



2025年 8 ～ 9 月の行事予定

※下記の予定は7月31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
17 ・かみつ里山食堂	18 ・なかよし広場草刈り	19 古紙回収 ・つばきの会 ・わくわく会 	20	21 	22	23
		・ハッピーハウス		・手芸サークル		・書道
24 ・ピンポンクラブ	25 ・こども食堂準備	26 古紙回収 ・こども食堂準備 	27 ・夏休み子ども食堂	28 文書配達 ・四つ葉会 ・ふるさと祭り準備	29 ・ふるさと祭り準備	30 ・上津ふるさと祭り
			・スコップ三味線	・大正琴		
31 ・ふるさと祭り片付け	9/1 ・上津小始業式	2 古紙回収 ・つばきの会 ・南部ブロック研究会 	3	4 ・ミニデイサービス	5 ・あみものサークル	6
7 ・上津小奉仕作業 ・水止め弘法草刈り・法要(土木委員会)	8 ・みちくさ教室	9 古紙回収 	10 ・縁結びPAY説明会 ・スポ協協議会	11 文書配達 ・四つ葉会	12 ・里山食堂準備	13 ・里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

7月13日に里山食堂を開催しました。またこの日は、初めて「出張食堂」を船津交流館で行いました。上津コミュニティセンターになかなか来られない地区の方々にも「里山食堂」を体験して頂きたいとの思いで、船津のボランティアの方々の協力もあり「里山出張食堂」が実現しました。参加頂いた方、ありがとうございました。初めての試みで、いろいろと意見もあるかと思いますが、お気付きの点は遠慮無く言って頂くとうり難く思います。コロナ禍以降、みんなで集まるということが少なくなってきました。ましてや会食は言わずもがなです。注意すべき事は注意して、ゆっくり話ながら食事を楽しんでもらいたいです。

食堂以外のボランティアの方が午後を引き継いでやって下さるとか、もっともっと楽しくするアイディアはあると思います。皆さんのアイディアお待ちしております。代表、事務局、スタッフまでご意見をお寄せ下さい。

「かみつ里山食堂」のメニューは、こんなものを作りたいという思いから寄付してもらった食材を中心に、チャレンジしながらやっています。調理に関心のある方、地域活動をやりたい方、高齢者・子ども達の活動に参加してみたい方、なにかやってみたく思われる方のボランティアを募っています。元気な高齢者の方、学生の方お待ちしております！



出張食堂用のお弁当

7月13日里山食堂メニュー

- ◎雑穀入り梅しそご飯
- ◎味噌カツ
- ◎高野豆腐の卵とじ
- ◎酢の物
- ◎茄子とピーマン・ししとうの姜葱炒め
- ◎胡瓜と茄子の浅漬け
- ◎マーラーカオ



里山食堂はランチプレートで提供

今月のレシピ ◎かぼちゃのキッシュ風

材料(3人分)
かぼちゃ120g、ハム2枚、
とろけるチーズ60g、ドライパセリ適量、A【卵1個、牛乳大さじ3、塩こしょう少々】

作り方

- ①かぼちゃは2mm厚さに切って、レンジに3分かける。
 - ②ハムはせん切りにする。
 - ③Aを混ぜ合わせておく。
 - ④耐熱の型(アルミカップ、ココット型など)にかぼちゃ、ハム、卵液の順に入れて、上にとろけるチーズを置く。
 - ⑤オーブントースターを200℃にセットし、5分焼く。仕上げにドライパセリをかける。
- ※卵液がしっかり固まっていないときは、トースターの中にしばらく置いてみて下さい。

※おやつや、お弁当のおかずに。

《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 8 月

第317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7年6月末(前月末比)
世帯数394戸(+1)
人口 1,039人(-1)
男性 548人(-1)
女性 491人(±0)

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。

嘉本絵美さん 国際大会で総合第4位！



センター報6月号で掲載後、各種メディアも注目し応援していた嘉本絵美さん(和久輪)が、この度アジアンアフリカンパシフィックパワーリフティング選手権大会において以下の成績をおさめられました。併せて嘉本絵美さんのコメントも掲載させていただきます。

これからも絵美さんのご活躍を応援しています。おめでとうございました。

◆種目別記録 及び 成績

- ・スクワット：190kg(種目別順位：2位)
- ・ベンチプレス：105kg(種目別順位：3位※日本新記録)
- ・デッドリフト：160kg(種目別順位：6位)
- ・総合重量：455kg
- ・総合順位：4位

嘉本絵美さんのコメント

皆様に応援いただき、アジア大会で4位の成績を残すことができました。今後も記録を伸ばしさらに活躍できるよう頑張ってまいります。



ほのぼの上津

武者のぼり



武者のぼり
今はすっかり影をひそめたのぼり。男の子の成長を祈り天高くかかげたことです。(奥井谷上：福庭 薫)



上郷城址に灯る明かりで、夏の訪れを感じます



ひまわりロード(中央)

わたしの水墨画



涼しさを感じる
水辺の景色
榎原 富子



脱皮直後のアブラゼミ（20時03分）

セミの脱皮



例年、7月半ば過ぎの梅雨明け前後からアブラゼミの脱皮が盛んになります。今年は梅雨らしい雨もほとんどないまま6月末から真夏になってしまい、超猛暑が続いています。7月末の夕刻、我が家の庭で脱皮中のアブラゼミを見つけました。しばらく見ていたところ、40分程でスルッと脱皮に成功しました。緑色が混じった白い羽が拡がり、天女の羽衣のようで神秘的です。実際の梅雨明けからはかなり日数が経っていますが日にちとしては例年の通り7月末です。セミは梅雨明けを感知して脱皮をするのかと思っていましたが、暦や日照時間（地中では分からない？）など絶対的な指標があるのかもしれませんが。どなたかセミの脱皮時期についてご存知の方がいらっしゃいましたら教えてください。

地中から地上へ、大変身ショーで心も身体もスッキリです。

上津地区交通安全対策協議会より

夏の交通事故防止運動期間中の7月21日、上津地区交通安全対策協議会では早朝7時30分より船津交流館近くで見守り活動を行いました。



地区交対協の青年部、女性部を含む代議員のメンバーと稗原駐在所の布野巡查部長、楨原浩交通指導員の総勢20名で、船津所原線を通るドライバーへ啓発グッズを手渡し、安全運転を呼びかけました。



みちくさ教室（サッセン）

夏休み中は午前開催のみちくさ教室。7月25日（金）は子ども達が喜ぶ「サッセン（スポーツチャンバラ）」で、27名の参加がありました。サッセンとはタッチセンサー付きのスポンジ状模擬刀を使い打ち合うスポーツで、みちくさ教室では毎年開催しています。



まずは講師の金山誠さん（上島上ゲ）よりルールや注意事項などの説明後、低学年から一対一の対戦開始。高学年の子ども達は何度も経験しているので、慣れた様子で打ち合っていました。

途中の休憩時間はスタッフの畑富美雄さん（上島上ゲ）の畑で収穫された美味しいスイカを、皆で丸く円になっていただきました。

最後は、大人も混じり4ブロックに分かれトーナメントで戦いました。まわりで応援する子ども達の声援も大きく、熱気が伝わってきました。夏休みの楽しい思い出になるといいですね。



環境保全連合会上津支部より

コミセン入り口外側にペットボトルキャップとプルタブ回収BOXを設置しています。この度集まったキャップを正善寺様（船津上ゲ）を通じて浄土真宗本願寺派山陰教区教務所へ寄付しました。今後も色々な団体へ寄付していきたいと思いますので、ご協力をお願いします。



上津ウォーキングスタンプカード

現在2,367枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう！



消防団だより

皆様いかがお過ごしでしょうか？
上津消防団分団長 カル谷町内の勝部剛則です。
最近の消防活動としまして、

- 5月11日 出雲方面隊新入団員訓練：出雲ドーム
- 6月7日 初級幹部消防学校入校（参加者：菅田雅也団員）
- 6月8日 機材員（ポンプ操作）教養訓練：出雲消防西署
- 6月14日 南部方面隊幹部指揮者訓練：出雲南中学校体育館



機材員訓練の様子



幹部指揮者訓練の様子

その他、警戒巡回・ポンプ及び各倉庫の管理・部会・役員会・分団長会議等、今年度に入り様々活動をしております。今後も地域の皆様に安心安全に暮らせるよう、邁進していききたいと思いますので、変わらぬご支援の程よろしくお願い致します。

★お願い

出雲管内において、7月に入り建物火災・林野火災が多発しております。上津地区においても、2件の火災発生により、出動しました。火の取扱いには、十分お気を付けくださいますよう、重ねてお願い致します。

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～№27～



畑 義夫さん（上島上ゲ町内）にお話を伺いました。

上津水墨画倶楽部は、つい最近（数年前）メンバー全員が高齢化に伴い体力的にも難しくなったことから解散しましたが、毎月コミセンや郵便局に書や水墨画の作品を提供し続けています。また、上津広報誌への掲載等でも町内の皆さんに作品をご覧頂いている事に感謝しております。

上津コミセンでは、約25年前に出雲市内の田中栄幸さんを水墨画の講師として迎えて水墨画教室が開催され、町内からたくさんの方が参加されていましたが、約1年半後に先生が病気のため中断となった際に、仲間と共に「何とか教室を継続しよう」と「上津水墨画倶楽部」を立ち上げました。

全員が水墨画のほんの基礎部分を1年間習っただけの素人ですので、手探り状態でした。そのため、図書館で書画の本を借りて勉強会をしたり、有名な作品を観に行ったりして、独学でお互いの作品を評価し合い、励まし合ってきました。

仲間と独学した25年間の活動は良き思い出です。少しは腕が上達したのかなと感じています。



私が虎年で娘が龍年生まれなので、虎と龍が対峙して睨み合う構図の水墨画を特大サイズの画紙に描いて飾っています。額縁を竹で手作りした作品もあります。



今では個々の活動が中心で、全員が一同に会する機会は減りましたが、これまでの成果を生きがいにしながら、日常の合間に水墨画と無心になれる一時を大切にしたいと考えています。

仲間の皆さんには今後も活動を続けて頂きたいです。私自身も健康が続く限り、作品に向かう気持ちを持ち続けたいと思っています。

（畑では色々な花の栽培もされており、散歩コースにお薦めです！スタジオ）



《上津のスタジオ》

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】
菅原町内 金山 昭徳(時子)様
森坂町内 星野 浩二(亮)様
【上津地区社会福祉協議会へ】
菅原町内 金山 昭徳(時子)様
森坂町内 星野 浩二(亮)様
御芳志ありがとうございます