

## みんなの節約術

～中郡エリア会の講座から～

2/17(月)中郡エリア会が家計簿・くらし調査研究会のメンバーの講師で、節約術の講座を開催しました。参加者10名でおしゃべりや試食で楽しい講座でした。その講座での節約術を皆さんにもお知らせします。

☆世間や他人の生活とわが家の生活を比較をせず、目標や楽しみを持って、家族と一緒に節約をしましょう！

☆無理な節約はストレスになり、長続きはしません。

### 【節約術あれこれ】

#### 1.家計簿をつける

- ・家計の収入と収支を把握して、週・月・年で集計数値を振り返る。赤字の原因や無駄な費を見つけ、家計の修正をしましょう。
- ・家族と一緒に話し合い、見直しをしましょう。
- ・年末調整や確定申告の還付に役立ちます。
- ・「食費」や「教育費」など無理な支出の節約はベストではありません。
- ・「住宅ローン」の繰上げや「生命保険」の確認・見直しなど、固定（毎月決まっている）支出などの節約をしましょう！

この次に生命保険の見直し講座を開催してほしい。

#### 2.利用すると節約になります

- ・お買物のポイント、電気の契約アンペアを下げる、通信費の割引、国民年金の年払いや口座引き落としの割引など。

☆ポイントの還元や割引された金額をご褒美に当てると節約が楽しくなります。☆

#### 3.確定申告で戻る所得税

- ・投資信託の配当、株の配当、個人年金も所得税が取られているので、確定申告をすると、年間所得額によっては、全額戻ってきます。確定申告をしましょう！

### 《こんな節約レシピ》の紹介をしました

#### ☆大根と人参の皮のきんぴら

大根と人参の皮は細切りにして、油で炒め、醤油・酒・砂糖で味付ける。最後に赤唐辛子を少し入れる。



#### ☆大根と人参の皮の切干

大根と人参の皮を細切りにして、カラカラになるまで干す。水に戻して、だし汁にみりん・醤油・砂糖・塩をいれ、薄味で10分ほど煮て、調味料を加えて、味を整える。ささがき牛蒡・油揚げ・油抜きした鶏皮を入れると、美味しい。

#### ☆セロリの葉のふりかけ

セロリの葉を荒いみじん切りにして、雑魚や干しえびと一緒に鶏ガラスープを加えて、ゴマ油で炒めます。

- ・白だしで味を付け、白ゴマを入れる。好みに醤油を少し加える。
- ・大根の葉でも美味しい。