

「こむぎっち体操」完成!!



『いつでもどこでも こむぎっち体操』

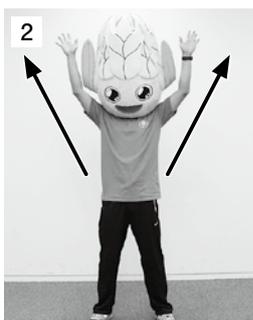
「こむぎっち体操」は上里町マスコットキャラクター「こむぎっち」をイメージした健康体操で、日本女子体育大学特任教授である石崎朔子氏が制作し、高島明彦氏が「上里町歌」を体操用に編曲したものです。健康ストレッチや筋力アップ体操が融合されており、子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象にしています。皆さんも一緒に体操しましょう！

「こむぎっち体操」(一般用)解説

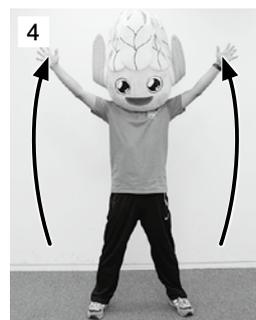
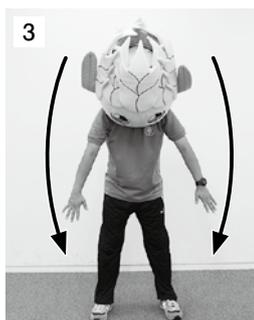
※解説文の「右」「左」はこむぎっち先生(写真)の「右」「左」です。



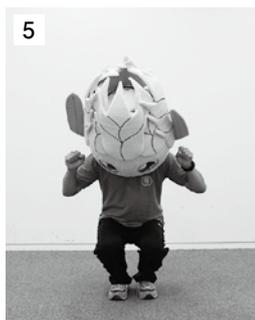
1 開脚立ちで、腕を肩より上方に上げて伸ばす(2回繰り返す)



2 腕を前方に振り込んだ後、両腕を上げながら胸を開く



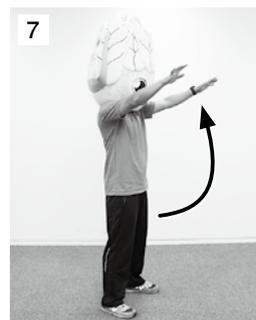
1~4を繰り返す



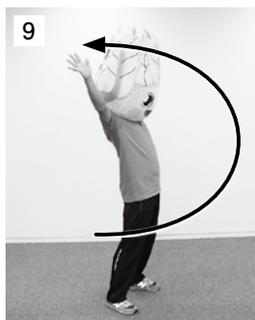
5 腕を曲げ、その場でしゃがみ、かかとを上げて両腕を頭上に上げて伸びる



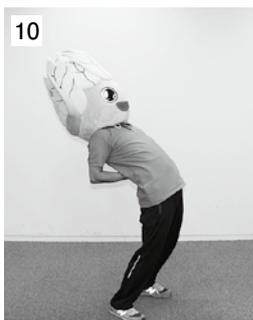
5~6を繰り返す



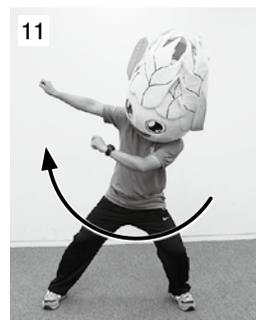
7 両脚立ちで腕を前方から振り込み、前屈をする(2回繰り返す)



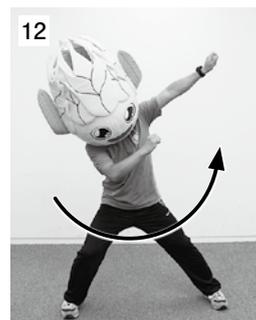
9 後方に腕を回し軽く上体をそらす



7~10を繰り返す

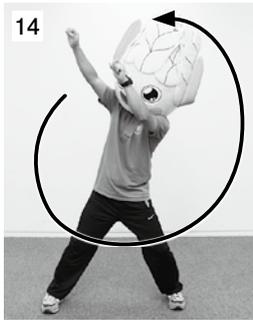


11 左足に体重を寄せ、両腕を側方に振り込み、左右に4回繰り返す





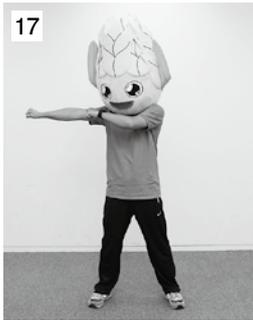
5回目、6回目には両腕を回す



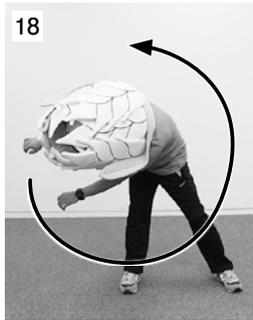
腕を回している延長で両腕を頭上に上げ、膝の弾みを使い左右に1回曲げる (2回繰り返す)



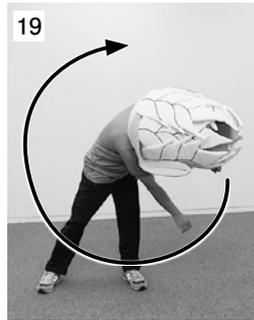
11~16を繰り返す
[11~12では右足に体重をのせる]



両腕を右側に準備する



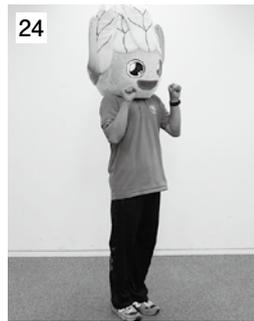
腕をそのまま下し、軽く前屈をしながら上体を回す 反対にも繰り返す



腕の振りを利用し上体をひねる 正面を向いて手で体側を軽く2回たたく 反対にも繰り返す



足踏みをしながら一回転する

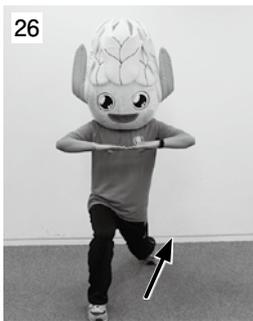


20~22を繰り返す
[20のひねりは反対側から始める]

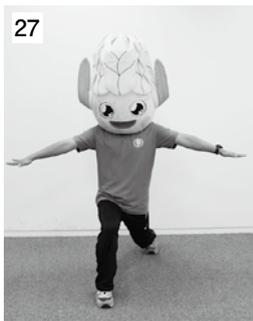
両腕後方から振り込み、左足を一步踏み込み元に戻る

左足を2回行った後、23を右足にかえて2回行う

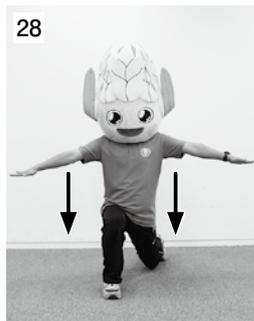
腕を地面と平行にし左足を引き上げる



後方に大きく一歩出す 25、26を2回繰り返す



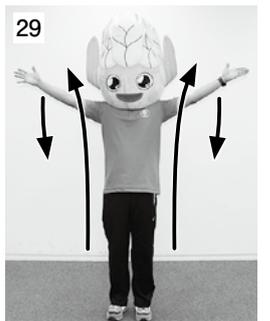
両腕を開く



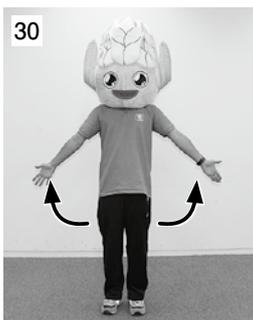
2回腰を落とす



25~28を繰り返す
[上げる足を右に変える]



両腕を前方から上げ、体側から下す (深呼吸)



体前で腕を交差し開く これを繰り返す (深呼吸)

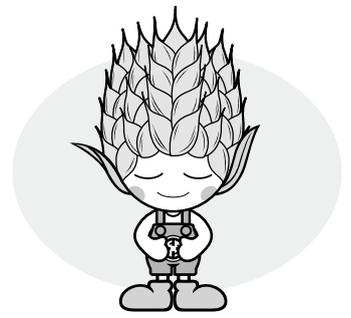
上里町のホームページには練習用に動画がアップされています。また、図書館では『こむぎっち体操』のDVDの貸し出しを行っています。ぜひご利用ください。

「こむぎっち体操」で健康な体を作ろう!



個人住民税の納税方法についてのお知らせ

個人住民税の**給与特別徴収**を 平成27年度から徹底します！



個人住民税は、前年中の所得状況等に応じて、その年の1月1日現在の住所地で課税される税金です。個人住民税の納税方法は、①**給与特別徴収**、②普通徴収、③年金特別徴収の3つがあります。

給与特別徴収とは、給与支払者（事業主）が毎月の給与から個人住民税を差し引き、従業員に代わって市町村に納入する制度です。県と県内全市町村は、平成27年度には、原則全ての給与支払者（事業主）を特別徴収義務者に指定する取り組みを進めています。これに伴い、これまで指定されなかったお勤めの会社が指定を受けた場合には、皆様（従業員）の納税方法が普通徴収から給与特別徴収に変更となります。

<給与特別徴収と普通徴収の納付方法の違い>

◆給与特別徴収

会社等が6月から翌年5月までの12回に分けて、毎月の給与から差し引いて納税する方法です。

◆普通徴収

個人が通常6月、8月、10月、12月の4回に分けて、納付書や口座振替により納税する方法です。

給与支払者（事業主）の皆様には、平成27年度までに円滑に給与特別徴収へ切り替えられるようにご理解とご協力をお願いします。

【給与支払者（事業主）の負担は少ない】

- 所得税のように税額の計算や年末調整をする手間がかかりません。
- 従業員が常時10名未満の場合は市町村の承認を受け、年12回の納期を年2回とすることができます。

Q 個人住民税を普通徴収から給与特別徴収に変更したい。

A お勤めの会社が給与特別徴収を行っている場合、年度途中でも給与特別徴収へ切り替えることができます。その場合は、勤務先からの「切替申請書」の提出が必要となりますので、お勤めの会社の給与担当者にご相談ください。なお、すでに納期限が過ぎている税額は給与特別徴収に切り替えることができませんので、普通徴収で納めていただくことになります。

問合せ…税務課住民税係【☎35-1221内線1131~1133】

本庄税務署からのお知らせ

■平成25年分所得税の青色申告決算説明会

対象者	開催日時	会場	対象地区
営業・不動産所得関係	11月27日(水)・28日(木) 午前10時～正午	本庄市 中央公民館 実習教室 A (本庄市北堀1422)	上里町 本庄市 美里町 神川町
農業所得関係	11月27日(水)・28日(木) 午後2時～4時		

※会場は駐車場が狭いため車でのご来場はご遠慮ください。

問合せ…本庄税務署個人課税部門

【☎22-2114 (ダイヤルイン)】

■平成25年分給与所得の年末調整説明会

開催日	開催時間	会場	対象地区
11月21日(木)	午前10時～正午	本庄市中央公民館 実習教室 A・B (本庄市北堀1422)	上里町 本庄市
	午後2時～4時		

問合せ…本庄税務署法人課税部門

【☎22-2112 (ダイヤルイン)】