



# 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

## 退任あいさつ

みなさま田植えに草刈りにお忙しくされているかと存じます。令和7年度は、津久志地区振興会連絡協議会の活動にご協力いただき誠にありがとうございました。昨年は、初めて山福田地区と合同開催した「敬老会」や秋の「天然芝」まつりなど、津久志地区内外の方々と協働する機会があり、今後の地域行事に繋がる柔軟な取り組みができたと思います。私としては、みなさまのご協力により無事に会長の任期を終えることができました。今後も津久志地区がいきいきと明るく過ごせる地域として続いていくことを願います。誠にありがとうございました。



津久志地区振興会連絡協議会 会長 清原正男

6/7(日)8時～ 振興会・自主防災会共同開催  
自治センター清掃作業&炊出し訓練

日時：**6月7日(日)** 午前8時～

自治センター周辺の草刈り作業を行います。同時に自主防災会にて、炊出し訓練を実施し、アルファ米などの試食も行います。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

津久志地区子ども会育成会

6/13(土)8時～ 古紙回収

日時：**6月13日(土)** 午前8時～

※当初予定から変更されています。

本年度も子ども会で古紙回収を行います。みなさまのご協力をお願いします。



詳細は、同封のチラシをご覧ください。

## 4月にこんなことがあったよ

4/18(土)カープ観戦リアー



山福田・青水のみなさんと一緒に行きました♪

## ひらがな消して並べ替え

消す文字	ま ら お
<b>そらまめ</b>	そ ら ま そ
	あ ら そ ん ら そ め め
	そ ら ま ら そ ま ら
	ら そ め り め そ め ご
答え	

指定された文字を消し、残った文字を並べ替えて意味のある言葉にしましょう



# 脳トレ

やってみよう！

津久志地区の人口・世帯数 (4月30日現在) 男性 238人(±0) 女性 248人(-2) 世帯数 257戸(-1) 合計 486人(-2) 65歳以上255人(高齢化率52.5%) (-2人) (-0.2%)

自治センター  
からーコマ

見てくれましたか!?  
芝桜満開!



秋に子どもたちと植えた芝桜が見事に咲きました。今年新たに苗を植えたり、移植して増やすことに挑戦したいですね♪

6/9(火)

午後1時  
～午後3時



骨を元気に!

ひろしまGENKI体操

6/16(火)

午後2時  
～午後3時

オンラインコンサート

美川憲一&大江裕

どちらも申し込み不要です

ご興味ありましたらぜひ自治センターへお越しください♪

## 5月後半の予定表

16日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～
17日	日	
18日	月	・埴定例会
19日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
20日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～ ・振興会総会 19:00～
21日	木	
22日	金	・つくしヨガ/ストレッチ教室 10:00～11:10 ・健康歌声クラブ 13:30～
23日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～
24日	日	
25日	月	
26日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
27日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～
28日	木	
29日	金	
30日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～
31日	日	

## 6月の予定表

1日	月	
2日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
3日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～
4日	木	・(振)定例会 19:00～
5日	金	・ほおの木会定例会
6日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～
7日	日	・自治センター草刈り作業 8:00～
8日	月	
9日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00 ・ひろしまGENKI体操体験会 13:00～15:00
10日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～
11日	木	・津久志スマホ教室 13:30～15:00 ・津口定例会
12日	金	・つくしヨガ/ストレッチ教室 10:00～11:10
13日	土	・(子)古紙回収 8:00～ ・グラウンドゴルフ 13:00～
14日	日	
15日	月	
16日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00 ・美川憲一&大江裕オンラインコンサート 14:00～15:00
17日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～
18日	木	
19日	金	
20日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～ ・埴定例会
21日	日	
22日	月	
23日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00
24日	水	・(同)卓球同好会 13:30～15:30 ・つくしっ子クラブ 15:00～
25日	木	
26日	金	・つくしヨガ/ストレッチ教室 10:00～11:10 ・健康歌声クラブ 13:30～
27日	土	・グラウンドゴルフ 13:00～
28日	日	
29日	月	
30日	火	・やまゆりサロン 10:00～15:00

# FREE DAM オンラインコンサート 2026年夏

津久志自治センターで  
生放送に参加します！  
ぜひ一緒に歌いましょう♪



## 美川憲一 & 大江裕

きいて うたって 参加して！



司会:小林奈々絵

あの日をみんなで思い出そう!!

2026

6月16日 火

生放送



参加無料

14:00~15:00



みかわ けんいち  
美川 憲一

出演アーティスト  
スペシャル

長野県出身。1965年、歌手デビュー。66年「柳ヶ瀬ブルー」の大ヒットで脚光を浴びる。その後も「鋼路の夜」「さそり座の女」などヒット曲多数。80年代以降はトークやキャラクターでも人気を集め、歌手としての活動にとどまらずバラエティー番組やCMなどでも幅広く活躍。2024年、歌手生活60周年を迎え各地で記念コンサートを開催、精力的に活動を続けている。NHK紅白歌合戦には26回出場。

リストによる  
歌謡ショー!



おおえ ゆたか  
大江 裕

演歌好きの祖父の歌う「北島三郎」の歌を子守唄として育つ。数多くの老人ホーム等を回るうち「いつか人を感動させる歌手になりたい」と夢を抱く。「さんまのスーパーからくりTV」出演がきっかけで、神様と崇める「北島三郎」に出会う。2009年「のろま大将」でデビュー。2018年には、同じ事務所の「北山たけし」と「北島兄弟」を結成し、「ブラザー」を発売。同年日本レコード大賞企画賞受賞、NHK紅白歌合戦にも出演を果たす。

届いていますか？



### 世羅町地域商品券 「せら元気応援券」

世羅町から町内の登録店舗で使用できる、  
1人につき1万円分の商品券が届いています。  
活用しましょう！

【使用可能期間】

お手元に届いた日から令和8年8月31日まで

※期限を過ぎた商品券は、無効となりますのでご注意ください。

### 補助金を活用しよう！

- ・家庭用生ごみ処理機等購入費補助金
- ・家庭用LED照明器具等買替補助金
- ・宅配ボックス購入補助金
- ・シャワーヘッド買替補助金
- ・防犯対策用品購入費補助金 など

世羅町では様々な補助金が用意されています。補助金の申請方法などご不安な方は、自治センターでお手伝いしますよ。お声かけてください。



### ウォーキングのすすめ

ウォーキングには、肥満の予防・解消、血圧を下げる、ストレス解消など、さまざまな効果があり、健康寿命の延伸につながります。

まずは1日10分（約1,000歩）、今より多く歩くことを意識しましょう！

【年代別の歩数目標値】

年代	目標値
20~64歳	8,000歩
65歳以上	6,000歩



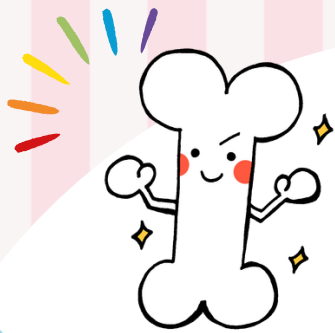
出典：健康日本 21（第三次）

5月から随時、各協会の報告書を  
配布します。みなさまご確認ください

- ・スポーツ協会便り（広報と一緒に配布）
- ・公衆衛生推進協議会便り（役員さんより）
- ・自主防災会便り（役員さんより）

今後こんなことをやってみたい！などのご意見がありましたら、ぜひ自治センタースタッフまでお申し出ください～い(^^)





骨を強くしよう!



参加費無料!  
申込不要!

ひろしま

# GENKI体操

## 体験会

2026.6.9(火) 13:00-15:00

in 津久志自治センター

### 内容

#### ●ひろしまGENKI体操体験会

(平石上級トレーナー)

※途中休憩あり



家でも  
気軽に  
出来る♪

・生協ひろしま商品の試食  
もあります



※体調の悪い方は参加をご遠慮ください

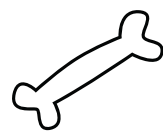
※血圧の高い方は体操をご見学いただく場合があります

### ひろしまGENKI体操とは?



広島大学と生協ひろしまが共同研究している

- 骨活性トレーニング
- 脳トレ
- 筋トレ



3つのトレーニングにより

・記憶力・免疫力・内蔵機能のアップ!  
を目指します

### 【持物】

- ・飲み物
- ・タオル
- ・体を動かしやすい服装  
でお越しください

生協ひろしまさん  
も来られます。  
ご質問があればぜひ♪

主催：津久志自治センター tel.0847-27-0335

