

3月 自治センター行事予定及び利用申請状況 (令和8年2月1日現在)

月	日	曜日	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	★=ナイター
1	日										
2	月								ビーチバレー 20:00		
3	火								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
4	水			寄り愛サロン 10:00							
5	木					コスモス 13:30			ビーチバレー 20:00		
6	金								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
7	土								バドミントン 19:30		
8	日										
9	月								ビーチバレー 20:00		
10	火						エンジェル 13:30		サッカー 19:00	サッカー 19:00	
11	水			寄り愛サロン 10:00							
12	木								ビーチバレー 20:00		
13	金								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
14	土						青原さんの 体操教室13:30		バドミントン 19:30		
15	日										
16	月			局いきいきサロン 10:00					ビーチバレー 20:00		
17	火								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
18	水			寄り愛サロン 10:00							
19	木					コスモス 13:30 思考会19:00	花楽13:30		ビーチバレー 20:00		
20	金		廿日会 20:00				華と生19:00		サッカー 19:00	サッカー 19:00	
21	土		NG会 20:00						バドミントン 19:30		
22	日		22日会 15:00								
23	月								ビーチバレー 20:00		
24	火								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
25	水			寄り愛サロン 10:00							
26	木								ビーチバレー 20:00		
27	金								サッカー 19:00	サッカー 19:00	
28	土								バドミントン 19:30		
29	日										
30	月								ビーチバレー 20:00		
31	火								サッカー 19:00		

卒業おめでとう



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。

野菜の苗
春野菜の苗の注文を承ります。
(キャベツ・ブロッコリー・
レタス・ちしゃ等)
津名自治センター 電話：39-104

自治センター利用状況
(1月1日～1月31日)
19グループ 179名利用

津名地区の人口 (1月末)
男性: 364人 女性: 395人 合計: 759人
世帯数: 398世帯 65歳以上: 445人
高齢化率: 58.6%

ご寄付をいただきました。
津名地区振興協議会の福祉活動に
活用させていただきます。
ありがとうございます。
(見舞返し)

菅藤 文子様

津名ふれあいだより

津名地区振興協議会広報 第221号 発行令和8年2月4日

「コウノトリ」がやってきました



新年早々に「幸運」の象徴
の鳥、コウノトリが、中陰
地地域の田んぼに飛来しま
した。1月19日に2匹の
コウノトリが仲良く飛ん
で、散歩を楽しみました。



しばらく、餌をついばみながら過
ごしました。写真を撮るため、かなり近
づいても飛び立つこともなく、2匹
で仲良くエサ取りに夢中でした。
(写真提供 福岡 哲雄様)



健康体操教室開催

1月17日(土)に12月開催予定だった「健康体操」を変更で開催しました。健康運動トレーナー青原徹氏を迎え、参加者皆さん、大笑いしながら楽しく運動されました。寒い日が続く今は、誰もが身体を動かさなくなってきました。そうすると、自然に身体は動きにくくなってきます。少しでも動かしていかないと、転倒しやすくなります。椅子に座って簡単に動かせる運動なので、1つでもいい毎日続けてほしいと言われました。



きのこ栽培講習会開催

1月22日(木)世羅町森林組合主催により、キノコ栽培の講習会を開催した。シイタケの菌や原木、なめこを植え付けた木などの販売もありました。熱心に講習を受け、自宅で栽培を行うための質問もされていた。秋には美味しいきのこが沢山できますように。



種菌：おが屑：米ぬか：水
1：3：2：3~4
手でぎゅっと握ったら水分が出てくる状態に水を入れて混ぜる。

感染症にご注意ください!

空気が乾燥し気温が低くなるこの時期はインフルエンザや新型コロナ、ノロウイルスなどが流行しやすくなります。日頃から基本的な感染対策を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

訂正



野球観戦のお知らせ



1月発行第220号「津名ふれあいだより」でお知らせしました「野球観戦のお知らせ」の日にちが間違っていました。申し訳ありません。正しい日にちを載せています。よろしくお願いいたします。

日程 6月27日(土)阪神戦 9月5日(土)巨人戦

それぞれ27名募集します。バス貸し切りで、皆さん一緒に応援に行きましょう。すでに申し込みが届いています。定員になりしだい締め切ります。詳しくは津名自治センター

電話39-1047へ お問い合わせください。皆さんの応募お待ちしております。



① 正しい手洗いを習慣に

外出後や食事前、トイレの後は石けんと流水で手洗い。指先・親指・手首は洗い残しが多い部分です。しっかりと洗いましょう。



② マスクと咳エチケット

せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。鼻までしっかり覆うことがポイントです。



③ 体調管理

睡眠をしっかりととり、無理をしないことも大切です。体調が悪いときは早めに休養をとり、必要に応じて受診しましょう。

