



秋を楽しむ

広報

おまぐ

2020

10

No.189

# NEXT きらめき<sup>★</sup>

うえ の こ はる  
**上野心華** さん (大洲北中学校陸上部3年)  
**第32回愛媛県中学校新人体育大会 陸上競技**  
 女子走り幅跳び 1位 (大会新記録 5m46cm)  
**第66回全日本中学生通信陸上競技 愛媛県大会**  
 女子走り幅跳び 1位



今後の目標  
 を聞くと、「日本代表になれるように、さらに高みを目指したいです」と語りました。



大洲北中学校3年(受賞時2年)の上野心華さんは、昨年10月に行われた愛媛県中学校新人体育大会陸上競技において、女子走り幅跳び1位(大会新記録)に輝きました。

上野さんは、「小学5年生の時に陸上競技を始め、その頃からジャンプ力には自信があり、中学生になって本格的に走り幅跳びに打ち込みました。また、部活動だけでなく、保内町のアスリートクラブにも通いながら練習しています。

さらに、陸上競技は体づくりも重要で、栄養学を取り入れた食事の管理を母に担ってもらっています。その他にも、支えてくれた友達やチームメイト、先生、コーチのおかげで大会新記録が出せたのだと思います」と振り返りました。

## 10月の納税など 納期限は11月2日(月)です。

税 別	10月	11月	12月	1月
市 県 民 税	3期			4期
固 定 資 産 税			3期	
軽 自 動 車 税				
国民健康保険税	4期	5期	6期	7期

市税などの納付は、便利で安心な「口座振替」を。  
 納期限内であればコンビニでも納付することができます。

## 現在の<sup>大洲</sup>

	人の動き(先月比)	交通事故(昨年同期)
人 口	42,189人 (- 34)	件 数 26件( 43件)
男	20,195人 (- 13)	死 者 1人( 0人)
女	21,994人 (- 21)	負傷者 31人( 48人)
世帯数	19,859世帯(- 10)	

(2020年8月末現在)

## CONTENTS 目次

- 2 ページ NEXTきらめき・今月の表紙
- 3 ページ～ 【新型コロナウイルス感染症に関する情報】
- 8 ページ～ おおずニュース
- 13 ページ シリーズ
- 14 ページ～ 新シリーズ (サウダージ)
- 16 ページ～ おしらせピックアップ
- 22 ページ～ 情報ひろば
- 24 ページ～ 集まれ0級若モン・図書館
- 26 ページ～ 保健センター・各種相談ガイド
- 28 ページ がんばるひと  
 (河辺坂本龍馬脱藩の道保存会)

## 今月の表紙



8月26日(水)、上須戒地区の二宮梨園を撮影しました。たわわに実った梨(豊水)が太陽の光を燦と浴びていました。

多くの方がこのベンチに座ってシャリシャリの梨を味わう光景が目につきました。

上須戒地区の7つの梨園では、10月中旬(予定)まで梨狩りが楽しめます。

# 愛媛県事業者支援メニュー

愛媛県では、3密回避など感染拡大防止や新ビジネスに取り組み事業者を支援する協力金のほか、新しい生活様式に対応しながら前向きに活動する事業者への給付金・補助金を交付しています。

## 【申請方法】

申請方法などの詳細は、愛媛県ホームページでご確認ください。

## 新ビジネス定着促進給付金

### 【対象者】

6月19日(金)以降、非対面・非接触型ビジネスの導入やデジタルシフトの促進、新型コロナウイルス感染拡大を契機に実施された国の規制緩和に伴う事業の恒常化を図っているもので、申請時点において当該事業を実施している県内に事業所を有する中小企業者

### 支給額

20万円/事業者

### 対象期間

6/19～9/30

### 申請期限

9/30

### 【問い合わせ先】

新型コロナウイルス感染症対策企業電話相談窓口  
0120(365)730

## テレワーク導入推進支援事業費補助金 ※国助成の上乗せ

### 【対象者】

国の「働き方改革推進支援助成金(テレワークコース)」に申請のうえ、テレワークを導入する県内に主たる事業所を有する従業員300人以下の中小企業事業主

### 支給額

上限60万円(補助率、国助成額の1/6または国対象外経費の1/2)

### 対象期間

7/30～3/1

### 申請期限

1/31

### 【問い合わせ先】

愛媛県労働雇用課労働政策グループ  
089(912)2500  
(二社)日本テレワーク協会  
0120(91)6479

## えひめ地域産業力強化支援事業費補助金

### 【対象者】

新しいビジネススタイルの定着を目的に「顧客」、「従業員」、「経営者」のいずれかの視点で実施する事業費50万円(税抜き)以上の設備の導入・改修などに取り組む県内に本社を有する中小企業者など

### 支給額

上限200万円(補助率3/4)

### 対象期間

8/6～1/31

### 申請期限

10/31

### 【問い合わせ先】

愛媛県中小企業団体中央会  
089(931)5670

## 新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン定着推進補助金

### 【対象者】

全国団体が策定した業種別ガイドラインの実践活動をさらに深化・定着させ、それらの取り組みを自ら「見える化」し、広くPRする活動を行う事業者団体

### 支給額

上限100万円(補助率2/3)

### 対象期間

8/1～3/1

### 申請期限

12/31

### 【問い合わせ先】

愛媛県産業政策課  
089(912)2465

# 感染症に関する情報

## 「大洲市中小企業等家賃支援給付金」 受付開始



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上が減少している全産業（第一次～第三次産業）の市内中小法人および個人事業者など（農林漁業者、医療法人、農業法人、NPO法人なども含む）の経営安定化を図るため、事業活動に必要な店舗・事務所などの家賃を支援します。

以下の内容をご確認のうえ、該当する場合は、申請書の提出をお願いします。

【支給額（1事業者当たり支給は1回）】  
家賃月額（税込）の3分の2の額（月額上限5万円）の3カ月相当分（給付上限15万円）  
※千円未満切り捨て



【支給対象家賃（全てに該当するわけではない）】  
▽市内に所在する土地・建物であること

▽自ら締結した賃貸借契約に基づくこと

き、現在も有効な契約関係のも  
と使用していること

▽税務申告で経費計上（地代家賃  
など）されていること

※直近の申告以降の契約分は計上  
予定のもの

▽転貸し（又貸し）を目的とした  
契約でないこと

▽自らの事業以外の用途として兼  
用されていないこと

▽契約期間の開始期が令和2年3  
月31日以前であること



【支給要件（全てに該当すること）】

▽国の家賃給付金と重複不可  
※重複時は、市家賃給付金返還  
令和2年5月以降

(1) 任意のひと月の事業収入が、  
前年同月比50%以上減少した  
月がないこと

(2) 連続する3カ月の事業収入合  
計が、前年同期間比30%以上  
減少した期間がないこと

(3) 国の家賃支援給付金の対象要  
件への該当や受給がないこと

▽事業収入が前年同月比で①令和  
2年3月・4月であれば、30%  
以上の減少、②令和2年5月・  
6月であれば、30%以上50%未  
満の減少 ※直近の税務申告書  
記載金額による

（備考）  
自己取引、親族間取引が理由  
で、国の家賃給付金が対象外と  
なった場合は、市給付金の対象  
となる場合があります。

▽事業収入が年間120万円以上  
影響月の属する直近の税務申告  
において、年間事業収入が120  
万円以上であること（創業後間  
もない場合は、月額10万円以上）

▽土地・建物を自ら営む事業のた  
めに直接占有し、使用・収益  
他人の土地・建物を自ら営む事  
業のために直接占有し、使用・  
収益をしていることの対価とし  
て、賃料の  
支払いを行  
っているこ  
と



その他の要件  
▽全てに該当すること

(1) 市内に主たる事業所または店  
舗を有する法人（本店登記地）  
もしくは個人

(2) 今後も引き続き市内で事業を  
継続する意思がある人

(3) 納期の到来した市税（国民健  
康保険税を含む）に滞納がな  
い人

(4) 大洲市暴力団排除条例に規定  
する暴力団員などでない人

▽いずれにも該当しないこと

(1) 国または法人税法別表第一に  
規定する公共法人

(2) 「性風俗関連特殊営業」または  
当該営業に係る「接客業務受  
託営業」を行う事業者

(3) 政治団体、宗教上の組織もし  
くは団体

(4) 大企業、みなし大企業

(5) 国家公務員および地方公務員  
の一般職

(6) その他市長が適当でないと思  
める人



## 【申請書類】

▽支給申請書（様式第1号）

(1) 市公式ホームページからダウンロード可

(2) 本庁または各支所、商工会議所、商工会窓口でも入手可

▽添付資料（下記のとおり）

通常、記載されている全ての資料が必要です。ただし、「大洲市中小企業等応援給付金」受給者は、一部省略可。

## 【申請期間】

8月17日(月)から11月30日(月)まで  
当日消印有効

※土日祝日を除く

## 【申請方法】

原則、郵送のみ（3密回避のため）

## 【郵送先・問い合わせ先】

〒795-8601

大洲市大洲690-1

大洲市役所 商工業課内

大洲市中小企業等家賃支援給付金

担当係

☎9992（直通）

※土日祝日を除く

午前9時から午後4時まで



## 申請時の添付資料

区分	通常		特例	
	個人事業主	法人	市応援給付金受給者	
申請者確認	<input type="checkbox"/> 本人確認書類（運転免許証など顔写真付）の写し ※顔写真がない場合は、公的機関発行の証明書類（国民健康保険証など）を2点コピー		同左	
売減確認	前年売上 ※真正性の確認ができるもの（税務署収受印など）	青色申告 <input type="checkbox"/> 2019年「確定申告書」第一表の写し  白色申告 2019年「所得税青色申告決算書」の写し <input type="checkbox"/> 1ページ目 <input type="checkbox"/> 2ページ目	<input type="checkbox"/> 直近の「確定申告書」別表一の写し  <input type="checkbox"/> 直近の「法人事業概況説明書」おもと・うら面の写し ※影響月が属する直近の事業年度（原則2019年度）のもの	(省略可)
	今年売上	<input type="checkbox"/> 影響月の事業収入が分かるもの（売上台帳など）の写し		(省略可)
家賃確認	<input type="checkbox"/> 賃貸借契約書の写し ※口約束など契約書がない場合は、過去の実情に沿った契約書または賃貸借証明書（市公式ホームページ参照）を作成・提出してください。		同左	
振込先確認	申請者名義の預金通帳の写し <input type="checkbox"/> 通帳おもて面、 <input type="checkbox"/> 通帳を1枚開いたページ		(省略可)	

新型コロナウイルス  
感染などに伴う傷病  
手当金支給期間を延  
長します

国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険に加入している被用者の人（給与の支払いを受けている人）が、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のために労務に服することができない場合に支給する傷病手当金の支給期間を、令和2年12月31日(木)まで延長します。

## 【問い合わせ先】

保険年金課 国保係・高齢者医療係  
☎1713



## 心の健康づくり講演会開催

**演題** 新型コロナウイルス感染症とこころの健康

「今、考えたい！」

先の見えない新型コロナウイルス不安とのつき合い方

**講師** NPO法人こころ塾 代表理事 村松 つね先生

終息がまだ見えぬ感染症で不安を感じている人が増えています。しかし、不安をため込んでいても自身がしんどくなってしまうだけ。ここで、より前向きに過ごすコツを考えてみましょう。



ストレスとは

ストレスは大きく3種類、それら全てが過去1年間くらい累積されて今抱えているストレス値となります。

①睡眠不足やけが、病気などの肉体的ストレス

②人間関係や借金、将来への不安などの心理社会的ストレス

③天候や騒音、感染症などの物理化学・生物学的ストレス

一つ一つのストレスは大きくなくとも、いくつも重なることで心身の不調として現れ、またそれによってストレスが大きくなるといふ悪循環に陥ります。それが続いた結果、うつ状態や体の病気が引き起こされます。



コロナ不安に負けないために

今回の感染症では、今の自分ができることがはっきりしていません。余計な不安を抱えないようポイントを押さえましょう。



「ポイント1」

「ストレスを小さくする」

①情報と上手に付き合う

▽不安をもらいやすいニュースやネット情報は、日に1〜2回決まった時間にだけ、信頼できるソースで最新情報を確認しましょう。

▽自分や家族を守るための行動に役立つ情報を得たら、それ以上の情報探しは不要です。

②今できることに注目する

▽ストレス要因の多くは過去と未来のことです。「○○すればよかった」、「○○になったらどうしよう」と変えられないことを気にするのはなく、今自分ができる行動を見つめましょう。



「ポイント2」

「ウイルスに負けない自分づくり」

☆免疫力アップ☆

自分でできることの一つがウイルスに負けない自分づくりです。

①バランスの良い食事

▽免疫細胞の半分以上が腸にいると言われています。バランスよくいろいろな食べて腸内環境を整えましょう。

②生活習慣を崩さない

▽良い睡眠と早寝早起き  
▽適度な運動

規則正しい生活が大事です。夜型の生活をしていると自律神経も乱れやすくなり、免疫力も下がってしまいます。



「ポイント3」

「ストレスをためない」

①いい睡眠で脳をリセット

▽起きてから太陽の光を浴びることと、できれば1時間以内にタンパク質たっぷりの朝ごはんをとることが、より良い夜の入眠につながります。寝る前には、お酒と、携帯やテレビなどの明るすぎるものも控えましょう。

②自分を労りエネルギー充電

▽感覚的、心理的な心地よさを大事にしましょう。ペットを抱く、運動で汗を流す、コーヒーを楽しむなど、自分の心地よさを見つけてみましょう。

悩みや不安は、前向きに生きている証です。私たちには、適応して生きていく力があるので、さら、寝る前に「今日もいい一日だった、頑張った」と笑顔で自分をほめましょう。時が解決してくれる問題もあるでしょう。今、目の前のできることに一つずつ取り組みながら前を向いて過ごしましょう。

講演会の動画について、10月の毎週月曜日・午後1時からケーブルネットワーク西瀬戸で放送しています。併せて市公式YouTubeチャンネルにて公開します。

## 心のケアが必要な人の相談窓口

**新型コロナウイルス感染症**

**心のホットライン**

フリーダイヤル **9時～21時** 匿名可

**0120-612-155**

● 対象 ●

新型コロナウイルス感染拡大により、心のケアが必要な方  
 例 ①感染された方、ご家族など  
 ②対策や支援に関わる方(医療従事者、学校関係者、施設職員など)  
 ③その他、休業・失業・休校などにより、不安や心配を抱えている方

この窓口はご自身の不安を受け止め、不安解消のいこちを提供できるよう  
 お手厚い窓口です。専門の相談員が電話対応し、プライバシーは厳守されます。

## 感染が疑われる人・一般的な相談窓口

◆次のような症状があり、感染が疑われる人は、「帰国者・接触者相談センター」へすぐにご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 高齢者や基礎疾患がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(4日以上は必ず)

帰国者・接触者相談センター  
**☎089-909-3483**

◆新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、「コールセンター(一般相談窓口)」へご相談ください。

一般相談窓口  
**☎089-909-3468**

## 中止が決定しているイベント一覧(9月8日現在)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が決定しています。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

イベント名	開催日	問い合わせ先
大洲産業フェスタ		商工産業課 ☎24-1722
大洲市民文化祭 大洲文化展	11月1日(日) ～3日(火)	文化協会大洲支部 ☎57-9993
大洲市民文化祭 市民音楽祭	11月1日(日)	
大洲市民文化祭 芸能祭	11月14日(土)	
大洲市駅伝大会(長浜～大洲間)	11月22日(日)	大洲市スポーツ協会 ☎24-1734
おおず親と子のコンサート		文化スポーツ課 ☎57-9993
大洲楽芸会	12月20日(日)	大洲市民会館 ☎24-4105 財政契約課 ☎24-1721



## シトラスリボンを寄贈

7月31日(金)、平野中学校の生徒の皆さんによる手作りのシトラスリボンをいただきました。

シトラスリボンは、新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別解消を目指すために作られたものです。今回、寄贈を受けたシトラスリボンは100個で、今後も新型コロナウイルスの感染が収束するまで作る予定だそうです。

寄贈されたシトラスリボンは市役所1階ロビーに置いて、来庁者が自由に持ち帰れるようにしています。

