

32
2024
夏号

「農家さんのすぐとなりに」

NOSA

島根

SHIMANE AREA
INFORMATIONAL
MAGAZINE

ガンバレしまねの農業人！ P.12



Contents

P.2 第7回通常総代会

P.10 しまね情報便

P.15 お知らせ

第7回通常総代会



全議案を可決承認

令和6年6月20日、第7回通常総代会を出雲市の「ラピタ ウェディングパレス鳳凰の間」で開催しました。

堀江眞組合長のあいさつの後、事業運営及び制度の普及にご尽力いただいた方々の代表3名へ表彰を行いました。

来賓の守屋公二農林水産省中国四国農政局島根県拠点地方参事官、後藤健島根県農林水産部次長より祝辞をいただきました。

その後、議長に飯南町の和田幹雄総代と津和野町の齋藤達雄総代を選出し、令和6年度事業計画など全10議案と附帯決議を上程しました。

慎重審議の結果、全議案が原案通り可決承認され、令和6年度の事業がスタートしました。



議長に選任された齋藤達雄総代(左)と和田幹雄総代(右)



島根県 農林水産部次長 後藤 健氏



農林水産省 中国四国農政局 島根県拠点地方参事官 守屋 公二氏

総代定数	204名
総 代 数	203名
本 人	99名
書 面	85名
	184名

承認された議案

【第1号議案】

令和5年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案及び不足金処理案について（P3に関連記事）

【第2号議案】

令和6年度事業計画設定について（P4に関連記事）

【第3号議案】

令和6年度事務費賦課額並びに徴収方法について

▽事務費賦課額

5億821万1千円

【第4号議案】

令和6年度役員、顧問並びに各委員の報酬額について

▽総額

7,801万2千円以内

【第5号議案】

令和5年度事業報告

総共済金額 1兆1,330億6,348万円

共済事業		事業実績		事故	
		引受量	共済金額	件数	支払共済金
農作物共済	水 稻	965,173 a	74億2,906 万円	503 戸	3,613 万円
	麦	13,368 a	2,457 万円	10 戸	104 万円
	小 計	978,541 a	74億5,363 万円	513 戸	3,717 万円
家畜共済		132,817頭	256億8,583 万円	96,214 件	11億2,631 万円
果樹共済	ぶどう	4,340 a	4億2,801 万円	16 戸	409 万円
	か き	1,484 a	2,543 万円	5 戸	46 万円
	く り	327 a	50 万円	4 戸	18 万円
	小 計	6,151 a	4億5,394 万円	25 戸	473 万円
畑作物共済	大 豆	6,211 a	1,812 万円	13 戸	207 万円
	そ ば	11,158 a	1,354 万円	13 戸	231 万円
	小 計	17,369 a	3,165 万円	26 戸	437 万円
園芸施設共済		5,471棟	60億9,234 万円	185 棟	987 万円
建物共済		87,564 棟	1兆718億1,642 万円	755 棟	3億3,403 万円
農機具共済	損 害	11,148 台	213億6,836 万円	424 台	1億1,473 万円
	更 新	66 台	1億5,930 万円	9 台	111 万円
	小 計	11,214 台	215億2,766 万円	433 台	1億1,584 万円
保管中農産物補償		2 口	200 万円	0 件	
合 計			1兆1,330億6,348 万円	合 計	16億3,232 万円

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入としているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額	支払件数	支払保険金等
	1,208 経営体	114億8,180 万円	364 件	3億1,377 万円

- 令和6年度借入金最高限度額等の決定について
- ▽借入金最高限度額 8億円
- 【第6号議案】
令和6年度余裕金預入先の決定について
- ▽JAなど22金融機関
- 【第7号議案】
令和6年度農作物共済特別積立金の取り崩し実施について
- ▽農作物共済の損害防止事業の実施のため
- 【第8号議案】
役員の選任について
- ▽20名が選任されました
(P6に関連記事)
- 【第9号議案】
損害評価会委員の選任について
- ▽169名が選任されました
- 【第10号議案】
家畜診療所運営審議会委員の委嘱について
- ▽9名を委嘱しました
- 【附帯決議】

令和6年度 事業運営の基本方針

私たちNOSAIは「より身近に、より丁寧に、農家のもとへ」を行動スローガンとした「未来へつなぐ」サポート運動を展開し、地域における実情を踏まえ、農業者の営農形態に即した農業保険の加入推進を積極的に行うため、次の事項を重点的に取り組みます。

令和6年度 事業計画

総共済金額 1兆1,290億6,829万円

共済事業		事業計画	
		引受量	共済金額
農作物共済	水 稲	912,765 a	68億5,823万円
	麦	13,368 a	2,457万円
	小 計	926,133 a	68億8,280万円
家 畜 共 済		131,476頭	226億738万円
果樹共済	ぶ とう	4,343 a	4億2,880万円
	か き	1,476 a	2,544万円
	く り	330 a	50万円
	小 計	6,149 a	4億5,474万円
畑作物共済	大 豆	6,050 a	1,729万円
	そ ば	10,963 a	1,333万円
	小 計	17,013 a	3,062万円
園芸施設共済		5,494棟	59億1,776万円
建 物 共 済		87,512棟	1兆715億4,000万円
農機具共済	損 害	11,241台	214億7,800万円
	更 新	62台	1億5,500万円
	小 計	11,303台	216億3,300万円
保管中農産物補償		2口	200万円
合 計			1兆1,290億6,829万円

引受量は小数点以下四捨五入、共済金額・支払共済金は万円未満四捨五入としているため、計と一致しない場合があります。

収入保険	加入経営体	基準収入金額
	1,299経営体	122億9,037万円

加入推進実施方針

- ① 個別推進による農業保険のカバー率の向上
- ② 園芸施設共済戸数加入率80%達成へ向けた加入推進
- ③ 基礎組織と連携した建物共済の加入推進
- ④ 収入保険未加入法人や担い手等への推進による加入率の向上

上記の重点事項を掲げ、農業保険の必要性和重要性をPRし、役職員一丸となった積極的な加入推進によって無保険者をなくします。





功績者表彰

総代会の開催に合わせて、事業の普及推進等に功績のあった方々へ表彰を行いました。

《全国農業共済協会長表彰》

事業推進功績者表彰 建物共済の部

青戸 要 (奥出雲町)

事業推進功績者表彰 農機具共済の部

中島 守 (津和野町)

任意共済優秀基礎組織表彰

久木地区 (出雲市)

《島根県農業共済組合長表彰》

任意共済優秀地区表彰

生馬地区事業推進協議会 (松江市)

邑南町 田所下亀谷下地区 (邑南町)

《島根県農業共済組合長感謝状》 農業共済団体役員表彰 (191名)

松浦 本幸 (松江市)	山崎 英夫 (雲南市)	景山 宏俊 (飯南町)	勝部 忠美 (出雲市)	上田 房雄 (美郷町)
安部 政治 (松江市)	山崎 要一 (雲南市)	白根 康吉 (出雲市)	山形 満雄 (出雲市)	加藤 園枝 (邑南町)
土江 幹夫 (松江市)	川島 一樹 (雲南市)	須田 稔 (出雲市)	吾郷 秀紀 (出雲市)	酒井 富二登 (邑南町)
田中 正城 (松江市)	田中 茂幸 (雲南市)	中林 信夫 (出雲市)	今岡 光政 (出雲市)	三宅 義文 (邑南町)
松本 昌訓 (松江市)	笠間 幸夫 (雲南市)	多々納 正夫 (出雲市)	安立 陽一 (出雲市)	坪 長俊 (邑南町)
加藤 正一 (安来市)	内田 光具 (雲南市)	岡 時夫 (出雲市)	立脇 務 (出雲市)	香川 和男 (邑南町)
渡邊 憲治 (安来市)	景山 源栄 (雲南市)	高橋 正 (出雲市)	勝部 博明 (出雲市)	佐々木 繁好 (江津市)
北崎 武久 (隠岐の島町)	青木 征温 (雲南市)	岡 孝志 (出雲市)	矢野 繁義 (出雲市)	中田 聰 (浜田市)
柳田和真佐 (隠岐の島町)	長崎 晃三 (雲南市)	錦織 孝志 (出雲市)	濱村 幸吉 (出雲市)	佐々浦 孝志 (浜田市)
原 隆則 (隠岐の島町)	浅沼 邦雄 (雲南市)	内部 康正 (出雲市)	竹田 永治 (出雲市)	勝手 俊美 (浜田市)
脇 良男 (隠岐の島町)	岡田 茂雄 (雲南市)	三嶋 良一 (出雲市)	曾田三喜男 (出雲市)	高田 忠孝 (浜田市)
村上 明 (隠岐の島町)	高橋 勉 (雲南市)	高橋 和義 (出雲市)	大国 幸治 (出雲市)	西田 国明 (浜田市)
藤田 節雄 (隠岐の島町)	内部 武雄 (雲南市)	三代 幾夫 (出雲市)	川上 博志 (出雲市)	砂田 徹 (浜田市)
下廣 幸将 (知夫村)	今岡 克彦 (雲南市)	伊藤 哲夫 (出雲市)	伊藤 純一 (出雲市)	岡本 峰行 (浜田市)
松田 一男 (奥出雲町)	西村 光弘 (雲南市)	福田 恒夫 (出雲市)	馬庭 民雄 (出雲市)	喜連川 初一 (浜田市)
藤原 久幸 (奥出雲町)	板持 康忠 (雲南市)	奥 徹郎 (出雲市)	澄田 博 (出雲市)	河本 春雄 (浜田市)
内田 秀由 (奥出雲町)	宇都宮 富好 (雲南市)	田中 充 (出雲市)	北村 誠治 (出雲市)	和田 啓次郎 (江津市)
藤原 誠 (奥出雲町)	周山 清治 (雲南市)	安食 裕司 (出雲市)	山崎 好夫 (出雲市)	亦賀 忠孝 (益田市)
大坂 茂 (奥出雲町)	大坂 運藏 (雲南市)	二瀬 孝治 (出雲市)	西尾 信昌 (出雲市)	田中 勉 (益田市)
平田 守正 (奥出雲町)	石川 民雄 (雲南市)	錦織 保夫 (出雲市)	岡 孝夫 (出雲市)	澁谷 勝輔 (益田市)
金山 繁樹 (奥出雲町)	吉岡 幹展 (雲南市)	倉橋 信夫 (出雲市)	原 順一 (出雲市)	吉本 仁 (益田市)
梅木 力一 (奥出雲町)	片寄 周二 (雲南市)	来海 徳義 (出雲市)	切川 幸一 (出雲市)	増野 良一 (益田市)
上田 仁 (奥出雲町)	藤原 藤樹 (雲南市)	曾田 整 (出雲市)	井上 茂 (出雲市)	平川 榮恵 (益田市)
錦織 宗一 (奥出雲町)	陶山 一三夫 (雲南市)	立石 徳昌 (出雲市)	内藤 利昭 (出雲市)	青木 昇 (益田市)
藤原 順一 (奥出雲町)	名原 俊明 (雲南市)	金折 徹也 (出雲市)	今岡 明彦 (出雲市)	長嶺 孝介 (益田市)
佐佐木 幸雄 (奥出雲町)	奥田 誠 (雲南市)	多々納 昭夫 (出雲市)	山本 征志 (出雲市)	神城 幹男 (益田市)
糸原 和夫 (奥出雲町)	瀧 章義 (雲南市)	春木 加三 (出雲市)	和田 宏幸 (出雲市)	花本 正 (益田市)
足立 清 (雲南市)	天根 定幸 (雲南市)	森山 伸二 (出雲市)	長島 健吉 (出雲市)	三嶋 順次 (益田市)
岩田 達夫 (雲南市)	板垣 安夫 (雲南市)	木村 富雄 (出雲市)	間水 昭一 (出雲市)	西川 友史 (益田市)
新田 融 (雲南市)	藤井 章 (雲南市)	和田 初雄 (出雲市)	和田 全司 (大田市)	秀浦 定雄 (益田市)
黒川 勉 (雲南市)	和泉 進 (雲南市)	尾村 幹雄 (出雲市)	堀 美恵子 (大田市)	石川 逸男 (津和野町)
奥田 卓二 (雲南市)	柳 勇 (雲南市)	小豆沢 詳二 (出雲市)	三浦 義明 (大田市)	斎藤 隆 (津和野町)
黒川 弘義 (雲南市)	陶山 知水 (雲南市)	石橋 静人 (出雲市)	高木 泰隆 (大田市)	弘中 清 (津和野町)
安井 恭治 (雲南市)	陶山 健一 (雲南市)	柳 國雄 (出雲市)	品川 昭夫 (大田市)	永田 秀夫 (津和野町)
大塚 敏夫 (雲南市)	森山 兼雄 (雲南市)	嘉本 治美 (出雲市)	丹渡 節身 (大田市)	森本 一美 (津和野町)
藤原 和志 (雲南市)	板垣 司 (雲南市)	遠藤 良三 (出雲市)	上田 義輔 (大田市)	藤井 福昭 (吉賀町)
		富田 勝美 (出雲市)	岡田 哲也 (川本町)	
			山田 昇 (美郷町)	

(敬称略)

新役員紹介

制度の普及に向けて新体制スタート

新役員が決定しましたので紹介します。

任期…2024年7月1日～2027年6月30日



組合長理事

堀江 眞

(雲南市)

組合長就任あいさつ

令和6年7月1日の役員改選で組合長に再任いただきました。引き続きどうぞよろしくお願ひします。この度、9名の役員がご退任になりました。これまでの多大なご尽力に深く感謝申し上げます。また、新役員の中で初めて女性の監事が誕生しました。新しい視点、発想での新風に期待します。

ウクライナや中東の戦争は未だ先が見えず、穀物や燃油、肥料等の高騰も続いています。また、自然災害を始めとする想定外のリスクに対応するため、農業共済や収入保険の重要度が増しています。役員が一丸となり、農業経営のセーフティネットとしての役割を果たすべく、誠心誠意取り組むことをお誓ひ申し上げ、ごあいさついたします。



副組合長理事

野津照雄

(松江市)



理事

藤原 久

(奥出雲町)



理事

坂根 真治

(出雲市)



理事

松崎 寿昌

(邑南町)



代表監事

加藤 節雄

(安来市)



理事

伊原 幸俊

(松江市)



理事

高橋 一裕

(雲南市)



理事

川上 幸博

(出雲市)



理事

岡本 利道

(浜田市)



監事

小松 牧子

(出雲市)



理事

安松 智

(安来市)



理事

村上 勉

(出雲市)



理事

熊谷 直道

(大田市)



理事

草野 和馬

(益田市)



監事

藤原 修治

(美郷町)



理事

松尾 伸之

(隠岐の島町)



理事

木村 明徳

(出雲市)



理事

湯浅 英行

(大田市)



理事

長嶺 清見

(津和野町)

退任役員

大変お世話になり、ありがとうございました。

理事 桑谷 充男 (松江市)

理事 加納 弘 (安来市)

理事 中西 康一 (雲南市)

理事 錦織 稔 (出雲市)

理事 出羽 嘉美 (出雲市)

理事 大矢 操 (出雲市)

理事 松浦 秀信 (津和野町)

代表監事 田邊 積 (美郷町)

監事 矢田 泰男 (出雲市)

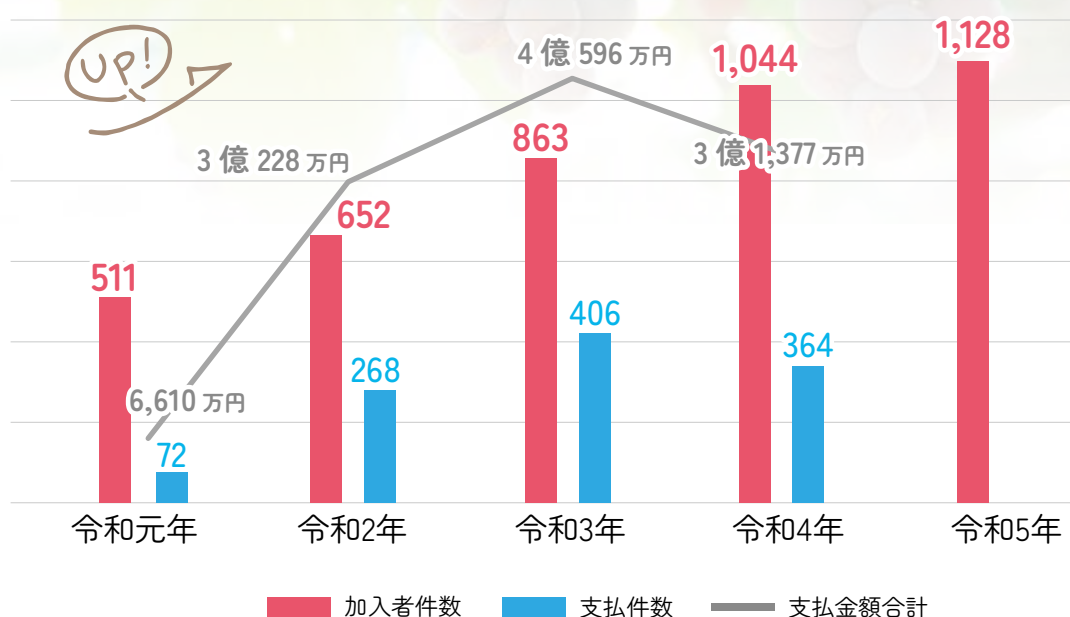
予期せぬ
収入減少
から

農業経営を守ります！

収入
保険

収入保険は令和元年から始まり、今年で6年目を迎えますが、
加入される方は毎年**増**え続けています。

契約年数ごとの加入者件数と保険金等支払状況



令和3年は、コロナウイルスの影響で農産物の販売先が見つからない、販売価格が下落するなど収入金額が大きく減少してしまう事態となり、島根県全体で保険金等支払金額の合計が4億596万円と非常に多くなりました。

「収入保険」は、このような予期せぬ収入減少に対してもしっかりと補償ができるので、加入を強くおすすめします。

詳しい補償内容については、最寄りの NOSAI までお問合せください。

受賞おめでとうございます

令和6年度 農業経営収入保険事業表彰

J A し ね 出 雲 ぶ とう 部 会

部会長 石橋 貢 さん

島根県の中心的なぶどうの産地である出雲市で、部会や支部の会合にて制度説明や加入推進及び、新規就農者の紹介等にご協力いただきました。ありがとうございました。



加入者の皆様へおねがい

収入減少につながる被害（事故）が発生した場合は速やかにご連絡ください。また、甚大な気象災害が発生した場合は、

- ・市町村長が交付する被災証明
- ・被害状況がわかる写真の撮影

をよろしくお願いします。



水稻共濟



NOSAI島根



農家さん

NOSAI島根



水郷被覆表示の立札
(通称：番尺)

地区名	出雲渡橋
組合氏名	農済太郎
水郷・地帯名	渡橋748-1
調査番号	1 1
引当面積	10・0 a
種類別	ある 米 もち
品種名	コシヒカリ

農家が記入して被覆耕地に立てて下さい。



NOSAI島根



8

農家の期待に応えます

近年、豪雨や台風など甚大な自然災害が多発し、園芸施設にも被害が発生しています。

園芸施設共済は、さまざまな補償内容を選択することができます。

ご自身に合った加入をぜひご検討ください。



再建できるくらい
補償が欲しいな

「復旧費用」を
選択すると、
復旧の費用を
補償します。



小さい被害でも
補償して欲しいな

「小損害不てん
補1万円特約」を
選択すると、

1万円を超える
損害額から対象に
なります。



補償はできるだけ
大きくして欲しいな

「付保割合追加
特約」を設定すると、
損害額の最大10割の
補償を受けることが
できます。



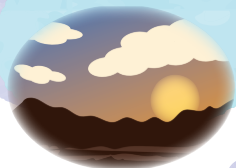
これからの台風シーズンに備え、
早めのご検討をおすすめします！

*詳しい説明をご希望される方は、最寄りのNOSA Iにお気軽にご連絡下さい。

農作業中の事故多発！

特に、こんな時は気を付けましょう！

視界不良



早朝や日没などの
暗い時間帯の『視界不良』

疲れ



長時間の農作業による『疲れ』

慣れ



『慣れ』からくる
油断や無茶な操縦



▲代表取締役の来間さん

2



▲築140年の店舗

来間屋生姜糖本舗
出雲市平田町774
営業時間／9:00～19:00
☎ (0853)62-2115
定休日／不定休
HP <https://syougatou-honpo.jp/>



▲創業から変わらないパッケージ

出雲市

来間屋生姜糖本舗

創業300年 変わらない味

出雲市平田町の木綿街道で300年続く「来間屋生姜糖本舗」。1715年創業で、代表取締役の来間久さん(55)は11代目になります。

生姜糖の原料となる生姜は、出雲産の出西生姜のみを使用。出西生姜は、繊維が少なく扱いやすいことに加え、えぐみが少なく、まるでフルーツのような香りがすることが特徴です。

2018年には、生姜糖に使う砂糖も出雲産にしたいという思いから、知り合いの農家と協力し、さとうきび栽培研究会を

立ち上げ、さとうきびの生産を始めました。

「初年度は苗を植えてもほとんど芽が出ず、試行錯誤の繰り返しでした」と来間さん。その後は、高知県黒潮町で品種改良された苗を植えたことで、収量が約1200キロにまで増えました。

来間さんは「300年続いた歴史を大切にしつつ、時代に合ったことをやり続けたいですね」と笑顔で話します。



▲「秋にはトマトアイスが発売予定です」と立原店長

1



▲1本180mlに250g、25玉たっぷりトマトが入っています。
赤色1本500円、黄色550円、緑色600円



八百万マーケット
松江市玉湯町玉造4-4
営業時間／9:00～18:00
☎ (0852)67-6650

松江市

八百万マーケット

あまのちしませ トマトジュースはいいか

玉造温泉街にある島根県の特産品を集めたアンテナショップ「八百万マーケット(立原愛店長)」では、チェリートマトを使用した自家製プレミアムトマトジュースが人気を集めています。同市の安藤農園とハウス3棟分のトマトを契約し、年間3ト仕入れ、専用冷凍庫で保存。2020年には店内に工場を設置し、一つ一つの工程をすべて手作業で作っています。

チェリートマトは皮が薄くてフルーツのように甘みが強いのが特徴。また、添加物は一切加

えず素材本来のおいしさを生かしているため、トマトが苦手な方にもおすすめです。

22年には黄色、23年には緑色のトマトジュースを販売。リピーターも多く年間約1万本以上売り上げています。

立原店長は「赤色は甘みが強く、黄色はフルーティーな味わい、緑色は酸味がありトマト本来の香り、それぞれ3種類を楽しんでください」と話します。

珍しいものを新発見するかもしれない。足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲クロモジの生育を確認する竹長さん

4

「クロモジ栽培にチャレンジ」

津和野町

竹長常雄さん



▲裁断し乾燥させたクロモジ。茶や酒に使われます



▲「『さぶろべえ』とは方言で鳥肌という意味です」と、左から渡邊均さん、山崎茂さん、松浦美幸さん

3

アイスプラントで町を活性化

大田市 てごしようかい馬路



▲刻んで納豆に混ぜるのもおすすめです。

てごしようかい馬路
大田市仁摩町馬路831-6
(馬路まちづくりセンター内)
☎ (0854)88-9070

大田市仁摩町馬路地区で介護事業などに取り組み任意団体「てごしようかい馬路」は、海藻を肥料に使ったアイスプラントを「さぶろべえ」と名付け、2020年から40個のプランターで栽培しています。

同地区には、鳴き砂で知られた天然記念物に指定された「琴ヶ浜」があります。砂浜には多くの海藻が流れ着きますが、処分するための施設がありません。そこで、観光地でもある砂浜の美化のために、流れ着いた海藻の有効活用を考え、水や土中の

塩分を吸い上げるアイスプラントに着目しました。

海藻は洗わずに天日で干し、土と混ぜ合わせて肥料を作りまします。収穫2週間前から海水を与えることで塩味が効き、天ぷらやサラダにして食べるのがおすすめです。

事務局長の渡邊均さん(60)は「この取り組みを広めることで、琴ヶ浜をもっと知ってもらい、町の活性化や砂浜の美化につなげたいです」と期待を寄せます。

津和野町吹野で農業を営む竹長常雄さん(73)は、耕作放棄地の活用の一つとして落葉低木「クロモジ」の栽培に挑戦しています。

クロモジは温帯の低山地に自生するクスノキ科の落葉低木で、抗菌や消炎作用などの効能が注目されています。生育は日陰を好み、日光が2〜3時間程度あたられば十分。枝葉を裁断・乾燥させて茶や酒、精油などに利用されています。

クロモジは日照時間が少なくて済むことや、イノシシがクロ

モジの匂いを嫌うことなどから山間地での栽培に適していると考えた竹長さん。裏山などに移植して研究し、3年前、水田10㍓に約1平方メートル間隔で2株ずつ2千株を植え付けました。

収穫は、3年程度経過したもののから可能。出荷を目指して管理に余念がない竹長さんは「水田活用の方策の一つとして取り組みながら、地域の特産にしていきたい」と目標を話します。

しまねの 農業人

Vol.29



「放棄茶畑だからこそ引き出せる味があるのではないかと思います、再利用し自然栽培に取り組もうと思いました」と話すのは、長野県出身で地域おこし協力隊の赤羽卓美さん。

茶栽培の契機となったのは、2014年に仕事の合間に立ち寄った神奈川県清川村での製茶体験。放棄茶畑の茶葉を摘み、製茶して飲んだお茶のおいしさに衝撃を受けた赤羽さん。

長年放置されて肥料が切れ

ているからこそ土地柄の味が色濃く反映されるのではない、全国各地の茶葉を摘み、製茶してどこでおいしいものができるかを探求。そして、茶畑の近くに古民家と茶業組合が残した工場があった吉賀町白谷を拠点に、神奈川県清川村や大分県杵築市などで茶栽培を開始しました。

茶畑は枝を整えたり草刈りをするほかは何もせず、無農薬無施肥で自然栽培します。摘んだ茶葉は乾燥して保存し、

地域のひとのお茶会や、友人が経営する東京のブックカフェなどで試飲・販売します。

「その年の気候や土壌の状態によって同じ品質のお茶はできませんが、そこが面白い。放棄茶畑だからこそ持つ魅力を見出すことで茶畑の再利用につなげたい」と赤羽さんは話します。

- 1 「放棄茶畑は、新しい価値観を持って生産することで再利用につながります」
- 2 吉賀町白谷の茶畑
- 3 共同栽培する地域の人たちと協力して新茶を収穫します。
- 4 収穫後のお茶の葉。「お茶摘み体験も随時行っています」
- 5 自然栽培茶は優しいのと越して、体に染み込む透明感があります。

PICK UP



放棄茶畑の持ち味を探求

吉賀町

地域おこし協力隊

あか ばね たく み
赤羽卓美さん (58)



おしえて！
しまめちゃん



朝ごはんをしっかり食べて 熱中症対策



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

実は眠っている間も汗をかいています

夏の夜は気温が高くなるので、体温が上昇し汗をかきます。人間の体は汗をかくことで深部体温を下げ、質のよい眠りに入ろうとします。

また、夏場は寝ている間に大人で500mlほど汗をかくと言われていています。「水分」を失うだけでなく汗に含まれる「塩分や鉄分などのミネラル」も失うことで、脱水症状になり、放っておくと熱中症になってしまいます。



朝ごはんを栄養素を補給しましょう

朝ごはんをバランスよくしっかり摂ることで、汗をかいて失った水分や、塩分・鉄分といったミネラルを含む様々な栄養素を補給しましょう。

また、1日に必要な水分の半分は三度の食事から摂ることができ、主食はパン類よりもごはんの方が倍の量の水分を含んでいるのでおすすめです。



汗をかくことは大事

熱中症にならないためには、体に熱をこもらせないように、汗をかいて体温を下げるのが大切です。その汗で失った水分とミネラルを補うためにも、夏バテだからといって食事を軽く済ませるのではなく、バランスよくしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょうね。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

マイナ
保険証

始まっています！

マイナ保険証
解説動画はこちら



※二次元コードを読み込むと、
YouTubeへ遷移します。



医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な治療が受けられます。



手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178

(受付時間 平日 9:30~20:00、土日祝 9:30~17:30 年末年始を除く)

または 協会けんぽ島根支部企画総務グループ TEL 0852-59-5140 (営業時間8:30~17:15 土日祝除く)



今の時期、気を付けていても発生する
いやなカビ。しかし、カビは自然界で落ち

葉や動物の死骸を分解して土に返す働きがあります。この働きを利用したものが「生分解性マルチ」。作物収穫後は土壌中に分解されるという環境に優しいマルチなのです。カビに対して少しでも好意を抱けたでしょうか…さあ風呂掃除でもしましょうか!

暮らしの中の生きものたち

今は5台目でハーレーダビッドソンに乗っています。



邑南町

なか い のぶ と

中井 伸人さん (69)

損害評価員、NOSAI部長

今年は高知県を
泊りで回ってみました。

革ジャンは恰好いいというだけでなく、自分の身を守るためにも着ているんですよ。
農繁期の合間の息抜きに出かけたりします。好きなバイクで、好きなお城巡りをして、おいしいラーメン屋を見つけて食べるのが楽しみです。

腹に響く重低音

バイクのエンジン音が好きなんです。16歳で免許を取得してから、バイクに乗っています。風を切る感覚とその土地の色々な匂いを感じるのがいいですね。

組員さん

ひとこと
くださ〜い!



次世代につなぐ



松江市

つち え み き お

土江 幹夫さん (76)

57歳の時、集落の稲作を支えるために営農組織を立ち上げました。初めはコンバインの共同利用だけでしたが、営農の利益で乾燥機を購入しました。また、各農家がバラバラで行っていた田の水管理の調整をするなど、集落営農がうまくいくよう取り組んできました。昔は水の取り合いで、一冊の本が書けそうなほど色々なエピソードがあります。圃場整備でも各農家の言い分をまとめるのに苦労しました。米作りに対して熱い考えを持っている方が多かった気がします。

現在は米作りに携わる会員は減っていますが、これからの集落営農を支える後継者を育てていきたいと考えています。



地下へ行くと更にひんやりを感じます。

八雲風穴は、真夏でも5〜10度前後の冷風が吹き出す天然のクーラーとして知られています。
地上1階、地下3階の構造で、地下へ下りるほどに涼やかな空気を感じることが出来ます。また、その成分には美容によいといわれるラドンが含まれます。
当地は昭和の中頃まで養蚕業が盛んで、風穴は蚕の卵を保存して孵化時期を管理するために利用されていました。その後は茶葉等の貯蔵に使われていましたが、平成元年に「八雲風穴活性化グ

ループ 風太郎」が結成され観光地として開放されました。
敷地内にアイスクリームや地元特産品を販売する売店があり、近隣には島根の名水に選ばれた「福寿泉」もあります。
みなさまも暑い夏に涼を味わいに訪れてみてはいかがでしょうか。



風太郎の大家一夫会長(左)と勝部秀雄前会長

しまね 島根 散歩



出雲市佐田町

「八雲風穴」

やくも ふうけつ



今年の営業予定
7月13日〜9月1日(9時〜17時)
※飲食は土日祝及び盆休みに提供
【料金】大人2000円、子ども1000円
【電話】0853-84-0405
【住所】出雲市佐田町朝原167-1-1



夏にはたくさんの観光客が訪れます。

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

慌てないで！偽のセキュリティ警告

パソコンやスマホの画面に現れる偽のセキュリティ警告によるサポート詐欺の被害が増えています。突然の警告に慌てないで！



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 **いやや**

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、

変更や事故の報告はお早めに

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。

掛金は口座振替で



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します。（家畜を預ける際にも同様です。）（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。

掛金の分割納付回数が増え、変更になります

令和6年度開始分より家畜共済掛金の分割納付回数が4回から6回へ変更となります。これにより1回あたりのご負担額を軽減できるようになります。掛金納入回数については1回、6回のいずれかを選択してご加入いただけます。

家畜診療所だより

公益社団法人全国農業共済協会主催の令和5年度家畜診療等技術全国研究集会において優秀な成績により、斎藤英利香獣医師・村尾美奈子臨床検査技師2名が農林水産省より表彰を受けました。

新規採用職員



東部家畜診療所 隠岐島駐在
まえだ さ ゆ り
前田沙優里
新規採用(7月1日付)



本所／出雲支所 総務課
た な か し ゅ う へ い
田中修平
新規採用(7月1日付)



本所／出雲支所 農産課
た か は し ま さ ひ ろ
高橋将大
新規採用(5月1日付)

よろしくお願ひします！

応募方法

宛先面

693-0004
出雲市渡橋町748-1
NOSAI島根
「NOSAI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8月31日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619

Eメール shimane@nosai-shimane.jp



みなさんの

声



- * いつ、どこで、どんな災害が発生するか分からないので、備えの大切さを改めて感じました。（出雲市 女性）
- * ブロッコリーが指定野菜になりましたね。もりもり食べて応援します（松江市 女性）
- * これからはツナ缶も集めて車いす寄付のボランティアに協力します。（江津市 男性）
- * 若い頃に枕木山ヘドライブをしたことを思い出して懐かしくなりました。華蔵寺の不動明王像をぜひ見たいです。（雲南市 男性）
- * 「サバ缶とほうれん草のドライカレー」はとっても簡単なのにおいしく作れました。季節の野菜に変えてアレンジしてみます。（出雲市 女性）

NOSAI QUIZ

今月の
Q
クイズ

出雲市佐田町にある、真夏でも5～10度前後の冷風が吹き出す天然のクーラーとして知られる場所は？

答え。 **〇〇風穴**



今月は夏が旬の主な野菜を取り入れました。
太陽の恵みを受けてみずみずしく育ち、水分をたくさん含むものが多く、汗をかく季節に体を冷やし、夏バテを防いでくれます。
きゅうりは日焼け防止になります!



豚しゃぶの梅ソースがけ

材料(4人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) ……300g
きゅうり ……2本(200g) ⇒縦半分の斜め薄切り
とまと ……1個 ⇒薄めのくし形
セロリー ……50g ⇒筋を除いて薄切り
青じそ ……15枚 ⇒せん切り
しょうが(薄切り) ……1かけ分
梅干し ……5個 ⇒種を除いてたたきペースト状
だし ……100cc
(かつお節2gをボールに入れ、熱湯200cc入れる)
A 砂糖 ……小さじ1
薄口醤油、マヨネーズ ……各大さじ1
白ごま ……大さじ2

作り方

- 鍋に水2カップ(400cc)としょうがを入れて煮立て、豚肉を1枚ずつひろげて入れる。肉に火が通ったら常温の水に取り水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- セロリーと青じそは水にはなし水気を切る。
- 梅干しとAをよく混ぜ合わせる。
- 豚肉と野菜を混ぜて器に盛り、③の梅ソースをかけ、混ぜながら食べる。

Point!

◎野菜をたっぷり加えたサラダ感覚の一皿で、梅の酸味がさわやかです。
◎豚肉のゆで汁はアクを取り、鶏がらスープの素、薄口醤油少々、玉ねぎ1/2個千切りにしてスープに。



きゅうりもみ

うれしい
もう一品!

材料(4人分)

きゅうり ……3本 ⇒薄い小口切り
塩 ……大さじ1弱
A 酢、だし ……各大さじ3
砂糖 ……大さじ2
薄口しょう油 ……大さじ1/2

作り方

- ボールに水2カップ(400cc)塩大さじ1弱を溶かし、きゅうりを入れて軽く混ぜる。(立て塩)
- 20分おいて水気をしっかり絞る
- ボールにAの材料を良く混ぜ、きゅうりを加えて冷蔵庫で冷やす。

Point!

◎ちょっと手をかけた酢の物は、歯ざわりもよく、仕上がりがも上々の味。よく冷やして夏の香りをお召し上がりください。



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。

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番地1
TEL(0854)45-3635
FAX(0854)45-3673

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

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

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

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

【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。】

