



2026年9月～10月の行事予定

※下記の予定は9月1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
13 ・かみつ里山食堂 ・スポ協草刈り(金山工業)	14 ・手芸サークル	15古紙回収 ・医療生協	16 ・ハイハイサロン	17	18 ・あみものサークル ・スポ協協議会	19 ・書道
20 ・上津小奉仕作業予備日	21敬老の日 ・見守り活動(鳥屋川) ・奥井谷前町内常会	22国民の休日	23秋分の日	24文書配達 ・四つ葉会 ・自治協会	25	26 ・体育祭準備
27 ・上津地区体育祭	28 ・見守り活動(鳥屋川) ・奥井谷前町内常会	29古紙回収	30	10/1 ・文化祭実行委員会 ・木曜会	2	3
4 ・サッカーフェスティバル(KCF) ・獅志連	5 ・みちくさ教室	6古紙回収	7	8文書配達 ・四つ葉会	9 ・かみつ里山食堂準備	10 ・かみつ里山食堂準備
		・つくしんぼ教室		・青少年部会		

かみつ里山食堂便り

7月31日、上津社会福祉協議会との共催で「夏休み子ども料理教室」を開催しました。

今回は、出雲市健康のまちづくり基本計画に沿って「朝ご飯で元気にスタート！減塩×野菜で健康生活」をテーマにしました。出雲市食のボランティア主催の「えがお食堂」で行ったパワーアップおにぎりと、いりこ出汁で作った夏野菜たっぷりの適塩みそ汁（0.7%塩分）をみんなで作りました。おかずにフライドチキンと野菜サラダ、またすいかの寄付がありデザートとして出させてもらいました。おにぎりは「人参しりしり」「じゃこ入り」「梅しそ」の3種。みそ汁は、前日よりいりこを水につけておいた出汁で作りました。野菜の種類と量を多くして、野菜のうま味と出汁で塩分0.7%のみそ汁を体験してもらいました。

子ども達は、野菜を切ること、塩分計を使ってみることに興味津々。1個70gのおにぎりをラップに包んで大人と一緒に手際よく作ってくれました。



朝ご飯は1日のスタートで大切だということをお話しさせていただきました。チラシも配りましたので、少しはわかってもらえたのではと思います。スタッフの皆さんのおかげで怪我もなく終わられました。保護者の方、児童クラブの方、社会福祉協議会の方には、お世話になりました。ありがとうございました。

今月のレシピ

◎もずくとトマトの酢の物

材料

もずく(生):200g、
トマト、きゅうり:適宜、三杯酢【酢大さじ3、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1】

作り方

- ①生もずくを適当な長さに切る。そのまま使えるものもある。
- ②きゅうりは半月に切って塩でもみ、しっかり水気を切る。
- ③トマトは大きいもの、ミディ、ミニなどあるもので良い。1口大に切っておく。
- ④三杯酢を作り、①②③を合わせてよく混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で冷たくして食べるとおいしい。



《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9月

第329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7月末(前月末比)
世帯数 390戸(±0)
人口 995人(-1)
男性 532人(±0)
女性 463人(-1)

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。

島根大学医学部看護学科 早期地域看護学実習

参加やハッピーハウスの訪問など、地区の現状や課題を探究し、実習を終えました。参加した5名の学生からの実習を終えた感想を掲載します。



初めて上津地域を訪れたのですが、みなさん親切で温かく迎えてくださったのがとても印象的でした。高齢化が進み若い世代が減っているけれども、住民のみなさん1人1人が工夫しながら生活されていて、どの方も地域でのつながりが強く助け合いながら暮らしているところが上津の素敵なおところだと感じました。

多くの学びを得ることができ、今回の実習に関わってくださった全ての方に感謝しています。ありがとうございました。

遠藤 凜々

夏休みの早期看護実習で、上津コミュニティセンターにお邪魔させていただきました。島根県に来て半年も経っておらず、まだ地域について知らないことが多かったのですが、実習を通して地域の温かさや人と人とのつながりを感じることができました。

また、コミュニティセンターの職員の方々との交流を通して、上津の地域の特徴について詳しく知ることができました。今回の実習を通して看護師としてコミュニケーションの大切さを学ぶことができました。4日間ありがとうございました！

柴田 和奏

上津地区で暮らす方々のお話を聞き、一人ひとりがとても優しく温かく、穏やかな人柄であることが印象に残りました。また、住民同士で互いに気にかけて、地域を大切にしている姿から、上津地区のつながりの強さや温かさを感じました。今回の実習を通して、地域で暮らす方々の生活や思いを知ることの大切さを学びました。

将来は、さまざまな背景を持つ方の思いを汲み取り、その人に合った看護を考えられる看護師になりたいです。4日間ありがとうございました。

前原 菜那

今回は私たちの実習の為に協力いただき、ありがとうございました。初めて上津を訪れ、上津の方々の温かさに触れ、たくさんの魅力に気づくことができました！

みんなが知り合いのように気にかけて、支え合うという関係性はとっても素敵で憧れます。今回の実習を活かし、多くのことを身につけて立派な看護師さんになります！

実習先が上津コミセンで本当に良かったです。ありがとうございました。

野田 小百合

わたしの水墨画



空が高くなりました
遠藤 公江



大谷カエルランド奥にて（8月19日）

小さく動かないものも楽しい



先日、カエルランド奥の木の下で写真のような光景が目に入りました。裏返った落ち葉に白い小さなキノコが林立しています。傘の頂点には橙系の色があって、とてもきれいかわいいキノコです。今までカエルや鳥、虫などの動くものに目が向いていたのですが昨年話を聞いた「珍種ハンター」S氏のおかげで極々小さいものやキノコ、植物など動かないものにも目玉が引きつけられるようになりました。師であるS氏に写真を送って鑑定をお願いしたところ、シロヒメホウライタケかその仲間とのことです。キノコの鑑定には傘の裏側から撮った像が必要と言われていたのですが、小さすぎてうまく撮れなかったのが残念です。この手のキノコには毎年新種が出るとのことです、何とか「カミツノヤギモドキタケ」を見つけたいと思います。

小さくきれいなキノコを見つけて、心も身体もスッキリです。

夏休み子どもわくわく電波教室



8月16日(日)、上津コミセンでFMラジオの製作を行い、25名(低学年は保護者同伴)の参加がありました。

DVD「おもしろ電波教室」を視聴し、電波の説明後、いよいよラジオ製作。細かいパーツを正確に組み立て、はんだごてを使い溶接していきます。6名の講師が各テーブルについて熱心に指導していただいたおかげで、最後には全員のラジオから音が流れ、大成功でした。「音楽が流れてる～」とイヤホンを通して聴かせてくれた子、コミセンのラジオを鳴らし、同じラジオが流れていると確認した子、「窓辺にいくとよく聞こえるよ」と教えてくれた子、はんだを使っているお父さんに上手と褒めている子、などなど様々な感動がありました。

今回の教室は島根県電波適正利用推進員協議会と総務省中国総合通信局の協力で開催することができました。コーディネートいただいた遠藤和則様、ありがとうございました。



見守り 新鮮情報 医薬品のインターネット通販による定期購入に注意!



動画配信サイトの広告で見た、手足のしびれが取れるという**医薬品**を購入した。お試しのつもりで申し込んだら**定期購入**だった。仕方なく数回使用したが、**発疹**等の症状が出たため、かかりつけの**医師**に相談したところ、**使用しない**ようにと勧められた。昨日、2セット分の**医薬品**が届いたため、体に合わないもので返品したいと連絡したが、定期購入になっているので、すぐには**解約できない**と断られた。返品したい。

●インターネット通販で医薬品を購入したら定期購入だった。という相談が寄せられています。「一般用医薬品」に限らずインターネット通販で購入出来るようになりましたが、医薬品には副作用のリスクがあり、実際に使用してみないと自分にとって合っているかなどの判断が困難です。インターネット通販で購入しようとしている医薬品を使用することに問題がないか、事前に薬剤師や医師等の専門家に相談しましょう。

ひとこと助言

- 定期購入は、一定期間継続して商品を使用することが前提の購入方法であるため、継続的に医薬品を使用する必要がある場合、よりいっそう慎重に検討する必要があります。
- SNS等の広告表示では定期購入が条件と分かりにくい場合があります。最終確認画面で定期購入が条件となっていないか等をよく確認しましょう。トラブルになった場合に備え、広告表示や最終確認画面のスクリーンショットを撮っておきましょう。
- 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)。

※本記事は、島根県消費生活センター（2024年7月30日）発行「独立行政法人国民生活センター」の提供によるものです。

かみつ健康づくりスタンプカード 現在2,615枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう!



夏休み子どもセンターで遊ぼう!

【ニュースポーツ】7月27日(月)

21人の参加があり、5、6人ずつの4チームで2チームずつにわかれ、「ボッチャ」と「モルック」を行いました。年齢も性別も関係なく遊ぶことができるのがこの競技の魅力です。どちらもやったことのある児童が多く、チームに混ざったスタッフより子ども達の方が上手く球を投げていました。

大接戦の白熱したゲームで、一投ごとに一喜一憂し、大きな歓声があがり真剣勝負を楽しみました。



【和菓子づくり】8月19日(水)

老舗和菓子店の坂根屋さんに講師をお願いし、和菓子づくり教室をしました。歴史や二十四節気の話、和菓子についてクイズを交えながら楽しく学んだ後、作業開始。一つ目は紫色の餡を使ったその名も「桔梗」です。まず皆で講師が作っているのを観察。各班に戻り、初めて使う道具や慣れない細かい作業に苦戦しつつも、丁寧に指導を受けながら作りました。二つ目の「花火」は四色の餡を使うので難易度が高く、行程も多かったのですが、だんだん作業に慣れ、とても上手に作っていました。

子ども達は、できあがった和菓子を満足そうに専用のケースにいれ、大事に持ち帰っていました。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話し)～No.39～



岡 健さん(丸ヶ谷町内出身)、晃子さん夫婦にお話を伺いました。

縁があって出雲三刀屋線沿いの弘法大師公園駐車場にある曾田本店様の店舗で、焼き芋店「こいもや」を営業しています。

上津の実家で頂いたサツマイモを祖母の介護をしていた妻が、家事の合間に自宅で焼き芋にして食べたらとても美味しかったので、本格的にやってみてはどうかと考え、焼き芋で有名な飯南町から専用の焼き窯を購入して、本格的に焼き芋屋を始めて2年になりました。

今では自宅に焼き窯を置いて、飯南町の紅はるかやシルクスイート(ブランド名「森の絹」)を中心に北海道や千葉県産の芋も広く仕入れて、試しています。

飯南町頼原は、標高が高く朝晩の寒暖差も大きく、火山灰の黒土でつくられたサツマイモは甘みが濃い

仕入れた芋は、保存中に高温で芽が出るし、寒過ぎても痛むことがある等、失敗もたくさん経験しましたが、やっと商品に自信もつてきました。

温暖化やお客さんの味覚の多様化、包装材料の高騰等、環境は変化し続けていくので、試行錯誤はこれからも継続です。

子どもたちは、中学と高校でそれぞれ大事な時期なので心配ですが、本人の頑張りにお任せです。

ふるさとの上津が元気になる様に少しでも貢献出来たらと考えています。上津店での販売は不定期で週に2回程度ですが、各種イベント会場への出店も挑戦しています。幟を掲げていたら開店中の目印です。お気軽にご来店下さい。

商品の内容や開店日は、Instagramからご参照下さい。



焼き芋店 こいもや
住所: 出雲市平田町2756-3
TEL: 0853-63-2675
E-mail: 0kaken0527@outlook.jp



←Instagram

@YAKIMOTEN_KOIMOYA

焼き芋はもちろんですが、この時期オリジナルなかき水もお薦めです。



《上津のスタジイ》