自治センター行事予定及び利用申請状況（令和８年9月30日現在）

11月

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
	1	日								
	2	月			文化芸能祭り（作品展示会）				ビーチバレー 20：00	
	3	火			11月2日(月)～8日(日)まで					サッカー 19：00
	4	水		寄り愛サロン 10：00						
	5	木							ビーチバレー 20：00	
	6	金				稲葉会10：00				サッカー 19：00
	7	土							バトミントン 19：30	
	8	日	実業団駅伝							
	9	月	古紙回収						ビーチバレー 20：00	
	10	火	11月9日(月)～13日(金)まで							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
	14	土	津名地区スポーツ大会						バトミントン 19：30	
	15	日								
	16	月	周いきいきサロン 10：00						ビーチバレー 20：00	
	17	火								サッカー 19：00
	18	水		寄り愛サロン 10：00						
	19	木					花楽13：30	コスモス 13：30	ビーチバレー 20：00	
	20	金	廿日会20：00				華と生きよう 19：00			サッカー 19：00
	21	土	NG会20：00						バトミントン 19：30	
	22	日	22日会20：00							
	23	月	津田明神山登山道草刈り奉仕作業						ビーチバレー 20：00	
	24	火								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
	28	土							バトミントン 19：30	
	29	日								
	30	月							ビーチバレー 20：00	

祇園グループ
さわやか手話サークル
エンジェル・春風アカデミーは
随時行われます。

明神山草刈り奉仕員募集！
登山者の皆さんが安全に歩けるよう、草刈り作業を行います。初めての方も大歓迎です。頂上から自分たちの暮らす地域が一望できます。詳しくは、津名自治センターまでご連絡ください。
電話39-1047

津名地区の人口　（９月末）

男性：358人　女性：382人　合計：740人
世 帯 数：391世帯
６５歳以上：432人
高 齢 化 率：58.4%

津名自治センター利用状況

9月1日～9月30日　16グループ　137名

ご寄付を頂きました。

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。
（香典返し）
時永　和代様
（故　益徳様）

津名ふれあいだより
津名地区振興協議会広報　第229号　令和 8年 10月 6日

花いっぱい・自主防災活動

「花いっぱい・自主防災活動」を９月１６日（水）開催しました。地元出身の小中学校の児童生徒・保育所年長児・保護者・地域の皆様の参加で、始めに 70 個のプランターにマリーゴールドの苗木を、植えました。
小さい子には、地域の方や、中学生のお兄さん・おねえさんの声掛けで、上手に植え付けができ、楽しく交流しました。植え付け終了後、「防災すごろく」で避難時の対応を考えて話し合いました。途中、緊急地震速報を急に前触れなく流したら、みんな、机の下に避難を行い、訓練になりました。







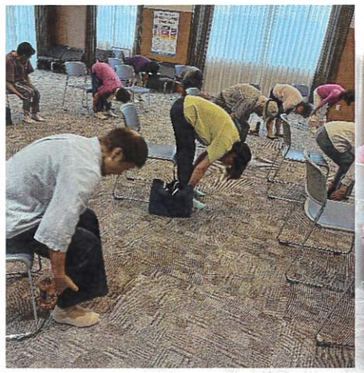
プランターの花は 11 月8日（日）に開催される中国実業団駅伝大会の県道 52 号線の奥川店前から中学校入口までの沿道に設置し、選手の皆さんを応援します。

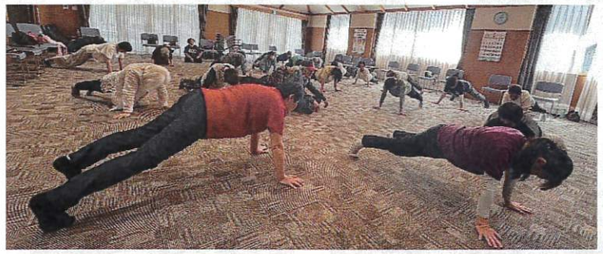
作品展示会開催

11月　2日(月)～11月　8日(日)まで津名自治センター内で作品展示会を開催します。地域の皆様の作品をお待ちしています。

「元気教室」開催

今年後、毎月行っている、青原徹氏の「元気教室」を紹介します。毎回、青原さんの匠な話術で笑いの中、楽しく汗を流しました。スクワットを失敗しないような簡単なやり方を教わったり、棒のような簡単な器材、家庭にすぐあるような物を使ったりして体を動かしていく方法も習ってます。身体は動かさなかったら、すぐに動かなくなると言われ、少しづつ続けることが大切。動く今、簡単でいいので動かしていきましょう。




次回１０月は１９日（月）１３：３０予定です。

津名地区スポーツ大会

津名地区振興協議会体育部では、秋の津名地区スポーツ大会を**１１月１４日（土）**に開催します。内容はグラウンドゴルフとボッチャです。両方、個人参加です。皆さん、こぞってご参加を。土曜日です、子供たちの参加も大歓迎です。要請が各振興区の体育部長の方からあります。**多数の地区民の参加をお願いいたします。**

世羅西中学校「文化発表会」

令和８年１１月７日（土）
９：００～１１：５０
せらにしタウンセンター



第４４回世羅西中学校文化発表会が、せらにしタウンセンターで行われます。
第２０代目の「明神の舞」のお披露目があります。
地域の皆様もそろって観覧に行きましょう。

第３回講話＆GG 大会＆昼食会

グラウンドゴルフ

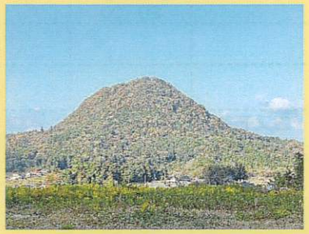
日　時：令和８年１０月３０日（金）
受付：午前８：００
８：３０　スタート。
場　所：津田スポーツ広場　３ゲーム
参加費：５００円



講話

津名駐在所原健吾様に来てもらい**「道路交通法」の改正の話・防犯の話**をしてもらいます。
日　時：令和８年１０月３０日（金）
午前１１：００～１２：００
※講話のみ参加される方も歓迎です。是非、おいで下さい。

津田明神山登山道草刈奉仕作業



令和８年１１月２３日（月）祝日

津田明神山登山道草刈作業を予定しています。
令和９年の新春登山に気持ちよく登山してもらえ、素晴らしいご来光に会えますよう。
皆様のご協力をよろしくお願いします。

ご協力可能の方は
１１月１３日（金）までに津名自治センター
電話　39-1047　によろしくお願いします。

～ストレスと上手に付き合おう～

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。適度なストレスは、集中力やる気につながることもあります。一方で、強いストレスが続くと、心や体に不調が現れることがあります。自分のストレスサインに気づき、無理をせず上手に付き合っていくことが大切です。

自分に合ったリフレッシュ法を持ちましょう

音楽を聴く♪



身体を動かす



お風呂に入る

