



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

90,383人  
5,676人  
6.28%  
2020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-ijfa.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

#### 新しい 生活様式 (新型コロナウイルスに ついて)

● コロナウィルスの 病気が 広がらないように、新しい 生活様式 (やりかた)を しましょう。

- 1) ほかのひとと 離れる。(近づきすぎない)
- 2) マスクをする
- 3) いつも手をあらう



● 伊賀市の 新しい情報 (伊賀市多文化共生センター)  
Iga-shi Tabunka Kyousei Center Facebook



● 三重県の 新しい 情報

http://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/m0068000066.htm



#### 10万円の 申込を してください

「特別定額給付金」10万円を もらうための 申込は 9月4日までです。 申込を しないと もらえません。

【電話】給付金室 0595-22-9674

#### 小学校・中学校の 夏休みと 冬休みの 日が 変わります

5月19日から、学校が 始まりました。 学校に いく 前は 体温を はかる、マスクを する、手をあらう、うがいを する、教室の 空気を いれかえる、など 気をつけて います。 勉強の 遅れを 取り戻すため、次のように します。

- ① 学校の 行事は、どれを するか 考えて、勉強の 時間を 増やします。
- ② 授業の時間を 変えて、週に 1時間以上、増やします。
- ③ 夏休みと 冬休みの 日にちが 変わります。《夏休み》2020年8月1日から 8月18日  
《冬休み》2020年12月26日から 2021年1月7日



【電話】教育総務課 0595-22-9644

#### 市営プールは 申込を してください

コロナの 病気が 広がらないように、今年は、プールに 行くときは、予約の 電話を してください。

プールに 入ることが できる 人数は 30人まで です。

なまえ	大山田(おおやまだ)B&G 海洋(かいよう)センター	阿山(あやま) B&G 海洋(かいよう)センター
じかん	8/1 (どようび) - 8/23 (にちようび)	あさ9:00 - よる9:00
でんわ	Tel:0595-47-0551/ げつようび やすみ	Tel:0595-43-1380/ かようび やすみ
おかね	ようじ ¥50、ちゅうがくせい いか ¥160、おとな ¥310	

- ・体温を はかってから、行ってください。
- ・きがえる部屋が いっぱいにならないように、家から 服の下に 氷着を 着ていって ください。
- ・コロナの 病気が 広がった とき、天気が 悪い時は、閉まること があります。



【電話】スポーツ振興課 0595-22-9635

#### 今月の税金

国民健康保険 (1期)・ 固定資産税 (2期)

7月31日 までに 払って ください。

【電話】収税課 0595-22-9612

# お知らせ

## 水の事故に 気をつけよう

海、川、プールなど 水で遊ぶ 季節です。  
子どもたちを 危ない 事故から 守るため、気をつけてください。

### ● 外での事故

- ・危ない場所を 子どもに 教えてください。
- ・川や 海で 子どもだけで 遊ばないで ください。
- ・泥沼や 草の多いところに いかないで ください。
- ・流れている木などで 遊ばないで ください。
- ・お父さん、お母さんから 見える場所で 遊んで ください。



### ● 生活の中の事故

- ・お風呂、洗濯機、トイレ、ビニールプールも 危険(あぶない)です。
- ・子ども 一人だけで お風呂に はいらない。
- ・子どもから 目を はなさない。

## 熱中症に 気をつけよう

熱中症にならないように、気をつけてください。  
特に 今年 は マスクをしているので、気をつけてください。

- 気温が 上がると、体温が 上がります。体温が 上がると 体の中の 水分と 塩分が 少なくなって、熱中症に なります。
- めまい、筋肉のけいれん、だるい、吐き気、意識がない  
→最悪の場合、死ぬことが あります。
- 熱中症に ならないために：
  1. 水分・塩分を とる。(スポーツドリンクなどが よい。)
  2. 通気性のよい(風を 通しやすい) 服を きる。
  3. 外に出るときは、傘や 帽子を もっていく。
  4. 暑いところで、激しい 運動は しない。
  5. エアコンや 扇風機で 部屋を 涼しくする。
- もしも 熱中症になったら：
  - ・涼しいところに 避難する。 体の温度を 下げる。
  - ・水分と 塩分を とる。もし 自分で 飲めないときは、すぐに 救急車を よんでください。



## 介護保険について

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 います。  
介護保険のお金を 40歳以上の 人は みんな 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。介護保険の お金が 払えないときは、相談して ください。  
いま「介護保険 負担限度額 認定証」が ある人は、更新 (8月から使います)の 申込を してください。  
【電話】 介護高齢 福祉課 0595-26-3939



## 三重県営 住宅 の 申込

【申込の 期間】 7月31日まで  
【団地の 名前】 電話で きいて ください。  
伊賀市 市民生活課 0595-22-9702  
【申込できる人】 家を探すことに 困っている人  
家族と 一緒に 住む人  
収入の 条件に あう人  
地方税を 払っている人  
連帯保証人が いる人(できれば日本人)  
暴力団では ない人  
【抽選する日】8月上旬 【住み始める日】10月1日から  
【電話】 伊賀南部 不動産事業 協同組合 059-221-6171

## 伊賀市営 住宅 の 申込

【申込の 期間】 7月10日から17日  
平日(月曜から金曜) 朝9時から夕方5時まで  
【団地の 名前】 荒木 1戸  
木根 1戸  
河合 2戸 (1戸 優先入居)  
【抽選する日】 8月21日(金曜日)朝9時30分から  
※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 2階 会議室 201  
【電話】 住宅課 0595-22-9737



赤ちゃんの検診と相談

1歳6カ月の子どもと3歳6カ月の子どもの健康（健康かどうか調べることを）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4Fへ来てください。母子手帳を持ってきてください。

1歳6カ月の健康診	7月21日、8月4日	13:00から14:30まで	ハイトピア伊賀4F
3歳6カ月の健康診	7月16日、8月6日	13:00から14:30まで	ハイトピア伊賀4F



三重子ども医療ダイヤル【電話】#8000 (059-232-9955)

18歳より小さい子どもの病気や体のことを相談したい人は、電話してください。無料(¥0)です。19:30から8:00まで。  
【電話】健康推進課 0595-22-9653

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、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】伊賀市上野桑町1615（岡波総合病院の裏）【専門】内科・小児科

【時間】月曜日から土曜日 20:00から23:00 / 日曜日と祝日 9:00から12:00, 14:00から17:00, 20:00から23:00



三重県救急医療情報センター【電話】059-229-1199 どの病院に行けばいいか聞くことができます。

救急病院

◇上野総合市民病院【電話】0595-24-1111

◇名張市立病院【電話】0595-61-1100

月曜日から金曜日 17:00から次の朝8:45まで

土曜日、日曜日、祝日 8:45から次の朝8:45まで

◇岡波総合病院【電話】0595-21-3135

月曜日 17:00から次の朝9:00まで

水曜日 17:00から次の朝8:45まで

日曜日 9:00から次の朝8:45まで

（月曜日と水曜日が祝日のとき9:00から8:45）

7月						
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 うえの 上野	4 なばり 名張
5 なばり 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 なばり 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	

小児科（子どもの病院）はありません

伊賀市救急健康相談ダイヤル24【電話】0120-4199-22

体や心の病気について相談できます。24時間いつでも電話できます。無料(¥0)です。

【電話】医療福祉政策課 0595-22-9705

相談窓口(そうだん まどぐち)

生活の問題を相談できます（仕事、学校、健康、保険、退職、年金、保育所、税金、ビザなど）。問題や悩みがあるとき、すぐに相談してください。相談は無料(¥0)です。

伊賀市役所 市民生活課

【時間】月曜日から金曜日 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 9:00から17:00まで

第2日曜日、第4日曜日にも開いています

【電話】0595-22-9629

【場所】伊賀市上野東町2995番地

【URL】http://iga-tabunkakyouseiicenter.com

※行政書士（手続きの専門の人）に相談できます。

8月6日（木曜日）13:30から16:00まで



Facebook



Website

日本語で学校の勉強を教えます ささゆり教室

小学校3年生から中学校3年生が参加できます。

【時間】土曜日 14:00から16:00

【場所】伊賀市総合福祉会館2階

【お金】200円 / 1回

【電話】0595-22-9629

日本語教室 伊賀日本語の会

日本語の勉強をした人は来てください。日本語能力試験（JLPT）の勉強もできます。

【時間】水曜日 19:30から20:40 土曜日 19:00から20:30

【場所】伊賀市総合福祉会館2階

【お金】200円 / 1回

【電話】0595-23-0912



自治会について

自治会を知っていますか？ 自治会に入っていますか？

自治会はお金がいらいますか？ 自治会に入りましょう。

○ 自治会では、近所に友達をつくるができます。

○ みんなで街をそうじて、きれいにします。

○ 祭りなどの楽しい行事をします。

○ 力をあわせて、安全な街をつくりまします。

○ 困ったときは、みんなで手伝います。

○ 自治会に入るとお金を払います。みんなが使うものを

買ったたり、修理したりするお金です。祭りなど、行事にもお金を使います。

○ どの自治会に入るかは、市民生活課に聞いてください。【電話】0595-22-9702



自治会の役割は何ですか？

■地震や台風が強い街にしよう

■みんな一緒に街をつくろう

■人の権利を大切に街にしよう

■子どもをみんなで守ろう

■ゴミのない、きれいな街にしよう

■お年寄りやからだの不自由な人が

安心して暮らせる街にしよう



新しいお知らせ



今年 伊賀市 奨学金が 増えます

奨学金は、学校の勉強を助けるお金です。今年 は コロナの病気で、収入が 少なくなった 家も、奨学金を 受けることができます。詳しくは 教育総務課へ 聞いてください。【電話】0595-22-9644

【申込の しめきり】7月31日(金曜日)

【支給額(金額)】 ■高校や、高等専門学校など 120,000円/1年間 ■大学・短大・専門学校など 240,000円/1年間

伊賀市ごみ分別アプリ

App Store(iPhone) Google Play(Android)

スマホのアプリを使って

ゴミを わける方法や、

伊賀市の ゴミを出す 日が わかります。

【電話】廃棄物 対策課 0595-20-1050



8月9日 食料支援 と 相談会

8月9日 食べ物を配ります。

生活に 困っている人の 相談会も あります。

通訳も あります。8月5日までに 予約を してください。

【電話】伊賀市 社会福祉 協議会 0595-21-1112

NPO法人 伊賀の伝丸 0595-23-0912

本を 読んでいますか？

子どもの 読書(本を読むこと)は、成長に 大きな 影響を 与えます。子どもの 初めての 読書は 家から

始まります。子どもと 一緒に 絵本を 読んで ください。伊賀市は、家族で 一緒に 本を読む 活動を 進めています。



相談 の 案内

■みえ外国人 相談 サポート センター (MieCo) 専門 相談会

MieCo ホームページ

コロナの 病気のため、仕事・病院の お金のこと・生活に 困っている人、ビザの 質問、などが ある人は 相談してください。【予約 電話】080-3300-8077 【場所】みえ県民交流センター(津市)



■DV、妊娠、性暴力について SNS の 相談会

コロナの 病気による ストレスや 不安、DVや、 予期しない 妊娠、性的な 暴力に 悩んでいる人は ひとりで 悩まず、相談してください。

内閣府 DV 相談

チャットによる相談

外国語も あります

12:00-22:00



三重県 LINE 相談

DV、妊娠、性暴力 について、24時間

いつでも相談できます

