



2025年 5 ～ 6 月の行事予定

※下記の予定は4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
11 ・かみつ里山食堂	12	13古紙回収 	14 ・JA女性部 ・自治協会理事会	15 ・ミニデイサービス	16 ・あみものサークル	17
				・手芸サークル		
18 ・スポ協グラウンドゴルフ大会(KCFサッカー場)	19	20古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 	21 ・つばきの会	22文書配達 ・四つ葉会	23 ・自治協会	24
		・つくしんぼ教室		・大正琴		・書道
25 	26 ・みちくさ教室	27古紙回収 	28	29 ・JA女性部総会	30	31 ・上津を歩こう!交流ウオーキング
		・西園保育園		・西園保育園予備日	・大正琴	
6/1 ・排水機場安全祈願祭	2	3古紙回収 ・つばきの会 	4 	5 ・ミニデイサービス	6 ・里山食堂準備 ・建築組合	7 ・上津小体育祭 ・かみつ里山食堂準備 ・書道
8 ・かみつ里山食堂	9 ・みちくさ教室遠足	10古紙回収 ・社福評議員会 	11	12文書配達 ・四つ葉会	13	14
				・ハッピーハウス運営会議		



～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 5 月

第314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3月末(前月末比)
世帯数 393戸(+1)
人口 1,045人(-8)
男性 549人(-1)
女性 496人(-7)

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7年度各種団体役員名簿

団体名	役職	名前	町内名	団体名	役職	名前	町内名
上津地区自治協会	会長	佐々木 弘信	奥井谷前	上津地区青少年育成協議会	会長	嘉本 秀男	丸ヶ谷
	副会長	勝部 由紀夫	丸ヶ谷	保護司		木次 順子	西谷
	副会長	太田 千恵	丸ヶ谷	交通指導員	代表	阿食 薫	三田谷
上津地区災害対策本部	本部長	佐々木 弘信	奥井谷前			永瀬 のり子	原
上津コミュニティセンター運営委員会	会長	太田 千恵	丸ヶ谷			榎原 浩	原
	副会長	妹尾 裕	菅原	上津みまもり隊 (青色防犯パトロール隊)	代表	榎原 政治	原
上津地区土木委員会	委員長	金山 正和	三田谷			渡部 喜代人	中央
	副委員長	嘉藤 武範	和久輪			畑 富美雄	上島上ゲ
上津地区社会福祉協議会	会長	永瀬 学	上島上ゲ			金山 正和	三田谷
	副会長	加村 洋次郎	三田谷	健康づくり推進員		渡部 文明	中央
	副会長	山根 均	菅原			藤原 めぐみ	船津上ゲ
消防上津分団	分団長	勝部 和則	丸ヶ谷	わくわく会	会長	佐々木 由紀子	奥井谷前
上津地区スポーツ協会	会長	國谷 彰宏	大谷			金山 利行	中央
	副会長	矢田 一	奥井谷前	文化財調査協力員		嘉本 悟	大谷
上津地区交通安全対策協議会	会長	金山 正人	延畑	出雲一中上津地区PTA	会長	嘉本 英司	丸ヶ谷
	副会長	稲村 陽吉	西谷	上津小学校奨学会	会長	金山 秀和	森坂
環境保全連合会上津支部	会長	坂本 治久	船津上ゲ	上津母子会	代表	金山 清枝	中央
	副会長	金山 昭徳	菅原	上津花と緑の会	会長	金山 さえ子	奥井谷上
上津地区民生児童委員協議会	会長	加村 洋次郎	三田谷	農業委員		嘉本 良市	和久輪
		曾田 幸男	丸ヶ谷	農地利用最適化推進委員		國谷 良孝	大谷
		鳥屋 幸子	原			永瀬 のり子	原
		木次 順子	西谷	遺族会	会長	渡部 文明	中央
主任児童委員		藤原 めぐみ	船津上ゲ	* 4月25日現在の名簿です。(順不同)			

かみつ里山食堂便り

3月26日・4月4日に「春休み子ども食堂」を開催しました。子ども食堂は事前予約で保険をかけますので、必ず1週間前頃にはご連絡ください。保険から外れた場合、家からコミュニティセンターまでの行き帰りや、会場での事故についての補償がされません。保険をかけた後での予約、来場は可能な限り受け付けますが、保険の適用外となりますのでご承知おき下さい。

また、食材の寄付について、数が少ないとか見栄えが悪いとかは気になさる事はありません。頂いたものは、必ず使わせて頂きます。地元のものを、子ども食堂や里山食堂に提供して頂くと助かります。
☆「ポケモン子ども食堂応援隊」より、3回の参加でポケモンシールがもらえるカードを頂きました。子どものみなさん！里山食堂にも来てシールをゲットしてね。

3月26日子ども食堂メニュー

- ◎カレーライス
- ◎エビフライ
- ◎野菜サラダ
- ◎たこ焼き
- ◎ヨーグルト・フルーツグラノーラ



4月4日子ども食堂メニュー

- ◎シーフードピラフ
- ◎クラムチャウダー
- ◎チキンナゲット
- ◎春野菜のナムル
- ◎みかん寒天・お麴ラスク

今月のレシピ

◎米粉のもちもちチヂミ

材料

ニラ1/2束、人参1/4本、玉ねぎ1/2個、ごま油大さじ2、豚バラ肉4枚、生地【米粉70g、塩小さじ1/2、水100ml】
タレ {ポン酢}

作り方

- ①にはら3cm長さに、人参も3cmくらいのせん切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②生地を作り、①を入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、生地を流し入れる。豚肉を上のにせ両面を焼く。
- ④食べやすく切り分け、タレをつけて頂く。

《食育指導士 遠藤 訓子》



ほのぼの上津



夢の国に迷い込んだみたい?
(延畑)

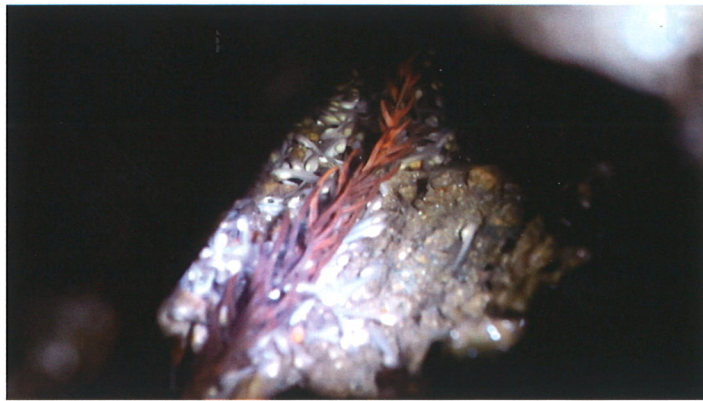


庭の春蘭が咲きました(延畑)

わたしの水墨画



鐘の音が聞こえてきます
遠藤 建二



穴の奥にうごめくオタマジャクシの集団、
わかりますか？

タゴガエルに夢中



上津では3月半ばから4月半ばにかけてタゴガエルが「ググッ」という声で鳴きます。去年も5月号でそのオタマジャクシ発見の報告をしましたが、大雨のため本来の生息領域から流れ出した状態で見つけたもので不本意なものでした。今年は去年にも増して探し回り、ついに声がする穴を発見。ライトで照らすとその中に卵があることも確認できました。このカエルは田んぼなどではなく山の斜面の穴などに卵を産む変わった習性があり（水は必要でそこには山水がしみ落ちています）見つけるのが大変、見たことがある人は少ないと思います。何日か後にまた見に行くとなんとしらすのようなオタマジャクシが並んでいました（写真）。人生初！生息地も今年新たに2カ所見つけました。まだまだ発見や楽しいことがありそうな予感がします。

タゴガエル観察で心も身体もスッキリです。

出雲市市制施行20周年記念表彰

3月22日、出雲市の市制施行20周年記念式典が出雲市民会館で開催され、上津地区から以下の3名の方が功労表彰を受賞されました。今後も益々のご活躍を祈念いたします。
おめでとうございます。

- ・自治功労表彰【行政委員等】
加村 洋次郎 氏（三田谷）
- ・功労表彰【交通】
阿食 薫 氏（三田谷）
- ・功労表彰【福祉】
渡部 英二 氏（和久輪）

上津チャレンジフィールドのお知らせ

～「赤い羽根共同募金」の助成金に感謝～

この度、NHK歳末たすけあい「赤い羽根共同募金」からのご助成金を活用し、上津チャレンジフィールドへ散水スプリンクラーを設置いたしました。



これまで、5月から9月頃までの水やり作業は大変でしたが、スプリンクラーの導入により、効率的かつ均等な散水が可能となり、より美しい芝生を維持できるようになります。

地域の皆さまに、より気持ちよく過ごせる緑の空間となるよう大切に管理してまいります。
《社会福祉法人おおつか福祉会より》



上津ウオーキングスタンプカード
現在2,309枚
スタンプがたまったら、コミセン
に持っていき！



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 嘉本 治美（清江）様

西谷町内 森山 正敏（貴子）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

森坂町内 嘉本 治美（清江）様

西谷町内 森山 正敏（貴子）様

●一般寄付として

【上津地区社会福祉協議会へ】

小規模多機能ホーム

ハッピーハウス様

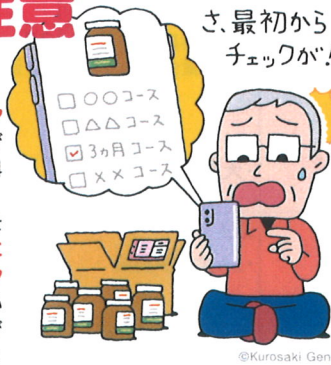
御芳志ありがとうございます

見守り 新鮮情報

ネット通販 あらかじめ入っている チェックに注意

事例1 ネットで約千円のサプリを注文した。届くのは1箱だと思っていたのに、6箱届き請求額は2万円だった。間違いだと思い業者に電話をすると「3カ月コースの注文を受けている」と言われた。サイトを改めて確認したところ「3カ月コース」に**あらかじめチェック**が入っていた。納得がいかないのでは返品したい。（70歳代）

事例2 先月ネットでDVDをクレジットカードで購入した。今月になって、覚えのないサブスクリプションの引き落とし確認メールが来た。月額約300円で中古本を無料で購入できるというサービスだった。DVDを購入した事業者の申込画面を調べてみると、サブスクリプションに入会する選択肢に**最初からチェック**が入っており、チェックを外さないと注文すると入会となることが分かった。（60歳代）



ひとこと助言

- ネット通販で、消費者が気づきにくいあたりで、追加料金がかかる選択肢に**あらかじめチェック**が入っているなどの表示設定をしているサイトがあります。このような手法があることを知り、必ず注文確定前に確認しましょう。
- ネット通販を利用する際は最終確認画面などで、必ず商品・サービス内容、支払総額、取引条件などが自分が申し込む内容をよく確認しましょう。
- 特定商取引法では、最終確認画面で販売価格や提供期間などの重要な事項を簡単に確認できる表示を義務付けています。誤認させるような表示の場合、申し込みを取り消せる可能性があります。契約画面はスクリーンショットで保存しておきましょう。
- 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相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第509号（2025年4月24日）発行：独立行政法人国民生活センター

見守り 新鮮情報

自宅の**固定電話**に国の**行政機関**を**名乗り**「これから2時間後に**通信できなくなる**」という電話がかかってきた。非通知設定からの着信だった。突然通信できなくなることはないはずなので、明らかに**おかしい。国の行政機関をかたっている**と思い**電話を切った**が、他にも同様の電話がかかる可能性があるため情報提供したい。（70歳代）



個人情報 聞き出す 不審な電話に注意

ひとこと助言

- 国の行政機関や電話会社などをかたる、自動音声ガイダンスやSMSを使った不審な電話に関する相談が多数寄せられています。
- 行政機関や電話会社から、電話を停止することに関して、自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することは絶対にありません。すぐに電話を切りましょう。
- 非通知や知らない番号からの電話には普段から慎重になりましょう。個人情報には絶対に伝えないでください。
- 不安なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや最寄りの警察等に相談ください（消費者ホットライン188、警察相談専用電話「#9110」番）。

本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第507号（2025年3月27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.24～



稲村陽吉さん（西谷町内）
にお話を伺いました。

私の家は、西谷町内の棚田を見渡せる中腹にある築150年ほどの古い家です。古くてもその良さは貴重と考え、大工の経験を活かして修繕しながら大切に維持してきました。

すすけて黒くなっているも、太くてしっかりした材には趣があり住んでいて落ち着ける気がします。

親が亡くなって後は夫婦2人の生活ですが、静かさとゆっくりとした時間が気に入っています。

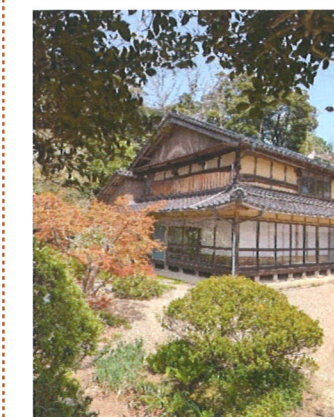
家周りの雑木林を整備し、遊歩道を設けて散策できる様にしております。里山の自然を満喫しながら、古民家の落ち着いた



雰囲気の中でお茶を飲みながら静かに過ごすのは、最高の幸せではないでしょうか。



将来は、来訪された方や子ども達に雑木林の遊歩道や古民家でくつろぎの時間を提供出来る機会があればいいと考えています。



手作り遊歩道
からの眺めも、回り
縁から観る庭も素敵
です。



《上津のスタジイ》