

いがし  
伊賀市でくらす

がいこくじん  
外国人のための

せいかつ  
生活ガイドブック



にほんごばん  
(やさしい日本語版)



れいわ ねん がつかいてい  
2026 (令和8) 年4月改訂

## けが・びょうき病気

- ① きゅう急なびょうき病気、おお大かじけが、じけん火事、じこ事件、じこ事故のとき 2
- ② きゅうきゅうしゃ救急車を呼ぶか迷ったとき 3
- ③ びょういん病院があいていないとき 4
- ④ びょういん病院 5

## さいがい災害(台風や地震)

- ⑤ さいがい災害がおきるまえ前のじゅんび準備 6
- ⑥ さいがい災害がおきたとき 6・7

## くらし

- ⑦ ざいりゅうてつづき在留手続 8
- ⑧ ひっこ引越しをするとき 9
- ⑨ なだれかが亡くなったとき 9
- ⑩ いんかんとうろく印鑑登録 10
- ⑪ せいどマイナンバー制度 11
- ⑫ ごみごみ 12・13
- ⑬ きんじょ近所の人(近くに住む人)とのこうりゅう交流 14
- ⑭ いぬ犬を飼うとき 15
- ⑮ かアパートなどを借りるとき(賃貸契約) ちんたいけいやく 16・17
- ⑯ でんき電気・すいどうガス・げすいどう水道(下水道)・けいたいでんわ携帯電話(スマートフォン) 18・19

## ほけん保険・ねんきん年金・かいごほけん介護保険・しょうふくし障がい福祉・ぜいきん税金

- ⑰ けんこうほけん健康保険 20
- ⑱ こくみんねんきん国民年金 21
- ⑲ かいごほけん介護保険 22
- ⑳ しょうふくし障がい福祉 22
- ㉑ ぜいきん税金 23

## 子どもをそだてる

② <sup>にんしん</sup> 妊娠したとき	24
③ <sup>あか</sup> 赤ちゃんが生まれたとき	24
④ <sup>ほいくしょ</sup> 保育所・ <sup>ようちえん</sup> 幼稚園	25
⑤ <sup>しょうがっこう</sup> 小学校・ <sup>ちゅうがっこう</sup> 中学校	26
⑥ <sup>こうとうがっこう</sup> 高等学校（高校）・ <sup>こうこう</sup> 大学・ <sup>だいがく</sup> 短期大学・ <sup>たんきだいがく</sup> 専門学校・ <sup>せんもんがっこう</sup> 専門学校	27
⑦そのた	28

## こうつう 交通ルール

⑧ <sup>ある</sup> 歩くとき	29
⑨ <sup>じてんしゃ</sup> 自転車に <sup>の</sup> 乗るとき	29
⑩ <sup>くるま</sup> 車や <sup>うんてん</sup> バイクを運転するとき	29

## そのた

⑪こんなときは	30～34
⑫ <sup>いがし</sup> 伊賀市の <sup>おお</sup> 大きなまつり・イベント	35



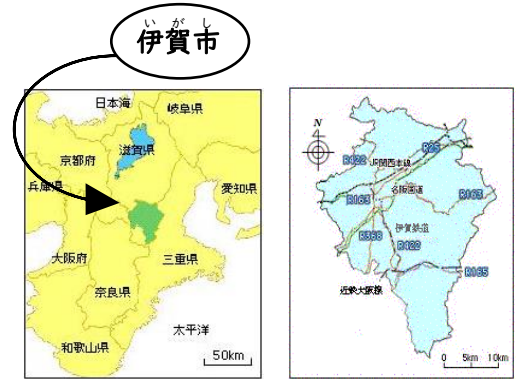


いがし  
■伊賀市へようこそ■

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よんでください。



いがし  
■伊賀市ってどんなまち？■

伊賀市は、三重県の北西にあります。滋賀県、京都府、奈良県と接しています。大阪・京都・名古屋まで、車で80分くらいです。

伊賀市に住んでいる人は、83,000人くらいです。その中で外国人は6,300人くらいです。(2025年12月末現在)

「松尾芭蕉」や「伊賀流忍者」のふるさととして有名です。

いがし はな き とり  
伊賀市の花・木・鳥



ささゆり






あかまつ



きじ

# けが・病気

## ① 急な病気、大けが、火事、事件、事故のとき

でんわ 電話	せつめい 説明	
<p>☎ 119</p> <p>しょうぼうしょ (消防署)</p> <p>でんわ に電話します。</p> 	<p>きゅうびょうき 急な病気</p> <p>おお 大けが</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「救急です」と言います。</li> <li>● 救急車に来てほしい場所を言います。</li> <li>● 病気やけがをした人の様子を言います。</li> <li>● あなたの名前と電話番号を言います。</li> </ul>
	<p>かじ 火事</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「火事です」と言います。</li> <li>● 火事の場所を言います。</li> <li>● 何が燃えているかを言います。</li> <li>● あなたの名前と電話番号を言います。</li> </ul>
<p>※ 救急車を呼ぶ時のことが、いろいろな国のことばでわかります。</p> <p>そうむしょうしょうぼうちよう 総務省消防庁</p> <p>ほうにちがいこくじん きゅうきゅうしゃりよう 「訪日外国人のための救急車利用ガイド」</p> <p>※ 救急車は無料(0円)ですが、軽い病気やけがの場合は使うことができません。</p>		
<p>☎ 110</p> <p>けいさつしょ (警察署)</p> <p>でんわ に電話します。</p> 	<p>こうつうじこ 交通事故</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「事故です」と言います。</li> <li>● いつ、どこで何があったかを言います。</li> <li>● あなたの名前と電話番号を言います。</li> </ul>
	<p>じけん 事件</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「事件です」と言います。</li> <li>● いつ、どこで何があったかを言います。</li> <li>● あなたの名前と電話番号を言います。</li> </ul>

きゅうきゅうしゃ よ まよ  
**②救急車を呼ぶか迷ったとき**

い が し きゅうきゅう けんこうそうだん  
**■伊賀市救急☆健康相談ダイヤル24** ☎ **0120-4199-22**

こころ からだ びょうき かんごし じかん でんわ そうだん  
 心や体の病気について看護師などに24時間電話で相談できます。

むりょう えん  
 無料（0円）です。

<p>そうだん          相談できること</p>	<p>かる          ・軽いけが</p> <p>かぜ          ・風邪</p> <p>こ どもをそだ てること のなや み          ・子どもを育てることの悩み</p> <p>かいご びょうき ひと こうれい ひと せわ          ・介護（病気の人や高齢の人の世話をする）</p> <p>こころ なや しんぱい          ・心の悩み、心配なこと など</p>
<p>そうだん じかん          相談できる時間</p>	<p>にほんご えいご ご          ・日本語、英語、ポルトガル語</p> <p>0：00～24：00（24時間365日）</p> <p>ベトナム語          8：30～20：00（365日）</p>

みえ けんきゅうきゅういりょうじょうほう  
**■三重県救急医療情報（コールセンター）**

☎ **059-229-1199**

きゅうきゅうしゃ よ びょうき とき びょういん い  
 救急車を呼ぶほどでない病気やけがなどの時、どの病院に行けば  
 いいか、24時間電話で聞くことができます。

インターネットでは いろいろな国のことばで見ることができます。

いりょう  
**「医療ネットみえ」** ☎



### ③ 病院があいていないとき

よる にちようび など、病院があいていない時に、病気やけがの  
 応急的な治療をしてくれます。



#### ■ 伊賀市応急診療所

☎ 0595-22-9990

ところ 伊賀市上之庄1700番地の1 (岡波総合病院のとなり)

診療日	診療科目	診てくれる時間	受付の時間
月～土	一般	20:00～23:00	20:00～22:30
日・ 祝日	診療	9:00～12:00 14:00～17:00	9:00～11:30 14:00～16:30
	小児科	20:00～23:00	20:00～22:30

#### ■ 伊賀市応急診療所に持っていくもの

- ・ マイナ保険証または資格確認書
- ・ お金
- ・ 福祉医療費受給資格証 (子ども・一人親・障がい者) (持っている人)
- ・ お薬手帳

👉 日本語があまり話せない人は、機械で通訳できます。

## ④ 病院

### ■ 病院の種類

ないか 内科	かぜや、内臓の病気を治します。
げか 外科	けがを治します。手術をします。
しょうにか 小児科	子どもの病気を治します。
せいけいげか 整形外科	骨、関節、筋肉などを治します。
がんか 眼科	目の病気を治します。
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	耳・鼻やのどの病気を治します。
しかはいしゃ 歯科（歯医者）	歯を治します。
さんふじんか 産婦人科	女性だけの病気を治します。子どもを産みます。

### ■ 病院に持っていくもの

- ・ マイナ保険証または資格確認書
- ・ お金
- ・ 診察券（持っている人）
- ・ 福祉医療費受給資格証（子ども・一人親・障がい者）（持っている人）
- ・ お薬手帳

👉 日本語があまり話せない人は、日本語が話せる人に通訳をお願いしてください。

# さいがい たいふう じしん 災害（台風や地震）

にほん たいふう あめ つよ かせ じしん じめん  
日本は台風（たくさんの雨と強い風）や地震（地面がゆれる）など  
さいがい おお くに  
の災害が多い国です。

## さいがい ～災害がおきると～

けいたいでんわ  
携帯電話がつながりにくくなります。

でんき みず と  
電気・ガス・水が止まることがあります。

でんしゃ と どうろ とお  
電車・バスが止まったり、道路が通れなくなることが  
あります。



## さいがい まえ じゅんび ⑤災害がおきる前の準備

ぼうさい き きたいさくきょく  
防災危機対策局 ☎ 0595-22-9640

- じしん たいふう に ひなんじょ たし  
地震や台風のときに逃げるところ（＝避難所）を確かめます。
- さいがい れんしゅう ぼうさいくんれん さんか  
災害がおきたときの練習（＝防災訓練）に参加します。
- でんき みず と こま みっか いっしゅうかん  
電気・ガス・水が止まっても困らないように、3日から1週間ぐらいの  
た もの みず かいちゅうでんとう いえ じゅんび びちくひん  
食べ物や水、懐中電灯などを家に準備しておきます。（＝備蓄品）
- に も た もの みず くすり たいせつ  
逃げるときに持っていくもの（食べ物・水・薬・大切なものなど）  
じゅんび  
を準備します。



## さいがい ⑥災害がおきたとき

ぼうさい き きたいさくきょく  
防災危機対策局 ☎ 0595-22-9640

- ただ じょうほう あつ お つ こうどう  
正しい情報を集めて落ち着いて行動しましょう。
- く に い が し じょうほう かくにん  
いろいろな国のことばで伊賀市の情報を確認できます。

ぼうさい じょうほう  
防災・情報アプリ



どうろく い が し み  
※登録の方法は伊賀市ホームページを見てください。



	びちくひん に 備蓄品・逃げるときに持っていくもの	
た もの 食べ物	<input type="checkbox"/> 乾パンやクラッカー <input type="checkbox"/> レトルト食品・インスタント食品 <input type="checkbox"/> かんづめ <input type="checkbox"/> おかし（チョコレート、あめなど） <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳びん など	
みず 水	<input type="checkbox"/> 飲むための水 （一人1日3リットルを3日以上）	
ふく 服など	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 下着・くつした <input type="checkbox"/> 長袖の服 <input type="checkbox"/> あたたかい服（冬用）	
くすり 薬など	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯・ガーゼ <input type="checkbox"/> 薬・お薬手帳 <input type="checkbox"/> マスク・消毒液 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・ボディシート <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品・紙おむつ	
ねんりょう 燃料 しょうめい 照明 きぐ 器具	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> カセットコンロ（★）	
その他	<input type="checkbox"/> ヘルメット・軍手 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布（★）	
きちょうひん 貴重品 たいせつ （大切な もの）	<input type="checkbox"/> パスポート <input type="checkbox"/> 在留カード <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 資格確認書 <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 銀行の通帳 <input type="checkbox"/> はんこ	

※逃げるときに（★）は持っていきません。

ざいりゅうてつづき  
⑦ 在留手続

なごやしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよくにゆうかん  
名古屋出入国在留管理局(入管) ☎ 052-559-2150

ざいりゅう  
■ 在留カード

にほんちゅうちようきかんげつながすがいこくじんざいりゅう  
日本に中長期間(3か月より長く)住む外国人は「在留カード(IDカード)」をもらいます。とても大事なカードです。

なまえせいねんがっぴじゅうしょこくせきざいりゅうしかくざいりゅうきかんか  
名前、生年月日、住所、国籍、在留資格や在留期間などが書いてあります。

さいいじょうひと  
16歳以上の人はいつも持っていてください。



ざいりゅう  
■ 在留カードをなくしたとき

にゆうかんいあたらずざいりゅうかいないい  
入管に行って新しい在留カードをもらいます。(14日以内に行きます。)

も 持っていくもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ パスポート</li> <li>・ 写真 1枚</li> <li>・ 警察の届出受理番号 など</li> </ul>	
--------------	--	--

うあかざいりゅう  
■ 生まれた赤ちゃんの在留カード

にほんあかうまわうにちながにほん  
日本で赤ちゃんが生まれて、生まれてから60日より長く日本にいるとき  
は、入管に行って赤ちゃんの在留カードを申請します。(生まれてから  
30日以内に行きます。)

も 持っていくもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出生届受理証明書または出生届記載事項証明書</li> <li>・ 世帯全員の住民票</li> <li>・ (持っていたら) 赤ちゃんのパスポート など</li> </ul>	
--------------	---	--

そうだん 相談するところ	<p>がいこくじんざいりゅうそうごう 外国人在留総合インフォメーションセンター</p> <p>☎ 0570-013904</p> <p>☎ 03-5796-7112 (IP, 外国から)</p> <p>🕒 げつきんへいじつ 月～金(平日) 8:30～17:15</p>	
-----------------	--	--

## ⑧ひっこしをするとき

こせきじゅうみんか  
戸籍住民課 ☎ 0595-22-9645

### ■伊賀市から別の市に引越す（転出）

ひっこしをする前に、市役所に「転出届」を出します。（30日前から出せます。）「転出証明書」をもらいます。

も 持っていくもの	<ul style="list-style-type: none"><li>・パスポート</li><li>・在留カード</li><li>・マイナンバーカード（持っている人）</li></ul>
--------------	--

引越してから、引越した市の市役所に「転入届」を出します。（14日以内に出します。）伊賀市でもらった「転出証明書」も出します。

### ■伊賀市の中で引越す（転居）

引越してから市役所に「転居届」を出します。（14日以内に出します。）

も 持っていくもの	<ul style="list-style-type: none"><li>・パスポート</li><li>・在留カード</li><li>・マイナンバーカード（持っている人）</li><li>・資格確認書や福祉医療費受給資格証など</li><li>（前の住所が書いてあるもの）</li></ul>
--------------	---

## ⑨だれかが亡くなったとき

こせきじゅうみんか  
戸籍住民課 ☎ 0595-22-9645

亡くなったことを知った日から7日以内に市役所に「死亡届」を出します。

も 持っていくもの	<ul style="list-style-type: none"><li>・死亡診断書または死体検案書</li><li>・パスポート（亡くなった人、届出をする人）</li></ul>
--------------	--

※亡くなった人の在留カードは次のどちらかの方法で入管に返します。

・家の近くの入管へ持っていきます。

・必要な書類と一緒に郵便で送ります。こちらを見てください☎



サインの代わりに印鑑（ハンコ）を使います。市役所に登録した印鑑を「実印」と言います。

家を買う時や車の登録など、大切な書類には「実印」を使います。

印鑑を登録すると「印鑑登録証」がもらえます。「印鑑登録証」は「印鑑登録証明書」をとる時に使います。

いんかんとうろく  
■印鑑を登録するとき

とうろく 登録できる人	さいいじょう 15歳以上  (※15歳以上でも、できないときがあります)
とうろく 登録できる いんかん 印鑑	じゅうみんひょう とうろく 住民票に登録している名前や通称名、名前の読み方 をカタカナであらわしたものの。
も もっていくもの	とうろく いんかん ざいりゅう 登録する印鑑・在留カード
はら かね 払うお金	えん 300円

いんかんとうろくしょうめいしょ  
■印鑑登録証明書を取るとき

も もっていくもの	いんかんとうろくしょう ざいりゅう 印鑑登録証・在留カード
はら かね 払うお金	まい えん 1枚300円

住民登録のある人にはマイナンバー（個人番号）という番号があります。

12桁の番号です。この番号は1人ずつ違います。



## ■ マイナンバーが必要なとき

銀行や証券会社など

- ・ 外国にお金を送るとき
- ・ 外国からお金を送ってもらうとき
- ・ 口座をつくる時 など

市役所

- ・ 社会保険や税金の書類を出すとき
- ・ 児童手当などの手当を申請するとき
- ・ 保育園の申込みをする時 など

会社やお店

- ・ 働き始めるとき など

## ■ マイナンバーカード

- ・ 市役所で申込みをするとマイナンバーカードが作れます。
- ・ カードを作るのは、無料（0円）です。
- ・ マイナンバーの証明や身分証明書として利用できます。
- ・ カードがあると、全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機で住民票の写しや印鑑登録証明書などの発行ができます。
- ・ 在留期間のある人のマイナンバーカードの有効期間は、在留期間と同じです。

## ⑫ごみ

### ■ごみを集積場（決められたごみを出す場所）へ出すとき

ごみは種類ごとに分けます。決められた日に出します。

<p>ごみの種類 ごみの出し方 ごみを出す日</p> 	<p>住んでいる地区で決まっています。 ごみカレンダーやごみアプリで確認してください。 (ポルトガル語、スペイン語、中国語、英語、ベトナム語で見ることができます。)</p>    <p>iPhone      Android</p>
<p>ごみを出す場所</p>	<p>自治会に入っている人は自治会長や近所の人に確認してください。 アパートに住んでいる人は管理会社や大家に確認してください。</p>
<p>相談するところ</p> 	<p>さくらリサイクルセンター（青山地区以外） ☎ 0595-20-9272 伊賀南部クリーンセンター（青山地区） ☎ 0595-53-1120</p>

### ■ごみを処理施設へ直接持って行きたいとき

（青山地区以外の人）

※手数料は施設に直接聞いてください。

<p>もって行くところ</p>	<p>ごみの種類</p>
<p>さくらリサイクルセンター (伊賀市治田3547-13) ☎ 0595-20-9272</p>	<p>燃えるごみ、リサイクルごみ、大きいごみなど ※必ず種類ごとに分けて持っていきます。 ※自分で家をリフォームした時に出るごみ（建築廃材）や車の部品など、処理できないごみもあります。</p>
<p>不燃物処理場 (伊賀市西高倉4631) ☎ 0595-23-8991</p>	<p>ブロック、瓦、土砂など ※処理できないごみもあります。</p>

も い 持って行くところ	しゅるい ごみの種類
い がんぶ 伊賀南部クリーンセンター  ☎ 0595-53-1120	も も ようきほうそう 燃やすごみ、燃やさないごみ、容器包装プラスチック、 しげん そだい 資源ごみ、粗大ごみ  ※ かなら しゅるい わ も 必ず種類ごとに分けて持っていきます。

## ■ 粗大ごみ (大きいごみ) の出し方

ダンス・ベッドや自転車などの粗大ごみは、家の前またはアパートの近くまで取りに来てくれます。予約が必要です。

よやく ほうほう 予約の方法	① 粗大ごみ受付センターに電話します。 ② 住所・名前・電話番号・取りに来てもらうものと数を伝えます。取りに来てくれる日と、ごみを出す場所を聞きます。 ③ 市役所や大きなスーパーのサービスカウンターで「粗大ごみ処理券」(シール)を買います。 ④ 粗大ごみ処理券に名前を書いてごみに貼ります。 ⑤ 取りに来てくれる日の朝9時(青山地区は8時30分)までにごみを出します。
はら かね 払うお金など	・ 1回の予約で5個まで申し込むことができます。 ・ 粗大ごみ処理券は1枚200円です。 ・ 必ず予約をしてから、申し込んだ数と同じ数の処理券を買います。 (使わなかった処理券のお金は返してくれません。)
そうだん 相談する ところ	い が ほうく そだい 伊賀北部粗大ごみ受付センター (青山地区以外)  ☎ 0595-20-1255  い が なんぶ そだい 伊賀南部粗大ごみ受付センター (青山地区)  ☎ 0595-64-8700


## ⑬ 近所の人（近くに住む人）との交流

- ・ 近所の人に会ったら、あいさつをしましょう。
- ・ 分からないことがあったら、近所の人に聞きましょう。



### ■ 自治会




近所の人たちが集まって、みんなが安心して住みやすいまちにするため、いろいろな活動を行います。「自治会」に入って、いろいろな活動に参加しましょう。そして、地域の一員になりましょう。

<p>自治会に入るには</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自治会長に相談します。</li> <li>・ 自治会長が誰か分からないときは、近所の人や市役所に聞きます。</li> </ul> <p>地域政策課 ☎ 0595-22-9639</p>
<p>自治会のいいところ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近くの人と助け合うことができます。</li> <li>・ 市役所からのお知らせなどを回覧板（近所の人が見るお知らせ）で知ることができます。</li> <li>・ 自治会のごみ置き場にごみを出すことができます。</li> </ul>
<p>自治会費（払うお金）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれの自治会で金額が違います。</li> <li>・ 自治会長に聞きます。</li> </ul>
<p>自治会の活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごみ集積場の管理をします。</li> <li>・ 地域の公園や道路のそうじをします。</li> <li>・ 防災訓練（災害の時に安全に逃げる練習や火を消す練習）をします。</li> <li>・ お祭りなどのイベントをします。</li> </ul>

いぬ か  
⑭犬を飼うとき

あんぜん か  
くらし安全課 ☎ 0595-41-0931

いぬ か しやくしよ いぬ どうろくしんせいしよ だ  
犬を飼うとき、市役所に「犬の登録申請書」を出します。

<p>どうろく いぬ 登録する犬</p>	<p>う 生まれてから 90日 をこえた犬</p>
<p>はら かね 払うお金</p>	<p>3,000円 (1匹) かかります。</p>
<p>ちゅうしゃ 注射</p>	<p>まいとし かい きょうけんびょう ふせ ちゅうしゃ いぬ 毎年1回、狂犬病を防ぐ注射を犬にします。 (市役所からはがきが届きます。)</p>
<p>まもること</p> 	<p>いぬ さんぽ ・犬を散歩するとき、犬のふんはビニール袋などに い も 入れて持ちかえます。 いえ そと いぬ か ・家の外で犬を飼うときは、犬にリードをつけます。</p>
<p>いぬ し 犬が死んだら</p>	<p>いぬ し いぬ しぼうとどけ しやくしよ だ 犬が死んだときは、「犬の死亡届」を市役所に出します。 こちらからも出来ます。 </p>
<p>ひっこ 引越したら</p>	<p>ひっこ いぬ じゅうしょへんこう ひつよう 引越したら、犬も住所変更が必要です。 ■伊賀市の中で引越したとき いがし なか ひっこ 伊賀市役所で手続きをします。 ■伊賀市外へ引越すとき いがしがい ひっこ 犬の登録をしたときに受け取った鑑札を持って、引越 さき しやくしよ てつづ し先の市役所で手続きをしてください。</p> 
<p>いぬ に 犬が逃げたら</p>	<p>いぬ に ほけんじよ れんらく 犬が逃げたときは、保健所に連絡をしてください。 いがほけんじよ 伊賀保健所 ☎ 0595-24-8080</p>

# ⑮ アパートなどを借りるとき (賃貸契約)

## ■ 必要なお金

<p>やちん ちんりょう 家賃 (賃料)</p>	<p>まいつきはら かね ・ 毎月払うお金です。</p> <p>にほん まえばら おお ・ 日本では、前払いが多いです。</p>
<p>しききん ほししょうきん 敷金 (保証金)</p>	<p>いえ き はら ・ 家が決まったときに払います。</p> <p>げつ げつ やちん おな かね はら ・ 1か月から3か月の家賃と同じくらいのお金を払います。</p> <p>やちん はら ひっこ おおや ・ 家賃を払えなかったときや、引越したあとに、大家 (家を貸す人)が、家の壊れたところや汚れたところを直すために使います。</p> <p>つか かね かね ・ 使わなかったお金は返ってきます。</p>
<p>れいきん 礼金</p>	<p>か いえ き はら れい かね ・ 借りる家が決まったときに払うお礼のお金です。</p>
<p>ちゅうかいてすうりょう 仲介手数料</p>	<p>いえ しょうかい ふどうさんがいしゃ はら かね ・ 家を紹介した不動産会社に払うお金です。</p>
<p>かんりひ きょうえきひ 管理費 (共益費)</p>	<p>かいだん ろうか つか ばしよ でんきだい ・ 階段や廊下など、みんなが使う場所の電気代や、 そうじ はら かね 掃除のために払うお金です。</p>
<p>こうしんりょう 更新料</p>	<p>ちんたいけいやく お ひ こ ・ 賃貸契約が終わったあとも、引っ越しをしないで おな いえ す やちん べつ はら かね 同じ家に住むときに、家賃とは別に払うお金です。 (賃貸契約は2年間の場合が多いです。)</p>

みんかんじゅうたく

## ■民間住宅

- ・ 大家から借ります。
- ・ 不動産会社（家を借りたい人や家を買いたい人に、いろいろな家を紹介する店）に行って、家を探します。

こうえいじゅうたく

## ■公営住宅

- ・ 市営住宅（市が貸す部屋）と県営住宅（県が貸す部屋）があります。
- ・ 住むところに困り、お金があまりない人が、安く借りることができます。
- ・ 借りるには、いろいろな きまりがあります。

	しえいじゅうたく 市営住宅	けんえいじゅうたく 県営住宅
ぼしゅう 募集するとき	がつ がつ 7月、1月	がつ がつ がつ がつ 4月、7月、10月、1月
そうだん 相談するところ	じゅうたくせいさくか 住宅政策課 ☎ 0595-22-9737	い げなんぶふうどうさんじぎょう 伊賀南部不動産事業 きょうどうくみあい 協同組合 ☎ 059-221-6171

## ■アパートなどに住むときのルール


- ・ 大家に言わないで、ほかの人と住んだり、他の人に貸したりしてはいけません。
- ・ 勝手に部屋を直したり、穴をあけたりしてはいけません。
- ・ 大きな音や声を出してはいけません。（特に夜の8時から朝の7時まで）

- × 大きい声で話す。
- × 大きい音で音楽を聞いたり、テレビを見たりする。
- × パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- × ギターなどの楽器を使う。

## ⑯電気・ガス・水道（下水道）・携帯電話（スマートフォン）

### ■電気

- ・電気の利用は、不動産会社または大家に聞いてください。
- ・停電の情報を見ることができます。

 中部電力 停電情報




### ■ガス

- ・家で使うガスは「都市ガス」と「プロパンガス」の2種類あります。
- ・住むところで、ガスの種類が違います。
- ・ガスの種類とガスの器具が合っていないと危険です。必ず不動産会社または大家に確認してください。

### ■水道（下水道）

引っ越しのときは、必ず2～3日前までに水道（下水道）の使用開始・中止の連絡をします。

つか 使うとき	・上下水道お客様センターに電話し、水道（下水道）を使うことを伝えます。
つか 使うのを やめるとき	・上下水道お客様センターに電話し、水道（下水道）を使うのをやめることを伝えます。 ※使っていないときでも、連絡をしないと、料金がかります。

<p>りょうきん はら かた 料金の払い方</p>	<p>いづれかの方法で払います。  <small>こうざふりかえ</small>  <b>①口座振替</b>          あなたの口座から自動で払います。  <small>ぎんこう ゆうびんきょく もう こ</small>          (銀行や郵便局で申し込みをします。)  <small>のうふしよ</small>  <b>②納付書</b>  <small>のうふしよ とど</small> 納付書が届きます。<small>ぎんこう ゆうびんきょく</small> 銀行、郵便局、コンビニエンス          ストア、スマートフォンアプリなどで払います。  <b>③クレジットカード</b>          あなたのクレジットカードで払います。  <small>もう こ</small>          (パソコンやスマートフォンなどから申し込みを          します。)</p>
<p>そうだん 相談するところ</p>	<p><small>じょうげすいどう きゃくさませんたー</small> 上下水道お客様センター  <b>0595-24-0013</b></p>

**■ 携帯電話 (スマートフォン) のこと**

<p>けいやく ひつよう 契約に必要なもの</p>	<p><small>ざいりゅう</small> ・ 在留カード  <small>ぎんこうこうざ</small> ・ 銀行口座またはクレジットカード  <small>ひつよう</small>          (※パスポートが必要なときもあります)</p>
<p>まもること</p>	<p><small>じぶん なまえ</small> 自分の名前<small>けいやく</small> で契約したスマートフォンを他の人<small>ほか ひと</small> に          あげたり、売ったりしてはいけません。<small>はんざい</small> 犯罪です！！</p>
<p>そうだん 相談するところ</p>	<p><small>でんわがいしゃ</small> 電話会社のホームページなどで<small>かくにん</small> 確認してください。</p>

けんこうほけん  
**⑰健康保険**



ほけんねんきんか  
 保険年金課

日本では、けがや病気になったときのために必ず健康保険に入ります。

こくみんけんこうほけん  
**■国民健康保険**

会社で働く人は、会社の健康保険（社会保険）に入ります。


社会保険に入っていない人は、伊賀市の「国民健康保険」に入ります。

ほけんぜい 保険税  はら かね (払うお金)	ほけんぜい ほけん はい ひと せたいぬし まえ とし 保険税は、保険に入る人や世帯主の前の年の しゅうにゅう ほけん はい かぞく にんずう き 収入、保険に入る家族の人数などで決まります。
びょういん はら かね 病院で払うお金  	びょういん ほけんしょう しかくかくにんしょ 病院でマイナ保険証または資格確認書を見せます。 びょういん はら かね 病院で払うお金が20%か30%になります。 まえ とし しゅうにゅう き (前の年の収入で決まります。)
そうだん 相談するところ	ほけんねんきんか ほけんねんきんかかり 保険年金課 保険年金係  0595-22-9659

こうきこうれいしゃいりょうせいど  
**■後期高齢者医療制度**

75歳になったら、「後期高齢者医療制度」に入ります。

前に入っていた健康保険はやめます。

ほけんりょう 保険料  はら かね (払うお金)	ほけんりょう ほけん はい ひと せたいぬし まえ とし 保険料は、保険に入る人や世帯主の前の年の しゅうにゅう き 収入で決まります。
びょういん はら かね 病院で払うお金	びょういん ほけんしょう しかくかくにんしょ 病院でマイナ保険証または資格確認書を見せます。 びょういん はら かね 病院で払うお金が10%になります。 ひと (20%、30%の人もあります。) まえ とし しゅうにゅう き 前の年の収入で決まります。
そうだん 相談するところ	ほけんねんきんか いりょうじょせいかかり 保険年金課 医療助成係  0595-22-9660

## そのほか

👉 病院に払うお金が決められた額をこえると、払ったお金の一部が戻る  
 こともあります。(高額療養費)

👉 子どもが生まれたときにももらえるお金(出産育児一時金)や、保険に入  
 っている人が死んだときにももらえるお金(葬祭費)があります。

## ⑱ 国民年金

保険年金課 ☎ 0595-22-9659

日本では、20歳から60歳になる前までの人は必ず国民年金に入ります。  
 年金に入ってお金を払った人は、年をとったときや、病気やけがで障がい  
 が残ったときなどに、お金がもらえます。

- ・ 会社で働いている人⇒会社の年金(厚生年金)
- ・ 会社で働いていない人⇒国民年金

ほけんりょう 保険料 (払うお金)	・ 保険料は、毎年変わります。 ・ お金を払えないときは、保険年金課または年金 事務所に相談します。
ねんきん もらえる年金	・ 老齢基礎年金 原則65歳からもらえます。 ・ 障害基礎年金 病気やけがで体などに障がいが残ったときにも らえることがあります。
だつたいいちじきん 脱退一時金	・ 保険料を6ヶ月以上払って、年金を受け取らずに 帰国したときにももらえることがあります。
にほんねんきんきこう 日本年金機構 ホームページ	・ 年金の説明やお知らせをいろいろな 国の言葉で見ることができます。
そうだん 相談するところ	津年金事務所 ☎ 059-228-9112 (自動音声案内で①→②)



## 19 介護保険

日本に住む40歳以上の人は、みんな「介護保険」に入ります。

保険料を払い、寝たきりや介護が必要になったとき、費用の一部を払って必要なサービスを利用できます。

介護サービスを利用したいときは、市役所に要介護認定の申請をします。

<p>相談するところ</p> 	<p>・ 介護認定の申請・ 保険料のこと 介護高齢福祉課 ☎ 0595-26-3939</p> <p>・ 困りごと 地域包括支援センター ☎ 0595-26-1521</p>
---	---

## 20 障がい福祉

障がいのある人やその家族が相談できます。

障がいの種類や程度が書いてある「手帳」をもらうことで、いろいろなサービスが利用できます。

<p>相談するところ</p>	<p>・ 手帳のこと 障がい福祉課 ☎ 0595-22-9656</p> <p>・ 困りごと 障がい者相談支援センター ☎ 0595-26-7725</p>
----------------	--

## ②税金

税金は、日本に住む人が、国や県、市に払うお金です。

国や県、市は集まった税金をみんなの生活のために使います。

<p>所得税</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国に払う税金です。</li> <li>・ 病院で払ったお金が多かった年などに「確定申告」をすると、税金が少なくなることがあります。</li> </ul> <p>上野税務署 ☎ 0595-21-0950</p>
<p>市県民税</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市や県に払う税金です。</li> <li>・ 1月1日に住所のある市に払います。</li> <li>・ いくら払うかは前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。</li> </ul> <p>課税課 ☎ 0595-22-9613</p>
<p>自動車税 軽自動車税</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎年4月1日に自動車やバイクを持っている人が県や市に払う税金です。</li> </ul> <p>伊賀県税事務所（自動車税） ☎ 0595-24-8020 課税課（軽自動車税） ☎ 0595-22-9613</p>
<p>固定資産税</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎年1月1日に固定資産（土地・建物など）を持っている人が市に払う税金です。</li> </ul> <p>課税課 ☎ 0595-22-9614</p>
<p>税金を払う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 税金を期限までに払わないと、税金のほかに延滞金も払うことになります。期限までに払えないときは相談します。</li> </ul> <p>上野税務署（所得税・消費税） ☎ 0595-21-0950 伊賀県税事務所（自動車税） ☎ 0595-24-8020 収税課（市県民税・軽自動車税・固定資産税・国民健康保険税） ☎ 0595-22-9612</p>

# 子どもをそだてる

## ② 妊娠したとき にんしん そだ しえんか こどもの育ち支援課 ☎ 0595-41-1556

妊娠したら、市役所で「母子健康手帳」をもらいます。

心配なことや困っていることがあれば相談することができます。

### ■ 母子健康手帳 ぼ しけんこうてちょう

病院に行くときに持って行きます。


妊娠中のお母さんの健康状態や、生まれた赤ちゃんの体の大きさ、  
どんな病気にかかったか、予防接種（病気にならないための注射）を  
したか、などを書きます。

母子健康手帳をもらう時、妊婦健診の受診票などももらいます。

も <small>い</small> 持って行くもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠届出書（病院でもらいます）</li> <li>・ 在留カード</li> <li>・ マイナンバーカード</li> <li>・ 妊婦本人の通帳またはキャッシュカード</li> </ul>
-------------------------------	---

## ③ 赤ちゃんが生まれたとき あか こせきじゅうみんか 戸籍住民課 ☎ 0595-22-9645

赤ちゃんが生まれた日から14日以内に、市役所に「出生届」を出します。

も <small>い</small> 持って行くもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出生届（病院でもらう）</li> <li>・ お父さん・お母さんの 在留カードとパスポート</li> <li>・ 母子健康手帳</li> </ul>	
-------------------------------	---	---

※お父さんとお母さんが両方外国人のときは、入管に行って赤ちゃんの在留カードをもらいます。（⇒P8）

しょうがっこう はい まえ さい い か こ ほいくしよ えん ようちえん にんてい  
 小学校に入る前の6歳以下の子どもは、保育所(園)や幼稚園、認定  
 こども園などに通うことができます。

<p>ほいくしよ えん  <b>保育所 (園)</b></p> <p>こうりつほいくしよ えん  <b>公立保育所 (園)</b></p> <p>しりつほいくえん  <b>と私立保育園が</b></p> <p><b>あります。</b></p>	<p>おや しごと びょうき さい しょうがっこう はい              ・親が仕事や病気などのとき、0歳から小学校に入              るまでの子どもが通います。遊びながらいろいろな              ことを学びます。</p> <p>りよう じかん げつようび きんようび へいじつ              ・利用できる時間 (月曜日から金曜日まで (平日))</p> <p>こうりつ 7:30~18:00              (公立)</p> <p>しりつ 7:00~18:00              (私立)</p> <p>かよ まえ とし がつ もうしこみ              ・通いたいときは、前の年の10月ごろに申込をします。</p>
<p>ようちえん  <b>幼稚園</b></p>	<p>さい しょうがっこう はい かよ              ・3歳から小学校に入るまでの子どもが通います。              遊びながらいろいろなことを学びます。</p> <p>りよう じかん げつようび きんようび へいじつ              ・利用できる時間 (月曜日から金曜日まで (平日))</p> <p>8:30~14:00</p> <p>おや はたら ゆうがた りよう              ・親が働いているときなどに、夕方まで利用する              ことができます。</p> <p>かよ まえ とし がつ もうしこみ              ・通いたいときは、前の年の9月ごろに申込をします。</p>
<p>しりつにんてい えん  <b>私立認定こども園</b></p>	<p>ようちえん ほいくしよ えん りようほう とくちょう              ・幼稚園と保育所(園)の両方の特徴があります。</p> <p>かよ まえ とし がつ もうしこみ              ・通いたいときは、前の年の10月ごろに申込をします。</p>

※3歳児クラスから5歳児クラスの子どもの保育料・副食費は無料(0円)

です。教材費などは施設に問い合わせてください。



- 日本人の6歳から15歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません。(義務教育)
- 6歳からは「小学校」、12歳から15歳までは「中学校」に通います。
- 学年は4月に始まり、次の年の3月に終わります。
- 外国人の子どもも日本の小学校や中学校に通うことができます。  
 (市役所で申し込みます。)
- 住んでいるところ(住所)で通う学校が決まります。

<p>にゅうがくせつめいかい  <b>入学説明会</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月から小学校1年生になる子どもは、入学する小学校で11月頃に説明会があります。</li> <li>・4月から中学校1年生になる子どもは、入学する中学校で11月～1月頃に説明会があります。</li> </ul>
<p>かね  <b>お金</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業料、教科書代、給食費は無料(0円)です。</li> <li>・教材費はお金がかかります。</li> <li>・収入が少なくお金が払えないときなど、費用を援助してもらえる場合があります。(就学援助)</li> </ul>
<p>にほんご べんきょう  <b>日本語の勉強</b>          (しよきてきおうしどう  <b>初期適応指導</b>          きょうしつ  <b>教室)</b></p>	<p>はじめて日本の学校へ通うことになった外国人の児童・生徒で、日本語が全く話せない場合や、ほとんど分からない場合、3か月間日本語などの学習をすることができます。</p>
<p>しんろ  <b>進路ガイダンス</b></p>	<p>外国ルーツの児童・生徒と保護者(お父さんやお母さん)に、高校に入るための説明会があります。(9月頃)</p>

こうとうがっこう こうこう だいがく たんきだいがく せんもんがっこう  
②6 高等学校（高校）・大学・短期大学・専門学校

こうとうがっこう こうこう  
■ 高等学校（高校）

ちゅうがっこう そつぎょう ひと にほん ちゅうがっこう そつぎょう  
中学校を卒業した人（日本の中学校を卒業していなくても、  
おな ていど がくりよく みと にゅうがくしけん  
同じ程度の学力があると認められた人）が入学試験を受けて、  
ごうかく かよ  
合格したら通うことができます。

よる かよ ていじせい こうこう つか べんきょう  
夜に通う「定時制」の高校、インターネットなどを使って勉強する  
「通信制」の高校もあります。

そうだん 相談するところ	<p>けんりつ こうこう ・ 県立の高校</p> <p>みえけんきょういくいいんかいじむきょくこうこうきょういくか 三重県教育委員会事務局高校教育課</p> <p>☎ 059-224-3002</p> <p>しりつ こうこう ・ 私立の高校</p> <p>みえけんかんきょうせいかつぶし がくかしがくはん 三重県環境生活部私学課私学班</p> <p>☎ 059-224-2161</p>
-----------------	---

だいがく たんきだいがく せんもんがっこう  
■ 大学・短期大学・専門学校

こうこう そつぎょう ひと だいがく たんきだいがく たんだい にゅうがく  
高校を卒業した人は、大学や短期大学（短大）などに入学する  
ための試験を受けることができます。

ごうかく かよ  
合格したら通うことができます。

い がっこう ちやくせつき  
行きたい学校に直接聞いてください。

## ②⑦ そのた

### ■ 放課後児童クラブ

しょうがっこう じゅぎょう お  
 小学校の授業が終わったあと、親が働いているなどで子どもの世話が  
 できないときは、放課後児童クラブに子どもを預けることができます。

りょうじかん 利用時間	じゅぎょう ほうかご がっこうしゅうりょうご 授業のあと（放課後）・・・学校終了後～18：00 ちようき やす 長期のお休みなど・・・8：00～18：00
かね お金 りょうりょう （利用料）	じゅぎょう ほうかご まいにちりょう ばあい 授業のあと（放課後）毎日利用する場合 げつがく えん ひとり ・・・月額8,000円/1人 ちようき やす りょう べつ かね 長期のお休みに利用するときは、別にお金がかかります。
ほか その他	まいねんど とうろくしんせい ひつよう 毎年度、登録申請が必要です。
そうだん 相談する ところ	こどもせいさくか こども政策課 ☎ 0595-22-9677

### ■ 子どもの勉強（学習支援）

	がくしゅうしえんきょうしつ 学習支援教室「ささゆり」	かんじがくしゅうしえんきょうしつ 漢字学習支援教室
ひ 日にち じかん 時間	どようび 土曜日 14：00～16：00	すいようび 水曜日 15：30～16：30
ところ	いがし そうごうふくしかいかん かい 伊賀市総合福祉会館2階	いが かい ハイトピア伊賀4階
さんか 参加 できる人 ひと	しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう 小学校5年生から中学校 3ねんせい こうこうじゅけん 3年生まで、高校受験をする ひと 人	しょうがっこう ねんせい ねんせい 小学校1年生から4年生 まで
りょうりょう 利用料	かい えん 1回 200円	げつ えん 1か月 300円
そうだん 相談する ところ	ほうじん い が つたまる NPO法人伊賀の伝丸 ☎ 0595-23-0912 ☎ 080-3590-7612	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 ☎ 070-4455-4900

### ■ その他

こそだ  
子育てのくわしいことは

こちらから見てください☎



# 交通ルール

安全のために日本のルールを知っておきましょう。

## ②8 歩くとき

- ・ 歩道（人が歩くための道）を歩きます。
- ・ 歩道がない道では、道の右側を歩きます。
- ・ 道を渡るときは、信号がある所や横断歩道を渡ります。



## ②9 自転車に乗るとき

- ・ 自転車は車道（車が走る道）の左側を走ります。
- ・ お酒を飲んで、自転車に乗ってはいけません。
- ・ 自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶります。
- ・ 傘や携帯電話（スマートフォン）を使いながら乗ってはいけません。
- ・ 伊賀市（三重県）では、自転車に乗る人は、自転車損害賠償責任保険に入ります。



## ③0 車やバイクを運転するとき

- ・ 車やバイクを運転するための免許が必要です。
- （運転免許の学科試験は英語・ポルトガル語・中国語・ベトナム語などで受けることができます。）
- ・ 車やバイクを運転するときは、運転免許証を持ちます。
- ・ 安全のために、車に乗る人はシートベルトをします。バイクに乗る人は、ヘルメットをかぶります。
- ・ 車やバイクを運転しているとき、携帯電話（スマートフォン）を使ってはいけません。
- ・ お酒を飲んだら運転してはいけません。

## ③①こんなときは

### ■ 情報を知りたいとき

#### ● 広報いが

多言語対応ウェブサイト「マイ広報紙」で見ることができます。

(日本語・英語・韓国語・中国語(繁・簡)・タイ語・ポルトガル語・  
スペイン語・インドネシア語・ベトナム語・ロシア語・フランス語  
・フィリピン語・ネパール語・マレー語・ヒンディー語・ドイツ語  
・ミャンマー語・イタリア語・アラビア語・シンハラ語・タミル語  
・ベンガル語・クメール語・トルコ語・ペルシャ語)



※翻訳は機械翻訳です。

#### ● 多言語情報紙「いが」

伊賀市からのお知らせや生活に関する情報が書いてあります。

(やさしい日本語・ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・  
ベトナム語で書いてあります。)



#### ● 伊賀市ホームページ

伊賀市からのお知らせを見ることができます。

(やさしい日本語・英語・中国語・ポルトガル語・  
スペイン語・ベトナム語)



※翻訳は機械翻訳です。

#### ● 多文化共生センターホームページ・Facebook

伊賀市多文化共生センターからのお知らせを見ることができます。

(やさしい日本語・ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語)



## ●LINE

お友だち追加をすると、伊賀市からののお知らせが届きます



## ●外国人生活支援ポータルサイト

国からののお知らせなどを見ることができます。

(ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語・韓国語・  
タイ語・タガログ語・インドネシア語ほか)

※翻訳は機械翻訳です。



## ■相談したいとき

### ●多文化共生課

☎ 0595-22-9702

🕒 月～金（平日） 8：30～17：15



相談員：ポルトガル語・スペイン語・中国語・タガログ語・英語・ベトナム語・

やさしい日本語

映像通訳：ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語・タガログ語・タイ語・フランス語・ネパール語・ヒンディー語・ロシア語・インドネシア語・ミャンマー語・マレー語

### ●多文化共生センター

☎ 0595-22-9629

🕒 月～金（平日） 9：00～17：00



場所：上野丸之内500番地 ハイピア伊賀4階

相談員：ポルトガル語（月・火・水）・スペイン語（月・火・水）・中国語（月）・

英語（木）・タガログ語（木）・ベトナム語（金）・やさしい日本語

映像通訳：ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語・タガログ語・タイ語・フランス語  
ネパール語・ヒンディー語・ロシア語・インドネシア語・ミャンマー語・マレー語

がいくじんそうだん  
●みえ外国人相談サポートセンター (MieCo)

☎ 080-3300-8077

🕒 月～金 (平日) 9:00～16:00

ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語・タガログ語・タイ語・  
インドネシア語・ネパール語・韓国・朝鮮語・日本語



ほうじん い が つたまる  
●NPO法人伊賀の伝丸

☎ 0595-23-0912 / 080-3590-7612

🕒 電話 月～金 (平日) / 事務所 月・水・金 (平日) 10:00～16:00



ざいりゅう にほん  
■在留 (日本にいる) の相談をしたいとき

がいくじん ぎょうせいしよしそうだん  
●外国人のための行政書士相談

ぎょうせいしよし そうだん よやく  
行政書士に相談できます。予約をします。

たぶん かきょうせいか ☎ 0595-22-9702

🕒 毎月第1木曜日 13:30～16:00

ばしょ うえのまるのうち ばんち  
場所：上野丸之内500番地 ハイソピア伊賀4階



がいくじんざいりゅうそうごう  
●外国人在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

🕒 月～金 (平日) 8:30～17:15

ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語・ベトナム語・タガログ語・タイ語・インドネシア語ほか



せいかつ こま  
■生活に困ったとき

せいかつしえんか ☎ 0595-22-9650

🕒 月～金 (平日) 8:30～17:15

しごと さが  
■仕事を探したいとき

い が  
●ハローワーク伊賀

☎ 0595-21-3221

ばしよ しじゆくちよう ばんち  
場所：四十九町3074番地の2

🕒 げつ きん へいじつ  
月～金（平日） 8：30～17：15

げつ か すい ポルトガル語・スペイン語・英語

しごと こま  
■仕事のことで困ったとき

い が ろうどうきじゆんかんとくしよ  
●伊賀労働基準監督署

☎ 0595-21-0802 (監督・安衛課) ☎ 0595-21-0803 (労災課)

ばしよ みどりがおかほんまち ばんち  
場所：緑ヶ丘本町1507番地の3

🕒 げつ きん へいじつ  
月～金（平日） 8：30～17：15

がいこくじんろうどうしやそうだん  
●外国人労働者相談コーナー

ばしよ 場所	よっかいちろうどうきじゆんかんとくしよ 四日市労働基準監督署 よっかいちしんしやう 四日市市新正2-5-23 ☎ 059-342-0340	つろうどうきじゆんかんとくしよ 津労働基準監督署 つししまぎちやう ばん 津市島崎町327番2 ☎ 059-227-1282
げんご 言語	ポルトガル語・スペイン語	ポルトガル語・スペイン語・ えいご 英語

※通訳が欲しい時は、電話をして確認してください。

がいこくじんろうどうしやむ そうだん  
●外国人労働者向け相談ダイヤル

☎ 0570-001-70□



えいご ちゆうごくご  
英語①・中国語②・ポルトガル語③・スペイン語④・タガログ語⑤・ベトナム語⑥ ほか

🕒 げつ きん へいじつ  
月～金（平日） 10：00～15：00

※言語によって電話番号や開いている日・時間が異なります。

ホームページで確認してください。

※「労働条件相談ホットライン」もあります。

にほんご べんきょう  
■日本語を勉強したいとき

い が にほんご かい  
●伊賀日本語の会 ☎ 090-3425-7099

すいようび  
🕒 水曜日 19:30~20:40

どようび  
🕒 土曜日 19:00~20:30

ばしょ い が し そうごう ふくし かい かん  
場所：伊賀市総合福祉会館

かね かい えん  
お金：1回200円

※オンラインクラスもあります。



●つながるひろがるにほんごでのくらし（文部科学省）

せいかつ にほんご まな にほんごがくしゅう  
生活のための日本語が学べる日本語学習サイトです。



## ③2 伊賀市の大きなまつり・イベント

### 【上野天神祭り】

400年以上続くおおきなお祭りです。

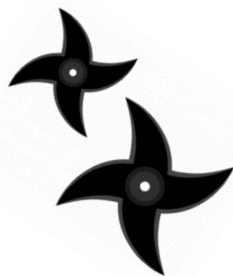
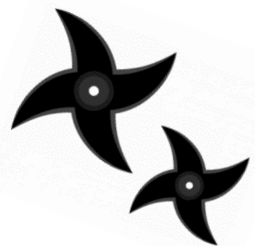
9基のだんじりと鬼が町の中を歩きます。

このお祭りは、「ユネスコ無形文化遺産」、「国指定重要無形民俗文化財」となっています。

毎年10月25日までの1番近い金曜日・土曜日・日曜日にあります。

### ●イベント

なまえ	とき
伊賀上野NINJA フェスタ	5月のはじめ
市民夏のにぎわいフェスタ	8月
伊賀市国際交流フェスタ	10月のはじめ



い が し がいこくじん  
伊賀市でくらす外国人のためのガイドブック

れいわ ねん がつ かい  
2026 (令和8) 年 4 月 改訂

い が し たぶんかきょうせいか  
伊賀市多文化共生課

みえけん い が し しじゅくちょう ばんち  
〒518-8501 三重県伊賀市四十九町3184番地

TEL 0595-22-9702

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

