

教育費で家計がピンチに!?



みなみこ LPA 南谷 いく子

球としてしまうと、大学進学までにかかる教育費が必要となります。家計に一定の余裕を持たせておかないと、思うように貯蓄はできません。親心から教育費はついに聖域になりがちですが、

例え塾に行かなくても、習いごとに係る費用も軽視できません。いくつも習いごとをさせている家庭もありますが、1つ1つは払えない金額ではありません。積み重なると大きな負担になります。子どもが小さい頃から教育費に全力投資してしまおうと、大学進学までにかかる教育費が必要となります。

受験につきものなのが進学塾です。私立校を希望し、中学受験ともなると親の負担はさらに重くなります。

大学進学までの費用を考えよう

教育費が多くなるのは大学時代。それを目標として、子どもが小さい時から資金づくりをスタートするというのが、教育資金プランの基本的な考え方です。公立学校に通ってれば教育費の負担は比較的軽い、小、中学校の頃はお金の貯め時でもあるのです。

先を見据え、家計に見合った負担を心がけるようにしたいものですね。近年の大学生のおよそ2人に1人が、奨学金を借りているといわれています。給付型の奨学金以外は、いわば借金。最も費用のかかる大学の資金を親がある程度準備しておかないと、子どもは重い奨学金の返済を抱えて社会に出ることになります。

将来の教育資金の貯め時

幼稚園や保育園、小学生のお子さんがある家庭では、塾に通わせよう、新しく習い事をさせよう、あれこれ検討しているという人もいます。ですが、子どものためにという気持ちで先行するあまり、プランをたてずにお金を費やしていると将来、家計がピンチに陥る恐れもあります。

将来の教育資金の貯め時

先を見据え、家計に見合った負担を心がけるようにしたいものですね。近年の大学生のおよそ2人に1人が、奨学金を借りているといわれています。給付型の奨学金以外は、いわば借金。最も費用のかかる大学の資金を親がある程度準備しておかないと、子どもは重い奨学金の返済を抱えて社会に出ることになります。

どんな対策をとればよい?

自分の家の家計が、どの程度の教育費の負担に耐えられるかを知らなければなりません。そのためには、まず「ライフプランをたてること」です。長い人生には教育費だけでなく、住宅資金、老後資金、あるいは家族なりのライフイベントがあり、それらすべてを含めて考える必要があります。そしてキャッシュフロー表、お金の流れを把握すること。その中で、教育方針や教育費のかけ方も、小学生の子どもにもわかる言葉で繰り返し「家族みんなで話しあい、共有すること」が大切です。

先を見据え、家計に見合った負担を心がけるようにしたいものですね。近年の大学生のおよそ2人に1人が、奨学金を借りているといわれています。給付型の奨学金以外は、いわば借金。最も費用のかかる大学の資金を親がある程度準備しておかないと、子どもは重い奨学金の返済を抱えて社会に出ることになります。

お問い合わせ

コープぎふLPAの会事務局
TEL 058-1370-1671
3月(金曜日)9時~17時(土日休み)

どんな対策をとればよい?

自分の家の家計が、どの程度の教育費の負担に耐えられるかを知らなければなりません。そのためには、まず「ライフプランをたてること」です。長い人生には教育費だけでなく、住宅資金、老後資金、あるいは家族なりのライフイベントがあり、それらすべてを含めて考える必要があります。そしてキャッシュフロー表、お金の流れを把握すること。その中で、教育方針や教育費のかけ方も、小学生の子どもにもわかる言葉で繰り返し「家族みんなで話しあい、共有すること」が大切です。

先を見据え、家計に見合った負担を心がけるようにしたいものですね。近年の大学生のおよそ2人に1人が、奨学金を借りているといわれています。給付型の奨学金以外は、いわば借金。最も費用のかかる大学の資金を親がある程度準備しておかないと、子どもは重い奨学金の返済を抱えて社会に出ることになります。

我が家のおみそ汁の食塩量ってどれくらい??

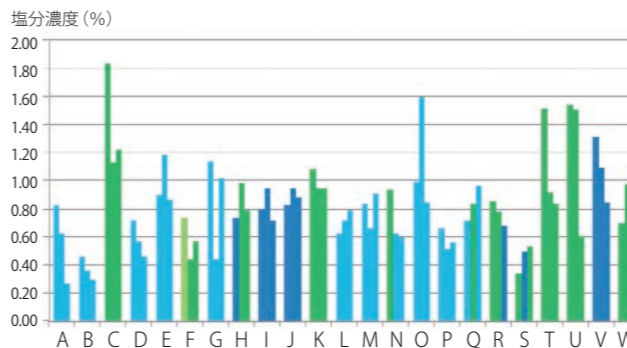


日本人は食塩をとりすぎだと言われますが、みなさんは普段の食事で、食塩の量を意識していますか? 今回、23家族にご協力いただいて、それぞれの家庭の「みそ汁」の食塩量を測ってみました。結果からは、みその種類やだしの違い以上に、食塩量を意識してつくることの大切さがよくわかりました。

実験

対象: 23家族、各家族3回のみそ汁
サンプル: 普段の食事に作ったみそ汁の汁のみ測定
アンケート: 味噌の種類、だしの取り方、普段食塩摂取について気をつけているかどうか
みそ汁の理想的な塩分量: 0.8%以下

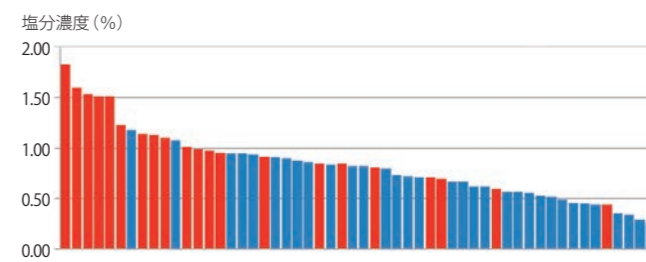
だしの取り方による違い



家庭別のみそ汁の食塩濃度の結果です。棒グラフの色は、だしの取り方を示しています(緑=顆粒だし、青=手づくりだし、水色=だしパック)。このグラフを見ると、家庭ごとの食塩濃度に大きな違いがあり、だしの取り方にはあまり関係ないことがわかります。特に、Hさん、Nさん、Rさん、Sさんは実験のために、だしの取り方を変えたものも測定しましたが、食塩濃度が増えたり減ったりする傾向はみられませんでした。

みそについても同様で、みその種類とみそ汁の食塩濃度はあまり関係なく、家庭ごとの差の方が大きい結果となりました。

つくるときの意識の違い



上の表は、みそ汁の食塩濃度を高い順に並べた時、「普段から料理をする際、食塩摂取量に気をつけていますか」というアンケートに答えた結果とどう関係があるのかを見たものです(赤=意識していない、青=意識している、無回答の方のデータは除外)。食塩量を意識せずのみそ汁をつくっている家庭では、みそ汁の食塩濃度が高い傾向にあることがわかります。

食塩量を減らす努力をしている方の例

- いろいろな野菜を入れて具沢山にする
- コクを出すために挽肉を入れる
- ニンニクオイルを加えてコクを出す
- 酒粕を入れる

自分の普段の塩分摂取量を知ろう!

参加された方に、結果の感想をお聞きしました。多くの方が漠然と感じていた食塩摂取量への不安や、根拠なく持っていた自信を、数値化することにより見直すことができて食生活への関心が深まった、という感想を持たれました。

今回は、検査センターで詳細な検査を行いました。家庭で手軽に使える「塩分計」でも同程度の結果が得られることがわかっています。食生活を見直すきっかけに、みなさんぜひ、自分のみそ汁の食塩量を計ってみてはいかがでしょうか?

2019年度(2020年春)正規職員採用 新卒入協(就職)予定者募集のお知らせ

募集職種 総合職 (就職後は共同購入事業部門・地域担当者として配属)

募集対象

- 2020年3月に短大・専門学校・大学・大学院を卒業・修了予定の方(外国人留学生は除く)
- 2016年4月~2019年3月までに短大・専門学校・大学・大学院を卒業・修了された方(第二新卒者)

学部条件 不問 **採用予定数** 若干名

勤務条件

初任給 大学卒・大学院卒:196,300円
短大卒・専門学校卒:185,800円

勤務地 各務原市・岐阜市・大垣市・恵那市・高山市などの県内9ヶ所の事業所のうち、いずれか

勤務時間 8時45分~17時30分、もしくは9時15分~18時

休日 年間113日(2018年度実績)
[週休2日制(祝祭日は出勤)・ゾーン休 他]

採用説明会 3月16日(土)、23日(土)、31日(日)、4月3日(水)
全日程 13時~16時(12時30分受付開始)

- 説明会への参加を採用試験への申し込み条件とさせていただきます。(上記の日程での参加が難しい場合はご相談ください)
- 電話(058-370-6864)、またはメール(coop-gifu.saiyo@coop.or.jp)にて受付いたします。(説明会2日前まで)

詳しくは、コープぎふホームページ「採用情報」をご覧ください。人事部(058-370-6864)までお問い合わせください。

採用アプリができました! 「コープぎふ」を登録すると、最新情報が届きます。

2018年度 第8回 理事会だより(1/11)

1 12月期決算について承認しました。

単位:百万円

12月度事業結果	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,426	-140	19,368	-250
総事業高	2,498	-142	20,011	-263
事業経費	487	-9	4,497	-100
経常剰余金	89	-16	173	83
当期剰余金	62	2	120	69

組合員数 241,434名 計画比99.5% (加入689名)
出資金 42億3,776万円 一人当り出資金 17,552円

2 「2030温室効果ガス削減計画」策定のすめかたについて。

日本生協連「2030環境目標検討委員会」がまとめた答申を受け、全国の生協と共に温室効果ガスの削減に取り組みます。コープぎふの事業や活動を通じて排出している温室効果ガス(CO2)について、2030年までに2013年比で40%削減するための計画づくりを進めます。

3 福祉活動助成基金運営委員会より、2019年度福祉活動助成基金の助成団体の選考結果について。

福祉活動助成金の募集を行い、22団体から応募がありました。委員会での選考の結果、2019年度分として13団体(Aコース:1団体、Bコース:4団体、Cコース:8団体)に計238万4,000円の助成を行います。また、助成金目録贈呈式を4月度の理事会及び総代会開催に合わせて行います。

4 西濃支所「ながら見守り活動への協力依頼」について。

大垣警察署生活安全課より、高齢者の見守りに加えて、登下校中児童の一人歩き区間や見守り空白地域における「ながら見守り活動」への協力依頼がありました。大垣警察署は大垣市、神戸町、輪之内町、安八町の社会福祉協議会と協定を締結されており、コープぎふは、大垣市社会福祉協議会と見守り協定を締結している関係からも協力していくことになりました。一部の車両に「ながら見守り実施中」のマグネットを貼り、活動を行います。



調味料を量る時にスプーンではなく、はかりを使います。油以外の液体は1ccが1gなので、容器をはかりに乗せてゼロ表示を活用したり、時には鍋ごとにはかりに乗せて計量しています。 | 大垣市 ふゆやさいさん |

50歳を前に身体を動かすことにした私。中3の息子とともに空手を始めました! 楽しい! | 中津川市 佐藤さん |

