

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/)

～ 第14回 森林探検ウォーキング開催 ～

3月28日土曜日 朝から晴天に恵まれて、日中は汗ばむ陽気の中、第14回 森林探検ウォーキングを実施しました。

朝8時から受付を開始し、9時過ぎにAコース、Bコースに分かれて元気よく出発しました。Aコースは、国分寺跡までの往復7kmのちょっとタフなコース、Bコースは団地内をとおる里山のハイキングコースを歩く5kmのコースです。

4分咲きの桜や菜の花を見ながら、ちょっと暑かったですが看護大学の学生さんと一緒におしゃべりしながら、皆さん元気に歩いていました。

今年は約130名の参加者があり、桜が咲くこの時期に富士見が丘団地名物の森林探検ウォーキングが開催できて良かったです。

また、地震体験車の試乗では地震の揺れの怖さを、車いすの移動体験では、車いすの取り扱いの難しさを実感できました。

看護科学大学の皆さまをはじめ、多くの方々のご協力ありがとうございました。
 (連合自治会 体育部長 武石弘志)

Aコース参加の皆さま



Bコース参加の皆さま

2026年度 富士見が丘連合自治会 「通常総会」開催のお知らせ

日時：4月25日(土) 18時～

場所：富士見が丘公民館 2F 大ホール

内容：2025年度 活動報告、決算報告、会計監査報告

2026年度 役員改選案、活動方針案、予算案、自治会内規改定案

※ 出席される方には別途案内を差し上げます

※ 出席される方は、当日は総会議案書をご持参ください

春の全国交通安全運動

実施期間

・4月6日(月)～4月15日(水)

運動の重点

- 1 通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保
 地域全体で通学路や生活道路の見守り活動を推進しましょう！
 歩行者も交通ルールを守りましょう！
- 2 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
 運転中の携帯電話の操作は危険です！
 横断歩道は歩行者優先です！
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
 自転車は車の仲間です！
 ヘルメットの着用を徹底しましょう！



ウォーキング後の豚汁を楽しむ参加者



地震体験車で震度7の体験

4月のゴミ収集カレンダー

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

5月のゴミ収集カレンダー (16日まで)

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

★ コグニサイズ (cognicise) 頭と体の運動

- ・頭を使う 認知 コグニッション (cognition)
- ・体を使う 運動 エクササイズ (exercise)

2つを同時に行うのがコグニサイズ

例えば、ウォーキングしながらしりとりや計算をする

- 4つの効果
- ・認知機能の維持・向上
 - ・記憶力の向上
 - ・言語機能の向上
 - ・身体機能の向上

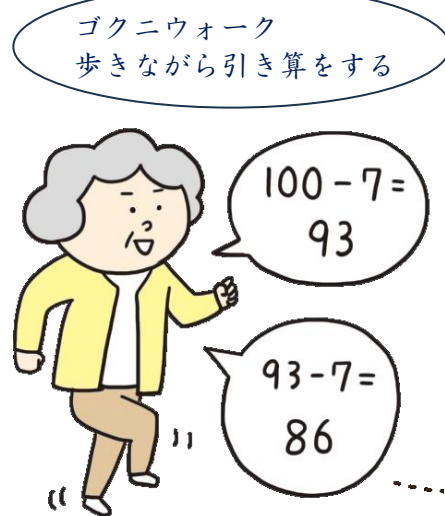
★ フレイル予防の3本柱

栄養 ⇒ 食、口腔機能

身体活動 ⇒ 運動、社会活動

社会参加 ⇒ 趣味、就労、ボランティア活動

- ・趣味活、推し活などがフレイル予防に
- ・生きがいでフレイルリスクが減る



4月から、中学・高校・大学などに進学される方、保護者の方へ...

**鍵かけと「ツーロック」で
自転車・オートバイの盗難防止!**



令和7年中に発生した自転車、オートバイの盗難状況を分析してみました。

①無施錠、キーを付けたままの状態での分析被害が多い!

- ・自転車の盗難被害では、**約8割**が無施錠(鍵をかけていない)状態
- ・オートバイの盗難被害では、**約5割**がキーを付けたままの状態
被害に遭ってます。



②駅駐輪場やアパート等の住宅での被害が多い!

- ・自転車の盗難被害のうち、発生が最も多い場所は、**駅の駐輪場**
- ・オートバイの盗難被害のうち、発生が最も多い場所は、**アパート等の住宅**
「短時間だから大丈夫」「急いでいるから」「いつも盗まれていないから…」
と考えず、確実に鍵をかける、キーを抜くなどして、被害を防ぎましょう。

確実な鍵かけを行うためには、保護者の方からの「きちんと鍵かけた?」のお声かけも効果的です!

ポイント



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.175

4月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：4月21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

3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、2026年度年間行事について
 - 3、2026年度予算案について

4月の予定・お知らせ

- 1日：定例役員会
- 4日：定例理事会
- 5日、19日：有価物回収日
- 25日：連合自治会通常総会