



やさしいにほんご じょうほうし

伊賀市  
たぶんかきょうせいせんたー  
多文化共生センター伊賀市  
こくさいこうりゅうきょうかい  
国際交流協会伊賀市  
せいめつ  
生活  
ガイドブック

発行・編集：伊賀市国際交流協会（☎070-4455-4900）・伊賀市多文化共生課（☎0595-22-9702）

『広報いが』などから記事を選んでのせています。情報紙はホームページで見ることができます。

伊賀市の人口：83,553 人 外国人の人口：6,302 人 外国人の割合：7.54 %

2025年 10月末日

## お知らせ

## 年末年始のお知らせ

## ■伊賀市応急診療所

【住所】伊賀市上之庄1700-1 【電話】0595-22-9990 【持ち物】健康保険証、各種 受給者証、お薬手帳など

12月27日(土曜日)	PM8:00 から11:00 まで
12月28日(日曜日)から 1月4日(日曜日)まで	AM9:00 から 12:00、PM2:00 から5:00、PM8:00 から11:00

※受付は、診療が 終わる 時間の 30分前までです。駐車場に 着いたら、体の 悪いところを 電話で 教えてください。

## ■二次救急実施病院

※12月は 3ページを 見てください。【問い合わせ】医療福祉政策課 電話：0595-22-9705

【時間】AM8:45から 次の日の AM8:45まで 岡波総合病院は、AM9:00 から 次の日の AM8:45まで

1月1日(木曜日)	名張市立病院	1月2日(金曜日)	上野総合市民病院
1月3日(土曜日)	名張市立病院	1月4日(日曜日)	岡波総合病院・名張市立病院

## ■歯科(歯医者)

【時間】AM9:00 から PM5:00 まで 行く前に 電話をしてください。【持ち物】健康保険証など

1月1日は 病院が 開いていないので、救急医療情報センターに 電話(☎059-229-1199)をしてください。

12月30日(火曜日)	まついけ歯科	住所：伊賀市四十九町2115-3	電話：0595-22-0118
12月31日(水曜日)	峰歯科・矯正歯科クリニック	住所：伊賀市上野西大手町 3598	電話：0595-21-1616
1月2日(金曜日)	村井歯科医院	住所：伊賀市上野忍町 2556	電話：0595-21-1347
1月3日(土曜日)	村田歯科医院	住所：伊賀市柘植町2296	電話：0595-45-2025

■伊賀市役所 12月27日(土曜日)から 1月4日(日曜日)まで 休み

## 年末年始の ごみの 持ち込み

◆伊賀北部地区(上野、伊賀、島ヶ原、阿山、大山田) 【問い合わせ】さくらリサイクルセンター 電話：0595-20-9272

〇燃えるごみ、硬いプラスチック、革、プラスチック、びん、金属、埋込ごみ、紙、布、粗大ごみ(大きなごみ) など

【持ち込む 場所】さくらリサイクルセンター(住所：伊賀市治田3547-13) 【休み】土曜日・日曜日・祝日は 休み、12月7日、27

日は 開いています。12月31日から 1月4日まで 休み 【受付時間】AM9:00 からPM4:30 まで 【お金】有料

〇コンクリート、土、瓦、ブロック、レンガ、タイルなど

【持ち込む 場所】不燃物処理場(住所：伊賀市西高倉4631) 【休み】土曜日・日曜日・祝日は 休み、

12月27日から 1月4日までは 休み 【受付時間】AM9:00 からPM4:00 まで 【お金】有料

◆伊賀南部地区(青山) 【問い合わせ】伊賀南部環境衛生組合 電話：0595-53-1120

【持ち込む 場所】伊賀南部クリーンセンター(住所：伊賀市奥鹿野1990) 【休み】土曜日・日曜日・祝日は 休み、12月21日は 開いて

います。12月27日から 1月4日までは 休み 【受付時間】AM8:30 から 12:00、PM1:00 から 4:30 まで 【お金】一部有料

## 今月の税金

## 固定資産税(3期)

## 国民健康保険税(6期)

12月25日(木曜日)までに 払って ください。【問い合わせ】収税課 電話：0595-22-9612

## 予防接種を受けましたか

子どもの体を病気から守るために、周りの人にうつさないために、予防接種は早めに受けましょう。

よぼうせつしゅ なまえ 予防接種の 名前		かいすう 回数	よぼうせつしゅ うねんれい 予防接種を 受ける 年齢	
ろたういるす ロタウィルス	か ろた り っ く す 1価(ロタリックス)	2~3	せいご しゅう しゅう 生後6 週 から 24 週 まで	かいめ せつしゅ う 1回目の 接種は、生まれてから 14 週 6日 までに 受けることがすすめられています。
	か ろ た て っ く 5価(ロタテック)		せいご しゅう しゅう 生後6 週 から 32 週 まで	
はいえんきゅうきん 肺炎球 菌		4	せいご かげつ さいみまん 生後2カ月から 5歳未満	
がたかんえん B型肝炎		3	さいみまん 1歳未満	
しゅこんごう じ ふ て り あ ひやくにちげき 5種混合 (ジフテリア、百日咳、 はしやうふう ぼりお ひぶ 破傷風、ポリオ、ヒブ)		4	せいご かげつ さい かげつみまん 生後2カ月から 7歳6カ月未満 ※しゅわくちん 4種ワクチンは 終わりました。 しゅこんごう わくちん 5種混合ワクチンになります。	
BCG		1	さいみまん 1歳未満	
ましん・ふうしん 麻しん・風しん	1き	1	さい さいみまん 1歳から 2歳未満	
こんごう 混合(MR)	2き	1	ねん がつふつ か ねん がついつたち う ねんちやうじ 2019年4月2日から 2020年4月1日生まれ (年長児)	
すいとう みず 水痘(水ぼうそう)		2	さい さいみまん みず 1歳から3歳未満 ※水ぼうそうに かかったことがある人は 打たない。	
にほんのうえん 日本脳炎	1き	3	さい さい かげつみまん 3歳から 7歳6カ月未満	
	2き	1	さい さいみまん 9歳から 13歳未満	
にしゅこんごう 二種混合(DT)		1	さい さいみまん 11歳から 13歳未満	
しきゅうけい 子宮頸がん		3	しょうがく ねんせい こうこう ねんせい さい ○小学6年生から 高校1年生(16歳)ぐらいまでの おんな の こ ねん がつふつ か ねん がついつたち う おんな の こ ○1997年4月2日から 2009年4月1日生まれの 女の子 ※きゃっちあっぷ接種期間(2022年4月1日から 2025年3月31日までの)の間に かいじょう せつしゅ ひと ねん がつ にち のこ 1回以上 接種した人は、2026年3月31日までは 残りの 接種は 無料です。	



※病院に予約をしてください。※予防接種を受ける年齢以外の人に予防接種を受ける場合は、自分でお金を払います。

【問い合わせ】健康推進課 電話:0595-22-9653

## 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書を送ります

1月1日から12月31日に払った国民年金保険料は、所得税と住民税を申告するとき、全ての税金が社会保険料控除の対象です。控除を受けるため、保険料を支払った証明書と領収書が必要です。年末調整や確定申告のときに使います。社会保険料の控除証明書は、e-taxで使える電子版もあります。家族の国民年金保険料を支払った場合、お金を払った人の社会保険料控除に入れることができます。家族に送られてきた控除証明書も付けて、確定申告をしてください。社会保険料の控除証明書については、ねんきん加入者ダイヤル(電話:0570-003-004)に聞いてください。【問い合わせ】保険年金課 電話:0595-22-9659

## 冬の準備をしましょう



■水道管の冬の準備をしましょう 気温がマイナス4度より低くなると、水道の水が凍ります。外に出ている水道管を守りましょう。古い毛布や保温材を水道管に巻いて、その上からビニール袋をかけて、テープで巻きます。水道管が凍って水が出ないときは、水道管にタオルをかけて、その上からゆっくりぬるい湯をかけて溶かします。急に熱いお湯をかけると、水道管が壊れるので気をつけてください。

【問い合わせ】水道工務課 電話:0595-24-0002

■自動車の冬の準備をしましょう 雪が積もっている道路や凍っている道路は滑り止めのあるタイヤで走ってください。普通のタイヤは危ないです。車が滑って事故を起こしてけがをすることがあります。冬用タイヤ(スタッドレスタイヤ)やタイヤチェーンを使って安全に運転をしましょう。

【問い合わせ】伊賀建設事務所 電話:0595-24-8210 伊賀警察署 電話:0595-21-0110





こ けんしん けんこうしんだん そうだん  
子どもの 健診(健康診断) と 相談

けんしん う こ しやくしよ あんない てがみ とど  
健診を 受ける 子どもには 市役所から 案内の 手紙が 届きます。  
【電話】 健診／こどもの育ち支援課:0595-41-1556

けんしん う こ しやくしよ あんない てがみ とど  
【電話】 乳幼児相談／子育て支援室:0595-22-9665

1歳6カ月の 健診	12月18日、1月29日	PM1:00 から 2:30 まで	【持ち物】 母子健康手帳、 はいとびあい がい 問診票など
3歳児 健診(3歳6カ月)	12月2日、9日、1月13日	身体測定、栄養、保育の 相談を することができます。	
乳幼児相談	12月1日、5日、17日 1月9日、21日	※詳しい 場所は 広報いが 30ページを 見てください。	

い が し おうきゅうしんりようじよ  
◆伊賀市応急診療所 ☎0595-22-9990

ちか びやういん し ととき い  
近くの 病院が 閉まっている時などに 行くことができます。  
ちゅうしゃじょう つ でんわ しやうじやう おし  
駐車場に 着いたら 電話で 症状を 教えてください。

ばしよ いがしのかみのしやう おかなみそうごうびやういん となり  
【場所】伊賀市上之庄1700-1(岡波総合病院の隣)

【時間】月曜日から土曜日 20:00-23:00

にちやうび しやくじつ  
日曜日と祝日 9:00-12:00,14:00-17:00,20:00-23:00

み え けん きゅうきゅういりようじよほう せん た ー  
◆三重県救 急 医療情報センター ☎059-229-1199

どの病院に 行けばいいか 聞くことができます。(24時間)

◆みえ子ども医療ダイヤル ☎ #8000

【時間】月曜日から土曜日 19:00 から次の日の朝8:00

にちやうび しやくじつ 8:00 から次の日の朝8:00

相談は、日本語と 22カ国語でできます。



い が し きゅうきゅう けんこうそうだん だい やる  
◆伊賀市救 急 ・健康相談ダイヤル24

☎0120-4199-22 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。

◆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

がつ		しょうに か こ びょういん					
12月		<小児科(子どもの 病院)は ありません>					
にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日	
	1 おかなみ 岡波	2 なばり 名張	3 おかなみ 岡波	4 なばり 名張	5 うえの 上野	6 なばり 名張	
7 おかなみ/なばり 岡波/名張	8 おかなみ 岡波	9 うえの 上野	10 おかなみ 岡波	11 なばり 名張	12 うえの 上野	13 うえの 上野	
14 おかなみ 岡波	15 おかなみ 岡波	16 なばり 名張	17 おかなみ 岡波	18 なばり 名張	19 うえの 上野	20 なばり 名張	
21 おかなみ/なばり 岡波/名張	22 おかなみ 岡波	23 うえの 上野	24 おかなみ 岡波	25 なばり 名張	26 うえの 上野	27 うえの 上野	
28 おかなみ 岡波	29 おかなみ 岡波	30 なばり 名張	31 おかなみ 岡波	とうばん ととき きゅうきゅう う い 当番ではない時は 救 急の 受け入 れはしません。			

そうだん まどぐち  
相談 窓口

せいかつ もんだい そうだん しごと がっこう ほいくえん ほけん ねんきん ぜいぎん ざいりゆうしかく もんだい なや  
生活の 問題を 相談することが できます。(仕事、学校、保育園、保険、年金、税金、在留資格など) 問題や 悩  
みが あるときは 相談してください。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。)

い が し やくしよ た ぶん かきやうせいか い が し しじゆくちやう しやくしよ かい  
■伊賀市役所 多文化共生課 (伊賀市四十九町3184 市役所2階)  
げつやうび きんようび  
月曜日から 金曜日まで AM8:30 から PM5:00 まで ☎0595-22-9702

い が し た ぶん か きやうせい せん た ー い が し うえのまるのうち はいとびあい が かい  
■伊賀市 多文化 共生 センター (伊賀市上野丸之内500 ハイトピア伊賀4階)  
げつやうび きんようび  
月曜日から 金曜日まで AM9:00 から PM5:00 まで ☎0595-22-9629

ぎやうせいしよ てつづ せんもん ひと ざいりゆうしかく  
行政書士(手続きの 専門の人)に 在留資格や  
こくさいけつこん そうだん  
国際結婚などを 相談することが できます。

でんわ (0595-22-9702)で ややく  
電話(0595-22-9702)で 予約してください。

【と き】1月8日(木曜日)13:30 から 16:00 まで

【ところ】伊賀市多文化共 生 センター

べんきやう あんない  
勉強の ご案内

※詳しくは それぞれの 教室に 電話で 聞か、Facebook や ホームページを 見てください。

ささゆり 教室

にほんご がっこう べんきやう  
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

12月13日から 冬休みです。

にほんご にほんごのうりやくしけん  
日本語や 日本語能 力試験(JLPT)の  
べんきやう  
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

12月24日、31日は 休みです。

しょうがっこう なら かんじ べんきやう  
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カ月

【電 話】国際交 流 協会 070-4455-4900



みな く い ず  
皆さんに クイズです！

<問題> 冬に 災害が 起きたとき、避難する 時に 持って行くと 安心なものはどれでしょう？



A. ビーチサンダル B. ブランケットや 使い捨てカイロ C. サングラス

冬に 避難する時は、寒さの 準備をすることが 特に 重要です。暖かい 服や 手袋、帽子も 忘れずに 持って 行きましょう。避難した 場所で 寒い中 過ごすために ブランケットや 使い捨てカイロを 準備しておく 安心です。また、避難する時は、滑りにくい 靴を 履きます。特に 雪や 氷がある時は、注意しましょう。安全に 避難できるように 必要なものを しっかりと 準備しましょう。

【問い合わせ】防災危機対策局 電話：0595-22-9640

答えは、「B. ブランケットや使い捨てカイロ」です。

お知らせ

ねんまつ こうつうあんぜん けんみんうんどう  
年末の 交通安全 県民運動

- こどもや お年寄りを 交通事故から 守る。
- 横断歩道は 歩いている 人が 優先。
- シートベルトと チャイルドシートを 正しく 使う。
- お酒を 飲んだら 絶対に 車を 運転しない。
- 危険な 運転(携帯を 見ながら 運転、あおり 運転)を しない。
- 自転車や 電気で 動く 自転車に 乗る時は 交通ルールを 守る。ヘルメットを 使う。
- 暗くなったら 早めに ライトを 付ける。
- 暗くなったら 反射材(電気があたると 光る 素材の 服や ベルト)を使う。明るく 目立つ 色の 服を 着る。



ふゆやす ベんきょうかい  
冬休みの 勉強会

冬休みの 宿題の お手伝いをします。大学生と 交流 します。みんなで 一緒に 勉強をしましょう！  
【とき】12月26日(金曜日)AM10:00 からPM4:00 まで  
【ところ】ハイトピア伊賀 5階  
【対象者】外国に つながりがある 伊賀市の 小学生と 中学生  
【人数】30人まで(早く 申し込んだ 順番)  
【お金】無料(0円)  
【持ち物】冬休みの 宿題、自分が 勉強したいもの、 筆記用具(鉛筆や 消しゴム)、弁当、飲み物  
【申込期間】12月8日から 19日まで  
【申込先】多文化共生課 電話：0595-22-9702



ねんまつねんし はんざい こうつうじこ ちゅうい  
年末年始の 犯罪や 交通事故に 注意しましょう！

年末年始は、銀行や コンビニエンスストアを 狙った 強盗(暴力などで 人の 物を 無理やり 取ること)や 停めて ある 車や 人がいない 家を 狙った 泥棒が 増えます。犯罪に 合わないために 次のことに 気をつけてください。

- たくさんのお金を 持ち 歩かない。
- 車から 離れる 時は 必ず 鍵をする。
- 車の 中に かばんを 置いて 出かけない。
- 家を 留守にする 時は 必ず 鍵をする。

年末年始は、いつもより 車が 増えます。車が 増えると 交通事故も 多くなります。急がずに、安全運転で 出かけてください。警察は、事件や 事故に あった人を 助けます。一人で 悩まずに 警察に 相談してください。

【問い合わせ】伊賀警察署 電話：0595-21-0110 名張警察署 電話：0595-62-0110



みえけん さいていちんぎん か  
三重県の 最低賃金が 変わりました



三重県の 最低賃金は、11月21日から「1時間 1,087円」になります。1時間 64円 高くなります。最低賃金は、年齢や パート、アルバイトなど 関係なく、働く 人 みんなが もらうことができる お金です。電線や ケーブル製造業など 特定の 仕事の人は 特定(産業別)最低賃金に なります。

【問い合わせ】三重労働局 電話：059-226-2108 伊賀労働基準監督署 電話：0595-21-0802