



中国語情報報 伊賀

伊賀市
多文化共生中心伊賀市
国際交流協会伊賀市生活の
外国人生活指南

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）
此信息报的情报选自「広報いが」等，请扫描二维码浏览官网信息。

伊賀市の总人口： 83,451 人

伊賀市在住外国人： 6,333 人

占人口の： 7.59%

2025 年 11 月末的数据



恭祝 新年快乐 阖家幸福



信 息 お知らせ



让我们一起庆祝春节吧！旧正月を一緒に祝おう！

备有小惊喜！
(限前 200 名，先到先得)

春节不仅是中國，也是亞洲很多國家的傳統節日。這天將有來自越南、菲律賓、中國的音樂和舞蹈等舞台表演。會場會裝飾得像春節一樣。還準備有寫春聯等與春節相關的節目。大家一起來過春節吧！

【時間】 2 月 8 日（星期日）12:00～15:00（AM11:30 開場）

【費用】 免費

【地點】 ハイトピア伊賀 5 楼 大研修室（地址：伊賀市上野丸之内 500）

【停車場】 ハイトピア伊賀的停車場是按時間收費的

※桃青之丘幼儿园的停車場（地址：伊賀市上野丸之内 177-1）可免費停車，該停車場到會場步行大約 9 分鐘。

【問詢處】 伊賀市國際交流協會 電話：070-4455-4900

税金の申报期间即将开始

税金の申告をしまししょう ～簡単で便利な「スマホ」で申告～

可使用个人编号卡 and 智能手机或电脑，在家进行报税



所得税、个人事业者的消费税、赠与税、市・县民税的共同申告会场

【开设期间】 2 月 16 日（周一）～ 3 月 16 日（周一）（周六、日、节假日除外）9:00～17:00（受付时间 16:00 为止）

【申报会场】 伊賀市民体育館 管理棟 多目的室（地址：伊賀市緑之丘東町 920）※没有免費接送巴士。

【申报指南】 为了保证会场不拥挤混杂，进入申报会场需要「入场整理券」，整理券可去会场当天领取，也可通过 line 程序提前预约（申报日的 14 天前开始可预约），根据整理券的发放状况有可能当日无法入场。

【有必要进行确定申告者】 ① 自营业者、有不动产收入者、出售了土地或建筑物者等等

② 去年一年间在 2 处以上（包括 2 处）拿到收入的人士

③ 给与所得者未进行年底调整的人，或者年底调整中没有计入抚养家属等的人士

④ 医药费控除申报者

⑤ 房贷初次特别控除申报 等等



【确定申告时需要的证明和相关文件】

① 申报人本人的个人编号卡 ※如无个人编号卡，请携带：通知卡（姓名、住址等信息需与住民票一致），身份证明文件（驾驶证、护照、在留卡等）。

※在申报会场，请自行使用智能手机和个人编号卡进行申报手续。需要办理个人编号卡时所设置的密码，请提前确认（6～16 位英数字密码和 4 位数的密码）

② 智能手机（持有者请携带） ③ 申报表（仅限收到者）

④ 税务署通知明信片（仅限收到者）

⑤ 能够证明 2025 年收入的文件（源泉征收票、收支明细书等）

⑥ 申请各类控除所需证明（国民健康保险费、介護保険費等收据或证明 / 国民年金保险费控除证明书 / 生命保険費、個人年金保険費、地震保険費等の証明書 / 申請医療費控除者：請攜帶醫療費控除明細表（需事先制作） / 其他与申请控除相关的证明材料）

⑦ 申请所得税退税的人士需携带能确认银行账户信息的资料（仅限申报人本人名义的账户）

⑧ 书写用具

【注意事项】 申告期间上野税务署、伊賀县税事務所、伊賀市役所将不作为申报会场。

【問詢處】 所得税、消費税等 / 上野税务署 電話 0595-21-0950 市・县民税 / 課税課 電話 0595-22-9613

本月税金

市県民税・森林環境税（第 4 期）

国民健康保険税（第 7 期）

本月纳税期限 2 月 2 日（周一）

【問詢處】 收税課 電話： 0595-22-9612

集体癌检診 しゅうだんがんけんしん 集団ガン検診



【时间】3月7日（星期六） AM9:30～11:30

【地点】ゆめぼりす中心

【检查内容】胃癌、大肠癌、子宫癌、乳腺癌

【预约】请通过二维码或电话进行预约。

【电话】0595-22-9653

（工作日的 8:30～17:15）

【可以参加检查的人】

● 在检查当天，住民登记在伊贺市的人

● 年龄符合条件的人

※在本年度内已接受相同内容癌症检診的人不能再就诊。

※各检診的详细注意事项请参阅市官方网站。

【问询处】健康推进课 电话：0595-22-9653



内容	可接受检診的人士	自费负担额	
		74 岁为止	75 岁开始
胃癌	20 岁开始	1,800 日元	800 日元
大肠癌	20 岁开始	800 日元	500 日元
子宫癌	20 岁开始的女性	1,400 日元	500 日元
乳癌（X 光检查）	30 岁开始的女性	1,600 日元	800 日元

在医院进行的癌检診

胃癌、大肠癌、前列腺癌、子宫癌、乳腺癌筛查可在2月28日（星期六）之前在市内医疗机构进行。如果在医疗机构接受癌检診，请直接向医疗机构申请。

满20岁开始国民年金 さいにんになつたらこくみんねんきんはい 20歳になったら国民年金に入ってください

「国民年金」是一项由现世代支撑的制度，旨在保障因老年或疾病无法工作的生活。国民年金包括“**老龄年金**”，以及因疾病或事故导致残疾时可领取的“**伤残年金**”，以及参保者去世时，遗属可以领取的“**遗属年金**”。

20岁的人，除了已经加入厚生年金的人之外，将收到日本年金机构寄送的国民年金加入通知、基础年金号码通知、交纳书等，请务必办理相关手续。此外，20岁前从海外转入的人士等也需要办理国民年金加入手续。

对于交纳国民年金保险费有困难，符合以下制度的人士请申请。

◆学生交纳特例制度

如果学生本人收入在一定金额以下，可以延期交纳国民年金保险费。

◆免除・交纳延期制度

◇ **免除制度** 如果本人、配偶、户主的前一年所得在一定金额以下，保险费将全额或部分免除。

◇ **交纳延期制度** 50岁以下的人士，如果本人、配偶的前一年所得在一定金额以下，可以延期交纳。

※符合学生交纳特例制度的人不能申请。



提前交纳保险费更划算提前交纳保险费可以享受保险费折扣。

如果希望通过账户转账提前交纳，需提前申请。

注意“温差休克”！ ひーとしょくくき ヒートショックに気をつけて！

【什么是温差休克】温度的急剧变化导致血压大幅波动，引起身体不适（晕厥、心肌梗塞等）的健康危害。

例如，从温暖的房间移动到寒冷的地方，寒冷刺激会导致血管收缩，血压迅速上升。随后，身体变暖，血管扩张，导致血压急剧下降。此外，沐浴后的更衣室寒冷也会导致血压上升，这都是由急剧的温度变化所引起的。

【高风险人群】高龄者、高血压患者、糖尿病患者、脂质异常症（血脂异常）患者。

【预防温差休克的方法】

《◆ 沐浴时》沐浴前将更衣室和浴室加热。沐浴前和家人招呼一声。水温保持在 41℃ 以下，浸泡时间以 10 分钟为宜。

不要突然从浴缸中站起。避免饭后、饮酒后或服药后立即沐浴。

《◆ 上厕所时》使用暖座装置或坐便器套。夜间去厕所时，要穿得暖和一点。

《◆ 防止脱水》即使在寒冷的季节也要定期补充水分。

《◆ 生活习惯》保持适度运动、均衡饮食和规律生活

【如果发生事故，请拨打119】

● 如果在浴缸中失去意识，请首先排水并将其从浴缸中拉出。如果没有人手无法拉出，请排水并拨打急救车。

● 如果呼唤时反应与平时不同或呼吸微弱，请拨打急救车。

● 如果没有反应且没有正常呼吸，请在急救车到达之前继续进行心肺复苏（胸外心脏按压和人工呼吸）。

● 如果说话含糊不清、身体某一部分无力、头部或胸部有疼痛，也请毫不犹豫地拨打急救车。

【问询处】伊贺消防署 管理课 电话：0595-24-9120





婴幼儿健诊和咨询 こどものけんしん そうだん

市役所将会发送有关健诊日等信息的通知。

【电话】 健诊 / 育儿支援课: 0595-41-1556

【电话】 婴幼儿咨询 / 育儿支援室: 0595-22-9665

1岁6个月儿童的健诊	1/29、2/19	13:00 ~ 14:30	【携带物品】
3岁儿童的健诊（3岁6个月）	1/13、2/3、2/24	ハイトピア伊贺4楼	母子健康手册、问诊票等
婴幼儿咨询	1/5、1/9、1/21、2/2、2/6、2/18	身体测量、保健师营养师等对应，详情请参阅市官网。	

◎请保有可方便就诊的「かかりつけ医」（常治医），休假日或者夜间因急病需受诊时请参考此页信息，就诊前请拨打电话，并请带好可确认健康保险等信息的相关证件。

伊賀市応急診療所

伊賀市应急诊疗所

【电话】0595-22-9990 【诊疗科目】一般诊疗・小兒科

【地址】伊賀市上之庄1700番地1（岡波综合病院近側）

【时间】周一至周五 20:00-23:00

周日节假日 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 三重县急救医疗信息中心

该中心可提供您有关您所在地区的医院的信息。

【电话】059-229-1199

みえ子ども医療ダイヤル ☎ #8000 三重儿童医疗热线

【时间】周一至周五 19:00 至次日 8:00

周日节假日 8:00 至次日 8:00

日语以外，可对应 22 种语种的咨询。



伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

伊賀市急救健康咨询 24 小时专线

24 小时可免费接受身心方面的各种咨询。

【电话】0120-4199-22

◆救急医院名	时间表		
上野综合市民病院 电话: 0595-24-1111	周一至周五 17:00 - 次日 8:45	周六、周日、节假日 8:45- 次日 8:45	
名张市立病院 电话: 0595-61-1100	周一至周五 17:00 - 次日 8:45	周六、周日、节假日 8:45- 次日 8:45	
岡波综合病院 电话: 0595-21-3135	周一 17:00-次日 9:00	周三 17:00-次日 8:45	周日、节假日 9:00-次日 8:45

1月	<小兒科以外的诊疗>					
周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
急救只能利用当班医院。				1 なばり 名張	2 うえの 上野	3 なばり 名張
4 おかなみ/なばり 岡波/名張	5 おかなみ 岡波	6 なばり 名張	7 おかなみ 岡波	8 なばり 名張	9 うえの 上野	10 うえの 上野
11 おかなみ 岡波	12 おかなみ 岡波	13 うえの 上野	14 おかなみ 岡波	15 なばり 名張	16 うえの 上野	17 なばり 名張
18 おかなみ/なばり 岡波/名張	19 おかなみ 岡波	20 なばり 名張	21 おかなみ 岡波	22 なばり 名張	23 うえの 上野	24 うえの 上野
25 おかなみ 岡波	26 おかなみ 岡波	27 うえの 上野	28 おかなみ 岡波	29 なばり 名張	30 うえの 上野	31 なばり 名張

咨询窗口

相談 窓口

市役所接受有关工作、教育、保险、年金（养老金）、育儿、税金、签证等和生活相关的生活咨询，咨询免费（根据咨询内容，也有可能无法受理）。如果您有什么感到困惑烦恼的事，请来咨询。

■伊賀市役所多文化共生课（伊賀市四十九町 3184 市役所 2 楼）

【可对应时间】工作日的 8:30 至 17:00 ☎ 0595-22-9702

■伊賀市多文化共生中心（伊賀市上野丸之内 500 ハイトピア伊賀 4 楼）

【开所时间】工作日的 9:00 至 17:00 ☎ 0595-22-9629

【中文可对应时间】周一、周四的 9:00 至 17:00（节假日除外）

中心定期举办行政书士的免费咨询会，就签证、国际结婚等接受咨询。

咨询为预约制，可拨打电话 0595-22-9702 进行预约。

【时间】2月5日（周四）13:30 至 16:00 为止

【地点】伊賀市多文化共生中心

日语学习教室

勉強の ご案内

※详情请询问各教室，或参阅各教室的 Facebook 或网站

ささゆり学习支援教室

ささゆり きょうしつ

1月3日休息

使用日语辅导学校学习。

【对象者】小学 5 年级至中学 3 年级的学生

【时间】周六 14:00~16:00

【场所】伊賀市综合福祉会馆 2 楼

【费用】200 日元/次

【问询处】伊賀之传丸

事务所电话 0595-23-0912

携带电话 080-3590-7612

伊賀日本語之会

いが にほんご の かい

寒假中

学习日语以及辅导日本能力检定考试。

【时间】周三晚上 19:30~20:40

周六晚上 19:00~20:30

【场所】伊賀市综合福祉会馆 2 楼

【费用】200 日元/次

【电话】伊賀日本語之会事務局

090-3425-7099

日语汉字教室

にほんごかんじきょうしつ

1月7日休息

学习小学的日语汉字。

【对象者】小学 1 至 4 年级为止的儿童（需要事先报名）

【时间】周三 15:30~16:30

【场所】ハイトピア伊賀 4 楼

【费用】200 日元/月

【报名、问询处】伊賀市国际交流协会（ハイトピア伊賀 4 楼）

【电话】070-4455-4900



请来回答如下问题！

みな くいず
皆さんにクイズです！

<问题> 防灾用品作为储备的食品和水，理想的点检频率应该是以下哪一个？

- A. 每月
- B. 每年
- C. 十年一次



一月是新年的开始。在这个时期进行防灾用品的检查和更新，可以让我们在一年中安心度过。要确认食品和水的有效期，并将过期的物品更换为新的。

防灾用品包括应急食品、水、手电筒、电池、药品等。每年检查这些物品是否可用是非常重要的。防灾用品应储存在玄关或卧室附近，以便随时取用。与家人一起检查防灾用品，做好灾害准备。

【问询处】防灾危机对策局 电话：0595-22-9640 答案是：“B. 每年”。

信 息 お知らせ

为自来水管做好冬季防护

ふゆ じゆんび
冬の準備をしましょう

气温降到零下4度以下时，据说自来水管内的水容易结冰。每年1月至2月期间，自来水管冻结或破裂的事故特别多。为了防止此类事故发生，请务必做好水管的防冻措施。

【◆ 给水管做好防寒措施】

将裸露在外的水管或水龙头，使用保温材料、旧毛毯、布片等包裹起来，再用塑料袋等覆盖，防止保温材料被弄湿，最后用胶带等固定保护。

【◆ 当水管冻结、无法出水时】

在疑似冻结的水管裸露部位覆盖毛巾等，然后从上方缓慢倒入温水解冻。

※请注意：千万不要突然倒入开水，否则可能导致水管或水龙头破裂。



【◆ 当水管或水龙头破裂时】

请关闭位于水表附近的止水阀。若找不到止水阀或无法关闭，请用布或胶带等对破损部分进行临时处理，并联系伊贺市指定给水装置施工业者进行修理。

※若水表之后的室内侧水管因破裂（漏水）而产生费用，将由用户本人承担。

※关于伊贺市指定给水装置施工业者，请参阅《伊贺市生活指南》或官方网站。

※在此季节若需外出长期不在住所，建议提前关闭止水阀以防意外。

【问询处】自来水维修等相关事项/水道工务课 电话：0595-24-0002

抄表、开关水阀、费用等相关事项/上下水道客户服务中心 电话：0595-24-0013

供水申请、漏水、浑水、水表更换、埋设管线等相关事项等/上下水道客户服务中心 电话：0595-24-3969

公营住宅的入居者募集

こうえいじゆうたく にゆうきよしや ぼしゆう
公営住宅の入居者を募集します

<市営住宅>

【募集团地及戸数】 木根团地（一般・单身家庭）1戸 *单身家庭：60岁以上、残障人士、生活保护受领者等。

河合团地（育儿支援家庭） 1戸

下川原团地（育儿支援家庭） 1戸

※“育儿支援家庭”指与 0岁至义务教育结束为止的子女同住并负责养育的家庭。

【募集期间】1月5日（星期一）～1月16日（星期五）（9点至17点为止，除周六・周日・节假日除外），邮送的话1月16日为到着日。

【入居资格】具体可申请入居的条件请参阅伊贺市官网。

【申请方法】在申请表上填上必要事项，提交到住宅课（本厅舍3楼），或各支所（上野支所以外）

【抽选会】2月20日（星期五）9:30～本厅舍3楼会议室 301

※ 如果抽选开始时不能到场的话，做弃权处理

【问询处】住宅课 0595-22-9737



<县営住宅>

【募集期间】1月上旬～1月31日

【募集户数】 请参阅三重县官网

【入居资格】 有入居条件，请确认官网

【抽选日】2月上旬

【申请方法】 可去三重县伊贺厅舍6楼的三重县伊贺建设事务所领取申请表，填写后以邮寄方式提交。

【问询处】伊贺南部不动产事业协同组合 电话 059-221-6171