

# ゆめが丘 だより

2・3

月

第43号

2026(令和8)年

2月1日発行

一般社団法人

ゆめが丘地区

住民自治協議会広報



## ITリテラシー講座開催しました

十二月十四日、地域の小学生と保護者を対象に「スマホとの上手な付き合い方」と「SNSの便利な使い方・注意点」をテーマにしたITリテラシー講習会を開催しました。双六ゲームを通じて楽しみながらスマホやSNSのルールや注意点を学び、親子で家庭での使い方について考えるきっかけとなりました。子どもたちからは「ゲーム感覚で学べて分かりやすい!」との声も寄せられるなど、安全で便利な活用方法を親子で共有する時間となりました。

教育文化福祉交流委員長



今年度の自治協議会の主な行事は、皆さまの温かいご協力とご参加により、無事終了致しました。

ご協力くださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

来年度も、地域の皆さまに楽しんで頂ける企画を準備してまいりますので、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

代表理事 谷口 みどり

## おしゃべりカフェ

毎月第1水曜日に、ゆめが丘地区市民センターで「おしゃべりカフェ」を開催しています。コーヒーやお茶を片手に、気軽におしゃべりを楽しみませんか?

「初めてでちょっと不安…」という方も大歓迎! スタッフがそっとサポートしますので、安心してご参加いただけます。

おひとりでも、お友だちとでも、お気軽にどうぞ。

📅 次回開催日： 1月7日(水)  
2月4日(水)  
3月4日(水)

🕒 時間：10:00~12:00

📍 場所：ゆめが丘地区市民センター

📞 お問い合わせ ゆめが丘地区市民センター-21-7055  
ちょっとした息抜きに、ぜひお立ち寄りください♪

## クリスマス会のご報告と 次回のお知らせ

12月4日にクリスマス会を開催しました。参加者の皆さんはゲームをしたり、おしゃべりを楽しんだりして、笑顔いっぱいのひとときを過ごしました。

次回は 1月7日 に開催予定です。

初めての方やおひとりでの参加も大歓迎! みんなで楽しく過ごしましょう。



# 災害に備えよう 「もしも」の準備は大丈夫？

## ▶ 非常持ち出し品リスト

非常時の持ち出し品や備蓄を準備しよう！  
避難所の備品には限りがありますので、自らが十分な準備をすると安心です。両手の空くりュックサックに非常持ち出し品を準備しておきましょう。

### 食料品など

- 飲料水
- 非常食
- 使い捨て食器

### 衣類など

- 下着・上着
- タオル
- 歯磨きセット
- 毛布など

### 日用品・安全対策・その他

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話
- ティッシュ
- 充電器
- 常備薬
- 小銭
- 食品用ラップ
- 救急セット（常備薬）
- 育児用品
- ヘルメット
- 軍手
- ドライシャンプー
- 携帯用トイレ

### 感染対策品

- 消毒液
- マスク
- 体温計



## ▶ 家庭での備蓄品

各家庭で最低3日間、できれば1週間過ごせるよう飲料水（1人1日3ℓ）、食料等を備蓄しておきましょう。保存期間の長い普段の食料を多めに買って置き、期限の近いものから消費、使った分を買い足す「ローリングストック方式」も効果的です。カセットコンロや下着、トイレトーパー、携帯トイレ等も備蓄しておくといざというときに役立ちます。

### ◎家庭での備蓄の例（1週間分/大人2人の場合）

#### 必需品

- 水2ℓ×6本×4箱  
※1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）
- カセットコンロ、カセットボンベ12本  
※1人一週間およそ6本程度

#### 主菜（タンパク質）

- レトルト食品（牛丼の素、カレー等）18個
- パスタソース6個
- 缶詰（肉・魚）18個

#### 主食（炭水化物）

- 米2kg×2袋
- 乾麺（そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋）
- カップ麺×6袋
- パックご飯×6袋
- その他（ロングライフ牛乳、シリアルなど）

#### 副菜・その他

- 日持ちする野菜類（玉ねぎ、ジャガイモ等）
- 調味料
- 梅干、のり、乾物等
- 野菜ジュース、果物缶詰等
- 即席スープ等



日頃から準備して**防災力**を高めよう！

### 市民センターよりお知らせ

**アルバイト清掃員募集** 掃除好きの方大歓迎！

勤務地 ゆめが丘地区市民センター  
日数 週1回2時間勤務  
※締切 2026年2月16日12時まで お気軽にお電話ください ☎21-7055



# 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3 	4	5 	6	7
8	9 	10 	11	12 	13 	14
15	16 	17 	18 	19 	20	21
22	23 	24   	25 	26 	27	28

一般社団法人  
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

燃えるもの			
可燃ごみ	硬プラ・革製品類	容器包装プラスチック	紙・布類
<p>台所から出る生ごみ(調理くず、残飯など)、茶かす、貝殻、紙おむつ、軍手、布切れ、ひも類(50cm以下に切る)、紙くず、写真、アルミ箔など</p>  <p>*可燃ごみの中に金属片などは、絶対に入れないでください。 *生ごみは、十分水切りをしてください。 <b>伊賀市指定ごみ袋で出す。</b></p>	<p><b>硬質プラスチック類</b> CD、ポリバケツ、洗面器、プラスチックハンガーなど</p> <p><b>革・ビニール製品類</b> 靴類、かばん、ゴムホースなど</p> <p><b>ふとん・カーペット類</b> 座布団、カーテン、毛布、敷パッド、玄関マットなど *折りたたんで、ひもでしばる。</p> <p><b>その他</b> 剪定枝、木片、発泡スチロール(トロ箱)など</p> <p>*金属ははずす。 *必ず50cm以下にする。 *布団、毛布、カーペット、枝木類以外はごみ袋に入れて出す。</p>	<p><b>カップ・バック・トレイ類</b> </p> <p><b>ポリ袋・ラップ類</b> </p> <p><b>キャップ・ネット・緩衝材類</b> 野菜・果物用ネット 商品保護用緩衝材 *汚れの落ちないものは「可燃ごみ」に出す。</p> <p><b>ボトル・チューブ類</b>  *汚れの落ちないものは「硬プラ・革製品類」に出す。 *必ずごみ袋に入れて出す。</p>	<p><b>紙類</b> 新聞、雑誌、ダンボール、紙パック、その他紙など種類別にしぼる。  *シュレッダーごみは、袋を二重袋にして出す。</p> <p><b>布類</b> 衣類、シーツ、タオルなど *毛布は「硬プラ・革製品類」に出す。  *布類は、ごみ袋に入れて出す。</p>

分別種別

# 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ペットボトル

アルミ缶

埋立ごみ

廃食用油

紙・布類

可燃ごみ

硬プラ・革製品類

容器包装プラスチック

びん類

金属類

## 燃えないもの（資源）

びん類	金属類	ペットボトル	アルミ缶	廃食用油	埋立ごみ
<p><b>飲料用</b> ジュース、酒類など ※リターナブル(返却できる)びんは販売店へもどす。</p> <p><b>飲食品用</b> インスタントコーヒー、ジャムなど</p> <p><b>調味料用</b> しょうゆ、塩など</p> <p></p> <p>※割れたびんなどは、「埋立ごみ」に出す。 ※無色透明と有色に色分けをして、回収箱(3分の2まで)にそのまま入れる。 ※キャップをはずし、中を水洗いする。</p>	<p><b>小型家電製品類</b> アイロン、ポット、ドライヤー、放電器、電気ストーブ、ラジカセなど ※電池類は必ず抜く。</p> <p><b>万物類</b> 缶の容器に入れるか、厚紙などで包み「キケン」と書く。</p> <p><b>金属容器・製品類</b> 鍋、フライパンなど</p> <p><b>その他</b> 傘、電気コード、スチール缶、電気毛布など</p> <p>※傘・器具用支柱以外は、ごみ袋に入れて出す。</p>	<p><b>飲料用</b> お茶、清涼飲料水、酒類など</p> <p></p> <p><b>特定調味料用</b> しょうゆ、みりん風調味料など</p> <p></p> <p>※集積場の回収容器(3分の2まで)にそのまま入れる。 ※キャップとラベルをはずし、中を水洗いする。</p>	<p><b>飲料用</b> 清涼飲料水、酒類、お茶など</p> <p></p> <p>※アルミ製の缶であっても飲料用以外の缶は「金属類」に出す。 ※中を水洗いし、つぶさずに必ずごみ袋に入れて出す。</p> <p></p>	<p>上記収集地区(1・2)で収集日が違います</p> <p><b>植物性食用油</b> サラダ油、菜種油、ごま油など</p> <p></p> <p>※不純物は取り除く。</p> <p>専用の回収容器へ入れる。</p>	<p><b>危険物</b> カセットボンベ、スプレー缶、ライター ※必ず中身を使い切る。 ※必ずごみ袋に入れて出す。</p> <p><b>テープ類</b> ビデオテープ、カセットテープなど ※テープ本体は分解せず、ごみ袋に入れて出す。</p> <p><b>ガラス・せともの・乾電池類</b> 陶器類、ガラス製品、乾電池、電球など</p> <p></p> <p><b>その他</b> 使い捨てカイロ、保冷剤、海苔のびん、割れたびんなど ※回収箱(3分の2まで)にそのまま入れる。</p>