

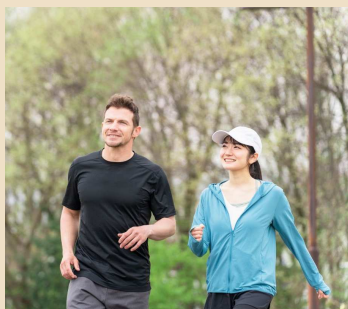
ご挨拶

秋晴れの心地よい日差しに、澄んだ空気が気持ちの良い季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と申しますが、皆様はどのような秋をお過ごしのご予定でしょうか。

さて、今月号も皆様の暮らしに役立つ情報や、将来への備えについて考えるきっかけとなるような話題をお届けいたします。



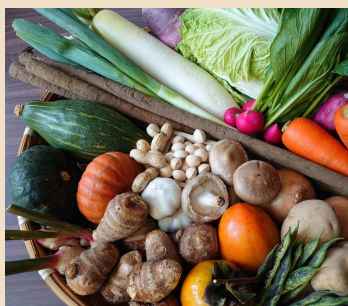
冬の足音。今のうちから始めたい「温活」のススメ



過ごしやすい日が多い秋ですが、朝晩は少し肌寒さを感じることも増えてきました。本格的な冬が来る前に、体を内側から温める「温活」を始めて、冷えに負けない体づくりをしましょう。

■ 体を温める食材を食卓に

生姜やネギ、カボチャや人参などの根菜類は、体を温める効果があると言われています。いつものお味噌汁に少し加えるだけでも手軽に始められます。



■ ぬるめのお湯で、ゆっくり入浴

熱いお湯は体の表面しか温めませんが、38～40 くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体の芯から温まります。リラックス効果も高まります。

■ 軽い運動で血行促進

気持ちの良い秋晴れの日には、少し長めにウォーキングをするのもおすすめです。無理のない範囲で体を動かし、全身の血の巡りを良くしましょう。

空気が乾燥する季節。お家の「火の元」、再点検しませんか？

秋は過ごしやすい反面、空気が乾燥し、火災が起きやすくなる季節でもあります。本格的な暖房シーズンを前に、ご家庭の「火の元」を一度見直してみてはいかがでしょうか。

これから出番の増えるストーブやヒーターは、使い始める前にたまったホコリを掃除し、燃えやすいものの近くに置かないようにしましょう。また、コンセント周りのホコリも要注意です。ホコリが湿気を吸うと思わぬ火災（トラッキング火災）の原因になることがあります。あわせて、キッチンのコンロ周りも確認したいポイントです。火をつけたままその場を離れない、寝る前にはガスの元栓を確認するなど、改めて基本的な習慣を家族で見直すのも良いでしょう。

「うっかり」が大きな被害に繋がるのが火災の怖さです。日頃からのちょっとした心がけが、ご自身とご家族の大切な暮らしを守ることに繋がります。



■ 年末調整の季節。控除を上手に活用していますか？

秋が深まると、会社員や公務員の方のお手元に「年末調整」の書類が届き始めます。少し面倒に感じられるかもしれませんが、これは納めた税金が戻ってくる可能性のある、大切な手続きです。

その中で、多くの方が活用できる代表的なものに「生命保険料控除」と「住宅ローン控除」があります。

「生命保険料控除」は、一年間に支払った生命保険料に応じて、所得税や住民税の負担が軽くなる制度です。10月頃に保険会社から届く「控除証明書」を忘れずに申告しましょう。

また、住宅ローンを利用されている方は「住宅ローン控除」も大きなポイントです。年末のローン残高に応じて所得税が還付される制度で、対象となる方には税務署や金融機関から必要書類が届きます。どちらも、家計にとって大切な制度です。届いた書類はうっかり捨ててしまわないよう大切に保管し、ご自身の安心と節税に繋げましょう。



担当者コラム 銀行口座は凍結されるって本当？ 相続手続きの思わぬ落とし穴

「人が亡くなると、その人の銀行口座は凍結されてお金が引き出せなくなる」という話を聞いたことはありますか。これは事実で、金融機関が名義人の死亡を知った時点で行われる、資産を守るための正規の手続きです。

これは、相続人全員の同意なく一部の人が預金を引き出し、後々のトラブルになるのを防ぐための大切な措置なのです。そして、この凍結を解除し、預金を受け取るためには、戸籍謄本をはじめとする多くの書類を揃え、複雑な手続きを踏む必要があります。

また、相続で考えなければならないのは、預貯金だけではありません。お住まいの土地や建物の「不動産」、あるいは「株式」なども、それぞれ名義変更の手続きが必要です。これらは手続きが煩雑で時間もかかるため、のこされたご家族にとって大きな負担となる場合があります。

いざという時にご家族が困らないよう、どのような手続きが必要になるのか、元気なうちから基本的な知識を持っておくことが、家族への何よりの思いやりとなります。

■ 編集後記

最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。紅葉が美しい季節、皆様にとって実り多い秋となりますよう、心よりお祈り申し上げます。これからも、皆様の生活に寄り添い、日々の安心に繋がるような情報発信を心がけてまいります。来月号もどうぞお楽しみに！

税理士法人TERAS

〒520-0043

滋賀県大津市中央三丁目4番28号

TEL.077-525-5008

