



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|--------------|
| 12 ・上津公園提灯撤去 ・かみつ里山食堂 | 13 | 14古紙回収 ・民児協 | 15 ・花と緑の会 ・土木委員会 | 16 ・ミニデイサービス | 17 ・あみものサークル | 18 |
| 19 ・卓球 | 20 ・コミセン運営委員会 | 21古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会 | 22 ・かみつお助けマン互助会 | 23文書配達 ・四つ葉会 ・自治協会 | 24 ・上津地区社会福祉協議会 | 25 |
| 26 ・斐伊川一斉清掃 | 27 ・奥井谷町町内常会 | 28古紙回収 | 29昭和の日 | 30 ・大正琴 | 5/1 | 2 |
| 3憲法記念日 | 4みどりの日 | 5こどもの日 | 6振替休日 | 7 | 8 ・里山食堂準備 | 9 ・里山食堂準備 |
| 10 ・かみつ里山食堂 | 11 | 12古紙回収 ・スポ協代議員会 | 13 ・スコップ三味線 | 14文書配達 ・四つ葉会 | 15 ・医療生協 | 16 |

かみつ里山食堂便り

3月8日に里山食堂を開催しました。旬の物を提供いただき、メニューの食材変更や追加を行いました。予定していたデザートのみかん寒天は、八朔の実を剥いて持ってきていただくという手間をかけてもらったおかげで、シロップ煮にし寒天デザートとなりました。また、フキノトウもたくさん摘んで洗って持って来て下さいました。天ぷらにし、春を先取りの上津ならではの贅沢な一品となりました。地元のほうれん草やキャベツ、菜花、手作りの大根の漬物など、毎回皆さんのおかげで豊かなワンプレートです。

今月は、島根中央信用金庫様、JAしまね様、有限会社小西本店様、JA女性部神西支部様、求院営農組合様、出雲ガス株式会社様より寄付を頂きました。ありがとうございます。食堂の関心が高まり、地元をはじめ多くの皆様が暖かい心を寄せて下さっている事に感謝いたします。

上津地区内外の多くの皆さんに、楽しんでいただけるような食堂を、今後も続けていきたいと思えます。ご家族、お知り合い、お友達など、誘い合っておいで下さい。

3月8日かみつ里山食堂メニュー

- ◎炊き込みピラフ
- ◎クラムチャウダー
- ◎和風煮込みハンバーグ



- ◎マカロニサラダ
- ◎春野菜のごま和え
- ◎ふきのとうの天ぷら
- ◎八朔寒天
- ◎大根漬け



今月のレシピ

◎生わかめの甘酢和え

材料生わかめ(茹でて水切りしたもの)100g、
トマト1個(150g)、
砂糖大さじ1.5、酢大さじ1、
しょうゆ小さじ1/2、塩少々、すりごま適宜



- 作り方
- ①わかめはよく洗い、茎を外しておく。
 - ②沸騰したお湯で緑色になるまで茹で、冷水にとって、よく水を切る。
 - ③わかめは3cm位に切る。トマトは2cmくらいの角切りにし、わかめと共に調味料で和え器に盛り、すりごまをふる。

※しょうゆ、ごま油でナムルも美味しいです。
※春が旬のわかめは、新わかめとして店頭に出ています。生わかめならではの歯ごたえや香りを楽しんで下さい。

◎食育指導士 遠藤 訓子◎



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8年2月末(前月末比)
世帯数 396戸(+2)
人口 1,009人(-4)
男性 536人(-1)
女性 473人(-3)

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。

令和7年度スクールバス感謝の会

この春めでたく卒業された出雲一中の三年生から、地域の皆様へ感謝のメッセージが届きましたので、ご紹介します。

地域の皆さん、いつも温かく見守ってくださりありがとうございました。会った時に、声をかけてくださったり、手助けしてもらったりと、いつも気にかけてくださり本当に助かっています。先日、受験がありましたが、その時にも沢山の応援をいただき、皆さんの温かさを実感しました。上津は本当に良い地域だと改めて感じています。もう高校生になりますが、これからもよろしくお願いします。
玉木 智隆(奥井谷上)

長い間私たちを見守ってくださりありがとうございました。地域の皆さんのおかげで楽しい毎日を過ごすことができました。安心して学校生活を送ることができ心から感謝しています。お身体に気をつけて今後もよろしくお願いします。
嘉本 瑞希(丸ヶ谷)

いつも見守ってくれてありがとうございます。これからもがんばるので、見守ってください。
妹尾 悠生(菅原)



地域の方々へ
中学校生活3年間、見守ってくださり、ありがとうございました。
嘉本 唯伯(森坂)

地域の皆さん、いつも温かく見守ってくださり、ありがとうございます。これからも地域の一人としてがんばるので、よろしくおねがいします。
高橋 瑠依菜(菅原)

いつも温かく見守ってくださり、ありがとうございます。地域の皆様がいまも見守ってくださったおかげで無事に卒業することができます。本当にありがとうございました。
勝部 はるか(森坂)

いつも私たちを支えてくださってありがとうございます。地域の方々が明るく支えてくださったおかげで私は高校生になることができます。高校生になっても変わらず話しかけてくださると嬉しいです！
渡部 寧々(和久輪)

かみつ健康づくりスタンプカード
現在2,500枚
スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう！

わたしの水墨画



餌を待つ子達
榎原 富子

小学生3人 全国大会で堂々と発表 

3月21日(土)、日本環境協会主催「こどもエコクラブ全国フェスティバル」が東京代々木の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催されました。上津探検隊は今年も島根県代表に選出され小学生3人が参加しました。昨年の活動をまとめた壁新聞が評価されての結果です。当日は4分間の発表を全員が原稿なしで前を向いて堂々と発表しました。他チームよりも多い3つの質問があったことは活動が認められた証拠で、自信が出ました。初めて参加した池田侑玄くん(当時小6)は「緊張したけど、大きな声で発表できたので良かった」と話していました。一行は大会前日には「はとバス」で皇居や浅草、東京タワーなどの東京見物に出かけ、夕食は超豪華、ビックリしたり喜んだり、東京を満喫しました。
全国大会での発表と大都会の東京で、心も身体もスッキリです。



浅草にて (左から陰山満斗くん、池田侑玄くん、嘉本叶夢さん)

ほのぼの上津



← 3月中旬からコミセンロビーでツバキ展が好評開催中。期間中は何度か展示が入れ替わりました。

半年前に我が家の一員になった保護猫です。名前は「ちょび」。鼻の下にある黒いちょびひげ模様が特徴です。よろしくね(丸ヶ谷) →

職員の交代



前マネジャー 妹尾 美有紀

3月31日をもって上津コミュニティセンターを退職することとなりました。在職中は地域のみなさまの温かいご支援と職員の方々のご指導のおかげで毎日楽しく仕事をすることができました。

コミセンでの活動を通じて地域のみなさまとふれあい、交流できたことは私にとりまして大きな財産です。至らない点も多くあったと思いますが、温かく見守っていただきありがとうございました。



新マネジャー 藤原 美乃里

4月よりお世話になります、船津の藤原美乃里と申します。昨年4月に約10年ぶりに上津へ戻り、この度ご縁があり、コミュニティセンターに勤務できること、嬉しく思います。知らないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、地区の活性化に少しでも貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



4月から新メンバーでスタートしました。今後ともよろしくお願いたします。

土地改良区委員による米作り段取り

3月22日 斐伊川河川内 取水水路幹線清掃(草刈り,除塵)
3月29日 上島農業用水路幹線掃除(沈砂池泥上げ,草刈り,除塵)

令和8年産米生産の準備が始まりました。今年も各町内委員さんにより上島幹線水路の掃除を実施していただきました。昨年に続き、斐伊川伊萱堰から取水している河川土手脇に設置されている幹線水路周囲の草刈り、除塵も行っていました。

おかげさまで、今年も斐伊川の恵みで美味しい‘かんのこ米’を作ることが出来ます。代掻きから生育期間は運転員さんらの日々のご尽力があり用水が満たされます。大事に大事に使わせていただき、増収増益に向け楽しんで参りましょう。汗をかいていただいた皆様、だんだんだんだん。

(文責:土木委員 金山正和)



草刈り前



草刈り後



泥上げ完了

上津みまもり(青パト)隊総会



3月17日に総会を開催しました。令和7年度の活動を振り返り、令和8年度に向けては、児童下校時のみまもりや小学校行事の積極的参加、交通安全教室や防犯教室など地域全体の見守りも行っていきたいと思ひます。

現在、一緒に活動してくれる隊員を随時募集中。5名のメンバーで交代に見守り活動をしています。是非一緒に活動しましょう。興味のある方は上津コミュニティセンター(担当:山根☎48-0301)までお問い合わせください。ご連絡をお待ちしております。

上津みまもり隊・
上津青色防犯パトロール隊
代表:横原 政治
隊員:渡部 喜代人・畑 富美雄
金山 正和・渡部 文明

RELAY ツレ(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~№34~



西尾 弘さん(上島上ゲ町内)にお話を伺いました。

介護・福祉タクシー「いるか」を開業して5年になりました。かつて介護福祉士として市内の施設で勤めていた際に、介護が必要な方を移動し

今までに最も遠方の移動は川本町でした。ご依頼は車椅子での移動も含めた多様な形態なので、適切な車両を配車する事と運転手の体調管理も重要です。

安全運転はもちろんですが、依頼主である個人の方や病院や施設の方のご要望に精一杯応えていく事が使命であり、大切だと考えています。

娘がつけてくれた「いるか」のネーミングに力を得ながら、家族や関係者の皆様の理解と協力に感謝し、これ

たくても介護車両はいつも空きがなく、手配するのに時間がかかり大変苦労した経験から、自ら直営で介護車両のサービスを始めたのが発端です。

最初のころは、たくさんの注文受けから車両の運転も行うという目まぐるしい勤務で、毎日の移動要請をこなすのが精一杯の状況でした。

今では、代表を務めながら自らも介護車両に乗り、また車両も運転手も増やしつつ、おかげさまでこれまで無事に仕事を継続しております。

同業者間のネットワークで調整して支援し合うことから、多い時には1日に25件の対応をしたこともあり、土日祝日での対応も頻繁にあります。



連絡先:介護・福祉タクシー いるか
代表 介護福祉士 西尾 弘
携帯:090-8061-9813

「いるか」のサービスを提供していきたいと思ひます。



◀上津のスタジイ▶