



つくし振興会だより

津久志地区振興会連絡協議会
事務局：津久志自治センター
mail:tsukushi-jc@mail.mcat.ne.jp
TEL:(0847)27-0335 FAX:(0847)27-0350

NEW

毎月第2木曜日

午後1時30分～

「津久志スマホ教室」

始めます！

4月より毎月スマホ教室を開催します！テーマ以外にも日々の疑問など自由に聞きに来てください♪

参加費無料 申込不要

＜各月のテーマ(予定)＞

4月「LINEを使おう」

5月「アプリって何？」

6月「インターネット検索をしよう」

7月「地図アプリを使おう」

8月「AI会話機能で話そう」

9月「写真を編集しよう」



2月はこんなことがあったよ♪

2/15(土)つくし料理教室独り暮らし訪問

つくし料理教室みなさんは毎年恒例の赤飯を作り、地域のひとり暮らし世帯約30件に配布されました。



この活動は「赤い羽根共同募金」の配分金を活用しています

2/26(水)青原さんの健康体操講座

本年度3回目の体操講座では、ボールを使ったり、歩く運動を教わりました。



3/2(日)世羅町ポッチャ大会

スポ推主催のポッチャ大会に津久志地区から2チーム参加されました。

良い交流機会となり、楽しくポッチャに取り組みました。また来年度も開催予定ですので、みなさんふるってご参加くださいね～。



津久志チームのみなさん



花粉症を予防しましょう



日本気象協会 2025年春の花粉飛散予測(第3報)によると、今年の花粉の飛散量は例年より多くなるとされています。

花粉症の主な症状と対策について、確認しておきましょう！

◎花粉症の症状

- ・目の症状：かゆみ、充血、涙が出る
- ・鼻の症状：くしゃみ、サラサラした透明な鼻水、鼻づまり
- ・その他：咳、頭重感、頭痛、倦怠感など



◎花粉症の予防

花粉を避ける	室内に持ち込まない
・マスク、帽子、眼鏡を着用する。 ・花粉の飛散が多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避ける。	・花粉が付きやすいウール素材の衣服を避ける。 ・帰宅時は衣服と髪をよく払い、うがいや洗顔をする。



●花粉症は、予防や治療により症状を軽減することが出来ます。花粉症の症状でお悩みの方は、早めに医療機関へ相談しましょう。

津久志地区の
人口・世帯数
(2月末現在)

男性 241人(-2) 女性 251人(+1)
合計 492人(-1)

世帯数 259戸(±0)
65歳以上265人(高齢化率53.9%)
(-1人) (-0.1%)

犯罪情報官 速報

末尾「0110」からの 国際電話に要注意！



昨年の全国の詐欺電話の内、約6割 が国際電話番号からです！

最近急増している手口

① 末尾「0110」の国際電話番号から・・・

「+1」「010」などから始まり、末尾「0110」で終わる国際電話番号から携帯電話や固定電話に電話が架かってきます。



② 警察官を名乗る者から・・・



警察官や検事を名乗る犯人から、
○詐欺事件であなたのキャッシュカードを押収した
○あなたの銀行口座や携帯電話が犯罪に利用されている
などと言われ、さらに、資産状況や家族構成を言葉巧みに聞き出され、
○捜査のため、持っているお金を警察が預かる
○逮捕を免れるためにはお金が必要
などと言われ、振込（インターネット・バンキング）や宅配便配送などで現金をだまし取ります。

被害に遭わないために

固定電話への国際電話番号からの着信は「国際電話不取扱センター」（0120-210-364）へ申込みを行えば防ぐことができます。ご希望の方は、お近くの警察署へお問い合わせください。

暖かくなりましたね
畑仕事もはじまりますが、火の取り扱いには
注意しましょう！

ななつがわセンター長のひとこと

4月の予定表

1日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
2日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
3日	木	・(振) 定例会 19:00～
4日	金	・ほおの木会定例会
5日	土	
6日	日	
7日	月	
8日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
9日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
10日	木	・津久志スマホ教室「LINEを使おう」 13:30～15:00 ・津口定例会
11日	金	・つくしヨガ教室 10:00～11:10
12日	土	
13日	日	
14日	月	
15日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
16日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
17日	木	
18日	金	
19日	土	・埴定例会
20日	日	
21日	月	
22日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
23日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
24日	木	・津久志スマホ教室 13:00～15:00
25日	金	・つくしヨガ教室 10:00～11:10 ・健康歌声クラブ 13:30～
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	・昭和の日
30日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
31日	木	

3月後半の予定表

16日	日	・(公) 地域美化活動 & クリーンアップ大作戦 8:00～
17日	月	
18日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
19日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
20日	木	・春分の日
21日	金	・つくしヨガ教室 10:00～11:10
22日	土	
23日	日	
24日	月	
25日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
26日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30
27日	木	・津久志スマホ教室 13:00～15:00
28日	金	・つくしヨガ教室 10:00～11:10 ・健康歌声クラブ 13:30～
29日	土	
30日	日	・(子) 子ども会例会
31日	月	

公式LINE

@464nnkoe



Instagram

@tsukushijichi



facebook



津久志自治
セフター
SNS
アカウフ