



2024年 6 ～ 7 月の行事予定

※下記の予定は6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。



日	月	火	水	木	金	土
16	17 ・みちくさ教室	18古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	19 ・青少年部会	20 ・環境、社会部合同視察研修 ・スポ協役員会	21	22 ・ヤギ部会
23 ・消防上津分団	24 ・みちくさ教室 ・土地改良区	25古紙回収 ・ハイハイサロン ・慶人会	26 ・乳児保育所 ・ふるさと祭り実行委員会	27文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	28	29 ・建築組合
30 ・消防上津分団	7/1	2古紙回収 ・つばきの会	3	4 ・ミニデイサービス ・木曜会	5	6
7	8	9古紙回収 ・つくしんぼ教室	10 ・わくわく会	11文書配達 ・四つ葉会	12 ・コミセン研修旅行 (奥大山ブナの森工場)	13 ・かみつ里山食堂準備
14 ・かみつ里山食堂	15 海の日 ・ミニテント村(船津交流館)	16古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	17 ・花と緑の会役員研修	18	19 ・上津小終業式	20

かみつ里山食堂便り

5月のかみつ里山食堂が5月12日に開店しました。あいにくの雨の中、お出かけいただきありがとうございました。

5月12日 かみつ里山食堂メニュー

- ◎白ご飯(ゆかりかけ)
- ◎鶏肉のピカタ
- ◎マカロニと野菜のサラダ
- ◎筍と厚揚げの炊き合わせ
- ◎ひじき煮
- ◎具沢山のトマトスープ
- ◎ミルク餅



今回は「島根県子供食堂アドバイザー」の園山管理栄養士に「かみつ里山食堂」を視察に来ていただきました。改善点のほか、感想をお聞きました。◎調理室は履き物を替える方が望ましい→コミセンによって違うので、検討とします。◎地元の野菜をたくさん使ったうえ、食べやすく小さめに切ってあって良かった。◎薄味で良かった。◎スタッフに男性も多く、皆さんの地元愛を感じた。多くの食材の寄付によって、メニューの品数も増えたり、内容変更もありますので、ご承知おき下さい。何か意見がありましたら、遠慮なくスタッフまで。少

しずつでも改善をしていけたらと思っています。
今月のレシピ ◎スパニッシュオムレツ(直径20cm位)
～畑由美さん(上島上ゲ) レシピ～

材料

卵4個、粉チーズ大さじ3、じゃがいも中1個、玉ねぎ中1個、ピーマン1個、ウインナーソーセージ3本、オリーブオイル大さじ3、塩こしょう少々

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切り、じゃがいもは1cm角に切る。ピーマンは1cm幅に切る。ウインナーソーセージは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、塩こしょうを入れかき混ぜておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、透き通るまで炒める。更にピーマン、ウインナーソーセージを加えて炒め、塩こしょうをして味を調える。
- ④③に①を回し入れ、全体を大きく混ぜ、半熟になったら蓋をして弱火で7～8分蒸し焼きにする。ひっくり返して2～3分焼く。

<ポイント>*オムレツをひっくり返す時、一度フライパンの蓋に移してから返すと簡単！*ピーマンの代わりにアスパラでも。季節の野菜をいろいろ取り入れて。*ケチャップをかけても美味しいです。

《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 6 月



第303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



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。

消防団だより

元分団長感謝状授与

令和6年に退団されました、嘉本真一元分団長(森坂)が長年(20年)の功績を讃えられ、出雲市長より感謝状を授与されました。



令和6年度 上津分団新体制のご紹介

以下の体制で活動してまいりますので、上津地区の皆様、よろしくお願いいたします。

分団長：勝部 和則(丸ヶ谷)

副分団長：勝部 祥平(船津上ゲ)

伝令班長：金山 誠(上島上ゲ) 他26名

スポーツ優秀賞 受賞

上島町内の嘉本絵美さん(和久輪、屋号：郡境)が出雲市スポーツ協会表彰式において、スポーツ優秀賞を受賞されました。嘉本絵美さんは第29回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会において一般女子84kg超級で第3位の成績を収められました。



2030年の「島根かみあり国スポ」に向けて。活躍が期待できる選手です。

皆さんで祝福、応援しましょう

体協からスポ協へ！

上津地区体育協会は上津地区スポーツ協会に名称が変わりました。

この度『スポーツ協会』に統一し、まとまりのあるスポーツ団体として継続・発展していきたいとの思いで出雲支部より変更依頼がありました。それをうけ、総会で決議を取り名称変更することになりました。

「体育」から「スポーツ」に変更することで、これまでのイメージを変え、健康のための運動やニュースポーツ等に幅広くとらえることができ、スポーツに対するニーズの多様化に対応することができます。

今後は上津地区スポーツ協会としてみなさんに親しんでいただける活動を続けて行きたいと思ひます。

いままで同様ご協力、よろしくお願いいたします。

上津地区スポーツ協会

わたしの水墨画



花がきれいに咲きました

嘉本 康子

先月号に続いてまた新発見！？



白いアザミ(左)とピンクでふつうの/アザミ(右)

先日、上津の自然をパトロールしていました。トノサマガエルの声や卵が激減していて、とても心配になりました。博物館の方に尋ねると日本全国で一般的だったはずのあのトノサマガエルも絶滅の危機にあるとのこと。みなさんの周りには？別の場所に移動したところか？いつもとは何だか違う花を見つけました。何これ？真っ白い花が。近づいてみると隣にはピンクのアザミが咲き、そっくりです。もしかして白いアザミ？花の形や葉っぱを比べてみるとやはり同じです。白いアザミ、初めて見ました。まっ白でとてもきれいでした。みなさんは見たことありますか？帰って図鑑で調べると野生の白いアザミは希少であるとして書いてありました。上津でもキョロキョロしながら歩けば、心配なことや楽しいこと、いろいろな発見があります。珍しい野草発見で、心も身体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



こいのぼり、大きかったよ！



みんなで作ったこいのぼりが、元気に泳いだよ！

風薫るさわやかな季節、子供達が作ったこいのぼりが空で元気に泳ぎました。毎年、子供達の健やかな成長を願い、こいのぼり作りをしています。今年度は、地域の方に声をかけていただき、こいのぼり見学に行きました。子供達は大きなこいのぼりに大喜びでした。

お助け！
無事故・無違反
174日

しまね安全
ドライブ
コンテスト
2024

参加チーム募集！
3人そろえば
チャレンジ!!

募集期間 5/20〜7/10
コンテスト期間 7/11〜12/31

無事故・無違反を達成したチームの中から抽選で賞品を贈呈!

9万円相当の旅行券
12,000円相当の50歳以上の選べるブランド品
図書カード 3,000円分

2024年 5月20日〜7月10日

詳しくは上津コミセンへお問い合わせください。

上津ウオーキングスタンプカード 現在2、113枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきう！

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】

奥井谷前町内 佐々木弘信(美智子)様
丸ヶ谷町内 嘉本 肅(幸子)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

奥井谷前町内 佐々木弘信(美智子)様
丸ヶ谷町内 嘉本 肅(幸子)様

御芳志ありがとうございました



おでかけして
きました



上津っ子みちくさ教室では6月3日に『出雲学校給食センター』と『(有)渡邊水産』に行ってきました。

給食センターでは8,000人分のお味噌汁を作っているところを見学し給食を食べました。この日の献立は、豚肉のレモンソースかけ・かつおあえ・もやしのみそ汁・ごはん・牛乳でした。

その後、(有)渡邊水産へ移動し、干物ができるまでを見学するグループ・さかなのお話しコーナー・カレイの干物をはさみで切って試食する3つのグループに分かれてローテーションしました。カレイの干物をはさみで切った後に身をはさみで切った瞬間、みんな歓声をあげていました！手で触って感じ、見る良い体験ができたようでした。干物のお土産もあり、家に帰ってから話題になっているといいです。

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ~No.13~

寺岡誠二さん（奥井谷上）にお話を伺いました。Iターンで島根に来て24年になります。上津にはビオトープ（カエルランド）があり、私はそこでの生き物を大切にする次世代の育成や活動に惹かれて9年前に上津に移住して来ました。

私たちの暮らしの中における自然環境保全の意識と実施は、島根は全国的に見て立ち遅れています。そんな中でも、ビオトープ・カエルランドの造成、活動は先駆的な活動であったことに注目しました。ふるさとの自然を大切にする素晴らしい町と感じています。

職業では、水族館の業務を経て、野生生物研究所に在籍し、調査や自然公園再生などを担当しています。ライフワークでは、タガメやイシガメなど里山の希少生物保全、ビオトープ作りや外来種防除のほか、希望があれば、出張水族館でふるさとの生き物展示と解説などを行っています。生き物好きが高じた結果、楽しそうですが、直面する様々な問題もあります。

島根でもアメリカザリガニやアライグマなどの

外来種が増え、日本の生物が激減、農作物被害などが急増しています。また、行きつくところはヒトの所業なのですが、外資系企業によるメガソーラー（地権や土地の転売目的）や風力発電建設による環境破壊や、除草剤や危険な農薬による土壌・水質汚染、健康被害、最近ではユーチューバーやペット業者による野生生物乱獲、農家の高齢化による水田（生物生息地）の消滅など、解決すべき問題は山積みです。年長組に入りつつある私です



が、残りの人生を使って次世代の若者が幸せに暮らせるよう、世の中の不条理を正すとともに、豊かな自然を次世代に伝えたいと思います。



《上津のスタジイ》