

特集

知っていますか？

”NOSAI”のこと

*Do you know NOSAI?*



私たち NOSAI のことを  
もっと知ってもらいたい!

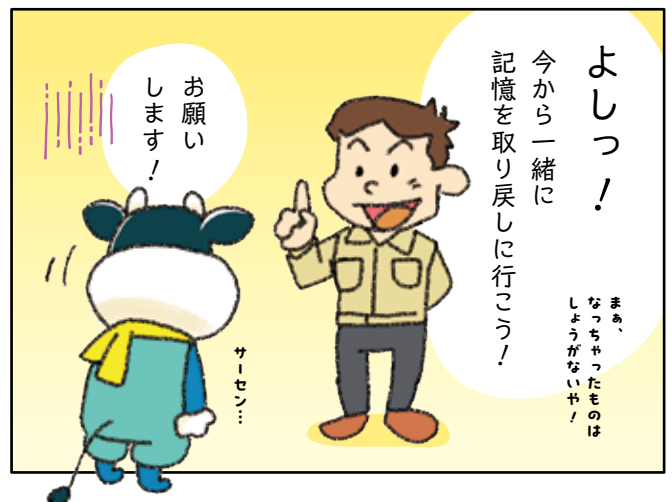
特別企画

# NOSAI くん

## 記憶を取り戻そう!



今回はいつもとすこし趣向を変えて、私たち NOSAI 島根がどんなところで何をしているのか、皆さんに今一度知ってもらうための特別企画を掲載します!



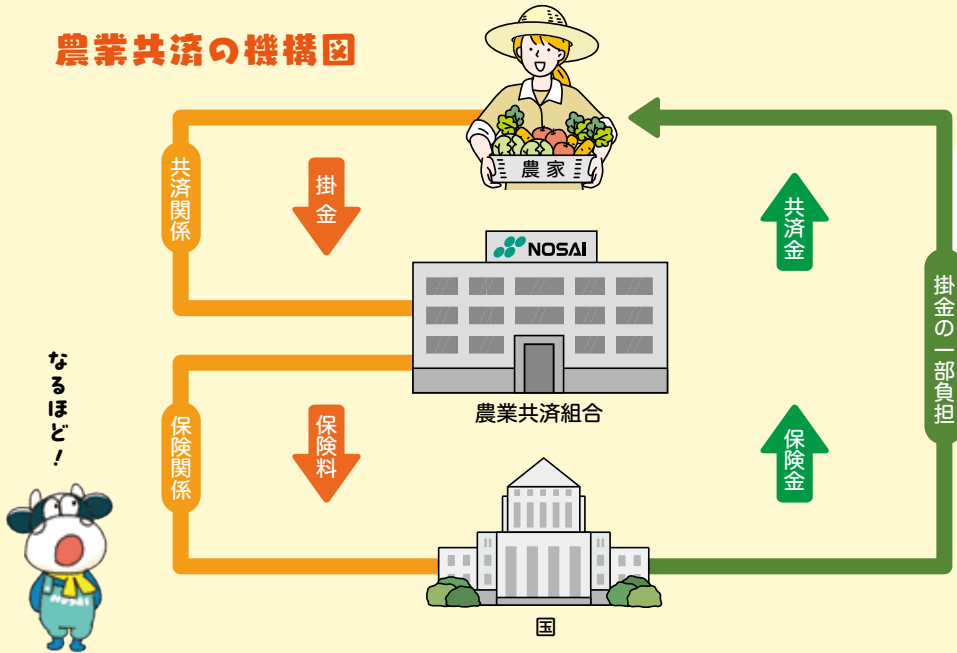
# まずは、

NOSAIって  
どんな組織なのか  
思い出してみよう！



「NOSAI」は「農業保険法」に基づいて農家さんが被害にあわれたとき、その損害を補償して農業経営の安定を手伝うのが仕事なんだ。ほかにも損害を未然に防ぐための損害防止事業も行っているんだよ。

## 農業共済の機構図



「NOSAI」はこの図のような仕組みになっていて、農家さんが負担する共済掛金の一部を国が負担してくれているんだよ！



## NOSAIの歴史

昭和 4 年 家畜（馬・牛）の死亡保険の開始  
 昭和 14 年 農業保険（水稻・麦・桑葉）の開始  
 昭和 22 年 農業災害補償法制定  
 昭和 24 年 建物共済事業の開始  
 昭和 26 年 農機具共済事業の開始  
 昭和 46 年 果樹共済事業の開始

昭和 54 年 畑作物共済事業の開始  
 // 園芸施設共済事業の開始  
 平成 4 年 NOSAIくん誕生！  
 平成 29 年 農業保険法制定  
 平成 30 年 合併して NOSAI 島根発足  
 平成 31 年 収入保険制度の開始

農家さんたちに  
会って話をすれば  
きっと思い出せるさ！



次は、  
農家さんたちの  
力を借りよう！



農家さんに  
安心して  
農業に取り組んで  
もらえるようにね！

思い出して  
きたかな？



地域の  
農家さんたちを  
サポートするために  
NOSAIが  
あるんだね！

いろいろ  
事業があるね…



次のページへ GO!

# 家畜共済

NOSAイクン  
おぼえてる？

畜産を始め  
てすぐの頃、  
出産を間近に控  
えていた母牛が死  
んで、大切な家  
畜を失ったこ  
とがきっかけで  
たな。

でもNOSA  
イクンの素早い対応のおか  
げで共済金をもらえて、損害  
をカバーできたよ。他にも獣医さん  
の診療費も保険で見てもらえるから  
助かっているよ。



ありがとう

経営規模：黒毛和種24頭を飼育する繁殖農家  
大場 公平さん(31)、恵さん(31)  
結人くん(3)、結芽ちゃん(0)

NOSAイクン！

家畜共済は人間  
でいうと生命保険  
や健康保険のこと

で、家畜が病気になったときや、  
死んでしまったときなどに共済金をお  
支払いするよ。



石西支所：石橋 幸恵



大切な家畜を  
失ったときに  
支えてくれる  
保険ってことか？

# 園芸施設共済

NOSAイクン  
おぼえてる？

2021年の  
集中豪雨による土  
砂で、ハウス3棟が埋  
まってしまったんだ。さらにその  
次の年には、強風でビニールが全損して  
すぐシヨックだったな。

でも、2年ともNOSAイクンが補償  
してくれたおかげで、ハウスの修復や再  
建ができて本当に助かったよ。



経営規模：ブドウ(ハウス 7棟31.7%)  
塚本 守さん(73)

NOSAイクン！

園芸施設が、風水害や雪害  
などの自然災害で被害を受  
けたとき、施設本体  
や被覆材の時価  
額などに応じて  
共済金をお支払い  
するんだよ。



石見支所：佐藤 真思朗



壊れてしまったも  
また再建して  
前に進めるんだね！

# 水稻共済

NOSAイクン  
おぼえてらいい？

町の中央を  
流れる稗原川沿いで水  
稻を育てているんだけど、  
2021年の夏にあつた記録  
的な大雨で川が氾濫してしまっ  
たんだ。

そのとき水稻共済に加入していて、  
NOSAイクンに被害があつた圃場の  
迅速な評価や補償をしてもらつて助  
かったよ。



経営規模：水稻790%  
市森営農組合 片寄 裕司さん(62)

NOSAイクン！

水稻共済は、自然災害や  
病害などが発生し  
て収穫量が減少  
したときに評価  
員さんや帳簿な  
どにより評価を行  
い、共済金をお支払いする制度  
だよ。



出雲支所：土井 遼太郎



防ぎようのない  
災害や病害に  
備えようと  
安心なんだね！



# 収入保険

NOSA Iくん  
おぼえちよ！?



経営規模：水稲1767.77㍓小麦94.9㍓  
WCS用稲951.4㍓  
農事組合法人 みどりの郷  
代表理事組合長 石倉 清己さん(71)

収入保険には  
NOSA Iくんに勧められて制度がスタートした  
ときから加入しているよ。  
昨年、水稲、小麦、大豆の生育不良や米の販売  
価格低下が相まって大きな減収になったんだ。そ  
のとき保険金を支払ってもらえたからすごく助  
かったよ。

収入保険は収穫量の減少に加えて販売価格の  
低下もみてもらえるのがメリット。法人経営の  
責任者として、とても心強く感じているんだよ。

NOSA Iくん!

オールリスクに  
対応しているから  
助かるね！



収入保険は青色申告を  
行っている農業経営者に向  
けた保険で、農産物  
の販売収入のリス  
クに対して  
サポートするよ。



東部支所：小川 雄大

よかったね〜!



そうだよ!

みんな NOSAI くん  
助けられてきたんだよ!



そうか!



思い出したぞ〜!

農家のみなさんを  
全力でお助けするのが  
ぼくの仕事だったんだ!

次のページから  
それぞれの共済からの  
お知らせが載っています!



次のページへ GO!

- 建物共済
- 農機具共済
- 果樹共済
- 畑作物共済

お近くの  
支所に  
お気軽に  
ご相談して  
くださいね!



ぼくたち  
NOSA Iは  
他にもこんな  
事業をやって  
いるんだよ!



がんばる農家さんたちを  
サポートするよ!



知らない？と法令違反！

# トラクタで公道を 走るためのルール



春の作業に向けて、トラクタを使用する機会が増えます。圃場に行くために公道を走ることがありますが、トラクタにも道路交通法によるルールが定められています。

農作業事故における死亡事故要因は、トラクタ乗車中が一番多く、事故を防ぐためにも法令上のルールをきちんと守ることが重要です。公道を走るためのルールを確認してみましょう。

## ▼灯火器類の確認

ロータリーなどの農作業機を装着した状態で、前方及び後方から灯火器類（ヘッドランプ、車幅灯、テールランプ等）が他の交通から確認できることが必要です。確認ができない場合は、別途灯火器類を設置する必要があります。（長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下で最高速度15km/h以下の車両では設置の必要はありません。）

## ▼車両幅の確認

車両の幅が1.7mを超えていないか確認しましょう。超えている場合は、農作業機の両端に反射器と左側にサイドミラーを設置します。さらに、車幅が2.5mを超える場合

## ▼走行速度に注意

には、全幅表示の取り付けなどの追加措置が必要です。

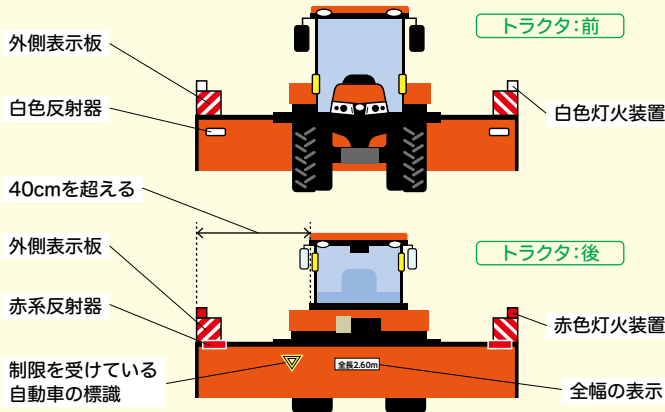
農作業機を装着して安全性の保安基準（傾斜角度30度又は35度）を満たさない場合は、15km/h以下で走行しなければなりません。また、運航速度表示なども必要となります。

## ▼免許の確認

農作業機を装着した幅が1.7m以下であれば、小型特殊免許・普通免許で運転ができますが、1.7mを超えると大型特殊免許が必要で、無免許運転（違反25点、免許2年、罰金50万円以下）に要注意です。

## まとめ

ルールを知らないと、知らず知らずのうちに法令違反となるケースがあります。春作業を始める前に、トラクタが公道走行の要件を満たしているかしっかりチェックして農機具事故を防ぎましょう。日頃からの事故への備えは、農機具共済が大切な農機具を補償します。補償内容など詳しくは、お近くの支所にお問い合わせください。



## 農機具共済にご加入の方へ

### ◎事故にあったとき

事故状況の確認が必要です。事故が発生したら速やかにお近くのNOSA Iへ連絡をお願いします。報告が遅れると、免責になりますのでご注意ください。

### ◎加入する農機具に変更があったとき

農機具を買い替えた際には連絡をお願いします。連絡がなく事故が発生した場合は、共済金がお支払いできなくなる場合があります。





# 何かあった時の 手続き再確認!!

事故があったら  
すぐにおしえてね!



令和5年にご加入いただいた方へ

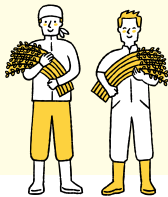
1月1日から保険金支払いまでの手続き忘れが無いように再確認してください。

## 参考スケジュール

(事業年度が1月開始の場合)

令和4年	令和5年	令和6年
保険期間開始前 (~12月31日)	保険期間 (1月1日~12月31日)	保険期間終了後 (確定申告後)

保険料  
積立金  
事務費の納付



保険  
期間中

事故発生時は、  
速やかに  
NOSAIに連絡を!!

事故  
発生後

事故の損害により営農資金  
が不足しそうな場合、つな  
ぎ資金の制度があります。

保険金等の  
請求・支払い

## インターネット申請でお得に!!

農林水産省が提供する農林水産省共通申請サービス (eMAFF) を利用して、ご自宅のパソコンなどから、収入保険の加入申請や保険金請求など手続きをすると付加保険料の割引があります。



「もしも」にそなえる、  
あなたへのエール。

収入保険

新規加入者 4,500円割引

継続加入者 2,200<sup>\*</sup>円割引

\* 自動継続特約がある場合は、さらに1,000円割引





**強風に  
負けないで!**



春の訪れを感じさせる春一番のような強風は、ビニールハウスなどの園芸施設にとっては脅威です。

令和3年8月9日の台風9号では、島根県内の各地で被害が発生し、135戸183棟の園芸施設が被害を受けました。また、そのうちの44棟はパイプが折れ曲がるなどの大きな被害でした。

自然災害を避けることはできませんが、被害を受けた時の備えとして、園芸施設共済へのご加入をおすすめします。

園芸施設共済の  
掛金シミュレーションは  
こちらから!



### 補償金額と掛金例

育苗用ビニールハウス（設置面積：90㎡ 被覆期間：3ヶ月）

使用年数	新設ハウス	10年経過ハウス
共済価額 (パイプ+被覆材)	42万円	26万円
補償額 (共済金額)	34万円	21万円
掛金 (農家負担額)	1,424円	876円

※被覆材・押さえ材の種類により補償額は異なります。  
加入をご検討の方はお近くのNOSAIまでお問合せください。

**1万円を超える損害から補償!**

短期間しか被覆をしない水稻育苗用ハウスは、安価な掛金で加入できます。また、パイプは年間を通して補償するので、被覆していない期間も大雪などの自然災害に備えることができます。

★短期被覆の  
育苗用ビニールハウスの  
共済加入をしませんか？







水稻共済

簡単に  
おしえて!

# ぜん そう さい 全相殺方式って 何をすればいいの?

下記の書類を  
準備してくだ  
さい!



今年は減収しそう  
だな…。被害申告  
は何をすればいい  
んだろう?

全相殺方式加入者  
**白色申告型**

収穫前に

1

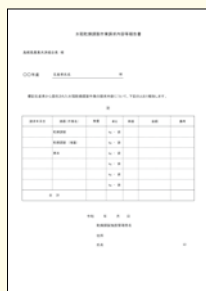
被害発生時には必ず野帳を提出してください!

評価員さんに被害を確認してもらいます。

2

収穫日ごとに収穫量の記録をしてください!

収 穫 日	収 穫 量	
○ 月 ○ 日	コシヒカリ	○○ kg
○ 月 ○ 日		きぬむすめ ○○ kg



※施設計量型でご加入の方は…

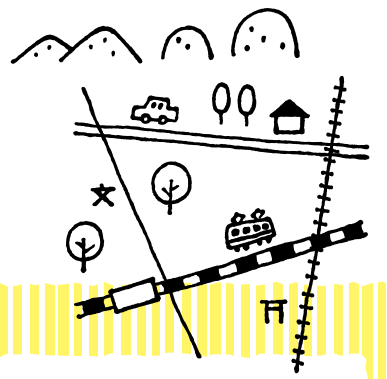
乾燥調製施設（カントリーエレベーター、ライスセンターなど）の計量結果や出荷業者への出荷数量が把握できる資料の提出をお願いします。

3

12月以降に共済金をお支払いします!

★全相殺方式（帳簿型）に加入ご希望の方は過去5年分の税務申告書類および総収穫量がわかる書類をご準備の上、NOSAIまでご連絡ください。

全相殺方式への加入を希望される方などに、今後 NOSAI から加入推進にお伺いする予定です。  
ご理解いただき、全相殺方式への加入をご検討ください。



# しまね情報便

ピックアップ!



## 湖畔を楽しむグランピングベース

出雲市湖陵町 グランピングベース IZUMO



ゆったりとしたテント

周囲の自然を堪能しながら快適に過ごすことができます。また、山陰の幸をふんだんに使ったバーベキュー用の食材を、テントに併設するテラスで焼き上げて味わうこともできます。

副支配人の安部圭一さん(40)は、「ご家族さまはもちろん、職場やご友人の集まりでもご利用いただいております。夏に向けてナイトシアター等を検討しています」と意欲的です。

2022年7月、美肌の湯で有名な「湖畔の温泉宿 くまびき」の敷地内にグランピングリゾートがオープンしました。



ディナー



安部副支配人「宿泊される方は温泉もお楽しみいただけます。」

グランピングとはグラマラス(魅惑的な)とキャンピングを掛け合わせた言葉で、キャンプに必要な各種用品があらかじめ準備された環境でキャンプを気軽に楽しめます。神西湖を臨むドーム型のテントには空調設備が整っており、



テントとバーベキュー用のテラス

グランピングベース IZUMO  
出雲市湖陵町二部1230  
☎ (0120)-06-9221  
定休日/なし(要予約)

## 無駄をなくす里芋焼酎

津和野町 TOKI-WORKS 長嶺常盤さん



「里芋焼酎はすっきりさわやかでつい飲みすぎてしまいます」と話すのは、津和野町笹山地区で里芋と里芋焼酎作りを行う長嶺常盤さん(72)。長嶺さんが作る里芋焼酎「妹山」は、芋焼酎とは違い澄み切った香りと軽やかな口当たりが特徴。焼酎の原材料には廃棄していた規格外などの里芋を使用しているため、廃棄するしかなかったものを収益につなげています。

同地区では里芋作りが昔から盛んで、地域全体でブランド化を目指して活動をしていました。しかし、近年里芋栽培者の高齢化により、農地の維持が難しくなってきました。そこで収入を増やすことで栽培者の減少を食い止め、新しい栽培者を呼び込むきっかけになればと長嶺さんは里芋焼酎作りを始めました。



大 1,800円  
中 1,200円  
小 800円

「妹山」の文字は長嶺さんの娘さんが書いています

TOKI-WORKS  
鹿定郡津和野町笹山392-1  
営業時間/10:00~18:00  
営業日/土日  
☎ 090-7125-2031  
メールアドレス works907@sun-net.jp

「無駄になるものをどう生かすかが大事ですね」と話す長嶺さん



# Pick Up! Local News



自社製カレーを手にする豊島代表(左)、野島さん(右)

日用品や自社商品のほか、高齢者を中心に約20名の方が生産した農作物などを販売しています。ほかに店の奥にお茶を飲むスペースがあり、町



年中無休で営業

**ふぁーむ大根島**  
松江市八束町波入440-1  
営業時間/9:00~17:00  
☎ 090-8065-6162  
定休日/なし

「店を通じて高齢者の生きがい創出や島の知名度アップにつなげていきたい」と話すのは「ふぁーむ大根島」代表取締役の豊島美紀さん(55)。同社は2020年に直売店「島採れマーケット」を開店しました。



地元産野菜がずらり

買い物難民をなくしたいとの思いで始めた同店は、日用品や自社商品のほか、高齢者を中心に約20名の方が生産した農作物などを販売しています。ほかに店の奥にお茶を飲むスペースがあり、町

民の憩いの場となっています。大根島で育つ農作物は日当たりがよいところで、地下水を利用して育てられています。従業員の野島智子さん(46)は「観光客や地元の方がら大根島で育つた野菜や果物はおいしいと喜ばれています。あと、中海の潮風で育つたミカンや伊予柑も絶品ですよ」と話します。

## 大根島の島採れマーケット

松江市八束町 ふぁーむ大根島



神楽の上演は迫力満点

## 朝市を通じて地域交流

浜田市 弥栄のや市

浜田市弥栄町の弥栄会館で、毎月第3日曜日に開催される朝市「弥栄のや市」。地元産の新鮮な朝採れ野菜や餅などの加工品の販売、神楽の上演などさまざまなイベントを行っています。今年で10年目の節目を迎えます。



子供が好きなお菓子の販売や輪投げ、射的もあります

**弥栄のや市**  
弥栄会館  
浜田市弥栄町長安本郷544-1  
開催時間/9:00~11:00まで  
☎(0855)48-2917  
開催日/毎月第3日曜日

当初は少数だった出店希望者も口コミを通じて徐々に増え、現在は約20団体の登録があります。規模も大きくなっていき、近年では毎月約200名が訪れています。朝市を主催する弥栄地区の住民団体「弥栄のみらい創造会議」の岡本薫さん(68)は「当初は小規模なイベントでしたが、地域の活性化と地元の人達の交流に無くてはならないものになりました」と話します。月ごとにちがった商品やイベントを楽しめる朝市にぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。







# しまねの農業人

Vol. 22

## 希少な甘柿「とんぎり」 活用策考え残さず収穫

「収穫されずに放置された柿の実はクマを呼び寄せます。果実の活用策を考え、残さず全て収穫することでクマ被害を未然に防げると思いました」とプロジェクト設立のきっかけを話すのは「とんぎりのプロジェクト」のリーダーで大学生の池田理葵さん(20)。

「とんぎり」とは津和野町の希少な柿で、先細った形状は渋柿に似ていますが、強い甘みを持つのが特徴です。同プロジェクトではメンバー4人で知恵を出し合い、とんぎりの商品開発やPR活動を行っています。

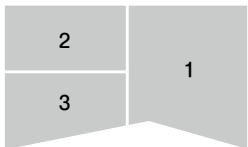
昨年はとんぎりをパウンドケーキやドライフルーツに加工し、町内のイベントで販売したところ即日完売するほどの人気ぶりでした。

メンバーの三家本亜璃紗さん(15)と山根しずくさん(15)は、「とんぎりに親しみを持ってもらええるように、

・甘柿「とんぎり」  
津和野町  
とんぎりプロジェクト

イメージキャラクターや4コマ漫画を手作りしました。高校に入ってもプロジェクトの活動を頑張りたいです」と意気込みます。

「クマ被害をきっかけに始めた取り組みですが、続けていくうちに土地開発などで貴重なとんぎりの木が年々減少している現状を知り、とんぎりの保護を目的に活動するようになりました。今後はとんぎりのブランド化に向けて取り組み、収穫を増やしながらとんぎりの木を守っていきけるようにしたいです」と池田さんは話します。



- ❶ とんぎりプロジェクトのメンバー4人（前列右から山根しずくさん、三家本亜璃紗さん、後列右から田中豊司さん、池田理葵さん）
- ❷ スイーツのような甘さが持ち味のとんぎり
- ❸ とんぎりのキャラクター（とんぎりちゃん）のシールを貼ったパウンドケーキ

## 民法の成年年齢引下げ 消費者トラブルに気をつけて 「18歳から大人」社会が始まって約1年

昨年4月、改正法施行により「成年年齢」が18歳になりました。未成年を保護する**未成年者取消権**も18歳未満が対象に！

18歳からできること、気をつけたいことなど、スマートフォンで見られるコンテンツができました。こちらからスマホでcheck ▶



「18歳から大人」  
～消費者ひとり立ち  
マニュアル～

### トラブルに遭わないために

契約前に内容をしっかり確認  
必要ない時は、はっきり断る

### トラブル事例を知り警戒する

【参考】国民生活センター（2022年11月30日公表）  
成年年齢引下げ後の18歳・19歳の消費者トラブル

#### 1位 脱毛エステ

お試しのつもりで店舗に行ったが  
高額な契約をしてしまった。

#### 2位 出会い系サイト

「異性の悩みを聞けば報酬がもらえる」と登録したが、  
手続き費用などの支払いを何度も求められた。

#### 3位 商品一般

身に覚えのない商品が届いた。架空請求の相談など。

#### 4位 他の内職・副業

転売ビジネスなどの相談。SNS広告などから副業サイトに  
登録したが、儲からないので解約したい。

#### 5位 賃貸アパート

管理会社のサポートの不満。  
退去時の原状回復のトラブルについて。

お試しのつもりが定期購入（健康食品や脱毛剤）という相談も継続して多く寄せられています。  
新生活では、引っ越し直後に**管理会社などをかたる訪問販売**なども注意したい消費者トラブルです。



島根県消費者センター  
マスコットキャラクター  
だまされんないゾウくん

困ったとき 不安なときは  
ひとりで悩まず相談しよう！ 相談はお早めに



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**  
(泣き寝入りはイヤヤ)

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。

◆来所相談をご希望の場合、まずはお電話ください。

島根県消費者センターです！

当センターは、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

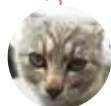
検索

出雲市美談町  
飯塚農園代表 飯塚広光  
https://pun-san.jp  
0900-1566-0000

ご愛読  
ありがとうございました！



「飯塚農園」では14匹の  
人懐っこい猫の接客を受け  
ながら、多肉植物を選んで  
買うことができます。  
多肉植物はもちろん、猫  
の癒しも  
求めて訪  
れてみま  
せんか？



「飯塚農園」



多肉植物の  
ちょこっと、  
アドバイス

最終回



寒蘭



飯南町  
おおたに よしひろ  
**大谷 善啓さん(72)**  
NOSAI部長、水稲損害評価員

自然を  
目一杯楽しむ

植物や花に興味があり、学習を積み重ねて今では飯南町内に自生する植物の名前は全て分かるようになりました。

その知識を生かして「飯南町森の案内人会」に所属し、観光者に向けて植物の案内をしています。自宅では東洋蘭の栽培も行い、展示会にも出品していますよ。

今年で73歳を迎えますが、最近ボルダリングを始めたり自然の中でサイクリングをするなどして楽しんでいきます。

これからも健康に気を付けながらいろいろなことに挑戦していきたいですね。

組合員さ〜ん  
ひとこと  
くださ〜い!

狩猟と山の幸

川本町  
ささき つとむ  
**佐々木 勉さん(71)**  
損害評価会委員

圃場を守るために10年前から、捕獲わなや猟銃を使って狩猟をしています。多い年はイノシシなどの有害獣を50頭くらい捕獲しました。不思議なもので、猟銃を持っていない時に限って有害獣は姿を見せません。野生の勘ですかね。

捕獲したイノシシは自分で捌いて食べたり近所に配ったりしています。釣り仲間達と自宅で宴会をする時に振舞つこともあります。農業にとって厄介な存在ですが、きちんと調理して食べるのがおいしいですよ。特に脂が乗った冬が良いですね。



ぶらり  
しまね  
**鳥根 散歩**  
さんぽ



安来市広瀬町富田

「**月山富田城跡**」  
がっさん と だじょうあと

国の史跡で「日本100名城」に定められている安来市広瀬町の月山山頂にある「月山富田城跡」。戦国大名の尼子氏が守護していた難攻不落の城として有名です。また、七難八苦の悲運の武将、山中鹿之介を輩出した地としても知られています。

月山山頂に広がる史跡公園では千畳平(せんじょうひら)と呼ばれる石垣や石畳の古道など随所に史跡があり、安来市街を見渡すことができます。広がる眺望に、時代の風を感じに訪れてみてはいかがでしょうか。



月山の歴史年表



「山中鹿之介」有名ゲームのキャラクターとして現在も活躍するご当地のヒーローです。

跡地から見下ろす市街地





# NOSAI からの お知らせ



▼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。

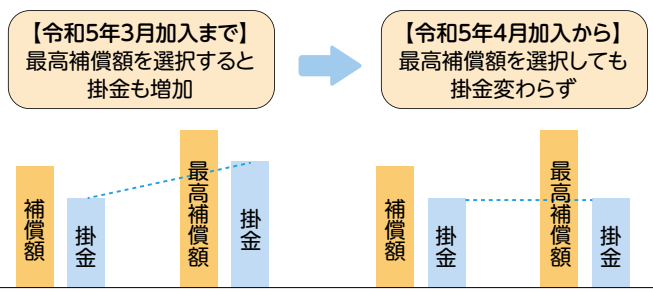
▼変更や事故の報告は  
お早めに  
ハウスの被覆期間の変更や事故、建物の物件および農機具の機種変更や事故があった場合は、お近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

▼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。

▼令和5年4月加入から  
家畜共済（疾病傷害共済のみ）のしくみが変わります！  
掛金は今まで選択する補償額によって変動していましたが、令和5年4月以降の加入からは補償額にかかわらず、過去の共済金の受取実績に応じた金額となります。

一定の補償額以上は、掛金が変わりませんので、最高補償での加入をお願いします。



協会けんぽ島根支部の加入者・事業主の皆さまへ

## 令和5年3月分(4月納付分)からの保険料率をお知らせします

健康 保険料率	10.35% ▶ 10.26%	介護 保険料率	1.64% ▶ 1.82%
------------	-----------------	------------	---------------

※任意継続被保険者の方は4月分(4月納付分)から変更

GOOD NEWS! 令和5年4月スタート! 生活習慣病予防健診の自己負担額が軽減されます

一般健診 対象:35歳から74歳の被保険者	軽減前 最高 7,169円 ▶ 軽減後 最高 5,282円	協会けんぽの生活習慣病予防健診は	メタボリックシンドロームとともに 5大がん までカバー! ※子宮頸がん検診、乳がん検診は別途自己負担が必要
--------------------------	-------------------------------------	------------------	---

◇お問い合わせ先◇ 〒690-8531松江市殿町383山陰中央ビル2階 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5140(平日8:30~17:15)

### 応募方法

宛先 693-0004 出雲市渡橋町748-1 NOSAI島根 「NOSAIクイズ」係	通信面 答え 住所 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5年4月28日(当日消印有効)  
Fax (0853) 21-1619  
Eメール shimane@nosai-shimane.jp



- ※新春号表紙の乳牛親子の写真は感動の一枚。つぶらな瞳の子牛をやさしく舐める母牛の姿にぐっときます。新年にふさわしい表紙でした（出雲市 女性）
- ※島根和牛の快挙、うれしいニュースです。これをきっかけに島根和牛がもっと有名になり全国に広まってほしいと思います。（浜田市 男性）
- ※特産農産物の多い島根県が畜産部門でもまた日本一を獲得したことを大変うれしく誇りに思います。また、家畜農家を支えておられる獣医師さんや診療所のみなさんのご活躍もよく理解できました。（出雲市 男性）
- ※いつもレシピを参考にさせてもらっています。根菜汁は冬野菜がたっぷりでおいしかったです。（出雲市 女性）
- ※「水源公園」は亡夫と何回も行き、水がきれいでも花もありなつかしく思わず涙が出ました。表紙の親子の姿、牛の目美しいですね。大好きです。（益田市 女性）



渋柿と形は似ていますが、強い甘みの特徴にもち、スイーツとの相性が高い津和野町の希少な柿は何でしょう？  
答え。 ○○○○

[12月号クイズの答え]・・・「すずらん」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5年3月(No.25)

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.17



鶏と豚ひき肉の  
しいたけ重お蒸し



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)

しいたけ……………6枚 ⇒軸を取り、根元に十字に切り込み、表に5mm感覚で切り込み。

鶏ひき肉……………60g  
豚ひき肉……………60g ⇒粘りが出るまで練る。  
塩……………小さじ1/4

キャベツ……………100g ⇒粗い千切り  
えのきだけ……………50g ⇒1/3の長さに切る  
人参……………20g ⇒千切り

A 卵……………1/2個  
しょう油……………小さじ1  
生姜……………10g ⇒みじん切り  
青ネギ……………10cm長さ ⇒小口切り  
小麦粉……………適量



作り方

- 1 粘りの出たひき肉にAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 切り込みを入れたしいたけの裏に小麦粉を振り、①のひき肉をこんもり詰める。
- 3 野菜を混ぜ合わせ、耐熱皿に敷き、②を並べてラップをふんわりとしてレンジ600wで6分加熱する。
- 4 野菜と一緒に皿に取り、好みでポン酢をかける。

Point! ◎野菜もひき肉のうまみが加わりたっぷり食べられます。キャベツの代わりにレタスも甘みが出ておいしい!!

うれしい  
もう一品!

もやしと  
サバみそ煮缶の  
和えもの



材料(2人分)

もやし……………1/2袋  
⇒熱湯でさっとゆでて、ザルにあげる。

サバみそ煮缶……………1/2缶  
⇒汁気を軽く切り、粗くほぐす。

酢……………小さじ2  
A 塩・こしょう……………少々  
すりごま……………小さじ1

\*サバ缶でタンパク質とうま味がアップされます。

Point!

◎太陽と大地の恵みを受けた旬の野菜は豊富な栄養素が含まれています。様々な野菜を十分に食べて体調を整え、健康からづくりを日々の食事からしましょう。

作り方

- 1 もやし、サバ、Aを加えて和える。
- 2 色々な生野菜を添えて盛り付ける。

