



2024年7～8月の行事予定

※下記の予定は7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
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	18	19 ・上津小終業式 ・あみものサークル	20
21	22	23古紙回収 ・花と緑の会花苗準備 ・スポーツ協会	24 ・消防訓練 ・慶人会	25文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	26 ・自治協会 ・ふるさと祭り実行委員会	27
28	29 ・みちくさ教室	30古紙回収 ・夏休み子ども食堂準備	31 ・夏休み子ども食堂	8/1 ・ミニディサービス(おでかけ) ・木曜会	2	3
4	5 ・慶人会女性部	6古紙回収 ・つばきの会 ・夏休み子ども食堂準備	7文書配達 ・夏休み子ども食堂	8 ・四つ葉会 ・大正琴	9 ・みちくさ教室 ・南部ブロック研究会	10
11山の日	12振替休日	13古紙回収	14	15	16	17 ・かみつ里山食堂準備

かみつ里山食堂便り



6月9日にかみつ里山食堂を開催しました。

6月9日 かみつ里山食堂メニュー

- ◎えんどう豆ご飯
- ◎魚のエスカベッシュ
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎キャベツの和風サラダ
- ◎味噌汁
- ◎ひじき煮
- ◎フレンチトースト



えんどう豆は、メニューに合せ大量に寄付していただきました。皮をむくのには時間を要しましたが、これを畑から一人で採ってこられたのは大変な事だったろうと推察します。毎回、いろいろな野菜をいただきます。皆さんが丹精込めて作られた、安心安全な野菜が美味しい一品となって提供できるのは、スタッフにとって本当に嬉しいことです。地元産のお米、野菜、卵など、他地区ではなかなか真似出来ない事です。お惣菜の寄付もいただいています。今回はパンの端を寄付していただき、デザートはリッチなフレンチトーストに。

一人暮らしの方や高齢者世帯の方など、たまには多

くの方と一緒に食事をしてみませんか？知人友人や近所の方を誘って是非「かみつ里山食堂」にお出かけ下さい。

今月のレシピ ◎魚のエスカベッシュ(2人分)

材料

魚の切り身2切れ、玉ねぎ1/4個、人参1/4本、パセリ適宜、片栗粉適宜、酢大さじ2、砂糖小さじ1、レモン汁大さじ1、塩こしょう少々、サラダ油大さじ3

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。
 - ②酢、砂糖、レモン汁を混ぜ、①をつけ込む。
 - ③魚の切り身に塩こしょうし、片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンに油を入れ熱し、魚を入れて揚げ焼きにする。
 - ⑤②に魚を入れ、30分ほど漬け込む。
 - ⑥器に魚と野菜を盛り、パセリを散らす。
- *エスカベッシュは揚げた魚をたれに漬け込んだもの。肉などでも作ります。野菜はパプリカやピーマン、紫玉ねぎなども使い彩りよく仕上げましょう。酸味をきかせた方があっさりいただけます。



《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7月

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

第304号



上津の人口
(令和6年5月末現在)
世帯数 398戸
人口 1,073人
男性 554人
女性 519人

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



今年も「みちくさ教室」で作った七夕飾り。子ども達はもちろん、来館者も色とりどりの短冊に願いごとを書き、笹に飾り付けていました。笹はロビーに7月8日まで飾られていました。



和久輪の田んぼに連日朝に夕に訪れたコウノトリ。撮影時は5羽でしたが、最高6羽飛来した日も！上津に幸せを運んでくれますように…



↑
雑草で用意したゴミ袋がいっぱいに！



慶人会女性部の皆様がうるおいの郷の外回りを清掃してくださいました。草が伸びていた庭がすっかり綺麗に！ご奉仕いただき、ありがとうございました。

珍野菜シリーズ。面白野菜が収穫できたと投稿がありました「きゅうりから葉っぱ？」



祈健闘

丸ヶ谷町内の嘉本晴伸さん(出雲高校3年)が、令和6年度全国高等学校総合体育大会剣道大会(個人:男子)に出場されます【8月4日～5日、大分市レゾナック武道スポーツセンター】。自治協会では、6月下旬からJ A上津会館前に応援横断幕を掲げました。大会での健闘をお祈りいたします。



わたしの水墨画



なかよし

福庭 薫

健康づくりのための睡眠ガイド2023

年齢	推奨睡眠時間	昼寝
1-2歳児	11-14時間	
3-5歳	10-13時間	4歳以降は必要性低下
小学生	9-12時間	
中学・高校生	8-10時間	
成人	6-8時間	
高齢者	6時間以上 床上時間<8時間	30分未満

厚生労働省(令和6年2月)

あくまでも目安で、個人差があります。
大切なのは朝のスッキリ感。

新しい睡眠ガイドライン



今年の2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が厚生労働省から公表されました（嘉村作図）。睡眠は年齢によって異なりますが今までの日本にはアメリカのような細かい基準がなく、睡眠が大切と言っても具体的な話がしにくかった現状から抜け出せました。高齢者版を詳しく見ると、長い床上時間（布団やベッドの中にいる時間）は不健康になるので床上時間は8時間以内に、との記載があります。布団の中でテレビを見たりあれこれ考え事をするのはやめて、布団は寝るだけの道具としましょう。もう一つ、長い昼寝は避けるように書いてあります。30分以上の昼寝は認知機能低下の危険性があるとも記載されています。昼寝は15時までに、30分以内で、切り上げましょう（もちろん午前中の朝寝はだめ）。よい睡眠法で朝の熟眠感、心も身体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



今年度も新田川遊びをしました。川の中を歩き、生き物を探したり捕まえたり、手作り舟を浮かべて競争したり、ゴムボートに乗って遊んだりしました。川の中にはいろいろな生き物がいて、イトトンボのヤゴ、コオイムシのメスとオス、エビなどを発見！コオイムシのオスの背中にはたまごがいっぱいついていました。楽しくて学びのある活動となりました。

グラウンドゴルフ大会

上津地区スポーツ協会
グラウンドゴルフ大会部長
國谷 則彦

6月9日（日）、上津チャレンジフィールドにて、50名ご参加いただき開催しました。

心配していた天候もなんとか持ち直し、小学生から高齢者まで世代を超えた交流をはかりながら、好プレー・珍プレーあり、楽しく競技することができました。

また、「上津グラウンドゴルフ同好会」の皆さまには、コース設営から大会運営にいたるまでご協力をいただきました。

この大会が多くの方々のご理解とご協力により開催できますことに感謝するとともに、地区の皆さまにとって生涯スポーツに取り組むきっかけづくりになればと願っています。

次回の大会もより多くの方々にご参加いただけるよう取り組みます。



上津ウオーキングスタンプカード 現在2,137枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきなう！

視察研修



環境保全連合会上
津支部（船津上ゲ：坂本治久会長）とコミセン社会部（丸ヶ谷：嘉本秀男部長）合同の視察研修が6月20日に行われ15名の参加がありました。研修先は「雲南エネルギーセンター」。加茂町三代にあり、上津地区からは出雲市のエネセンより近くにある施設です。

雲南エネセンの特徴は、可燃ごみを破碎、乾燥、選別、成形工程を経て、クレヨン状の固形燃料（RDF）を製造し、その一部は「かもてらす」のエネルギーとして活用されています。参加者は熱心に説明を聞き、



雲南市のごみ処理の現状を学びました。

講演会

6月15日（土）、コミセン大会議室で「住まいの終活セミナー」

を開催し、29名の参加がありました。第一部の講師は行政書士の本常徹先生。まず出雲市の現状を聞いた後、空き家の管理や利活用についてお話いただきました。空き家にしない、でもなったら早めに整理し専門家へ相談する事。また地域で取り組む空き家対策などを学びました。

第二部の講師は司法書士の塩野真弓先生。相続にまつわる法律の話をしていただきました。空き家になる前の対策として、不動産の名義確認（現状の確認）と相続の備え（遺産分割対策）が大切。家族で将来について話す機会を持ちましょうとおっしゃっていました。

出雲市にはNPO法人出雲市空き家相談センターがあります。家にまつわる多種多様な問題を相談者のニーズに応じ解決に結びつける団体です。まずは相談してみませんか？



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.14～

榎原綾子さん（上島上ゲ町内）にお話を伺いました。

大学を卒業後、システムエンジニアの仕事をしていましたが、結婚・子育ての中で日々の生活に関する身近な法律に興味を持ち、勉強して行政書士の資格を得ました。

行政書士事務所開業後、多くの方とご縁を頂き、認可保育所等の児童福祉施設の開設・運営サポートや許認可申請のお仕事を頂いております。

上津にきた当初はカエルの大合唱にびっくりしましたが、今は大好きになりました。子供たちがこの様な自然豊かな場所で成長出来ることに感謝しています。また、2男1女の子育て真最中ですので、上津での子ども食堂の開催は大変助かります。娘の通う幼稚園は年長3名という状況にあります。今年度の保護者会で話し合って上津幼稚園の素敵な所を紹介するチラシや動画を作成しました。

（動画はQRコードを参照下さい）→
色々な地域の児童福祉施設をサポートしていますが、上津幼稚園ほど豊



かな自然を生かした活動ができている幼稚園はないと思いました。幼稚園周辺に当たり前に存在する自然は、子供たちの成長にとっても重要で最適な環境です。幼稚園活動を応援して下さる地域ボランティアさんもたくさんいます。町内外にこの魅力を伝えることで、ファンが増え上津幼稚園に入園される方が一人でも増えたら嬉しいです。

令和元年5月に自宅で開業し、令和6年4月からは渡橋町に事務所を移転しました。お役に立てる事案がありましたら、お気軽にお声かけ下さい。

（事務所 住所：出雲市渡橋町429-3久谷ビル301号室
TEL:0853-88-9163）



《上津のスタジイ》

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】

三田谷町内 金山廣幸（光夫）様

延畑町内 名原康昌（宗一）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

三田谷町内 金山廣幸（光夫）様

延畑町内 名原康昌（宗一）様

御芳志ありがとうございました