



2025年 6 ～ 7 月の行事予定

※下記の予定は6月4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
15 ・一中PTA	16	17古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 ・文化部会	18 ・スポ協役員・分団長会	19 ・同推協総会	20 ・あみものサークル	21
		・つくしんぼ教室	・大正琴	・ハイハイサロン ・手芸サークル ・上津慶人会		・書道
22 	23 ・自治協会	24古紙回収 	25	26文書配達 ・四つ葉会	27 ・土地改良区	28 ・やぎ部会
29 ・卓球	30 ・みちくさ教室	7/1古紙回収 ・つばきの会	2	3 ・ミニデイサービス	4	5 ・上津研修会
						・書道
6 	7 	8古紙回収 	9 ・スポ協協議員会	10文書配達 ・四つ葉会 ・わくわく会	11 ・かみつ里山食堂準備	12 ・かみつ里山食堂準備
・建築組合						
13 ・かみつ里山食堂	14	15古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	16	17	18 ・上津小終業式 ・花と緑の会	19
		・つくしんぼ教室				・書道

かみつ里山食堂便り

5月11日に里山食堂を開催しました。寄付で頂いたうどん、コゴミを使用して、「小田巻蒸し」「コゴミのチヂミ」を初めて作ってみました。また「上津里山レジリエンス」提供の地元産タケノコを使った「たけのこご飯」、地元アスパラを使ったすまし汁、ソテーに使ったほうれん草、人参、玉ねぎも地元の方々からの寄付です。調味料も頂いたものを多く使わせてもらっています。このように、たくさんの方々の善意で食堂が支えられている事は、大変心強く有り難いことです。今後ともご協力をお願い致します。

ポケモン子ども食堂応援隊のランチプレートが当たりました！小さなお子様にはこれで盛り付けます。楽しくご飯を食べてくださいね。

5月11日里山食堂メニュー

- ◎たけのこご飯
- ◎小田巻蒸し
- ◎みそ田楽
- ◎コゴミのチヂミ
- ◎すまし汁
- ◎春キャベツの浅漬け
- ◎ほうれん草とベーコンのソテー
- ◎ミルクコーヒー寒天



上津出身の方にスタッフが被る帽子を手作りして頂きました。ありがとうございました。

今月のレシピ ◎マンゴーヨーグルト+クルミの砂糖かけ～池田辰巳さん(三田谷)レシピ～

材料

- A【ドライマンゴー60g, プレーンヨーグルト400g】
B【生クルミ100g, グラニュー糖70g, 水30ml】



作り方

- A①ドライマンゴーを5mm幅に切る。
- ②ボウルにヨーグルトとドライマンゴーを入れて、一晩冷蔵庫で寝かす。
- B①クルミはレンジに3分かける。
- ②フライパンに砂糖と水を入れ中火で煮立てる。
- ③泡立ってきたら弱火にし、クルミを入れてからめる。
- ④水分がなくなり砂糖が結晶化したら火を止め、広げて冷ます。
- ⑤AにBを好みの量入れて食する。

※ドライフルーツをヨーグルトに浸して戻すと、乳清(ホエー)を吸収してしっとりします。更に、抗酸化作用のあるクルミをプラスする事で、美容と健康に嬉しい効果が！お勧めの食べ方です。

《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 2025年 6 月



第315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7年4月末(前月末比)
世帯数392戸(-1)
人口 1,044人(-1)
男性 550人(+1)
女性 494人(-2)

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。

南部交流ウォーキング～上津を歩こう！～

5月31日、風が心地よい晴天の中、南部交流ウォーキングを開催しました。これは南部ブロック6コミセン合同事業で毎年場所を変えて開催しています。今年は上津地区が担当で、地区スポーツ協会と共催し趣向を凝らしたウォークを計画。参加者は上津小学校を出発し、上乗寺に立ち寄り山田橋を折り返す約5キロのコースを89名(うち上津地区39名)で歩きました。

最初に訪れた上乗寺では無事に山田橋を渡れるようにと石元幸栄住職が御祈禱を行い、皆で千手観音菩薩坐像を拝観しウォークの安全を願いました。その後山田橋の南詰ではフランクフルトがふるまわれ、斐伊川を眺めながら小休憩。橋では3カ所でスポ協メンバーが待機し、安全に渡れるよう促してくれました。

ご協力いただいた関係の皆様のおかげで、緑豊かな田園風景の中を気持ち良くウォークできました。感謝申し上げます。



ほのぼの上津



なんじゃもんじゃ(延畑)と夏うばい(船津上ヶ)



やまぼうし(西谷)



藤の花(丸ヶ谷)

天神様 張り子の虎など、アンティークがずらりと並んで圧巻。中でも天神様は今市天神と呼ばれる貴重な品です。(西谷)

わたしの水墨画



水辺にはたくさん咲いています

遠藤 公江

上津の民族文化 歴史探訪①



もともと神仏の知識は皆無ですが、ふとしたことで一畑薬師の石灯籠が気になり出しました。来原交差点にもある大きな石灯籠のことです。多くは江戸時代末期から明治初期に一畑寺の薬師如来様を拝むために各地でできた信仰集団が建てたそうです。薬師如来は病気を治し心身の健康を守ってくださる仏様で、特に一畑薬師は眼の仏様として有名です。上津の中にも点在し、数えてみるとなんと7塔（不明確ながらもう1塔か）もありました。建立された年が書いてないものが多いのですが、船津神社の上がり口にある灯籠には「明治十一年 戊寅八月」の文字が彫ってありました。その昔、こんな大きな灯籠を建てた船津の人に思いをはせ、拝んできました。

医者はおそらく薬師如来様の遙かに下の下、『拝む医者 心も身体もスッキリです』。



「一畑薬師」の文字も堂々と(船津神社上がり口)

グラウンドゴルフ大会

上津地区スポーツ協会

グラウンドゴルフ大会部長 勝部 祥平

上津スポーツ協会主催のグラウンドゴルフ大会を5月18日に行いました。上津チャレンジフィールドにて同好会から23名、一般と代議員21名の総勢44名の参加を頂きました。今回は中学生から高齢者まで幅広い年代の方に参加をいただき、グラウンドゴルフは男女年齢を問わず誰もが楽しめるスポーツだと再確認することが出来ました。

競技の途中で雨も降りだし、あいにくの空模様の中ではありませんでしたが、なかにはホールインワンを出しておられる方があったりと、好プレーにも恵まれ楽しい大会となりました。大会を通して地域の方々が親睦が深められたのもよかったと思います。

大会の開催にあたり上津グラウンドゴルフ同好会の皆様にはコースの設置から大会の運営に至るまでご協力をいただきました。たくさんの方々のご理解とご協力のおかげでこの大会が開催出来たことに感謝申しあげます。

今後も今回の大会の様な、地区の皆様が誰でも参加でき、親睦の輪が広がる取り組みが出来ればと思います。次回の大大会もより多くの方に参加して頂けるように取り組みます。



上津ウォーキングスタンプカード

現在2,325枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていこう!



見守り 新鮮情報

警察を名乗る 電話に注意!

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀している」と言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと書かれて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込むよう書かれたところで、不審に思い電話を切った。個人情報悪用が心配だ。



ひとこと助言

- 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報悪用を企及したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。
- 警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
- 警察から思われる番号でも、所属や担当者名等を聞いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
- 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。
- 心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや警察にご相談ください(消費生活ホットライン188、警察相談専用電話「9110」番)。



●香典返しとして(一)内は故人
【上津地区自治協会へ】
中央町内 曾田 智久(一富)様
森坂町内 勝部 雄治(枝美子)様
【上津地区社会福祉協議会へ】
中央町内 曾田 智久(一富)様
森坂町内 勝部 雄治(枝美子)様
御芳志ありがとうございます

ご寄付の御礼

スポーツ優秀賞 受賞

チーム・個人に対して贈られる賞です。

嘉本絵美さんは第29回全日本パワーリフティング選手権大会において第2位の成績を収められました。

現在、出雲北陵高校卓球部部長の福田健人さんは、第93回全国高等学校卓球選手権大会男子団体第3位の成績を収められました。活躍されている上津の二人を祝福、応援しましょう。(撮影:スタジオイ)



←嘉本絵美さんと
福田健人さんの
2ショット

2年連続の受賞→



北陵高校卓球部 全国大会男子団体3位入賞

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.25~



嘉本絵美さん(和久輪町内)にお話を伺いました。

私とパワーリフティングの出会い、通っていたフィットネス・ジムでパワーリフティング・チャレンジ大会のチラシを見て興味を持ち面白そうなので応募したのがきっかけです。その大会に参加した女性の一人がなんと中学校時代の恩師である柔道部顧問の先生でした。お互いにびっくり、17年ぶりの再会でした。

パワーリフティングは使用する設備が特殊で高価な為、出雲市内に個人で持っておられる指導者の方の設備と場所をお借りして、恩師の先生も一緒にトレーニングしています。トレーニングを始めて半年後の一昨年に初出場した全国大会で3位入賞出来た時は、自分でもびっくりしてしまいました。トレーニング頻度は、持ち上げる重量との戦いで身体的ストレスが大きいのでオンとオフを繰り返すやり方で週に2~3回です。パワーリフティング競技は、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目でいずれも持ち上げが出来た重量を競う競技です。今までで一番嬉しかったことは、昨年の滋賀県栗東市での全国大会で、普段持ち上げ

ている最大重量207.5kgのクリアと超過を目標にスクワットの種目で1回目:185kg、2回目:200kg、そして3回目:211kgを成功し、日本新記録を達成出来た事です。

3回目の試技前に「日本記録210kgの更新に挑戦」のアナウンスが会場内に流れると静寂と注目の中で集中力を高めなければならず、かなりのプレッシャーでしたが持ち上げ後に成功の判定が出た時は、大きな拍手に迎えられて感無量でした。

国体では正式種目ではなく公開競技として扱われる為、県代表のユニフォームが着られない事や、入場行進にも加われない事が少し寂しいですが、この競技団体がもっと全国的に広がって正式種目になって欲しいと願っています。

日本記録の保持者となったので、次の目標は2年後2027年の世界大会(福岡県)を目指して挑戦していきたいと思っています。トレーニング場所がなく苦労している状況なので、自宅でトレーニング出来る様にしたい。それが今の夢です。幼い頃から上津の里山で遊んで育って来ました。近くの川で蛭を追った事や神社のお祭りで観た獅子舞い、ふるさと祭り等の賑やかな情景は大切な思い出です。今後もずっと自然豊かで、のどかな上津であって欲しいと思っています。

(上津のスーパーアスリート・エミさんをこれからも応援します:スタジオイ)



《上津のスタジオイ》

