

Felicia わが家の 節約術



「必要な物だけを買う」

1

世の節約ブームに乗って、わが家も節約に挑戦しています。その中で明らかに効果があったものをご紹介します。それは、かねてより整理整頓を心掛け、少なくなっているものを手帳に記入し、折り込みチラシで底値を調べて必要なものだけを買うというものです。慣れると簡単ですので、ぜひお勧めします。

(日置市・主婦54歳)

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



今回の便利品! 新レシート貼るだけ家計簿

レシートを貼(は)るだけで、月ごとの家計が把握できる便利な家計簿。1目盛りが100円の棒グラフ形式になっており、レシートの金額がグラフの金額と合うように費目別に貼っていく。次の買い物ときは、前の分と合計した金額を貼っていくと最終的に月末の合計が出てくる。事前に毎月の支出額を決めておくと、赤字かもすぐにわかる。550円(主婦の友社)。

協力=ブックスマスミオブシア



まずは現実を知ることから

「必要なものだけを買う」——この方法は節約術の王道としてよく知られています。

しかし、①「毎日必要な分だけ買い物をしたが、まとめ買いするのと変わらなかつた(始良市無職女性59歳)」②「毎日献立を決めて必要なものだけ買う。買い物の回数が増えて節約にならなかつた(指宿市会社員女性57歳)」という意見もあります。実際にやってみると多くの問題があるようです。

一概には言えませんが、これは、目標になるものがあるかどうかで成功と失敗を分けるカギになりそうな気がします。成功した方は、整理整頓によつて足りないものを把握しています。つまり、そこには無駄が一切ありません。これに対し、失敗した方は、足りないものの把握方法に問題があるよ

うな気がします。そこに比較の対象はあったのでしょうか。普段から1万円少なくなってしまうとか、10%減を目標にしようと考えるのはやめた方がいいでしょう。目標は、必ず達成可能で具体的に数値で表わせるものにしてください。今まで

10万円の支出をしていた項目を、いきなり半分の5万円にするのは、大変な苦痛を伴いますし、大抵の場合途中で挫折します。ですから、第1ステップは9万円、次なるステップを8万円というふうに、自分の体力に合わせて徐々にレベルアップを図るようにすればいいでしょう。

何事もいきなりは無理なので、焦りは禁物です。また、今のわが家の支出がいくらなのか——現実を知ることが第一です。なので、面倒でもレシートの整理から始めてください。

Felicia わが家の 節約術



「安価な代替品に変える」

2

節約にはさまざまな方法がありますが、今回はアイデア物品の購入や形態の安価な代替品に替えることにより節約に成功した例をご紹介しますことにします。

「箱ティッシュからトレットペーパーに代えて食卓に置いていた」（いちき串木野市・主婦44歳）、「液体せっけんを固形せっけんに替えた」（鹿児島市・会社員女性42歳）

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



今回の便利品！ ペーパーpot

トレットペーパー1本を中の芯(しん)にセットし、必要な分だけ取り出せるおしゃれなペーパーボックス。箱ティッシュも中身が丸ごと入り、一枚ずつ取り出せる2WAY式。赤、青、黄、緑、ピンクの5色。子供が誤ってなめても大丈夫な安心素材でできている。2835円(税込)。ポケットティッシュ用もある。1351円(同)。

取材協力=山形屋1号館5階S.D.S.ショップ



ちよつとした工夫でさらに削る

今回は物品の購入にスポットを当ててみました。ただし、購入に多額の出費を伴うケースは除いてあります。

日用品や消耗品など毎日の生活に欠かせない必需品を減らすことは、無駄遣いを別にするとは非常に困難なことです。では、そこに「節約」の余地はないのでしょうか。ちよつと敵しいのではないかと思っていたのですが、1通の手紙がヒントを与えてくれました。

「食卓にトレットペーパー？」と思われた方もいたのではないのでしょうか。実は私も最初読んだときはそう思いました。でも、それは杞憂(きゆう)に過ぎませんでした。

おしゃれなティッシュボックスは、以前からさまざまなものが世に出回っています。それと同様、おしゃれなトレットペーパー用ボックスが今で

は広く出回っているのです。最近、さまざまなアイデアグッズが出回り、おしゃれな演出に一役買ってくれます。

でも、こんな失敗をした人もいます。「エコバッグ。『かわい』と買いつぎた」(鹿児島市主婦56歳)。ほほえましい失敗談ですが、このようなミスをしてしまう①何を節約するのか②いくら節約できるか③購入代金はいくらかを明確にしておくようにしてください。

「節約」は、紙一重のところでは成否が分かりますので、くれぐれもご注意ください。

最後に、液状せっけんを固形せっけんへという話も非常に参考になりました。今後、少々不便になっても、代わりになるもつと安いモノがないか、そういう目線で日用品・消耗品の買い物をするようにしてみましよう。



節約のコツは、ターゲットを定め、そこを徹底分析して少しでも金額を減らすことです。

今回のターゲットは食事代です。「外食やコンビニ弁当をやめ、自炊するようにしたら食費が半分になった」(鹿児島市・OL29歳)、「会社にマイカップとお茶を持参(鹿児島市・会社員女性25歳)」。ポイントは「自炊」に尽きます。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



今回の便利品! 冷凍保存 節約おかず252

特売などでまとめ買った肉や魚の正しい冷凍保存の仕方や、それらをおいしく食べるレシピが書かれた便利な1冊。1品ごとに食費が明記され、調理も簡単なものばかりで、お弁当作りにも重宝しそう。また、パンやめん、卵、チーズといった常備食材の冷凍テクニクには目からウロコ。490円(主婦と生活社)

取材協力=ブックスミスミオブシア



必要量を把握して食費削減へ

食事代の節約法に関して は、皆さまからたくさんのお便りを頂いています。

・安い野菜を買い込みそれを使った料理をする。

(鹿児島市 主婦65歳)

・ダイコンやニンジン の皮で きんぴらを作る。

(薩摩川内市 主婦62歳)

・その日のチラシを見て日替わりの特売商品で献立を決め、1000円以内で買い物をする。

(鹿児島市・無職女性66歳)

・八百屋さんのお知らせメールを登録。本日のお買い得品やタイムセールが分かり、安く買える。

(鹿児島市 主婦49歳)

・冷蔵庫の中身を確認して1週間分の献立を考え、足りない分だけメモ。その分だけ買い、余分なものは買わない。

(鹿児島市・会社員女性32歳)

長年の経験に基づく話には、ただ脱帽するばかりです。いくら安くても買わずに節約になりません。買ったものの明細を記録し、1週間のがが家に必要な量を把握するようにしてはいかががでしょう。また、最初は少なめに購入し必要に応じ買い足し、徐々に適量に近づけていく方法もありますよ。

・お菓子の手作り。材料を使い切ろうと作り過ぎた。

(鹿児島市 主婦55歳)

・お菓子の手作り。材料を使い切ろうと作り過ぎた。

(鹿児島市 主婦40歳)

Felicia わが家の 節約術



「買う物をメモして出かける」

4

ちょっとしたことでもメモする。これはさまざまな
場面で見かける生活の知恵ですが、これを節約術にも活
用することができます。「買い物に行く時は買うものをメモ
して出掛け、それ以外は買わない」(会社員女性32歳・鹿児島市
ほか)。シンプルですが、無駄遣いを抑えるには実に効果的
な方法と思われます。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)

★★★★★

今回の便利品! 買い物メモ

買い物用のメモ帳をわざわざ買うのは節約術に反しますので、
今回は節約につながるちょっとしたコツをご紹介します。

①冷蔵庫をチェックして、中身でできそうな献立を考える。②献立の中で
足りない材料をメモする。③メモした材料のおおむねの合計金額を計算
し、必要なお金だけを財布に入れて買い物に行く。

チェック	買う物	金額
✓	キヤベツ×1個	198円
✓	卵×1パック	150円
	もやし×3個	180円
	豚肉コマ切れ×200g	200円

メモの習慣付けが節約の一步

節約術の王道は家計簿をつ
けることです。そこからお金
を何に使っているかを把握し、
例えば食費が4万円だった
ら、これを3万円に減らそう
という目標を作ります。

しかし、「家計簿―長続き
しない」(主婦37歳・南九州
市)、「1カ月も続かなかつた」
(パート女性35歳・鹿児島市)
というふうに、家計簿をつけ
るのが苦手という方もいらっ
しゃいます。そんな方でも、こ
のメモ節約術ならできるので
はないでしょうか。

節約をしている最中でも、
日用品や消耗品など毎日の生
活に欠かせない必需品を減ら
すことはできません。しかし、
漠然と買い物をするといつい
つ買いすぎてしまう危険性が
あります。食費についてもまっ
たく同じことが言えます。安
かったからといってついつい買

いすぎてしまい、冷蔵庫の中で
腐らせてしまった―このよう
な経験は誰にでもあるのでは
ないでしょうか。

節約の基本は無駄を省くこ
とです。必要なものだけを買
うようにしてなるべく無駄な
出費を抑えられたらいいです
ね。「野菜類は3、4日に一度整
理してなべ物や野菜のために
する」(会社員女性32歳・鹿児
島市)。このように冷蔵庫の中
まで管理できるようにすると
もう食費節約の達人です。

消費できるものだけを購入
する、そのためには一定期間
(例えば1週間)に消費する量
を把握しないとイケません。
買い物といつても、このように
結構難しいものなのです。

いきなり達人の域を目指す
のは無理でも、メモするくせ
をつけるようにしてはいかが
でしょうか。

Felia! わが家の 節約術



水道代の節約

5

日常生活のちょっとした工夫が節約につながります。今回は水道代の節約を紹介します。「雨水をポリバケツにためるようにして、庭の花木に与えたところ、水道水がだいぶ節約できました」(鹿児島市・65歳)。トイレや風呂、庭の水まきなど、生活の中で水は必需品です。使用する水の量を少しでも節約できたらいいですね。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志学館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



★ ★ ★ ★ ★ 今回のお得情報! 鹿児島市の助成制度

鹿児島市では、家庭用の雨水貯留・浸透施設の設置に助成制度を設けています。今回のように雨水を貯留する場合は、設置前の審査で算定した設置費用の2/3(限度額3万8000円)がもらえます。事前に申請が必要なのでご注意ください。問い合わせは同市河川港湾課=099(216)1412

助成の要件

★鹿児島市内に住所を有していること。★個人住宅で、原則自分の家であること。★雨水貯留タンクの場合65ℓ以上のタンクを設置すること。★直接雨どいから接続できる位置に設置すること。★雨水以外のものを流入させないものであること。★雨水浸透施設は、設置する場所がけ崩れの危険性がある地域外であること。

雨水やとぎ汁を再利用

今回ご紹介する例は、雨水を利用して節水する方法です。かなり原始的な方法ですが、実は1軒の家だけでも相当な雨が降っており、水道代の節約につながるようです。

一番簡単な方法は、庭にバケツを置く今回のような方法ですが、雨どいの排水口などに受け皿の容器を置いておくとたくさん水をためられます。

たまった水を、庭の水まきに使ったり、トイレに使ったりすることで大幅な節水になりますという報告もたくさんあります。

この雨水を利用した節水方法は、洪水や災害を防ぐことにつながるため、市町村に「雨水貯留・浸透施設設置助成制度」を設けているところもあります。「本格

的な施設を作って、エコと節約につながりたい」という方にはぜひお薦めします。

また、節水についてはこんな例もあります。「米のとぎ汁をバケツにとり、朝、畑の野菜や花にかけています」

(始良市・64歳)、「トイレのタンクに2ℓのペットボトルを入れて節約しています」(始良市・49歳)。

いずれも最初は、手間がかかりそうだと思う方が多いかもしれませんが、それが習慣になると、家計はぐっと楽になります。

ただし、トイレのペットボトルは、「調子が悪くなつて修理代がかかった」という報告もあります。皆さんも節水方法を研究して、自分に合った節水方法にチャレンジしてください。

Felia! わが家の 節約術

se・tsu ya・ku



自動車ローン

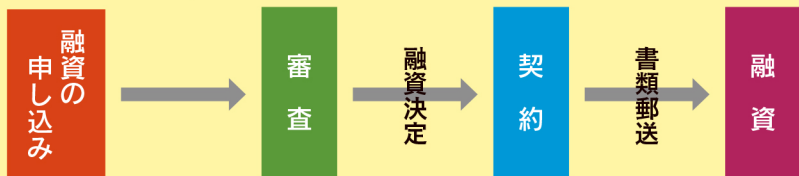
6

今度、新車を購入しようと考え、実際に試乗も済ませ、購入する車種は既に決定しています。問題は支払い方法です。

銀行のオートローン・自動車販売会社のクレジット・残価設定型ローン(クレジット)などさまざまな方法がありますが、その違いを教えてください。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志学館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)

融資までの流れ



「銀行系」と「信販系」に大別

オートローンは「銀行系」と「信販系」に大別されます。「銀行系」のローンとは後日返済することを約束してお金を借りるので、所有権は購入者にあります。

これに対し、「信販系」の多くは所有権が信販会社にあるクレジット契約になります。「銀行系」に比べ、金利が高い傾向にあります。最近はやい金利のものも出ているようです。

クレジット契約は、2010年12月17日に割賦販売法が改正されました。目的は、悪質な勧誘を行っていた販売業者と助長していたクレジット会社を規制し、利用者の支払い能力を超えたクレジットを組むのを防止するためです。

また、「残価設定型」もありません。これは例えば通常

300万円の車を3年後の残価を120万円に設定し、差額の180万円に對して3年間のローン(クレジット)を組むものです。

メリットは、①毎月の返済額が抑えられる②頭金が少なくても購入できる③価格の高い車を購入することができると、デメリットは、①残価保証がない契約の場合、3年後の査定額との差額を支払わないといけない②残価保証があっても、走行距離・補修歴があると査定額が下回ることがある等となっています。

購入に当たっては、「頭金を用意しておく」「毎月の返済額は月収の15%以内」「毎月の維持費(ガソリン代・税金など)も考慮しておく」「総返済額を比較」などを考慮してください。

Felicia わが家の 節約術



「バスや自転車利用で通勤代を減らす」

7

今回はご主人の協力がうまくいった例をご紹介します。「バス通勤を徒歩通勤にして月約6000円節約できた」「最近、通勤用に電動アシスト自転車を購入。車に1人で乗るより経済的で運動にもなります」というお便りをいただきました。通勤費の節約は、日ごろの運動不足解消にもなりますので、積極的な取り組みをお薦めします。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)

★★★★★

今回の便利品! 電動ハイブリッド自転車(IGNIO)

5万9900円と電動アシスト自転車では低価格帯。女性や年配者にも乗り降りやすいシティタイプとスポーツタイプがある。高台からの通勤に利用する人が多いそう。走行中に下り坂で充電できるモードがあり、外装6段変速ギアも付いているので心強い。

取材協力・スポーツデポ フレスボジャングルパーク店



大切なのは継続できること

交通費の節約は「マイカーやタクシーを使わず市電やバスなどの公共交通機関を使う」「バス通勤を徒歩や自転車通勤に代える」といった方法が考えられます。

朝の忙しい時間帯に通勤時間が増えるので今までより早起きが必要になったり、ライフスタイルが変わったりしますので、家族全員の協力が不可欠です。ストレスをためこまずに健康的な交通費の節約をするよう心掛けてください。

ところで、最近ECO(エコ)という言葉をよく耳にします。環境に配慮した消費生活をしよう—そんな意識が私たちの周囲でもかなり浸透してきましたようです。

今回とりあげた電動アシスト自転車も、そういった環境に配慮したものの一つなのです。具体的には、普通の自転車

とどう違うのでしょうか。電動アシスト自転車とは、電動機(モーター)で人力を補助する自転車のことをいいます。自宅が坂の上にある方や、重い荷物を運ぶ機会が多い方や、脚力の衰えを感じていらつしやる方には便利なのではないのでしょうか。

ただし、大切なことは継続することだということです。「よし、僕も明日から早起きして、バス代を節約します」—そう言っただけでも、それが三日坊主に終わったのでは何にもなりません。

このようにモノを購入して節約する場合、①それが果たして実行可能かどうか②毎月いくらの節約になるのか(購入費用を取り戻すにはどのくらいかかるか)などをよく検討し、できれば経験者の意見を参考にしてください。

ト自転車も、そういった環境に配慮したものの一つなのです。具体的には、普通の自転車

Felicia わが家の 節約術



「不要なハガキの有効活用」

8

昨年末親せきに不幸があり、買った年賀状
が出せなくなりました。そこで、昨年までの書き損じは
がきと一緒に郵便局に持って行き、通常の切手と交
換しました。換えた切手を金券ショップに持って行っ
たところ、小遣い程度の現金になりました。

(鹿児島市・34歳会社員男性)

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)

★★★★★ 今回の詳細は!

書き損じたはがきや出せなくなった年賀状の交換については、日本郵政のホームページの中に詳しく説明されています。また、発展途上国の子供たちの支援のために鹿児島ユネスコ協会が書き損じはがきを募集しています。鹿児島ユネスコ協会事務局=099(286)2111、内線2524

日本郵政のホームページ=http://www.post.japanpost.jp/service/standard/kaki_sonji/index.html



郵便制度を上手に使う

みなさんは、余った年賀状をどうされていますか。懸賞への応募やリクエストはがきとして使用している人もいるようです。でも、こんな方法もありますよ。

郵便局では、服喪で使えなくなった未使用のお年玉付き年賀はがき等は、無料で切手やはがき等に交換してくれま
す。ただし、無料交換期間は、

お手持ちのお年玉付き郵便はがき等の販売開始日から販売期間終了日までとなつてい
ますのでご注意ください。

また、もし期限を過ぎても、書き損じのはがき等と同様、所定の手数料(この場合5円)を払えば、切手などと交換できますのでご安心ください。

どうしても換金したい場合は、金券ショップに持ち込むこととなります(詳しくはご自身で確認してください)。

そのほか、郵便代の節約術としてこんな例もあります。「エコーはがきで1枚5円、ミニレターで手紙代1通20円を節約しています」(鹿児島市・OL)。エコーはがきはスポンサーの広告が付いているので5円安くなっているはがきのこと。ミニレターは切手付きの封筒兼用の便せんで60円で

また、郵便局では印紙も販売しています。契約書に印紙を張つたけど、契約が成立しなかった。こういう場合印紙代は返してもらえます。ただし、この場合行き先は税務署になります。その税務署でも、返せるもの(印紙税法に規定する印紙)と返せないもの(手数料目的のもの等)があり、そのほかにもさまざまな条件ありますので、詳しくは税務相談室などでお尋ねください。

Felicia わが家の 節約術



「寄付金と確定申告」

9

東日本大震災の惨状を見て、少しでも役に立てばと思い日本赤十字社を通じて1万円寄付しました。友人にその話をしたところ、「確定申告すれば税金が少し戻ってくるよ」と聞いたのですが本当でしょうか。その場合の手続きなどを教えてください。

(鹿児島市・46歳会社員)

アドバイザーは、税理士・CFP® 志學館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



今回の詳細は!

※①: 寄付金控除については国税庁HPの次のページに詳しく紹介されています。

「特定震災指定寄附金特別控除を受けられる方へ」=

<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kisairei2011/pdf/a/08.pdf>

※②: 還付申告については以下のページから作成できます。

https://www.keisan.nta.go.jp/h23/ta_top.htm



寄付をすれば控除があります

サラリーマンの方には確定申告はあまりなじみのないものです。しかし、確定申告をすることにより税金の還付を受けることができる場合があります。住宅ローン控除・医療費控除等はその代表例ですが、それ以外にも税金が戻ってくるケースがあります。

東日本大震災で著しい被害が発生した地方公共団体・日本赤十字社・中央共同募金会などに寄付したものは、寄付金控除として、通常(寄付金額12000円)を所得控除に加算することができます。

また、一定の要件を満たす場合、寄付金控除に代えて「特定震災指定寄附金特別控除」が受けられます。通常(寄付金額12000円)×40%の税額控除を受けられます(※①)。3月15日まで確定申告会場が設けられています。申告

される方は以下の点にご注意ください。

(持っていくもの)

- ・平成23年度の源泉徴収票
- ・寄付金の受領書
- ・相手先から送られてきた証明書
- ・認印
- ・還付口座を控えたメモ

(注意事項)

・先ほどの計算式にはそれぞれ上限が定められています。どちらの控除が自分にとって有利か「特定震災指定寄附金特別控除額の計算明細書」で計算の上ご確認ください。

3月15日までに申告をしなければならぬのは自営業者等。1カ所から給料をもらっているサラリーマンは、それ以降でも構いません。国税庁のホームページを見てゆつくと申告書を作成することをおすすめします(※②)。