

※下記の予定は8月3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                |
|--|--|---|--|-----------------------------|------------------|------------------|
| 13                                       | 14   | 15 古紙回収<br>・カラオケクラブ                                   | 16<br>・青少年修養の集い                                | 17<br>・青少年修養の集い             | 18<br>・児童クラブ     | 19<br>・あみものサークル  |
| 20                                       | 21<br>・夏休み子どもセンター<br>・民謡サークル                   | 22 古紙回収<br>・都市計画課                                     | 23<br>・南部ブロック研究会<br>・なかの保育園<br>・自治協会<br>・青少年部会 | 24 文書配達<br>・四つ葉会<br>・体協代議員会 | 25<br>・なかの保育園予備日 | 26<br>・なかの保育園予備日 |
| 27<br>・卓球<br>・囲碁大会<br>・延畑町内出前講座(延畑集会所)   | 28<br>・西谷町内出前講座(西谷集会所)<br>・奥井谷上町内出前講座(奥井谷上集会所) | 29 古紙回収<br>・上津小始業式(つばきの会)<br>・森坂町内出前講座(森坂集会所)<br>・慶人会 | 30   | 31                          | 9/1              | 2                |
| 3<br>・上津小奉仕作業<br>・水止め弘法草刈り(土木委員会)        | 4<br>・JA女性部                                    | 5 古紙回収<br>・つばきの会                                      | 6<br>・建築組合                                     | 7<br>・ミニデイサービス<br>・木曜会      | 8                | 9                |
| 10<br>・上津小奉仕作業予備日<br>・水止め弘法草刈り予備日(土木委員会) | 11<br>・みちくさ教室                                  | 12 古紙回収<br>・つくしんぼ教室                                   | 13   | 14 文書配達<br>・四つ葉会            | 15               | 16<br>・上津地区体育祭準備 |

## 食育コラム

### 子どもの食事

夏休みの学童クラブや、地域の食育活動のため、食のボランティア「えがのお会」では、7月は例年「学童期の食事」について講習会を行います。

今回は管理栄養士の山本知子氏に、お話と調理の指導をしていただきました。

学童期とは6歳から12歳の小学生の頃を言います。この時期の食生活の課題として、体格は40年前より改善しているものの、高学年になるにつれ、肥満・やせが増加する事です。原因として、食べるといふことに興味を持ちつつも、スタイルを気にするようになる年頃です。また、テレビなどを観ながら食べる事で、きちんと食事内容や量が把握できないということもあります。

朝食の欠損は、常に言われているように「体力」「学力」に影響します。1日のエネルギー源をしっかり補給しましょう。

昨今、問題視されているのは子供を取り巻く環境です。経済的な理由による食の貧困化、孤食による栄養のアンバランスと早食い、そしてこのところの物価上昇は、食生活に大きく影響を与えています。

す。知らず知らず栄養不足になるなど問題も顕在化してきました。学校給食や栄養教諭の制度は、子供達の栄養摂取に貢献してきましたが、長期休暇になると個々の家庭での取り組みとなり、保護者の負担となります。フードドライブの活用や子供食堂の利用など、社会で対応出来る事を推進していくことが求められています。

### 今月のレシピ ◎青しそ餃子

豚ひき肉150g キャベツ250g、青しそ30枚、塩小さじ1、塩こしょう少々 A【鶏ガラスープ(湯大さじ1、鶏ガラスープの素少々) 酒大さじ1/2、ごま油大さじ1】

餃子の皮24枚、サラダ油適量、ごま油適量、薄力粉小さじ1、水150ml  
●生姜レモンだれ【レモン汁大さじ3、しょうゆ大さじ3、砂糖小さじ2、生姜粗みじん切り50g、ラー油適宜】

**作り方**  
①キャベツはみじん切りにし、分量の塩をまぶして10分ほど置き水気を切る。  
②青しそはみじん切りにしておく。  
③Aの調味料を混ぜ合わせておく。  
④ポウルにひき肉、塩こしょう、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。①のキャ

ベツを加えさらによく混ぜ、最後に青しそを入れて軽く混ぜる。  
⑤④のたねを餃子の皮で包む。  
⑥分量の水に薄力粉を入れてよく混ぜ合わせる。  
⑦小さめのフライパンにサラダ油少々を熱し、半量の餃子を入れて少し焼く。フライパンの縁から⑥を半量回し入れ、蓋をして弱めの中火で3~4分蒸し焼きにする。  
⑧水分が殆ど無くなったら蓋を取り、ごま油を回しかけ、中火で表面がカリッとするまで焼き、器に盛る。残りの餃子も同じようにする。  
⑨生姜レモンだれの材料を混ぜ合わせ、熱いうちにたれにつけていただく。

～栗原はるみ氏レシピ～

**ひとこと**  
旬の薬味をたっぷり使って、さっぱりといただきましょう。青しそ、生姜はいろいろ使えて便利です。  
《食育指導士 遠藤 訓子》



# 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

第293号



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。

上津の人口  
(令和5年6月末現在)  
世帯数 398戸  
人口 1,088人  
男性 561人  
女性 527人

## 上津花と緑の会 サルビア苗配付

7月19日(水)、上津花と緑の会(金山さえ子部長)は苗配付の準備を行いました。7月に配付する花はミニサルビアです。このサルビア苗は上津花と緑の会会員138名の方に配付されます。この日は悪天候でしたが、町内役員の皆さん、手際よく配付準備をしていただき無事終わることが出来ました。

その後、コミュニティセンターにもサルビア苗を分けいただきました。町内役員の皆さんお疲れ様でした。



## 交対協 ミニテント村



7月17日(月・祝日)に鳥屋川バス停において『ミニテント村』を行い上津地区交通安全対策協議会の町内役員20人が参加しました。

この日は、海の日で休日ということもあり、通勤よりプライベートで出かける車が多く、楽しいお出かけになるよう交通安全を呼びかけ、用意した200部のマスクがあつという間に配付されました。



## ほのぼの上津



船津原町内の旧石切り場の絶壁に群生する「イユリ」？を発見



猛暑に負けず8月初め、月下美人が咲きました。満開は深夜になりそうなので、若者?に任せ寝てしまいました(延畑)



丸ヶ谷の新しいアイドル、ミニチュアシュナウザーの「ロク」君は生後3か月、六月にやってきたからロク君と名付けたそうです。お父さんと一緒に散歩中をパチリ！愛嬌たっぷりの眉毛がチャームポイントです

## わたしの水墨画



暑い夏をのりきりましょう。

畑 義夫





自然豊富な上津、産卵中のマルタンヤンマ

## 大発見 マルタンヤンマ



7月半ば過ぎの朝、いつものようにカエルランドに行く  
と何やら水面近くに大きなトンボが飛んでいました。あれっ？  
と思って目で追うとすぐにクワイの茎にしがみついて水中  
にお尻を突っ込み、産卵を始めました。オニヤンマに似て  
いますがやや小さく、胴体が赤茶色っぽくて別種のように  
見えます。ドキドキしながら写真を撮り、帰って図鑑で調べま  
したがよくわかりません。三瓶自然館サヒメルに写真を送り  
鑑定依頼したところ「マルタンヤンマ」との返事でした。  
初めて聞きました。絶滅危惧種というわけではないようで  
すが数は少なく、産卵確認は珍しいことのように  
見えます。そしてオスは眼や身体の色がコバルトブルーで「美麗種」と  
されますが、メスよりもっと見つけにくいとのこと。ゼツ  
タイ見つけてやる、夕方にも通い出しました。  
初めて見つけたマルタンヤンマ、心も身体もスツキリで  
す。

## こんにちは！上津幼稚園です



上津小学校の1.2年生さんを『にじ組カエルランド』  
の遊びに招待し、ビー玉を転がす川コースの遊び、カエ  
ルのお面をつけて体を動かす遊びなど、子ども達が創っ  
てきた遊びに参加してもらいました。子ども達は小学生  
さんに遊びの説明をしたり、やりとりをしたりし、楽し  
く遊んでくれたのがとても嬉しかったようです。このよ  
うな貴重な体験ができるのも上津幼稚園だからだと感じ  
ています。

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】  
森坂町内 嘉本 光晴（孝雄）様  
株式会社 三加茂建鋼  
社長 三加茂 吉己（照子）様  
【上津地区社会福祉協議会へ】  
森坂町内 嘉本 光晴（孝雄）様  
御芳志ありがとうございました

## 見守り 新鮮情報



「台風による家屋の被害調査をしている」と  
電話があり、来訪を了承した。事業者がドローンで  
屋根などの点検を行った後、写真を見せられ  
「屋根瓦に割れている箇所がある。損害保険の  
保険金で修繕できる。当社が保険金  
の申請をサポートする」と説明  
されたため、その場で保険金申請  
代行の契約をした。その後、契約  
書をよく読むと「損害保険金  
支給額の35%を手数料と  
して支払うこと」と記載があった。  
冷静に考えると、保険会社  
への申請は自分でできる。  
クーリング・オフしたい。(70歳代)

「保険金で  
住宅修理ができる」と  
勧誘する事業者に注意!

## ひとこと助言



- 「保険金を使って自己負担なく住宅修理ができる。申請をサポートする」  
などと勧誘され、高額な手数料や、修理をキャンセルした場合の違約金を  
請求されるケースがみられます。
- 勧誘されてもすぐに契約せず、保険会社への申請手続きに不安がある場合  
は、まずは保険会社や保険代理店に相談して、アドバイスを求めることが  
大切です。
- 損害保険は自然災害などによる損害を対象としており、経年劣化による  
損害は対象外です。うその理由で申請するよう勧められても、決して応じ  
ないようにしましょう。
- 契約してしまった場合でも、クーリング・オフができる場合があります。  
困ったときは、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談  
ください(消費者ホットライン188)。

見守り新鮮情報 第454号(2023年6月20日)発行:独立行政法人国民生活センター

## 上津ウォーキングスタンプカード



現在1,944枚

スタンプがたまったら、ゴミセンに持って  
いこう!

## 市長要望 現地視察



7月21日(金)、南部ブロック  
(上津・稗原・朝山・乙立地区)  
における道路網や河川の整備  
等の課題について、南部ブロ  
ック自治連絡協議会から市長  
要望を行いました。

上津地区からは4点(チャ  
レンジフィールドの設備充実、  
森坂大橋早期架け替え、上  
島排水機場関連、宇那手川関  
連)の要望について、井上副  
市長はじめ後藤議員、市職員  
の皆さんに現地を見てもら  
い、各地区の要望箇所の視  
察終了後には南部ブロック  
自治連絡協議会々長(柿本  
榮氏)から井上副市長へ  
要望書を提出しました。



なお、要望に対する回  
答については、後日書  
にて回答があります。

## 上島排水機場、船津排水機場運転 出動しました



土木委員長 金山正和

7月7日から8日にかけて降り続  
いた雨の影響で、上島平野と船  
津平野が水没する危険性が増し  
たことから両排水機場の排水ポ  
ンプを運転していただきました。

老朽化した設備  
をなんとか煽てながら機嫌をとっての稼働でした  
が、冠水被害を最小限に留めていただきました。  
雨の中、我が家の心配もある中、連日昼夜を問わ  
ず藻や木くずの  
流入物を懸命に  
除去されている  
各町内の操作員  
様たちに感謝感  
謝です。



ありがとうございました。

## RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ~No.8~

地元(森坂町内)のアスリートで若きウエイトリフターの嘉本燎さんと玲央さん兄弟に、今  
年のウエイトリフティング国体予選会場(R5.7.9出雲農林高校)にてお話を伺いました。

姉の彩さんが出雲農林高校のウエイトリフティング部で活躍していたことから、兄弟の2人も  
自然に同じウエイトリフティング部に入部しました。至近の成績は、燎さんが国民体育大会8位、  
玲央さんがインターハイ16位で、高校ではキャプテンも務めました。

今は社会人で仕事がある為、高校部活動の様に毎日筋トレと言う訳にはいかず、設備や場所  
も限られるのでトレーニングの質と量の確保が一番の悩みです。



競技は、「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」  
それぞれの種目でリフティングに成功した最も重い重量の合計で競う  
ので、バーベル重量を申告する際には2回3回に何kg増やすかによ  
って、同じ階級で競技する対戦相手に心理的圧力を掛ける等、駆け引き  
の醍醐味もあります。競技人口はまだ少ないけれど男女共に若い人が  
育っているのが応援したいし、自分たちも頑張りたいと思います。

今回の予選大会では、燎さんは67kg級リフト合計175kgで優勝、玲央  
さんは73kg級リフト合計196kgで準優勝でした。今後のご活躍を期待し  
ます。

## 【トピックス】



子ども神楽の3名(嘉本樹之輔、  
陰山颯斗、陰山湊斗)

獅志連副代表の嘉本順司さんに伺いました。

7月19日上郷神社夏祭りでの獅子舞奉納には多数の方にお参り頂き、  
誠にありがとうございました。

子ども達は6月中旬から練習を行い、祭り当日を迎えました。短期間  
での練習でしたが、立派に獅子舞の奉納が出来たと思います。

現在、獅志連は子ども3名、大人会員は年々減少傾向にありますが、  
長年続いてきた獅志連の活動を今後も続けたいと考えています。

地域の皆様のご理解とご協力を引き続きお願い申し上げます。  
ありがとうございました。

《上津のスタジイ》



嘉本順司さん



勇壮「ささら」を演じ  
た勝部司さん →



舞の他に「笛」も担  
当の金山直樹さん



←[船津神社 子ども獅子舞]

7月22日(土)、船津神社夏祭  
りにおいて、船津獅子舞保存  
会に所属する子ども達が獅子  
舞を奉納しました。