



やさしいにほんご じょうほうし

いが



伊賀市
たぶんかきょうせいせんたー
多文化共生センター



伊賀市
こくさいこうりゅうきょうかい
国際交流協会



せいめつ
生活
ガイドブック

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います。情報紙はホームページで見ることができます。

伊賀市の人口：82,639人 外国人の人口：6,385人 外国人の割合：7.73%

2026年5月末日

お知らせ

伊賀市役所の窓口などの時間が変わります



2026年9月1日から変わります。時間は、AM9:00 から PM4:30 までです。
多文化共生課やハイトピア伊賀 多文化共生センターの時間も短くなります。

夏の交通安全

夏は、車で出かけることが増えます。暑さや遊びに行った後の疲れで運転する人は、周りに注意ができなくなることがあります。交通ルールを守り、交通事故をなくしましょう。



- 子どもと高齢者（おじいさんやおばあさん）を交通事故から守る
- お酒を飲んだら絶対に車を運転しない、携帯を見ながら運転するなど、危険な運転はしない
- 横断歩道は歩いている人を優先（先に行かせる）する ●シートベルトとチャイルドシートを正しく使う
- 自転車などに乗る時は交通ルールを守る、ヘルメットを使う 【電話】くらし安全課：0595-22-9638

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】7月29日（水曜日）PM3:30 から 4:30 まで 【ところ】ハイトピア伊賀 4階 ミーティングルーム
【申込みができる人】外国につながるのがある小学生 【お金】無料（0円）
【人数】20人ぐらい（早く申し込んだ順番） 【持ち物】筆記用具（えんぴつ や 消しゴム）
【申込方法】2次元コード や 電話、メール 【申込開始日】7月1日（水曜日）から ※いっぱいになったら締切
【申込先】伊賀市国際交流協会 電話：070-4455-4900 E-mail：mie-iifa@ict.jp



伊賀市市民花火大会

【とき】7月19日（日曜日）PM8:15 から 8:45 まで（天気がとても悪い時は、7月20日になります。）
【ところ】上野運動公園 ロータリー広場（住所：伊賀市小田町467）（花火は服部川の近くであがります。）
【通行止】PM5:00 から 9:30 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】PM5:00 から 9:30 まで 運動公園 南詰から小川整備 北交差点まで 道路に車を停めてはいけません。（※大型の車は通行止と駐車禁止のどちらもPM3:00からです。）
【問い合わせ】伊賀市市民花火大会実行委員会 電話：0595-21-0527

今月の税金

固定資産税（2期）・国民健康保険税（1期）
7月31日（金曜日）までに払ってください。 【問い合わせ】収税課 電話：0595-22-9612

こくみんけんこうほけん し かくじょうほう し かくかくにんしよ おく (国民健康保険) 資格情報の お知らせ ・ 資格確認書を 送ります



いま も まい なほけんしやう し かくかくにんしよ ゆうこうきげん がつ にち まい なほけんしやう とうろく
今 持っている マイナ保険証 または 資格確認書の 有効期限は、7月31日までです。マイナ保険証の 登録が あるか、ないか
に 合わせて、8月1日から 使える「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を 7月の 中頃から 郵便で 送ります。

- マイナ保険証を 使う 登録がある人・・・「資格情報のお知らせ」を送ります。引き続き マイナ保険証を 使ってくだ
さい。※マイナ保険証の 読み取りが できない時は、「資格情報のお知らせ」とマイナンバーカードを 病院に出してください。
○ マイナ保険証を 使う 登録がない人・・・「資格確認書」を送ります。今までの 被保険者証と 同じように 使うこと
ができます。 【問い合わせ】 保険年金課 電話:0595-22-9659

こくみんけんこうほけんぜい こ こそだ しえんきんぶん ふ 国民健康保険税に 子ども・子育て支援金分が 増えます

こくみんけんこうほけん びやうき あんしん びやういん い こくみんけんこうほけん はい ひと
国民健康保険は、病気や けがをしたときに 安心して 病院に 行けるように 国民健康保険に 入っている人が
こくみんけんこうほけんぜい だ あ たが たす あ せいど ねん がつ いま こくみんけんこうほけんぜい ついか
国民健康保険税を 出し合って、お互いを 助け合う 制度です。2026年4月から 今までの 国民健康保険税に 追加
して「子ども・子育て支援金分」を 一緒に 支払います。 【問い合わせ】 保険年金課 電話:0595-22-9659

こくみんねんきん 国民年金の はなし

こくみんねんきんほけんりやう はら しょうらい ねんきん すく しょう も し とき
国民年金保険料を 払っていないと 将来 もらう 年金が 少なくなります。もし、障がいを持ったり、死んだ時、
しょうがい き そ ねんきん いぞく き そ ねんきん う と ばあい
障害基礎年金 や 遺族基礎年金が 受け取れない場合があります。

◆ ほけんりやう めんじよ かね はら のうふ かね はら ゆうよ しはら ま せいど 保険料の 免除(お金を 払わなくてもいい) ・ 納付(お金を 払う)猶予(支払いを 待ってもらうこと)制度

はら かね こま とき つか しんせい ほんにん はいぐうしゃ せたいぬし しょうとく しんさ
払う お金に 困った時に 使うことができます。 ※申請する本人、配偶者、世帯主の 所得の 審査があります。
たいしやう きかん がつ つぎ ねん がつぶん
【対象になる 期間】 7月から 次の年の 6月分まで

◆ がくせいのうふとくれい 学生納付特例

がくせい ほんにん しょうとく き きんがく ひく ばあい こくみんねんきんほけんりやう のうふ ゆうよ
学生で、本人の 所得が 決められた 金額より 低い場合、国民年金保険料の 納付が 猶予されます。
たいしやうしゃ だいがく だいがくいん たんきだいがく こうこう こうとうせんもんがっこう べんきやう きかん ねんいじやう いちぶ かいがい だいがく
【対象者】 大学(大学院)、短期大学、高校、高等専門学校(勉強する 期間が 1年以上)など、一部の 海外の 大学など
で 勉強している人

【対象になる 期間】 4月から 次の年の 3月分まで

※どちらも 毎年 申請をしてください。 ※2年1カ月前まで 戻って 申請ができます。

◆ めんじよ きかん ほけんりやう ねんきん 免除された 期間の 保険料と 年金は どうなりますか？

ほけんりやう すべ めんじよ いちぶ めんじよ あいだ ぶん しょうらい ねんきん すく めんじよ
保険料が 全て 免除 または 一部だけ 免除になっている間の 分は、将来 もらう 年金が 少なくなります。免除
きかん ねんいんない あと はら ついのう と あ ほけんねんきんか でんわ
期間は、10年以内なら 後から 払うことができます。(追納) 【問い合わせ】 保険年金課 電話:0595-22-9659

かいごほけんりやう しはら し 介護保険料の 支払いの お知らせ

ほけんりやう はら がた ねんきん ねんかん まんえんいじやう ひと ねんきん ひ ほうれい き
【保険料の 払い方】 年金が 1年間で 18万円以上の 人は、年金から 引かれます。法令などで 決まっているので、
へんこう つぎ あ ひと じぶん はら ぎんこう ひ お はら
変更できません。ただし、次の ●に 当てはまる人は 自分で 払うか 銀行から 引き落としで 払うかしてください。

●65歳になったすぐの人 ●他の 市や 町から 引っ越してきたばかりの人

●2026年4月1日に 年金を 受け取っていない人 ●2026年4月から 2027年3月までに 保険料が 変わった人

かいごほけんふたんわりあいしやう かいごほけんようかいご ようしえんにてい も ひと じぶん はら かね か
【介護保険負担割合証】 介護保険要介護と 要支援認定を 持っている人は、自分で 払う お金が 書いてある
わりあいしやう がつ お おく がつしたち つか かいごほけんようかいご ようしえんこうしん へんこう
割合証を 7月の 終わりに 送ります。8月1日から 使ってください。介護保険要介護と 要支援更新(変更)を
しんせい ひと けっか いっしょ おく
申請している人は、結果と 一緒に 送ります。

かいごほけんふたんげんどがくにんていしやう いま も かいごほけんふたんげんどがくにんていしやう ゆうこうきげん がつ にち
【介護保険負担限度額認定証】 今 持っている「介護保険負担限度額認定証」の 有効期限は、7月31日までです。
がつしたち つぎ おく ひつよう ひと がつ お かいごほけんようかいご ようしえんこうしん へんこう
8月1日からも 続けて 認定が 必要な 人は、6月の 終わりに 送った 更新申請書で 申請をしてください。

【問い合わせ】 介護高齢福祉課 電話: 0595-26-3939

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/こどもの育ち支援課:0595-41-1556 【電話】 乳幼児相談/子育て支援室:0595-22-9665



1歳6カ月の 健診	7月16日、8月27日	PM1:00 から 2:30 まで	【持ち物】 母子健康手帳、 もんしんひょう 問診票など
3歳児 健診(3歳6カ月)	7月28日、8月18日	はいとびア伊賀 4階	
乳幼児相談	7月3日、6日、15日、8月3日、7日、19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 場所は 広報いがを 見てください。	

◆伊賀市応急診療所 ☎0595-22-9990

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。
駐車場に 着いたら 電話で 症状を 教えてください。

【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 ☎059-229-1199

どの病院に 行けばよいか 聞くことができます。(24時間)

◆みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000

【時間】月曜日から土曜日 19:00 から次の日の朝8:00

日曜日と祝日 8:00 から次の日の朝8:00

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

☎0120-4199-22 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。

◆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		しょうに か こ びょういん ＜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 とき 当番ではない時は きゅうきゅう う い 救急の受け入れはしません。			1 おかなみ 岡波	2 なばり 名張	3 うえの 上野	4 なばり 名張	
5 おかなみ/なばり 岡波/名張	6 おかなみ 岡波	7 なばり 名張	8 おかなみ 岡波	9 なばり 名張	10 うえの 上野	11 うえの 上野	
12 おかなみ 岡波	13 おかなみ 岡波	14 うえの 上野	15 おかなみ 岡波	16 なばり 名張	17 うえの 上野	18 なばり 名張	
19 おかなみ/なばり 岡波/名張	20 おかなみ 岡波	21 なばり 名張	22 おかなみ 岡波	23 なばり 名張	24 うえの 上野	25 うえの 上野	
26 おかなみ 岡波	27 おかなみ 岡波	28 うえの 上野	29 おかなみ 岡波	30 なばり 名張	31 うえの 上野		

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、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。)

■伊賀市役所 多文化共生課 (伊賀市四十九町3184 市役所2階)
月曜日から 金曜日まで AM8:30 から PM5:00 まで ☎0595-22-9702

■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)
月曜日から 金曜日まで AM9:00 から PM5:00 まで ☎0595-22-9629

行政書士(手続きの 専門の人)に 在留資格や
国際結婚などを 相談することが できます。
電話(0595-22-9702)で予約してください。

【とき】 8月6日(木曜日) 13:30 から 16:00 まで
【ところ】伊賀市多文化共生センター

勉強の ご案内

※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。

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
(申込みをしてください)

【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

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/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】 事務局 090-3425-7099

漢字 教室

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】 300円/1カ月

【電話】 国際交流協会 070-4455-4900



さいがい と き くるま と き ちゅうい
災害の時に 車で にげる時の 注意



伊賀市は、**心だん** 車で 移動する人が 多いです。災害のときに 車で 避難(逃げる)する 場合は、
車と 車の 間を あけて、道にある 穴や ひび、落ちているものに 気をつけて、ゆっくり 運転しましょう。川の 近
くの 道や 山の 急な 坂道、水が たくさん たまった 道には 入らないでください。救急車や 消防車などの
大切な 車が 通れるように、道に 車を とめないでください。災害のときは ガソリンが 買えないことがあります。
ガソリンが 半分になったら 入れましょう。市の 防災情報と 道路の 情報を 確認し、道が 混むことに 準備して、
非常食・飲み物・携帯トイレなどを 持って 避難しましょう。【問い合わせ】防災危機対策局 電話: 0595-22-9640

し
お知らせ

たいふう と き しゅうしゅう と く
台風の時は ごみの 収集(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 強い風が ふいて 危ないという お知らせ)」または「危険
警報」と「特別警報」の どちらかが 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。全ての 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。【問
い合わせ】さくらリサイクルセンター 電話: 0595-20-9272 浄化センター 電話: 0595-23-1179

みず し こ き
水の 事故に 気をつけよう



水の 事故は 静かに 起こります。突然 起こります。川や 池などの 事故は、大きな 音や
助けの 声がないまま 起こる事ことがあります。暑くなると 海や 川などで 水の 事故が 増えます。
●海や 川で 遊ぶ時は 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。
●一人で または 子どもだけで 海や 川へ 行かないでください。●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。
こどもは 遊びに 夢中になると 周りのことが 見えなくなります。必ず、大人が 一緒にいてください。大人も お
酒を 飲んだ後に 水遊びをするのは やめましょう。生活の 中でも 事故は あります。家の なかで 危険な ところを
子どもに 教えてください。【問い合わせ】伊賀消防署管理課 電話: 0595-24-9106

い が し え い じゅうたく もうしこ
伊賀市営 住宅 の 申込み



【募集している ところ】●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 住むことがで
きます) ●河合団地、下川原団地: それぞれ 1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 家庭など)
【入居資格】いくつか条件があります。詳しくは 問い合わ
せてください。【申込方法】住宅政策課などにある 申込
用紙に 書いて、郵便で 送るか、持ってきてください。【申込
期間】7月1日から 15日まで AM9:00 から PM5:00 ま
で(土曜日、日曜日は 休み) 【抽選する日】8月18日
(火曜日)AM9:30 から 【抽選する場所】伊賀市役所 3階
会議室 301 ※抽選の 場所にいないと 失格になります。
【申込先・問い合わせ】住宅政策課 電話: 0595-22-9737

み え けんえい じゅうたく もうしこ
三重県営 住宅 の 申込み



【申込みが できる人】①住むところに 困っている
人 ②一緒に住む 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
住んでいるとき 家賃を 払っていた人(滞納(お金を
払わない)していない) ⑤地方税を 払っている人
(滞納していない) 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
【申込方法】三重県伊賀建設事務所(三重県伊賀庁舎
6階)にある 申込用紙に 書いて、郵便で 送って
ください。【申込期間】7月3日から 31日まで
【抽選する日】8月初め【住み始める日】10月1日
【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