



※下記の予定は10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。

日	月	火	水	木	金	土
15 ・上津チャレンジフィールドサッカー大会	16 ・上津小2年コミセン探検 ・みちくさ教室 ・民謡サークル	17古紙回収 ・つばきの会 ・医療生協	18	19 ・大正琴	20	21 ・あみものサークル
22 ・卓球	23 ・自治協会	24古紙回収	25 ・慶人会	26文書配達 ・四つ葉会 ・丸ヶ谷町内出前講座 ・文化祭出品締切日	27 ・和久輪町内出前講座 ・文化祭展示準備	28 ・文化祭会場準備
29 ・上津地区総合文化祭	30	31古紙回収	11/1	2 ・木曜会	3文化の日	4
5	6 ・みちくさ教室 ・建築組合	7古紙回収 ・つばきの会	8	9文書配達 ・四つ葉会	10 ・マメイケダさん原画展準備	11 ・マメイケダさん原画展準備

食育コラム さつまいものほなし

さつまいもは、中央アメリカ原産で、紀元前800年～1000年には中央アンデス地方で作られていました。日本では1600年頃、中国から琉球（沖縄）を経て薩摩（鹿児島）に伝わりました。

「享保の大飢饉」をうけて、徳川吉宗が青木昆陽（蘭学者）にさつまいもの栽培を命じ、関東地方を中心に全国に広めたことで、青木昆陽は「甘藷先生」と呼ばれ慕われました。

大田市でも「芋代官」こと井戸平左衛門の名は広く知られています。享保17年（1732年）に「享保の大飢饉」に見舞われた際には、稲作が甚大な被害を受けた為、年貢の免除、減免、代官所の米の配布を行ったうえ、薩摩藩からさつまいもを入手して栽培を奨励、領民を飢餓から救いました。

さつまいもは、石見銀山領から中国地方各地に広まり多くの民を救った事から、この遺徳を称える頌徳碑は中国地方に500ほども立てられています。

栄養面で見ると、さつまいもは加熱に強いビタミンBとC、食物繊維を持っています。でんぷんが酵素（アミラーゼ）の働きで麦芽糖に変わり甘くなりますが、ゆっくり加熱する事が大切です。160度から180度のオーブンで1時間くらいじっくり焼くか、蒸し器で30分ほどふかすと甘く仕上がります。

出雲市の湖陵は「西浜いも」のブランドで有名ですが、

飯南町では「森の絹」のブランドで栽培、販売しています。標高400m付近の栽培では芋の糖度が上がるそうです。さつまいもの種類も多いので、いろいろ食べ比べてみるのも楽しいですね。

参考：JA及びJAしまね、農林水産省ウェブサイト、「あたらしい栄養学」吉田企世子・松田早苗監修

今月のレシピ

◎さつまいものごまサラダ

材料（4人分）

さつまいも200g、人参少々、A【サラダ油大さじ3、しょうゆ、酢各小さじ2、すりごま大さじ4、砂糖小さじ1、塩少々】切りごま適量

作り方

- ①さつまいもは太めのせん切りにし、人参はそれよりやや細目のせん切りにする。
- ②Aを合わせて、ドレッシングを作る。
- ③たっぷりの熱湯で①のさつまいもと人参をゆでる。
- ④ゆでたさつまいもと人参の水気をよくきり、②のドレッシングであえて切りごまをふる。

～平野レミ氏レシピ

ひとこと ごまたっぷりの和風サラダです。サラダ油をオリーブオイルやエゴマ油にするともっとヘルシーに！

＜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 2023年10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



上津の人口  
(令和5年8月末現在)  
世帯数 396戸  
人口 1,089人  
男性 559人  
女性 530人

第295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。



わたしの水墨画



食欲秋は  
自家製野菜で...!  
榎原 富子





かわいい?

## なんだこれは?



9月末、いつものようにやぎ小屋の掃除を終わってふと見ると、ずいぶん前に切って横にしていたマキの木になんとか変な物体?が。茶色のイソギンチャクがこんなところに・・・と思ったものの、海じゃなく。茶髪のカツラ(ウィッグス?)がこんなところに・・・と思ったもののそれにしても小さくて。もしかして「こびとづかん」(なばたとしたか著)に載るような「カツラこびと」かと思いましたが胴体や足がなく、こびとじゃなさそうです。よく見ると木から直接生えています。きのこ?カビ??図鑑やネット検索で調べると、「ムラサキホコリ」が一番近いと考えました(違っていたら教えてください)。キノコでもなくカビでもなく「変形菌」というアメーバに近い生物とのこと。世の中にはまだまだ楽しい発見があるのだなあと思いました。

不思議発見で、心も身体もスッキリです。

## こんにちは! 上津幼稚園です



9月27日~29日に上津第一中学校の生徒2名(上津小学校出身)が、職場体験学習をしました。初めは照れていた子ども達も、優しく話しかけたり、一緒に遊んでくれたりするお兄さん、お姉さんとすぐに仲良しになりました。「リレーで走るのが早かった」「絵本を読んでくれて嬉しかった」などと中学生パワーを感じたようです。

## ほのぼの上津



母子会農園の芋ほり。たくさん収穫できました。

## 見守り新鮮情報

健康食品を購入し、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ」と言う。(70歳代)



## 健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

### ひとこと助言

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

※イラスト 夏崎 友 見守り新鮮情報 第460号(2023年8月22日)発行:独立行政法人国民生活センター



西谷に2カ所もハテ場あり!先月のセンター報では延畑を上津唯一のハテ場と掲載しましたが、訂正します。

上津ウオーキングスタンプカード 現在1,978枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきましょう!



## 祝 全国大会出場おめでとう

中央町内の南波大地さん(出雲一中3年)が8月18日、徳島県鳴門市で行われた第54回全国中学校柔道大会に出場されました。親子二代柔道一家の南波さんは、団体戦に出場しベスト16『敢闘賞』受賞という素晴らしい結果でした。これからもさらなる活躍を期待しています。



また、上島上ゲ町内の福田健人さん(出雲一中3年)は、2024年2月に岩手県で開催される日本卓球協会主催パスイェ事業(U-15)全国大会に出場されます。福田健人さんは島根県の強化選手に



選ばれており、中四国の各県から一人ずつ出場した大会で優勝され、全国大会出場資格を勝ち取られました。ご健闘をお祈りします。

更には、9月24日に岩国市で行われた中国合唱コンクールで出雲一中合唱部が中学校・同声合唱の部で最優秀の金賞を受賞し、全国大会の切符を手に入れました。現在合唱部には以下の上津地区の生徒3名【2年:曾田彩華さん(中央)、2年:榎原優希さん(原)、1年:渡部寧々さん(和久輪)】が所属しています。10月29日に高松市で開催される全国大会では、会場中に美しい歌声を響かせてください。

一中生の活躍を応援しています。



## 悪質商法・特殊詐欺撃退モデル地区指定式

出雲市と出雲警察署では、悪質商法や特殊詐欺による被害を未然に防止するため、平成21年度から各地域を巡回しながら、毎年市内で1地区、モデル地区を指定して啓発活動を強化しています。今年度は上津地区が指定され、10月4日(水)その指定式が行われました。

当日は出雲市の三島総務部長より佐々木自治協会長へ指定書が渡され、出雲地区遊技業防犯協力会の野上会長から地区の全世帯へ被害防止グッズが贈呈されました。

指定期間は令和5年10月1日から令和6年3月31日までの半年間で、啓発活動が強化されます。

今後、消費生活上のトラブル、特殊詐欺などで困りごとがありましたら、出雲市役所生活・消費相談センターや出雲警察署にご相談ください。



## RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.5~

「上津ココランド」の玉木まりさんに、お話を伺いました。

一年ほど前から鶏の飼育を始めたのは、鳥インフルエンザによる卵の急騰がきっかけでした。多くはケージで飼われ、外国産のトウモロコシ(遺伝子組み換えもあり)が主な飼料として与えられていること、卵を多く生ませる為に促進剤が使われることもあと知りました。

最初は家の庭で数羽を飼い始めましたが、安心安全な卵をみなさまにも食べてもらいたいとの思いから、今では曾田本店さんのご厚意で広い場所を借りる事が出来、2品種の鶏52羽を飼える様になりました。

鶏の品種は「岡崎おうはん」と「白鳥骨鶏」です。「岡崎おうはん」は日本でも数少ない純国産鶏で肉も卵もおいしいのが特徴です。「白鳥骨鶏」は産卵数が少ないですが、卵の栄養価が非常に高いのが特徴です。平飼いをし、飼料には米や糠、野菜の外葉、魚、カキ殻の粉末等を与えています。おかげ様で、地域のみなさまのご協力により直売も始めることが出来ました。

今後は、もっと広い土地で何区画にも分けて飼育し、雑草が豊富な環境で、鶏の様子を見て回れる遊歩道の整備や、子供たちが外で遊ぶ公園の整備なども出来ればと考えています。



《上津のスタジイ》

