



※下記の予定は7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
16	17 海の日 ・ミニテント村(鳥屋川) ・民謡サークル	18 古紙回収 ・社会部あいさつ運動 ・つばきの会	19	20 ・医療生協	21	22 ・つばきの会
23	24 ・自治協会	25 古紙回収	26 ・慶人会	27 文書配達 ・四つ葉会 ・健康づくりネットワーク会議 ・奥井谷前町内常会 ・大正琴	28	29
30	31 ・つばきの会	8/1 古紙回収 ・つばきの会	2	3 ・ミニデイサービス	4 ・木曜会	5
6	7 ・建築組合	8 古紙回収 ・夏休み子どもセンター	9	10 文書配達 ・四つ葉会 ・幼稚園研究会 ・大正琴	11 山の日	12

食育コラム



女性6.5g未満となっています。6gくらいだと、ふつうあまり塩味を感じないくらいです。

話の中で、「奥さんが薄味にするので調味料を足す」とか、「味が薄いと食がすすまない」という声もありました。薄味は慣れることです。調味料の酸味や辛味でアクセントをつけたり、旨味の相乗効果(旨味成分のグルタミン酸は昆布・野菜・味噌など。イノシン酸は肉・魚。グアニル酸は干しきのこに含まれる)を利用するのも良いです。

フードモデルを見て、塩分の多さに驚かれる方がおられました。「ラーメンが好きで汁まで全部飲むが、こんなに塩分が！」ラーメンの塩分は6~9gです。この1杯で1日分の塩分量を超えてしまいます。汁を残しても3~5gとなります。「わかっているけどなかなか薄味には出来んが、塩分表を卓の近くに貼っておくと時々思い出すかも」ということでした。

心に留めておくという事からでも減塩を始めてみて下さい。

今日のレシピ ◎エッグスラット (2人分)

材料 じゃがいも2個(1個80gくらい)、

牛乳50ml、バター30g、パセリ少々、塩こしょう少々、卵2個

- 作り方
- ①じゃがいもは皮のまま蒸して皮を取りつぶす。
 - ②じゃがいもが熱いうちにバター、牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。
 - ③器に②を入れ、上に卵を割り入れる。
 - ④③を5分ほど蒸す。
 - ⑤卵の上にパセリを散らす。

食べ方 ◎エッグスラットはよく混ぜて、バゲットやパンに付けて食べます。しっかり味付けしたり、カレー風味にしたり、チーズやハーブを加えたりといろいろにアレンジできます。パンはガーリックトーストにすると美味しいです。サラダ、果物などと一緒にカフェ風な朝食に♡



ひとこと

アメリカのロサンゼルスが発祥です。レンジで作るときは卵の黄身に穴を開けて下さいね。

《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7月

第292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5年5月末現在)
世帯数 399戸
人口 1,093人
男性 563人
女性 530人

6月5日 みちくさ教室～バス遠足に行きました～



今年度第2回目のみちくさ教室では、数年ぶりにバスに乗ってお出かけをしました。まず、西出雲にあるJR電車基地に行き、ビデオ鑑賞ややくも号に乗って一人一人運転席に乗せてもらい車掌さんになりきって楽しそうに操縦体験をしていました。たくさんのJR職員の方が案内してくださり質問にも答えてもらっていました。

その後は、ピアムーンでカレーバイキングを食べ、花の郷へ向かいました。この度放鳥が決まったトキ分散飼育センターにも見学に行きました。そこでは、ちょうど繁殖期を迎えグレー色に変わったトキを見ることができました。

今回のお出かけでは、グループでの行動を約束して出発し、班長をはじめみんながチームを意識して行動してくれたおかげで全員元気に楽しむことができました。



ほのぼの上津



トックリ型のハチの巣が見つかりました。綺麗なしま模様で形も徳利に似ています。調べてみると「コガタスズメバチ」という危険なハチの巣でした。早めに駆除できてよかったですね。

みちくさ教室で作った七夕飾り。コミセンのロビーに飾りました。来館者も短冊に願いを書き、吊るしていました。

3歳になるタイニーフードルのJOY(ジョイ)君、毛色はアフリコット。クリクリの目に柔らかい毛はまるでぬいぐるみのおよう。好きな遊びはボール投げ、毎日元気いっぱい遊んでいます。

わたしの水墨画



お花を見に行きました。
遠藤 公江

久しぶりだ 運が良さ



大きいメスの背中に抱きつくオス、卵が
ゆっくり大きくなります。

6月初め、大谷カエルランドに念願のモリアオガエルの卵が産み付けられていました。6月2日朝、定時見回りに行きつけた今年初めての卵はツツジの葉っぱの下に産み付けられ、まっ白で瑞々しく新鮮そのもの。モリアオガエルの産卵活動は雨降りの夜に多いので前夜の雨の時に産んだのだらうと思いました。以前は雨が降ると夜な夜なカップにヘッドライト姿で出かけていましたが、最近は産卵数そのものが少なく産卵に出くわす機会がなくて出かけるのをやめていました。うれしさのあまり大切な卵塊をいろいろな角度から記念撮影しました。ところが裏側から見ると何か違和感が。よく見ると何と男女ペアが今まさに産卵中なのでした。久しぶりに見た産卵の様子にうっとり、営業時間に遅れそうになり慌てて帰宅しました。

見つけた産卵中のモリアオガエルで、心も身体もスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



新田川で川遊びをしました。ライフジャケットを身に着け、網やバケツを持って探検隊気分の子も達。エビや魚等、いろいろな生き物を発見しました。また、ペットボトルや発泡トレイ等を使った舟を作って浮かべて競争したり、ボートに乗ったりしました。川の中は、浅い場所、少し深い場所があったり、様々な生き物がいたりして、ドキドキワクワク楽しい活動でした。

見守り 新鮮情報

15年以上前に購入した扇風機を
久しぶりに数時間使い続けた
ところ、羽根の付け根部分から
火が出た。食卓テーブルの上に置いていたものが燃え、
消火器で火を消したが、テーブルクロス
に小さな焼け焦げが
できた。
(当事者：90歳代)



古い扇風機から発火！

ひとこと助言



- 家電製品は、長期使用に伴い部品や材料に劣化が生じ事故が起きることがあります。事故の予兆としては、過度な発熱、異常な音や振動、異臭、スイッチを入れても正常に作動しない等があります。こうした場合は、すぐに電源プラグをコンセントから外して、使用を控えるか、製造事業者等に相談しましょう。
- 製造年、標準使用期間などを確認しましょう。標準使用期間とは、一般的な使用条件の下で使用した場合に安全に使用することができる期間です。ただし、使用頻度や使用環境によっては、期間内であっても経年劣化に起因する事故が発生する可能性がありますので注意しましょう。
- 製造から長期間経過した扇風機は、使用しないときは電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。そのまま放置して出火に至った例もあります。

見守り新鮮情報 第452号（2023年6月6日）発行 独立行政法人国民生活センター

上津ウォーキングスタンプカード



現在1,930枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきこう！

新出雲エネルギーセンターへ視察



6月14日、環境保全連合会上津支部（坂本治久会長）とコミセン社会部（嘉本秀男部長）合同で新出雲エネルギーセンターへ視察研修に出かけました。

施設は新しく清潔で、視察コースが整備されており、興味深く環境についての学びができる仕組みになっていました。壁一面を使ったプロジェクションマッピングで焼却炉の様子を見せるなど参加者16名は圧巻の設備にビックリ！「すごい施設を見学させてもらった」「これからゴミ出しの時意識したい」「ゴミを減らし、美しい出雲にしたい」などの感想をいただきました。



上津チャレンジフィールド

上津チャレンジフィールドの利用者のための仮設トイレがきれいになりました。以前はトイレが一つしかなく利用者にもご不便をかけておりましたが、この度おおつか福祉会がもう一基増設されました。

地区の皆様もKCFをぜひご利用ください。利用に関するお問い合わせは、おおつか福祉会（☎25-8038）まで。



RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話) ~No.2~



「かみつお助けマン」事務局としてご活躍の曾田和男さんにお話を伺いました。

お助けマン支援活動の趣旨等が地域の皆さんにどの様に浸透しているのか、仲間と意見交換を実施し、「助け合い支え合う共生の地域づくり」をスローガンに、今後も地域の皆様に理解を頂きながら貢献できればと痛感しています。

上津地区も高齢化が一段と進行し、買い物・通院・庭木の剪定等で困っておられる家庭が非常に多く、年々依頼が増加しています。その反面、対応する協力者も高齢化し70歳以上のシニア主体で活動しているのが実情です。協力者の高齢化と人数不足の難題にどう対処すべきか、「困っている人⇔助ける人」を繋げていける地域を目指して、協力者登録の呼びかけを継続すると共に支援活動を通して利用者の皆さんに伝えていきたいと思えます。「かみつお助けマン」一同は、利用者の皆さんからの感謝の声を励みとして、地域社会福祉の一端として出来る限り貢献していく覚悟です。

《上津のスタジイ》



スマホ教室

高齢者のためのスマホ教室が3回（6/21, 6/27, 7/5）シリーズで開催され、延べ31名の参加がありました。

まずは基本操作と文字入力を学び、いよいよインターネットの使い方へ。Google検索やマップで目的地への時間や経路を調べたり、ストリートビューを見たり…。小さなスマートフォンですが、様々な情報が見られ、世界と繋がるという事を知りました。



大津野球スポーツ少年団が 小学校周辺をきれいしてくれました



6月25日午前中に上津小学校校庭にやってきた団員たちは、練習前に小学校周辺の清掃活動をしてくれました。普段からきれいにしているの、途中はカエルさんと遊ぶ姿も見られました。たまたま見かけたスポ少保護者O.Bは誇らしくもあり、嬉しい気分で農作業に励むことができました。

大津小学校は体育館工事が始まり、しばらくは上津小学校で練習するとのこと。土日の午前中、見学に行き是非素敵な仲間と一緒に野球をしてみませんか。WBC出場に向けスタートを切ってくれたら嬉しいんですけど…。

