

※下記の予定は6月4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
14 ・狂犬病予防接種	15 ・みちくさ教室	16古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つくしんぼ教室	17 ・スポ協役員・分団長会	18 ・ミニデイサービス	19 ・かみつ里山食堂準備 ・あみものサークル	20 ・かみつ里山食堂準備 ・防災隊総会
21 ・かみつ里山食堂	22	23古紙回収 ・自治協会 ・ハイハイサロン	24 ・スポ協代議員会	25文書配達 ・四つ葉会 ・胃がん検診	26	27 ・ヤギ部会
28 ・コミセン研修	29 ・みちくさ教室 ・奥井谷前常会	30古紙回収	7/1	2 ・ミニデイサービス ・木曜会	3	4 ・書道
5 ・災害対策本部研修会	6	7古紙回収 ・つくしんぼ教室	8	9文書配達 ・四つ葉会	10 ・かみつ里山食堂準備	11 ・かみつ里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

5月10日に里山食堂を開催しました。地元のたけのこを使ったたけのこご飯、ふきの煮物など旬の食材を使ったメニューでした。今年のはたけのこが不作でしたが、「上津里山レジリエンス」よりたけのこの提供をしてもらいました。その他、去年からとってあったかぼちゃを頂いたので、和牛ミンチと玉ねぎを炒め、アスパラガスとともにかぼちゃペーストをホワイトソースに合わせたかぼちゃのグラタンにしてみました。また、たくさん提供してもらった高菜は、ごままぶしの煮物として出しました。寄付していただいたものは、余すところなく使わせていただきたいと思います。

これまでの統計では、町外にお住まいのお子さん、お孫さんなど、友人・知人の方の来場が約3割となっており、交流が広がっています。

今回も、懐かしい出会いがあったという話を聞きました。思いがけない出会いがある里山食堂です。

5月10日かみつ里山食堂メニュー

- ◎たけのこご飯
- ◎かぼちゃのグラタン
- ◎春雨サラダ

- ◎季節の野菜の煮物
- ◎みそ汁
- ◎みかん寒天

今月のレシピ

◎新玉ねぎのレンチン蒸し
～渡部早苗さんレシピ（和久輪）～

材料

新玉ねぎ、とろけるチーズ、鰹節

作り方

- ①玉ねぎは横半分に切り、下を切り落とさずに8等分に切る。
 - ②耐熱皿に並べ、電子レンジ600Wで3分ほど加熱する。
 - ③②を1度取り出し、チーズをのせて更に2分加熱する。
 - ④鰹節をかけ、ポン酢などでいただく。
- ※レンジにかける時間は様子を見ながらして下さい。
※ポン酢の他、しょうゆやドレッシングでも美味しく食べられます。

≪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4月末(前月末比)
世帯数 393戸(-2)
人口 1,000人(-4)
男性 532人(-2)
女性 468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。

令和8年度各種団体役員名簿

団体名	役職	名前	町内名	団体名	役職	名前	町内名
上津地区自治協会	会長	佐々木 弘信	奥井谷前	上津小学校地域学校運営理事会	理事長	永瀬 学	上島上ゲ
	副会長	勝部 由紀夫	丸ヶ谷	上津地区青少年育成協議会	会長	稲村 博巳	西谷
	副会長	太田 千恵	丸ヶ谷		保護司	木次 順子	西谷
上津地区災害対策本部	本部長	佐々木 弘信	奥井谷前	交通指導員	代表	阿食 薫	三田谷
上津コミュニティセンター運営委員会	会長	太田 千恵	丸ヶ谷		永瀬 のり子	原	
	副会長	妹尾 裕	菅原		横原 浩	原	
上津地区土木委員会	委員長	金山 正和	三田谷	上津みまもり隊 (青色防犯パトロール隊)	代表	横原 政治	原
	副委員長	嘉藤 武範	和久輪		渡部 喜代人	中央	
上津地区社会福祉協議会	会長	永瀬 学	上島上ゲ		畑 富美雄	上島上ゲ	
	副会長	曾田 幸男	丸ヶ谷		金山 正和	三田谷	
	副会長	山根 均	菅原		渡部 文明	中央	
消防上津分団	分団長	勝部 祥平	船津上ゲ	健康づくり推進員	藤原 めぐみ	船津上ゲ	
防災隊	隊長	曾田 広幸	西谷		佐々木 由紀子	奥井谷前	
上津地区スポーツ協会	会長	國谷 彰宏	大谷	わくわく会	会長	金山 利行	中央
	副会長	矢田 一	奥井谷前	文化財調査協力員	畑 正人	上島上ゲ	
上津地区交通安全対策協議会	会長	金山 正人	延畑	出雲一中上津地区PTA	会長	嘉本 崇弘	丸ヶ谷
	副会長	稲村 陽吉	西谷	上津小学校奨学会	会長	嘉本 久禎	奥井谷上
環境保全連合会上津支部	会長	坂本 治久	船津上ゲ	上津母子会	代表	金山 さえ子	奥井谷上
	副会長	金山 昭徳	菅原	上津花と緑の会	会長	金山 さえ子	奥井谷上
上津地区民生委員・児童委員協議会 (主任児童委員)	会長	曾田 幸男	丸ヶ谷	農業委員 ※9月21日まで		嘉本 良市	和久輪
		鳥屋 幸子	原	農地利用最適化推進委員 ※9月21日まで		國谷 良孝	大谷
		木次 順子	西谷	遺族会	会長	永瀬 のり子	原
	副会長	藤原 めぐみ	船津上ゲ			渡部 文明	中央

*6月4日現在の名簿です (順不同)

なかよし広場草刈り

5月18日(月)、上津グラウンドゴルフ同好会の会員18名で「なかよし広場」の草刈り作業をしていただきました。なかよし広場は水源地にあり、同好会の方々には年2～3回、グラウンド整備もかね綺麗にさせていただいています。

おかげでスポ協主催の大会も良い環境で開催できました。ありがとうございました。



わたしの水墨画



春の野菜
嘉本 康子

自然豊か? 上津



写真① (延畑にて)



写真② (2025年7月、大谷にて)

皆さんご存知のように最近の上津地区はコウノトリ、子グマ情報、サルの集団、自然豊かと言えばそうですが、サルの群れや子グマが出没するのは奥の山が荒れたり人間社会が呼び寄せている不自然状態かもしれません。先日、延畑カエルランドを見に行くと(もちろん熊鈴を鳴らしまくって)写真①のようなトンボを見つけました。みなさん、見たことがありますか?おそらく「ハラビロトンボ」のオスだと思います。島根県ではそう珍しくはないのですが典型的な姿はシオカラトンボに似ている(写真②)ので気がつかないかもしれません。よく見ると名前の通りお腹が太いのが特徴です。今回のこげ茶っぽい色は成長途中で成熟前の若いオスのようです。初めて見ました!もう少しで青っぽい色の大人です。

まだまだ新発見がありそう、心も身体もスッキリです。

上津グラウンドゴルフ大会

上津地区スポーツ協会

グラウンドゴルフ大会部長 曾田 智久



5月24日に上津なかよし広場において、今年度初めてのスポーツ協会事業「上津グラウンドゴルフ大会」が小学生から一般の方、またグラウンドゴルフ同好会を合わせ40名の参加により開催されました。

当日は晴れたり曇ったりで5月にしては少し蒸すような天気でしたが、それぞれのコースでは慣れない参加者にアドバイスがあったり、参加者同士の応援があり力のこもった熱戦が繰りひろげられた結果、好プレーが連発し、なんとホールインワンが16名も!ゲーム中は時間を忘れるくらいに真剣でした。グラウンドゴルフを通じて参加者が一体となり、笑顔があふれる大変盛り上がった大会になりました。

また、この大会の開催にあたりグラウンドゴルフ同好会の皆様にはコースの整備や運営のアドバイスなど、楽しくプレーができるようご協力いただき、感謝申し上げます。ぜひ来年度にもつながっていければうれしく思います。ありがとうございました。



健康コラム

こんにちは♪出雲市役所の保健師の三原です。

今年度から上津地区を担当することになりました。

早速上津地区の活動に出かけていますが、皆さんに温かく迎えていただき、楽しく活動させていただいています。

今後も地区でお会いする機会もあると思いますので、よろしくお願いいたします。



さて皆さんは毎年特定健診や後期高齢者健診は受けておられますか?

特定健診は、40歳から74歳までの国保の方が対象の健診です。令和8年度の特定健診は、令和8年7月1日から令和8年10月31日まで実施していますので、ぜひ受診してください。

後期高齢者健診は75歳以上、または後期高齢者医療に加入中の65歳以上が対象の健診です。

どちらの健診も対象者の方には6月頃に案内をお送りしていますのでご確認ください。不明な点があれば、健康増進課 0853-21-6976へお問い合わせください。毎年1回特定健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう!



RELAY ツレ(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)~№36~



坂本治久さん(船津上ゲ町内)にお話を伺いました。

父が亡くなり、2代目としてプレート商会を受け継ぎました。出雲市による環境への

取組みに対応するため、クリーンシステム協同組合の結成等に関わったことで、環境維持や廃棄物処理に重要性を感じました。

それから約35年になります。いろいろなことがありましたが、最も忘れられない出来事は、運搬中の積荷に混在していたリチウム電池が突然発火し車が一部損傷したことです。幸い積荷の手前側であり消火器で何とか消せたので事なきを得ましたが、積荷の奥の方で発火していたら恐らく消火しきれず、車を損失する可能性もあり、今でもヒヤリとします。市民の皆様、廃棄物の分別はくれぐれも確実に励行して頂きたいと思います。

40歳を過ぎた頃から古物に興味が出て、自然にジオラマ作りがささやかな趣味になりました。上津コミセンに出品したこともありませんが、早い時で数か月間、長い時は数年かけて気長に制作しています。



ミニチュアの出雲大社



上空からドローンで撮影?実はジオラマ

子どもは男4人で次男が後を継いでくれて、まず一安心です。私自身は、今年から上津商工振興会の会長を務めることになり身の引締まる思いですが、次へ進むべき年かなと感じているところです。

これまで続けることが出来たのは、様々な方のおかげであり、感謝しております。お客さまへの感謝を大切に「感恩載徳(かんおんたいとく)」を座右の銘に従業員17名共に努めて参りますので、今後とも気軽にご用命頂きます様をお願い致します。

お詫びと訂正

先月号の記載内容に誤りがございました。曾田昭治さんの町内名について正しくは「奥井谷上町内」です。訂正しお詫び申し上げます。



◀上津のスタジイ▶

ペットボトルキャップ回収について(お願い)

いつも回収にご協力いただき、ありがとうございます。最近、ペットボトルキャップ以外の蓋が混じっていたり、汚れが付着していることがあります。回収箱に入れる際は、きれいに洗ってお出してください。



環境保全連合会上津支部より

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】

中央町内 高橋 武美(ひろみ)様

菅原町内 妹尾 真司(武治)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

中央町内 高橋 武美(ひろみ)様

菅原町内 妹尾 真司(武治)様

御芳志ありがとうございました



かみつ健康づくりスタンプカード
現在2,536枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていこう!