

ゆめが丘 だより

3月

第20号

2023(令和5)年3月1日発行

3.11を忘れずに ～災害への備え～

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりましたが、皆様お元気でご活躍のこととお慶び申し上げます。

さて、皆さんは12年前の3月11日の事を覚えていますか。2011年3月11日14時46分に東日本大震災が起こりました。この大震災は三陸沖の宮城県牡鹿半島の東南東130キロ付近で深さ約24キロメートルを震源とし、マグニチュードは9.0から9.1、これは日本国内観測史上最大規模、アメリカ地質調査所の情報によると1900年以降、世界で4番目の規模の地震で、遠く離れた伊賀の地でもはっきりと揺れを感じるほどでした。この大震災では、太平洋沿岸部に巨大な津波が発生し、高さは観測史上最大となる40.5メートルが観測されました。また、原子力発電所も破壊され、12年経った今でも自宅に戻れない人も多数いらっしゃいます。最近ではトルコ南東部で大地震が発生し、建物が倒壊し多くの方々が命を落とされました。

自然災害はいつどんな時にやってくるかわかりません。私たちは日ごろの忙しさに追われ、災害時のこと・防災について忘れがちになってしまうことが多いです。

3月11日を迎えるにあたり、

今一度家族で『もし災害が来たら』という事を話し合う機会にされてはどうでしょうか。

災害時における家族での約束！

家族同士の安否確認方法

決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備

できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめ用意し、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

食料・飲料などの備蓄 十分ですか？

普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

家具の置き方 工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておきましょう。

揺れを感じたらまず身を守る行動を！

家庭で

頭を保護して机の下など頑丈な場所の下に隠れる。

屋外で

ブロック塀や電柱、自動販売機など倒れる危険のある場所から離れる。

沿岸部で

津波の発生・襲来に備えて、安全な場所に避難する。

日頃から備えて防災力を高めよう！！

おしゃべりカフェ

3月開催日時 2023（令和5）年3月1日（水）10時から

4月開催日時 2023（令和5）年4月5日（水）10時から



2月日に開催したおしゃべりカフェです。この日は十数名の方が参加してくれました。寒い日でしたが、暖かい部屋で民生委員さんを中心に和やかなひと時を過ごされていました。

3月1日（水）おしゃべりカフェは上野病院の先生を講師にお招きし、**脳活トレーニング**を指導して下さる予定です。おしゃべりカフェの参加が初めての方もお気軽に参加してください。どうぞお楽しみに！！

脳活トレーニングって？



簡単なパズルやクイズを通して普段使わない脳の領域を活性化させることで、全体的に脳力をアップさせるというトレーニングです。

参加は自由です。興味のある方はゆめが丘地区市民センターまでお電話をください。
☎21-7055

身体の中からキレイに元気になれる食事法

食事法と自宅でできる簡単なストレッチを指導していただきます。

日時) 2023年3月18日（土）13:30～15:00
場所) ゆめが丘地区市民センター 会議室
講師) サラヤメディカルフィットネスのトレーナー兼管理栄養士の靄田七彩さんです。

ピタレーザの管理栄養士が、骨・血管を強くする食材や、肌・髪の毛のツヤを保つレシピをご紹介します。さらに、毎日を元気に過ごすための隙間時間に出来る運動もご紹介。

このセミナーで、いつまでも若々しく元気に過ごすことが出来る食事方法と、お出かけや散歩が楽しくなる運動方法が分かります。

主 催) enjoyストレッチ
お問い合わせ) ゆめが丘地区市民センター☎21-7055

ちょっと一息・・・

3月に入り徐々に寒さも和らぎ、暖かい春の日差しになってきました。そろそろ梅の花も見ごろになってきましたね。今回は3月上旬に見ごろを迎える「梅の花」についてお話ししたいと思います。

春と言えば花見。花見の主演といえば「桜」ですが、「梅」が主演だった時代もあります。さて、それはいつ頃だったか知っていますか。

日本で花見が始まったのは奈良時代と言われています。遣唐使によって持ち込まれた梅が平安時代になると貴族たちの間で人気となり、梅の花を見ながら歌を詠む会が開かれるようになったそうです。万葉集を見ると、桜よりも梅を詠んだ歌のほうが多く、梅は約120首あるのに対し、桜は約40首しかありません。梅が随分人気だったのですね。4月になると、花見のシーズンになりますが、桜の花見の前に梅の花見をするのもいいですね。

※諸説ありますので気になる方は調べてみると面白いですよ。

注目！

～お知らせ～

前回も好評でした、**スマートフォン講習会**を5月21日（日）に開催する予定です！詳しい内容が決まりましたら、広報・ホームページを通じてお知らせしますのでお楽しみに！

ゆめが丘地区住民自治協議会ホームページ



<https://yumegaoka.jp>

週1程度のペースで更新していますので、是非見に来てください。QRコードを読み込んでもらうと簡単にアクセスできます。

意見等要望がありましたら、info@yumegaoka.jpまでメールをください。なお、匿名の投稿は受付いたしません。
(住所と氏名を記入してください)

インクカートリッジ 里帰りプロジェクト



ゆめが丘地区市民センター正面自動ドアを入れてすぐ左側にインクカートリッジ回収箱を設置しました。回収対象メーカーはブラザー、キャノン、エプソン、日本HPの家庭用インクジェットプリンター純正品の使用済みインクカートリッジが対象です。（カートリッジは袋から出して回収箱に入れてください）

こんな団体が活動しています！

現在、ゆめが丘地区市民センターでは「ドリーム3B」「リズム体操」「enjoyストレッチ」「ズンバ (ZUMBA)」「フラダンス」など様々な団体が活動しています。興味のある方は見学に来てくださいね。

～団体の紹介～

リズム体操

良い姿勢と歩き方を身につけ『生活体力』を向上させます。腰痛や膝痛の予防や改善にも役立ち、自分の2本の脚で行きたい所へ行き、したい事が出来る。幸せづくりの為に健康づくりを目指しています。



ドリーム3B

ベル・ボール・ベルダーを使い、体に無理のないストレッチやダンス、色々なゲームなどを気軽に楽しんでいます。体を動かしてみたいと思われる方はぜひご参加ください。



enjoyストレッチ

講師指導で手軽に家でもできるストレッチを体験できます。「肩こり」「ダイエット」「冷え性」「膝の痛み」などの悩みを解消しましょう。気軽に一緒に楽しくやりましょう♪



フラダンス

フラダンスは癒しだけでなく姿勢を正しくする事で猫背の改善や体幹も鍛えられます。ぜひ一緒に楽しく踊りましょう♪



ZUMBA®

ZUMBA®を中心に、様々なフィットネスプログラムを行っています。ZUMBA®とは、ラテンを中心とした世界中の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスプログラムです。ダンス初心者の方もインストラクターのマネをするだけなので簡単についていけます。初めての方も気軽にお越しください。



市民センターよりお知らせ

3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
編集後記 今月号は市民センターで行われている各団体の活動を写真を交えて紹介しました。これからも活動の様子など掲載していきたいと思います。			1	2	3	4
			おしゃべりカフェ 10:00~11:00	可燃ごみ	金属類	
5	6	7	8	9	10	11
	可燃ごみ			可燃ごみ	容器包装 プラスチック	
12	13	14	15	16	17	18
	可燃ごみ	容器包装 プラスチック	紙・布類 ビン類	可燃ごみ	埋立ごみ	
		緑ヶ丘中学校 卒業式			友生小学校 卒業式	
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
	可燃ごみ		容器包装 プラスチック	可燃ごみ	硬プラ・革製品 ペットボトル アルミ缶	
					友生小学校 緑ヶ丘中学校 修了式	
26	27	28	29	30	31	4/1
	可燃ごみ	容器包装 プラスチック		可燃ごみ		
2	3	4	5	6	7	8
	可燃ごみ	金属類	容器包装 プラスチック	可燃ごみ		
			おしゃべりカフェ 10:00~11:00	友生小学校 緑ヶ丘中学校 入学式・始業式		

発行 ゆめが丘地区住民自治協議会 総務広報委員
 住所 伊賀市ゆめが丘六丁目6番地 (ゆめが丘地区市民センター内)
 電話 (0595)-21-7055
 Mail info@yumegaoka.jp

iPhone (アイフォン)



Android (アンドロイド)



※対応バージョン：iOS 5.1.1以降、Android 2.3以降

「伊賀市ごみ分別アプリ」アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者の負担となります。