



災害発生！その時、NOSA Iは……！

近年、大災害が頻発しています。島根県も過去に水害・雪害・地震など様々な災害が発生しています。過去の災害を振り返り、必要な備えについて考えてみませんか。

「**自助**」

……自分(家族)の命は、自分(家族)で守る

防災対策で重要な「自助」

災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。防災対策の主な取り組みを紹介します。

○避難経路の確認

○家族同士で災害時の安否確認の伝達手段を確認

○家具、テレビなどの転倒・落下防止

○食料、飲料水、日用品の備蓄



2013年

豪雨



被害調査に歩く職員



水田が水没



線路の盛り土が流され、不通に

津和野

記録的豪雨により甚大な被害が発生

2013年7月28日、24時間で300mmを超える記録的な豪雨により津和野町で甚大な被害が発生しました。河川の氾濫、ライフラインの寸断や橋の崩落などが起こり、自衛隊が出動し救助活動にあたりました。

災害により、農地やハウスが流され、家屋にも甚大な損害を与えました。被災後も土砂流入による影響

があり、農作業にも影響ができました。

「農事組合法人しもぐみ」組合長松浦秀信さんは、「稲の刈取時に流れ込んだ木片を巻き込み、コンバインが破損したりして大変でした」と話します。

NOSA Iは、災害後ただちに被害状況調査のため、寸断された幹線道路などの道なき道を歩いて回りました。

大田

震度5強の地震

鳥根県西部地震

2018年4月9日に震度5強の地震が発生し、大田市を中心に多くの家屋や道路に被害があり、水道や電気などのライフラインにも支障をきたしました。

また、水田地帯では畦畔や石垣の崩壊や亀裂、灌水施設のパイプ網が決壊するなどの農地、農作物の被害がありました。久手町の生越大地さんは「下から



崩落した神社の石垣



崩落した畦畔



決壊したパイプ

突き上げるような揺れでした。山のほうからガーという音がして不気味でした。水田では、地震の影響で、はまらなかつた所がはまるようになったり、段差ができてしまい作業が大変でした」と話します。

NOSAでは迅速な損害評価のため県内の支所から応援の職員が入り調査をしました。

2021年

2018年

出雲

まるで湖！水田がすべて冠水

2021年7月1日から降り続いた雨により、出雲の広い範囲で被害が発生しました。出雲ドームの周辺では、水稲などの圃場が水につきり一帯が湖の様になってしまいました。

土砂に埋もれた一畑電車の線路脇に圃場を持つ『みだみ営農組合』代表の日下芳昭さんは、



すべて水に浸かってしまい湖のようになってしまった水田



被害直後



2024年2月

被害直後と2024年2月時点(完全復旧には至っていない)

「近年でも同様の被害がありましたが、圃場に土砂はもちろん流木などが入ってしまい人力で取り除く必要があり、すぐには機械を入れることが出来ませんでした。また、一部収穫を断念したところもありました」と当時のことを思い返していました。

水害

飲料水や保存の効く食料を備蓄しよう

◎ 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)

◎ 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

◎ トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

まずは、備えが大事！



ライフラインが止まった場合に備えて



雪害



松江

平野部でも雪による被害が目立つ傾向

2023年1月24日から25日にかけて日本付近は強い冬型の気圧配置となり中国地方は広い範囲で大雪となり松江市内でも31cmの積雪を記録しました。27日から28日にかけて、再び冬型の気圧配置となり強い寒気

が流れ込み、大雪となりました。東部支所管内でも雪によるビニールハウスの被害が42棟あり、うち15棟が全損でした。近年は山間部だけでなく平野部でも雪による被害が目立ってきています。

2023年

災害が発生すると、NOSAIは…

災害が発生すると、NOSAI 部長さんなどから連絡をいただいたり、評価員の方に被害状況を確認していただいたり、いろいろな方にお世話になって補償させていただきます。

園芸施設共済

農作物共済

建物共済

畑作物共済

収入保険

農機具共済

災害時の保険をご紹介します！



予想できない災害に備えて保険の加入も検討しましょう。NOSAIでは、いろいろな保険でサポートしています。次ページからは、NOSAIからのお知らせが載っています。

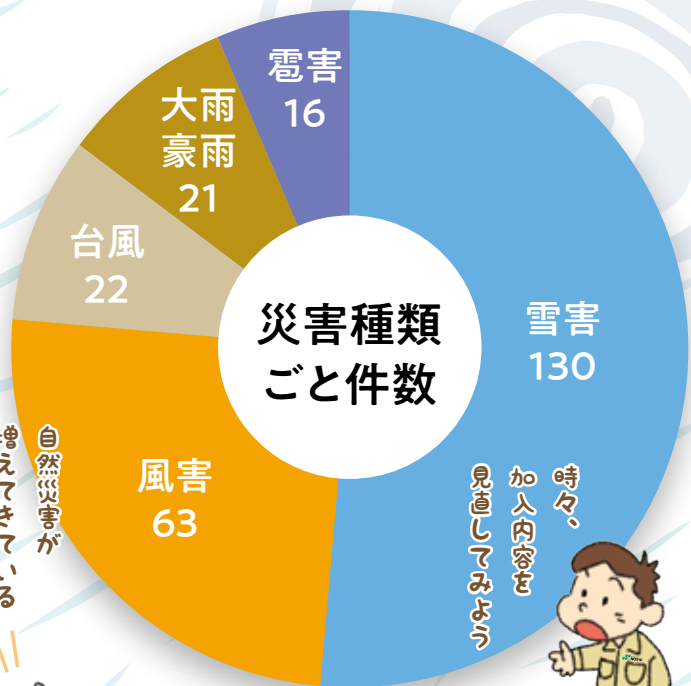




建物共済

建物の補償、今のままの加入内容で大丈夫!?

近年、全国各地で毎年のように自然災害が発生しています。
 NOSAI-島根でも、2023年の一年間で自然災害の事故に対して、252件、約6千5百万円の共済金をお支払いしました。
 NOSAIの建物共済には「火災共済」と「総合共済」があります。
 自然災害や地震等の突然の被害に備えて、ご自身の建物共済証券で改めて現在の加入内容を確認してみましょう。



時々、加入内容を
見直してみよう



自然災害が増えてきている気がする...



支払件数 252件
支払共済金 65,115,883円

〒 693-0004 建物共済証券 証券番号 05 - 12345678 - 00001 号 共済開始日 令和 年 月 日

住所 出雲市渡橋町123-4 建物共済約款及び特約事項に従い、下記のとおり建物共済契約を締結し、その証として共済証券を発行します。

氏名 農業 太郎 様

集落名 島根県農業共済組合 組合長理事 堀江 眞

地区コード

共済責任期間 開始 令和05年 10月 11日 16時より 期間 12ヶ月 終了 令和06年 10月 11日 16時まで

引落 合計共済金額 2,500 万円 合計共済掛金等 44,500 円

建物番号	共済種類	用途	建物の構造			建物延面積 (㎡)	てん補範囲		特約							共済金額 (万円)		建物所在	備考			
			造	葺	階		基礎	設備	門扉垣	新築	臨時	不担保	継続	小損害	建物	家具類						
01	火災	住宅	一般	瓦	2	83.00	合	合	無	無	無	無	無	有	無	1,000	500	0	1,500	12,600		
02	総合	住宅	一般	瓦	2	93.00	合	合	無	無	無	無	無	有	無	1,000	0	0	1,000	31,900		

加入内容の確認のポイント

確認ポイント

共済種類が「火災」のみの場合、自然災害での被害は共済金支払の対象外となります。総合共済に加入することで、自然災害や地震などの災害にも備えることができます。

テレビ等の家電製品への補償は家具類への加入が必要です。家具類への加入も忘れずに！

建物番号	共済種類	用途	建物の構造			建物延面積 (㎡)	てん補範囲		特約							共済金額 (万円)		建物所在	備考			
			造	葺	階		基礎	設備	門扉垣	新築	臨時	不担保	継続	小損害	建物	家具類						
01	火災	住宅	一般	瓦	2	83.00	合	合	無	無	無	無	無	有	無	1,000	500	0	1,500	12,600		
02	総合	住宅	一般	瓦	2	93.00	合	合	無	無	無	無	無	有	無	1,000	0	0	1,000	31,900		

共済金額は十分な補償となるように加入していますか？

加入内容の変更等のお問い合わせは、お近くの支所・事務所までご連絡ください。



水稲共済

水稲共済にご加入ください

令和5年は記録的な猛暑が続いたと思えば、一転して局地的な大雨が降るなど、悩ましい天候続きの一年でした。

今後も起こりうる災害に備えて、水稲共済へご加入ください。

対象事故

風水害、干害、冷害、ひょう害、凍霜害、雨害湿潤害、冷湿害、土壌湿潤害、地震害、雷害、噴火の害、地すべりの害、その他の気象上の原因による災害、火災、病害、虫害、鳥害、獣害

※薬害等人為的な災害は除く



上記の対象事故が原因で収穫量が減少した際に補償します！

水稲共済に加入して、もしもの時に備えましょう！



▲水害によって異物が流入した圃場

自然災害はどんなに注意していても、突然やってきます。



自然の猛威に備えを！

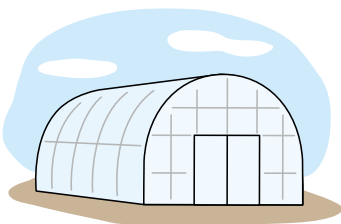
園芸施設共済は自然災害を補償します！



園芸施設共済は、

- ①自然災害などによる被害を補償
- ②共済掛金の半額を国が負担
- ③特約を付加すると、耐用年数を超えたハウスも新設時の価額（10割）まで補償
- ④選択により、附帯施設・撤去費用・復旧費用も付加できます。
- ⑤掛金の安いプランなどご希望に添ったプランも豊富

詳しくは、最寄りのNOSAIまでお問い合わせください。



「加入者の声」

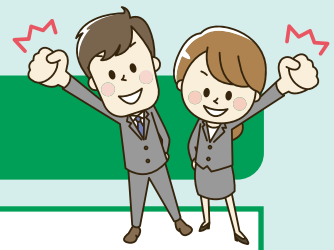
J Aしまね 隠岐どうぜん地区本部 山本 修司さん（58）

ビニールハウス6棟を所有し、産地創生事業として地元の農業者に貸し出しをしています。

園芸施設共済には、ハウスを設置したときから加入しています。加入してからわずか2週間で、ハウス1棟が台風によってパイプごと吹き飛ばされましたが、共済金をいただいたおかげで再建することができました。

ビニールハウスは台風や大雪などの自然災害によるリスクが高く、いつ災害が起こるか予想がつかない中で、もしもの時に備えて園芸施設共済への加入は必要だと強く感じました。

職員採用のお知らせ



◆ 令和7年度採用 職員募集要領

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6年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、4年生大学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 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6年6月12日（水）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6年6月23日（日）午前9時30分**
②試験内容：筆記試験（知的能力、能力特性、小論文）
③試験会場：島根県農業共済組合 本所
（島根県出雲市渡橋町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6年7月9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（島根県出雲市渡橋町748-1）
8. 勤務条件 (1)初任給：197,561円（大学卒の場合）
(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7年度採用 獣医師募集要領

1. 募集職種 獣医師
2. 採用予定人数 3名
3. 受験資格 ①獣医師免許取得若しくは採用時に獣医師免許を取得している者（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 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6年7月31日（水）必着
7. 試験の日程 令和6年8月頃

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 農産課
なかむら おうすけ
中村 桜輔
2023年 採用

農家さんとの会話を重ね農業の奥深さやおもしろさに気付きました。

手本となる先輩が多く、仕事も丁寧に教えてくださるためとても良い職場であると実感しています。



邑智事務所
さとう しんしろう
佐藤 真思朗
2021年 採用

農家さん相手の仕事なので、農業に関する知識が必要となります。ただ、入組後に研修や周りの人から教えて貰える体制もありますのでご安心ください。



本所・出雲支所
収入保険課
ないとう だいき
内藤 大貴
2023年 採用

職員の方だけでなく、農家の方も親切に農業について教えてくださるため、知識があまりなくても安心して働くことができています。

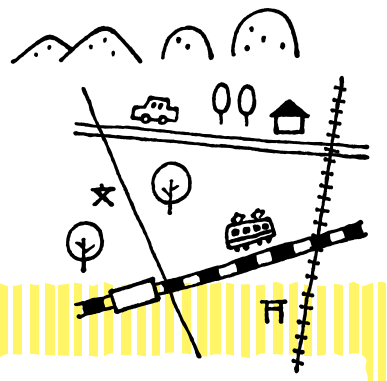


石西支所 家畜建物課
いしにし ゆきえ
石橋 幸恵
2021年 採用

仕事を通していろんな地区を回り、たくさんの方々と関わる中で、地元の良さや課題を知りました。

平均年齢は高めですが、人間関係がよく、いつも笑い声が響くにぎやかな職場です。





しまね情報便

ピックアップ!



キーマカレーとノンアルコールで
カフェタイムでも飲める星宿フィズ

古民家 民泊&カフェ 星の宿り
飯石郡飯南町頓原675
☎ 090-6708-7007
カフェ 12:00~16:00
不定休(要問合せ)
バー 要予約・問い合わせ
HP <https://hoshinoyadoriinan.wixsite.com/website>

「飯南町は星が

さる施設があります。前田さんは、民泊では、地元野菜を使ったピザ作り体験が楽しめ、近くには温泉や、しめ縄作り体験ができる施設があります。前田さんは、



懐かしさを感じる古民家

「四季を通して飯南町の魅力を体験してほしいです」と話すのは、民泊とカ

星降る宿で癒し体験

飯南町 古民家 民泊&カフェ 星の宿り



おしゃれな内装のカフェ

看板犬がぐらと前田さん

だいしげんに癒やされたい!

「星の宿り」は星座という意味で妻が考えてくれました。夜になると星空が一望できますよ」と話します。また、22年7月には蔵カフェの営業を開始し、観光客だけでなく地元の人も訪れ賑わっています。夜はバーもあり、星座にちなんだ彩り鮮やかなカクテルが人気です。

「春は桜、夏は蛍、秋はトンボ、冬は雪景色...など、飯南町は四季折々の美しい風景が楽しめます」と前田さんは笑顔で話します。

喧騒から離れた古民家で、日々の疲れを癒してみたいかがでしょうか。

己の技術と責任で

益田市 つのもり あきと 都野守 彬人さん



これまでの積み重ねで今がありますと話す都野守さん

イチゴやメロン・ミニトマトを中心にハウス10棟、露地野菜20アールの栽培を行う都野守彬人さん(35)は、2022年12月の就農から丸1年を迎えました。大学を卒業後、地元企業に就職した都野守さんは、未経験ながらイチゴ栽培等を担当し約9年が経った頃、独立を決意。退職後は、イチゴやメロン等の施設栽培を中心



肥料にこだわって手塩にかけた真っ赤なべにほっぺ

に取り組みを始めました。

元々付き合いがあった肥料会社のアドバイザーを受けながら、既存の技術にこだわらない取り組みを行い、当初目標としていた売り上げ目標を達成。技術的な不安も消え、これからはハウスの修繕や収量増加などの課題の克服を目指しつつ、さらなる収益増加と農地の有効活用を検討しています。

「地元企業での経験や、その時の繋がりがあって今があります。経験を活かし地元農業へ還元していきたいですね」と話します。

なんぼでもたべられる!





。ブロッコリー、指定野菜へ

松江市 奥井裕介さん

2014年から松江市東出雲町でブロッコリー75アを栽培する奥井裕介さん(40)は、農水省が指定する「指定野菜」にブロッコリーが追加されることに期待を寄せています。

ブロッコリーは栄養価が高く、今やサラダ等には欠かせない食材に。皆さんも食卓やお店でよく見かけるのではないのでしょうか。

農水省は全国的に流通し、特に消費量が多く国民生活に欠かせない野菜を「指定野菜」に位置付けており、ブロッコリーも26年度から新たに追加されることになりました。

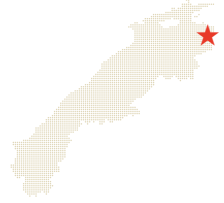
指定野菜は、価格が安くなった際に、安くなった部分を国が補填してくれるので、生産者は安心して生産することが出来る

よつになります。

奥井さんは「ブロッコリーが指定野菜になることで、今後の励みになります。きれいなドー



ム型のブロッコリーを皆さんにお届けできるよう、これからも頑張ります」と話します。



。えごま油の搾りかすで養鴨

川本町 市原ファーム

川本町特産のエゴマを飼料に混ぜ「石見鴨」を飼育・加工・販売している市原ファームの市原弘明代表(69)は「家族みんなで仲良く」をモットーに家族経営を行っている。

川本町の伝統である養鴨業を守りたい市原さんは、鴨の飼育方法や、販路開拓で試行錯誤を繰り返し、市原さん一家の努力の甲斐もあり、業績は地道に上昇を続けてきました。現在では年間で2千羽弱を出荷し、今後の目標は年間約2万羽を出荷することです。



自慢の石見鴨と話す市原さん ホームページから購入できます

市原さんは「他の肉類より低カロリーで栄養価が高い食材ですが、えごま油の搾りかすを飼料

に加えることで肉質がより良くなっています。おすすめの食べ方はしゃぶしゃぶで、ぜひおいしい石見鴨を味わっていただきたい」と話します。

地元の道の駅やレストランで使われるほか、川本町のふるさと納税の返礼品にもなっています。「今後はさらに販路を拡大し、子どもや孫たちに川本町で農業や養鴨業を生業にできる環境を引き渡していきたい」と意気込みます。



市原ファームの養鴨場



市原ファーム
邑智郡川本町南佐木343
☎(0855)74-0578
ホームページ
<https://iwamigamo.com>





ガンバレ!

しまねの農業人

Vol. 27

地元で採れた新鮮野菜を

「ゴールデンウィークは県外のお客様さんも多いですよ」と話す。加納さんが栽培するシャインマスカットは、主に同市場で販売しており、特に好評を得ています。



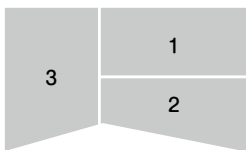
「地元で採れた新鮮な野菜は美味しいですよ」と加納さん

（尙さあやファームでシャインマスカット（10畝）、水稻栽培（3畝）、農産物販売所（よこただんだん市場の管理・運営）などを手掛ける加納さん。広島県出身の加納さんは、島根大学農学部で本格的に農学を学びました。卒業後は、奥出雲町で2年間の農業研修を受け就農しました。

「実家の近くに農業試験場があったこともあり、徐々に農業に興味が出てきました。今は、日々の作業が手一杯で、現状維持ですね。新しいことをしたい思いはありませんが、今は考えていません」と話します。

シャインマスカット

奥出雲町 尙さあやファーム 加納 弘光さん（51）

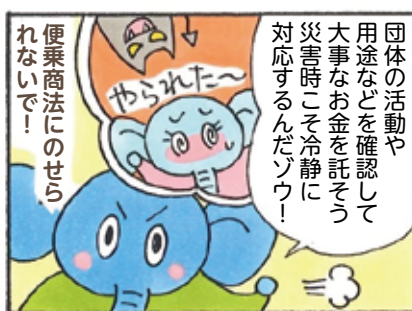


- 1 よこただんだん市場で準備する加納さん
- 2 よこただんだん市場
- 3 手塩にかけて作ったシャインマスカット

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。

災害に便乗した悪質商法や詐欺的トラブルに注意しましょう！



作：柏屋コッコ

災害時には人々の不安や混乱につけこんだ悪質な勧誘の相談が増える傾向があり、能登半島地震発生後にも注意が呼びかけられています。

消費者トラブル対策も防災知識のひとつに！

便乗商法の手口を知り警戒しましょう。

災害時に多い勧誘事例に注意！

事例1 「保険を使って無料で修理」と勧誘を受けたが、高額な請求代行手数料を請求された

- ・ 保険金の請求は自身で手続きできます。
- ・ その場ですぐに契約せず、加入先の保険会社や代理店に相談してください。

事例2 「市が義援金を集めている」と電話があったが信用できるか？

- ・ 公的機関が電話や訪問で義援金を求めることはありません。

訪問や電話による勧誘に注意！

ふだんから勧誘電話や訪問の対応を考えておきましょう。

かたり商法

「〇〇から来ました」 行政機関などウソの身分で相手を信用させウソの説明でお金をだまし取ろうとする手口

- ・ 還付金詐欺などの特殊詐欺も同じ手口です。

点検商法

「無料で点検しています」 「無料」「点検」という言葉で訪問のハードルを下げ、その場で契約を勧誘する手口

- ・ 複数見積もりを取るなど慎重に検討しましょう。
- ・ その場ですぐ契約に応じないようにしましょう。

家族で約束を決めておきましょう ・留守番電話を利用し、不審な電話に対応しない
 ・一人の時は施錠し、来客の対応をしない ・来訪を受ける時は、一人に対応しない など

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。



少しでも不安を感じたらすぐ相談

島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん

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。

暮らしの中の生きものたち

多くの植物は自分で受粉ができません。受粉を虫に託す花を「虫媒花」、鳥に託す花を「鳥媒花」といいます。一方、スギやブタクサは「風媒花」といい、文字通り受粉できるかどうかは風まかせ。そのため空気中に大量の花粉を放出し、私たち人間を花粉症で悩ませています。



ゴミになる空き缶が
車いすに

営農組合の組合員として水稲栽培をしながらアルミ缶を集めて車いすを寄付するボランティア活動をしています。

障害のある孫のために始め、妻の協力のおかげで、これまでに10台寄付することができました。集落だけでなく町内からもきれいに洗ったアルミ缶を持ってきてくれます。

プルタブヤツナ缶などもアルミであれば対象になり、800kgで車いす1台になります。まず、プルタブを外し、たいて平らにし段ボールに詰めて発送します。全てが手作業で大変ですが贈答式の写真を見るのが楽しみです。

できるだけ長くこのボランティア活動を続けていきたいですね。

浜田市
のだ まさとし
野田 政利さん(80)
NOSAI部長、評価会委員

アルミ缶が詰まったコンテナ袋
野田さんと妻の美恵さん(75)



組合員さん
ひとこと
くださ〜い!

道の駅巡りが楽しい

農事組合法人の事務局をしています。畑10㍓で野菜の栽培や、法人の水田約3㍓の管理もしています。

NOSAIでは評価会委員をして6年目になります。評価会委員の仕事では、他の地区の圃場の状況を見ることができ、とても参考になっています。また、近年はイノシシの被害も減っているので良い傾向に感じていますね。

趣味は道の駅巡りで、色々な道の駅に寄ってはその地の特産品などを見て回るのが楽しいです。また、津和野町の鷺舞(さぎまい)神事にも携わっています。ぜひ一度津和野町へお越しください。

津和野町
さかね としお
坂根 敏夫さん(76)
支所評価会委員



ぶらり
しまね
島根 散歩
さんぽ



松江市枕木町

まくらぎさん
「枕木山」
けぞうじ
「華蔵寺」



枕木山は島根半島の中ほどにあり標高453mの人気絶景スポットです。

その絶景は大根島やラケ浜、通称「ベタ踏み坂」と呼ばれる江島大橋、中国地方最高峰の大山などが一望できます。

山頂には約1200年前に創建された臨済宗南禅寺派の末寺、華蔵寺があります。その参道を進むと崖の上に石造りでは日本有数の大きさといわれる不動明王像が鎮座しています。また、薬師堂には平安末期に作られた薬師如来坐像が安置されており、国の重要文化財に指定されています。



険しい表情が独特の存在感を醸し出しています

山頂へと続く道すがら眺めのいいポイントがいくつもあるので自分の好きなポイントを探してみてくださいいかがでしょうか。

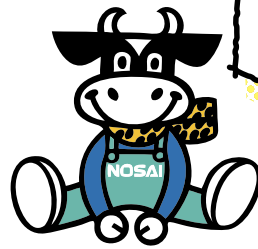


まるで絵画のような大パノラマが広がります



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。

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。

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。

見本紙を無料で
お届けします



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NOSA I までお早めにご連絡ください。

協会けんぽ島根支部の加入者・事業主の皆さまへ

令和6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

現行 10.26% ▶ 9.92%

介護
保険料率

現行 1.82% ▶ 1.60%

※任意継続被保険者の方は4月分(4月納付分)から変更

協会けんぽ島根支部キャラクター しめめちゃん



令和6年12月2日に従前の保険証は廃止されます

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

協会けんぽでは、マイナンバーカードの健康保険証(マイナ保険証)利用促進を図っています。

マイナンバー
カードで受診
するメリット

- データに基づく適切な医療が受けられます！
- 確定申告における医療費控除手続きが容易になります！
- 初診時等の窓口負担が少なくなります！
- 就職、転職後の保険証の切替・更新が不要になります！

◇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

宛先面

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

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



- *新春号の表紙の赤色が新年らしくて目を見張りました。その中に種々の野菜が可愛らしくどれも生き生きとしてほほえましいですね。(海士町 女性)
- *農業頑張っている人が、まだまだ多くおられますね。食をささえて頂きありがとうございます。(出雲市 男性)
- *新春号の農機具のメンテナンスが勉強になりました。(浜田市 男性)
- *「ガンバレ!しまねの農業者」毎回、楽しみにしています。これからもがんばる農業者の皆さんと島根県の農業を応援します。(出雲市 男性)
- *地元の美都町の双川峡に11月初め行きました。近いのに今まで行ったことなかった所はすごく新鮮でした。(益田市 男性)

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6年4月30日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619

Eメール shimane@nosai-shimane.jp



災害時飲料水は1人1日何リットルが目安？

答え. リットル

【12月号クイズの答え】・・・「ニホン」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 大田市大田町大田イ652番地5

TEL (0854) 82-0656

FAX (0854) 82-0898

石西支所

〒698-0003 益田市乙吉町イ598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6年3月(No.30)

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.21



サバ缶と
ほうれん草の
ドライカレー



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)

サバ水煮缶1缶(190g)

ほうれん草1束(200g)

⇒茹でて2cm長さに切る

トマト1/2個(100g)

⇒一口大に切る

玉ねぎ1/2個(100g)

⇒粗みじん切り

しょうが、にんにく(みじん切り)各1かけ分

カレー粉大さじ1

A トマトケチャップ大さじ2

中濃ソース大さじ1

塩・こしょう各少々

作り方

- 1 フライパンに油大さじ1と、しょうが、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- 2 玉ねぎを加え中火で炒め、しんなりしたらトマトを加える。汁けがなくなるまで炒めたら、カレー粉を入れて炒め合わせる。
- 3 サバ缶を汁ごと加え、細かくほぐしながら炒め、Aとほうれん草を加えて3~4分汁けがなくなるまで炒める。

point!

◎栄養豊富なサバ缶と、栄養素の宝庫であるほうれん草のドライカレーは簡単で美味しいメニューです。

うれしい
もう一品!

栄養豊富でヘルシーなサバの缶詰め料理を紹介します。カルシウムも豊富でDHA や EPA の含有量も多く、家計にやさしくて調理も簡単。いざという時の常備食になりますので、いつもストックしておきましょう。

ブロッコリーの
塩昆布のマヨ和え



point!

◎硬さは加熱時間で調整!! お湯で茹でて大丈夫!! 塩昆布がなじんで美味しいです。

材料

ブロッコリー1株(300g)

塩昆布大さじ3

マヨネーズ大さじ2

A いらごま大さじ1

すりごま大さじ1

しょう油小さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に入れて、水大さじ1を入れふんわりとラップをし、600Wで3分加熱する。
- 3 水気を切って A を入れ、混ぜ合わせる。

