものが欲しくなるけど、なるべく温かいものをとるようにしようね。胃腸や内臓が冷えると消化吸収能力が落ち、食欲も落ちてしまうよ。

#### ④いつもの食事に〇〇をプラスしよう

食欲がなくなって食べる量が減ったり、「そうめん」など、同じものばかり食べ続けたりすると、体に必要な栄養のバランスが崩れて、免疫力が下がってしまうよ。

そうめんやうどんを食べる時には、豚の薄切り肉なども一緒に茹でて、不足しやすい[タンパク質]もとろう!トッピングに、たっぷりのネギや、トマトなどの野菜をプラスすると汗で失われる[ビタミン・ミネラル]も補給できるよ。

腸内環境を整えることでも免疫力はアップするので、発酵食品(納豆・みそ・ぬか漬け・キムチなど)や乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)、食物繊維をとるのもおすすめだよ。

#### ⑤笑って過ごそう!わっはっは!

《笑うこと》はナチュラルキラー細胞(がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃する細胞)を増やし、免疫力がアップするよ。微笑みや作り笑いでもOK!!夏に限らず、笑って過ごそう!!

出雲市美談町  
飯塚農園代表 飯塚広光  
0990・13555・06903

アオノリュウゼツラン(Agave americana)などは耐寒性が強く、日本でも古くから各地で植栽されています。花茎を高さ5メートル以上に伸ばして咲く花は約50年に一度と言われます。

メキシコ、米国南西部、中南米原産のリュウゼツラン属の多肉植物です。鋭く強い刺を持つ植物で、約200ほどの種が確認されています。学名のAgaveはギリシア神話のアガウエーにちなんで名付けられました。

『アガベ Agave』  
リュウゼツラン属



ちょこっと、  
多肉植物

松江市大野町  
 いわなり ひでお  
**岩成 秀夫さん** 68歳  
 大野地区任意推進協議会長・  
 損害評価委員会

「体の中から健康に」



昨年から大野葉草研究会の一員としてエゴマとニンニクを栽培しています。圃場整備が始まるので、圃場整備完了後の転作物としての試験栽培も兼ねています。

ニンニクは研究会で共同購入した熟成器で黒ニンニクにする予定です。販売などは考えていませんが、地域の皆さんが健康に過ごせるといいですね。

新型コロナウイルスの影響により、研究会の仲間とはSNSを通じて情報共有を行っています。便利な世の中になりましたね。



「みんなでグラウンドゴルフ」



吉賀町柿木村  
 むらかみ かつふみ  
**村上 勝史さん** 76歳

趣味は退職してから農作業の合間に始めたグラウンドゴルフです。今は町内のゴルフ場の管理をしながら週2回練習しています。新型コロナウイルスが感染拡大する前は大会も頻繁にあり、多い時は町内外から200人参加する大会もありました。

グラウンドゴルフの良さは適度な運動で高齢者にも手軽にできるところ。また初心者でも勝つことができるのがいいですね。毎日楽しみに来る人もいますよ。これからもみんなで元気に楽しみます。



産直散歩



道の駅とんぼら  
 「青空市ぶなの里」

営業時間／午前8時30分〜午後5時  
 ☎0854-72-1530  
 店休日／年末年始



会長の戸田雅之さん

「これからの季節は切り花やだんご粉、冷やしぜんざいがおすすです」と店長の本田啓子さん

飯石郡飯南町の道の駅とんぼら内にある「青空市ぶなの里」では、地元産の農産物や加工品などを販売しています。

店内には約100名の生産者から届けられる旬の野菜や苗、味噌や豆腐などの加工品、パンやシフォンケーキなどさまざまな商品が並びます。中には季節の山菜や

数量限定のパプリカドレッシングが並んでいることも。

農産物のほかにも布マスクや神楽面などの手芸品もあり、見るだけでも楽しめます。その豊富な品ぞろえからリピーターも多く、県内外から多くの人で賑わいます。

みなさんもここでしか買えない逸品を求めて足を運んでみてはいかがでしょうか。

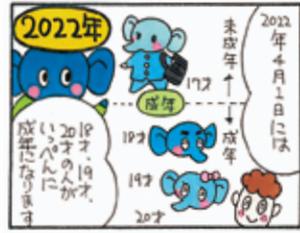


施設にはプレーパークやドッグランのある緑地公園もあります。

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。

「2022年からは成年年齢が18歳に引き下げられます」の巻  
民法改正！18歳成年へ



作：柏屋コッコ

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 **いやや**

▼ **掛金は口座振替で**  
コンプライアンス（法令順守）の徹底を図るため、共済掛金等を口座振替で納入して

共済掛金等が納入期限までに納入されない場合、契約が解除となりますので、早めの掛金の納入をお願いします。  
納入期日 7月31日

▼ **水稲共済掛金等の納入について**



▼ **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。

▼ **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。

▼ **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。



営農や暮らしに役立つ情報が満載  
**農業共済新聞**を購読しませんか。

**見本紙無料キャンペーン**

農業共済新聞は農業の専門紙として農業情勢、最新技術や日常に役立つネタなど満載です。

- ◎発行日 / 毎週水曜日（月4回）
- ◎購読料 / 年間 4,680円（税込）
- ◎申込み / 購読を希望される方は、NOSA I までご連絡ください。

見本紙を無料で  
お届けします



応募方法

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

ハガキに答えと住所、氏名、年齢、電話番号、NOSA I や広報紙への意見や感想などを書いてご応募ください（下記のFax、Eメールでも可）。  
正解者の中から、抽選で20名の方に2,000円分の図書カードを進呈いたします。

応募締切：令和2年8月31日（当日消印有効）

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



- \* いつも何気に飲んでいる牛乳に感謝です。（江津市 女性）
- \* 獣医さんの「真っ白な牛乳は真っ赤な血液から作られます」に感動。（松江市 女性）
- \* 食品ロス削減は深刻な問題。無駄なく食品を扱いたいです。（邑智郡 男性）
- \* 本場のわさびを食べてみたくなりました。（松江市 女性）
- \* 機会があればしほね情報便のカフェなどに行きたいです。（益田市 女性）
- \* サバ缶ごはん早速作ってみました。とても簡単で味も最高でした。（出雲市 女性）



柴犬のルーツとされる犬の名前は？

答え。 ○ 号



【3月号クイズの答え】・・・「低脂肪」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。  
当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

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

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

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

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 7月 (No.12)

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

ホームページ  
http://www.nosai-shimane.jp/

元気の源は食生活から  
**野菜**たっぷり  
しお塩ちよっぴり



お手軽 時短レシピ

Vol.5

夏野菜で  
簡単酢豚



材料(4人分)

豚もも肉薄切り ……280g	しいたけ ……4枚
酒 ……大さじ1	ズッキーニ ……50g
片栗粉 ……大さじ1	水 ……150cc
玉ねぎ ……1個(150g)	トマトケチャップ…大さじ3
ナス ……1本(80g)	酢 ……大さじ2
ピーマン ……2個	しょう油 ……大さじ1
キュウリ(小) ……1本	こしょう ……少々
人参 ……40g	片栗粉 ……大さじ1
	サラダ油 ……大さじ2

作り方

- ①豚もも肉は一口サイズに切り、酒をふりかけ5分おき片栗粉をまぶす。
- ②人参は薄切り、すべての野菜は一口サイズに切り、ナスは水につけてあく抜きをする。
- ③Aの調味料を混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し豚もも肉を炒め焼きにし、一旦取り出す。
- ⑤キュウリ以外の野菜を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、キュウリを加えて炒める。そこによく混ぜたAを加えとろみがつくまで煮たら、豚もも肉を戻し入れひと煮立ちさせる。



Point!

◎豚肉のビタミンは夏バテ防止になり、酢と玉ねぎは血液サラサラ、免疫カアップに繋がります。

今回は夏野菜たっぷりの料理を紹介します。

夏野菜は水分をたくさん含んでいますので、暑い夏は体のほてりを鎮めてくれる働きがあります。

旬の野菜は体の中で薬膳に変わりますので、タンパク質を取り入れた料理でたくさん摂取して、コロナに負けない体づくりをしましょう!

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。

うれしい  
もう一品!

じゃがいものガレット



point!

◎粉チーズでカルシウム不足も補え、おかず、おやつにも適して簡単に作ることができます。



材料(4人分)

じゃがいも ……250g  
塩 ……少々  
粉チーズ ……大さじ2  
サラダ油 ……大さじ1  
バター ……大さじ1  
ケチャップ ……小さじ4

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、塩、粉チーズを加えよく混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し①を入れて広げる。ふたをして弱火で6分焼く。
- ③②の鍋肌からバターを入れ全体に回す。焼き色がついたなら裏返し、ふたをせずに5分焼く。
- ④食べやすい大きさに切ってケチャップを添える。