

※下記の予定は3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
12	13 ・ギャラリーかみつ準備	14古紙回収 ・あみものサークル作品展(3/31まで) ・青バト隊総会	15	16	17 ・新自治協会 ・上津小卒業式 ・上津幼卒園式	18 ・あみものサークル
19	20	21春分の日	22 ・慶人会	23文書配達 ・四つ葉会 ・環境委員会	24 ・上津小終業式	25
26	27 ・交対協	28古紙回収 ・つばきの会 ・体育協会	29	30	31	4/1
2	3	4古紙回収 ・つばきの会	5	6 ・木曜会	7	8 ・選挙準備(全館)
9 ・選挙(全館)	10 ・上津小始業式	11古紙回収 ・上津小入学式 ・上津幼入園式 ・つくしんぼ教室	12	13文書配達 ・四つ葉会	14 ・医療生協	15

食育コラム



ひな祭り

古来中国の「上巳節」は3月初めの巳の日に、川や海などの水辺で不浄を払う行事でした。それに由来し、平安時代に陰陽師によるお祓いとして、人の形をしたもので身体を撫で、穢れを移して水に流す習わしがありました。これが「巳の日祓い」「流し雛」のはじまりです。

また宮廷の「ひな遊び」と「上巳節」が結びついたのが「ひなまつり」といわれています。ひなとは、生まれたばかりの鳥の音が「ヒー」とされ、鳴くの縮音(言葉を縮めたもの)「ナ」と結びつき「ヒーナ」「ヒナ」となったとされます。宮中では、人の形を小さく作った紙で人形遊びをしたことから、小さくて可愛い人形を「ひな人形」というようになったのです。紙で作った人形は、やがて布や木を使ってつくられ、産まれた子供の祓いや、遊び道具となり、立ち雛の原型となりました。立ち雛は男女の形の人形となります。室町時代には、上巳の節句が3月3日に固定され座雛も作られるようになりました。そして桃山時代には豪華なひな祭りがされるようになり、江戸時代

になるとひな人形を飾る女性のお祭りとして一般庶民にも広まりました。ひな飾りの桃は、古来中国より邪気を払うといわれ、常緑である橘は日本固有種で長寿を表しています。白酒は邪気を流し去り、菱餅は長寿を表す形で、春の自然の色組です。

旧暦の3月3日は今では、4月上旬。この頃は、花が咲き、草木が芽吹く頃です。新春の自然の恵みを頂いて一年の息災を祈願します。

昔から端午の節句、七五三など子供の成長を祝う儀式が多いのは、それだけ子供の成育が困難だったからです。昔も今も親が子供を思う気持ちは変わりません。昔からの行事にはいろいろな思いが託されていることを子供達には知ってほしいと思います。

参考文献:「サクラ」まごころ向上委員会著「暦と行事の民族誌」佐藤健一郎・田村善次郎著

「にほんの行事と四季のしつらい」広田千悦子著

今月のレシピ◎鶏肉と野菜のポン酢煮込み

材料(2人分)

鶏もも肉1枚、玉ねぎ1/2個、じゃがいも1/2個、人参1/4本、ブロッコリー4房(小房にしたもの)
A【ポン酢50ml、水50ml、酒大さじ

2、みりん大さじ2】片栗粉小さじ2、水小さじ4

作り方

①玉ねぎ、じゃがいもは半分に、人参は4等分に切る。ブロッコリーは茹でておく。鶏もも肉は4等分に切り、皮の方にフォークで穴を開ける。

②フッ素樹脂加工のフライパンに油をひかず鶏肉の皮の方から強火で焼いて焼き色をつける。同じように反対側も焼く。余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。

③鍋に具材(ブロッコリー以外)を重ねるように入れ、Aを回し入れたら落とし蓋をして弱火で25分くらい煮込む。煮ている途中で一度具材をひっくり返す。煮えた後、しばらく鍋止めをする。

④具材を器に盛り、ブロッコリーを添える。残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ具材にかける。



ひとこと

市販のポン酢は塩分が様々なので量は調節して下さい。とろみは煮汁の量で違うので、自分の好みにあわせて。

≪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 2023年3月

第288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1月末現在)
世帯数 394戸
人口 1,093人
男性 565人
女性 528人

味噌づくり教室



2月28日(火)、コミセン実習室で女性部主催(名原妙子部長)の「味噌づくり教室」をしました。

参加者は午前の部8名、午後の部7名の合計15名。当日は前もって各自で柔らかく煮た大豆を持ち寄ってもらったので、作業はとてもスムーズ。麴と塩をよく混ぜ合わせた中へ潰した大豆を入れていきます。力を入れ両手の付け根で押すようにして混ぜ、麴と大豆をなじませるとほぼ終わり。味噌を玉にし、空気が入らないように容器に詰めていきます。最後に塩を振り密閉したら約10ヶ月、じっくり熟成させ手前味噌の完成です。

ほとんどの方が初めて味噌づくりを体験されたようで、「11月の出来上がりが楽しみ」「今度は倍麴で作りたい」と感想を話していました。今後もコミセンでは味噌づくりを続けていきたいと考えています。皆様ぜひご参加ください。



ギャラリーかみつ



現在ギャラリーかみつでは船津上ゲ町内在住の「坂本治久氏 城郭模型作品展」を3月10日まで開催しています。

松江城や姫路城、金閣寺や清水寺などの模型や一畑電車のジオラマなど約20点が並んでいます。来場者は精密に作られた作品に「すごいなあ、細かく作られているね」「坂本さんにこんな才能があったとは知らなかった」と感心していました。展示は3月10日まで。

次回の展示は3月14日(火)～3月31日(金)あみものサークルによる「編み物作品展」です。



生涯現役証授与

嘉本甫さん(上島上ゲ)が生涯現役証を島根県知事より授与されました。島根県では「健康長寿日本一」を目指して、健康で明るく生きがいを持って生活できる社会づくりに向けた取り組みを進めています。その一環として75歳を超えても元気な高齢者の方々へ、これまでの取り組みに敬意を表し、知事から「生涯現役証」が贈られました。嘉本さんの今後益々の活躍を祈念します。



わたしの水墨画



椿の花もちらほら咲きはじめました。待ち遠しい春です。

嘉本 康子

上津の名所 魅惑の「新道」(その9)



石碑に刻まれた文章を読み、いざトンネルへ。

奥井谷方面から昨年6月に歩き始め、延畑へ抜ける山道の峠にある隧道にようやくたどり着きました。トンネルの入り口には石碑があり、この難所にトンネルを思いついたのが昭和4年、着工が昭和5年、完成が昭和6年とあり、その熱意と技術力が伝わってきます。トンネルに入ると急に暗くなり、夏にはヒンヤリとした風が、夜には背筋がゾクゾクするような風で、世俗から一気に離れます。真ん中まで進むと暗くて少し不安に、がまんしてもう少し進むと向こうに延畑の明るい日差しが力強く見え、足取り軽やかに大きく息を吸い込んで延畑に到着！時に濃い霧で前が見えなかったり、春には新緑の光が、秋には紅葉で、365日行きたくなるトンネル出口の風景です。ぜひ新道隧道を訪ねてみてください。

魅惑の新道、新道隧道を無事超えました(第一章 終)。

こんにちは！上津幼稚園です



水の中に手を入れるとガラ・ルファ(ドクターフィッシュ)がよってきたよ！



バードウォッチングがE、ツグミ、ヒなどの鳥がいたよ！

2月15日に、宍道湖自然館ゴビウスと宍道湖グリーンパークへお別れ遠足に出掛けました。卒園式を前に、全園児で、魚や鳥などの生き物を見たり触れたりし、楽しい時間を過ごしました。見せてもらった映像の中でヤマアカガエルやコシアカツバメなど、上津でよく見かける生き物も出てきて、子供達は興味津々でした。双眼鏡を使ったバードウォッチングでは、宍道湖にいる鳥の観察をし、トラツグミやツグシガモというレアな鳥も見れて、ラッキーでした。

上津ウォーキングスタンプカード

現在1,858枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう！

4月1日から

火災注意報の運用を開始します

出雲市で発生する火災の出火原因は、野焼きの拡大によるものが10年連続で第1位です。昨年は24件の野焼きの拡大による火災が発生しました。こうした状況を受け、このたび出雲市では、「火災注意報」を制定しました。

火災注意報とは

野焼きの拡大をはじめとする火災を防止するため、気象条件、季節、地域環境等を鑑み、火災予防上必要が認められる場合に、消防長が発令するものです。発令時には、各消防署庁舎前に「火災注意報発令中」と書いた掲示板を掲出します。また、ホームページや防災行政無線、消防車両によって、住民の方々への周知を行います。

発令中は以下のことについて制限があります

- 屋外において火道またはたき火をしないこと。
※「たき火」とは、屋外で火を燃やすことをいいます。野焼きも含まれます。
- ※「野焼き」は、火災注意報の有無にかかわらず、原則法律で禁止されています。
- 残火(たばこの吸殻を含む)、取戻または火粉を始末すること。

今後、火災注意報が発令された場合は火の使用が制限され、例外であっても野焼きをすることはできません。ご注意ください。

おたずねは

出雲市消防本部
代表(電話 21-2119) (FAX 21-8241)
● 予防課 (電話 21-6921)
● 出雲消防署 (電話 21-6926)

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】
- 丸ヶ谷町内 勝部 友治(ミチ子)様
- 奥井谷上町内 金山 均(新市)様
- 原町内 榎原 智恵子(房雄)様
- 【上津地区社会福祉協議会へ】
- 丸ヶ谷町内 勝部 友治(ミチ子)様
- 奥井谷上町内 金山 均(新市)様
- 原町内 榎原 智恵子(房雄)様
- 原町内 榎原 智恵子(房雄)様

御芳志ありがとうございました

掛け軸の寄贈



金山季句枝先生(森坂町内)より上津コミュニティセンターへ掛け軸をご寄贈いただきました。鶯色に表装された軸には、若山牧水のうた「よりあいて 真すぐに立てる青竹の 藪のふかみに鶯の啼く」と美しく書かれています。寄贈された軸は研修室(和室)の床の間に掛けてあります。是非お立ち寄りいただき、ギャラリーかみつの展示物と共にご鑑賞ください。金山季句枝先生、ありがとうございました。

健康コラム

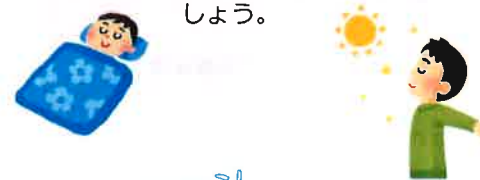
3月は自死対策強化月間

ストレスと上手に付き合うために

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることも…
日頃から「セルフケア」で自分を大切にし、こころの抵抗力を高めましょう。

起床時間を決め、生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、心身の疲労につながります。毎朝決まった時間に起きるように心がけましょう。起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。

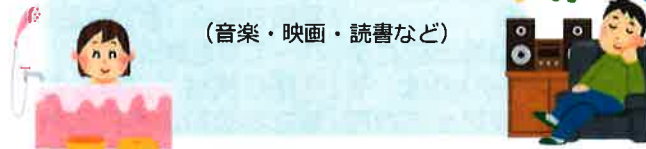


リラクゼーション

気分転換や休息を意識する

自分が「楽しい」「気持ちが良い」と思えることをリストアップし、リラックスする時間を作りましょう。

例：入浴、ストレッチ、趣味を楽しむ
(音楽・映画・読書など)



考え方の工夫

考え方のクセを意識する

「〇〇すべき」「(何でも)自分に責任がある」「他人の言葉・態度を深読みしてしまう」等の考え方のクセがあると、ストレスを感じやすくなる可能性があります。そのような思考の時は「ま、いいか」と声に出してみよう。



令和3年8月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会(出雲圏域自死総合対策連絡会) / 出雲市自死対策検討委員会
出雲圏域健康長寿しまね推進会議 こころの分科会

栄養バランスの良い食事をとる

生活習慣の見直し

食事は栄養バランスを考えて、さまざまな食品をとりましょう。たんぱく質や、ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂りましょう。



たんぱく質 ビタミンB群 ビタミンC カルシウム・マグネシウム

適度な運動をする

ウォーキングなどの適度な運動はストレス解消に効果があります。まずは、1日10分多く歩くことから始めてみてください。日中の運動による適度な疲労感によって、質の良い睡眠を得ることに効果があります。



気づいたら、早めに対応を

誰かに相談し、話を聞いてもらうことで、こころがラクになることがあります。悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や、相談機関に相談してみましょう。



出雲市健康増進課 保健師 阿部美幸