

# 秋の値上げを備えよう

## さまざまな工夫で生活に潤いを

特集

ロシア禍やロシアのウクライナ侵攻に経済的要因が重なり、世界中でインフレの嵐が吹き荒れています。日本については急速な円安も進行し、年度後半スタートとなる10月は、食料品を中心に記録的な値上げの秋になりそうです。賃金や年金のアップが難しい中、私たちは日々の暮らしを守るため、どう備えればいいのか。今回の特集では、値上げの現状を見つめつつ、生活に潤いを与えるさまざまな工夫について考えてみました。

### 10月は6532品目

まさに「値上げ狂騒曲」といった様相です。原材料や原油価格の高騰、急速な円安などを背景に、商品やサービスの値上げが相次いでいます。その嵐は暮らしのいたるところに及び、なじみの定食屋に入ったら一気に100円近く上がったという人もいられるかもしれません。何十年も価格を据え置いてきた「うまい棒」や「チロルチョコ」など菓子類が値上がりし、「一皿100円」を売りにしてきた回転寿司も値上げを発表。もちろん企業側からは「ギリギリのところまで頑張ってきたけど、これ以上は…」といった悲痛な思いがにじみます。

大手信用調査会社「帝国データバンク」が、株式を上場する主要食品メーカー105社を対象にした調査によると、2022年の年内に値上げしたか、値上げを予定する食品は2万56品目で、平均値上げ率は14%に達しています（8月末時点）。そしてこの10月は年内最多となる6532品目の値上げが予定されています。



食品などの値上げの一例

#### うまい棒(やおきん)

1979年の発売以来、43年目にして初となる値上げを4月に実施。従来価格10円(税別希望小売価格)を2円上げて12円に。「これからも皆様に喜んでいただける商品をお届けできるよう努めてまいりますのでよろしくお願い致します」(やおきん一同)

#### カップヌードルなど(日清食品)

即席袋麺、即席カップ麺、即席カップライス、即席カップスープの製品価格を6月出荷分から改定。上げ幅は希望小売価格の5~12%。主要原材料の小売価格の高騰に加え、包材などの資材価格やエネルギー費、物流費の上昇などが理由。

#### チロルチョコ(チロルチョコ)

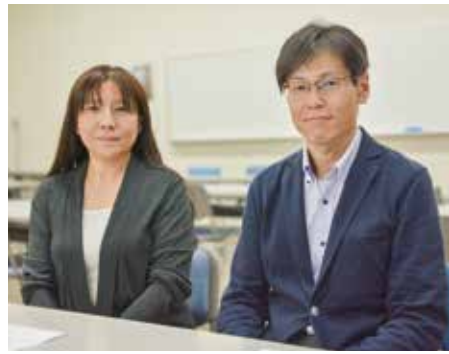
一口タイプの値上げは、サイズを大きくして発売当時の10円から20円にした1993年以来、29年ぶり。一口タイプの「コーヒースナガール」や「ミルク」の税別希望小売価格は9月から3円上がって23円に。

#### 回転寿司(あきんどスシロー)

10月1日から価格改定。郊外型店舗の黄皿110円を120円、赤皿165円を180円、黒皿330円を360円にアップ(いずれも税込)。円安や水産資源の減少などによる食材の調達コスト、物流費、地代、人件費、設備・建設資材の高騰に対応。



現状は厳しいですが、手をこまねいてばかりではいけません。いま私たちはどんな行動をとるべきなのでしょう。日々の暮らしの中の節約はもちろんですが、家計全体を総合的にチェックし、見直すべきところは見直しを始めたほうがよさそうです。何から手をつけるべきなのか、日本ファイナンシャル・プランナーズ協会佐賀支部所属の木原真知子さん、田中祐司さんに基本的な考え方について聞きました。



値上げの秋に備えて家計のチェックを呼び掛ける日本ファイナンシャル・プランナーズ協会佐賀支部所属の木原真知子さん、田中祐司さん

当たり前のことではありますが、家計を改善する方法は、結局のところ①収入を増やす②支出を抑える③お金の働いてもらう(投資) —の三つしかありません。

収入を増やすことは簡単でなく、国の後押しもあって、いま投資が注目を集めています。でも、まず考えてみてください。そもそも投資は、家計管理ができていないという前提がなければ、やるべきではありません。家計管理ができていないのなら、それは投資でなく投機です。どれだけ投資にお金を回すことができるのか。収入と支出のバランスをチェックし、投資を始められる環境にあるかどうか知ることが大切です。その基盤づくりから始めましょう。

### 家計をうまくやりくりするポイント

- 透明の袋5枚を用意。1枚に1週間分のお金を入れて「見える化」
- 家計簿は最初詳しくつけすぎず、ざっくりとスタート
- 全国共通のポイントカードなど有効活用
- 最新家電への買い替えで電気代節約
- 住宅ローンなど固定費は一度見直せば節約効果大

## まずは家計全体のチェックを

それでは、日々の暮らしの支出を減らし、家計をうまくやりくりしていくための工夫をご紹介します。最初は、皆さんによく伝えている家計の「見える化」です。

透明の袋を5枚用意します。家族の人数に合わせて、1週間に使うお金を5千円、1万円：などと決めて袋に入れます。その中からその週の食材や日用雑貨を購入。足りなくなったら、翌週分から借りてくるなどしてやりくりします。これを繰り返すことによって、入ってくるお金と、出ていくお金の管理がしやすくなります。1週間1万円が収まらないのなら、「安いものを買うお」(食品ロスをなくそう)といった前向きな気持ちも芽生えてくるはずです。

残ったお金は、お菓子の缶などに入れます。その使い道は子どものおやつ、頑張った自分へのご褒美でもいいと思います。これが投資に回せるお金になります。最初に話した通り、投資は家計を圧迫しないお金です。のが基本です。思い通りにいかず、投資したお金が「塩漬け」になり、動かせなくなる恐れもあるからです。

家計簿については最初、携帯のアプリなどを活用してざっくりつけること自体はおすすめです。最初から細かくつけ

必死になってしまいうからです。家計を「見える化」し、それを家族で共有できれば、暮らしの工夫はさらに広がっていきます。

全国共通のポイントカードなどは積極的に使いたしましょう。いまなら、マイナンバーカードの申し込みなどで最大2万円分のマイナポイントがもらえます(締め切りなど要確認)。家族が多い世帯は効果も大きくなります。

よく知られていることですが、極端に古くなったエアコン、冷蔵庫など電化製品を買い替えることも有効です。以前に比べて電気代を30~40%削減できるものもあります。

家計の支出は、大きく見れば変動費と固定費に分けられます。生命保険、住宅ローンなどが固定費ですが、毎月決まって出ていくお金だけに、一回うまく見直すことができます。通信費は、大きいものになります。通信費は、大手キャリアから格安スマホに乗り換えれば大幅な節約が可能です。定期購読、継続購入のサブスクリプション(サブスク)も、あまり使っていないのを見直しの対象になります。値上がりが続く輸入品から国産品に変える手もあるかもしれません。まずは一回、暮らしの現状を見つめ、本当に必要なものかどうか、洗い出してみてください。



# 健康＝節約という考え方も

日々の生活の中で使うお金を減らすことが節約ですが、少し見方を広げれば、栄養価の高い新鮮な野菜などをしっかり食べ、健康でいることが結果的に節約につながるという考え方ができるかもしれません。食品機能学が専門で地産地消の取り組みなどに詳しい西九州大健康栄養学部の安田みどり教授に話を聞きました。



「新鮮な野菜や果物をとることが健康につながる」と語る安田みどり教授＝神埼市の西九州大

生鮮品を食べることは健康のために必要ですが、いまスーパーに行く、野菜や果物、卵、肉類などの値上がりを実感します。家族の人数が多いところは本当に大変でしょうし、「今夜は一品減らそう」と考える方もいらっしゃるかもしれません。生鮮品の値上げには、ガソリン価格の高騰や人手不足に伴う運送費のアップなども影響しているようです。

少し前から注目されているものに「フード・マイレージ」があります。「食料(food)」の量と「輸送距離(kilometers)」を掛け合わせて数値を出します。「できるだけ近くでとれたものを食べましょう」といった考え方が根本にあります。地元の農家さんの応援にもなります。

例えば、ゴーヤチャンプル。材料のゴーヤは佐賀でとれたものか、県外から運ばれてきたものか。家の畑でとれたものなら、距離はほぼゼロで、フード・マイレージは小さくなります。一方、県外のものには輸送距離が膨らむため、フード・マイレージも大きくなります。地域で産出されたものをその地域で消費する地産地消を推進すれば、フード・マイレージは減らせます。学生たちには「昨日の食事のフード・マイレージを計算してみて」と呼び掛けています。

野菜や果物は新鮮なものほど栄養価が高いことが知られています。野菜は自分自身を生



かすために自分の中のビタミンなどの成分を使うので、旬の時期に収穫してすぐに食べればビタミンなどの成分がたっぷり、体の調子が整い、健康にもつながっていきます。今回の値上がりを機に、「食品ロス」の問題をあらためて考えるのもいいと思います。スーパーなどの特売で欲しいものが安いとたくさん買い込んでしまいがちで、結局食べきれなかったという方もいらっしゃるでしょう。なかなか難しいことではありますが、食べる分だけ買ってバランスよく食べるという基本を定着させましょう。

お菓子の製造現場の話を知ると、国際的な小麦価格高騰の影響は深刻なようです。小麦粉は6月に1キロあたり16円上がりましたが、さらに年末には一気に40円上がるそうです。外国産の価格高騰が続く、国内産の価格とあまり変わらなくなるのなら、国内産、特に佐賀県産の利用が広がってほしいと思っています。



新品が好まれるのは世の常ですが、暮らしの中に根付いているリサイクルショップや質店では、新品同様のものが格安で入手できます。佐賀市本庄町の南部バイパス沿いにあるリサイクルショップ「センヤイチバ」代表の千住英正さんに業界の最新動向などを伺いました。

「センヤイチバ」は、今年6月でオープン10年になりました。値上げラッシュで電化製品や家具などの新品価格が上がっていますが、リサイクル業界では、仕入れ価格、販売価格ともそれほど上がっていないのが現状です。競争は激しく、値上げを我慢してでも、お客さまを手放したくないというのが、各店の本音だと思います。商品の仕入れについては、お客さまからの買い取りが多いですが、新品を持ち込まれる方もいらっしゃいます。業者向けのオークションが開かれており、そこでも積極的に商品を集めています。掘り出しものや値打ちのあるものを求め、地域内のお店を回るのもいいと思います。

新品を購入して一度でも使ったら、それは中古品です。暮らしたさまざまな場面を考えると、人にもよるとは思いますが、「そこは新品にこだわらなくていい」というものが、



## リサイクルショップの活用を

誰にでもあると思います。

中古品の売買については、メルカリなどのフリマアプリが定着していて、手ごろなものはそのらで売ったほうがいいと思うこともあります。一般的なものについてはそう言い切れないと思っています。例えば、断捨離したいと思いつち、自宅の何かを売った時、スマホアプリが1000円で、地域店が1000円だったとします。一見、1000円のほうが得した気分になれそうですが、相手の手元に届くまでの手間や労力、かかる時間などを



「リサイクルショップをぜひ活用して」と話す「センヤイチバ」代表の千住英正さん＝佐賀市本庄町



考えると、地域店に持ち込むほうがあつという間に解決するし、トラブルもなく、得なんじゃないかと思えます。釣り

道具やゴルフセットの場合は、品数や種類が充実している専門店に行くことをお勧めします。一方、生活雑貨などは、地域の総合的なリサイクルショップへ持ち込んでください。売り物にならないものを一緒に引き取ってくれるところもあります。自分の時間の価値も加味して売り先を考えてください。洗濯機などは、年式が比較的新しいものでも家電量販店の半額程度で購入できます。品質保証や故障のことが気にかかる方もいらっしゃるかもしれませんが、極論でいえば、半額なので2台買えると考えられることもできます。リサイクルショップはいまの値上げラッシュに対応し、生活を守るのにぴったりのお店です。

リサイクルショップ  
センヤイチバ  
佐賀市本庄町大字本庄 208  
☎/0952-28-7477  
営/10:00～20:00

古着屋 BELINDA  
by センヤイチバ  
佐賀市本庄町大字本庄 10  
☎/0952-29-1317  
営/10:00～19:00

レディース古着  
センヤイチバ小城店  
小城市三日月町樋口 1767-1  
☎/0952-97-8689  
営/10:00～19:00



## お得な株主優待 九州の企業にも

すでに取り組んでいる人も多いと思いますが、手取り早く生活に潤いを与えてくれる株主優待制度、ふるさと納税の二つについて紹介します。

テレビや雑誌などで近年、「〇〇さんの優待生活」といった企画が人気を集めています。正式な名称は「株主優待」。企業が自社の株を購入してくれた株主に対し、自社商品やサービスなどを贈るものです。すべての企業が実施しているわけではありませんが、上場企業のうち約1500社が制度を設けています。

お米、金券、優待券のほか、カタログギフトのように選べるものなど種類は豊富です。企業にしてみれば、株式をすぐに売却してしまう株主より、長く保有してくれる株主のほうがありがたい、長期保有制度を取り入れるところも増えてきています。通常の株主優待に加えて、優待品が上乘せされるため、さらにお得になります。株主優待取得のために必要な株式数が、例えば1000株から100株に変更になり、手が届きやすくなった銘柄もあります。株主優待を受け取るための「権利確定日」については、証券会社のホームページなどで確認してください。株価の下落リスクを最小限に抑えて株主優待を手に入れる方法なども掲載されています。株主になって恩恵を受けるのが基本ですが、優待券の中には金券ショップなどで入手できるものもあります。

### 九州の上場企業の株主優待(一例)

JR九州	鉄道株主優待券(片道の運賃・料金の5割引) 100株ごとに1枚 グループ株主優待券(各利用対象施設の割引) 一律500円券5枚 高速船株主優待割引券(ビートルの1名往復を割引) 一律1枚
ジョイフル	優待割引券(15%割引) 5枚 100株~500株未満 " (15%割引) 10枚 500株~1000株未満 優待お食事券(500円) 20枚 1000株以上
リンガーハット	食事ご優待券(税込1650円相当) 100株~300株未満 " (同3850円相当) 300株~500株未満 " (同6600円相当) 500株~1000株未満 " (同13,750円相当) 1000株~2000株未満 " (同27,500円相当) 2000株~



## ふるさと納税 多彩な返礼品に注目

ふるさと納税は、自分の故郷や応援したい自治体に寄付ができる制度です。手続きをすると、寄付金のうち2000円を超える部分については所得税の還付、住民税の控除が受けられるメリットがあります。地域の特産品など多彩な返礼品が注目を集めています。

始めるにあたっては「ふるさとチョイス」「ふるなび」「さとふる」といった専用サイトを活用するのが便利です。控除上限額は収入によって異なるため、まずは自分自身でチェックしてください。例えば大まかな目安として、年収500万円の独身は6万1000円、本人の年収が800万円で共働きの場合は12万9000円となります。

### 上峰町の返礼品の一例 (金額は必要な寄付金額)



純米大吟醸鎮西八郎 180ml 瓶 x 6本 10,000円



純米大吟醸鎮西八郎 720ml x 2本 13,000円



「天衝米 12kg」 & 「純米大吟醸鎮西八郎 180ml x 3本」 15,000円

どのサイトもお目当ての返礼品を探しやすいように「品目」「地域」「使い道」「ランキング」などで検索できるようになっています。ワンストップ特例制度があり、一定の条件内でサラリーマンなどの給与所得者は確定申告を行うことなく、ふるさと納税ができます。

佐賀県と県内20市町の2021年度のふるさと納税寄付総額は、前年度比4%増の350億円で、都道府県順位は20年度と同じ6位でした。市町別では、唐津市が5億2946万円、最も多く全国16位で、45億5796万円を集めた三養基郡上峰町が20位に入っています。

例えば、上峰町は返礼品として米、日本酒、牛肉など多彩なメニューを用意しています。担当者によると、最近ではポリウムのある返礼品が好まれる傾向もあるそうです。