



令和7年2月1日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

■令和7年度市民税・県民税・国民健康保険税の申告について

安曇地区では、次の日程で申告受付を行います。
申告が必要な方は、ぜひこの機会にご利用ください。

会 場	安曇支所 会議室
日 時	2月19日（水）・2月20日（木） 9時～15時（12時～13時を除く） ※8時30分から受付開始

※申告に必要な書類をお忘れなくお持ちください。

パソコンやスマートフォンからの
電子送信や郵送でも申告できます。



申告書作成



松本市役所本庁舎での申告受付日程は、次のとおりです。

会場 3階大会議室

日時 2月17日（月）～3月17日（月）（土、日、祝日を除く）

9時～15時（12時～13時を除く）



本庁舎と支所（本郷・安曇・梓川・波田）での申告は、LINE「税申告の予約」
をご利用ください。（予約なしでも申告できます）

松本市LINE



公式アカウントを友だちに追加

詳しくは、広報まつもと1月号または、
市ホームページをご覧ください。

松本市HP



次の申告は松本税務署へ（※市では受付できません）

- ・青色申告
- ・準確定申告（前年、または今年に亡くなった方の申告）
- ・令和5年分以前の申告
- ・分離課税の申告（土地建物、株式の売買など）
- ・損失・繰越損失の申告
- ・住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）等に関する申告
- ・給与所得者の特定支出控除の特例を受ける申告
- ・退職所得がある場合

期間中、松本税務署の
駐車場は利用できません。
公共交通機関等をご利用
ください。

問い合わせ 市民税・県民税の申告 市民税課 ☎0263-34-3232
所得税の確定申告 松本税務署 ☎0263-32-2790（※自動音声案内）

今すぐできる「ながら運動」で 筋トレ&血流改善



まず体を
伸ばしてから

テレビを見ながら

膝のばし運動

椅子に座り、片足を「1. 2. 3. 4」でゆっくりと床と平行の高さまで上げます。ひざ裏が伸びたら、つま先を自分の方に向けます。「5. 6. 7. 8」で足を下げ、元の姿勢に戻します。左右10回ずつ。



家事の合間に



つま先立ち運動

ゆっくりとかかとを上げ下げ30回
椅子等につかまり、転倒を予防しましょう。

いきいき百歳体操もおすすめ

おもりを使った筋力運動をお近くでやりませんか? 「みんなでやるとできる!」と参加される方も。ぜひ一度体験にお越しください。

火曜日

稲核 10:00~
基幹集落センター

水曜日

稲核 10:00~ 基幹集落センター
島々 10:00~ 島々公民館
大野川区 14:00~ ふれあいパーク乗鞍

金曜日

大野田 10:00~
安曇保健福祉センター

【お問い合わせ】 健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林 TEL 0263-92-8001

安曇地区生活支援員便り

寒い冬を乗り切ろう!

冷え対策で体をポカポカに

加齢や筋肉量の減少で冷えを感じやすくなります。



● 温める

ポイントは4つの首(首・手首・足首・腰首(おなかまわり))

マフラー・手袋・レッグウォーマー・カイロなどを使って重点的に守りましょう。



● 運動する

つま先立ち運動・肩甲骨を動かす肩回し・ラジオ体操などでカラダを温めましょう。

「いきいき百歳体操」は、おもりを使った筋力アップ体操ですので、とてもオススメです!



● 食べる

高齢者は、特にたんぱく質を多く含む食べ物(肉・魚・卵・豆類等)をバランス良くとり、筋肉量を維持しましょう。そして1日3回、しっかり食事をしてエネルギーを補給しましょう。



どこに相談していいかわからない困りごとは、地区生活支援員の大野までお声がけください。
関係団体へお繋ぎします。 連絡先 ☎070-8802-5410

福祉ひろばだより

令和7年

2月

安曇地区福祉ひろばTEL 94-1121

☆ひろばの事業に参加してご自身の健康にお役立てください。
☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

にこ 二胡コンサートを 開催しました。

1月8日（水）福祉ひろばで二胡演奏者の野田裕子さんをお迎えしてコンサートを開催しました。当日は雪の中、18名の方が来てくれました。

約1時間の演奏会で「マツケンサンバ」や「冬景色」などのお馴染みの曲が多く、とても満足していただけたと思います。



【参加者の声】

たくさんの曲を聞かせていただき満足!!色んなテクニックには感動!(70代)

二胡の音色もトークも曲も、野田先生のお人柄もステキでした。曲の雑学がとても勉強になりました。(40代)

ゆったりとした、心地よい時間を過ごす事ができました。知っている曲が多く感動しました。(70代)

なじみのない楽器だったけど、音色が美しく、ビブラートの効かせ方が良かったです。(70代)



お話も良くて得した時間を過ごせました。(70代)



生で二胡の音楽が聞けて良かった。「冬景色」は、好きな曲だったので懐かしく聞きました。(60代)

ご感想をいただいたみなさま、ありがとうございました。

令和7年2月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1		
2	節分	
3	まつもとお山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～11:30 太極拳(会費100円) 13:30～ 立春(りっしゅん)	他 西 福
4	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
5	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀(会費100円) 13:00～	町・福 福
6		
7	安曇保育園大きくなった会 水道料金口座振替日	保 水
8		
9		
10	公立高校前期選抜 女性マーじゃん 13:30～	学 福
11	建国記念の日	
12	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:30 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	西 町・福
13		
14	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
15		
16	未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い(中央公民館他)	他
17	太極拳(会費100円) 9:30～ 女性マーじゃん 13:30～	福
18	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	町・福 福
19	市県民税・国民健康保険税申告受付(～20日)(安曇支所) 8:30～ 冬の奈川をスノーシューで歩こう 9:00～ 公立高校前期選抜合格発表 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀(会費100円) 13:00～	税 公 学 町・福 福
20	カラダづくり講座 13:30～	福
21	ニュースポーツ 13:30～	福
22		
23	天皇誕生日	
24	振替休日	
25		
26	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	町・福 町・福
27	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:30	西
28	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～ 固定資産税第4期納期限 国保税第8期納期限	町・福 納 保険

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。