

34
2025
春号

「農家さんのすぐとなりに」

N O S A I 島根

SHIMANE AREA
INFORMATIONAL
MAGAZINE

特集

農業の進化

手から機械へ ～農作業の変遷～

P.2～4



Contents

P.5 農機具共済 P.10 しまね情報便 P.15 お知らせ

耕起・代かき



昔

昭和30～40年代

犁や万鋤を牛や馬に引かせ耕起や代かきを行っていました。人間と同様に牛や馬も休憩が必要で、思うように作業が進まないこともありました。



万鋤 (まんぐわ)

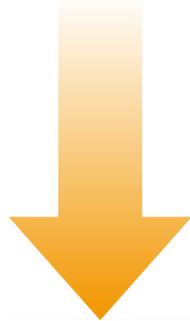


犁 (すき)

写真提供(3点) 雲南市木次町 西村幸夫さん



今では、使い方が
知っている人も
少なくなつて
またのかな…



今

現代

トラクタの導入によって耕起作業は効率化され、労働負担が減り、大規模農業がより可能になりました。同時に、作業の精度や均一性が向上し、農業全体の生産性向上に大きく貢献しています。

【農業の進化】手から機械へ、農作業の変遷
今回は春の稲作シーズンに向けて、昔(昭和30～40年代)と今の稲作作業の移り変わりを特集していきます！



田植え・農薬散布



昔

昭和30～40年代

【田植え】

一株ずつ手で植えていました。

地域住民総出で作業をし、地域によっては田植え休みとして学校が休みになりました。

【農薬散布】

長いホースを使用し、農薬を散布していました。

稲を倒さないよう気を付けながら、こちらも地域住民で協力して作業をしていました。



身体への負担も大きかった時代…



写真提供(2点) 雲南市木次町 橋本博さん

今

現代

【田植え】

田植機を使用することで体への負担が軽減され、大規模な圃場でも少数で作業が可能になりました。



【農薬散布】

無人ヘリコプターやドローンによる農薬散布は作業負荷軽減、作業効率の向上や農薬を直接扱う時間を大幅に減らすことができ、作業者の安全性を高めています。



稲刈り・乾燥調整



【稲刈り】

鎌を使って手で刈り取っていました。常に腰を屈めた作業はとても重労働で人手を要するため、学校が休みになる地域もありました。

【乾燥調整】

稲架はさを組み、稲架掛け(天日干し)をしていました。地域によって「ほで干し」「はぜ干し」などの呼び方があります。



安定した収穫が行えるように進化していったんだね

写真提供(3点) 雲南市木次町 橋本博さん



【稲刈り】

稲の刈取りと脱穀が同時に行えるようになり作業効率が大幅に向上しました。また、収穫期の雨などで稲がダメージを受ける前に素早く収穫できるように品質保持にもつながっています。

【乾燥調整】

収穫された「もみ」がコントリーエレベーターに運ばれ乾燥、調整、貯蔵、出荷まで一貫して行われます。出荷前にもみ殻をとり、玄米にしてから出荷されます。

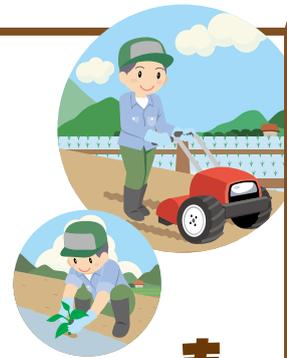


写真提供 JAしまね出雲地区本部 西部カントリー

機械化によって生産性の向上や身体的負担の軽減など様々なメリットが生まれましたが、一方で高額な機械が多く、不慮の事故などで機械が壊れてしまうと多額の修理費用がかかってしまうことも…

農機具共済に加入して、もしものために備えましょう!!

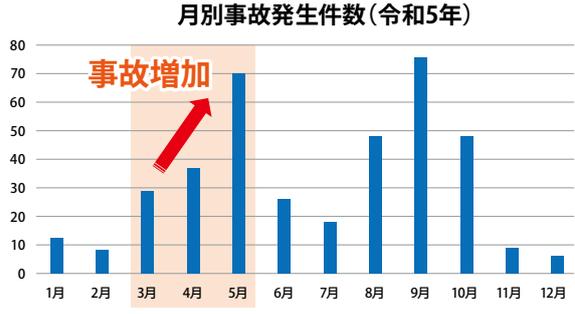




春作業が本格化 事前の備えを万全に

春に向けて農作業が本格化します。農機具を使用する機会が増えるこの時期は事故も多く発生します。もしもの事故に備えて、農機具共済に加入しましょう。

春先に事故が多発



3月から5月にかけて事故が増加

令和5年の事故発生件数を見ると、3月から5月にかけて事故の件数は増加しています。事故内容では、トラクタや田植機の接触事故や畦道除草用の草刈機の転落事故などが発生しています。

作業前に安全を確認しましょう

① 周囲の安全を確認

他の業者や障害物が近くにいるか始動前に確認する。



始動時に周囲を確認

② 安全運転を心がける

急ブレーキ、急ハンドルなどの急の付く運転を避けて、余裕をもった運転をする。



余裕をもった運転

③ 移動は慎重に

不安定な地面や坂など斜面を移動する際は慎重に移動する。

危険箇所の確認



農機具共済にご加入の方へ 事故の報告は忘れずに

事故が発生したときは連絡をお願いします。事故の届け出が遅れると、1か月以上3か月未満で10%、3か月以上6か月未満で20%、6か月以上で50%の免責となりますのでご注意ください。

なお、消耗品などの損害や摩耗が原因の事故は共済金の支払対象外です。



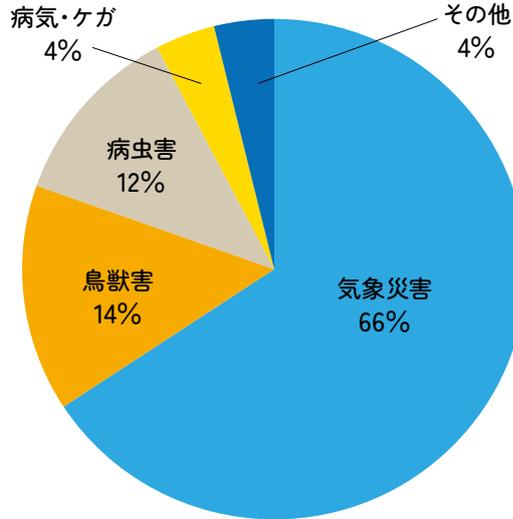
連絡のお願い

事故の連絡や農機具共済について詳細をご希望の方は、お近くの支所または事務所にお問い合わせください。

NOSAIまでご連絡ください！
収入の減少につながる事故が発生したら…

事故要因別円グラフ

(令和5年度島根県)



令和7年1月末

令和5年度の収入保険での事故発生件数は、令和7年1月末で島根県全体で572件でした。このうち376件で、約66%が気象災害によるものでした。近年、気象災害による事故が各地で多発しており、今後このような被害状況が続くことが想定されます。収入の減少が見込まれる事故が発生した場合は、保険金等の支払い手続きが円滑に行えるよう、速やかにお近くのNOSAIまでご連絡ください。

令和5年度保険金等

1億7,754万円

お支払いしました！

(令和7年1月末)

NOSAIが皆様の
農業経営を守ります！



事故が発生したら…

以下の内容を NOSAI が確認させていただきます。

事故発生年月日

事故発生要因

作物の被害状況

事故防止の取組

事故発生後の対策

事故発生時には、被害を受けた作物の写真を撮っていただきますようお願いいたします！

※被害の様子がわかる写真を求める場合があります。

円滑な保険金等
支払い手続きのために
よろしくお祈いします。



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。

職員採用のお知らせ



◆ 令和8年度採用 職員募集要項 (大学卒)

1. 募集職種 一般事務
2. 採用予定人数 5名
3. 受験資格 平成7年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者で
令和8年3月31日までに4年制大学を卒業または卒業見込みの者
4. 提出書類 履歴書(写真貼付、市販品または大学指定のもの)、
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 島根県出雲市渡橋町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7年5月30日(金) 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7年6月22日(日) 午前9時00分**
②試験内容：筆記試験(知的能力、特性能力、小論文)
③試験会場：島根県農業共済組合 本所(出雲市渡橋町748-1)
島根県農業共済組合 浜田事務所(浜田市下府町350-7)
のいずれかで受験可(希望受験会場を履歴書の余白等に記載)
(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7年7月8日(火)**
②試験内容：面接
③試験会場：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) 初任給：220,983円(大学卒) 令和6年度実績
(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：日曜日、土曜日及び国民の祝日、年末年始
(5) 休暇：年次有給休暇(採用時から20日間付与)
特別有給休暇(当組合職員就業規則による) など

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)外に個人情報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。

応募はコチラから



◆ 令和8年度採用 獣医師募集要項

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(年齢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)、卒業証明書又は卒業見込証明書(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
5. 採用試験の書類提出先 〒693-0004 島根県出雲市渡橋町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7年7月31日
7. 試験の日程 令和7年8月予定

お問い合わせ先 島根県農業共済組合 家畜課

〒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)外に個人情報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。

職場紹介



石見家畜診療所・獣医師

山本 ゆう

令和元年採用

学生時代の実習がきっかけで NOSAI 島根に就職しました。

治療によって牛が元気を取り戻した姿を見るとやりがいを感じます。獣医師として6年間経験をしてきた一方で、未だに初めて目にする症例もまだあります。そのような時こそ、的確な診断とそれに伴う治療が出来るように現場での経験を積み重ねて少しでも農家さんの力になりたいと思っています。

少しでも NOSAI 島根に興味を持ったらぜひ実習に来て欲しいです。



石見支所・家畜建物課

小濱 慎吾

平成 25 年採用

私は家畜共済を担当し、牛・豚・馬の死亡やケガ、病気が発生した際に、農家の方々へ迅速に共済金をお支払いできるように事務処理を行っています。また、損害防止事業の一環として牛舎消毒などの活動にも携わっています。農場を訪れ、元気な仔牛の姿を見ると、私自身も元気をもらえるようで嬉しくなります。農家の皆さんと関わりながら、畜産業の大切さを実感し、日々やりがいを感じています。



石西支所・農産課

吉村 豊

令和 5 年採用

地区担当として、すべての共済事業における推進や制度説明、加入手続き、事故発生時の確認、損害評価を行い、共済金支払いの手続きを担当しています。また、損害防止事業の手続きや畜舎消毒、NOSAI 広報紙の配布や取材のネタ探しも業務の一環です。

NOSAI に入組して以来、地域の方々に関わる機会が増えました。各地区を回る中で、地域の魅力を再発見できることが楽しみのひとつです。



▲「肉をさばくのはやりがいがありますね」と話す野津代表

2



▲「おすすめはざるそばです！」と勝部義弘さん(写真中央)と従業員勝部将史さん(右)広江千明さん(左)

1



▲加工中の風景



出雲市 猪目屋

出雲市猪目町269-1

TEL FAX 0853-77-5007

※ご来店の際は事前にご連絡いただけますと確実です。



新鮮ジビエをめしあがれ

出雲北山と日本海に囲まれた猪目町で昨年10月にオープンした「猪目屋」。北山で猟師が捕獲したイノシシ・シカの肉を加工処理するための施設です。

代表の野津恵子さん(54)は、10年前から家族と一緒に北山で害獣対策として狩猟をしており、獲物を地元で有効活用するために皮剥ぎ・解体の技術を磨きつつ加工施設を新設しました。近隣の捕獲地から30分以内に施設へ搬入し、その新鮮さを大切にしています。

「皆さんイノシシ肉のおいしさはよくご存じですが、他方シカ肉

には臭みや硬さがあると思われがちです。適切に調理すれば、シカ肉も非常に美味しくいただけます。新鮮なシカ肉を使った料理を通じて、多くの人にそのおいしさを知って欲しいですね」と意欲的に話します。

地域資源を活用し、地元の食文化を豊かにする猪目屋の今後の活動に注目です。



▲ボリューム満点の新鮮なジビエ



▲そば定食(日替り)850円



▲西郷港から徒歩12分 車は店舗前のほか5台駐車可能

自家栽培のそば粉100%
 隠岐の島町 そば処 米三郎から三代目
 住所/隠岐郡隠岐の島町港町塩口84-79
 営業時間/11時30分~13時10分(13時L.O.)
 営業日/月・火・木・金

昨年6月にオープンした「そば処 米三郎から三代目」では、自家製麺のそばやラーメンを提供しています。

店主の勝部義弘さん(67)は勝部表装有限会社の代表取締役を務め、農業部門であるファームみなみでは2010年から耕作放棄地や、田から畑に変える転作田を活用して、主食用水稻・酒米・WCS・そば・小麦・黒大豆・白小豆・なたねなどの様々な農産物を生産しています。

これまでの取り組みをさらに発展させ、自分たちが生産した

農産物を島内で食べられるようにしたいとの思いから飲食店の開業を決意しました。

同店で使用する米・そば粉のすべてと、ラーメンの小麦粉2割がファームみなみ産です。

店名には鳥取から移住した祖父である米三郎さんの名前から、代々受け継いできたものを次の世代に繋げていきたいという思いが込められています。

勝部さんは「これから日替わりぶっかけそば等、そばのメニューを少しずつ増やしていきたい」と意気込みを話します。



▲河川の清掃

4



◀イモほりの様子



▲地元の行事の手伝い

地域貢献で選手の心を育成

益田市 ボアソルテ美都 フットボールクラブ

ボアソルテ美都フットボールクラブはOBが全国の強豪校で活躍する選手を輩出するなど、地元では有名な小中学生を中心としたサッカークラブです。

また、サッカー活動以外にも所有している農園で作業や川の清掃、地元イベント手伝いなど、地域のボランティアや文化活動等スポーツを通じた地域貢献活動にも力を入れています。

「農作業やボランティア活動などを通じて自分で考えて行動することを教えています。サッカー以外の試行錯誤をする機会を作り、その経験が技術上達に繋がります。」と話す監督を務めるNPO法人ボアソルテスポー



▲おしゃれな雰囲気のお店です

3



▲日替り弁当の販売(平日のみ)や仕出しも行っています



▲クレジットカード・QRコード等の各種キャッシュレス決済にも対応しています

地元ジビエの料理

注目集まる

美郷町

和洋猪食処 **またたび**

邑智郡美郷町粕刈252
営業時間 / 11時〜14時30分
定休日 / 日 ※土曜日予約のみ
☎0855-74-2036



「下手に処理されたイノシシ・シカ肉は獣臭さがなく栄養満点なので、多くの方に味わってほしい」と話すのは、邑智郡美郷町で「和洋猪食処またたび」を営む山本真さん(38)。

同店では、美郷町内で捕獲されたイノシシやシカを使用した料理を提供し、注目を集めています。

美郷町では、獣害対策の一環として、狩猟やジビエ料理を通じた地域活性化を積極的に推進中です。山本さんも町の支援を受け、2022年4月に店を開業しました。「またたび」という店名は「また度々来てくださ」という思いから名付けられました。

ランチメニューで人気なのは「みさと猪鹿鳥定食」と「山くじらラーメンセット」。特に「みさと猪鹿鳥定食」では、イノシシ肉のロースト、シカ肉の竜田揚げ、鳥の唐揚げの三種の味が楽しめます。一方、イノシシの骨で出汁を取った「山くじらラーメン」は、町内産の「まほろば味噌」を使用しており、濃厚な味わいが特徴です。

今後について山本さんは「町で捕獲量が増えているシカを『美郷もみじ』としてブランド化を目指しているので、シカを使ったメニューを考案していきたい」と意気込みます。



◀大賀さん「積極的に作業してくれませう」



PICK UP

ガンバレ!



しまねの 農業人

Vol.31

出雲市荒茅町の合同会社 Torch は2021年から菌床しいたけ栽培を始め、現在はハウス4棟で年間約45000菌床栽培しています。

代表社員の松本頼明さんは以前働いていた職場でも菌床しいたけ栽培を行っており、その時から「菌床しいたけに魅力を感じていて、規模を大きくして栽培を行いたいと考えていました」と話します。

同社は就労継続支援B型福祉事業所「ワークステーショントーチ」としても就労の場を提供しています。菌床しいたけ栽培は軽作業で同じ

作業を繰り返し行い、室内で作業を行うので天候にも左右されず、利用者が取り組みやすく高い工賃が支払えると確信がありました。

同社設立当初はスタッフ2人のみで大変な時もありましたが、現在はスタッフ4人に利用者は15人になり、利用者に頼める仕事も増えてきました。

同社では24年から新たな取り組みとして、他の菌床しいたけ農家が忙しく収穫後の調整作業ができない時は、代わりに調整・出荷作業を請け負うことで助け合いをしています。

す。農福連携を他の農家にも行うことで、農福連携の輪を広げていきます。

また、近隣の遊休農地を借りて、スイートコーンや、たまねぎ苗の栽培を新たに始めました。耕作放棄地を防ぐことになるので近所の人にも喜ばれています。

「菌床しいたけに興味を持ってもらい、栽培農家が増えるのが嬉しいですね」と松本さんは笑顔で話します。

魅力たくさん菌床しいたけ!

出雲市 合同会社 Torch
代表社員 **松本 頼明** さん (43)



- 1 先輩農家が培ってきた栽培技術があるので、高品質なしいたけが生産できます。
- 2 新しい施設にも慣れてきたので、生産量が安定しました。
- 3 しいたけ「唐揚げで食べるのがオススメです！」

おしえて！
しまめちゃん

もしかして花粉症！？

スギ花粉症について日常生活でできること

全国健康保険協会島根支部



協会けんぽ島根支部キャラクター
しまめちゃん

花粉症ってどうしてなるの？

花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉が体内に入るとカラダがそれを異物として認識し、この異物(抗原)に対する抗体を作ります。花粉が鼻や目に何度も侵入し抗体量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状が出るようになります。



日常生活でできる花粉症対策について

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なりますが、スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。花粉症を予防するためには、「花粉を避ける」「花粉を室内に持ち込まない」ことが有効です。

マスク、メガネを用いて花粉が体内に入るのを防ぐ



花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける



手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう



花粉症の治療は？

花粉症の治療方法としては、「対症療法」や「免疫療法(アレルギー免疫療法)」などがあります。対症療法は、抗ヒスタミン薬や鼻噴霧型ステロイド薬など花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。免疫療法(アレルギー免疫療法)とは、原因となるアレルギーを投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。

花粉症は、花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始しておくことで、症状の悪化を抑えられることがわかっています。

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉の飛散時期がくる前に、医療機関を受診し、症状に応じてお薬を処方してもらいましょう。

各治療法の詳細や花粉症対策について詳しくは、厚生労働省の情報サイト「アレルギーポータル」をご確認ください。



アレルギーポータル
二次元コード

協会けんぽ島根支部LINE公式アカウント 友だち募集中です！！

協会けんぽ島根支部では加入者の皆さまに手軽に便利に今まで以上にタイムリーな情報をお届けすることを目的に公式LINEを開始しました。

健康づくりや健康保険制度に関する情報等を月2回程度配信しています。
この機会にぜひ右の二次元コードからご登録ください！



友だち追加(登録)用
二次元コード

葉っぱが赤く色づく紅葉はよく知られていますが、新芽の時には赤く、成長するにつれて緑になる植物があるのをご存じでしょうか。その理由は諸説ありますが、新芽は成長した葉と比較して柔らかく植食者に狙われやすいため、警告色にすることで植食者から守っているというのです。根幹を守るための植物の戦略、私たち人間も未来を担う若い力を守っていききたいですね。

暮らしの中の生きものたち

腹から元気

趣味で「謡」をやっています。

謡とは、能の台本である

謡本を声に出して読むことを言います。若い頃、伯父から古典芸能について教わり興味を持ったことをきっかけに始めました。

謡本は室町時代当時の言葉で書かれているため、文字が読めるようになるまで苦労しました。腹式呼吸でお腹から声を絞り出すので、全身が温まり力が湧いてきます。謡は私にとって元気の源ですね。



吉賀町
たむら あつし
田村 惇さん (77)
評価委員会・NOSAI部長

組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!



未来を育成



安来市
かのう けんいち
加納 健一さん (65)
広瀬地区事業推進協議会長・
総代・NOSAI部長・評価委員会

週5日安来高校陸上部の部活動指導員をしています。単にトップダウンの指導ではなく、自ら考えるよう導き、部活動の中で子どもたちの社会性や考える力も身につくといいなと思っています。

目標に向かって頑張ること、高校卒業時に部活をやっている良かったと思ってもらえるように指導しています。部員は12人いますが、毎回全員に必ず声をかけるようにしていますね。

安来市の陸上競技協会理事長もしており、市内での陸上イベントを企画したりもしています。小学生を対象に陸上教室もしているんですよ。子どもたちが陸上競技を楽しくしてくれると嬉しいです。

しまね 島根 散歩



浜田市国分町

石見畳ケ浦

問い合わせ先
一般社団法人 浜田市観光協会
0855-24-1085
<https://www.kankou-hamada.or.jp>

石見畳ケ浦は、長いトンネルを歩いて抜けると、約4.9kmの波食棚と呼ばれる平らな岩棚が広がり、約1600年前の海底を見ることが出来ます。

この波食棚は亀裂が縦横に走り、畳を敷いたように見えることから畳敷と呼ばれています。

石のイスのようなジュエルが並ぶ光景や、クジラの化石の他に、いたるところで貝の化石を見ることが出来ます。その他にも「ハッピーシェル」と呼

ばれるハート形をしたノムラナミガイの化石を探したり、夕焼けに染まる美しい景色を写真に撮ったりと楽しむことができます。

天然の博物館のような石見畳ケ浦で太古の世界を観察してみてください。ボランティアガイドさんと一緒に歩くことも出来ます。



条件が揃えばウユニ塩湖のような写真が撮れます



ハッピーシェルを3つ見つけると幸せになれるといわれています



島根県消費者センターです！

消費生活の様々なトラブル解決のお手伝いをしています

気をつけて！スマホのゲーム課金

「ゲーム課金で高額請求が」という相談が続いています。子どもが勝手に使えないよう、スマホを管理しましょう！



作：相屋コッコ

ご相談は **消費者ホットライン**

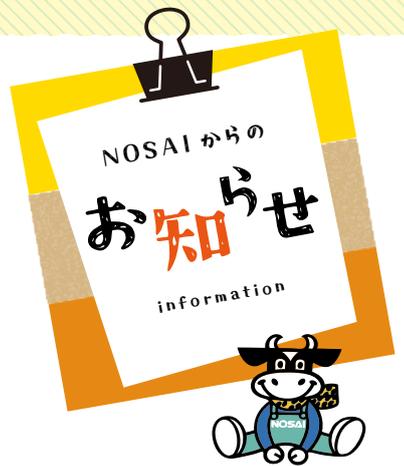
局番なしの **188**
泣き寝入りは **いやや**

ハウスの被覆期間の変更や事

**変更や事故の報告は
お早めに**

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。

掛金は口座振替で



故、建物の物件および農機具の機種変更や事故があった場合は、お近くのNOSA I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。

水稲共済からのお知らせ

水稲共済の加入・非加入、加入内容に変更がある方はお近くのNOSA Iまでお早めにご連絡ください。

見本紙を無料で
お届けします

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 / 年極 5,520 円
- ◎申込み / 購読を希望される方は、NOSA Iまでご連絡ください。

応募方法

宛先面
693-0004
出雲市渡橋町748-1
NOSA I島根
「NOSA Iクイズ」係

通信面
答え
郵便番号
住所
氏名 年齢
NOSA I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、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7年4月30日（当日消印有効）

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



* 立ち寄った事のある道の駅、県内でありながらまだ訪れた事のない地域の美味しい物など島に居ながらにして情報が入るので楽しみにしています。（隠岐の島町 女性）

* 若い方々が家族の働く姿を見て農業の道へ進まれたことは素晴らしいと思います。島根の農業に発展を期待しています。（出雲市 女性）

* 「お手軽時短レシピ」は、栄養バランスも良くとても参考になります。（大田市 女性）

* しまねの農業人をいつも注意深く読んでいます。人の生き方を見て、今の自分をもう一度みつめなおして行きたいと思っています。（松江市 男性）

* ツナ入りひじきごはんをぜひ作ってみたいと思います。とっても簡単なおうえに栄養もあり定番になりそうです。（吉賀町 女性）

NOSA I QUIZ

今月の
Q
クイズ

ハート形をしたノムラミガイの化石は何と呼ばれている？

答え。 ○○○-○○○



春が旬のキャベツは、風邪予防や疲労回復が期待され、胃腸の調子を整える栄養素が含まれます。

旬に収穫された野菜には豊富な栄養素が含まれていると言われますので、さまざまな野菜を食べて健康なからだを目指しましょう。

キャベツと牛肉の春雨煮

材料(2人分)

キャベツ ……………150g ⇒1 cm幅の2 cm長さに切る
 牛肉(切り落とし) ……………150g
 緑豆春雨 ……………40g
 にんにく(みじん切り) ……………1かけ分
 煮汁 { 水 ……………1と1/2カップ
 しょう油 ……………大さじ2
 砂糖 ……………大さじ1
 片栗粉 ……………小さじ2 ⇒同量の水で溶く
 油 ……………大さじ1

作り方

- ①フライパンに油、にんにくを入れて熱し、香りが出たら牛肉を加え、色が変わるまでほくしながら炒める。
- ②煮汁の材料を加えて混ぜる。乾燥のままの春雨、キャベツを加えてふたをし、春雨が柔らかくなり、キャベツがしんなりするまで弱めの中火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③中火にして全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

point! ◎簡単で、ご飯と一緒に食べたいおいしさです!



キャベツのおかか和え

材料(作りやすい分量)

キャベツ ……………1/4個(120g) ⇒千切り
 A { しょう油 ……………大さじ1
 砂糖、ゴマ油 ……………各小さじ1
 かつお節 ……………5g

作り方

- ①ボールにAを合わせて、かつお節を加えて混ぜる。
- ②キャベツを①に加えて全体を混ぜる。

point! ◎和えるだけで、和風サラダ感覚で食べられます。



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!

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

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

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

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

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

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

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

【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。】

