



※下記の予定は10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
13 ・かみつ里山食堂 	14スポーツの日	15古紙回収 ・つばきの会 ・社会部あいさつ運動 ・民児協 	16 ・ハッピーハウス運営推進会議	17	18	19 ・上郷獅子連
20 	21	22古紙回収 ・慶人会 	23	24文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	25 ・あみものサークル ・古希の会	26 ・選挙準備
27 ・選挙	28	29古紙回収 ・上島上ヶ町内出前講座 	30 ・中央町内出前講座 ・奥井谷町内常会	31 	11/1	2
3文化の日 	4振替休日	5古紙回収 ・つばきの会 	6 ・建築組合	7 ・ハイハイサロン	8 	9 ・かみつ里山食堂準備
10 ・健康教室 ・かみつ里山食堂	11 ・みちくさ教室 ・料理サークル	12古紙回収 	13 ・終活講演会	14文書配達 ・四つ葉会	15	16

かみつ里山食堂便り



8月29日に「かみつ子ども食堂」、9月8日に「かみつ里山食堂」を開催しました。

かみつ子ども食堂メニュー

- ◎三色そばろご飯
- ◎パンサンスー
- ◎チーズハンバーグ
- ◎みそ汁
- ◎ミルクプリンのブルーベリーソース添え



29日は始業式の日。午前中で終わる子ども達の昼食として開催しました。スタッフから度々もらっていたアスパラガスもそろそろ終わり。今回もハンバーグの付け合わせや、みそ汁にたくさん使いました。また、ブルーベリーもスタッフから、ミルクプリンのトッピングに使用しました。旬のものを供えるのは嬉しい事です。

この日は出雲市社会福祉協議会、出雲保健所から視察に来られました。概ね良いとの評価でした。

かみつ里山食堂メニュー

- ◎生姜ご飯
- ◎サワラのみそマヨ焼き
- ◎高野豆腐の卵とじ
- ◎わかめ佃煮
- ◎糸瓜の酢の物
- ◎みそ汁
- ◎フルーツヨーグルト



◎なすとピーマンの中華炒め
◎なすときゅうりの浅漬

新生姜が出始めたので「ゆかりご飯」を「生姜ご飯」に変更しました。「サワラのみそマヨ焼き」は、バーナーで焦げ目を付けるというスタッフのこだわり。酢の物に使用していたキクラゲも寄付の国産もの。今回も果物、野菜とたくさん頂き、品数が増えました。ありがとうございました。

今月のレシピ

◎じゃがいもとベーコンのガレット

～榎原真澄さんレシピ(上島上ヶ)～

材料(2人分)
じゃがいも1個(200g)、ベーコン50g、ピザ用チーズ適量、塩こしょう少々、サラダ油適宜

作り方
①じゃがいもの皮をむき、スライサーでせん切りにする。

②ベーコンを細く切り、じゃがいもと合せ、塩こしょうをして混ぜる。

③フライパンを火にかけ、油を熱し②の半量を円形に広げ、その上にチーズを広げる。更にその上に残りの②を広げて、カリカリになるまで5分ほど焼く。

④ひっくり返し、もう片面も同じように焼く。

＜ポイント＞じゃがいもは水にさらさないで。ベーコンに塩分があるので、塩加減は調整して下さい。

《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 2024年10月

第307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8月末(前月末比)
世帯数 393戸(+1)
人口 1,059人(-1)
男性 551人(±0)
女性 508人(-1)

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。



祝

全国大会出場おめでとう



9月22日に島根県民会館で行われた第63回中国合唱コンクールで出雲一中合唱部が中学校・同声合唱の部で最優秀の金賞を受賞し、全国大会の切符を手に入れました。現在合唱部には以下の上津地区の生徒3名【3年：曾田彩華さん(中央)、3年：榎原優希さん(原)、2年：渡部寧々さん(和久輪)】が所属しています。10月27日にさいたま市で開催される全国大会では、会場で美しい歌声を響かせてくれることでしょう。なお12月1日にはビッグハート出雲でウインターコンサートも予定されています。ぜひこの機会に一中生の歌声を聴きにお出かけください。

また、中央町内の曾田悠馬さん(出雲養護学校高等部3年)が、10月26日～28日に佐賀県で開催される全国障害者スポーツ大会へ出場されます。種目は陸上で100m、200m、リレーの三種目に選ばれました。

上津地区の子ども達の活躍を皆で応援しましょう。



わたしの水墨画



たくさん咲きますように
遠藤 公江



これがカマツカ(新田川で)

夜の魚とりでとれたのは？



9月終わりの夜8時、みんなで新田川の魚探しをしました。谷川の合流部分で粗い砂地に埋まって隠れている魚をたくさん発見。砂から体を少しと目を出してキョロキョロしています。小学生たちは「あっ、カマツカだ」と早速捕っていました（写真）。ハゼに似た姿で、ヨシノボリのような彩りはなくやや大きめ、見たことないなあ。図鑑で調べると本州には広く分布している書いてあります。みなさんご存知ですか？その日はモクズガニの子どもも見つけていました。近頃の子はもっと外遊びしないと、と日頃から言っているくせに小学生に負けた感でうなだれ、カマツカを知っていた小学生たちが上津の自慢に思えたり。遊び場さえあれば子どもはもっともっと遊べるはずだとまた目標もできました。

上津の自然で遊ぶ小学生たちに、心と身体がスッカリです。

こんにちは！上津幼稚園です



畑時子先生を講師に招き、今年度2回目の押し花教室を行いました。時子先生が用意してくださった様々な草花や葉っぱ等を押し花にしたものを使い、壁飾りを作りました。畑で収穫したオクラやキュウリの実も薄く切って、押し花にして使いました。子供達の想像力は膨らみ、「ダイオウイカ」「ライオン」等、素敵な作品が出来あがりました。

消防団だより 一般家庭防火診断の訪問について

コロナ禍で休止していた一般家庭防火診断を以下の日程で実施します。消防団員が各家庭を訪問し、住宅火災による被害の軽減を図ることを目的に、防火などのアドバイスを行います。当日不在の場合は手紙をポストに投函しますので、ご確認ください。なお消火器の注文は受けません。購入先をご案内しますので、各自で注文願います。また訪問時に家の中へ入ることはありません。ご不明な点は団員にお問合せください。

●日時：令和6年11月10日（日）
9：00～12：00

●内容：チェックリストによる防火診断
消火器の状況確認 他

本のご寄贈

畑勉さん（延畑）から「出雲延畑の里だより」をご寄贈いただきました（写真）。この本は令和2年8月～令和3年10月まで島根日日新聞で毎週金曜日に掲載原稿（一部加筆、修正）を書き綴ったものです。本はコミセンロビーに置いてあり、どなたでもご覧いただけます。なお、貸出希望の方は職員にお知らせください。



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】

丸ヶ谷町内 勝部由紀夫（清子）様

和久輪町内 嘉本 修（竹子）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

丸ヶ谷町内 勝部由紀夫（清子）様

和久輪町内 嘉本 修（竹子）様

御芳志ありがとうございます

上津ウォーキングスタンプカード 現在2,181枚



スタンプがたまったら、コミセンへ持っていく！

上津地区内のAED設置場所をご存じですか？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を入れると操作方法を音声ガイドしてくれるので、医療関係者や訓練等を受けた方に限らず誰でも簡単に使用でき、救命活動を行うことができます。

また、AEDが心拍を測定し、電気ショックが必要な状態かどうかを判断します。倒れている人がいたら、「AEDが必要かどうか分からない」場合にも119番通報とあわせてAEDを使用してください。令和6年9月現在、上津地区は6カ所でAEDを設置しています。設置箇所は以下の通りです。いざという時慌てないよう、日頃から確認しておきましょう。

●上津小学校 ランチルーム前



●上津コミュニティセンター 玄関前



●上津チャレンジフィールド前 勝部明美様宅ガレージ壁面



車庫の壁にAEDが設置されています。

屋内に設置されているAED

●嘉村医院 ●ハッピーハウス ●上津幼稚園

以上の3施設については、屋内にAEDが設置されているため、建物が開いている時のみ使用可能です。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.17～



渡部祐三（船津町、有限会社三和農産取締役社長）様にお話を伺いました。船津町に加工工場がある三和農産は、有機栽培で育てた玄米を中心に様々な商品を加工販売しています。

家族の病気がきっかけで、「自分たちが食べるものは、安全なものを食べたい。」との思いから、有機栽培による米作りを始めたのが父の代で約30年前のことです。

その後、水稲生産部門での有機JAS取得に続いて船津加工工場での加工部門でも有機JASを取得しています。

いくら文明が発達しても、「食」が無くなることはありません。「食」は人間の命の源となる大切なものです。農業はもとより、園芸、畜産等も化学薬品に過度に依存しない循環型で連携協調していくことが理想的であると考えています。

日本の食料安全保障や食料自給率38%は、多くのエネルギー・燃料等を輸入に頼っている実態や不穏な世界情勢を考えると将来的に非常に危うい状態です。今こそ、もっと真剣に「本もの」にこだわり、地



産地消を継続させて、身体に良い取組みを推進する必要があると強く感じています。

船津町に加工工場（H14年設置）と事務所（H28年設置）を設けているのは、両親が親しくさせて頂いた方とのご縁があったからです。

玄米おかきの「いづも美人」を加工しており、食して頂いた方もいらっしゃると思います。皆様方から大変好評を頂いており嬉しく思います。

これからも経営理念「感謝、感動、成長」をモットーに取組んで参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

詳しくは当社のホームページ（有限会社三和農産<https://www.sanwa-nousan.com>）を参照下さい。



《上津のスタジイ》