38
2026
春号

〝農家さんのすぐとなりに〟

NOSAI島根

SHIMANE AREA INFORMATIONAL MAGAZINE

Contents

P.3 特集 1月の地震から学ぶ「災害への備え」
P.10 しまね情報便
P.12 ガンバレ！しまねの農業人
P.15 お知らせ

NOSAI島根バックナンバー

過去の広報紙をこちらから閲覧できます。

安心のネットワーク NOSAI

表紙：NAO FARMの深町さん夫妻（P.12）

ＮＯＳＡＩ島根は、
一層の業務効率化を進め
効果的な事業を実施するため
機構改革を行います。

現在、ＮＯＳＡＩ島根では、本所内に出雲支所の機能を置き業務運営を行っております。
平成 30 年に NOSAI 島根は特定組合となり８年が経過し、組織体制の見直しを進めてまいりました。
このたび、令和８年４月１日より、本所と出雲支所を分離し、独立した体制で業務を開始します。

組合員との接点強化

本所・出雲支所を分離することにより、本所は引受の取りまとめ、国とのやり取り等の事務を集中的に行い、支所は現場に出向き、加入推進や事故発生時の迅速な対応を行います。組織内部の改革であり、組合員のみなさまとの一層の接点強化に努めて参ります。

事務作業等の効率化

事務を集中的に行うことにより、業務のプロセスに隠れた「ムリ・ムダ・ムラ」を排除し、生産性を高め業務効率化が期待されます。あわせて「業務の作業時間の削減」により、経費節減にも繋がります。また、職員にとってもモチベーションの増加が図れます。

機　構　図

現在

本所・出雲支所

- 東部支所
- 石見支所
- 石西支所
- 家畜診療所

→

新体制

本所

- 東部支所
- 出雲支所
- 石見支所
- 石西支所
- 家畜診療所

出雲支所以外の支所、事務所および家畜診療所については、現行通りの体制で業務を行います。

1月の地震から学ぶ

『災害への備え』

1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震では、県内各地でも大きな揺れを感じ、多くの方が不安な時間を過ごしました。

今回の特集では、当時の地震を振り返り、これからの防災について考えます。

県内の被害状況（2月13日時点）

人的被害

6名（重症2名、軽傷4名）

建物等被害

住家被害：一部破損203棟
（松江市62棟、出雲市9棟、安来市123棟、雲南市9棟）

非住家被害：全壊1棟（雲南市）
半壊1棟（安来市）

出典：島根県HP
https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/bousai/bousai/bosai_shiryo/zisin20260106.html

地震が起きたその時に！

状況に応じた正しい行動を知っておこう！

1 地震発生時の正しい行動

まずは、わが身の安全を！

大きな揺れは、1 分程度でおさまります。慌てず丈夫な家具の下に身を隠し、様子を見ましょう。

すばやく火の始末！

火災が発生しなければ、地震による被害はそれほど大きくなりません。使用中のガス器具、石油ストーブなどは素早く火を消しましょう。

火が出たらまず消火！

万一出火したら、まず消火器や三角バケツなどの消火器具で、ボヤのうちに消し止めましょう。

2 脱出時の正しい行動

あわてて外に飛び出すな！

瓦や窓ガラス、看板などが落ちて思わぬケガをすることがあります。あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。

非常脱出口の確保

揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて逃げ口を確保しましょう。とくにマンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要です。

山崩れ、がけ崩れ、津波、浸水に注意！

山際や急傾斜地域では、山崩れやがけ崩れが起こりやすいので注意が必要です。また、海岸地帯では津波の襲来が、低地帯では浸水の恐れがありますので、気を付けましょう。

3 避難時の正しい行動

正しい情報をつかみデマにまどわされるな！

事実は一つです。ラジオやテレビ、市町村役場、消防署、警察署などから正しい情報に注意し、的確に行動しましょう。

避難は徒歩で！持ち物は少なく！

避難するときは、必ず徒歩で避難しましょう。携帯品は必需品のみにして、背負うようにしましょう。

狭い路地、へいぎわ、がけや川べりに近寄るな！

屋外にいたらビルや公園などに避難し、落下物やブロック塀の倒壊の危険地域には近寄らないようにしましょう。

協力しあって、応急救護！

軽いケガなどの処置はみんなで協力しあって応急救護しましょう。

地震は“その時の 1 分”と“ふだんの備え”で差が出るよ。まず身を守り、火を消して出口を確保しよう。正しい情報を確認して、落ち着いて徒歩で避難しよう。

出典：島根県 HP
https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/bousai/bousai/bosai_shiryo/jisin.html

もしもの地震に備える

近年、全国各地で大規模な地震が発生しています。
島根県においても令和８年１月６日に島根県東部・鳥取県西部を中心に最大震度５強を観測した地震が発生しました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
NOSAI の建物共済（総合共済）では風水害・雪害・土砂崩れによる被害に加え、地震での被害も補償の対象となります。
この機会に再度、ご加入の内容の補償について見直してみてはいかがでしょうか。

地震発生後の流れについて

大きな地震が増えてきて
もしもの事態への備えが
必要になってくるな〜

火災共済のみ加入がある

火災共済のみに加入の場合は
補償の対象になりません。

総合共済に
加入がある

↓

NOSAIへ
被害報告

↓

職員による
現地調査

↓

損害割合の計算

↓

共済金の支払い

※建物の再建築価額の５％を超える損害からが支払い対象となります。
（例）再建築価額 2,000 万円の建物で、損害額 100 万円以上で対象。
※小損害実損てん補特約は地震での被害は補償の対象にはなりません。

地震の支払いについて

【計算式】 損害額 × $\dfrac{\text{加入金額}\times 50\%}{\text{再建築価額}}$ ＝ **損害共済金**

【支払例】 再建築価額 3,000 万円の建物に 2,000 万円加入しており、地震で全損した場合

$$3{,}000\text{万円} \times \frac{2{,}000\text{万円}\times 50\%}{3{,}000\text{万円}} = 1{,}000\text{ 万円（支払共済金）}$$

※加入共済金額の 50％が支払いの限度となります。

ご自身にあった 加入方式へ移行しましょう！

米価が高騰する昨今、稲作経営を安定させるためには、ご自身の経営に合った補償方式の選択がこれまで以上に重要となってきます。

これを踏まえ、NOSAIでは青色申告者は「収入保険」へ、JA等への出荷実績など客観的な数値で収穫量を確認できる農業者は「全相殺方式」への移行をご案内しています。

どの加入方式が合っているか、この機会にぜひご検討ください。

START

青色申告をしている

- はい → **収入保険** / **全相殺方式**
- いいえ → **JA等の乾燥調製施設に全量搬入している。**
  - はい → **全相殺方式**
  - いいえ → **白色申告をしている**（収支内訳書などで明確に収量が把握できる）
    - はい → **全相殺方式**
    - いいえ → **半相殺方式**

加入方式の違い

（補償金額及び掛金目安は、基準単収500kg、共済金額223円/kgの場合）

加入方式		全相殺方式	半相殺方式
①	補償の単位	全ての筆をまとめた農家単位	
②	最高補償割合	9割	8割
③	補償の開始	1割を超える減収	2割を超える減収
④	特約の有無	＊一筆半損特約、一筆全損特例	
⑤	評価方法	JA等の出荷データ、青色申告書等の帳簿	評価員による現地評価
⑥	補償金額	100,350円	89,200円
⑦	掛金目安（10aあたり）	約490円	約363円

＊全損の被害があった場合、共済金を圃場単位で受け取れる一筆全損特例が付いています。また、半損以上の被害があったときに共済金を受け取れる一筆半損特約も申し出により付けることができます。

NOSAI島根 公式LINE始めます！

※本アカウントは「収入保険」に関する手続き専用です。
建物共済・農機具共済等の他事業には対応していません。

収入保険関係の手続きが LINE で出来るようになりました。
税務書類や各種通知などを送信することで手続きができます。

こんなことができます

- 事故発生通知
- 営農計画変更
- 確定申告提出

登録手順

担当事務所との連携をスムーズにするために
最初にトーク画面を開き

①お住いの市町村名
②氏名（法人の方は法人名）

の２点を入力し、送信してください。

上のQRコードをスキャンして
登録してください。

※個人情報はセキュリティーをかけて厳重に管理します。　※税務書類の提出はLINEでもこれまでどおりでもどちらでも可能です。

収入保険加入者の方へおねがい

★確定申告後は、税務書類の写しをNOSAIにご提出ください。

提出が必要な税務書類

個人
- 所得税の確定申告書　第一表
- 青色申告決算書と収入金額の内訳

法人
- 法人税の申告書　別表一と別表四
- 損益計算書

必要に応じてご用意いただく書類
- 棚卸表・事業消費帳簿
- 雑収入の内訳がわかる書類
- その他必要な書類

★収入金額の減少が見込まれる事故が発生した場合は、速やかにNOSAIにご連絡ください。

自然災害や病虫害、ケガや病気等で
農作物などの収入が減少する
おそれがあるときはご連絡ください。
連絡が遅延した場合は保険金等の
支払い対象にならない場合があります。

★営農計画を変更した場合はNOSAIにご連絡ください。

営農計画に変更が生じた場合は
作付け後1か月以内にご連絡ください。

RECRUITMENT

職員採用のお知らせ

◆ 令和9年度採用 職員募集要項（大学卒以上）

1．募集職種　一般事務

2．採用予定人数　５名

3．受験資格　令和9年3月に4年制大学を卒業予定の者。
既卒者は、キャリア形成のため30歳以下。

4．提出書類　履歴書（写真貼付、市販品または大学指定のもの）、
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8年5月29日（金）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8年6月21日（日）　午前9時00分**
②試験内容：筆記試験（知的能力、特性能力、小論文）
③試験会場：島根県農業共済組合 本所（出雲市渡橋町748-1）
島根県農業共済組合 浜田事務所（浜田市下府町350－7）
のいずれかで受験可（希望受験会場を履歴書の余白等に記載）

（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8年7月7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）初任給：233,531円（大学卒）令和７年度実績
（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：日曜日、土曜日及び国民の祝日、年末年始
（5）休　　暇：年次有給休暇（採用時から20日間付与）
特別有給休暇（当組合職員就業規則による）など

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９年度採用 獣医師募集要項

１．募　集　職　種　獣医師

２．採用予定人数　２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（年齢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、成績証明書（獣医師免許取得者は除く）、卒業証明書又は卒業見込証明書（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8年7月31日（金）

７．試験の日程　令和8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

農業経験が一切ない私でも温かい職場のおかげで元気に仕事ができています。慣れない仕事ばかりですが、一つの仕事をやり切った後の達成感は自分が成長したなと感じられる瞬間です。（一般事務）

主な業務内容は、農家さんへ共済内容についての説明や入力事務などをしています。これまで農業に触れる機会が少なく、初めて経験することの連続ですが、農家さんの力になれるよう日々の業務に励んでいます。（一般事務）

牛や馬の死亡や廃用の確認、牛の異動入力事務や頭数確認などを行っています。牧場を訪れることもあり元気な牛の姿を見るたびに元気を貰えます。農家の皆さんとの関わりを通して畜産業への大切さを実感しています。（一般事務）

農家の皆さんと会話を重ねる中で、農業の面白さやいかに大切な産業であるかということに気付けました。また地区担当として地区を回る中で、入組するまでは出向く機会がなかった地域の魅力を発見することができ、楽しみの一つになっています。（一般事務）

わからないことばかりで、最初は不安でいっぱいでしたが、周りの先輩方が優しく丁寧に教えてくださるので、とても安心して、楽しく業務に取り組むことが出来ています。（一般事務）

２年前に実習に来ていた診療所に所属となり毎日農家さんに往診しています。はじめは薬のことや病気について覚えることがたくさんあり大変でしたが、少しずつ慣れてきて治療していた牛が元気になった姿を見ると頑張れます。（獣医師）

先輩方から助言をいただきながら日々の診療を通して様々なことを学んだ1年間でした。まだまだ力不足だと感じることも多いですが、それでも治療した牛が元気になったと農家の方から笑顔で報告されると嬉しくなります。（獣医師）

インターンシップでお世話になり、ＮＯＳＡＩ島根に就職しました。牛の診療は思い通りにいくことばかりではありませんが、治療の結果立ち直った個体を見て達成感や牛自体の生命力を感じ、嬉しくなることもあります。（獣医師）

▲「詰め放題は早い者勝ちです」と山本さん（左）と竹中さん（右）

1 おいしい干物を食卓に

松江市鹿島町　株式会社K's食品

松江市鹿島町古浦601-105
☎0852-78-2826
営業時間／月～土（土曜は午前中のみ）9時～16時
定休日／日曜・祝日

▲加工作業中

▲様々な加工食品

松江市鹿島町の古浦海水浴場近くにある塩干魚製造の株式会社K's食品では、おいしい干物が安価で買えると評判を呼んでいます。

2021年5月に、地元でのニーズに応えるべく直売所を開設。普段の食卓にはもちろん、ギフトとして県内外への通信販売も行っています。

山本佳弘代表取締役は「魚の脂がのった美味しい時期に仕入れることで一年中美味しい干物が提供できます」と話します。

昨年の6月に「まぐろ祭り」、11月には「かに祭り」が開催され、多くの人で賑わいました。また毎週木曜日に行われる干物（アジ・イワシ・シシャモ）の詰め放題は特に評判がよく、長蛇の列ができるほど人気となっています。

竹中瑛理子代表は「新鮮で美味しい干物のほかに、わかめやちりめんなどお勧め商品が多数ありますので、ぜひお越しください」と話します。

▲会計時にはなるべく2人で対応し、お客様との会話を大切にしています

2 地元野菜と手づくりの味で、心と体を整えるカフェ

出雲市多伎町　KOTOHA

出雲市多伎町久村1541
☎090-3035-5108
営業時間／10時～17時
（ランチ）11時30分～14時
定休日／火・水（不定休あり）
※お弁当の注文は要相談

▲肉と魚、両方食べたい時にはCセットがおすすめです！

▲落ち着いた雰囲気の店内

多伎町のカフェ「KOTOHA」は、細木香奈子さん（55）と夫・晴幸さん（56）で営んでいます。

香奈子さんは看護師として働き、こども園で食育にも携わってきた経験を生かし、地元で栽培された野菜を積極的に仕入れ、季節に合った体にやさしいメニューを提供しています。なかでも、豆・ゴマ・海藻・野菜・魚・キノコ・イモを使った「ふわふわ揚げがんも」は一押しの一品です。

KOTOHAの料理は食が細い方でも食べやすいと好評で、がん治療中のお客さんが完食した出来事は、ふたりにとって大きな励みとなっています。

「お客様の意見を取り入れながら、のんびりくつろげる場所として続けていきたいです」と細木さん夫妻は話します。

▲栄養たっぷりの揚げがんも

▲にぎやかで楽しい雰囲気のフレッシュ日和メンバー。後列右の女性が代表の和田恵子さん。

3 笑顔とともに広がる香り

邑南町 フレッシュ日和（ひわ）

▲世間話をしながら楽しく作業されるフレッシュ日和のメンバー。

▲自家栽培の千石黒大豆を炭火で焙煎した商品。

「体にやさしいものを、身近なもので作りたい」と話すのは、邑智郡邑南町日和「フレッシュ日和」代表の和田恵子さん(66)。地元で採れる千石黒大豆やシソ、ハブ草を使った手づくりのお茶を生産し、地元の直売所「雲井の里」と「邑南の里」で販売しています。

「メンバーが育てている千石黒大豆を使った商品を作りたい」という和田さんの声がきっかけでお茶作りを始めました。口コミで評判が広がり、今では直売所を訪れる町内外の人々に喜ばれています。

フレッシュ日和には現在11人のメンバーが所属し、60～80代の女性が中心となって月に1～2回活動しています。若手のメンバーが少なく、高齢者が中心のため活動時間が限られるなどの課題はありますが、「メンバーの生きがいとして楽しみながら続けたいという思いが、活動の支えになっています」と和田さんは笑顔で話します。

商品が品切れになることはメンバー全体の大きなやりがいにつながっており、「私たちの手づくりを楽しみにしてくれる人がいると思うと、また頑張ろうという気持ちになります」と和田さんは意欲的です。

▲季節に合った古代米定食

4 地域に根差した循環型農業

吉賀町 山吹グリーンファーム 山吹 寛さん(72)

鹿足郡吉賀町
☎0856-77-1012
https://www.yamabuki-greenfarm.jp

◀飼料を頬張るジャージー種

古代米やジャージー種の生乳でできた加工品▲

▲是非食べてみてください。と、話す里子さん(妻)と寛さん

「父が手がけていた酪農と古代米栽培を引き継ぎ、農家になりました」と話すのは鹿足郡吉賀町にある山吹グリーンファームの山吹寛さん(72)。水田約110アールのうち10アールで古代米を栽培するほか、ジャージー種の乳牛4頭を飼育しています。収穫した古代米と搾った生乳は、妻の里子さんとともに加工し、自ら経営するカフェで提供しています。

約20年前に父から農業を引継ぎ2007年にはカフェを開業しました。古代米を使ったうどんや定食、生乳を使ったデザートなど、素材の持ち味を生かしたメニューが来店者に人気です。

カフェは12月から3月を除く土日に営業しています。春や秋にはカフェ横の草地で乳牛の放牧もしており、訪れた人はのどかな風景を楽しむことができます。「気候も良く、避暑地としても利用してもらえたら」と山吹さんは笑顔で話します。

加工品はホームページやふるさと納税を活用したネット販売のほか、道の駅でも取り扱っています。「今後はさらに加工品に力を入れ、地域おこしを積極的に行っていきたい」と意気込みます。

ガンバレ！

しまねの農業人

Vol.35

PICK UP

オーガニックの魅力

江津市

NAO FARM（ナオ ファーム）

代表 深町（ふかまち） 桂市（けいいち）さん（54）

直子（なおこ）さん（52）

江津市後地町で化学肥料・農薬不使用の自然循環型農業に取り組む「NAO FARM」の深町桂市さん（54）と直子さん（52）夫妻が、2025年の夏に「あさりの杜」内にカフェ「NAO FARM Café」をオープンしました。自家農園で育てた野菜、地元産・国産食材を使ったおいしい料理を提供しています。

農園名の「NAO」は、Nature（自然）への敬意とAppreciation（感謝）、多様な生き物が共存するOasis（楽園）のようなFarm（農場）をつくりたいという思いを込めました。

1997年4月、環境問題への関心から「環境に負荷のない暮らしをしたい」との直子さんの思いを原点に開園。両親が使わなくなった牧草地を活用し、約1年の研修を経てスタート。2001年には桂市さんがUターンし、本格的に農業に携わるようになりました。

現在、露地畑50アール、ビニールハウス5アールで年間約30種類の野菜を栽培し養鶏にも取り組んでいます。開園後は野菜や加工品の移動販売を行っていましたが、食品衛生法改正を機に、加工品製造のための設備を整えてカフェを開業しました。

カフェでは、自家製の採れたて野菜を中心に、旬の地元産野菜を使ったメニューを提供しています。「一年を通して栽培していますが、端境期には野菜が切れることがあります。その時には地元産野菜を利用することもあります。安定して供給する難しさを学びました」と桂市さんは話します。

江津市では市民とともに有機農業を推進する「GO▶ganic」プロジェクトを展開中です。江津市農林水産課の湯浅利彦課長補佐は、「NAO FARMさんは協議会の副会長で、仲間づくりや移住・定住の推進チームをリードしておられます。市内外に広い人脈を持ち、イベントでは企画・司会を務めるなど中心的な役割を担っています」と期待を寄せています。

桂市さんは「落ち着いたら原点である移動販売を再開したいです。いい仲間、いいお客さんに恵まれ、感謝とともに恩返しをしていきたいです」と話します。直子さんも「この場所をすべてが循環する場にしたいです。NAO FARMをきっかけにオーガニックに興味を持ってもらえたらうれしいですね」と話します。

作：柏屋コッコ

島根県消費者センターです！

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。

エシカル消費で地域を元気に！「地産地消」っていいな

「エシカル消費」とは?
より良い社会に向け、人や社会、環境などに配慮した消費行動です。

地域にも地球にもよく効く地産地消

地域の産品を地域で消費する「地産地消」は、地域や環境に、どんな良いことがあるのでしょうか。

輸送コストの削減 と **CO2削減**

燃料費高騰やドライバー不足等のため上昇している商品の輸送コストがかかりません。また、輸送時の排気ガスや温暖化の要因といわれる二酸化炭素の発生が抑えられ、環境への負荷を小さくすることができます。

経済の循環 と **持続可能な地域へ**

地元で生産したものを購入することで、地元産業を支え、雇用を生み出し、経済の循環を促進し、地域の自立と活性化につながります。地産地消は、持続可能な地域をつくるエシカルアクションです。

できることからエシカル消費

人や社会、環境のことを考えて行う「エシカル消費」のアクションは様々です。マイボトル・マイカップの利用、食品ロスを削減するための活動など、できることから始めてみましょう。

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ファミリー

エシカル消費の推進

島根県のホームページで「エシカル消費」について紹介しています。　（島根県消費とくらしの安全室）

https://www.pref.shimane.lg.jp/life/syoku/shohi/kurasi_info/ethical.html

ご相談は電話・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。

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。

暮らしの中の生きものたち♪

東日本大震災から今年で15年になります。大勢の人と共に多くの動物もまた命を奪われました。この震災を教訓に、日本で初めて福岡県で災害派遣獣医療チーム（VMAT）が結成されました。地震に対する備えは各ご家庭でなさっているかと思いますが、一緒に暮らしている動物に対する備えや動物も含めた避難訓練についてご一考いただければと思います。

昨年購入したトラックと一緒に。

隠岐郡知夫村
ふるたに　みつのり
古谷 光教さん（50）
総代

組合員さ～ん
ひとことくださ～い！

妻との旅行を楽しみに

経験ゼロのところから2017年に牛飼いを始め、現在和牛60頭ほど放牧飼育しています。

放牧主体ですが、いかに人の手を掛け大きな牛づくりが出来るか、値上がりする経費と闘いながら日々試行錯誤しています。

趣味は年2回ほどの妻との旅行です。一番最近は北海道に行きました。大自然にとても感動しました。

次はアメリカ旅行を計画していて、それを楽しみに日々頑張っています。

津和野町
おきの　ゆきお
沖野 幸夫さん（75）
水稲損害評価会委員

最近の楽しみはメダカ飼育

島根県農業協同組合に30年以上勤め、最後は米穀の担当をしていました。その後は役場で推進委員会等を経て、現在は水稲の損害評価会委員をしています。

農業も昔から携わっていたので好きですが、魚が特に好きなので鮎釣りとメダカの飼育を同時にしていました。

しかし、高齢になり、鮎釣りもできなくなったので最近はメダカの飼育に専念しています。温度管理が大切で定期的に様子を確認することで苦労はしますが、大きく育つことや増産するのが楽しいのでこれからも続けていきたいですね。

ぶらり散歩 島根

雲南市木次町、三刀屋町

「斐伊川と三刀屋川沿いに咲く桜並木」

島根県の山間部に位置する雲南市は、四季の景観も美しく、桜の名所として知られています。

雲南市では、桜の手入れの専門職「桜守」を配置し、樹齢80年以上になる老木の保護や新たな育成に取り組み、桜のまちづくりを進めています。

JR木次駅からすぐの斐伊川堤防桜並木は、「日本さくら名所100選」に認定された中国地方随一の桜の名所です。毎年3月下旬から4月上旬には、全長約2㎞、斐伊川堤防沿い周辺桜並木を含めて約800本の桜のトンネルが楽しめます。開花期間中は、日没後から23時までライトアップするので、夜桜も楽しむことができます。見ごろ時期には桜並木のそばで屋台も出店されており、多くの方で賑わいます。

三刀屋川の桜並木は、三刀屋城跡のふもとを流れる三刀屋川の両岸にあります。延々と続く桜並木は2㎞近くあり、約1000本もの桜が植えられています。主な品種であるソメイヨシノから2週間ほど遅れて、緑の桜「御衣黄」も開花するので長い間楽しめます。また、近くの高台にある「三刀屋城址公園」も花見スポットで、下の河川敷の桜並木を一望できます。河川敷・公園ともに例年の見ごろは3月下旬、開花に合わせてぼんぼりの点灯もあるそうです。

～斐伊川堤防桜並木～
思わず通りたくなる桜の木のトンネルがあります。

～三刀屋川河川敷周辺の桜～
下の芝生広場では桜の木の下でピクニックを楽しめます。

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。

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。

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。

水稲共済からのお知らせ

水稲共済の加入・非加入、加入内容に変更がある方はお近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

加入者・事業主の皆さまへ

令和8年度

協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！

より良い健康を形づくる新たなピース！
現役世代の皆さまをより力強くサポートする新しい健診が始まります。

令和8年4月スタート！ ※被保険者が対象

もっと！1
35歳以上の方は人間ドック健診に最高25,000円の補助！

もっと！2
35歳以上の方に加え20、25、30歳の方も生活習慣病予防健診の対象に！

もっと！3
40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始！

	もっと！1	もっと！2	もっと！3
対象	35歳～74歳の被保険者	20歳、25歳、30歳の被保険者	一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者
補助額	協会けんぽが最高25,000円補助します		
自己負担額		最高2,500円	最高1,390円
内容	一般健診の項目に検査項目がさらに追加され、当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる総合的な健診です。	血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。

「もしも」と「いつも」に安心を。協会けんぽ

全国健康保険協会島根支部
松江市殿町 383 山陰中央ビル 2 階
TEL 0852-59-5139

令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

詳しくは 協会けんぽ 健診

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8年4月30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

＊毎号楽しみに拝読しています。今年の初詣は10年ぶりに出雲大社にお詣りしてみようと思っています。（松江市 女性）

＊「ばけばけ」人気でいろいろな観光スポットが紹介されることが増えていますが、知らない所もけっこうあるので、また特集してほしいです。（出雲市 男性）

＊神社巡りの記事読ませていただきました。新年早々地震もあり、今年一年の安全と家族の健康を祈るばかりです。（浜田市 女性）

＊時短レシピのトマトって本当に良い酸味が出ておいしいのです。あちこちしまね情報便、とても楽しみにしています。（益田市 女性）

＊新春号で紹介された「しいたけ」「ハチミツ」「アスパラガス」島根の味が楽しみです。生産者に感謝してたべさせていただきます（松江市　男性）

NOSAI QUIZ

今月のQクイズ

ソメイヨシノから２週間ほど遅れて開花する緑の桜の名前は？

答え．　○○○

【37号の答え】…「鏡の池」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。
※「かがみ」「カガミ」も正解とします。

宮本センセの

野菜たっぷり　塩ちょっぴり

お手軽！時短（じたん）レシピ

元気の源は食生活から

Vol.27

春が旬の野菜は栄養素をたくさん含んでいます。活動的になる季節ですので免疫力を高め体調を整えてくれる働きがあります。

とり肉と野菜の塩蒸し

作り方

❶フライパンにとり肉を入れて、塩をしっかりもみ込む。

❷❶のフライパンにキャベツ、しいたけ、人参を順にのせ、水大さじ4を全体にふる。

❸ふたをして中火で8分蒸す。

point!

◎塩をしっかりもみ込むことでうま味が引き立ちます。
塩をもみ込んでから、野菜の準備をします。甘み野菜と香り野菜を組み合わせることで、味に深みが出ておいしくなります。

材料（2人分）

とりもも肉 ……小1枚（200g）⇒一口大に切る
キャベツ ……150g ⇒3㎝位の角切り
生しいたけ ……3枚 ⇒石づきを取って薄切り、茎は薄い輪切り
人参 ……30g ⇒5mm幅の輪切り
塩 ……小さじ1/2

うれしい もう一品！

菜の花のからし和え

作り方

❶ボウルにからし和え衣の材料を入れてよく混ぜ、3㎝の長さに切った菜の花を加えて和える。

point!

◎春になると食べたくなるほろ苦い味の一品です!!

材料（2人分）

菜の花または野菜のつぼみ ……200g
⇒熱湯でさっと茹でざるに上げて冷ます。

からし和え衣
- だし汁、しょう油、すりごま …各大さじ2
- からし ……小さじ1

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。】

NOSAI 島根 2026

発　行／令和8年3月（No.38）
編集発行／島根県農業共済組合
mail:shimane@nosai-shimane.jp
ホームページ URL https://www.nosai-shimane.jp/