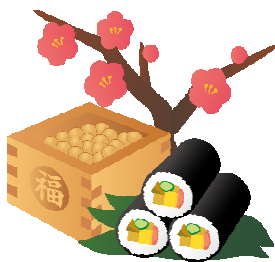




(はたひろき)

令和7年2月号 vol.124



先日53歳を迎えた月から、新たなことにチャレンジしてみました。パーソナルトレーニングを受けること。

以前からずっと気にはなっていたのですが、あまりに身体が硬く、最近では股関節などにたまに痛みが出るようになり、一念発起いたしました。

トレーナーの方のお話しですと、トレーニングや柔軟というより、まずは身体の力を抜くことを覚えることから。日々の緊張で、身体が力んだままになっているようです。頑張りませ



”走る税理士”が教える今月の税務・会計・法務マメ知識

災害や盗難、横領によって損害を受けた場合に、所得税や住民税の減額を受けることができるものに「雑損控除」があります。今回は、その中でも、近年多い犯罪事例で、雑損控除の対象になるものを紹介します。

”確定申告時期にチェックを！ 雑損控除の対象になる犯罪事例”

雑損控除が適用される損害の原因は以下の5つに限定されています。

- ①震災、風水害、冷害、雪害、落雷など自然災害 ②火災などの人災 ③害虫などの生物による災害 ④盗難 ⑤横領
また、棚卸資産、事業用固定資産、生活に通常必要でない資産は、雑損控除の対象外になっています。

この中で、最近増えている様々な犯罪事例で、雑損控除の対象になるもの、ならないものの例をあげてみました。

〔雑損控除の対象になるもの〕

- ①クレジットカードの不正利用 ②スキミングによる不正出金 ③インターネットバンキングの不正出金 ④キャッシュレス不正による預貯金不正流出 ⑤空き巣 ⑥盗難
(銀行などが被害額を補償したり、保険金でカバーされた部分は対象外になります)

〔雑損控除の対象外となるケース〕

- ①ワンクリック詐欺 ②振り込め詐欺 ③フィッシング詐欺 ④ネットショッピング詐欺 ⑤投資詐欺 ⑥悪質リフォーム詐欺

※実際の適用には細かな判断も必要ですので、税務署や税理士にご相談ください。

「今月の本の紹介」

「心療内科医が教える 本当の休み方」
(鈴木 裕介 著・アスコム)

心療内科医が、交感神経と副交感神経の働きを解説しながら、「本当の休み方」のヒントを教える一冊です。

”休む時間がない人” ”心が休まらない人” ”休み明けはいつも体調不良という人” ”ストレスで涙が出そうな人” 少し意識して、自分の身体の声に耳を傾けることで、身体と調和した生き方を得ることができます。

生き方のリズムを変えるきっかけとなる道案内本だと思います。

「気まぐれ簡単レシピ」

<さつまいもとりんごのサラダ>

- ・さつまいも 1/2本
- ・りんご 1/2個
- ・くるみ 4~5粒
- ・マヨネーズ 大1、ヨーグルト 大1、はちみつ 1/2、塩、こしょう 少々 (A)
- ・ブラックペッパー 少々

①さつまいも、りんごは1cm厚さのいちよう切りにし、さつまいもは茹でる。くるみはから煎りして砕く。

②ボウルに(A)を合わせ、①をあえてブラックペッパーをふる。

【調理師ハタモン】

(連絡先)

TEL 092-791-4296

E-MAIL hata-tax@tkcnf.or.jp

FAX 092-791-4298

〒810-0074 福岡市中央区大手門3-5-10第2井原ビル301号

羽田博樹税理士事務所