# 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

## 11/29(日)
津久志ふれあいウォーキング
## 呉・蒲刈島ウォーキング

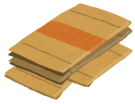
秋の恒例ウォーキングです。
歩いて、食べて、みかん狩り♪
詳しくは別紙チラシをご覧ください。




11/20(金)〆切

津久志地区子ども会育成会
## 12/6(日)午前8時30分～
## 古紙回収

古新聞、段ボールなどを回収します。
事前に自治センターへ持参いただける場合は、お持ちいただくことも可能です。ご協力よろしくお願いいたします。




## 10月は津久志でこんなことがあったよ♪

### 10月11日(日)
### 自治センター清掃作業



ご協力ありがとうございました！



### 10月18日(日)
### 津久志地区文化祭＆天然芝まつり
















津久志地区の人口・世帯数(10月31日現在)　男性 238人(-1)　女性 242人(+1)　合計 480人(±0)　世帯数 257戸(-1)　65歳以上254人(高齢化率52.9%)　(±0人)　(±0%)

自治センターからの一言

朝晩が寒くなってきましたね。体調管理に気をつけましょう。



## 間食、見直してみませんか？

間食は、気分転換や楽しみのひとつ。でも、食べる量や時間によっては、糖分やエネルギーのとりすぎにつながります。

【間食の食べ方・選び方のポイント】

◎食べる時間を意識する

夕方以降は活動量が少なくなるため、エネルギーを消費しにくくなります。特に、夕食後、寝る前の間食は控えましょう。

◎食べる量を決める

大袋のまま食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。１回に食べる量だけお皿に出しましょう。

◎1日200kcal以内を目安に

間食を選ぶときは、栄養成分表示をチェックする習慣をつけましょう。

エネルギー又は熱量と表示されているところを確認しましょう。「１袋あたり」や「１個あたり」など、いろいろな単位で表示されています。

栄養成分表示（例）

１袋あたり

| | |
|---|---|
| エネルギー（熱量） | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |

## 11月後半の予定表

| | | |
|---|---|---|
| １６日 | 月 | |
| １７日 | 火 | ・やまゆりサロン　10:00～15:00 |
| １８日 | 水 | ・(同)卓球同好会 13:30～15:30<br>・つくしっ子クラブ 15:00～ |
| １９日 | 木 | |
| ２０日 | 金 | |
| ２１日 | 土 | ・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ　13:00～ |
| ２２日 | 日 | |
| ２３日 | 月 | ✾勤労感謝の日✾ |
| ２４日 | 火 | ・やまゆりサロン　10:00～15:00 |
| ２５日 | 水 | ・(同)卓球同好会 13:30～15:30<br>・つくしっ子クラブ 15:00～ |
| ２６日 | 木 | |
| ２７日 | 金 | ・つくしヨガ/ストレッチ教室　10:00～11:10<br>・健康歌声クラブ　13:30～ |
| ２８日 | 土 | ・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ　13:00～ |
| ２９日 | 日 | ・津久志ふれあいウォーキング～呉・蒲刈島～ |
| ３０日 | 月 | |
| | | |

## 12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<br>・つくしっ子クラブ 15:00～ |
| ３日 | 木 | ・(振)定例会　19:00～ |
| ４日 | 金 | |
| ５日 | 土 | |
| ６日 | 日 | ・(子) 古紙回収 8:30～ |
| ７日 | 月 | ・津口定例会 |
| 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<br>・つくしっ子クラブ 15:00～ |
| １０日 | 木 | ・スマホ教室 13:30～15:00 |
| １１日 | 金 | ・つくしヨガ/ストレッチ教室 10:00～11:10 |
| １２日 | 土 | |
| １３日 | 日 | 世羅駅伝　10:00スタート |
| 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<br>・つくしっ子クラブ 15:00～ |
| １７日 | 木 | |
| １８日 | 金 | ・健康歌声クラブ　13:30～ |
| １９日 | 土 | |
| 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<br>・つくしっ子クラブ 終業式後～ |
| ２４日 | 木 | |
| ２５日 | 金 | ・つくしヨガ/ストレッチ教室　10:00～11:10 |
| ２６日 | 土 | |
| ２７日 | 日 | |
| ２８日 | 月 | 仕事納め |
| ２９日 | 火 | 自治センター休館日<br>12/29(火)～1/4(月) |
| ３０日 | 水 | |
| ３１日 | 木 | |

交通規制がありますご注意ください

・(同)は同好会、(ス)はスポ協、(振)は振興会、(子)は子ども会育成会、(防)は自主防災、(町)は町行事