

富士見が丘だより

発行責任者 中浦 力
編集 自治会事務局
電話番号 541-6225
富士見が丘公民館ホームページ
//www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/

雨が降ったけど 「体育祭」やったよ～！！



第 51 回富士見が丘団地体育祭を 10 月 19 日 (日) に横瀬小学校グラウンドで行いました。

早朝から弱い雨が降り続き、実施できるかどうか判断に迷いましたが、これ以上雨は強くはならないとの予想だったので実施しました。

競技はたくさん的小朋友さんから後期高齢者まで参加され、パン食い競争、当たってごろんなどで笑いを誘う場面や力いっぱいの綱引き、しらしんけんの丁目対抗障害物リレーなど、みんなで一生懸命頑張りました。

競技の合間には、雄城台高校ブラスバンド部の演奏で、より一層の盛り上がりを見せていました。

今年も看護科学大生には運営に協力していただき、ありがとうございました。

参加された方は延べ人数で約 1030 名となりました。

天気も何とかもって、無事に体育祭が実施できました。皆さまのご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

(連合自治会会長 中浦 力)

夜間の防犯パトロール隊 募集



ご自宅の丁目を徒歩で数人の仲間と
パトロールしていただきます。

- ・月に 1～2 回
- ・19 時頃から 30～40 分間

公民館にご連絡下さい。お待ちしております。



富士見が丘自主防犯パトロール隊

秋になりました 文化祭です

日 時 : 11 月 15 日 (土) 10:00～16:00
11 月 16 日 (日) 10:00～13:00 (自宅開放ギャラリーは 16 時まで)
場 所 : 富士見が丘公民館 & ふじみん公園、自宅開放ギャラリー会場
※ 時間や場所、内容が変更になる場合があります ご了承ください

★ 作品展示・・団地の方々が、日頃から取りくまれている作品と、横瀬小学校の児童の作品を
15 日と 16 日の 2 日間公民館で展示します

★ 芸能発表・・16 日 (日) 10:00～12:00 富士見が丘公民館 2 階大ホール

開 会 式			10:00～
1	コーラス	はつらつサロン	10:10～
2	モダンダンス	足達 延子	10:25～
3	合 唱	東 2 丁目みんなの集い	10:35～
4	合 唱	歌声教室 たんぽぽ	10:55～
5	オカリナ演奏	ピュアドリーム	11:15～
6	ママさんコーラス	富士見が丘こども園 アンサンブル フィオーレ	11:35～

★ フリーマーケットなどなど・・16 日 (日) 10:00～13:00 ふじみん公園
・フリーマーケット: 雑貨、日用品だよ!!
・若妻の店: おはぎ、赤飯、ジャンボいなりだよ!
・軽トラ市: 新鮮野菜がいっぱいだよ!!
・ここ富士見が丘ふるさとクラブ: 焼き芋だよ!
・横瀬小学校 PTA: 手づくり雑貨だよ!! ※ 商品等が変更になる場合があります

★ ふれあい茶席・・16 日 (日) 10:30～12:00 富士見が丘公民館 小鹿の間

★ 自宅開放ギャラリー・・15 日 (土) 10:00～16 日 (日) 16:00 まで

- さんげつ会の写真展・・・富士見が丘第 2 公民館 東 2 丁目 16-2
- 手づくり 3 人展・・・宇都宮美智子宅 東 3 丁目 14-11
- 歌とピアノと手作り人形展・・・木下淑子宅 東 4 丁目 11-14
- マンドリン & ギター演奏・・・富士見が丘公民館 西 2 丁目 1-1 (16 日のみ)
- 絵画作品展・・・Café ふいゆ 西 2 丁目 7-2
- ジャズライブとマルシェ・・・Space 月兎耳 西 3 丁目 25-7
- 自作切り絵 & 有名絵画展示・・・秦俊一宅 西 4 丁目 28-4

11月のゴミ収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 資源プラ
2 有価物 回収	3 スプレー缶 蛍光灯等	4 可燃物	5	6 缶・びん	7 可燃物	8 資源プラ
9	10 古紙・布類	11 可燃物	12	13 ペットボトル	14 可燃物	15 資源プラ
16 有価物 回収	17	18 可燃物	19	20 缶・びん	21 可燃物	22 資源プラ
23 30	24 古紙・布類	25 可燃物	26 不燃物	27 ペットボトル	28 可燃物	29 資源プラ

12月のゴミ収集カレンダー (20日まで)

日	月	火	水	木	金	土
	1 スプレー缶 蛍光灯等	2 可燃物	3	4 缶・びん	5 可燃物	6 資源プラ
7 有価物 回収	8 古紙・布類	9 可燃物	10	11 ペットボトル	12 可燃物	13 資源プラ
14	15	16 可燃物	17	18 缶・びん	19 可燃物	20 資源プラ

健康推進員からのちょっとメモ ～ いつまでも健康で ～

★ 更年期障害

女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少によって起きる自律神経の調節不良や心身の不調が日常生活に支障をきたしてしまう状態

- 症状は ① 血管運動神経系の症状・・・のぼせやほてり、動機・息切れ、むくみなど
 ② 精神神経系の症状・・・頭痛、めまい、イライラ感、不安感など
 ③ 消化器系の症状・・・下痢、便秘、吐き気など
 ④ 運動器系の症状・・・肩こり、疲労感、しびれなど

症状を緩和する3つのケア

- ◎ バランスの良い食事をとる・・・イソフラボンが多く含まれている大豆や大豆食品（豆腐、納豆、煮豆、味噌など）を食べる
- ◎ 毎日適度に体を動かす・・・ウォーキングや景色を楽しむ散歩を日課にする
- ◎ 十分な睡眠をとる・・・入浴で体を温めリラックスする

★ もち麦の健康効果

もち麦に含まれる水溶性食物繊維は、消化管で水を吸収して膨らんでゆっくりと消化されるため、ブドウ糖の吸収が遅くなり、血糖値の急激な上昇を抑制する

もち麦には食物繊維の一種である「β-グルカン」が豊富に含まれており、腸内で脂肪酸を生成する善玉菌の栄養源となり、腸内環境を整える効果もある



オレオレ詐欺被害が多発中！

騙されないためには、騙しの手口を知っておくことが重要です

第1弾

自動音声を利用した手口

固定電話や携帯電話に「お客様の電話が何時間後に利用停止されます。オペレータへお繋ぎを希望される方は1を押してください」という自動音声の電話がかかるもの。

指示された番号を押すと、最終的に〇〇県警や検事を名乗る者と繋がり、SNSやビデオ通話でやりとりをするように誘導。SNSやビデオ通話で、二セの警察手帳や逮捕状等を見せつけられ「逮捕されないためには優先調査を受ける必要がある。優先調査を受けるためには何百万円の担保が必要」と言い、指定した口座にお金を振り込ませて騙し取るもの。

重要

騙されないためのキーワード

- ▶ プラスから始まる国際電話番号は詐欺を疑え！
- ▶ 警察官がSNSやビデオ通話でやり取りはしない！
- ▶ SNSやビデオ通話等で逮捕状や警察手帳を見せられたら詐欺！
- ▶ 「電話番号が変わった」は詐欺を疑え！



大分南警察署

097-542-2131

※緊急の場合は「110番」

自治会防犯部

防犯情報 No.170

11月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：11月18日(火) 9:30～11:30

場所：富士見が丘公民館 由布・鶴見の間

会費：200円

10月の理事会から

主な報告・協議事項

- 1、体育祭について
- 2、文化祭について
- 3、トヨタカローラ大分による「移動支援サービス」の実証実験について

11月の予定・お知らせ

- 2日、16日：有価物回収日
- 5日：「移動支援サービス」実証実験開始
- 5日：定例役員会
- 8日：定例理事会
- 15日、16日：富士見が丘団地文化祭