



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	85,301人
がいこくじん じんこう 外国人の人口	5,969人
がいこくじん わりあい 外国人の割合	7.00%
	2024年 4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-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

市・県民税の「納税通知書」

伊賀市と三重県の税金を払う
お知らせ(納税通知書)を6月10日に
郵便で送ります。普通徴収の
場合、6月、8月、10月、1月のそれ
ぞれの月の最後の日が税金を
支払う締切の日です。(土曜日、
日曜日、祝日のときは次の日)
給料から引き落としの人は、
会社にお知らせが届きます。

【定額減税】

6月から定額減税があります。
詳しくは、課税課に聞いてください。
【電話】課税課：0595-22-9613

熱中症は予防が大事です！

気温や湿度が上がると体温も上がります。体温が上がると体の
中の水分と塩分のバランスが崩れます。そして、体温が調整でき
なくなり、体の中に熱が残って、熱中症になります。

【熱中症にならないために気をつけること】

- ①バランスの良い食事を取る。しっかり休む。
- ②喉が乾いていなくても何度も水分をとる。
- ③外に出るときは、傘や帽子を使う。直接日が当たらないようにする。
- ④エアコンや扇風機で部屋を涼しくする。
- ⑤子どもだけを車の中に残さない。

【もしも熱中症になったら】

- 涼しいところや日陰に移動する。
 - 服を緩めて寝る。
 - 体を冷やす。
 - 水分や塩分を取る。
 - 呼びかけても返事がないときはすぐに救急車を呼ぶ。
- 【問い合わせ】伊賀消防署 管理課 電話：0595-24-9120



伊賀市の奨学金を利用しましょう(学校に行くお金をもらうことができます)

社会に貢献(社会のために役立つ)人を育てるために、伊賀市の高校生や大学生は、伊賀市から奨学金(学校で勉強するためのお金)をもらうことができます。



伊賀市奨学金 【もらうことができる人】①から③まですべてにあてはまる人

- ① 本人と保護者(お父さんやお母さんなど)が両方とも伊賀市に住所がある人
 - ② 高校・大学・専門学校に行っている人
 - ③ 申込みをした人と一緒に住んでいる人 全員が令和6年度の住民税所得割額が非課税(0円)の世帯
- 【もらえるお金】7万2,000円から8万4,000円まで / 1年(学校の種類によって違います。)

伊賀市ササユリ奨学金 【申込みができる人】①から④まですべてにあてはまる人

- ① 伊賀市に本人の住所がある人
 - ② 大学・短期大学の1年生または高等専門学校の4年生の人
 - ③ 伊賀市の中学校または高校を卒業した人
 - ④ 世帯全体の所得が780万円より少ない人
- 【もらえるお金】24万円 / 1年 【もらえる人】2人(選考(試験や面接など)に合格した人)
【申込期間】伊賀市奨学金・伊賀市ササユリ奨学金とも6月10日から28日まで
※詳しいことは教育総務課に聞いてください。【申込み・問い合わせ】教育総務課 電話：0595-22-9644

今月の税金

市県民税・森林環境税(1期)
7月1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

けんしん けんしん し 健診(検診)のお知らせ

< 集団がん検診 >

けんしん ひ い が し じゅうみんとうろく あるひと たいしょう おな ねんどない おな しゅるい
 検診する日に伊賀市に住民登録がある人が対象です。同じ年度内に同じ種類の
 けんしん う みぎ にじげんコード でんわ よやく
 検診を受けることはできません。右の二次元コードや電話で予約をすることができます。
 けんさ う けたいひと よやく
 検査を受けたい人は、予約をしてください。

よやく がつ にち
 予約は6月3日から



【予約】電話：0595-22-9653 平日：8時30分から17時15分まで（電話で予約は6月10日(月曜日)から）
 けんしん がつ がつ き ひ ばしよ けんわ
 検診は、7月から9月までの決まった日・場所があります。詳しいことは、「広報いが6月号」を見るか、
 でんわ き
 電話で聞いてください。



けんさ 検査	う 受ける人	お金 (74歳以下)	お金 (75歳以上)	ないよう 内容
い 胃がん	20歳以上	1800円	800円	バリウムを飲んで、胃のレントゲンをします。
だいちょう 大腸がん	20歳以上	800円	500円	2日分の便をとります。
ぜんりつせん 前立腺がん	50歳以上の男性	800円	500円	血の検査をします。
しきゅう 子宮がん	20歳以上の女性	1400円	500円	子宮頸部の細胞をとる検査と視診をします。
にゅう 乳がん	30歳以上の女性	1600円	800円	乳房のレントゲン(マンモグラフィ)をします。
	30-39歳の女性	1600円		乳房の超音波(エコー)検査をします。
じゃくねんしゃけんしん 若年者健診	20-39歳	3400円		身体測定、血液検査、心電図など

< 女性の検診 >

【とき】9月25日(水曜日) 【ところ】ハイトピア伊賀 4階 【検診内容】大腸がん、子宮がん、乳がん(超音波)
 よやく うえが がつ にち
 予約は、ウェブだけです。(6月3日から予約できます) 【問い合わせ】健康推進課 電話：0595-22-9653



< 個別がん検診 >

びょういん でんわ よやく
 病院に電話で予約をしてください。検診を受けることができる病院は「広報いが6月号」をご覧ください。

	い 胃がん		だいちょう 大腸がん	ぜんりつせん 前立腺がん	しきゅう 子宮がん		にゅう 乳がん	
	い 胃内視鏡	い 胃X線			しきゅう 子宮頸部	しきゅう 子宮頸部体部		
う 受ける人	40歳以上		40歳以上	50歳以上の男性	20歳以上の女性		40歳以上の女性	
お 金	74歳以下	4,500円	3,800円	1,200円	1,000円	1,600円	2,400円	2,500円
	75歳以上	2,500円	2,000円	800円	600円	700円	1,200円	1,200円
いつ	7月1日から2025年2月28日(病院が開いている時間)							

< 特定健診・後期高齢者健診 >

たいしょうしゃ がつ お じゅしんけん しつもんひょう とど かね むりよう えん
 対象者には、6月の終わりに受診券と質問票が届きます。お金は無料(0円)です。

	こくみんけんこうほけん とくていけんこうしんさ 国民健康保険 特定健康診査	こうきこうれいしゃ けんこうしんさ 後期高齢者 健康診査
う 受ける人	こくみんけんこうほけん はい 国民健康保険に入っている 40-74歳	こうきこうれいしゃいりょうせいど はい 後期高齢者医療制度に入っている 75歳以上
ないよう 内容	もんしん しんたいそくてい けつあつそくてい にょうけんさ けつえきけんさ しんでんずけんさ ひつよう がんていけんさ 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査(必要があれば眼底検査)	
いつ	がつ にち がつ にち びょういん あ ひ 7月1日から11月30日(病院が開いている日)	
ばしよ 場所	いがし みえけん き びょういん 伊賀市、三重県の決まっている病院	みえけん き びょういん 三重県の決まっている病院
も 持ち物	じゅしんけん けんこうほけんしやう しつもんひょう 受診券・健康保険証・質問票	
と あ 問い合わせ	ほけんねんきんか でんわ 保険年金課 電話：0595-22-9659	みえけん こうきこうれいしゃいりょうせいど けんこうしんさ 三重県後期高齢者医療広域連合 電話：059-221-6884

医療と健康のお知らせ

赤ちゃんの健診(健康診断)と相談

健診を受ける日は市役所から案内の手紙が届きます。母子手帳を持って行ってください。



【電話】健診/こども家庭支援課: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	6月11日、7月2日、7月23日	13:00 から 14:30 まで	はいとぴあ伊賀 4階
3歳6カ月の健診	6月20日、7月11日	13:00 から 14:30 まで	はいとぴあ伊賀 4階
乳幼児相談	6月14日、6月19日、7月1日、7月17日、7月19日	詳しくは 広報いが を 見てください。	

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】伊賀市上之庄1700番地の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

どの病院に行けばいいか 聞くことができます。

【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(閉まる 時間は 全て 次の日の 朝)	土曜日、日曜日、祝日
上野総合市民病院 TEL: 0595-24-1111	月曜日から金曜日 17:00 - 8:45	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	8:45 - 8:45
岡波総合病院 TEL: 0595-21-3135	月曜日 17:00 - 9:00	水曜日 9:00 - 8:45 日曜日、祝日

6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
30 岡波/名張						1 名張
2 岡波/名張	3 岡波	4 名張	5 岡波	6 名張	7 上野	8 上野
9 岡波	10 岡波	11 上野	12 岡波	13 名張	14 上野	15 名張
16 岡波/名張	17 岡波	18 名張	19 岡波	20 名張	21 上野	22 上野
23 岡波	24 岡波	25 上野	26 岡波	27 名張	28 上野	29 上野

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、保育園、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 多文化共生課

【時間】月曜日から金曜日まで
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 9:00から12:00まで)

【電話】0595-22-9629

【場所】伊賀市上野丸之内500 はいとぴあ伊賀4階



Facebook

行政書士(手続きの専門の人)に相談ができます
【日時】7月4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】多文化共生センター

生活のヒント

災害(台風や大雨など)が来た時のために準備をしましょう!

- 電気が止まった時のためにライトや非常用の電源を準備する。
- 「非常持ち出し袋」を準備する。袋の中に食べ物、飲み物、生活に必要なものを1週間分入れる。
- 「ハザードマップ」を確認する。住んでいる町の危険な場所を確認する。避難する場所(災害が来た時に逃げるところ)までの道を確認する。
- テレビやインターネットで天気や災害の情報を確認する。危険が近づいている場合は早めに避難する。夜の避難が危険なときは2階に避難する。
- 災害の情報は、アプリを使って知ることができる。

【問い合わせ】防災危機対策局 電話: 0595-22-9640



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。
 【対象者】小学 5年生から 中学 3年生まで
 【と き】土曜日/14:00 から 16:00 まで
 【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
 【お 金】200円/1回
 【電 話】伝丸
 0595-23-0912 080-3590-7612

伊賀 日本語の 会

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/19:30 から 20:40 まで
 土曜日/19:00 から 20:30 まで
 【ところ】伊賀市総合福祉会館 2階
 【お 金】200円/1回
 【電 話】0595-23-0912

漢字 教室

6月26日は 休みです。
 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
 【と き】水曜日/15:30 から 16:30 まで
 【ところ】ハイトピア伊賀 4階 多目的室
 【お 金】200円/1か月
 【電 話】国際交流協会 070-4455-4900

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。

お知らせ

伊賀市の 空いている 家を買うことができます。

2016年に 空き家バンク制度が スタートしました。空き家バンク制度とは、伊賀市の 空いている 家を買うこと
 ができる 制度です。利用登録数は 1,800人を 超えて、契約数も 219件です。(2024年3月のデータ)

空き家バンク制度を 使いたい人は、①から ④までを 確認してください。

① 使いたい人は 前もって 登録の 手続きをしてください。(登録の 有効期限は 2年です。)

QRコードから 申込みをすることが できます。

② 興味がある 物件(家)を 見たいときは、空き家対策室に 問い合わせをしてください。

家を見に 行くときは 不動産会社の 人が 案内します。

③ 新しい 物件(家)は 順番に 公開します。④ 物件(家)の 情報は 伊賀市の ホームページを 見てください。

【問い合わせ】空き家対策室 電話:0595-22-9676



粗大ごみ 戸別収集

粗大ごみは、家電製品・家具・心とん・自転車など 大きな ごみです。

伊賀市に 住んでいる人で 粗大ごみを 捨てたいときは、電話で 申込をしてください。

あなたの 家まで 取りに 来てくれます。1個 200円です。1回に出せる 粗大ごみは 5個までです。

※ エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機は 捨てること できません。

【捨て方】① 粗大ごみ 受付センターに 電話で 申込みをする。② 粗大ごみ処理券(1枚200円)を スーパーや
 市役所で 買う。③ 買った 処理券を 1個の 粗大ごみに 1枚 貼り、予約をした 日の 朝9時(青山は 朝8時
 30分)までに、家の 前に 粗大ごみを 出す。

【申込先】伊賀北部粗大ごみ 受付センター 電話: 0595-20-1255 / (青山) 伊賀南部粗大ごみ 受付センター
 電話: 0595-64-8700 ※8:30 から 17:00 まで (土曜日、日曜日、祝日、12/29-1/3 は 休み)



離乳食(赤ちゃんの食べ物) 教室

1日に 1回から 2回 赤ちゃんに 食べさせる 離乳食の お話を 聞きます。離乳食を 作ります。

【と き】7月9日(火曜日) 13:30 から 15:00 まで

【ところ】ハイトピア伊賀 4階 多目的室

【定員】先着 6人

【申込方法】電話 【申込開始日】6月19日(水曜日)

【申込先】子育て支援室 電話: 0595-22-9665

