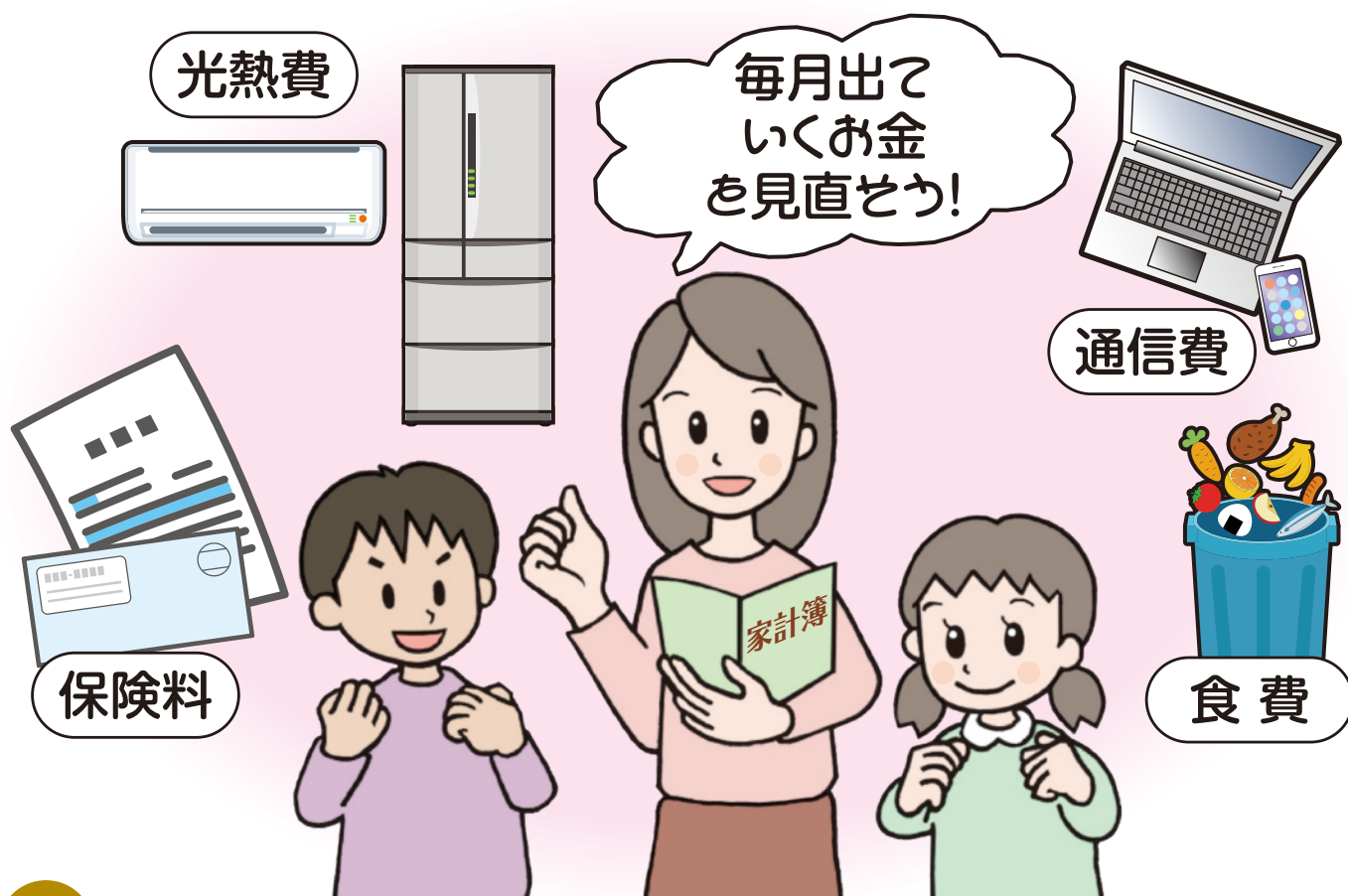


誰でも簡単にはじめられる スマートで賢い節約術

「節約は、無理をしないで楽しく！」をモットーに、2児の子どもを育てる家事の専門家の視点で、快適と節約を両立したスマートで賢い節約生活を紹介します。



特集 誰でも簡単にはじめられる
スマートで賢い節約術

- ◆目黒区の消費生活相談の現状について
- ◆夏休み子ども向け企画
キッズ Con. チャレンジ 2025



目黒区消費生活センター

相談専用 **03-3711-1140**
平日9:30～16:30(受付は16:00まで)
こちらからも相談できます ▶消費者ホットライン188



めぐニャン

消費生活で困ったときはすぐ相談!

目黒区消費生活センター



めぐニャン



誰でも 簡単にはじめられる スマートで賢い節約術

監修執筆：節約アドバイザー・消費生活アドバイザー 和田 ゆうき

✳️節約とは使うべきところに使うために無駄な出費だけを省くこと✳️

「節約」と聞くと、「ケチケチする」「我慢する」といったマイナスなイメージを持たれる方が多いと思いますが、本来の節約とは「お金を使うべきところに使うために無駄を省くこと」です。節約は、メリハリあるお金の使い方と生活を豊かにするためのひとつの手段であり、決して辛いものではありません。漠然と出費を削ろうとするのではなく、「自分は何にしっかりお金を使いたいのか」を明確にすると、自然と節約する部分が見えてきます。

節約をするうえで勘違いしやすいのは、お得と節約をはき違えてしまうことです。特売だから、ポイント還元デーだから、もう少し買えば送料無料だから、など「お得」という理由でお金を使っているいませんか？「お得」はお金を使ったうえでの副産物で節約ではありません。物やサービスを選ぶときには必ず「これは本当に必要？」と考えるクセをつけてみてください。本当に必要なものにお金を使う、生きたお金の使い方を目指しましょう。

✳️目先の出費に惑わされず固定費から見直しを✳️

節約を成功させるために大切なのは、目先の出費ばかりにとらわれないことと「面倒臭い」と「思い込み」をなくすことです。節約をしようと思うと、つい食費のような日常的にかかるお金から削ろうとしがちですが、少しでも安い食材を買おうとしたり量を減らしたりすると、毎日我慢や工夫をしなければいけないためストレスがかかります。

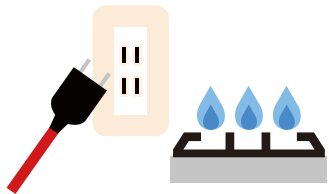
精神的な負担が少なく、節約の効果が大きいのは

は通信費や保険料などの固定費です。固定費の節約は、とりかかる前からこれ以上節約するのは難しいと思い込んでしまったり、比較検討や手続きなど面倒で後回しになりがちですが、固定費は一度の見直しで節約効果が続き、ストレスのかかりにくい節約です。まずは固定費で節約できる部分はないかをしっかり見直してから、食費などの変動費の節約にとりかかりましょう。

【光熱費の節約】

光熱費はエネルギー別に考えるより、用途別で考えたほうが効率良く節約できます。一般家庭における光熱費の用途割合は「動力・照明ほか（家電製品）」「給湯」「暖房」の3項目が大きくそれぞれ約3割。給湯や暖房といった熱を発生させるものは、多くのエネルギーを必要としますので特に注意が必要です。冷蔵庫や照明器具など長時間使用する家電製品は消費電力が多い傾向があります。無駄につけっぱなしにしないといった基本的なこと

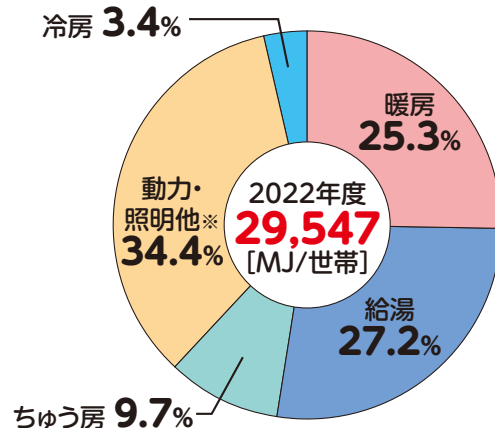
とはもちろんですが、省エネ性能の優れた機器へ見直すことも節約につながります。



省エネ製品買換ナビゲーション「しんぎゅうさん」

省エネ製品への買換えによる電気代削減効果を簡単に比較できるサイト

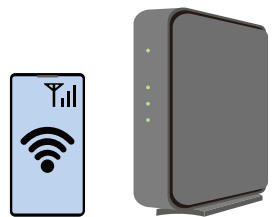
世帯当たりの用途別エネルギー消費



※照明・冷蔵庫・洗濯機・テレビなどの家電製品
出典：資源エネルギー庁「エネルギー白書 2024」より作成

【通信費の節約】

通信費が消費支出に占める割合は年々増加していましたが、近年は大手キャリアのオンライン専用プランや格安通信事業者も数多く登場し、キャリアの乗り換えやプラン変更で大幅な節約が可能になっています。多くの格安プランはオンラインで手続



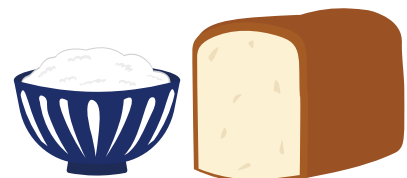
きをし、自身でSIM※の差し替えや設定をしなければならないため、サポート無しではできない…と心配な方もいると思います。そのような方は大手キャリアのサブブランドなど、窓口でサポートが受けられる格安通信サービスもありますので検討してみましょう。現在、携帯電話料金が月額5千円を超えている方は見直しで節約が期待できます。

※ SIM（カード）は、携帯電話回線で通信・通話を利用するために必須となる IC チップです。

【食費の節約】

物価が高くなっている昨今、いかに安く買うか懸命になる方も多いと思いますが、食費節約の基本は安く買うより使い切ることです。献立を立ててから買い物をすると食材が余りやすいため、家にある食材から逆引きでレシピを考えて献立を立てる習慣をつけましょう。スーパーなどで買い物を

する際も、メインの食材を最初に選んでから副菜や付け合わせとなる野菜類を選ぶようにすると、ロスが少なくなります。また、便利なタレや調理の素、ドレッシングなど多様な合わせ調味料が売られていますが、これらに頼ってばかりいると食費は膨れ上がるので注意しましょう。





目黒区の消費生活相談の現状について

◇令和6年度の受付状況

相談受付件数は、2,438 件で前年度に比べて 15 件減少しました(前年度は 2,453 件)。相談者自身での解決が困難になって、相談員があっせんした相談は、前年度に比べて 23 件増加し、184 件(全体の 7.5%) ありました。

◇相談内容の実態

商品・サービスの内容別にみると、1 位は「賃貸アパート」に関する相談です。原状回復及び敷金返還トラブル、住宅設備の不具合などに関する相談でした。

2 位は「商品一般」に関する相談です。身に覚えのない商品が送られてきた、公的機関や通信会社を装った不審な電話がかかってきたなどの相談でした。

3 位は「役務その他サービス」です。給湯器・ガス設備の点検サービスやパソコンの質問サイトなどに関する相談が多くありました。

(分類は、独立行政法人国民生活センター PIO-NET の商品分類を参考にしています)

① 賃貸アパート(原状回復・敷金返還トラブル・住宅設備の不具合など)	160 件
② 商品一般(身に覚えのない商品が送られてきた、不審な電話がかかってきたなど)	159 件
③ 役務その他サービス(給湯器・ガス設備の点検サービスなど)	112 件
④ 医療サービス(美容整形・脱毛など)	95 件
⑤ 化粧品(定期購入や解約ができないなど)	91 件

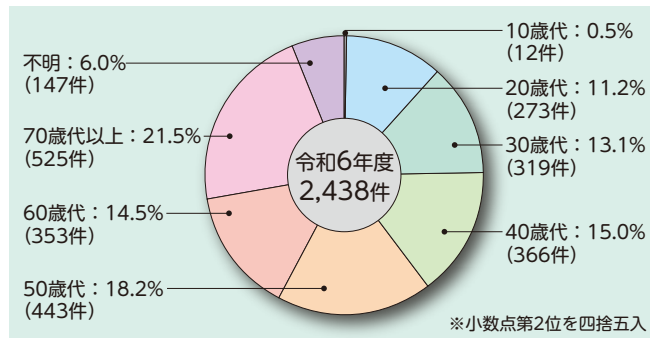
◇最近の相談の特徴

販売形態では、「通信販売」が全体の 3 割を占めています。「ネットショッピングで代金を振り込んだが商品が届かない」「一回限りと思って注文したが定期購入だった」「届い

た商品が偽物だった」という消費者被害についての相談が、引き続き多くあります。

また、最近では、公的機関や通信会社を名乗り「この電話は使えなくなります」などと言われ、慌てて個人情報を話してしまったなどの相談も多くなっています。

年代別では、前年度に比べ、30 歳代から 50 歳代までで減少傾向が見られますが、20 歳代と 60 歳代以上では増加傾向となっています。



◇消費者として留意すること

消費者被害に遭わないためには、消費者も契約に関する正しい知識を持ち、適切な対応を取れるようにすることが肝心です。例えば、通信販売では契約条項をよく読んでから契約する、訪問販売や電話勧誘では不要なものはきっぱり断る、うまい儲け話は安易に信用しないなどです。

また、高齢者などの場合は、周囲の方の見守りも大切です。少しでも疑問に思ったら、迷わず消費生活センターへご相談ください。悪質商法対策の出張講座も実施していますので、ぜひご活用ください。新たな消費者被害防止のためにも、お気軽にご相談ください。

夏休み子ども向け企画 キッズCon.チャレンジ 2025

参加
無料



消費生活に関するパネルクイズを、消費生活センターで開催します。

挑戦者には参加賞があります。期間は7/22(木)～8/21(木) ※土・日・祝を除く

詳細は目黒区公式ウェブサイト、めぐろ区報6月15日号をご覧ください。

小さな消費者(Consumer)として必要な力・知識を、楽しみながら身につけられる子ども向けのイベントです。夏休みの自由研究のヒントにもぜひお役立てください。

開催講座名

子ども計量教室 棒はかりを作ってはかるう!	子ども電気教室 工作と電気の使い方	おかいもので体験! みんなでいっしょにSDGs
日時: 7月26日(土) 10:30～12:00 14:00～15:30 対象: いずれも小学1～6年生 ※4年生以上は子どものみの参加可 ※保護者の見学可	日時: 7月30日(水) 10:30～12:00 14:00～15:30 対象: 小学1～3年生と保護者 ※保護者の見学可	日時: 8月7日(木) 10:30～12:00 対象: 小学1～3年生と保護者
	日時: 7月30日(水) 10:30～12:00 14:00～15:30 対象: 小学4～6年生 ※保護者の見学可	日時: 8月21日(木) 10:30～12:00 対象: 小学4～6年生 ※保護者の見学可

シグナル127号に関するご意見や今後の発行に関するご要望をお寄せください。

目黒区消費生活センター (目黒区産業経済部産業経済・消費生活課)

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36
目黒区民センター内
TEL: 03-3711-1133 FAX: 03-3711-5297

目黒区 消費生活

検索

ご登録はこちらから→



☒(旧 Twitter)、LINEを配信しています

契約トラブルや悪質商法の事例、子どもを事故から守るための情報などを配信しています。

