

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/)

富士見が丘だより

富士見が丘連合自治会

“球技大会”を開催しました

5月25日の日曜日 横瀬小学校で第52回富士見が丘連合自治会球技大会を開催しました。

前日の雨でグラウンドが少しぬかるむところがあったが、天気はまずまずで少し肌寒かったです。

小学校のグラウンドでグラウンドゴルフ大会、体育館では昨年に続き2回目となるスカットボール大会を実施しました。

グラウンドゴルフ大会は、団体戦と個人戦で、団体戦は東西対抗形式とし、東1丁目～東5丁目のチームと西1丁目～西4丁目のチームの各競技者の上位20名のスコアで争いました。

この結果、東チーム823対西チーム856で、東チームが優勝しました。

また、個人戦は第1ラウンド15、第2ラウンド19で計34のスコアで東3丁目の高木松生さんが優勝しました。

スカットボール大会は、今年は昨年より多くの参加者があり、24チームで各チーム4試合を実施し、東3丁目の「かわちゃん」チームが優勝しました。

スカットボールは昨年より子どもたちが多く参加し、楽しく競技ができました。家族で参加できるので、これからも参加者が増えると思います。

2競技で約160名の参加者があり、和気あいあいと競技し、親睦が図られたと思います。

出場された選手の方、応援の方、そして団地のみなさまのご協力に感謝いたします。
(連合自治会 体育部長)



豪快なショットですね！！



子どもたちもたくさん参加しました！！

ご自宅の樹木が道路にはみ出していないですか？

富士見が丘団地で自宅の樹木が大きくなりすぎて

道路にはみ出していないですか？

住民の方から、「はみ出した樹木の枝」が通行する際に体に当たりそうになったり、車で離合する際にサイドミラーに当たったりなどの情報が寄せられています。

樹木などの剪定を適切にお願いします。



ふじみん公園と公民館駐車場の

のり面の草刈りを実施しました

5月11日(日曜日)にふじみん公園と公民館駐車場ののり面の草刈りを実施しました。

外来種のおオキンケイギクの花が繁殖していたので、草を刈る前にみんなで根から抜きました。

おオキンケイギクは特定外来植物で繁殖力が強く、日本の生態系に重大な影響力をおよぼすおそれがあるので、栽培などは禁止されており違反したら罰則があります。

当日は朝早くから、馬見塚市議、丁目の会長・副会長さん、専門部の方々など20名の方が集まり、草刈りを実施しました。おかげさまできれいになりました。みなさん、お疲れ様でした。

次は、夏まつり前に草刈りや木の剪定を実施します。たくさんの方の参加をお願いいたします。



「おオキンケイギクの花」

愛犬家の皆様へお願いします

犬の散歩時は糞の処理を確実に！！

「公園の芝生」や「歩道」に犬の糞が放置されています。犬の散歩時は確実に糞の処理をおこなってください。

マナーを守って、清潔で気持ちの良い、富士見が丘団地にしましょう。

6月のゴミ収集カレンダー

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

7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 缶・びん	4 可燃物	5 資源プラ
6 有価物 回収	7 古紙・布類	8 可燃物	9 不燃物	10 ペットボトル	11 可燃物	12 資源プラ
13	14 スプレー缶 蛍光管等	15 可燃物	16	17 缶・びん	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 ~

★ 脳活運動 頭も心もいきいき!!

① 有酸素運動

ウォーキングで速歩トレーニング・・ゆっくり歩き3分 はやあし歩き3分を1日5セット

② デュアルタスクトレーニング (2つ以上の動きを一度におこなうこと)

脳がパニック! それがいい刺激に!

例えば、コップを持ちながら歩く 話しながら歩く (立ち止まって話すことが多い) などなどはじめから難しいデュアルタスクトレーニング運動をしようとする、ストレスがかかり長続きしません。最初は簡単な課題から徐々に難易度を上げていきましょう

③ 筋トレ

フラダンス立ち 基本のスクワット

④ バランス運動

開眼片足立ち・・まずは20秒以上を目指して

★ バランスのとれた食事・・5色をそろえて

赤・・肉 魚 トマト 人参

緑・・キャベツ ほうれん草 ピーマン

黄・・納豆 みかん かぼちゃ 油揚げ

白・・ごはん パン 牛乳 ヨーグルト

黒・・海藻類 きのこと類 ごま ごぼう



赤 白 黄 緑 黒
楽しく食べて、食習慣を改善する。

ホンモノの警察は SNSで連絡しません ニセ警察詐欺に注意

警察官をかたり、捜査などの名目で、犯人が指定する方法で送金をさせ、金銭をだまし取る特殊詐欺被害が多発しています。



実際に使われたニセ警察官の画像
(画像の一部を加工、警視庁提供)

ニセモノの警察官から連絡

SNSでの連絡を指示される

「あなたを逮捕する」

警察手帳や逮捕状などの画像が送信される

金銭を要求

「操作の為、貴方の資産を調べます」
「〇〇の口座に振り込み(送金)をして下さい」

被害発生

- ◆ 警察は SNS で連絡することはありません
- ◆ 警察は 警察手帳 や 逮捕状 など画像を送ることはありません
- ◆ 警察は 捜査等の名目で 金銭を要求 しません

⚠ 相手が警察官でも 金銭の要求 は詐欺を疑いましょう。

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165

6月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：6月17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

5月の理事会から

主な報告・協議事項

1、5月25日の団地球技大会について

2、6月1日の団地一斉クリーン作戦について

6月の予定・お知らせ

1日：団地一斉クリーン作戦

1日、15日：有価物回収日

4日：定例役員会

7日：定例理事会