



～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

2023年 12月

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

F A X：0853-48-0361



第297号



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。

上津の人口
(令和5年10月末現在)

世帯数 395戸
人口 1,088人
男性 558人
女性 530人

マメイクダさん原画展

マメイクダさん原画展を終えて…

上津コミュニティセンター青少年部 部長 木次順子

イラストレーター、画家、絵本作家として全国で活躍されているマメイクダさん。この度、上津にお迎えし原画展を開催することが出来ました。絵本「おながへった」「えきべんとふうけい」の原画30点を展示。1枚1枚の絵についてのエピソードを聞かせていただきながら、迫力ある絵をさらに身近に感じる事が出来る贅沢な一時に皆さん大感激でした。



また注目される点として、マメさんの画風があります。木に直接クレパスで”パンパン”と、音が出るくらい色を重ね、あの迫力のある風景画や美味しい絵が完成します。

今回の原画展では、その描く姿を実演して貰いました。目の前でパター tost がだんだん美味しくそうにこんがり焼けていくようすや、白いお米が海苔をまとったおむすびになるようすなど、画から飛び出しているような立体感に皆さん驚きの拍手でした。この日、ますますマメイクダさんファンが増えた事、間違いなし！！そして、今後のマメイクダさんの活躍に注目して、地元よりエールを送り続けて行きたいと思います。



祈健闘

全国高等学校駅伝競走大会 出場おめでとうございます

中央町内の高橋宙暉(たかはしひろき)さん(平田高校2年)が、12月24日に京都市で行われる全国高等学校駅伝競走大会に出場されます。

自治協会では11月下旬から、JA上津会館前に応援の横断幕を掲げました。ご健闘をお祈りいたします。



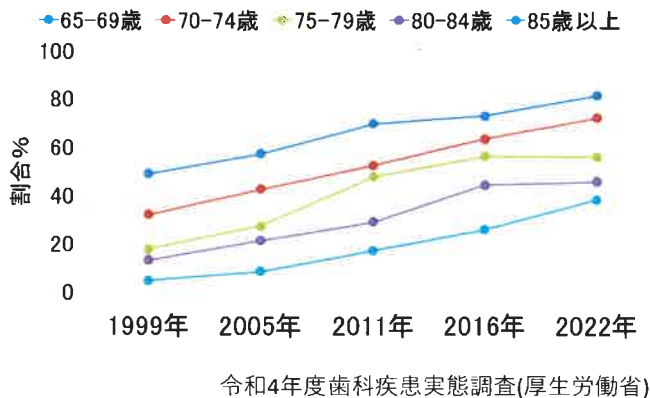
わたしの水墨画



秋の日の名残り

福庭 董

20本以上の歯を有する割合の推移



大切な歯、何本残っていますか？



令和4年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)によると、65歳以上の方において自分の歯が20本以上残っている割合は年々増加しています。そうはいつても70-74歳で72%、75-79歳で55%、80歳代になると約40%です(図)。皆様、いかがでしょうか。今なら歯が抜けても上等な義歯やインプラントがあり問題ないかもしれませんが、味が違うという話を聞くこともありますし、噛む力がなくなって食べる物が限られるという話も聞きます。うまいものを食べたいというのは自然な欲望ですが、それができなくなることは悲しいことです。歯が抜ける原因の多くは歯周病で、歯周病は生活習慣病や動脈硬化、がんや認知症と関係があることがわかってきています。歯は大切な臓器です。年2-3回は歯科チェックを受け、一生おいしい物を食べましょう。

私も先日歯科受診し歯がすっきり、心も体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



お日様パワー
←で飛ぶぞ！
エイエイオー！

5人で組体操
に挑戦しました

12月2日(土)に『にここにおひさまパワー発表会』を行いました。子ども達は、家族や地域の方に見ていただく中で、張り切って発表しました。11月30日(木)の総合練習では、コミセンのミニデーの皆さんや上津小学校1、2年生の児童の皆さんに来ていただきました。子ども達の成長を温かく支えていただき、ありがとうございます。今後もよろしくお願いいたします。

「みーもの森」植樹祭を開催

令和5年度県民参加の森づくり事業「上津地区里山整備事業」の植樹祭を11月26日午前10時から開催し、23名の参加で賑やかに苗木の植え付けを行いました。

植樹に際して、小学生3名の方にクスギ、コナラ、モミジの苗木を一本ずつ手に持って高く掲げてもらい、大きな声で樹の名前を3回叫んで立派な樹に成長する様、願いを込めてもらいました。

植樹は、「植える時に足で踏むのが難しかったけど、ちゃんと出来て良かった」「早くどんぐりの林になって、色々な生き物が増えて欲しいです」等の声がありました。

作業後の野菜スープとぜんざいもおいしく頂き、また竹製ブンブン駒の遊びも楽しんでもらえた様です。



上津里山レジリエンスは、会員自らが里山の自然環境を回復する力(レジリエンス)となって、将来にわたり里山の自然を継続的に維持・活用していく事を目的とするボランティアの団体です。どなたでも気楽にご参加下さい。

上津里山R e代表：遠藤和則

ご寄付の御礼

◇香典返しとして()内は故人
【上津地区自治協会】

奥井谷上町内 嘉本 潤(八重子)様

原町内 池田 滝雄(トキノ)様

【上津地区社会福祉協議会】

奥井谷上町内 嘉本 潤(八重子)様

原町内 池田 滝雄(トキノ)様

御芳志ありがとうございました

上津ウォーキングスタンプカード



現在 2,015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 交通安全教室



『高齢者の交通事故防止運動』の期間に伴い11月14日(火)に出雲警察署より三名の方をお招きして、上津地区交通安全教室を開催しました。

プロジェクターによる講習を聞いた後、75歳からの免許更新時に行う“認知機能検査”を受けたり、特殊な装置を使う“歩行シュミレーター”などを体験しました。警察署の方の話によると意識して脳を活性化していくことが大切ということでした。その一つとしての運転前『1分間の指先体操』の行い方チラシをコミセンに配架していますので参考にしてください。

その他にも、今回行った“認知機能検査”はインターネットでも体験できますので、時々チェックしてみて安全運転に役立てていただけると嬉しいです。



歳末特別警戒出動式

年末の犯罪被害や交通事故の防止にむけて出雲警察署主催による「歳末特別警戒出動式」が11月30日(木)、



出雲ドームで開催され、上津地区の青パト隊員4名が出席しました。式典終了後、隊員は青パト車に乗車し、青色回転灯を点灯し

ながらドームの外へ。安心して新年を迎えられるよう歳末の警戒に出動していきま



上津グラウンド・ゴルフ大会

平素は上津体協行事におきまして格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。寒さが一段と深まり冬の訪れを感じる中、23日に上津チャレンジフィールドにて「上津グラウンド・ゴルフ大会」を行いました。昨年の11月・今年の7月に計画していましたがコロナの影響また、天候不順により中止になりました。3度目の正直ということでこの度無事に開催することができました。開催にあたり上津グラウンド・ゴルフ同好会の皆様には準備、会場設営等ご協力いただき、心より感謝申し上げます。

私自身も初めてグラウンドゴルフをさせていただきました。最初は簡単にできると思っていましたが、中々ゲートに入らず悪戦苦闘していました。同好会の方や初心者



の方と一緒に楽しんでプレーする事ができ交流を深める事が出来ました。参加者の皆様が楽しんで競技されている姿を見ると開催できて良かったと身にしみて感じました。今後も継続してグラウンドゴルフ大会を開催していきたいと思います。初心者の方でもできる競技ですので参加されてみませんか？

一年間、体協行事にご協力いただき大変ありがとうございました。来年も引き続きよろしく願いいたします。

《上津地区体育協会 会長 國谷彰宏》



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ~ No.7 ~



今年度の「JAおばけかぼちゃコンテスト」で優勝された妹尾豊さん(原町内)にお話を伺いました。

JA総代さんから苗を頂いたのが最初のきっかけです。コンテストに挑戦を始めて4年になりますが、優勝したのは今回が初めてなので感激しています。

重量35.3kgは、過去の優勝重量に比べて小ぶりな事から、今回参加された皆さんのかぼちゃの出来が全体的に低調だったのではないかと思います。

おばけかぼちゃを育てた畑は、周辺が開けた日当たりのよい場所です。盛り土に植え付けてしばらくは水をやりましたが、その後は放置状態で特に追肥はしていません。

雌花が落ちてしまった事もありましたが、増えて伸びたツルを切ったり、1つだけの実に敷物をするなど大事に見守りました。ツルが枯れれば収穫の適期ですが、コンテストの前日まで畑に放置しているのが実態です。

食材には不向きと聞いているので食したことはありません。いつもならコンテスト終了後は処分を依頼していますが、今回は記念に細工でもして飾ろうと考え引き取りました。手間を掛けず楽しめることから、これからも挑戦して行こうと思います。皆さんも是非挑戦してみてください。



《上津のスタジイ》





2024年 1月の行事予定



※下記の予定は1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。

※1月2日（火）の古紙回収（リサイクルステーション）はお休みです。

コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)

日	月	火	水	木	金	土
17 ・Xmasプレゼント配付	18 ・民謡サークル	19古紙回収 ・つばきの会	20	21文書配達 ・四つ葉会	22 ・慶人会奉仕作業 ・自治協会	23
・一中吹奏楽部	・医療生協 ・大正琴	・ハッピーハウス運営会議			・慶人会奉仕作業 ・上津探検隊	・一中陸上部
24	25 ・門松づくり	26古紙回収	27 ・慶人会	28 ・ユカロン	29 コミセン年末年始休業 【12月29日～1月3日】	30
31	1/1 元日	2	3	4	5 ・建築組合	6
7 ・一中吹奏楽部	8成人の日	9古紙回収 ・つばきの会	10	11文書配達 ・四つ葉会 ・木曜会 ・わくわく会	12 ・民児協	13

食育コラム かあちゃんブロッコリー



平田の「かあちゃんブロッコリー」は、今ではブランドが確立していますが、産地に見学に行きお話を伺うことで、今までのご苦労やブランド確立のための確固たる信念を知ることが出来ました。

昭和62年に始まった平田でのブロッコリー栽培。水田転作田を中心に栽培を始め、今では「美味しまね認証ゴールド」を取得するまでになりました。「かあちゃんブロッコリー」とは、女性は家事をするのが普通だった時代に、女性も何か作って儲けようという事からその名がつけました。「2倍働いて3倍楽しむ」をモットーに丹精込めてブロッコリーを栽培しておられます。

生産面積60ha、主な出荷場所は県外7割、県内3割となっており、関西地区や地元市場ではブランドが定着しています。出荷物の抜き取り検査や「美味しまね認証」のための数々のチェックを経て出荷されています。この日、生産者に差し戻されたブロッコリーの1つは、ほんの小さなすす病の跡が目視で確認出来るか出来ないかというものでした。「買う方はわからないですよ」というと「ブランドに関わりますから」との答えでした。広い圃場で、朝暗いうちから手作業での収穫、箱詰め時の温度管理の徹底など市場に出るまでの工程を思うと、店頭でのブロッコリーを見る目が変わります。

ブロッコリーは栄養価が高い事で知られる野菜の一つです。時折、紫色になっているものがありますが、これはポリフェノールの1種であるアントシアニンが発生したものでむしろ栄養的には良いと教えていただきました。茹でた

ら緑になりますしね。

機能性の高いスーパーブロッコリー「出雲フォルテ」はスルフォラファン（抗酸化作用）が通常の2.5～3倍で、値段は倍近くします。健康志向の高い都市部に主に出荷されているそうです。たまに地元の店頭に出ているかも、との事でした。

～JA出雲ブロッコリー部会資料参考～

今月のレシピ ◎ブロッコリーのふわふわカニカマあんかけ

材料（4人分）

ブロッコリー1個、カニカマ1袋、水200ml、鶏がらスープの素（顆粒）小さじ2、ごま油小さじ1、酒大さじ1、水溶き片栗粉（片栗粉小さじ2、水小さじ4）、卵1個

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け湯がき、ざるに上げて冷ましておく。カニカマはほぐしておく。
- ②鍋に水と鶏がらスープ・ごま油、お酒を入れて火にかけ、温まったら水溶き片栗粉を入れてとろみを出す。
- ③好みのとろみになったら、その中にカニカマと溶き卵を入れる。
- ④お皿に移したブロッコリーの上に③をかける。



ひとこと

ブロッコリーは電子レンジで加熱すると、ビタミンCが壊れにくい。100gのブロッコリーで1分30秒から2分加熱すると良いです。

～かあちゃんブロッコリー オススメレシピ集より～
《食育指導士 遠藤 訓子》