

eくらし

(eは、江戸川区edogawaの「e」と「いい=e」暮らしの意味)

発行
江戸川区消費者センター
編集協力
江戸川区消費者団体連絡会

- 目次 P 1 家計のことを考えてみませんか！
P 3 消費者団体のページ：認知症を正しく学ぼう！
P 4 消費者相談情報：街で声をかけられ断りきれずに絵画を買ったが・・・

家計のことを考えてみませんか！

日頃から家計をチェックしておくことで、将来の様々なできごとに備えることができます。今回は、そのコツをご紹介します。



記録をつけて家計を把握する

日々の生活の中でお金をどのように使っているのか把握してみましょう。そのためには、家計簿をつけるのが一番です。

家計簿が面倒という人は、自分にあった方法で記録しましょう。記録した後、期間（1か月や2週間など）を決めて、「食費」「子ども費」「日用雑貨費」などの項目ごとに集計します。支出の片寄り（食費が多い、交際費が多いなど）や無駄がないかを点検することで、必要な生活費がはっきりしてきます。

【いろいろな記録方法】

〈家計簿で〉



家計簿をつけます。現金支出だけでなく、クレジットカード払いなどの記入もできると便利です。

〈メモ書きで〉



手帳等に、買った商品と金額を記録しておきます。クレジットカードでの買い物なども忘れずに記入しましょう。

〈通帳で〉



毎月通帳の残高を記帳し、支出を計算します。支出が多くなったときには、原因をレシートを保管しておき調べましょう。

〈携帯電話やスマートフォンで〉



電車の移動時間や空き時間を有効活用し、メモ機能などで記録しておきましょう。

〈パソコンで〉



家計簿ソフトや表計算ソフトを使って管理する方法もあります。

- 買い物した時は、必ずレシートをもらい、捨てずに保管しましょう。
- 細かい数字は気にせず千円単位など、大まかな数字でつけても大体の把握ができます。
- 項目は、自分の生活や家族構成に合った分類にしましょう。

毎月の支出の他に、年数回の支出（固定資産税、自動車税など）があります。前の年を参考に、月々の支出とは別に把握するのを忘れないようにしましょう。

【決まった金額で生活する】

家計簿などで必要な生活費が把握できたら、毎月の生活費を一定額に決め、その範囲での生活を実践します。家計管理に慣れていない人は、まずは、現金だけで生活してみるのも1つの方法です。

〈現金を袋分けで管理する方法〉



「食費」「子ども費」「日用雑貨費」などの項目別に封筒を用意し、最初に決まったお金を入れておきます。残金が一目で分かります。

将来を見通して生活する

家計を把握することで、将来に向けてどれくらい貯蓄できるかが分かってきます。5年後、10年後、20年後・・・どんな出来事が予想されて、その時お金がどの位必要になるのかを書き出して、そのための必要なお金を計算してみましょう。必要なお金の額と、家計を点検して分かった貯蓄額を比べて、足りないようであれば、暮らし方や出来事へのお金のかけ方などをもう一度見直してみましょう。そうすることによって、安心して生活することができます。

認知症を正しく学ぼう!

— 認知症サポーター養成講座 —

今、認知症の方本人や介護する家族が自分らしく安心して生活できるように、認知症について正しく理解し、温かく見守ることが求められています。研修会では、認知症の正しい知識や対応方法を学びました。その中で、特に重要なことは次の通りです。

【基本姿勢 — 認知症の人への対応の心得 ”3つの『ない』”】

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

【具体的な対応の7つのポイント】

- ・まずは見守る ・余裕をもって対応する ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない ・相手に視線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりした滑舌で ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

そして、普段から住民同士が、日常的に挨拶する、さりげない言葉かけを心がけるということが、いざという時の的確な対応につながります。

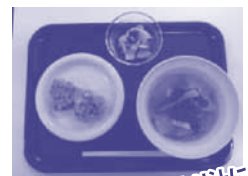
(全国キャラバンメイト連絡協議会2011「認知症を学び地域で支えよう」より)

おすすめレシピ「和食御膳」

共育プラザ「中高生農園クラブ食育イベントHow To ベジ食べる? 2013」

～野菜を食べて元気いっぱい～

レシピコンテスト グランプリ作品(共育プラザ平井)



焼きおにぎりを具入り汁に入ると、さらにおいしい!

材料(4人分)

米	2~3	合
小松菜	2	束
白ごま	20~30	g
浅漬けの素	50	ml
大根	1/2	本
にんじん	1	本
れんこん	50	g
長ねぎ	2	本
油揚げ	2	枚
鶏肉	150	g
水	1000	cc
花かつお	5	g
昆布	2	枚
しょうゆ	大さじ1と1/2	杯
さけ	大さじ1	杯
みりん	大さじ3	杯
塩	小さじ1/2	杯
サラダ油	大さじ1~2	杯

〈焼きおにぎり〉

- ① 前日に、ビニール袋に小松菜1束と浅漬けの素を入れ、漬けておく。
- ② 炊き上がったご飯に、浅漬けの小松菜を刻んだものとゴマを入れて混ぜる。
(いり卵を加えてもOK)
- ③ おにぎりにして、ホットプレートなどで焼く。

〈具入り汁〉

- ① 花かつおと昆布でだしをとる。
- ② 鶏肉は2cm角、大根・にんじん・れんこんはいちょう切り、長ねぎは小口切りに細かく切る。
- ③ ②をサラダ油で軽く炒めて、だし汁に入れて煮る。
- ④ しょうゆ、酒、みりんを味をつけて、塩で整える。
- ⑤ 油揚げを湯通しし、短冊に切って汁に入れ、一煮立ちさせ、小松菜(1束)はゆでて食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ 具と汁を椀に盛り、小松菜を加える。

レシピコンテストは、江戸川区共育プラザ六館(平井、南小岩、一之江、南篠崎、葛西、小岩)一体化事業として実施しています。各館の中高生農園クラブでは、農作物の栽培、収穫、研究、また収穫した作物によるレシピ研究などを通して、農業への関心を深め、食育を実践することを目的としています。また、農園サポーターはじめ農業関係者や地域の皆さんとの関わりを通して、地域社会の一員としての意識を高めています。

街で声をかけられ断りきれずに絵画を買ったが・・・

悪質業者は、進学・就職等で新しい生活環境にまだ慣れていない若者を狙っています。消費者トラブルに遭わないように注意しましょう！

事例

街角で「絵に興味はありますか。近くで展示会をしているから見て行きませんか」と親しげに声をかけられ、『見るだけなら』と思い一緒について行った。業者から「どの絵が好きですか」と聞かれたので、「この絵が好き」と答えると、「この作家の絵は将来確実に値上がりします。今ならまだ手が届くお値段です。一生の財産になりますよ」と執拗に購入を勧められた。3時間もの勧誘に根負けして、30万円の絵を60回の分割払いで契約してしまった。解約したい。

<アドバイス>

- ☞ **キャッチセールス** という問題の多い商法です。絵画以外では、「お肌の無料診断をしてあげます」と声をかけられ営業所に連れて行かれて、エステティックサービスや化粧品、美顔器の契約を迫られることもあります。
- ☞ キャッチセールスは、契約書を受け取ってから8日間以内であれば、**クーリング・オフ制度**による無条件の解約ができます。**クーリング・オフは必ずハガキ等の書面で通知**します。詳しくは下記電話番号にお問い合わせください。
- ☞ クーリング・オフ期間が過ぎていても、長時間の勧誘や執拗な勧誘など、販売時に問題があるときは契約を解除できる場合もあります。
- ☞ トラブルに遭わないために、次のことを実践しましょう。
 - ①「一緒にどこかに行こう」と **誘われてもついて行かない!**
 - ② 契約を勧められても **「契約はしない」ときっぱりと断って帰る!**



お困りのときは、お早めにご相談ください。

相談専用電話

☎03-5662-7637 (月曜～金曜 9:00～16:00)

祝日、年末年始を除く

お知らせ

ご意見を募集します

「eくらし」へとリニューアルして1年になりますが、この1年間の記事は皆様のお役に立ちましたでしょうか？今後の参考にさせていただきますので、ご意見等を下記までお寄せください。

発行：江戸川区消費者センター

〒132-0031 江戸川区松島 1-38-1 グリーンパレス 1階

TEL:03-5662-7635 FAX:03-5607-1616

<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/kurashi/shohi/index.html>

