

## 200号

平成8年1月1日発行  
A4判表紙裏表紙カラー 12ページ

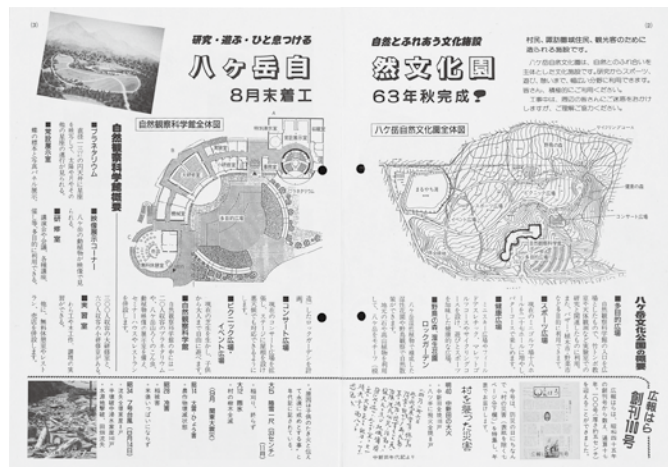
原村総合計画(案)の審議開始や、村議会一般質問のサラダチャンネル放送開始などを掲載。



## 村づくり版

平成3年8月発行  
B5判1色刷り 16ページ

村づくり版は、平成3年8月から平成23年3月まで発行。年に2回発行し、村の主な出来事を掲載。



## 100号

昭和62年9月1日発行  
B5判2色刷り 8ページ

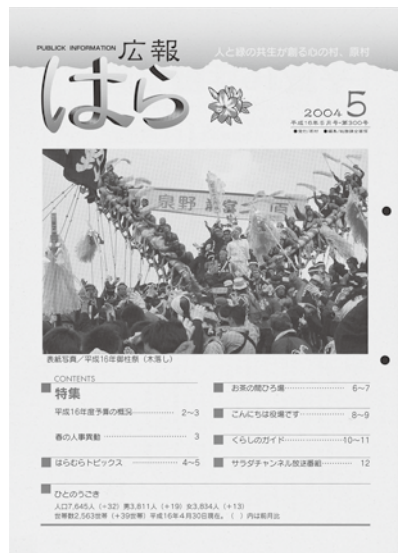
八ヶ岳自然文化園の工事着工や村の災害が特集されている。この頃の「広報はら」には、特集の他にも茶の間のページ、情報のページ、健診案内等を掲載。



## 400号

平成24年9月10日発行  
A4判フルカラー 16ページ

表紙は、平成7年以降17年ぶりによいしょ祭内で開催された「復活!ミスサラダコンテスト」。特集では、図書館のイベントと利用方法等を掲載。



## 300号

平成16年5月10日発行  
A4判2色刷り 12ページ

平成16年度の予算について、表紙と特集では平成16年度の御柱祭を掲載。



「広報はら」は、昭和45年6月に創刊し、今月号の発行をもちまして500回を迎えることができました。広報紙は、村の出来事を記録し今に伝えています。発行500号を記念して、「広報はら」のあゆみと当村の歴史を振り返ってみます。

## 創刊号

昭和45年6月1日発行  
B5判1色刷り 6ページ

村政について、茶の間で知ってもらいたいという思いから発行されました。原村合同庁舎新築工事起工式の挙、昭和45年度予算、原村やつがね団地造成などを掲載。

- 「広報はら」のあゆみ
  - 昭和45年6月に創刊年に3〜6号発行
  - 昭和57年から1月号の表紙のみカラー化
  - 昭和61年1月号から毎月発行
  - 昭和61年4月号から表紙のデザインを変更
  - 平成6年4月号からA4にサイズ変更
  - 平成9年4月号から表紙・裏表紙カラー化
  - 平成13年4月号からフルカラー化
  - 平成30年4月号からデザイン変更
  - 令和2年4月号から表紙・裏表紙のみカラー化
- なお、今回迎えた500号には、平成23年3月まで発行されていた村づくり版は数えています。





平成11年1月号 (236号)  
ふるさと農道がズームラインに



平成6年6月号 (181号)  
原村有線チャンネル (サラダチャンネル) 開局



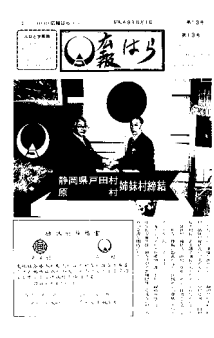
平成3年10月号 (149号)  
第1回原村よいしよ祭り開催



昭和50年3月号 (16号)  
村政施行100周年記念式典  
村旗・村木・村花・村の歌の制定を披露



昭和50年1月号 (15号)  
村木「ヒメバラモミ」制定  
村花「レンゲツツジ」制定



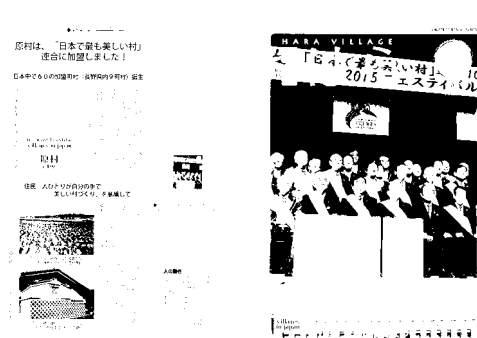
昭和49年6月号 (13号)  
戸田村と姉妹村締結

令和2年	令和元年	平成30年	平成28年	平成27年	平成26年	平成25年	平成24年	平成21年	平成14年	平成12年	平成11年	平成10年	平成7年	平成6年	平成3年	昭和63年	昭和61年	昭和60年	昭和54年	昭和53年	
顔面釣手土器愛称決定 (平成30年県宝に指定)	土地開発公社解散	住基人口8,000人突破	サラダチャンネル文字放送終了・閉局	原村地域創生総合戦略策定	「日本で最も美しい村」連合加盟	13年ぶりの記録的な大雪	公共交通セロリン号・穴山原村線の本運行開始	サラダチャンネル映像番組終了	原村観光連盟設立	エコライン開通	ニュージールランドフランクリン地区ブケコへと相互友好都市になる	大雪被害	諏訪広域連合発足	諏訪広域連合発足	小惑星「haramura」認定	原村ホームページ開設	大雪被害	長野冬季オリンピックピック聖火リレー	ふるさと農道がハケ岳ズームラインの愛称で開通	大雪被害	諏訪広域連合発足

昭和50年	昭和49年	昭和47年	昭和46年	昭和45年	昭和41年	昭和40年	昭和36年	昭和33年	昭和22年	大正13年	大正4年	明治40年	明治22年	明治8年								
村政施行100周年記念運動会	村政施行100周年記念式典	村歌に「原村の歌」制定	村花にレンゲツツジ制定	村木にヒメバラモミ制定	村木にヒメバラモミ制定	静岡県田方郡戸田村と姉妹都市になる	交通信号機原村1号設置 (払沢)	台風20号大雨被害	広域市町村圏 (諏訪圏組織始まる)	豪雨災害被害	役場・農協による合同庁舎完成	農集電話開通 (244戸加入)	広報はら創刊	上水道工事が完成し、村内全域に給水開始	原村村章が制定	有線放送工事が完了し、村内放送と通話が始まる	原国民学校が廃止、原村立原小学校・原中学校が開校	電話が設置	電灯が点灯	中新田区大火災、飛び火してハツ手区大火災となる	町村制が施行され、原村戸長役場から原村役場となる	ハケ村が合併し、原村が誕生

500号の中から、村の主な出来事をご紹介します。  
※明治8年から昭和41年までの出来事については、広報の特集などで紹介したものを掲載しています。

# 広報紙で振り返る村の歴史



平成27年11月号 (438号)  
「日本で最も美しい村」連合加盟



平成14年9月号 (280号)  
ブケコへと相互友好都市締結



平成10年3月号 (226号)  
長野冬季オリンピック聖火リレー



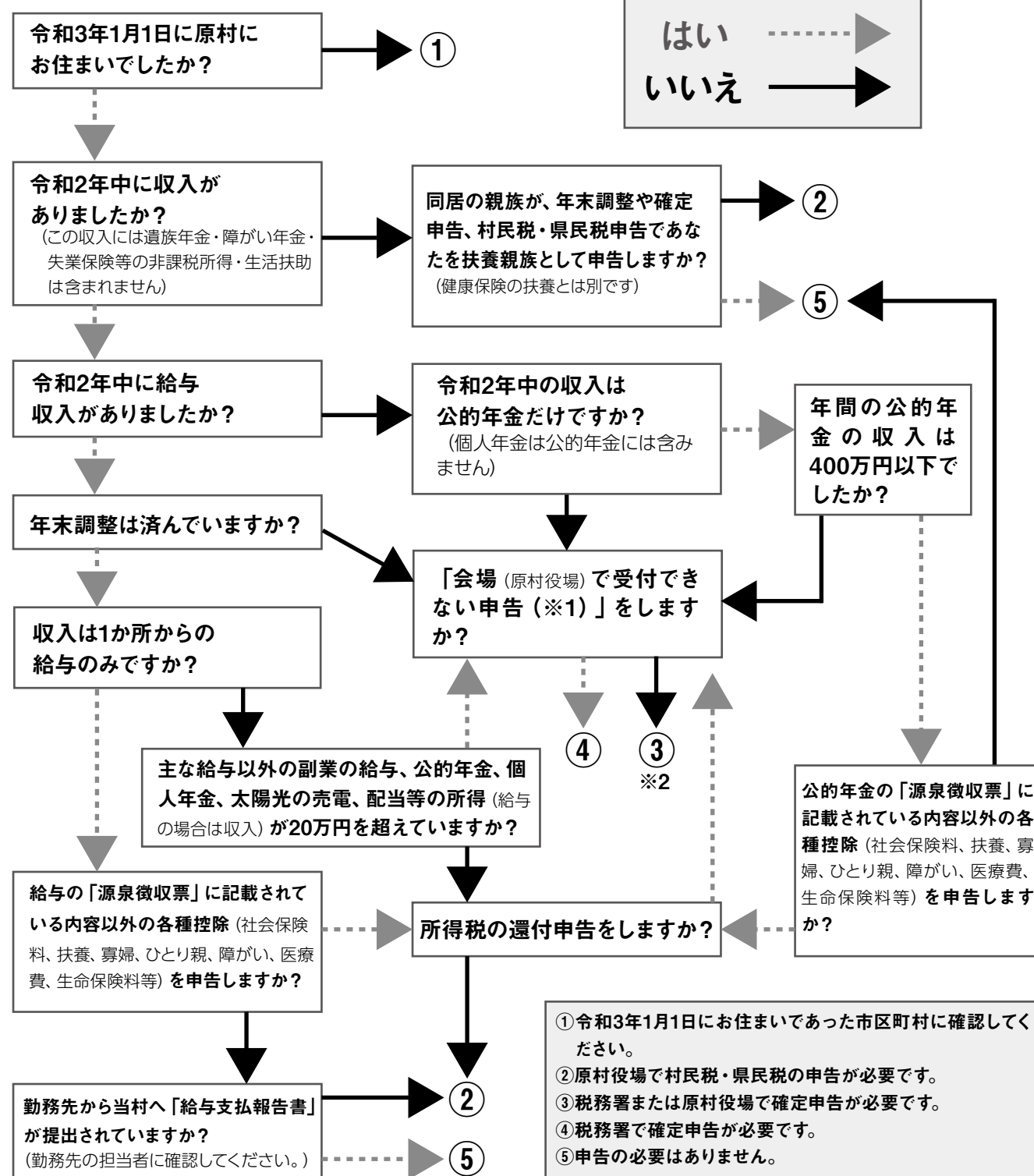
昭和53年1月号 (27号)  
村政施行100周年を記念し、記念碑の建立や運動会が行われた



昭和50年12月号 (19号)  
村政施行100周年を記念して記念碑の建立や運動会を開催

# 確認してみましょう！ あなたは申告する必要 があるでしょうか？

## ▶スタート



このフローチャートは一般的な例ですので、ご不明な点はお問い合わせください。  
※1 青色申告の方、土地や株式等を売却(譲渡)した方、初めて所得税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告をされる方等  
※2 所得控除の合計額が所得金額の合計額を超える方で、所得税が源泉徴収されていない方は村民税・県民税の申告となります。



## 所得の申告はお早めに

確定申告書、村・県民税申告書の提出時期が近づきました

### 申告期間 2月16日(火) ~ 3月15日(月)

※申告書及び各種資料は、2月から役場1階住民財務課の窓口でお配りしますので、ご利用ください。

所得の申告は納税のためだけでなく、所得証明書の発行、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・保育料等の算定や軽減判定、各種年金や手当の支給のための大切な手続きです。所得の有無・多少にかかわらず必ず申告書を提出しましょう。  
※提出は郵送でも構いません。

#### 【村・県民税申告書について】

住民財務課税務係  
〒391-0192 諏訪郡原村6549番地1  
☎ 79-7923 (直通)

#### 【所得税の確定申告書について】

諏訪税務署  
〒392-8610 諏訪市清水2丁目5番22号  
☎ 52-1390 (代表)



# 税理士会主催の確定申告相談を同時開催します

■開催日／2月16日(火)、17日(水)

■時間／午前9時～午後3時

■お持ちいただく書類／

前年度申告書の控え(代理送信した方は、送信時のプリントアウト)、口座名・口座番号等の資料、予定納税額・口座振替の有無のわかるもの、税務署からのお知らせはがき

※なお、次に該当する方は計算等相談内容が複雑ですので、この相談会では受付できません。

- ・土地や建物、株式、ゴルフ会員権等の資産を売却または交換をした方
- ・新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ・事業所得、農業所得、不動産所得、雑所得を有する方で前年分の所得金額が300万円を超える方
- ・消費税の申告をする方で前々年分の課税売上金額が3000万円を超える方
- ・贈与税の申告をする方

## 申告相談に必要なもの

収入に関する書類	給与・公的年金所得者	源泉徴収票または支払者の証明書
	農業・不動産・営業等所得者	収支内訳書等(作成済みのもの)
	一時所得者	生命保険契約等の一時金、損害保険契約の満期返戻金等の支払証明書
	雑所得者	個人年金、太陽光発電収入、シルバー人材センターの配分金等の支払証明書
控除に関する書類	社会 生命 地震 保険料控除	各種保険料等の支払証明書 ※国民年金保険料については「国民年金保険料控除証明書」をお持ちください
	医療費控除	医療費控除の明細書(作成済みのもの)
	寄付金控除	寄付した団体から交付された寄付金受領証明書等
	障害者控除	障害者手帳・療育手帳、障害者控除対象者認定書等
配偶者(特別)控除	配偶者の収入がわかるもの	
本人確認書類	申告にはマイナンバーの記載が必要です。次のいずれかをお持ちください。 ・マイナンバーカード ・通知カード及び運転免許証・健康被保険者証等の身分証明書(マイナンバーカードをお持ちでない方) ※扶養親族がいる方は、その方のマイナンバーもわかるようにご用意ください。	
その他	印鑑、前年の申告書や収支内訳書の控え(前年に確定申告を行った方)、金融機関の口座番号がわかるもの、届出印(口座振替の届出をする方)、税務署からの「確定申告のお知らせ」はがき(お手元にある方)	

## 申告相談会のお願い

- 正午～午後1時は休憩時間とさせていただきます。
- 相談者の人数によっては、長時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。時間に余裕を持ってお越しください。
- 収支内訳書や医療費の明細書は、必ず事前に作成してお越しください。
- 申告相談会の期間中は、住民財務課窓口での相談はご遠慮ください。

## 諏訪税務署での確定申告が必要な方

- 青色申告の方
- 土地・建物・株式等を売却(譲渡)した方
- 初めて所得税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告をされる方

# 所得の申告を忘れずにしましょう

## 村で受付する申告

- 村・県民税申告
- 所得税の確定申告のうち、給与・年金などの申告、白色申告者の申告、医療費控除などの還付申告

## 村・県民税の申告が必要な方

- 令和3年1月1日現在当村に住所のある方で、次に該当する方
- 令和2年中に所得のあった方
- 2か所以上から給与を受けた方
- 給与所得者で給与以外の所得(20万円未満も含む)がある方
- 給与支払報告書を当村へ提出していない勤務先から給与を受けた方
- 中途退職などで年末調整を受けていない方
- 公的年金の支払いを受けている方で年金以外の所得(20万円未満も含む)がある方
- 給与・公的年金等支払報告書に記載されていない控除を受けようとする方
- 収入が全くなく、他の親族の被扶養者になっていない方

## 村・県民税の申告が不要な方

- 次に該当する方は、村・県民税の申告は必要ありません。
- 令和2年分の所得税確定申告書を提出する方
- 収入が年末調整された給与だけで、勤務先から給与支払報告書が当村に提出されている方
- 収入が公的年金だけで、年金の支払先から公的年金等支払報告書が当村に提出されている方
- 令和2年中の収入が全くなかった方で、村内にお住まいの方の扶養親族とされた方

# 申告相談会をご活用ください

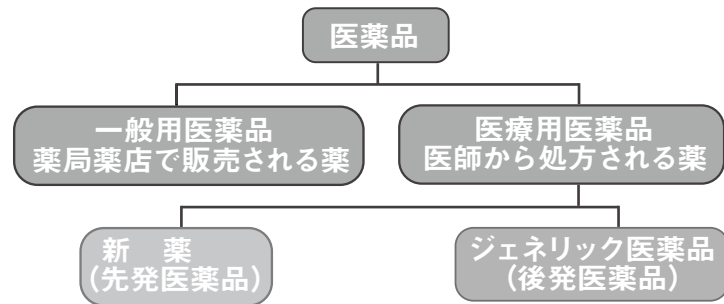
村では、次の日程で申告相談会を開催します。  
申告が必要な方で、個別相談を希望する方は相談会へお越しください。

	実施日	場 所	受付時間		実施日	場 所	受付時間
2月	16日(火)	役場3階講堂	午前9時～午後3時	3月	1日(月)	払沢公民館	午前9時～正午
	17日(水)	役場3階講堂	午前9時～午後3時		2日(火)	柏木公民館	午前9時～正午
	18日(木)	役場3階講堂	午前9時～午後3時		4日(木)	室内公民館	午前9時～正午
	19日(金)	大久保公民館	午前9時～正午		5日(金)	菖蒲沢公民館	午前9時～正午
	22日(月)	柳沢公民館	午前9時～正午		8日(月)	中新田公民館	午前9時～正午
	24日(水)	ハッ手公民館	午前9時～正午		9日(火)	役場3階講堂	午前9時～午後3時
	25日(木)	役場3階講堂	午前9時～午後3時		11日(木)	役場3階講堂	午前9時～午後3時
	26日(金)	役場3階講堂	午前9時～午後3時		12日(金)	役場3階講堂	午前9時～午後3時

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用でお越しください。また、咳・発熱等の症状がある方は来場をお控えください。

# ジェネリック医薬品を利用してみませんか

## ■ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは



新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に厚生労働省の認可のもと、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品として製造・販売された総称を「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」といいます。

※新薬が効能追加を行っている場合など、異なる場合があります。

・膨大な研究費用をかけて開発

・新薬の特許が切れた後、同じ成分・効果で製造・販売

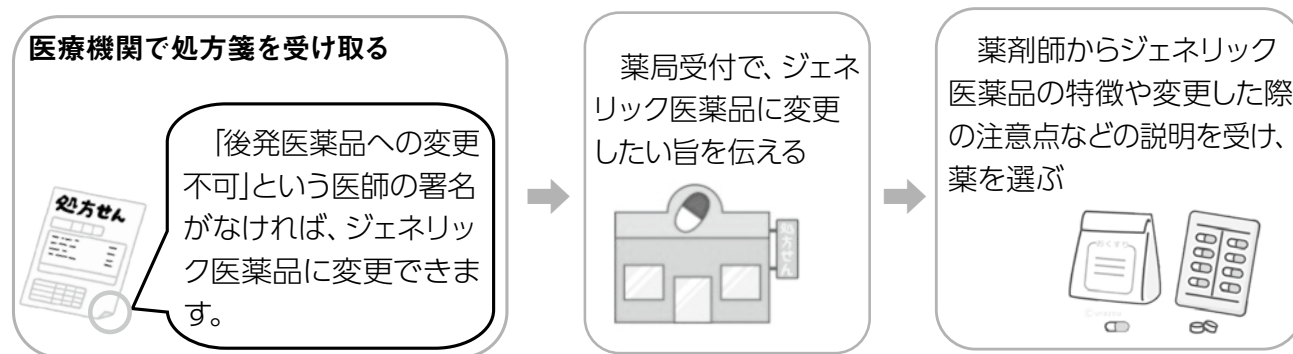
・特許により保護され、独占的な製造・販売が行える

・開発費が少なく、より安価に提供できる

## ■ジェネリック医薬品の選択により医療費を節約できます

- ・新薬を開発するには長い時間と膨大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発費が大幅に抑えられる分、安い価格にすることができます。
  - ・ジェネリック医薬品によっては新薬と全く同じではなく、飲みやすさや副作用を抑える工夫などの改良がさらに進んでいる場合もあります。
  - ・ジェネリック医薬品を利用することは、増え続ける医療費の節約になり、みなさんの保険料(税)の負担軽減にもつながります。
- ※薬代の差額が少ない場合などの理由で窓口での自己負担額があまり変わらない場合もあります。

## ■ジェネリック医薬品を希望するには



- ・医師や薬剤師に言い出しにくい方は、受付で「ジェネリック医薬品希望シール」を貼った被保険者証・お薬手帳を提示すれば、意思表示することができます。
  - ・ジェネリック医薬品希望シールは、国保加入者の方は被保険者証の年更新時に同封してあります。また、原村役場医療給付係窓口や原村保健センターそよかぜ等でも配布していますのでご利用ください。
- ※すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

## 申告の注意点

### ■障害者控除の認定書の発行

65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、一定の要件を満たす方に、所得税や住民税などの障害者控除のための「障害者控除対象者認定書」を発行します。介護保険の認定の基準と税の障害者控除の基準が異なるため、介護認定を受けただけでは、税の障害者控除を受けることはできません。

税の障害者控除を受けるためには保健福祉課福祉係へ申請をして「障害者控除対象者認定書」の交付を受けてください。

※対象・申し込みなど詳しくは、保健福祉課福祉係(地域福祉センター内) ☎79-7703(直通)へお問い合わせください。

### ■ふるさと納税

ふるさと納税を行い、所得税・住民税から控除を受けるには、原則として確定申告が必要ですが、確定申告を行う必要のなかった給与所得者等はふるさと納税をあらかじめ申告することで申告が不要になる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」があります。ただし、適用を受けられるのはふるさと納税を行う自治体の数が5団体以内に限られます。

※ワンストップ特例を受けられる方は、**確定申告や住民税申告をされると特例が無効**となりますのでご注意ください。

### ◆自宅のパソコンで確定申告書を作成し郵送等で提出ができます◆

確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、税額などが自動計算され、簡単に作成できます。

作成した申告書をご自宅のプリンタで印刷すれば、混雑した会場に行くことなく郵送等で提出することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

# 令和2年分の確定申告からココが変わります

詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。

## 給与所得控除・公的年金等の控除の改正

- ・給与所得控除及び公的年金等控除の控除額が一律10万円引き下げられました。
- ・子育て世代等に配慮する観点から、23歳未満の扶養親族や特別障害者である扶養親族等を有する方には、負担増が生じない措置が講じられました(所得金額調整控除)。

## 基礎控除の改正

- ・基礎控除が38万円から48万円に引き上げられるとともに、合計所得金額が2,400万円を超える方の控除額が引き下げられ、2,500万円を超える方の控除が廃止されました。

## 各種所得控除を受けるための扶養親族等の合計所得金額要件等の改正

- ・同一年計配偶者、扶養親族、配偶者特別控除の対象となる配偶者、勤労学生等の合計所得金額要件がそれぞれ10万円引き下げられました。

## ひとり親に対する税制上の措置

- ・婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子を有する所得500万円以下の単身者について、「ひとり親控除」(控除額35万円)が創設されました。
- ・上記以外の寡婦については、引き続き寡婦控除として控除額27万円を適用し、所得制限(所得500万円)が設けられました。

## 青色申告特別控除の改正

- ・65万円の青色申告特別控除の適用要件に「電子帳簿保存」又は「e-Taxによる電子申告」が追加されました。



身体活動の量を把握するために、メッツ(運動強度の単位)という指標を使います。これは座っている状態(安静時)を1とした場合、その動作が何倍のエネルギーを消費するかというものです。

身体活動量はメッツ×時間(METs・時)で表します。つまり何メッツの生活活動もしくは運動を、何時間行ったかという指標になります。国は、1週間で最低「23METs・時」行うことを推奨しています※1。また、そのうちの4METs・時は運動を行うことを推奨しています。(少し早めのウォーキング約60分に相当)ここで大切なのは、1週間の合計が60分になればよいということです。運動は小分けにしておこなっても構いませんし、必ず毎日やらなければいけないわけでもありません。運動に慣れてきたら、少しずつ運動の時間を増やすことをおすすめします。ある調査によると1週間の身体活動量が30METs・時で、様々な病気のリスクが大幅に減少するとの報告もされています。身体活動量を増やすという意識を持ちつつ、少しずつ運動の量を増やしていきましょう。

※1 65歳以上の高齢者は10METs・時以上が推奨されていますが、健康な高齢者は23METs・時以上を目指してください。

運動	メッツ	生活活動
	2.3	ストレッチ(ゆったり)
ゆっくりとした速度の散歩	2.5	洗濯物を干す
ゴルフ(打ちっぱなし)	3	
	3.3	掃除機をかける
階段の上り下り	3.5	床磨き・風呂掃除
ウォーキング		布団の上げ下ろし
自転車(15km/h以下)	4	屋根の雪下ろし
早歩き(5.6km/h)	5	
	5.3~7.5	シャベルで雪かき
インターバル速歩	6	
山登り(~4.1kgの荷物を背負って)	6.5	
ジョギング	7	
ボクシング	12.8	



※ 原村国民健康保健事業「原村TAGFITNESS」に参加されている皆さんがお持ちの活動量計は、自動で身体活動量を出してくれます。個人ページを見れば週間の身体活動量を算出してくれています!活動量計を持つだけで、こういった良いこともあります。

原村 国民健康保険事業  
×  
松本大学 地域健康支援ステーション

令和3年になり、もうすぐ1か月が経ちます。毎年この時期は「今年こそ運動するぞ!」と意気込む方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「運動って何分すれば良いの?」、「1日1万歩歩かなきゃいけないって本当?」と疑問を持っている方も少なくないと思います。今回は、そもそも運動はどのくらいすれば良いのかについてご紹介したいと思います。

松本大学 地域健康支援ステーション  
健康運動指導士・健康運動実践指導者  
近藤 壮太

運動ってどのくらいすればいいの?~生活活動と運動~

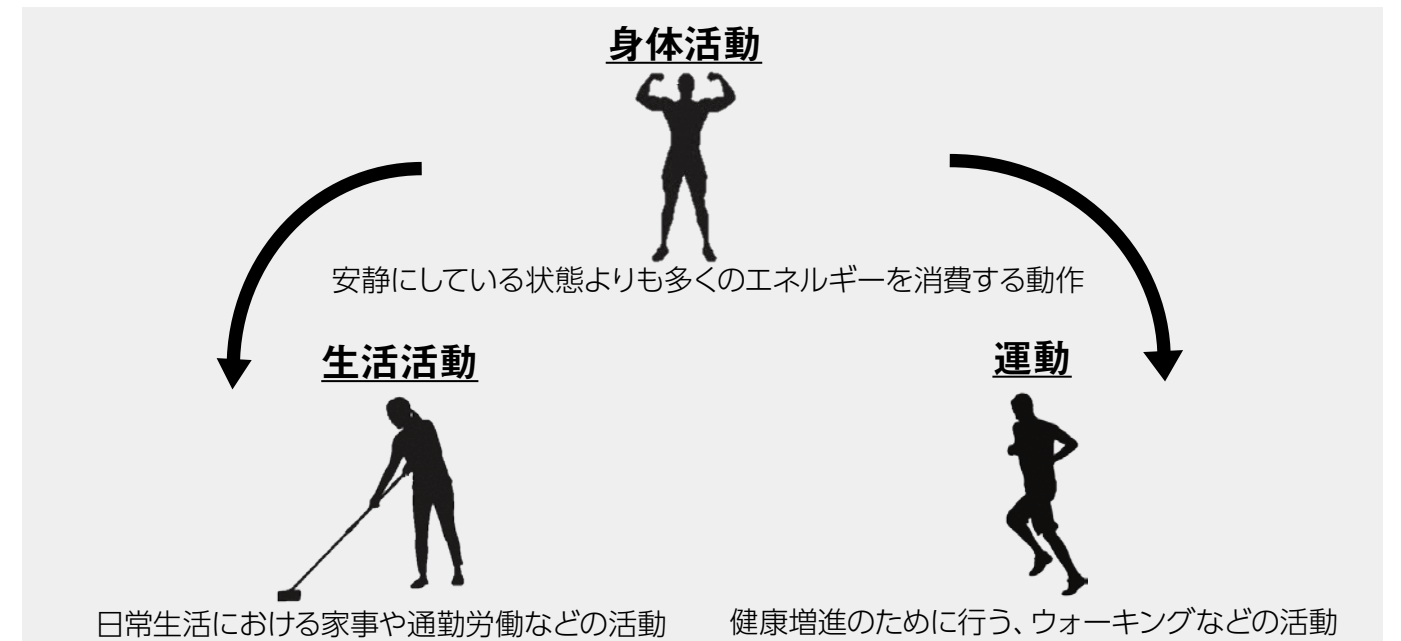
運動指導の現場に出ると、よくされる質問です。運動の目安はもちろんありますが、その前に「身体活動」という概念を知っておくことをおすすめします。身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作のことで、家事や移動などの生活活動と、ウォーキングや筋トレなどの運動の2つを合わせたものです。

国は、この身体活動を増やすことを推奨しています。忙しくてなかなか運動の時間を取ることができないという方、運動が苦手という方は、まずは生活活動を増やすことで、身体活動を増やしましょう。例えば、目的地までのちょっとした距離を歩いてみたり、買い物をする際余分に1周多く回ってみるなど(不必要な商品に戻ることができるので節約効果もあるかも?)、ちょっとした工夫で身体活動量は増やすことができます。逆に運動をしているからといって、生活活動で楽をしていると、身体活動は相対的に下がってしまうなんてこともあります。運動だけで考えるのではなく、生活活動を含めた「身体活動」を増やすことが大切なのです。

### 今月のトレーニング スクワット ~トレーニングの王道~

- 目的: 脚筋力の強化
- 回数目安: 10~15回
- やりかた
  - ① 足は肩幅に開き、両足が正面を向くようにします
  - ② ゆっくりお尻を突き出すように腰を下ろします  
太ももが床と平行になるまで下ろします  
※きつければ少し上で止めてもOK
  - ③ ゆっくりと元に戻ります
- 注意点
  - ・呼吸は止めないようにしましょう
  - ・背中が丸まらないように注意しましょう
  - ・ゆっくりと行うことで負荷を高めます

最初はイスを使って行うと安全に正しいフォームで行えます



日常生活における家事や通勤労働などの活動 健康増進のために行う、ウォーキングなどの活動  
参考資料: 根本賢一「健康寿命を延ばす運動実践法 めざせ!ピン!ピン!きらり」