



中国語情報紙

# 伊賀



伊賀市の总人口 84,719  
 伊賀市在住外国人 6,136  
 占人口の 7.24%  
 2024年11月末のデータ



伊賀市生活の  
外国人生活指南

发行・编辑：伊賀市国际交流协会・伊賀市多文化共生课  
此信息报的情报选自「広報いが」等，请扫描二维码浏览官网信息

伊賀市国际交流协会  
电话：070-4455-4900

伊賀市多文化共生课  
电话：0595-22-9702



## 信息 お知らせ

### 税金の申报期间即将开始

税の申告は期間内に早めに行ってください

#### 所得税、个人事业者の消費税、贈与税、市・县民税の共同申告会场

【开设期间】2月17日（星期一）～3月17日（星期一）（星期六、日、节假日除外）  
上午9点至下午5点（受付时间下午4点为止）

【申报会场】伊賀市民体育馆 管理棟 多目的室（地址：伊賀市緑之丘东町 920）

【申报指南】为了保证会场不拥挤混杂，进入申报会场需要「入场整理券」，整理券可去会场当天领取，也可通过 line 程序提前预约，根据整理券的发放状况有可能当日无法入场。今年不提供免费的接送巴士。

- 【有必要进行确定申告者】
- ① 自营业者、有不动产收入者、出售了土地或建筑物者等等
  - ② 去年一年间在2处以上（包括2处）拿到收入（20万以上）的人
  - ③ 给与所得者未进行年底调整的人，或者年底调整中没有计入抚养家属等的人士
  - ④ 医药费控除申报者 ⑤ 房贷初次特别控除申报 等等

#### 【确定申告时需要的证明和相关文件】

- ① 个人编号卡、或者个人编号通知卡、在留卡、护照、驾照等身份证明
- ② 源泉征收票等的正本，或其他所得的证明
- ③ 希望接受控除的相关文件 比如：●（抚养家属）的送金证明文件及其日文翻译等 ● 国民健康保险、介護保险、国民年金等的支付证明书 ● 生命保险、个人年金、地震保险等的控除证明书 ● 家属医疗费支付证明书
- ④ 发生返还税金时需要的银行账本（通帐、本人名义的）等等

【注意事项】申告期间上野税务署、伊賀县税事务所、伊賀市役所将不作为申报会场。

有必要申告所得税和市县民税的却不进行申告的话，在办理在留资格的更新、永住申请、儿童手当、就学援助、公营住宅申请的时候，就没法取得需要的所得证明书和课税证明书，可能也不能利用各种相关制度。

【问询处】所得税、消費税等 / 上野税务署 电话 0595-21-0950 市・县民税 / 课税课 电话 0595-22-9613

### 为了安全、安心地度过寒冷季节 寒い季節を安全、安心に過ごすために

<热休克>热休克是指由于温度的急剧变化导致血压大幅波动，从而引发晕厥、心肌梗死、中风等健康问题。特别是老年人、高血压患者以及患有糖尿病等慢性病的人，在从温暖的房间移动到寒冷的房间时要特别注意。

【浴室、换衣间】入浴前先暖房，建议洗澡水温调41℃以下，泡澡的话10分钟左右。	【预防脱水】寒冷天气中应少量多次补水，避免饮酒后洗澡。
【卫生间】如厕时请使用带暖房功能的便座或座套，夜间上厕所时也请注意保暖。	【生活习惯】通过适度运动、均衡饮食来预防生活习惯病，保持有规律的生活。

<冬季还有这样的风险>，请注意预防

【一氧化碳的中毒】使用燃气炉或燃气取暖设备时，请务必定期通风	【感染症】传染病在冬季容易流行，请注意勤洗手、漱口等感染预防。
【跌倒・交通事故】寒冷天气路面因结冰或积雪而容易滑倒，交通事故的风险增加，请注意防滑和慢速驾驶。	【火灾隐患】冬季火灾多发，请确保火炉、燃气等设备使用后关闭开关。正确处理火源，以防火灾发生

【问询处】伊賀消防署管理课 电话：0595-24-9120 传真：0595-24-3544

### 本月的纳税

こんげつの のうぜい

市县民税・森林环境税（第4期） 国民健康保险税（第7期）

本月纳税期限 1月31日

【问询处】收税课 电话 0595-22-9612

本年度最后的集体癌检诊

しゅうだん けんしん  
集団がん検診です



- 【时间】3月8日（星期六）9：30-11：30 【地点】ゆめぼりす中心  
 【检诊项目】胃癌、大肠癌、子宫癌、乳癌  
 【预约方法】 扫描二维码或通过电话预约  
 【电话号码】 健康推进课 预约电话 0595-22-9653（平日 8：30 至 17：15）  
 【可受诊的人士】●检诊日的时间点是伊贺市居民 ●符合年龄要求（※本年度内不能重复参加同一项目的检诊。）

内容	対象年齢	自负金额	
		74 岁为止	75 岁开始
胃癌	20 岁开始	1800 日元	800 日元
大肠癌	20 岁开始	800 日元	500 日元
子宫癌	20 岁开始女性	1400 日元	500 日元
乳癌（X 线摄影）	30 岁开始女性	1600 日元	800 日元

【医院检诊】【时间】2月28日（周五）为止市内医疗机构也可进行胃癌、大肠癌、前列腺癌、子宫癌、乳癌的检诊，利用医疗机构的癌检诊的话，请直接向医疗机构报名。

满20岁开始国民年金

まい 20歳になったら国民年金に入ってください

「国民年金」是一项在老年时等支撑生活的制度，包括「老龄年金」、因病或事故留下残疾时的「障害年金」、以及去世时留给家属可以领取的「遗族年金」。

20 岁时会收到来自日本年金机构要求加入国民年金的通知（不包括已加入厚生年金的人士，在 20 岁即将到来的时候，从海外迁入的人士也需要办理加入国民年金的手续）。

符合条件的人士也可利用如下①②的制度：

- ① 学生纳付特例制度 如果是学生且本人所得收入低于规定金额，有可能利用此制度。
- ② 免除・纳付犹豫制度 如果家庭所得收入在一定的金额以下的，可以申请全额或部分免除。  
未满 50 岁且所得收入在一定的金额以下的，可申请延缓交付。

保险费如果提前一次性支付会有折扣。可以申请并通过账户转账支付。



【问询处】 保险年金课 0595-22-9659

公营住宅的入居者募集

こうえいじゆうたく にゅうきょしや ぼしゅう  
公营住宅の入居者を募集します

<市营住宅>

- 【募集团地以及户数】 木根团地 1 戸  
河合团地 / 下川原团地 各 1 戸（育儿支援家庭）
- 【募集期间】 1 月 10 日（星期五）～1 月 20 日（星期一）（9 点至 17 点为止，除周六・周日・节假日除外），  
邮送的话 1 月 20 日为到着日。
- 【入居资格】 具体可申请入居的条件请参阅伊贺市官网。
- 【申请方法】 在申请表上填上必要事项，提交到住宅课（本厅舍 3 楼），或各支所（上野支所以外）
- 【抽选会】 2 月 20 日（星期四）9:30～本厅舍 3 楼会议室 301 ※ 如果抽选开始时不能到场的话，做弃权处理
- 【问询处】 住宅课 0595-22-9737

<县营住宅>

- 【募集期间】 1 月上旬～1 月 31 日
- 【募集户数】 请参阅三重县营住宅官网，或者致电多文化共生课等处问询
- 【入居资格】
1. 在三重县居住或者工作的。
  2. 现在住房方面比较有困难的。
  3. 入居时有一起居住的家族成员的。
  4. 收入上符合进入公营住宅的条件。
  5. 曾经住过县营住宅的时候没有拖欠等。
  6. 没有拖延不交地方税金的。
  7. 申请者或者预定同居者不是暴力团成员。
  8. 紧急联系人 2 人 等等。



【问询处】 伊贺南部不动产事业协同组合 电话 059-221-6171

婴幼儿健诊和咨询 赤ちゃんの健診と相談



1岁6个月儿童健诊的对象为1岁7个月左右的儿童，3岁儿童健诊的对象为3岁7个月为止的儿童，届时会寄送通知书。  
**【问询处】** 婴幼儿健诊（儿童家庭支援课 电话 0595-41-1556） / 婴幼儿咨询（育儿支援室 电话 0595-22-9665）

1岁6个月儿童	1/14、2/18	13:00 ~ 14:30	ハイトピア4楼 伊贺市保健中心
3岁儿童（3岁6个月儿童）	1/9、1/30、2/13、2/27	<b>【携带物品】</b> 母子手册、问诊票、问答卷等	
婴幼儿咨询	1/6、1/15、1/17、2/3、2/19、2/21	身体测量、保健师营养师等对应，请参阅市官网	

急救・医疗 救急医療



- ◎尽可能在医疗机关的诊疗时间内接受诊疗。
- ◎请保有可以方便就诊的「かかりつけ医」（常治医）。
- ◎休假日或者夜间因急病需受诊时请参考如下信息

◆伊贺市应急诊疗所

**【电话】** 0595-22-9990  
**【地址】** 伊贺市上之庄 1700 番地 1（岡波综合病院近侧）  
**【诊疗科目】** 一般诊疗・小儿科  
**【时间】** 周一至周六 20:00-23:00  
 周日节假日 9:00-12:00, 14:00-17:00, 20:00-23:00

◆救急医院名	时间表		
上野综合市民病院 电话：0595-24-1111	周一至周五	周六、周日、节假日	
	17:00 - 次日 8:45	8:45- 次日 8:45	
名张市立病院 电话：0595-61-1100	周一至周五	周六、周日、节假日	
	17:00 - 次日 8:45	8:45- 次日 8:45	
岡波综合病院 电话：0595-21-3135	周一	周三	周日、节假日
	17:00- 次日 9:00	17:00- 次日 8:45	9:00- 次日 8:45
	请参考当班表		

◆三重县急救医疗情报中心

该中心可提供您有关您所在地区的医院的信息。  
**【电话】** 059-229-1199

◆伊贺市急救健康咨询 24 小时专线

24 小时可免费接受身心方面的各种咨询。  
**【电话】** 0120-4199-22

1月						
周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
小儿科以外的诊疗			1 岡波	2 名张	3 上野	4 名张
5 岡波/名张	6 岡波	7 名张	8 岡波	9 名张	10 上野	11 上野
12 岡波	13 岡波	14 上野	15 岡波	16 名张	17 上野	18 名张
19 岡波/名张	20 岡波	21 名张	22 岡波	23 名张	24 上野	25 上野
26 岡波	27 岡波	28 上野	29 岡波	30 名张	31 上野	

咨询窗口 相談窓口

市役所接受有关工作、教育、病院、保险、年金（养老金）、育儿、住宅、税金、签证等等和生活相关的生活咨询，咨询免费（根据咨询内容，也有可能无法受理）。如果您有什么感到困惑烦恼的事，请来市役所咨询。

中心定期举办行政书士的免费咨询会，就签证、国际结婚、归化等接受咨询。咨询为预约制，可拨打电话 0595-22-9702 进行预约。

■伊贺市役所多文化共生课

**【中文咨询时间】**  
 工作日的 9:00 至 17:00  
**【电话】** 0595-22-9702  
**【地址】** 伊贺市四十九町 3184 市役所 2 楼

■伊贺市多文化共生中心

**【时间】** 工作日的 9:00 至 17:00  
 第二第四周的周日 9:00 至 12:00  
 （中文每周周四和不定期的周日上午）  
**【电话】** 0595-22-9629  
**【地址】** 伊贺市上野丸之内 500  
 ハイトピア伊贺 4 楼



**【时间】**  
 2月6日 13:30~16:00  
**【地点】**  
 伊贺市多文化共生中心

生活小贴士 生活のヒント

禁止私自从海外带入肉制品

海外からの肉製品は持ち込み禁止

1月29日是中国传统的春节，是华人最大的传统节日，在欢度春节的同时，请注意

- 请不要将饺子和肉圆等肉制品带入日本
- 请不要将肉制品邮到日本
- 机场（免税店）所购买的肉制品，飞机餐食中的肉制品也请不要带入日本

根据修订后的家畜传染病预防法的相关内容，未经许可违法携带肉类制品进入日本，将被判处 3 年以下的有期徒刑或最高罚款金额为 300 万日元。

为了防止家畜传染病的传入，未经许可，请不要私自带入（包括邮寄）牛肉、猪肉、家禽，以及香肠、饺子、肉包子、肉圆等含肉制品进入日本。

详情请参阅农林水产省 动物检疫所官网 <https://www.maff.go.jp/aqs/>



ささゆり学习支援教室

ささゆり きょうしつ

1/4 休课

使用日语辅导学校学习。

【对象者】小学五年级至中学三年级的学生

【时间】周六 14:00~16:00

【场所】伊贺市综合福社会馆 2 楼

【费用】200 日元/次

【询问处】伊贺之传丸

事务所电话 0595-23-0912

携带电话 080-3590-7612

伊贺日本語之会

いがにほんごのかい

寒假中

学习日语以及辅导日本能力检定考试。

【时间】周三晚上 19:30~20:40

周六晚上 19:00~20:30

【场所】伊贺市综合福社会馆 2 楼

【费用】200 日元/次

【电话】伊贺日本語之会事務局

090-3425-7099

日语汉字教室

にほんごかんじきょうしつ

1/1、1/8 休课

学习小学的日语汉字。需要事先报名。

【对象者】小学一至四年级为止的儿童

【时间】周三 15:30~16:30

【场所】ハイトピア伊贺 4 楼多目的室

【费用】200 日元/月

【报名、询问处】伊贺市国际交流协会  
(ハイトピア伊贺 4 楼)

【电话】070-4455-4900

详情请询问各教室，或参阅各教室的 Facebook (脸书) 或官网。

信息 お知らせ

国际交流活动 大家一起来生火吧! みんなでたき火をしよう!

一起来收集森林中的树枝，用火柴点燃树枝来挑战生火。

让日本家庭和外国家庭一起享受快乐时光吧!

【时间】1月26日(星期日) 13:30~15:30 (13:20 开始受理)

【地点】三重县上野森林公园 游客小屋 (地址: 伊贺市下友生 1 番地)

【对象】伊贺市在住的小学生以上(包括小学生)及其监护人 ※监护人需陪同参加

【人数】儿童 20 位(包括与外国有关联的儿童 10 名, 按报名顺序)

【费用】每位 300 日元(仅限儿童)

【携带物品】耐脏或弄脏也没关系的服装

【报名期间】1月6日~1月20日

【报名处】请通过电话、或扫描二维码报名 伊贺市国际交流协会 电话 070-4455-4900

E-mail: mie-iifa@ict.jp

【询问处】三重县上野森林公园 电话: 0595-22-2150

伊贺市国际交流协会  
三重县上野森林公园  
JICA 三重事务所共同举办



离乳食教室 離乳食教室

【时间】2月4日(星期二 日语讲习, 不配备口译)

前期 13:30~15:00 离乳食前期(1~2次份)的说明·离乳食制作

后期 10:00~ 11:30 离乳食后期(3次份)的说明·离乳食制作

【地点】ハイトピア伊贺 4 楼多目的室

【人数】6 名/次(按报名顺序)

【报名方法】请联系以下担当部门, 并告知地址·参加的家长和孩子姓名·生日·电话号码·是否需要托儿等

【报名开始日】1月22日

【报名·询问处】育儿支援室 电话 0595-22-9665



急救讲习会 定例応急手当講習会

普通救命讲习 I

【时间】2月4日(星期二) 9:00~12:00

【内容】针对成人的心肺苏生法、AED 的用法、异物除去法、止血法

普通救命讲习 II

【时间】2月18日(星期二) 13:30~16:30

【内容】针对婴幼儿(1岁未滿)·儿童(1岁至16岁未滿)的心肺苏生法、AED 的用法、异物除去法、止血法

【地点】消防本部 3 楼 研修室

【人数】30 名/次(按报名顺序)

【对象者】市内在住·工作·在学中学生以上的人士

【报名方法】请扫描二维码·或者电话报名。

【报名期限】讲习日 1 周前为止

【报名·询问处】伊贺消防署管理课

电话 0595-24-9106



申込フォーム

紧急通报 110 緊急通報 110 番

当遭遇或看到事件或事故时, 请拨打专用的通报电话 110, 为能高效简明地通报, 请记住以下来自警察的问题, 沉着冷静的对答吧。

● 事件ですか? 事故ですか? 何がありましたか?

(是事件吗? 是事故吗? 发生什么事了?)

● 怪我はありますか? (受伤了吗?)

● 場所はどこですか? (什么地方?)

● いつ起きましたか? (什么时候?)

● 犯人をみましたか? (看到犯人了吗?)

● 今どうなっていますか? (现在怎么样?)

● あなたの名前を教えてください(请教您姓名?)

另外非紧急的咨询或询问请联系以下电话

【询问处】伊贺警察署 0595-21-0110

警察安全咨询电话 #9110

