

農業へのU・Iターン

30人 →

54人

新規就農者

125人 →

176人

特集 U・Iターンで就農する

集落でできるクマ対策の極意



特集

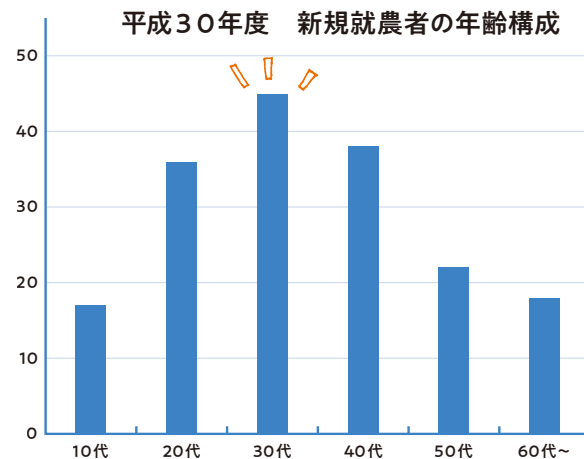
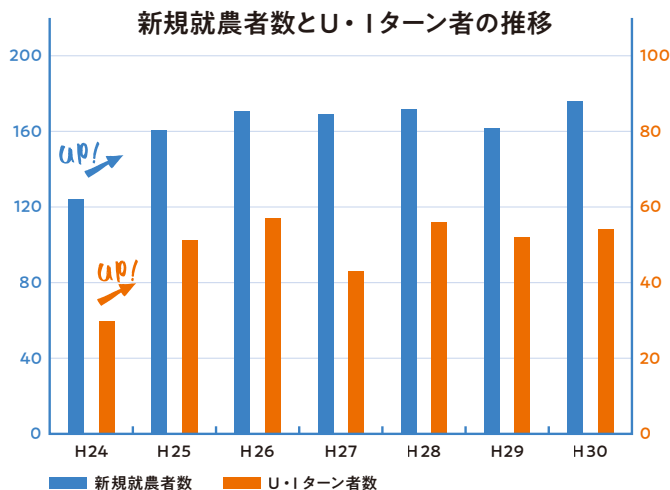
U・Iターンで就農する

なぜ、島根県が選ばれるのか？

「ゆったり」「のんびり」「田舎」など一般の人が持つ島根県のイメージは、風景が良く、のどかな生活と元気なお年寄りがたくさん活躍する高齢化が進む県といったところでしょうか。

近年では地方移住への関心が高まり、自然環境と生活のしやすさなどから若者を中心に島根でU・Iターンを希望する人が増加中です。

なぜ、島根県を選んだのか。今回の特集では、U・Iターンで就農した農家の声を紹介します。



そもそもU・Iターンて何？ Uターン — 地方から県外の都市部へ移住して就職したのち、出身地に戻り仕事に就くこと。
Iターン — 都市部で生まれ育った人が、県外の地方へ移住して仕事に就くこと。

就農までの流れはこうだ!

新規就農チャート START

まずは相談!

情報収集

就農相談会

必要な情報を
集めよう!



就農相談
バスツアー



現場を体験

長期・短期
体験



実際に体験
してみよう!

研修に
参加

農林大学校
などで研修

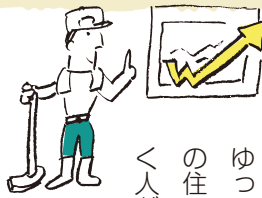
自分に合った
働き方を
チョイス!

働き方を選択

専業農家

半農半X

雇用就農



昨年、県内での新規就農者数は176名で過去最高となり、そのうちU・Iターンで県外から移住してきた人の数は54名。年齢別では自営就農で30〜40代、法人などへ就職する雇用就農で20〜30代が中心です。実際に住んでみると、豊かな自然やゆったりとした生活環境、周囲の住民との関わりに満足感を抱く人が多いようです。

新規就農者数の
推移

UP!

島根県が選ばれる理由



島根で移住者が増加している理由は、U・Iターンの呼び込みから定着までのサポート体制が手厚いことが考えられます。支援策の一つに、年2回開催する県主催の就農相談バスツアーがあります。東京や大阪などを起点に参加者を募り、参加者は市町村ごとに用意されたプランの中から興味があるものを選択して体験できる仕組みで、就農に向けてのイメージをより具体的に持つことができます。さらに一歩進んで就農を決意した人

には、市町村が生活や仕事に必要なヒト、モノなどを提供する「就農パッケージ」が就農後の暮らしを支えます。たとえば、ベテラン農家が師匠として農業をサポートしたり、住居の提供、機械・施設設備への補助など個人ごとに異なる営農形態に合わせて支援プランがあり、地域ぐるみで移住者を受け入れます。だから、自分に合ったスタイルで農業のスタートが切れるのです。

島根県がすすめる新たな農業スタイル

『半農半X』とは



農業を営みながら(半農)、それに自らのスキルを生かした仕事(半X)を組み合わせることで生活に必要な所得を確保する仕組みです。あくまで生活の基礎は農業で、そのうえで自分が好きな仕事をするので、都会の生活と比べて収入は減少するけれど生き生きとした暮らしを実現できます。

『半農半X実践者数』

吉賀町	津和野町	邑南町	美郷町	川本町	江津市	大田市	益田市	浜田市	知夫村	西ノ島町	安来市	松江市
18	4	10	1	1	4	3	3	13	2	1	2	2

島根県内での半農半X実践者は64名(平成31年3月現在)。除雪作業やカマラン、杜氏(とうじ)など半Xも様々。ほとんどが中山間地域に移住している過疎地域の貴重な労働力となっています。県では実践者に対して補助事業も行っています。

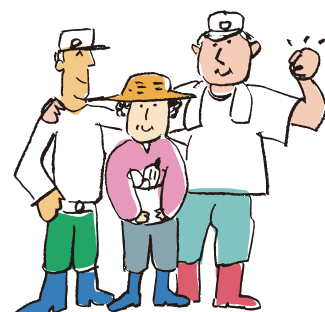


特集

U・Iターンで
就農する

U・Iターンのその後は

農業をはじめたきっかけや今の様子はどうか、U・Iターンした
農業者の声を紹介します。



Iターン
中野さんの場合
兵庫 → 島根



中野 良介さん(42)
飯南町

2011年に兵庫県から飯南町へIターンした中野さんは「中野あおぞら農園」を立ち上げパブリカを栽培しています。農業は全くの未経験で、スコップやクワの使い方から学んだといいます。
中野さんが飯南町を選んだ理由は「支援が充実していたから」。研修期間中の助成金、ビニールハウスや住宅の斡旋など行政や関係機



Uターン
登米さんの場合
関西 ⇄ 島根



とよね
登米 宏臣さん(45)
津和野町

関西から津和野町へUターンした登米さんは、神事などに使用する榊(さかき)栽培が盛んな商人(あきんど)集落内の圃場に入植して今年で就農5年目になります。
「若いときは気が付かなかった故郷の美しさを感じた」と40代になり就農を決意。
県が行う新規就農者への給付金事業や町からの設備投資への支援



島根県には就農までの
さまざまなサポートが
あります。

島根で農業すること、
生活することを
考えてみませんか？



【就農に関する相談窓口】

公益財団法人しまね農業振興公社
(島根県青年農業者等育成センター)
〒690-0876 松江市黒田町 432-1
(島根県土地改良会館3階)
TEL0852-20-2872 fax0852-31-9864
E-mail:start@agri-shimane.or.jp

農家として
心配な事は
ありますか？

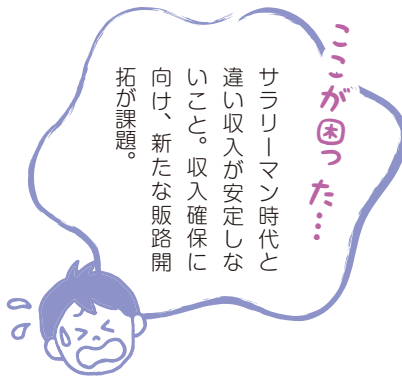
中野さんの心配事

作物に病気が発生して
出荷ができなくなること。
自分が病気になった時も
収入がなくなるから
不安があるなあ…

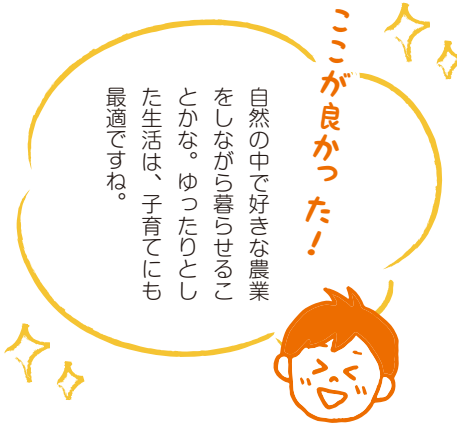
登米さんの心配事

とにかく最近の異常気象
が心配。品質の低下や災害
で収入が減少したときに補
償があればなあ…

農家の不安は
「収入保険」が
解決します！
詳しくは
次のページへ



「**こ**」が困った…
サラリーマン時代と
違い収入が安定しな
いこと。収入確保に
向け、新たな販路開
拓が課題。

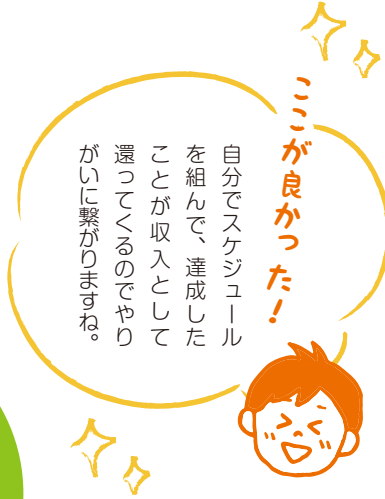


「**こ**」が良かった！
自然の中で好きな農業
をしながら暮らせるこ
とかな。ゆったりとし
た生活は、子育てにも
最適ですね。

関による支援を受けました。
現在12棟(30坪)のビニールハ
ウスでは、3種類のパプリカが出
荷の最中。「経営基盤の安定のため、
6次産業化も検討中」とドレッシ
ングなども計画中です。今年の出
荷目標は約10トン、秀品率70%以上
を目指しています。
中山間地域での農業に夢を抱き、
しっかりと将来を見据えます。

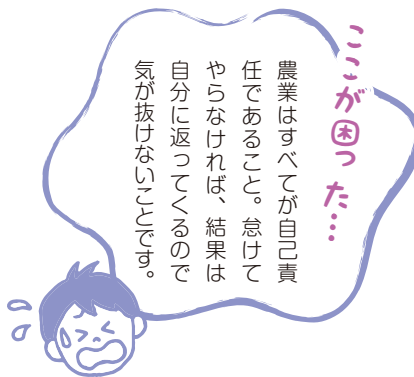


中野さんが育てたパプリカは、肉厚で甘く、果汁が多いのが特徴です。JAを通じて県内外に出荷され、特に国産のパプリカは流通量が少なく貴重で販売も好調とのこと。出荷は7月中旬から11月まで続きます。



「**こ**」が良かった！
自分でスケジュール
を組んで、達成した
ことが収入として
還ってくるのでやり
がいに繋がりますね。

を活用しました。
町からは目的に応じた研修先も
斡旋してもらい「周りから助けら
れ安心感がある」と話します。冬
になるとウリイヤタラノメなど山
菜の出荷を始めます。
榊と山菜、今年からはニンニク
栽培をはじめると年間を通じた
収入を確保。登米さんは、規模拡
大や雇用など次のステップに向け
て検討を始めています。



「**こ**」が困った…
農業はすべてが自己責
任であること。怠けて
やらなければ、結果は
自分に返ってくるので
気が抜けません。



商人集落で栽培される榊は、均一な大きさや枝振りから市場で高く評価されています。近年は榊を栽培する農家の減少で、需要に対して供給が追いついていない状況です。登米さんは木を新植するなど、市場の要望に応えようと努力を続けています。

特集 U・Iターンで 就農する

近年の異常気象の影響で、農作物の価格高騰や大幅な下落が続いています。消費者からすると農作物の価格が安くなっていると嬉しく思う一方で、農家からすると価格の低下による収入の減少が心配です。

農業にはリスクがつきものです。予想よりも雨が降らない・晴れの日が少ないなどの天候不順、収穫時期を迎えていた農作物の盗難被害、元気が取り柄でも避けられない病気や怪我、誰のせいでもない風評被害…など様々なリスクが潜んでいます。

リスクを緩和する手立てを考えたときにぜひともおすすすめしたいのが「収入保険」です。

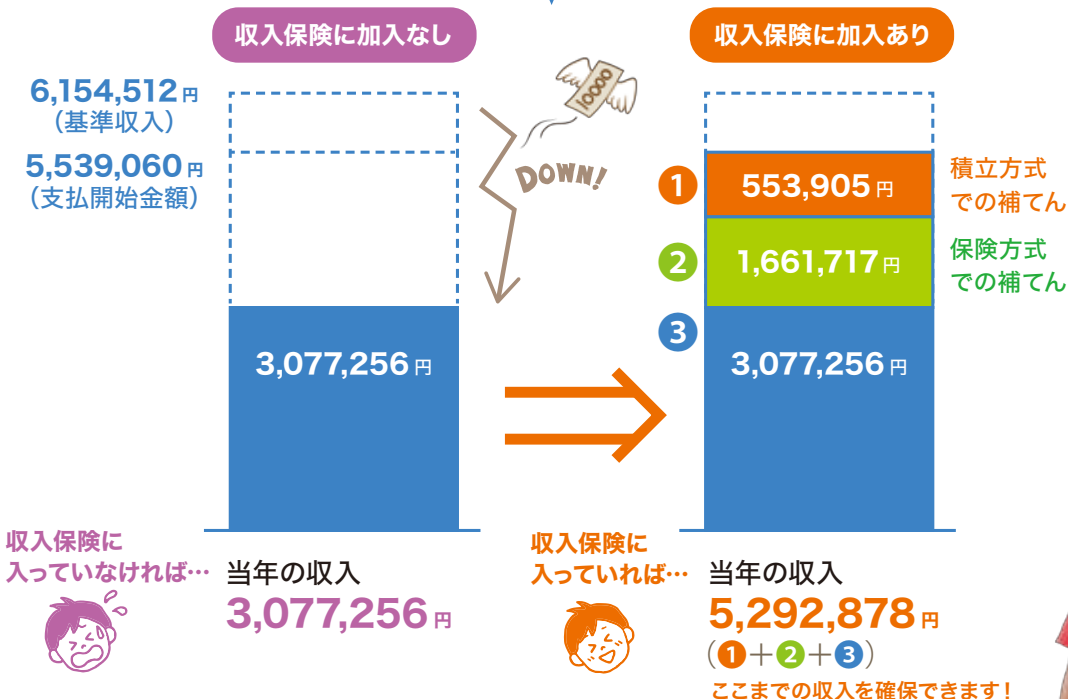
農家のリスクを緩和したい、チャレンジする農業者を応援したい。「収入保険」が農家の経営をしっかりとバックアップします。

農家の強い味方!

リスクに備える 『収入保険』

例えば、基準収入 6,154,512 円の方の保険期間の収入が
半分の 3,077,256 円だった場合。

(過去 5 年分の青色申告書類があり、保険割合 80%、積立割合 10%、支払率 90%を選択した場合)



(補償と掛金の目安)

基準収入	保険方式の補てん金額 ①	積立方式の補てん金額 ②	補償限度額 ①+②
50	36	5	41
100	72	9	81
250	180	23	203
500	360	45	405
800	576	72	648
1,000	720	90	810
3,000	2,160	270	2,430

保険方式の保険料 ①	積立方式の積立金 ②	初年度事務費 ③	初年度農家負担金 ①+②+③
3,886	11,250	5,391	20,527
7,772	22,500	6,282	36,554
19,431	56,250	8,955	84,636
38,862	112,500	13,410	164,772
62,179	180,000	18,756	260,935
77,724	225,000	22,320	325,044
233,172	675,000	57,960	966,132

2年目以降の負担金 前年保険金受取無で 基準収入が同一の場合
7,777
12,354
26,087
48,974
76,438
94,748
277,844

もし全損だったらこの金額まで補償してもらえるんだね (^_^)

積立金は取り崩しがなければ翌年に持ち越しされるから初年度だけの負担となります。

気になる!

どうなの!?

もっとおしえて! 収入保険

Lesson

第2回

補償内容説明編

登場人物



農済太郎

以前から聞いていた『収入保険』。ちょっと気になるけど、詳しい内容をもっと教えてもらいたいなあ～。



ノーサイくん

農家さんの気になる質問にお答えします!



今日は保険料について知りたいけど教えてくれるかな。

了解です! 太郎さん、平均農業収入はいくらくらい?



平成27年～平成30年の4年間の平均だと6,154,512円になるね。基準収入をこの金額とした場合、保険料はいくらになるのかな?

保険方式の補償限度80%、積立方式の補償幅10%、支払率90%のいずれも最高補償で計算すると、合計で201,779円(保険料47,835円、積立金138,477円、事務費15,467円)になるね。



なるほど。分納も最高9回までできるから、月々の負担はそれほど多くないね。

最終的な基準収入金額は令和元年の青色申告実績を加えて計算をし直すよ。前ページの「補償と掛金の目安」もぜひ参考にしてみてね。



次回予告

『いざ加入…! 保険期間中にやることは?』

農業共済の

ニーズ調査について

農家の共済ニーズを把握することを目的に「果樹共済」と「畑作物共済」について、現在島根県で共済対象(補償対象)となっていない品目についてのご意見やご要望を募集しています。ご不明な点については、左記までご連絡ください。

電話: 0853-22-1478(企画情報課)

FAX: 0853-21-1619

メール: shimane@nosai-shimane.jp

▼果樹(収穫)共済

【実施している品目】

ぶどう、かき、くり

【実施していない品目】

うんしゅうみかん、なつみかん、

いよかん、指定かんきつ(はっさく、

ゆず)、りんご、なし、もも、おう

とう、びわ、うめ、すもも、キウ

イフルーツ、イチジク

▼果樹(樹体)共済

【実施している品目】ぶどう

【実施していない品目】

畑作物共済

【実施している品目】

大豆、そば

【実施していない品目】

ばれいしよ、小豆、いんげん、茶、

スイートコーン、たまねぎ、かぼ

ちゃ



園芸施設共済が変わります!

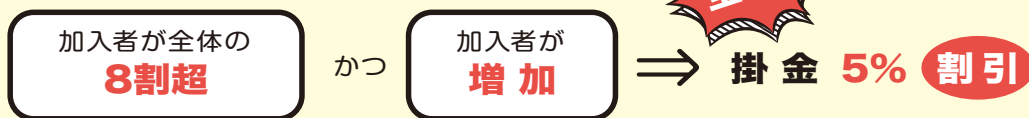
今年の6月から、生産部会や地域などで集団加入いただくと掛金等の割引ができるようになりました。この機会に、所属する生産出荷団体等で制度の活用をご検討ください。

(集団加入の際は、NOSAI との協定締結が必要です)

New! 集団加入で掛金と賦課金が割引になります。

生産部会や地域の皆さんの集団で、一斉加入をすると以下の割引ができます。

① 加入者が増えると掛金を割引



② 加入者数で賦課金を割引



Q. どんな集団が対象となるの?

A. 施設園芸農業者が構成員となっている集団です。協定単位に制限はありませんので、生産部会や集荷場、直売所、集落単位でご検討ください。
 なお、NOSAI と以下の協定を締結する必要があります。

【協定の内容】

- ① 園芸施設共済に加入する旨の取決めを行うこと。
- ② 一斉加入受付をすること。
- ③ ハウスの保守管理を徹底すること。



Q. 掛金は、集団単位でまとめて納入するの?

A. 加入者ごとに納入いただきます。補償内容も従来通り、加入者単位となります。

Q. 加入率の判断方法は? (ハウスを所有していない人も割合に含めるの?)

A. ハウスを所有 (又は管理) している方に対する加入者の割合となります。
 なお、ハウスを所有 (又は管理) をしていない方は、加入率の算出に含めません。

例) 構成員 20 名 (内ハウス所有者 10 名) の集団で 8 名加入した場合

$$\text{加入率} = \frac{\text{加入者 } 8 \text{ 名}}{\text{ハウス所有者 } 10 \text{ 名}} = \text{8割}$$

※集団加入による割引のお申込み及びお問い合わせは、お近くの各支所・事務所までお問い合わせください。

お知らせ

園芸施設共済加入者の皆さまへ

組合ホームページにて園芸施設共済掛金率を掲載しています。
 園芸施設共済の変更点も掲載していますので、ご確認ください。



こちらの QR コード
 から確認できます。



クマ出没注意!

集落でできる クマ対策の極意

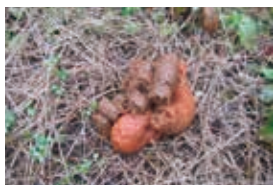
島根県東部農林振興センター雲南事務所

秋のツキノワグマは冬眠に備え、多くの餌を求めて行動が活発になります。ツキノワグマを集落に誘き寄せないために、次のことに注意しましょう。



1. 利用しない果実、農作物は早めに片付けること

秋にたわわに実った柿や栗はクマの大好物です。一度味を占めると、繰り返しその場所にやってきます。クマを誘き寄せないためには誘因物の片付けが重要です。除去できない果樹には電気柵やトタンを巻いてクマが木に登れないようにすることが有効です。クマの痕跡は下の写真のような糞や爪痕などがあります。



【糞】



【爪痕】



【トタン+電気柵】



2. 農地や民家、道路周辺の刈り払いを行う

クマは臆病な動物です。山と接している田畑、住宅や通学路周辺の草刈り、藪払いを行い、見通しを良くしましょう。クマが集落に近づきにくくなるとともにお互いに気づきやすくなり、不意の遭遇を抑えることができます。



3. 家や畑の周りに生ゴミや農作物残渣を捨てない

家や畑の周りに生ゴミを捨てると、クマが誘引されることがあります。コンポストは自然に優しいゴミ処理方法ですが、臭いがあるとクマを誘引します。土をかけて臭いを防いだり、クマの活動が活発なときは、コンポストを使用しない等の対応をお願いします。



捨てられた生ゴミ

※もしも、クマと遭遇した場合は 【あわてず、落ち着いて】

①距離があり、こちらを見ている場合の対策

→クマから目を離さず、ゆっくりと静かに距離をとる。

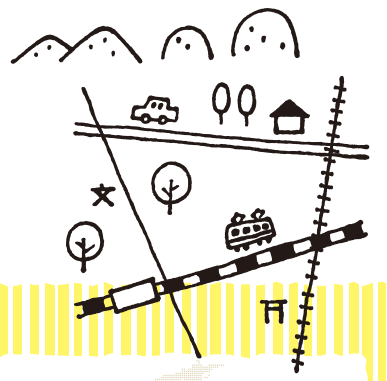


②距離が近く、こちらに迫ってきている場合の対策

→防御姿勢をとる。うつぶせになり、顔とお腹を地面に隠し、首の後ろで手を組む。



クマを目撃された場合は、お住まいの地域の市役所や町役場、最寄りの農林振興センターへ連絡をお願いします。



しまね情報便

ピックアップ!



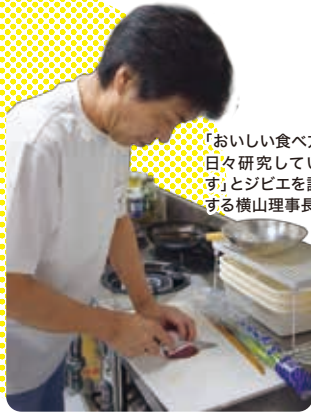
「シカ肉は鉄分が豊富に含まれているので、女性におすすめ」と話すのは「出雲ジビエ工房」の横山茂和理事長(66)。
同工房は出雲市佐田町に今年5月に新設され、県内で捕獲したイノシシとシカの解体処理施設と施設内にある交流スペースで、野生鳥獣の食肉(ジビエ)料理を提供しています。
食事は完全予約制で、タンパク質が豊富なイノシシ肉だけでなく、日本ではあまり普及していないヘルシーなシカ肉を使っ



。ジビエ料理を、ご賞味あれ

出雲市 出雲ジビエ工房

た料理を楽しむことができます。提供される料理は、ジビエのおいしい食べ方を熟知した横山さんのオリジナルメニュー。「料理講習会などを通じて、ジビエをおいしく調理する方法を発信していきたい」と今後の意欲を語ります。



「おいしい食べ方を日々研究しています」とジビエを調理する横山理事長

NPO法人里の恵み山溪会
出雲ジビエ工房
出雲市佐田町須佐636-1
☎(0853)84-0919
予算2,000円~5,000円
人数:4人以上~20名まで
要事前予約
火、木、日はランチも受付可

。はじまるよ、ミカン狩り

安来市 やすぎ観光みかん園

開園から5年目を迎えた「やすぎ観光みかん園」が10月19日からオープンします。広さ36㍓、5品種420本あるミカンの木は、今年もたわわに実りオープンを待ちます。



「暑さにも負けず順調に生育しました。もうすぐ全体がミカン色に染まります」と佐伯さん

園主の佐伯勝美さん(67)は、ミカン栽培を始めて10年。土づくりを基本に土地にあった品種を厳選し、除草剤を使わないなど努力を重ねて安全でおいしいミカンを栽培しています。園は

平坦地にあり、木も低いので子供やお年寄りでも簡単にミカン狩りが楽しめます。

地元のレストランと連携してミカンを使った肉料理やスイーツも考案する佐伯さんは「ミカンジュースやミカンはちみつなど6次産業化を目指したい」と愛車の軽トラックで元気に駆け回っています。



やすぎ観光みかん園
安来市恵乃島町12-1
☎090-4578-8901
営業期間
ミカン狩り10月19日~12月上旬
定休日 水・木
10:00~15:00まで
10名以上の団体は要予約



今年もやります！津和野栗まつり

津和野町 津和野町栗再生プロジェクト 推進協議会

収穫の秋を迎え、県内でも有数の栗の産地である津和野町では、津和野町栗再生プロジェクト推進協議会（石川敏明会長）による恒例の「栗まつり」が9月下旬からの開催へ向けて準備中です。

栗の収穫期の9月から10月にかけて行われるこのイベントでは、9月は栗ひろい体験や栗の木で染物を行うワークショップなどの催しが行われ、10月には栗を使った期間限定の商品を町内の飲食店や菓子店で味わうことが

できるキャンペーンを実施します。

同協議会の石川会長は「イベントでは焼き栗も販売します。ホクホクと香ばしい津和野の栗を、ぜひこの機会に味わってほしい」と話します。



ホクホクして香ばしい焼き栗



昨年行われた染物のワークショップの様子



栗の収穫体験
もつ!

【問い合わせ先】
津和野栗再生プロジェクト
推進協議会
事務局：津和野町商工観光課
☎(0856)72-0652
イベントの詳細は
HPをご覧ください。
<http://kuri.tsuwano.ne.jp/>



野菜のポット苗を通年出荷

浜田市 峠田 等さん



「ポット苗は自宅の庭先で栽培しています」と峠田さん

浜田市三隅町の峠田等さん(75)は野菜のポット苗栽培を行い、少量多品目をJAが運営する産直市へ出荷しています。

「始めた頃は苗が順調に育たず苦労しました。小まめに手をかけないと良いものではないですね」と峠田さん。新たな苗作りに挑戦したいと意欲的です。

子供のころから接ぎ木や挿し木が好きだったという峠田さん。現在、野菜は約25種類、品種では40種類以上の苗を、一年を通じて複数回栽培し、キュウリ苗では年間12回も栽培しています。土作りには化学肥料を使わず、真砂土、腐葉土や燐炭を独自に配合し、床土の肥料が長持ちする工夫をしています。

また露地栽培のため、種播き直後の突然の雨や、春先の低温などの天候の変化には特に気を



断るフレーズ

NOの意思表示はハッキリと！
結構です、いいです、大丈夫ですはダメです。

作：柏屋ココ



だまされないゾウくんのめざせ！かしこい消費者
「はっきり断ること」の巻

電話勧誘や訪問販売などで長々と説明をされたり、何度も電話や訪問を受けると誰でもイヤになります。こんな時、効果的に断わる方法はないでしょうか。

訪問販売や電話勧誘販売・訪問購入において、消費者が断っているのに再勧誘をすることは法律で禁止されています。

契約しない意思表示をした人に対してそのまま勧誘を続けることや、後日改めて訪問して勧誘することも禁止されています。

勧誘を拒否するには、「**契約はしない**」という意思をはっきりと伝える必要があります。それでもしつこいようなら消費者センターへ相談しましょう。

法律で禁止されている再勧誘を受けて、不本意な契約をしてしまった場合でも、無条件で解約できるわけではありません。自分を守る最強の方法は「はっきり断ること」です。



相談室風景

島根県消費者センターです！

当センターは、消費生活の様々なトラブルを解決するためのお手伝いをしています。

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)

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

おかしいな、困ったなと思ったら、一人で悩まず相談しましょう。

島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん



出雲市
飯塚農園代表 飯塚広光
☎090・1355・0693

マダガスカル原産の塊根性(根元が肥大する植物の形状)多肉植物です。棘だらけの枝、育てるほどに太くなる幹が魅力で、近年は若い男性にも大変人気がある植物です。日本の気候では晩春から初秋にかけての気温が高い時期に成長し、秋も深まると葉を落として春まで休眠します。ゆっくと育ち、大株に育てるには長い年月がかかります。

『パキポディウム』
Pachypodium
キョウチクトウ科



ちょこっと、
多肉植物



ガンバレ!

しまねの農業人

Vol.7

インターンで野菜栽培 農業実習生も積極受け入れ

邑南町は、U・インターンでの農業実習生を積極的に受け入れ農業の振興と定住促進に力を入れています。

野菜栽培を行う「UNOSE FARM」を経営する鵜瀬（うのせ）頼秀さん（47）は、大阪出身のインターン元々家畜の人工授精師として働いていた鵜瀬さんは、大阪で開催された農業フェアに参加したことで野菜栽培に興味を持ち、2013年に同町が募集した農業実習に参加しました。

その経験が農家を目指すきっかけとなり、町内の農家で3年間の実習期間を経て、17年に就農を実現しました。現在は、露地野菜130アール、ハウス野菜4アールを栽培し、新たな地域の担い手として日々農業に励んでいます。

今、ナスの出荷の最盛期で、作業には近くの集落の人たちがパートとして働いて来ています。鵜瀬さんは「周りの人や農家からの助けがあつてこそ農業ができる」と地域の協力を心強く感じています。

農業実習生や農業体験の受け入れも積極的に行っていて、兵庫県からのインターンで実習中の菊池格さんは「どんなことにも積極的で、まず地域のことを考えている」と鵜瀬さんの姿を将来の目標と重ね合わせます。

「将来は規模拡大が目標ですが、今は自分の農業を通して少しでも地域に還元できれば」と鵜瀬さんは地域と共に農業を楽しんでいます。

邑南町 UNOSE FARM

1	2
	3

- ❶ 「野菜栽培で地元貢献できれば」と鵜瀬さん。
- ❷ ナス畑は収穫の最盛期だ。
- ❸ 鵜瀬さんとUNOSE FARMのみなさん。忙しい中でも、笑顔がこぼれる。



松江市下東川津町
ながみ としゆき
永見 俊行さん 60歳
損害評価会委員

創作活動で活力を

20歳くらいから絵を描き始め、表現に行き詰まって13年前くらいから陶芸でオブジェ作成を始めました。無心で粘土を練っているときに童心に帰れるところがいいですね。市内のギャラリーに出展したりしています。インドが好きで、ブッダのいた世界を感じようと旅行し、ガングス川で沐浴をしました。現地の人の生活をスケッチしたの
で、インドで受けたパワーを制作活動につなげていきたいですね。



組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!



津和野町
むらた たかよし
村田 隆義さん 81歳

S/Lが家の前を走ります

津和野町名賀地区は山口県との県境にあり、JRR山口線と通っています。毎週土日と祝日にはS/Lやまぐち号が津和野駅までやってくるので、地元有志で結成した「S/L応援団」の団長としていつも見送っています。私の住む白井集落は見通しが良くS/Lが煙を噴き上げる姿がよく見えることから有名な観光場所です。多い時には撮影者など約200人が集まることも。紅葉の時期に走るS/Lは綺麗ですので津和野へお越しの際は見て来て下さい。



産直 散歩



須佐神社のお膝元
産直市場「雲海の館」

営業時間／午前9時〜午後4時
☎0853-84-0556
店休日／木曜日、年末年始

出雲市佐田町の須佐神社の西隣にある「雲海の館」では、地元産の新鮮野菜や山菜、加工品などを販売しています。春はこごみ、タラの芽、こしあぶら、秋は栗や地元のお米、冬はこんにやくなど訪れれば里山の「旬」に出会えます。定番の「さだみそ」は出雲産の原材料にこだわり無添加で、出雲市内の給食にも使用されています。

これからのおすすめ商品は佐田町の産の「エコ米コシヒカリ」「大杉米」。須佐之男命ゆかりの須佐神社の古木「大杉さん」にちなんで名づけられた大杉米は、神社で祈禱を受けた祈願米で10月頃から販売が始まります。施設の隣には「出雲須佐温泉ゆかり館」があり、日帰り入浴で日ごろの疲れを癒してみては。

「年間の販売品目は300品目。佐田町の旬を堪能してほしい」と産直を運営する未来サポート佐田の佐貫守取締役(右)



NOSAI からの
お知らせ
2019.9月



▼収入保険に
ご加入のみなさまへ

保険加入期間中に面積や作物
など栽培計画に変更が生じた場
合や、事故が発生した場合には
速やかに連絡をお願いします。

▼掛金は口座振替で

コンプライアンス(法令遵守)
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。

▼農業共済新聞を
購読しませんか

農業共済新聞は農業の専門
紙として農業情勢、最新技術
や日常生活に役に立つネタな
ど満載です。

◎発行日/毎週水曜日
(月4回発行)

◎購読料/4,680円(年間)

ほほく、
耳寄りな情報が
たくさん
載ってるな



**いきいき 2019
チャレンジウォーク**

参加費無料!

4km、8kmいずれかのコースを選択。
無料の健康測定イベントを同時実施!

浜田

令和元年 10月 5日(土)
集合場所: サンマリン浜田 体育館

出雲

令和元年 10月 19日(土)
集合場所: 平田文化館 プラタナスホール

松江

令和元年 10月 26日(土)
集合場所: くにびきメッセ 小ホール

★開催時刻9:30~12:00(3会場共通)

昨年の風景(松江)



お問い合わせ、お申込みは
全国健康保険協会 島根支部 企画総務グループ
☎0852-59-5140

ウォーキングイベント詳細は

協会けんぽ島根

検索



全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

応募方法

宛先面	693-0004	通信面	答え
	出雲市渡橋町748-1		住所
「NOSAI」島根	「NOSAI」係	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ご応募ください。
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: 令和元年10月31日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619

Eメール shimane@nosai-shimane.jp



*突風に備える、これからの台風の季節に興味深く読み
ました。大きな被害がないことを祈っています。

(安来市 Kさん)

*イノシシ、サルと戦いながら野菜作りを頑張っていま
す。NOSAIに紹介されている大がかりなことは出来ませんが。

(美郷町 Fさん)

*アジサイの新品種「茜雲」は来年から出荷されるとのこと。楽し
みにしています。(松江市 Uさん)

*チーズ入りごろごろサラダが簡単であっさりおいしかったです。
(大田市 Sさん)



島根県へU・Iターンを希望する人が増加して
います。昨年、農業をするためU・Iターンで
県外から移住した人は何名でしょうか?

答え. ○○名

[7月号クイズの答え]・・・「茜雲」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

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

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

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/令和元年 9月 (No.8)

編集発行/島根県農業共済組合

〒693-0004 島根県出雲市渡橋町748-1
tel(0853)22-1478 fax(0853)21-1619
mail:shimane@nosai-shimane.jp

http://www.nosai-shimane.jp/

元気の源は食生活から
野菜 たっぷり
しお 塩ちよっぴり
お手軽 時短レシピ
Vol.2



ナスの
チーズの
丼

材料(4人分)

お米	2カップ	いりごま	大さじ1
水	360ml	だし汁	大さじ2
ナス	4本	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ2	みりん	大さじ2
とろけるスライスチーズ	4枚	酒	大さじ2
大葉(青じそ)	10枚	砂糖	大さじ1
かつお節	1袋(5g)		

作り方

- ①お米は普通に炊く。
- ②ナスはへたを切り落として縦半分になり、さらに縦に切り込みを入れる。表面には味がしみ込むように切り込みを入れる。大葉は6枚を千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がきつね色になるまで焼く。
- ④③にAの調味料を入れて加熱し、ナスにからめる。
- ⑤火を止め、半分に切ったとろけるスライスチーズを④のナスの間にはさむ。
- ⑥うつわにご飯を盛り、大葉を敷きナス2個(1本分)をのせてたれをかけ、かつお節、いりごま、千切りの大葉を飾る。

point!



- ◎ナスにはポリフェノールが含まれ、がん予防や老化予防になる野菜です。
- ◎チーズやかつお節、いりごまにはカルシウムがたっぷり。
- ◎大葉は疲労回復や食欲増進や食中毒予防にもなります。

うれしい
もう一品!

サバ缶の
具だくさん味噌汁



材料(4人分)

サバ水煮缶	1缶	長ねぎ	1/4本
ジャガイモ	中2個	水	300cc
玉ねぎ	1/2個	牛乳	300cc
ニンジン	40g	味噌	大さじ1
ゴボウ	40g	三つ葉	3本
生しいたけ	2枚		

作り方

- ①ジャガイモ、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、ニンジンはいちょう切り、生しいたけは石づきを取り半分に切りうす切、ゴボウは斜め切りにして水にさらし水気を切る。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にサバ缶を汁ごと入れ、水を加え、長ねぎ以外
- ①の野菜を加えふたをし、中火にかけ材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③味噌は分量の牛乳から少し取り、溶いておく。
- ④②に味噌、牛乳、長ねぎを加えひと煮立ちしたら火を止め、うつわに盛り、刻んだ三つ葉をのせる。

point!

- ◎サバ缶はDHAやカルシウムが豊富に含まれ栄養価満点。認知症予防や骨粗しょう症の予防につながります。
- ◎牛乳を入れることでだしがいらなく、薄味でもおいしくいただけます。

