

家計簿通信

第266号 2011年7月1日

編集・発行／
広島県生活協同組合連合会
くらし・消費者委員会
〒730-0802
広島市中区本川町二丁目6番11号
第7ウエノヤビル5階
TEL082-532-1300 FAX082-232-8100
E-mail: kenrensh@proof.ocn.ne.jp
URL: http://kenren.jccu.coop/hiroshima/

生肉による食中毒予防

今年4月、焼肉チェーン店において腸管出血性大腸菌による食中毒が広域に発生し、患者総数は165名、このうち4名が死亡しました(5月16日時点)。腸管出血性大腸菌O111及びO157に汚染されたユッケ(生肉)を食べたことが原因と考えられました。

生肉料理は、食中毒の危険性が高い食品です。特に子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。くれぐれも気をつけましょう。

牛、豚、鶏の内臓には腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの菌が存在しています。肉を加工するとき、この菌が肉の表面に付着する事があります。いくら新鮮な肉でも安全とはいえません。予防するには表面についている菌をしっかりと殺す必要があります。特に、ミンチ肉や結着肉、牛・鶏などのレバーを使った料理は食中毒菌が内部にまで入り込んでいる可能性があるので中心部まで十分に加熱します。
(中心の温度が75度で1分以上)
肉を切った包丁やまな板はしっかり洗って菌を落としましょう。

安心して 食べるために

- ① 生や、半生の状態で食べない。
- ② 十分加熱する。
- ③ 食べるはしで、生肉に触れない。

生ゴミの「臭い対策」…あれこれ

新聞紙でくるむ

生ゴミの回収日まで間がある時は、しっかり水切りをした後で新聞紙にくるんでおきます。新聞紙が水分を吸収してくれるので、カビやバクテリアの繁殖が抑えられ、臭いの発生も押さえられます。

重曹・お茶ガラとあわせる

生ゴミに重曹をひと振りします。重曹はアルカリ性なので生ゴミの酸性臭を中和してくれます。

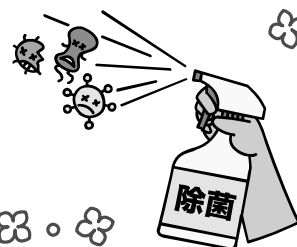
お茶がらと一緒に混ぜておくのも同じ理由から有効です。

酢や消毒用のエタノールをふり掛ける

酢や消毒用のエタノールを生ゴミに直接ふりかければ微生物を減らす効果が得られ、臭いの発生が抑えられます。

除菌・消臭剤

いろいろ手間をかける時間のない方は市販の除菌剤・消臭スプレーなどで簡単に…





かけいぼのこえ



4月

収入がない月は…

今月は私の収入がなかったのでとても痛い結果になった。高い物はカードで払い、今月はその請求もかさなったので大きかった。私の収入がないときはもっと気をつけて考えなければと思った。(25歳)

要望です

パソコンで集計できる様にしてほしいです。windowsでも対応できるのを心待ちにしています。電卓で計算するのがもうしんどいです。(32歳)

やはり…

今月は毎週1回ぐらい私がランチに出たりしたので食費が大幅に予算オーバーになってしまった。来月は気をつけたい。また、産婦人科、矯正歯科など私の医療費もかさんでいる。外食は控えないとダメかなあ。(34歳)

家計 次第?

子どもが小学校に入学する来年、共働きを辞めることができるのか?? できないかな?がんばって家計簿つけていきます。(36歳)

やはり、外食?

よく使っているスーパーのカードで、電気料金と携帯電話の料金も引き落としするように変更しました。ポイントがたまるとスーパーの金券がもらえるので、早く切り替えると良かったと思いました。食費がなかなかあちないの、外食をへらすよう気をつけたいです。(37歳)

これを機に…

ようやく暖かくなり晴れた日も多くなりました。4月の光熱費は、電気使用料が5,177円、発電の収入が4,608円になったので差し引きして569円になりました。(今月は水道料金の請求がなかったの)。原発の影響で電力不足が問題になっています。これを機に、全国の人々が省エネに関心を持って取組んで、みんなで協力していい方向に進んでいけたらいいなあ、と思います。(37歳)

これから先、どれだけ?

子どもが中学校に入学しました。制服などの出費が大きいと聞いていましたが、大人のスーツよりも高い制服に、指定の学生鞆が2つも!これからどんどん大きくなるであろう息子に、何着制服を購入するのかと考えると、なんだか憂鬱になります。また、塾にも通うようになり、習い事をあわせるとまとまった金額になってしまいます。教育費はある程度貯金していましたが、大学受験のタイミングにあわせて積み立てているので、中学入学にかかる費用は生活費から工面する事になりました。そろそろパートを真剣に考えようと思います。(38歳)

忘れないように

3月の東日本大地震の被災地の状況を聞くと、私たちは変わらない生活ができて、本当にありがたいと思います。少しの節約や節電もすぐに数字にはあらわれませんが、気をつける気持ちを忘れないようにしたいと思います。(40歳)

どうやってやりくりすれば?

4月から主人が転職したので給料が激減しました。以前勤めていた会社と比べると日給が4千円近く違うのでやりくりが大変です。5月に入り、失業保険の一時金や組合からの退職金が出る予定です。合わせて100万円近くありますが、給料が前より少ないので、入ったお金を切り崩す生活になりそうです。これからの生活が不安定なので不安な毎日です。(41歳)

あたりまえに感謝!

私は福祉系の仕事をしています。先日、震災に寄付をいただいた方から、また寄付をいただきました。…?とっていると、「毎月節約した分だけ寄付したい」とのこと。高額な寄付よりも、すごいことだなあと感心しました。毎日あたりまえに生活できることに感謝して日々過ごしていきたいと思いました。(42歳)



悩んでいます

春…何が一番困るかと言えば花粉症とお祝いの出費。お祝い事なので快く出してあげたいがとても少子化とは思えない程の親戚の子どもたちの数々。毎年毎年この時期はそのためにパートをしているようなもの。自分も子供の数を多く望んでいたものかなわらず1人っ子。あまり大っぴらには言えないけれど、この時期、割と真剣な悩みです。(45歳)

いくらかずつでも…

この先、東日本震災の復興に使うための基金が設立されたら、毎月いくらかずつでも継続して被災者の直接支援(衣食住と教育費)の為にカンパしたいと思います。(原発の穴埋めはいやですけど)(46歳)

恐怖の4年間に…

今月から子供が2人私大にいき、4年ダブります。うち1人は県外なので下宿生活がはじまります。仕送りと学費のやりくりで頭を悩ませる今日この頃です。(46歳)

節約！あるのみ

4月16日付で東京から大阪に転勤になったものの給料も減るのでがっかりした。年収で100万も減るので高校生、中学生をかかえてとても不安になる。ストレスを食費で解消しているようだ。節約を心がけないと…。(47歳)

とにかく節約！

長男が家を出て大学生活を始める。一年間は寮生活のため割安で済みそうだが、それでも生活用品はある程度揃えたため大金が「あっ」という間になくなった。来年はアパートをさがさなくてはならないので、また大きなお金が動きそうだ。とにかく、これから4年間は節約に努めて頑張らねば！(47歳)

勉強になります

家計簿をつけ始めてから初めて車を購入したので、自動車税は税金のその他の税に入れ、自動車重量税は自動車関係費に入れるという事を初めて知りました。他にもパソコンでつけるようになって、非課税の品目がわかるようになり、今まで何が非課税なのかも知らなかったなあと目から鱗。勉強になります。(48歳)

ここが踏ん張りどころ…

今月は、娘の大学前期授業料の払い込みがありました。来月は、息子の大学前期授業料の払い込みです。3ヶ月続けて教育費が嵩みます。今月から毎月の仕送りも開始です。大学生が2人となる今年1年踏ん張りどころです。(50歳)

年齢カットの煽りで…

来月から夫が年齢カットを受ける為、給料が今より少なくなると思うと私をもっと稼がなくては！と思うようになり、身も心もボロボロになりそうです。(51歳)

確実な募金を！

中国新聞社への募金総額が16億円を超えた。中にはかなり高額な募金をしている人もいる。広島からも善意の輪が広がっていることが、連日多くの方の名前が載っていることで実感できる。先月我家も2万円ほどさせてもらった。巷では名前がのるからするのだらうという声もあるようだが、街のあちこちの募金の場で度々千円札は入れたけど、1万円札を入れる勇気がなかっただけである。今回の災害だけは、少しでも早く確実に届く募金がしたいと思ったのは私だけでしょうか。(55歳)

手作りで満足！

今月は給料が減った。仕事も少なくなりつつある。でも少なければ少ないような生活をするから今月も黒字(?)。若い頃にあちこちで外食していたから外食にもあきて、値引きされている商品を上手に利用して食事の準備！大満足の食生活です。おやつも手作りし、最近は食パンや菓子パンも作るようになりました。お菓子やパンの原価がわかると外食やケーキなど買うのもバカらしくなってきました。明日は何を食べようかな？(56歳)

健康でポチポチ…

若い頃、2年間勤め、厚生年金を支払っていた。4月から年金が支給されることになった。2か月分5,866円。わずかではあるが嬉しい。年間35,200円。63才からは74,800円。日本の年金制度は夫婦で長生きすると、いい支給になるそうだ。健康に留意し、ポチポチ暮らしていこう。(60歳)

とてもかないません！

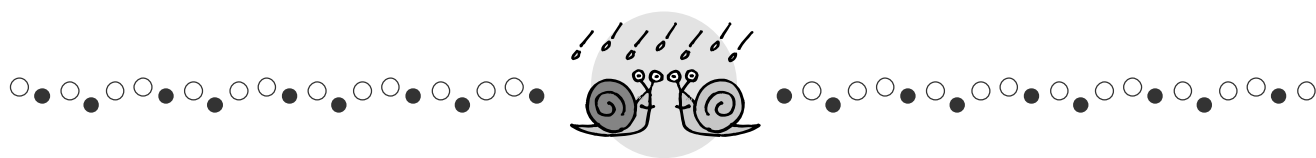
固定資産税を年払いにしたため、支出計が多くなった。食費とその他の支出計の4倍の税金に青息吐息である。この上増税だなんて…とてもかないません。(69歳)

さすが…

孫の結婚式で香港へ4日滞在。さすが国際都市。一歩出ればさまざまな国の人と出会います。人間の数も多い。人。人。人。高齢者にはいささかとまどいもありました。ケガなく帰国出来たのは幸でした。(88歳)

4月家計の特徴 (前年比は同月との比較です。)

- ☆ 今月の提出率は93.4%でした。
- ☆ 収入の平均は591,309円で前年比109.5%、消費支出計の平均は510,256円で前年比121.0%です。
- ☆ 非消費支出合計の平均は171,822円で前年比110.0%、税金の平均額は49,813円で前年比90.5%です。
- ☆ 大きな収入・支出
 - 30歳代 … 「私的保険料」21万円(終身保険料年払い)「住居費その他」24.8万円(外構)
 - 40歳代 … 「その他収入」50万(入学祝)「教育費」51万円(3)、48.5万、45.3万、26.8万円(3)(大学授業料前期分)25.1万円(大学入学準備)29.8万円(通信教育)64.8万円(私立高校全期分)23.1万円(高校入学)「自動車関係費」250万、98.3万円(車購入)18万円(車検)「私的保険料」44.4万、23.1万、18.8万円(生保年払い)
 - 50歳代 … 「その他収入」34万円(進学祝)48.2万円(あいあい満期)21万円(互助会給付)「教育費」55.2万、51.7万、48.3万(2)、26.8万円(4)(大学授業料前期分)25.5万円(大学寮費)20.9万円(中学生塾)65万円(?)「自動車関係費」124万、25万円(車購入)「私的保険料」20万、17.7万円(生保年払い)
 - 60歳以上…「その他収入」1000万円(退職金)「住居費」1000万円(住宅ローン)997万円(マンション購入)「私的保険料」43.9万円(生保年払い)



2011年4月分 家計簿集計表

〈世帯主の平均年齢と家族人数〉

広島県生活協同組合連合会

	全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
調 査 世 帯 数	226	3	41	100	56	26	20
世 帯 主 平 均 年 齢	47.9	28.3	35.5	45.1	53.9	67.7	69.2
平 均 家 族 数	3.8	3.7	3.9	4.1	3.6	2.7	2.6

〈今月の収支〉

		全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
全 世 帯 の 平 均	① 収 入 計	591,309	308,305	542,400	572,106	511,926	945,930	978,126
	非 税 金 計	49,813	11,907	35,498	51,112	54,159	62,403	65,144
	社 会 保 険 計	60,924	44,179	48,328	66,592	62,544	57,432	49,867
	私 的 保 険 計	53,860	12,893	27,178	44,515	44,654	156,433	185,685
	その他消費支出計	7,225	3,793	10,030	8,315	1,480	11,377	14,023
	② 非 消 費 支 出 計	171,822	72,772	121,034	170,535	162,837	287,645	314,719
	③ 消 費 支 出 計	510,256	233,474	361,787	471,136	458,827	1,037,544	1,256,282
	今月の収支 ①-②-③	▲90,769	2,059	59,579	▲69,565	▲109,738	▲379,259	▲592,875

【実収入】(給料や賞与・年金などの収入のあった世帯の収入金額を収入のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数)

受け取り世帯の平均	費 目		全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	給 料	夫	446,441 (191)	303,305 (3)	463,890 (39)	459,060 (95)	431,316 (48)	325,795 (6)	—
		妻	208,410 (57)	—	211,671 (7)	212,285 (31)	189,543 (17)	297,321 (2)	202,490 (1)
	賞 与	夫	325,898 (11)	—	125,086 (2)	317,824 (5)	188,831 (2)	683,964 (2)	—
		妻	45,000 (1)	—	—	45,000 (1)	—	—	—
	年 金	夫	344,520 (19)	—	—	—	336,921 (1)	344,942 (18)	385,005 (15)
		妻	109,697 (23)	—	—	89,135 (1)	35,103 (3)	122,557 (19)	133,598 (16)
	自家営業	夫	354,951 (6)	—	600,000 (1)	429,000 (2)	223,903 (3)	—	—
		妻	— (0)	—	—	—	—	—	—
	家賃地代収入		66,200 (6)	—	—	70,200 (1)	110,000 (1)	54,250 (4)	50,000 (3)
	パート・アルバイト収入	夫	63,017 (5)	—	—	—	35,277 (4)	173,979 (1)	173,979 (1)
		妻	69,554 (74)	12,000 (1)	78,305 (14)	80,267 (29)	61,044 (21)	47,676 (9)	25,702 (6)
	同居の家族よりの収入		34,512 (17)	—	—	44,217 (4)	25,667 (6)	36,548 (7)	41,168 (5)
	その他収入		183,275 (83)	3,000 (1)	39,920 (18)	64,242 (29)	91,991 (17)	614,633 (18)	717,558 (15)

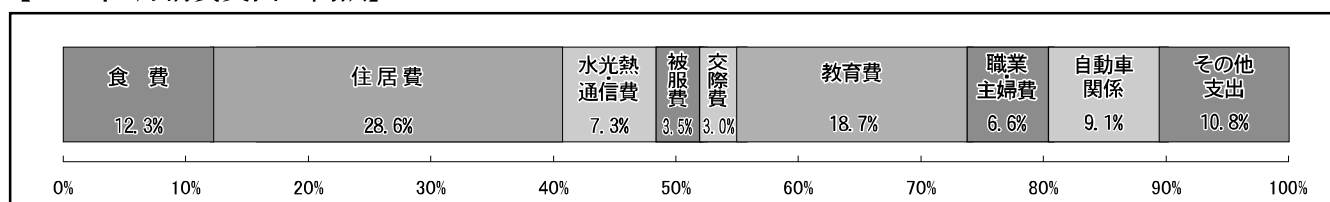
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数。)

支払い世帯の平均	費 目		全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	▽ 税 金								
	所 得 税	夫	13,933(203)	5,307 (3)	10,332 (38)	14,763(96)	13,216 (48)	20,461(18)	20,799(12)
		妻	4,127 (59)	—	5,125 (7)	4,975(30)	6,864(16)	▲8,573 (6)	▲14,303 (3)
	住 民 税	夫	22,108(188)	6,600 (3)	17,115 (34)	22,975(91)	23,702(45)	25,013(15)	16,667 (9)
		妻	10,071 (41)	—	7,440 (5)	11,932(19)	8,992 (12)	8,220 (5)	3,350 (2)
	固定資産税		80,026 (42)	—	81,566 (5)	67,633(17)	78,957(14)	116,350 (6)	136,380 (5)
	そ の 他 税 金		30,839 (9)	—	—	25,844 (3)	2,928 (3)	63,746 (3)	128,800 (2)
	▽ 社 会 保 険								
	社会保険	夫	21,286(202)	14,783 (3)	16,433(38)	19,246 (95)	19,236(51)	54,764(15)	77,721 (9)
		妻	10,316 (49)	—	8,609 (6)	11,247 (24)	9,541(14)	10,065 (5)	7,870 (3)
	介護保険	夫	6,716 (75)	—	—	16,733 (14)	2,730(44)	8,782(17)	11,077(11)
		妻	3,114 (43)	—	—	1,607 (18)	1,587(12)	6,611(13)	8,181 (9)
	厚生年金	夫	34,339(185)	27,299 (3)	29,673(37)	35,850 (92)	34,837(47)	39,566 (6)	—
		妻	20,006 (47)	—	19,317 (6)	21,115 (25)	17,690(13)	22,185 (3)	16,058 (1)
	雇用保険	夫	2,656(161)	2,097 (3)	2,364(34)	2,787 (76)	2,588(43)	3,573 (5)	—
		妻	1,032 (64)	—	1,239 (9)	1,053 (33)	952(18)	752 (4)	663 (2)
	国民年金	夫	9,964 (5)	—	—	9,451 (2)	10,307 (3)	—	—
		妻	21,322 (5)	—	—	10,086 (3)	14,970 (1)	61,380 (1)	61,380 (1)
		学生の子	127,673 (3)	—	—	175,920 (1)	103,550 (2)	—	—
	▽ 私 的 保 険								
	損 害 保 険		9,702 (97)	—	9,025 (13)	7,723 (44)	13,247 (26)	9,966 (14)	9,327 (12)
	生 命 保 険		61,069 (165)	11,185 (2)	174,936 (5)	40,046 (89)	34,951 (50)	203,565 (19)	277,061 (13)
	個 人 年 金		22,210 (52)	16,310 (1)	13,588 (9)	22,819 (24)	25,542 (16)	30,000 (2)	—
	▽その他非消費出		17,747 (92)	11,380 (1)	24,190 (17)	20,787 (40)	3,946 (21)	22,754 (13)	28,046 (10)

【消費支出】

全 世 帯 の 平 均		全 体	前年比	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	世 帯 数	226		3	41	100	56	26	20
	食 費 計	62,518	100.6%	43,055	54,028	66,074	66,349	56,226	53,909
	住 居 費	146,065	254.8%	32,875	75,569	57,070	59,493	799,040	1,032,872
	家賃地代	128,811	292.6%	32,267	59,056	40,923	38,770	781,913	1,012,403
	そ の 他	17,254	129.7%	608	16,513	16,147	20,723	17,127	20,469
	水 光 熱 費	20,675	101.4%	16,580	17,680	21,558	21,379	20,959	21,017
	被 服 費	17,947	119.5%	27,257	14,307	18,847	22,905	8,471	9,121
	保 健 医 療 費	13,739	120.9%	6,067	7,783	18,275	10,727	13,059	13,119
	理 容 衛 生 費	9,719	107.3%	16,097	10,897	9,961	9,207	7,294	6,173
	交 際 費	15,494	95.7%	4,245	8,140	10,995	19,079	37,975	39,554
	交 通 通 信 費	24,396	101.4%	25,554	22,193	26,552	26,438	15,048	16,024
	交 通 費	7,783	91.4%	4,997	5,377	8,246	9,626	6,148	7,564
	通 信 費	16,613	106.9%	20,557	16,815	18,306	16,812	8,900	8,460
	教 育 費	95,546	95.3%	30,325	40,521	134,270	114,135	869	1,130
	教 養 娛 楽 費	18,967	64.9%	7,333	14,561	18,528	20,644	25,337	16,553
	職 業 ・ 主 婦 費	33,632	100.7%	8,333	35,337	35,614	32,030	29,691	21,784
	自 動 車 関 係	46,654	189.3%	4,555	55,488	49,567	49,377	20,516	21,256
	そ の 他 支 出	4,903	26.1%	11,198	5,285	3,825	7,066	3,059	3,770
	消費支出合計	510,256	121.0%	233,474	361,787	471,136	458,827	1,037,544	1,256,282

【2011年4月消費支出の内訳】



【食費の内訳】(食費の内訳を記入して提出している人のみの平均値です。)

記 入 世 帯 の み の 平 均		全 体	前年比	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	内訳記入世帯数	111		—	10	47	34	20	15
	平均家族人数	3.6		—	3.8	4.1	3.4	2.7	2.6
	米 ・ 麦	2,953	97.5%	—	1,609	3,939	2,596	1,914	2,069
	パン・めん・他	4,350	106.4%	—	2,331	5,282	4,237	3,363	2,942
	主 食 計	7,303	102.6%	—	3,940	9,221	6,833	5,277	5,011
	魚 貝	4,650	106.1%	—	2,726	4,213	4,419	7,030	6,583
	肉 類	7,478	98.1%	—	5,357	8,173	7,530	6,814	6,722
	乳 卵 類	3,961	99.8%	—	3,475	4,401	3,615	3,758	3,774
	豆 ・ 豆 製 品	1,310	95.2%	—	629	1,242	1,255	1,901	1,979
	野 菜	5,117	101.6%	—	3,939	4,998	4,836	6,462	6,308
	乾 物 ・ 海 草	853	78.4%	—	503	864	811	1,071	1,013
	加 工 食 品	5,878	109.9%	—	2,690	5,559	7,693	5,135	4,815
	調 味 料	2,678	93.0%	—	1,904	2,570	2,656	3,355	3,441
	副食・調味料計	31,925	100.7%	—	21,223	32,021	32,815	35,526	34,634
	菓 子	4,995	99.5%	—	5,166	5,178	5,253	4,044	4,157
	果 物	1,689	103.0%	—	1,069	1,503	1,539	2,688	2,814
	酒 ・ 飲 料	5,825	93.5%	—	2,821	5,181	6,156	8,278	9,892
	嗜好品計	12,509	97.0%	—	9,056	11,862	12,948	15,010	16,863
	給食・外食	10,769	92.6%	—	13,685	12,917	9,435	6,533	5,203
	外 食 計	10,769	92.6%	—	13,685	12,917	9,435	6,533	5,203
	食 費 計	62,504	98.7%	—	47,903	66,021	62,029	62,346	61,712