

行事名・活動グループ名及び活動開始時間		和室	サロン室	会議室1	会議室2	調理室	大集会室	体育館	グラウンド
9月	日曜日							ビーチバレー 20:00	
1	月								サッカー 19:00
2	火								
3	水		寄り愛サロン 10:00						
4	木							ビーチバレー 20:00	
5	金								サッカー 19:00
6	土							バドミントン 19:30	
7	日								
8	月							ビーチバレー 20:00	
9	火					エンジェル 13:30			サッカー 19:00
10	水		寄り愛サロン 10:00					ビーチバレー 20:00	
11	木								サッカー 19:00
12	金							バドミントン 19:30	
13	土					歌と踊り 15:00			
14	日							ビーチバレー 20:00	
15	月								サッカー 19:00
16	火	局いきいき サロン10:00							
17	水		寄り愛サロン 10:00					ビーチバレー 20:00	
18	木				コスモス 13:30	花楽 13:30 華と生きよう 19:00			サッカー 19:00
19	金								
20	土	NG会 20:00 廿日会 20:00			下津田祭り(控室)12:00			下津田祭り	
21	日								
22	月	22会 20:00						ビーチバレー 20:00	
23	火								サッカー 19:00
24	水		寄り愛サロン 10:00					ビーチバレー 20:00	
25	木								サッカー 19:00
26	金							バドミントン 19:30	
27	土								
28	日							ビーチバレー 20:00	
29	月								サッカー 19:00
30	火					青原さんの体操 13:30			

祇園グループ・春風アカデミー・さわやか手話サークルは、随時行われます。

古紙回収
9/8(月)～12(金)まで行います。
津名自治センター スポーツ広場
横の駐車場の奥プレハブで収集いたします。

敬老の日(祝日)

秋分の日(祝日)

花いっぱいふれあい清掃活動

津名地区の人口 (7月22日現在)
男性: 354人 女性: 400人
世帯数: 384世帯
65歳以上: 453人
高齢化率: 58.8%

自治センター利用状況
(7月1日～7月25日現在)
19グループ
利用者数 359人

秋植え野菜 苗の注文
レタス・キャベツ・ブロッコリー・白菜など
秋植え野菜の苗のご入用の方は
津名自治センターで
注文できます
39-1047

津名ふれあいだより

津名地区振興協議会広報 第215号 令和7年8月1日

秋・冬野菜講習会を開催しました。

7月4日(金)午後1時30分より津名自治センターにJA営農センター指導員を講師に迎え、秋・冬野菜づくり講習会を開催しました。美味しい野菜づくりには、まず土づくりからと、初めに土づくりの方法を丁寧に教わり、その後に、秋・冬の野菜づくりの話を聞きました。

今年は暑さが非常に厳しく、今現在の野菜の栽培についても聞きました。特に水のやり方・やる時間なども参加者から質問があり、丁寧に教わりました。皆さん揃ってびっくりされたのが、トマトへの水やりでした。日ごろはトマトへは水はやっていなかったが、指導員から、今年のような異常時には水をやった方がいい話がありました。当日の資料が津名自治センターにあります。ご入用な方は取においでください。



第2回講話とGG大会開催

	男子		女子
1位	福岡 哲雄	1位	福岡 和佳子
2位	溝上 義寿	2位	小林 弘子
3位	服部 満隆	3位	松村 澄江
4位	谷本 伸生	4位	中山 ヤス子
5位	伊藤 辰生	5位	谷本 秋子

7月22日に第2回講話&GG大会&昼食会を開催しました。講話に宇津戸から、向井太様を迎え、奇術の披露をして頂きました。タネがあることが分かっても見破れず、不思議な現象を楽しまれました。37名の参加。



さわやかスポーツ教室・津名地区女性G G大会開催

7月29日（金）午後7時30分から津田スポーツ広場でさわやかスポーツ教室・津名地区女性グラウンドゴルフ大会を21名の参加者で行いました。津名地区スポーツ推進委員の競技説明後、2ゲームを楽しみました。地域人同士と久しぶりに会え交流も楽しみながら、運動不足の解消やストレス解消になったのではないのでしょうか。



優勝	福岡 和佳子
2位	小林 弘子
3位	福服 菊枝
4位	和田 マス子
5位	岡本 清子

野菜 350g、足りていますか？

バランスの良い食事のためには、野菜・海藻・きのこ類が中心のおかず（副菜）を積極的に取り入れることが大切です。野菜には、生活習慣病や肥満を予防する効果があり、1日350g以上とることが推奨されています。

● 350g とるためには？

料理の小鉢が目安になります。野菜中心の小鉢1皿には、通常70g程度の野菜が使用されるため、5皿を1日の目標にしましょう。

野菜 350g = 小鉢 × 5皿



● 目標達成のポイント

1. 加熱して食べる

加熱するとかさが減って生よりも多く食べられます。

蒸し野菜はカロリーも抑えられるので、おすすめ。



2. コンビニやスーパーのサラダ、カップ惣菜、カット野菜、

冷凍野菜等を活用



3. 「あと一品」を意識する

振興区対抗グラウンドゴルフ交流戦結果

世羅スポーツ協会主催の津名地区振興区対抗グラウンドゴルフ交流会を、6月26日、7月2日、3日の日程で津田スポーツ広場に於いて行いました。予定日が雨で延期となりましたが、無事に開催できました。ありがとうございました。15チームの参加があり、ナイターの夜空に楽しくグラウンドする声が響きました。最終結果をお伝えします。

【団体の部】優勝：中陰地A（248）準優勝：祇園A（258）3位：中陰地B（271）

【個人の部】1位：鶴峰振興区 小林義昭さん⁽¹³⁾ 2位：祇園振興区 谷本伸生さん⁽¹⁴⁾
3位：祇園振興区 中山順壮さん⁽¹⁵⁾

参加チーム	一打数	二打数	三打数	合計点	順位	備考
上組 チーム	0	19	54	299	団体 1 1 位	
ベスト 小林 和寛さん	0	3	5	21		
大池 Aチーム	1	21	30	328	団体 1 3 位	
ベスト 福服 裕さん	0	5	2	20		
海草 チーム	1	27	34	296	団体 7 位	
ベスト 浅藤 正人さん	1	4	2	16		
金剛地 チーム	1	17	50	297	団体 9 位	
ベスト 渡辺 恵子さん	1	2	4	21		
日南 チーム	1	26	40	296	団体 7 位	
ベスト 瀬尾 守郎さん	0	6	1	19		
吉祥地 チーム	0	26	42	298	団体 1 0 位	
ベスト 佐々木 昭弘さん	0	5	3	19		
鶴峰 Aチーム	2	29	46	276	団体 4 位	
ベスト 小林 義昭さん	1	6	1	13	個人優勝	
鶴峰 Bチーム					チーム棄権	人数不足
ベスト 小林 弘子さん	0	4	2	22		
局 チーム					チーム棄権	人数不足
ベスト 伊藤 朋子さん	1	3	4	16		
閼 チーム					チーム棄権	人数不足
ベスト 岡 俊明さん	1	3	3	17		
市 チーム	2	29	35	281	団体 6 位	
ベスト 玉本 孝幸さん	1	5	1	16		
中陰地 Aチーム	3	34	52	248	団体優勝	
ベスト 福岡 和佳子さん	1	3	4	16		
中陰地 Bチーム	1	33	41	271	団体 3 位	
ベスト 服部 満隆さん	1	4	2	16		
祇園 Aチーム	3	37	40	258	団体 準優勝	
ベスト 谷本 伸生さん	1	5	2	14	個人 準優勝	
祇園 Bチーム	3	29	41	278	団体 5 位	
ベスト 中山 順壮さん	1	4	3	21	個人 3 位	
中村 チーム	0	21	38	310	団体 1 2 位	
ベスト 梶田 孝三さん	0	4	3	21		

※表彰式は8月開催予定の「津名地区ふれあい大会」の時にを行います。