

# 鳥羽伊良湖航路の存続に向けて

本市と伊良湖を結ぶ鳥羽伊良湖航路は、経営不振などにより、平成22年 9 月30日をもって廃止することを発表しました。

この航路は、本市にとって観光産業や水産業などにおける物流において欠かせない重要な航路であることから、市では伊勢志摩地域・東三河地域・三重県・愛知県と連携し、航路存続に向けた取り組みを進めています。

企画財政課企画調整係 ☎⑤ 1 1 0 1



## 活動組織

伊勢志摩地域鳥羽伊良湖航路存続対策協議会（鳥羽市・伊勢市・志摩市・南伊勢町の首長、議長、団体代表者、地域選出県議会議員 平成22年 3月31日発足）

鳥羽伊良湖航路対策協議会（中部運輸局・中部地方整備局・三重県・愛知県・鳥羽市・田原市 平成22年 4月28日発足）

これらの組織において、今後も存続に向けて取り組んでいく予定です。なお、経過詳細につきましては、市のホームページに掲載しています。

## 鳥羽市民限定半額割引を実施します

市では、鳥羽伊良湖航路の市民対象の利用促進事業として、7月10日(土)から8月10日(火)までの一か月間、運賃および車両の航送代金を半額程度で利用いただく取り組みを実施します。

### 利用方法

本号とともに配布している「鳥羽市民限定鳥羽伊良湖航路利用促進事業参加申請書」により申し込みできます。くわしくは申請書をご覧ください。

## 田原市観光協会よりお知らせ

### 自転車で海を越えよう！エコサイクリング

**割引期間** 9月26日(日) チケット販売分まで

**内 容** フェリーの自転車運送代の割引(1,000台限定)を実施します。

○伊勢湾フェリー：自転車運賃(運転者1名含む) 2,500円→1,500円  
(往 復 割 引) 4,500円→2,700円

### 田原市のおいしい農産物を販売します！

**開催期間** 7月10日(土)、11日(日)、8月7日(土)、8日(日)、9月4日(土)、5日(日)

**場所・時間** 鳥羽フェリーターミナル 2階 多目的ホール(午前10時～午後3時30分)

**内 容** マスクメロン・トマト・キャベツ・トウモロコシなど旬の野菜

**そ の 他** 鳥羽市からも海産物など有志による出展あり

### 伊勢湾・名鉄フェリーを利用されたかたの社会教育施設等料金を割引します！

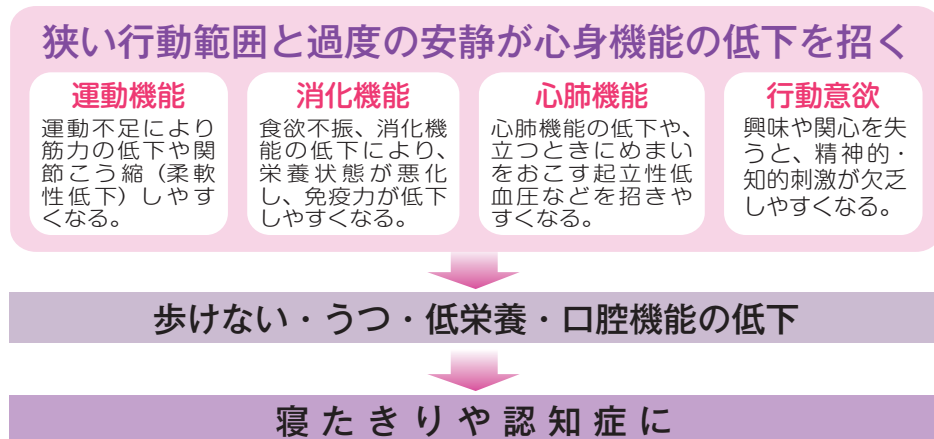
**割引期間** 9月30日(木) まで

**内 容** フェリー利用当日を含む2日間に限り、乗車券の半券を社会教育施設等で提示いただいたかたの利用料金を割引します。①伊良湖レンタサイクル：2時間利用 600円→無料  
1日利用 900円→300円、②田原市博物館：観覧料 210円(企画展開催時 600円)→0円、  
③シェルマよしご：観覧料 200円→0円  
豊橋市、豊川市、蒲郡市、新城市、設楽町、東栄町についても割引あり。

**問合せ先** 愛知県田原市観光協会 ☎0531③3516 URL <http://www.taharakankou.gr.jp/>



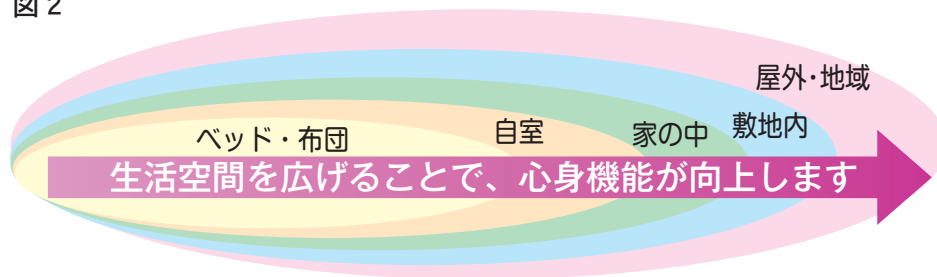
図 1



家の外に出られる状態であるにもかかわらず、1日のほとんども家の中、あるいは家の周辺で過ごすような生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態を「閉じこもり」といいます。家に閉じこもってばかりいると、足腰は衰え、食欲も低下し、寝たきりなどにつながります。また、家の

中だけでは刺激がなく、次第に脳も衰え、認知症も引きやすくなつてきます。（図1）寝たきりや認知症にならないように、閉じこもりぎみのかたは少しずつ生活空間を広げ、外での楽しみを見つけていくことで心身機能を高めていきましょう。（図2）

図 2



### 閉じこもりを解消するポイント

#### その1 自分の役割をもつ

家族の中での役割や地域のボランティア活動に参加し、自分の役割をもちましょう。

#### その2 こまめに外に出る機会をつくる

散歩をかねて、ちょっとした買い物や用足しなど機会を見つけて、こまめに出かけるようにしましょう。

#### その3 身の回りのことをする

洗濯や掃除、料理、庭の手入れなど、自分でできる身の回りのことを始めましょう。

#### その4 趣味や楽しみをもつ

楽しみや趣味を持つことで、仲間やグループ活動などの機会が増えて、人間関係も広がります。

#### その5 地域の催しものに参加する

地域の催し物や活動に参加することで、仲間をつくる機会となります。

### 閉じこもりにならないための

### 生活習慣見直しのポイント

#### その1 服装

寝ていたときの格好で過ごさず、朝起きたら服を着替えましょう。

#### その2 季節感

年賀状などの季節の挨拶をはじめ、生活に変化をもたらしてくれる習慣を取り入れましょう。

#### その3 生活リズム

起床や就寝時間を一定にする、1日3食を欠かさないなど、基本的な生活リズムを守りましょう。

#### その4 身だしなみ

整髪やひげの手入れ、化粧や歯みがき、入れ歯の手入れなどを日課にし、身だしなみを整えましょう。

#### その5 運動習慣

足腰の元気を維持するため、起床や就寝・入浴・テレビを見ている時など、生活に簡単な運動や体操を取り入れましょう。