



2026年 1月～2026年 2月の行事予定

※下記の予定は1月14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
18 ・駅伝カーニバル(浜山公園)	19 ・みちくさ教室	20古紙回収 	21	22文書配達 ・四つ葉会	23 ・あみものサークル ・自治協会	24 ・上津探検隊
						・書道
25 ・一中上津地区PTA	26	27古紙回収 	28	29 ・奥井谷前町内常会	30	31
				・手芸サークル		
2/1 ・JA冬期座談会 	2	3古紙回収 ・社福ヒアリング 	4 	5 ・木曜会	6	7 ・選挙準備(仮)
			・料理サークル	・料理サークル		・書道
8 ・選挙投票日(仮)	9 ・昔のあそび	10古紙回収 	11建国記念の日	12文書配達 ・四つ葉会	13	14 ・選挙準備(仮)
		・スコップ三味線		・ハッピーハウス		

かみつ里山食堂便り

12月14日に里山食堂を開催しました。今回も多くの食材を提供いただき、ありがとうございました。また、株式会社カイハツ様よりご寄付を、島根鶏卵協会様より卵の提供をしていただいたことをお知らせいたします。

今回も多くの食材の寄付がありましたので、直前にメニュー変更と追加があり、スタッフの皆さんには大変お世話になりました。おかげ様で、来場くださった方々から「大変良かった」「美味しかった」との感想をいただきました。

古志地区の「すまいる食堂」の方が見学も兼ねて食事にはいらっしゃいました。社会福祉協議会の交流会で「すまいる食堂」では衛生面や食育に力を入れておられる事を知りました。当日は、里山食堂の品数の多さや、ホワイトボードでのお知らせに関心を持っておられたようです。お互いに良いと思えるところ、出来そうな事は取り入れてみても良いかもしれません。

今後とも試行錯誤しながらやっていきたいと思います。皆様のご意見、ご感想をお寄せ下さい。

12月14日かみつ里山食堂メニュー

- ◎菜飯
- ◎スパニッシュオムレツ
- ◎白菜とサバ缶の煮物

- ◎里芋のから揚げ
- ◎豚汁
- ◎柚子大根
- ◎津田かぶ漬け
- ◎キャベツと水菜のフレンチドレッシング和え
- ◎キウイのコンポートとりんご

今月のレシピ



◎柚子蒸しパン(6個)

材料
柚子ジャム100g、ホットケーキミックス150g、牛乳100ml、卵1個、サラダ油大さじ1

作り方

①柚子ジャムは細かく刻んでおく。

②ホットケーキミックス以外の材料をよく混ぜ合わせ、ホット

ケーキミックスを入れて合わせる。

③器にケーキカップを敷き、8分目くらい②を入れる。

④蒸し器で17分くらい蒸す。竹串を刺して何も付いてこなければ取り出す。

※ジャムの甘さによって入れる量は加減して下さい。また、砂糖を追加しても良いです。

《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

2026年1月



第321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11月末(前月末比)

世帯数 396戸(±0)

人口 1,021人(±0)

男性 540人(±0)

女性 481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。



本年もよろしくお願ひいたします。

新年のご挨拶

上津コミュニティセンター センター長 山根 均



上津地区の皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和8年(2026)の午年は、情熱と行動力に満ち、挑戦や新しい飛躍に最適な年とされています。皆様にとりまして、大きな成果や飛躍のチャンスが得られますようお祈り申し上げます。

さて、1月6日に発生した地震で被災された方につきましては、心よりお見舞い申し上げます。幸い上津地区においては、大きな被害もなく安心したところですが、今後の地震(余震)への対応や必要な備えについて確認をお願いいたします。

旧年中は上津コミュニティセンターの自主企画事業に深いご理解とご協力を賜りまして、事業が予定どおり実施できましたこと、深く感謝申し上げます。(天候にも恵まれました。)

コミュニティセンターは、地域の人との出会い、一緒に学び、交流して、何か楽しいことが生まれるところ、地域活動の総合的な拠点です。これからも皆様に親しまれるコミュニティセンターを目指し、職員一同、明るく楽しい雰囲気づくりに努めてまいります。

今後とも皆様のご支援とご協力を賜りますとともに、皆様にとって健康で災いのない平穏な年でありますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新風会による書道パフォーマンス



新風会の会員10名による書き初めがコミセンロビーに飾られています。展示期間は1月30日までですので、ぜひお立ち寄りいただき、迫力ある新春の大作をご覧ください。

わたしの水墨画



冬芽から銀白色に

遠藤 公江



新年にやって来た、茶色のたてがみがいっぱい白馬
「もも馬王」

明けましておめでとうございます



午年は一般的には、駆ける姿から「行動力」や「前進」を象徴し活気と前向きなエネルギーに満ちた年になると言われています。新年のやぎランドには干支の動物がやって来るのが定番で、だいぶ慣れてきました。元日の朝、ふと見るとやっぱ来ていました。たてがみが茶色い白馬でした。正月なのでお屠蘇をふるまうとほっぺたがほんのり赤くなりましたので「もも馬王」と名付けました。しばらくいてくれるようです。それにしても行動力を象徴する駆ける姿とはかけ離れて、おっとりゆったりした白馬です。これなら今年は物価が落ちつき給料アップ、平和な国際関係になるかもしれません。

上津コミセンやぎランド、今年もゆったりゆったり、スッキリです。

青少年部会 クリスマスプレゼント配付

今年も12月21日、上津のクリスマスの日。モールでキラキラになった赤い積載車にサンタさんを乗せて、楽しみに待っていてくれる15人の子ども達（0歳～6歳）にプレゼントを届けることができました。中身はもちろん、絵本！そして消防上津分団、交対協や稗原駐在さんからもいただき、プレゼントは盛り沢山でした。

今年のこの一冊の絵本が、子ども達の大切な一冊となり、案外自分の子どもに読んであげてる...!!なんて事があるかも知れません。そんな私達の夢を馳せて思いの詰まったプレゼント配付が無事終了しました。

消防の皆さん、青少年部の皆さんありがとうございました。

《青少年部 部長 木次順子》



「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】

船津上ゲ町内 内部 淳士（久夫）様

森坂町内 嘉本 和正（岩夫）様

上島上ゲ町内 畑 正人（仲子）様

森坂町内 勝部 信二（明美）様

丸ヶ谷町内 太田 広見（英子）様

【上津地区社会福祉協議会へ】

船津上ゲ町内 内部 淳士（久夫）様

森坂町内 嘉本 和正（岩夫）様

上島上ゲ町内 畑 正人（仲子）様

森坂町内 勝部 信二（明美）様

丸ヶ谷町内 太田 広見（英子）様

【上津コミュニティセンターへ】

丸ヶ谷町内 太田 広見（英子）様

●一般寄付として

【上津コミュニティセンターへ】

令和八年 上津還暦を祝う会様

ご芳志ありがとうございました

ほのぼの上津



本堂の前に雪だるまを作りました。
（奥井谷前・西円寺）



今年もコミセン玄関前に立派な門松を製作
していただきました。ありがとうございました



バルーンアート



一歳にならない人懐っこい「ウニ君」。教えた
訳でもないのに、投げた玩具をくわえて持って
来るようになりました。

（延畑・畑節子）

上津地区健康教室について



11月16日に上津地区健康教室とかみ
つ健康づくりスタンプカードの表彰式
を開催しました。



スタンプカードの表彰
は年間でのカード枚数が
上位の方と小学生以下の
方を対象に行いました。
昨年からのスタンプカード
のリニューアルも行ってい
ますので、日々の健康

づくりにぜひご利用ください。

健康教室では出雲一中合唱部
のコンサートと嘉村医院 嘉村
先生の睡眠についての講演会が
行われました。良い睡眠のポイ
ントとして、「昼寝は30分まで」「太陽光を浴びる」
「運動する」「寝る1時間前はテレビを見ない」との
ことでした。寒くなってくると家にこもりがちになり
やすいですが、意識的に外に出たり体を動かして冬を
元気に乗り切りましょう。

《出雲市健康増進課 保健師 春日萌》



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)～No.31～



内部 剛志さん（船津上ゲ町
内 屋号：新在）にお話を伺い
ました。

今年から地域の先輩のバトン
タッチを受け、船津獅子舞保存
会の会長を務めています。

保存会では、船津神社のお祭
りに「獅子舞」や「浦安の舞」を奉納しており、
今回は「浦安の舞」について紹介します。

「浦安の舞」は昭和15
年に宮内庁が創作した舞で、
その年に国の平穏無事を祈っ
て全国の神社で一斉に奉納
された巫女の舞です。残念
ながら、その後日本は太平
洋戦争に向かっていくこと
となりましたが、「浦安の
舞」は平和を祈願する舞と
して、今も全国各地で舞継が
れています。

保存会では、平成23年に執り行われた船津神社
の御遷宮をきっかけに奉納して以来、小学生女子
の舞手により毎年秋祭りに舞を奉納してきました。



残念ながら、令和7
年は舞手が揃わず、
舞を奉納することが
できませんでした。

次回は低学年、未
就学のお子さんにも
協力して頂き、「浦
安の舞」を奉納でき
よう練習に取り組み
たいと考えています。

伝統芸能の継承の意義とは何でしょうか。神事
に奉納するというのが一番ですが、同時に世代
を超えた人間関係の構築に大いに寄与しています。
神事に舞を奉納するという一つの目的に、人生の
大先輩から小学生まで、幅広い世代の人たちが携
わり、顔を見かければ声をかける、そんな地域内
の大切なコミュニケーションを醸成しています。

上津には、先人たちが継承してきた伝統芸能が
今も根付いています。形や濃淡に関わらず、多く
の人に上津で受け継がれている伝統芸能に関心を
持って頂き、携わって頂けると幸いです。



《上津のスタジオ》