

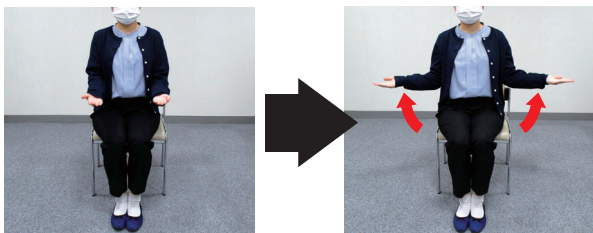
冬の健康づくり② 上半身編

冬の健康づくりシリーズ第2弾です。今回は上半身を中心に動かしていきます。広報美郷12月号掲載の下半身編と合わせて行い、身体全体を動かすことで脂肪を燃焼しましょう。

両腕開き

- ①両脚を閉じて椅子に座ります。
- ②両腕を前に出し、肘は身体にぴったりくっつけます(手のひらは天井を向けます)。
- ③腕を横に開いて元に戻す動作を繰り返し30回行いましょう。

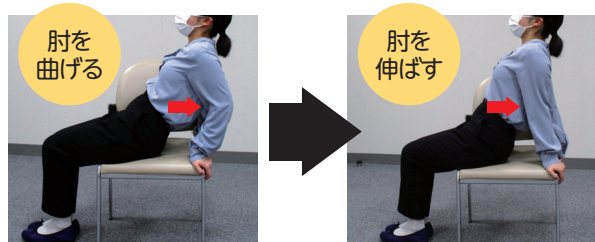
肩甲骨の間の筋トレになります！



両腕椅子押し

- ①両脚を閉じ、椅子の後方に手を置いて座ります。
- ②その姿勢のまま肘だけを曲げて、伸ばす運動を30回×2セット行いましょう。

腕や肩周囲の筋トレになります！



次回は… 第3回 栄養編 です。

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

税 務 課

差し押さえ財産の調査と公売について

町税務課では、町の財源と税の公平性の確保を図るため、町税の滞納者に対して財産の差し押さえなどの取り組みを進めています。

■財産調査の実施

差し押さえにあたり、財産調査を実施しています。調査先は、勤務先、金融機関、保険会社、取引先、法務局、運輸局などで、場合によっては自宅等に立ち入って調査することもあります。

■差し押さえ財産の例

- ・債権(預貯金、給与、生命保険、所得税還付金、売掛金、田の賃料、農政関係交付金など)
- ・不動産(土地、建物、自動車)
- ・動産(軽自動車、バイク、骨董品、貴金属など)

■差し押さえ財産の換価・公売

差し押さえた財産が不動産や動産の場合、差し押さえた財産を金銭に換える手続き(換価)を進めます。入札などの方法により公売し、売却代金を町税に充当します。

■早めに納税相談を

税の支払い能力があるにも関わらず、納税しない方などが差し押さえの対象となります。やむを得ない事情により納期限までに納税できない場合は、お早めにご相談ください。

差し押さえ
財産が
自動車の場合

財
産
調
査

自
動
車
差
押
予
告

自
動
車
差
し
押
さ
え

タイ
ヤ
ロ
ック
による
使用
制限

引
き
揚
げ
・
保
管

公
売
・
換
価

町
税
に
充
当



※予告なく、差し押さえや換価をする場合があります。

※動産(軽自動車、バイク、骨董品、貴金属など)は、差し押さえと同時に引き揚げ、保管となります。

問 町税務課 ☎0187(84)4902

1月31日(金)は国民健康保険税、 後期高齢者医療保険料の納期限です

！納め忘れがないか
ご確認ください！

■各税の納期限(口座振替日)

項目	期別	納期限 (口座振替日)	期別	納期限 (口座振替日)
国民健康保険税(普通徴収)	7期	1月31日(金)	6期	1月6日(月)
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	7期	1月31日(金)	6期	1月6日(月)
町県民税(普通徴収)			4期	1月6日(月)

口座振替を希望する方は次の取り扱い金融機関でお申し込みください。

○秋田銀行 ○北都銀行 ○羽後信用金庫 ○秋田おばこ農協 ○秋田ふるさと農協 ○ゆうちょ銀行

納付書に記載された二次元コード(eL-QR)を利用して地方税お支払サイトからも納付できます。詳しくは右記二次元コードよりご確認ください。



地方税お支払サイト

町税等の納付方法の詳細については「美郷町ホームページ」または「令和6年度版 美郷町まちづくりガイド」をご覧ください。

問 町税務課 ☎0187(84)4902

申告はお済みですか？

固定資産税償却資産の申告は1月31日(金)までです

令和7年1月1日現在で美郷町内に固定資産税償却資産を所有している方(所有者が判明しない資産については使用している方)は、令和7年度固定資産税償却資産として申告する必要があります。令和6年度に課税された方等には申告書を送付していますが、送付されない方でも固定資産税償却資産を所有している場合は申告をしてください。

マイナンバー制度の導入に伴い、固定資産税償却資産申告書に個人番号(マイナンバー)の記載欄が設けられましたので、所定の記載欄に記入してください。なお、申告書の提出時には、本人確認書類(運転免許証等)をご持参ください。
申告期限◆1月31日(金)
申告用紙配布・申請場所◆町税務課、六郷・仙南各出張所

Q1. 固定資産税償却資産ってなんですか？

A1. 固定資産税償却資産とは、農業や工業、商業などを営んでいる方が、その事業のために用いることができる土地、家屋以外の事業用資産(構造物・機械・器具・備品等)です。ただし、次のものは固定資産税償却資産に含みません。

- ①耐用年数が1年未満の資産
- ②取得価格が10万円未満の少額償却資産
- ③取得価格が20万円未満の一括償却資産
- ④自動車税や軽自動車税の課税対象となるもの

Q2. 使っていない資産も申告の対象となりますか？

A2. まだ使用していない、または現在使用してなくても、稼働可能な資産は申告の対象となります。簿外資産、償却済資産(減価償却の終わった資産)も、事業に使用できる状態で所有していれば申告の対象となります。

Q3. 固定資産税償却資産が少ないのですが申告が必要ですか？

A3. 固定資産税償却資産の所有者は法令により申告する義務があります。資産の多少にかかわらず申告しなければなりません。

問 町税務課 固定資産税班 ☎0187(84)4902