2026年11月～12月の行事予定

※下記の予定は11月5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
15	16 ・みちくさ教室おでかけ	17古紙回収 ・社会部あいさつ運動	18 ・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)	19 ・ミニデイサービスおでかけ	20 ・あみものサークル ・自治協会	21
・母子会		・つくしんぼ教室	・奥井谷上町内		・ハイハイサロン ・上津探検隊	・書道
22	23勤労感謝の日	24古紙回収 ・羊毛フェルト教室	25文書配達 ・社福研修会	26 ・四つ葉会	27 ・上津探検隊	28
・古希の会			・スコップ三味線	・大正琴		
29	30	12/1古紙回収 ・つくしんぼ教室	2	3 ・ミニデイサービス	4 ・上津探検隊	5
				・木曜会	・JA女性部	・書道
6 ・健康教室	7 ・みちくさ教室	8古紙回収	9	10文書配達 ・四つ葉会 ・大正琴	11 ・里山食堂準備 ・上津探検隊	12 ・里山食堂準備
		・料理サークル	・料理サークル	・料理サークル		

かみつ里山食堂便り

１０月１１日に里山食堂を開催しました。３連休の中日にもかかわらず、多くの方においで頂きありがとうございました。

今回も地元で採れた野菜をたくさん提供していただきました。また夏野菜などを冷凍保存していたものも加え、野菜中心のメニューを追加しました。皆さんに「美味しかった」と言ってもらえる事が何よりの励みとなります。「楽しく、おいしく」をモットーに多くの方に喜んでもらえる食堂をめざします。

４月に丸ヶ谷で出張食堂を行いましたが、他地区でも開催希望の方は、事務局までご相談下さい。

また、ボランティアスタッフも随時募集中です。こちらも事務局及び各スタッフにお問い合わせ下さい。



10月11日里山食堂メニュー

◎きのこご飯
◎肉団子の酢豚風
◎パンプキンサラダ
◎そうめん瓜の酢の物
◎芋づる炒め煮
◎ニラ玉
◎みそ汁　◎みかん



今月のレシピ　◎いきなり団子 ～なかしましほ氏レシピ～

材料（8個分）
A【白玉粉：50ｇ、薄力粉：50ｇ、きび砂糖：大さじ1、塩：少々】絹ごし豆腐：100ｇ、あん：大さじ8、さつまいも：直径5㎝くらいのもの・1㎝厚さで8枚



作り方
①オーブンシートは8㎝角に切っておく。
②さつまいもは切って水にさらす。その後、水気を切っておく。
③Aをボウルに入れ、混ぜ合わせてから豆腐を入れてなじませる様にしっかり混ぜる。耳たぶくらいの硬さにまとめたらラップをかけて30分くらい休ませる。
④生地を8等分し、手のひらでつぶし直径8㎝にのばす。生地にあん、さつまいもの順にのせて包む。（底は完全に閉じなくても良い）
⑤とじ目を下にしてオーブンシートにのせ、蒸気の上がった蒸し器の中火で15分蒸す。
※いきなり団子は九州の郷土菓子。生のさつまいもを使って作ることから「いきなり団子」と言われるようです。

≪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11月　第331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９月末(前月末比)
世帯数　389戸(−2)
人口　996人(＋1)
男性　532人(±0)
女性　464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。

10月30日：安来みかん狩りと秋の足立美術館研修



朝から雨模様となった今年の専門部研修の行先は、安来方面。ブロンズカラーに輝く「273系やくも」のラッピングバスに乗車した参加者41名は、最初の目的地みかん園へむかいました。到着する頃には雨もあがり、みかん狩りがスタート。園内のみかんはもちろん食べ放題です。採ったみかん１キロ分はお土産、「この木が甘いわ」「美味しいみかんだね」などと言いながら、袋いっぱい採っていました。

昼食後は横山大観らの近代日本画コレクションと米国の専門誌で長年連続日本一に選ばれる５万坪の日本庭園で有名な「足立美術館」に移動し、美術鑑賞を楽しみました。

視察を終え「安来で美味しいみかん狩りができるとは驚いた」「足立美術館に好きな作品があって、今回も観ることができた」「手入れの行き届いた庭園に感動した」といった感想をいただきました。

今後もより良い企画を考えていきます。また、視察先のリクエストもお待ちしています。









わたしの水墨画



秋の味覚
高塚　泰晴

心と体の健康（第230回）　令和8年11月
スーパードクターK

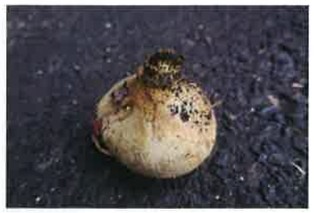
駐車場にど根性ジャガイモが・・・？

先日、駐車場の隅でジャガイモが生えているのを発見しました（写真１）。どうしてこんな所に、植えてもないのに、天からの贈り物？よく見ると表面には傷があるもののつやはあります（写真２）。触っても動きません。けなげにがんばって生えている「ど根性ジャガイモ」だ。せっかくなのでいただきましょう、持ち上げると…あれっ？茎？（写真３）。キノコのようです。写真をキノコの専門家であるＳ氏に送り鑑定をお願いしました。おそらく「コツブタケ」だそうで、珍しくはないキノコのようです。切った断面を見ると小粒の模様がたくさんあることで確認するとのことでした。人間用の包丁しかなかったので切る勇気はなくやめておきました。毒は不明、食には不適みたいです。

身近な発見で心も身体もネットリです。


写真１


写真２


写真３

家族で楽しい海の釣り

上津地区青少年育成協議会では、自然や家族とのふれあいをテーマにして、日御碕漁港防波堤で海釣りを計画しました。



10月11日(日)、空の澄んだ絶好の秋日和、小学校5家族15名の参加をいただき、和気藹々の雰囲気で楽しみました。

当日は、勝部由紀夫さん（丸ケ谷）と妹尾由夫さん（菅原）を講師としてお迎えし、仕掛けを結ぶところからスタートしました。上津コミセンの阿川さん、藤原さんには準備から片付けまで、いろいろとお手伝いいただきました。また、唐揚げを作る際には、保護者さんにご協力いただき助かりました。

魚影が薄かった影響もあり、望んだ釣果には至りませんでしたが、網を使ったりエサを工夫したりして粘り強く取り組む子どもたちにたくましさを感じ、頼もしく思いました。

また、日御碕漁港の方々には温かく迎えていただき、ヒラマサなどの嬉しいお土産もいただきました。

自然や家族とのふれあいはもとより、地域の方々とのふれあいの場面も多く、楽しい海釣りになりました。

【上津地区青少年育成協議会会長　稲村博已】



KCFサッカーフェスティバル



今年度で4回目のコミセン主催上津チャレンジフィールドサッカーフェスティバル。

挨拶、表彰、運営をしていただいた佐々木自治協会会長、勝部副会長、山根センター長。事前に草刈りをして環境を整備してくださった地元のみなさん。準備と片付けをお世話になった有志の方々。屋台を出して雰囲気を盛り上げてくれた上郷神社獅志連の若者たち。

多くの方々に支えられ、１０月４日、上津近郊の５チーム（宍道・斐川・雲南・おろち・出雲南）のＵ－９（小学校３年生以下）を招待して開催することができました。今年も８０余名の元気な子どもたちの一途なプレーには心打たれるものがありました。また、それを見守る保護者さんたちの拍手や歓声が、チャレンジフィールドを包み込んでいました。

開催できたことに心から感謝申しあげます。

優勝：おろちＦＣ

準優勝：雲南ラ・スリーズ

第３位：宍道ＳＣ

【KCFサッカーフェスティバル実行委員長　稲村博已】





かみつ健康づくりスタンプカード
現在2,661枚
スタンプがたまったら、コミセンに持っていこう！

上津地区社会福祉協議会より

9月15日（火）出雲市民会館大ホールにおいて、令和8年度(2026)出雲市総合福祉大会が開催され、上津地区から下記の方が表彰されました。

新百歳おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしください。

【出雲市長祝品贈呈】
☆新百歳（市内110名）
森坂町内　　勝部 隆恵様

受賞おめでとうございます

この度、上津探検隊代表サポーター嘉村正徳氏（奥井谷前町内）が山陰中央新報社「地域開発賞 第60回教育賞」を受賞されました。

地区内外の児童への自然体験や環境学習などの活動が評価されての受賞、おめでとうございました。





市長要望について

南部ブロック自治連絡協議会は、10月6日(火)、出雲市長へ要望書を提出しました。



上津地区スポーツ協会より

上津地区スポーツ協会は、10月18日(日)出雲ドームで開催された出雲市スポーツ協会出雲支部第2回スポーツの集いに参加し、「モルック」と「フライングディスク」の2競技に出場しました。





RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～№41～



Cristalino Ishimoto幸栄さん(大谷町内、天徳山上乗寺住職)にお話を伺いました。先日の10月17日、18日には、新しい住職をお寺に迎える儀式「晋山結制」という住職にとって一生に一度の式が上乗寺で執り行われました。晴天に恵まれ、爽やかな秋風のもと、仏様のお使いである可愛い稚児の皆さんに先導されて上乗寺山門まで行進し、たくさんの皆様に祝福を頂いて、無事に2日間の行事を終える事が出来ました。関係者の皆様には、早朝からのご協力を賜り誠にありがとうございました。また、檀家の皆様をはじめ地区内外の全ての皆様に心から感謝申しあげます。

私は、ブラジル生まれの日系3世です。母国では学校を卒業後に消防署に勤務していました。平成27年に来日し、出雲市内の企業で働くうちに人や生き物の死に触れる機会があり、生き物だけではなく、ありとあらゆるものに丁寧なお弔いや供養をする日本の仏道に感動して出家しました。

西谷町萬福寺にて得度を受けて出家し、岡山県洞松寺のもとで約3年間修行していた際に、縁あって松江市常栄寺住職吉長義親様の弟子となりました。5年間の修行を終えた令和7年5月末に「上乗寺住職」の辞令、令和8年4月には「任教化指導員」の辞令を授かりました。自らの生い立ちと言語能力を生かし、外国籍の修行僧への対応も積極的に関わっています。上乗寺で修行する外国籍の修行僧を見かけた際には、どうぞ気軽にお声掛けして下さい。

講師として修行僧と交流する中で、岡山県円通寺の明李尼との出会いがありました。上乗寺住職のパートナーとしてこれからも一緒に勤めて参ります。

明李尼は、晋山結制の首座(修行僧のリーダー)として禅問答の洗礼を受けた強者ですが、生け花(未生流：庵家)、茶道(裏千家)の心得と精進料理(大本山永平寺伝授)もされる優しくて頼れる存在でもあります。

少子高齢化の影響で永代供養の増加や信仰離れ等の課題はありますが、護持会役員の皆様を中心とした檀家の皆様のご理解とご協力により、晋山結制を節目とした新しい天徳山上乗寺の歴史が始まり、色々な枠組みを超えた全ての皆様が笑顔で過ごせる日々となる様に、仏道を広めていきたいと考えています。

お寺の池には、蓮があり、モリアオガエルやイズモサンショウウオもいます。自然豊かで歴史ある天徳山上乗寺を皆さんと一緒に守っていきましょう。

明李尼ともに、宜しくお願いいたします。合掌





≪上津のスダジイ≫