



やさしいにほんご じょうほうし

いが



伊賀市の人口	84,719人
外国人の人口	6,136人
外国人の割合	7.24%
2024年 11月末日	



発行・編集:伊賀市国際交流協会・伊賀市多文化共生課

伊賀市国際交流協会



伊賀市多文化共生課



お知らせ

税の申告は 期間内に 早めにしてください



所得税、個人事業者の消費税、贈与税、市・県民税の合同申告会場

【とき】2025(令和7)年 2月17日(月曜日)から 3月17日(月曜日)まで ※土曜日・日曜日・祝日は 休み
AM9:00 から PM5:00 まで (受付は PM4:00 まで)

【ところ】伊賀市民体育館 管理棟 多目的室 (住所:伊賀市緑ヶ丘東町920)

【案内】会場に入るために「入場整理券」が必要です。整理券は、LINEアプリから前もってとることができます。

その日に会場でもらうことができます。人が多い時は違う日になります。無料送迎バスは ありません。

【申告が必要な人】① 自分で会社をしている人、不動産で収入がある人、土地や家を売った人 ② 2つ以上
仕事をしている人で給与以外の所得が20万円以上の人 ③ 年末調整に入れていない扶養家族がいる人

④ 医療費(病院に払ったお金)の控除を受けたい人 ⑤ 住宅ローンで家を買った人(初めての申告の人だけ)など

【申告に必要なもの】① マイナンバーカード(マイナンバーカードがない人は通知カードと運転免許証やパスポート、
在留カードなど) ② 令和6年の所得がわかる書類(源泉徴収票や給与明細など) ③ 控除を受けるために
必要な証明書(送金、ローン、生命保険、地震保険、国民健康保険、介護保険、国民年金の領収書か控除証明書など)

④ 銀行の通帳(所得税が返ってくる申告をする人) ⑤ ポールペンなど

【問い合わせ】所得税、消費税など/上野税務署 電話: 0595-21-0950 市・県民税/課税課 電話: 0595-22-9613

寒い季節を安全・安心に過ごすために

<ヒートショック>に気をつける! ヒートショックとは... 急に温度が変わると血圧が大きく変わり、気を失ったり、心臓や脳の病気になることです。お風呂に入る時など 暖かい部屋から寒い部屋に行く時は気をつけましょう!

【浴室、脱衣所】風呂に入る前は浴室を温める。お湯は41℃以下にする。風呂に入る時間は10分ぐらいにする。

【脱水(体の中から水がなくなる)防止】寒くてもこまめに水を飲む。お酒を飲んでから風呂に入らない。

【トイレ】座るところを温めたり、カバーをしたりする。
夜、トイレに行く時は暖かくしていく。

【生活習慣】簡単な運動をする。体に良い食事をする。
ルールのある生活をする。

<寒い冬に多い事故>を知りましょう。そして、予防しましょう。

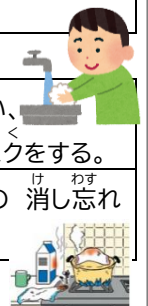
【一酸化炭素中毒】ストーブなどを使うときは、こまめに換気(窓を開ける)する。

【感染症】インフルエンザなどが増えます。手洗い、手や指の消毒、うがいをする。必要な時はマスクをする。

【転倒(こける)・交通事故】道路が凍ったり、雪で滑ってこける。暗くなるのが早くなり、事故が増える。

【火を使う】火事が起こりやすい季節です。火の消し忘れに気をつける。火の近くに物を置かない。

【問い合わせ】伊賀消防署管理課 電話:0595-24-9120



今月の税金

市県民税・森林環境税(4期)

国民健康保険税(7期)

1月31日(金曜日)までに払ってください。【問い合わせ】収税課 電話: 0595-22-9612

お知らせ

集団ガン検診です



【とき】 3月8日(土曜日) AM9:30 から 11:30 まで

【ところ】 ゆめぼりすセンター

【検査できること】 胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん

【予約】 二次元コードか 電話で 予約をしてください。

【電話】 0595-22-9653(平日AM8:30 から PM5:15 まで)

【受けることができる人】

- 検診の日に伊賀市に住民登録している人
 - 年齢が当てはまる人
- (※今年度 同じ内容の検診を受けた人はできません。)

内容	受けることができる人	自分で払うお金	
		74歳まで	75歳以上
胃がん	20歳以上	1,800円	800円
大腸がん	20歳以上	800円	500円
子宮がん	20歳以上女性	1,400円	500円
乳がん(マンモグラフィ)	30歳以上女性	1,600円	800円

【問い合わせ】

健康推進課 電話:0595-22-9653

【とき】 2月28日(金曜日)まで。胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんの検診を受けることができます。病院に電話で予約をしてください。

20歳になったら国民年金に入ってください



「国民年金」は、歳をとった時などの生活をみんなで支える制度です。歳をとった時の「老齢年金」、病気や事故で障がいが残った時の「障害年金」、死亡した時に残された家族が受け取ることができる「遺族年金」があります。20歳になった人には、日本年金機構から国民年金に入ってくださいというお知らせが届きます。すでに働いていて、厚生年金に入っている人は届きません。20歳になる直前に、海外から来た人は、国民年金に入るための手続きをしなくては いけません。

次の①から③に当てはまる人は、申請してください。① 学生で本人の所得(給料)が決まった金額より少ない場合は、保険の支払いが猶予(待ってもら)されます。② 家族の去年の所得(給料)が決まった金額より少ない場合は、保険料が全額(全部のお金)免除(払わなくてよい)か、一部免除されます。③ 50歳未満の人で去年の所得(給料)が決まった金額より少ない場合は、保険の支払いが猶予(待ってもら)されます。

保険料は、前納(前もってまとめて払)すると割引(安くなる)があります。口座振替(銀行から自動で払)で前納したい人は 申込をしてください。

【問い合わせ】 保険年金課 電話: 0595-22-9659

公営住宅の入居者を募集します

- 市営住宅 <市営住宅> ● 木根団地: 1戸(一般・単身世帯) ※単身世帯:60歳以上、障がい者、生活保護受給者など
- 河合団地: 1戸(子育て支援世帯) ● 下川原団地: 1戸(子育て支援世帯) ※子育て支援世帯:0歳から 義務教育(小学校と中学校)が終わるまでの子どもと一緒に暮らして、育てている家族

【申込期間】 1月10日(金曜日)から 20日(月曜日)まで AM9:00 から PM5:00 まで

※土曜日、日曜日、祝日は 休み ※郵送の場合は 1月20日(月曜日)に 必着(必ず到着)すること

【申込が出来る人】 条件があります。詳しい条件は伊賀市のホームページを見てください。

【申込方法】 住宅課 や 支所(上野はない)にある申込書に書いて、郵送 または 持参(持ってきて)ください。

【公開抽選会】 とき: 2月20日(木曜日)AM9:30 から ところ: 伊賀市役所 3階 会議室301

※抽選会にいない場合は、失格になります。

【問い合わせ】 住宅課 電話: 0595-22-9737



【申込締切】 1月31日 ※募集団地、申込できる条件については、確認してください。

【問い合わせ】 伊賀南部 不動産事業 協同組合 電話: 059-221-6171

医療と健康のお知らせ

健診を受ける日は市役所から案内の手紙が届きます。

【電話】健診/こども家庭支援課:0595-41-1556 【電話】乳幼児相談/子育て支援室:0595-22-9665



1歳6カ月の健診	1月14日、2月18日	PM1:00から2:30まで	【持ち物】母子健康
3歳児健診(3歳6カ月)	1月9日、30日、2月13日、27日	はいとびあいがかい ハイトピア伊賀4階	てちょうもんしんひょう 手帳、問診票など
乳幼児相談	1月6日、15日、17日、2月3日、19日、21日	身体測定、栄養・保育の相談をすることができます。 詳しいことは広報いがを見てください。	

救急医療(すぐに病院に行きたいとき・いつも行く病院が休みのとき)

近くの病院が閉まっているとき(夜おそい時間、日曜日、祝日)は、伊賀市応急診療所や救急病院へ行ってください。行く前に病院へ電話をしてください。健康保険証を持って行ってください。

◆伊賀市応急診療所

【電話】0595-22-9990
【場所】伊賀市上之庄1700番地1(岡波総合病院の隣)
【時間】月曜日から土曜日 20:00-23:00
日曜日と祝日 9:00-12:00, 14:00-17:00, 20:00-23:00



◆三重県救急医療情報センター

どの病院に行けばいいか聞くことができます。

【電話】059-229-1199

◆伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

体や心の病気について相談できます。
24時間電話ができます。無料(0円)です。
【電話】0120-4199-22

◆救急病院	時間(閉まる時間は全て次の日の朝)		
上野総合市民病院 TEL: 0595-24-1111	月曜日から金曜日 17:00 - 8:45	土曜日、日曜日、祝日 8:45 - 8:45	
名張市立病院 TEL: 0595-61-1100	月曜日から金曜日 17:00 - 8:45	土曜日、日曜日、祝日 8:45 - 8:45	
岡波総合病院 TEL: 0595-21-3135	月曜日 17:00 - 9:00	水曜日 17:00 - 8:45	日曜日、祝日 9:00 - 8:45

1月 小児科(子どもの病院)は ありません						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 おかなみ 岡波	2 なばり 名張	3 うえの 上野	4 なばり 名張
5 おかなみ/なばり 岡波/名張	6 おかなみ 岡波	7 なばり 名張	8 おかなみ 岡波	9 なばり 名張	10 うえの 上野	11 うえの 上野
12 おかなみ 岡波	13 おかなみ 岡波	14 うえの 上野	15 おかなみ 岡波	16 なばり 名張	17 うえの 上野	18 なばり 名張
19 おかなみ/なばり 岡波/名張	20 おかなみ 岡波	21 なばり 名張	22 おかなみ 岡波	23 なばり 名張	24 うえの 上野	25 うえの 上野
26 おかなみ 岡波	27 おかなみ 岡波	28 うえの 上野	29 おかなみ 岡波	30 なばり 名張	31 うえの 上野	

相談窓口

生活の問題を相談することができます(仕事、学校、健康、保険、退職、年金、保育園、税金、ビザ)。

問題や悩みがあるときは相談をしてください。相談は無料(0円)です。

(内容によっては相談ができない場合があります。)

■伊賀市役所 多文化共生課

【時間】月曜日から金曜日まで
8:30 から 17:00 まで

【電話】0595-22-9702

【場所】伊賀市四十九町3184番地

■伊賀市多文化共生センター

【時間】月曜日から金曜日まで 9:00から17:00まで
(第2・第4日曜日は9:00から12:00まで開いています)

【電話】0595-22-9629

【場所】伊賀市上野丸之内500番地 ハイトピア伊賀4階



Facebook

行政書士(手続きの専門の人)に相談ができます。

【電話】(0595-22-9702)で

予約をしてください。

【とき】2月6日(木曜日)

13:30から16:00まで

【ところ】多文化共生センター

生活のヒント

海外からの肉製品は持ち込み禁止!

動物の病気を日本に入れないために海外からうし、ぶた、とりなどの肉は日本に持ち込めません! 日本に来る人の荷物や郵便物を検査しています。

●餃子や肉団子など料理をした肉を日本に持ってこないでください。●郵便などで肉を日本に送らないでください。●空港(免税店)で売っている肉、機内食(飛行機の中で出た肉)も日本に持ち込めません。

法律に違反して肉を日本に持ってきた場合、300万円以下(会社は5,000万円以下)の罰金(お金を払うこと)や3年以下の懲役(刑務所に入る)になることがあります。詳しいことは、動物検疫所のホームページを見てください。



教室のご案内

ささゆり 教室

1月4日は 休みです。

日本語で 学校の 勉強が できます。
【対象者】小学5年生から 中学3年生まで
【と き】土曜日/PM2:00 から 4:00 まで
【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
【お 金】200円/1回
【電 話】伊賀の伝丸
0595-23-0912 080-3590-7612

伊賀 日本語の会

冬休み 中です。

日本語や 日本語能力試験(JLPT)の 勉強が できます。
【と き】水曜日/PM7:30 から 8:40 まで
土曜日/PM7:00 から 8:30 まで
【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
【お 金】200円/1回
【電 話】事務局 090-3425-7099

漢字 教室

1月1日、8日は 休みです。

小学校で 習う 漢字の 勉強が できます。
【対象者】小学 1年生から 4年生まで
(申込みをしてください)
【と き】水曜日/PM3:30 から 4:30 まで
【ところ】ハイトピア伊賀 4階
【お 金】200円/1ヵ月
【電 話】国際交流協会 070-4455-4900

詳しくは 電話で 聞か、Facebook や ホームページ を 見てください。

お知らせ

国際交流イベント みんなで たき火をしよう!

森から 木の 枝を 集めて、マッチを 使って たき火(枝に 火をつけて 木を 燃やす)に 挑戦しよう! 日本人家族と 外国人家族が 一緒に 楽しく あそびましょう!

【と き】1月26日(日曜日) PM1:30 から3:30 まで (受付PM1:20 から) 【持ち物】あたたかい服、汚れても良い服
【ところ】三重県上野森林公園 ビジターコテージ (住所:伊賀市下友生1番地) 【料 金】ひとり 300円(子どもだけ)
【対象者】伊賀市に 住んでいる 小学生以上と その保護者 ※保護者は 必ず 参加してください。
【人 数】20人(日本人の 子ども10人、外国に つながりのある 子ども10人)(早く 申し込んだ 順番)
【申込方法】電話、QRコードから 申し込んでください。【申込期間】1月6日から 20日まで
【申込先】伊賀市国際交流協会 電話:070-4455-4900 E-mail:mie-iifa@ict.jp
【問い合わせ】三重県上野森林公園 電話:0595-22-2150

三重県上野森林公園主催、
伊賀市国際交流協会・
JICA三重デスク共催



離乳食教室

【と き】2月4日(火曜日) 前期(1日1~2回の 食事) PM1:30 から3:00 まで 後期(1日3回の 食事) AM10:00 から 11:30 まで
【ところ】ハイトピア伊賀 4階 多目的室 【人数】それぞれ 6人(早く 申し込んだ 順番) 【申込開始日】1月22日から
【申込方法】電話 ※子どもを 預けたい人は 教えてください。 【申込先】子育て支援室 電話: 0595-22-9665



定例応急手当講習会



講習Ⅰ 【とき】2月4日(火曜日) AM9:00 から 12:00 まで
【内容】大人への 心肺蘇生法、AED の使い方、異物除去法、止血法
講習Ⅲ 【とき】2月18日(火曜日) PM1:30 から 4:30 まで
【内容】乳児(1歳未満)・子ども(1歳以上16歳未満)への 心肺蘇生法、AED の使い方、異物除去法、止血法
【ところ】消防本部 3階 研修室
【対象者】伊賀市に 住んでいる・働いている・学校に 行っている 中学生以上
【人数】それぞれ 30人(早く 申し込んだ 順番)
【申込方法】申込フォーム、電話
【申込期間】講習日の 1週間前まで 申込フォーム
【申込先】伊賀消防署管理課 電話:0595-24-9106



緊急通報110番



110番の 電話は、事件や 事故に あったとき、見たとき、警察官に 早く 来てほしいときに 電話する 番号です。110番に 電話すると、警察官は 下に 書いてあることを 聞きます。落ち着いて 答えてください。
●事件ですか? 事故ですか? 何が ありましたか?
●怪我は ありますか? ●場所は どこですか? ●いつ 起きましたか? ●犯人を 見ましたか? ●今 どう なっていますか? ●あなたの 名前を 教えてください。
緊急ではない ときに 110番に 電話をすると、緊急の 人の 対応が 遅くなります。急いでいない 相談や 問い合わせは 下の 番号に 連絡してください。
【問い合わせ】伊賀警察署 電話: 0595-21-0110 警察安全相談電話: #9110