



2023年9月の行事予定

※下記の予定は9月7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
17	18敬老の日 ・上津地区体育祭 ・民謡サークル	19古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	20	21 ・交対協立哨	22	23秋分の日
24	25	26古紙回収 ・文化祭実行委員会	27	28文書配達 ・四つ葉会 ・奥井谷前町内常会 ・慶人会	29 ・交対協立哨	30
10/1	2	3古紙回収 ・つばきの会	4 ・特殊詐欺撃退モデル地区指定式	5 ・ミニデイサービス ・木曜会 ・わくわく会	6	7
8	9スポーツの日	10古紙回収 ・つくしんぼ教室	11 ・民児協	12文書配達 ・肺ガン検診	13	14 ・南部ウォーキング大会(窪田・吉栗の郷)



～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 2023年9月

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294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7月末現在)
世帯数 396戸
人口 1,088人
男性 559人
女性 529人

上津小校庭奉仕作業

9月3日(日)、上津小学校校庭の草取りが行われました。小学生やPTAはもちろんのこと、自治協会、体協及び地区の方々総勢約220名の参加がありました。早朝6時30分より一斉に奉仕作業がスタートし、約1時間半。敷地内の雑草はすっかり綺麗になり、二週間後の地区体育祭にむけて校庭の整備ができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



水止め弘法周辺の除草作業

9月3日(日)上津地区土木委員会(金山正和委員長)による、曾田本店自動販売機コーナー付近にある水止め弘法周辺の草刈り作業をしました。当日は上津小学校奉仕作業後ということもあり、朝8時30分から作業を開始。急斜面で危険な場所でしたが安全第一で行い短時間で終わることが出来ました。土木委員の皆様、お疲れ様でした。



2021年8月号のセンター報で掲載した善福寺(丸ヶ谷)のソテツの雄花がまたまた咲きました。今回は咲き始めから日々大きくなる様子を約一ヶ月(7月25日から8月29日まで)毎日記録し続けました。ソテツの花の成長過程をご覧ください。

ほのぼの上津



7月25日のようす



7月28日のようす



8月1日のようす



8月7日のようす



8月15日のようす



8月28日のようす



明日は雨が降りそうだから、家族総出で稲刈り。上津唯一のハテ場で干します。



面白野菜シリーズ。天狗のようなトマト



ミニデイサービス参加の永遠の乙女たち。コミセンロビーに飾ってある七夕飾りの前でハイポーズ！



面白野菜シリーズ。音符のような茄子

わたしの水墨画



味覚の秋が来ました。

高塚 泰晴

食育コラム 上津地区の健康実態

7月の「上津地区健康づくりネットワーク会議」で、保健師の方から上津地区の健康実態についての資料を提示していただきました。令和3年度の出雲市特定健診の結果です。

上津地区は、全市に比べ運動習慣のある人、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している人の割合が高いのですが、肥満傾向の人の割合が高いのが問題です。また、男性の朝食欠食や習慣的喫煙者が多いことも気になるところです。

R3年度 単位:%	男性		女性	
	上津	出雲市	上津	出雲市
肥満傾向	42.9	30.4	35.8	21.1
脂質異常症	42.9	45.1	49.3	41.2
朝食欠食	16.7	8.9	1.5	4.9
習慣的喫煙	30.6	21.6	1.5	4.9
飲酒(ほぼ毎日)	45.8	47.8	3	8.7

肥満を評価するものにBMI(体格指標)があります。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します
22:標準 25以上:肥満

体脂肪が過剰につくのは、●エネルギー過多(食べ過ぎ) ●運動不足です。上津では運動習慣のある人が多いことから、エネルギー過多が疑われます。中性脂肪を作る大きな要因は炭水化物やアルコールの取り過ぎです。スナック菓子、お店のお惣菜に多い揚げもの類、清涼飲料水などは気をつけましょう。果物は果糖が多く含まれるので、1日200gを目安に摂って下さい。また、食事を抜かししたりする事で、中性脂肪の合成が活発になります。更に塩分の摂取量が多いと肥満を増長さ

せると言われています。自分が1日食べたものを書き出してみるのも、食事を見直すきっかけになります。

今月のレシピ

◎イカのマリネ

材料
イカ1杯(小さいときは2杯)、きゅうり1/2本、玉ねぎ・紫玉ねぎ各1/4個、パプリカ(赤・黄)各1/4個、A【粒マスタード大さじ1、砂糖大さじ1/2、ワインビネガー大さじ2、オリーブオイル大さじ1】パセリみじん切り

作り方

- ①イカは軟骨を取り、足をつかみ中のワタを引き抜いてきれいにする。エンペラも取り除く。胴を細めの筒切りにする。(ゲンヤエンペラなどは別の料理に使って下さい)
- ②鍋にお湯を沸かし沸騰したら火を切る。筒切りにしたイカを入れ2~3分おき、ざるに上げておく。
- ③きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。玉ねぎ、パプリカも薄切りにし、まとめて軽く塩をふり10分ほどおく。
- ④Aのドレッシングを作っておく。
- ⑤③を固く絞って水気をきって、イカを入れてドレッシングで和え、冷蔵庫で30分くらいなじませる。
- ⑥⑤を器に盛り、パセリを散らす。

ひとこと イカは硬くならないように。野菜は他にカラーピーマン、紫キャベツなど彩りのよいものを。
≪食育指導士 遠藤 訓子≫



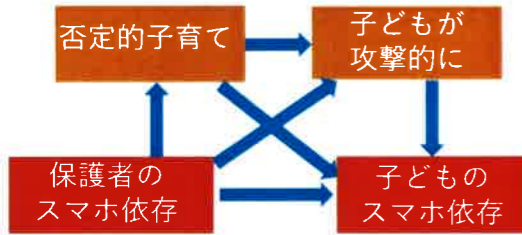
子どもたちをスマホ依存から守るために



9月は子どもたちの精神が不安定になる時期で注意が必要です。学校医が集まる会では青少年の精神不安定の話とその原因として睡眠不足・ゲームやスマホなどの使いすぎの話が必ず出ます。韓国の研究を紹介し、平均年齢14.5歳、2,360人について調査し、保護者のスマホ依存は「否定的子育て」、「子どもが攻撃的になること」と関連しながら間接的に、そして直接的にも「子どものスマホ依存」の原因になるという結論でした。片時もスマホから目を離さない大人、なぜ今、動画を見るの?という状況の大人も日常的に見られます。夏休みの間、ゲームや動画に夢中だった青少年はいませんか。依存症になると精神不安定になり、回復するのは困難です。今一度、家庭や大人のスマホ使用状況を見直しましょう。

大人も子どももメディアの自己管理で、心も身体もスッキリです。

親のスマホ依存が
子どものスマホ依存を生み出す



Frontiers in Public Health 2022;10: 981245. DOI:3389 2022/fpubh.981245. (改変)

こんにちは! 上津幼稚園です



夏休みの預かり保育で、週に1回クッキングをして、昼食に食べました。子ども達と職員で、マックスバリュの移動販売車で食材を買ったり、調理をしたりしました。畑で立派なスイカもできて、デザートやおやつでたくさん食べることができ、夏の楽しくおいしい体験となりました。

◇ 香典返しとして () 内は故人
【上津地区自治協会へ】
原町内 永瀬治己(清子)様
【上津地区社会福祉協議会へ】
原町内 永瀬治己(清子)様
御芳志ありがとうございます!

ご寄付の御礼

RELAY 仏像彫刻・TALK トーク(お話) ~10月4日~

仏像彫刻をされており、山陰詩人クラブ同人でもあった畑正人さん(上島上ゲ町内)にお話を伺いました。20代で県芸術祭に出展、入賞されています。

学生時代に会った円空佛の写真集に感動し、以来仏像や宗教に興味を持ち平成15年から道具を揃えて彫刻を始めました。

「円空佛」は、江戸時代中期の遊行造像僧の円空が作った佛像のことで、元禄3年に十万体を作ったと像の背面に墨書き(十万佛作已)が確認されています。

鉦(なた)や鑿(のみ)を使った素朴で荒々しい彫りが特徴です。「円空佛」は、専門仏師が作り寺の本堂に安置する仏像ではなく、自らが彫刻し奉納する事を目的とし、村の辻堂や山中の祠で人知れず朽ちていく佛像だと思えます。

師匠を持たず、写真や関係資料を探し出して学び、最近ではネットによる検索も利用しながら、全くの独学で取り組んでいます。



自分で買い揃えた専用の鉦や鑿は、数も種類も増えて大切な財産になりました。

最近、竹を使用した尺八やケーナと言った楽器の作製にも挑戦しています。

◀上津のスタジオ▶



上津ウォーキングスタンプカード 現在1,959枚



スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきましょー!

交通安全高齢者の主張出雲市大会

8月23日(水)

出雲市交通安全協会と出雲警察署が主催する「交通安全高齢者の主張出雲市大会」が出雲警察署で開催され、上津地区代表として青パト隊長である榎原政治(原町内)さんが出場されました。榎原さんは自身の体験や地区の課題などを取り上げ、堂々と約8分間、スピーチをされました。残念ながら最優秀は逃しましたが、出場者の中でも発表内容や態度が高く評価されました。榎原さん、ありがとうございました。



良い睡眠で、心の健康を保ちましょう!



夜眠れない、朝すっきり起きれない等、睡眠で悩んでいることはありませんか。睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めたりと、身体面にも影響を及ぼします。ご自身の睡眠を見直して、心身ともに健康な生活を送りましょう

~快適な睡眠のために~

- ・入浴は就寝の1~2時間前に
- ・就寝前の夕食は避ける
- ・就寝前は携帯等の使用を避ける
- ・同じ時間に起き、朝日を浴びる
- ・朝食をきちんと食べる
- ・日中は適度な運動を心がける

- ・眠くなってから布団に入る
- ・昼寝は15時までに20分程度

こんな症状が続く場合は注意!

- なかなか寝付けない
 - 十分寝ても疲れが残る、日中強い眠気に襲われる等、日常生活に影響がある
 - 起床後、なかなか布団から出られない
 - 何度も目が覚める
- 症状が強い、2週間以上続く場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

出雲保健所では、心の相談を受け付けていますので、ご活用ください。
【お問い合わせ先】出雲保健所 心の健康支援課 TEL:21-1653

健康コラム 9月はがん征圧月間です

がんは、早期発見すれば90%以上が治ります※1。定期的ながん検診を受けると、がんの早期発見・早期治療に繋がります。

※1 ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。出典:全がん協加盟施設における5年生存率(2009~2011 診断例)

【出雲市で実施している集団がん検診】

種類	対象年齢	個人負担金
胃がん検診(胃部X線検査)	40歳以上	1,000円
肺がん・結核検診(胸部X線検査)	40歳以上	300円 喀痰検査(該当者のみ) 500円
乳がん検診(マンモグラフィ) 予約制	40歳以上	40歳~49歳 1,600円 50歳~69歳 900円

70歳以上、住民税非課税世帯の方は無料になります(ただし喀痰検査は除く)

他地区でも集団がん検診を受けることができます。詳細や、その他個別のがん検診については出雲市健康はつらつかレンダー、広報いずも、出雲市のホームページ等でご確認ください。

出雲市 がん検診

検索

QRコード読み取りでスマホから対象のHPへアクセスできます!



がん検診に関するお問い合わせ
出雲市役所 健康増進課(☎21-6651)



肺がん・結核検診車が上津地区に
来ます。ぜひ受診してください。

10月12日(木)

9:30 - 10:15 上津コミュニティセンター
10:45 - 11:00 和久輪交流会館
11:15 - 11:30 船津交流会館
予約不要です。

出雲市健康増進課
保健師 阿部美幸