

「どじょう米」が拓く有機農業の可能性

巻頭 第5回通常総代会  
ガンバレ！しまねの農業人

表紙：農事組合法人ファーム宇賀荘の岡田代表理事(左)と古志野達樹さん(関連記事：12ページ)



# 第5回通常総代会

## 全議案を可決承認

令和4年6月14日、第5回通常総代会を出席市の「ラピタウエディングパレス鳳凰の間」で開催しました。

堀江眞組合長のあいさつの後、議長に飯石郡飯南町の和田幹雄総代と大田市三瓶町の三島賢三総代を選出し、令和4年度事業計画など全10議案と附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ました。

今年度も農業経営の安定と発展のために、役員一丸となって取り組んでまいります。

### 組合長挨拶

第5回通常総代会の開催にあたり、新型コロナウイルス感染症防止対策を十分におこなった中で、3年ぶりに対面での開催をさせていただきました。

令和3年度は、農業共済制度・収入保険制度を担う組織として、無保険者を出さないよう、農業生産体制の構築に向け、全力を傾け加入推進に取り組んでまいりました。

その結果、令和3年度の事業実績は、総共済金額が1兆1,794億円となり、事業計画目標に対し、97.8%の達成率となりました。ご加入者並びに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。



議長に選任された和田幹雄総代(左)と三島賢三総代(右)

総代定数	204名
本人	87名
書面	113名
代理人	0名
	200名

## 承認された議案

### 【第1号議案】

令和3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）

並びに各委員の報酬額について

▽総額

7,451万円以内

### 【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

▽農業保険法施行規則の一部改正に伴う変更

### 【第2号議案】

令和4年度事業計画設定について（P5に関連記事）

▽借入金最高限度額

8億円

### 【第9号議案】

損害評価会委員の補欠選任について

▽5名選任

### 【第3号議案】

令和4年度事務費賦課額並びに徴収方法について

▽JAなど22金融機関

### 【第10号議案】

島根県農業共済組合における実施体制の改善計画について

### 【第4号議案】

令和4年度役員、顧問

▽事務費課額

5億2,452万円

### 【第7号議案】

令和4年度農作物共済特別積立金の取り崩し実施について

### 【附帯決議】

▽農作物共済の損害防止事業の実施のため

一方、共済金の支払いについては、事業全体で18億3,418万円となりました。

家畜共済においては、8,276万円の赤字となり、対前年1億2,077万円の単年度収支改善とはなりましたが、繰越不足金は3億9,918万円となりました。このことは、制度改正が大きく影響しており、家畜共済勘定の収支悪化は全国的な問題であります。

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・効率化に努め、2,000万円を業務引当金（積立金）に繰り入れし、7,469万円を次年度繰越金として計上しました。

厳しい情勢ではありますが、令和4年度の事業計画は、総共済金額1兆1,791億円を掲げました。丁寧な説明により、農業保険に対する理解を深めていただき、無保険者を出さず、更なる加入率の向上を目指し、加入推進に取り組んでまいりますので、みなさまのご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

# 令和3年度 事業報告

総共済金額 1兆1,794億8,242万円

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	1,182,949 a	87億4,163 万円	976戸	7,919 万円
	麦	15,450 a	3,829 万円	11戸	151 万円
	小 計	1,198,399 a	87億7,992 万円	987戸	8,070 万円
家畜共済		133,920頭	301億9,736 万円	89,212頭	12億701 万円
果樹共済	ぶどう	5,224 a	3億9,826 万円	25戸	566 万円
	か き	1,663 a	2,637 万円	8戸	276 万円
	く り	450 a	85 万円	4戸	30 万円
	小 計	7,337 a	4億2,548 万円	37戸	872 万円
畑作物共済	大 豆	22,850 a	6,072 万円	15戸	1,049 万円
	そ ば	14,804 a	1,620 万円	30戸	283 万円
	小 計	37,653 a	7,691 万円	45戸	1,333 万円
園芸施設共済		5,342棟	58億3,069 万円	475棟	3,396 万円
建物共済		90,485棟	1兆1,141億9,782 万円	1,116棟	4億312 万円
農機具共済	損 害	10,778台	198億309 万円	387台	8,726 万円
	更 新	83台	1億7,115 万円	3台	8 万円
	小 計	10,861台	199億7,424 万円	390台	8,734 万円
保管中農産物補償		0口		0件	
合 計			1兆1,794億8,242 万円	合 計	18億3,418 万円

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入としているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額	支払経営体	支払保険金等 (令和2年契約分)
	1,044 経営体	107億1,760 万円	268 経営体	3億228 万円



## 功績者表彰

総代会の冒頭、建物・農機具共済の推進において特に功績があった個人・団体を表彰し、また多年にわたりNOSA事業の発展にご協力いただき、この度勇退された個人に表彰状・感謝状と記念品が贈られました。



任意共済優秀基礎組織表彰  
出雲市東須佐地区代表  
八幡純雄さん

### 《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

松田 和久 (隠岐の島町)

農機具共済事業推進功績者表彰

中山 幸義 (出雲市)

任意共済優秀基礎組織表彰

東須佐地区 (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

赤屋地区事業推進協議会 (安来市)

波多地区 (雲南市)

木田地区 木田4 (浜田市)

東仙道地区 仙道2 (益田市)

高城地区 隅 (益田市)



堀江真組合長から表彰状を受け取る八幡さん



# 令和4年度 事業計画

総共済金額 1兆1,791億9,781万円

共済事業		事業計画	
		引受量	共済金額
農作物共済	水 稻	1,063,015 a	80億9,537万円
	麦	15,450 a	3,829万円
	小 計	1,078,465 a	81億3,366万円
家畜共済		133,848頭	298億1,429万円
果樹共済	ぶどう	5,119 a	3億9,459万円
	か き	1,648 a	2,719万円
	く り	344 a	84万円
	小 計	7,111 a	4億2,262万円
畑作物共済	大 豆	7,788 a	2,286万円
	そ ば	12,328 a	1,433万円
	小 計	20,116 a	3,719万円
園芸施設共済		5,476棟	58億4,405万円
建物共済		90,577棟	1兆1,146億9,000万円
農機具共済	損 害	10,951台	201億1,000万円
	更 新	66台	1億4,500万円
	小 計	11,017台	202億5,500万円
保管中農産物補償		1 口	100万円
<b>合計</b>			<b>1兆1,791億9,781万円</b>

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入しているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額
	1,126経営体	115億4,621万円

## 令和4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農業経営のセーフティネットとしての役割がますます重要となっています。農業経営全体を対象とした収入保険制度と農業共済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」の農業生産体制の幅広い構築に向け、全役職員が一丸となって取り組んでまいります。

### 加入推進実施方針

- ① 建物共済自動継続特約9回への完全移行並びに共済金額の維持
- ② 園芸施設共済集団加入協定の締結及び戸別推進による加入率向上
- ③ 水稲共済未加入者への戸別推進による加入率向上
- ④ 農業経営収入保険の加入拡大

上記の重点事項を掲げ、農業保険の必要性と重要性をPRし、役職員一丸となった積極的な加入推進によって無保険者をなくします。

### 《島根県農業共済組合長感謝状》 農業共済団体役員表彰（64名）

今井 操 (松江)	藤原 博 (大田)
角田 正紀 (松江)	森脇公二郎 (大田)
田中 郷己 (松江)	石田 肇 (大田)
竹内 義弘 (安来)	和田久米男 (大田)
眞田 隆之 (奥出雲)	大迫佐恵子 (大田)
高橋 正知 (奥出雲)	杉原 誠信 (大田)
糸原 隆史 (奥出雲)	渡邊 正純 (大田)
大塚 真人 (奥出雲)	加藤フサ子 (大田)
石田 賢司 (奥出雲)	杉原 昌晃 (大田)
田食 壽述 (奥出雲)	泉 芳弘 (美郷)
糸原 利和 (奥出雲)	大畑 幸雄 (美郷)
藤澤 隆 (雲南)	島田 秀二 (江津)
青木 聡 (雲南)	高梨 知子 (美郷)
藤原 健志 (雲南)	日高 弘義 (邑南)
高橋 浩司 (雲南)	岡本 孝夫 (浜田)
稲村 治司 (雲南)	能海 繁保 (浜田)
神門 透 (雲南)	笹田 康博 (浜田)
藤原 卓 (雲南)	藤本 堅三 (浜田)
森田 稔 (雲南)	藤本 徳幸 (浜田)
岡田 匠 (雲南)	佐々本廣士 (浜田)
菅野 明 (雲南)	徳川 忍 (浜田)
金坂 健治 (雲南)	牛尾 英昭 (浜田)
飯島 忠 (飯南)	小笹 忠重 (浜田)
富田 進 (雲南)	掛水 隆 (江津)
田中 隆 (雲南)	大羽久真義 (益田)
和田森 寛 (雲南)	大屋岡政義 (益田)
松尾 定邦 (雲南)	渡辺 政則 (益田)
岡田 哲雄 (雲南)	有田 康人 (津和野)
成相 修 (雲南)	羽田 司 (津和野)
後藤 厚好 (雲南)	藤井 茂治 (津和野)
新宮 幸男 (雲南)	木村 和義 (吉賀)
山本秀登志 (出雲)	
藤原 悦二 (大田)	

(敬称略)



園芸施設  
共 済



## 園芸施設共済は 自然災害を補償します！

地震、大雨、大雪など自然の驚異を改めて感じる昨今、園芸施設にも大きな被害が発生しています。自然災害への備えとして園芸施設共済に加入し、大切な農産物と園芸施設を守りましょう。

全損してしまった場合でも、園芸施設共済で復旧費用を選択加入していれば、復旧費用を補償し、再建に向けた後押しをいたします。

★付保割合追加特約を設定すると損害額の最大10割の補償を受けることができます。

★小損害不てん補1万円特約を選択することで、1万円を超える損害額から共済金を受け取ることができます。

他にも、生産部会や地域等の集団で加入すると掛金等の割引が受けられるなど、ご自身にあった加入内容が選択できます。

加入を検討される方、説明だけでも聞いてみたい方は、お近くのNOSAーまでお気軽にお問合せください。



園芸施設共済の  
掛金シミュレーションは  
こちらから！

加入者の  
声



出雲市  
農事組合法人あかつきファーム今在家  
代表理事 金築 基さん(69)

ビニールハウス18棟でブドウやイチゴを栽培しています。

強風を受けやすい場所のため、園芸施設共済へ加入しています。

昨年の台風接近時は、ハウスの入り口を閉め、バンドを張りなおす等の対策をしたものの全壊1棟、半壊1棟の被害を受けました。

ハウスは資材など経費が高く、心配していましたが、園芸施設共済で補償してもらい安心しました。

被害を避ける努力をしていますが、復旧をサポートしてくれる園芸施設共済のおかげで本当に助かっています。



水稲共済は今年度から

# 一筆方式が廃止 になりました



～被害申告の方法～

ぜん  
**全**

そうさい  
相殺方式

にご加入の場合

作付している圃場全体で9割（8割、7割）を下回る収量だと見込まれる場合に農家ごとの圃場を連記した野帳を提出してください。（全相殺方式では、現地調査に加えて、JA等の乾燥調製数量データまたは青色申告書類等より損害評価を行います。）



被害の有無に関わらず  
数量のわかる書類等  
ご提出ください

はん  
**半**

そうさい  
相殺方式

にご加入の場合

作付している圃場全体で8割（7割、6割）を下回る収量だと見込まれる場合に被害圃場の野帳を提出してください。

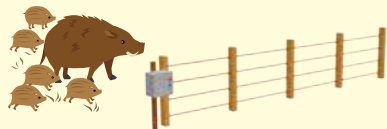


一部でも  
刈り取りされた圃場は  
評価することができません

\*一筆が収穫皆無となった場合に該当圃場を補償する「一筆全損特例」があります。  
また、「一筆半損特約」を選択してご加入の場合は一筆の収穫量が半減した場合に該当圃場を補償します。  
特例・特約を適用する場合も被害申告が必要となりますので、野帳を提出してください。  
\*ご自身の加入内容は細目書でご確認ください。  
また、被害申告（野帳の提出）は収穫前にお願いします。

## 獣害にお悩みの方へ

電気柵の設置は  
きちんとできていますか？



## 電気柵の設置のポイント！

- ① 電線は2～3段張りで20cm間隔を維持すること！  
（イノシシの鼻が電線に触れることが大事です）
- ② ガイシは動物側に向けること！  
（イノシシはガイシを鼻で調べることが多いです）
- ③ イノシシの脚が土の上にくるように設置すること！  
（アスファルト等は通電しにくいです）

注意点  
・漏電防止の草刈り等を実施する  
・農地の周囲全てを囲う

〔監修〕島根県東部農林水産振興センター 出雲事務所

## 損害防止助成事業

NOSA I島根では有害獣侵入防止助成事業を行っております。  
事業内容は、電気柵やワイヤーメッシュ及び檻、わな等を新たに購入された場合に助成金をお支払いするものや、鳥獣の特定などに役立つセンサーカメラの無償貸出です。  
事業の詳細は最寄りのNOSA I事務所へお問い合わせください。  
（交付対象者：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）



## 収入保険

### 加入者の声

掛金の負担を軽減するために加入内容を選択できることも大きな魅力ですね。

安来市 野津 勝巳さん(76)



水稲栽培を中心にハウスや露地でトマト、キュウリなどの野菜、花を栽培しています。

収入保険には、野菜関係の価格変動が激しいことが心配で制度開始時から加入しています。

昨年は天候不順で水稲の収穫量減少と、価格の低下により収入が大きく減少したので加入していて本当によかったと感じました。

被害が少ないと思っていても、収穫してみると収穫量が減少しているのがわかったので、水稲共済のように圃場に稲がある状態での評価では、減収を把握するのはむずかしかったかもしれません。収入保険は青色申告の数字を根拠に評価をするので、わかりやすく良いですね。病気やけがにも対応していて補償範囲が広いのも心強いです。

今後も万が一の備えとして引き続き収入保険に加入したいと思います。

# 増えていきます 保険金の支払い

### 昨年度の 被害率順位

4位	3位	2位	<b>1位</b>
鳥獣害	病虫害	価格低下	<b>気象災害</b>
6.2%	10.3%	17.3%	<b>65.8%</b>

米価下落で  
収入が減った



圃場が  
浸水した



入院した  
手術した



### 令和3年契約 保険金

(令和4年5月末時点)

**2億  
7,998万円**

支払額  
UP!



### 令和2年契約 保険金

(令和3年5月末時点)

**1億  
3,037万円**

**なんと2.1倍も増えているんです!**

令和3年7月豪雨ならびに8月9日の台風などの気象災害によるものが大半を占めています。







建物共済

加入で安心

建物共済

住まいる

自然災害への備えは大丈夫？

NOSAIの総合共済は

総合共済  
のすすめ



近年、自然災害の激甚化が顕著になっています。令和3年7月には県内でも「線状降水帯」の発生により、東部を中心に、土砂崩れ、床上浸水などが多く発生しました。気象庁は本年6月1日より「線状降水帯予測」を開始し、さらなる研究がなされていますが、これからの季節、梅雨前線へ暖かく湿った空気が、南から入り込み積乱雲が次々発生し、豪雨災害が起きやすくなります。

「その時」

に備えたご加入をおすすめします。



※自然災害事故は1万円を超える損害から支払いの対象  
※地震・噴火・津波は建物の再建築価額の5%を超える損害から支払いの対象

## 小損害実損てん補特約

現在の加入に  
プラスするだけ！

30万円以内の小損害事故を受けた場合、

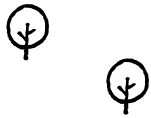
損害額をそのままお支払いする **特約** です。

手頃な掛金で自然災害に備えることができます。

詳しくはNOSAIへお問い合わせください。加入プラスのご提案に担当者が伺います。

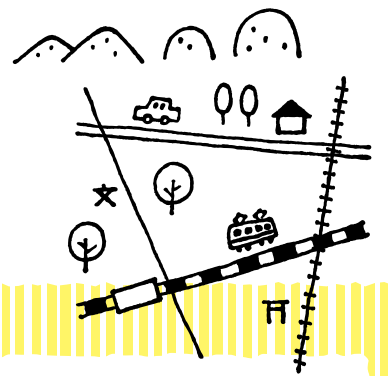


- 加入要件＝建物(家具類を含む)1棟の加入額が1,000万円以上であること。
- 掛金＝基本掛金に付ける場合、火災共済で980円、総合共済で4,590円の加算をしていただきます。
- 対象事故＝火災共済、総合共済それぞれの支払事故が対象となります。(地震は対象外)



ピックアップ!

# しまね情報便



露天風呂



「アトピーなどの湿疹にも良いと言っていたいただいておられます」と話すのは、民宿を営む田辺克己さん(77)。  
泉質は、アルカリ性単純温泉で、日本三大美肌温泉のひとつといわれており、町内外から秘湯ファンに親しまれています。



「露天風呂で四季折々の風景と料理をお楽しみください」

## 四季折々の風景を楽しむ

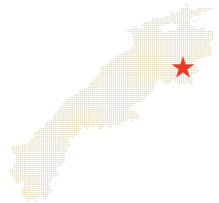
仁多郡奥出雲町 斐乃上温泉「民宿 たなべ」



いわな岩魚定食

浴室は、男性用、女性用とそれぞれ露天風呂と家族風呂があり、湯は肌にとっても柔らかくしっとりとしています。泉質はアルカリ分を多く含み、肌触りが良く、保湿効果もあり、特に女性に喜ばれています。  
また、地元の山菜を使った料理や岩魚を使った塩焼き、さしみも好評です。静かな山あいに囲まれた中で「囲炉裏」を囲み料理をゆっくりと楽しむのもお勧めです。  
「神話の地、奥出雲町の秘湯で美肌の湯と料理を楽しむに是非お越しください」と話します。

斐乃上温泉「民宿 たなべ」  
仁多郡奥出雲町竹崎1844  
営業時間: 10:30~17:00 宿泊OK  
☎ (0854)52-0930  
定休日/水・木曜日  
料金/入浴のみ600円



8月から年内予定で焼き鮎の販売が始まります。鮎の形を大事にしつつお酒に慣れて鮎酒などがおすすめです。



「形が悪くても生産者が丹精こめた作物には変わりません。破棄なんてもったいない」と話す、味処「柿の里」代表の山脇裕子さん(69)。地元産物の規格外品などを使った加工品のブランド化に長年力を注いでいます。  
現在は、菌床しいたけの芽か



「かきのき温泉はとのゆ」に併設しています。

## 地元の「もったいない」を特産品に

吉賀町 柿の里 山脇裕子さん



「これから商品開発に取り組み、今後はネット販売も考えています」と山脇さん

味処 柿の里  
鹿足郡吉賀町柿木村柿木81  
☎ (0856)79-2150  
定休日/毎週水曜日  
電話注文も可能

県内や他県の物産展などへ出品するなど、町外への売り込みも始めた山脇さん。その効果もあり、町外からの購入者が増え、リピーター率も高いといいます。  
「地元にはまだまだ良い産物がいっぱいあります。この活動を皆に知ってもらい、ふるさとに誇りをもってほしいです」と山脇さんは意気込んでいる。







# Pick Up! Local News



1階の畳間。コミュニティやくつろぎの場としてお使いください。

鹿島のギャラリー「あいえんきえん」  
松江市鹿島町佐陀本郷580  
営業時間/9:00~18:00  
☎ 090-8249-3363

店主の鎌瀬幾美さん(61)が松江市鹿島町の実家を有効活用しようと始めたレンタルスペース「あいえんきえん」。  
2020年11月にオープンして以来、毎月定期的に開かれるヨガ教室やウクレレ教室などの各種ワークショップから、仲良しグループのお茶会まで幅広く利用されています。  
古民家の佇まいを活かしつつ、柔らかな照明に照らされた室内は、静かな環境とあいまって気持ち落ち着くと好評です。  
母屋のほかにも縁側で囲まれ

懐かしく落ち着ける空間

松江市 鹿島のギャラリー「あいえんきえん」

た明るい離れや、広い土間で色々な作業ができる納屋もあり、借りられるスペースが豊富なのも魅力。  
「イベントに参加された方同士の間ができて、新たなイベントを企画されたりもしています。今後も交流の場になってくれたら」と話す鎌瀬さん。  
SNSでイベントのお知らせがありますのでチェックしてみたいかがでしょうか。



ヨガ教室でリフレッシュ



公式LINEでヨガ教室やオープンカフェなどの開催をお知らせしています。

鎌瀬さん



バッグから、カード入れなどの鮮やかな製品が並びます。

社会福祉法人 銀の鳩 はとぼっぽ  
大田市大田町大田1674-16  
営業時間/9:30~17:00  
☎ (0854)82-4688  
定休日/土・日曜日



長く愛された着物を色とりどりの生地を再生してバッグや小物等を作っている「彩き織 PLUS」。障がい者の自立支援を行う就労継続支援B型事業所「はとぼっぽ」の工房の一つで、10名が働いています。  
生地は、よこ糸の代わりに細く切った布を織り込む裂き織りという織物で、着物をほどき約5mmに細く切る等、10の工程を経て完成します。細く切るには縫えたり、織る時には、緩まなように力が必要となるなど、

着物をリメイク、世界に一つだけの小物

大田市 彩き織 PLUS



同じ反物でも裁断の場所で模様がちがいます。

織細で根気のいる作業ですが、皆さん集中して作業しています。大まかな色を指定される以外は、織る人の感性に任せられ同じ生地にはなりません。「3、4色を使い配色に気を付けています」と長年、機織りをしている恒松宏幸さんは話します。  
大切な着物を持ち込みで、オーダーメイドにも対応しています。

「反物完成には1~3か月かかることもあります」と話す恒松さん



安来市南部に広がるファーム宇賀荘の圃場



最大 40 トンの玄米が貯蔵できる乾燥機

安来産のドジョウ



「有機 JAS 米の規模拡大を目指していきたいですね」と岡田代表理事（左）と古志野達樹さん（右）

# しまねの農業人

Vol.19

## 安来特産ドジョウの有効利用で 有機 JAS 認証を目指す！

同法人は2008年に設立されましたが、2002年に設立された前身の「宇賀荘地区営農組合」当時から環境にやさしい農法に取り組んでいます。

特に「どじょう米」は安来の特産であるドジョウを放流し、農業・化学肥料を使わない栽培をしています。以前からこの「どじょう米」の有機 JAS 認証取得を目指していましたが、乾燥調製が外部委託では他の米と混ざるため認証取得ができませんでした。

この度、一部島根県の補助を受け、同法人の念願であった有機 JAS 認証に適した乾燥調製施設が完成し、認証取得の実現に向かっていきます。

現在、どじょう米として「きぬむすめ」と「ヒノヒカリ」の2品種10畝を栽培していますが、将来的には

。「どじょう米」で有機 JAS 認証を  
安来市宇賀荘地区 農事組合法人ファーム宇賀荘



新設された乾燥調整施設

25畝まで生産拡大を予定しています。

また、施設の容量に余裕があるため有機 JAS 認証取得の意向がある生産者からの受け入れも視野に入れています。

岡田一夫代表理事(74)は「この施設が有機 JAS 米の生産出荷の拠点となり地域の有機農業の普及になれば」と話しています。

お問い合わせ  
農事組合法人ファーム宇賀荘  
安来市宇賀荘町 1217-1  
TEL.0854-23-7072 FAX.0854-23-7119

【経営規模】  
水稲117畝、大豆75畝



おしえて！  
しまめちゃん



梅雨前からできる

# 熱中症対策

全国健康保険協会島根支部 保健グループ 管理栄養士



協会けんぽ島根支部キャラクター  
しまめちゃん

総務省消防庁は2022年5月10日、同年5月2日～5月8日の1週間における熱中症による救急搬送人員数が520人であることを発表しました。今年の累計人員数は805人となっています。

もうすでに熱中症で搬送されている方が多くいらっしゃいますが、熱中症のピークは暑さに体が慣れていない梅雨明け後の7月下旬から8月中旬です。

熱中症を防ぐには、できるだけ体を熱くしないことと、熱くなった体を十分な汗などで冷やせるかどうかポイントになります。

十分に汗がかけられるようになることは、体が暑さに慣れることであり、暑熱順化といわれています。汗をかくための発汗トレーニングは、本格的な夏に間に合わせるために、今のうち(初夏～梅雨)から始める必要があります。トレーニングの方法は2つあり、運動と入浴になります。



## 運動

運動は、うっすらと汗をかく程度のウォーキングなどの有酸素運動を、1日30分以上、1週間に3～5日を目安におこないます。ウォーキング以外にも、適度に汗をかく筋トレやストレッチなどでも効果があります。



## 入浴

入浴では、じわーっと汗が出るくらい、20分くらいかけて湯船につかるようにします。ゆっくりつかるためには、ぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。シャワーだけで済ませるのではなく、2日に1回は湯船につかるようにしましょう。

個人差はありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。人は知らず知らずに汗をかいているので、喉の渴きを感じる前に、水分補給をする習慣をつけましょう。



## 『多肉植物 夏場の管理』

冷涼な環境を好むセダムやエケベリアなどの多肉植物は日本の夏の高湿多湿が苦手です。

建物の東側など、午前中の柔らかい陽があたる風通しの良い場所で育てるのがベストです。

日中の暑い時間帯の水遣りは避けて、夕方涼しくなってから水を遣ると良いです。

出雲市美談町

飯塚農園代表 飯塚広光

<https://puu-san.jp>

0900-10999-0909



多肉植物の  
ちょこっと、  
アドバイス



出雲市松寄下町  
やすだ ふみひこ  
**安田 文彦さん**  
NOSAI部長



**地域農業の  
担い手として**

16年前、結婚を機に兵庫から妻の故郷である島根へ移住しました。農業ではない業種で勤めていましたが、コロナ禍ということもあり、将来のことを考える中で、妻の応援を受けて家業である農業を継ぐ決意をしました。

主に水稻を栽培しており、さらに面積を広げつつ、単収を上げていきたいです。また、来年は野菜の栽培を始める予定です。

人が最終的にたどり着くのは「食」であり、自分の代で農業を絶やすわけにはいかないと感じています。いつも支えて下さる地域の方々との関わりを大切に、今後も励んでいきます。

組合員さん  
ひとこと  
くださ〜い!

**多発する  
鳥獣被害対策を**

水稻やハウスなど約2公顷での栽培ほか、繁殖牛の飼育をしています。

地域行事に参加する傍ら、グラウンドゴルフを2〜3年前から始め、大会に参加したりしています。

NOSAIでは、総代・支所評価会長としてNOSAI事業に携わっています。

近年休耕田も増え、その影響がイノシシなどの鳥獣被害が年々増えて対応に苦慮しており、防護柵助成などNOSAIとしても様々な対策をこれからも行ってほしいですね。



津和野町  
さいとう たつお  
**齋藤 達雄さん**  
総代・支所評価会長

**しまね  
鳥根**  
散歩



江津市桜江町  
**断魚溪観音滝**  
県立自然公園  
「観音滝」



江津市桜江町鹿賀地区にある観音滝は、江の川の支流鹿賀谷川が大岩壁を高低差約50メートルの瀑布となつて落下する、県下有数の名瀑となっています。

普段は3段になっている岩肌を滑るように流れる優しい滝ですが、増水時には50メートルを一気に流れ落ちる勇壮な滝になります。

駐車場から遊歩道が整備されており、起伏が少なく徒歩約5分で滝まで



緑の濃い遊歩道



昔ばなしのような滝の由来も読んでみてください

到着します。その道中は自然豊かで癒されます。

これから暑くなる夏に向け、マイナスイオンを感じながら散策をしてみたいかがでしょうか。

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。

キャッシュレス決済、上手に使っていますか？

クレジットカードなどキャッシュレス決済の利用状況をチェックするのもトラブル回避の重要ポイントです。



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**

▼ **水稻共済掛金の納入について**  
 水稻共済掛金の振替を行います。口座の残高確認をお願いします。また、共済掛金等が納入期限までに納入されない場合、契約が解除となり当該共済関係が無効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 8月1日(月)

▼ **水稻共済掛金の納入について**



▼ **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などは、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。

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 5,520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4年8月31日(当日消印有効)

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



- \* まうまうカフェの高津川マジックアワーは本当にきれいな色ですね。(吉賀町 女性)
- \* しまね情報便大特集面白く拝見しました。地元の清嵐荘が載っており感激しました。(雲南市 女性)
- \* 娘に天馬山の割れ石に連れて行ってもらうことにしています。ひ孫が炭次郎になりきり写真を撮りたいと楽しみにしています。(津和野町 女性)
- \* ドライトマト、ジェラートを食してみたいと思いました。(出雲市 女性)
- \* お手軽短時レシピは簡単に作れる上に減塩にもなるのでとてもいいです。(浜田市 女性)



ファーム宇賀荘が有機JAS認証取得を目指しているのは何米でしょうか？

答え. ○○○○米

[3月号クイズの答え]・・・「天馬」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 INFORMATION MAGAZINE

発行/令和4年7月(No.22)

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.13

夏野菜と  
鶏肉の  
簡単煮

1年中さまざまな野菜が食べられますが、野菜には旬があり、旬のものは高い栄養価があります。

旬の野菜は季節に応じて体調を整え、生活習慣病を予防する働きがあります。

今回は太陽の恵みを受けた夏野菜の紹介です!!

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。



材料(2人分)

- 鶏モモ肉 ……1枚(300g) ⇒8等分に切る
- トマト ……1個(150g) ⇒縦半分にする
- ピーマン ……2個 ⇒縦半分にする
- かぼちゃ ……120g ⇒皮付きのまま1cm幅に切る
- 玉ねぎ ……1個(150g) ⇒4等分のくし形に切る
- だし汁 ……200ml
- うす口しょうゆ ……小さじ1
- サラダ油 ……小さじ1
- 千切りしょうが ……適量



作り方

- 鶏モモ肉に塩、こしょうを各少々振って、小麦粉をまぶし油で両面焼く。
- ①に材料を全部入れて、だし汁、うす口しょうゆを入れてふたをし強火にかける。煮立ったら中火にして10分煮る。かぼちゃに竹串がスッと通ったら火を止める。器に盛り千切りしょうがをのせる。



point!

◎鶏肉は焼いてからだし汁で煮ると、香ばしさが煮汁に溶け出しておいしさアップ!!

うれしい  
もう一品!

きゅうりの  
梅おかつか  
和え



材料(2人分)

- きゅうり ……1本  
⇒しま状に3か所皮をむき1cmの小口切り
- 梅干し ……1個 } ⇒種を取ってペースト状にたたく
- しょう油 ……小さじ1 } 合わせておく
- みりん ……小さじ1/2 } 合わせておく
- かつお節 ……適量

point!

◎梅の酸味が暑い時期にマッチします。

