



作っちょーます!



オカヒジキ

出雲市 板垣 正樹さん(71)
百合子さん(71)



平成23年に定年退職をして、農業を始めました。それまでは、妻がヤマノイモ(大団芋)やヤーコンなどの栽培をしていましたが、退職後は二人で農作業をしています。

「売れるものを作る」をモットーに、一年を通して出荷できるように約30品目を作っています。主な出荷先は地元の産直市「雲海の館」と市内にあるスーパーの産直コーナーです。

オカヒジキは10年前から作っています。きっかけは近くで作っている人がいて、食べてみておいしかったからです。

4月下旬に種を撒き、6月頃から8月上旬まで収穫します。こまめに取らないと固くなるので手間がかかります。クセがなく、シャキシャキして食感が良いので評判がよいですよ。

これからも売れるもの、喜ばれるものを作っていきたいです。



ヒジキだけど
海藻じゃない

さっと茹でて、胡麻ドレッシングなどをかけてサラダにするとおいしいですよ!

経営規模

● ニンニク、キャベツ、ダイコンなど
約30種類 20㎡

ビキーニョ

益田市 大畑 秀人さん(65)



退職を期に本格的に農業を始め今年で6年目になりました。地域で同じ作物を作っても価格低下になる場合があるので、少量多品目の栽培をしています。作りたい作物を新聞やインターネットから情報を集め、同じくネットで種を購入して栽培しています。

初めての作物は勉強する必要があります。気温が適さない場合がありますし、糖度の高い

作物を作ると寄ってくる獣の存在は要注意ですね。

現在は野菜や切り花など、一年を通して約40品目、約1000種類の作物を作っています。今の時期に収穫できるのはビキーニョやズッキーニなど10種類ですね。主な出荷先は市内のスーパーやレストランなどです。

酷暑で大変ですが、いろんな野菜を食べて免疫を付けて、体調管理に気をつけましょ。



ブラジル
原産唐辛子

フルーティな香りがあり辛みは少ないです。サラダやピクルス、炒め物におすすめです!

経営規模

● ハウス 6㎡
● 露地野菜 30㎡

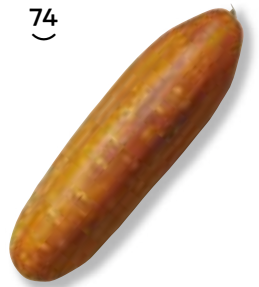


私たち、 こげなもん



赤毛瓜

安来市 八幡幸子さん(74)



呼び名は
モーウイ



おすすめは酢の物、
豚肉入りの煮込み、
コンソメスープなど
さまざまです!



経営規模
● 水稲 55 ไร่
● 露地野菜 5 ไร่

沖縄で古くから栽培され、モーウイの呼び名で親しまれています。原産はインド西部で、15世紀ごろ中国から沖縄に伝わり琉球王朝の宮廷料理に用いられました。

赤毛瓜は20年前から作っています。主人が珍しいものが好きで、米子市の種物屋で種を買ったのがきっかけでした。

以来、種を自家採取して作り続けています。友達にあげるのと珍しがられて好評ですよ。

病気が出にくいので栽培はしやすいと思います。しかし、今年は日照りで葉が枯れてしまいました。実から種を取って乾燥させ、5月半ばに種まきをしてポット苗を作ります。

実の色が緑から黄色、それから茶色くなって、細かいひび割れ模様がでた時が採りごろ。7月下旬から盆明けくらいまで収穫ができます。

ホワイトピーマン

邑南町 迫田尚樹さん(39)



とっても綺麗な
白いピーマン

まずはサラダや
ピクルスでどうぞ。
食感や素材の味を
楽しんで下さい!



経営規模
● 水稲 1 畝
● ハウス 4.2 畝
● 露地野菜 20 畝

ホワイトピーマンを作り始めたのは3年前です。種苗会社のカタログで見つけて、珍しい野菜だと思ったことがきっかけです。

普通のピーマンとの違いは、①苦みがなく甘みが強いこと、②サラダなどの生食に用いられること、③収穫量が多く、単価も高いので収益性に優れていることです。

現在は産直市と飲食店に出荷しています。産直市では、みなさん珍しさから手に取ってもらえるみたいでうれしいです。

今年7月の水不足と日照不足により、色が白くならずクリーム色が強くなっていました。水不足の時は早めに水を撒くなどの対応が必要と感じました。

今後の目標は、自分の作る野菜すべてがお客様に喜ばれる農家になることです。



各地に爪痕

令和3年 7月・8月大雨
被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます



意宇川の増水により水田が冠水した（7月8日松江市）（写真提供：島根県河川課）



土砂が水田に流れ込んだ（7月8日 松江市）



大雨により冠水した水田（7月7日 出雲市）



土砂崩れが道路をふさいだ（7月13日 出雲市）

7月7日明け方、積乱雲が連続発生する「線状降水帯」が島根県を襲いました。気象庁は7日と12日に記録的短時間大雨情報を発表するなど、県東部を中心に土砂災害や農地冠水などの被害を及ぼしました。

また、8月9日には台風9号が直撃。8月11日からは停滞する前線がもたらす大雨により各地で大きな被害を及ぼしました。被災された皆様方に、衷心よりお見舞い申し上げます。

当組合といたしましては迅速な被害確認と迅速で適正な損害評価に取り組むとともに、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も、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。



大雨により冠水した水田（8月14日 江津市）



園芸施設
共 済



8月9日の台風9号で被害を受けたビニールハウス（出雲市）

台風等の自然災害に 備えましょう！

台風シーズンが近づいてきました。また、近年は、台風以外にも線状降水帯の発生等で、集中豪雨による自然災害が多発し、ビニールハウスにも大きな被害が発生しています。園芸施設共済に加入して、自然災害に備えましょう。

補償拡充のすすめ

令和2年9月より、園芸施設共済の補償が拡充されています。この機会に加入内容をさらに充実させてみてはいかがでしょうか。

- ①「補償割合の追加特約」と「復旧費用特約」を合わせて加入することで、再建築価額まで補償できるようになりました。
- ②小さな被害を補償できるように、1万円の損害から共済金が支払われる特約が追加されました。

詳しくはNOSA I
までお問い合わせください。



掛金シミュレーション
はこちらから！

加入者の声

ビニールハウス6棟で、イチゴとブドウを栽培しています。

最近、全国各地の異常気象による自然災害のニュースを見るたびに、ひとごとではないと思っています。この地域でも、昔と比べて強風が吹きつけることが多くなってきました。

私のビニールハウスも過去に竜巻で被害を受けたことがあり、園芸施設共済の重要性を感じています。いつ発生してもおかしくない自然災害に備えて、さまざまナリスクからビニールハウスを守るためにも、園芸施設共済に加入することは大切ですね。

出雲市 春日 裕さん(63)



令和4年からの

収入保険 加入受付中!

収入保険ってなに？ 青色申告をしている皆様

まずは、令和2年の青色申告決算書等の写しをNOSAIにご提供ください。それだけで、保険料等や、販売収入金額がどのくらい減ったら保険金が受け取れるかなどの試算ができます。



どんな補償があるの？

農産物の販売収入が **平均収入の9割**を下回ったら補償します！
収入保険は、農業経営のあらゆるリスクに対応します。

自然災害

価格低下

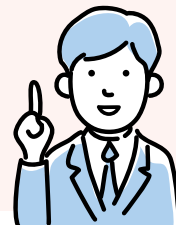
病気やけが

農作物の盗難

取引先の倒産

など

新型コロナウイルス感染拡大防止対策による、販売収入の減少も補償の対象です。



保険料ともらえる保険金のイメージが知りたいな。

● 販売収入(平均)が**500万円**の場合

保険料等の**50%**、積立金の**75%**は国が負担。分割払いもOK！
(最大9回)
自己負担額16.9万円で**最大405万円**を補償！

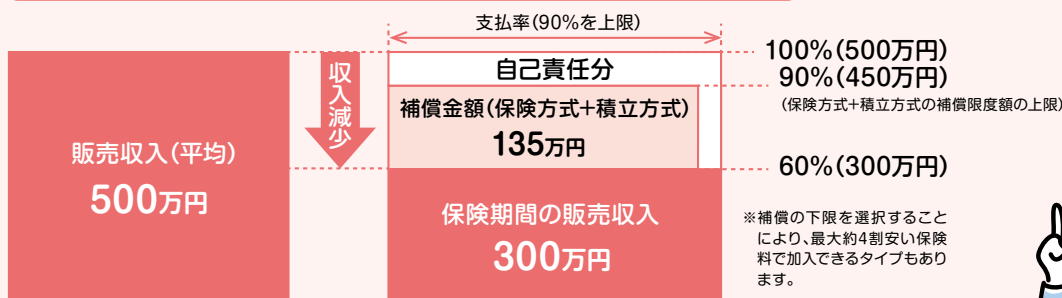
販売収入 (平均)	保険料等 (年間)	積立金 (年間)	自己負担額 合計	最大補償金額
500万円	5.6万円	11.3万円	16.9万円	405万円 <small>500万円×90%×90%</small>

販売収入(平均)の9割を下回った金額の9割を補償！

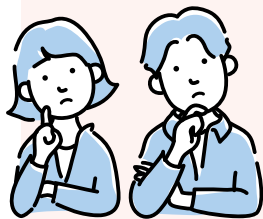
経費となるので節税効果あり！

使わなければ翌年へ繰越。使わずに解約したら全額を返金！

● 保険期間の販売収入が**300万円**の場合、**135万円**が受け取れます



まずは何から始めれば良いの？



令和2年から平成29年までの4年分の青色申告決算書等をご準備のうえ、NOSAIまでご連絡ください。試算は無料です。

下記のスケジュールを参考にすると、さらにイメージが湧きますよ。

近年、数ヵ月の間隔で自然災害が発生しています。

「災害にそなえたい」

そんな皆さまのためにNOSAIの収入保険があります。



収入保険の全体スケジュール(個人の場合のイメージ)

令和3年

12月末まで

- 1 令和2年～平成29年の青色申告決算書等準備
- 2 令和4年の保険料・積立金・補償金額の試算
- 3 令和4年の収入保険加入申込 ※保険料・積立金は分割払も可(最終の納付期間は保険期間の8月末)

令和4年

保険期間
1月～12月
(税の収入の算定期間)

- 4 令和3年の青色申告決算書等の写しの受け取り
- 5 大雨などの被害連絡・営農計画変更連絡(随時受付)

※災害等により資金が必要な場合は、つなぎ融資(無利子)あり

令和5年

確定申告後
(3～6月)

- 6 令和4年の青色申告決算書等を税務署に提出
- 7 令和4年の青色申告決算書等の写しをNOSAIに提出
- 8 保険金・特約補てん金の計算
- 9 保険金・特約補てん金(積立金取り崩し)の請求・支払



令和3年度
農業経営収入保険事業表彰

邑南町 上田 文雄 さん

(JAしまね島根おおち地区本部
菌床しいたけ生産組合 組合長)

地域の生産者が安心して継続的な営農ができるように、部会や総会などで普及及び加入推進に大きく貢献していただきました。ありがとうございました。



収入保険 自動継続特約

自動継続特約は、付加保険料(事務費)が1,000円安くなる特約です。

- 令和4年の収入保険加入時から、自動継続特約が付けられるようになりました。手続きは簡単。自動継続特約申込書に署名または押印するだけでOK。
- 自動継続特約を付けると、毎年、保険期間の開始前に提出いただいている加入申請書の提出が不要になります。更新忘れもなくなります。
- 付加保険料(事務費)は、1,000円割引されます。ぜひ、ご検討ください。



パソコン、インターネットから申請ができる 共通申請サービスがスタート

- ご自宅のパソコンからインターネット上で収入保険の加入申請手続きや保険金請求手続きをすると付加保険料が2,200円安くなります。(新規加入者は4,500円割引)
- インターネット申請には、専用のIDが必要となります。詳しくは、NOSAIまでお問い合わせください。

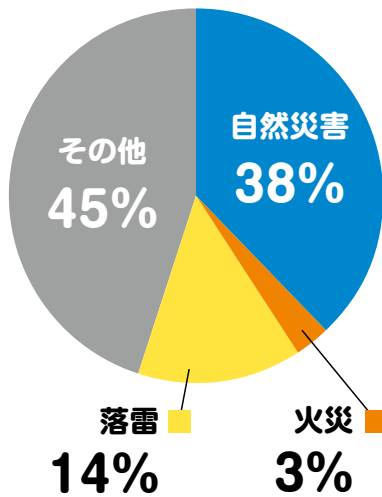


建物共済

建物共済の
ススメ

近年、豪雨や大雪、強風や土砂崩れといった自然災害が多く発生しています。8月末現在で、建物共済事故件数の約4割が自然災害となっております。

原因別事故件数(8月末)



火災や落雷以外の自然災害にも備えておきたい！



そんなあなたに

火災共済 + 総合共済のセット加入をおすすめします！



火災共済

火災等の事故を対象

1棟 **6,000**万円まで (家具類と合わせて)

火災共済でお支払い対象となる事故は ①～⑩の事故です

①



火災

②



落雷

(家具類加入の場合テレビなどへの落雷も含みます)

③



破裂・爆発

④



建物外部からの物体の飛来・落下
自然災害による事故は除く

⑤



建物内部での車両衝突・接触

⑥



給排水設備の事故による水漏れ

⑦



盗難によるき損汚損

⑧



騒乱による破壊行為

⑨



水道管の凍結による損害
(R2.4月～より新設)

⑩



消化活動による損害

総合共済

自然災害まで幅広く補償

1棟 **4,000**万円まで (家具類と合わせて)

総合共済でお支払い対象となる事故は ①～⑫の事故です

火災共済

①～⑩
の内容

+

⑪ 自然災害



風水害



雪害その他自然災害



土砂崩れ

自然災害の事故は1万円を超える損害から支払いの対象

⑫



地震・噴火・津波

(加入共済金額の50%程度)
建物の再建築価額の5%を超える損害から支払いの対象

NOSAI 島根のホームページに簡易計算シートを掲載しています！

簡単な入力力で建物・家具類の評価額や掛金の試算を行うことができます。詳しい内容につきましてはお近くの NOSAI までお問い合わせください。
【NOSAI 島根 ホームページ】 <http://nosai-shimane.jp>

こちらから！
NOSAI 島根
ホームページ▶





農機具
共済

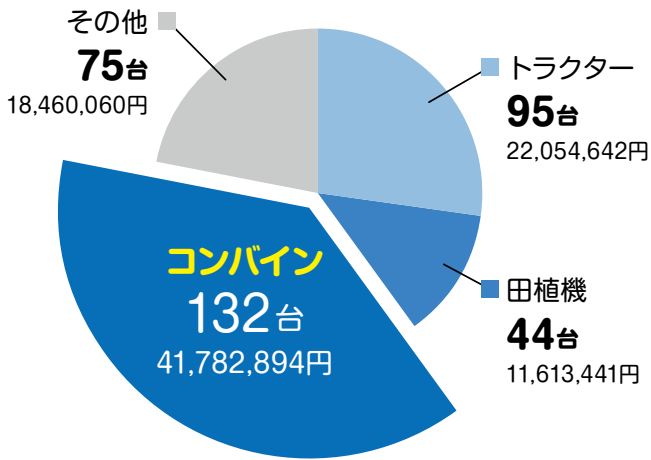
農機具共済の

ススメ

農機具の大型化に伴い、事故の件数や支払共済金が増加しています。昨年は346台に約9,400万円の共済金をお支払いしました。中でもコンバインの事故が多く、件数は全体の38%ですが、支払金額は全体の44%を占めています。

機種別の支払実績（令和2年度）

【合計】 346台 共済金 93,911,037円



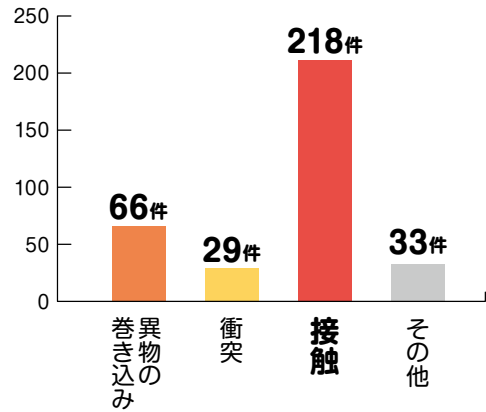
稲刈りの時期も終盤に近づいていますが、今一度ご自身が保有される農機具について、農機具共済を検討してみたいはいかがでしょうか。

入って安心!



事故の原因（令和2年度）

【合計】 346件



事故の内訳としては、接触の事故が約6割を占めており、異物の巻き込み、衝突の事故も多くなっています。

農機具損害共済

農機具の新品価格の

3万円～1,000万円の

範囲までご加入いただけます。

(中古で購入された場合は購入価格まで)

総合共済なら稼働中の事故のほか、火災や自然災害まで幅広く補償致します。

(例) 加入共済金額100万円あたりの掛金は…

(臨時費用担保特約付:基本等級)

共済掛金 6,890円

(農用トラック、畜産用農機具除く)

農機具共済
ご加入の皆様へ

お願い

- ・ご加入の農機具に事故が発生した場合
 - ・ご加入の農機具を買い替えた場合や廃棄された場合
- ※上記の場合は、すぐにNOSAIまでご連絡ください。



ガンバリ!

しまねの農業人

Vol.15

主役、脇役にもなる秋の味覚

むき栗、栗ごはん、渋皮煮、栗羊羹、モンブラン、お酒…

現在出荷中!!

栗といえば津和野町、といわれるほど県内でも有数の産地で、地域ぐるみで「つわの栗」のブランド化を目指しています。

「今年は春に遅霜の被害や、サル、イノシシ、クマなどが侵入した園地がありました。無事に出荷時期を迎えました。今は中生品種が出るのです」と話すのは津和野町栗生産部会の石川敏明部長（72）。

町内で生産した栗は、そのほとんどが県外の市場で取引されるため、秋の収穫期でも町内に出回る量が少なく、課題となっています。部会では、地元で知名度を上げるため、さまざまな活動を行っています。

今年の秋には「津和野の里の栗まつり」を開催します。町内の飲食店や菓子店等に協力を依頼し、「つわの栗」を使用したスイーツやお酒、食



つわの栗

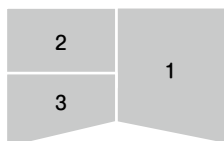
津和野町栗生産部会
 部会長 石川敏明さん

栗を提供するほか、栗拾い体験などのイベントも予定しています。

「産地として自信をもって作ってまいりますので、ぜひ秋の味覚を味わってください」と石川部会長は話します。

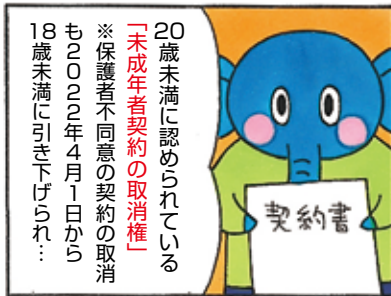
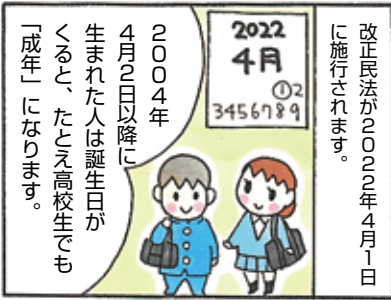


栗の選果場の様子



- 1 大きく実った「つわの栗」
- 2 「旬な時期はむき栗でホクホクと食べるのがいいですね。冷蔵すれば冬までもちますよ」と石川部会長
- 3 傾斜地に低樹高栽培された栗園

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 2022年4月1日「成年年齢引下げ」 により18歳から大人に！の巻

2022年4月1日、民法改正により18歳、19歳が一斉に「成年」に！若者の社会参画が進む一方、消費者トラブルの増加が懸念されます。

「契約」には「責任」が伴います

「契約」は双方の合意で成立し、自己都合で一方向的な解約はできません。事前に確認して契約することが肝要です。

インターネットやスマートフォンなど、相手が見えない取引にも要注意。ローンやクレジットカードは、必ず支払い可能な範囲で利用しましょう。

周りの「大人」は見守りを

新たに「成年」になる若者が、安心して社会を歩めるよう、周りの「大人」の先輩は、消費者としての手本やアドバイスを示してあげましょう。

島根県 消費とくらしの安全室

「成年年齢引下げ」特設ページ

「18歳から大人」で何か変わるの？気をつけることは？
「成年年齢引下げ」のまとめページです。



▲こちらからご覧いただけます。

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)

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。

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



ちょこっと、 多肉植物

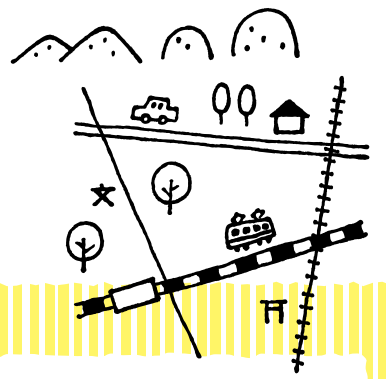


『珍奇な植物たち』

今回ご紹介するアガベの仲間やハキボディウムなどの塊根性植物は、その見た目から、近年はヒザールプランツ（珍奇植物）という総称で呼ばれるようになりました。

成長に時間を要する種類が多く、数年〜数十年もの時間をかけて育て上げる楽しみがあります。冬の寒さを避け、梅雨から夏の極端な多湿にも注意しながら育てます。

出雲市美談町
飯塚農園代表 飯塚広光
☎090・13555・0693



しまね情報便

ピックアップ!

お店もスイーツを
インスタ映え!
お友達



「オンラインでは取り扱っていない商品やこだわりのコーヒーを取り揃えます」と話す従業員の手銭明絵さん(右)と白根朋美さん(左)



クロッフル(右から) ● ホワイトチョコ
● スイートチョコ ● ストロベリーチョコ
● シナモンシュガー(全4種)

choccos(ちよっこす)
出雲市天神町259-4
営業時間/火曜~金曜 12:00~17:30
土曜 13:00~17:00
☎ (0853)27-9922
定休日/日曜日・月曜日・祝日

今年7月にオープンした「choccos」では、県内産の米粉やフルーツをふんだんに使った彩り豊かなカヌレを提供しています。また、クロワッサンの生地をワッフルメーカーで焼き上げたクロッフルも、かわいいた目で写真映えすると女性に人気です。

これまではオンライン販売のみでしたが、直接買いたいという声が多く寄せられたため、実店舗での販売を開始しました。



カヌレ(右から) ● プレーン ● アップルシナモン
● オレンジビール ● アールグレイナッツ
● コーヒー(全5種)

代表の錦織紀子さん(47)は「県内の魅力的な食やモノを女性目線で発信していきたいという思いから店をオープンしました。カヌレの販売はその第一歩で、県内の生産者の方とお客様との架け橋になれば」と語ります。

出雲市 **choccos(ちよっこす)**

・日常にちよっこすの幸せを



精米作業に奮闘中「重さには慣れました」

益田市白上町の合同会社「アグリ米ブリッジ」(藤井強志代表)従業員数12名)に勤務する岡本凜香さん(19)は、現在2年目の収穫作業に奮闘中!

「高校の時は、野菜栽培を中心に勉強していました。今は、先輩方にやさしく指導していただいています」と話す岡本さん。

実家は非農家で農業とは無縁でしたが、体を動かす仕事が好きなことや、農業求人があった事が重なり、高校を卒業後、他の職業には目もくれず農業の道を選びました。

「コンバインに乗り収穫作業をしてみましたが、怖かったです。」

益田市 合同会社「アグリ米ブリッジ」
岡本凜香さん

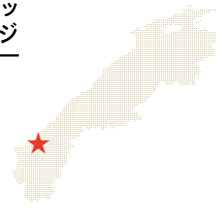
・地元が大好き!



「若い力で頑張ります」

す。機械作業はまだまだかな」と岡本さん。現在は水稲育苗管理と精米、ブドウの収穫作業などを担当し、時には米の配送作業を手伝います。

藤井代表は「自分でできる仕事から慣れていき、従業員にも信頼される人になって欲しい」と期待を寄せます。



応援していますよ!
頑張れ!!



手作り檻へカモン!!

安来市 赤名治美さん



「この檻でこれからもどんどん獲りますよ」

近年、後を絶たないイノシシ被害に毎年自作の檻で多数捕獲している安来市広瀬町の赤名治美さん(73)。
イノシシ駆除には捕獲して数を減らすことが最も効果的だと思いい、1993年に狩猟免許を取得しました。
ところが市販の檻は値段が高く、手先の器用な赤名さんは自分で作れないかと思いい、自ら溶



仲間と一緒に6、7月で12頭捕獲しました。

接などして檻を作成。思った以上の出来栄えに手応えを感じ、毎年試行錯誤を重ねながら檻を作っています。
また、農機具の廃品などを使うことで経費節減に努めています。
赤名さんは「仕掛けにかかった時、いかにスムーズに扉が下りるかが最も重要です。作ってみたい人がいるなら相談に乗りますよ」と話します。



羊毛の魅力をお届けます

大田市 笠木真衣さん



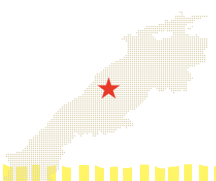
島根は湿度が高く、羊毛はきれいなクリーム色になります。

ヒツジを飼いたいと2018年に大田市山口町にイターンをした羊毛作家の笠木真衣さん(38)。「羊毛に相性の良い土地であったこと、景観に惹かれて決めました」と話します。
最初は5頭だったヒツジも、独学と地元住民からのサポートにより繁殖に成功し、12頭に増えました。
笠木さんは、毛刈り、洗浄から糸紡ぎ、手織りまでの全ての工程を自身で行い毛織物を作成しています。



大変な手間がかかるため、作成は1年に1作品です。

また、洗浄した羊毛を工場に出し、糸の太さ、織り方や仕上げ等のディレクションをして羊毛生地を作ります。2020年には、生地の質やデザインを競う大会で経済産業大臣賞を受賞しました。
牧草を植えて周年での放牧を考えており、「ヒツジ達が健康でいられるよう心掛けます」と話します。



野心を胸に

自分磨き

父が社長を務める
勝部表装有限公司
(水稲1353.7㍓)

の農業部門で従事しています。
耕作放棄地を借り入れ、隠岐の
特色である農産物「藻塩米」や
酒米、もち米を栽培しています。
今年は新たにハウスを建てて、
ハウレンソウとコマツナの栽培
を予定しています。

以前は島を出ようかと考えて
いたこともありましたが、心境
の変化があり、「この場所では
何を成し遂げたい！成果を出し
たい！」と考えるようになりま
した。読書などを習慣付けて自
分磨きに励みます。

隠岐の島町有木
かつべ さとし
勝部 聡史さん 27歳



「今年は雨が続き、作柄が心配です」

組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!



浜田市下有福町
あまの たける
天野 猛さん 74歳
総代、NOSAI部長
損害評価員



木彫り細工で感謝状

「水濡れしないよう、銅板を入れるなど工夫しています」

退職後、趣味で木彫り細工を
始めました。農作業の合間に見
よつ見まねの独学で、花入れや
筆入れのほか、風車等、色々な
作品を作りました。できた作品
は知人に贈ったりしています。
都会から帰省した知人の孫が、
自分の作った物で遊んでいたと
聞くのがうれしいですね。
高齢者用の杖を100本作り
て警察署に寄贈し感謝状をいた
だいたこともありますよ。次は
仏像にも挑戦したいと思ってい
ます。

しまね 散歩 鳥根



「たたら」の灯

仁多郡奥出雲町 追谷集落

江戸時代から明治時代に向け、
たたら製鉄が行われていた奥出雲
町の追谷集落。
砂鉄を採取するため「かなな流
し」に使用していた水路を利用し、
現在も棚田で水稻を栽培していま
す。



追谷集落の全景

同集落では、毎年、春と秋に約
1万本のライトで棚田を灯す「た
たら」の灯」を開催しています。
残念ながら今年の春は中止とな
りましたが、秋は開催を予定して
います。
ぜひ、追谷集落にお越しいただ
き、ライトアップされた棚田の幻
想的な風景
に癒されて
はいかがでしょうか。
しよつか。



2015年に始まり、
今年で7年目になります。

約2畝の棚田を幻想的に照らします



【開催日時】令和3年10月10日～10月30日
期間中毎日 薄暮～4時間程度ライトアップ点灯



【ライトアップ会場】
仁多郡奥出雲町竹崎、追谷集落
(駐車場：追谷集会所をお使い下さい)
【お問い合わせ】090-4571-5949 (朝倉)



▼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。

損害防止事業

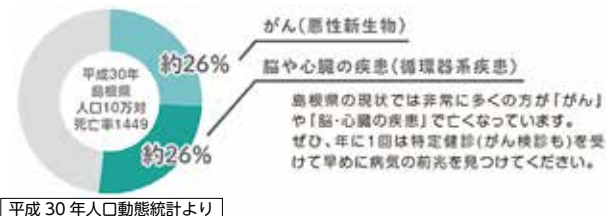
	交付要件	交付金額
有害獣侵入防止事業助成金	引受耕地及び園地等にかかる有害獣対策として、電気牧柵、トタン、ネット及びワイヤーメッシュ等を新たに購入した場合	予算の範囲内で、購入価格が1万円以上のもにつき、価格の1割を助成(10万円を上限として交付)
有害獣捕獲檻・わな購入助成金	狩猟免許を有する組合員または狩猟免許を有する組合員を含む集団が、有害獣を捕獲するために新たに檻、又はわなを購入した場合	予算の範囲内で、購入価格が2万円以上のもにつき、価格の2割を助成(10万円を上限として交付)

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

《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、右記の二次元バーコードからご確認くださいませ。



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? こちらからチェック→



【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
	NOSAI島根 「NOSAIクイズ」係		住所
	出雲市渡橋町748-1		氏名 年齢
			電話番号
			NOSAI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、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。(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3年10月29日(当日消印有効)

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



- * 「神紅」は赤い宝石のよう。食するのが楽しみです。(出雲市 女性)
- * 井戸神社は初めて知りました。行ってみようと思います。(安来市 男性)
- * お手軽レシピが参考になります。豚肉をよく買うので豚肉レシピをお願いします。(松江市 男性)
- * 県内でも知らない情報がたくさんありますね。(益田市 女性)



赤毛瓜は何という呼び名で親しまれているでしょうか?

答え. ○○○○

【夏号クイズの答え】・・・「赤」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3年 9月 (No.18)

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
やさしい しお 塩 ちよっぴり



お手軽 時短レシピ

Vol.10



夏野菜と豚肉の煮込み

夏が旬の野菜は太陽の恵みを受けてみずみずしく育ち、栄養価も高く水分を多く含むものが多く、体を冷やしてくれる効果があります。食欲が落ちて疲れやすくなるなどの夏バテを防いでくれますので、たくさん摂取しましょう。

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。

材料(2人分)

豚こま切れ肉 …… 200g
かぼちゃ …… 100g ⇒ 種とわたを取り、長さ3cm、厚さ5mmに切る
ピーマン …… 2個 ⇒ 種を取り乱切りにする
オクラ …… 2個 ⇒ がくをむいて斜め半分
トマト …… 1個 ⇒ 一口大に切る
にんにく …… 1かけ ⇒ 薄切り
塩 …… 小さじ1/2
水 …… 大さじ4

作り方

- 1 豚こま切れ肉をフライパンに入れ塩をもみ込む。
- 2 肉の上ににんにく、かぼちゃ、ピーマン、オクラ、トマトを順に乗せ、水大さじ4を全体にふる。
- 3 ふたをして、沸騰したら中火にして8分蒸す。ひと混ぜして器に盛る。



point!

◎フライパン一つで簡単に作れ、たくさんの野菜が摂取でき塩分も控えめです。

うれしい
もう一品!

簡単ナムル

材料(2人分)

キュウリ …… 1本(100g) ⇒ 千切り
ニンジン …… 40g ⇒ 千切り
もやし …… 50g
ごま油 …… 小さじ1/2
A 醤油 …… 小さじ2
すりごま …… 小さじ1
かつお節 …… 2.5g
砂糖 …… 小さじ1
こしょう …… 少々

作り方

- 1 Aの調味料を合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ニンジン、キュウリをしんなりするまで炒め、もやしを加えてさっと炒める。
- 3 Aを加えて和える。



point!

◎キュウリはビタミンcを補給してくれます。カルシウム摂取にもなる一品です。

