



2025年 4 ～ 5 月の行事予定

※下記の予定は4月2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 ・出雲市長市議会議員 一般選挙	14 ・奥井谷前町内監査 一般会計	15古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 ・つくしんぼ教室	16 ・コミセン運営委員会	17	18 ・あみものサークル ・里山食堂準備	19 ・里山食堂準備
	・かみつお助けマン互 助会	・ハッピーハウス				・書道
20 ・上津公園提灯撤去 ・かみつ里山食堂	21	22古紙回収 ・社福理事会	23 ・自治協会	24文書配達 ・四つ葉会 ・わくわく会	25 ・上津花と緑の会	26
・遺族会				・大正琴		
27 ・斐伊川一斉清掃	28	29昭和の日	30 ・スポーツ協会	5/1	2	3憲法記念日
4みどりの日	5こどもの日	6振替休日	7	8文書配達 ・四つ葉会	9 ・里山食堂準備	10 ・里山食堂準備
		・建築組合				・書道

かみつ里山食堂便り

3月9日に里山食堂を開催しました。お天気に恵まれ、今までで最高の来場者数となりました。急遽テーブル数を増やすなど対応に追われ、いろいろ不備もあり申し訳ありませんでした。なにかあればスタッフに気軽に声をかけて下さい。

3月9日かみつ里山食堂メニュー

- ◎ひじき五目ご飯（アルファ化米）
- ◎フリッター（赤魚、ブロッコリー）
- ◎ポテトサラダ
- ◎ほうれん草の胡麻和え
- ◎キャロットラペ
- ◎みそ汁
- ◎みかん
- ◎大根漬け



フリッターは、衣に卵黄、メレンゲ（卵白を泡立てたもの）を使用し、天ぷらとは違うふわとした食感の揚げ物です。家ではあまりしないこの調理法を、大きな泡立て器を使って大量に仕上げてくれたスタッフ。さすがとしか言いようがありません。食材として使いたいと思っていたブロッコリーは、スタッフと町外の市民の方から寄付して頂きました！今回の食材は、市の社会福祉協議会を通して、他地区の市内の方から頂いた野菜も使っています。また、ご飯のアルファ化米は、市の社会福祉協議会から頂きました。防災食ですが、炊飯器で炊くと美味しく食べられます。

後日、小さな子どもさんを連れて来られたご家族から「薄味で美味しく、びっくりするほど子どもがたたくさん食べました」との感想をいただきました。スタッフの頑張りが報われる思いです。

今月のレシピ ◎レモンケーキ

材料
ホットケーキミックス 100g、レモン1個、バター（無塩）50g、卵1個、砂糖40g、レモン汁大さじ1、レモンアイシング【粉糖50g、レモン汁大さじ1】



作り方

- ①オーブンを170℃に温めておく。パウンド型に紙を敷いておく。
- ②レモンの皮をすりおろし、汁を搾っておく。
- ③柔らかくしたバターに砂糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④③に溶きほぐした卵を少しずつ加えさらに混ぜる。またレモンの皮、レモン汁大さじ1も加えて混ぜる。
- ⑤④にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜたら型に入れ、170℃で30分焼く。型から出して粗熱を取る。
- ⑥レモンアイシングを作る。
- ⑦ケーキの上部にレモンアイシングをかける。

《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 4 月

第313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

F A X：0853-48-0361



上津の人口
令和7年2月末(前月末比)
世帯数 392戸(±0)
人口 1,053人(-1)
男性 550人(-1)
女性 503人(±0)

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。

令和6年度スクールバス感謝の会

この春めでたく卒業された出雲一中の三年生から、地域の皆様へ感謝のメッセージが届きましたので、ご紹介します。

小学一年生の時から中学三年生までの九年間登校や下校中に見守ってくださったり、声をかけてくださりありがとうございました。私は小学生の時から『上津卓球クラブ』というクラブに参加していました。もし教えてくださる先生や地域の方々の支えがなければ、卓球を続けていなかったと思います。感謝でいっぱいでした。本当にありがとうございました。

嘉本 祥大（丸ヶ谷）

長い間、いつも見守ってくださりありがとうございました。皆さんののおかげで中学校を無事卒業できました。高校でもしっかり頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願いします。

嘉本 剣之輔（森坂）



上津はとても温かい地域だと思います。いってらっしゃいやこんにちはなどのあいさつはとても心が温かくなります。他にも、交流の場がたくさんあり、楽しいです。こんな温かい人達にかこまれて育った私は幸せだなと思います。

曾田 彩華（中央）

小学校もあわせて九年間、地域の皆さんにはたくさんお世話になってきました。道で通りすぎるとあいさつしてくださる皆さんに、たくさん元気をもらってきました。私ももう高校生になります。いつか皆さんに恩返しできるよう、まだまだ成長していきたいです。

榎原 優希（原）

今回、学校の登下校時に「いってらっしゃい」や「おかえり」などの言葉をかけていただき心のささえになっていました。小学校、中学校の九年間、みなさんのおかげで義務教育を終え高校生活がはじまります。本当にありがとうございました。

勝部 智也（船津上ゲ）

みなさんいつも影から見守ってくださってありがとうございました。

金山 朋樹（大谷）

三年間僕たちを温かく見守ってくださりありがとうございました。春からは新しいステージでがんばるので応援よろしくお願いします。

金山 大駕（大谷）

小学校のころから、ぼくたちのことを見守ってくださりありがとうございました。「おかえり」や「こんにちは」などの声がけもしてくださってとてもうれしかったし安心して登下校ができました。九年間ありがとうございました。

山根 惇（菅原）

わたしの水墨画



春です ね ビヨビヨ

曾田 幸浩

上津探検隊 大阪へ



通天閣とごちゃごちゃ感満載の新世界

3月23日、子どもエコクラブ全国フェスティバル（日本環境協会主催）が大阪府咲洲にある大阪府咲洲庁舎などを会場に開催されました。今年も上津探検隊が提出した壁新聞は島根県代表に選出され小学生3人が出場しました。緊張した中ですが大きな声で前を向いてしっかりと発表ができました。ひいきでなく発表の様子は全国一であったと思います。各代表との名刺交換しながらの交流も次第に積極的になり、みるみる人物が大きくなっているようでした。もちろん前日は大阪探検、3人とも大阪は初めてで見るもの全て楽しく珍しく、道頓堀やなんば花月、通天閣に海遊館など、そして夜は豪華なお食事、大阪を満喫しました。3人とも活動がんばってまた全国大会に出場したいと語っていました。

全国フェスティバル出場で心も身体もスツキリです。

上津みまもり(青パト)隊総会

3月12日に総会を開催しました。令和6年度の活動を振り返り、令和7年度に向けては、児童下校時のみまもりや小学校や幼稚園行事の積極的参加、交通安全教室や防犯教室など地域全体の見守りも行っていきたいと思います。

現在、一緒に活動してくれる隊員を随時募集中。1月から中央町内の渡部文明さんが新しく仲間に入られ、すでに見守り活動を始めてくれています。是非一緒に活動しましょう。申し込みは上津コミセンまで。ご連絡をお待ちしております。

上津みまもり隊・

上津青色防犯パトロール隊

代表：横原 政治

隊員：渡部 喜代人・畑 富美雄

金山 正和・渡部 文明

上津の平和を守ります！
渡部文明



土地改良区委員による米作り段取り

3月20日 上島農業用水路幹線掃除
3月27日 斐伊川内 取水用水路清掃
(草刈り,除塵)

令和7年産米生産の準備が始まりました。3月20日に町内委員さんにより恒例の幹線掃除を実施されました。それに続き27日、斐伊川伊萱堰から取水している河川土手脇に設置されている幹線水路周囲の草刈り、除塵を夕方振りに行っていただきました。おかげさまで、今年も斐伊川の恵みで美味しい‘かんのご米’を作ることが出来ます。代掻きから生育期間は運転員さんらの日々のご尽力があり用水が満たされます。大事に大事に使わせていただき、増収増益に向け楽しんで参りましょう。汗をかいていただいた皆様、だんだんだんだん。(文責：土木委員長 金山正和)



職員の交代



前マネジャー 田中 和美

この度、一身上の都合により3月末日をもちまして上津コミュニティセンターを退職いたしました。短い間でしたが、上津の皆さんの温かさに触れて2年間とは思えないぐらいたくさんの思い出ができました。思い返すと次から次へとお世話になった方々の顔が浮かんできます。また、地区外から来たことで心配して優しい言葉もかけてもらい、未知の場所だった上津が今では第二の故郷になりました。

上津で働くことができ、上津の皆さまと出会えた、上津コミュニティセンターで繋がったご縁に感謝しかありません。最後になりますが、上津地区の益々の発展と皆さまのご健康をお祈り申し上げます。本当にありがとうございました。



新マネジャー 妹尾 美有紀

令和7年4月1日付けで上津コミュニティセンターの一員として働かせていただくことになりました。一日も早く地域の皆様のお役にたてるように精一杯頑張りたいと思います。

令和7・8年度自治協会 『ピンチはチャンスに』



上津地区自治協会 会長 佐々木弘信

桜の花も満開の美しい季節を迎え、今年も新年度がスタートしました。皆さまには益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より上津地区自治協会の運営につきましては、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症も何とか落ち着き、やっと元のような生活を取り戻しつつあります。地区の活動や諸行事、体育祭やふるさと祭り等も現状に合わせ開催することができるようになりました。

とはいえ、コロナ禍といわれた空白の5年の間に、上島新水源問題、県道三刀屋線や斐川上島線問題、J A上津支店跡地の問題、幼稚園の存続問題への対応等々、新たな問題も抱えている現状です。

今、上津地区が変わろうとする時です。「ピンチはチャンスだ」という言葉がありますが、それら一つ一つの課題について、地区の皆さまと知恵を出し合って明るく住みよい上津、上津の活性化に向け取り組む覚悟です。皆さまのご支援ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

役職	町内	氏名	役職	町内	氏名
会長・奥井谷前町内会長	奥井谷前	佐々木 弘信	代議員・延畑町内会長	延畑	畑 剛
副会長・理事(ブロック長)・丸ヶ谷町内会長	丸ヶ谷	勝部 由紀夫	社福評議員・代議員・和久輪町内会長	和久輪	加藤 浩明
副会長・理事(運営委員会)	丸ヶ谷	太田 千恵	監事・代議員・森坂町内会長	森坂	金山 亮
顧問	森坂	勝部 明美	代議員・奥井谷上町内会長	奥井谷上	曾田 郁雄
理事	大谷	國谷 良孝	監事・代議員・中央町内会長	中央	渡部 文明
理事	森坂	勝部 正	代議員・三田谷町内会長	三田谷	金山 教夫
理事	上島上ゲ	永瀬 学	代議員・上島上ゲ町内会長	上島上ゲ	横原 真澄
理事	原	妹尾 豊	代議員・原町内会長	原	横原 浩
理事・土木委員長	三田谷	金山 正和	社福評議員・代議員・船津上ゲ町内会長	船津上ゲ	勝部 健二
理事(ブロック長)・西谷町内会長	西谷	稲村 伴信	事務局長(センター長)	菅原	山根 均
理事(ブロック長)・大谷町内会長	大谷	西尾 裕治	事務局員(チーフマネジャー)	丸ヶ谷	嘉本 調
理事(ブロック長)・菅原町内会長	菅原	金山 修司			(敬称略)

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.28～

川上 功さん(上島上ゲ町内)にお話を伺いました。私は、14歳の時に目の病気を発症して失明した視覚障がい者(全盲)です。上島町に転住して約20年になりました。

「見えないからできない」とは言いたくなく、上島上ゲ町内の川掃除などにも参加してきました。町内をはじめ地域の皆様の支援を頂きながら活動しています。さて、今回は私とスポーツの出会いにつきまして、お話しさせてください。

私の「走る」きっかけになったのは、40歳のある日「歩ける足があるなら、走ることもできるよな」との単純な気持ちからでした。

最初は、指導者の方と繋いだロープを握りしめ、恐怖とへっぴり腰で走り始めました。練習を重ねる度に記録や距離がだんだん延び、とりこになってきました。

県大会出場、そして全国障がい者スポーツ大会選手として選考推薦を受けました。第1回みやぎ国体では5000m走で銀メダル、60m音源走で銅メダル、その後の第14回長崎国体の陸上200mでは、伴走者と並んでゴールしたため失格となり悔しい思いをしましたが、再挑戦した第15回和歌山国体の陸上200mでは金メダルを受賞し感無量でした。その後は、一般ランニングチームにも所属させて頂き、たくさんの仲間と山陰地方を始め

とする各種マラソン大会に参加しています。

ところが、4年前の脊髄の疾患により、現在は両手足に麻痺があり、走るのは3000mが限界の状況です。先日も大社コミセン主催のはまゆうマラソン3000mを完走してきました。週4回のリハビリを受けながら、またいつかハーフ走が走れる事を夢見ながら、リハビリに励んでおります。



また、新たな取り組みとして、パラリンピックの種目でもある「タンデムサイクルいずも」を2018年に立ち上げ、その代表を務めることとなりました。

毎年2回開催を目標に、斐伊川自転車道を走行しています。爽やかな風を全身に感じる喜びは格別です。現在、そのパイロット(2人乗り自転車の前側に乗る操縦士)を募集しています。障がい者も健常者も一緒に、家族ぐるみでサイクリングを楽しみ交流できる活動を通して、障がい者に対する理解が深まって欲しいと思います。ご興味のある方がありましたら、出雲市総合ボランティアセンターにお問い合わせください。

「障がい者は、神様に頂いた私への贈り物。一度っ切りの人生、思いっ切り楽しまなくっちゃ。」



《上津のスタジイ》

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】

森坂町内 金山 亮(紀九重様)

【上津地区社会福祉協議会へ】

森坂町内 金山 亮(紀九重様)

●一般寄付として

【上津地区社会福祉協議会へ】

上津地区慶人会連合会様

御芳志ありがとうございます