



2025年 7～8月の行事予定

※下記の予定は7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。



コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)						
日	月	火	水	木	金	土
13 ・かみつ里山食堂	14	15古紙回収 ・社会部あいさつ運動 	16 ・青少年部会	17 ・水道局説明会 ・手芸サークル	18 ・上津小終業式 ・花と緑の会 ・あみものサークル	19 ・選挙準備 ・書道
20 ・選挙	21海の日 ・ミニテント村(船津交流館) 	22古紙回収 ・つばきの会 ・スポ協協議会 	23 ・ふるさと祭り実行委員会 ・自治協会	24文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	25 ・みちくさ教室	26 ・奥井谷前町内常会
27 ・卓球 	28 ・JA出雲東支店組合員大会	29古紙回収 ・自衛消防訓練 ・子ども食堂準備 	30 ・子ども食堂準備	31 ・子ども食堂	8/1	2 ・書道
3	4 ・みちくさ教室	5古紙回収 ・つばきの会 	6	7 ・ミニデイサービス ・子ども食堂準備 ・健康づくりネットワーク会議 ・四つ葉会 ・木曜会	8 ・子ども食堂 ・消防委員・消防上津分団連絡会	9
10	11山の日 	12古紙回収 文書配達 	13	14	15 ・里山食堂準備	16 ・里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

6月8日に里山食堂を開催しました。今回も、多くの食材の寄付を頂きありがとうございました。今回、斐川の「あかつきファーム」様のご好意で、小玉ねぎを畑に取りに行きましたが、なかなかの重労働でした。好きなだけと言われましたが、残念ながら我々スタッフの体力の限界を感じました。栗ようかんは、100%上津産栗を使用。去年スタッフのひとりが正味2kg以上の栗の実をとってくれたものです。山椒や紫蘇など旬の物も取り入れて、上津ならではのメニューとなりました。

夏休み子ども食堂は、今回「夏休み子ども料理教室」として上津社会福祉協議会共催で行います。詳しくは学校で配られるチラシをご覧ください。

6月8日里山食堂メニュー

- ◎えんどう豆ご飯
- ◎魚のエスカベッシュ
- ◎キャベツの和風サラダ
- ◎わかめの佃煮
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎みそ汁
- ◎キャベツの浅漬け



◎チンゲン菜の中華炒め

◎梅せん漬け

◎栗ようかん

今月のレシピ

◎マーラーカオ

材料

ホットケーキミックス：150g、黒砂糖：50g、卵：2個、牛乳：60ml、サラダ油：60ml、しょうゆ：小さじ1、レーズン：適宜

作り方

- ①18cm丸形(ケーキ型)にクッキングシートを敷いておく。
- ②ボウルに黒砂糖、卵、牛乳、サラダ油、しょうゆを入れよくかき混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④①に③を入れ、レーズンを散らし蒸気の上で蒸し器に入れて、20分蒸す。
- ⑤竹串を刺して何も付いてこなければ取り出す。

※マーラーカオはマレーシアや中国の蒸し菓子です。
《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 7月

第316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5月末(前月末比)
世帯数393戸(+1)
人口 1,040人(-4)
男性 549人(-1)
女性 491人(-3)

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。

6月9日 みちくさ教室 島根原子力発電所におでかけしてきました



朝、8時半に集合した児童28名、スタッフ9名は大型バスに乗り出発。約一時間かけて島根原子力発電所へ到着すると、まずはマルチホールで原子力発電やエネルギーについて皆で学びました。その後、二手に分かれ1、2年生は原子力館の各コーナーで自然や科学について体感し、3年生以上はバスに乗りスタッフの説明を聞きながら車中より発電所の設備を見学しました。原子力館には遊びながら学べるたくさんのコーナー

があり、子ども達は汗をかきながらおもしろい！楽しいと時間いっぱいまで体験していました。

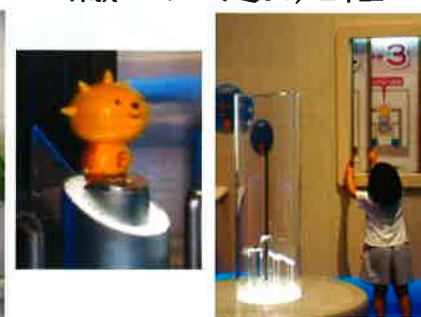
担当した中国電力の石橋さんから、子ども達が説明を熱心に聞き、スタッフやバスの運転手さんにもきちんと挨拶ができていたと褒めていただきました。



原子力館マルチホールでの様子



体験コーナーで遊ぶ1、2年生



わたしの水墨画



キュウリを食べ暑い夏をのりきりしよう

畑 義夫



見えますか、タゴガエル2匹

タゴガエル ついにカエルに



5月号に岩の間で生きているタゴガエルのオタマジャクシについて書きました。その後毎週のように見に行っていました。狭い空間でシラスのような細いオタマジャクシが少しずつ動くようになり、5月終わりにはついに足がはえているのも見えました。近くにはサワガニもいて危険だと思いましたがどうしてやることもできません。そして6月8日、ついに狭い岩の隙間から外に出てきているカエルを発見しました。思わず「ちっちゃいなあ、大丈夫か?」。写真の左側に見える棒は私の眼鏡のフレーム、先端の幅が6ミリですので小ささが分かるでしょうか。今年はタゴガエルの合唱から産卵、オタマジャクシからカエルへ、全ての過程を初めて見る事ができました。

初体験や発見で、心も身体もスッキリです。

上津小交通安全教室



上津小学校では6月12日に3年生以上の児童を対象にした自転車教室がありました。当日は交通安全

アドバイザーの森脇さんと稗原駐在所の布野巡査部長にご指導をいただき、青パト隊も参加しました。

児童は持参した自転車を使って、自転車の点検の仕方、ブレーキのかけ方、駐車中の車の横を通る場合など、グループに分かれ、繰り返し練習をしました。

また、上津地区交通安全対策協議会より全児童に文具セットも渡しました。

児童の皆さん、交通ルールを守って安全に自転車に乗りましょう。



笹巻作り交流会



6月5日(木)、稗原地区からの笹巻交流会にご招待いただき、上津地区から7名が参加し、稗原伝統の笹巻『三味線巻き』を教えていただきました。

まず最初は粉をこねる事から始まります。そこまでは良かったのですが、やはり笹を巻く作業はとても難しく、稗原地区の皆さんが丁寧に指導いただいたおかげでなんとか仕上がりました。出来上がった三味線巻きは見栄えが良く、味も格別でした。



稗原地区の皆さんと笹巻きを通じて交流を深めることもでき、とても貴重な体験となりました。



上津ウォーキングスタンプカード

現在2,350枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきこう!



見守り新鮮情報

事例1

自宅の裏山で刈払機を使用していた。斜面でバランスを崩し倒れて刈払機が右大腿部(右の太もも)に当たった。右大腿部に長さ30センチの切創。(70歳代)



事例2

刈払機に挟まった草をエンジンは切らずに取ろうとしたところ、刃が動いて左指趾(左手足の指)を切ってしまった。(60歳代)

思わぬ大事故も! 刈払作業は細心の注意を払って

ひとこと助言



- 事故を防ぐために、長袖、長ズボンの作業衣、保護メガネ、防振手袋等、刈払作業に必要な服装を整えてから作業を行きましょう。
- 作業を中断する際は必ず刈払機のエンジンや電源を切りましょう。
- 刈払作業中の作業には近づかないようにしましょう。また、作業者は人が1メートル以内に近づいた際には作業を中断しましょう。
- キックバック(刈刃が障害物に接触し跳ね返ること)を避けるために、「往復刈り」や「大振り」はしないようにしましょう。

イラスト 奥井 弘

見守り新鮮情報 第512号(2025年6月5日)発行 独立行政法人国民生活センター

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ~No.26~



嘉本 妙子さん(丸ヶ谷町内)にお話を伺いました。

美容院に勤務していた頃、高齢の方から「今は近く的美容院に何とか行けるけれど、いつか動けなくなったらどうしようかねえ」と困った顔で話された言葉が頭を離れず、祖父も同じ悩みを持っていたこともあり、「訪問美容師が必要だ」という強い思いから、一人でやり始めてから約20年経ちました。

当初、他県では同様の業種が有り美容師法等の保健所への登録制度もありましたが、島根ではまだ制度が無かった為、保健所をお願いして認めて頂きました。コロナ禍で訪問が出来ず辛い年もありましたが、今ではおかげさまで出雲市内のご家庭や施設の方から予約を頂いております。

経験を重ねる中で、専用ツールも工夫しながら手作りで整えてきました。広島訪問美容師さんをお願いして製作したシャンプーボウルは、訪問洗髪専用のプロ仕様でオリジナル品です。シャワー用ミニポンプのフットスイッチは、知人のアイデア品で両手が使えてとても



シャンプー専用の椅子

上津地区同和教育推進協議会 総会・研修会



6月19日(木) 19時から上津地区同和教育推進協議会の総会を開催しました。令和7年度・8

年度の役員が以下のとおり選任されましたので、報告します。

また、総会後はDVD「ホーム」を視聴後、人権同和政策課同和教育啓発指導員の春日正信先生による研修会をおこないました。

令和7年度上津地区同和教育推進協議会役員(敬称略)

会長: 勝部 由紀夫(丸ヶ谷)

副会長: 嘉本 俊明(丸ヶ谷)、高塚 泰晴(上島上ゲ)

理事: 永瀬 学(上島上ゲ)、榎原 政治(原)

監事: 佐々木 弘信(奥井谷前)、榎原 浩(原)

シャンプー用オリジナル洗面器↓

便利です。たくさんの方に支援を頂いている事に感謝しています。

訪問先では、色々な環境の中におられるお客様に柔軟に対応する必要があります。そのため、そのための工夫や苦心をすることにやりがいを感じています。お話をしたり介護の方との連携もはかりながら、お客様に喜んで頂けることが嬉しいので、この仕事を楽しんでいると感じています。ご用命があれば、「訪問美容師かもと(電話090-8064-5315)」にご予約をお願いします。

とっておきの思い出は、以前おばあちゃんの畑にあった“焚き火小屋”で、知り合いの方の結婚式があり、裏方スタッフとして参加したこと。小さい頃から自然豊かな上津の里山を探検しながら遊んで育ちましたが、畑に突如大勢の人が集まるパーティー会場が出現し、結婚式終了後は跡形もなく元の静かな畑に戻った珍現象は、あまりにも衝撃的で私の人生観に今でも影響を与えています。

♡ご自宅で美容室のようにシャンプーを! 車に乗って、どこまでも……訪問美容師が、ご家庭に施設に、お伺いいたします。



《上津のスタジオ》