

# 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12回



# 森林探検 FUJIMIGAOKA Walking ウォーキング

- コース ① **A**コース ...約 **7** km 団地南側里道～史跡探訪コース 約3時間程度
- ② **B**コース ...約 **5** km 団地南側里道コース 約2時間程度
- ◆ A・Bコースとも由布・鏡見・高崎の雄大なダイナミックな景色を楽しみ、Aは歴史豊富な豊後国分寺跡へ。Bは里道の癒しを堪能するコースです。

- 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、小学校低学年の方及び未就学児参加の場合は保護者同伴でお申込み下さい。)
- ★ 免責事項 / 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。自治会会員以外の参加者は保険の適用が出来ませんことをご承知ください。

参加費  
無料

● 開催日 令和 **3/30** (土) 6年

● 受付開始 ... 午前8時00分

● 開会式 ... 午前8時50分

● 集合場所 ... 「ふじみん公園」

※雨天の場合は翌31日(日)に順延  
31日(日)雨天の場合は中止となります。

※ウォーキング参加者は必ず当日受付を済ませ  
「軽食券」を受け取りください。

### 血圧測定実施

8:00~8:50頃  
ふじみん公園

- 雨天の場合は、大会は31日に延期しま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

11:30~12:30頃  
ふじみん公園

- 西部保健福祉センター

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します。

**若妻の店**

ウォーキング参加者へ

**パンと飲み物 無料提供**

ウォーキング受付時に「軽食券」を提示。

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!

**ゲームで景品ゲット**

12:00頃開始

2本のポールを使ったウォーキングの体験

**ノルディックウォーキング体験会**

11:00~12:30頃

大分県ノルディック・ウォーク連盟

※天候や日程等により、催しの一部が中止になる場合があります。

■主催 / 富士見が丘連合自治会 ■後援 / 大分市 ■協力 / 大分県立看護科学大学

## 防犯パトロール隊記念総会を開催

- ・結成20周年を迎えることができました
- ・富士見が丘団地創立50周年記念式典において、功労表彰の榮譽を浴しました  
隊員の努力はもとより、元隊員、地域住民の皆さま、関係組織団体等のご支援の賜と感謝申し上げます。

富士見が丘自主防犯パトロール隊は2月17日、植田交番と横瀬小学校のご来賓をお迎えし、所長小野隆明様と校長吉田克信様からご挨拶をいただきました。

小学校児童代表の後藤咲さんからお礼文集が贈られました。児童の皆さんが日頃の見守り活動等へ感謝の気持ちを一生懸命に書いてくれたものです。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7名に隊長から感謝状が贈呈されました。延べ91名の顕彰です。

今回は役員改選期ではなく、川見部長、田尻副部長が継続しますのでよろしくお願いたします。なお、前年度総会で部長の辞任表明があり後継者選出待ちです。

これからも「気楽に・気長に・危険なく」  
「見せて・聞かせて・声掛けて」を合言葉に、  
安全・安心なまちづくりを目指して隊員一同  
頑張っています。

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。  
気軽にお問い合わせください。



## 富士見が丘連合自治会“環境衛生部”が 協働のまちづくり大賞で「審査員特別賞」を受賞！！

富士見が丘連合自治会環境衛生部が、令和5年度の「協働のまちづくり大賞」で審査員特別賞を受賞しました。これは、住みよいまちづくりへの関心を高め、自治会や町内会などが行っている取り組みのうち、模範となる優秀なものを大分市が表彰する制度です。

環境衛生部は2014年から有価物集団回収事業に取り組み、これまでに1千万以上の収益を上げて、「防犯灯のLED化」や「青パト車のリース料」などに活用しています。

長年に亘る“安全安心なまちづくり”が評価され「審査員特別賞」を受賞しました。今後も有価物の回収にご協力をお願いします。

## 演台、司会台、花台を 寄贈していただきました

自治会創立50周年記念として  
富士見が丘こども園の淵野理事長さまから  
演題、司会台、花台を寄贈していただきました。  
ありがとうございました。



## 3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 資源プラ

## 4月のゴミ収集カレンダー (20日まで)

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

## 健康推進員からのちょっとしたメモ ~ 今年も健康で ~

### ★ 春からの紫外線対策

【紫外線の浴び過ぎから守る】 避けてブロック!!

紫外線を浴びることで体内にビタミンDが生成される

ビタミンDが不足すると食事でカルシウムを摂っても十分吸収されません。

紫外線の浴び過ぎに注意しながら、外出時間や服装で対策して上手に付き合しましょう。

【紫外線による体内の酸化は食事で対策する】 食べてブロック!!

紫外線を浴び過ぎると体内を酸化させる活性酸素が増えて、老化や生活習慣病などのトラブルにつながります。ポリフェノール、カロテノイドなどの抗酸化物質は身近な食品に含まれています。

(ポリフェノールを多く含む食品)

アントシアニン・・・ブルーベリーなど

セサミノール・・・ゴマなど

ルチン・・・そばなど

イソフラボン・サポニン・・・大豆など

カテキン・・・緑茶など

タンニン・・・紅茶、ウーロン茶など

(カロテノイドを多く含む食品)

βカロテン、リコピン・・・人参、カボチャなど

アスタキサンチン・・・サーモン、エビなど

### ★ ねぎの効能

ねぎには「硫化アリル」という成分が含まれており、胃液の分泌を促進して消化を良くする働きがあり、高い抗菌作用と抗酸化作用があるとされています。硫化アリルは体内で分解され、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を高めるアリシンに変化します!!

## サポート詐欺に注意! 昨年最も被害が多い手口がサポート詐欺



大分県警察ニュース パソコンサポート詐欺に注意下さい

下記の画面が出たら詐欺の手口です!!

①セキュリティ警告

セキュリティ警告

②ウィルスに感染

お使いのコンピューターは、それがトロイの木馬のスパイウェアに感染していることで以下のデータが侵害されました。

③050から始まる電話番号

アウォール保護アラート

トロイの木馬スパイウェアアラート...エラーコード: #0x268d3

サポートへのお問い合わせ:  
(050)XXXX-XXXX(日本フリーダイヤル)

パソコンでインターネットを閲覧中、突然、警告音が鳴り、パソコンの画面に偽の「ウィルス感染画面」等の表示が出て、050や010等から始まるサポートの電話番号が表示されます。連絡すると、片言の日本語を話すオペレーターから、サポートなどの対応料金として、電子マネーカードを購入するように指示されます。そして、カード番号を犯人に伝えると利用券を騙し取られる手口です。



お金絡みの電話やメール等はすぐに連絡せず、まずは家族や警察に相談しましょう。

大分南警察署  
097-542-2131  
※緊急の場合は「110番」

自治会防犯部  
防犯警報 No.150

## 3月の「ふれあいカフェ」のお知らせ

日時: 3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

## 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、2024年度通常総会について

## 3月の予定・お知らせ

3日、17日: 有価物回収日

6日: 定例役員会

9日: 定例理事会

23日: 新役員説明会

30日: 森林探検ウォーキング