

不安から心を守ろう！

新型コロナウイルス感染症拡大により、外出の自粛も行われている今、不安な気持ちをどうしていいかわからず悩んでいる方も多いと思います。そこで、不安な気持ちを和らげる方法をいくつか紹介します。

●誰かに相談する

不安な気持ちを誰かに聞いてもらうと、その解決方法や、改善策などを知ることができる。また、すぐに解決できないことでも、誰かと話すだけで気持ちが落ち着くこともあります。

①家族や友人、近所の人と連絡をとる

家族や友人、近所の人など、今はあまり会うことができない時ですが、電話やメールを使って交流してみたいかがでしょうか。人とつながることで心が元気になるります。

②相談窓口へ連絡をする

市役所・地域包括支援センターなど、相談の内容によって、適切な機関へつなぐことができます。

相談窓口

・高齢者相談
 葦山地域包括支援センター
 ☎055(949)9213
 長岡地域包括支援センター

●気分を転換する

①体を動かす

外出自粛中でも、人込みを避けた散歩なら、有酸素運動になり、自然を感じながら気分転換することができます。日に当たることは、心を安定させる働きがあります。家の中でも簡単なストレッチやラジオ体操などを行って、体の調子を整えましょう。

②好きなことをする

外出自粛中で好きなこともできないと思いますが、自分が夢中になれるものやリラクゼーションできることに時間を使えると気分もよくなります。



☎保健福祉・こども子育て相談センター
 ☎0558(76)8010

特別定額給付金関連の詐欺にご注意ください

☎新型コロナウイルス感染症経済対策推進班
 ☎055-948-1455

特別定額給付金の申請の際に、

- 現金自動預払機(ATM)の操作はお願いしません。
- 「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込は求めません。
- メールを送り、URLをクリックして申請手続きをすることは求めません。

「怪しいな？」と思ったら下記の窓口へ相談してください。

- 消費者ホットライン 188 (局番なしの3桁)
- 新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン 0120-213-188
- 大仁警察署 0558-76-0110
- 警察相談専用電話 #9110
- 伊豆の国市新型コロナウイルス感染症経済対策推進班 055-948-1455



情報公開・個人情報保護

令和元年度中における市の情報公開制度、個人情報保護制度の利用状況は、次のとおりです。

1. 情報公開制度 (公文書開示)

『情報公開制度』は、市民の皆さんの知る権利を尊重し、市の諸活動に関する情報を公開することにより、皆さんの市政への理解と信頼を深め、開かれた市政を推進することを目的としています。

実施機関別公文書の開示の利用状況 (単位:件)

実施機関	請求件数	請求取下げ	処理の状況					
			全部開示	部分開示	不開示	存否応答拒否	文書不存在	却下
市長	21	0	19	2	0	0	0	0
議会	2	0	2	0	0	0	0	0
教育委員会ほか*	1	0	1	0	0	0	0	0
小計	24	0	22	2	0	0	0	0

*教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会

2. 個人情報保護制度

『個人情報保護制度』は、市が保有する個人情報の開示、訂正および利用停止を請求する権利を明らかにすることにより、個人の権利利益を保護することを目的としています。

【1】実施機関別保有個人情報の開示の利用状況 (単位:件)

実施機関	請求件数	請求取下げ	処理の状況					
			全部開示	部分開示	不開示	存否応答拒否	文書不存在	却下
市長	8	0	7	1	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会ほか*	0	0	0	0	0	0	0	0
小計	8	0	7	1	0	0	0	0

*教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会

3. 不服申立て状況

不開示決定に対する不服申立てはありませんでした。

- 【2】保有個人情報訂正請求は、ありませんでした。
- 【3】保有個人情報の利用停止請求は、ありませんでした。

公文書の開示、または市が保有する市民の皆さんの個人情報(請求者本人の情報に限る。)の開示などの請求を希望する人は問い合わせください。

☎総務課
 ☎055-948-1411

新型コロナウイルスの影響により納税が困難な人への徴収猶予特例制度について

新型コロナウイルスの影響により事業等に係る収入に相当の減少があった人は、申請が認められると、納期限から最大1年以内の期間に限り、市税の徴収猶予を受けることができます。申請時、担保の提供が不要となり、また、猶予期間中の延滞金は全額免除となりますので、下記要件の全てを満たす人は、税務課収税係(伊豆長岡庁舎)にご相談ください。

- 対象者/① 新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1カ月以上)において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
 ② 一時に納付し、又は納入を行うことが困難であること。

※「一時に納付し、又は納入を行うことが困難」かの判断は、少なくとも向こう半年間の事業資金や生活費を考慮に入れるなど、申請者の置かれた状況に配慮。

対象となる税/令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する市税が対象。これらのうち、既に納期限が過ぎている未納の市税(他の猶予を受けているものを含む)についても、遡ってこの特例を利用することができます。

申請方法/令和2年6月30日、または納期限のいずれか遅い日までに申請が必要。

申請書のほか、収入や預現金の状況が分かる資料を提出していただきますが、提出が難しい場合は口頭により確認します。

☎税務課
 ☎055-948-2912

