

※下記の予定は4月1日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。



日	月	火	水	木	金	土
14 ・かみつ里山食堂 ・上津公園雪洞・提灯片付け	15 ・立哨(上津小バス停) ・医療生協	16古紙回収 ・つばきの会 ・社会部あいさつ運動 ・Happyハウス	17 ・花と緑の会 ・手芸サークル	18 ・ミニデイサービス	19 ・あみものサークル ・運営委員会	20 ・狂犬病予防接種 ・米寿の会
21 ・斐伊川一斉清掃 ・米寿の会	22 ・土木委員会	23古紙回収	24 ・社福理事会 ・自治協会 ・慶人会	25文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	26	27 ・奥井谷前常会
28	29昭和の日	30古紙回収	5/1	2 ・木曜会	3憲法記念日	4みどりの日
5こどもの日	6振替休日	7古紙回収 ・つばきの会	8	9文書配達 ・四つ葉会	10	11 ・里山食堂準備

食育コラム 日本人の食事摂取基準



健康に過ごすために、摂取すべきエネルギーや栄養素について5年に1度、厚生労働省が検討会を行っています。今年の3月に2025年度から適用される基準案が取りまとめられ、内容が公開されました。この基準は、保健所、医療施設の栄養指導に利用され、事業所や学校給食の提供の根拠となるデータとして活用されます。

検討会では、「エネルギー、栄養素との関連を記述する疾患」に追加として、骨粗しょう症が加えられました。生活機能の維持、向上にフレイル・骨粗しょう症の予防は欠かせないとの見解です。また、肥満はいくつかの癌腫瘍との結びつきを指摘し、新しい肥満治療薬の使い方に留意することもあげられています。

最新の研究で、食物繊維の摂取によって、癌、糖尿病などの生活習慣病の発症率が低くなる事が明らかになりました。2020年からの食物繊維の「理想的な摂取量」は24gですが、2018年、2019年での18歳以上の食物繊維の摂取量の中央値は13.3g/日で、大きな隔たりがありました。今回はさらに1g増え、25gが成人の「理想的な摂取量」となりました。ただ摂取を目指す「目標量」は成人男子が年齢により20gから22g、女性は年齢によって17gから18g以上と基準が設定されました。

食物繊維を多く含む食物には、野菜、きのこ、海藻、豆、いもなどがあります。主食のご飯に食物繊維が豊富だと良いのですが、白飯にはそれほど多くないので、玄米、胚芽精米、雑穀などを取り入れると良いでしょう。パンはライ麦パン、そばも実を丸ごと挽いた全層粉は食

物繊維が豊富です。そして何より主食・主菜・副菜・果物などをバランス良く3度の食事摂ることを、毎日心がける事が大切です。

今月のレシピ ◎春の茶碗蒸し 材料(4人分)

卵2個、だし汁400ml、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、塩小さじ1/6(ひとつまみ)、アサリむき身20個、鯛の切り身(刺身可)80g、セリ適宜、桜花塩漬け4本

作り方

- ①桜花の塩漬けは、たっぷりの水につけ塩出しをしておく。
- ②鯛の切り身はそぎ切りにし、酒、塩少々(分量外)をふってしておく。
- ③セリは茹でて、3cm長さに切りそろえておく。
- ④だし汁に、しょうゆ、みりん、塩ひとつまみを入れ味を調える。
- ⑤割りほぐした卵に、④を加えて混ぜ、ざるでこす。
- ⑥アサリのむき身、鯛の切り身を器に入れ、卵液を注ぐ。
- ⑦蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で3分、弱火で10分ほど蒸す。
- ⑧固まった卵液の上に、セリと水気を切った桜花塩漬けをのせる。



ひとこと 旬のセリ、アサリ、鯛を使いました。表に具材を出すも賑やかですが、何が入っているかわからないのも楽しいです。

《食育指導士 遠藤 訓子》



～斐伊川が育んだ 上津ロマン～

上津コミュニティセンター報 2024年4月



第301号

かみつ

発行：上津コミュニティセンター
所在地：出雲市上島町1031
電話：0853-48-0301
FAX：0853-48-0361



上津の人口
(令和6年2月末現在)
世帯数 398戸
人口 1,079人
男性 555人
女性 524人

このQRコードをスマホのカメラで読み込むと上津コミセンのHPへ！ぜひお試しください。

令和5年度スクールバス感謝の会

この春めでたく卒業された出雲一中の三年生から、地域の皆様へ感謝のメッセージが届きましたので、ご紹介します。



長い間、見守ってくださりありがとうございます。地域の人々が困ったときにいつも手を差し伸べ、みんなが助け合えるこの地域に誇りを感じます。高校でも頑張りますので、これからもよろしく願います。

勝部 百智(森坂)

いつも学校まで安全に送ってくださり、ありがとうございました。これからも感謝の気持ちを忘れずに頑張りたいと思います。

嘉本 日咲(丸ヶ谷)

いつも見守ってくださってありがとうございました。皆さんのおかげで中学校を卒業することができました。これからもよろしく願います。

嘉本 權(森坂)



いつも朝に明るくあいさつしてくださるなど、私たちを見守ってくださりありがとうございました。お体にお気をつけて下さい。今後ともよろしく願います。

勝部 心結(丸ヶ谷)



長い間、見守ってくださりありがとうございました。皆さんのおかげで中学校を卒業することができました。これからもお体にご気をつけて、お元気にお過ごしください。

高岡 莉夢(丸ヶ谷)

この三年間、地域の皆様の温かい支援に感謝しています。皆様のご協力があったからこそ成長することができました。これからも地域社会に貢献し、感謝の気持ちを忘れません。本当にありがとうございました。

嘉本 悠飛(丸ヶ谷)

長い間、僕たちを見守ってくださりありがとうございました。皆さんのおかげで、安心して学校生活を送ることができました。高校でも頑張るのでこれからもよろしく願います。

高橋 昂聖(中央)

いつも私たちを見守ってくださりありがとうございます。高校でも頑張りたいと思います。これからも私たちによろしく願います。

南波 大地(中央)

長い間、いつも私たちを温かい目で見守って頂き、安心して学校生活を送る事ができました。ここまで成長できたのは、地域の人のおかげです。これからもよろしく願います。

榎原 寛人(上島上ゲ)

長い間、見守ってくださりありがとうございました。皆さんのおかげで、安全に生活することができました。ありがとうございました。

榎原 峻宏(原)

15年間いつも温かく見守って下さりありがとうございました。ふり返れば、幼稚園時代から探検隊、獅子連、児童クラブなどの地域の交流を通してさまざまな方にお世話になり、ここまで成長することができました。今後もこの経験を生かして、自分の目標に向かって日々精進していきたいです。そして、これからは自分たちが上津地区に貢献し、皆さまのお役に立てるように頑張ります。今後ともよろしく願います。

福田 健人(上島上ゲ)

上津地区の皆様、15年間私達を支えてくださりありがとうございました。皆様のおかげで無事に中学校を卒業することができました。今後とも上津地区のためにがんばってまいりますのでよろしくお願いいたします。皆様もお体にご気をつけてお過ごしください。本当にありがとうございました。

富田 琉斗(原)

小学生3人 全国大会で堂々発表



3月24(日)、日本環境協会が主催する「こどもエコクラブ全国フェスティバル」が東京代々木の国立青少年総合センターで開催されました。活動をまとめた壁新聞が審査され、島根県代表に選出された上津探検隊の小学生代表3人が参加しました。4分間の発表では原稿を読みながら発表するチームがほとんどの中、3人は前を向いて原稿なしに堂々と発表しました。その後、環境に関するブース巡りで勉強し、他の代表との名刺交換を含めた交流をしました。初めて参加した陰山颯斗くん(当時は小5)は「緊張したけど、練習より上手くできたのでホッとした」と話していました。一行は大会前日には「はとバス」で豊洲市場や浅草、スカイツリーなどの東京見物に出かけ、夕食は超豪華、ビックリしたり喜んだり、東京を満喫しました。全国大会での発表で、心も身体もスッキリです。



いざ浅草(左から玉木晴悠、陰山颯斗、嘉本槍之輔)

こんにちは！上津幼稚園です



2名の年長児が卒園しました

3月15日に卒園式を行い、渡部幹太さん、内部昇徳さんの2名が卒園しました。幼稚園運営協議会の皆さまも式に参加してください、卒園を祝っていただきました。令和6年度は年長児3名になります。引き続き、ご支援の程よろしく申し上げます。

ギャラリーかみつ

現在ギャラリーかみつでは、森坂町内の嘉本和子さんによるパッチワーク展「和みのキルト展」を4月12日まで開催しています。嘉本さんがパッチワークを始められて約三十年。これまでの力作が一堂に展示されています。

連日大勢の方が来場され、上津地区のみならず、稗原、今市、斐川、松江等からお越しいただきました。リピーターも多く、作品を展示替えされた4月1日には来場者が延べ200名を越えました。嘉本和子さんは期間中ほぼ毎日在廊され、お越しいただいた方へ熱心に説明しておられました。約一ヶ月という長い期間、本当にありがとうございました。



ご寄付の御礼
香典返しとして()内は故人
【上津地区自治協会へ】
原町内 曾田 卓(憲和)様
【上津地区社会福祉協議会へ】
原町内 曾田 卓(憲和)様
御芳志ありがとうございました

上津コミュニティセンターは「令和6年能登半島地震」災害支援募金に取り組みました。2/14~3/19までで募金総額：17,787円でした。募金は出雲市社会福祉協議会を通じて全額被災地へ義援金として届けられます。皆様の温かいご支援・ご協力をありがとうございました。



わたしの水墨画



親子仲良く
飛びまわっています
畑 義夫

上津ウオーキングスタンプカード 現在2,080枚

スタンプがたまったら、ロジセンへ持っていく！

交通指導員



この度、交通指導員の任期満了に伴い、委嘱式が4月1日出雲市役所で行われました。上津地区からは新任1名を含む3名が委嘱されました。これから2年間よろしくお願いたします。

交通指導員

阿食 薫さん(三田谷)

永瀬 のり子さん(原)

新：横原 浩さん(原)

上津みまもり隊(青パト隊)総会開催

3月14日に総会を開催しました。令和五年度の活動を振り返り、令和六年度に向けては、児童下校時のみまもりや小学校や幼稚園行事の積極的参加、交通安全教室や防犯教室など地域全体の見守りも行っていきたいと思っております。現在、一緒に活動してくれる隊員を随時募集中。申し込みは上津コミセンまで。ご連絡をお待ちしております。

上津みまもり隊・上津青色防犯パトロール隊

代表：横原 政治

隊員：渡部 喜代人・岩田 隆
金山 正和・畑 富美雄



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~№11~

池田 茂稔(イケダ シゲトシ)さん(船津原町内)にお話を伺いました。

今、最も取り組んでいるのは林業です。家業の「まるい林産(株)」から「茂丸林業(株)」へと令和5年に独立を図り経験を積む中で、出雲市での創業実践塾にも参加し、具体的な事業計画や目標を設計し実践してきました。

これまでに、森林伐採及び特殊伐採を出雲市内で15件、地元の上島町内で7件の現場を施工してきました。町内の森林は杉や檜が伐採の適期を迎えており、速やかな伐採と有効活用が急がれます。アクセス道路の不備などの課題に少しでも貢献していきたいと考えています。今までの現場では、風で折れた「風倒木」や伐



採した木が引っかかる「かかり木」の伐倒に苦労したことや、冬眠中のニホンアカガエルを起こしてしまったり、こちらもびっくりしたことがありました。また、かなり山奥でも沢ガニがたくさんいる等、上津は希少生物の宝庫だと感じています。現在、二男一女の3人の子育てで真最中です。この子たちの将来の為にもこれらの地元の自然を大切に維持管理して残していきたいと考えています。

将来的には、出雲市内の森林について広く関係者と連携して伐採木を出せる様に技術を向上していきたいですし、管理された森林(FSC認証)を増やして伐採木の市場価値が少しでも高くなる様に、スキルアップを図りながら挑戦していきたいと思っております。間伐して木を大きく育てたい方へ、市場に出した間伐材の売上げの一部はお渡し出来ますので、是非ご相談下さい。

TEL : 090-9064-8526

FAX : 0853-48-1253

HP : <http://shigerin.com>



《上津のスタジイ》