

# ③ しがが

伊賀市の人口 91,080人  
 外国人の人口 5,732人  
 外国人の割合 6.29%

2020年1月31日

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

## 新型(しんがた)コロナウイルス(ころなういるす)を防ぐ(ふせぐ)には

### 新型コロナウイルス 感染症(うつる病気) について

2019年12月に 中国の 湖北省で みつかった 新しい コロナウイルスが 原因の 病気です。 ねつや せきが できます。 肺炎に なる 人も います。 せきや くしゃみで 人へ うつります。

#### 相談・病院へ 行く前に すること

- 風邪の 症状が ある時は、学校や 会社を 休んで ください。 外に 出ないで ください。
- 風邪の 症状が ある時は、毎日 体温を 計って ください。

#### 相談して ください。

- 37.5度 以上の 熱が、4日以上 続く人  
 (お年寄りや 病気が ある人は 2日)
- 体が 疲れている人、息が 苦しい人
- 大きい病気(ガン・糖尿病・心臓病)が ある人  
 (妊娠を している人へ)

- 早く 相談センターに 相談してください

※ センターの 人が 病院を 教えます。マスクを して、病院 へ 行って ください。電車や バスに 乗らないで ください。

#### ■ 全国の「帰国者・接触者相談センター」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

- ・伊賀保健所 ☎ 0595-24-8070
- ・Mieco ☎ 080-3300-8077 9:00~17:00 (月~金)  
 外国語で 相談 できます。

病気に ならないために 気をつけること・病気を うつさないために 気をつけること

#### 自分で 気をつけること

- ・ 外から 帰ったら 手を よく 洗う。
- ・ 外から 帰ったら うがいを する。
- ・ アルコールで 手を ふく。
- ・ 人が たくさんいる ところに 行かない。
- ・ ときどき 部屋の まどを あける。
- ・ よく 寝る
- ・ バランスよく 食べ物を 食べる。

#### せき・くしゃみが するとき

- ・ せき、くしゃみが ときは マスクを する。
- ・ (マスクがないとき) せき、くしゃみは ティッシュや うでの うち側で する。



<3月(が)の 税金(ぜいきん)> しめきり 3月31日 収税課(しゅうぜいか) ☎ 0595-22-9612  
 国民健康保険税(こくみんけんこうほけんぜい) 9期(きゅうき)

**子(こ)どもの 健診(けんしん)と 相談(そうだん) 健康推進課(けんこうすいしんか) ☎0595-22-9653**

1歳6カ月の子どもと 3歳の6カ月の子どもの 健診(健康か どうか 調べること)を します。  
市役所から 手紙が 届いたら、決められた 時間に ハイトピア伊賀 4階へ 行きましょう。

**1歳6カ月の 健診 (¥0)**  
【調べること】身長、体重、内科・歯科検診  
【持ってくるもの】母子健康手帳  
【時間】3月12日、4月14日 PM1:00 から PM2:30

**3歳6カ月の 健診 (¥0)**  
【調べること】身長、体重、内科・歯科検診  
【持ってくるもの】母子健康手帳  
【時間】3月10日、4月16日 PM1:00 から PM2:30



**心や 体の 相談**  
伊賀市救急・健康相談ダイヤル24  
☎0120-4199-22 (いつでも 電話できます)  
※こどもの ことを 相談したい 人は  
「三重こども医療ダイヤル」に 電話して  
ください。  
☎#8000 または 059-232-9955  
(PM7:30 から AM8:00)

**すぐに 病院(びょういん)へ 行(い)きたい 時(とき)や、  
いつも 行(い)っている 病院(びょういん)が 休(やす)みの時(とき) 医療福祉政策課 ☎0595-22-9705**

- ※病院へ 行く前に、病院へ 電話して ください。
- ※病院へ 行く時は 健康保険証を 持って行って ください。
- ※病院が 閉まっているとき(夜おそい時間、日曜日、祝日)に 病院へ 行きたい 人は 救急医療情報センタ  
ーへ 電話して どの 病院に 行けば いいか 聞いて ください。 ☎059-229-1199

**(1) 伊賀市応急診療所 ☎0595-22-9990**

【場所】伊賀市上野桑町1615 (岡波総合病院の 裏)  
【専門】内科・小児科  
【時間】・月曜日～土曜日 PM8:00 から PM11:00  
・日曜日、祝日 AM9:00 から AM12:00、PM2:00 から PM5:00、PM8:00 から PM11:00

**(2) 緊急の 時は、下に 書かれた 病院に 行くことが 出来ます。**

| 3がつ           |               |              |               |              |              |              |
|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| にちようび<br>日曜日  | げつようび<br>月曜日  | かようび<br>火曜日  | すいようび<br>水曜日  | もくようび<br>木曜日 | きんようび<br>金曜日 | どようび<br>土曜日  |
| 1 なばり<br>名張   | 2 おかなみ<br>岡波  | 3 なばり<br>名張  | 4 おかなみ<br>岡波  | 5 なばり<br>名張  | 6 うえの<br>上野  | 7 うえの<br>上野  |
| 8 おかなみ<br>岡波  | 9 おかなみ<br>岡波  | 10 うえの<br>上野 | 11 おかなみ<br>岡波 | 12 なばり<br>名張 | 13 うえの<br>上野 | 14 なばり<br>名張 |
| 15 なばり<br>名張  | 16 おかなみ<br>岡波 | 17 なばり<br>名張 | 18 おかなみ<br>岡波 | 19 なばり<br>名張 | 20 うえの<br>上野 | 21 うえの<br>上野 |
| 22 おかなみ<br>岡波 | 23 おかなみ<br>岡波 | 24 うえの<br>上野 | 25 おかなみ<br>岡波 | 26 なばり<br>名張 | 27 うえの<br>上野 | 28 うえの<br>上野 |
| 29 なばり<br>名張  | 30 おかなみ<br>岡波 | 31 なばり<br>名張 |               |              |              |              |

- ① 上野総合市民病院 ☎0595-24-1111
- ② 名張市立病院 ☎0595-61-1100  
月曜日から金曜日 PM5:00 から AM8:45  
土曜日・日曜日・祝日 AM8:45 から AM8:45
- ③ 岡波総合病院 ☎0595-61-3135  
月曜日 PM5:00 から AM9:00  
水曜日 PM5:00 から AM8:45  
日曜日 AM9:00 から AM8:45  
※月曜日・水曜日が 祝日の時は、  
AM9:00 から AM8:45

**外国人の ための 相談**  
仕事、学校、健康、年金、税金、ビザなど、生活に ついて  
相談が できます。  
●伊賀市役所 市民生活課 ☎0595-22-9702  
【時間】月曜日～金曜日 AM8:30 から PM5:00  
【場所】伊賀市四十九町3184番地  
●伊賀市 多文化 共生 センター ☎0595-22-9629  
【時間】月曜日～金曜日 AM9:00 から PM5:00  
※第二日曜日、第四日曜日 も 開いて います。  
【場所】伊賀市上野東町2995番地

**日本語教室 伊賀日本語の会 ☎0595-23-0912**  
(3月7日から 3月28日まで お休み)  
【時間】水曜日 PM7:30 から PM8:40  
土曜日 PM7:00 から PM8:30  
【場所】上野ふれあいプラザ 3階  
【お金】1回200円  
小学校3年生～中学校3年生に 勉強を 教えます  
ささゆり教室 ☎0595-22-9629  
【時間】土曜日 PM2:00 から PM4:00 (3月は お休み)  
【場所】上野ふれあいプラザ 3階 【お金】1回200円  
※4月から 場所が 伊賀市総合福祉会館に 変わります。