



やさしいにほんご じょうほうし

いが



い が し	じんこう	84,936人
伊賀市の	じんこう	
がいこくじん	じんこう	6,109人
外国人の	じんこう	
がいこくじん	わりあい	7.19%
外国人の	わりあい	
		ねん がつまつじつ
		2024年 9月末日



せいかつ 生活  
がいどぶつ ぐく  
ガイドブック

はっこう へんしゅう い が しこくさいこうりゅうきょうかい い が し たぶんかきょうせい か  
発行・編集:伊賀市国際交流協会・伊賀市多文化共生課

こうほう きじ えら じょうほうし ほーむぺーじ み  
『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。

い が しこくさいこうりゅうきょうかい  
伊賀市国際交流協会

でんわ 070-4455-4900



い が し たぶんかきょうせい か  
伊賀市多文化共生課

でんわ 0595-22-9702



## お知らせ

### 12月2日から 保険証は 発行しません

国の法律が変わり、2024年12月2日から 国民健康保険 と 後期高齢者医療保険の 保険証は 新しく 発行(作る)しません。マイナ保険証(保険証として 使うことができるように 登録された マイナンバーカード)を 使います。

今 持っている 保険証は 有効期限まで 使うことができます

2024年12月2日からも 保険証に 書いてある 有効期限まで 使うことができます。

マイナ保険証を 使うことについて

保険証を 持っても、オンラインで 資格確認ができる 病院は、マイナ保険証を 使うことができます。

保険証の有効期限が 切れた後について

マイナ保険証を 持っていない人 → 「資格確認書」を 使ってください。保険証の有効期限が 切れる前に 「資格確認書」を 送ります。マイナ保険証を 持っている人 → マイナ保険証を 使ってください。

マイナ保険証の 登録について

マイナンバーカードを 持っていない人 → マイナンバーカードを 作ってください。

マイナンバーカードを 持っていて、健康保険証として 登録していない人 → 登録をしてください。



伊賀市国民健康保険に 入る・やめる 手続きについて

12月2日以降も 伊賀市国民健康保険へ 入る 手続き や 会社の 健康保険へ 入るために 伊賀市国民健康保険を やめる場合は 手続きが 必要です。国民健康保険へ 入る 場合は 「資格喪失証明書」などを 持ってきてください。やめる 場合は 「資格確認書」か 「資格情報のお知らせ」を 持ってきてください。

【問い合わせ】 保険年金課 電話: 0595-22-9659 (マイナンバーカード)住民課 電話: 0595-41-2355

### 放課後児童クラブを 使いたい人を 募集します

放課後児童クラブは、保護者(お父さんや お母さん)が 次の ●の どれかに あてはまる 伊賀市に 住んでいる小学生が 学校が 終わった後に 行く ところです。<●働いていて 家に いない。●長い間 病気になっている。●一緒に 住んでいる 家族を いつも 介護している。など>2025年4月から 行きたい 人は 申し込んでください。

【申込ができる 期間】 11月5日から 29日まで PM3:00 から 6:00 まで

【お金】 子ども ひとり 8,000円 (1ヶ月) ※春休み、夏休み、冬休みは 別に お金が 必要です。

【申込みを するところ】 各放課後児童クラブ、こども未来課、各支所にある 申請書に 必要なことを 書いてください。

行きたい 放課後児童クラブへ 持って行ってください。※申し込んだ人が 多い時は、抽選になります。

※詳しいことは 広報いが 11月号を 見てください。※民間の 児童クラブの 申込方法などは 直接 クラブに

電話で 聞いてください。【問い合わせ】 こども未来課 電話: 0595-22-9654

### 今月の税金

### 国民健康保険税(5期)

12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

# お知らせ

## ねんまつちようせい 年末調整

毎月の給与から所得税が差し引かれます。これを源泉徴収といいます。扶養家族の数や所得に合わせ  
て計算します。年末には、1月から12月分までの正確な所得税の金額を計算します。払いすぎた場合は、返  
ってきます。足りなかった場合は、追加で支払います。この手続きは年末に行われるので、年末調整とい  
います。なぜ年末調整が必要なのでしょう？

<理由1> 源泉徴収された税金は、年間を通じて給与の金額が変わらないと仮に決めた金額です。  
実際は、給与は年間を通じて変わる可能性があるからです。

<理由2> 扶養家族の数が変わる可能性があるからです。

<理由3> 支払った生命保険料や地震保険料は年末の税金から控除することができるからです。



## 伊賀上野 シティマラソンのため 通行止めがあります

11月24日(日曜日)に伊賀上野シティマラソンがあります。

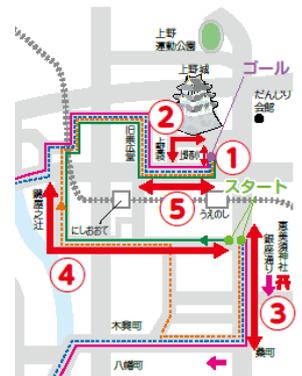
地図の①から⑤の道は通行止め(車は通ることができません)になります。

①と②は AM7:00 から PM1:00 まで ③と④と AM9:20 から 10:30 まで

⑤は (片側だけ通ることができます) AM9:35 から PM0:35 まで

コースの近くに車を停めないでください。

【問い合わせ】伊賀上野シティマラソン実行委員会事務局 電話: 0595-22-9635



## 11月は 児童虐待防止推進月間

虐待は、親や親に代わって子どもの世話をする人が子どもの体や心を傷つける  
ことです。虐待をしてはいけないということが法律で決まっています。

- 子どもを叩く。首を絞める。溺れさせる。部屋に閉じ込める。
- 子どもに性的ないたずらをする。性的なビデオや写真を撮る。お風呂に入っているところをのぞく。  
子どものプライベートゾーン(水着を着た時に隠れる場所)を触る。
- 長い時間、汚れたままにする。十分な食べ物あげない。車の中に置いておく。一緒に住んでいる人  
が虐待をしていても止めない。
- 子どもの話に返事をしない。子どもの話していることを駄目だと言う。子どもが傷つく言葉を言う。  
全て虐待です。虐待は、子どもの発達や成長にとっても悪いです。



しつけとは、子どもが社会の中で生活ができるように親などが助けることです。

怒った時はコントロールがききにくいので、しつけのつもりが虐待になってしまうことがあります。

子どものことで悩んでいるとき、近くに虐待されていると思う子どもがいるときは、電話してください。

【電話】児童相談所虐待対応ダイヤル(電話番号: 189)

こども家庭支援課 電話: 0595-22-9609

伊賀児童相談所 電話: 0595-24-8060

伊賀警察署生活安全課 電話: 0595-21-0110

## 女性に対する暴力をなくす運動

11月25日は、女性に対する暴力撤廃国際日です。11月12日から25日までは、女性に対する暴力を  
なくす運動の期間です。暴力は仲の良い人でも絶対に許してはいけません。

夫や恋人からの暴力(DV)、性犯罪、性暴力、ストーカー、売買春、人身取引、セクハラなど悩んでいる人は、ひとりで悩まないで相談してください。【相談するところ】こども家庭  
支援課 電話: 0595-22-9609 伊賀警察署 電話: 0595-21-0110 DV相談ナビ 電話: #8008



# 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	11月5日、12月10日	PM1:00から2:30まで 【持ち物】母子健康手帳、 【持ち物】母子健康手帳、 ハイトピア伊賀 4階 問診票など
3歳児健診(3歳6カ月)	11月21日、12月19日	
乳幼児相談	11月8日、11日、20日、12月2日、6日、18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、伊賀市心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。



### ◆伊賀市心急診療所

【電話】0595-22-9990  
【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  
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

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

### ■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日曜日の9:00~12:00も開いています)

【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

11月24日は 休みです。



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】12月8日(日曜日)  
9:30から12:00まで

【ところ】多文化共生センター

## 生活のヒント



### マイナンバーカード



在留期間を伸ばした人はマイナンバーカードの有効期限が過ぎるまでに市役所で延長の手続きをしてください。マイナンバーカードの有効期限は、在留期間が終わるまでです。在留期間が変わってもマイナンバーカードの情報は自動で変わりません。市役所の窓口で更新の手続きをしないとカードが使えなくなります。在留期間を伸ばしている人は、在留カードを市役所に見せるとマイナンバーカードの有効期限を2か月伸ばすことができます。伊賀市ではマイナンバーカードを失くした場合、もう一度作るために1,000円必要です。

【電話】マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-0178-27

勉強の ご案内

ささゆり 教室

11月23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

11月23日は 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  
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】090-3425-7099

漢字 教室

11月27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か月  
【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

ウエルカムベビー 教室

沐浴(お湯で 体を 洗う)体験、  
妊婦体験、育児グッズの 展示、相談など 赤ちゃんを 迎える 準備を お手伝いします。  
【と き】12月15日(日曜日) ①AM9:10 から 10:30 まで ②AM11:00 から PM0:20 まで  
【場所】ハイトピア伊賀 4階  
【対象者】妊婦と その家族  
【定員】各回 8組 (早く 申し込んだ 順番)  
【申込方法】電話 【申込開始日】11月19日  
【申込先・問い合わせ】こども家庭支援課  
電話:0595-41-1556

暮らし なんでも 相談

弁護士や 税理士など 専門の人に 相談することができます。  
【と き】12月7日(土曜日) PM1:30 から PM6:00 まで  
【と ころ】ゆめばりすセンター  
【相談できる 内容】●給料が もらえない ●仕事を やめさせられた ●年金や 税金 ●家、車など お金を 借りている(ローン) ●入っている保険の 見直し ●奨学金を 返す ●家を 建てた、リフォームをした などに関する 家の 問題  
【定員】15組ぐらい(早く 申し込んだ 順番) ※電話で 申込をして ください。【申込が できる日】11月12日から 12月3日まで  
【申込先】暮らしほっとステーション伊賀 電話: 0595-24-7198 (AM9:00 から PM5:00 まで 火曜日と 木曜日だけ)

陶芸教室

子どもと 保護者(お父さんや お母さん)が 一緒に 陶芸を 楽しむ 教室です。  
【と き】12月7日(土曜日) AM10:00 から PM0:00 まで  
【と ころ】伊賀焼伝統産業会館(住所:伊賀市丸柱169-2)  
【対象者】伊賀市の 小学生と その保護者  
【お 金】ひとり 800円 【人数】20組  
※申し込んだ人が 多い時は、抽選になります。  
【申込方法】電話、メール または 伊賀市の ホームページから 申し込んでください。  
【申込期限】11月19日まで  
【申込先・問い合わせ】生涯学習課  
電話: 0595-22-9679  
メール: gakushuu@city.iga.lg.jp

世界の 料理教室 “ペルー料理”

伊賀市国際交流協会、青山ハーモニー・フォレスト共催!  
ペルーのお話を聞きます。ペルー料理 ロモ・サルタード(肉ため)、パパ・アラ・ワンカイーナ(ゆでジャガイモと 少し辛い クリーミーソース)などを 作ります。  
【と き】12月14日(土曜日)AM10:00 から PM2:00 まで  
【と ころ】青山ハーモニー・フォレスト(住所:伊賀市種生3137-1)  
【対象者】高校生以上 【お 金】ひとり 1,000円 (材料費を 含む)  
【人数】20人 (早く 申し込んだ 順番)  
【持ち物】エプロン、バンダナ(髪の毛を 覆うもの)、マスク  
【申込方法】申込フォームか 電話で 申込をしてください。  
【申込期間】11月7日から 12月6日まで  
※いっぱいになったら 締切をします。  
【申込先・問い合わせ】青山ハーモニー・フォレスト  
電話: 0595-55-2255

