

特集 島根で作る 縁起の いい野菜





安心をすべての農家に届けるために

新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

皆様には農業保険事業に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申しあげます。

さて、昨年を振り返りますと、ロシアのウクライナ侵攻が続く中、新たに中東での紛争が勃発し、多くの人命が奪われ子供たちの悲鳴が報道されるたびに早期の停戦・平和を願わずにはいられません。

また、国内では新型コロナウイルス感染症の扱いが5類へ移行し経済活動は戻りつつありますが、世界の対立拡大と長期の円安によりあらゆる物が値上がりし、国民生活に大きな影響を与えています。

農業においては、気候変動により、各地で線状降水帯や台風が発生等で、局地的に大きな被害が発生しております。本県においても10月末には降雹に見舞われ、収穫直前の柿・そば等に大きな被害が発生しました。

また、猛暑による高温

障害で水稻の一等米比率が

全国的に大きく低下したという

発表もありました。いっどんな災害が起きてもおかしくない状況です。

今、改めて農業共済、農業経営収入保険の果たす役割は重要であると実感しております。中でも、病気やけが、事故など経営努力ではカバーできない事由による減収に対しても補償のある農業経営収入保険は、毎年制度が見直され加入しやすくなっています。

NOSA I島根は、農家の皆様のセーフティネットとして、役職員が一体となり農業保険の推進に一層努力してまいりますので、引き続きのご指導をよろしくお願いいたします。

躍動の年と言われる辰年が、皆様にとって明るい年となりますことをご祈念申しあげます。



組合長理事

堀江 真

運氣がぐんぐん昇る!?

島根で作る

縁起の
いい野菜



新年・受験など節目節目で食べたい
縁起のいい野菜を大特集!

ご存じでしたか? 島根県内でも縁起のいい野菜をたくさん
作っています。

そこで、いつもレシピを作っていたらいてる宮本美保子さ
んにいろいろ聞いてみました。



島根県食生活改善推進協議会
会長 宮本 美保子さん

島根で縁起のいい野菜は
何を作っているの?

さといもやごぼう、大根、こんにゃく芋
など。おせち料理に使われる食材も島根で
たくさん作っています。
体にいい野菜は何でも縁起がいいですよ。

なんで縁起がいいの?

地中に細く長く根を張るごぼうは、家や家業
が安定すると言われてたり、親芋に沢山子芋がで
きる里芋は、子孫繁栄を願って食べたりします
よ。特に冬野菜は土の力や、地温で体を温めて
くれて健康になれますよ。
季節の野菜は、どれも栄養が豊富で
元気になる縁起のいい食材ですよ。

ほくも食べたい!
おいしくて簡単なレシピを
教えて。

まかせて
NOSAIくん!

次のページで、作っている農家さんや
島根のおいしい冬野菜を使った
レシピを紹介しますね。



厄払いと体の砂おろし

こんにやく芋

邑南町 京ら屋さん

自家産や地元産の3年物こんにやく芋を使ったわら灰こんにやく作り体験を行っています。稲わらを燃やしてできた灰汁を使う昔ながらの手法で、普通のこんにやくと比べて食感が柔らかく、匂いが少なく、味がしみ込みやすいのが特徴です。煮物はもちろんお刺身で食べてもおいしくですよ。



地中深く根を張り基礎を強固に

大野ごぼう

松江市 小林康男さん

大野地区は他と比べて土壌に粘りがあり、農地の傾斜がきつく水はけもいので「大野ごぼう」は味がいいと評判です。

収穫は人力ではとても無理です（笑）。バックホーで掘った後、細心の注意を払いスコップを使って収穫します。

料理にするならきんぴらごぼうに煮しめ、ごぼう飯はもちろん、すぎ焼きや茶碗蒸しに入れるのもお勧めです。



子芋・孫芋で繁栄

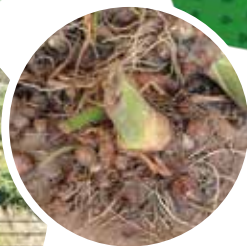
津和野の

さといも

津和野町 長嶺常盤さん

津和野町の里芋は三大芋煮の里として有名です。特に笹山の里芋は、火山灰でできた上質な土で栽培され、ねっとりとした食感と濃厚な甘さが特徴で、ブランドとして親しまれています。

1つの種イモから約1kgの里芋が取れることから、子宝や子孫繁栄の願いが込められた縁起の良い食べ物といわれています。



紅白なますで一家の平和を願う

大根・人参

出雲市 平山洋次さん

大根や人参はどこでも作っていますが、島根でもおいしいものがあります。最近では、「出雲おろち大根」という島根で作った辛い品種も出てきていて、そばの薬味などにも使います。

正月には一家の平和を願って大根と人参で紅白なますにしたり、人参を縁起のいい梅の花の形にしたりしておせち料理に入れます。



運氣が上がるかも!?

緑起野菜を使ったレシピ①

ごぼうの天ぷら

ごぼうの食感と
うまみがあります!



材料
2人分

- ごぼう 150g
- 薄力粉 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- A 卵 1/4個
- 冷水 30cc
- 揚げ油 適量

作り方

- ごぼうは皮をこそげて、5等長さに切り、縦に4等分する。鍋に湯を沸かし、ごぼうを入れ、2分ほど茹でて、ざるにあげ冷ます。
- ボールにAを入れて、さっくり混ぜ衣を作る。①に衣をつけ、180℃に熱した油で衣が色づくまで揚げる。
- 塩とすだちを添える。

MEMO

「便秘にはごぼう」と言われるように硬くて筋っぽいごぼうは、食物繊維のかたまりです。そのかたいごぼうを簡単に食べやすくした料理です。おやつとして、またお酒のおつまみにも合います!!



緑起野菜を使ったレシピ②

大根と人参のベーコン蒸し

材料をフライパンに入れて蒸すだけ!手軽で減塩にもなります。



材料
2人分

- 大根 350g
→皮をむき2cm厚さの半月切り
- 人参 30g
→2cm厚さの斜め切り
- 薄切りベーコン 5枚(90g)
→半分に切る
- レモン薄切り 4枚
- 粉チーズ 適量
- 塩 小さじ1/4
- バター 15g
- 粗びき黒こしょう 適量

作り方

- フライパンに大根、人参の半量を広げ、ベーコンの半量を広げて重ねる。残りの大根、人参、ベーコンを広げて重ね、レモンとバターをのせる。
- 水50ccをフライパンのふちから回し入れ、ふたをして中火で8分蒸す。塩を小さじ1/4入れ、ざっくり混ぜて器に盛り、粉チーズ、黒こしょうを適量ふる。

MEMO

大根と人参はとても相性がいい食材です。白と赤をきれいに生かした料理は、目で見てもとてもおいしく感じます。冬野菜と言えば大根、水分がとても多く栄養価も高いのでたくさん食べて胃腸の疲れを整えましょう。人参は健康維持にも毎日摂取したい野菜です。



総代が決定しました

任期満了に伴う総代選挙により、総代204名が選出されました。
任期は、令和5年12月16日から令和8年12月15日です。

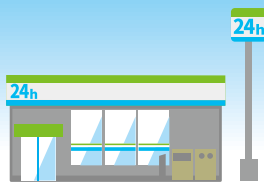
総代の役割

組合員の中から選出され、組合員総会に代わる総代会を構成し、事業計画や予算など組合運営の方向性を決める役割を担っていただきます。

名簿(敬称略)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------------------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-----------------|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------------------|--|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-----------------|------|-------|-------|-------|------|---------------|---|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|----------------|-------|---------------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|------------------|---------------|--|
| 松江1区選挙区 定数11人 | | | | | | | | | | | 松江2区選挙区 定数15人 | | | | | | | | | | | 浅野 真治 隠岐選挙区 定数5人 | | | | | | | | | | | 山本 敏熙 武上 隆雄 安来2区選挙区 定数8人 | | | | | | | | | | | 賀元 春男 高橋 安典 赤名 輝男 森山 富夫 宮田 実則 安部 備造 福田 誠 石原 吉徳 村尾 明利 雲南北部選挙区 定数15人 | | | | | | | | | | | 榊原 修康 小山 克彦 石田 安夫 永瀬 征三 渡部 真寿 嘉本 輝雄 矢引 隆 鳥屋 武信 板持 眞一 佐藤 彰信 雲南南部選挙区 定数9人 | | | | | | | | | | | 菅野 明 宮崎 幸男 川角 勝則 帯刀 公平 朝山 哲 飯南選挙区 定数5人 | | | | | | | | | | | 江角 明好 飯塚 克巳 岡 好晴 片寄 幸夫 江角 利夫 大谷 正之 錦織 敏久 竹下 京一 安食 巧 平田選挙区 定数10人 | | | | | | | | | | | 河南選挙区 定数9人 | | | | | | | | | | |
| 金坂 肇 | 高井 弘一 | 門脇 悦男 | 豊島 耕 | 宮廻 美範 | 岸本 正 | 前田 和憲 | 小田 朋司 | 高木 康治 | 佐藤 道義 | 大塚 巖 | 松浦 勇治 | 舟木 勝美 | 上田 隆夫 | 山本 強 | 多久和進吾 | 野津 祐一 | 永見 俊行 | 森本 昭 | 門脇 榮 | 野津 辰巳 | 福島 毅 | 目附 孝一 | 角 智則 | 角 録郎 | 遠藤 義光 | 高宮 守國 | 向山 剛之 | 柴崎 敏 | 古谷 光教 | 安来1区選挙区 定数8人 | 高塚 和典 | 池田 忠範 | 上田 秀実 | 角森 泰樹 | 岩崎 英二 | 安部登喜夫 | 田中 博義 | 飛田 武治 | 渡辺 和則 | 加納 健一 | 長谷川照正 | 長谷 憲二 | 西谷 良夫 | 秋庭 一成 | 仁多郡選挙区 定数11人 | 内田 幹雄 | 和久利光司 | 森山 富夫 | 宮田 実則 | 安部 備造 | 福田 誠 | 石原 吉徳 | 村尾 明利 | 雲南北部選挙区 定数15人 | 藤原 一夫 | 藤原 幸雄 | 鶴原 能也 | 永井 義雄 | 石飛 司 | 榊原 修康 | 小山 克彦 | 石田 安夫 | 永瀬 征三 | 渡部 真寿 | 嘉本 輝雄 | 矢引 隆 | 鳥屋 武信 | 板持 眞一 | 佐藤 彰信 | 雲南南部選挙区 定数9人 | 菅野 明 | 宮崎 幸男 | 川角 勝則 | 帯刀 公平 | 朝山 哲 | 飯南選挙区 定数5人 | 江角 明好 | 飯塚 克巳 | 岡 好晴 | 片寄 幸夫 | 江角 利夫 | 大谷 正之 | 錦織 敏久 | 竹下 京一 | 安食 巧 | 平田選挙区 定数10人 | 妹尾 泰久 | 栗原 元一 | 金築 登 | 内藤 建徳 | 持田 直人 | 田中 功 | 高見 善人 | 周藤 直樹 | 和田 実 | 出雲南部選挙区 定数10人 | 河南選挙区 定数9人 | |
| 金坂 肇 | 高井 弘一 | 門脇 悦男 | 豊島 耕 | 宮廻 美範 | 岸本 正 | 前田 和憲 | 小田 朋司 | 高木 康治 | 佐藤 道義 | 大塚 巖 | 松浦 勇治 | 舟木 勝美 | 上田 隆夫 | 山本 強 | 多久和進吾 | 野津 祐一 | 永見 俊行 | 森本 昭 | 門脇 榮 | 野津 辰巳 | 福島 毅 | 目附 孝一 | 角 智則 | 角 録郎 | 遠藤 義光 | 高宮 守國 | 向山 剛之 | 柴崎 敏 | 古谷 光教 | 安来1区選挙区 定数8人 | 高塚 和典 | 池田 忠範 | 上田 秀実 | 角森 泰樹 | 岩崎 英二 | 安部登喜夫 | 田中 博義 | 飛田 武治 | 渡辺 和則 | 加納 健一 | 長谷川照正 | 長谷 憲二 | 西谷 良夫 | 秋庭 一成 | 仁多郡選挙区 定数11人 | 内田 幹雄 | 和久利光司 | 森山 富夫 | 宮田 実則 | 安部 備造 | 福田 誠 | 石原 吉徳 | 村尾 明利 | 雲南北部選挙区 定数15人 | 藤原 一夫 | 藤原 幸雄 | 鶴原 能也 | 永井 義雄 | 石飛 司 | 榊原 修康 | 小山 克彦 | 石田 安夫 | 永瀬 征三 | 渡部 真寿 | 嘉本 輝雄 | 矢引 隆 | 鳥屋 武信 | 板持 眞一 | 佐藤 彰信 | 雲南南部選挙区 定数9人 | 菅野 明 | 宮崎 幸男 | 川角 勝則 | 帯刀 公平 | 朝山 哲 | 飯南選挙区 定数5人 | 江角 明好 | 飯塚 克巳 | 岡 好晴 | 片寄 幸夫 | 江角 利夫 | 大谷 正之 | 錦織 敏久 | 竹下 京一 | 安食 巧 | 平田選挙区 定数10人 | 妹尾 泰久 | 栗原 元一 | 金築 登 | 内藤 建徳 | 持田 直人 | 田中 功 | 高見 善人 | 周藤 直樹 | 和田 実 | 出雲南部選挙区 定数10人 | 河南選挙区 定数9人 | |
| 金坂 肇 | 高井 弘一 | 門脇 悦男 | 豊島 耕 | 宮廻 美範 | 岸本 正 | 前田 和憲 | 小田 朋司 | 高木 康治 | 佐藤 道義 | 大塚 巖 | 松浦 勇治 | 舟木 勝美 | 上田 隆夫 | 山本 強 | 多久和進吾 | 野津 祐一 | 永見 俊行 | 森本 昭 | 門脇 榮 | 野津 辰巳 | 福島 毅 | 目附 孝一 | 角 智則 | 角 録郎 | 遠藤 義光 | 高宮 守國 | 向山 剛之 | 柴崎 敏 | 古谷 光教 | 安来1区選挙区 定数8人 | 高塚 和典 | 池田 忠範 | 上田 秀実 | 角森 泰樹 | 岩崎 英二 | 安部登喜夫 | 田中 博義 | 飛田 武治 | 渡辺 和則 | 加納 健一 | 長谷川照正 | 長谷 憲二 | 西谷 良夫 | 秋庭 一成 | 仁多郡選挙区 定数11人 | 内田 幹雄 | 和久利光司 | 森山 富夫 | 宮田 実則 | 安部 備造 | 福田 誠 | 石原 吉徳 | 村尾 明利 | 雲南北部選挙区 定数15人 | 藤原 一夫 | 藤原 幸雄 | 鶴原 能也 | 永井 義雄 | 石飛 司 | 榊原 修康 | 小山 克彦 | 石田 安夫 | 永瀬 征三 | 渡部 真寿 | 嘉本 輝雄 | 矢引 隆 | 鳥屋 武信 | 板持 眞一 | 佐藤 彰信 | 雲南南部選挙区 定数9人 | 菅野 明 | 宮崎 幸男 | 川角 勝則 | 帯刀 公平 | 朝山 哲 | 飯南選挙区 定数5人 | 江角 明好 | 飯塚 克巳 | 岡 好晴 | 片寄 幸夫 | 江角 利夫 | 大谷 正之 | 錦織 敏久 | 竹下 京一 | 安食 巧 | 平田選挙区 定数10人 | 妹尾 泰久 | 栗原 元一 | 金築 登 | 内藤 建徳 | 持田 直人 | 田中 功 | 高見 善人 | 周藤 直樹 | 和田 実 | 出雲南部選挙区 定数10人 | 河南選挙区 定数9人 | |

令和6年1月15日から
コンビニ収納
開始します。



共済掛金等を振込、集金で納入されている方は、令和6年1月15日からコンビニでも支払えるようになります。

支払可能なコンビニ

セブンイレブン
ファミリーマート
ローソンなど

*ゆうちょ・JAしまね各支店でもお支払いできます。

専用の用紙が必要になりますので、詳細はNOSAIまでお問い合わせください。

休日や夜でも
支払えるから
便利だね!



| | |
|-------------------|---|
| 出雲北部選挙区 定数10人 | 春日 紀元 曾田 勝久 飯塚 修治 足立 博幸 鎌田 章男 新田 忠 山本 博幹 園山 政治 藤原 義夫 永瀬 善教 |
| 大田1区選挙区 定数9人 | 渡辺 公重 恒松 久之 林 治彦 川上 節夫 大原 博 中祖 雅之 森山 鉄則 竹下 正幸 鳥笥尾 博 |
| 大田2区選挙区 定数8人 | 坂田 哲朗 三島 賢三 安食 賢一 田中 光治 武田 廣司 小川 和邦 福富 康造 上野 明義 |
| 邑智1区選挙区 定数8人 | 表 輝夫 下垣 忠文 上原 義廣 松浦 真治 森 政雄 福島教次郎 細川 幸信 反田 孝之 |
| 邑智2区選挙区 定数10人 | 石田 良憲 三上 洋司 漆谷 孝之 和田 文雄 上田 実 岩本 秀明 植田 眞二 上田 正徳 |
| 浜田・江津選挙区 定数13人 | 野坂 敏雄 草村 勇 殿川 孝夫 原田 義一 天野 猛 横田 富也 原田 俊治 榎田 米利 高田 良幸 吉川 秀喜 川本 聖光 |
| 益田1区選挙区 定数5人 | 金山 正司 大谷十三一 植田 茂孝 瓜崎 芳 |
| 益田2区選挙区 定数6人 | 石川 安紀 柳尾 政夫 豊田 翔一 三浦 周一 中島 哲男 |
| 鹿足1区選挙区 定数4人 | 永戸 孝司 齋藤 浩文 又賀 保 齋藤 健治 寺戸 倉雄 |
| 鹿足2区選挙区 定数4人 | 永安 俊治 吉村 諭 茅原 忠夫 |
| 福原 庄史 | 福原 庄史 |

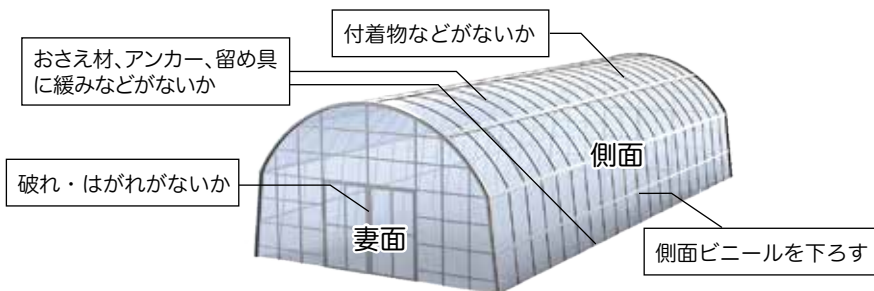


大切なハウスを守るために 〜積雪対策編〜

本格的な冬の季節がやってきました。
異常気象の多い昨今、急な大雪や強風が予想
されます。自然災害に備えて、最新の気象情報の
確認とハウス点検を忘れず、除雪作業を安全に
行いましょう。

積雪への対策

- ・ハウスの内の気温が外気温より高くなるようにして、雪が滑落しやすいようにする。
- ・（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

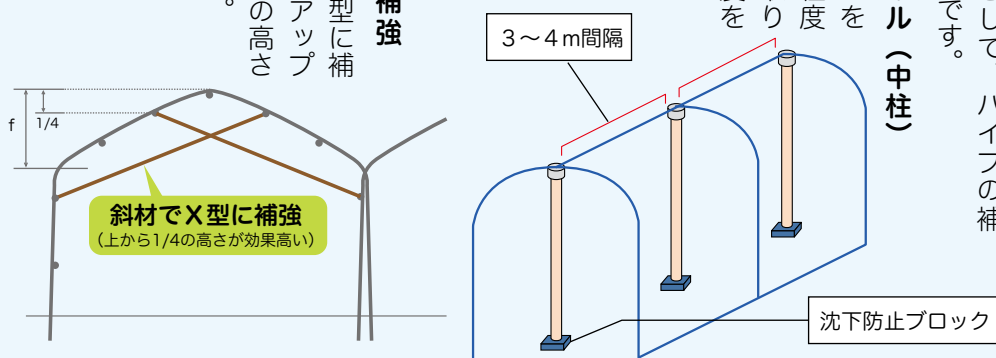
積雪対策として、パイプの補強がおすすです。

- ・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

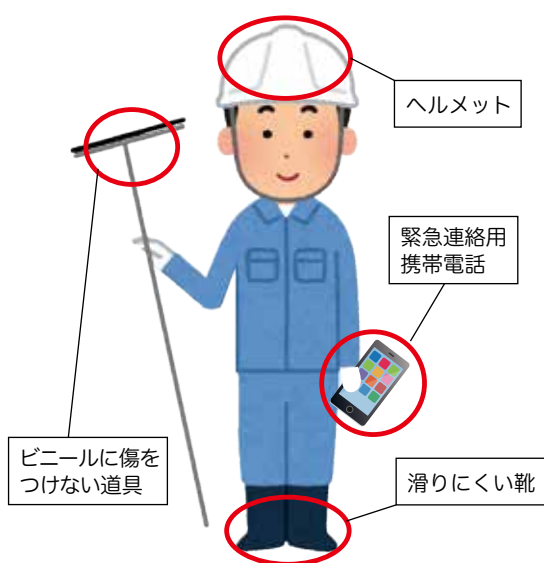
斜材でX型に補強し、強度アップ（上から1/4の高さが効果的）。



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。

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！



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。



農機具共済

これだけで
長持ちする！

農閑期にやっておきたい 農機具のメンテナンス (コンバイン編)

今年の稲刈りも終了してコンバインは次のシーズンまでお休み。この農閑期に、一生懸命働いてくれたコンバインのメンテナンスを行いましょ。近年は修理に掛かる費用も高騰し、故障すると大きな負担となります。

翌年に思わぬトラブルにならないよう、最低限やっておきたい基本的なメンテナンスを紹介します。

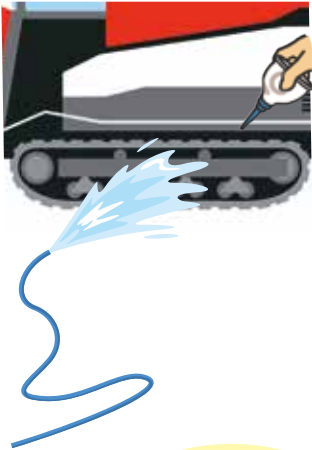
▼外側も内側もきれいに掃除する

コンプレッサーなどを使って内部に残った穀物やごみを隅々まで吹き飛ばします。特に脱穀部はしっかりと！



▼クローラ部へのグリスアップ(注油)

作業で付いた泥をしっかりと洗い落とし、回転部にグリスを注油します。



▼2年に1度は定期点検を

摩耗や劣化する部分は定期的に交換する必要があります。プロのアドバイザーとメンテナンスで故障のリスクが大幅に低減できます。消耗品など早めの交換が、機械を長持ちさせる秘訣です。



消耗品は早めに交換

Vベルトや刈刃などの消耗品のみが生じた損害は、農機具共済の支払対象外です。また、クローラなどのみの損害は、50%の免責となります。

思わぬトラブルで作業の中断や高額な修理費が掛かることを防ぐためにも、農機具整備工場などに依頼して、最適な時期に消耗品の交換を行いましょ。

消耗品のみの事故は、支払い対象外



刈刃

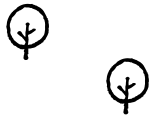


Vベルトなど

でも、まさかの事故には…
入って安心 農機具共済

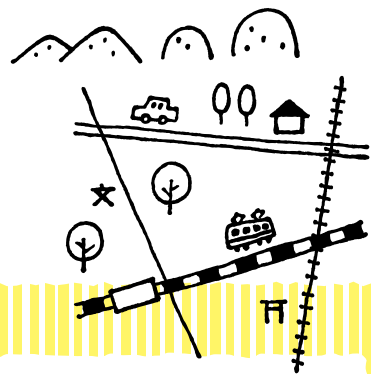
総合共済 年間6,890円
(共済金額100万円あたりの掛金)

※普通物件、臨時費用担保特約付、基本等級の場合



ピックアップ!

しまね情報便



貴重な天然もの
食べたいね!



神戸川の天然うなぎを楽しめるお店

飯南町 居酒屋ぐでんぐでん



1メートル超えのうなぎを釣り上げた藤川さん

「神戸川の天然うなぎをぜひ食べに来てください」と話すのは、居酒屋ぐでんぐでんの藤川佳成さん(61)。
藤川さんは今年168本のうなぎを釣り、先日も来島ダムで1メートルを超える二ホンウナギを釣り上げてテレビ・新聞で話題となりました。
お店では釣り上げたうなぎを白焼きにして提供しており、香ばしくカリっとした皮とふっくらした身が一体となって絶品です。また、ワサビ塩との組み合わせによって、素



手作りの店内装飾



暖かな明かりが照らすお店



うなぎの白焼き

自慢のうなぎを提供しつつ、地元の憩いの場として続けていきたいですね」と藤川さんは話します。

「大阪から帰郷したとき、地域の若者のよりどころを作るためにお店を始めました。今後

根和牛など様々な食材が楽しめます。

材のうまみ
をより一層
感じること
ができます。
この他にも、
地元の山芋
を使った鉄
板焼きや島

居酒屋ぐでんぐでん
飯石郡飯南町野営807-7
☎(0854)76-3643
定休日:日曜日
営業時間:18:00~23:00

こだわりの手作りメニュー

吉賀町 Sc Cafe Heaven



サンドは
もりもり
食べたいな!

人気メニューの
手作りジンジャエールとレモネード
たまご焼きサンドは、
1人前を二人で食べる方も多い

吉賀町の国道を外れた山間部のさらに奥に隠れ家的な喫茶、Sc Cafe Heavenがあります。山小屋を感じさせる外観とおしゃれな内観、そして地元有機野菜を使った手作りメニューが人気で、週末になると地元の方や景色を楽しむツーリング客などで賑わっています。
4年前に同町の魅力に惹かれ広島県からタータンした田原さん夫婦が開店。自家焙煎珈琲や有機しょうがの濃い味が特徴の自家製ジンジャエール、ポリウ



暖炉の前で笑顔の田原さん夫婦

「満点のふわふわに焼きあがったたまご焼きサンドなどが人気。他にも煮込みハンバーグやパスタ、カレーなど素材にもこだわったメニューが豊富にあり、何を頼むか悩むほど。」

「手作りとう有機野菜にこだわったメニューを用意していますのでぜひ一度お越しください」と田原さんは笑顔で話します。



Sc Cafe Heaven
鹿足郡吉賀町夢野920
☎090-2865-1639
営業時間/8:00~18:00
金・土・日・祝日(年末年始を除く)
夜の営業は要予約



Pick Up! Local News



。モンドセレクション2023 最高金賞受賞を励みに

松江市 たいばら農園

松江市の株式会社さんちゃんファームが運営する「たいばら農園」(田中正彦代表取締役社長 65歳、従業員10人)のトマトジュースがモンドセレクション2022金賞、同2023最高金賞を受賞しました。



桐箱入りのトマトジュース 15,000円(税別)



完熟したフルティカ

栽培し、中でも糖度12度以上のものをジュースに使っています。すべて手作業

たいばら農園は日本海に面した小さな漁師町の同市鹿島町御津にあるハウス2棟(約20ア)で中玉トマト「フルティカ」を

で作り上げられ、添加物や水一滴さえも加えていないジュースは、他にはないところみと濃厚さがあり、素材本来のおいしさが

味わえます。

同園の多久和奈緒美園長(39)は「3年連続受賞を目標に、これからも体に良い商品に付加価値を付けて売りたい」と意気

込みます。



たいばら農園
690-0411
島根県松江市鹿島町御津196
☎(0852)67-3680
ホームページ
<https://sanchanfarm.shop>



藤田等専務取締役(左)と多久和奈緒美園長



。地域の仲間で農地維持

浜田市 ほっかほっか会

耕作放棄地を借り受けてサツマイモを栽培している浜田市金城町の「ほっかほっか会」は、地域活性化に「役買っています」。

会長の石本利博さん(77)は「耕作放棄地を増やさないように呼びかけても、各家庭に任せるとは難しいのが現実です。こうした活動で少しでも地域から耕作放棄地が減ればうれしいです」と話します。

同会は今福地区まちづくり委員会の産業振興を担う部門として2013年に発足、現在は19人の構成員でサツマイモを15ア

栽培しています。

収穫したサツマイモはしばらく乾燥させた後、地元の産直店で販売するほか、真空パックにした蒸し芋として市内のコンビニエンスストアでも販売しています。構成員の田村一男さん(82)は「小さいものなどは蒸し芋にして販売することで、廃棄はほとんど無くなりました」と

笑顔を見せます。地域のイベントでは焼き芋や油揚げたスティックとして販売しています。石本さんは「これからも地域の皆さんにサツマイモを作ってもらい、少しでも地域が活性化すればうれしいです」と笑顔で話します。



「今年は豊作です」と収穫中の皆さん 収穫したサツマイモは小さくても廃棄しません



ほっかほっか会
浜田市金城町今福105-2
今福まちづくりセンター内
☎(0855)42-2083



ガンバリ!

しまねの農業人

Vol. 26

農地の維持と 安定運営の模索

大田市温泉津町福波林地区ふくなみはやしの農事組合法人ふくみつふくとみやすどう（福富康造代表理事64歳、構成員44名）は、農業基盤整備に合作して2017年に設立しました。設立当初の6.5畝から12.2畝まで作付け面積を拡大させ、農業者の減少や高齢化の課題を抱えながら、農地維持のための収益の維持及び作業効率の向上に取り組んでいます。

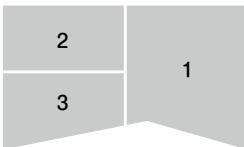
主食用水稻（7畝）を始め、飼料用米（4畝）やシロネギ（50畝）、エゴマ（20畝）、産直市用の少量多品目野菜など、作物は多岐にわたります。構成員それぞれが取り組みやすい作物を作ったり、助成金を得られるなど収益確保・設備導入が見込める作物を選定していま

大田市 農事組合法人 ふくみつ

す。

同組合は損害防止にも力を入れています。2019年に農地全体を防護柵で囲い込んだからは、病害はほとんどなくなりました。病虫害の防止には農薬散布用ドローンを導入しました。構成員4名が資格を取得し、必要に応じて散布できるようにしています。

「地域農業の中心で活躍している方が退かれる前に基盤整備を提起したおかげで、今の圃場が生き残っています。私たちが次の中心として残していかなければ」と福富組合長は話します。



- ❶ ドローンのメンテナンスに取り組む 石原邦昭さん(38)と平田和弘さん(72)(左)
- ❷ 丈夫な防護柵のゲートから作業に向かう 福富代表。4kmに渡り農地を囲っています
- ❸ 同組合のシロネギは出荷先でも好評です

おしえて！
しまめちゃん



腸内環境を整えて 風邪をひかない体を作ろう！

全国健康保険協会島根支部 保健グループ 保健師



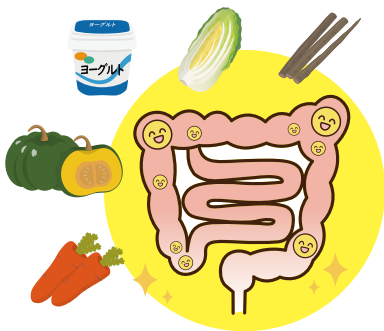
協会けんぽ島根支部キャラクター
しまめちゃん

「冬になると風邪をひきやすい」と昔から言われています。なぜ冬になると風邪をひいてしまうのでしょうか。

ひとつは、風邪の原因となるウイルスや細菌は気温が低くなり空気が乾燥すると活発になることが挙げられます。もうひとつは、寒くなると体温が下がって免疫力が下がってしまうことです。そこで今回は、免疫の要ともいわれている腸内細菌と腸内環境を整える方法についてご紹介したいと思います。



腸内に生息している腸内細菌は仲間同士で塊となって腸に隙間なくびっしりと張り付いており、まるで品種ごとに並んで咲くお花畑のようにみえることから「腸内フローラ」と呼ばれており、腸内の免疫細胞を活性化し、ウイルスや細菌から身体を守る役割を担っています。



免疫細胞の活性化＝腸内環境を整えるために、「じゃあ、ヨーグルトを食べよう」「乳酸菌飲料を飲もう」と思って下さった方もいるかもしれませんが。ヨーグルトなどには乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が入っており、とてもお勧めです。ただ、一度だけ取り入れても腸の中で先住民の菌にすぐ追い出されてしまうことが多いようです。善玉菌の定住のためには毎日続けて摂ることが大切です。そして、善玉菌の餌となる食物繊維をたっぷり摂ることも大切です。これからの時期だと、旬な野菜として、白菜、ゴボウ、ニンジン、ほうれん草、大根などが特に食物繊維が多く、お勧めです。かぼちゃやイモ類にも食物繊維が豊富に含まれていますが、糖質も多く含まれているので食べすぎに注意が必要です。一方で、腸内環境にとって悪いことは喫煙や飲酒、ストレスなどに習慣的にさらされることです。腸内環境の乱れが様々な病気の原因になることも明らかになっています。

腸内環境を整えるためには、規則正しい食事や生活などを普段から心がけることがとても大切なことです。この機会にぜひ、腸内環境を整えて、元気にこの冬を乗り越えましょう。



暮らしの中の生きものたち

十二支を円に並べたイラストを時折見かけますが、ご自分の干支の反対側の干支をご存知ですか。向かい干支と呼ばれ、自分に欠けている部分を補い、力を与えてくれると言われていています。守り干支とも呼ばれることもあり人間同士では相性が良いとされ、守り干支をあしらった小物を身につけると縁起が良いそうです☆



雄大な風景を 楽しみながら

水稲47・1㍓、ふごとう50㍓を栽培しながら農閑期に大型バイクでツーリングを楽しんでいます。

免許は高校通学のために取得していましたが、50歳くらいから再び大型バイクに乗り始めました。バイクは車で行けない所にも行けるのが魅力です。舞鶴からフェリーに乗って北海道にも行きました。北海道ツーリングで思い出に残るのはやっぱり雄大な農村の風景。スケールの大きさに圧倒されました。

一人でツーリングに行くことが多いですが、年に数回はバイク仲間とツーリングに行くこともありです。今度は兵庫県の香住へカニを食べに行こうかと計画中です。

「ツーリング中はどうしても農地をみてしまいますね」と愛車と細田さん



安来市島田町

ほそだ ひでゆき
細田英之さん (68)
地区事業推進協議会長
NOSAI部長
水稲損害評価員

組合員さん
ひとこと
くださ〜い!



安来節に魅せられて

水稲36・7㍓を栽培しつつ、安来節の教室の会員と一緒に練習しながら指導も行なっています。

安来節は、30代後半から本格的に始めて、今は安来節保存会の上位資格者として、日々技術向上に励んでいます。

安来節は5部門（唄・絃・鼓・踊・銭太鼓）に分かれており、この中には唄が安来節の基礎となります。音域の幅が広いのと、節回しが独特で、民謡と比べて苦勞もありますが、そこが楽しんでいるところでもあります。

声をしっかり出し、また、部門によっては、手・指・足を動かすので、80歳を過ぎても健康で元気な人が多くお勧めです。

今も保存会のメンバー募集中です。老若男女問わず、興味のある方はご連絡下さい。安来節と一緒に楽しみませんか。

「唄は上位資格を取った思い出の部門です」と古山さん



出雲市矢尾町

ふるやまひでお
古山秀夫さん (78)
NOSAI部長
水稲損害評価員

ぶらり 島根散歩



「双川峡」 益田市美都町板井川

昨年12年ぶりに通行が再開され、滝にいたるまでに置かれた様々な歌碑を見て楽しむことができます。

双川峡は、三隅川の支流に位置する渓谷で、島根県西部の地形的特徴と貴重な植生を残しながら、四季を通して滝や溪流の岩石と樹々の調和を楽しむことができる景勝地となっています。

中心には養戸の滝（観音滝）があり、落差は約20mとなり、そばには大イチョウのほか、京都清水から飛来したといわれる観音様を安置した堂があります。落石の影響で閉鎖されていましたが、

厳かな雰囲気を感じさせる
パワースポット



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。

「何でも買い取り」ってホント？

「貴金属を強引に安値で買い取られた」という相談も業者の来訪は慎重に判断し、一人で対応しないようにしましょう。不安があれば消費者相談窓口にご相談を！



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**

応募方法

宛先面

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

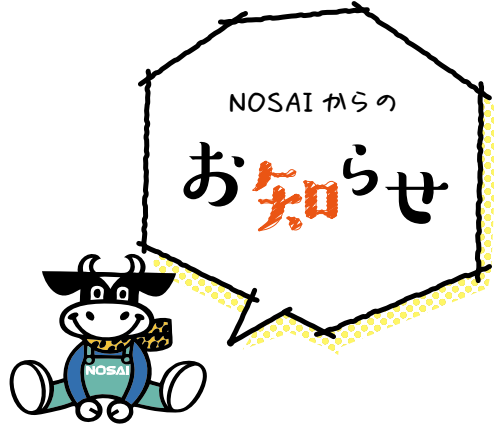
ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、NOSAIや広報紙への意見や感想などを書いてご応募ください。(下記のFax、Eメールでも可)。

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6年1月31日(当日消印有効)

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

- ▼ **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 29,947,528円
 (支払日 令和5年12月22日)
 麦共済金 1,043,154円
 (支払日 令和5年10月13日)
 (支払日 令和5年12月22日)
 ぶどう共済金 2,042,960円
 (支払日 令和5年12月22日)
- ▼ **掛金は口座振替で**
 コンプライアンス(法令順守)



- ▼ **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。
- ▼ **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。

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。

見本紙を無料で
お届けします

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。



- * 表紙のしまね農業女子は、将来の目的を持っておられるので皆さん笑顔がすてきです。(益田市 女性)
- * しまね農業女子の記事は女性が農業に参画する意欲となる良い記事でPRだと思う。その中で頑張る農業女子の姿がありぜひ応援したい。(出雲市 男性)
- * 益田メロンの山本さんご兄弟。とても頼もしく拝見しました。若い世代に期待大です。応援します。(西ノ島町 女性)
- * 牛も人も小さい虫によって生かされていることに驚き、何とも言えず幸せな気持ちになりました。健康は小さい虫のおかげですね。(出雲市 女性)
- * 先ごろ奥出雲おろちループへ行きました。丁度「トロック列車」が走っているのが見えてラッキーでした。(出雲市 男性)
- * 今年はカボチャが豊作だったので「かぼちゃとベーコンのクリーム煮」を作ってみました。美味でした。(出雲市 女性)
- * いつも楽しく読ませてもらっています。いろいろな記事があって夢中になって毎月読んでいます。(安来市 女性)



来島ダムで見つかった最大級のウナギは何ウナギ?

答え. ○○○ウナギ

[9月号クイズの答え]・・・「虫」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12月 (No.29)

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
塩ちょっぴり



お手軽 時短レシピ

Vol.20



炒めなま酢



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(作りやすい分量)

人参 ……………80g ⇒せん切り
れんこん ……………80g ⇒半分の薄切り
ごぼう ……………60g ⇒ささがき
干しいたけ ……………2枚 ⇒戻して千切り
しいたけ戻し汁 ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ2
A しょう油 ……………大さじ1と1/2
塩 ……………小さじ1/2
酢 ……………大さじ3
ごま油 ……………大さじ2
いりごま ……………適量

作り方

- ①れんこん、ごぼうは、別々に水に2分さらす。
- ②フライパンにごま油を熱し、人参、れんこん、ごぼう、干しいたけを入れて中火で炒める。
- ③ごぼうが柔らかくなったら A を加えて、水分がなくなるまで炒める。
- ④器に盛り、いりごまをふる。

point!

◎汁気がなく、保存がきくのでお正月料理の一品になります。

うれしい
もう一品!

今月は根菜たっぷり料理です。根菜はからだを温めてくれますので、野菜をたくさん摂取して寒い冬を元気で乗り切りましょう。一日の野菜は 350g、刻んだ野菜が両手で2杯です!

かぶの葉ちりめん



材料(作りやすい分量)

かぶの葉 ……………150g ⇒小口切りにする
ちりめんじゃこ ……大さじ2
塩 ……………小さじ1
しょう油 ……………小さじ1/2

作り方

- ①かぶの葉を塩水(水150cc、塩小さじ1)に入れ、時々もみながら2分間おく。
- ②水気をよく絞り、ちりめんじゃこ、しょう油を加えて混ぜる。

point!

◎冷蔵庫で2~3日保存可能
◎栄養たっぷりの手作りふりかけです!!

