

※下記の予定は2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。



～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2月



第299号

上津の人口
(令和5年12月末現在)
世帯数 396戸
人口 1,082人
男性 558人
女性 524人

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



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。

		コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)				
日	月	火	水	木	金	土
11 建国記念の日 	12 振替休日	13 古紙回収 ・カラオケクラブ ・ハッピーハウス	14 ・南部ブロック民児協	15 ・ミニデイサービス	16 ・あみものサークル ・医療生協	17
18	19	20 古紙回収 ・つばきの会 	21 ・JA手芸サークル	22 文書配達 ・四つ葉会 ・自治協会	23 天皇誕生日 	24
25 ・味噌づくり準備	26 ・味噌づくり準備	27 古紙回収 ・味噌づくり教室 	28 ・慶人会	29 ・大正琴	3/1	2
3 ・出雲一中吹奏楽部 	4	5 古紙回収 ・つばきの会 ・つくしんぼ教室	6 ・センター長会 ・災害対策本部ヒアリング ・建築組合	7 ・ミニデイサービス ・南部ブロックチーフ会 ・木曜会	8	9 ・スクールバス感謝の会 ・出雲一中卒業式
10	11 「ギャラリーかみつ 「和みのキルト展」 (4/12まで)	12 古紙回収 	13 文書配達	14 ・四つ葉会 ・上津みまもり隊総会	15 ・上津小学校卒業式 ・上津幼稚園卒園式 	16

食育コラム 日々の暮らし



新たな年を迎えてひと月が過ぎましたが、この間、様々な行事がありました。正月、七草粥、成人式、鏡開き、とんどさん、節分、立春などです。いろいろな事始めもあつたでしょう。

民間の調査で、年中行事の実践度が高いと幸福度も高いという結果が出ていました。精神的に少しゆとりが生まれるからではないかとのことです。

お正月は昔とはかなり様変わりしてきました。日常の生活と大差なく、ハレとケの区別が曖昧になってきたように感じます。正月飾りもしない、おせち料理もわからない、知っていても作らないという人が増えつつあります。お金を出せば何でも買えますし、お店は正月も開いています。核家族が増え、両親が働いていると時間的に余裕がありません。行事を継承していくという意識も20代、30代を中心にかなり低くなっているようです。

年中行事は、古くからの暮らしの知恵であり、私たちの暮らしを整える節目となります。なんでもお金を出せば買えますが、お金をかけなくても手間をかける、工夫する事で手に入れられる豊かさがあるように思います。きちんとした形ではなくとも、自分なりのやり方は見つけられると思います。叔母は高齢になり長く台所に立てないので、おせち料理は「数の子」「田作り」「黒豆」のみ作ると言っていました。(私が小さい頃から「縁起物だからこれだけは食べなさい」と言われていました。)材料費高騰も痛手ですから工夫も

必要ですし、縮小もやむを得ないでしょう。それぞれの家の実情に合わせ、形を変えてもその行事の意義を考え、暮らしの中に取り入れることで、季節ごとの楽しさを見つけることができるのではないのでしょうか。

今月のレシピ ◎厚切り豚ロースと長芋のソテー

材料(4人分)

厚切り豚ロース肉3枚、長芋300g、青ねぎ1本、塩こしょう少々、片栗粉小さじ1、A【オイスターソース大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、酒・みりん・砂糖各小さじ1】サラダ油 適宜

作り方

- 厚切り豚ロース肉は、包丁の背で叩いたあと、2cm幅に切り、塩こしょう、片栗粉を入れよくもみ込む。
- 長芋は5mm厚さの拍子木切り、ねぎは斜め切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を両面焼く。
- 豚肉が焼けたら取り出し、そのままのフライパンで長芋を焼く。
- 長芋が焼けたら豚肉を戻し、青ねぎを加え、Aを入れて味をからませる。

ひとこと

豚肉は厚みがあるので、炒めずしっかりと焼きます。長芋は周りの色が少しかわるくらいにサッと焼きます。



「食育指導士 遠藤 訓子」

ほのぼの上津



大谷選手からのプレゼント、野球グローブが3つ届きました。「野球しようぜ！」(上津小)



朝、お兄ちゃんと20分で作った雪だるま。名前は「ゆきちゃん」。



校庭に作られた雪だるま。支え合ってるみたい(上津小学校)



まるで鏡のように水面に映る風景。



右利き用(大・小)と左利き用(大)の三種類のグローブ。



珍しい。花の中が赤いロウバイ。(船津上ゲ)

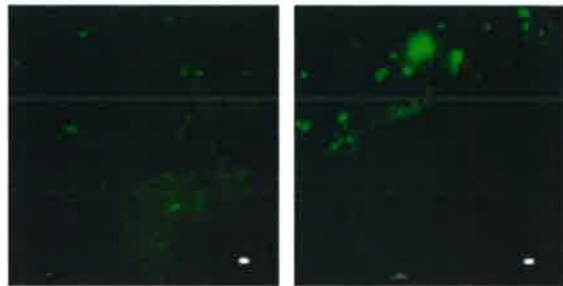
わたしの水墨画



産地直送です 遠藤 公江

海馬(かいば)の様子

コントロール群
歯周病菌を飲ませた群



黄緑色に光るのがAβ1-42

Front Cell Infect Microbiol. 2021; 11: 755925(改変)

認知症予防は…歯医者さんへ



認知症は高齢化の日本では避けることは難しいかもしれませんが。その認知症が歯周病（炎）と関係していることをご存知でしょうか。最近、歯は大切な臓器としてマスコミに取り上げられることも多くなってきているのでご存知かもしれません。歯周病菌が起す歯周炎は歯が埋まっている骨を溶かしてしまう慢性細菌感染症です。ネズミを使った実験を示します（図）。歯周病菌を口から飲ませ、後から脳の中のアミロイドβ（Aβ）の量を調べました。Aβは脳のゴミで、アルツハイマー病の原因物質の一つです。病原菌を飲ませなかったコントロール群に比べ飲ませた群では脳の一部「海馬（かいば）」にAβが多く沈着していることがわかります。海馬にAβが沈着することはまさにアルツハイマー病そのものです。

歯医者さんで歯周病点検とお掃除、お口と脳がスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



年中さくら組
そり滑り楽しいよ！



年長きく組
雪合戦をしたよ！



水辺公園の築山で、そり滑りに挑戦！



1月下旬の寒波で一面の雪景色に子供達は大喜び。雪合戦、そり滑り、雪だるま作りなど、歓声をあげて遊びました。

JA上津会館にて

笑みちゃんカフェ OPEN！

今回は2月26日開催



いずも古着市 開催！

ごみの減量化とリユース推進のため、古着・バッグ・くつの引き取り・販売します。



引き取り：2月23日（金・祝）13：30～15：30

古着・バッグ・くつをお持ちいただいた方には、翌日に使用できる無料購入券1枚を配付します（1家族につき1枚）

販売：2月24日（土）9：00～11：30

販売価格：1枚（個、足）100円

※マイバック等をご用意ください

会場：朱鷺会館（しまね花の郷隣）

おたずね：いずも古着市実行委員会事務局（環境施設課内）

☎21-6988

～併せて「フードドライブ」を実施します～
缶詰やインスタント食品・レトルト食品などで賞味期限が3か月以上あるものが対象です。

詳しくは、市のホームページ他広報いずも2月号17ページをご確認ください。



【出雲市環境保全連合会 上津支部】

上津ウォーキングスタンプカード
現在2,045枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう！



出雲市人権作文コンクール 低学年の部「特選」受賞！

『ひとつのことば』を考えたよ

上津小学校 2年 嘉本叶夢さん（丸ケ谷）

上津小学校の九月の詩は、北原白秋さんの「ひとつのことば」です。何回も何回もれん習しておぼえて言えるようになりました。

先生に、

「ところで、『ひとつのことば』って、どんなことばだと思いますか。」

と言われ、みんなで考えました。「けんかする」「心がいたむ」「なかさされる」ことばは、すぐに思いつきます。お兄ちゃんとけんかしてなかさされます。友だちに「だめ！」と言われ心がわれそうになったこともあります。わる口や人をみとめない、せめることばです。それは、人を大切にしない心がことばに出たものです。だれもいい気持ちにはなりません。

「なかなかおり」「たのしくわらい」のことばは、わたしのクラスにたくさんあります。友だちに「ごめんね」と言うと、クラスのみんなはすぐに「いいよ」と言ってくれます。わたしはほっとします。クラスの男子は、いつもゆかいでおもしろいことを言ってみんなをわらわらせてくれます。だから、いつもえ顔とわらい声があふれているので、楽しい教室です。わたしもゆかいになります。

「頭が下がる」はむずかしくて、はじめは分かりませんでした。人のことばで、すごいなとか、ありがたいと思うことばだと、先生が教えてくれました。休み時間にボールをとろうとした時、「先にとっていいよ」と言ってもらったことがあります。友だちもわたしもボールをとりたい気持ちは同じはずなのに、友だちは「どうぞ」と自分の気もちをがまんし、ゆずってくれました。友だちはどうしてできるんだろうと心がガツンとなったことを思い出しました。わたしの気もちを大切にしてくれる心がことばに出たのかなと思うと、心がふるえました。

言ったことば・言われたことばでみんなの心は作られます。人を大切に思う心がことばにあらわれるとみんなでべん強しました。そんなことばをみんなでつかっていきたいです。



母子会



母子会では、高齢者や子どもの交通安全を願い、毎年干支のマスコットを手作りし、配付しています。

消防訓練



1月19日、コミセンを使用していた「あみものサークル」の皆様と一緒に避難訓練をしました。

RELAY（受け継ぐ）・TALK トーク（お話）～No.9～

町内の空き家を購入、入居して6年目となる石橋知さん（大谷町内）にお話を伺いました。

不動産会社の紹介で大谷町内の空き家を購入し町内会にも加入しました。町内の皆様には親しく交流して頂き感謝しています。

草刈機の中古を購入して修理したり、バイクや車の分解点検等の機械いじりが好きで専用工具も少しずつ揃ってきました。



今回は、孟宗竹を使用したミニチュア門松を勤務先の保育園で子どもたちと一緒に作成しました。20個分の材

料を準備するのは大変でしたが、子どもたちに喜んでもらえて嬉しかったです。今は、何でも興味があればやってみる精神でDIYにはまっています。料理は得意ではないのですが、自炊での一人暮らしを満喫しています。



上津探検隊にも参加していますので、今後ともよろしくお願ひします。



《上津のスタジイ》