



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

89,167人
5,533人
6.21%
2021年 5月末日

この情報は ホームページで 見ることができます。 <http://www.mie-iifa.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

しんがた ころな うい る す わくちん しゅうだん ひと あつ せつしゅ ちゅうしゃ う
新型コロナウイルス ワクチンの 集団（たくさんの人が 集まる）接種（注射を 打つ）

【クーポン券（接種券）】

この封筒には、新型コロナウイルスワクチンを 接種する時に 使う「クーポン券（接種券）」と「予診票」（自分の 健康のことを 書く 紙）（2回分）が入っています。接種が 終わっても 大切に 持って いてください。集団接種の 場所と 曜日と 時間は、封筒に 入っている 一覧表を 見てください。

【クーポン券（接種券）を送る 時期】

接種券は、40歳から 64歳までは 7月7日頃、16歳から 39歳までは 7月14日頃 郵便で 送る 予定です。



【予約ができる 時期】

7月14日から	40歳から 64歳までで 基礎疾患（もともと 持っている 病気）の ある人
7月21日から	16歳から 39歳までで 基礎疾患（もともと 持っている 病気）の ある人
7月28日から	16歳から 64歳までで 病気がない 人

★予約は、インターネット（24時間 予約が できます）<https://jump.mrso.jp/242161/> か 電話で することが できます。

【予約・問い合わせ】

伊賀市 新型コロナワクチン 専用コールセンター 電話：0120-849-064

8時30分から 17時まで（月曜日 から 土曜日まで）

※いつも 行く 病院で 新型コロナウイルスワクチンを 接種することも できます。

最新情報は、伊賀市多文化共生センターの ホームページか Facebook で 確認をして ください。



しえいぶーる い もうしこみ
市営プールに 行くときは 申込をして ください

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



名前	おおよまだ かいようせんたー 大山田B&G海洋センター	あやま かいようせんたー 阿山B&G 海洋センター
時間	7月21日（水曜日）から8月22日（日曜日）まで 9:00-12:00, 13:30-16:30, 18:00-21:00	
電話	0595-47-0551/ 月曜日は 休み	0595-43-1380/ 火曜日は 休み
料金	幼児 ￥50、中学生以下 ￥160、大人 ￥310	

- 体温を はかってから 行ってください。 ●着替える 部屋が 人で いっぱいにならないように、家から 服の 下に 水着を 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。
- プールに 入ることが できる 人数は 30人まで です。 【電話】スポーツ振興課 0595-22-9635

今月の税金

こていしさんぜい き
固定資産税（2期）

こくみんけんこうほけんぜい き
国民健康保険税（1期）

8月2日（月曜日） までに 払って ください。

【問い合わせ】収税課 電話：0595-22-9612

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。

● 外の 事故

お父さん、お母さんは 子どもに 危ない 場所を

教えてください。子どもが 見える 場所に いてく

ださい。子どもから 目を はなさないでください。

・子どもだけで 川や 海で 遊ばない。

・沼や 草の多い ところに 行かない。

・流れている 木などで 遊ばない。

● 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。子どもから 目を はなさないで ください。

・子ども 一人だけで お風呂に 入らない。



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、気をつけましょう。

● 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(風を 通しやすい)のよい 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 呼んでください。(Mieinfo より)



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 といいます。40歳以上の 人は 介護保険の お金を 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。)2021年から 3年間の 保険料が 確定しました。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、相談をして ください。今 持っている「認定証」は、7月31日 で 終わります。更新(新しくすること)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2日から 7月31日まで

場所は、電話で きいて ください。

伊賀市 市民生活課 0595-22-9702

【申込が できる人】①住むところが ない人 ②一緒に住 んでいる 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 ⑤地方税を 払っている人 ⑥保証人 (お金が 払えない時に 借りる人の 代わりに お金を 払う 人)が2名(ひとり日本人)いる人 ⑦暴力団員ではない人

【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13日から 20日

平日(月曜から金曜) 9:00 から 17:00 まで

【市営住宅】

・荒木団地 1戸

・木根団地 1戸

・河合団地 2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 している 家族)(1戸は 優先入居)

【抽選する 日】8月20日(金曜日) 朝9:30 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 3階 会議室 301

【電話】住宅課 0595-22-9737



医療と健康のお知らせ

赤ちゃんの健診(健康診断)と相談

市役所から案内の手紙が届きます。健診の時は母子手帳を持って行ってください。

【問い合わせ】健康推進課 電話：0595-22-9653

1歳6カ月の健診	7月6日、7月20日、8月10日	13:15から14:40まで	はいとびあいがかい ハイトピア伊賀 4階
3歳6カ月の健診	7月8日、8月5日、8月19日	13:15から14:40まで	はいとびあいがかい ハイトピア伊賀 4階

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、伊賀市応急診療所や救急病院へ行ってください。

行く前に、病院へ電話をしてください。

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 20:00-23:00

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

どの病院に行けばいいか聞かれます。

【電話】059-229-1199

◆伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

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。

【電話】0120-4199-22

◆救急病院	時間		
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
※閉まる時間は すべて 次の日の朝です。			

7月 <小児科(子どもの病院)は ありません>						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 なばり 名張	2 うえの 上野	3 なばり 名張
4 おかなみ/なばり 岡波/名張	5 おかなみ 岡波	6 なばり 名張	7 おかなみ 岡波	8 なばり 名張	9 うえの 上野	10 うえの 上野
11 おかなみ 岡波	12 おかなみ 岡波	13 うえの 上野	14 おかなみ 岡波	15 なばり 名張	16 うえの 上野	17 なばり 名張
18 おかなみ/なばり 岡波/名張	19 おかなみ 岡波	20 なばり 名張	21 おかなみ 岡波	22 なばり 名張	23 うえの 上野	24 うえの 上野
25 おかなみ 岡波	26 おかなみ 岡波	27 うえの 上野	28 おかなみ 岡波	29 なばり 名張	30 うえの 上野	31 なばり 名張

相談窓口

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)。問題や悩みがあるときは相談をしてください。相談は無料(0円)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、第4日曜日も開いています)

★予約をしてください。

【電話】0595-22-9629

【場所】伊賀市上野丸之内500番地

ハイトピア伊賀4階

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

行政書士(手続きの専門

の人)に相談ができます

【日時】8月5日(木曜日)

13:30から16:00まで

★予約をしてください。

【電話】0595-22-9702

【場所】ハイトピア伊賀4階

多文化共生センター

生活のヒント



リチウム電池・マスク・ホーロー鍋の 出し方

リチウム電池は、家電製品(デジタルカメラ、携帯電話、バッテリー、電気シェーバー、掃除機)に使われています。リチウム電池は、ごみを処理する時に燃えることがあります。リチウム電池は、家電製品から取り出さず、小さい家電製品はそのまま地区市民センターの「専用回収ボックス」に入れてください。入らないときは、さくらリサイクルセンターに持って行ってください。取り外して使わなくなったリチウム電池は、上と下をテープで巻いてください。マスクは、使い終わったら「燃えるごみ」の日に焼いてください。ホーロー鍋は、ごみを捨てる時袋に入れて、袋に「ホーロー」と書いてください。「埋立ごみ」の日に焼いてください。【問い合わせ】さくらリサイクルセンター 電話：0595-20-9272

勉強の ご案内

ささゆり 教室

日本語で 学校の 勉強が できます。
小学校 3年生から 中学校 3年生ま
で です。

【曜日と時間】土曜日／14:00 から 16:00 まで

【場所】伊賀市総合福祉会館 2階

【お金】200円【電話】0595-23-0912
080-3590-7612

詳しくは 電話で 聞いてください。

伊賀 日本語の会

日本語の 勉強が できます。日本語

能力試験 (JLPT) の 勉強もできます。

【曜日と時間】水曜日／19:30 から 20:40 まで

土曜日／19:00 から 20:30 まで

【場所】伊賀市総合福祉会館 2階

【お金】200円【電話】0595-23-0912

漢字 教室

小学校 1年生から 6年生までに 習う

漢字の 勉強が できます。

【曜日と時間】水曜日／10:30 から 11:30 まで

※9月から 時間と 場所が 変わります。

【場所】ハイトピア伊賀 5階 学習室2

【お金】0円

【電話】国際交流協会 070-4455-4900

新しいお知らせ

漢字教室 参加者 募集

学校で 勉強する 漢字を ボランティアの 先生と 一緒に 勉強 しましょう。

書き方、意味を 楽しく 勉強することが できます。

【とき】7月28日、8月4日、11日、18日、25日（水曜日）10:30 から 11:30 まで

【場所】ハイトピア伊賀 5階 学習室2（住所：伊賀市上野丸之内500）

【申込が できる人】外国に つながりを 持つ 小学校 1年生から 6年生

【申込をする 方法】①か ②の どちらかの 方法で 申込をして ください。

①参加申込書に 書いて、伊賀市国際交流協会に 持ってくる。

②伊賀市国際交流協会に、電話か メールか、FAX をする。

【申込・問い合わせ】伊賀市国際交流協会（多文化共生センター内）電話：070-4455-4900



国民健康保険税

家族の 中に 国民健康保険に 入っている人が いる場合、納税通知書
は 世帯主（家の 代表の 人） 届きます。保険税は 9回に 分けて
払います。新型コロナウイルスで、収入が 少なくなった人は 保険税
が 少なくなります。詳しいことは、納税通知書と 一緒に 入っている
ちらしを 見てください。64歳までの人で 会社の 都合で 仕事を 辞
めた人は 保険税が 少なくなります。申請が 必要です。「雇用保険
受給資格者証」と印鑑を 持って、保険年金課に 行ってください。

国民健康保険証の 更新（新しくすること）

今、持っている 保険証は 7月31日で 終わります。
8月1日から 使える 新しい 保険証は 郵便で 送られてきます。

【問い合わせ】保険年金課 電話：0595-22-9659



お話し会 & 竹細工を 作りましょう

【とき】7月31日（土曜日）

13:30 から 15:00 まで

【ところ】大山田公民館 研修室

【人数】10人まで（小学生以下は

大人と 一緒に 来てください）

【申込期間】7月8日から28日まで

（土曜日、日曜日、祝日は休み）

【申込・問い合わせ】

大山田公民館 電話：0595-46-0130

本を 読んでいますか？

子どもの 読書（本を 読むこと）は、
子どもの 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。
子どもが 読書に 興味を 持って、楽しいと 思
うよう、子どもと 一緒に 本を 読みましょう。



世界と つながる 写真展

西アフリカ ガーナの 人々や 風景を 映した 写真の
展示を します。ぜひ 見に 来てください。

【とき】8月5日（木曜日）12:00 から 19日（木曜日）14:00 まで

【場所】伊賀市役所 1階 市民スペース

【問い合わせ】伊賀市国際交流協会 電話：070-4455-4900

