

※下記の予定は10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            |
|----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 11<br>・かみつ里山食堂<br>・青少協アジ子釣り(日御崎) | 12スポーツの日<br>・スコップ三味線 | 13古紙回収                                                 | 14              | 15<br>・ハッピーハウス運営会議<br>・手芸サークル | 16<br>・編み物サークル       | 17           |
| 18<br>・スポレク祭(出雲ドーム)              | 19<br>・上郷神社獅子連       | 20古紙回収<br>・社会部あいさつ運動                                   | 21<br>・自治協会(飯)  | 22文書配達<br>・四つ葉会               | 23<br>・文化祭準備         | 24<br>・文化祭準備 |
| 25<br>・上津地区総合文化祭                 | 26<br>・文化祭片付け        | 27古紙回収                                                 | 28<br>・奥井谷前町内常会 | 29                            | 30<br>・コミセン専門部研修(安来) | 31<br>・卓球    |
| 11/1<br>・還暦の会                    | 2                    | 3文化の日                                                  | 4               | 5<br>・上津小まち探検<br>・木曜会         | 6<br>・里山食堂準備         | 7<br>・里山食堂準備 |
| 8<br>・かみつ里山食堂                    | 9<br>・出雲市土木委員会       | 10古紙回収<br>・ギャラリーかみつ「コウノトリの紹介写真展」(12/17まで開催)<br>・園芸サークル | 11              | 12文書配達<br>・四つ葉会               | 13<br>・レッドサークル       | 14           |

## かみつ里山食堂便り

夏休みも終盤の8月21日に「子ども食堂」を開催しました。

小芋をたくさん頂いたので、皮付きのフライドポテトにしました。多枝の藻塩と青のりをふりかけて。かぼちゃと大豆もたくさん寄付して頂いたので、パンプキンサラダにし、大豆はキーマカレーに入れてみました。キーマカレーはたくさんの野菜とお肉、大豆で栄養たっぷりになりました。シャインマスカットを使ったゼリーも好評でした。もっと多くの子どもさんに来て頂きたいと思います。町外の子どもさんも、遠慮なくおいで下さい。また、高校生も単独での参加が可能です。ただし、子ども食堂は事前予約(小、中学生無料)で高校生は有料(200円)となりますのでよろしくお願いします。

### 子ども食堂メニュー

- キーマカレー
- フライドポテト
- パンプキンサラダ・アスパラ添え
- 卵とトマトのふわふわスープ(コンソメ)
- ぶどうのゼリー

9月13日には里山食堂を開催しました。多くの皆さんにおいでいただきました。夏野菜も終わりでしたが、いろいろ提供していただき、メニューを追加しました。

### 里山食堂メニュー

- 生姜ご飯

- 魚のごまみそ煮
- 卵とトマトのふわふわスープ(中華味)
- 季節の野菜の煮物
- 拌三糸
- じゃこ豆
- ミルクコーヒー寒天

### 今月のレシピ

◎白きくらげのデザート ～柳楽素子先生レシピ～  
材料(作りやすい量)

白きくらげ(乾燥): 20g、お好みのジャム: 適宜  
作り方

- ①大きめの鍋に白きくらげをたっぷりの水につけて数時間おく。
- ②①を沸騰するまで煮る。
- ③鍋を火から下ろしてバスタオル、毛布などで保温して一晩おく。(またはそのまま弱火でお好みの固さまで煮る。)
- ④白きくらげがトロットとなったら器に入れてお好みのジャムを添える。

※柳楽先生は薬膳の先生です。高齢者の食事の一環として、秋の薬膳を教えてくださいました。秋は「潤いを養うこと」が大切な季節。肺を潤す食材や、胃腸に優しい食事を心がけましょう。

※写真は「芋がゆ」「秋のみそ汁」「白きくらげのデザート」です。※ジャムは柚子はちみつを使用しました。

《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10月

第330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8月末(前月末比)

世帯数 391戸(+1)

人口 995人(±0)

男性 532人(±0)

女性 463人(±0)

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。



今年のパンは、大きかったかな?特にメロンパンに苦戦中。



ラムネは蓋を早く開けられるかで差がつきます。



応援団の声援と「器油を取るぞ!」を合言葉に綱引きは四分団の圧勝でした。



新競技の借り物、引いたお題は「名字が勝部さん」。側にいたスポ協スタッフの手をとり、次の走者へバトンを渡します。

### 祈健闘

森坂町内の嘉本権さん(出雲農林高校3年)が、第80回国民スポーツ大会(青の煌めきあおもり国スポ)ウエイトリフティング競技会の「少年男子71キロ級」に出場されます。会期は10月10日～14日で、青森県平川市にある「ひらかわドリームアリーナ」が会場です。国スポでのご健闘をお祈りいたします。



今回の体育祭の写真を、コミセン大会議室に掲示します。ぜひご覧ください。

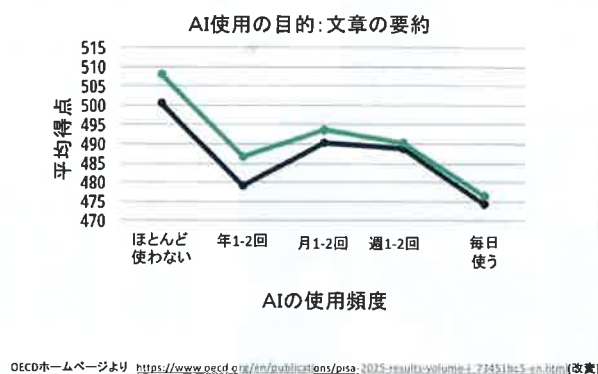
### わたしの水墨画



なにかを見つめている子猫たち

畑 義夫

## 国際学習到達度調査（OECDのPISA） A I のつかい方と化学のてんすう



## AI(人工知能)は使いになせるのか？

最近は何でも「A I」を使うようになってきました。コンピュータに学ばせて人間の様々な作業に役立てる目的です。囲碁もA Iによって戦術が激変しているようです。ただ危ういこともあり、アメリカ軍で使っていたA Iの判断が誤って中国船を攻撃すると判断し、人間がそれに気がついてぎりぎりではめたとの報道もありました。頼り過ぎたら危険という一例で、さらにはA Iの暴走を人間が止められなくなる懸念もあるそうです。OECD(経済協力開発機構)の国際学習到達度調査によると青少年がA Iを「文章要約」目的で使うと、よく使う人ほど化学の点数が低い結果でした(図)。機械任せで勉強したつもりになっても脳の学習機能強化には役立たないという一例です。

新技術にも可能性と限界・長所と短所は必ずあります。どうすれば心も身体もスッキリですか？

## 上津小5・6年生稲刈り



9月17日(木)、上津小5・6年生9名で稲刈りをしました。4月末に上郷営農組合にご協力をいただき、

小学校近くの田んぼで「コシヒカリ」を植えました。稲刈り時期が夏休みと重なったため、急遽三田谷町内の田んぼ(「きぬむすめ」)で稲刈りをさせていただきました。

最初に上郷営農組合谷洋三会長より、子ども達が植えたお米「コシヒカリ」の贈呈式がありました。



その後、子ども達が刈りやすいように、コンバインでぐるっと田んぼの周りを一周してから作業開始。一人一本づつ鎌を手に稲を刈りますが、なかなか刈り取れません。営農組合の國谷さんが「危ないからしっかり腰を落として！鎌の方向に気をつけて」と指導すると、すぐにコツをつかみどんどん刈っていきました。

最後に「いただいたお米は美味しくみんなで食べます」とお米を大事そうに抱えて小学校へ戻っていきました。

子ども達の稲作体験にご協力をいただいた上郷営農組合の皆様、ありがとうございました。



## 見守り新鮮情報

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」などと書いてあったので、記載のURLからアクセスして、クレジットカード番号等を入力し支払い情報を更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らされるメールが届いた。どうしたらよいか。(80歳代)

日頃利用している事業者からのメールもフィッシングを疑って

## ひとこと助言

- 実在する事業者をかたるメールやSMSを送信し、そこに記載されたURLをクリック等させ、偽のウェブサイトに誘導することで、パスワードやクレジットカード番号などを詐取るフィッシング詐欺に関する相談が依然として寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシングを疑いましょう。
- 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトのURLや、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上にあるアプリもダウンロードしないことが大切です。
- 不正利用に早く気づけるように、クレジットカード等の明細は、こまめに確認しましょう。
- 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)。

見守るくん 見守り新鮮情報 第550号(2026年9月3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2,636枚  
スタンプがたまったら、ユミセンに持っていこう！

## 水止め弘法周辺の草刈り作業

9月6日(日)上津地区土木委員会(金山正和委員長)役員の皆さんで、曾田本店自動販売機コーナー付近にある『水止め弘法』周辺の草刈りを実施されました。

当日は上津小学校の奉仕作業後ということもあり、8時過ぎから草刈りを開始。急斜面でとても危険な場所ですが無事に作業は終わり、辺りはスッキリとしました。

土木委員の皆様、お疲れさまでした。



## 上津小校庭奉仕作業

9月6日(日)、奨学会主催の上津小校庭の草取りが行われました。小学生やPTAはもちろんのこと、地区の方々総勢140名の参加がありました。早朝6時30分より一斉に奉仕作業がスタートし校庭は約1時間ですっかり綺麗になり、フェンス外の花壇も手入れができました。

おかげで3週間後に行われた地区体育祭は、整備されたグラウンドで開催できました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



## 和みの郷で軽運動

いくつになっても元気で楽しく暮らすためにも運動はかせません。和久輪にある「和みの郷」では毎週火曜日に集まり、軽運動をしているそうです。参加者は毎回10名~12名くらいで、体操が終わった後は、茶話会をし、親睦を深めているそうです。



## RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.40~



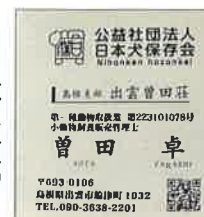
曾田 卓さん(原町内)にお話を伺いました。

食肉学校を卒業後、食肉公社に勤務しその後精肉店勤務等を経て独立し、焼肉店「大和(やまと)」(出雲市塩治町)を開業して36年になりました。ご利用頂いた皆様のおかげであり、感謝申し上げます。

2001年に発生した狂牛病(BSE)や2020年に流行したコロナウィルスの際には、お客様の来店が激減し経営が苦しい時期もありました。この時の教訓から、店内を個室方式に改装しました。また、増加している海外からのお客様にも対応できるように英語対応タブレット端末での注文方式を取り入れる等、工夫しています。

家畜の処理から流通に至る全行程の衛生管理に関わった時のたくさんの方との人間関係が財産となり、永い付き合いの信頼で提供している精肉の品質には自信があります。県内のどこの牧場産でも良いお肉を仕入れる事が使命と考えています。また、息子2人が店に勤めていることは、ありがたいと感じています。

柴犬を飼っていた関係から日本犬保存会の島根県支部を務める立場となり、今ではその事務局対応がセカンドライフになっています。



←「綾姫(あやひめ)」号は令和7年11月に第120回全国展覧会: 小型雌部壮犬組で、優良の成績を獲得!

昔から我々日本人と共に生きてきた天然記念物の「日本犬」を守り、未来に繋いでいくという事業に共感し、必要な専門資格も取得しました。今飼っている柴犬は6頭です。毎朝

約1時間、夫婦で散歩に連れて出ます。それにしても今年の異常な暑さは、彼らにも冷房が必要なほどでした。

生まれ育った上津には、幼馴染みがたくさんいて心強いです。少子高齢化は避けられないですが、外部から来られる人を歓迎する優しい気持ちで受入れていく事が大切ではないかと感じています。

本業の焼肉店「大和」のみならず、日本犬保存会についてもご理解を頂けたら嬉しいです。今後とも宜しくお願い致します。



綾姫君、初対面で吠えず、優しい眼差し



《上津のスタジイ》