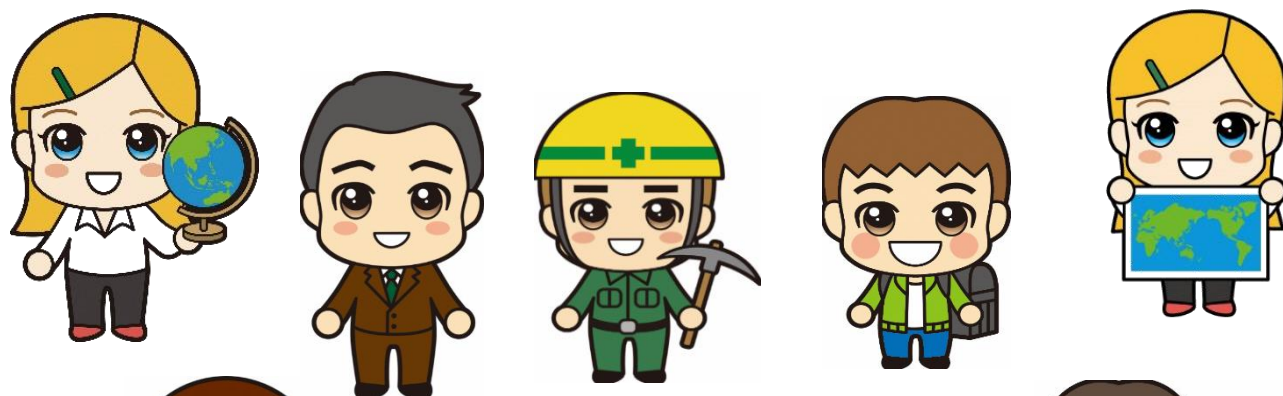


在伊贺市生活的

外国人的生活指南



(中文版)



2026（令和8）年4月改訂

受伤・生病

- | | |
|-----------------------|---|
| ① 当遇到急病、大受伤、火灾、事件、事故时 | 2 |
| ② 在犹豫是否叫救护车时 | 3 |
| ③ 门诊不能对应时 | 4 |
| ④ 医院 | 5 |

灾害（台风、地震）

- | | |
|-----------|-----|
| ⑤发生灾害前的准备 | 6 |
| ⑥当灾害发生时 | 6・7 |

生活

- | | |
|------------------------|-------|
| ⑦在留手续 | 8 |
| ⑧搬家时 | 9 |
| ⑨去世时 | 9 |
| ⑩印章登记 | 10 |
| ⑪个人编号制度 | 11 |
| ⑫垃圾 | 12・13 |
| ⑬和近邻的交流 | 14 |
| ⑭饲养宠物狗时 | 15 |
| ⑮租赁公寓时（租赁合同） | 16・17 |
| ⑯电・燃气・水道（下水道）・手机（智能手机） | 18・19 |

保险・年金・介护保险・残障福祉・税金

- | | |
|-------|----|
| ⑰健康保险 | 20 |
| ⑱国民年金 | 21 |
| ⑲介护保险 | 22 |
| ⑳残障福祉 | 22 |
| ㉑税金 | 23 |

育儿

②②怀孕时	24
②③婴儿出生时	24
②④保育所・幼稚园	25
②⑤小学・中学	26
②⑥高级中学（高中）・大学・短期大学・专门学校	27
②⑦其他	28

交通规则

②⑧步行时	29
②⑨骑自行车时	29
③⑩驾驶车辆或摩托车时	29

其他

③①这样的时候	30~34
③②伊贺市的各种庆典・活动	35

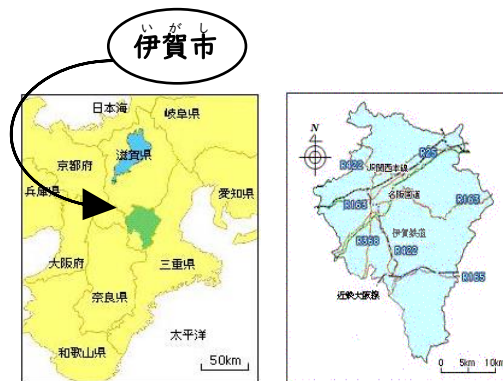


■欢迎来到伊贺市■

为了生活在伊贺市的外国居民可安心生活，特别制作此生活指南。

在此生活指南中编辑了生活中需要的信息，以及守护生命需要了解的事项等。

请一定加以利用。



■伊贺市的介绍■

伊贺市位于三重县的西北，与滋贺县、京都府、奈良县相邻。到大阪・京都・名古屋大约车程 80 分钟左右。

伊贺市的人口约为 83,000 左右，其中外国人居民有 6,300 左右（2025 年 12 月末时的数据）。

伊贺以「松尾芭蕉」和「伊贺流忍者」的故乡而闻名。

伊贺市的市花・市木・市鸟



日本百合





赤松



绿雉

受伤・生病

①当遇到急病、大受伤、火灾、事件、事故时

电话	说 明	
请拨打电话  119 (消防署) 	急病、 大受伤	<ul style="list-style-type: none"> ● 请说「救急<small>きゅうきゅう</small>です」。 ● 请告知需要救护车的地点。 ● 请描述生病或受伤人的状态。 ● 请告知您的姓名和电话号码。
	火灾	<ul style="list-style-type: none"> ● 请说「火事<small>かじ</small>です」。 ● 请告知火灾地点。 ● 请告知是什么在燃烧。 ● 请告知您的姓名和电话号码。
<p>※ 呼叫救护车时，有多语种的对应。</p> <p>总务省消防厅</p> <p>「访日外国人的救护车利用指南」 </p> <p>※救护车免费（单程）。 为了需要急救的人士，小病小伤时请避免使用救护车。</p>		
请拨打电话  110 (警察署) 	交通事故	<ul style="list-style-type: none"> ● 请说「事故<small>じこ</small>です」。 ● 请告知什么时候在哪里发生了什么。 ● 请告知您的姓名和电话号码。
	事件	<ul style="list-style-type: none"> ● 请说「事件<small>じけん</small>です」。 ● 请告知什么时候在哪里发生了什么。 ● 请告知您的姓名和电话号码。

②在犹豫是否叫救护车时

■伊贺市救急☆健康咨询专线 24 0120-4199-22

有关身心健康，由护士等 24 小时对应电话咨询，咨询免费


可咨询内容	<ul style="list-style-type: none">· 小伤· 感冒· 育儿的烦恼· 介护（照顾病人或老人）· 烦恼、担忧 等
可咨询时间	<ul style="list-style-type: none">· 日语、英语、葡萄牙语 24 小时/天· 越南语 8:30~20:00/天

■三重县救急医疗信息（热线中心）

 059-229-1199

生病或受伤还不至于要叫急救车时，或者不知道去什么医院的话，可利用 24 小时对应的电话咨询。

也可通过互联网阅览多语种信息。

「医疗网三重」 



③门诊不能对应时

夜间或周日等医院门诊未开门时，生病或受伤的话请利用应急治疗。



■伊贺市应急诊疗所 ☎ 0595-22-9990

地点 伊贺市上之庄 1700 番地之 1（冈波综合病院旁边）

诊疗日	诊疗科目	诊疗时间	受理时间
工作日的 周一～ 周六	一般诊疗 小儿科	20:00～23:00	20:00～22:30
周日・ 节假日		9:00～12:00	9:00～11:30
		14:00～17:00	14:00～16:30
	20:00～23:00	20:00～22:30	

■利用伊贺市应急诊疗所时请带好

- ・个人编号保险卡或者资格确认书
- ・钱
- ・福祉医疗费受给资格证（儿童・单亲・残障人士）（持有的人士）
- ・用药手册

👉 日语不懂的人士，可利用口译翻译器。

④医院

■医院的治疗科室

内科	治疗感冒、内脏疾病。
外科	治疗受伤，进行手术等。
小儿科	治疗儿童疾病。
整形外科（骨外科）	治疗骨、关节、肌肉等方面的疾病。
眼科	治疗眼疾。
耳鼻咽喉科	治疗耳鼻咽喉方面的疾病。
齿科（牙科）	治疗牙齿。
妇产科	妇科疾病、分娩。

■去医院时请带好

- 个人编号保险卡或者资格确认书
- 钱
- 诊察券（门诊卡，持有的人士）
- 福祉医疗费受给资格证（儿童・单亲・残障人士）（持有的人士）
- 用药手册

👉 日语不懂的人士请带日语口译者同去吧。

灾害（台风、地震）

日本是台风和地震等的灾害多发国。

～发生灾害时～

手机有可能难以接通。

电・燃气・水有可能会停止。

电车・巴士有可能会停运，道路有可能会不通。



⑤发生灾害前的准备

防灾危机对策局 ☎ 0595-22-9640

- ・请确认发生地震或台风时的避难场所。
- ・参加防灾训练。
- ・为了应对电・燃气・水的停供，请事先准备好3天至1周左右的食品、水，以及手电筒等（储备品）。
- ・应对避难，请准备紧急时外带物品（食品・水・药・重要物品等）。



⑥当灾害发生时

防灾危机对策局 ☎ 0595-22-9640

- ・请收集正确的信息冷静行动。
- ・请确认可用中文等多语种浏览的伊贺市信息。

防灾・信息应用软件



HAZARDON



※注册方法请参阅伊贺市官网。



储备品・紧急避难时外带物品	
食品	<input type="checkbox"/> 压缩饼干以及饼干等 <input type="checkbox"/> 速食食品・即席食品 <input type="checkbox"/> 罐头食品 <input type="checkbox"/> 零食（巧克力、糖果等） <input type="checkbox"/> 奶粉・奶瓶 等
水	<input type="checkbox"/> 饮料水 （每位 3 升/天，3 天以上的储备）
服等	<input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 内衣・袜子 <input type="checkbox"/> 长袖服装 <input type="checkbox"/> 保暖服（冬季用）
药等	<input type="checkbox"/> 创可贴・绷带・纱布 <input type="checkbox"/> 常服药・用药手册 <input type="checkbox"/> 口罩・消毒液 <input type="checkbox"/> 牙刷・身体擦拭巾 <input type="checkbox"/> 便携式厕所 <input type="checkbox"/> 生理用品・纸尿布
燃料 照明器具	<input type="checkbox"/> 便携式燃气炉（★） <input type="checkbox"/> 火柴・打火机 <input type="checkbox"/> 手电筒
其他	<input type="checkbox"/> 安全帽・工作手套 <input type="checkbox"/> 手机充电电池 <input type="checkbox"/> 便携式收音机 <input type="checkbox"/> 塑料布 <input type="checkbox"/> 睡袋・毛毯（★）
贵重品	<input type="checkbox"/> 护照 <input type="checkbox"/> 在留卡 <input type="checkbox"/> 个人编号卡 <input type="checkbox"/> 资格确认书 <input type="checkbox"/> 钱 <input type="checkbox"/> 银行卡（复印件）或通帐（账户本） <input type="checkbox"/> 印章



※避难时（★）不用携带。

⑦在留手续 名古屋出入国在留管理局 (入管) ☎ 052-559-2150

■在留卡

在日本居住的中长期(3个月以上)外国人会有「在留卡(ID卡)」, 在留卡是非常重要的身份证。

记载有姓名·生日·地址·国籍·在留资格以及在留期间等信息。

16岁开始需要随身携带。



■在留卡丢失时

去入管申请新的在留卡(14天以内)。

需要物品	<ul style="list-style-type: none"> • 护照 • 照片 1张 • 警察的届出受理号码 等 	
------	--	--

■新生儿申请在留卡

在日本出生的婴儿, 如果准备在日本居住(超过60天)的话, 请去入管申请婴儿的在留卡(出生后30天以内)。

需要物品	<ul style="list-style-type: none"> • 出生届受理证明书或者出生届记载事项证明书 • 世带全员的住民票 • (如果有的话) 婴儿的护照 等 	
------	---	--

咨询处	<p>外国人在留综合信息中心</p> <p>☎ 0570-013904</p> <p>☎ 03-5796-7112 (IP, 国外拨打时)</p> <p> 工作日的 8:30~17:15</p>	
-----	---	--

■从伊贺市搬去其他市（迁出）

搬家前请在市役所取得「迁出届」(搬家前的 30 天内), 可取得「迁出证明书」。

办理时需携带物品	<ul style="list-style-type: none"> • 护照 • 在留卡 • 个人编号卡（持有的人士）
----------	---

搬家后, 请去新居住地的市役所办理迁入手续（14 天以内）。
办理时请提交伊贺市的「迁出证明书」。

■在伊贺市内的搬家

搬家后请去市役所提交「迁居届」（14 天以内）。

办理时需携带的物品	<ul style="list-style-type: none"> • 护照 • 在留卡 • 个人编号卡（持有的人士） • 资格确认书以及福祉医疗费受给资格证等 （写有前地址的）
-----------	--

得知死者去世后的 7 天以内请去市役所提交「死亡届」。

所需物品	死亡诊断书或者死体检案书 护照（死者以及申报者）
------	-----------------------------

※死者的在留卡请设法返还到入管。

- 返还到离家近的入管。
- 和所需资料一起寄回给入管。请参阅此处



日本有使用印章来代替签名的习惯，在市役所登记了的印章称为「实印」。

购买房地产或车辆等进行登记时，重要资料上需要按「实印」。

印章登记后可以拿到「印章登记证」，使用「印章登记证」可以申请「印章登记证明书」。

■登记印章时

可登记的人士	15岁以及15岁以上 (※即便是15岁以上，也有无法登记的可能存在)
可登记的印章	住民票上所登记的姓名或通称名、日语假名的印章
所需物品	登记的印章・在留卡
费用	300日元

■申请印章登记证明书时

所需物品	登记的印章・在留卡
费用	300日元/份

进行了住民登记的人士就有个人编号，是一组 12 位数的号码，此号码每位都不一样。



■需要个人编号的时候

银行或证券会社等

- 寄钱去外国时
- 从外国寄来钱时
- 申请银行账户时 等

市役所

- 提交社会保险或税金资料时
- 申请儿童手当（津贴）时
- 申请保育园等时 等

工作的会社或店家

- 开始工作时 等

■个人编号卡

- 在市役所申请的话可以制作个人编号卡。
- 个人编号卡的制作费免费。
- 可作为个人编号和身份的证明来使用。
- 利用个人编号卡，可通过指定便利店的多功能复印机取得住民票以及印章登记证明书等证明。
- 个人编号卡的有效期限和有在留期限的人士的在留期限一样。

⑫垃圾

■垃圾请扔到收集场（规定的扔垃圾场所）

垃圾分类后，请按规定的日期扔出来。

<p>垃圾的种类 垃圾的扔出方法 垃圾扔出日</p> 	<p>所居住的地区有相关规定， 请通过垃圾日历或者垃圾应用软件进行确认。 （可对应葡萄牙语、西班牙语、中文、英语、越南语等）</p>    <p>iPhone Android</p>
<p>扔垃圾场所</p>	<p>加入自治会的人士请与自治会会长或邻居确认。 居住在公寓等处的人士请与管理会社或房主确认。</p>
<p>咨询处</p>	<p>さくら再利用中心（青山地区以外） ☎ 0595-20-9272 伊贺南部清扫中心（青山地区） ☎ 0595-53-1120</p>

■想直接将垃圾扔到处理设施时

（青山地区以外） ※费用请直接问询相关设施。

可直接扔的地点	垃圾种类
<p>さくら再利用中心 （伊贺市治田 3547-13） ☎ 0595-20-9272</p>	<p>可燃垃圾、可再利用垃圾、大型垃圾等 ※请一定分类后扔出来。 ※也有诸如自家装修房子后的建筑废材以及 车辆部品等无法回收处理的垃圾。</p>
<p>不燃物处理场 （伊贺市西高仓 4631） ☎ 0595-23-8991</p>	<p>砖、瓦、土砂等 ※也有无法处理的垃圾。</p>

(青山地区)

※费用请直接问询相关设施。

可直接扔的地点	垃圾种类
伊贺南部清扫中心 ☎ 0595-53-1120	可燃垃圾、不可燃垃圾、容器包装塑料、可再利用垃圾、粗大垃圾 ※请一定分类后扔出来。

■粗大垃圾的扔出方法

可去家门前或公寓的附近回收诸如衣柜·床以及自行车等的粗大垃圾，需要预约。

预约方法	<ol style="list-style-type: none">① 致电粗大垃圾受理中心。② 请告知地址·姓名·电话号码·需要回收的物品和数量，请确认来回收的日期时间以及可扔的具体场所。③ 请在市役所或大型超市的服务台处购买「粗大ごみ^{そだい}处理券^{しよりけん}（粗大垃圾处理券）」（贴纸）。④ 在粗大垃圾处理券上写上名字并贴在垃圾上。⑤ 回收日的早上9点（青山地区为8点30分）前请将垃圾搬放至指定处。
费用等	<ul style="list-style-type: none">· 1次预约最多可回收5件粗大垃圾。· 粗大垃圾处理券200日元/张。· 请一定在预约后，购买所预约的回收数量的处理券。（没使用的处理券不能退返现金。）
咨询处	伊贺北部粗大垃圾受付中心（青山地区以外） ☎ 0595-20-1255 伊贺南部粗大垃圾受付中心（青山地区） ☎ 0595-64-8700

⑬和近邻的交流

- 遇到近邻请打招呼吧。
- 有不明白的地方请教近邻们吧。



■自治会

是近邻们的组织，为了大家可安心居住，开展着各种活动。请加入「自治会」参加各种活动，成为社区的一员吧。

加入自治会	<ul style="list-style-type: none">• 咨询自治会会长。• 不知道自治会会长是哪位时，可问邻居或市役所。 地域政策课 ☎ 0595-22-9639
自治会的好处 	<ul style="list-style-type: none">• 可以互相帮助。• 通过回览板获取市政通知等。• 可将垃圾倒在自治会的垃圾收集场。
自治会费	<ul style="list-style-type: none">• 各个自治会会费有所不同。• 请咨询自治会会长。
自治会活动	<ul style="list-style-type: none">• 垃圾收集场的管理。• 清扫社区公园和道路。• 防灾训练。• 举办庆典等活动。

饲养狗时请向市役所提交「犬登记申请书」。

可登记犬	出生后超过 90 天的犬
登记费	3,000 日元/匹
预防接种	<p>每年 1 次给您的宠物狗施打预防狂犬病的疫苗。</p> <p>(会有市役所寄来的通知明信片。)</p>
饲养规则 	<ul style="list-style-type: none"> 带宠物狗外出散步时，请将宠物狗的排泄物装入塑料袋等后带回家。 在屋外饲养的话，请给狗牵好绳。
宠物狗死亡时	<p>宠物狗死亡时请向市役所提交「犬死亡届」。</p> <p>也可扫描此处提交申请</p> 
搬家时	<p>搬家时也需要变更宠物狗的地址。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■伊贺市市内搬家 可在伊贺市役所办理手续。 ■搬家至伊贺市外 请带好犬登记时交付的登记牌，去搬家后居住地的市役所办理手续。 
宠物狗逃走时	<p>如果发现宠物狗逃走的话，请联系保健所。</p> <p>伊贺保健所 ☎ 0595-24-8080</p>

⑮租赁公寓时（租赁合同）

■所需费用

房租	<ul style="list-style-type: none">· 每月所支付的费用。· 日本一般是预付制。
敷金（保证金）	<ul style="list-style-type: none">· 决定好了要借的房子时所支付的费用。· 通常是相当于 1 至 3 个月房租的金额。· 租客无法支付房租时，或者搬走后，房主将使用这笔钱用于修缮以及清扫房子。· 多余的费用将会返回给本人。
礼金	<ul style="list-style-type: none">· 决定好了要借的房子时所支付的谢礼。
中介手续费	<ul style="list-style-type: none">· 支付给中介（不动产会社等）的费用。
管理费（共益费）	<ul style="list-style-type: none">· 楼梯或走廊等公用场所的电费、清扫费等费用。
更新费	<ul style="list-style-type: none">· 租赁合同到期希望继续居住时的更新费用。 (租赁合同为 2 年期的比较多。)

■民间住宅

- 从房主那里借。
- 去中介不动产会社寻找房源。

■公营住宅

- 有市营住宅和县营住宅。
- 在为住房烦恼着，经济上也比较紧的人士可以考虑公营住宅。
- 租借公营住宅有很多规定。

	市营住宅	县营住宅
募集时期	7月、1月	4月、7月、10月、1月
咨询处	住宅政策课 ☎ 0595-22-9737	伊贺南部不动产事业协同组合 ☎ 059-221-6171

■居住在公寓等处时的规定

- 不经房主同意，不能和他人合租或者转租。
- 未经同意不能改造建筑。
- 不要制造噪音（特别是晚上8点以后至次日早上7点）。

- × 大声讲话。
- × 大音量播放音乐和电视。
- × 举办派对又唱又跳。
- × 弹奏吉他等乐器。

⑩电・燃气・水道（下水道）・手机（智能手机）

■电

- ・开始用电的话，请问不动产会社或者房主。
- ・有关停电的信息可参考以下。

中部电力停电信息👉




■燃气

- ・家庭所使用的燃气分为「都市燃气」和「罐装燃气」2种。
根据您所居住的地区，燃气的种类有所不同。
- ・燃气灶等燃气器具与燃气种类不配套的话会很危险，请一定和不动产会社或房主进行确认。

■水道（下水道）

请在搬家前的2~3天内联系水道（下水道）的使用开始・中止。

开始使用	・请致电上下水道客服中心，告知要使用水道（下水道）。
停止使用	・请致电上下水道客服中心，告知要停止使用水道（下水道）。 ※没有联系的话，会一直产生费用。

费用的支付	<p>可选择如下方法进行支付</p> <p>① 账户的自动转账</p> <p>从用户的账户上扣账。</p> <p>(在银行或邮局办理手续)</p> <p>② 纳付书</p> <p>收到纳付书后，去银行、邮局、便利店付费，或通过智能手机应用软件等进行费用的支付。</p> <p>③ 信用卡</p> <p>使用用户的信用卡进行支付。</p> <p>(可通过电脑或智能手机等申请信用卡的支付)</p>
咨询处	<p>上下水道客服中心  0595-24-0013</p>

■手机（智能手机）

签约时所需物品	<ul style="list-style-type: none"> • 在留卡 • 银行账户或信用卡 <p>(※也有需要护照的可能)</p>
注意事项	<p>自己名义在使用的智能手机不能转让或转卖给他人。 这是犯罪！！</p>
咨询处	<p>请从电话会社的网站进行确认。</p>


⑰健康保险 保险年金课

在日本请一定加入健康保险，以备受伤或生病等的时候。

■国民健康保险

在会社工作的人士加入会社的健康保险（社会保险）。

没加入社会保险的人士请加入伊贺市的「国民健康保险」。

保险费	保险费根据前一年的收入以及加入保险的家庭人数来决定。
在医院支付的费用 	去医院时请提示个人编号保险卡或资格确认书。 在医院支付的费用约为所花费医疗费费的 20% 或者 30%。（与前一年的收入相关）
问询处	保险年金课 保险年金係 ☎ 0595-22-9659

■后期高龄者医疗制度

75 岁开始加入「后期高龄者医疗制度」，这之前加入的健康保险都停止。

保险费	保险费由加入保险的人士以及户主前一年的收入所决定。
在医院支付的费用	去医院时请提示个人编号保险卡或资格确认书。 在医院支付的费用约为所花费医疗费费的 10% （也有 20%、30% 的人士），与前一年的收入相关。
问询处	保险年金课 医疗助成係 ☎ 0595-22-9660

其他

- 👉 在医院支付的费用超过一定的限额时，所支付费用的部分可退回（高额疗养费）。
- 👉 孩子出生时可以领取分娩育儿一时金，加入着保险的人士死亡时可以领取葬祭费。

⑱国民年金

保险年金课

☎ 0595-22-9659

在日本 20 岁开始至不满 60 岁的人士请一定加入国民年金。

交纳着年金的人士，在老年、或者因为生病或受伤留下残障等时，可以领取相应的年金。

- 在会社工作的人士 ⇒ 会社的年金（厚生年金）
- 没在会社工作的人士 ⇒ 国民年金

保险费	<ul style="list-style-type: none">· 保险费每年有所变化。· 费用无法支付时，请去保险年金课或年金事务所商谈。
可领取的年金	<ul style="list-style-type: none">· 老龄基础年金 原则上 65 岁开始可领取。· 残障基础年金 因生病或受伤导致残障的时候可领取。
脱退一时金	<ul style="list-style-type: none">· 交付了 6 个月以上的年金，未曾领过年金就回国的人士有可能能申请这笔钱。
日本年金机构官网	<ul style="list-style-type: none">· 可对应多语种阅览年金的说明以及通知等。 
咨询处	津年金事务所 ☎ 059-228-9112 (自动语音指南①→②)

⑱ 介护保险

居住在日本 40 岁开始的所有人士都要加入「介护保险」，支付保险费。当卧床不起或者需要介护时，只需支付一部分的费用就可利用介护服务。

利用介护服务时需要去市役所申请要介护认定。

<p>咨询处</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 介护认定的申请・保险费 <p>介护高龄福祉课</p> <p>☎ 0595-26-3939</p> <ul style="list-style-type: none">• 有困难时 <p>地域包括支援中心</p> <p>☎ 0595-26-1521</p>
--	---

⑳ 残障福祉

残障人士及其家人可咨询。

领有表明残障种类以及程度的「手册」的人士，可以利用很多服务。

<p>咨询处</p>	<ul style="list-style-type: none">• 有关残障者手册 <p>残障福祉课</p> <p>☎ 0595-22-9656</p> <ul style="list-style-type: none">• 有困难时 <p>残障者咨询支援中心</p> <p>☎ 0595-26-7725</p>
------------	--

㉑税金

居住在日本的人士向国家、县、市支付税金，
国家、县、市将收到的税金再用于大家的生活。

所得税	<ul style="list-style-type: none">· 向国家支付的税金。· 一年中在医院支付了很多医疗费等的情况发生时，可通过「确定申告」进行税申报，税金有可能会减少。 上野税务署 ☎ 0595-21-0950
市县民税	<ul style="list-style-type: none">· 向市和县支付的税金。· 支付给1月1日住民票所在地的市。· 税金金额是根据前一年的1月1日至12月31日之间拿到的收入等来决定的。 课税课 ☎ 0595-22-9613
汽车税 轻汽车税	<ul style="list-style-type: none">· 每年4月1日拥有汽车或摩托车的人士向县或者市所支付的税金。 伊贺县税事务所（汽车税） ☎ 0595-24-8020 课税课（轻汽车税） ☎ 0595-22-9613
固定资产税	<ul style="list-style-type: none">· 每年的1月1日拥有固定资产（土地・建物等）的人士向市所支付的税金。 课税课 ☎ 0595-22-9614
税金的支付	<ul style="list-style-type: none">· 在规定的期限内没能支付税金的话，将会产生延滞金。无法在期限内支付税金的话请咨询。 上野税务署（所得税・消费税） ☎ 0595-21-0950 伊贺县税事务所（汽车税） ☎ 0595-24-8020 收税课（市县民税・轻汽车税・固定资产税・国民健康保险税） ☎ 0595-22-9612

怀孕了的话请去市役所领取「母子健康手册」，有担心或有困难时可咨询。

■母子健康手册


去医院时请带好母子健康手册。

此手册记载有怀孕中的母亲的健康状态，出生婴儿的身长体重、所患疾病以及预防接种等信息。

领取母子健康手册时，可同时领到孕妇健诊的受诊票等。

所需物品	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠届出书（在医院拿到的） • 在留卡 • 个人编号卡 • 孕妇本人的银行卡或银行账户本
------	---

婴儿出生后的 14 天以内，请去市役所提交「出生届」。

所需物品	<ul style="list-style-type: none"> • 出生届（在医院拿到的） • 父亲・母亲的在留卡和护照 • 母子健康手册 	
------	---	---

※父母都是外国籍的话，请去入管申请婴儿的在留卡。（⇒ P 8）

学龄前儿童（6岁为止）可去保育所（园）或幼稚园、认定儿童园等。

<p>保育所（园）</p> <p>有公立和私立</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 家长因为工作或生病等无法在白天照看孩子时，学龄前的儿童可利用，可以一边玩一边学到很多东西。 · 可利用时间（节假日除外的周一至周五） <ul style="list-style-type: none"> （公立） 7:30~18:00 （私立） 7:00~18:00 · 希望利用的话请在前一年的10月左右报名。
<p>幼稚园</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 3岁开始至学龄前的儿童可利用，可以一边玩一边学到很多东西。 · 可利用时间（节假日除外的周一至周五） <ul style="list-style-type: none"> 8:30~14:00 · 家长工作等原因，可延长利用至黄昏。 · 希望利用的话请在前一年的9月左右报名。
<p>私立认定 儿童园</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 幼稚园和保育所（园）各有特点。 · 想利用的话，请在前一年的10月左右报名。

※3岁至5岁儿童的保育费・副食费免费，教材费等请问询各设施。



- 日本人家长有让 6 至 15 岁的儿童去就学的义务（义务教育）。
- 6 岁开始上小学，12 至 15 岁上中学。
- 4 月份开始新学年，至第二年的 3 月份为止。
- 外国籍的孩子也可去日本的小学或中学就学（在市役所报名）。
- 去哪所学校是根据居住地来决定的。

<p>入学说明会</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 针对 4 月开始成为小学 1 年级学生的家庭，会在前一年的 11 月份在该小学举办说明会。 · 针对 4 月开始成为中学 1 年级学生的家庭，会在前一年的 11 月~1 月左右在将升入的中学举办说明会。
<p>费用</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 授课费、教科书费、午餐费均免费。 · 教材费需要自付。 · 收入少支付困难等的时候，可申请就学援助。
<p>日语学习 （初期适应指导教室）</p>	<p>初次来日本上学的外国人儿童·学生，完全不懂日语、或者几乎不懂日语的话，可去该教室学习 3 个月的日语等。</p>
<p>升学指导</p>	<p>针对有外国关联的儿童·学生和监护人（父母），举办的高中升学说明会（9 月左右）。</p>

②⑥ 高级中学（高中）・大学・短期大学・专门学校

■ 高级中学（高中）

中学毕业（没在日本的中学毕业的话，被认定为具有同程度学习能力的话也可）后参加入学考试，合格后升入高中。

也有夜校（日语为「定时制」）高中，以及通过互联网等学习的「通信制」高中。

咨询处	<ul style="list-style-type: none">・ 县立高中 三重县教育委员会事務局高校教育课  059-224-3002・ 私立高中 三重县环境生活部私学课私学班  059-224-2161
-----	---

■ 大学・短期大学・专门学校

高中毕业后可参加大学、短期大学等的入学考试，考试合格后入学就读，具体请直接问询想去的学校。

②⑦其他

■放课后儿童俱乐部

小学放学后，由于家长因为工作等原因无法照顾放学回家来的孩子时，可以利用放课后儿童俱乐部。

利用时间	放学后 . . . 放学后~18:00 寒暑假等长假 . . . 8:00~18:00
利用费	放学后每天利用的话 . . . 每月 8,000 日元/1 人 寒暑假等长假的话，费用将会有增加。
其他	每个年度（日本的年度是指 4 月开始至第二年的三月为止） 都需登记申请。
咨询处	儿童政策课 ☎ 0595-22-9677

■儿童学习（学习支援）

	学习支援教室「ささゆり」	日语汉字学习支援教室
学习日	星期六	星期三
学习时间	14:00~16:00	15:30~16:30
地点	伊贺市综合福社会馆 2 楼	ハイトピア伊贺 4 楼
可参加 儿童	小学 5 年级至中学 3 年级，或 者准备应考高中的。	小学 1 年级至 4 年级
利用费	200 日元/次	300 日元/月
咨询处	NPO 法人伊贺之传丸 ☎ 0595-23-0912 ☎ 080-3590-7612	伊贺市国际交流协会 ☎ 070-4455-4900

■其他 育儿相关的信息请参阅☞



交通规则

为了安全请学习日本的交通规则吧。

②8 步行时

- 请在人行道步行。
- 如果是没设人行道的道路，请走道路的右侧。
- 横穿道路时，请选择有交通信号或者人行横道穿行。



②9 骑自行车时

- 请在车道的左侧骑自行车。
- 酒后不可骑自行车。
- 不可一边打伞或玩手机一边骑自行车。
- 骑自行车时请佩戴安全头盔。
- 在伊贺市（三重县）骑自行车的人士请加入自行车损害赔偿责任保险。



③0 驾驶车辆和摩托车时

- 驾驶车辆和摩托车需要驾驶证。
（考驾照的学科考试可选择使用英语·葡萄牙语·中文·越南语等外国语）
- 驾驶车辆和摩托车时需要携带驾驶证。
- 驾驶车辆时，无论是司机还是乘坐者，都请带好安全带。
驾驶或乘坐摩托车时请佩戴安全头盔。
- 驾驶车辆和摩托车时，不可使用手机。
- 酒后禁止驾驶。

③1 这样的時候

■ 需要各種信息時

● 廣報伊賀

可通過對應多語種的網站「マイ広報紙（網站名）」閱覽。

（日語・英語・韓國語・中文（繁體・簡體）・泰國語・
葡萄牙語・西班牙語・印度尼西亞語・越南語・俄語・
法語・菲律賓語・尼泊爾語・馬來語・印地語・德語・
緬甸語・意大利語・阿拉伯語・僧伽羅語・泰米爾語・
孟加拉語・高棉語・土耳其語・波斯語）

※譯文來自機器翻譯。



● 多語種信息報「伊賀」

登載有來自市政府的各種通知以及與生活相關的信息。

（葡萄牙語・西班牙語・中文・英語・越南語・
簡明日語）



● 伊賀市官網

可閱覽來自市政府的信息。

簡明日語・英語・中文・葡萄牙語・西班牙語・越南語

※譯文來自機器翻譯。



● 多文化共生中心官網・Facebook（臉書）

可以查看伊賀市多文化共生中心的各種信息。

（簡明日語、葡萄牙語、西班牙語、中文、英語、越南語）



● LINE

如果添加為好友，就會收到來自伊賀市的通知。



●外国人生活支援门户网站

可阅览来自国家的通知等。

(葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・越南语・韩国语・泰国语・菲律宾语・印度尼西亚语等)

※译文来自机器翻译。



■希望咨询时

●多文化共生课

☎ 0595-22-9702

🕒 工作日的周一～周五 8:30～17:15



配置的咨询员:

葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・菲律宾语・越南语・简明日语

视频口译:

葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・越南语・菲律宾语・泰国语・法语・尼泊尔语・印地语・俄语・印度尼西亚语・缅甸语・马来语

●多文化共生中心

☎ 0595-22-9629

🕒 工作日的周一～周五 9:00～17:00

地点:上野丸之内 500 番地 ハイトピア伊贺 4 楼

配置的咨询员:

葡萄牙语(周一・周二・周三)、西班牙语(周一・周二・周三)、中文(周一)、英语(周四)・菲律宾语(周四)、越南语(周五)、简明日语

视频口译:

葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・越南语・菲律宾语・泰国语・法语・尼泊尔语・印地语・俄语・印度尼西亚语・缅甸语・马来语

伊賀市多文化共生センター
IGASHI TABUNKA KYOUSEI CENTER



f 伊賀市多文化共生センター
Iga-shi tabunka kyousei center



●三重外国人咨询支援中心 (M i e C o)

☎ 080-3300-8077



🕒 工作日的周一～周五 9:00～16:00

葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・越南语・菲律宾语・泰国语・印度尼西亚语・尼泊尔语・韩国・朝鲜语・日语

●NPO 法人伊贺之伝丸

☎ 0595-23-0912 / 080-3590-7612



🕒 工作日的周一至周五的 10:00～16:00 可电话对应

事务所开所日为工作日的周一・周三・周五的 10:00～16:00

■在留（俗称签证）咨询

●面向外国人的行政书士咨询

可咨询行政书士，需要事先预约。

预约电话:多文化共生课 ☎ 0595-22-9702



🕒 咨询时间:每月的第 1 个工作日的周四 13:30～16:00

咨询地点:上野丸之内 500 番地 ハイトピア伊贺 4 楼

●外国人在留综合信息中心

☎ 0570-013904



🕒 工作日的周一～周五 8:30～17:15

葡萄牙语・西班牙语・中文・英语・越南语・菲律宾语・泰国语・印度尼西亚语等

■生活有困难时的咨询

●生活支援课 ☎ 0595-22-9650

🕒 工作日的周一～周五 8:30～17:15

■找工作时

●公共职业安定所伊贺

☎ 0595-21-3221

地点:四十九町 3074 番地 2

🕒 工作日的周一~周五 8:30~17:15

(周一·周二·周三) 葡萄牙语·西班牙语·英语

■工作上遇见麻烦时

●伊贺劳动基准监督署

☎ 0595-21-0802 (监督·安卫课)

☎ 0595-21-0803 (劳灾课)

地点:绿之丘本町 1507 番地之 3

🕒 工作日的周一~周五 8:30~17:15

●外国人劳动者咨询角

地点	四日市劳动基准监督署 四日市市新正 2-5-23 ☎ 059-342-0340	津劳动基准监督署 津市岛崎町 327 番 2 ☎ 059-227-1282
语种	葡萄牙语·西班牙语	葡萄牙语·西班牙语· 英语

※如果您需要翻译, 请打电话确认。

●面向外国人劳动者的咨询热线

☎ 0570-001-70□



英语①·中文②·葡萄牙语③·西班牙语④·菲律宾语⑤·
越南语⑥ 等

🕒 周一~周五 10:00~15:00

※不同的语种, 咨询用的电话号码以及可对应的日期·时间有所不同。


详情请扫面二维码进行确认。


※另外还有「劳动条件咨询热线」。

■学习日语时

●伊贺日语之会

 090-3425-7099

 星期三 19:30~20:40

 星期六 19:00~20:30

地点:伊贺市综合福社会馆

费用:200 日元/次 ※ 也有在线学习班



●TSUNAHIRO (网站名) (融会贯通 日语生活) 文化庁 日语学习网站



③伊贺市的各种庆典・活动

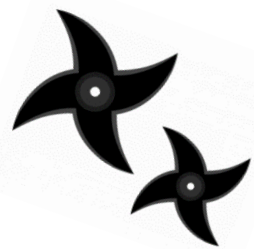
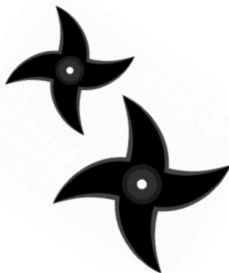
【上野天神祭】

拥有 400 年以上历史的一个祭祀活动，有 9 台楼车以及各种鬼怪在城町游行。被指定为「联合国教科文组织非物质文化遗产」、「国家指定重要无形民俗文化财产」。

上野天神祭于每年 10 月 25 日前的周五・周六・周日举办。

●活动

名称	时间
伊贺上野忍者节	5 月上旬
市民夏季狂欢节	8 月
伊贺市国际交流节	10 月上旬



在伊贺市生活的外国人的生活指南

2026年4月改订

伊贺市多文化共生课

〒518-8501 三重县伊贺市四十九町 3184 番地

电话 0595-22-9702

<https://www.city.iga.lg.jp/0000011976.html>

