

令和5年度安曇野市 市税・料金などの納期・納期限

市税・料金などの令和5年度納期および納期限一覧表を作成しました。裏面に年間の日程が記載してありますので、ご利用いただき期限内の納付をお願いします。

市税・料金等の納付は口座振替が便利です

指定した口座から自動的に払い込まれるので、納期のたびに納付に行く必要がありません。大変便利です。ご利用ください。

振替日 市税・料金等の納期限の日に登録口座から引き落としを行います。

口座振替ができる金融機関

八十二銀行・あづみ農業協同組合・長野銀行・長野県信用組合・松本信用金庫・松本ハイランド農業協同組合
長野県労働金庫・みずほ銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行
※みずほ銀行とりそな銀行は口座振替ができない料金があります。(下表のとおり)

みずほ銀行・りそな銀行で口座振替ができない料金

駐車場使用料(市営住宅関係)・教員住宅貸付料・下水道使用料(合併浄化槽・農業集落排水)・下水道事業受益者分担金(明科地域)・道路占用料・公共物占用料・福祉各種サービス料・入学準備返済金・学校給食費

申し込み方法

市役所・支所または、上記金融機関に備えてあります「安曇野市市税口座振替依頼書(自動払込利用申込書)」(3枚複写タイプ)に、必要事項を記入・押印の上窓口に提出してください。申し込み時に通帳届出印と確認のために納税・納入通知書、通帳を持参してください。

下記市税・料金を現金で納めていただいている皆さんには、市から納税・納入通知書をお送りする際に、はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」を同封しています。必要事項を記入・押印後ポストに投函してください。

○市県民税・固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料
(全て普通徴収分)



△はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

フレイルとは、健康と要介護の中間で、心と体が少し弱くなってきている状態をいいます。フレイルをそのままにしておくと、さらに心身の機能が低下していき、要介護状態になってしまいます。しかし、早めに気づいて予防策を取ることで、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防し、健康寿命を伸ばしましょう。

あなたは大丈夫？フレイルチェック

- 次の項目に当てはまるとフレイルの可能性があります。
- 歩く速度が遅くなってきた
 - 握る力が弱くなった
 - 外出がおっくう・回数が減った
 - わけもなく疲れたような感じがする
 - お茶や汁物でむせやすくなってきた

フレイル予防のポイント

次のポイントを押さえ、フレイルを予防しましょう。

- ① 健康管理
生活習慣病はフレイルを進行・悪化させます。健診などを毎年受け、体の状態を知りましょう。
- ② 継続した運動習慣
適度な運動を継続し、筋力や筋肉量を維持しましょう。
- ③ 口の健康とバランスの取れた食事
一日三食いろいろな食材を食べられるよう、しっかりとめる口を維持し、バランスの取れた食事をとりましょう。



④ 交流・社会参加
趣味や仲間との交流を楽しみながら人との関わりを保ちましょう。

豊富な種類の一般介護予防教室

市では、保健師や管理栄養士、歯科衛生士による個別相談や体操、口腔機能向上教室など(下表)を開催し、フレイル予防や介護予防に取り組んでいます。募集時期になり次第お知らせしますので、ご利用ください。

☎高齢者介護課
TEL 71・2474



▼令和5年度一般介護予防教室の開催予定

教室名・内容	開催時期	場所	定員
あづみのピンク体乗教室 活動量計を活用し、毎日の運動や身体活動の成果を確認しながら体力・筋力の向上を目指します。	6～10月に1教室 月曜日の午前、全12回	ANCアリーナ	20人
足腰らくらく体操教室 椅子に座ってできる筋トレやストレッチで足腰を鍛えます。5地域で開催します。	7～10月、10～3月 各3教室 水・木・金曜日の午後、全12回	支所・公民館等	各20人
フィットネスバイク教室 自転車型運動器具を用いた有酸素運動を行います。自宅でもできる筋力アップの方法も学びます。	9～12月に1教室 火曜日の午後、全12回	ANCアリーナ	15人
ステップアップ教室 効果的なウォーキング方法を学び、体力・筋力の向上を目指します。持久力・下肢筋力などの体力測定や歩行姿勢の確認をします。	5～8月に1教室 火曜日の午後、全12回	ANCアリーナ	20人
頭と体の若返り！はつらつ脳活教室 楽しく運動しながら認知症予防を目指します。市内全域をバスが巡回し、会場まで送迎します。	5～10月に2教室 10～3月に1教室 月曜日の午前1教室・午後2教室 全12回	スポーツ施設	各20人
おおいいきアップ教室 「汁ものでむせる」「固いものが食べにくい」など、口の機能低下の改善方法や口の健康について学びます。5地域で開催します。	8～3月に7教室 水・金曜日の午前2教室 月・火・木・金曜日の午後5教室 全6回	支所・公民館等	各10人
エンジョイシニア！実践おたっしや塾 体操のほか、栄養や薬などフレイル予防に関する講話を通じて、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学びます。4地域で開催します。	5～2月に4教室 水曜日の午前1教室 火・木曜日の午後3教室 全12回	市内4地域	各12～20人