



※下記の予定は9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
15	16敬老の日 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	17古紙回収 ・つばきの会	18	19	20 ・あみものサークル ・ハイハイサロン	21 ・船津地区同和教育 出前講座(船津交流館)
22秋分の日	23振替休日	24古紙回収 ・立哨(鳥屋川)	25 ・自治協会	26文書配達 ・四つ葉会	27	28 ・体育祭準備
29 ・上津地区体育祭	30	10/1古紙回収 ・つばきの会 ・立哨(船津交流館)	2 ・慶人会	3 ・胃がん検診	4 ・木曜会	5
6 ・サッカーフェスティバル(KCF) ・遺暦の会 ・建築組合	7 ・みちくさ教室	8古紙回収 ・つくしんぼ教室	9 ・青少年部会	10文書配達 ・四つ葉会	11	12 ・かみつ里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

夏休みに入り、7月31日、8月7日に「かみつ子ども食堂」を開催しました。また、8月18日には「かみつ里山食堂」を開催し、大勢の方に食事を楽しんでいただきました。

7月31日 かみつ子ども食堂メニュー

- ◎ドライカレー ◎元気サラダ
- ◎かつべ牧場の牛肉コロッケ
- ◎ふわふわ卵スープ ◎すいか
- ◎パンラスク(子どものみ)

かつべ牧場様よりコロッケの寄付があり、急遽メニューに加えさせていただきました。また、すいかの大玉を2個も頂いたので、デザートに。コロッケとすいかはおかわり自由とあって、子ども達がたくさん食べてくれました。

8月7日 かみつ子ども食堂メニュー

- ◎スパゲッティ・ナポリタン
- ◎かぼちゃのポターシュ
- ◎チキンナゲット・フライドポテト
- ◎ごま和え ◎おにぎり
- ◎小松菜のみそマヨ和え
- ◎ソーダ寒天
- ◎スーパーバランス(子どものみ)

ジャージャーそうめんが変更になって、がっかりした子どもさんも。都合により変更もありますので、ご理解下さい。ソーダ寒天は思ったほどシュワシュワ感がなくて残念。前回のレシピは、水200ml、サイダー400mlに訂正して下さい。

8月18日 かみつ里山食堂メニュー

- ◎ちらし寿司 ◎肉じゃが ◎浅漬け
- ◎すまし汁 ◎わかめ佃煮
- ◎なすとピーマンのみそ炒め煮
- ◎水ようかん ◎ピオーネ・すいか

18日は過去最高の来客となりました。残念ながらお断りした方々、申し訳ありませんでした。予約は受け付けておりませんので、早い時間においでになることをお勧めします。先着10名程の子どもさんにスーパーバランスをお配りしました。

新聞記事で、学校給食のない夏休みの食生活が問題になる中、子ども食堂が少しでもお役にたてたのなら幸いです。ボランティアのスタッフの方々、支えて下さる地域の皆様があってこそこの「かみつ里山食堂」です。今後ともご協力をよろしくお願い致します。

今月のレシピ ◎キュウリの和え物

～榎原悦子さん(上島上グ)レシピ～
材料 きゅうり2本、ちくわ4本、しょうゆ15ml、みりん15ml、ごま油適量、いりごま適量

- 作り方
- ①きゅうりはスライスし、塩少々で塩もみし、水にさらして固く絞る。
 - ②ちくわもスライスする。
 - ③しょうゆ、みりんで和え、味が調ったらごま油といりごまを入れる。
- ＜ポイント＞しょうゆは濃い口でも薄口でもOK。しょうゆとみりんの量は1：1の割合で。

＜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 2024年9月

第306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6年7月末(前月末比)
世帯数 392戸(-1)
人口 1,060人(-6)
男性 551人(-1)
女性 509人(-5)

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。

第27回上津ふるさと祭り開催：8月24日



会場を小学校からコミセン・JA上津会館に、時間を日中に変えて開催されたふるさと祭り。地区内外から約300人の来場者があり、多くの人で賑わいました。



「あてもの」は子ども達に大人気



今回の目玉！初企画。わくわく会主催の「丸木切り大会」初代の優勝者は池田辰巳さん(三田谷)でした！

上津ふるさと水族館

島根の素晴らしい自然の中に生息している地元の魚や生き物を知ってほしいと上津探検隊メンバーの寺岡誠二(奥井谷上)さんの協力で、コミセンロビーに水そうが並びました。名付けて「上津ふるさと水族館」=写真=。現在はタガメやゲンゴロウ、ナマズやニホントカゲなどが展示されています。展示はもちろん寺岡さんセレクトです。展示替えは不定期ですが、来るたびに違う生き物に出会えるかもしれませんね。ぜひご覧ください。



わたしの水墨画

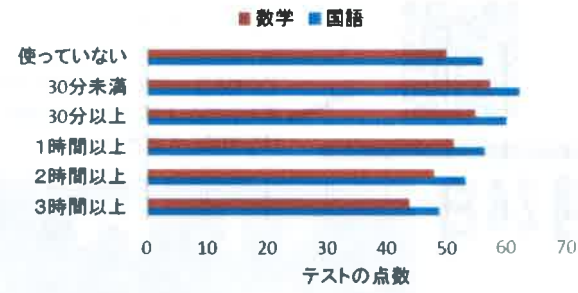


畑から届きました 遠藤 建二

ICT(情報通信技術)教育の行方は?



平日、どのくらいの時間、ICT機器を使って勉強しますか(中3)



令和6年度 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

国のGIGAスクール構想(Global and Innovation Gateway for All;全ての児童・生徒のための世界につながる革新的な扉)によりICT(情報通信技術)を使った教育が推進され、小中学生一人に1台ずつタブレット端末(板状のコンピューター機器)が配られ日々学校や家庭で勉強に使われています(カタカナばかりで何が何だか、もっと国民に分かりやすい用語で説明しないと…、もしかしてわざと?)。令和6年度の全国学力調査の結果を見て驚きました(図)。中学3年生について試験点数と家庭でタブレット端末を使って勉強する時間の関係です。使用時間が30分未満の人に比べ使用時間が長いことと点数が低いことに関係がありそうです。因果関係は不明ですが、板状パソコンを使わず今まで通り紙の教科書を使う方が成績がいいのだとしたら、ゾッとしました。

大人には便利でも、子どもは不便な方が心も身体もスッキリかも。

こんにちは! 上津幼稚園です



クッキングの材料を買ったよ! たまごを割ったよ!



野菜を包丁で切ったよ! 米を研いだよ!
夏休みの預かり保育で、週に1回程度、クッキングを行い、作ったものを昼食に食べました。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。卵を割ったり、野菜を洗ったり包丁で切ったり、米を研いだり、楽しく取り組みました。

上津小校庭奉仕作業

9月1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、スポーツ協会及び地区の方々など約200人の参加がありました。早朝は霧が深く、校舎も山々もモヤがかかっていたのですが、終わる頃には晴れ、敷地内の雑草はほぼ綺麗になりました。前日まで天候を心配していましたが、雨上がりで草が抜きやすく、スムーズに作業ができました。

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1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。参加した土木委員の皆様、お疲れ様でした。



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】
- 延畑町内 高尾俊子(常義)様
- 【上津地区社会福祉協議会へ】
- 延畑町内 高尾俊子(常義)様
- 御芳志ありがとうございました

上津ウォーキングスタンプカード 現在2,170枚



スタンプがたまったら、コンビニ持っていきなさい!

健康コラム

みなさん、こんにちは。上津地区担当保健師の春日です。上津地区には4つの健康づくり目標があることを皆さんは知っていますか?今回はこの場を借りて紹介させていただきます。

①「身体を動かす」

上津は「肥満」の方が他地区よりも多く、ずっと健康課題になっています。肥満改善はもちろんですが、どんな方もいきいきと生活するために体力づくりは欠かせません。

②「外に出て日にあたる」

日にあたると、「ビタミンD」や「セロトニン」が体内で作られます。ビタミンDは免疫カアップや丈夫な骨の形成、セロトニンはうつ症状の改善が期待できます。

③「人と人との関りを大事にする」

人との関りは、脳を活性化させます。誰かと話して笑い合うことは、認知症予防にとっても有効です。地区の集まりやサロンに顔を出すのも良いかもしれませんね。

④「食生活の改善」

野菜やたんぱく質などバランスの良い食事を心がけましょう。お惣菜も内容や量を工夫して上手に取り入れられるとよいですね。

以上が、上津の4つの健康づくり目標です!シンプルで取り組みやすい目標ですね。大切な上津の住民さんたちがより元気で楽しく生活できるように、できそうなことから一緒に初めてみませんか?



受けよう!がん検診

胃がん検診が、10月3日に上津コミュニティセンターで、8:30~9:30に行われます。*予約不要
乳がん検診が、1月26日に市役所で、9:00~11:30と13:00~15:00に行われます。
*要予約!空き多数→(予約先)出雲市健康増進課:0853-21-6651

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)~No.16~

嘉本 悟さん(大谷町内)にお話を伺いました。北陸の福井県永平寺交流会館建設に携わった際に、僧侶からのお話や置かれている仏像に出会ったことがきっかけで、仏像とはなんだろうかと興味を持ちました。

その後、有名な仏絵師である藤野正観さんの作品「観音菩薩絵」を一目見た際に感銘を受け、手に入れたのですが叶わず、仕方なく諦めて、ならば自分の手で仏絵を描いてみようと思ったのが平成27年頃です。全くの独学ですが、描く前には合掌し失礼の無いよう無心で何日間も部屋にこもって集中しています。

供養のため描いた仏画を掛軸に表装して差し上げた方に喜んで頂いたことは、絵の中の菩薩様も喜ばれているに違いありませんし、私にとってもありがたく幸せなことでした。

令和元年頃、正観さんの「観音菩薩絵」に再会する機会があり、今度こそはと、やっと手に入れることが出来ました。作品をじっくり思う存分観

察し、構図や筆遣いなど多くのことを学んでいます。何度見ても教えられることばかりで、大切なお手本であり師匠です。今では仏絵作成で部屋にこもる機会が減りましたが、日々の生活の中でも仏像とは何かを求めていきたいと思っています。



正観 作



悟 作



悟 作

《上津のスタジオ》