



やさしいにほんご じょうほうし

いが



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：83,451人 外国人の人口：6,333人 外国人の割合：7.59% (2025年11月末日)



あけまして おめでとう ございます

お知らせ



旧正月を一緒に祝おう！

お菓子 ちょっぴり プレゼント！
(先着200人)

ベトナム、フィリピン、中国の音楽や踊りなどのステージがあります。

会場を旧正月のように飾ります。旧正月向けのゲームなどをします。みんなで旧正月をお祝いしましょう！

【と き】 2月8日(日曜日) PM0:00 から3:00 まで(AM11:30開場)

【料 金】 無料(0円)

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階 大研修室 (住所：伊賀市上野丸之内500)

【駐車場】 有料(お金を払います)

※桃青の丘 幼稚園の駐車場(住所：伊賀市上野丸之内177-1)は、無料で停めることができます。歩いて9分ぐらいです。

【問い合わせ】 伊賀市国際交流協会 電話：070-4455-4900

税の申告をしましょう ～簡単に 便利な「スマホ」で 申告～

マイナンバーカードとスマートフォンやパソコンを使って、家で申告することができます。

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】 2月16日(月曜日)から 3月16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) 無料送迎バスは ありません。

【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アプリで 行きたい日の 14日前から とることができます。その日に 会場で もらうこともできます。人が 多い時は 違う日になります。

【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 所得がある人 ③ 年末調整に 入っていない 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 スマートフォン(持っている人は 持ってきてください。自分の スマートフォンと マイナンバーカードを使って 申告をします。)
- ③ 申告書や 税務署からの お知らせ はがき(送られてきた人だけ) ④ 令和7年の 所得がわかる 書類(源泉徴収票 や 収支内訳書など) ⑤ 控除を受けるために 必要な 証明書など(国民健康保険税、介護保険料などの 領収証 または 証明書、国民年金保険料の 控除証明書、生命保険、地震保険の 証明書、医療費控除の 明細書(作って持ってくる)、送金、住宅ローンなど) ⑥ 銀行の 通帳(所得税が 返ってくる 申告をする人、自分の 名前の 通帳) ⑦ ボールペンなど

【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

こんげつ ぜいきん
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)

2月2日(月曜日) までに 払ってください。【問い合わせ】 収税課 電話：0595-22-9612



【とき】 3月7日(土曜日) AM9:30 から 11:30 まで

【ところ】 ゆめぼりすセンター

【内容】 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。)

【問い合わせ】 健康推進課 電話:0595-22-9653

ないよう 内容	う 受けることが できる人	じぶん はらう お金 自分で 払う お金	
		さい 74歳まで	さいいじょう 75歳以上
い 胃がん	さいいじょう 20歳以上	えん 1,800円	えん 800円
だいちょう 大腸がん	さいいじょう 20歳以上	えん 800円	えん 500円
しきゅう 子宮がん	さいいじょうじょせい 20歳以上女性	えん 1,400円	えん 500円
にゅう まんもぐらふい 乳がん(マンモグラフィ)	さいいじょうじょせい 30歳以上女性	えん 1,600円	えん 800円

病院で がん検診 【とき】 2月28日(土曜日)まで

【内容】 胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん

病院に 電話で 予約をしてください。

20歳に になったら 国民年金に 入ってください

「国民年金」は、歳を とったり、病気で 働けなくなった時などの 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 障がいがある時に 受け取る「障害年金」、入っていた人が 死んだ時に 残された 家族が 受け取る「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。手続きをしてください。すでに 働いていて、厚生年金に 入っている人には 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 手続きをしてください。

国民年金保険料を 払うことができない人で、下の ◆に 当てはまる 人は、申請して ください。

◆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(遅らせる)されます。

◆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) または 一部が 免除(払わなくてよい)されます。

◆50歳未満の人で、本人と 配偶者(夫や妻) それぞれの 去年の 所得(給料)が 決まった 金額より 少ない 場合は、保険の 支払いが 猶予(遅らせる)されます。



保険料は、前納(前もって まとめて 払う)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 払う)で 前納したい人は、申し込みをしてください。

【問い合わせ】 保険年金課 電話: 0595-22-9659 津年金事務所 国民年金課 電話:059-228-9112

ヒートショックに 気をつけて！

【ヒートショックとは】 温度が 急に 変わると 血圧が 大きく 変わります。その時に 体調が 悪くなることです(気を失ったり、心臓の 病気などになる)。暖かい 部屋から 寒いところに 行ったり、お風呂に 入った後 寒い 外に出たときなど 急に 温度が 変わることが 原因です。

【特に 気をつける人】 高齢の人、血圧が 高い人、糖尿病、脂質異常症の人

【ヒートショックを 防ぐためにすること】

《◆お風呂》お風呂に 入る前は 浴室を 暖める。お湯は 41℃以下にする。お風呂に 入る時間は 10分ぐらいにする。

お風呂から 急に 立ち上がらない。ご飯を 食べた後すぐ や お酒を 飲んだ後などは お風呂に 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 暖かくして行く。

《◆脱水防止(体の中の 水が なくならないようにする)》 寒くても 何度も 水を 飲む。

《◆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。

【問い合わせ】 伊賀消防署管理課 電話:0595-24-9120





こ けんしん けんこうしんだん そうだん けんしん う こ しやくしょ あんない てがみ とど
子どもの 健診(健康診断) と 相談 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 【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29日、2月19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 かい ハイトピア伊賀 4階
3歳児 健診(3歳6カ月)	1月13日、2月3日、24日	身体測定、栄養、保育の 相談を することができます。	もんしんひょう 問診票など
乳幼児相談	1月5日、この か、21日 2月2日、6日、18日	※詳しい 場所は 広報いが 26ページを 見てください。	

◆伊賀市応急診療所 ☎0595-22-9990

ちか びょういん し 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。
ちゅうじやうばう っ 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。

【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

にちようび しゅくじつ
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 ☎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

にちようび しゅくじつ
日曜日と祝 日 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。



◆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

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
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	なばり 名張	うえの 上野	うえの 上野	うえの 上野	うえの 上野
とうばん 当番ではない時は	とき 救 急 の	きゅうきゅう 受け入れは	う い しません。	1 名張	2 上野	3 名張	4 岡波/名張	5 岡波	6 名張	7 岡波	8 名張
9 岡波/名張	10 岡波	11 岡波	12 上野	13 岡波	14 名張	15 上野	16 名張	17 上野	18 名張	19 岡波	20 名張
21 岡波/名張	22 岡波	23 名張	24 上野	25 岡波	26 名張	27 上野	28 名張	29 上野	30 名張	31 上野	32 名張

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、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。)

■伊賀市役所 多文化共生課 (伊賀市四十九町3184 市役所2階)
月曜日から 金曜日まで AM8:30 から PM5:00 まで ☎0595-22-9702

■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)
月曜日から 金曜日まで AM9:00 から PM5:00 まで ☎0595-22-9629

ぎょうせいしよし てつづ せんもん ひと ざいりゅうしかく
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 けんごう
国際結婚などを 相談することが できます。
でんわ
電話(0595-22-9702)で予約してください。

【と き】2月5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

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

1月3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

【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7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

【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 皆さんに クイズです！

<問題> 防災用品の 食料や 水は、どのくらいの 間で 点検すべきでしょう？

A. 毎月 B. 毎年 C. 10年に 一度



1月 は 新 しい 年 の 始 ま り で す。この時期に 防災用品の 確 認 を し た り、新 し く し る と、1年 間 安 心 し て 過 ぎ せ ま す。食 料 や 水 の 賞 味 期 限 (味 が 変 わ ら ず に お い し く 食 べ ら れ る 期 限) を 確 認 し、古 い も の は 新 し い も の に 交 換 し ま し ょ う。防災用品には、非常食、水、懐 中 電 灯、電 池、薬 等 が あ り ま す。これら の 物 が 使 え る か ど う か を 毎 年 確 認 す る こ と が 大 切 で す。防災用品は 玄 関 や 寝 室 の 近 く に 置 い て、す ぐ に 持 ち 出 せ る よ う に し て お き ま し ょ う。家 族 と 一 緒 に 防災用品を 点 検 し、災 害 に 備 え 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. 毎 年」で す。

お知らせ

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 管 の 中 の 水 が 凍 る こ と が あ り ま す。
【◆水道管が 凍らないようにするために】外に 出 っ て い る 水 道 管 や 蛇 口 に、保 温 材 や 古 い 毛 布、布 を 巻 い て、その上 から 保 温 材 な ど が 濡 れ な い よ う に ビ ニ ル 袋 な ど 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】凍 っ た 水 道 管 に タ オ ル を か ぶ せ て、その上 から ゆ っ く り ぬ る い お 湯 を かけ て くだ さ い。急 に 熱 い お 湯 を かけ る と、水 道 管 や 蛇 口 が 壊 れ る の で 気 を つ け て くだ さ い。
【◆水道管や 蛇口が 壊れたとき】メ ー タ ー の 近 く に あ る 止 水 栓 を 止 め て くだ さ い。止 水 栓 が わ か ら な い と き は、壊 れ た と こ ろ を ぬ る や テ ー プ な ど で 巻 き つ け て 伊 賀 市 が 決 め て い る 工 事 の 会 社 に 修 理 を 頼 ん で くだ さ い。
※寒 い 時 期 に 長 い 間 家 に い な い 時 は、止 水 栓 を 閉 め て くだ さ い。
【問 い 合 わ せ】水 道 の 修 理 な ど / 水 道 工 務 課 電 話：0595-24-0002
検 針 ・ 閉 開 栓 (水 を 使 わ な い ・ 水 を 使 う 手 続 き) ・ 料 金 な ど / 上 下 水 道 お 客 様 セ ン タ ー 電 話：0595-24-0013
給 水 の 申 込、水 が 漏 れ る、水 が 濁 る、水 道 メ ー タ ー の 取 換 な ど / 上 下 水 道 お 客 様 セ ン タ ー 電 話：0595-24-3969

公営住宅の 入居者を 募集します



<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 が 可 能 な 人】い く つ か 条 件 が あ り ま す。詳 し い こ と 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) 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。
【申 込 期 間】1月 5日 (月 曜 日) か ら 16日 (金 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 16日 (金 曜 日) に 必 着 (必 ず 到 着) す る こ と
【公 開 抽 選 会】と き：2月 20日 (金 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

<県営住宅>

●募集 住 宅 は、三 重 県 の ホ ー ム ペ ー ジ な ど で 確 認 し て くだ さ い。
【申 込 み が 可 能 な 人】条 件 が あ り ま す。確 認 し て くだ さ い。【申 込 締 切】1月 31日 【抽 選 す る 日】2月 の 初 め
【申 込 方 法】三 重 県 伊 賀 建 設 事 務 所 (三 重 県 伊 賀 庁 舎 6階) に あ る 申 込 用 紙 に 書 い て、郵 便 で 送 っ て くだ さ い。
【申 込 先 ・ 問 い 合 わ せ】伊 賀 南 部 不 動 産 事 業 協 同 組 合 電 話：059-221-6171