

33
2025

新春号

「農家さんのすぐとなりに」

NOSAI

島根

SHIMANE AREA
INFORMATIONAL
MAGAZINE

特集

しまねの新規就農者を
応援します！ P.3~5



Contents

P.10 しまね情報便

P.12 ガンバレ!しまねの農業人

P.15 お知らせ



「まさか」に備えて 安心を農家に

新年あけましておめでとうございます。ご家族おそろいで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様にはNOSAI島根に格別のご理解とご協力を賜り厚く感謝を申し上げます。

昨年7月に役員改選が行われ、初めて女性役員を加え、新たな体制で臨むことになりました。合併から7年、4期目を迎え、組織体制全般の見直し・効率化が求められています。過疎・高齢化が進む中、現状に即した改善・改編を検討してまいります。ご理解をお願い申し上げます。

さて、昨年は元日に能登半島地震が発生し能登地方に大きな被害を与えました。あろうことか9月の集中豪雨が同地方を直撃し重ねての被害となりました。被害に遭われた皆様からお見舞いを申し上げます。どうか国の総力を挙げて能登地方の復旧復興をお願いしたいと思います。

県内においては梅雨末期の集中豪雨や、相次いで接近・上陸した台風や異常高温が続き、水稲、野菜類、果樹等に被害が出ています。11月には季節外れの豪雨が発生し、鳥獣害もイノシシ・サル・鹿・熊、また大量発生のカメムシなど甚大な被害が出ています。被害に遭われた皆様にお見舞いを申し上げます。

10月には大田市で鳥インフルエンザが発生して40万羽の鳥が処分されることになり、当組合からも応援出動をいたしました。

これから頻発・激甚化が予想される自然災害や

異常気象に加え、想定外の事態に備えて、農業経営収入保険をはじめ、農業共済の役割が極めて重要となっております。

畜産関係は依然として厳しい環境が続いていますが、種畜・子牛共進会など徐々に活気もどおり、愛牛家の皆様の懸命の努力が続いています。また、獣医師不足が心配される中、昨年は3名を新規採用し今年も数名採用予定です。

今年も役員、地域のNOSAI関係者各位と力を合わせて、農業・農村の持続的発展を支えていくため農業共済、農業経営収入保険の加入推進に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお見舞いを申し上げます。



組合長理事

堀江 真

しまねの 新規就農者を 応援します！



令和5年度の島根県の新規就農者は171人です。国や県では、新たに農業を開始する方を支援する制度があります。今回は、その支援策と県内で新規に就農した方の声をご紹介します。

認定新規就農者の就農直後の 経営確立を支援

県の 支援策

- 就農時50歳以上65歳未満
- 72万円／年 最長2年間

【農業人材投資事業（経営開始型）】

国の 支援策

- 就農時49歳以下
- 12.5万円／月 最長3年間

【経営開始資金】



認定新規就農者等の機械・ 施設の整備等を支援

県の 支援策

- 補助率1／4

【自営就農開始支援事業】

国の 支援策

- 補助率3／4
- 就農時49歳以下

【経営発展支援事業】



詳しくは農林水産省HP、
島根県HPで確認ください



島根県



農林水産省





父を見て農業の道へ



安来市 大森 菜月さん (23)

- ◎ブドウ(ハウス) 21元
- ◎イチジク(露地) 5元

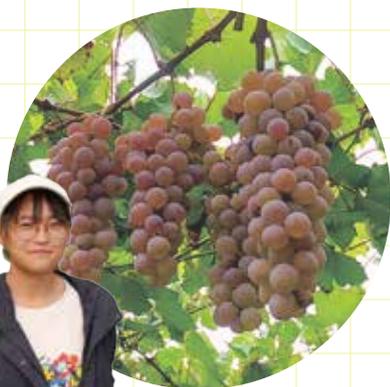
生まれは神奈川県です。父が1ターンで農業を始めることになり、中学3年生のときに安来市に移り住むことになりました。

地元の高校に進学し進路について考えていましたが、イチゴ栽培を楽しそうに取り組んでいる父を見て自分も農業の道に進もうと決めました。島根県立農林大学校では、父からの勧めもあり果樹を専攻しました。

タイミングよく自宅近くのブドウの休耕地を借り受けることができ、2022年からブドウ栽培を始めることができました。現在は、デラウェア、ピオーネ、シャインマスカット、クイーンニーナの4品種を栽培しています。房づくりや摘粒な

どの作業は楽しく、実に色が着いてくる過程を見ているとテンションが上がりますね。

露地ではイチジク栽培にも挑戦していますが、日々勉強です。昨年は失敗もありましたが、これを糧に頑張っていきます。



農業は試行錯誤の繰り返しですが、そこが楽しいです

国の*農業次世代人材投資事業を活用しました!

※現: 経営開始資金



大田市 景山 祐一さん (35)
佳菜子さん (41)

- ◎ニンニク 45元

農家だった実家の畑が荒れていくのを何とかしたいと思い就農を決めました。幸い、妻も実家が農家だったので、理解があり、賛成してくれました。夫婦2人でニンニク農家となって6年になります。美味しなね認証を取得し、安心安全なニンニク生産をしています。

ニンニクは獣害が無く、葉物に比べて単価が高いんです。それに三瓶は黒ボク土で、水はけが良く、寒暖差が大きいのでニンニク栽培にとっても適していました。ただ、ニンニク農家が周りにいなくて、栽培技術の習得は独学だったので、相談相手がいなくて困りました。質の良いニンニクが収穫できた時は、頑張ったかいがあって嬉しいですね。



三瓶はニンニクと相性が良く、質の良いニンニクができます



作物の品質はもちろんですが、販路を確保することも重要だと考えていたので、当初からネット販売が8割で、残りは地元のスーパーに出荷しています。おかげさまでリピーターも増えてきました。

将来的にはニンニクの加工品、黒ニンニクや調味料を作って、生産、加工、販売をしたいですね。





国の経営開始資金を活用! 一条植えで効率UP!!



出雲市

たちかぜFARM

代表 神田 颯大さん(28)

◎キュウリ 20円

◎ダイコン 20円

祖父の農作業の手伝いをしているうちに農業に興味を持ちました。出雲市神西地区の農業法人で約2年間研修をして、国の経営開始資金を活用し2021年3月から就農しました。昨年は猛暑のためキュウリに芯焼けが発生して例年以上に管理が大変でしたが、順調に収穫できました。

地域の人達や新規就農者仲間とは、道具や機械の貸し借りをしたり、情報交換などをお互いに助け合っています。毎日農作業があるので、病気やケガをしないよう健康でいることを心掛けています。美味しい食事を摂ることでストレス解消をし、英気を養って日々の農作業の励みとしています。



NOSAIの皆さんはよく話を聞いてくれます

栽培する上で一番大事にしていることは土作りです。客土を行い、栽培に適した条件になるよう心掛けています。神西地区では珍しく1条植えで栽培をしていて、肥料吸収効率を良くすることで2条植えと変わらない収穫量になっています。今年の目標は収量を20ト/10ア、秀品率90%以上の成績を残すことです。

将来はビニールハウ

入棟数を増

やして規模

拡大したい

ですね。

地区の農家と協力して 経営の安定へ



益田市

豊田 翔一さん(29)

◎水稲8畝

◎キャベツ、カボチャ等30円

幼い頃から祖父が農業をしていたため、自分も農業に従事したいと思っていました。地元の高校を卒業後、北海道で4年間の雇用就農をした後に益田市の二条地区で就農し、今年で7年目になります。就農当時から少しずつ面積を増やして現在は水稲8畝、水田園芸でキャベツ、カボチャ等を30ア栽培しています。農業次世代人材投資事業を活用し、J Aの支援やNOSAI職員の手助けもあり、当時より収穫量や経営面で安定してきました。就農当初はイノシシの被害も多く、一晩中見張ることもありましたが、その日に限って出なかつたこともありました。今となってはいい経験となりましたね。



農業は工夫と努力次第で可能性は広がるので、収益を倍にするのが目標です

最近では、個人販売を多く行っており、消費者の方々と繋がりができたり、感謝されることが増えたので農業のやりがいを実感しています。地区としても高齢化が進み、請負で水稲栽培をする面積が増える中で、これからは周りの農家さんとの繋がりを増やして協力し、視野を広げていきたいです。



農業者の皆様

青色申告

はじめましょう

収入保険



青色申告を始めると・・・

収入保険に加入できます

すべての農作物を対象に収入減少を補てんします！

詳しい補償内容については、お近くのNOSAIまでお問い合わせください。

その他メリットがあります

- ・最高65万円の特別控除が受けられる
- ・専従者の給与を必要経費にできる
- ・損失額の繰越しと繰戻しができる

青色申告承認申請書の提出期限
令和7年
3月17日

※令和7年3月17日までに所管の税務署に『所得税の青色申告承認申請書』を提出すると、令和7年1月から青色申告となり、令和8年1月から補償する収入保険に加入いただけます。

The form contains the following sections:

- 納税地 (Taxation area)
- 上記以外の住所・事業所等 (Other addresses/business locations)
- 氏名 (Name)
- 生年月日 (Date of birth)
- 性別 (Gender)
- 職業 (Occupation)
- 申告 (Declaration)
- 1 事業所又は所得の基礎となる資産の名称及びその所在地 (Business location or asset name and address)
- 2 所得の種類 (Type of income)
- 3 いままでに青色申告承認の取消しを受けたこと又は取りやめをしたことの有無 (Whether the recognition has been cancelled or suspended)
- 4 本年1月16日以後新たに業務を開始した場合、その開始した年月日 (Start date of business from Jan 16)
- 5 相続による事業承継の有無 (Whether business inheritance occurred)
- 6 その他参考事項 (Other reference items)

収入保険加入者のみなさま

NOSAIにご連絡ください

営農計画に変更が生じた場合

作付け後1か月以内にご連絡ください

このような場合は

収入金額の減少が見込まれる事故が発生した場合

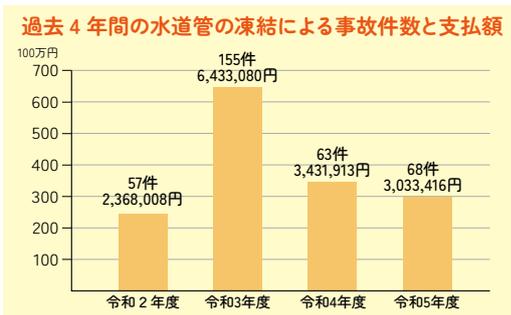
事故発生のお知らせをお願いします

注) 被害状況が確認できる画像等の撮影、保管をお願いいたします。

甚大な気象災害を受け、翌年以降に※気象災害特例が適用される場合があります。

※甚大な気象災害で被災した年の基準収入金額を、翌年以降の基準収入金額算定の際に補正できる特例です。

冬シーズン到来！ 水道管の凍結に ご注意ください。



水道管凍結事故の支払いについて

毎年、冬場の寒波の影響で水道管凍結による破損事故が発生しています。NOSAIの建物共済では令和2年度から凍結により破損した水道管について「水道管凍結修理費用共済金」として復旧費用を補償しています。

水道管の凍結による事故についてはご加入の共済の種類（火災・総合）や加入金額に関係なく10万円を限度に実費でお支払いします。

雪に備えて……自然災害には総合共済へのご加入を!!!

自然災害

雪害

風水害

地震

火災共済

落雷

火災

外部からの物体の飛来など

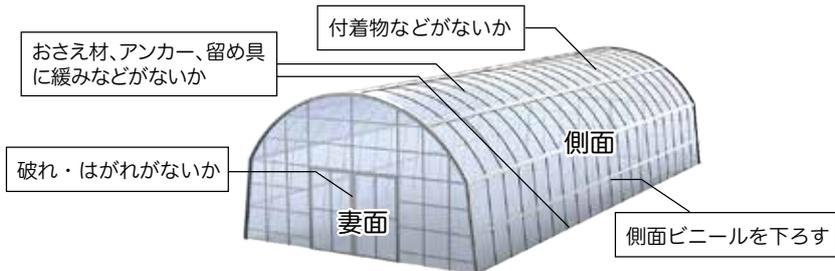
積雪などの自然災害への備えとして、園芸施設共済への加入をおすすめします！

雪に備える ～大切なハウスを守るために～

本格的な冬の季節がやってきました。気象庁によると、この冬は昨年よりも積雪が多い予報となっています。強風や積雪に備えて、ハウスの点検をしっかりと行いましょう。

積雪への対策

- ・ハウス内の気温が外気温より高くなるようにして、雪が滑りやすいようにする。
- ・（側面ビニールを下ろす、もみ殻燻炭を散布、加温設備の活用、二重被覆は開放し屋根面を温めるなど）
- ・雪の落下の妨げになるものがないか確認。
- ・（被覆材のたるみ、破れや付着物・防風ネットなどの確認）
- ・バンドなどの押さえ材やアンカーに緩み・切れがないか点検する。
- ・ハウスが複数ある場合は間隔を2mほど空け、側面の圧力を軽減させる。

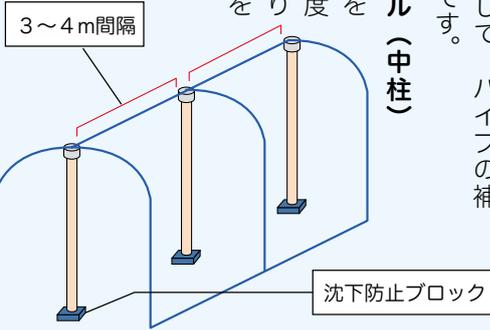


ハウスの補強

積雪対策として、パイプの補強がおすすめです。

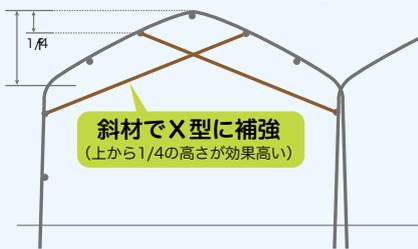
・スノーポール（中柱）

竹や丸太を3～4m程度の間隔で取り付け、強度をアップ。



・斜材X型補強

斜材でX型に補強し、強度アップ（上から1/4の高さが効果的）。



屋根上部の除雪

- ・複数人で時間に余裕をもって行い、転倒対策にヘルメットと滑りにくい靴を着用しましょう。
- ・雪下ろし時はビニールを傷つけないように専用の器具が、先端にゴムが付いている器具を使いましょう。
- ・緊急時、連絡が取れるよう携帯電話を持参しましょう。



強風や積雪中の作業は大変危険なので、身の安全を第一に考えて早めの対策をお願いします。

園芸施設共済へご加入のみなさまへ

事故発生時や被覆計画の変更等が生じる場合は、すぐにNOSAIへ連絡をお願いします。

現金の集金業務を 原則廃止します!!

島根県農業共済組合(NOSAI島根)では、コンプライアンスの観点から、令和7年4月1日以降、現金の集金業務を原則廃止することとなりました。

現在、共済掛金等を現金でお支払いいただいている方は、口座振替への移行をお願いいたします。



口座振替ができない方につきましては、振込み専用用紙を送付いたしますので、お近くのコンビニエンスストアまたは最寄りのJA、ゆうちょ銀行にてお支払いください。

NOSAIの窓口では、これまでどおり現金での納入もお取り扱いいたします。



ご不明な点はお近くのNOSAIまでお問い合わせください。



1

▲公園内では3月のひなまつり、10月のお城まつりなど一年を通してイベントが開催されます

安来市

カフェ桜

安来市広瀬町広瀬2207-1 三日月公園内

営業時間／9時30分～15時30分

定休日／火曜日・木曜日

☎090-9736-3645(橋本)

080-63334-0191(山根)

笑い声が絶えないカフェ



▲「看板は地元の方の手作りです」と橋本さん(左)「雰囲気を見てその方に合うコーヒーカップを提供しています」と山根さん(右)



安来市広瀬町にある月山富田城跡から近い三日月公園の敷地内に「カフェ桜」はあります。観葉植物や季節の花で彩られた店内は、観光客が気軽に入れる店が地区内外の方たちの憩いの場となっています。

もともと同店に客として通っていた鳥取県出身の橋本美穂子さん山根民江さん姉妹に、前オーナーから「店を引き継いでほしい」と話があり、2023年5月に引き受けオープンしました。「店名も内装も変えています。地域の方から野菜をいただ

いたり、地元の情報を提供してもらったり助けられています」と橋本さん。

お勧めはおまかせ日替わりランチ(コーヒー付き)。また、金額に応じて会合や女子会などフランチを提供することも可能です。「姉妹だからこそ苦しいことはなく、楽しく1年アツという間に経ちました」と山根さん。

ふらつと訪れて橋本さん山根さんとおしゃべりをしながら、ホッと一息してみたいかがでしよう。



2

▲広々とした道の駅



▲地元のお米を使った田守り麺



▲地元の野菜が並ぶ産直市

吉田のお米を食べてみて

雲南市

道の駅 たたらば吉番地

雲南市吉田町吉田4378-31

営業時間／9時～18時

☎0854-74-0018

「県境にある道の駅なので、県外の方が帰り道によく立ち寄られます。お土産に出雲そばを買って帰る方が多いですね」と話すのは、「道の駅たたらば吉番地」の福岡克巳駅長(68)。

道の駅では各店舗が地元の魅力を発信しており、産直市「よつてごしな菜」では開業当初から地元で採れた野菜やお米の販売に取り組んでいます。また、加工品にも力を入れており、吉田町産の米粉を使った「田守り麺」は種類も豊富です。

産直市責任者の影山玲子さん

気軽に立ち寄りください
待ってます！



▲福岡駅長(左)と産直市責任者の影山さん(右)

(65)は、「吉田町産のお米も美味しいから是非食べてみてください。お客様の中には、お米の購入予約をされる方もいます。担い手不足や高齢化の影響で農家の皆さまも大変な状況ですが、地元こだわった産直市を継続していきたいです。ね」と意欲的に話します。



▲ドローンを操縦する豊田美絵さん

4



▲地元の食材を使ったスイーツ。季節で変わります

3



▲「2つの法人が協力しています」と熊谷代表

益田市 西南ネットワークス ドローンがつなぐ 集落営農



▲福岡でコーヒーの修行をしました。

大田市 and people
大田市三瓶町小屋原270
営業時間
月・火・金 13時～19時
土・日 11時～19時
(季節により変更あり)



ひとを繋ぐ憩いの場

「せっかく三瓶に来てくださったのだから、ゆっくりとコーヒータイムを楽しんでほしいですね」と話すのは、三瓶町でカフェ「and people」(アンドピープル)を営む安食賢一さん(53)です。

2023年12月にオープンし、自家焙煎コーヒーやスイーツ、休日限定のランチが人気です。安食さんは福岡県で会社員として働いていましたが、奥さんの実家である同町で気軽に入れるお店を開きたいという思いから、20年にイターンし、現在は

小屋原営農組合の組合員となり、地元の方たちとともに米やソバ、フロッコリーなどを生産し、同店でも購入できます。

地元産の食材を使ったメニューもあり、冬には自家栽培のサツマイモ、紅はるかのチーズケーキも登場します。

「いろいろな人との会話からヒントがあったりするので、思いは膨らみますが、一つ一つ形にしていきたい。あたたかい雰囲気の人に集まり、繋がっていただける場所を作りたいですね」と安食さんは話します。

益田市の(農)城九郎と(農)横尾衛門が、2020年に「西南ネットワークス」(熊谷健二代表)を設立し、農業用ドローン(小型無人機)を導入しました。以前は動力噴霧器で防除作業を行っていましたが、水稲生産の省力・低コスト化を目指したのがきっかけです。

受託面積は約60畝。横尾衛門は平日、城九郎は土日を中心に水稲や大豆の防除を行います。1回の作業で1畝から2畝、多い日は4畝から6畝散布します。

4人いるオペレーターの1人、

横尾衛門の豊田美絵さん(41)は、4年前に操縦資格を取得しました。散布は朝6時から開始し、電線や樹木に当たらないよう、無線で相方と連携しながら慎重に行っています。また、周りに民家や畑がある場所では、風で農薬がかからないよう細心の注意を払って作業を行います。

熊谷代表は「今後は受託面積の拡大や、GAP(農業生産工程管理)に対応した防除作業を実施したい。ドローンに限らず、コスト削減技術の導入と定着を目指していきたい」と話します。

ガンバレ!

しまねの 農業人

Vol.30



PICK UP



1

農地を再生
特産品をブランド米に

大田市

宅野集落営農組合



2



3

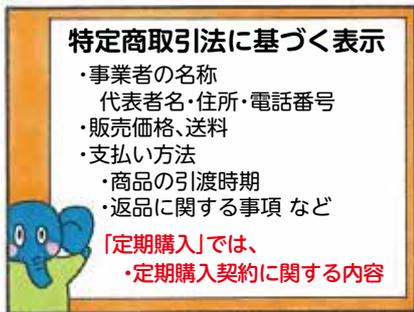
大田市仁摩町の宅野集落営農組合（越堂一男組合長 81歳、水稻9.3畝、キャベツ1畝）は、耕作放棄地の解消と宅野地区の特産品を作ろうと「宅野神楽米」のブランド化に取り組んでいます。

一番人気の「さとのつき」を使うことに決めました。高齢化などで増えた耕作放棄地が問題となっていた宅野地区では、約3畝の農地を水田に戻す取り組みを4年がかりで行いました。同組合事務局長の司さん（65）は「木が生えていたところもあり、重機を使って引き抜きました」と苦勞を振り返ります。

復活した水田を今後は若い世代に引き継いでいきたいという思いから、米をブランド化し、特産品にしたいと考えました。宅野神楽米は、全国のブランド米を取り扱う専門店に認められ卸し、個人にも販売しています。購入者からは「おいしくて他の米に替えられない」と好評です。

- 1 「さとのつき」の他に「コシヒカリ」「ミルキークイーン」など6品種を作付けしていますと越堂組合長
- 2 「作業は大変ですが、おいしいとリピーターが増えていくのはうれしいですね」と的さん
- 3 地元の高校生がパッケージのデザインをしました。

作：柏屋ココ



消費生活に関するご相談は
消費者ホットライン

局番なしの **188**
泣き寝入りは い や や

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。

◆来所相談をご希望の場合、まずはお電話ください。

インターネット通販は注文を確定する前に、内容をよく確認し、慎重に利用しましょう！

令和5年度、島根県消費者センターに寄せられた**通信販売**に関する相談は、全体の**52.2%**！特にインターネット通販に関する相談が多く、お店での買い物よりもトラブルに対する注意が必要です。

インターネット通販でも「お店選び」は大切です

インターネット通販を利用する際、相手はどこの誰か？手続きに不審な点はないか？分からないまま契約することは、とても危険です。広告や通販サイト内で記載が必要な**特定商取引法に基づく表示**は次のとおりです。

事業者の情報 名称(会社名)・代表者名・住所・電話番号

買い物のルール ・販売価格、送料 ・支払い方法
・配送方法や時期 ・返品に関するルール

定期購入の場合 各回の価格、回数、解約方法

化粧品や健康食品の「定期購入」のトラブルが多くなっています！

「偽サイト」のトラブルも！
ネット上の情報を安易に信用せず、契約前にサイトの評判なども調べてみましょう！



「注文確定」の前に「最終確認画面」をよく確認

「この内容で注文を確定してよろしいですか」と表示される**「最終確認画面」**を必ず確認しましょう。

契約成立後は、一方的に解約や返品はできず、事業者側のルールに従うことになります！

トラブルに備えスクリーンショットで画面を保存

トラブル時、相手との交渉の手がかりは、取り引きした時の記録です。**広告画面と最終確認画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。**

注文を決定する前に

- ・「今、本当に通販で買う必要があるか」よく考えましょう
- ・「特定商取引法に基づく表示」を確認しましょう
- ・分からないことがある時は「注文しない」判断も大切です

島根県消費者センターです！

よりよい消費生活のために、様々な情報を発信しています。

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

暮らしの中の生きものたち

浮遊ウイルスと付着ウイルス

インフルエンザウイルスは飛沫や空気中に漂っているウイルスを吸い込むことで、また、ノロウイルスは汚染されたものを直接触ったり、ドアノブ等の共有するものを介し



て感染が広がります。空気が乾燥している冬は、飛沫や汚物は一度落下しても水分が無くなることで粒子が軽くなり、人の移動や風で再び空気中に浮遊し体に取り込まれてしまうことがあります。このように、目に見えないけれど私たちは病原体(ウイルス)と共に暮らしているんですね。



出雲市湖陵町
たかはし ゆずる
高橋 譲さん (76)
NOSAI部長
(NOSAI島根元代表監事)

今年の夏、第106回
全国高等学校野球選手権大会
で双子の孫たちが大社旋風を起し
てくれました。
小学校三年生から湖陵町のス
ポーツ少年団に入団し、同じ目標
に向かって頑張っている姿をいつ
も応援していました。
全国の強豪校相手に一歩も怯ま
ず、次々と勝ち上がっていく孫た
ちからはたくさんの元気と感動を
もらいました。
今後はそれぞれ違う道に進んで
いくと思いますが、今までの野球
で培った経験を活かして、目標に
向かって頑張ってもらいたいと思
います。

甲子園で
「大社旋風」

組合員さん
ひとこと
くださ～い！



父の代からは大雪でハウスが倒壊
するなど大きな被害を受けたりし
ましたが、NOSAIの補償のお
かげで助かり、またその時の両親
の頑張りを見て継ぐことを決意し
ました。
最近はややマンモスカットなどブ
ドウの品種が増えテラウエアの栽
培が減ってきていますが、有数の
産地として守りつづけていこうと
思っています。

父の代からの繋がり



益田市
とよた しょうじ
豊田 証治さん (45)
NOSAI 区長、ぶどう評価員



海と山の四季を両方感じることができる遊歩道



炊飯棟 洗面台あり



※施設利用に関しては各種注意事項があります。
詳しくは左記のQRコードからご確認ください。
◀インターネット予約はコチラから

中海をのぞむ十神山に囲まれ、小
さな砂浜を持つキャンプもできる公園で
す。JR安来駅から車で約5分というア
クセスの良さに加え、山の静けさと中
海の眺望を併せ持つ隠れ家的な雰囲気
があります。
公園内にはトイレや炊飯棟、コイ
ンシャワー(100円/5分) などが
あり、上級者でなくとも気軽にキャン
プができるのも魅力。
また周囲には遊歩道が整備され、中
海の潮風を感じながら散策することも
できます。秋から冬にかけては水面で

羽を休める水鳥を観察することもで
きますよ。
キャンプ場利用には事前にイン
ターネット予約が必要です。(※無料
の会員登録が必要)

ぶらり
しまね
島根
さんぽ



「十神山」

なぎさ公園

安来市安来町
と かみやま
問い合わせ先
安来市役所 土木建設課
TEL 0854-23-3311

目の前には砂浜が広がります



共済金の支払について

水稻、麦、ぶどう共済金をお支払いしました。

水稻共済金 29,619,997円

(支払日 令和6年12月20日)

麦共済金 3,062,136円

(支払日 令和6年9月27日)

ぶどう共済金 1,232,570円

(支払日 令和6年12月20日)

変更や事故の報告はお早めに

ハウスの被覆期間の変更や事故、建物の物件および農機具の変更や事故があった場合は、お近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

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。

青色申告に関する相談について

収入保険に加入するため、青色申告をはじめようとする農業者の方の相談を受け付けています。詳しくはお近くのNOSAIまでお問い合わせください。

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。

協会けんぽ 島根支部からのお知らせ

YouTube 動画で

おうちで楽しく運動不足を解消しましょう!!

～まずは現在の身体の状態をチェック～

協会けんぽ島根支部では、運動習慣のある人の割合が全国平均より低いことから、皆さまの健康の維持・増進に寄与することを目的に健康づくりを活かせる動画を作成し、YouTube 公式アカウントにて配信しています!

右下の二次元コードから協会けんぽ島根支部 YouTube 公式アカウントにアクセスし、皆さまの健康づくりにご活用ください!



動画の一例

最新動画

「どこでもチェック! カラダ診断」

運動習慣定着にご活用いただくための動画です!
まず、セルフチェック編でご自身の身体の状態を確認(点数化)してください。
その後、ご自身の状態(点数)に応じたコース(レベル1~3)を選んで運動を行ってみてください!



協会けんぽ島根支部 YouTube 公式アカウントに遷移します。

応募方法

宛先面

693-0004
出雲市渡橋町748-1
NOSAI島根
「NOSAIクイズ」係

通信面

答え
郵便番号
住所
氏名 年齢
NOSAIや広報紙への意見や感想

ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、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7年1月31日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619

Eメール shimane@nosai-shimane.jp



みなさんの

声

*お手軽! 時短レシピはコピーして保存しています。時々思い出して作っています。今後も続けていろいろな料理をお願いします。(松江市 女性)

*毎回「しまねの農業人」は読んで感心しています。今号の地域おこし協力隊の方のお茶づくりも素晴らしいと思いました。(出雲市 男性)

*消費者センターの紹介をしてくださりありがとうございます。何かあった時に、助かります。あやしげな電話番号や、メールがよく入るので、すぐに相談できました。(吉賀町 女性)

*放棄茶畑をうまく活用されて、茶畑の再利用に取り組んでおられる姿に感心しました。(江津市 女性)

*今回の紙面で「暮らしの中の生きものたち」を読んで、いつもは焼却処分していた「草」これからは山積にして活用します。(隠岐の島町 男性)

NOSAI QUIZ

今月の
Q
クイズ

大田市仁摩町のブランド米、「宅野神楽米」に使われるお米の品種は?

答え。 ○○○○



乾物のひじきを食事に取り入れて、健康的な生活を。ひじきは低カロリーで栄養たっぷりの食材です。

食物繊維やミネラルが豊富で美容と健康はもちろん、カルシウムも豊富ですので骨粗しょう症予防にも繋がります。

ツナ缶入りひじきご飯

材料(4人分)

米	2合	A	酒	大さじ1
水	適量		みりん	大さじ1
芽ひじき(乾燥)	6g ⇒ たっぷりの水で戻す		だし汁	大さじ2
人参	50g ⇒ 斜め薄切り		しょう油	大さじ1
油揚げ	1枚 ⇒ 縦3等分にして薄切り		薄口醤油	小さじ2
しめじ	1/4株 ⇒ 小房に分けて半分に切る			
ツナ缶	1缶			
コーン缶	50g			

作り方

- 炊飯器に米、Aとツナ缶の汁を入れ、分量の水を入れてひと混ぜする。
- すべての材料を入れて炊飯する。炊けたらざっくり混ぜる。



白菜の中華風しょうがスープ

うれしいもう一品!

材料(2人分)

白菜	140g ⇒ ざく切り	A	しょうが(すりおろし)	小さじ1
豆腐(絹)	80g ⇒ 2cm角		しょう油	小さじ1
卵	1個		鶏ガラスープの素	小さじ1
			水	400cc

作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、白菜、豆腐を入れて3分煮る。
- 卵を溶いて流し入れ、大きく混ぜながらかきたまを作る。

point!

◎しょうがで体を温めましょう!



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。

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1652番地5
TEL (0854) 82-0656
FAX (0854) 82-0898

石西支所

〒698-0003 益田市乙吉町1598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番地1
TEL (0854) 45-3635
FAX (0854) 45-3673

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

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

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

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

【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。】

