

トピックス

ふるさと応援寄附金

■ふるさと応援寄附金を活用した事業
 ■活用した金額
 8,413万268円

トピックス

■事業者の皆さんへ
 ■寄付の状況

◆寄附金合計
 2億2,181万5,005円

希望する使い道の内訳	
市民の暮らしの「安全・安心」を確保するまちづくり	6,722万6,000円
自立・維持できる「活力」を創出するまちづくり	1,844万5円
未来を担う「人・地域づくり」を推進するまちづくり	4,250万3,000円
自治体におまかせ	9,364万6,000円

(令和2年3月末現在の基金積立額 3億8,354万4,887円)

寄附を活用した事業（主なもの）	
防災基盤、消防施設整備に関する経費	883万円
伊賀鉄道活性化促進、行政バス運行に関する経費	1,420万円
移住・交流推進、地区振興に関する経費	1,771万円
スポーツ活動振興、教育振興に関する経費	1,775万円
特産農産物等振興、集落営農支援、畜産振興に関する経費	1,949万円

市では寄附の拡大を図るため、伊賀市の魅力ある返礼品の発掘・開発に取り組んでいます。お店の自慢の逸品を、ぜひ伊賀市の返礼品としてご登録ください。返礼品の登録は随時受け付けています。



【問い合わせ】
 ☎ 22・9623 総合政策課
 FAX 22・9672
 ✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

トピックス

「おうちでの過ごし方」見直してみませんか？

外出を控えている高齢者の皆さんへ
 新型コロナウイルス感染症対策として外出をできるだけ控えている人もいると思います。そのような中、高齢者が自身の健康を維持するために「おうちでの過ごし方」が健康を左右する要因の一つになります。運動はもちろんですが、座って姿勢を保持するなど、普段の生活の中でもエネルギーを消費できます。

65歳以上の人の1日の目標歩数は男性が7,000歩、女性が6,000歩です。下の表を参考に目標達成をめざして「おうちでの過ごし方見直し表」を作ってみましょう。

【おうちでの過ごし方見直し表】作成例

〇月〇日(〇)	
掃除機かけ	1,000
ぞうきんかけ	1,500
洗濯物干し	1,100
草むしり	1,000
入浴	1,000
読書	400
合計	6,000

行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)	行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
電気掃除機かけ	33	1,000	草むしり	33	1,000
ぞうきんかけ	49	1,500	入浴	33	1,000
窓ふき	40	1,200	テレビを見る	13	400
洗濯物干し・取り込み	35	1,100	読書	12	400
アイロンかけ	21	650	車の運転	15	450
食事作りと後片付け	27	900	デスクワーク	16	500

出典：オリンピック健康保険組合

※消費カロリーは60kgの人が10分間行った目安です



【問い合わせ】
 ○介護高齢福祉課
 ☎ 22・9634
 ○社三重県作業療法士会
 FAX 26・3050
 ✉ kaigo@city.iga.lg.jp

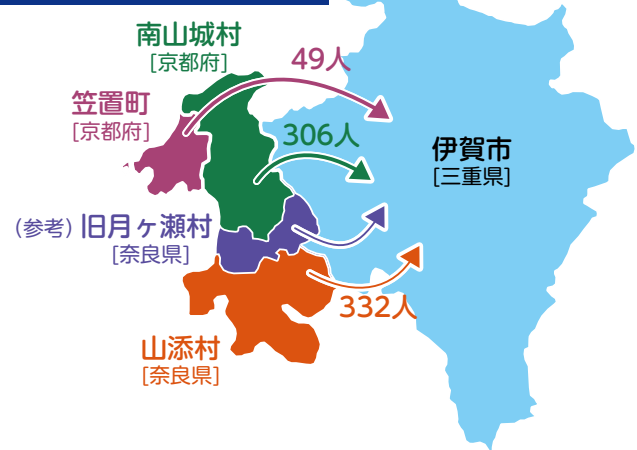
水と歴史でつながる 伊賀・山城南・東大和定住自立圏 県境を越えた生活圏



【問い合わせ】 総合政策課
☎ 22-9620 FAX 22-9672
✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

伊賀市は、買い物、医療、仕事、文化、スポーツなど、生活において密接な関係がある京都府笠置町、南山城村、奈良県山添村と定住自立圏を形成し、住民の皆さんが安心して暮らせる圏域づくりを進めています。

伊賀市への通勤・通学の状況



◆生活圏を共有しています

伊賀市への通勤・通学の状況を見ると、笠置町、南山城村、山添村から毎日多くの人々が通勤・通学しており、日常的に伊賀市を訪れている人から、伊賀市を生活圏としていることがわかります。

◆圏域全体の暮らしを支えています

医療機能面では、圏域住民の安全・安心な暮らしを支えるために、二次救急医療体制の確保に向けて地域医療の充実に努めています。

また、定住自立圏として、それぞれの地域で医療体制を構築している中で、一定割合の受診者を市内の医療機関で受け入れています。

	伊賀市へ通勤・通学する人	各町村に住む就業者・通学者の総数	伊賀市へ通勤・通学する人の割合
笠置町	49人	599人	8.2%
南山城村	306人	1,201人	25.5%
山添村	332人	1,692人	19.6%
2015 (平成 27) 年国勢調査			
(参考)			
旧月ヶ瀬村	196人	1,136人	17.3%
2000 (平成 12) 年国勢調査			



圏域証を発行しました

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の一環として全国的に取り組まれた「県外移動の自粛」に伴い、他県では「県外ナンバー狩り」という悪質な嫌がらせが起これ、緊急事態宣言の解除後も嫌がらせを受けるのではないかと不安を抱えている人がいました。
こうした中、普段から京都や奈良ナンバーの車を見



かけることがある伊賀市では、生活圏を共有する者同士で圏域住民の証である「圏域証」を配布し、車のダッシュボードへ提示するなど、活用いただきました。
今後とも圏域市町村間でさまざまな取り組みを進め、安心して暮らせる圏域をつくっていきます。
※圏域証は、各市町村窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。