



2024年12月～2025年1月の行事予定

※下記の予定は12月5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 ・中央町内子ども会	16 ・みちくさ教室 ・グラウンドゴルフ同好会	17古紙回収 ・つばきの会 ・ハッピーハウス ・料理サークル	18 ・自治協会	19 ・四つ葉会	20文書配達 ・上津探検隊 ・あみものサークル	21 ・書道
22 ・プレゼント配付 ・奥井谷町内常会 ・還暦の会 ・交流会	23 ・クリスマス ・子ども食堂準備	24古紙回収 ・子ども食堂準備 ・子ども食堂	25 ・上津小終業式 ・子ども食堂 ・慶人会	26	27 ・ユカロン ・上津探検隊	28 ・コミセン年末年始休業 【12月28日～1月5日】
29	30 ・クリスマス ・子ども食堂準備	31 ・1/1 元日	1 ・上津四十二会	2 ・上津卓球クラブ	3 ・還暦の会	4 ・還暦の会
5 ・還暦の会	6 ・建築組合	7古紙回収 ・消防点検	8 ・上津小始業式 ・つばきの会	9文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	10 ・ミニデイサービス	11 ・かみつ里山食堂準備 ・書道
12 ・かみつ里山食堂	13成人の日 ・成人あめです	14古紙回収	15	16 ・ミニデイサービス	17	18 ・書道
19 ・駅伝カーニバル	20 ・クリスマス ・子ども食堂準備	21古紙回収 ・つばきの会 ・慶人会	22 ・大正琴	23文書配達 ・四つ葉会	24	25 ・書道

かみつ里山食堂便り



10月8日、初めての健康教室とのコラボで里山食堂を開催しました。この日は、健康教室に予約した方、食堂のみに来た方に「身体に美味しい食事」を提供しました。健康教室を通して、初めて食堂に来て頂いた方々が、今後も来て下さると嬉しいです。

健康教室コラボメニュー

- ◎黒豆ご飯
- ◎鶏肉の野菜あんかけ
- ◎冬瓜の葉膳スープ
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎卵焼き
- ◎芋ようかん・柿・ぶどう
- ◎わかめの佃煮



10月に島根県と島根県社会福祉協議会主催の「子ども食堂シンポジウム」に、また11月には出雲市社会福祉協議会主催の「子ども食堂交流会」と島根県教育委員会主催の「しまねの人づくり大交流会」に参加しました。

「子ども食堂シンポジウム」では、県の東西から子ども食堂を開催している方やこれから始めたい方などが集まり、それぞれの実態や課題、展望について意見交換をしました。地域ごとにバックアップの違い、立ち上げの経緯に違いなどがあり、それによって円滑にすすめられるかが大きく違っていました。地元の社会福祉協議会や民生委員さんが中心となっている所が多く、横の繋がりが重要であると感じました。

「子ども食堂交流会」では、去年の11月にひとり親家庭の生活支援をする「コミュニティフリッジ出雲」

を立ち上げられた樋口和広さんのお話を聴き、出雲市の現状などについても知ることができました。力になりたいと思っている方々に、どう繋がっていくのかは難しい問題で、いろいろな方法の中で、時間をかけて信頼関係を築いていくことの大切さを感じました。

「しまねの人づくり大交流会」では、子ども達が小さい頃から地元の行事に関わっていく事が、ふるさとの良さを感じられる事だと気付きました。企画や運営など小学生から参加していく、楽しさややりがいを自分たちで見つけていく、きっかけがあれば行動に繋がっていくのだと知りました。

12月25日(終業式)にかみつ子ども食堂を開催します。中学生以下無料です。その保護者の方、付き添いの方も予約(200円)で申し込みますので、是非ご利用下さい。

今月のレシピ ◎はりはり漬け

材料皮むき大根(干しても良い) 500g、しょうゆ100ml、酢50ml、砂糖70g、唐辛子1本

作り方

- ①大根は1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②しょうゆ、酢、砂糖を中火にかけ砂糖が溶けたら、熱いままの調味液に大根を漬ける。唐辛子の種を抜いて一緒につけ込む。

〈ポイント〉しっかり干した大根は、水にしばらく浸して戻してから水気を切って漬け込む。固めが好きな方は、そのまま漬けても良いです。

《食育指導士 遠藤 訓子》



写真は干し大根使用



～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 2024年12月

第309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10月末(前月末比)

世帯数 392戸(+1)

人口 1,057人(±0)

男性 550人(-3)

女性 507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。

ほのぼの上津



お知らせ
年末年始のリサイクルステーション

12月31日(火)回収なし

1月7日(火)回収あり



↑10月3日生まれの子犬の赤ちゃん。このセンター報が発行される頃には、新しい家族の下で元気に過ごしていることでしょう。(船津原)



エンジェルストランペット (森坂)

上津桜ヶ丘公園の紅葉
(撮影：奥井谷町内 畑邦雄氏)



←有志で作った沢山の干し柿を袋詰めの中。ミニデイ参加者へ毎年プレゼントしています。

←今年も咲いたよ、月下美人。(延畑)



↑サツマイモで寄せ植えを作りました。

消防団だより



今回は有意義な時間となりました。

寒くなってきましたが、火の元には十分お気をつけください。

一般家庭防火診断訪問の御礼

消防上津分団 分団長 勝部和則

先日、各家庭の防火診断訪問について、上津地区の皆様には大変お世話になりました。

沢山の質問やご意見等いただき、



わたしの水墨画



柿はこれで見納め

高塚 泰晴



桂浜にて。はるか大海原を見つめる
坂本龍馬とレンズを見つめる私。

高知で講演ぜよ



11月24日、高知大学主催の市民公開講座で「子どもの睡眠不足と生活習慣病」という演題で講演してきました。一中校区では2008年から地域内全ての保幼小中が校園医をはじめ多職種が連携して「子どもの元気」を目指して活動していますが、そのような取り組みが継続することは全国的には少なく、それが評価され招いていただきました。子どもの生活状況・睡眠の重要性について述べた後、すこやか委員会の紹介をしました。折角なので上津の自然や上津探検隊活動も紹介しました。その後たくさんの方の質問や意見があり、興味を持っていただけたことに安堵しました。翌日には高知高専の先生からメールもいただきました。委員会活動に携わるみなさんの代表として講演させていただいたことに感謝しております。
すこやか委員会活動の報告で、心と身体がスッキリぜよ。

こんにちは！上津幼稚園です



出雲芸術アカデミーの音楽家3人による「音楽と音楽家の出前2024」を幼稚園で行いました。上津小学校低学年も一緒に参加し、楽しいひと時を過ごしました。「大きな歌」「できるかな」は参加者も一緒に歌ったり身体表現をしたりし、遊戯室は子供達の歌声と笑顔で包まれました。「大きな歌」は、園児のお気に入りの曲になり歌っています。

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】
奥井谷上町内 嘉本仁志（久仁男）様
奥井谷前町内 高橋 勝（誠）様
菅原町内 金山雄治（利子）様
【上津地区社会福祉協議会へ】
奥井谷上町内 嘉本仁志（久仁男）様
奥井谷前町内 高橋 勝（誠）様
菅原町内 金山雄治（利子）様
御芳志ありがとうございました

終活セミナー

今日が「人生最後の日」だとしたら…人生を振り返った時に後悔するのは「したこと」より「しなかったこと」。

11月13日（水）、コミセン大会議室でエンディングノートの活用法講座を開催しました。講師に明治安田生命保険相互会社の高橋敏部長をお迎えし、これからの人生をどう生きるのか、自分自身と向き合いながらよりよい未来のためのライフエンディングについて学びました。参加者にはエンディングノートが一冊ずつ配られ、それに沿って説明をしていただきました。「これまで」を振り返り、「今」の自分の気持ちと向き合い、「これから」の計画を立てる手助けとなる講座でした。



上津地区スポーツ協会より

第1回 出雲市駅伝カーニバル

日時：令和7年（2025）1月19日（日）
午前10時スタート※荒天時や走路状況により中止
会場：島根県立浜山公園内周回コース

上津チーム

1区 和久輪町内	渡部 太一
2区 奥井谷前町内	矢田 一
3区 丸ヶ谷町内	嘉本 瑞希
4区 上島上ヶ町内	阿川 大祐
5区 大谷町内	黒田 康仁
6区 中央町内	高橋 昂聖
監督	國谷 彰宏
マネジャー	田中 和美

選手への熱い声援をよろしくお願いします！

上津ウオーキングスタンプカード 現在2,216枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていこう！

南部ブロック 市長要望

11月26日（火）、南部ブロック（上津・稗原・朝山・乙立地区）における道路網や河川の整備等について、今年度も南部ブロック自治連絡協議会から市長要望を行いました。
上津地区からは3点（上島排水機場周辺・新田川・宇那手川の浚渫、宇那手川水門の開閉基準、主要地方道出雲三刀屋線の事業促進等）の要望について、井上副市長をはじめ児玉議員、後藤議員、市職員幹部の皆様に雨天のなか現地を見てもらい、4地区の要望箇所の視察終了後には、南部ブロック自治連絡協議会々長（佐々木弘信氏）から井上副市長へ要望書を提出しました。また、要望事項についての意見交換も行いました。
なお、要望に対する回答については、後日文書にて回答があります。



健康コラム 上津地区健康教室について

11月10日（日）に上津地区健康教室とかみつ健康づくりスタンプカードの表彰式を開催しました。
スタンプカードの表彰は、日々運動を続けて年間でカードを12枚以上集めた方と小学生以下の方に行いました。今後スタンプカードをリニューアルの予定です。今まで利用したことのない方も今後は是非ご利用頂き、日々の生活に運動を取り入れてみてください。



RELAY リレー（受け継ぐ）・TALK トーク（お話）～No.19～

三代昭彦さん、郁子さん夫妻（三田谷町内）にお話を伺いました。

この町内に入居して2年と数ヶ月が経ちました。最近、いつの間にか玄関真上の縁にじっと座り込み居着いているカエルを発見し、毎日声を掛けている内に「ピョン吉」と名付けて呼ぶようになりました。両生類に詳しい寺岡さんに確認したところ、アマガエルが越冬を始めているのだと知りました。我が家には、インコと文鳥もいて賑やかですが、無言でじっと座り込んでいるピョン吉も可愛い我が家の一員です。



車の走行音が間近で耐えない市街地を離れ、静けさを求めてこの地に入居しました。夜も明るい市街地に比べると街灯も少なく暗いので、夜道に不安を感じることもあります。期待通りの静かさと夜空の星がとてもきれいなことや蛍の飛ぶ里山の自然に触れことが出来るので、ここに来て良かったと感じています。

住み始めて最初に困ったのは湿気の多さで、除

土木委員会より

季節外れの大雨で



上島排水機場 除塵作業



船津排水機場周辺

03：25 運転長現場待機、諸準備～05：00運転員出動、運転開始～除塵作業～17：30運転停止

刈取りが終わった上津平野と船津平野に大量の雨水が流れ込み、今年3度目の出動はまさかの11月。両排水機場の各町内選出の運転員の方々のご尽力により最小限の被害で食い止められました。今回は源流部の降雨量が多かったため、斐伊川の水位が高くなり新田川、宇那手川の水はけが悪い上、雨が降り続く中での懸命な作業のおかげでした。だんだん、だんだん。

【金山正和土木委員長より】

取り入れてみてください。

健康教室は「落語会」と「里山食堂での昼食会」のコラボレーションで、開催しました。落語を聞いて沢山笑い、昼食会でおいしいヘルシーメニューを皆で語らいながら食べ、上津の温かさを感じる会となりました。笑うことや人と話すことは脳を活性化させ、認知症予防やフレイル予防につながるとも大切なことです。

体も心も両方元気な状態で、寒い冬もいきいきと元気に過ごしましょう。

出雲市健康増進課 保健師 春日 萌

湿機を4台置いて対策しています。また、ダンゴムシやゴキブリさんも遠慮無く登場するので、家周りの手入れもしなくてはと感じています。今は何も無い家周りですが、今後はキンケイやギンケイを飼う鶏小屋や池のある庭を作りたいと考えています。

現在、塗装の専門家として独立し日々研鑽しています。紫外線による劣化防止や建物の寿命延長等、塗装のメリットは以外に奥が深くあまり知られていませんが、適切に塗装管理する事で保護対象物の修繕コストを大幅に改善出来ます。塗装についてのご相談であれば、お役に立ちたいと考えておりますのでいつでもご連絡ください。

携帯：090-2296-3372

LINE：anohitokaizyu

E-mail：mishiro@color-life.email



《上津のスタジイ》

