

## 税金・国保

### 納税通知書を発送します

令和4年度の固定資産税納税通知書を4月11日(月)に発送します。同封の課税明細書の内容を確認し、納入期限内に納入をお願いします。

### 課税明細書の確認例

【土地】  
▽住宅用地の場合、軽減特例が適用されているか

### 【家屋】

▽主体構造は正しいか  
▽取り壊した家屋が記載されていないか  
▽新しく建てた家屋が記載されているか  
▽新築住宅の場合、新たに課税されることになった年度から3年度分(認定長期優良住宅の場合5年度分)、3階建以上中高層耐火住宅は5年度分(認定長期優良住宅の場合7年度分)に限り120㎡までの床面積部分について課税標準額が2分の1になっているか  
問 税務課 71・2482 ID 59023

### 帳簿の縦覧、台帳の閲覧

#### 土地価格等縦覧帳簿 家屋価格等縦覧帳簿

令和4年度における市内の土地または家屋に係る固定資産税の納税者は帳簿の縦覧ができます。

開 4月1日(金)～5月2日(月)

#### 場 税務課 費 無料

固定資産課税台帳  
4月1日(金) から令和4年度の固定資産課税台帳の閲覧ができます。

#### 場 税務課・支所

費 1通300円(5月2日(月)までは無料)

【納税者本人が縦覧または閲覧する場合は、本人確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)】  
▽納税者本人以外の場合は、委任状と窓口に来る人の本人確認できるもの  
▽借地借家人が該当する固定資産の課税台帳を閲覧する場合は、賃貸契約書などの当該資格を証明する書面および借地借家人の身分が分かるもの  
問 税務課 71・2482 ID 60067

## お忘れなく 国民健康保険の手続き

国民健康保険(国保)への加入・脱退などには、2週間以内の届け出が必要です。職場の健康保険に加入・脱退、またそれに伴い健康保険の扶養家族に変更があった人は国保年金課または支所で手続きをお願いします。

### 加入するとき

職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書、離職票など)、手続きをする人の本人確認ができるもの(運転免許証など)

### 脱退するとき

職場の健康保険証(脱退する人全員分。コピー可)、国保保険証、手続きをする人の本人確認ができるもの(運転免許証など)

本人と別世帯の人が手続きする場合は委任状が必要です。

職場の健康保険に加入した日以降は、加入した健康保険の保険証が手元に届く前でも、国保保険証を使用しないでください。使用した場合、国保負担分の医療費をお返しいただくことがあります。

### 進学で転出するとき

国保加入者が進学などで住民票を異動するときは、申請により学生用保険証を交付します。

在学証明書または学生証(学生証はコピー可)、国保保険証、手続きをする人の本人確認ができるもの(運転免許証など)  
問 国保年金課 71・2029 ID 50625

## 健康

### 介護予防活動で目指せ！ 元気なシニアライフ

要介護状態になる要因の一つであるフレイル(身体や心、生活に関する機能の低下)を予防するため、介護予防教室(下表参照)を開催します。募集時期になりましたら、広報あづみのお知らせします。

おおむね65歳以上の市民  
費 無料

フレイルや介護予防の情報は市HPでも掲載していますので、ご利用ください。

介護保険課(高齢者介護課)  
71・2474 ID 68062

### 令和4年度介護予防教室年間計画(曜日等は変更となる場合があります。)

教室名	場所	開催時期	曜日	目的・内容	運動レベル
ステップアップ教室	豊科	5～8月	火曜	効果的なウォーキング方法の習得で体力や筋力の向上を目指します	★★★
ピンキラ体操教室	豊科	5～10月	月曜	活動量計を活用し、体力や筋力の向上を目指します	★★★
シニア健康太極拳	豊科	6～9月	木曜	転倒予防や認知症の予防に効果的な太極拳を実践します	★★
頭と体の若返り！ はつらつ脳活教室	未定	5～10月 10～3月	月曜	運動や脳を活性化させるプログラムを通して、楽しく認知症予防を目指します(5～10月は2講座を予定)	★
足腰らくらく体操教室	明科	7～9月	水曜	椅子を用いたストレッチや筋トレで足腰を鍛え、運動機能の維持・向上を目指します	★★
	豊科	7～10月	木曜		
	穂高	7～10月	金曜		
	三郷	10～2月	水曜		
	堀金	11～2月	金曜		
フィットネスバイク教室	豊科	9～12月	火曜	膝への負担が少ない自転車型の運動機器を用いた有酸素運動を行います	★★
エンジョイシニア！ 実践おたっしや塾	堀金	5～7月	木曜	年齢を重ねても心身ともに元気で、健やかな生活を送るための秘訣を体操や各種講話を通じて学びます	★
	豊科	7～10月	未定		
	穂高	9～11月	火曜		
お口いきいきアップ教室	明科	12～3月	水曜	口の渇きやむせ等、年齢とともに現れる口の機能低下の改善方法を含め、口の健康について学びます	-
	明科	9～12月	火曜		
	穂高	10～12月	金曜		
	豊科	10～1月	月曜		
	堀金	1～3月	木曜		

★運動強度弱め(体力に自信がない人向け) ★★運動強度中程度 ★★★運動強度強め(筋力・体力の向上を目指す人向け)

### 安曇野市朗人大学の学生を募集します

60歳以上の皆さん、朗人大学で仲間と生きがいづくりをしませんか。  
期 5月～3月まで月1回 場 豊科ふれあいホール  
因 健康、生活、文化、地域福祉、趣味等の教養および実践講座(年間の予定等詳細は、申込案内をご覧ください)  
費 5000円(年間資料代。別途材料費等実費) 回 100人(抽選)  
日 4月8日(金)までに願書を市社会福祉協議会へ提出。申込案内・願書は市社会福祉協議会各所・同HP・市役所で入手できます。  
問 安曇野市社会福祉協議会 72・1871

### 宝くじの助成金で備品を整備

潮区自主防災会では、(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、防災倉庫やヘルメット、LEDヘッドライト、毛布等の備品を整備しました。  
この助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。  
問 地域づくり課 71・2494 ID 80391

### 寄附寄贈のお礼(敬称略)

▷丸山巧雲 1万898円 新型コロナ対策のため▷安曇野市バドミントン協会 10万円 総合体育館のため▷松本信用金庫 500万円▷高山万里子 高山晃 作 油彩絵画3点▷三協精密(株) 抗菌トレイ 100枚・ボールペン 100本▷赤間まゆみ 絵本9冊▷勝野勝 セパレート式卓球台1台▷(株)介護センター花岡塩尻店 車いす1台▷(株)松本山雅 松本山雅FCガンズくん交通安全かるた25セット・サッカーボール50球▷ダイヤモンドあずみ野温泉ホテル 使い捨てスリッパ100足▷(株)エイワ 絵本156冊・マシュマロ製品7,544袋▷穂高ライオンズクラブ 図書カード10万円▷山崎建設(株) 朝日写真ニュース1カ年分および専用掲示板▷高山康 雑誌「RikaTan 理科の探求」17冊▷丸山三郎 ふるさとガイドブック 安曇野穂高 富田区の歴史探訪60冊▷(特非)森倶楽部 21書籍「蝶と長峰山と私たち」、「レモン色のチョウうまれたよ」、安曇野里山ガイド「長峰山～光城山 里山とともに」各20冊▷中信地区連絡会 地域統括局長 松本城西郵便局長 環境美化袋500枚・オリジナル絵葉書1,000枚▷安曇野市ママさんバレーボール連盟 バレーボール用ネット2張▷安曇野市商工会明科支部青年部 絵本32冊▷長野朝日放送(株) 図書「瞬彩」17冊▷ヘアサロン本庄 エタノール消毒液4L4本▷(株)デンソーエアクール デンソー製スポットクーラー MOVIN COOL 2台