

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/)

富士見が丘防犯パトロール隊 総会開催

富士見が丘自主防犯パトロール隊は2月15日に総会を開催しました。
 ご来賓として大分南警察署永楽保典様、植田交番河野晋也様、防犯協会堤一博様
 横瀬小学校矢野明希先生をお迎えし、ご挨拶をいただきました。

小学校児童代表3名からお礼文集が贈られ、微笑ましいしぐさに一瞬場が和みました。
 児童の皆さんが日頃の見守り活動への感謝の気持ちを一生懸命に書いてくれた
 もので、心温まる文面に感動です。

また、恒例となりました富士見が丘商店会長 泉川貢様から篤志を頂戴しました。
 永年に亘るご厚意に感謝申し上げます。10年継続隊員2名に隊長から感謝状が贈
 呈されました。延べ93名の顕彰です。

役員改選では、部長選出に至らず後継者待ちです。なお、田尻静夫副部長が再選さ
 れましたので、よろしく願いいたします。

初の試みとして、二胡とギターによる二重奏を組み入れました。プロの見事な音色
 と技術に我を忘れたひとときでした。

これからも「気楽に・気長に・危険無く」「見せて・聞かせて・声かけて」を合言
 葉に、安全安心なまちづくりを目指して隊員一同頑張って参ります。どうか皆さまの
 ご支援をお願い申し上げます。

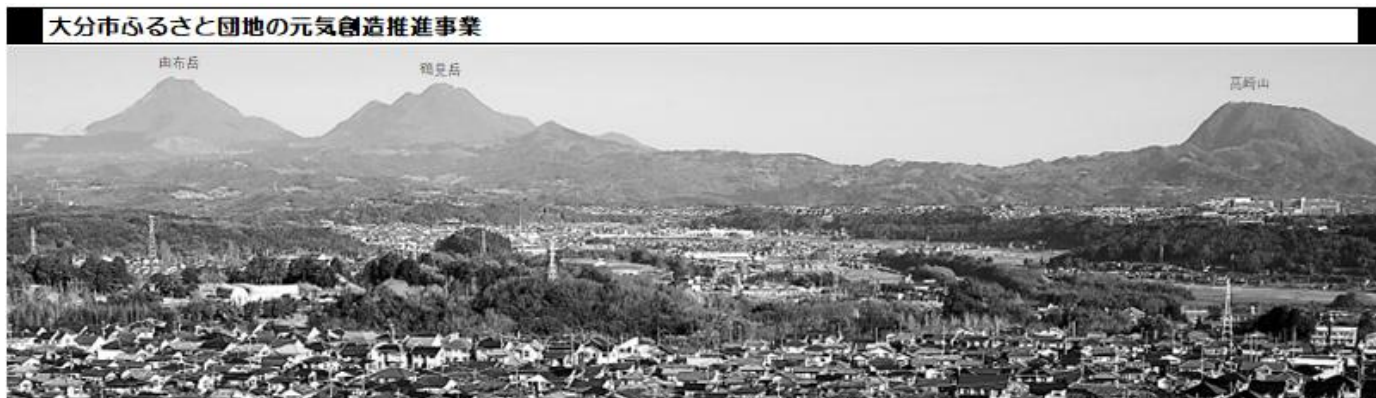
隊員募集を常時行っています。気軽に公民館までお問い合わせください。
 富士見が丘連合自治会 防犯部長 川見信弘



総会参加の皆さま



二胡とギターの二重奏



大分市ふるさと団地の元気創造推進事業

第13回

森林探検 FUJIMIGAOKA Walking ウォーキング

参加者大募集 参加費無料

開催日 令和7年 3/29(土)

① Aコース ... 約7Km 約3時間
 ② Bコース ... 約5Km 約2時間

ゆるり歩くよ

※雨天の場合は30日に順延。30日雨天の場合は中止。

- 参加資格... お子様からご年配の方まで特に制限はありません。但し、小学校低学年以下の方は、保護者同伴の上お申し込みください。
- 申込方法... 各戸回覧の「森林探検ウォーキング」参加申込書にご記入下さい。又は当日参加申込みも受け付けます。
- 集合場所... 「ふじみん公園」

★免費事項/ 万一事故が発生した場合、自治会が加入する傷害保険の範囲内とし、自治会員（家族を含む）のみ適用とします。その他の参加者については、保険の適用は出来ません。

血圧測定実施

8:00~8:50頃

■会場/ふじみん公園

※雨天の際は、大会は30日に順延ですが、血圧測定は中止となる場合があります。

●大分県立看護科学大学

血管年齢測定実施

11:00~12:30頃

■会場/ふじみん公園

●西部保健福祉センター

新鮮野菜等 やせうま 赤飯 じゃこやちまみ 若妻の店

お馴染み 若妻の主婦達が腕を振って作った味自慢の品々を販売

10:00~12:30頃 ※天候や日程等により、一部催しが中止になる場合があります。

豚汁 無料提供

ウォーキング参加者へ

ウォーキング受付時に「軽食券」を進呈。

誰でも参加できる!!

ゲームで景品ゲット

誰でも参加できる楽しいゲームで素敵な景品をゲットしよう! ※無料

11:00頃 開始

自然と遊ぶおらかな休日!

3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	29 資源プラ
30	31 古紙・布類					

4月のゴミ収集カレンダー (19日まで)

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

健康推進員からのちょこっとメモ ~ いつまでも健康で ~

★ 二十四節気

立春から雨水へ 雨水から啓蟄へ

立春は2月3日 雨水は2月18日 啓蟄は3月5日

地面は早くも緑に 元気に歩き出すアリの姿も見られるように!

★ サルコペニア肥満を知っていますか?

筋肉量の減少と肥満が重なると・・・

単なる肥満より 生活習慣病のリスクが高い

○防ぐために筋トレと食生活の改善

◦下半身の筋力を鍛える

太ももの前側の大腿四頭筋や後側のハムストリングスを鍛える 週に3回行いましょう!

◦7秒かけて行うスクワット 3秒まげて1秒キープ 3秒でもどす

◦イスに座ったまま行う「もも上げ」1秒間キープ ゆっくり3秒かけてもどす

◦食生活 たんぱく質 運動後30分以内に摂取すると効率よくアップする

★ 変形性ひざ関節症の予防方法

◦寝て足を上げる運動

ひざを伸ばしたままゆっくり上げる 反対側はひざを立てておく 左右10回

◦たんぱく質の摂取

牛の赤身肉、鶏のむね肉、まぐろ、卵 etc



「必ず儲かる投資」「貴女と結婚するためのお金が必要」などは だましの手口! SNS型投資・ロマンス詐欺とは...

SNS型投資・ロマンス詐欺とは、被害者にSNS等を通じて近づき、被害者と会うことなく、連絡を重ねる等して信頼関係を築き、指定した預貯金口座へ振り込ませる等の方法により、金銭等を騙し取るものです。

SNS型投資詐欺

SNS (LINE、フェイスブック、インスタグラム等) や、動画配信サイトのダイレクトメッセージ等を通じて被害者に近づき、信頼関係を築いた後、「必ず儲かる」「今が買い時」等と言って投資アプリ等に誘導して投資金名目やその利益の出金手数料名目等でお金を騙し取るもの。



利益が出ます!

SNS型ロマンス詐欺(投資名目)

SNSのダイレクトメッセージを通じて、被害者に近づき、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資に誘導し、投資金名目やその利益の出金手数料名目等でお金を騙し取るもの。



SNS型ロマンス詐欺(その他のロマンス等名目)

SNSのダイレクトメッセージを通じて、被害者に近づき、恋愛感情や親近感を抱かせながら架空の事実を口実とし、交際の継続等を前提とした各種名目で金銭等を騙し取るもの。



大分南警察署
097-542-2131

自治会防犯部

防犯情報162

3月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時: 3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

2月の理事会から

主な報告・協議事項

- 1、森林探検ウォーキングについて
- 2、2025年度通常総会について

3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

22日: 新役員(理事・会計)事務説明会

29日: 森林探検ウォーキング