

※下記の予定は6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
11	12	13古紙回収 ・体育祭検討委員会 ・つくしんぼ教室	14 ・環境、社会部合同 視察研修(エネセン)	15 ・ミニデイサービス	16	17
18	19 ・みちくさ教室	20古紙回収 ・社会部あいさつ運 動 ・つばきの会	21 ・スマホ教室 ・医療生協	22文書配達 ・四つ葉会 ・グラウンドゴルフ 同好会	23	24 ・あみものサークル
25 ・卓球	26	27古紙回収 ・ハイハイサロン	28 ・スマホ教室 ・慶人会	29	30	7/1
2	3 ・みちくさ教室	4古紙回収 ・つばきの会	5 ・スマホ教室	6 ・ミニデイサービス ・木曜会 ・建築組合	7	8
9 ・体協グラウンドゴ ルフ大会	10	11古紙回収 ・つくしんぼ教室	12	13文書配達 ・四つ葉会 ・体協代議員会	14	15



～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6月



第291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5年4月末現在)  
世帯数 399戸  
人口 1,093人  
男性 563人  
女性 530人

### 第7回 上津ウォーキング大会 主催：上津地区体育協会

上津地区体育協会会長 國谷 彰宏



平素は上津体協行事におきまして格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

初夏の風が心地よく吹く晴天の中、21日に上津ウォーキング大会を盛大に開催することができました。Aコース、Bコースに分かれてのウォーキングですが今年の参加者は60名と過去最多となりました。

上津コミュニティセンターを発着点としAコースは大谷方面(約3.5km)に向かい、上乗寺に保管されている島根県立美術館(仏像展)に出展された千手観音菩薩やカエルランド、上郷神社へ。またBコースは森坂方面(約5.0km)に向かい、勝部牧場の牛舎を見学させていただきました。

見学の際、多忙の中説明をしていただいた関係者の皆様、心より感謝申し上げます。今年のウォーキング大会は上津地区内にありますが滅多に見る事のできない場所を見学することができ、大変貴重な体験になりました。

参加者の皆様には上津の新鮮な空気を吸いながら、緑豊かな風景のなかを気持ち良くウォーキングされたことと思います。

今後も継続してウォーキング大会を開催していきたいと思っておりますので、皆さんも一緒に自然豊かな上津地区を歩いてみませんか??



#### わたしの水墨画



美味しく  
いただきます  
遠藤 建二

### 食育コラム



#### 健康な食生活とSDGs

～島根県立大学 中畑典子教授の講演より～

SDGsという言葉は、かなり浸透してきました。17の持続可能な開発目標であり、よりよい世界を目指すための国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」ことを誓っています。各国政府による取り組みだけでは達成困難であり、全ての国、企業、自治体、アカデミア、市民社会、そして一人ひとりの行動が求められています。日本の食に関する問題は、食料自給率が著しく低いことがあげられます。食料自給率の目標は以下の通りです。

	平成30年度 (基準年度)	令和12年度 (目標年度)
供給熱量ベース	37%	45%
生産額ベース	66%	75%

食料自給率の他に、飼料自給率も考慮が必要です。近年、ウクライナの戦争等により飼料が高騰しています。また鳥インフルエンザの流行も合わさり、経済の指標とされる卵の高値が続いています。世界中で人気のサーモンは各国の争奪戦となっています。その反面、

国内の漁獲量の3割は廃棄されている現状です。サイズが規格外であったり、知名度がなく売れにくいもの、獲れすぎで余るものなど。地魚を応援するためにも、このような未利用魚をなくすようにしていく必要があります。

耕作放棄地の作付けも考えられていますが、農業従事者の高齢化が進み現実的には厳しい状況です。地元の人ばかりではなく、都会から農作業を手伝ってもらう交流人口を増やしていくのも1つの手です。

「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年に施行されました。食品関連事業者や一般家庭でロスを無くすため、食品ロス削減を意識する事が重要です。「世界から飢餓をゼロに」という目標実現には、食料を無駄にしない事です。

最後に、島根県での健康づくりでは「+1(プラスワン)」活動が推進されています。野菜をあとプラス70g、塩分をあとマイナス1g、運動をあと10分、あと1000歩です。

健康な生活は皆の願いです。地域や、国内外にも目を向ける事がSDGsの第一歩なのかもしれません。

**今月のレシピ** ◎イワシのレモン甘酢漬(3人分)

#### 材料

イワシ大きめのもの3匹、塩・こしょう適宜、小麦粉適宜、

A【酢100ml、砂糖30g、水大さじ2、こしょう小さじ1/2、塩2つまみ】  
新玉ねぎ1個、レモン1/2個、揚げ油適量

#### 作り方

①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。レモンはよく洗い、薄く輪切りにする。

②Aを合わせておく。

③イワシは頭を取り手開きにする。縦半分に切り、尾、ひれ、腹骨を取り除く。

④③に小麦粉をまぶし、中火で軽く色づくまで油で揚げる。

⑤Aの中に玉ねぎ、イワシ、レモンを入れ一晚漬ける。

⑥皿に⑤を盛り付ける。



#### ひとこと

パセリやトマトなど野菜を付け合わせても良いですね。

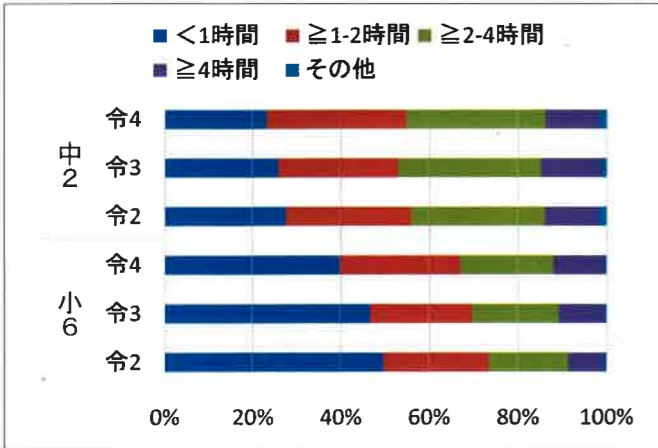
＜食育指導士 遠藤 訓子＞

## 青少年のスマホ時間 ～全国学力調査2022年より～



図は文部科学省「2022年度全国学力・学習状況調査」から「平日、スマホなどで動画やSNSに使う時間」の結果です。1時間以上の使用は小6で60%、中2で75%、2時間以上は小6で30%、中2で45%、しかも平日です。ゲーム・学習時間は除外してあり、実際のスマホ使用時間もっと多くなります。年々使用時間が増えていることも明らかです。家庭でのお手伝いの時間や学習時間はどうなっているのでしょうか。中2だと塾に行く人も多いと思いますが生活リズムは大丈夫でしょうか。睡眠を削ってスマホに夢中になっている様子は一中校区の調査でも明らかです。睡眠を削れば体調不調、記憶力低下、情緒不安定、様々な弊害があります。青少年が機械にこき使われ続けて壊れてしまわないか心配です。

メディア管理能力の育成・睡眠で、心も身体もスッキリです。



図：小6、中2のスマホ使用時間(平日)

## こんにちは！上津幼稚園です



5月の青空の下、子ども達が作ったこいのぼりが、元気よく泳いでいました。年長きく組2人、年中さくら組3人で共同で作ったこいのぼりです。画用紙でかぶとも作りました。空に泳ぐこいのぼりを見て、「今日は元気がないね」「今日は、風でおなががいっぱいだね」等、かわいいつぶやきが聞かれます。

5月中旬には、子ども達の健やかな成長を願い、節句会をし、節句の由来などを学びました。

## 上津ウオーキングスタンプカード



現在1,915枚

スタンプがたまったら、  
コミセンに持っていこう！

## 上津みまもり隊 青色防犯パトロール隊です！

地域の安全で安心なまちづくりに役立ちたいと本年も元気にスタートしました。

新体制で頑張ります。今後ともご支援、ご協力をよろしくお願ひします。



### 青色防犯パトロール隊員

- 代表：榎原 政治（船津原）  
 隊員：岩田 隆（和久輪）  
 渡部 喜代人（中央）  
 金山 正和（三田谷）  
 畑 富美雄（上島上ゲ）

## 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 永瀬 のり子（ミチ子）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

原町内 永瀬 のり子（ミチ子）様

御芳志ありがとうございました

## みちくさ教室

令和5年5月22日の第一回みちくさ教室では、中国電力の方がコミセンに来て『わくわくEスクール』を開催しました。1年生から6年生まで33人の参加でソーラーエコランプを作りました。

電気と省エネのお話を聞いた後、省エネO×クイズで盛り上がり、エコランプ作成では個性あふれる作品を作り上げていました。

上級生が下級生のお世話をしたり、隣同士比べあ



たり楽しそうにしていました。

最後に部屋を暗くすると、歓声があがり出来上がったものを大切に持ち帰りました。

## 上津地区交通安全対策協議会より

春の全国交通安全運動にあわせて5月11日鳥屋川バス停、18日上津小バス停付近で立哨活動を行いました。たくさんの交対協役員の方が集まってくださり、通行される車や登校する子ども達に今一度交通安全に気を付けてもらう良いきっかけとなりました。



鳥屋川バス停付近



上津小バス停付近

## 上津なかよし広場奉仕作業

上津グラウンドゴルフ同好会の会員20名で5月23日（火）、なかよし広場の草刈り作業をしていただきました。なかよし広場は水源地にあり、同好会の方々に年2～3回、グラウンド整備もかね綺麗にいただいています。整ったグラウンドで早速プレーを楽しんでおられました。



## RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し) ～No.1～



島根県知事から「生涯現役証」を授与された嘉本甫さんに、その取り組みの一つである「かみつお助けマン」の活動についてお話を伺いました。

活動を始めて約5年、今年度新たに入ってもらった方も含めて約18名が活躍中です。1ヶ月前から予約表を作成して行う日程調整には最も苦労しています。

依頼内容は、草刈り作業が最も多く、庭木の剪定、病院や買い物の付添い等もお得意さんが増えています。今日は、鎌と剪定鋏の刃研ぎ依頼を受けました。

今の課題は、利用会員さんからの依頼に応える協力会員さんの圧倒的な不足です。

「出来る時に、出来る事を協力」して頂ければ良いので、たくさんの方に協力会員登録を是非ともお願いしたいと思います。

はじめまして、上津のスタジイです。  
「スタジイ」は「ドングリ」の仲間です。  
新コーナーの「リレートーク」では、これから上津の人々を紹介していくので、楽しみにしてね。応援よろしくね。



《上津のスタジイ》