



～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 1月

第298号

上津の人口  
 (令和5年11月末現在)  
 世帯数 395戸  
 人口 1,082人  
 男性 557人  
 女性 525人

# 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  
 F A X：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。

## 新年 おけましておめでとございます



### 新年のご挨拶

上津コミュニティセンター センター長 山根 均



上津地区の皆様、あけましておめでとうございます。

今年は辰年、皆様にとりまして、空高く昇ろうとする龍のように気持ちも上向きに弾む一年になりますようにお祈り申し上げます。

さて、昨年も新型コロナウイルス感染症が完全には収まらず心配な日が続きましたが、私達もウイルスとの付き合い方に多少は慣れてきたように思います。当コミュニティセンターでは、文化祭を4年ぶりに開催した他、それぞれの団体の事業活動においても少しずつですが、以前の状況に戻りつつあるように感じます。

今年も、自治協会をはじめとする各種団体の皆様と連携を図り、地域の総合的な拠点として事業を運営してまいります。そして、地区の皆様が気軽に集えるコミュニティセンターを目指し、職員一同、明るく楽しい雰囲気づくりに努めてまいりますので、引き続き格別のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、皆様が一年を通して健康で災いのない平穏な年でありますよう心よりご祈念申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

### ほのぼの上津



←萬福寺の大イチョウ(西谷)

コミセン玄関前の門松を作ってくださった有志の方々。毎年ありがとうございます。



アロエの花(中央)



←火竜!?メキシコサラマンダー、別名をウーパールーパー。カワ(・▽・)イイ!!

### わたしの水墨画



水止め弘法さん?

曾田 幸浩

# 明けましておめでとうございます



新年のやぎランドには毎年、干支の動物がやってきます。元日の朝、そろそろ来てくれるかとやぎランドで待っていました。すると遙か西方の空、暗い雪雲の間からこちらに向かって何やら飛んできました。すごいスピードで到着し、ズシンとやぎランドの地面に着地しました。なんと、やはり辰（たつ）がやってきたのでした。驚いたやぎたちは小屋の中に隠れてしまいました。めでたい辰が過ごすやぎランド、今年もよろしくお願いたします。

## こんにちは！上津幼稚園です



友達への年賀状を作ったよ！

明けましておめでとうございます！

今年も地域の皆さまのお力をお借りして、上津の自然を活かした楽しい活動をしたいと思います。今年辰年。昇り龍などに描かれるように、勢いよく活気あふれる年になりますように。

今年もよろしくお願いたします！

### 見守り新鮮情報

## お使いの製品 リコール 対象製品ではありませんか？

リコール情報を確認しよう!!

台所に置いていたヒーターから火が出た。水を掛けて火を消したが、ヒーターを外に出そうとした際に、やけどや擦り傷を負った。購入した家電量販店に連絡し調べてもらったところ、そのヒーターがリコール対象製品であることが分かった。  
(80歳代)

第36回出雲市隣保館まつり  
令和五年度 人権標語入選作品

☆大人の部(入選)  
見え方は  
正しい知識で 変わるもの

上島町(奥井谷上) 玉木 まり さん

### ひとこと助言

確認しよう

- 製品などに何らかの欠陥や不具合があり、安全上問題が生じる可能性がある場合に、事業者が製品の回収、修理などのリコールを実施することがあります。
- リコール対象製品の使用を続けると、火災やけがなどの事故につながる危険性があります。
- 消費者庁の「リコール情報サイト」(<https://www.recall.caa.go.jp/>)などを利用し、お使いの製品の安全情報を確認しましょう。リコール対象製品である場合は、すぐに使用を中止し、メーカーや販売店などの事業者に連絡してください。
- メーカーが、所有者登録サービスを実施している場合があります。このサービスでは、リコールなどの安全情報を受け取ることができるので、利用するとよいでしょう。
- 事業者と連絡が取れないなど、困ったときは、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)。

上津ウォーキングスタンプカード  
現在2,034枚  
スタンプがたまったら、コミセンに持っていこう!

## 青少年部会 クリスマスプレゼント配付

サンタクロースがやってきた♪



青少年部長 木次順子

28人の子ども達のもとに今年もサンタクロース登場！目を輝かせ、ドキドキしながら待っている子ども達に絵本のプレゼントを届ける事が出来ました。

サンタの衣装で、出迎えたり、笑顔いっぱい受け取ってくれる子ども達、昨年サンタさんに貰った絵本が大好きになり、今も大切に読んでいます…とのお母さんからの嬉しいお話もいただき、サンタチームは大感動でした。

上津の子ども達に毎年プレゼントする6冊の絵本が子ども達の夢、未来を大きく広げる事を願い、今年も大成功でした。



## 一緒に家事やろうセミナー 断捨離編



家の中をスッキリしたい！とは思っていてもなかなか片付けられないものです。12月6日、やましたひでこ公認断捨離チーフトレーナーの田中富士美さんを講師に招き、断捨離講座が開催されました。断捨離についての導入部分を分かりやすく教えていただき、参加者は「自分で出来ることからまず始めたい」と前向きに。捨てることによって執着を手離し、綺麗で楽しい家になるための糸口を見つけたようでした。

また、男女共同参画センターの森脇都多江所長による男女共同参画ミニ講座も同時開催され「これから家族全員で向き合いたい」「思い込みをなくす」などの気づきがありました。



## 健康コラム 上津地区健康教室について



11月17日に上津地区健康教室とかみつ健康づくりスタンプカードの表彰式を開催しました。

スタンプカードの表彰は年間でカードを12枚以上集められた方と小学生以下の方を対象に行いました。今年度の受賞者は7名でした。



健康教室ではぼたんの会（島根県在宅保健師の会）に筋力低下予防の健康劇をしてもらいました。元気に過ごすポイントは「運動を習慣に」「よく食べる」「いろいろな人と交流」「骨折・認知症予防」とのことでした。一緒に足の筋トレをしたり、歌ったり、終始笑いながら健康について学べる会でした。

《出雲市健康増進課 保健師 阿部美幸》



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

上島町内で、今年満98歳（数え年99歳）の白寿を超えられる方々を紹介します。皆様おめでとうございます。

勝部 隆恵 様 (森坂町内)  
太田 英子 様 (丸ヶ谷町内)  
畑 仲子 様 (上島上ゲ町内)

畑 仲子さん（上島上ゲ町内）のご家族にお話しを伺いました。

2023年は救急車で入院しました。病院の先生はコロナの面会制限を解除して、誰でも時間制限無しにします、とのことでした。家族もあきらめて

いましたが、途中から酸素吸入もはずれ、元気が出て来ました。それでも寝たきり状態かなと心配していましたが、リハビリを受けたら、数メートルは歩けるようになりました。一番の楽しみはドライブに出るの買い物です。島根、鳥取はカーナビがいらないほど、今でも道路を覚えています。自宅ではテレビでスポーツ観戦が大好きです。ルールを理解しているので、ヤジを飛ばしながら応援しています。



《上津のスタジオ》



# 2024年 1～2月の行事予定



※下記の予定は12月28日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。

コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)						
日	月	火	水	木	金	土
14 ・みちくさ教室 	15 ・みちくさ教室 ・遺暦の会	16古紙回収 ・つばきの会 	17	18 ・ミニデイサービス ・医療生協	19 ・あみものサークル ・消防訓練	20 ・遺暦の会
21 ・一中吹奏楽部	22	23古紙回収 ・慶人会 	24 ・自治協会	25文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	26	27 ・上下水道局
28 	29 	30古紙回収 	31	2/1	2 ・あみものサークル	3 
4 ・JA座談会 ・一中吹奏楽部	5 ・みちくさ教室	6古紙回収 ・つばきの会 	7	8文書配達 ・四つ葉会	9	10 

## 食育コラム アニサキス症

近年、アニサキス症による食中毒が増加してきました。魚介類の生食後、激しい腹痛、悪心、嘔吐などがおこります。原因の特定がはっきりできるようになって、届け出がなされるようになったからではと思われます。

刺身や寿司など、海産魚介類の生食をする日本人の食習慣から、諸外国に比して圧倒的多数の症例が発生しているのがアニサキス症です。古くからあった病気と思われませんが、原因となる虫種が確定されたのは1960年代。1970年代以降には内視鏡検査の普及、生検用鉗子での虫体摘出が可能となって、多数の症例が発生しているのがわかってきました。

感染源となる魚介類は、サバが最も重要な感染源とされ、その他アジ、イワシ、イカ、サンマなどに注意が必要です。海産魚介類は幼虫が寄生する中間宿主であり、クジラ、イルカ、アザラシなど海生哺乳類が終宿主です。胃、腎臓に寄生し体内で有性生殖をし、排泄物とともに海中に放出されて海産魚介類に取り込まれていくのです。近隣の海岸にもイルカがやってきます。魚屋の店頭で「アニサキスに注意」という文言を見ることがありますが、生食をするときは気をつけましょう。

予防策として、①魚の内臓は早く取り除きます。鮮度が落ちると、身の部分に移動します。②冷凍は-20℃以下で24時間、加熱する場合は60℃で1分、70℃以上では瞬時に死滅します。過去3年間の食中毒発生の60%がアニサキス症です。以前はしょうゆやわさび、酢などの調味料が有効ではないと言われてきましたが、料理で

使う程度の量、濃度、時間では虫体は死なないことを知っておきましょう。

～農林水産省、厚生労働省、国立感染症研究所の資料より

### 今月のレシピ ◎スンドゥップチゲ 材料(2人分)

豚バラ薄切り100g、アサリ200g、絹ごし豆腐300g、キャベツ1/8個、白ねぎ1/2本、しめじ100g、ごま油大さじ1、おろしにんにく大さじ1、鶏がらスープの素大さじ1、コチュジャン大さじ1、砂糖小さじ1、酒大さじ1、水600ml

#### 作り方

- ①豚バラ肉は一口大に切る。アサリは殻をきれいに洗い砂出しをする。キャベツは大きめのざく切りに。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、おろしにんにく、コチュジャンを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、水、鶏がらスープの素、砂糖、酒を入れる。
- ④アサリ、きのこ、キャベツ、白ねぎ、粗く崩した豆腐を順に入れ、蓋をしてしばらく煮込む。
- ⑤辛さは粉唐辛子、ラー油などで調節する。



ひとこと 韓国語でスンドゥップは柔らかい豆腐、チゲは鍋。具材は海鮮が入ると旨味が増します。野菜などはお好みで。主役は豆腐です。

《食育指導士 遠藤 訓子》