

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

富士見が丘団地で 文化祭を開催しました

11月18日～19日にかけて、富士見が丘団地文化祭を開催しました。
 今年は富士見が丘公民館での作品展示と芸能発表、ふじみん公園でのフリーマーケットや軽トラ市、そして、今年で13回目を迎えた団地内9ヶ所での「自宅開放ギャラリー」を開催しました。

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・写真などの作品や横瀬小学校児童の絵画や書道、植田西中学校 美術部による作品などを展示し、多くの方が作品に見入っていました。また、ホールでは4年ぶりの芸能発表に皆さんが大きな拍手を送っていました。

ふじみん公園での催しでは、天気も良く、若妻の店には長蛇の列が、軽トラによる野菜販売はあっという間に売り切れとなったみたいです。

自宅開放ギャラリーは9会場、シャドーボックスや写真、切り絵、ペットボトルフラワーなどのアート作品、ピアノとバイオリン、マンドリン、ジャズの演奏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)



公民館ホールでの芸能発表



ふじみん公園での
軽トラ市



自宅開放ギャラリー
会場でのひとコマ

富士見が丘連合自治会 創立50周年記念式典を開催します

日時 令和6年1月8日(月) 10時～

場所 富士見が丘公民館 2階大ホール

参加される方々には、事前に案内を差し上げています

年末警戒一斉パトロールを実施します

日時：令和5年12月20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

団地の移動支援サービスを利用しましたか？

11月20日から12月22日まで、団地の移動支援サービスの実証実験を実施しています。行きたい場所(停留所)に、電気自動車が乗せていってくれます。

みなさん、ぜひぜひ、利用してください。

なお、アンケートも実施します。ご協力をお願いします。

防災訓練を実施しました

11月26日(日)に公民館2階ホールで防災訓練を実施しました。

今年の訓練は、机上訓練とし、南海トラフを震源とする「震度6弱」の地震が発生したとの想定で、災害対策本部を設置し、各丁目の被害状況、対策本部の各チームによる被害状況に応じた対応策を検討しました。

訓練結果は、「富士見が丘防災会防災計画」に反映する予定です。

おおいた冬の事故ゼロ運動

期間：12月6日(水)～12月12日(火)

重点項目：飲酒運転の根絶「飲んだらのれん」

横断歩道のマナーアップ

自転車等の安全利用の促進

夕暮れ時と夜間の交通事故防止

12月のゴミ収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 可燃物	2 資源プラ
3 有価物 回収	4	5 可燃物	6	7 缶・びん	8 可燃物	9 資源プラ
10	11 古紙・布類	12 可燃物	13 不燃物	14 ペットボトル	15 可燃物	16 資源プラ
17 有価物 回収	18 スプレー缶 蛍光灯等	19 可燃物	20	21 缶・びん	22 可燃物	23 資源プラ
24 31	25 古紙・布類	26 可燃物	27	28 ペットボトル	29 可燃物	30

1月のゴミ収集カレンダー (20日まで)

	1月1日	2	3	4	5	6
					可燃物	資源プラ
7 有価物 回収	8	9 可燃物	10	11 缶・びん	12 可燃物	13 資源プラ
14	15 古紙・布類	16 可燃物	17 不燃物	18 ペットボトル	19 可燃物	20 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 ~

★ 一週間で血管が { 柔らかくなる
若返る } 方法？

- ① 食事・・・一週間に3回は次の食材を使って料理を！！
(サバの水煮缶、トマトホール缶、にんにく、玉ねぎ、オリーブオイル、塩、コショウ)
肉や魚をバランス良く取り入れて！
食事は、ゆっくりよく噛んで腹八分目に！
食事は、眠りにつく2～3時間前に終わるように！



- ② 運動・・・イスに座ってかかと上げ下げ運動を30回
③ 入浴・・・熟睡に導くために、入浴は1～2時間に入ると良いそうです

● 一週間 ① ② ③ をお試ししてみてください！

★ 血流を良くする9種類の食品・・・㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

㊸ お茶

※ カルシウムを多く含む食材

㊹ オリーブオイル

㊺ 魚

㊻ 海藻

㊼ 納豆

㊽ 酢

㊾ きのこと

㊿ 野菜

ネギ

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜類
プロセスチーズ	厚揚げ	ひじき	小松菜
牛乳	凍り豆腐	さくらえび	チンゲン菜
ヨーグルト	木綿豆腐	イワシ丸干し	切り干し大根

○ 吸収を助ける栄養素・・・ビタミンD ビタミンK

× 吸収を妨げる栄養素・・・リン (インスタント食品、スナック菓子、食塩、炭酸飲料)

年末年始の防犯対策

その1 家や車の防犯対策は万全ですか？



年末年始は狙われやすい！？

- ▶ 例年、年末年始は掃雪などで長期間留守にする家も多く、空き巣などの被害が発生しています。
- ▶ 短時間の外出の際でも、勝手口や玄関、ベランダなど全てのドアや窓に鍵をかけましょう。



車上ねらいの被害にも注意しましょう！



その2 特殊詐欺被害に注意が必要です！

迷惑電話防止機能付電話機、まもめるアプリの活用を！



大分南警察署
097-542-2131

自治会防犯部
防犯備簿 No.147

ゴミが収集されないで残っています

- ◎ ゴミが収集されないで、ゴミステーションに残っています。特に、資源プラが収集されないで残るケースが多くみられます。
- ◎ ゴミは正しく分別し、収集日の朝8時30分までに出してください。
- ◎ 絶対に収集した後にゴミを出すような行為はしないでください。

12月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：12月19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

11月理事会から

- 主な報告・協議事項
- 1、防災訓練について
 - 2、文化祭について
 - 3、50周年記念事業について
 - 4、団地一斉クリーン作戦について

12月の予定・お知らせ

- 3日：団地一斉クリーン作戦
- 6日：定例役員会
- 9日：定例理事会
- 3日、17日：有価物回収日
- 16日：公民館大掃除