



2025年 9～10月の行事予定

※下記の予定は9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敬老の日 	16古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 ・肺がん検診 ・つくしんぼ教室	17 ・ハイハイサロン ・大正琴	18 ・手芸サークル	19 ・あみものサークル	20 ・書道
21 ・上津小奉仕作業準備日 ・ピンポンクラブ ・カラオケクラブ	22 ・見守り活動(鳥屋川)	23秋分の日 	24 ・自治協会	25文書配達 ・四つ葉会	26	27 ・体育祭準備
28 ・上津地区体育祭 	29 ・見守り活動(船津交流館)	30古紙回収 	10/1	2 ・文化祭実行委員会 ・木曜会	3	4
5 ・サッカーフェスティバル(KCF) 	6 ・みちくさ教室	7古紙回収 ・つばきの会 	8 ・つくしんぼ教室	9文書配達 ・四つ葉会 ・青少年部会	10 ・かみつ里山食堂準備	11 ・かみつ里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

夏休みに、上津地区社協と共催で「子ども料理教室」を開催しました。この子ども料理教室には、出雲二中から3人の女子生徒がボランティアとして来てくれました。また2回目には出雲保健所から手洗い指導に来て頂きました。汚れに見立てたクリームが手洗いでののくらい落ちるかを特殊なライトで見て、自分の洗い残しを確かめる事が出来ました。暑い日が続き食中毒注意報が出る日々、手洗いの大切さをみんなで改めて実感しました。

子ども料理教室では、「楽しい」「またやりたい」という声が聞かれ、家でオリジナルの料理を作ったりする子もいて、料理の楽しさに気付いてくれたようです。そして、いつもは残す野菜などもしっかり食べてくれました。自分が一生懸命作った料理は美味しいですね。

子ども料理教室と里山食堂では「ポケモン子ども食堂応援隊」より、ポケモンのノートとシールを頂きましたので子ども達に配付しました。今後の里山食堂でも子ども達に配付の予定です。

7月31日子ども料理教室メニュー

- ◎カレーライス
- ◎チキンナゲット(ハニーマスタードソース・バーベキューソース)、付け合わせ野菜：レタス、きゅうり、トマト、アスパラ(フレンチドレッシング)
- ◎すいか、キウイ



8月8日子ども料理教室メニュー

◎ちらし寿司



◎すまし汁

◎唐揚げ、付け合わせ野菜：レタス、トマト

◎キウイ

8月17日里山食堂メニュー

- ◎ハヤシライス
- ◎もやしの甘酢和え
- ◎パンプキンサラダ
- ◎なすとピーマンの味噌炒め
- ◎桃寒天

今月のレシピ ◎鶏肉の甘酢しょうゆ炒め(2人分)

材料

鶏もも肉1枚、小麦粉大さじ1、玉ねぎ1/2個、ピーマン2個、塩こしょう少々、ごま油大さじ1/2、A【砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1/2、酢大さじ1、しょうゆ大さじ1】

作り方 ～キッコーマンレシピより～

- ①鶏もも肉は大きめの一口大に切る。塩こしょうをしておく。
- ②ピーマンは縦に切り、種を取ったら2cm幅の縦切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- ③袋に鶏肉と小麦粉を入れ、よくまぶしておく。
- ④フライパンにごま油を入れ熱したら、鶏肉を皮目を下にして中火で2分ほど焼き、焼き色をつける。また裏返して1～2分焼く。
- ⑤④に玉ねぎ、ピーマンを加えて弱めの中火にし、蓋をして4分ほどおく。
- ⑥蓋を取ったら強火にして軽く炒め合わせ、Aを加えて1～2分からめるよう炒める。

《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 9月



第318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7月末(前月末比)
世帯数394戸(±0)
人口 1,037人(-2)
男性 547人(-1)
女性 490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。

第28回上津ふるさと祭り開催：8月30日

今年のふるさと祭りは地区内外より約400名の来場者があり、多くの人で賑わいました。



わくわく会主催の丸木切り大会は「ティオッサ出雲FC」対「消防団」対「上津選抜チーム」の3チーム対抗戦！優勝チームはティオッサ出雲FCでした！



大会議室ではティオッサ出雲FCによる「ミニサッカー教室」を開催。低学年対象でしたが、地区内外より31名の参加がありました。



ステージイベントを盛り上げてくれた「琴巳さん」「AKIRAさん」「ひらSONキッスの皆さん」「いづもりくん」ありがとうございました。

わたしの水墨画



ふるさとの秋祭り
(平成21年)
福庭 董

つやつやの肌



先日、自宅の玄関先に20cmくらいの丸々としたハ虫類系がいました。一瞬、カナヘビかと思いましたがこの肌のつやつや感、テカテカ感はニホントカゲだと思い直しました。今まで見た中でもかなり大きい方で、カッコいい。うちのどこかで増えているかもしれず思わずにっこりしてしまいました。もっと派手なニホントカゲを見られた方がありますが、あれは幼いトカゲです。そんなことを思いながら過ごしていると、10日後のカエルランド、いました、いました、10cm程の幼くきれいなトカゲ。どうして自然界はこんなにきれいな色を作り上げるのでしょうか。

つやつや、テカテカ、色使い、心も身体もスツキリです。



大人のニホントカゲ（自宅玄関先）



幼いニホントカゲ（カエルランド）

ボランティア募集のお知らせ



10月26日（日）に開催する「上津地区総合文化祭」のボランティアスタッフを募集します。内容は以下の通りです。

業務内容：10月25日（土）会場設営・準備 【若干名】

10月26日（日）会場片付け 【若干名】

お申し込み・お問い合わせは上津コミュニティセンター（☎48-0301）まで。ご連絡をお待ちしております。

一緒に文化祭を盛り上げ、楽しみましょう！！



上津ウォーキングスタンプカード

現在2,396枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきこう！

御芳志ありがとうございます

【上津地区社会福祉協議会へ】
原町内 永瀬 博昭（文子）様
奥井谷前町内 曾田 実徳（タケコ）様
船津上ゲ町内 妹尾 陽樹（幸治）様
奥井谷前町内 嘉村 正徳（徳子）様

●香典返しとして（内は故人）
【上津地区自治協会へ】
原町内 永瀬 博昭（文子）様
奥井谷前町内 曾田 実徳（タケコ）様
船津上ゲ町内 妹尾 陽樹（幸治）様
奥井谷前町内 嘉村 正徳（徳子）様

ご寄付の御礼

上津でホームステイ

第52回日独スポーツ少年団同時交流（8/8～12）ドイツ団員9名の内2名が上島町にもホームステイされました。

上島上ゲ町内：遠藤和則宅
「初めての体験です。スマホの翻訳機が大活躍しました。日本家屋と庭に大変興味を持ってもらえました。」



丸ヶ谷町内：勝部由紀夫宅
「バーベキューや花火、松江城の観光など、家族も一緒に楽しむことができ、この夏最高の思い出になりました。」



ほのぼの上津



電線にまるで音符のように並んだツバメ達。帰る相談でもしているのでしょうか？（延畑）



百日紅（サルズベリ）の花が咲きました。（延畑）



ふるさと祭りの丸太切り大会に出場する消防団の応援にやってきてくれた「いずもりくん」。



今年もコウノトリが飛来。幸せを運ぶ鳥と言われています。（船津上ゲ）



善福寺のソテツからまた花が。十年に一度だと思っていたら…非常に珍しく縁起の良いことですね。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.28～



グエン・トゥイット・フーンさん（丸ヶ谷町内）にお話を伺いました。Chúng tôi đã có cuộc trò chuyện với bà Nguyễn Tuyết Phương (ở khu phố Marugaya).

技術研修生として、ベトナム社会主義共和国からこの上島町にある縫製工場（株）Asahi

choiに来て1年になります。Tôi đã đến nhà máy may (Công ty cổ phần) Asahicho ở thị trấn Kamishima từ Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam với tư cách là thành viên tập sinh kỹ thuật được một năm.

私の他に、デイン・テイ・トゥエット・ゴックとチャン・テイ・ホン・マイの2人と一緒に住んでいます。Ngoài tôi ra, tôi sống cùng với 2 người là Đinh Thị Tuyết Ngọc và Trần Thị Hồng Mai.

近くの畑を借りて、色々な野菜を作っています。Tôi đang thuê một cánh đồng gần đó để trồng nhiều loại rau khác nhau.

新鮮な野菜で、お料理をして3人で食べるのは楽しいです。Nấu ăn với rau tươi và ăn cùng 3 người thật vui vẻ.

また、ご近所の人には優しくして頂いているの

で嬉しいです。Ngoài ra, tôi rất vui vì được hàng xóm đối xử tử tế.

私の国の料理「フォー」は、私の好きなお料理です。Món ăn ở đất nước tôi, "Phở", là món tôi

thích. あっさりしたスープと麺に、お肉や野菜、ニンニク、唐辛子にレモンなどお好みの薬味を添えて食べます。Ăn với nước soup và mì nhẹ nhàng, kèm theo thịt, rau, tỏi, ớt và chanh, tùy theo sở thích của bạn.



ベトナム料理「フォー」は、私の好きなお料理です。Món ăn ở đất nước tôi, "Phở", là món tôi thích.

「bánh mì」 với bánh mì Pháp, thịt giăm bông, rau củ muối và rau mùi cũng rất nổi tiếng. 皆さん、これからも宜しくお願いします。Mọi người, xin hãy tiếp tục giúp đỡ tôi.

（挨拶は日本語でもOKですよ！ スダジイ）

《上津のスタジイ》

