



2026年 8月～9月の行事予定

※下記の予定は8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
16 ・夏休み子どもわくわく電波教室	17 ・青少年修養の集い	18 古紙回収 	19 ・夏休み子どもセンター ・こども食堂準備	20 ・四つ葉会 ・こども食堂準備 ・健康づくりネットワーク	21 ・夏休みこども食堂 ・あみものサークル	22
	・手芸サークル	・ハッピーハウス				・書道
23	24 ・南部ブロック研究会	25 古紙回収 ・県道説明会 	26 ・スコップ三味線	27 文書配達 ・四つ葉会 ・奥井谷前町内常会	28	29
				・大正琴		
30	31 島根大学医学部実習(～9/3)	9/1 古紙回収 	2	3 ・ミニデイサービス	4	5
		・つくしんぼ教室				・書道
6 ・上津小奉仕作業 ・土木委員会草刈り	7 ・みちくさ教室	8 古紙回収 ・肺がん検診 ・JA園芸クラブ 	9 ・文化部会	10 文書配達 ・四つ葉会	11 ・里山食堂準備	12 ・里山食堂準備

かみつ里山食堂便り

7月12日に里山食堂を開催しました。今回も地元地区内外の方から、多くの夏野菜の寄付をいただきました。多伎サンサン倶楽部さん・NPO法人ポートブリッジアジアさんが作られた藻塩「多伎塩の華」を寄付していただき、料理に使わせてもらいました。また「ポケモン子ども食堂応援隊」よりポケモンノート・シールが届きましたので、子どもさんに配付しました。今後も無くなるまで食堂でノート・シールを渡していく予定です。

今回、平田の国富コミセンの方々、伊野の地域おこし協力隊の方が見学と食事にいらっしゃいました。里山食堂についていろいろとお話させていただきました。少しでも参考になれば幸いです。「テーブルの花が素敵でどこの席に座ろうかと迷いました」と話されたので「スタッフの方が、毎回お花をきちんと組んで各テーブルに活けてくださっています」と言うのと「このお花で雰囲気全然違いますね」と言っていただきました。心が和む花は本当に良いものです。

7月かみつ里山食堂メニュー

- ◎夏野菜のカレー
- ◎チキンナゲット・手作りケチャップ添え



◎マカロニサラダ

◎なすの味噌炒め

◎フルーツポンチ

今月のレシピ ◎柿の葉寿司

材料

レンコ鯛酢漬け:12枚、米:2合、
寿司酢(酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ3/4)、柿の葉:12枚

作り方

①柿の葉はきれいに洗ってしっかり水気を拭く。葉柄は残さないように切っておく。

②ご飯を炊いて寿司酢を合わせる。

③寿司飯を1個50gくらいに握り、それを12個作る。

④柿の葉に(表を上)レンコ鯛の酢漬けを置き、その上に寿司飯をおいて四角く包んでいく。

⑤バットなどに詰めて並べ、重しをして数時間おいておく。(出来れば半日くらいが望ましい)

※魚はサバ、サケ、エビなどを酢漬けにして使用します。柿の葉の大きさに合わせて寿司飯の量を調整して下さい。紅葉した柿の葉で作ってもきれいです。



←※先月の里山食堂の写真が間違っていましたので訂正いたします。

《食育指導士 遠藤 訓子》



◎きゅうりの梅和え

◎浅漬け



～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8月

第328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8年6月末(前月末比)

世帯数 390戸(-2)

人口 996人(-3)

男性 532人(-1)

女性 464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。

がんばれ上津っ子！祈健闘

この度、森坂町内の嘉本権(かもとかい)さん(出雲農林高校3年)が7月31日～8月3日に滋賀県高島市で行われる全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会に、男子71kg級で出場されました。自治協会では、7月21日～8月3日までJA上津会館跡地前に応援の横断幕を掲げました。

インターハイ出場、おめでとうございます。



また、上島上ゲ町内の福田健人(ふくだけんと)さん(出雲北陵高校3年)が8月13日～17日に大阪市で行われる全国高等学校総合体育大会卓球競技大会に、学校対抗(団体戦)とダブルスで出場されます。

こちらも自治協会として8月4日～8月18日までJA上津会館跡地に応援の横断幕を掲げます。

ご健闘をお祈りいたします。



全国ダンスドリル選手権大会2026出場



7月24日～26日、東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷)で開催された「全国ダンスドリル選手権大会2026」に出雲高校ダンス部、3年生で副キャプテンの嘉本日咲さん(丸ヶ谷)が出演されました。

※日咲さんのコメント

高校最後の舞台です。悔いのないように楽しんで表現してきたいと思います。いつも応援してくださる地域の皆様に心から感謝いたします。



3年連続スポーツ優秀賞 受賞

上島町内の嘉本絵美さん(和久輪、屋号：郡境)が令和8年度出雲市スポーツ協会表彰式において、3年連続スポーツ優秀賞を受賞されました。

嘉本絵美さんは第30回ジャパンプラシックパワーリフティング選手権大会(令和8年2月13日～15日、宮崎県延岡市で開催)において、一般女子の部で第1位：総合重量486kgの成績を収められました。

皆さんと絵美さんのご活躍を祝福し、応援しましょう。



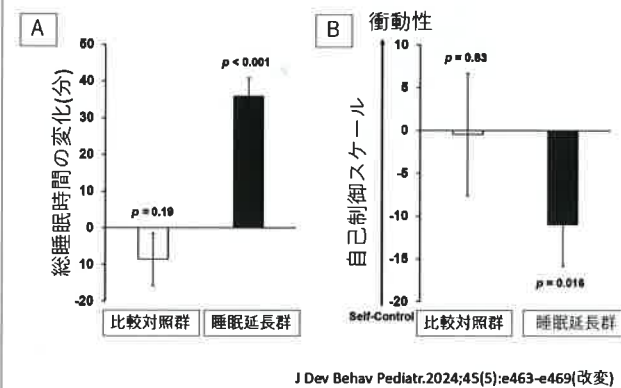
わたしの水墨画



ずっしり重いです

遠藤 建二

睡眠延長は自己制御能力を高める(8-11歳)



青少年たち 夏休みこそ早寝を

青少年たち、夏休み、規則正しい生活をしてい
ますか。体内時計が乱れると心や体の不調、夏休
み明けの学校への行き渋りにつながりますので要
注意です。睡眠不足が衝動性や自己制御能力低下
に関連することについては様々な研究があります。
逆に睡眠時間を延長すると自己制御能力が改善す
る（衝動性が低下）という研究もあります（図）。
総睡眠時間が9.5時間未満の8-11歳について8週
間にわたり1日1-1.5時間ほどの睡眠延長を指導
すると平均35分の睡眠延長が得られました（図A）。
その結果、図Bのように衝動性を示す指数が明ら
かに低下しました。落ち着きがないとかすぐにキ
れるといった自己制御能力の低下は先天性ではな
く睡眠不足やメディア過剰の影響が大きいとする
研究は多数あり、私もそう思います。

早寝（遅起きではダメ）で睡眠延長、心も身体
もスッキリです。

自衛消防訓練

上津コミセンは年2回、消防訓練を実施し
ています。7月29日、今年度1回目の訓練
を職員全員で行いました。湯沸室からの出火
を想定し、館内利用者の誘導、火災報知器、
消防署への通報の手順を確認しました。

また、もしもの時に慌てないよう、消火活
動の手順として、消火器の位置確認や水消火
器を使っの動作確認を念入りにしました。



見守り 新鮮情報

1カ月無料の動画配信サービスを登録。
動画を視聴しようとしたが上手くいかず、
数週間後にアプリを削除した。その後、
キャリア決済で毎月約2,000円、半年
以上もサブスクの代金が引き落とされて
いることに気付いた。一度も視聴せずに
アプリを削除したのに、引き落とされて
いたことに納得できない。(60歳代)



**サブスクリプション
アプリの削除だけでは
解約になりません!**

ひとこと助言



- サブスクリプション(サブスク)は、定められた料金を定期的に支払うことで一定期間商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。
- サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。
- 無料のお試しの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です。
- 利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードやキャリア決済等の明細は、毎月確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：奥崎 五

見守り新鮮情報 第545号(2026年7月9日)発行：独立行政法人国民生活センター

かみつ健康づくりスタンプカード
現在2,586枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきう!



ほのぼの上津



かかし夏バージョン(JA上津女性部手芸サークル)



城山に点灯する不夜城。(県道出雲三刀屋線より撮影)



愛らしい雀をこっそりと撮影。右が子雀のよう
です(延畑)



ナスがダンス?!
(船津上ゲ)

本のご寄贈

嘉本安夫さん(丸ヶ谷)よりご自身の著
作「古代出雲に関わる神話と神様の不思議
を解く」をご寄贈いただきました(写真)。
本はコミセンロビーに置いてあり、どなた
でもご覧いただけます。なお、貸出希望の
方は職員にお知らせ下さい。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~№38~

西尾正敏さん(上島上ゲ町内)にお話を伺いました。
小さい頃から生き物を飼うのが好きで、学校でも
生き物係でした。中学生の頃に自宅近くの農業用水
路で、見たこともない白い小魚を見つけて持ち帰り、
図鑑で調べるとキッシンググラミーと呼ばれる観賞
用熱帯魚である事がわかり、興味を持ちました。そ
の後も、アカミミガメ等の外来種を用水路で見つけ
ては持ち帰り自宅で飼うようになりました。この亀



メチニス、アルビノ・レッドコロソマ



アルビノシルバーアロワナ



レッドテールタイガーシャベルノーズ
キャットフィッシュ

には指をかまれたので
よく覚えています。今
では、メチニス、アル
ビノレッドコロソマ、
アルビノシルバーアロワナやタ
イガーシャベルノーズキャ
ットフィッシュとレッドテ
ールタイガーシャベルノーズ
キャットフィッシュ等のアマ
ゾン川に生息する魚を中心
に大きな水槽に飼育し、一
人で鑑賞しています。私に
とって大切な癒しの空間
になっています。

今の仕事は、亡き祖父の官蔵が鍛冶屋職人から製
材業や精米業を経て水道工事業を起こして働いて
いた頃に、当時小学生だった私が一緒に付いて歩き手
伝いをしていたことから、いずれは自分もこの仕事
をするだろうと考えていました。

学校卒業後に水道関係会社に就職しますが、60歳
までには独立して祖父の様に生きたいと決めていた

ので、両親が亡くなった際の心の節目をきっかけに
独立し、配管施工資格や事業許可を得て「西尾水道」
を起こし、4年になりました。

受注から施工までの全工程を職人として一人で行
うことを基本としている為、従業員は雇いませんが、
個人のお客様や工務店及び退職した元の会社からの
注文にも相互に連携しながら、柔軟でスピーディー
に対応出来ることから「頼みやすい」と皆さんに喜ばれ
ており、これを強みとしてやりがいになっています。

会社にいた頃から、特殊工具やリース機材の移動
運搬に係る経費が気になり、大型機材運搬用のダン
プカーを個人で購入しました。今では、水道工事以
外でも営農組合さんや個人での利用に貸し出しをし
ています。

官蔵の孫というだけで分かって頂けるこの地元で
やっていく事が恩返しになると考えていますし、商
工会にもお招きを頂き入会しましたので、お役に立
てる案件があれば、いつでもお気軽にご用命下さい。
今後とも宜しくお願い致します。



西尾水道
代表者：西尾正敏
Masatoshi Nishio
営業品目：給排水設備工事
TEL: 080-3879-5839
FAX: 0853-48-1808
E-mail: nishiomasatoshi240@gmail.com

家の中のミニ水族
館に癒やされます



《上津のスタジイ》

御芳志ありがとうございます
【上津地区社会福祉協議会へ】
和久輪町内保科 仁志(キヨノ)様
【上津地区自治協会へ】
和久輪町内保科 仁志(キヨノ)様
●香典返しとして()内は故人

ご寄付の御礼