



2025年12月～2026年1月の行事予定

※下記の予定は12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
7	8 ・みちくさ教室	9 古紙回収 ・つばきの会 ・氏児協	10	11 文書配達 ・四つ葉会	12 ・里山食堂準備 ・上津探検隊	13 ・里山食堂準備
			・料理サークル	・料理サークル	・料理サークル	・大正琴
14 ・かみつ里山食堂 ・スポーツ協会	15	16 古紙回収 ・つばきの会	17	18 ・カラオケクラブ	19 ・編み物サークル ・上津探検隊	20 ・卓球 ・上津探検隊
		・ハッピーハウス		・大正琴		・書道 ・上津探検隊
21 ・青少年部クリスマス プレゼント配付	22 ・自治協会	23 古紙回収 文書配達	24	25 ・上津小終業式 ・四つ葉会 ・奥井谷前常会	26 ・ユカロン	27 コミセン年末年始休業 【12月27日～1月4日】
・一中吹奏楽部			・スコップ三味線			
28	29	30	31	1/1 元日	2	3
4	5	6 古紙回収 ・つばきの会	7	8 文書配達 ・四つ葉会	9 ・里山食堂準備	10 ・里山食堂準備
・還暦の会						・書道
11 ・かみつ里山食堂	12 成人の日	13 古紙回収	14 ・コミセン運営理事会	15 ・ミニデイサービス	16	17
				・医療生協		
18 ・駅伝カーニバル	19 ・みちくさ教室	20 古紙回収 ・つばきの会	21	22 文書配達 ・四つ葉会	23 ・自治協会（仮）	24 ・上津探検隊
						・書道

かみつ里山食堂便り

10月12日の里山食堂は、和久輪の「和の郷」にて出張食堂も行いました。取りまとめをはじめ、準備や片付けなどをして下さったボランティアの方々にお礼申し上げます。西谷・延畑・和久輪の方が、久しぶりに話が出来て良かったとの声をきき、楽しい時間を過ごして頂いたことを嬉しく思います。今後も要望があれば実施していきたいと思ひます。

11月9日は、朝から「原子力防災訓練」があり、また各地区でイベントも多く、来場者の人数が危ぶまれましたが、町内外から多くの方に来て頂きました。10月、11月と秋の食材を使って季節感のある食事が提供出来ました。食材を提供して下さい下さった方々、スタッフの皆さん、ありがとうございました。また、10月はコスモス、11月は菊を中心に各テーブルに花を添えて下さるスタッフの方の心遣いに和ませられます。来場された皆さんからとても好評で「癒やされる」との感想も頂きました。

今後ともお米、野菜等の寄付をお願い致します。

10月12日かみつ里山食堂メニュー

- ◎舞茸ご飯
- ◎チキンカツ、タルタルソースかけ
- ◎糸瓜のごま和え
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎なすとピーマンの中華炒め
- ◎ピーマンと塩昆布の和え物
- ◎みそ汁
- ◎フルーツきんとん



11月9日かみつ里山食堂メニュー

- ◎栗ご飯
- ◎サワラの照り焼き
- ◎五目白和え
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎ピーマンと玉ねぎの中華炒め
- ◎かき玉汁
- ◎芋ようかん・柿・ぶどう



今月のレシピ ◎紅いもタルト

～永瀬学さん（上島上ゲ）レシピ～

材料（8人前）

ビスケット「MARIE」12枚、バター40g、紅いも（蒸して冷ましたもの）150g、グラニュー糖50g、牛乳100ml、水切りヨーグルト（ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて、冷蔵庫で一晩水切りしたもの）100g、レモン汁少々、ゼラチン5g

作り方

- ①ビスケットを砕いて、湯煎で溶かしたバターと混ぜる。
- ②20cm×10cmの容器にラップを敷き、その中へ①を平らに広げる。
- ③ゼラチンを50mlの湯で溶く。
- ④紅いも、グラニュー糖、牛乳、水切りヨーグルト、レモン汁、溶いたゼラチンをミキサーで混ぜる。
- ⑤②の容器の中に④を入れ、冷蔵庫で冷やしてから食べやすく切り分ける。

＜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12月



第320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10月末(前月末比)

世帯数 396戸(-1)

人口 1,021人(-6)

男性 540人(-2)

女性 481人(-4)

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。



民生委員・児童委員及び主任児童委員の改選について

（任期：R7.12.1～R10.11.30まで）

【民生委員・児童委員】（ ）内は担当町内

退任：加村 洋次郎 氏 15年間お疲れ様でした。

再任：木次 順子 氏（西谷・延畑・和久輪）

再任：曾田 幸男 氏（森坂・丸ヶ谷・奥井谷上・奥井谷前）

新任：畑 富美雄 氏（中央・三田谷・上島上ゲ・大谷）

再任：鳥屋 幸子 氏（菅原・原・船津上ゲ）

【主任児童委員】

再任：藤原 めぐみ 氏（上津地区全域）

※民生委員・児童委員及び主任児童委員は、『生活や福祉全般の相談相手』『地域の見守り役』『専門機関へのつなぎ役』として活動しています。

わたしの水墨画



秋ですね。

曾田 幸治

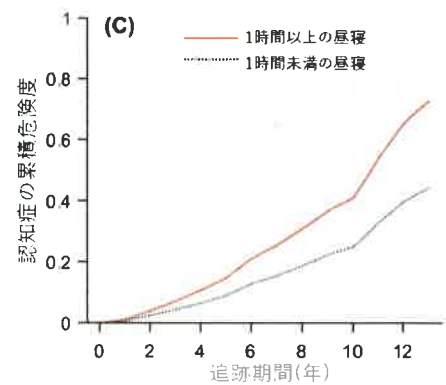
昼寝のしすぎは危険？



コミセンでの健康教室の話題から。若者はますます遅寝で睡眠不足なので「早寝・早起き・朝ごはん」が合言葉です。ところが高齢者（たぶん65歳以上）がこの合言葉を共有してしまうと間違いが生じます。若い頃のように長く、ぐっすりと眠ることが難しくなるのは生理的変化で病気ではありません。高齢者は「遅寝・早起き」を合言葉にして6時間程度寝れば十分らしいです。もう一つは昼寝、たっぷり寝て元気を蓄えようと思っている人もいるかもしれませんが。残念ながら高齢者といえども昼寝は長くても30分まで、15時までには切り上げるのが基本です。海外の研究では、1時間以上の昼寝をとる人は10年後の認知症の危険が高くなるという研究もあります（図）。

若者は「早寝・早起き」、高齢者は「遅寝・早起き」、心も体もスッキリです。

昼寝と認知症



Alzheimer's Dement 2023 Jan;19(1):158-168 (記事)

環境視察研修

11月12日、環境保全連合会上津支部とコミセン社会部合同で視察研修へ行きました。最初に今春新築された鷺鷥コミセンを訪問し、建物内部や地区の様子などを原センター長より詳しく説明していただきました。

昼食後は西部浄化センターを訪れ、家庭で使用された水がどのようにして浄化され、海へ排出されるのかを学んだ後、屋上から施設を視察したり、地下内部の配管設備なども見学しました。参加者は、改めて家庭用排水を見直す良い機会になったと話していました。

上津の水は、出雲の人々を潤しています。その水を大切に使い、いきたいと思います。



KCFサッカーフェスティバル



今年度で3回目のサッカーフェスティバル。手入れが行き届いたチャレンジフィールドは、芝グラウンドが多い出雲市の中でも、最高の状態に仕上がっていました。

10月5日、上津近郊の5チーム（西野・斐川・雲南・おろち・出雲南）のU-9（小学校3年生以下）を招待して開催しました。前日の豪雨とは打って変わった好天のもと、80余名の元気な子どもたちの一途なプレーと、それを見守る保護者さんたちの拍手や歓声が、スポーツの素晴らしさを実感させてくれました。

準備、片付け、運営のお手伝いをいただいた、山根センター長をはじめ、自治協会、わくわく会のボランティアのみなさん、本当にありがとうございました。

上郷獅志連が出店したフライドポテトが美味しかったよ。



試合結果は以下の通りでした。

優勝：おろちFC
準優勝：FC斐川
第3位：出雲南FC

上津チャレンジフィールドサッカーフェスティバル実行委員会
西谷町内 稲村博巳

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 誠（節子）様

菅原町内 金山 修司（育子）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

三田谷町内 金山 誠（節子）様

菅原町内 金山 修司（育子）様

●一般寄付として

【上津コミュニティセンターへ】

百歳長寿表彰 謝儀として

丸ヶ谷町内 太田 英子様

ご芳志ありがとうございました

自治協会より

市長要望

11月6日（木）、南部ブロック（上津・稗原・朝山・乙立）における道路網や河川の整備等の課題について、南部自治連絡協議会の亀滝会長から飯塚市長へ要望書を提出しました。なお、要望に対する回答は、後日文書にて回答があります。



島根県原子力防災訓練（住民避難訓練）

11月9日（日）、自治協会役員14名が原子力防災訓練に参加しました。今回は旧乙立小学校での訓練でしたが、災害発生時の避難場所は広島県熊野町です。訓練後の学習会では、原子力防災に対する理解を深めることができました。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)～No.30～



米原 至さん（奥井谷前町内）にお話を伺いました。

昭和35年頃に、上津郵便局は別の場所へ移転し、そこに電話交換所が設置されました。電話交換手がいて、電話を繋いでくれる場所です。その際に空いた敷地で先代の養父が理髪店を開業したのが始まりです。

その後会社員だった私は、一念発起脱サラして理容師となり、昭和48年頃に先代の店を継ぐ2代目となった次第です。それから約50年以上が経ちました。時代の流れでお客様の減少はやむを得ない面もありますが、地元のお客様を中心に理髪のお勤めが出来る事に感謝しております。

出来るだけ店を離れない様にと家周りで畑を耕し野菜作り等をする内に、こんにゃく芋に興味を持ち、長年栽培に取り組んでいます。ご存じの様に

こんにゃく芋の栽培は、非常に手間と時間がかかります。毎年秋には掘り出して冬の間は保管し、春には再度畑に植え戻す事を3年くらい繰り返します。手間を掛けた分だけ大きく育った芋をこんにゃくに加工して食べる時の味は格別です。特にお刺身で頂く生こんにゃくは本当においしいです。こんにゃく芋に限らず、失敗と成功の体験を積み重ねて蓄積された栽培のノウハウは人それぞれなので、皆さんと情報交換出来ると思います。今年の夏は異常に暑く寒冷紗で覆いました。



←写真は4年もののコンニャク芋生育状況



《上津のスタジイ》