



島根で農業！
がんばります！

特集 輝く女性農業者

園芸施設共済の制度改正

輝く

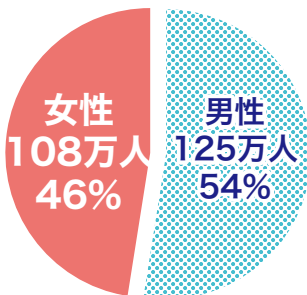
女性

農業者

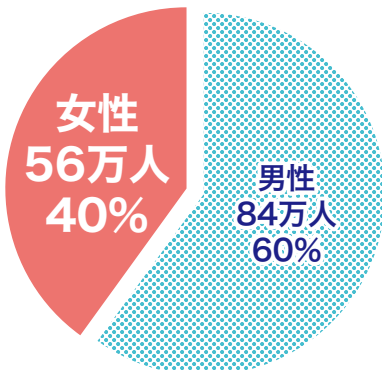


Check Point!

1999年



2019年



基幹的農業従事者数の男女割合

資料：農林水産省「農業構造動態調査」

- ◎ 高齢によるリタイア などがありません。
- ◎ 農業以外の産業において女性が活躍する場が増えた

主な理由としては、

46%から40%に減少しています。

基幹的農業従事者に占める女性の割合は、

この20年間で、

ご存じでしたか

皆さん、



一方で、

女性の認定農業者数は、

約5倍に増加しています。



その理由に、平成15年に認定農業者制度における農業経営改善計画の共同申請が可能となったことにより、夫婦での申請が増加していることが挙げられます。

ほかに、農村における女性による起業数

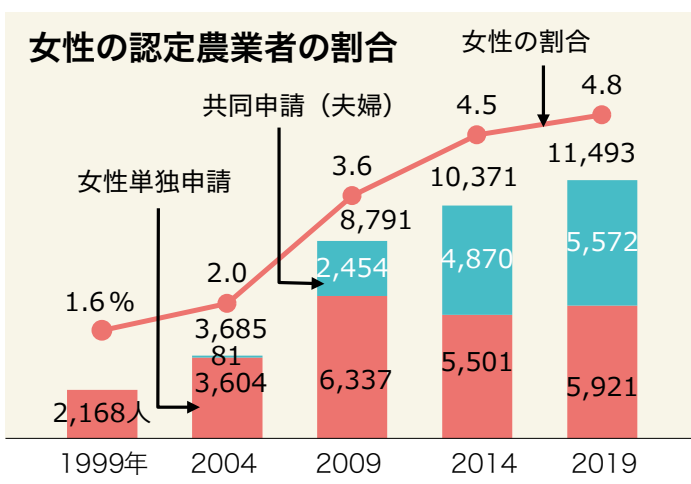
家族経営協定の締結数や、

農業高校の女子生徒の比率などが増加しています。

このように活躍する女性農業者が増える中、

農村地域では依然として家事や育児は女性の仕事として認識され、男性に比べて負担が重くなっている傾向があります。

女性農業者がもっと輝くためには、女性が働きやすく、暮らしやすい農業・農村をつくる意識改革、女性活躍に関する周囲の理解の促進が必要です。



資料：農林水産省「農業経営改善計画の営農類型別認定状況」



女性の目線で
イメージアップを狙う
取り組みも

もっと恋しよ
縁むすぶどうPJ

JAしまね出雲ぶどう部会の販売戦略部門が2019年に取り組みをスタート。

ぶどう生産者、関係機関の女性たちがタグを組み、地域イベントへの参加やSNSなどを通じて出雲ぶどうの魅力を発信しています。



Instagram
Instagramも開設

NOSAI 島根は 女性農業者を 応援します！



ここでは島根県内で農業に取り組んでいる女性農業者の方々をご紹介します。
女性ならではの視点やアイデアで、真摯に農業に取り組まれている女性農業者の
皆さんを、NOSAI島根は応援します！

益田市



「恋」「ぶどう」「出雲」をキーワードとして
出雲ぶどうの魅力を伝えようと誕生した「もっと
恋しよ縁むすぶどうPJ」プロジェクト」。
メンバーの佐藤由佳さんは農業法人でぶどう
栽培を経験したことをきっかけに新規就農をし
た一人。

出雲市



さとう ゆか
佐藤 由佳さん(28)

キーワードは「恋」「ぶどう」「出雲」
もっと恋しよ縁むすぶどうPJ（プロジェクト）

松江市



元々ぶどうには縁がありませんでしたが、法
人での経験やバイト先のぶどう農家との出会い
から「いつか自分でやってみたい」から「やる
なら今だ」に変わっていききました。
現在ハウス2棟（30ア）でシャインマスカッ
トを栽培しています。
すべての作業をひとりで行う佐藤さんは、ハ
ウスを2重被覆にし作業時期をずらすなどして
効率化を図っています。「育てた樹が枯れたり、
暑い時期の消毒作業など大変なことも多いです
が、大切に育てたぶどうをおいしいと言ってもら
えるとてもうれしい」と話します。
順調にいけば規模も大きくしたいという佐藤
さん。「今はできることをしっかりやりたい。
そして、プロジェクトメンバーとして、今後も
出雲ぶどうの素晴らしさを皆さんに届けたい」
と笑顔で話します。



てらもと あきほ
寺本 秋穂さん(25)

目標は規模拡大と法人化！

邑南町の寺本秋穂さんは、2014年4月に就農し、サイドレス連棟ハウス(25ア)でシャインマスカットの栽培を始め、6年が経過しました。

就農を目指したきっかけは、「いつも笑顔を決やさず農業を営む父の姿でした」と寺本さん。中学生の頃からその思いは少しずつ膨らみ、農林大学校で果樹栽培の基本技術を学びました。現在は、大玉トマトを栽培する弟と共に、情報や技術の共有をしながら助けあっています。農業の魅力は、自分の考えで行動したことが、そのまま結果になって表れること。しかし、近年は病害に悩まされるなど思うようにいくことがばかりではありませんでした。

そこで、今後の新たな取り組みの後押しになってくれることを期待して、収入保険への加入を考えています。

「徐々に営農規模を拡大して、将来は弟と一緒に法人化を考えています」と意欲的に話します。



とよた みえ
豊田 美絵さん(37)

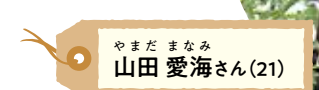
丁寧な仕事でより良い集落営農を目指したい

「作業中に地元の人から声をかけてもらえるのがとてもうれしいですね」と話すのは、益田市黒谷町の「農事組合法人横尾衛門」で働く豊田美絵さんと山田愛海さん。

豊田さんは集落の土地を維持し、地元さまざまな加工品を次世代へつなげたいという思いから3年前に就農。現在は水稻や加工品を担当しています。「今年は特にインシシが多いので、駆除のため、わな免許の資格を取りたい」と意気込みます。

昨年は萩市に住む山田さんが、農林大学校時の実習先の縁で就農。トマト、ホウレンソウなどの施設野菜を担当しています。「作りやすくて単価の良い作物があれば挑戦したい」と話す山田さんはフォークリフトの免許取得にチャレンジ。今後も農業機械を効率的に使用してスキルアップしたいと意欲的です。

2人の目標は「地域の農業を守りつつ、次世代へバトンタッチすることです」と笑顔で話します。



やまだ まなみ
山田 愛海さん(21)



こうど ゆか
神門 侑花さん(24)

地域に貢献できる農家になりたい

2019年5月に新規就農した神門侑花さんは、松江市玉湯町のハウス2棟(6.5ア)でイチゴ「紅ほっぺ」4千株を栽培し、土日、祝日には直売を行っています。しっかりと完熟させてから摘み取るイチゴは、爽やかな甘酸っぱさが好評で、2月から始めた直売所には地元をはじめ、遠方からも2か月間で延べ900人が訪れました。

非農家出身の神門さんは、幼いころから家庭菜園の野菜が手をかければ応えてくれることに興味を持ち、農業高校に進学。「研修先の農家の前向きな考え方に共感し農家になろうと決めました」と神門さん。

その後、熊本県立農業大学校に進学すると、いろいろな作物に触れる中で、繊細な仕事が多く女性向きだと感じイチゴを専攻。卒業後はUターンして県内のイチゴ農家で3年の研修を経て独立しました。

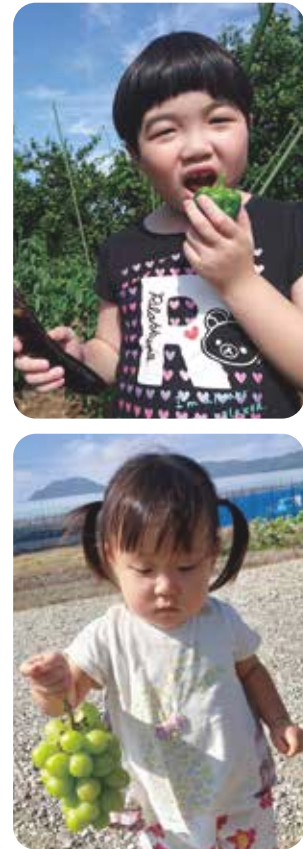
神門さんは「たくさんの人に応援してもらったからお返ししたい。湯の町、玉湯ならではの栽培方法や販売を考えたり、子どもたちの農作業体験の受け入れもしてみたいです」と意欲的です。



特集

頑張る農家の味方！

園芸施設共済



近年、豪雨や台風など甚大な自然災害が多発し、生産基盤の園芸施設にも被害が発生しています。万が一の備えとして園芸施設共済に加入し、大切な農作物と園芸施設を守りましょう。

また、令和2年9月から、補償割合の引き上げ、小損害不てん補特約の追加、復旧費用の補償金額引き上げなど、園芸施設共済の補償が拡充されました。加入のメリットも増え、安心してご加入いただけます。

農家の期待に応えます！

園芸施設共済の補償がさらに拡充

(令和2年9月2日責任開始より)

これまでは…

被害にあっても共済金が少ないからなあ…

改善しました！

補償額は、新築価額の80%が上限でしたが、**100%まで補償**できるようになりました。

ビニールが破れただけの被害も補償がほしいんだよね…

改善しました！

損害額が3万円(又は共済価額の5%)を超えないと補償されませんでした。が、**1万円から補償**できるようになりました。



新制度に切り替えできます
 9月以前から園芸施設共済に加入した場合でも、9月以降に、拡充された新たな園芸施設共済に随時補償を切り替えることが可能です。





補償のポイント

1. 「補償割合の追加特約」が新設され、「復旧費用」と合わせて加入することで再建築価額まで100%補償！

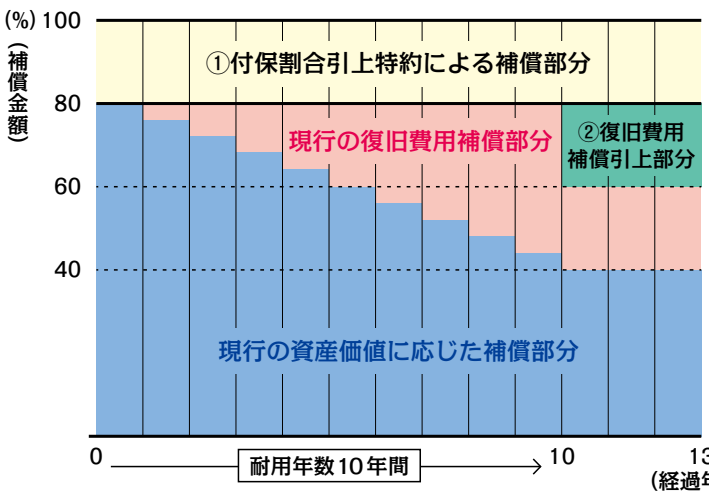
① 補償割合の追加特約の新設

現在80%が上限の補償割合を、90%または100%まで引き上げる特約を新たに設けました。

② 復旧費用の補償拡充

耐用年数が過ぎた施設の復旧費用についても、耐用年数経過前と同様の補償まで引き上げました。

パイプハウスの場合



※「補償割合の追加特約」および「復旧費用」の加入は棟ごとに選択できません。
この特約部分の共済掛金については、国庫負担がありません。全額農家負担となります。
※「復旧費用」については被覆材に係るものは補償の対象外となります。

2. 1万円の損害から共済金が支払われる特約が追加！

これまで「3万円または共済価額の5%」、「10万円」、「20万円」、「50万円」、「100万円」のうちから選択している、小損害不てん補の金額に、新たに「1万円」を追加しました。

これにより小さな被害でも共済金の支払機会が増加します。

※1万円コースは小損害不てん補「3万円または共済価額の5%」を選択している棟で、共済価額の5%が1万円を上回る場合のみ選択可能です。

※小損害不てん補の金額は棟ごとに選択できません。

※1万円コースに係る掛金については、国庫負担がありません。全額農家負担となります。

3. 自分や家族が自力で復旧した場合の労務費相当額も補償の対象に！

復旧費用の共済金は、復旧に要した「請求書等」に基づき支払われますが、業者に復旧作業を依頼せず自力で復旧した場合も労務費相当額が共済金として支払われるようになります。

集団加入でお得に加入できます

生産部会や地域等の集団でご加入いただくと掛金等の割引ができるようになりましたので、所属する生産部会等で本制度の活用をご検討ください。詳しくはNOSAIまでお問い合わせください。

令和2年7月 江の川が氾濫

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます

令和2年7月14日、降り続いた豪雨により、江の川下流域において氾濫が発生しました。被災された皆様方に、衷心よりお見舞い申し上げます。水田及び畑地では、200^{ヘクタール}以上が浸水し、水稲、桑、大豆、ゴボウなどの農作物が被害を受けました。また、家屋についても、広範囲で浸水被害を及ぼしました。

NOSA Iでは、現地において迅速な被害調査と損害評価に努めるとともに、全国で多発する自然災害に備え、より一層の事業推進と制度説明を行い損害の補てんに努めていく所存です。

皆様におかれましては、万が一に備えて万全の加入をしていただきますようお願い申し上げます。

浅野俊雄組合長が江津市桜江町で浸水した（農）小田宮農組合の被害農地を視察しました。江の川の増水により、合流する八戸川の水の流れがせき止められ、行き場を失い周辺にあふれ出したことで、同法人では水稲23^{ヘクタール}、大豆4^{ヘクタール}が12時間にわたって浸水しました。同法人の山本秀彦組合長から、早急に堤防のかさ上げが必要であると指摘を受け、江津市の山下修市長に現状を報告。早急な農地への浸水対策のため、浜田県土整備事務所に工事の促進を要望しました。同地区では平成30年7月豪雨後、桜江町川戸から上流1.2^{キロメートル}の堤防を最大で約4^{メートル}かさ上げる河川災害復旧工事（16億円）が採択されており、令和3年完成予定であることを知りました。

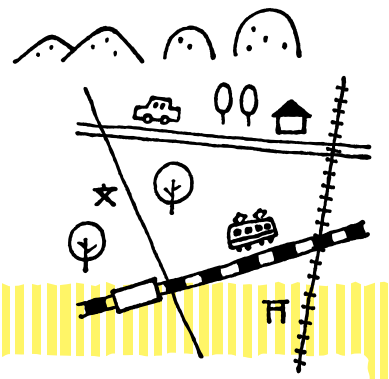


被害農地での視察の様子。左から浅野組合長、（農）小田宮農組合・山本組合長、藤川参事



ピックアップ!

しまね情報便



米粉100%の「田守り麺」

雲南市 レストラン「旬香」

2019年4月に雲南市三刀屋町の商業施設「コトリエット」内にオープンしたレストラン「旬香」では、地元産の食材をふんだんに使ったメニューを提供しています。

代表取締役の木村和浩さん(52)のおすすめは自家製の米粉100%でできた「田守り麺」。カロリー控えめのダイエツト食で、アレルギーや血糖値などが心配な方にも安心して召し上がっていただくことができます。

また、レストラン内には「うなん産直特産館」を併設しており、市内の新鮮野菜や農産加工品の販売も行っています。「レストランで食事の後は、特産館も見ていただき、雲南市の魅力を感じてもらいたいです」と木村さんは話します。



併設する「うなん産直特産館」



地元産のそば粉を使った十割そばもおすすめて。



大人気!
自慢の田守り麺

「幅広い年代の方にお越しいただきたいです」と木村さん(左)

レストラン「旬香」
三刀屋町三刀屋72-2
営業時間/レストラン「旬香」
11:00~19:30(L.O.19:00)
うなん産直特産館
10:00~19:30
☎ (0854) 45-2311
定休日/無休

津和野町の特産品を全国へお届け

津和野町 地域商社まるごと津和野

「しまね山菜」「つわの栗」「タラの芽」「笹山の里イモ」「高津川の天然アユ」...
いずれも津和野町の特産品です。旬の時期はさまざまですが、現地に訪れなくてもオンラインショップで購入することが可能です。

2019年4月に設立した「地域商社まるごと津和野」が手がけるオンラインショップ「まるごと津和野ストア」では約30戸が地元特産品を出品しており、注文は多い月で約100件あるほど。

同ストアで農家から野菜などを仕入れ、購入者へ発送を行うのは、同町地域おこし協力隊の上田裕貴さん(27)。「出品数をさらに広げ、津和野のおいしい野菜や特産品を届けたい。そして津和野に来たいと思ってほしい」と話します。

地域商社まるごと津和野
☎ 050-3570-1473



「秋からサトイモ、クリ、原山シイタケなどを予定しています」
上田さん

それぞれの新鮮野菜!



Pick Up! Local News



・大海原へGO! 釣りを満喫

松江市 遊漁船「足立丸」



夏は夕方から夜にかけてのイカ釣りが大人気です。

「釣りは老若男女、誰でも楽しめるところに魅力を感じます。リールや竿の貸し出しもありますので気軽にできますよ。ぜひ遊びに来て下さい」と話します。綺麗な青い海を眺めながらゆつくりと釣りを楽しんでみてはいかがですか。



・草刈りがグンと楽に

浜田市 (株)藤若農産

県内の山間地域では水田の法面の割合が大きく、畦畔の除草作業が課題となっています。

そこで、浜田市金城町の株式会社藤若農産では、3月にリモコン草刈機『神刈』を導入。刈幅70cmで、45度の急傾斜でも作業でき、除草作業の省力化に貢献しています。

8月には島根県農畜産課主催で畦畔管理現地検討会を開催。同課の三賀森さんは「生産コスト削減技術を組み合わせることで米生産の低コスト化を進めていきたい」と話します。

今後はドローン(小型無人機)の空撮を利用して適用可能な畦畔マップを作成し、効率をさらに高めていくことが期待されています。藤若将浩社長は「草刈作業効率がとても良くなり、そして何より楽ですね」と笑顔をのぞかせます。



検討会では3機の草刈機で実演も行われました



「とにかく楽です」とオペレーターの江川さん



(株)藤若農産のみなさん。右から江川さん、社長の藤若さん、幸田さん

今年の6月から本格的に遊漁船「足立丸」を始めた足立貴洋さん(37)は、松江市鹿島町の鹿島マリーナから出航し、日本海近海で釣りのガイドをしています。ルアー釣りがメインになります。初心者やエサ釣りの方も大歓迎です。

父の影響で小さいころからルアー釣りに興味を持ったという足立さんは、山梨県でブラックバスの釣りガイドを13年間した後、結婚を機に島根にUターン。



遊漁の合間には、トマト、ピーマン、オクラなど野菜栽培をして出荷もしています。



88センチの真鯛

遊漁船「足立丸」
問い合わせ先 / ☎080-8715-1404
・ジギング1万円～ ・夜のイカ釣り1万円～
時間、金額等はお問い合わせください。





◆ 令和3年度採用 職員募集要領

1. 募集職種 一般事務
2. 採用予定人数 若干名
3. 受験資格 平成2年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、令和3年3月31日までに大学、短期大学、専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの者
4. 提出書類 履歴書、卒業証明書（卒業見込証明書）、成績証明書
5. 採用試験の書類提出先 〒693-0004 出雲市渡橋町 748-1
島根県農業共済組合 総務課 電話 (0853) 22-1478
6. 提出期限 令和2年11月24日（火）必着
持参又は郵送（郵送方法は指定しませんが「書留郵便」等の方法が確実です。郵送に関する事故についての責任は負いません）
7. 試験の日程及び試験内容
 - (1) 第一次試験
 - ① 試験日：令和2年12月5日（土）
 - ② 試験内容：筆記試験（一般教養、小論文、適性検査）
 - ③ 試験会場：島根県農業共済組合 本所
（出雲市渡橋町 748-1）
 - (2) 第二次試験（一次試験合格者に通知します）
 - ① 試験日：令和2年12月中旬
 - ② 試験内容：面接試験
 - ③ 試験場所：島根県農業共済組合 本所
（出雲市渡橋町 748-1）
8. 勤務条件
 - (1) 給与等：当組合職員給与規則による
 - (2) 勤務地：島根県内（本所、各支所、各事務所）
 - (3) 勤務時間：午前8時30分～午後5時15分
 - (4) 休日：土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始
 - (5) 休暇：年次有給休暇、特別有給休暇

◆ 令和3年度採用 獣医師募集（随時）

1. 募集職種 獣医師
2. 採用予定人数 3名
3. 受験資格
 - ① 獣医師免許取得者若しくは採用時に獣医師免許を取得している者（35歳程度まで）
 - ② 自動車運転免許を取得している者
4. 提出書類 履歴書、推薦状（既卒者は除く）、成績証明書（獣医師免許取得者は除く）、卒業証明書または卒業見込証明書（獣医師免許取得者は除く）、獣医師免許証の写し（獣医師免許取得者のみ）、健康診断書

※採用について、詳細はホームページをご覧ください。 <http://www.nosai-shimane.jp/>

お問い合わせ先

島根県農業共済組合 総務課 〒693-0004 島根県出雲市渡橋町 748-1 TEL(0853) 22-1478
※島根県農業共済組合個人情報保護方針に基づき、利用目的（職員採用試験）以外に個人情報をを使用することはありません。
 なお、提出された書類は返却いたしません。

作：柏屋コッコ



だまされないゾウくんのめざせ！かしこい消費者 「通信販売はクーリング・オフ できません」の巻

コロナ禍でも、家に居ながら商品を選び、手元まで届けてくれる通信販売は大変便利です。トラブルなく賢く利用するヒントをご紹介します。

注文する前に次のことを確認しよう

通信販売は表示が義務づけられている事項がいくつかあります。次のことがきちんと表示してあるか事業者を選択するときに確認しましょう。

- 事業所名 ● 所在地 ● 電話番号 ● 返品に関する事項

返品に関する条件は事業者次第

返品を受けるか、受けないか、返品条件、返品送料の負担等の詳細は事業者が自由に決めても良いことになっています。返品不可とあれば従うこととなります。しかし頼んだ物と違う、偽ブランドが届いた等の商品やサービスに問題があったときは声を上げる必要があります。きちんとした商品を受け取るのは消費者の権利です。

インターネットやテレビ、ラジオ、カタログなどの通信販売やお店での買い物はクーリング・オフできません

店舗販売や通販では、消費者がじっくり検討した上で選択できることから、クーリング・オフ制度は設けられていません。これらの注文は表示を隅々までよく見て慎重に。

ご相談は **消費者
ホットライン**

局番 **188**
なしの (泣き寝入りはイヤ)

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、通話料金ががかかります。

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。

島根県消費者センターでは現在来所による相談は事前予約制です。まずはお電話ください。

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



出雲市美談町
飯塚農園代表 飯塚広光
☎0990・1355・0693

主に南アフリカ、マダガスカル、アラビア半島など広範囲に多くの種類が生息しています。
薬用や食用として利用される種類や、小型のものから原産地では高さ10メートルの太木に育つものまで大きさも形も様々です。
日本の気候でも育てやすい種類が多く、永く育ててみたい植物のひとつです。

『アロエの仲間たち』
ツルボラン亜科アロエ属



ちょこっと、
多肉植物

水稲やナシ、イチゴ、メロンを栽培しています。趣味は自宅の庭の手入れです。30年ほど前から庭づくりをはじめ、山野から採取してきた木を植えて育てています。昨年、庭園技術と知識を習得するために、半年間かけて講座を受講し『庭園管理士』の資格を取得しました。近頃は知り合いに庭木の剪定作業を依頼されることもあります。

今年はいつともより雨が多く気温が低かったため収穫量は少なかったですが、味は濃厚に仕上がりました。摘み取り体験やジャムにして販売しています。

自分好みの庭園を



出雲市下志町
たかみ しゅうじ
高見 修治さん 75歳
NOSAI部長

組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!

濃厚なブルーベリーが
できました。



益田市見見町
もり まさき
森 正樹さん 68歳

産直散歩



比田いきいき交流館
「え〜ひだ市場」

安来市広瀬町梶福留1268
営業時間／午前10時〜午後6時
店休日／1月1日、1月7日



安来市広瀬町の比田いきいき交流館内にある「え〜ひだ市場」には、季節の野菜はもちろん、地元産の原材料を使った商品が並びます。同市場は、地域おこしを目的に発足したえ〜ひだカンパニー株式会社により今年の3月にリニューアルオープン。地域外からの集客を狙い、みやげ物として使えるよ

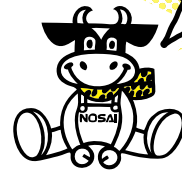
う新商品の開発にも力を入れていきます。本年3月からは、比田産の酒米を使った日本酒「たたら風」や焼酎、麺類やクッキーなどが新たに並び、店内をにぎやかに彩ります。また、毎週木曜日は比田産小麦を使用したパンの日。タイミングが合えば、焼きたてパンに出会えるかも。



会員が持ち寄る新鮮な野菜。珍しいものを見つけれらるかも

「地元の野菜から作ったドレッシングやラーメンがおすすです」と須藤真紀店長





▼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は、異動の報告をお願いいたします。(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いたします。

▼令和2年度農業経営収入保険事業表彰

農業経営収入保険事業の普及及び加入拡大等の貢献に対して功績者表彰が行われました。

飯石郡飯南町

難波一敏さん

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。

見本紙を無料でお届けします

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。

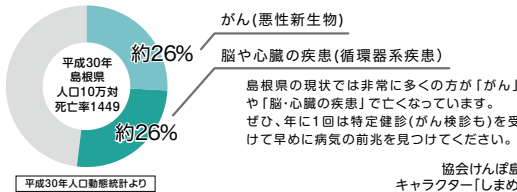


- ◎発行日 / 毎週水曜日(月4回)
- ◎購読料 / 年間 4,680円(税込)
- ◎申込み / 購読を希望される方は、NOSA I までご連絡ください。

《協会けんぽ加入の被扶養者の皆さまが受診できる健診のご案内》

全国健康保険協会では、40歳から74歳までの被扶養者の皆様に特定健診(特定健康診査)を実施しています。

- ◆ 特定健診は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の前兆を見つけるための健診です。
- ◆ 協会けんぽの特定健診は協会けんぽから費用補助を受けることができるため、費用面の負担が軽くなります。
- ◆ 健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部ホームページからご確認ください。



他人事じゃない!
島根県民は「生活習慣病」での死亡率が高い!
大切なご家族のためにもご自身の身体を年に1回特定健診でチェックしませんか?

ホームページ検索 OR 協会けんぽ島根



【お問い合わせ先】
全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部
保健グループ ☎0852-59-5204

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



- * 頑張る若い人は素晴らしい。応援しています。(安来市 女性)
- * 夏の免疫力アップ。やっぱり笑って過ごそう。わっはっは! です。(松江市 女性)
- * 柴犬のルーツが島根県とは初耳です。「石」の凛々しい姿を一度見に行きたいです。(出雲市 男性)
- * ぜひ「青空市ぶなの里」に寄ってみたいです。(邑南町 女性)
- * お手軽短時レシピは料理ノートに貼って実践しています。(吉賀町 女性)

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10月30日(当日消印有効)

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



園芸施設共済の補償が拡充されました。
令和2年何月からでしょうか。

答え. ○月

【7月号クイズの答え】・・・「石」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 9月 (No.13)

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
塩ちよっぴり



お手軽 時短レシピ

Vol.6



野菜たっぷり
スパニッシュ
オムレツ

材料(4人分)

卵……………4個	シーチキン……………1缶
じゃがいも……………80g	スキムミルク……………大さじ2
玉ねぎ……………50g	サラダ油……………大さじ1
オクラ……………2本	塩……………少々
ミニトマト……………4個	こしょう……………少々
ソーセージ……………2本	

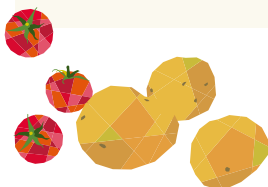
作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎは1cm幅の薄切り。
- ②オクラとソーセージは薄切り、ミニトマトは4等分にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージを入れて炒め、じゃがいもに火が通るまで炒める。
- ④ボールに少量の水で溶いたスキムミルク、卵、塩、こしょう、シーチキン、おくら、ミニトマトと③を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、中火にかけ④を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをして弱火で4分、裏返して2分焼き、冷めたら切り分ける。

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産地消にも取り組んでいる。



point!

◎たくさんの野菜とタンパク質が摂取でき、だれもが大好きな卵料理です。お弁当のおかずとしても最適です。

うれしい
もう一品!

簡単ナムル

材料(4人分)

キュウリ……………120g
人参……………80g
もやし……………100g
ごま油……………小さじ2
しょう油……………大さじ1
すりごま……………小さじ1
かつお節……………0.5g
砂糖……………小さじ1
スキムミルク……………大さじ1
こしょう……………少量

A



作り方

- ①キュウリ、人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて中火にかけ、キュウリ、人参をしんなりするまで炒め、もやしを加えてさっと炒める。
- ③Aを加えて和える。

point!

◎とても簡単に作れる一品で、カルシウムも豊富です。

