



※下記の予定は2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。

日	月	火	水	木	金	土
15 ・かみつ里山食堂	16 ・医療生協	17古紙回収 ・民児協 ・消防訓練	18	19 ・ミニデイサービス	20 ・自治協会	21 ・上津探検隊
22 ・卓球	23天皇誕生日	24古紙回収 ・味噌づくり準備	25 ・味噌づくり教室 ・スコップ三味線	26文書配達 ・四つ葉会 ・奥井谷前町内常会	27	28 ・書道
3/1	2	3古紙回収 ・つくしんぼ教室	4	5 ・ミニデイサービス ・健康づくりネットワーク ・土木委員会	6 ・里山食堂準備 ・スクールバス感謝の会準備	7 ・スクールバス感謝の会 ・出雲一中卒業式 ・里山食堂準備
8 ・かみつ里山食堂	9	10古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・南部ブロックチーフ会	11	12文書配達 ・四つ葉会	13	14

かみつ里山食堂便り

1月11日に里山食堂を開催しました。天候が悪く、来場者の方が少ないのではと気がかりでしたが、多くの方に足を運んで頂きました。

この日はJA女性部様より、菓子（うまい棒）を来場者全員に、なんぼうパン様より子ども達にぶどうパンの提供がありました。

今回も多くの食材を地元の方に寄付して頂いたおかげで、品数や内容もアップし皆さんに喜んでいただけたのではないかと思います。今回のメニューは、お正月にふさわしいものとなりました。皆様のご協力ありがとうございました。

食堂に対して何かご意見や提言、また苦情などありましたら遠慮無く言って頂くと今後の参考になりますので、スタッフまで気軽にお伝え下さい。

1月11日かみつ里山食堂メニュー

- ◎赤飯
- ◎すき焼き風煮
- ◎五色なます
- ◎天ぷら盛り合わせ
- ◎かき玉汁
- ◎キウイ寒天・りんご



◎こもち高菜のごま和え

◎柚子大根

◎白菜浅漬け

今月のレシピ

◎鶏レバーのうま煮

材料

鶏レバー300g、すりおろしにんにく・すりおろし生姜各小さじ1.5、A【しょうゆ・オリーブオイル・砂糖・酒 各大さじ1.5】片栗粉大さじ3、ごま油大さじ4、玉ねぎ1/2個

作り方

- ①鶏レバーは一口大に切り、にんにくと生姜をもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて表面をこんがりとし、また中までしっかりと火を通す。
- ⑤玉ねぎを④に入れ、軽く炒めてAをからませて煮切る。

※レバーはしっかりと焼き上げるようにして下さい。

《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2月

第322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12月末(前月末比)
世帯数 396戸(±0)
人口 1,016人(-5)
男性 537人(-3)
女性 479人(-2)

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。

駅伝カーニバル



TEAM上津 主将 矢田 一

1月18日(日)に第55回出雲市地区対抗駅伝カーニバルが浜山公園内であり、昨年に引き続き「TEAM上津」として参加しました。

オープン参加のディオッサ出雲2チームを含む全27チーム中TEAM上津は13位でゴールしました。

國谷彰宏監督の「輝け大作戦」のもと、メンバーひとりひとりが輝いていました。

上津内でも「駅伝頑張って」と声をかけてくださる方が増えて、とても力になりました。

応援していただいた地域の方々、サポートしてくれたスタッフ、そして一緒に襷を繋げたメンバーに心より感謝申し上げます。



令和八年 上津還暦を祝う会

一月吉日、上郷神社にて還暦祭事を執り行いました。前日の雪の影響もあり、帰省が叶わず参加できない方もいらっしゃいましたが、上津小学校卒業生1人も欠けることなく還暦を迎える事ができました。感謝感謝です。

《代表：金山則和(大谷)》



わたしの水墨画



雪も少なくなって
きました

遠藤 建二



写真1: ヤマアカガエルの初産卵(延畑)



写真2: イズモサンショウウオの産卵(大谷)

1月12日、延畑カエルランドでヤマアカガエルの産卵がありました(写真1)。去年より1日遅いのですが例年並み。慶応大学の福山先生を中心にカエル好きが集まる「かえる探偵団」のアカガエル卵

塊発見コーナーに投稿すると今年も本州日本海側では一等賞。福山先生には毎年褒めてもらえますし、研究者の中ではアカガエル生息の重要性が認識されています。遅れて大谷カエルランドでは1月20日に初産卵、延畑より10日ほど遅くなるのが通例です。大谷ではイズモサンショウウオの産卵も順調です(写真2)。寒くて楽しい1年が始まりました。

上津の自然とカエルランドで、今年もわくわく、スッキリです。

見守り
新鮮情報

契約内容は自身で
よく確認!
ネットの旅行予約



ほのぼの上津



我が家の蠟梅、今年は咲いてくれました。(延畑)



ジャックラッセルテリアのハル(メス:1歳)です。(和久輪)

かみつ健康づくりスタンプカード

現在2,472枚

スタンプがたまったら、ゴミセンに持っていこう!

第38回出雲市隣保館まつり
令和7年度 人権標語入選作品

☆大人の部(入選)

親がまず
連鎖を断ち切る 強い意志

高塚 雅子さん(上島上ゲ)

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 妹尾 彰(二千枝子)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

菅原町内 妹尾 彰(二千枝子)様

ご芳志ありがとうございます

上津地区同和教育推進協議会 会長 勝部 由紀夫

先日、志々公民館で館長さんから興味深い話を聞きました。「以前『わっしょい!! 志々会』という町づくりの組織をつくった時、そのメンバーには各町内会長さんの他に、各町内会から数名の女性にも入ってもらいました。会議に女性の視点や感性などを反映させたかったし、その方が組織の実行力は高まると思ったからです。」

本地区でも同様の取組が必要かもしれません。現状では、自治協会や町内会の役員は圧倒的に男性が占めていて、会の運営に女性の意見や感性がなかなか反映しにくいのではないかなと思うからです。私自身も町内会の仕事をしていますが、行事の運営や役員選びなどで女性の意見を聞いてみたいと思うことはよくあります。

本地区が約10年前に行った意識調査(図参照)によると、女性の人権課題は①固定的な役割意識(17%)②社会や地域のしきたりや習慣(17%)③採用・昇進・賃金の格差(13%)④夫や恋人からの暴力(9%)⑤組織の意思決定への不参画(8%)でした。このうち地区や町内会にかかわる課題は合わせると42%となり、女性の人権が十分に保障されているとは言えない状況です。

年度末を迎え、様々な組織で役員の選考が行われると思いますが、以上の視点も参考にいただければ幸いです。

女性の人権上の課題



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)~No.32~



木次 順子さん(西谷町内 屋号:上西)にお話を伺いました。

学校を卒業後、化粧品会社に就職して専門的な知識を得ながら長く勤務する中で、化粧品は販売することだけが目的ではないと気づきました。

大切なことは、ただ製品の効果を伝えるだけではなく個人差のあるお肌や皮膚の状況に応じて、個々に適切なアドバイスが出来ることであり、お客様にお肌の健康を維持してもらい喜んでもらうことにこそ意味があるということです。

今までに得た専門的な知識と経験を活かし、皮膚に関わるトラブルで悩んでおられるお客様に医療行為が必要となる前の段階で、効果的な処置や適切な手入れ方法をお伝えすること。これこそ自分が天職としてプロを目指すべき仕事ではないかと考えるようになった原点です。

家庭を持ち子供もできた頃に、メーカーから販売店を引き継ぐ意思はないかと提案があり、自分が本当にやりたいことは何かと真剣に考えました。真に人生のターニングポイントとなる決断でした。悩んだ末、自分がどんなお店にしたいのかというその想いを貫き、今の店に至っています。

59歳で国家資格(美容師)に挑戦したのも、自分のあるべき姿をあきらめきれずに追い求めた結果だと思います。この仕事では国家資格が必要な部分もあり一生懸命でしたから、その年齢では難しいと言われた声にも影響されずに取り組んだことで取得出来たのだと思います。

お店は4回の移転を経験し、昨年の最後の移転ではお店を辞めるという選択肢もありましたが、経験を積むほど質が高まっていく事も生きがいの一つであり、それが社会のお役に立てるなら、元気である限り続けるのも善いことかなと考えています。

子の成長に伴い出雲一中地域学校運営理事会の副理事長をしておりますし、また民生委員としても責務がありますが、お役に立てる事に感謝しながら精一杯努めていきたいと思っています。



メディカル美容CoCoRo

(出雲市今市町911) <にびき中央通り>



《上津のスタジイ》