



やさしいにほんご じょうほうし

いが



いがし じんこう
伊賀市の人口
がいこくじん じんこう
外国人の人口
がいこくじん わりあい
外国人の割合

85,225人
6,003人
7.04%
2024年 5月末日

この情報紙は ホームページで 見ることができます。http://www.mie-iifa.jp/ ☆ 『広報いが』 などから 記事を選ん で のせています。

お知らせ

外国人のための 生活 ガイドブック



このガイドブックは、伊賀市で くらす 外国人の 皆さんが 安心して 生活できるように 作りました。生活するために 知っておきたいことや、いのちを守るために 必要なことが 書いてあります。ぜひ、このガイドブックを 読んでください。【電話】多文化共生課：0595-22-9702

マイナ保険証を 使ってください

国民健康保険と 後期高齢者医療保険に 入っている 人には、12月2日から 紙の 保険証は 作りません。有効期限(使える 日)が 12月2日より 後になっている 保険証は 有効期限まで 使うことができます(※新しく 社会保険に 入ったり、住所が 変わった人は 使えなくなります)。

マイナ保険証を 持っていない人は「資格確認書」を もらいます。



<マイナ保険証の いいところ>

- ① 紙の 保険証より 医療費が 6円 安くなります。(自分で 払う 医療費が 3割の人)
- ② もっと いい 医療を 受けることができます。病院や 薬屋さんが あなたが 昔に 飲んでた 薬のことや 健康診断の 結果を 見ることができます。今の 治療に 役立てます。薬の 飲み合わせや 量を 調整してもらうことができます。
- ③ 手続きをしなくても 病院で 払う お金は、保険で 使える分の 自己負担限度額までになります。

<マイナンバーカードを 健康保険証として 使う 方法>

① マイナンバーカードを 持っていない人 → オンライン、郵便、証明写真機、住民課、各支所の 窓口で マイナンバーカードを 作ってください。

② 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 → 病院、薬屋さんの カードリーダー、マイナポータル、セブン銀行ATM、住民課、各支所の 窓口で 登録をしてください。

【電話】住民課：0595-41-2355



伊賀市市民花火大会

【とき】7月21日(日曜日) 20:15 から 20:45 まで (天気が 悪い時は、7月28日になります。)

【ところ】上野運動公園一帯 (花火は 服部川の 近くで あがります)

【通行止】17:00 から 21:30 まで 伊賀上野 大橋 南詰から 運動公園 南詰まで 車は 通れません。

【駐車禁止】17:00 から 21:30 まで 運動公園 南詰から 小川整備 北交差点まで 道路に 車を 止めてはいけません。【電話】伊賀市市民花火大会実行委員会事務局 0595-21-0527

今月の税金

固定資産税(2期)

7月31日(水曜日) までに 払って ください。

国民健康保険税(1期)

【電話】収税課 0595-22-9612

お知らせ

水の事故に 気をつけよう



海や川、プールなど水で遊ぶ季節は、水の事故が増えます。子どもたちを危ない事故から守るため、お父さん、お母さんは子どもに危険(危ない)場所を教えてください。大人も自分は大丈夫と思わず、天気が悪い時やお酒を飲んでからの水遊びはやめましょう！

- 海や川で遊ぶときは天気が悪くないか天気予報を確認してください。
- ライフジャケットを使ってください。
- 子どもだけで海や川で遊ばないでください。
- 子どもから目を離さないでください。
- 水に落ちたら慌てないで浮いて助けを待ってください。● 溺れている人がいたら、飛び込まないで助けを呼んでください。

生活の中でも事故はあります。家の中で危険なところを子どもに教えてください。

【電話】伊賀消防署管理課 0595-24-9120

市営プールに 入ることができます



【ところ】阿山B&G海洋センター
大山田B&G海洋センター

【とき】7月6日(土曜日)から9月8日(日曜日)まで
※大山田は月曜日 休み 阿山は火曜日 休み

9:00 から 12:00 まで 13:00 から 16:00 まで
17:00 から 22:00 まで

※それぞれの時間で人は入れ替わります。

【お金】
幼児 50円、中学生以下 160円、大人 310円

- 小学校2年生以下は、お父さんやお母さんと一緒にプールに入ってください。
- 着替える部屋が人でいっぱいにならないように、家から服の下に水着を着てから来てください。

【電話】大山田B&G海洋センター 0595-47-0551
阿山B&G海洋センター 0595-43-1380

介護保険



病気になったり年をとったりしたとき、生活の助けが必要です。そのお金を助ける決まりを介護保険制度といいます。40歳以上の人は介護保険のお金を払います。年をとって介護が必要になったとき、そのお金を使います。(必要なときは市に認定してもらいます。)40歳から64歳の人は、医療保険料と一緒に払います。65歳以上の人は、年金から自動的に払います。今、持っている「介護保険負担限度額認定証」は、7月31日で終わります。8月1日から認定が必要な人は更新(新しくすること)の申込をしてください。

【電話】介護高齢福祉課 0595-26-3939

伊賀市営住宅の申込み



【申込期間】7月10日から17日まで

9:00 から 17:00 まで (土曜日、日曜日、祝日は休み)

【市営住宅】● 木根団地 1戸 (60歳以上、障がいがある、生活保護を受けている人はひとりです) ● 河合団地 2戸 (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。)★申込みには、条件があります。詳しくは問い合わせてください。

【抽選する日】8月19日(月曜日) 朝9:30 から

※抽選の場所にいないと失格になります。

【抽選する場所】伊賀市役所 3階 会議室 301

【申込先】住宅課 電話: 0595-22-9737

三重県営住宅の申込み



【申込期間】7月1日から31日まで

【申込ができる人】① 住むところがない人
② 一緒に住んでいる家族がいる人
③ 収入が決められた条件に合う人
④ 過去に県営住宅に住んでいたとき家賃を払っていた人 ⑤ 地方税を払っている人
⑥ 緊急の時に連絡する人がいる人
⑦ 暴力団員ではない人

【抽選する日】8月上旬 【住み始める日】10月

※詳しくは、電話でください。

【電話】伊賀南部 不動産 事業 協同組合 059-221-6171

医療と健康のお知らせ

赤ちゃんの健診(健康診断)と相談

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	7月2日、7月23日、8月20日	13:00 から 14:30 まで	【持ち物】母子手帳、 はいとびあいが かい けんこうしんさひょう あんけーと 健康診査票、アンケート
3歳6カ月の健診	7月11日、8月1日、8月22日	はいとびあいが かい ハイトピア伊賀 4階	
乳幼児相談	7月1日、17日、19日、8月5日、21日、23日	くわ こうほう み 詳しくは 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、伊賀市応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。

◆伊賀市応急診療所

【電話】0595-22-9990

【場所】伊賀市上之庄1700番地の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

7月 <小児科(子どもの病院)は ありません>						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	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			

相談窓口

生活の問題を相談できます(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 9:00から12:00まで)

【電話】0595-22-9629

【場所】伊賀市上野丸之内500 ハイトピア伊賀4階



Facebook

行政書士(手続きの専門のひと)に相談ができます

【日時】8月1日(木曜日)
13:30 から 16:00 まで

★予約をしてください。

【電話】0595-22-9702

【場所】多文化共生センター

生活のヒント

伊賀市救急・健康相談ダイヤル24 【電話】0120-4199-22

電話をしたら、始めに何語で話すか教えてください!

けがをした時、体調が悪くなった時に相談することができる「電話相談サービス」があります。

◇日本語、英語、ポルトガル語は、24時間 365日 毎日いつでも電話をすることができます。

◇ベトナム語は、8:30 から 20:00 までです。無料(0円)です。

【相談できること】

●軽いけが(すぐに治療が必要ではないけが) ●かぜ(体調が悪い)

●子どもを育てることの悩み ●介護(病気の人や高齢の人の世話を する) ●心の悩み、心配なこと



べんきょう あんない
勉強の ご案内

ささゆり 教室

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/14:00 から 16:00 まで
【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
【お 金】200円/1回
【電 話】伝丸
0595-23-0912 080-3590-7612

伊賀 日本語の 会

教室は 7月11日から 夏休みです。
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/19:30 から 20:40 まで
土曜日/19:00 から 20:30 まで
【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
【お 金】200円/1回
【電 話】0595-23-0912

漢字 教室

7月31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/15:30 から 16:30 まで
(7月24日は 10:30 から 11:30 まで)
【ところ】ハイトピア伊賀 4階 多目的室
【お 金】200円/1か月
【電 話】国際交流協会 070-4455-4900

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。

お知らせ

こくみんけんこうほけんぜい
国民健康保険税

日本では 全ての 人が 国民健康保険か 社会保険
どちらかの 医療保険に 入ります。家族の 中に
国民健康保険に 入っている人が いる場合、納税
通知書は 世帯主(家の 代表の 人)に 届きます。
保険税は 9回に 分けて 払います。64歳までの
人で 会社の 都合で 仕事を 辞めた人は 保険税が
少なくなります。申請が 必要です。「雇用保険
受給資格者証」と マイナンバーカードを 持って、
保険年金課に 行ってください。今 持っている
保険証は 7月31日 で 終わります。8月1日から
使える 新しい 保険証が 郵便で 送られてきます。
【電話】 保険年金課: 0595-22-9659

はいくきょうしつ
こども俳句教室



俳句は、5文字・7文字・5文字の 合計 17文字
で 作る 短い 詩です。「桜」や「雪」など 季節を 表す
言葉「季語」を 一つ 入れます。俳句の 作り方を 先生か
ら 教えてもらって、一緒に 俳句を 作りましょう!
【と き】8月2日(金曜日) 10:30 から 11:30 まで
【ところ】ハイトピア伊賀 5階 学習室2
【申込みができる人】外国に つながりのある 小学生
【お 金】無料 (0円) 【人数】20人 (先着順)
【持ち物】筆記用具 (えんぴつ や 消しゴム)
【いつまで】7月26日(金曜日)までに 申込む
【申込み先】伊賀市国際交流協会
電話: 070-4455-4900 メール: mie-iifa@ict.jp



がいこくじん ぼうさいりーだー 教室

日本は 災害(地震、大雨、台風)が 多い 国です。
災害の 時に 自分や 家族、地域の 人の 命を守るた
めに 普段から 準備をして、みんなで 協力することが
大切です。災害のこと、防災のこと、自分が 住んでいる
地域のことを 学びましょう。
【と き】7月28日(日曜日)、8月24日(土曜日)、
10月13日(日曜日) 合計 3回 あります。
【参加 できる人】簡単な 日本語が わかる 伊賀市に
住んでいる・働いている 外国人 【人数】30人
QRコードから 申込をして ください。【申込み先】
伊賀市災害ボランティアセンター 電話:0595-33-0064



たいふう とし
台風の時

ごみの 回収(取りに 来る)は ありません

ごみを 出す日の 朝6時に 伊賀市に 暴風警報(と
ても 強い 風で 危ないという お知らせ)が 出てい
る時は、ごみを 出しません(捨てません)。ごみを 出
しても ごみを 取りに 来ません。さくらリサイクル
センターや 浄化センターへの 持ち込みも できませ
ん。暴風警報が 出なくなったら、次の ごみを 捨
てる日(収集カレンダーの 日)に 出してください。詳し
いことは、伊賀市の ホームページを 見てください。
【電話】さくらリサイクルセンター: 0595-20-9272
浄化センター: 0595-23-1179

