



日	月	火	水	木	金	土
12 ・かみつ里山食堂	13スポーツの日 	14古紙回収 	15 	16 	17 ・コミセン研修旅行 ・編み物サークル	18
				・ハッピーハウス運営 会議 ・手芸サークル		・書道
19 ・ピンポンクラブ	20 	21古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 ・自治協会予定	22	23文書配達 ・四つ葉会	24 ・文化祭準備	25 ・文化祭準備
・上郷神社獅子連			・スコープ三味線	・大正琴		
26 ・上津地区総合文化祭	27 ・文化祭片付け	28古紙回収 	29	30 ・奥井谷前町内常会	31 	11/1 ・上津探検隊
2	3文化の日 	4古紙回収 ・つばきの会 ・ギャラリー搬入	5 ・ギャラリーかみつ「竹 細作品展」 (11/28まで開催)	6 ・木曜会	7 ・乳がん検診 ・里山食堂準備	8 ・里山食堂準備
			・建築組合	・ハイハイサロン		
9 ・かみつ里山食堂	10 ・みちくさ教室	11古紙回収 	12 ・環境社会部合同視察 研修	13文書配達 ・四つ葉会	14 ・やすらぎ会	15
					・レッドサークル	

かみつ里山食堂便り



8月27日に3回目の「夏休み子ども料理教室」を開催しました。
★そうめんを茹でよう！自分でアレンジ！かわりダレ！
メニューは、そうめん、薬味、天ぷら、おにぎり、ミニパフェでした。

そうめんの茹で方は一つではなく、新しいやり方を教えてもらった班もあります。流水でしっかりとみ洗いしてコシのあるそうめんが出来ました。薬味は、ツナ缶、サバ缶、トマトざく切り、ネギ、生姜、他にスタッフより青シソ、ミョウガ、アスパラの提供があり、一人一人が好きな組み合わせでそうめんを食べました。

サバ缶を麺つゆに入れるのは、山形県でよく見られます。トマトのザク切りと良く合い結構人気な薬味でした。ミョウガや生姜に初めてチャレンジした子供もいて、新しい食の体験となりました。

ミニパフェは、材料が限られていましたが、各々が自分の思う様に作ってもらいました。

また「むすびえ」より企業提供されたお菓子を子ども達に配りました。

出雲市立第二中学校から参加して頂いた3人のボランティアさんからは、「初めて調理したが楽しかった」「またやってみたい」等の感想を頂きました。

食材を見極めて料理するという技術、これが食育の目的となる「生きる力を培う」ことです。子ども達には、日頃から野菜作りや調理に関わって欲しいと思います。

9月14日かみつ里山食堂メニュー

- ◎生姜ご飯 ◎赤魚煮付け（小松菜の付け合わせ）
- ◎季節の野菜の煮物 ◎糸瓜のツナマヨサラダ

- ◎味噌汁 ◎冷やしみたらし団子 ◎ナスの浅漬け
- ◎ナスとピーマンの中華炒め ◎イチジク

今回は、野菜の寄付をたくさん頂いたので品数を増やしました。また、来場された多伎の方から頂いたイチジクを皆さんに提供しました。

毎回来て下さる方々がいて嬉しく思います。もっと多くの方に「たまには里山食堂へ」と思ってもらえると良いなと思います。

◎ボボ・デ・フランゴ ◎チアゴ・カナグシク氏夫妻レシピ～

材料（5～6人前）

鶏胸肉250g、キャッサバ（さつまいもで代用）250g、ココナッツミルク1缶、トマト2個、ピーマン1/2個、玉ねぎ1/2個、ニンニク2片、青ネギ：3本、サラダ油適量、塩こしょう適量、レモン果汁適量

作り方

- ①サツマイモの皮を剥き柔らかくなるまで茹でて潰す。
- ②ニンニクはみじん切り。
- ③鶏胸肉は2cm角に切る。それをボウルに入れて塩、コショウ、ニンニク、レモン果汁をまぶして、しばらく置く。
- ④トマト、ピーマン、タマネギは角切りにする。青ネギを小口切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、ピーマンと玉ねぎを炒める。
- ⑥そこに下味を付けた鶏胸肉を加えて炒める。
- ⑦トマトを加え、少し煮崩れするまで火を通し、サツマイモ、ココナッツミルク、青ネギを加える。
- ⑧塩こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせる。

※ご飯と一緒に盛付けて頂きます。ブラジル北部地方のものは辛く、エビを使うそうです。

＜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 2025年10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319号



上津の人口
令和7年8月末(前月末比)
世帯数397戸(+3)
人口 1,033人(-4)
男性 544人(-3)
女性 489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。



新種目の「2人でキャッチ！」



選手宣誓は昨年度綱引きで優勝した五分団の勝部祥平分団長でした。



綱引きは三分団の圧勝でした。



ラムネ飲み・パン食い競争は、やっぱり盛り上がります。

祝

全国大会出場おめでとう



9月21日にJMSアステールプラザ(広島市)で行われた第64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と広島市教育委員会賞を受賞し、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4名【3年：渡部寧々さん(和久輪)、1年：榎原光梨さん(原)、1年：嘉本陽愛さん(丸ヶ谷)、1年：嘉本檜之輔さん(森坂)】が所属しています。10月26日に富山市で開催される全国大会では、会場中に美しい歌声を響かせることでしょうか。なお、11月2日にはビッグハート出雲でオータムコンサートも予定されています。

また、11月16日上津地区健康教室ではゲストとして一中合唱部の皆さんがコミセンへ来てくれます。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。

これからも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



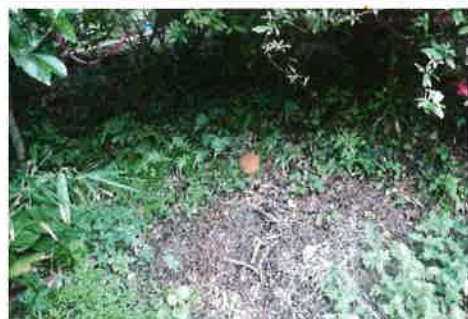
秋虫の声も
聞こえはじめました。
嘉本 康子

どら焼きが落ちていた!?



9月のある日、この日も大谷カエルランドを見回っていました。左に曲がり正面を見ると、いつもと違う風景。こげ茶色で丸い10cmくらいの物体が目に入りました（写真①）。おっ、あれはどら焼きか？近づいてみるとやはりどら焼きのようです。（写真②）。お腹も空いていたのでカエルランドを毎日見回っている私に神様が仏様からのごほうびかもしれません。手を伸ばして、「そんなはずはない、気を確かに持てっ」神様からの声、「裏を見てみなさい」別の仏様の声、なんと地面から生えていました。どうやら「ノウタケ」というキノコのようです（たぶん）。時期によっては食べられるとは書いてありましたが・・・、曖昧な知識ではキノコは危ないし、よく見ると美味しそうでもなかったのでもめました。正体をご存知の方は教えてください。

カエルランドのドラヤキキノコ発見、心も身体もスッキリです。



写真①



写真②

水止め弘法の除草作業及び法要について

9月7日（日）8時30分から水止め弘法周辺の除草作業を土木委員会の皆さんで実施されました。

お世話になりました！！

同日の16時から、西円寺住職の主宰で法要が執り行われ、自治協会理事及び土木委員会役員がお参りしました。



かみつ健康づくりスタンプカード 現在2, 417枚 スタンプがたまったら、 コミセンに持っていこう!



●香典返しとして（内は故人）
【上津地区自治協会へ】
中央町内 高橋 宏和（忠照）様
丸ヶ谷町内 嘉本 弘子（吉男）様
奥井谷上町内 池田 富士男（子）様
奥井谷上町内 池田 富士男（子）様
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】
中央町内 高橋 宏和（忠照）様
丸ヶ谷町内 嘉本 弘子（吉男）様
奥井谷上町内 池田 富士男（子）様
奥井谷上町内 池田 富士男（子）様
御芳志ありがとうございます

ご寄付の御礼

見守り 新鮮情報

見守りと気づきのポイント

<居室・居室の様子>

- 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知などはないか
- 不審な健康食品、魚介類などはないか
- 新品の布団など、同じような商品が大量にないか
- 屋根や外壁などに不審な工事の形跡がみられないか
- 複数社から配達された新聞や景品類はないか
- 居室が不自然に散らかっていないか
- 不審な業者が出入りしている形跡はないか

<本人の言動や態度など>

- 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- お金に困っている様子はないか
- 預金通帳などに不審な出金の記録はないか
- 何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか
- 元気がないなど困った様子はないか

「見守り」と「気づき」で
高齢者の被害を防ごう



見守るくん

- 困ったとき、心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。家族や地域包括支援センターの職員など周囲の方から相談できます。
- 「知らない電話には出ない」「その場で契約せず家族や周囲に相談する」など対応策も伝えましょう。地域の見守り活動や留守番電話機能なども活用しましょう。

イラスト 岡崎 文

見守り新鮮情報 第521号（2025年9月18日）発行 独立行政法人国民生活センター

ほのぼの上津（体育祭番外編）



小中学生リレーは36人が3チームに分かれて競争。バトンが上手く渡りましたね！



風船と旗のついたお菓子を目標して一生懸命な子ども達。お目当ての色の風船は取れたのかな？



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ～No.29～



坪倉 勝、貴子夫妻（上島上ゲ町内）にお話を伺いました。

上津に移り住んでから、もうすぐ2年になります。となりの雲南市に在住中から庭のある家を買いたいと考えていて、長い間探していました。空き家紹介のホームページで今のお家を知り下見をした際に、手入れが行き届いた建物と庭や畑が一目で好きになり、入居することを決心しました。希望通りの庭付きでしたが、広い敷地に庭と畑と生垣があり、心配した通り手入れは大変です。今では、草刈りや生垣の手入れが当たり前の定例作業になりました。

入居に際しては、町内会への加入やご近所づきあいなど少し不安はありましたが、皆さんに仲良くして頂いており、静かな環境とカエルや虫の声に癒やされる日々安心して生活しています。また、植えられていたみかんやブルーベリー等の植

栽を大切に維持しながら、畑での野菜作りも楽しみながらやっています。今年はスイカにトマト、ジャガイモを初収穫しました。

家の北側が開けていて、水田の広がる眺めは素敵です。（夕暮れのワンショット参照）自然に触れるのが好きなので、夫婦で近くの山を散歩したりしています。花の栽培もライフワークとしてるので、今後はこちらの畑でも取り組めたらと考えています。たくさんのきれいな花が栽培出来る様に頑張りたいと思います。



（応援しています！スダジイ）



《上津のスダジイ》