

特集

がんばる!! しまね農業女子

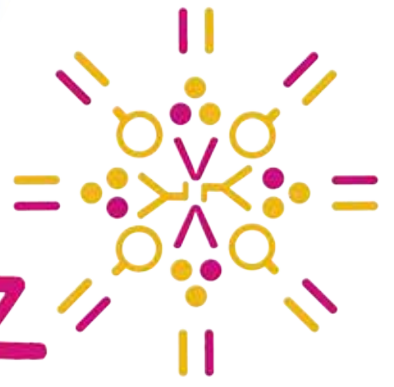


Everyone is Shining!



がんばる!!

しまね農業女子



男性 74.53 万人

女性 48.02 万人

全国、約122万の農業従事者のうち、約4割が女性です。
そんな中、島根では「しまね農業女子」が活動しています！

しまね農業女子とは…？

農業女子プロジェクトの島根県版として、2019年6月に誕生!!

目的

島根県内の女性農業者が

- ・農業をする上での課題を共有し、課題の解決に向けた自主的な活動を行う
- ・活動を支援する事業者などと連携を図り、新たな商品開発にチャレンジするなど様々な取り組みを通じて
- ・自らの意識を改革し経営発展
- ・島根県内に農業で活躍する女性の情報発信
- ・職業として農業を選択する女性の増加を図ること

さまざまな活動をしています

- ・女性農業者らしい細やかなこだわりをプラスした商品づくり
- ・マルシェへの出店 ・メンバー同士での勉強会や交流会 etc



しまね農業女子

たくさんの女性が
いろいろな農産物を
つくっています！



女性だからできる
農業のカタチが
あるんです！

一緒に盛り上げませんか

しまね農業女子



情報はこちらで確認を

https://www.maff.go.jp/chushi/nousei/shimane/nougyou_joshi.html



各地で
がんばっている
農業女子を
紹介するよ！

農林水産省もさまざまな支援をしています

- ・女性が変える未来の農業推進事業
- ・女性の就農環境改善支援事業

情報はこちらで確認を

<https://www.maff.go.jp/j/keiei/jyosei/>





がんばる!!

しまね農業女子



理なく農作業をできるようになっています。
SNSを駆使して情報を発信し、島の農業や農家レシピなどを公開。土に触れあうことのない人を島に招いて畑で収穫体験も始める吉岡さん。「農業がしたいけれど農地がなくてできない人たちが来て島が活性化するといいですね」と笑顔で話します。
将来的には収穫体験だけではなく農業をそのまま体験してもらえそうな仕組みも作って農地活性化にもつなげたいと意欲的です。



農業を通して大根島に人を呼ぼうと奮闘する吉岡さんは、カボチャ・ハマボウフウ・ニンニク合計50kgを栽培する農業女子です。
吉岡さんは、出産を機にUターンし、父の敏弘さんの手伝いから農業を始め、栽培と出荷をメインで担っています。子育てをしながらの農業なので、作業に追われてしまわないように品目を調整して作付けし、家族も協力しながら伊予さんが無理なく農作業をできるようになっています。



松江市

吉岡伊予さん (37)



「昔から花や植物が大好きで、将来は農業をしたいと思っていました」と話す横木さん。
以前農業をしていた横木さんは、子供の手が離れてきたこともあり、2018年に再び農業を始めました。出雲農園でパートとして勤めつつ、出雲ビジネススクールなどで勉強を重ね、個人で小菊などの切り花(約10kg)やモロヘイヤなど(約3kg)を露地で栽培しています。

しまね農業女子では、勉強会やマルシェに参加するなど意欲的に活動しており、「マルシェでモロヘイヤや小菊を出品していますが、出品するメンバーが少ないのが淋しいですね。女性でもできる作物もあるのもっと女性に農業をしてほしいです」と横木さん。
将来は、自分のハウスを建てたい気持ちはありますが、出来る範囲で楽しく続けていければと笑顔で話します。



出雲市

横木美帆さん (46)



益田市

中島明日香さん (40)



「勤め先である合同会社農夢（田原裕司代表社員（68）従業員5人）に就職したことがきっかけで農業に携わることになりました」と話す中島さん。農業経験はなく、夏の暑さや汚れる作業など大変な仕事でしたが、スタッフに恵まれ今年で12年目を迎えます。

現在はハウス2棟（24畝）でトマト「桃太郎」を栽培して10作目です。9月から翌年6月まで収穫作業を行い、平均20トン収穫。年々収穫量は増えてきて



おり、25トンを目標に毎年取り組んでいます。中島さんは「今後は、傷物や廃棄するトマトを無駄にしない取り組みをしていきたい」と課題を語ります。

「しまね農業女子」に加入してすぐにコロナ禍となり、あまり活動ができていませんが、リモート会議には参加し、課題の相談などの情報交換しており、「いつかランチ会に参加したいですね」と笑顔で話します。



大田市

坂本さやかさん (44)



年々増える地元の荒廃地を目の当たりにし何とか農地を守りたいと、坂本さんは勤め先を退職し、2018年に就農しました。先輩農業者として父親の静雄さんの存在も後押ししました。

現在は繁殖和牛9頭、育成牛1頭、子牛7頭を飼育し、ハウス2.2畝でトマトとレタスの栽培をしています。

飼料の高騰で餌の確保が難しいのに加え、今年はハウスにサルが侵入し収穫前のトマトに被害が出た坂本



さんは「コロナ禍もあってなかなかしまね農業女子の活動に参加できませんでしたが、厳しい時こそ、情報の共有などができるといいですね」と話します。

夏のつらい草刈りも牛たちの餌になると思えば頑張れると話す坂本さん。今後は繁殖和牛一本に絞りたいと考えていますが『トマト待っているよ』『今年も作るよね』『つれいし言葉をいただくとぐつぐつか迷いますね』と笑顔で話します。





突如発生する自然災害！

園芸施設共済は大切なハウスを守ります！

予期せぬ被害をもたらす自然災害が全国各地で発生しています。
今年7月には島根県でも出雲地方が豪雨災害に見舞われるなど、以前に比べて大災害が発生する頻度は高まっています。

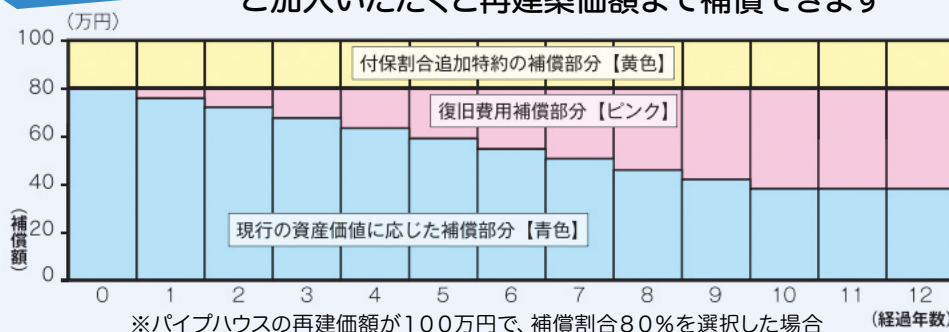
いざという時に備えて、園芸施設共済への加入をおすすめします。

園芸施設共済 おすすめポイント



POINT!
その1

「付保割合追加特約」と「復旧費用特約」を合わせて
ご加入いただくと再建築価額まで補償できます

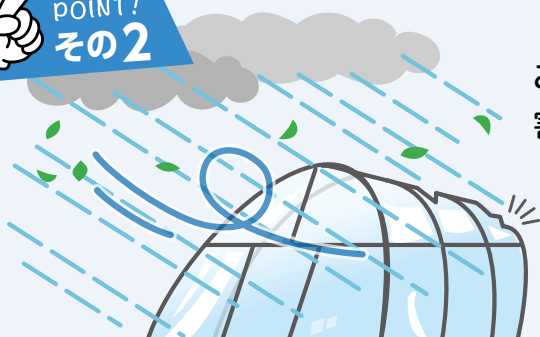


2つの特約に加入
していると全損しても
ハウスを建て直
せるよ！



POINT!
その2

「小損害不てん補特約」に
ご加入いただくと1万円の損
害から共済金を受け取れます



小さい被害
(1万円以上)でも
補償して
もらえるよ！



また、ハウス本体やビニールの他にも、附带施設や施設内作物、撤去費用や復旧費用などを補償することもできます。

各種特約をご検討される方は、お近くのNOSAIまでお気軽にご連絡ください。

ハウス等整備事業でハウスを整備する方、された方へ

島根県が実施するハウス等整備事業を活用し、ハウスの整備を行う場合、「農業保険法(昭和22年法律第185号)に基づく農業共済又は民間の損害保険に加入しなければならない。」*島根県のHPより抜粋* と記述されていることをご存じでしょうか。

もし、ハウス等整備事業を活用されたハウスが保険に加入しておられない場合は、農業共済のご加入をお願いします。



収入保険

「まさかの被害」による 収入減をしっかりとサポート！



○収入保険は、保険期間中に生産・販売する農産物の販売収入を補償します。

**令和6年から
収入保険制度が充実します。**

○青色申告1年目から加入できます。

令和5年に青色申告承認申請書を税務署に提出した方
↓令和6年契約分から加入できます。

令和6年に青色申告承認申請書を提出される方
↓令和7年契約分から加入できます。

※税務申告が白色申告の方は、この機会に青色申告へ移行されることをおすすめします。

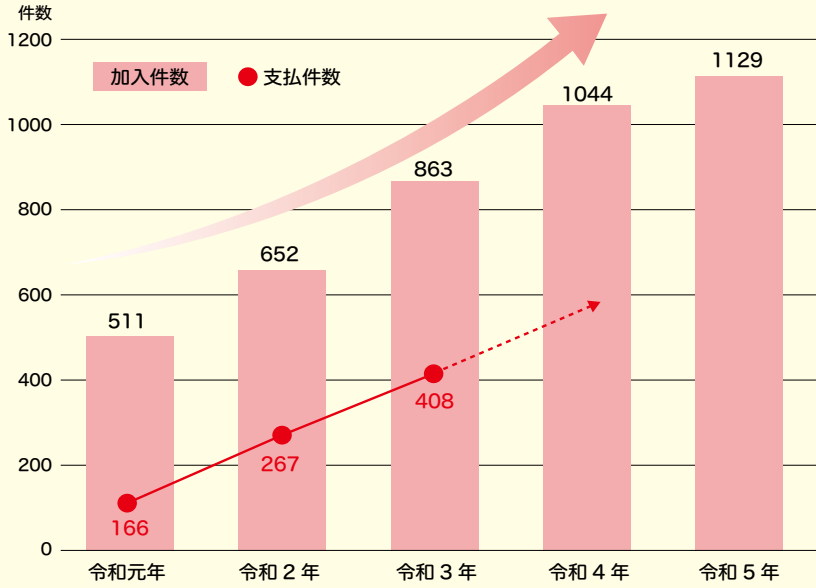
○補償の選択幅が広がります。

掛け捨ての保険方式のみで基準収入金額の9割まで補償できます。

令和6年からの加入申込み受付中です。
加入をご検討ください。

「収入保険」も今年で5年目を迎え、加入者数も大幅に増加しています。収入保険の詳しい内容は、最寄りのNOSAーまでお問い合わせください。

島根県の契約年ごとの加入者と保険金等支払件数



受賞おめでとうございます

令和5年度

農業経営収入保険事業表彰

JAしまね西いわみ

ぶどう部会長 岩本 和雄さん(51)

「ぶどう部会として受賞したことは励みになります。収入保険に加入することで、安心して営農ができるようになることを未加入の部会員へ広めていきたいです。」



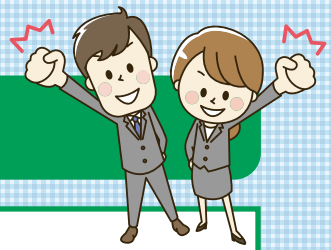
ご加入の皆様にはお願いです

・営農計画の変更

・収入減少が見込まれる被害(事故)

これらが発生した場合は、速やかにNOSAーまでご連絡ください。

職員採用のお知らせ



◆ 令和6年度採用 第2回職員募集要領

1. 募集職種 一般事務
2. 採用予定人数 若干名
3. 受験資格 平成5年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者で、令和6年3月31日までに大学、短期大学、専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの者
4. 提出書類 履歴書、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 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5年11月20日（月）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5年12月3日（日）午前9時30分**
②試験内容：筆記試験（一般教養、小論文、適性検査）
③試験会場：島根県農業共済組合 本所
（出雲市渡橋町748-1）
(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5年12月19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) 給与等：当組合職員給与規則による
(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：土日祝、年末年始
(5) 休暇：年次有給休暇、特別有給休暇
（当組合職員就業規則による）

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6年度採用 獣医師募集（随時）

1. 募集職種 獣医師
2. 採用予定人数 若干名
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
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）、卒業証明書または卒業見込証明書（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 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. 提出期限及び試験 随時（個別に対応しますので、ご連絡ください）

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

東部支所 総務課
古曳 幸音
2023年 入組

農業用語や農家の方の顔、名前もだんだん覚えてきました。

みんな明るく、事務所の雰囲気もとても良いので、毎日楽しく仕事をしています。



石見支所 農産課
河井 宏慎
2023年 入組

日々仕事をしていく中での、農家さんとのコミュニケーションや、新たな業務にチャレンジすることにやりがいを感じています。



本所・出雲支所 家畜課
土井 遼太郎
2021年 入組

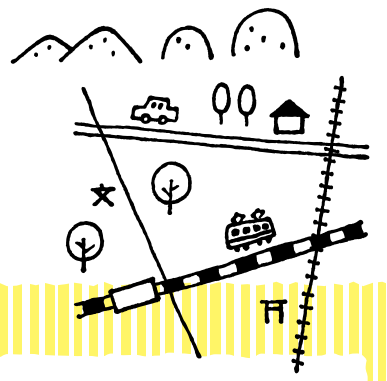
家畜課に配属されて3年目になります。農家の方々とコミュニケーションを取りながら仕事をするので、色々なことを教わることができ、新たな発見がたくさんあります。



石西支所 家畜建物課
吉村 豊
2023年 入組

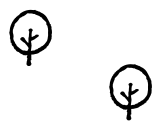
農家さんに寄り添った保険なので直接お話を聞けるのが他の会社と違った点です。農家さんが納得できるまでしっかりと話し合えるので充実した仕事だと感じています。





しまね情報便

ピックアップ!



塊根植物のパキフス

パキフス（塊根植物の一種）は、
河野さん自ら
発根作業を
行っています。
また、アガ
ベといった多



落ち着いた雰囲気の店内

人気のあるアガベ

珍奇な植物に出会える!?

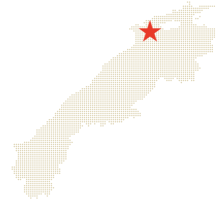
出雲市 BOTA BRO GARDEN

BOTA BRO GARDEN
出雲市高岡町174-6
☎(0853)31-8288
定休日:不定休
(電話・インスタにて営業日を確認してください)
インスタID:bota_bro_garden
インスタQR



店長の河野さん

肉植物など、様々な種類の植物が店内を彩っており、SNSを見た県内外のお客様が珍しい植物を求めて足を運びます。現在、今年の秋に向けて現店舗の北隣に新店舗を計画中で、そちらでは手に取りやすいリーズナブルな植物から専門的で珍しい植物が今まで以上に並ぶ予定です。河野さんは「発根は難しいですが、自分の技術を活かしつつ、楽しみながら取り組んでいます。誰も見たことのないような植物や樹形を見てもらいたいですね」と話します。



津和野の魅力体験ツアー

津和野町 津和野体験 Yuna



絶景の津和野城跡で食べる朝食



秋には里芋や栗を使ったピザづくりも

をししていま
す。ぜひ一度
ツアーを体験
してみてください
さい」と岡野
さんは話しま
す。

津和野町の魅力を感じてもらい、リピーターを増やす活動をする津和野体験 Yuna (岡野優衣代表、23歳) は、季節に合わせたツアーを提案しながら同町の魅力を発信しています。人気ツアーは「otsukuri 農家さんの旬野菜でピザをつくるサイクリングツアー」で、ピザの食材になる旬の野菜を電動自転車でおつかいして回り、その食材を使ってピザを作って食べます。おいしいピザと農家との交流を楽しめる人気ツアーです。これからの時期は、「Asa geshiki 津和野〜早朝津和野城跡トレッキング&朝ごはん」のツアーがおすすめです。朝7時に集合し、山頂の津和野城跡を目指してトレッキング。到着した山頂で絶景を見ながら朝食に郷土料理のうずめ飯を食べることができ、秋頃には運が良ければ雲海を見ることができかも。今年度はツアー参加500人を目指して様々な活動

津和野体験 Yuna
☎(0856)72-1771
(津和野町観光協会内 岡野)
Mail: info@yu-na-tsuwano.jp
インスタID:yuna_tsuwano
インスタQR





Pick Up! Local News



動物に触れ合える場所

安来市 やぎのいえ

竹川奈緒代表



のどかな田園風景が広がる安来市清瀬町に観光牧場「やぎのいえ」が8月4日にオープンしました。
「初日から地域の方がスタッフとして盛り上げてくれました」と話すのは、竹川奈緒代表(28)。
ヤギを主体にポニーやウサギ、マイクロボタなども飼育しており、エサやりや乳しぼり、乗馬体験ができます。また季節に合わせたイベント開催も予定しています。

使ったソフトクリームを販売。牛乳よりもカルシウム豊富で、濃厚かつさっぱりとした味わい
が特徴で、お客様から好評です。今後はミルクやヤギ肉を使用した加工品も販売する予定です。
竹川さんは「地域に根付くような牧場にしていき、活性化に繋げていきたいです」と今後の目標を語ります。

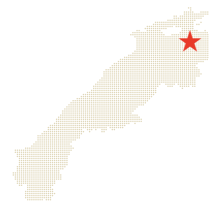
ヤギとたくさんの動物に癒された方はぜひ足を運んでみては！



やぎのいえ
安来市清瀬町271
☎(0854)26-0286
営業時間/10:00~16:00
入場料/大人700円
小学生以下300円
3歳未満無料
Facebook:やぎのいえ



ヤギのエサやり体験



収穫の喜びと販売を活力に

大田市 アイス工房「モモチヨコ」

「収穫の喜びはもちろんですが、お客さんとの触れ合いが一番の醍醐味です」と話す影治郎(70)は退職後、妻の恵利子



「工夫を重ね、特色のある仕上がりになっています」と影さん夫妻



収穫した果実は加工し冷凍保存しているの、いつでもおいしく楽しめますよ」と治郎さんは話します。アイスに加工する際は、素材の味が最大限に引き出せるよう工夫しています。

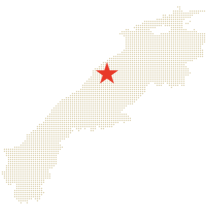
さん(68)と2016年に大田市でアイス工房「モモチヨコ」をオープンしました。
店舗から見渡せる約18ルーの農園で西条柿、キウイ、ブラックベリー、ヤマモモなどの果実や野菜を栽培し、自家産以外は可能な限り地元から材料を仕入れアイスに加工しています。「収

ね」と笑顔で話します。

アイス工房「モモチヨコ」
大田市長久町稲用35-1
☎(0854)82-5595
営業時間/第1、第3日曜日
9:00~17:00

季節によってエズジャムやブルーベリーソースなども販売しています

おいしいアイスだよ!



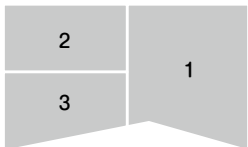


ガンバリ!

しまねの農業人

Vol. 25

リスク管理をしながら 兄弟で規模拡大へ



❶ 弟の倫成さん（右）と兄弟で取り組んでいる
❷ 出荷を控えたメロンを確認する山本さん
❸ 暑いハウスでのメロンの定植作業

「家族が農業に関わる仕事をしてきたため、自然と農業に従事したいと思いつきました」と話す仁成さん。地元の高校を卒業後、島根県立農業大学校に進学。卒業後はメロン農家で1年間の研修を経て独立し今年で8年目となります。現在は弟の倫成さん(23)と二人でメロンハウス35坪、ブロッコリー・キャベツや白菜などの露地野菜を55坪栽培しています。

「幸いなことに大きな災害に見舞われることもなく栽培面積も就農当初の15坪から約6倍へ規模拡大、今年もハウスを2棟建てる予定で、メロンの栽培面積を増やしつつ、

露地野菜も1畝を目標に取り組んでいます。近年の異常災害やコロナによる影響から品種ごとの単価の変動も大きく、リスク管理のために収入保険に加入しています。一方で主軸のメロンが就農当初より反当たり平均50万円ほどの収益増となっており、「今後もメロンを中心においしい果実や野菜を出荷できるように頑張りたいです」と話します。

・益田メロン 益田市 山本仁成さん(28)

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。

思わぬ消費者トラブルの
入口になるかも!?

ソーシャルネット
ワーキングサービス

LINE

X
(旧Twitter)

Instagram

Facebook

SNSの情報に気をつけて!



SNSは、情報収集や交流に便利なツールですが、様々な消費者トラブルのきっかけになることも!

トラブル事例1 SNSで知り合った人からの誘いで

娘がSNSの知り合いからコンサートチケットの購入を持ちかけられ3万円を送金したが、その後、相手と連絡が取れなくなった。アカウントも削除されてしまった。

相手と連絡が取れないと交渉できず、**支払ったお金を取り戻すことは困難に**。
SNS上で話の合う「知り合い」が本当に信用できる相手かは分かりません。
「簡単にもうかる」**副業**や**投資**の話にも要注意です。冷静に判断を!



トラブル事例2 SNS閲覧中に現れた広告を見て

SNSを利用中にダイエットサプリの広告が現れ「1回だけ」のつもりで購入した。後日、2回目の商品が送られてきて、3か月分4万円の請求書が同封されていた。定期購入になっているようだ。

定期購入の相談は、現在も多数寄せられています。

極端な低価格や「お試し」などの表示に注意しましょう。

トラブルを防ぐには、注文確定前の**最終確認画面をよく確認**することが重要!

トラブルに備え、記録を残すことも大切!最終確認画面などを**スクリーンショット**して保存しましょう。



ネット通販は、信頼できるサイトを選んで安全に利用しましょう。

SNSのトラブル防止ポイント

- ・広告の内容は隅々までしっかりチェック
- ・相手は**ホントに信用できる?** 慎重な判断を
- ・身分証明書類はぜったい送ってはダメ
- ・SNSの投稿は**慎重に!** 情報や写真が拡散すると完全には消去できません

「簡単に稼げばなら、やってみようかな...」
SNSの情報には、**極端な低価格や「お試し」などの表示に注意**しましょう。
トラブルを防ぐには、注文確定前の**最終確認画面をよく確認**することが重要!
トラブルに備え、記録を残すことも大切!最終確認画面などを**スクリーンショット**して保存しましょう。



島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないうさぐさ

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**

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。

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

◆来所相談をご希望の場合、まずはお電話ください。

作：柏屋コッコ

牛も人も虫飼



牛は胃袋に微生物を飼うことで草を分解し栄養を得ています。そのため「牛飼いは虫飼」と言われるほど、農家さんは微生物を意識した飼育を心掛けています。

最近、長寿の人の大腸には酪酸菌が多いことが分かってきました。酪酸菌がいると酸素が少ない腸内環境となり、悪玉菌が活動しにくくなるそうです。私たちも「虫飼」としておいしく体に良いものを食べたいですね。



NOSAI 獣医・記



突き牛を飼っています

隠岐の島町
さいとう しげる
齋藤 茂さん (75)
NOSAI部長

水稲37.6畝、野菜14.5畝を栽培しながら、突き牛を飼っています。

家の手伝いで小学3年生のころから家畜を使って田を耕していたので、牛や馬は身近な存在でした。牛突きは隠岐の伝統的な習俗で、40歳前に離れていた島に戻った時から突き牛を飼い始めました。

年に3回の本場所大会があり、自分の牛が勝てば祝勝会、負ければ残念会をします。みんなで飲むお酒がなよりの楽しみです。

次の本場所大会は10月第二日曜日(一夜獄牛突き大会)の予定です。ぜひ見に来てください。

組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!



浜田市野原町
なかた こうざん
中田 光山さん(77)

尺八に魅せられて

定年退職後、故郷の浜田市に帰りハウス1棟(1.4畝)で花やネギを栽培しながら尺八の演奏や教室をしています。

尺八と出会ったのは21歳の時。年を取っても長く続けられそうと思い、始めました。仕事の都合で広島に転職した際、人間国宝に認定された島原帆船師に師事しました。島原先生とともに伝統芸能紹介のため国内外で演奏を続けてきた結果、自分も師範になり、今でも尺八を楽しんでいます。

6年前に浜田市文化協会の理事に就任しました。これからも伝統文化の継承に努力していきたいです。



秋の上空からの景色



藤原紘子 駅長



島根県と広島県を結ぶこのループ道路は区間の長さ2,360m、高低差105mを一気に駆け上がるように作られた日本最大規模の二重ループ方式道路です。
とぐろを巻くような姿で、出雲神話「ヤマノオロチ」をイメージさせることから「奥出雲おろちループ」の名称が付けました。
「道の駅奥出雲おろちループ」は標高700mに建ち、周辺には遊歩道、展望台等が設置されており四季の美しい景色を眺めることができます。また、店内では売店と

今年がラストランのトロッコ列車も是非見に来てください!



仁多郡奥出雲町

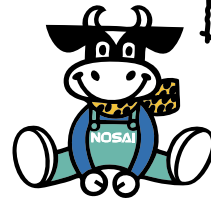
県境を結ぶ圧巻の景色と道路
「奥出雲おろちループ」

休憩スペースの他、仁多米や奥出雲和牛、舞茸などの地域食材を使った料理を楽しむことができます。

今年がラストランになるトロッコ列車「奥出雲おろちループ」が力強く走る姿も見ることができます。

NOSAI からの

お知らせ



▼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発生した場合は、お近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

▼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。

▼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。

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、NOSAIまでご連絡ください。

全国健康保険協会島根支部からのお知らせ 今年度もウォーキングイベントを開催します！

今年もウォーキングイベントを開催することを決定いたしました！

今年は島根県と一緒に「謎解きウォークラリーしまねクエスト2023」として、楽しくカラダを動かすことを目的に「謎解き」と「ウォーキング」をかけたウォーキングイベントを開催します！

開催期間中、謎解きウォークラリーをクリアして応募すると、抽選で賞品プレゼントもあります。

お好きな時間、お好きなペースでご参加できます。この機会に気軽に行える運動習慣として「ウォーキング」を始めませんか？ 皆様のご参加をお待ちしております！

開催日 9月16日(土)～12月17日(日)



イベントやプレゼントの詳細はこちらから！

応募方法

宛先面	693-0004	通信面	答え
	NOSAI島根		郵便番号
	出雲市渡橋町748-1		住所
	NOSAI「クイズ」係		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5年10月31日(当日消印有効)

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



- * 異常気象が頻繁にあり、農業共済や家の周りの危険なところを確認して、災害に備えたいと思います。(松江市 男性)
- * 高齢化の時代に若者が取り組む姿に期待。そして希望が持てます。(西ノ島町 女性)
- * 日買まめな会の皆さんの笑顔がすてきな写真!!元気が伝わって来ました。(大田市 女性)
- * 花には、いつも癒されていますが、丁寧な仕事を続けてこそきれいな花が咲くのですね。(松江市 女性)
- * "マウス"の移動距離に単位があるなんて、初めて知りました。目からウロコです。(出雲市 女性)
- * 時短レシピはいつもおいしそう!暑いのでレンジのできるのがうれしいですね。(雲南市 女性)



牛飼いは、牛以外に何を飼っていると言われていたのでしょうか？

答え. 牛飼いは○飼い

[7月号クイズの答え]・・・「30」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
INFORMATIONAL MAGAZINE

発行/令和5年9月 (No.28)

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.19

かぼちゃとベーコンのクリーム煮



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)

- かぼちゃ ……小1/4個(350g) ⇒皮付きのまま1cm厚さ、2cm長さ切る
- 玉ねぎ ……1/2個(100g) ⇒縦に5mm幅に切る
- ベーコン ……3枚(45g) ⇒1cm幅に切る
- 生クリーム ……100cc
- トマト ……1個 ⇒1cm角に切る
- オリーブ油 ……大さじ1
- 水 ……300cc
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- 刻みパセリ ……適量



作り方

- フライパンにオリーブオイルを入れ弱めの中火にかけて、かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンを入れ約1分間炒めた後、水、塩を加え、ふたをしてかぼちゃが柔らかくなるまで10分ぐらい煮る。
- ①に生クリームを加え、再び煮立ったらトマト、こしょうを加え、ふたを外して2分ぐらい煮詰める。
- 器に盛りパセリを散らす。

point! ◎フライパンで簡単にでき、かぼちゃのやさしい甘さとクリームのコク、ベーコンのうまみが一になったクリーム煮です。パスタと組み合わせてもOK
◎残った生クリームは、卵焼きやオムレツに入れて朝食に!

今月の料理は夏バテ解消です!
暑い夏も終わり、夏の疲労を回復させるために栄養素の豊富な食材で、胃腸の働きを取り戻しましょう。

うれしい
もう一品!

オクラのなめたけ和え



材料(2~3人分)

- オクラ ……80g
- A [なめたけ(瓶入り) ……大さじ2
薄口醤油 ……小さじ1/2]

作り方

- オクラは洗って塩をまぶしてもみ、洗い流してガクを包丁で除いて茹でて小口切りにする。
- ボウルに①とAを入れよく混ぜる。

point! ◎小松菜、ほうれん草でもおいしいです!
◎冷蔵庫にある瓶詰めで簡単料理