

# 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/

## 深まる秋の富士見が丘で 「文化祭」を開催しました



11月15日～16日にかけて、富士見が丘団地文化祭を開催しました。

今年も富士見が丘公民館での作品展示と芸能発表、ふじみん公園でフリーマーケット、軽トラ市、団地内7ヶ所での「自宅開放ギャラリー」など、盛りだくさんの内容で実施しました。

富士見が丘公民館では、団地の方々が日頃から取り組まれている俳句・切り絵・絵画・書道・押し花・パッチワークなどの作品や横瀬小学校や植田西中学校、富士見が丘こども園、あすなろこども園のこどもたちの絵画や書道などを展示しました。来館者は580名と非常に多くの方が来館され、作品に見入っていました。また、ホールステージでの芸能発表では皆さんが盛大な拍手を送っていました。

ふじみん公園では、天気も良く、若妻の店には長蛇の列が、軽トラ市は好評であつという間に売り切れていました。

自宅開放ギャラリーは7会場で、写真、切り絵、書道、絵画、手描き友禅などのアート作品、マンドリン、ピアノ&オペラコンサートなどに深まった秋の訪れを楽しみながら多くの方が来場していました。

今年も秋のイベント「団地文化祭」を無事に開催できました。ご協力をいただいた関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。  
(連合自治会会長 中浦力)

## 文化祭 子どもたちの作品です



## 年末警戒一斉パトロールを実施します

日 時：令和7年12月17日（水）14時～15時

富士見が丘自主防犯パトロール隊の  
全隊員が、ふじみん公園に勢ぞろい

第2進入路で、安全・安心の  
呼びかけを実施します！！

※ 雨天の場合は中止いたします



(富士見が丘連合自治会 防犯部)

## 2025 チャレンジウォーク 参加者募集中

開催日：令和7年12月20日（土） 8時20分 横瀬地区公民館 集合

コース：チャレンジコース 約9km（横瀬地区公民館⇒下横瀬⇒国分⇒  
賀来神社⇒下横瀬⇒横瀬地区公民館）

参加費：無料 ゴールした後にお米や野菜が当たる抽選会を実施

★ 問い合わせ先：横瀬地区体育協会 事務局 武石弘志 TEL：080 6415 8677



## 12月のゴミ収集カレンダー

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
21 有価物 回収	22 古紙・布類	23 可燃物	24 不燃物	25 ペットボトル	26 可燃物	27 資源プラ
28	29	30 可燃物	31	年末年始は 収集日を確認して 出してください		

## 1月のゴミ収集カレンダー（17日まで）

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

### ★ いつの間にか骨折

背骨の圧迫骨折・・・原因は骨がもろくなる骨粗しょう症

骨粗しょう症とは・・・骨のカルシウムなどのミネラルが減少してもろくなる病気です  
加齢やホルモンバランスの変化で骨密度が低下し、骨折しやすくなります  
骨粗しょう症が進むと転倒やくしゃみなどのちょっとした衝撃でも骨折することがあります

骨密度検査で「YAM」の値が80%以上は正常、70～79%は骨量減少（要注意）、70%未満は骨粗しょう症と診断され治療が必要になる場合があります

※ YAMとは「Young Adult Mean（若年成人平均値）」の略で、骨密度が最も高いとされる若年成人（20～44歳）の平均値です

骨粗しょう症にならないために・・・カルシウムを十分に摂る・・・牛乳や小魚、大豆製品、ひじき小松菜などを積極的に食事に取り入れる

### ★ 転倒予防運動

下半身の筋力強化・・・椅子に座ったままで足踏みや立ち上がりの運動

バランス能力の向上・・・壁や手すりを使い片足立ちの運動

（数秒間保持することから始め徐々に時間を伸ばす）

柔軟性の向上・・・定期的に足などのストレッチを

※ 毎日続けること 「いつでも どこでも かんたんに」楽しみながらやりましょう！！



## 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2弾

### 自動音声以外の手口

固定電話や携帯電話に、〇〇県警を名乗る者から「〇〇県警が〇〇事件で、犯人を逮捕した。犯人グループは、あなた名義の口座や電話を犯罪に利用していた。捜査本部がある〇〇県警の警察官と電話を代わる」等と言い、電話を代わった〇〇県警を名乗る者が「あなたは共犯者の可能性があり、逮捕する必要がある」等と言い、SNSやビデオ通話でやり取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、警察官と信用させた後、「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」等と言い、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.171

## 12月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：12月16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

## 富士見が丘公民館 「年末大掃除」 ご協力お願いいたします

令和7年12月13日(土)9時～

これからも気持ちよく 皆さまに利用していただけますように ご協力を！！

### 11月の理事会から

主な報告・協議事項

- 1、文化祭について
- 2、団地一斉クリーン作戦について
- 3、事務局員規定の改定について

### 12月の予定・お知らせ

3日：定例役員会

6日：定例理事会

7日：団地一斉クリーン作戦

7日、21日：有価物回収日