

※下記の予定は3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
17 ・「和みのキルト展」 嘉本和子さんが在席 ・卓球 ・一中吹奏楽部	18 ・遺族会 ・民謡サークル	19古紙回収 ・つばきの会	20春分の日 ギャラリーかみつ 「和みのキルト展」 (4月12日まで)	21 ・四つ葉会 ・健康づくりネット ワーク	22 ・上津小終業式 ・あみものサークル ・自治協会	23
24	25 ・卓球	26古紙回収	27 ・交対協総会	28文書配達 ・卓球	29	30
31	4/1	2古紙回収 ・つばきの会	3 ・慶人会	4 ・春休み子ども食堂 ・木曜会	5 ・大正琴	6 ・福寿クラブ女性部
7 ・体協代議員会 ・一中吹奏楽部	8 ・交対協立哨(鳥屋川) ・上津小始業式	9古紙回収 ・上津小入学式 ・出雲一中入学式	10 ・花と緑の会監査 ・環境総会	11文書配達 ・四つ葉会	12 ・里山食堂用食材預かり ギャラリーかみつ「和みのキルト展」最終日	13 ・遺族会
		・つくしんぼ教室				・建築組合



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6年1月末現在)
世帯数 398戸
人口 1,084人
男性 558人
女性 526人

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。

上津地区同和教育推進協議会より



小さな小学校の大きな教育力
上津地区同和教育推進協議会 会長 勝部 由紀夫

今年度は、4年ぶりに町内ごとに人権同和教育研修を実施しました。テーマは性的少数者(LGBT)の人権です。研修は、心と体の性が異なる主人公が登場する映画を鑑賞してから、指導員さんの講話を聴く形式で進めました。開催したのは、実施順に奥井谷、延畑、西谷、奥井谷上、森坂、丸ヶ谷、和久輪です。目的は、無知と偏見による性的少数者への人権侵害を防ぐことです。担当された町内委員さんや町内会長さんにはお世話になり、ありがとうございました。来年度はその他の町内会で行いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、先日、上津小で人権同和教育学習を参観しました。どの授業からも同校のすばらしさを感じることができましたが、とりわけ3・4年生の「二分の一成入式」には感動しました。20歳の半分の歳を迎えた4年生が、保護者さんが見守る中、成長をふりかえり、将来の夢を語る行事です。出産の様子、初めて歩いた時のこと、小さいころ夢中だったことなど、どの子ども親さんから聞き取った内容をうれしそうに発表していました。自分の誕生日が家族全員から祝福され、愛情いっぱい育ててもらったことを改めて実感したからでしょう。

子どもたちは、その後、親さんに感謝の手紙を渡しました。受け取る保護者さんも感激しています。親子の関係を一層深める担任の先生の心憎い演出です。保護者さんには一生の宝物となるでしょう。その後、一緒に学ぶ3年生がお祝いのメッセージを発表しました。実は、3年生は式の最初から交代で司会を務めていました。このように後輩に式を盛り上げてもらった先輩はさぞうれしく、ありがたかったことでしょう。また、大切な役を演じた3年生も満足したにちがいありません。上下学年がともに学ぶ複式学級の良さが凝縮されていました。

人権意識は、自分が好きだという気持ちに支えられていると言われます。今回の成人式は、主役の4年生はもちろん、脇役の3年生も保護者も、自分を今以上に好きになるようなきめ細かな配慮がなされていました。母校の人権同和教育の優れた実践を垣間見ることができて、地域の一人としてうれしく、誇らしく感じた次第です。

食育コラム 開店！ かつ里山食堂



出雲市では、約10地区で子ども食堂が開催されています。近隣では、今市、大津、稗原、朝山などがあります。上津でも4月から子ども食堂を開設する事となりました。子ども食堂といっても、上津では一人暮らしの方、高齢者のみの家庭など普段、多くの方と食事をする機会のない方にもどんどん利用して頂きたいと思っています。中学生までの子供は無料とし、子育て世代の家庭には、日頃仕事で忙しい家族の方と、ゆっくり食事を楽しむ場でもあって欲しいと考えています。学校の長期休暇には、平日の子供のみの食堂も計画しています。

この度のボランティア募集にあたっては、多くの方に賛同して頂き大変心強く思いました。

里山食堂は、上津以外の地区にお住まいの子どものご家族、上津出身の方、そのお友達の方も歓迎します。おじいちゃん、おばあちゃん、また幼なじみと一緒に食事を楽しむためにもお越し下さい。そして、上津の自然の中で思いきり遊んだり、ヤギやカエルにも会いに来て下さい。たくさんの方にとって、ふるさと上津が心地よい場所となるよう、食堂を通じて絆が深まることを期待しています。

今月のレシピ ◎おからと鮭のクリームコロッケ

材料(12個)
塩鮭切り身2切れ、白ワイン小2、こしょう少々、おから200g、玉ねぎ1/2個、パセリ大さじ2、ホワイトソース(小麦粉20g、コンソメ顆粒大さじ1/2、

塩小さじ1、牛乳300ml、バター20g、クリームチーズ30g、こしょう少々)

小麦粉・パン粉・卵・サラダ油 各適量

作り方

- ①ホワイトソースを作る。
(鍋に小麦粉、コンソメ顆粒、塩を入れ泡立て器で混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。その後、中火にかけ3分くらい温めたら、バター、クリームチーズ、こしょうを加えゆっくり混ぜて溶かす。ゴムべらに変えて、さらに5分くらい混ぜながら煮る。とろみがついたら(もったりするくらいまで)火を止める。)
- ②塩鮭は耐熱皿にのせ、白ワインとこしょうをふりかけ、ラップをして電子レンジ(600Wで5分くらい)にかける。完全に熱が通っていることを確かめたら、骨や皮を取り除いてほぐしておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒め、その後おからも入れて炒める。
- ④③に②を入れ更に炒める。
- ⑤④にホワイトソースとパセリを混ぜ、12個にまとめる。
- ⑥⑤に小麦粉、卵、パン粉をつけ、サラダ油を入れて熱したフライパンで揚げ焼きにする。



～枝元なほみ氏レシピ～

ひとこと

おからを入れることで成形しやすくなります。
《食育指導士 遠藤 訓子》

味噌づくり教室



2月27日(火)、コミセン実習室で恒例の「味噌づくり教室」が開催されました。参加者は1部8名、2部7名の合計15名。前日までに各自で柔らかく煮た大豆を持ち寄り、豆をつぶす作業からスタート。麴と塩をよく混ぜ合わせた中へ潰した大豆を入れていきます。力を入れ両手の付け根で押すようにして混ぜ、麴と大豆をなじませるとほぼ終わり。混ぜ合わせた味噌をボール状にし、空気が入らないように容器に詰めていきます。最後に塩を振り密閉したら約10ヶ月、じっくり熟成させ完成です。

わたしの水墨画



大きく育ちました
遠藤 建二



元のふかふか卵をベッドにして寝そべる
赤ちゃんオタマ(2月25日、大谷)

もうオタマジャクシが



慶應義塾大学生物学講座が主催する「カエル探偵団」は日本中のアカガエルの産卵状況を収集調査されています。全国の研究者などが産卵を発見したら報告し、通常なら南から北へ産卵が北上する桜前線ならぬ産卵前線を調査するものです。上津探検隊は3年前から参加しています。今年の延畑カエルランドのヤマアカガエル初産卵は1月初め、大谷は1月半ばで、本州日本海側では昨年が続いて飛び抜けて一番早く、主催者に驚いてもらっています。そして2月半ばには延畑ではオタマジャクシがもうすいすい泳ぎ出し、少し遅い大谷でも卵から脱出して泳ぎ出す寸前です(写真)。産卵数も多く、おそらくこの文章が出る頃には水面が真っ黒になるくらい泳いでいるはず。生物学者がびっくりする上津、楽しいですね。
楽しい上津の自然に、心も体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



幼稚園自主企画特別事業で、「筆で遊ぼう」を行いました。名前の中の一文字を筆で書き、絵の具で色をつけました。畑時子先生にご指導いただき、子供達は楽しく活動しました。

RELAY 丸亀のTALK トーク(お話) ~10~

ラーメン店「SUN」を始められた池田智之さん(三田谷町内)にお話を伺いました。生まれたばかりの2人目の子は、池田あこと言います。女の子です。毎日すくすく成長しています。最近少しずつ笑顔を見せてくれる様になりました。かわいいです。
何かお店をやりたいと考えていましたが、はっきりと決まらずに過ごしていた時に偶然行った音楽フェスでラーメンろたす(修行先)の存在を知り、そのお店がとても魅力的でこういうラーメン屋を島根でやってみたいと思い、ラーメンでいこうと思いました。
静岡県のラーメンろたすというラーメン屋で修行をしました。毎日勉強になることばかりで、ラーメンだけでなく経営やイベント企画などにも携わり、楽しい日々を送ることが出来ました。



自分なりに一生懸命に作ったので、もし興味を持たれたら是非お店に来て下さい。お口に合えば幸いです！
*「ラーメンSUN!」で検索、お店の情報が紹介されています。



◀上津のスタジイ▶

上津ウォーキングスタンプカード 現在2,061枚

スタンプがたまったら、ロシセンへ持っていきなさい！

令和6年2月2日(金)、佐々木自治協会会長をはじめとする自治協会役員5名が、上島新水源地(仮称)建設に関する地元要望を飯塚市長に説明し、要望書を提出しました。なお、要望に対して3月中に市から回答がある予定です。



令和六年上津四十二会の皆様から上津コミュニティセンターへ厄年記念としてご寄付をいただきました。地区のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

2月7日(水)、上津コミュニティセンター大会議室で、上津小一年生11名と地域の大人5名がカルタや羽根つき、ゴム飛びやコマ回しなどの昔のあそびを楽しみました。



健康コラム ストレスと上手に付き合うために 3月は自死対策強化月間

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることも…
日頃から「セルフケア」で自分を大切に、こころの抵抗力を高めましょう。

起床時間を決め、生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、心身の疲労につながります。毎朝決まった時間に起きるように心がけましょう。起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。

気分転換や休息を意識する

自分が「楽しい」「気持ちが良い」と思えることをリストアップし、リラックスする時間を作りましょう。
例：入浴、ストレッチ、趣味を楽しむ(音楽・映画・読書など)

生活習慣の見直し 栄養バランスの良い食事をとる

食事は栄養バランスを考えて、さまざまな食品をとりましょう。たんぱく質や、ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂りましょう。

たんぱく質 ビタミンB群 ビタミンC カルシウム・マグネシウム

適度な運動をする

ウォーキングなどの適度な運動はストレス解消に効果があります。まずは、1日10分多く歩くことから始めてみてください。日中の運動による適度な疲労感によって、質の良い睡眠を得ることに効果があります。

気づいたら、早めに対応を

誰かに相談し、話を聞いてもらうことで、こころがラクになることがあります。悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や、相談機関に相談してみましょう。

考え方の工夫 考え方のクセを意識する

「〇〇すべき」「(何でも)自分に責任がある」「他人の言葉・態度を深読みしてしまう」等の考え方のクセがあると、ストレスを感じやすくなる可能性があります。そのような思考の時は「ま、いいか」と声に出してみましょう。

令和3年8月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会(出雲圏域自死総合対策連絡会)/出雲市自死対策検討委員会
出雲圏域健康長寿しなめ推進会議 こころの分科会

出雲市健康増進課 保健師 阿部美幸

- 香典返しとして()内は故人
- 【上津地区自治協会へ】
- 原町内 永瀬 治男(幸男)様
- 【上津地区社会福祉協議会へ】
- 原町内 永瀬 治男(幸男)様
- 西谷町内 曾田 篤史(真弓)様
- 厄年記念として
- 【上津コミュニティセンターへ】
- 令和六年 上津四十二会様
- 御芳志ありがとうございます