

安曇地区の情報紙 Azumi通信 2月号



令和8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8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 に ち 3月3日（火）・4日（水）

時 間 9:00~15:00

※受付番号票は8:30から配布し、無くなり
次第受付終了

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HP

申告時に必要なものなど、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。

松本市役所本庁舎での申告受付日程（受付番号票の配布については、上記のとおり）

会 場 本庁舎3階 大会議室

日 に ち 2月16日（月）～3月16日（月）（土、日、祝日を除く）

本庁舎や安曇支所等での申告は、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）

公式アカウントを友だちに追加



松本市LINE



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6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、松本税務署には駐車場がありませんので、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）



フレイルとは、加齢により身体や心の活力が低下し、介護が必要となる手前の状態です。年を重ねれば誰でもなるのではなく早く気づけば予防ができる、今の生活を送ることができます。

合言葉は「あいうえお DE フレイル予防」

あ…あう(家族や友人と交流しましょう)

「い」はいい笑顔♪

島々町会いき百体操の皆様がご提案くださいました♪

う…うんどう(動いて身体的フレイル予防)

え…えいよう(バランスの良い食事をしよう)

お…おくち(お口の体操と定期的な歯科検診)



フレイルチェックもできる市ホームページはこちら→



【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(平日8:30~17:15)



安曇地区生活支援員便り



★ ★ 冬は意識してからだを温めましょう ★ ★

冷えに悩まされる季節ですね。体温が低下すると、血流や免疫力が低下するため、体調を崩すことがあります。からだを温める3つのポイントを紹介します。

| | | | |
|--------|---|--|--|
| ①食事 | 野菜の中でとくに根菜類（ごぼう・かぼちゃ・ネギ・生姜など）がおすすめです。そして高齢者は筋肉を作るたんぱく質を含む食品（肉・魚・大豆製品・卵など）をしっかり摂取しましょう。 | | |
| ②運動 | ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめですが、外に出られない日も多いですね。そんな時は、自宅で5分足踏みするだけでも効果があります。また椅子につかまりながら筋トレ（スクワットやかかと上げ）で足腰を鍛えましょう。 | | |
| ③首を温める | 4つの首（首・手首・足首・くびれ（お腹））を温めると、温かい血流が手先や足先まで行き渡ります。マフラー・手袋・カイロなどを使って温めましょう。 | | |

認知症以外にも気になることがあれば、ぜひご相談ください。関係機関へお繋ぎします。

安曇地区生活支援員 大野 ☎070-8802-5410



福祉ひろばだより

令和8年
2月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください

春休み 公民館・福祉ひろば共催企画

そうだ 諏訪湖へ行こう!

★日にち 3月 26日(木)



★行程 8:30 安曇をバスで出発
10:00 諏訪湖いちご園……いちご食べ放題(30分)
11:15 立石公園………諏訪湖が一望。アニメ「君の名は」の聖地
12:00 おぎのや諏訪店………昼食 お好きなメニューを注文
13:30 おんばしら館よいさ……おんばしらの歴史を学ぼう
15:30 安曇到着

★会費 大人 1,800円 小中学生 1,000円 小学生未満 無料
(大人は全額負担、小中学生は一部負担)

※別途昼食代(1,000~2,000円ほど)

お土産代が必要です

★定員 30名

※小学校低学年以下の方は、
保護者の参加をお願いします

3/10(火)までに福祉ひろばへ申し込みをおねがいします



健康麻雀

子どもから高齢者どなたでもでき、
今麻雀ブームが再来中。脳トレにピッタリ!
久々にやる方でもお気軽に参加ください

2月4日・18日(水)

13:00~

安曇保健福祉センター2階



ニュースポート

「ラージボール卓球」

大きくて軽いラージボールは初心者でも高齢者でもラリーが続きます。身体と頭脳を同時に使うので、脳の血流が活性化されて認知症予防にも効果があります。



毎月第3金曜日の

13:30~のニュース
ポーツでやってるよ

令和8年2月 安曇地区くらしのカレンダー

| 日 | | 行事等 | 主催 |
|----|---|---|------------------------|
| 1 | 日 | | |
| 2 | 月 | 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～ 太極拳 13:30～ 市県民税第4期納期限 国保税第7期納期限 | 他 西 福 税 保険 |
| 3 | 火 | 【稻核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ | 節分 |
| 4 | 水 | 【稻核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～ | 町・福 立春 |
| 5 | 木 | 大野川小中学校参観日 | 学 |
| 6 | 金 | 安曇保育園・乗鞍保育園大きくなつた会 | 保 |
| 7 | 土 | | |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | 女性マージャン13:30～ 水道料金口座振替日 | 福 水 |
| 10 | 火 | 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～ | 西 福 |
| 11 | 水 | | 建国記念日 |
| 12 | 木 | | |
| 13 | 金 | 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～ | 町・福 |
| 14 | 土 | | |
| 15 | 日 | | |
| 16 | 月 | 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 女性マージャン 13:30～ | 西 福 |
| 17 | 火 | 【稻核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ クラフトかごづくり講座 13:30～ | 町・福 福 |
| 18 | 水 | 【稻核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～ | 町・福 福 |
| 19 | 木 | カラダづくり講座 13:30～ | 雨水 |
| 20 | 金 | ニュースポーツ 13:30～ | 福 |
| 21 | 土 | | |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | | 天皇誕生日 |
| 24 | 火 | クラフトかごづくり講座 13:30～ | 福 |
| 25 | 水 | 【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 |
| 26 | 木 | | |
| 27 | 金 | 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～ | 町・福 |
| 28 | 土 | | |

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。