



# 2026年 7月～8月の行事予定

※下記の予定は7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
12 ・かみつ里山食堂	13	14古紙回収 ・文化部会	15	16 ・手芸サークル	17 ・あみものサークル	18 ・書道
19	20海の日 ・見守り活動(船津交流館)	21古紙回収	22 ・スコップ三味線	23文書配達 ・四つ葉会 ・自治協会 ・一中PTA	24 ・ひまわり第二保育園	25
26 ・卓球	27 ・みちくさ教室	28古紙回収	29 ・自衛消防訓練 ・子ども食堂準備	30 ・子ども食堂準備	31 ・子ども食堂	8/1
2	3 ・ひまわり第二保育園	4古紙回収	5 ・料理サークル	6 ・ミニデイサービス ・木曜会	7	8 ・書道
9	10 文書配達	11山の日	12	13	14	15

## かみつ里山食堂便り

6月21日に里山食堂を開催しました。6月は第2日曜日に、コミュニティセンターで他の行事があったため、第3日曜日の開催となりました。

予定の「えんどう豆ご飯」は、猿の被害で豆がなくなったため「梅しそご飯」に変更しました。

今月もたくさんの地元野菜を寄付していただき、有り難うございました。夏野菜のフレンチドレッシング和えは、たくさん出来ましたので追加で出しました。また浅漬は、欲しい方にとっていただくという形にしました。野菜たっぷりのメニューで喜んでもらえたと思います。カレー炒めのソーセージは、防災食を市の社会福祉協議会から提供してもらったものです。カレー粉を加えた味付けにしてもらいましたが、食堂のシェフの味は絶妙でした。

またテーブルには、今月も色とりどりの花が飾られました。季節を感じられる花は、来場者の方の目を楽ませてください。いつもありがとうございます。

### 6月かみつ里山食堂メニュー

- ◎梅しそご飯
- ◎魚の甘酢あんかけ



- ◎夏野菜のフレンチドレッシング和え
- ◎ニラと玉ねぎのカレー炒め
- ◎みそ汁 ◎浅漬
- ◎栗入り水ようかん

### 今月のレシピ ◎いわしの青しそ巻

材料  
いわし3尾(大)、青しそ6枚、スライスチーズ1枚、梅干し1個、塩少々、小麦粉適宜、サラダ油大さじ1強



#### 作り方

- ①いわしは3枚におろして、薄く塩をふって5分くらいおく。
- ②スライスチーズは3等分に切り、梅干しは種を取って細かくたたき、青しそは魚の幅に切っておく。
- ③キッチンペーパーで魚の水気を取り、裏表に茶こしで小麦粉をふる。
- ④3枚に青しそ・チーズをのせ頭の方から巻いて楊枝でとめる。残りの3枚に青しそをおき、梅ペーストをぬって巻き楊枝でとめる。
- ⑤フライパンに油を入れて熱したら、③を中火で全面焼き、その後蓋をして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑥皿に青しそを敷き、魚を盛り付ける。

≪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

2026年7月

第327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  
 F A X：0853-48-0361



上津の人口  
 令和8年5月末(前月末比)  
 世帯数 392戸(-1)  
 人口 999人(-1)  
 男性 533人(+1)  
 女性 466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。

## 日頃から災害に対して備えましょう

避難情報と皆さんの行動(警戒レベル4で全員避難！) 【河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮】		
警戒レベル	避難情報等	避難行動など
1	(早期注意情報)	気象情報などに注意し、災害への心構えを高める
2	(注意報)	避難場所への行き方等を確認し、いつでも避難できるよう準備
3 【高齢者等は避難】	高齢者等避難(警報)	高齢者・障がい者の方等、避難に時間のかかる人は避難(その他の人は準備を進めましょう)
4 【全員避難】	避難指示(危険警報)	速やかに危険な場所から避難

～警戒レベル4までに必ず避難！～

5 【直ちに安全確保】	緊急安全確保(特別警報)	すでに災害が発生・切迫！ 命を守るための最善の行動を
----------------	--------------	-------------------------------

### 避難の心得

#### ○危険を感じたら早めに避難

・自然災害から身を守るためには、危険が迫る前に早めに安全な場所に避難することが大切です。自宅や勤務先が、どのような自然災害へのリスクが高いのかを知ったうえで、危険を感じたら速やかに避難しましょう。

#### ○避難とは【難】を【避】けること

・災害時の移動は危険を伴います。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。  
 ・避難先は、指定避難所だけではありません。自宅の2階や安全な親戚・知人宅に避難することも考えておきましょう。



・水・食料(最低3日分)や常備薬などの持出品は日頃から準備しましょう。

#### ○避難する場合は

- ・避難先、安否状況のメモを家に残す
- ・車は(特別な場合を除く)使わず、歩いて避難しましょう。
- ・ひとりで行動せず、家族や近所の人と集団で行動しましょう。

#### ○気象情報や防災情報をよく確認

・市が開設する避難所は、出雲市防災情報サイトや防災行政無線、いずも防災メールなどで確認しましょう。



▲出雲市防災情報サイトはこちら

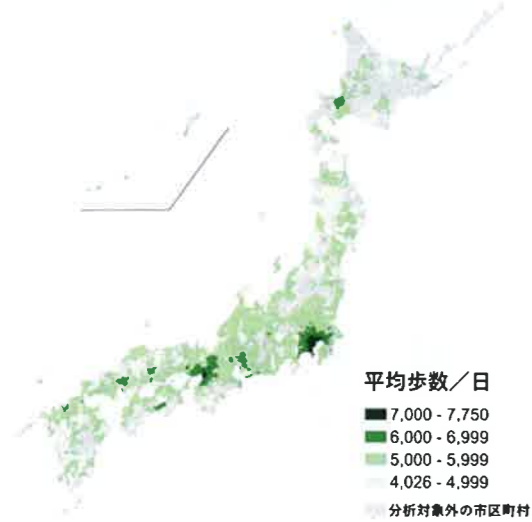
～身近な危険を出雲市の防災ハザードマップなどで確認しておきましょう～

## ウォーキングしてますか?



今年も猛暑かもしれず気持ちのよい散歩の季節ではないかもしれませんが運動のお話。先日、東京大学工学部の研究として日本全国の1日平均歩数が自治体毎にかなり違うことが新聞報道されていました。歩きやすさの地域環境指標が高い都市部の自治体ほど平均歩数が多いそうです。東京都豊島区では7,750歩ですが出雲市では5,282歩、2,500歩もの差があります。この環境指標は人口密度や日常生活施設の多様性、交通インフラなどで計算されたものです。都会に行くと歩きすぎて足が痛くなった方も多いと思います。上津の指標は低いはずですので、この格差に対しては近場は軽トラをやめて歩くとか、積極的にウォーキング時間を作るなどが必要です。

地域事情はそう簡単には変わりません。自ら積極的に歩いて、心も身体もスッキリです。



The Lancet Regional Health - Western Pacific  
(<https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2026.101901>)

## 南部ブロック交流ウォーキング

6月13日(土)、南部ブロック6コミセン合同の交流ウォーキングが乙立地区で開催され、約70名の参加者が5kmのウォークを楽しみました。

立久恵峡の絶景や千数百体もの石仏が並び五百羅漢を横目に、溪谷沿いの揺れる吊り橋を何度も渡るコースはスリル満点で、乙立地区の魅力を感じられたウォークでした。

歩きやすいように遊歩道の草刈りや案内表示など準備やサポートいただいた皆様に感謝申し上げます。

来年は朝山地区を歩く予定です。ぜひご参加下さい。



## みちくさ教室 防災学習会

6月15日のみちくさ教室は、上津小学校の体育館で防災学習会を行いました。

島根県土木部砂防課と河川課の方々に来ていただき、土砂災害と河川災害について学びました。啓発ビデオでは実際の災害の事例をみて怖さを感じたり、身を守る方法や防災情報の見方を学びました。また模型実験では土砂くずれや地すべりの仕組みも学びました。



最後はお待ちかねのドローン体験。ドローンで撮影した映像をリアルタイムで見ながら何が見えるか当てたり、実際にドローンを操作して貴重で楽しい体験となりました。



## 環境視察研修

6月10日(水)、環境保全連合会上津支部と社会部の共催で視察研修へ行きました。見学先は(株)三光の江島工場(松江)と潮見コンビナート(境港)の二か所です。



はじめに日本の廃棄物を取り巻く現状やリサイクルの取り組みについて説明があり、いよいよヘルメットをかぶり、工場見学へ。江島工場では、混合廃棄物の仕分け作業や、廃プラスチック類をRPF(固形燃料)へとリサイクルする処理工程を見学し、「バナメイエビ」の陸上養殖場や焼却炉を見せていただきました。焼却炉は真っ赤に燃える様子を間近に見ることができ、その熱さに驚きました。

その後、潮見コンビナートへ移動し、点検修理中の10号炉を見学しました。稼働はしていませんでしたが、大きく迫力がありました。参加者は設備を見上げたり、周囲をじっくり観察したり熱心に見学していました。



## 伊野コミセン来訪

6月28日(日)、地域おこしの先進的な地区である伊野コミセン事業委員会・運営委員会の皆様17名が視察に上津地区を訪問されました。

まずカエルランドを現地視察後、コミセンで研修会をしました。上津みらいの会(共同代表:金山正和氏、嘉村正徳氏)による探検隊やヤギ部、みらいの会の設立経緯や活動内容の発表、かみつ里山食堂(事務担当:遠藤和則氏)や介護・福祉タクシーの運営について発表がありました。

それぞれの発表後は自由な意見や質問があり、時間を大幅にオーバーしての会となりました。地区を盛り上げたいというお互いの思いは同じ。前向きな意見交換会になりました。



## RELAY ロレ(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.37~



勝部和則さん(丸ヶ谷町内)にお話を伺いました。今年の春、約20年間務めた消防団を退任し、団長も次の方に

引き継ぎました。消防団が3部体制から2部体制に見直される等、新旧交替の節目としてちょうどよかったのではないかと感じています。

新しい体制のもとで、上津地区の防火や水防が確実に対応され、地域の防災に貢献される事を期待します。

今は、会社勤めの傍らで「上島第一営農組合」のお手伝いをしています。

諸先輩による組合設立後に法人化するタイミングで簿記関係を担当することになり、必要な手続きを関係官庁と相談し、会員の皆さんと勉強しながらなんとか設立することが出来ました。

地元の人材で対応することを基本に地道に取り組んで来た結果、おかげさまで今までの約10年間は黒字経営を維持しています。これは、地主さんや会

員の皆様の理解と協力のおかげであり、感謝しております。

今後も、会計事務所の協力を得ながら法人としての安定経営に努め、地元の米作り環境維持と継続に努力したいと思います。

少子高齢化は避けられない課題ですが、上津を貫いて走る「主要地方道」としての出雲三刀屋線が整備される今こそチャンスではないかと考えます。

上津の子供たちの将来の為に、また高齢者のやりがいと生きがい作りの為に、例えば「道の駅構想」等の地元利益をもたらす様なアイデアがあれば、



この体格、学生時代は柔道とのこと

少しでも協力し、お役に立ちたいと考えていますので、よろしく願いします。



《上津のスタヂイ》

御芳志ありがとうございました

【上津地区社会福祉協議会へ】  
延畑町内 名原 康毅(康昌)様

【上津地区自治協会へ】  
延畑町内 名原 康毅(康昌)様

●香典返しとして( )内は故人

ご寄付の御礼

かみつ健康づくりスタンプカード  
現在 2,566枚

スタンプがたまったら、「ミセンへ持って行こう」

## わたしの水墨画



香り高く  
曾田 幸浩