

家計簿通信

第285号 2013年2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: kenren.h@proof.ocn.ne.jp
URL: http://hiroshima.kenren-coop.jp/

工夫次第で...

冬を温かく健康に過ごすために委員会メンバーが実践していることを出し合ってみました。モニターの皆さんもいろいろな工夫をされているのではないのでしょうか？
エアコンやストーブに頼らず、合わせ技でこの冬を乗り切ってみてはいかがでしょうか。



ペットボトルに熱いお茶を入れてポケットに。
(ただし、熱に強い蓋がオレンジ色のものを使います。)

家の中では首にタオルを巻くと暖かく過ごせます。

ストーブで沸かしたお湯を湯たんぽに入れてあります。

足にはレッグウォーマーや足裏カイロで...

マウススプレーをマスクの上からスプレーすると風邪の予防にも...

＜爽快マウススプレー＞

マウスウォッシュよりも保存期間が長く、外出先でも使用でき携帯用に便利。スプレー容器に入れ、痛みやいがらっぽさがある時、喉にシュッとスプレーして使います。

《材料》

精油 ペパーミント	2滴
精油 ティーツリー	2滴
精油 レモン	2滴
無水エタノール	3ml
水(精製水やミネラルウォーター)	27ml

《作り方》

スプレー容器に無水エタノールを入れ、精油を加えて希釈する。
水を加えてよく振ってから使用する。

*保存期間は2～3週間

*食品添加物の認可を受けた精油を使うと良いでしょう。





かけいぼのこね



11月

寒がりなので…

寒くなってきました。夏はクーラーをあまり使わないように我慢していますが、冬は寒がりなのでエアコン・ストーブ・炬燵・ヒーター…と暖房器具をたくさん使ってしまいます。服を何枚も重ね着しているので洗濯物も増えています。(32歳)

節電、節約に…

冬本番に備えてインフルエンザ(2回目)を打ちました。まだ流行しているとは聞いていないけど、今年も流行しそうで…。寒くなってきたので電気代、ガス代が、急に上がってきました。冬も節電、節約頑張りたいです。(30歳)

どう乗り切れば…

クリスマス、お正月、どうやって乗り切ればよいのか…。来年働き始めようと思います。一番下が幼稚園に入るので午前中だけでも働きたいです。(39歳)

コツコツと…

今月は冬用の肌着や下着をまとめて購入したので被服費が2万円を超えてしまいました。その分、暖房を使わないつもりなので、冬場の光熱費が下がることを目標にしています。コツコツと節約できることを見つけて努力していこうと思います。(42歳)

検診はこまめに…

娘が小学生になり、乳児医療がなくなったため歯の定期検診に行くと3千円近くかかる。毎日磨いているから行かなくても大丈夫かと思ひ、半年検診に行かなかったら学校の歯科検診で虫歯が見つかった。治療に連れて行くと、大人の歯に大きな穴があいてしまっていた。とても残念だ。小学生の間は医療費免除があるといいのにと考えた。アレルギーやアトピーで皮膚科に行ったり中耳炎で耳鼻科に行ったり老人並みに治療費がかかるのだ。今回のことで、他で節約しても歯の検診は連れて行こうと反省した。(42歳)

こんな時…

主人の社員旅行があった。前から決まっていたことであつたが今年は会社がほとんどの旅行代金を負担しているということでそのための貯金はしていなかった。しかし、旅行前になり予想外のお小遣いを請求された。いざ

という時のために他から回して渡したが、持っていたら全部使ってしまうし、こんな時皆さんどうされているのだろうか(46歳)

節約に…

今月は食費だけで13万円もかかってしまい反省。いくら2人働いているといってもこれでは貯金もできない。来年は大学、高校になる子どもの教育費に頭が痛い。せめて節約できるところは節約しないと…。(46歳)

複雑です…

毎月のお給料の天引き&年2回のボーナスで財形貯蓄をしている。住宅と年金を合わせた非課税枠がオーバーしてしまうので、住宅のほうを課税ではあるが全額引き出した。(築後10年ではまだ増改築の必要もないので…。)そのお金で主人が「バイクを買いいたい」と言い出して困っている。50歳頃になると若い頃のバイク熱が再発するらしく周りでも中年ライダーになったというご主人方の話をよく聞く。夢中になれるものがあることはいいことだし、何より一生懸命働いて貯めたお金なので自由に使わせてあげたいのだが、バイク=危険な乗り物だと思っている私はなかなかGOサインが出せずにいる。(47歳)

先方に合わせて…

結婚式のお祝い、結婚式出席用の服・バッグ・靴購入、夫の叔父の葬式、法事に年賀状購入が重なって、交際費の出費がかさみました。法事のお弁当、お土産は豪華(山口の慣習)でしたが、派手にされることで、かえって出費が多くなりました。(47歳)

完済しました！

先月、主人が会社の都合で出向先に就職する事になって退職金が出たので、住宅ローンを完済しました。すっきりしたものの、本当の退職時には退職金は少ないので、これから貯めて行きたいと思います。子どもの大学資金とか今からお金がかかるので…。でも、借金がないっていいものです。(48歳)

勢いで…

魚市場の催しに行きました。マグロの解体ショーを見ました。そこで、上トロ等お刺身の販売があり、めったに買わない上トロを買いました。その場の勢いで買いましたが、お値打ち品だと満足しています。子どもも大喜びで、また行きたいと言っていました。(48歳)

しみじみ…

今月はお祝い事があつたり来客があつたりで色々出費もありましたが、賑やかに過ごせました。甥っ子姪っ子のお祝い事はとても嬉しく、遠方に住んでいるので会うのも楽しみで、つつい財布のひもも緩みがちです…。おばさんになってみて、自分も幼い頃に親戚の人達に可愛がられていたんだなあ、としみじみ感じます。(49歳)

健康が一番！

寒くなり、家族が次々に体調を崩してしまいました。自分も体調が悪く、いろんな病院で検査をしたので、医療費ってこんなににかかるのか…と、あらためて思い知りました。少々食費がかかっても、健康が一番です！(49歳)

考え中！

寒くなったのに灯油ストーブを物置からなかなか出せずにいます。エアコンを使っているので電気代がどれくらいかかっているのか気になります。ファン式でない灯油のストーブだとお湯も沸かせるし、煮物もできると思うのでその購入も考えていますが、なかなか実行できません。(51歳)

後悔しています

来年からヘルパー2級の取得が難しくなると聞き、生協に問合せたところ、開催地が遠方になるのであきらめました。来月から自宅から1時間くらいのところで受けることになりました。生協で、近場で行われている時に受講していればよかったなあと悔やんでいます。(53歳)

とはいえ…

この春大学を卒業した子どもの就職が決まらずにいましたが、なんとか11月1日付で就職が決まり2週間で新しい住居などを決め引っ越しです。うれしいのと忙しいので大変でした。成人をしても住所変更の手続きなど親がかりでした。成人＝社会人になったのですからこれからは社会人として手続きは自分でしてほしいですね。とはいえ、子どもにしてあげられることで喜んでしている私です。甘やかすぎということとは分かっていますが、子供はかわいい！(?歳)

元気で…

孫の七五三で交際費が増えました。あいにく雨でしたが、次の日お天気が良かったのでまた着物を着せて近所を散歩しました。田舎ののどかな風景の中に鮮やかな孫の着物姿が映え、とても幸せな光景でした。主人と二人小走りにかかる孫の後姿を追いかけてながら、至福とはこのことかととてもありがたく墓参りさせてもらい、広島に戻ってきました。Uター

ンした婿さんとともに大家族の中で過ごすことになった娘と孫、とにかく元気で明るい日々でありますように。(57歳)

しっかり摂らないと…

何年振りかで骨密度の検査をした。年相応ということで、ちょっと安心。牛乳が飲めないでその他の食品でカルシウムをしっかり摂らないと…(59歳)

お願い

「私の提出履歴」について、お願いが2つあります。一つは、源泉徴収票との比較をするため、表に年間合計を表示していただけないか？二つ目は、グラフ表示について、除外する項目を指定したいということです。例えば、食費について、外食費が突出している月があった場合、その他の費目の月ごとの変化が見えにくくなります。どうぞよろしくお願いします。(62歳)

工夫しながら…

今月(11月)まで企業年金があり、余裕のある生活でしたが来月から年金だけの生活になります。年金も減らされるし介護保険なども高くなるし貯金を崩しながらの生活になるのかな。なるべく取り崩さないよう工夫して頑張っていこうと思います。(64歳)

年金だけでは…

今月は年金無支給の月なので節約に努めました。年金だけでは生活できません。貯金を崩すのは心もとなく不安です。忙しくてうっかりモニター登録をしていません。長い間モニターをしてきたので寂しいが、また再開します。総選挙が来月行われます。「消費税増税反対。原発ゼロ。TPP参加反対」政治を変えましょう。(65歳)

価格か内容か…

9月に嫁いだ娘の出産があり、今年は旅行を控えていたので、今月は1泊2日の旅を2回、日帰り旅行を2回と欲張って出かけた。安価なツアーだったので観光もそこそこであった。1回目は自家用車で富士五湖と伊豆を旅し雄大な富士山を見て回り満足できる旅ができた。シルバー世代に入って我々夫婦の旅はゆったりしたスケジュールで楽しめるコースを選ぶべきだと思った。今回は値段が先行し失敗した。(70歳)

秋を満喫…

紅葉の美しい季節、食欲の秋を迎え、カニを食べに行きました。素晴らしい紅葉、カニは美味しいし元気で今年も来ることができたなあ！感謝です。(73歳)

11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85.8%でした。
- ☆ 収入の平均は523,804円で前年比93.8%、消費支出計の平均は427,749円で前年比111.9%です。
- ☆ 非消費支出合計の平均は136,936円で前年比86.9%、税金の平均額は38,998円で前年比103.4%です。
- ☆ 大きな収入・支出
- 40歳代…「その他収入」261万円(給付金) 208万円(学資保険満期) 23.8万円(入院保険給付) 22万、14万円(児童手当)「住居費その他」14万円(保冷庫)「保健医療費」47万円(入院費)「教育費」26.8万円(大学後期授業料) 28万円(専門学校) 19万円(下宿用アパート)
- 50歳代…「住居費その他」142万円(リフォーム) 21万円(マッサージいす)「教育費」40.5万、26.8万円(大学後期授業料)「交際費」26.3万円(就職する子どものアパート) 16万、13万円(結婚祝い)「自動車関係費」162万円(自動車購入)「私的保険料」28.2万円(生保年払い)
- 60歳以上…「その他収入」32.4万円(私的年金) 40.1万円(株式配当)「その他支出」50万円(子どもの結婚費用)



2012年11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	187	2	20	71	67	27	22
世 帯 主 平 均 年 齢	50.2	29	35.2	45.4	53.7	67.3	68.5
平 均 家 族 数	3.7	4.5	4.1	4.1	3.6	2.7	2.5

〈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	524,428	425,026	446,899	620,591	546,487	258,208
	非 税 金 計	38,998	23,380	34,387	43,450	45,213	14,058
	社 会 保 険 計	59,390	59,149	53,589	66,938	64,768	27,907
	私 的 保 険 計	36,090	17,705	19,897	33,163	46,969	31,513
	その他消費支出計	2,459	5,690	8,826	1,204	1,859	2,581
	② 非 消 費 支 出 計	136,936	105,924	116,699	144,755	158,809	76,059
	③ 消 費 支 出 計	428,377	326,628	305,643	508,741	447,919	282,481
	今月の収支 ①-②-③	▲40,885	▲7,526	24,557	▲32,905	▲60,241	▲100,332

【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）

受け取り世帯のみ 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	443,165 (154)	322,863 (2)	383,101 (18)	450,664 (65)	483,046 (60)	270,003 (9)	228,676 (5)
		妻	230,095 (49)	204,326 (1)	289,193 (3)	246,848 (22)	203,333 (20)	235,144 (3)	285,217 (2)
	賞 与	夫	—	—	—	—	—	—	—
		妻	393,710 (1)	—	—	—	393,710 (1)	—	—
	年 金	夫	156,713 (5)	—	—	—	—	156,713 (5)	190,014 (4)
		妻	52,970 (4)	—	—	—	—	52,970 (4)	52,970 (4)
	自家営業	夫	337,554 (4)	—	300,000 (1)	495,000 (1)	277,607 (2)	—	—
		妻	124,205 (2)	—	—	124,205 (2)	—	—	—
	家賃地代収入		97,181 (5)	—	—	119,470 (1)	133,000 (1)	77,811 (3)	77,811 (3)
平均	パート・アルバイト 収入	夫	75,148 (4)	—	—	19700 (1)	—	93,630 (3)	99,300 (1)
		妻	76,094 (58)	—	71,457 (5)	92,609 (20)	69,342 (23)	60,914 (10)	59,766 (6)
	同居の家族よりの収入		46,447 (20)	—	—	42,361 (7)	65,000 (6)	34,631 (7)	38,737 (6)
	その他収入		124,078 (76)	—	51,731 (10)	252,272 (25)	22,657 (22)	110,872 (19)	115,059 (18)

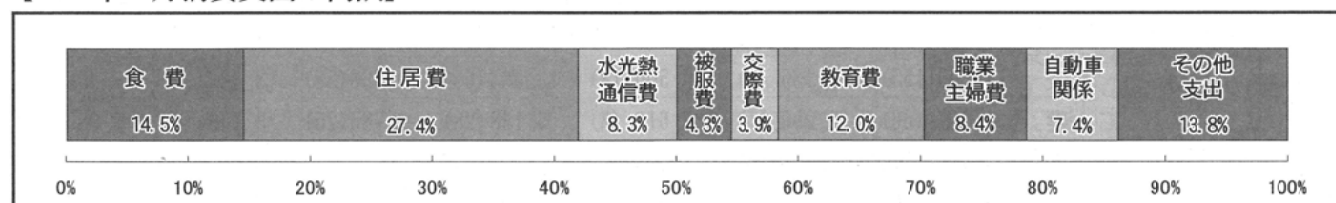
【非消費支出】（税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。（）内は世帯数。）

支払い世帯のみ 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	14,740 (155)	8,135 (2)	10,500 (18)	13,063 (65)	19,468 (58)	8,429 (12)	7,498 (9)
		妻	4,067 (66)	3,990 (1)	5,610 (3)	5,148 (28)	2,785 (25)	3,759 (9)	5,085 (6)
	住 民 税	夫	26,432 (151)	13,250 (2)	25,989 (18)	26,877 (64)	27,418 (58)	20,725 (9)	17,906 (5)
		妻	10,954 (40)	—	7,050 (2)	13,706 (17)	8,975 (16)	9,492 (5)	11,690 (4)
	固定資産税		21,846 (13)	—	—	19,333 (6)	23,250 (4)	25,000 (3)	25,000 (3)
	その他税金		8,726 (3)	—	—	22,577 (1)	1,800 (2)	—	—
	▽ 社 会 保 険								
	健康保険	夫	20,161 (166)	16,021 (2)	16,856 (19)	19,728 (66)	21,548 (62)	20,966 (17)	22,347 (13)
		妻	12,328 (52)	7,650 (1)	13,041 (4)	14,020 (20)	11,166 (19)	11,083 (8)	11,558 (7)
	介護保険	夫	3,391 (123)	—	2,889 (3)	2,957 (59)	3,022 (52)	8,537 (9)	10,630 (6)
		妻	2,067 (37)	—	—	1,976 (14)	1,477 (15)	3,333 (8)	3,333 (8)
	厚生年金	夫	35,335 (149)	29,314 (2)	31,652 (18)	36,453 (64)	36,797 (58)	24,191 (7)	19,708 (4)
		妻	20,467 (45)	15,089 (1)	22,913 (3)	22,038 (21)	18,517 (16)	19,530 (4)	22,296 (3)
	雇用保険	夫	2,202 (131)	1,908 (2)	2,032 (16)	2,222 (56)	2,323 (51)	1,542 (6)	1,333 (3)
		妻	833 (55)	1,021 (1)	1,177 (4)	834 (22)	791 (23)	703 (5)	791 (3)
	国民年金	夫	14,710 (1)	—	—	14,710 (1)	—	—	—
		妻	14,900 (4)	—	14,980 (1)	14,710 (1)	14,930 (1)	14,980 (1)	—
		学生の子	14,980 (2)	—	—	—	14,980 (2)	—	—
	▽ 私 的 保 険								
	損害保険		9,774 (81)	—	4,995 (6)	10,875 (29)	10,064 (36)	8,408 (10)	8,408 (10)
	生命保険		30,108 (168)	19,099 (1)	19,632 (17)	25,812 (66)	39,364 (60)	26,662 (24)	30,485 (19)
	個人年金		20,432 (44)	16,310 (1)	8,559 (4)	17,666 (19)	24,871 (17)	13,333 (3)	15,000 (2)
	▽その他非消費出		6,542 (68)	11,380 (1)	22,065 (8)	3,289 (26)	5,416 (23)	6,179 (10)	6,310 (9)

【消費支出】

		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)
全 世 帯 の 平 均	世 帯 数	187		2	20	71	67	27	22
	食 費 計	62,022	97.2%	49,261	53,073	64,047	64,627	57,806	56,594
	住 居 費	117,171	178.2%	66,000	58,362	198,354	83,360	34,943	41,204
	家賃地代	92,759	231.7%	66,000	51,631	181,204	42,825	16,535	19,384
	そ の 他	24,412	95.0%	0	6,731	17,150	40,535	18,408	21,820
	水 光 熱 費	17,078	102.6%	20,225	14,922	16,264	17,561	19,385	19,053
	被 服 費	18,191	103.5%	11,805	11,821	21,028	20,617	9,900	9,811
	保 健 医 療 費	16,086	145.0%	14,229	13,192	17,869	16,105	13,634	15,431
	理 容 衛 生 費	9,467	101.6%	4,981	7,795	10,810	9,083	8,459	8,585
	交 際 費	16,835	131.2%	16,660	7,392	10,585	15,920	42,547	46,597
	交 通 通 信 費	23,907	97.9%	26,012	19,401	23,761	26,883	20,088	21,616
	交 通 費	5,549	82.3%	21,430	3,312	5,496	6,524	3,750	3,752
	通 信 費	18,358	103.9%	4,582	16,089	18,265	20,359	16,338	17,864
	教 育 費	51,500	91.6%	33,360	30,775	65,272	64,190	489	0
	教 養 娛 楽 費	20,807	89.6%	13,260	18,255	17,227	23,271	26,557	30,402
	職 業 ・ 主 婦 費	35,757	104.8%	440	20,169	39,874	43,473	19,950	18,897
	自 動 車 関 係	31,843	79.4%	67,400	44,529	22,412	45,116	11,677	12,379
	そ の 他 支 出	7,713	108.4%	2,997	5,958	1,239	17,713	1,570	1,912
	消費支出合計	428,377	112.1%	326,628	305,643	508,741	447,919	267,006	282,481

【2012年11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。)

	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)
記 入 世 帯 の み の 平 均	内訳記入世帯数	100	—	4	33	42	21	18
	平均家族人数	3.5	—	3.5	4.1	3.5	2.7	2.7
	米 ・ 麦	5,096	169.0%	—	959	4,868	3,892	8,651
	パン・めん・他	4,306	101.5%	—	3,381	4,832	4,261	3,746
	主 食 計	9,402	129.6%	—	4,340	9,701	8,153	12,397
	魚 貝	4,355	99.5%	—	2,066	3,864	4,315	5,641
	肉 類	7,404	97.9%	—	3,749	9,603	6,581	6,292
	乳 卵 類	3,627	88.0%	—	2,547	4,629	3,272	2,968
	豆 ・ 豆 製 品	1,382	96.2%	—	1,237	1,390	1,166	1,830
	野 菜	4,259	89.3%	—	2,165	4,225	4,086	5,055
	乾 物 ・ 海 草	987	97.6%	—	760	1,056	860	1,177
	加 工 食 品	6,228	98.0%	—	2,608	4,820	8,760	4,065
	調 味 料	2,685	96.9%	—	2,146	2,961	2,298	3,126
	副食・調味料計	30,927	95.4%	—	17,278	32,548	31,338	30,154
	菓 子	4,688	100.5%	—	3,454	5,334	4,854	3,576
	果 物	1,640	90.6%	—	565	1,469	1,418	2,557
	酒 ・ 飲 料	5,555	100.1%	—	2,064	4,953	6,156	5,963
	嗜好品計	11,883	98.8%	—	6,083	11,756	12,428	12,096
	給食・外食	10,995	98.9%	—	8,623	14,161	11,144	6,176
	外 食 計	10,995	98.9%	—	8,623	14,161	11,144	6,176
	食 費 計	63,206	100.6%	—	36,323	68,165	63,063	60,823