

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/](http://www.oct-net.ne.jp/fujimigaokakouminkan/)

防犯パトロール隊 大分南警察署表彰

富士見が丘自主防犯パトロール隊は、12月25日大分南警察署長から感謝状を授与されました。

我々の地道な活動を地元の警察署に認めていただいた事は、喜びもひとしおであります。

隊員の皆様、誠におめでとうございます。ここに、諸先輩、地域住民、関係組織団体の方々のご支援の賜と感謝申し上げ、共に慶びたいと思います。

どうか今後とも、我々の活動に叱咤激励をお願いいたします。

皆様のご入隊をお待ちしております。

どうかお気軽に公民館にお問い合わせください。



自主防犯パトロール隊 隊長 中浦力

森林探検ウォーキングを

3月29日(土)に実施します

第13回森林探検ウォーキングを実施します

日時：3月29日 土曜日 受付開始 午前8時から

コース：Aコース 7km 団地尾根里道・歴史探索コース

Bコース 5km 団地尾根里道・山道コース

みなさ〜ん 春の「桜」と「菜の花」を愛でながら 歩きましょう！

はつらつサロン会員募集中

高齢者の介護予防及びふれあいを目的とした「富士見が丘はつらつサロン」では、2025年度(4月開始)の会員を募集しています。多くの皆様のご入会をお待ちしています。

目的：高齢者の「交流・ふれあい及び介護予防」

対象者：富士見が丘団地に居住する60歳以上で公民館に歩いて来られる方

場所：富士見が丘公民館

開催日：毎月第2水曜日・第4水曜日

9時30分～11時30分頃まで

(月1回開催の場合もあります)

年会費：2,000円

募集期間：2月1日～2月28日

※入会ご希望の方は富士見が丘公民館までご連絡ください(電話 541-6225)

「おでかけ交通」の紹介です！！

自宅の玄関先からトキハイндストリー前まで、1回乗車200円で利用できるのが乗合タクシー「おでかけ交通」です。

申込手続きの方法

- ・公民館に連絡してください。担当者が自宅に説明に伺います。Tel 541-6225 (現在利用中で、令和7年度も継続して利用される方も、公民館にお電話ください)
- ・自治会の審査会で利用の可否を決定します。
- ・利用が決定したら、年会費1,000円をお支払いください。運行利用券をお渡しします。

利用要領

- ・運行日：毎週月曜日・水曜日・金曜日(祝日を除く) 運行は午前2便、午後2便です
- ・運賃：1回乗車ごとに200円です(往復利用で400円)

- ・乗車前日の17時までに(4月からは16時までに変更の予定)

タクシー会社に利用する便を予約します

時刻表

・自宅	⇔	公民館・センター前・インダストリー前	の間を4便運行
		自宅発	インダストリー前着
1便	08時37分～08時47分	→→	08時52分
2便	10時24分～10時34分	→→	10時39分
		インダストリー前発	自宅着
3便	11時54分	→→	11時59分～12時09分
4便	13時20分	→→	13時25分～13時35分

2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 古紙・布類	4 可燃物	5	6 ペットボトル	7 可燃物	8 資源プラ
9	10	11 可燃物	12	13 缶・びん	14 可燃物	15 資源プラ
16 有価物 回収	17 古紙・布類	18 可燃物	19 不燃物	20 ペットボトル	21 可燃物	22 資源プラ
23	24 スプレー缶 蛍光管等	25 可燃物	26	27 缶・びん	28 可燃物	

3月のゴミ収集カレンダー (15日まで)

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

- ★ 薬と相性の悪い食べ物・・・薬を服用の際は気をつけよう！！
- * 納豆と抗血栓薬・・・脳卒中や心筋梗塞の危険が高まる
- * チーズと抗生物質・・・薬の効き目が弱くなる
カルシウムが薬の成分と結合し、効き目を低下させることがあります
「シプロフロキサシン」などのニューキノロン系抗菌薬
「テトラサイクリン塩酸塩」などのテトラサイクリン系抗菌薬
「リセドロン酸ナトリウム水和物」などの骨粗しょう症の薬 などは相性がよくありません
乳酸品を摂る場合、最低でも薬を服用後30分～2時間は空けましょう
- * 玉ねぎと抗血栓薬、糖尿病の薬・・・出血が止まらない状態になりやすい
- * キャベツと咳止めの薬、解熱鎮痛薬・・・薬が代謝され効かなくなる
アブラナ科の野菜には肝臓の代謝酵素を増やす作用があるため、咳止めと一緒に摂ると薬の効き目を低下させる恐れがあります
解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン）はキャベツのグルクロン酸という成分により薬が体外に排出されやすくなり、効き目が減少する可能性があります
- * ステーキと胃腸薬・・・胃痛、胃もたれが続く
肉に含まれるリン酸と胃腸薬に含まれる成分（水酸化アルミニウム、水酸化マグネシウム）が胃の中でくっついて胃酸を抑える効果を低下させてしまいます
- * 脂身の多い肉と脂質異常症の薬・・・薬が効きすぎて副作用がでる
薬が食品中の脂肪に溶け薬の吸収が良くなりすぎて、胃の不快感や下痢の副作用を起こす
牛や豚のバラ肉、ステーキに使われるリブローズなどは脂質を多く含むので食べ過ぎに注意
- * お酒と風邪薬・・・意識障害が発生
お酒を飲むと眠気が増したり、運動機能が低下したりします
そこに風邪薬を飲んでしまうと、もともと薬に含まれている眠気や運動機能低下の副作用が強くなり、ときには意識障害が発生する恐れがあります

自転車盗難被害が増加しています！

大分県内の令和6年中の自転車盗難被害は **734件**
 そのうち、大分南警察署管内では **77件** 発生しています！
 ※当署管内は令和5年中に比べ **25件** も増加！

被害を防ぐには...

- ①少しでも自転車を離れるときは「**鍵をかける!**」
自転車盗難被害のうち、約7割は無施錠です。
一時的にでも、自転車を駐める際は必ず鍵をかけて下さい。
- ②鍵を2つかける「**ツーロック**」を心がける！
ツーロックをすることで、被害に遭う恐れが格段に下がります。
高価な自転車を守るため、一手間を惜しまずにツーロックを



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.161

2月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：2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

1月の理事会から

- 主な報告・協議事項
- 1、2025年度役員選出について
 - 2、活動報告及び新年度活動計画について
 - 3、森林探検ウォーキングについて

2月の予定・お知らせ

- 2日、16日：有価物回収日
 5日：定例役員会
 8日：定例理事会