

LPA の会からのお役立ち情報

定額制サービス（サブスク）の見直し①



「サブスクの見直し」前編

昨今の物価高に家計管理に頭を悩ませている方も多いかと思います。私もその一人です。家計管理の基本として、固定費から見直すやり方があります。確実に毎月の出費が節約出来るからです。そこで、今回はサブスク（サブスクリプション：定額性）サービスに絞って見直しをしたいと思います。

サブスクは1度契約するとそのサービスを続けて受けることが出来る、とても便利システムですが、放置すると「使っていないのに毎月お金だけが引き落とされる」という無駄を生むことになります。そこで、確実に節約出来るサブスク見直しのステップを解説します。

1. 「現状把握」いくら払っているか書いてみましょう。

実際に契約しているサービスを全て書き出してみましょう。クレジットカードの明細、銀行口座の引き落とし履歴、スマホのキャリア決済の明細等を過去3か月分さかのぼり、以下の項目をリストアップします。

- ・サービス名
- ・月額料金（または年額料金）
- ・最後に使った日
- ・自動更新のタイミング

動画配信、音楽ストリーミング、ジム、有料ラジオ、定期便（食品や日用品）など、すべて書き出します。リスト化してみると、予想以上の金額をサブスクに支出している事にびっくりすると思います。

2. 「利用頻度と価値」による仕分けリストを作成したら、それぞれのサービスを3つの基準で分類していきましょう。

A. 毎日～週に数回使っている生活や仕事に欠かせないサービスです。

B. 月に1～2回、または数カ月に1回しか使わない利用頻度が低い時は、サブスクを解約して必要な時だけ単発利用するとか、都度課金、レンタルで利用する等を考えてみましょう。

C. 半年以上使っていない即解約です。いつか使うかも、あるいは契約を忘れていたサービスです。解約を後回しにすると、毎月無駄な出金をする事になります。迷わず、解約手続きをしましょう。

次回はサービスの整理と定期的な見直しについてお伝えします。

「コープあおもりLPAの会」のご紹介と活動報告



コープあおもりLPAの会では、県内6地域で16名の組合員LPAが活動しています。

LPAの会とは？

LPAとは「ライフプラン・アドバイザー」の頭文字を取った省略です。FP（ファイナンシャル・プランナー）に相当する生協独自の資格です。FP3級レベルのテストに合格して取得しています。コープあおもりには組合員の他に職員のLPAもありますが、LPAの会は組合員のみで構成され、2006年から活動しています。今年度、LPA活動が20周年を迎えます。

LPAの目的

組合員皆様のライフプランニングをお手伝いするために、ライフプランニングに関わるタイムリーな情報を提供します。生協ならではの安心感を持って、公平・中立な立場で情報を提供します。LPAが提供した情報をもとに、組合員が参考として「わが家のライフプラン」を自己管理できる生活者になっていただけるように諸活動を推進します。供給や収入を目的とせず、組合員活動のひとつとして、ライフプランニングの大切さを学びあうことを目的とします。

LPAの活動

現在の活動を通じて家計のムラ・ムリ・ムダをなくし、組合員のよりよい暮らしづくりをお手伝いします。各種学習会、おしゃべりカフェ、相談会の講師を務めます。また「広報誌 はばたき」にて情報提供の発信をしています。LPAとして必要な知識を習得するため、外部で開催される講習会などにも積極的に参加をしています。

2025年度の活動報告

組合員にLPAの会を広く知って頂くために、昨年も精力的に活動をしました。2025年度はテーマを「葬祭」に統一して全地域で学習会を開催しました。参加特典として用意したリニューアル版エンディングノートのプレゼント企画が大変好評でした。その他、各地域で学習会「新NISA」や「女性の年金」などをテーマに実施しました。ミニ学習会とおしゃべりを交え、親睦を深めるためカフェを楽しく開催いたしました。

9月に「ひろみちお兄さんとみんなで体操in三戸町」三戸町、三戸町教育委員会、LPAの会の主催で131名が参加しました。三戸町長より感謝のお言葉をいただきました。10月に「コーすけまつり」おいらせ町民交流センターアリーナにて、受付フォローや親子体操の補助業務を行いました。11月に、くらしの見直し講演会をワ・ラッセにて開催いたしました。講師に「ももせいづみ」様をお招きし、「さくさく片付く『捨てられない物』の整理術」というテーマでご講演いただきました。当日は75名が来場し、そのうち31名が2年連続での参加となりました。アンケートでも高い評価をいただきました。

3月には「子どもの未来を支えるライフプラン～教育費と家計管理～」子育て企画として、赤ちゃんすくすくらぶ・赤ちゃんサポート利用者を対象とした教育資金に関する学習会をハイブリッド形式で開催いたしました。

2026年度の活動計画

ライフプランニング活動のために、活動の機会を増やし、学習会、講演会を行います。全地域は「相続関係」を統一テーマで学習会を行います。その他、企画した学習会、カフェなどを地域で実施します。地域企画の学習会、おしゃべりカフェ開催について宅配納品書チラシにて案内をします。是非、ご参加をください。



▲各地域で開催した学習会の様子



▲ひろみちお兄さんとみんなで体操in三戸町(左)
くらしの見直し講演会 さくさく片付く「捨てられない物」の整理術(右)

コープあおもりLPAの会
20周年企画「くらしの見直し講演会」

今から考える、
**お金のかしこい
増やし方、使い方**
～人生を充実させるために～



講師 高山一恵氏

ファイナンシャル・プランナー(CFP)
㈱Money&You取締役
中央大学商学部客員講師

日時:2026年10月17日(土)
13:30~15:30(開場13:00)

開催場所:ねぶたの家 ワ・ラッセ
1F交流学習室(1)(2)
青森市安方1丁目1-1

募集定員:100名

※9月25日(金)締め切りですが定員になり次第、受付終了となります。予め、ご了承ください。

申込先:二次元コード
または下記お電話にて
0172-62-1477

(コープあおもり浪岡共済センター)
受付時間/9:00~18:00月~金(祝日含む)



参加は無料ですが
事前申し込みが必要です。

お申込みいただいた方に、入場整理券(はがき)を郵送します。当日は入場整理券(はがき)をご持参の上、ご来場ください。

主催 生活協同組合コープあおもり
後援 日本コープ共済生活協同組合連合会

▲今年もやります!くらしの見直し講演会