

家計簿通信

第289号 2013年6月1日

編集・発行／

広島県生活協同組合連合会
〒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/>

食中毒にならないために…

食中毒の原因となるものには、細菌・ウイルス・化学物質・自然毒などがあります。罹患すると下痢・腹痛・嘔吐・発熱などの症状が出ます。重症化すると中枢神経障害や死に至ることもあります。

細菌やウイルスは肉眼では見えません。菌の増殖を外見で判断することもできません。食品へ汚染される機会が多いのは調理中です。食中毒菌を「つけない（清潔）」「増やさない（迅速・冷却）」「やっつける（加熱・消毒）」の3原則を守り、食中毒対策に万全を期しましょう。

食中毒予防の3原則

①食中毒菌をつけない

- ◆調理の前や魚・肉・卵を扱った後は、しっかり手洗いをします。
- ◆使用した包丁、まな板、ふきん、スポンジ等は洗浄後、「熱湯をかける」「煮沸する」「うすめた塩素系漂白剤につける」などの方法でしっかり消毒します。

②食中毒菌をふやさない

- ◆冷蔵や冷凍保存が必要なものはすぐに冷蔵庫や冷凍庫に収納します。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう。

③食中毒菌をやっつける

- ◆中心温度75℃、1分以上の加熱により、ほとんどの病原微生物を死滅させることができます。
- ◆残った食品を温め直す時も、しっかり加熱します。
- ◆電子レンジを使う時には、均一に加熱されるように時々かきまぜます。



かけいぼのこえ



3月

いろんなバージョンで…

だんだんとあたたかくなってきて、おでかけシーズン！節約弁当をもって近所の公園へ！何回か行くと子どもたちもあきてくる？と、思いながらも外遊び&外でのご飯はよろこんでくれます。バージョンを変えながらもこのシーズンを楽しみたいです！

(30歳)

要検討！

今年初めに「なんか気持ち悪いなあ？」と思ったら、3人目を妊娠していました。一番上の子は中学生になるので、一回り以上離れることに…。さすがに里帰り出産というわけにはいかないので、入院中や産後1カ月ぐらいをどう乗り切るか…他にもいろいろと考えないといけない事がいっぱい大変です。

(33歳)

錯覚で…

冷蔵庫を購入したり車検があつたりで支出計が大きくなりました。冷蔵庫は、本当は夏前（新製品が出て今の商品の価格が安くなる頃）購入するつもりでしたが、確定申告していた所得税の還付金があつたので、つい前倒して買ってしまいました。多く払っていた税金が戻ってきただけだと思いつつも、臨時収入で得した気分になってしまいます。来年消費税が上がるのも言い訳となって、色々前倒して買ってしまいそうでちょっと怖いです。

(39歳)

常に山場…？

近くに月謝5千円の公立幼稚園があるのに、遠くからバスで迎えに来てもらい、より良い教育内容で月2万5千円の私立幼稚園に通わせている。入園金や施設費を比較しても3年間でかなりの額の差があるが、ご近所も様々な園バスが迎えに来ているのを見ると、どこも親心は同じようだ。習い事も含め、小学1年生と幼稚園児で既に月10万円の教育費がかかる。小学校、中学校受験があり、塾も行かせる傾向が増えている今、教育費の貯め時はなく、常に山場となる気がする。子どもに使い果たして老後資金ゼロとならない様に高校、大学は県内の市・県・国公立に行ってほしいと思うが、実際先はどうなるかわからない。旅行等レジャー費をかける余裕がない我が家である。

(42歳)

予定通り…

半年分とおいた特別支出金が、底をつきました。途中で生活費が足りなくなると、ここから出していたせいです。急に心細くなってきましたが、春休みに予定していた旅行には行きました。予算

内で、みんなで楽しむことができました。 (42歳)

治療が始まります

先月から生理周期が乱れ、体が思う様に動かない日が増えました。更年期だろうと思い、無理をしないようにしていました。先日持病がある為婦人科の定期検診に行きました。10年前に手術し再発しましたが、経過も順調なので安心していました。検診で病巣が大きくなっている事が分かり4年ぶりにホルモン注射の治療を受ける事になりました。治療費が毎月12,000円掛かるので痛い出費になりそうです。手術をすすめられましたが、踏み切れませんでした。"冬は必ず春となる"との大好きな言葉を胸に治療に臨んでいこうと思います。

(43歳)

子どものために…

2人の子どもが進学（入学）するため、仕事をしながら、めまぐるしいほど忙しく毎日を過ごしております。今月より娘が寮生活に入ります。家賃が初回なので8万円ほどかかりました。またバイトが始まるまでに仕送りがあるので、気を引き締めて生活していきます。何よりも子ども達ががんばってくれることが、親にとっては一番です。主人の母や実家の父母がお祝いを送ってくれ、なんとか支度をしてやることができました。感謝です。これからもがんばります。

(44歳)

今年も1年…

今年は高校受験があり、試験代や私学の入金等があり年明けよりお金に羽根が生えたように飛んでいった気がします。とりあえず払えて喜んでいきます。公立に入学出来ましたが、春からの児童手当はなく増税が待っています。授業料も上がります。子どもの学資保険だけで大学の授業料は払えるのでしょうか？学資保険後の保険加入、本当に成長とともに大きなお金がいきますね。一緒にいられる幸せを喜びながら今年も1年、楽しく時にぜいたくをして家族が健康でくらすよう頑張ろうと思います。

(44歳)

来年は…

子どもがインフルエンザにかかってしまいました。治療証明が出るまで、発熱してから5日間とのことで学校を長く休んでしまい、子どもも最後には外に出たいといい、試験前だったので学校の授業なども気になるようでした。健康であるために予防接種を来年は考えようかと思いました。

(44歳)

覚悟はしていたものの…

今月は子ども3人が小、高、短大の卒業が重なり忙しい月でした。新生活準備品も羽が飛ぶようにお金が散っていき、貯金をくずしました。2番目の子が私立大学なので、これから4年間出費がかなりになります。覚悟はしていましたが、何とお金のかかることか…下の子には絶対国公立に進学してもらわなくちゃとつくづく思いました。(45歳)

不安になる時期です…

毎年のことながら生命保険の年払いと車検が重なる月なので大出費です。来月は大学の前期授業料と新年度教材で80万出費予定。そのつもりで預金してありますが、この時期は預金残高がどんどん減るので不安になってしまいます。(46歳)

ちなみに…

下の娘の高校入試が終わった。第一志望の公立に決まったので親子共々ほっとひといきのうれしい春になった。入試にかかった費用は私立受験約9万円。公立は制服・教科書など一式で約10万円だった。ちなみに中学3年の1年間の塾・通信教育代は合計で約70万円だった。(47歳)

我が家の選択…

主人の仕事の関係上、携帯電話を新しくした。世の中はスマホと言われる中、従来の普通の電話にした。電車の中で携帯電話を出すのが少しはずかしい時もあるが不要な物に毎月お金を支払うのはもったいない。いつか世の中にこのタイプの携帯電話がなくなる日が来るかもしれないが、その時にはもっと利用料金が下がっているといいなあ。(47歳)

こんなにかかりました

息子が高校1年、娘が大学1年になりました。娘は大学受験をすべて広島市で受けたので、受験にかかる費用が予想していたよりも少なくてすみしました。また、地元の国立大学に自宅から通うことにしましたので、経済的に負担が少なくて助かりました。その他の収入は子ども二人の入学祝です。お祝いをたくさんいただきましたが、高校と大学の受験料・入学金、高校の制服と教科書など、受験から入学までに約86万円かかりました。すぐ4月には大学の前期の納入が27万円を予定。受験と入学準備が一段落したので、かかりつけのファイナンシャルプランナーの高橋さんに貯蓄、保険などの相談をしました。料金はかかりますが、これからの見通しを持つことができて安心しています。(48歳)

節約生活の始まり…

長女が大学入学で他県に出たのでそれに伴う費用が150万円位かかりました。細々したものまで揃えてしまったので相当な物入りでした。これからは自分たちの出費をおさえて節約していきたいと思います。(50歳)

もう限界?…

今月は今までにないピンチです。農家なので売上高が少ないと給料も入らず、とても苦勞をしています。冬場は毎年大変なのですが、今年は特別です。やはり色々な値上りで少しずつ私達の生活へしわよせが来ているのですね。食費や燃料代も節約しても、しても、楽にならず…もう限界な気がします。(52歳)

どこまで…

子どもが大きくなるにつれ出費もかさむといいますが、去年娘が公立高校に、今年息子が私立高校に進学しました。去年にもまして、あれよあれよとお金が出ていきます。子どもには頑張ってもらいたいものの、主人は今年定年。これからどこまで踏ん張れるか不安です。(53歳)

親をみながら…

両方の母親が入院してしまい、落ち着かない日々です。病院代の援助と交通費で交際費がふくらんでしまいました。しかし、いずれは自分も往く道。日帰りで熊本まで通う体力と、経済的な余裕がある日々の暮らしができるのも親のおかげだから、できるだけ恩返しはしようと思う。しかしながら年をとるとというのは、ここまでわがままで自分勝手なのかといささか我が親ながら情けない。これだけは受けつがないう心したいと思う毎日です。(57歳)

急な出来事に…

実家の父が他界し、母をひとりに出来ず、かなりの時間を実家で過ごしています。家族には迷惑をかけていますが、食費をつかわずに家計的にはラッキー、その分みんなが外食なりしているのですが、考えてもない急な事だったので、これからどうしよう? ゆっくり考える時間もなくバタバタの今日この頃です。(61歳)

私流で…

ガス展の案内状でフィルター交換不要のレンジフードを見て思い切って取替えました。何年も前からシロッコファンが取り出せなくなっていて掃除が行き届かないのが苦になっていたからです。今回のレンジフードは省エネ、掃除が楽、音も静かと高齢者にもってこいです。買う時は高がつきますが、毎月の電気代が少なくなるというのが私流です。(7歳)

せつなくなります

友達のご主人が亡くなりなぐさめようがない。遠くにいるので飛んで行く事もできず、どうしようもない。いつか自分もと思うとせつなくなる。(65歳)

収入のない月です

今月も年金も納付金もありません。市民菜園の野菜やいただき物で食費が安くあがりました。孫たちの誕生日や入学のお祝いでちょっと痛い出費になりました。(77歳)

3 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94.3% でした。

☆ 収入の平均は550,845円で前年比103.3%、消費支出計の平均は461,009円で前年比103.6%です。

☆ 非消費支出合計の平均は151,200円で前年比105.3%、税金の平均額は33,454円で前年比99.3%です。

☆大きな収入・支出

30歳代…「教養娯楽費」47.5万円(旅行)「私的保険料」17.9万円(簡保年払い)

40歳代…「その他収入」100万円(学資保険)、40万円(お祝い)「住居費家賃地代」300万円(住宅ローン繰り上げ返済)140万円(外壁塗装)「教育費」28.5万円(自動車学校)53.1万、51.5万、51.4万円(大学授業料)72.9万、29万(入学金)56.4万(生活準備)39.6万円(ホームステイ)「自動車関係費」143万円(車購入)「私的保険料」82.7万円(保険前納・7年分)

50歳代…「その他収入」36万、30万円(大学入学祝)42.7万円(入院保険金)「教育費」48.3万円(授業料)42.3万、28.2万、28.2万円(入学金)100万円(入学引越)「交際費」220万円(娘への援助)「私的保険料」31.8万円(生保年払い)

60歳以上…「その他収入」120万円(個人年金)「住居費その他」17.3万円(レンジフード取り替え)「教養娯楽費」38.5万円(旅行)「交際費」30万円(入学祝)「自動車関係費」93万円(車購入)「私的保険料」117万円(生保年払い)



2013年3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	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	182	20	65	68	29	24
世 帯 主 平 均 年 齢	51.3	35	45.9	54.1	68.2	69.5
平 均 家 族 数	3.7	4.0	4.2	3.5	2.6	2.5

〈今月の収支〉

		全 体	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	550,845	437,054	663,451	551,147	376,219	300,994
	非消費支出						
	税 金 計	33,454	33,043	26,710	47,092	16,874	9,274
	社 会 保 険 計	62,463	50,620	72,919	67,194	36,105	22,812
	私 的 保 険 計	52,341	43,378	51,444	52,005	61,321	66,440
	その他消費支出計	2,942	6,074	1,626	3,779	1,768	1,962
	② 非 消 費 支 出 計	151,200	133,115	152,699	170,069	116,067	100,488
	③ 消 費 支 出 計	461,009	327,141	553,555	446,954	378,860	331,129
	今月の収支 ①-②-③	▲61,364	▲23,202	▲42,803	▲65,876	▲118,708	▲130,623

【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	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	給 料	夫	441, 754 (148)	382, 317 (18)	454, 653 (59)	476, 987 (60)	277, 643 (11)	261, 616 (6)
		妻	226, 855 (48)	221, 117 (3)	240, 761 (22)	211, 175 (20)	235, 144 (3)	285, 217 (2)
	賞 与	夫	303, 419 (12)	—	203, 427 (5)	177, 022 (6)	1, 561, 766 (1)	—
		妻	155, 850 (4)	—	152, 528 (3)	—	165, 814 (1)	165, 814 (1)
	年 金	夫	252, 507 (6)	—	—	—	252, 507 (6)	298, 307 (5)
		妻	81, 537 (4)	—	—	—	81, 537 (4)	81, 537 (4)
	自家営業	夫	278, 975 (2)	—	480, 500 (1)	77, 449 (1)	—	—
		妻	55, 191 (3)	—	77, 937 (2)	9, 700 (1)	—	—
	家賃地代収入		77, 811 (3)	—	—	—	77, 811 (3)	77, 811 (3)
パート・アルバイト収入	夫	69, 352 (4)	—	19, 700 (1)	—	85, 903 (3)	125, 692 (2)	
	妻	72, 391 (62)	104, 327 (5)	74, 439 (21)	66, 189 (24)	67, 901 (12)	49, 901 (7)	
同居の家族よりの収入		50, 937 (16)	—	53, 588 (5)	33, 333 (3)	55, 881 (8)	62, 435 (7)	
その他収入		138, 317 (82)	61, 309 (11)	213, 367 (33)	81, 700 (22)	114, 316 (16)	114, 316 (16)	

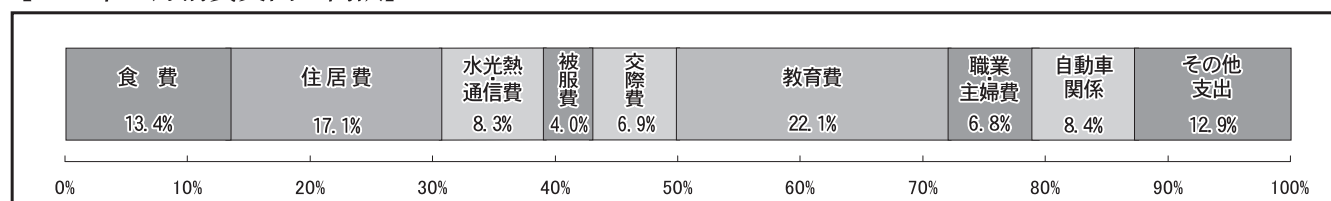
【非消費支出】（税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。（ ）内は世帯数。）

支 払 い 世 帯 の み の 平 均	費 目		全 体	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	10, 436 (150)	11, 598 (18)	1, 425 (59)	20, 313 (58)	6, 298 (15)	470 (11)
		妻	▲1, 971 (61)	2, 780 (5)	▲9, 409 (25)	3, 262 (21)	3, 260 (10)	3, 869 (7)
	住 民 税	夫	30, 348 (128)	—	26, 845 (60)	29, 053 (58)	25, 600 (10)	22, 280 (5)
		妻	11, 271 (37)	6, 500 (1)	13, 102 (15)	10, 444 (16)	9, 383 (5)	11, 554 (4)
	固定資産税		30, 767 (11)	98, 900 (1)	26, 667 (3)	26, 475 (4)	17, 881 (3)	13, 500 (2)
	その他税金		▲817 (4)	—	▲69 (1)	▲1, 250 (2)	5, 700 (1)	5, 700 (1)
	▽ 社 会 保 険							
	健康保険	夫	21, 370 (156)	15, 935 (18)	21, 992 (61)	22, 392 (61)	21, 219 (16)	16, 996 (12)
妻		12, 879 (49)	10, 438 (4)	14, 176 (20)	11, 505 (17)	13, 777 (8)	14, 637 (7)	
介護保険	夫	3, 288 (117)	3, 064 (2)	3, 189 (53)	3, 147 (53)	4, 746 (9)	4, 432 (6)	
	妻	2, 080 (35)	—	2, 084 (13)	1, 576 (15)	3, 154 (7)	3, 154 (7)	
厚生年金	夫	37, 882 (144)	31, 444 (18)	38, 386 (59)	38, 659 (59)	42, 921 (8)	25, 912 (4)	
	妻	21, 883 (45)	18, 023 (4)	24, 284 (20)	19, 733 (17)	22, 875 (4)	26, 755 (3)	
雇用保険	夫	2, 302 (125)	2, 048 (17)	2, 426 (50)	2, 387 (50)	1, 532 (8)	1, 522 (4)	
	妻	863 (55)	953 (5)	871 (20)	869 (25)	715 (5)	807 (3)	
国民年金	夫	14, 710 (1)	—	14, 710 (1)	—	—	—	
		妻	14, 901 (4)	—	14, 710 (1)	14, 955 (2)	14, 985 (1)	—
	学生の子	32, 267 (3)	—	—	14, 980 (2)	66, 841 (1)	—	
▽ 私 的 保 険								
損 害 保 険		10, 460 (80)	18, 720 (6)	7, 503 (28)	12, 313 (35)	7, 585 (11)	3, 908 (10)	
生 命 保 険		47, 138 (161)	33, 590 (16)	44, 901 (60)	45, 129 (61)	66, 869 (24)	80, 288 (19)	
個 人 年 金		23, 404 (47)	54, 452 (4)	19, 986 (22)	20, 736 (17)	22, 500 (4)	15, 000 (2)	
▽その他非消費出		7, 874 (68)	13, 498 (9)	4, 229 (25)	11, 679 (22)	4, 273 (12)	4, 708 (10)	

【消費支出】

全世帯の平均		全 体	前年比	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	世 帯 数	182		20	65	68	29	24
	食 費 計	61,979	99.8%	52,911	62,813	66,180	56,514	57,585
	住 居 費	79,056	122.8%	63,426	128,272	54,508	37,082	43,585
	家 賃 地 代	62,180	154.0%	56,861	109,576	37,793	16,801	20,092
	そ の 他	16,876	70.3%	6,565	18,696	16,715	20,281	23,493
	水 光 熱 費	22,169	90.6%	20,324	21,649	23,153	22,301	21,960
	被 服 費	18,422	103.7%	7,925	19,409	22,810	13,161	11,294
	保 健 医 療 費	9,392	98.9%	8,488	9,148	8,556	12,524	13,758
	理 容 衛 生 費	9,618	86.4%	11,244	9,300	9,268	10,033	10,731
	交 際 費	31,854	157.8%	11,151	12,398	45,558	57,607	65,738
	交 通 通 信 費	22,068	90.5%	17,642	23,393	23,926	17,795	16,463
	交 通 費	5,883	77.3%	3,404	5,055	6,776	7,352	5,746
	通 信 費	16,185	96.6%	14,238	18,338	17,150	10,443	10,717
	教 育 費	102,046	115.3%	38,641	150,826	106,832	25,215	1,337
	教 養 娛 楽 費	25,834	104.9%	43,627	21,401	20,809	35,279	39,849
	職 業 ・ 主 婦 費	31,327	92.4%	11,145	37,728	36,429	18,938	18,040
	自 動 車 関 係	38,528	75.3%	33,013	49,735	23,288	52,945	19,879
	そ の 他 支 出	8,716	68.4%	7,604	7,481	5,637	19,469	10,912
	消費支出合計	461,009	103.6%	327,141	553,553	446,954	378,863	331,131

【2013年3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。)

記入世帯の平均		全 体	前年比	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	104		6	31	43	24	21
	平均家族人数	3.5		3.5	4.2	3.6	2.6	2.9
	米 ・ 麦	2,911	115.7%	920	2,680	3,127	3,320	3,438
	パン・めん・他	4,239	94.8%	4,304	4,768	4,316	3,401	3,152
	主 食 計	7,150	102.3%	5,224	7,448	7,443	6,721	6,590
	魚 貝	4,564	95.5%	2,394	4,157	4,435	5,864	6,034
	肉 類	6,823	94.4%	3,775	7,630	7,148	5,958	6,191
	乳 卵 類	3,729	97.6%	2,653	4,639	3,109	3,933	4,003
	豆 ・ 豆 製 品	1,436	114.0%	942	1,417	1,220	1,969	1,838
	野 菜	4,343	88.3%	2,200	4,441	4,196	5,015	5,292
	乾 物 ・ 海 草	1,010	104.6%	636	1,169	923	1,055	1,065
	加 工 食 品	5,810	94.7%	3,109	4,929	7,563	4,484	4,648
	調 味 料	2,310	86.9%	2,088	2,500	2,016	2,648	2,734
	副食・調味料計	30,025	94.5%	17,797	30,882	30,609	30,927	31,804
	菓 子	4,762	94.7%	4,070	5,722	4,399	4,343	4,087
	果 物	1,930	109.7%	2,073	1,605	1,578	2,942	2,969
	酒 ・ 飲 料	5,162	96.0%	1,863	4,312	5,189	7,038	6,609
	嗜 好 品 計	11,854	97.5%	8,006	11,639	11,167	14,323	13,665
	給 食 ・ 外 食	11,423	109.2%	7,663	14,474	12,294	6,862	7,361
	外 食 計	11,423	109.2%	7,663	14,474	12,294	6,862	7,361
	食 費 計	60,452	98.5%	38,690	64,443	61,513	58,833	59,420