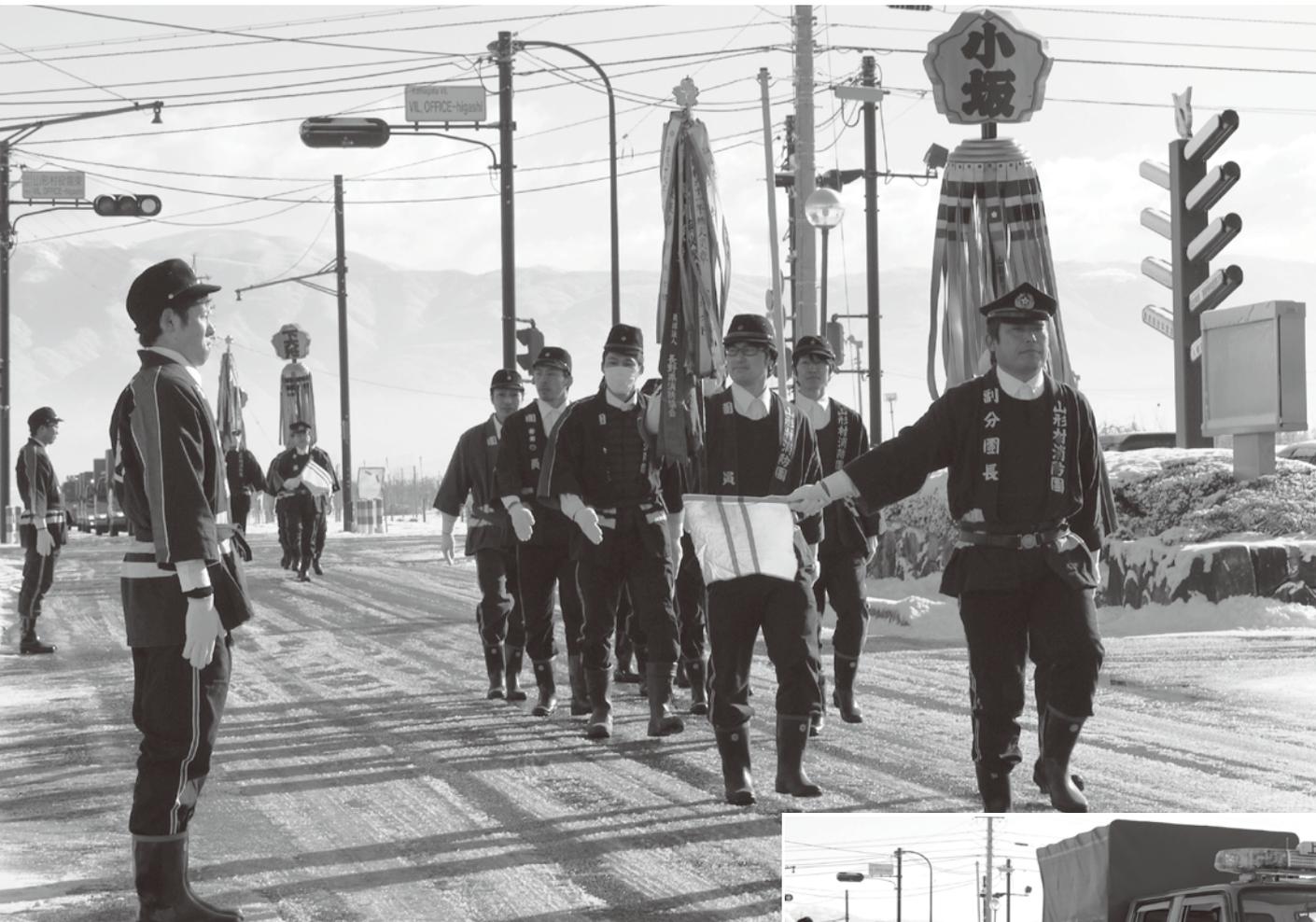


穏やかな一年を願う消防出初式



1月12日、平成27年山形村消防出初式が盛大に行なわれた。最初に総勢約110名の団員による寸分違わぬ分列行進が披露された後、功績のあった団員や退団する団員への表彰式が行なわれた。昨年は村内外で火災や災害が多発したこともあり、今後の消防団活動への期待はますます高まっている。今回の受賞が大きな励みになることだろう。

- 百瀬村長 新年のご挨拶……………2
- 功労者・地域づくり表彰……………3
- 所得税・村民税の申告……………4
- いちいの里からこんにちは！……………6

村のうごき (1月1日現在総人口)

| | | |
|-----|----------|---------|
| 人口 | =8,773人 | (前月比-6) |
| 男 | =4,346人 | (前月比-1) |
| 女 | =4,427人 | (前月比-5) |
| 世帯数 | =2,883世帯 | (前月比-5) |

平成27年新年のご挨拶



山形村長

百瀬 久



山形村民の皆様、 新年明けまして

おめでとうございます。

新春にあたり、 一言ご挨拶を 申し上げます。

村民の皆様には、夢と希望に満ちた新しい年を健やかに迎えたいと、昨年同様お喜び申し上げます。また、昨年中は開村百40周年という記念すべき節目の年でありましたので、村民の皆様には村政各般にわたり、真摯なご協力のもと、深いご理解とご支援を賜りましたこと、心から厚くお礼申し上げます。お蔭様で日本一に向かって山形村の元気をさまざまところで発信できましたこと深く感謝申し上げます。

さて、昨年の世相を表す漢字は

「税」と決まり、先月12日に京都清水寺の森貫主の力強い筆で揮毫されました。消費税8%への値上げから始まり、10%への増税は延期され衆議院の解散総選挙となりました。慌ただしい選挙でありました。この選挙によって消費税の10%への道は決まりました。それまでに第3の矢である地方創生で増額分をカバーさせるとのことです。大きな期待がよせられます。

現在、山形村の財政は健全財政が続いています。実質公債費比率は6・2%と県平均より低い水準となつていますが限りなくゼロに近づくことは必ずしも良いことではありません。将来性を予測し投資するところには投資をして住民サービスを向上させるものと考えています。当面のハード面はふるさと伝承館の改築について研究段階に入っていますが、大型投資には防災関係でデジタル防災無線の導入や児童館の改修もあります。東原、大池原の農道や排水対策の検討も必要となります。山形村としては有利な地方創生のための助成があるか検討し、優先順序を決めて進めていきたいと考えており

ます。

また、今年山形村は開村百50周年に向けたスタートの年と位置付けました。日本は人口減少が大きな問題となつていきます。当村での人口予測は微減であります。それ以上に団塊の世代が75歳を迎え後期高齢者人口がピークを迎えます。そのため老人介護及び福祉費用が急増し村政を圧迫するところが予測されます。そのためには健康寿命の延伸が急務となります。そこで村民の皆様から協力を頂戴し、健康と観光行政に大きな比重を置き進めることが必要となります。健康予防には、健康体操、健康農業、健康ウォーク、健康交流などに取り組み、そのような活動が生きがいや目標になるよう健康の見える化、すなわち健康マイレージを導入したいと思えます。また、山形村の元気は観光により村外に発信されます。村内の交流も必要ですが村外との交流により新しい元気が発見されます。健康寿命を延ばすには多くの人との交流や情報交換により新しい発見や新たな元気をいただくことが必要になると考えます。私のモットーであります。明るく・楽しく・前向きに常に前進今1歩」となるように行政を運営していきたいと思いたく、是非ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

結びに長野県においては、阿部守一知事が昨年8月に再任され、しあわせ信州の基本方針の活動が積極的に展開されています。長野県の基本目標は「県民みんなで心一つにして県づくりに取り組み

ための確かな暮らしが営まれる美しい信州」であります。山形村としては山形村民が心一つに安心・安全、福祉と子育て、絆を強め、住んで良かった、暮らして良かった、「日本一明るく元気な村づくり」を目指していきます。そして村民や村を離れた村出身者の皆様とふるさと山形村を「誇れる村」となるように村づくりを目指していきます。

今年1年村民の皆様にとりまして、健やかで穏やかな良き年でありますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



～所得税の確定申告・村民税の申告納税相談のお知らせ～

(山形村申告期間:平成27年2月16日(月)から3月13日(金)まで)

山形村で所得税の確定申告(以下「確定申告」)・村民税(以下「住民税」という。)の申告をする方は、平成27年1月1日現在で山形村にお住いの方が対象となります。

平成26年分の確定申告ならびに平成27年度住民税の申告期間は、2月16日(月)から3月16日(月)までですが、**山形村では3月13日(金)まで**の期間中、役場2階会議室に申告納税相談会場を設け、皆さまの申告相談を実施いたします。

あらかじめ地区ごとに日程を決めましたが、ご都合に合わせてお越しください。(村の申告納税相談の日程を参照)昨年までは連絡班ごとでしたが、今年は地区ごとに日程を設定しました。対象日が各地区複数日ありますが、申告期間終盤は混雑が予想されますので、お早目の申告をお願いいたします。

また、2月27日(金)には役場の夜間窓口開設日に合わせ夜間申告相談、3月1日(日)は平日に来られない方のために日曜申告相談を実施しますのでご利用ください。

なお、申告期間中は大変混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

※ご注意ください

「青色申告」・「繰越損失」・「政党等寄附金特別控除」など所得税特有の申告や控除に係るもの、株式や不動産等の譲渡所得のある方は、税務署で申告してください。

○住民税について

住民税は、確定申告や住民税の申告あるいは勤務先または年金保険者から山形村に提出される支払報告書等に基づき役場で税額を計算し、税額を通知して納税していただいております。

確定申告や住民税の申告をされなかったり、あるいは勤務先や年金保険者からの支払報告書の提出がない場合には、収入(所得)があったかどうか把握することができないため、適正な課税ができません。

また、所得・課税・非課税などの証明書を発行することもできなくなります。

国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の保険税(料)の算定にも、収入(所得)等の把握が必要となり、申告がない場合は、正しい保険税(料)の計算ができず、保険税(料)が高額になる場合がありますので申告はとて重要です。

○住民税の申告が必要な場合 (ただし、下記に該当しても確定申告が必要な場合もあります。)

- ・平成26年中に収入(所得)がなかったが、所得・課税・非課税等の諸証明が必要な場合。
- ・平成26年中に収入(所得)がなかったが、国民健康保険に加入している場合。
- ・年金収入400万円以下で確定申告が不要になったが、年金の源泉徴収票に記載のある所得控除(配偶者控除等)以外の住民税の所得控除を受けたい場合。
- ・勤務先(パート、アルバイト含む)から山形村役場へ給与支払報告書が提出されていない場合。(提出が不明な方は勤務先または役場へご確認ください。)
- ・給与以外に所得があった場合。(給与以外の所得が20万円以下で確定申告不要な場合)
- ・確定申告不要な場合でも、営業・農業・不動産・配当・年金・その他雑・一時などの所得がある場合。

○住民税の申告が不要な場合

- ・確定申告をされる場合。(税務署から村へ確定申告書の情報が送られてくるため、改めて住民税の申告は不要です。)
 - ・収入が給与所得(1ヶ所)のみで、勤務先で年末調整が済んでいる場合。
 - ・収入が公的年金(遺族年金、障害年金等の非課税年金を除く)のみで、年金の源泉徴収票に記載された所得控除以外に所得控除を受けない場合。
 - ・非課税収入(遺族年金、障害年金、失業給付金など)のみの場合。
- ただし、所得証明書などの諸証明が必要な場合や国民年金保険料の申請免除を受ける場合、国民健康保険税の軽減措置を受ける場合などは住民税の申告が必要です。

所得税の確定申告はe-Tax(電子申告)が便利です

- ① 税務署等に出向かず、ご自宅のパソコンから手軽に確定申告ができます。
- ② 自動計算機能が付いていて、しかも期間中は24時間受付。
- ③ 医療費の領収書、源泉徴収票等の添付書類の提出を省略できます。
- ④ 還付申告は、書面申告と比べて処理が早く還付がスピーディー。

おうちで作成 ネットで申告



詳しくは<http://www.e-tax.nta.go.jp>をご覧ください。

いちいの里から こんにちは！

高血圧を防ぐには

食塩を摂り過ぎると血圧が上がることは、よく知られています。とはいうものの、食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があって、食塩を多く摂ってもまったく血圧が上がらない人もいます。食塩を摂り過ぎると胃がんになりやすいことは確かですし、減塩は、左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多いです。だから、食塩を減らすことは必要です。1日の塩分摂取の目標値は、**男性10g未満、女性8g未満**。しかし、日本高血圧学会の定めた目標では高血圧患者は1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）となっています。ちなみに長野県の塩分摂取量は男性12.5g女性10.7gと目標値より多くなっています。

★食べ物に塩分はどれくらい含まれているの？

☆加工食品などにもかなり塩分が含まれているものが多いので、注意しましょう。

塩ます1切れ (80g)
約4.6g



焼きちくわ1本 (100g)
約2.4g



食パン1枚 (60g)
約0.8g



☆外食（それぞれ1人分）に含まれるおおよその塩分量

ラーメン 約4g



握りずし約4g



天ぷらそば・山かけそば・月見そば
約6g



だし風味調味料顆粒状
1袋 (6~10g) 約2~3g



固形ブイヨン1個 (4g)
約2.5g



★カリウムを摂って塩分を排泄

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルが、カリウムです。だから高血圧の人は、減塩するとともに、カリウムをしっかり摂ることが重要です。カリウムは、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。

野菜では熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいものが多いですが、なかにはカボチャのように、ゆでてもほとんどカリウムの量が変わらないものもあります。

果物は生で食べるものが多いからお勧めです。ただし、糖分も多く含まれているので、食べ過ぎると太ってしまったり、中性脂肪や血糖が増えすぎてしまうこともあります。1日に1回程度にしましょう。

また、ご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものにとすると、白米や精白したパンよりたくさんカリウムが摂れます。※ただし、腎臓や心臓の病気を有している人は、医師に相談するようにしましょう。

健康日本21では

食塩摂取量の減少を目指しています。

1日あたりの平均摂取量

基準値

13.5g

目標値

10g未満

お問い合わせ：保健福祉課保健対策係

☎97-2100



小さじ山もり

山形村国民健康保険から 医療費情報をお知らせします

●国保から医療機関等へ支払った金額(11月診療分)

49,087,910円 (前年同月額：51,329,048円)

※この金額は療養給付費・療養費・高額療養費・精神給付の合計です。

こんなときは
届け出を

| | こんなとき | 届け出に必要なもの |
|-----------|--|----------------------|
| 加入 国保に | 職場の健康保険をやめたとき | 健康保険の喪失証明書（退職証明書）・印鑑 |
| | 職場の健康保険の扶養資格がなくなったとき | 扶養資格喪失証明書・印鑑 |
| 喪失 国保を | 職場の健康保険に加入したとき | 保険証（新・旧両方必要です。） |
| | 職場の健康保険の扶養になったとき | 印鑑 |
| その 他 | 就学のため村から転出する場合 (山形村国保の保険証が転出先でも使用できるようになります。) | 在学証明書 印鑑 |
| | 保険証が破れた・汚れた・なくしたとき | 使えなくなった保険証・印鑑 |

お問い合わせ 住民課 ☎98-3112

スカイランドきよみず宿泊利用助成券

スカイランドきよみずに宿泊される際、村からの助成があることをご存じですか？

村内在住者で中学生以上の方は、

その年度に1回限りで4,000円分の助成券をお使いいただけます。
ぜひご利用ください！

※助成券発行まで数日かかりますので、必ず宿泊の1週間前までにご申請ください。

(詳しくは役場総務課までお問い合わせください。☎98-3111)

※日帰り利用については、障害者手帳をお持ちの方のみ2,000円の助成を受けられます。

(詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。☎97-2100)

人権擁護委員に
大角さん
中大池区の大角 郁子さん
が平成27年1月1日付けで法
務大臣より山形地区の人権擁
護委員に委嘱されました。



場示板

成年後見支援センターかけはし 成年後見人等のつどい開催のお知らせ

「家族の成年後見人をして困っているけれど、だれに相談していいか困っている。今後親族の成年後見人になるかもしれないが選任されたらどのようなことをしていくのか不安。」など成年後見人の職務について困っていることはありませんか。

◆日時…3月7日(土) 午後1時30分～4時
◆場所…松本市総合社会福祉センター
4階中会議室

◆内容

(1)講演「成年後見人等の職務について」
(2)個別相談

◆対象

松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村に在住で

(1)親族等で成年後見人、保佐人、補助人となっている方
(2)今後成年後見制度の利用を検討している方
(3)成年後見制度に関心のある方

◆定員

20名

◆参加費

無料

◆申し込み方法

2月9日(月)～27日(金)午前8時30分から午後5時までの間に電話でお申し込みください。(土・日・祝日を除く)

個別相談を希望される方は申し込み時に個別相談を希望される方は申し込み時に

◆お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人松本市社会福祉協議会
成年後見支援センターかけはし

☎88-6699

やまのこ保育園からのお知らせ

◆やまのこ広場(受付 午前9時15分から)
☆0歳児対象 赤ちゃん体操やふれあい遊びを楽しみましょう。
・2月13日(金)
※参加費は1家庭百円です。

◆学び舎

・2月5日(木)

詳細についてはお問い合わせください。要予約です。

◆お問い合わせ

やまのこ保育園 ☎98-5522

行政書士無料相談会開催お知らせ

行政書士会では、2月22日「行政書士記念日」の活動として無料相談会を開催します。

◆日時…2月22日(日) 午前10時～午後3時

◆会場

塩尻会場

塩尻市民交流センター(えんぱーく)
☎53-3350

松本会場

松本勤労者福祉センター第2会議室
☎35-6286

安曇野会場

安曇野市豊科交流センターきぼう
☎71-4033

◆相談内容

相続手続/遺言手続/贈与手続/経営状況分析/入札参加資格申請/農地転用/外国人在留関係/会社・法人設立手続/著作権登録 等

◆お問い合わせ

長野県行政書士会松本支部
☎33-7166

青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、日本と世界各国の青年の交流を通して、相互理解と友好を深め、広い国際的視野とリーダーシップを身に付けた青年を育成するため、青年国際交流事業を実施しています。

現在、平成27年度実施する「東南アジア青年の船」「国際青年育成交流」「青少年社会活動コアリーダー育成プログラム」「次世代グ

ローバルリーダー事業」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」の参加青年を募集しています。

◆お問い合わせ

内閣府青年国際交流担当

☎03-6257-1143

ホームページ <http://www.caog.go.jp/koryu/>

長野県民文化次世代サポート課

☎026-23517210

子育て支援センター「すくすく」2月の予定

| 行事 | 日にち | 時間 | 内容 |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------|---|
| おはなし会 | 2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) | 午前10時30分～ | おかあさん先生のあったか優しい読み聞かせ。 ★子どもたちに読み聞かせをしてくださる方大募集★ お気軽にお問い合わせください。 |
| ベビーマッサージ講座 「ふわふわたち教室」 | 3日(火) | 午後1時30分～3時 | 対象児：1ヶ月～ハイハイするまで ※事前申し込みが必要です。(託児あります。お問い合わせください) |
| ラビットタイム | 4日(水) 25日(水) | 午前10時30分～ 11時30分 | 4日・田中理恵先生の親子体操 25日・クレヨンママ 予約の必要はありません ご自由にご参加ください |
| びよびよ広場 | 6日(金) | 午後1時30分～ 2時30分 | 対象児：0歳～1歳半 ママたちの情報交換の場としてお使いください |
| ママリフレッシュピクス | 13日(金) | 午前9時30分～ 10時30分 | 対象者：子育て中のおかあさん(村内居住) 育児に奮闘中のおかあさん、こころと体のリフレッシュに是非! ※事前申し込みが必要です。 |
| ボールプールプラス★ | 24日(火) | 午前9時～午後4時 | 普段のあそびにボールプールあそびをプラス★ |
| ごっこプラス★ | 18日(水) | 午前9時～午後4時 | 冬の星空を宇宙飛行★ |
| すくすくデイ | 27日(金) | 午前9時～午後4時 | お子さんの成長を手型に残します。 ★誕生日のお子さんには、カードのプレゼントも! |
| お楽しみ会 | 17日(火) | 午前10時30分～ | 保育士が総力を挙げて企画します。 ディズニーキャラクターがタップリンでダンス? |
| マタニティヨガ講座 | 20日(金) | 午後1時30分～3時 | 対象者：概ね5ヶ月～8ヶ月の妊婦さん ※事前申し込みが必要です。(託児あります。お問い合わせください) |
| すくすくまつり!! | 21日(土) | 午前10時～午後3時 | 劇団小さいお城による人形劇、ポップコーン、ヨーヨーつり… 普段なかなかあそびに来られない保育園、幼稚園のお友だちも、是非あそびに来てね! |

【各講座、セミナーお申し込み・お問い合わせ】子育て支援センター「すくすく」☎98-5600

YCS 2月の番組ガイド

放送時間 月～土 6時35分、9時、10時、11時……23時まで毎時間 / 日 9時 12時 15時 18時 21時

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|-----------------|------------------------|--|------------------------|----------------------|--------------------------|
| 2/1 まるごと一週間 | 2 技の彩 | 3 ザ・メイキング | 4 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」 | 5 週刊・ニュース アーカイブ | 6 ウィークエンド 情報局 | 7 ウィークエンド 情報局 (再) |
| 8 まるごと一週間 | 9 信州のチカラ | 10 山形村 健康体操 | 11 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」 | 12 週刊・ニュース アーカイブ | 13 ウィークエンド 情報局 | 14 ウィークエンド 情報局 (再) |
| 15 まるごと一週間 | 16 YCSアーカイブス | 17 YCSアーカイブス (再) | 18 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」 | 19 週刊・ニュース アーカイブ | 20 ウィークエンド 情報局 | 21 ウィークエンド 情報局 (再) |
| 22 まるごと一週間 | 23 国税の窓 | 24 JA グリーンタイム | 25 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」 | 26 週刊・ニュース アーカイブ | 27 ウィークエンド 情報局 | 28 ウィークエンド 情報局 (再) |
| 3/1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 |

※都合により番組内容・放送日程が変更になる場合があります。

今月の目玉  **16日** YCSアーカイブス

12月のむらのお天気情報

1日12時30分 **最高気温** 15.0℃
 19日06時20分 **最低気温** -11.3℃
 17日23時30分 **最大瞬間風速** 16.5m/s
 27日 **日最高日照** 8時間24分
 16日 **日最大雨量** 24.5mm

照時合計 117時間38分
雨量合計 67.0mm

(役場観測局データ)

男女共同参画

男性のみなさんへ

「男らしく」とか「男のくせに」とか「男はこうでなくては!」と言われて悩んでいませんか。
 家庭、夫婦、人間関係など、あなたが「ありのままの自分」でいられるよう悩みをお聴きしています。
 お気軽にどうぞ!

長野県男女共同参画センター「あいとびあ」
 ☎0266-22-7111(男性専用電話)

この印刷物は植物油インキおよび再生紙を使用しています。

2月の村税等納期限…2月25日(水)

固定資産税第4期、国民健康保険税第8期、
 後期高齢者医療保険料第8期、介護保険料第8期

口座振替の方は、預金残高を確認して振替ができるように、
 また現金納付の方は、納め忘れのないようにしてください。

※税金、料金の納付は便利な口座振替をご利用ください。

2月の夜間窓口開設日

16日(月)・27日(金)

業務内容：戸籍・住民票の謄本及び抄本、
 印鑑登録、印鑑証明書の発行、税金・料金の納付、所得証明書等の発行、公図閲覧、
 125cc以下のバイクの登録・廃車

業務時間：午後8時まで

出入口は、正面玄関です。

信州山岳環境魅力発信フォーラム

信州の山や自然公園の魅力を発信するとともに、県民の皆さまと自然環境を守る仕組みづくりについて考えるフォーラムを開催します。

日 時：2月15日(日) 午前10時～午後3時30分

場 所：長野市東部文化センター・長野市立柳原公民館

お問い合わせ：県庁環境部自然保護課

☎026-235-7178