



やさしいにほんご じょうほうし
い が



はつこう 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あります。情報紙はホームページで見ることができます。

いがし 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)



お知らせ



旧正月を一緒に祝おう!

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！

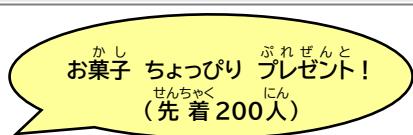
【とき】2月8日(日曜日) PM0:00から3:00まで(AM11:30開場)

【ところ】ハイアウェイ伊賀5階 大研修室(住所:伊賀市上野丸之内500)

※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

かし お菓子 ちょっと ぶれせんと
せんちゃんく にん (先着200人)



税の申告をしましよう ~簡単で便利な「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 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)

がつふつかげつようび はら とあ しゅうぜいかでんわ
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

集団 ガン 検診



【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)
 【受けられる人ができる人】
 ●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 自分で	はら 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 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
 病院に電話で予約をしてください。

20歳になつたら 国民年金に入つてください

「国民年金」は、歳をとつたり、病気で働けなくなつた時などの生活をみんなで支える制度です。歳をとつた時の「老齢年金」、病気や事故で障がいが残つた時に受け取る「障害年金」、入つ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歳になつた人には、日本年金機構から国民年金に入つ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、厚生年金に入つている人には届きません。20歳になる直前に、海外から来人は、国民年金に入つた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。



【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(気を失つたり、心臓の病気などになる)。暖かい部屋から寒いところに行つたり、お風呂に入つ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



いりょう けんこう 医療と健康

こ けんしん けんこうしじんだん そだん けんしん う こ し やくしょ あない て がみ と
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／子どもの育ち支援課:0595-41-1556 【電話】乳幼児相談／子育て支援室:0595-22-9665



さい かげつ けんしん 1歳6ヶ月の 健診	がつ にち がつ にち 1月29日、2月19日	PM1:00 から 2:30まで ハイトイピア伊賀 4階	ももの ばしけんこうでちょう 【持ち物】母子健康手帳、 もんしんひょう 問診票など
さいじ けんしん さい かげつ 3歳児 健診(3歳6ヶ月)	がつ にち がつみっか か 1月13日、2月3日、24日		
にゅうようじうだん 乳幼児相談	がついつか ここのか にち 1月5日、9日、21日 がつぶつか むいのか にち 2月2日、6日、18日	しんたいそくてい えいよう ほいく そだん 身体測定、栄養、保育の 相談を することができます。 くわ らいわ はしょ こうぼう べじ ※詳しい 場所は 広報いが 26ページを 見てください。	

◆伊賀市立急診療所 ☎ 0595-22-9990

ちか びょういん
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。
ちゅううしゃじょう つ でんわ しょうじょう おし
駐車場に 着いたら 電話で 症状を 教えてください。

ばしょ いがしかしみのしょう おかみそうごうびょういん となり
【場所】伊賀市上之庄1700-1(岡波総合病院の隣)

じかん けつようび どようび
【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

みえ けんきゅううりょうじょうほうせんたー

◆三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199

びょういん い き じかん
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

じかん げつようび どようび つぎ ひ あさ
【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 つぎ ひ あさ
日曜日と祝日 8:00 から次の日の朝8:00

そうだん にほんご かこくご
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

かからだ こころ ひょうき
体や 心の 病気について相談

じかん でんわ むりょう えん
できます。 24時間 電話ができます。 無料(0円)です。

きゅうきゅうゆうびょういん ◆救急病院	じ かん し じかん すべ つぎ ひ あさ 時間(閉まる 時間は 全て 次の日の 朝)
うえのそらごうしみんびょういん 上野総合市民病院	げつようび きんようび どようび にちようび しゅくじつ 月曜日から金曜日 土曜日、日曜日、祝日
TEL: 0595-24-1111	17:00 - 8:45 8:45 - 8:45
なはりしりつひょういん 名張市立病院	げつようび きんようび どようび にちようび しゅくじつ 月曜日から金曜日 土曜日、日曜日、祝日
TEL: 0595-61-1100	17:00 - 8:45 8:45 - 8:45
おかみそうごうびょういん 岡波総合病院	げつようび 月曜日 すいようび にちようび しゅくじつ 水曜日 日曜日、祝日
TEL: 0595-21-3135	17:00 - 9:00 17:00 - 8:45 9:00 - 8:45

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

そだん まどぐち 相談 窓口

せいかつ もんだい そだん
生活の 問題を 相談するこが 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 しやくしょ たぶんかきょうせいか
■伊賀市役所 多文化共生課 (伊賀市四十九町3184 市役所2階)

げつようび 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 きょうせい せんたー
■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)

げつようび 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

ぎょうせいしょ 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 そだん
国際結婚などを 相談することができます。

でんわ よやく
電話(0595-22-9702)で予約してください。

がついつか もくようび
【とき】2月5日(木曜日)13:30 から 16:00 まで

いがしたぶんかきょうせいせんたー
【ところ】伊賀市多文化共生センター

べんきょう 勉強の ご案内

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

ささゆり 教室

がつ か やす
1月3日は 休みです。

にほんご がっこう べんきょう
日本語で 学校の 勉強が できます。

たいしょうい しょうがく ねんせい
【対象者】小学5年生から中学3年生まで

どうようび
【とき】土曜日 / PM2:00 から 4:00 まで

いがしそうごふくしきいん かい
【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階

かね えん かい
【お金】200円/1回

でんわ いが つたまる
【電話】伊賀の伝丸

0595-23-0912 080-3590-7612

伊賀 日本語の 会

ふゆやす
冬休みです。

にほんご にほんご かい
日本語や 日本語能 力試験(JLPT)の
べんきょう 勉強が できます。

すいようび
【とき】水曜日 / PM7:30 から 8:40 まで

どようび
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

かね えん かい
【お金】200円/1回

でんわ じむきょく
【電話】事務局 090-3425-7099

漢字 教室

がつ か やす
1月7日は 休みです。

しようがっこう なら かんじ べんきょう
小学校で 習う 漢字の 勉強が できます。

たいしょうしゃ しうがく ねんせい
【対象者】小学1年生から 4年生まで

もうしこ (申込みをしてください)

すいようび
【とき】水曜日 PM3:30 から 4:30 まで

はいと あいが かい
【ところ】ハイトイピア伊賀 4階

かね えん かい
【お金】200円/1ヶ月

でんわ こさいこうちゅうきうか
【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. 每年 C. 10年に 一度



日本語



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、新しくすると、1年間 安心して 過ごせます。
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、薬などがあります。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. 每年」です。

お知らせ

水道管の 冬の 準備を しましょう



【◆水道管が 凍らないようにするために】外に 出ている 水道管や 蛇口に、保温材や 古い 毛布、布を 卷いて、その上
から 保温材などが 漏れないように ビニール袋などを かけて、テープで 卷きます。

【◆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 布や テープなどで 卷きつけて 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

【申込ができる人】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。

【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。

【申込みができる人】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(三重県伊賀市宮舎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