

ご挨拶

暦の上では「立春」を迎え、春の足音が聞こえ始める時期となりました。日中は少し日差しが暖かく感じる日もありますが、朝晩の冷え込みは依然として厳しく、まさに「三寒四温」の言葉通り、季節が行きつ戻りつしているのを感じます。2月は「逃げる」と言われるように、日数が少なくあっという間に過ぎ去ってしまう月でもあります。年度末に向けて何かと慌ただしくなる時期かと存じますが、体調管理にはくれぐれもご留意いただき、健やかな日々をお過ごしください。



飛散開始？ 今年の「花粉症」は早めの生活習慣対策を

2月に入り、少しずつ春の気配を感じると同時に、鼻や目にムズムズとした違和感を覚え始める方も多いのではないのでしょうか。今年もスギ花粉の飛散シーズンが始まります。

花粉症対策においては、「本格的に飛び始める前」からの準備が大切だと言われています。たとえば、ニュースなどで「飛散開始」が報じられる少し前から、マスクやメガネを着用して体内に入る花粉の量を物理的に減らしたり、早めに医療機関に相談してご自身の体質に合った準備を整えておいたりすることが、シーズン中の負担を軽くすることに繋がると考えられています。

また、薬やグッズだけでなく、日々の生活習慣を見直すことも重要です。睡眠不足やストレス、過度な飲酒は、日々の体調を乱す大きな要因です。体が本来の調子を保てていないと、花粉などの外部からの刺激に対しても、普段より敏感に反応してしまうことがあります。帰宅時には玄関の外で衣服の花粉を払う、洗顔やうがいをこまめに行う、そして何より規則正しい生活で体調を整える。こうした「当たり前の対策」を丁寧に行うことが、快適な春を迎えるための近道です。



「節分」と「立春」。暦の上の新年を迎える儀式

2月の行事といえば「節分」ですね。「鬼は外、福は内」という元気な掛け声とともに豆を撒く光景は、日本の冬の風物詩です。本来「節分」とは「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日すべてを指していましたが、旧暦では「立春」が一年の始まり（お正月）とされることから、その前日である2月の節分が、今の「大晦日」にあたる特別な日として定着しました。

豆まきで使う大豆には、古くから穀物の霊力が宿り、邪気を払う力があると信じられてきました。「魔を滅する（まめ）」という語呂合わせもあり、新しい春を迎えるにあたって、災いや病気を追い払い、無病息災を願う大切な儀式となっています。今年の節分は、単なるイベントとしてだけでなく、「古い年（冬）の厄を払い、新しい年（春）の幸福を呼び込むリセットの日」として、ご家族皆様で丁寧に過ごしてみたいかがでしょうか。



■ 老後の自分への仕送り？「iDeCo・401k」のキホン

「人生100年時代」と言われる今、老後資金の準備として「iDeCo（イデコ）」や「401k（企業型確定拠出年金）」といった言葉を耳にする機会が増えました。これらは国が用意した「じぶん年金」作りの制度です。仕組みはシンプルで、「現役のうちに積み立てて運用し、老後に受け取る」というものですが、最大のメリットは「税金がお得になる」点にあります。例えば、毎月積み立てる掛金は、その全額が「所得控除」の対象になります。



つまり、将来のために貯金をしながら、今の所得税や住民税を安くすることができるのです。「投資は難しそう」「リスクが怖い」と敬遠される方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、この制度の大きな特徴は、ご自身の考え方に合わせて運用商品を選べる点にあります。「老後の自分への確実な仕送り」として、まずは制度の仕組みを知ることから始めてみるのも良いかもしれません。

担当者コラム

家族の絆を見える化する。「家系図」を作ってみませんか？

皆様は、ご自身の「家系図」をご覧になったことはありますか？ 白い紙にご両親や祖父母の名前を書き出し、線で繋いでみる。それだけでも、家族の絆を再確認できる素敵な時間になります。

ただ、そこから一步踏み込んで、ご自身のルーツを深く辿ろうとすると、想像以上に高い壁にぶつかるのも事実です。明治や大正時代の古い戸籍を読み解くには、独特な筆文字（くずし字）の知識が必要となる場合もあり、転籍が多い場合は全国各地の役所から戸籍を取り寄せなければなりません。「興味はあるけれど、自分だけでは限界がある……」と感じた時は、無理をせず専門家に相談してみるのも一つの選択肢です。プロの手で整えられた家系図は、ご家族の歴史を証明する大切な記録として、長くお手元に残る宝物にもなります。

また、戸籍を遡って正確な親族関係を把握しておくことは、将来の「相続」への備えとしても非常に重要です。万が一の際に「誰が法律上の相続人になるのか」が明確であれば、手続きもスムーズに進みます。ルーツを知り、過去への感謝を深めると同時に、未来への安心も築く。そんなきっかけとして、一度検討してみたいはいかがでしょうか。

編集後記

今月号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。季節の変わり目は、体調だけでなく気分の変化も起きやすい時期です。無理をせず、温かい飲み物でホッと一息つく時間を大切になさってください。皆様にとって、来る春が希望に満ちた素晴らしい季節となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

税理士法人 T E R A S

〒520-0043

滋賀県大津市中央三丁目4番28号

TEL.077-525-5008

