

※下記の予定は2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。



コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)						
日	月	火	水	木	金	土
16 卓球	17 民児協	18古紙回収 つばきの会	19	20	21 あみものサークル 自治協会	22
	・レッドサークル	・ハッピーハウス ・かみつお助けマン互助会	・慶人会女性部			・書道
23天皇誕生日 遺族会 味噌づくり準備	24振替休日	25古紙回収 味噌づくり準備	26 味噌づくり教室	27文書配達 四つ葉会	28	3/1 青少協いちご狩り (斐川)
			・慶人会	・大正琴		
2 一中吹奏楽部	3	4古紙回収 つばきの会	5 上津幼稚園「絵本展」 (3/11午前中までコミセンロビーにて開催)	6 ミニデイサービス	7 スクールバス感謝の会準備	8 スクールバス感謝の会 出雲一中卒業式 里山食堂準備
・一中吹奏楽部		・つくしんぼ教室 ・慶人会女性部		・建築組合		・書道
9 かみつ里山食堂	10	11古紙回収 社会部あいさつ運動 南部ブロックチーフ会	12 上津みまもり隊総会	13文書配達 四つ葉会	14 上津小学校卒業式 上津幼稚園卒園式	15

かみつ里山食堂便り

12月25日に「かみつ子ども食堂」を開催しました。学校の終業式に合わせ、学校終わりに寄ってもらえるようにしました。この日はクリスマス、メニューもクリスマス特別メニューとしました。

かみつ子ども食堂メニュー

- ◎オムライス
- ◎フライドチキン
- ◎里芋コロッケ
- ◎大根サラダ
- ◎コンソメジュリアン
- ◎かぼちゃのキッシュ風
- ◎ミニケーキ、アイスクリーム添え

寄付していただいた里芋の親芋を使ってコロッケを作りました。水分量が多いため、炒めたおからを加える、具材を多くするなど工夫をしました。

学校が休み中の「子ども食堂」は、子どもを中心に予約制となっていますが、毎月開催の「里山食堂」は予約なしとなっています。子育て世代の方も「里山食堂」をご利用下さい。次回より食事数を増加しました。また食後のコーヒー(50円)を始めました。

1月12日に里山食堂を開催し、お正月特別メニューを提供しました。小豆ご飯の予定でしたが、もち米を頂いていたので、赤飯としました。あしらいに南天、葉蘭を使いお正月らしさを出しました。

かみつ里山食堂メニュー

- ◎赤飯
- ◎サワラの幽庵焼き
- ◎けんちゃん汁

- ◎三点盛り(錦玉子、さつまいもの茶巾絞り、紅白なます)
- ◎キウイモのきんぴら
- ◎みそ炒め煮
- ◎かぶの浅漬け
- ◎紅白団子

野菜を中心に食材が高騰している中、多くの品数を提供出来るのは、ひとえに食材等を寄付して下さいの方々、ボランティアで食堂運営をして下さる方々のおかげです。食事を通していろいろな方と語り合える場、世代間の交流が出来る場、子ども達の、また年配者の憩いの場となって欲しいと思います。アイデアやご意見があればスタッフまでお知らせ下さい。

今月のレシピ ◎ちょっとリッチな田作り ～金山廣幸氏(三田谷) レシピ～

材料A【田作りいりこ40g、ソフトさきいか60g、素焼きクルミ60g】B【三温糖100g、みりん25ml、濃い口しょうゆ25ml、水60ml】いり胡麻 適宜

作り方

- ①ソフトさきいかは粗くほぐしておく。素焼きクルミは大きくざく切りにする。
- ②フライパンを熱し、Aを中火で軽く色づくまでから煎りする。
- ③②にBを入れ、水分がほぼ無くなるまで煮詰め、仕上げにいり胡麻を混ぜる。

《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 2 月



第311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12月末(前月末比)
世帯数 393戸(+2)
人口 1,054人(-1)
男性 549人(+1)
女性 505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。

令和七年上津四十二会・上津還暦の会 御祈願

上津四十二会

1月2日10時から上津四十二会の御祈願を上郷神社で執り行い、同級生及び同年の計9人の参加がありました。

その後は、今も現職である小学校時代の恩師、勝部先生と河村先生をお招きし、うるおいの郷で懇親会をしました。県外からの参加もあり、久しぶりにお会いする先生方と一緒に思い出話ができ、和やかな会となりました。



上津還暦の会

上津還暦の会は1月4日、上郷神社を参拝しました。還暦は誕生した年の干支に戻るため、「赤ちゃんに還る」ともいわれます。今年は参加者の一人が手作りで全員分の赤いちゃんちゃんこと頭巾を準備し、正装でお詣りしました。同級生24人中15人の参加があり、第二の人生のスタートに向けて皆でご加護を願いました。



駅伝カーニバル

チーム上津 主将 矢田 一

1月19日(日)に出雲市地区対抗駅伝カーニバルが浜山公園内であり、チーム上津として参加しました。

今年で54回目となりますが、コロナ禍もあり2019年以来の開催で出雲市内から23チームが参加し襷を繋げました。

小学生から50代までの6人がワンチームとなって襷を繋げ、チーム上津は23チーム中12位でゴールしました。メンバーひとりひとりがベストを尽くし頑張った結果だと思います。



応援していただいた地域の方々、サポートしてくれたスタッフ、そして一緒に襷を繋げたメンバーに心より感謝申し上げます。

わたしの水墨画



実りの年で
ありますように
嘉本 康子

ジョウビタキ



写真①(大谷にて)



写真②(大谷にて)



写真③(日本野鳥の会HP)



写真④(日本野鳥の会HP)

ジョウビタキという鳥、そう珍しいわけではないので姿や名前をご存知の方はあると思います。冬の渡り鳥で大谷カエルランドに行くと必ず私のことを待っています。スズメくらいの大きさで、オスは橙色のお腹が鮮やかでとてもきれい(写真①)、背中白い斑点も特徴(写真②)です。近づくと尻尾をフリフリしてくれるので愛らしいと思っていたら、敵への警戒心の行動と書いてありました。ガクッ。季節は違いますが赤色系の鳥といえば未確認ながら「アカショウビン(写真③)」を船津で1回だけ見たことがあります。大谷奥で見た「ヤマドリ(オス、写真④)」が飛ぶ様は火の鳥のようでした。

鳥が飛び交う上津、心も身体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



今年度も毎月の「おはなしでてこい」で畑勉さん、畑時子さん、畑温さんに紙芝居を読んでいただき、子ども達は語り手の温もりを感じながら楽しみました。また、来園された時に製作した作品や飼育している生き物を見てもらったり、話を聞いてもらったりするのも嬉しかったようです。素敵な時間をありがとうございました。

母子会



母子会では、高齢者や子どもの交通安全を願い、毎年干支のマスコットを手作りし、各所へ配付しています。

消防訓練



1月8日(水)、コミセンを使用していた「つばきの会」の皆様と一緒に消防避難訓練をしました。



先月センター報1月号でご紹介した『全国高校生童話大賞2024受賞作品集』がコミセンロビーに置いてあります。銀賞受賞された内部泰成さん(船津上ゲ：出雲高校2年)の童話「凍み炭団」が掲載されていますので、是非ご覧ください。

上津ウォーキングスタンプカード

現在2,250枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていこう！

ご寄付の御礼

- 香典返しとして(一)内は故人
- 【上津地区自治協会へ】
- 森坂町内 勝部 宏幸(利雄)様
- 【上津地区社会福祉協議会へ】
- 森坂町内 勝部 宏幸(利雄)様
- 一般寄付として
- 【上津コミュニティセンターへ】
- 令和七年以上津四十二会の皆様
- 御芳志ありがとうございました

上津地区同和教育推進協議会

今年度は出前講座の2年目として大谷、三田谷、船津地区(3町内合同)、上島上ゲ、そして中央町内でそれぞれ研修会を実施していただきました。担当された町内委員さんや町内会長さんには、大変にお世話になりありがとうございました。そして、参加された皆さんに対しても心から感謝を申し上げます。今後も様々な人権課題についていっしょに学んでいきましょう。

さて、昨年、市の研修会に参加して奈良県御所市にある水平社博物館を訪問しました。同市は全国水平社運動を担った若者たちの出身地です。「人の世に熟あれ、人間に光あれ」で有名な水平社宣言(1922年)を起草した西光万吉もその一人です。



西光万吉の生家の西光寺

水平社博物館を訪れて
上津地区同和教育推進協議会 会長 勝部 由紀夫

訪問して分かったことがあります。同地で差別を受けてきた人たちは、下駄と膠(牛馬から作られる接着剤)の生産で経済的に豊かだったこと。そして、水平社運動の担い手は20代から30代の若者であったことです。



柏原の名産品、下駄



水平社宣言から約100年たちました。しかし、現在でも部落差別は存在します。特に就職や結婚で今も謂差別を受けて苦しんでいる人たちがいます。水平社運動の聖地を訪れて同和問題解決への意欲を新たにすることができました。



水平社博物館

上津地区青少年育成協議会



上津地区青少年育成協議会 会長 嘉本 秀男

令和6年12月14日(土)「ふれあいあそびへの招待」という事で、3歳から小学3年までの親子を招待したところ、幼児・小学生が31名、保護者あわせて40名の参加をいただきました。草花遊びのインストラクターの方とフィットネスインストラクターの2名の方の指導により、1時間半の短時間ではありましたが、大変有意義な時間を過ごさせていただきました。ご協力いただきました保護者、幼児、児童の皆様へ心より感謝申し上げます。

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.21～ 「あん摩」や「マッサージ」の他にも



金山幸雄さん(奥井谷上町内)にお話を伺いました。上津の実家に戻って1年経ちました。家を出てサラリーマン生活を経てのちに一念発起して、「指圧のころころ、母ごころ」の言葉で有名な今は亡き浪越徳治郎(日本指圧協会元会長)さんに師事して東京で指圧専門学校に学び、厚生労働省国家資格「あん摩マッサージ指圧師」の「指圧師」免許を得ました。

その後は、島根大学医学部附属病院近傍の治療院で、指圧治療の施術を長年営んでいましたが、上津に戻ってからは、地元でお役に立てればと考え自宅で開業しています。(金山指圧治療院：診療時間 AM9:00～PM8:00、定休日 水曜日)

「指圧」は、日本で独自に発展した治療技術で、

んだり、叩いたりせず、手指や手掌で体に「圧力」を加えることで筋肉の疲労物質を除去して筋肉を正常化し、体の変調を改善する事を目的としていますので、他の「整体師」等とも異なる技術です。

手指によってリズムカルに「圧」の位置を変化させ、中枢から末梢へとゆっくり刺激するので、身体に優しい治療法です。慢性疾患や日常的な身体不調箇所等、身体の変調が気になる方は是非ご相談下さい。指圧の効果を体験して頂けると幸いです。

地元に戻り一番感じるのは、お店がなくて困ることです。ちょっとした身近な生活用品の入手も、車で市

内まで出かけなくてはならないので、年寄りには難儀です。現在工事中の道路の近傍にコンビニエンスストアを誘致してはどうでしょう。上津の未来へ私からの要望です。



《上津のスタジイ》