

- 表紙 総会記念企画チラシ
 1～2面 ぐらしの講座報告・講座のご案内
 3～4面 2023年春「ぐらし向き調査」結果報告
 5面 男の料理報告
 6面 G・Gクッキング報告
 7面 上期企画予定カレンダー、今後のお知らせ、編集後記

編集
発行

公益社団法人ふくい・くらしの研究所
 〒910-0842 福井市開発5丁目1603番地
 Tel 0776-52-0626 Fax 0776-52-0660

公益社団法人ふくい・くらしの研究所 第26回総会記念講演会

値上げラッシュ時代の

節電

&

節約術



講師

丸山 晴美氏

ファイナンシャルプランナー(AFP)
 消費生活アドバイザー
 宅地建物取引士(登録)
 認定心理士

Profile

22歳の時に節約に目覚め、1人暮らしをしながらも1年で200万円を貯め、26歳で住宅を購入した経験がメディアに取り上げられ、その後コンビニ店長などを経て2001年節約アドバイザーとして独立。食費や通信費など身の回りの節約術やライフプランを見据えたお金の管理運用のアドバイスなどを執筆、監修している。ゆとりむプロジェクト理事 <https://yutorium.jp/>

主な書著

「お金を活かす ハッピーエンディングノート」(東京新聞)
 「節約家計ノート2023」(東京新聞)
 「シングルママのお金に困らない本」(徳間書店)
 「50代から知っておきたい!年金生活の不安、解消します(共著)」(幻冬舎)他多数

公式HP <http://www.maruyama-harumi.com>



第26回くらナビ総会 ご案内

7月8日(土)

会場

福井県民生協
本部センター会議室

★総会 10:10～10:45 (レインボーホール)

★講演会 11:00～12:30 (第1会議室)

2023年

7月8日(土) 11:00～12:30 (開場10:30)

場所 福井県民生活協同組合 本部センター
福井市開発5丁目1603番地

主催/公益社団法人ふくい・くらしの研究所 福井県生活協同組合連合会
福井県民生活協同組合

後援/福井県 福井新聞社 FBC 福井テレビ

申込方法

お申込コードを読み取るか、くらナビHP
(<http://www.kuranavi.jp>)
からお申込みください。

くらナビ

検索



お問い合わせ先

(公社) ふくい・くらしの研究所

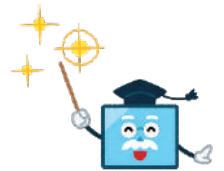
☎ 0776-52-0626

【受付時間】平日 9:00～18:00





令和4年度下期 福井県消費生活センター委託事業 消費生活セミナー 「くらしの講座」を11月12日(土)、会場＆オンラインの同時開催しました。



講座の様子や参加者からの感想、講座で学習したことなどをご紹介します。

「キャッシュレス・デジタル社会の加速！今さら聞けない新しいお金の流れと形、その付き合い方」

講師：(株)優益FPオフィス 代表取締役 ファイナンシャル・プランナー(CFP®) 佐藤 益弘氏

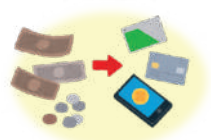
まずはキャッシュレスを知り、自分の使い方を見つけ、習慣化させること。また、消費者各自のIDやパスワード、個人情報についてはしっかりと管理することが必要であることを強調されました。

キャッシュレスの
メリットを享受し
てください。



感想

- 時代によって変化する消費のルールに伴い、消費者の行動も変えなければと思った。
- これからも常に知識を得ていかないと、消費者側もついていけなくなると感じた。
- キャッシュレスの恩恵を享受するため、時代に合わせた使い方をしていきたい。
- ヒューマンエラーを起こさないように慎重にキャッシュレスを使いたい。



令和4年度下期 鯖江市市民相談課委託事業 食の安全安心講座を11月16日(水)、 福井県立鯖江高校にて、開催しました。

「出汁の文化を通じて SDGsについて学ぶ」

講師：天谷調理製菓専門学校 管理栄養士 吉田 明日香氏

対象：福井県立鯖江高校 普通科 スポーツ・健康福祉コース 2年生



参加した高校生たちは、出汁を試飲し、味やその香りを体感しました。また、だし殻を利用したきんぴらや炊き込みご飯を試食し、日本が大切にしてきた出汁の文化とSDGsとのつながりについて学びました。

地産地消や『つくる
責任 つかう責任』に
ついて考えましょう。

昆布、カツオ、椎茸などの
出汁を試飲♪

出汁の入ったお味噌汁と入っ
ていないものを飲み比べ♪



感想

- 出汁には色々な種類があって、こんなに味が違うと思わなかった。
- 野菜のだしは、野菜くずからもとれることに驚いた。
- だし殻を利用したきんぴらやミネストローネ、炊き込みごはん、美味しかった。
- 五感を使いながら授業を受けることで出汁のうま味を実感できた。





令和4年度下期 鯖江市農林政策課委託事業 食の安全安心講座を2月25日(土)
鯖江市文化の館 多目的ホールで開催しました。

「日々の食事で免疫力アップ！ウイルスに負けない食生活」

講師：天谷調理製菓専門学校 管理栄養士 吉田 明日香氏

ウイルスによる感染症に負けないように、より良い健康状態を維持するにはどうしたら良いのか、免疫力を高めるための生活習慣や身体づくりで心がけたい食生活の整え方について教えていただきました。



椅子に座ったまま簡単にできるストレッチ♪

感想

- 食べるものや食べ方に気をつけて健康な身体作りをしたいと思います。
- 食事、運動、ストレスをためないように、毎日ポジティブ思考でいきたいです。
- 食の知識を得ることは、自分だけではなく、家族の健康にも繋がるとわかりました。
- 免疫力アップの生活習慣、頑張りすぎないようにできるところからやってみたいです。



ハーツきっず食育講座 下期 開催 ～食品や農産品の扱い方、調理法について～



12月15日(木)「旬の野菜、果物のチカラ(輸入食品 小麦について)」 ハーツきっず羽水
1月23日(月)「骨を元気に丈夫に(カルシウムアップのコツ)」 ハーツきっず学園



講師：消費生活アドバイザー 玉村 七重氏

食品や農産品の扱い方、調理法についてお伝えしました。関心の高い小麦製品についても情報提供しました。少人数制なので、質問や相談対応もスムーズに進行出来ます。参加者からは「質問しやすく色々なことが聞ける」との声がありました。

令和5年度も、社会情勢に合わせた多彩なテーマで開催します！会場での開催に加えて、出来る限りオンライン配信も行っています。また、新しい講座として「くらナビカレッジ」が始まります！日程については、裏表紙をご覧ください。詳しい内容は、HP等で随時更新し、お知らせします。ご参加をお待ちしております～(^^♪

申込方法

お申込コードを読み取るか、
くらナビHP(<http://www.kuranavi.jp>)
からお申込みください。

くらナビ

検索



お問い合わせ先

(公社)ふくい・くらしの研究所
〒910-0842 福井市開発5丁目1603番地
☎ 0776-52-0626
【受付時間】平日 9:00～18:00

※講座企画内容は、変更・中止とさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
最新情報は、くらナビホームページでご確認下さい。

福井県民の消費者マインドは… 物価上昇が暮らし向きに大きく影響



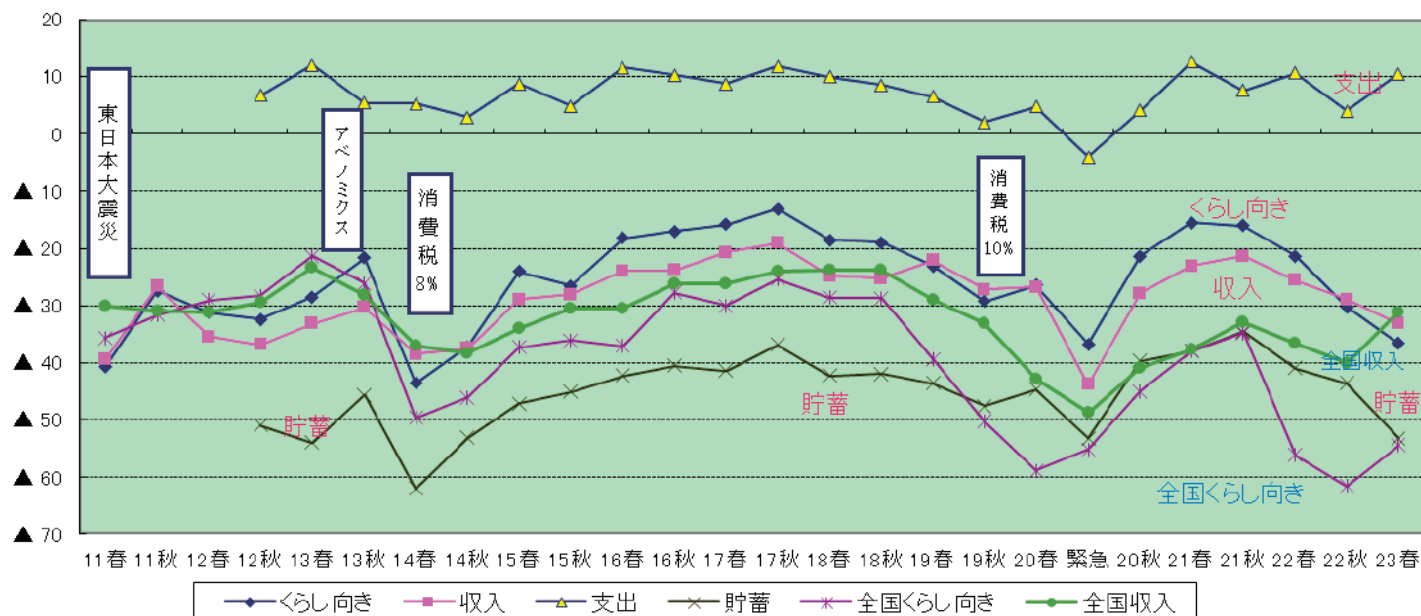
福井県内消費者に、半年前と現在の暮らし向きを比べた生活実感、および今後半年間の暮らし向きについて質問し、D.I. 値（「良い」「やや良い」から「悪い」「やや悪い」の回答割合を差し引いた数値＝景気動向指数）の結果から、福井県民の今の消費者マインドが見えてきました。この紙面でお伝えできない調査結果はくらナビ HP で報告しています（<https://www.kuranavi.jp/reports>）ので、どうぞそちらもご覧ください。

- ① 暮らし向き・収入・貯蓄のD.I.値が下がり、暮らし向きと貯蓄は、コロナ第1波と第2波の間にあたる2020年6月の緊急調査時と同水準まで悪化しました。物価上昇の影響は大きく、収入は増えないのに支出が増え、貯蓄も減って、暮らし向きは悪くなるだろうとの予測が多くなっています。
- ② 子育て世代における支出の増加は顕著で、暮らし向きへの不安につながっていることが分かります。支出の増加は避けられないと多くの人が実感しているようです。
- ③ 前年と比較した現在の暮らし向きと収入でも、収入の状況以上に暮らし向きの悪化が目立ちます

2023春 今後半年間の暮らし向きなど

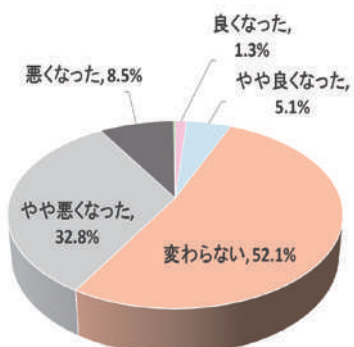
	暮らし向き	収入	支出	貯蓄
良くなる(増える)	0.8%	0.7%	13.9%	0.8%
やや良くなる(やや増える)	2.3%	4.6%	25.5%	3.4%
変わらない	56.9%	56.2%	31.5%	38.2%
やや悪くなる(やや減る)	31.4%	26.3%	19.0%	35.5%
悪くなる(減る)	8.3%	12.1%	10.0%	22.1%
無回答	0.3%	0.2%	0.2%	1.1%
D.I. 値	▲ 36.7	▲ 33.2	10.5	▲ 53.3

今後半年間の暮らし向きなど 過去のD.I.値推移

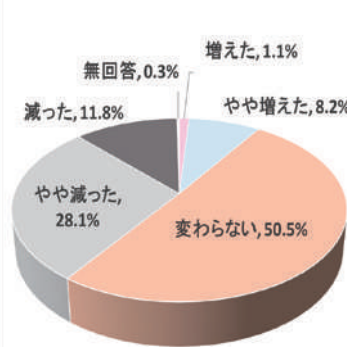


前年と比べて実質暮らし向きと収入の変化 D.I.値推移

実質の暮らし向き			
21年秋	22年春	22年秋	23年春
▲ 15.9	▲ 21.0	▲ 23.7	▲ 35.0
実質の収入			
21年秋	22年春	22年秋	23年春
▲ 25.8	▲ 28.4	▲ 27.9	▲ 30.7



23年春 前年と比べて実質暮らし向き



23年春 前年と比べて実質収入

<2023年春 消費者のくらし向きに関するアンケート 調査結果より>

物価の上昇には贅沢品を控えて対処

物価の上昇について、1年前より値上がりしたと感じる品目で、多くの人が『卵』・『公共料金』・『ガソリン・灯油』を挙げています。特に卵の値上がり感は顕著で、前回の調査では16.7%だった割合が80%以上になりました。「値上がりにより購入を控えるようになったもの」と「値上がりになっても買い控えできないもの」を見比べると、全体的に生活必需品や生鮮食品の購入を控えることの難しさが表れており、必要な物を優先して購入し、衣類や外食・旅行を控えて節約に努めている消費者の姿勢が分かります。

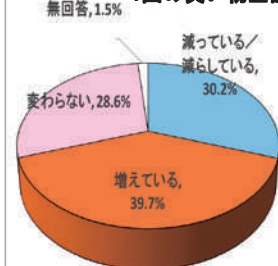
1年前より値上がりしたと感じる 値上がりにより購入を控えるようになった 値上がりになっても買い控えできない

順位	品目	比率
1	卵	83.8%
2	公共料金	83.2%
3	ガソリン・灯油	70.1%
4	野菜・果物	62.7%
5	牛乳・乳製品	58.7%
6	パン	55.9%
7	肉	51.8%
8	鮮魚	48.5%
9	菓子類	46.6%
10	トイレタペーパー・ティッシュ	44.3%
11	インスタント食品	43.8%
12	粉類	43.0%
13	麺類	42.3%
14	冷凍食品	38.4%
15	外食	37.6%
16	調味料	36.3%
17	茶・コーヒー・紅茶	35.5%
18	畜産加工品	31.9%
19	酒・飲料	28.4%
20	洗剤	26.8%
21	豆腐類	26.3%
22	衣類	19.4%
23	電化製品・家具	16.0%
24	旅行代金	13.7%
25	住居	12.4%
26	教育関連	8.2%
	無回答	2.3%

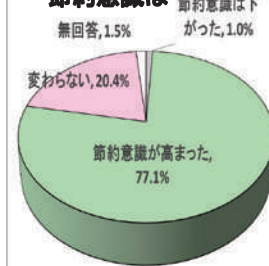
順位	品目	比率
1	衣類	44.8%
2	外食	37.9%
3	菓子類	29.2%
4	公共料金	28.8%
5	インスタント食品	27.9%
6	旅行代金	27.5%
7	電化製品・家具	21.7%
8	パン	19.3%
9	酒・飲料	17.8%
10	冷凍食品	14.1%
11	肉	12.1%
12	卵	11.8%
13	野菜・果物	11.6%
14	畜産加工品	11.1%
15	鮮魚	10.1%
16	麺類	9.5%
17	ガソリン・灯油	9.0%
18	粉類	8.5%
19	牛乳・乳製品	6.0%
20	住居	5.1%
21	調味料	3.4%
22	茶・コーヒー・紅茶	3.4%
23	トイレタペーパー・ティッシュ	2.9%
24	教育関連	2.8%
25	豆腐類	2.5%
26	洗剤	2.1%
	無回答	9.5%

順位	品目	比率
1	卵	71.9%
2	野菜・果物	69.9%
3	肉	67.3%
4	鮮魚	61.4%
5	牛乳・乳製品	60.8%
6	トイレタペーパー・ティッシュ	58.8%
7	ガソリン・灯油	54.6%
8	豆腐類	52.9%
9	洗剤	45.8%
10	公共料金	39.4%
11	パン	37.3%
12	茶・コーヒー・紅茶	33.8%
13	調味料	33.7%
14	冷凍食品	22.9%
15	麺類	21.2%
16	粉類	19.9%
17	畜産加工品	19.3%
18	菓子類	16.7%
19	酒・飲料	16.0%
20	住居	12.9%
21	教育関連	11.9%
22	インスタント食品	10.3%
23	衣類	8.5%
24	電化製品・家具	5.1%
25	外食	4.9%
26	旅行代金	4.6%
	無回答	3.1%

物価の上昇により1回の買い物金額は

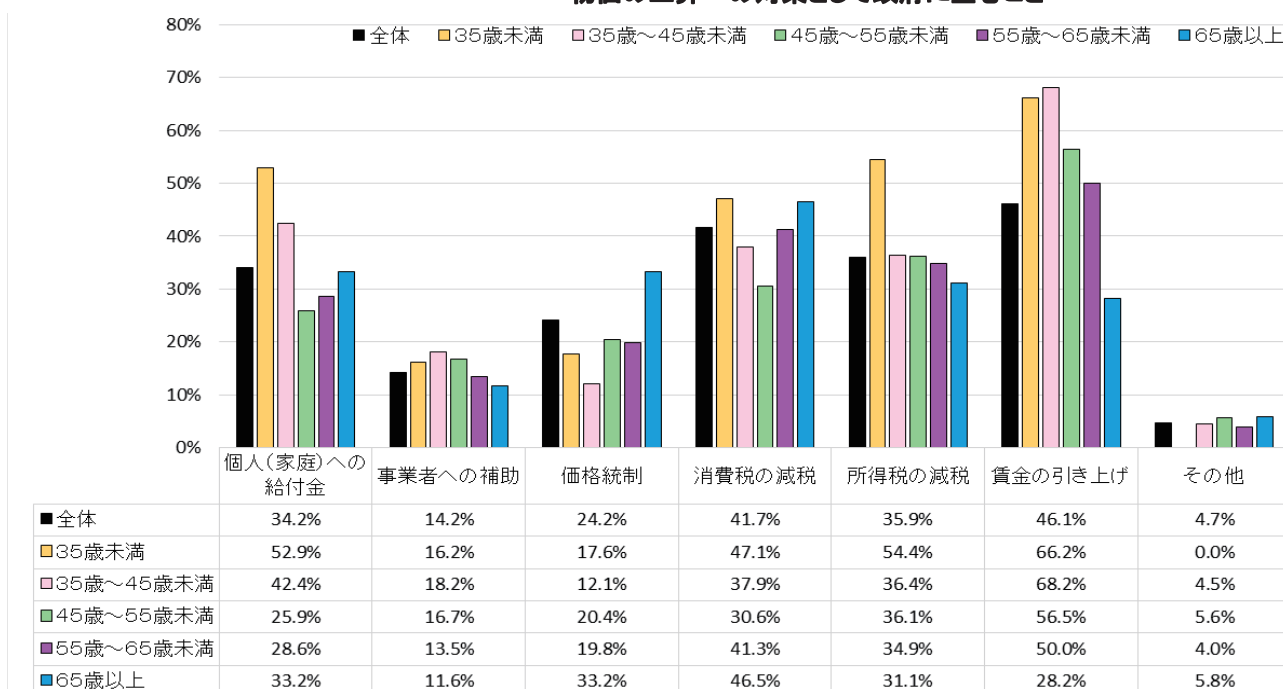


物価の上昇により節約意識は



「物価上昇への対策として政府に望むこと」では、現役世代で『賃金の引き上げ』が最も多く、減税についても『所得税』に多くの回答があります。リタイア世代は『消費税の減税』を挙げる人が多く、65歳以上では『価格統制』も多くなっています。現役世代では「収入」について、リタイア世代では「支出」についての対策を、それぞれ望む傾向があることが表れていました。

物価の上昇への対策として政府に望むこと



男の料理

～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉 弘子 氏

人生100年時代。自分の食べるものは自分の手で整えよう！



12月



お正月料理に挑戦しました。ハレの日の料理は見た目がとても大事。北陸の味、真子の煮つけは花が咲くように切ってから煮ます。煮汁がじわっとあふれて柔らかく美味しい。



2月の節分に向けて、恵方巻をとりあげました。海鮮と、牛肉入りきんぴらごぼうの2種類で、具材に合わせて酢飯の配合も変えています。思っていたよりも上手に巻けたと、みなさん満足気。



1月

2月



寒い時期に嬉しい、あんかけ料理。なめらかに仕上げるコツを教わりました。野菜と肉のあんかけ、蒸し白菜の海老あんかけを作りました。



3月



おから入りのコロッケに、スタンダードな卵の花煮を作りました。便利なおからパウダーに感謝しきり。食物繊維、カルシウム、たんぱく質がたっぷり摂取できるメニューです。



新鮮なイワシを手開きに。春キャベツといっしょに、オリーブオイルでソテーしていただきました。

3年ぶりに開催した野外企画。福井市安居地区で山菜採りと山菜料理を楽しみました。山菜料理は天ぷらが一番人気！臼と杵での餅つきも行い、出来立ての草餅に舌鼓。



4月



5月

おとなさまcooking 講師：鴛田 洋美 氏

2月4日(土) ハーツつるがにて開催

ヤンニョムチキン
スンドゥブ
チョレギサラダ
キンパ
食パンでホットク風
アイスのせ

韓国料理ランチ



チキンは焼かずに茹でることで、余分な脂が落ちてヘルシー。工程もシンプルで簡単に出来るので、お母さんと一緒にご参加のお子様にも楽しんでいただきました。

特に余った材料で作ったキンパ（韓国風海苔巻き）は、お家でも作ってみたいと好評でした。

2023年度

上期企画カレンダー

月	日	企 画	時間	会場
6月	15(木)	男の料理 木曜コース 【じゃがいもづくし】	10:00～13:00	ハーツ学園
	17(土)	男の料理 土曜コース 【じゃがいもづくし】	10:00～13:00	ハーツ学園
7月	8(土)	第26回くらなび総会	10:00～10:45	福井県民生協 本部センター
		第26回くらなび総会記念講演会 【値上げラッシュ時代の節電&節約術】	11:00～12:30	
	9(日)	料理ライブ in 学園(出倉弘子氏)	14:00～16:00	ハーツ学園
	15(土)	男の料理 土曜コース 【じゅわっとミンチカツ】	10:00～13:00	ハーツ羽水
	20(木)	男の料理 木曜コース 【じゅわっとミンチカツ】	10:00～13:00	ハーツ学園
	22(土)	夏休み親子講座 【SDGsカードゲームとみつろうラップ作り】	10:00～12:30	福井県民生協 本部センター
	29(土)	鯖江市 食の安全安心親子講座 【親子で学ぼう！エコクッキング】	10:00～12:00 13:30～15:30	ハーツさばえ
	30(日)	おとなさまcooking『作っても食べても楽しい!恐竜クッキーづくり』 (お子様参加大歓迎)	10:00～13:00	ハーツつるが
8月	3(木)	男の料理 木曜コース テーマ未定	10:00～13:00	ハーツ学園
	5(土)	男の料理 土曜コース テーマ未定	10:00～13:00	ハーツ学園
9月	8(金)	消費者教育担い手養成講座① 開講式 【エシカル消費のすすめ】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
	10(日)	料理ライブ in 学園(出倉弘子氏)	14:00～16:00	ハーツ学園
	15(金)	消費者教育担い手養成講座② 【もったいないを見直すレシピ】	10:00～12:00	AOSSA調理室
	16(土)	男の料理 土曜コース 【皮も!手作り餃子】	10:00～13:00	ハーツ羽水
		男の料理 特別企画 【本格手打ちそば】	13:00～15:00頃	
	21(木)	男の料理 木曜コース 【皮も!手作り餃子】	10:00～13:00	ハーツ学園
	22(金)	消費者教育担い手養成講座③ 【持続可能な食生活のカギ】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
	29(金)	消費者教育担い手養成講座④ 【物価高に負けない家計管理】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
10月	30(土)	消費生活セミナー くらしの講座①【物価高に負けない家計管理】	10:00～11:30	福井県民生協 本部センター
	6(金)	消費者教育担い手養成講座⑤ 【コロナ禍の住まいの見直し】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
	8(日)	料理ライブ in 学園(出倉弘子氏)	14:00～16:00	ハーツ学園
	14(土)	くらなびカレッジ 【知っておきたい相続の常識】	10:00～11:30	福井県民生協 本部センター
	19(木)	男の料理 木曜コース テーマ未定	10:00～13:00	ハーツ学園
	20(金)	消費者教育担い手養成講座⑥ 【明日に備える防災の心得】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
	21(土)	男の料理 土曜コース テーマ未定	10:00～13:00	ハーツ羽水
	27(金)	消費者教育担い手養成講座⑦ 【商品テストを体験しよう】	10:00～12:00	AOSSA 7階 商品テスト室
11月	4(土)	消費生活セミナー くらしの講座② 「知っておきたい!新たな遺伝子組換え表示制度」	10:00～11:30	福井県民生協 本部センター
	9(木)	くらなびカレッジ 【ムリ・ムダ・ムラのない節電術】	14:00～15:00	福井県民生協 本部センター
	10(金)	消費者教育担い手養成講座⑧ 【温暖化防止につながる工夫】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター
	12(日)	おとなさまcooking	10:00～13:00	ハーツつるが
		料理ライブ in 学園(出倉弘子氏)	14:00～16:00	ハーツ学園
	16(木)	男の料理 木曜コース 【親父にまかしとき!魚の三枚おろし】	10:00～13:00	ハーツ学園
	18(土)	男の料理 土曜コース 【親父にまかしとき!魚の三枚おろし】	10:00～13:00	ハーツ学園
	18(土)	消費生活セミナー くらしの講座③【落語で学ぶ 消費者トラブルあれこれ】	10:00～11:30	福井県民生協 本部センター
	24(金)	消費者教育担い手養成講座⑨ 【いまどきのネットトラブル】	10:00～12:00	福井県民生協 本部センター

詳しくは本誌2ページの2次元コード、もしくはくらなびホームページで

編集後記

『音楽は記憶の扉を開ける鍵』といわれるそうです。知っている音楽を聴くと、長期記憶を司る脳の海馬が刺激され、かつてその曲を聴いたときに体験したことなど、関係のある記憶が引き出されるのということです。私の場合、ショパンのワルツ第7番を聞くと、小学生時代にタイムスリップしたような、何とも切ない気持ちになります。子供なりにいろいろ悩んでいたこと、幸せな子供時代だったこと、田舎町の夕方の少し寂しい雰囲気までも鮮やかによみがえってきます。この曲が下校の音楽だったからというのも理由ですが、ワルツ第7番はショパンが故郷を思って作った曲の一つだそうで、知らなかったけれどその心情に共感していたことに少し驚かされました。

みなさんの鍵はどんな音楽ですか。