

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/)

「お出かけ交通」をご存知ですか？

身体の不自由な方や高齢の方の外出を支援する、連合自治会の「お出かけ交通」事業を紹介いたします。

会員登録された方は、トキハイндastreetreeでお買い物、公民館での行事に参加するなどのお出かけに利用されています。

自宅の玄関先からグリーンプラザ前のバス停まで、1回乗車 200円で利用するのが乗合タクシー「お出かけ交通」です。

月曜日、水曜日、金曜日に運行していますが、休日は運行しません。
ぜひ、みなさんのご利用を！！

令和6年度の利用会員を募集しています！（随時登録受付中）

申込手続きの方法

- 公民館に連絡してください。担当者がお伺いいたします。 Tel 541-6225
 （現在利用中で、令和6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。乗車利用券をお渡しいたします。

利用要領

- 運賃：1回乗車ごとに200円です（往復利用で400円）
- 運行日：毎週月曜日・水曜日・金曜日（休日を除く）

前日の17時までにタクシー会社に、利用する便を予約します

時刻表

自宅 ↔ 公民館・センター前・グリーンプラザ前の間を往復4便運行

	自宅 発		グリーンプラザ前 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
	グリーンプラザ前 発		自宅 着
3便	11時54分	→→	12時09分~12時09分
4便	13時20分	→→	13時25分~13時35分

はつらつサロン会員募集中（ともだちを作ろう!）

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、2024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）



地震への備えはしていますか？

新年早々の1月1日に能登半島地震が発生し、最大震度7を観測しました。この地震により、家屋の倒壊、火災による家屋の焼失、津波による被害など大きな災害が発生しています。

大分県が公表した地震・津波被害想定調査によると、南海トラフ巨大地震では大分市で最大震度6強が想定されています。また、別府湾の地震では最大震度7の発生が予想されています。

能登半島地震では家屋の倒壊で多数の方が亡くられており、1月28日に富士見が丘公民館で「木造住宅耐震キャラバン」として、家屋の耐震診断の緊急相談会を実施しました。

地震が発生しても被害を最小限にするために、家具の固定などの備えが必要です。

また、水や食料の備蓄、非常持ち出し袋の確認をお願いします。



2月のゴミ収集カレンダー

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

3月のゴミ収集カレンダー (16日まで)

日	月	火	水	木	金	土
					3月1日 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

自転車盗難被害が増加しています!!

大分県内の令和5年中の自転車盗難被害は **554件**
 そのうち、大分南警察署管内では、**52件**発生しています。
 ※当署管内は令和4年中に比べ **16件**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、被害に遭う確率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.149

健康推進員からのちょこっとメモ ~今年も健康で~

★ 一年の始まりは心身の健康から・・・できることから始めましょう!!

- ① プラス10の身体活動のススメ
 適度な運動、毎日プラス10分の身体活動
- ② おいしくバランスの取れた料理のススメ
 適切な食生活で身体の調子を整える
- ③ 禁煙のススメ
 喫煙習慣を見直す
- ④ 飲酒の知識のススメ
 飲酒に伴う身体への健康や影響を知る
- ⑤ 質の良い睡眠のススメ
 よい環境づくりで質の良い睡眠を目指す
- ⑥ 健診・検診のススメ
 健康の保持増進 病気の早期発見・早期治療



★ 冷え撃退「温活」で身体のケアを!!

冷えは熱を生み出す筋肉の量と関係があり、筋肉量が少ない女性に症状が出やすい
 最近ではスマホの長時間利用で自律神経の乱れが生じる他、鎮痛剤の使い過ぎによる血流の低下
 や無理なダイエットなどが体温の低下を招いているという
 体温が下がると免疫力が弱まり、がんなどの重い病気を引き起こす場合もある

対処法

運動・栄養・睡眠のバランスが取れた良好な生活習慣を身につける
 湯船にゆったりつかりストレスをためない工夫も大事
 有酸素運動や筋トレなど適度な運動で下半身を温めることも効果的

◎ 冷えは万病の元 自分に合った対処法を見つけて快適な毎日を過ごしましょう!!

2月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時：2月20日(火) 9:30~11:30
 場所：富士見が丘公民館 2階 ふじみんホール
 会費：200円

1月の理事会から

主な報告・協議事項
 1、2024年度役員選出について
 2、2023年度活動報告と
 2024年度活動計画について

2月の予定・お知らせ

4日、18日：有価物回収日
 7日：定例役員会
 10日：定例理事会