

【 暮らしの豆知識 (22) 】

< お心当たりはありませんか？こんな時は確定申告を行いましょう >

1. 医療費控除

自分や家族(生計を一つにする親族)の病気やけがにより支払った1年間(1/1~12/31)の医療費が10万円を超える場合(保険金等で補てんされた金額を差し引いた金額)、一定の金額の所得控除を受けることができます。 総所得金額が200万円未満の人は総所得金額の5%の金額

$$\begin{aligned} & \text{年間の医療費} - \text{保険金などで補てんされた金額} = \\ & - \text{10万円または総所得金額の5\% (どちらか少ないほうの金額)} = \text{医療費控除額 (最高 200万円)} \end{aligned}$$

手続きの流れ

医療費の領収書をかかった人ごと、病院、薬局ごとに仕分けする
まとめた領収書の合計を計算し、ホチキスやクリップなどでまとめる
医療費控除の確定申告用の封筒(税務署でもらえる)に入っている医療費控除の内訳明細に記入
確定申告書Aを作成し、医療費控除の内訳明細、領収書を添えて税務署に提出
指定した銀行口座に還付金が振り込まれる



医療費控除の対象となるもの	医療費控除の対象とならないもの
<ul style="list-style-type: none">・医師、歯科医師による診察代、治療費・治療のための医薬品代・助産師による分娩介助料・治療としての歯科矯正費用・通院のための交通費・健康診断費用(異常ありの場合)・治療のための針灸、柔道整復師の費用など	<ul style="list-style-type: none">・診断書作成費用、予防接種費用・ビタミン剤など健康増進のためのもの・中絶費用、無痛分娩の講座受講料・美容のための歯科矯正や美容整形費用・通院のための自家用車のガソリン代・健康診断費用(異常なしの場合)・資格のない人によるマッサージ費用など

詳細は税務署にお問い合わせください。

2. 寄附金控除

国や地方公共団体(ふるさと納税)、特定公益増進法人等に寄附をしたとき、所得控除を受けることができます。

$$\begin{aligned} & \text{その年の寄附金合計額} \\ & \text{総所得金額の40\%相当額} \quad \text{のいずれか少ない額} - 2,000 \text{円} = \text{寄附金控除額} \end{aligned}$$



手続きの流れ

確定申告書Aを作成し、領収書、受領証明書などを添えて税務署提出
指定した銀行口座に還付金が振り込まれる

どちらも還付(納めた税金が戻ってくる)のため、納めた税金以上の金額が戻ってくるものではありませんが、確定申告を行うことにより、翌年度に支払う住民税が軽減されます。

	(総合)	20代	30代	40代	50代	60代以上	年金世帯 (60代以上)
調査世帯数	151	0	32	52	33	34	27
年代別世帯構成比	-	0.0	21.2	34.4	21.9	22.5	17.9
世帯主平均年齢	50.5	0.0	36.8	44.3	54.3	69.1	71.0
平均家族数	3.6	0.0	3.9	3.9	3.9	2.7	2.4

居住状況

自 家	130	0	25	42	29	34	27
社宅・官公舎	7	0	2	3	2	0	0
賃貸(公営)	2	0	0	1	1	0	0
賃貸(民営)	12	0	5	6	1	0	0

世帯主の職種

公 務 員	14	0	2	4	6	2	2
会 社 員	100	0	26	44	23	7	1
そ の 他	16	0	4	4	4	4	4
無 職	21	0	0	0	0	21	20

子どもの状況

乳 幼 児	43	0	29	10	4	0	0
(平均)	0.3	0.0	0.9	0.2	0.1	0.0	0.0
小 学 生	70	0	28	38	4	0	0
(平均)	0.5	0.0	0.9	0.7	0.1	0.0	0.0
中 学 生	41	0	5	27	8	1	0
(平均)	0.3	0.0	0.2	0.5	0.2	0.0	0.0
高 校 生	29	0	0	18	10	1	0
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0
大 学 生	29	0	0	6	18	5	1
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.0
そ の 他	36	0	0	1	16	19	14
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.6	0.5

別居家族

単身赴任	6	0	0	4	2	0	0
学 生 等	10	0	0	1	7	2	0

<実収入>	(総合)	20代	30代	40代	50代	60代以上	年金世帯 (60代以上)
給 料(世帯主)	340,232	0	408,207	378,942	458,640	102,128	41,836
給 料(配偶者)	55,975	0	44,335	47,355	112,562	25,190	12,950
賞 与(世帯主)	4,106	0	12,500	0	6,667	0	0
賞 与(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
年 金(世帯主)	44,764	0	0	0	0	198,804	233,196
年 金(配偶者)	59,558	0	0	0	0	264,509	333,085
自 家 営 業(世帯主)	3,894	0	0	5,923	8,485	0	0
自 家 営 業(配偶者)	563	0	0	1,635	0	0	0
家賃地代収入	2,156	0	0	1,904	3,455	3,309	0
パートアルバイト収入(世帯主)	3,684	0	0	5,078	0	8,594	10,822
パートアルバイト収入(配偶者)	18,337	0	24,130	26,403	18,117	765	963
同居の家族からの収入	4,406	0	0	2,123	2,636	13,762	15,108
そ の 他 収 入	51,377	0	69,408	66,555	23,655	38,099	38,638
**実収入計 < A >	589,052	0	558,579	535,917	634,216	655,161	686,598

大阪いずみ市民生協調査 (総平均)

<非消費支出>	年金世帯						(60代以上)
	(総合)	20代	30代	40代	50代	60代以上	
*税金計	31,928	0	31,084	32,169	49,213	15,579	9,642
所得税(世帯主)	11,233	0	12,884	10,319	16,630	5,840	3,542
所得税(配偶者)	1,184	0	974	921	2,471	534	509
住民税(世帯主)	17,632	0	19,694	18,888	23,379	8,194	4,681
住民税(配偶者)	2,660	0	1,753	1,752	6,733	950	833
固定資産税	185	0	375	269	0	59	74
その他の税金	-967	0	-4,597	19	0	2	2
*社会保険計	60,411	0	60,798	61,289	82,405	37,356	31,595
健康保険(世帯主)	18,281	0	19,717	18,226	21,306	14,078	12,127
健康保険(配偶者)	2,875	0	2,178	1,955	5,520	2,369	2,244
介護保険(世帯主)	3,041	0	387	2,512	2,588	6,787	8,053
介護保険(配偶者)	1,366	0	0	179	681	5,132	6,336
厚生年金(世帯主)	27,333	0	32,157	32,236	36,276	6,613	2,075
厚生年金(配偶者)	4,505	0	3,514	4,209	8,979	1,547	634
雇用保険(世帯主)	1,466	0	1,727	1,753	2,009	254	44
雇用保険(配偶者)	237	0	165	218	450	126	82
国民年金(世帯主)	202	0	477	0	461	0	0
国民年金(配偶者)	303	0	477	0	461	449	0
国民年金(学生の子)	803	0	0	0	3,675	0	0
*私的保険計	40,499	0	50,146	34,061	65,340	17,154	12,030
損害保険	6,958	0	23,754	2,023	4,541	1,044	1,072
生命保険	26,598	0	23,201	28,190	43,679	10,780	8,238
個人年金	6,943	0	3,191	3,847	17,120	5,330	2,720
*その他非消費支出	6,135	0	3,151	8,839	8,103	2,896	3,037
**非消費支出計 	138,972	0	145,179	136,358	205,061	72,985	56,305

<消費支出>							
*食費計	67,017	0	61,385	65,782	66,594	74,617	76,393
家賃地代	37,471	0	56,954	56,136	25,017	2,674	2,823
住居費その他	19,524	0	31,244	15,952	12,207	21,061	20,624
<住宅ローン返済額>	25,709	0	44,263	37,673	15,352	0	0
水・光熱費	15,651	0	12,776	15,766	20,330	13,640	13,246
被服費	12,673	0	9,056	14,527	16,897	9,139	7,895
保健医療費	9,083	0	8,105	9,083	9,138	9,947	11,759
理容衛生費	8,184	0	6,307	8,867	7,190	9,873	11,009
交際費	15,282	0	8,694	5,385	18,395	33,599	41,987
交通費	7,873	0	12,175	5,668	6,364	8,663	8,624
通信費	16,943	0	19,195	19,406	19,223	8,843	7,478
教育費	72,217	0	45,605	59,717	151,686	39,251	12,862
教養娯楽費	22,350	0	22,722	12,643	20,929	38,225	46,690
職業・主婦費	35,757	0	36,910	36,703	44,456	24,783	20,930
自動車関係費	24,755	0	20,632	30,029	26,950	18,440	16,958
その他	5,988	0	3,535	4,134	2,455	14,562	148
*食費以外計	303,752	0	293,912	294,016	381,236	252,700	223,034
**消費支出計 <C>	370,769	0	355,297	359,798	447,829	327,318	299,426

今月の収支 <A - (B + C)>	79,311	0	58,103	39,761	-18,674	254,858	330,867
------------------------	--------	---	--------	--------	---------	---------	---------

大阪いずみ市民生協調査 (実平均)

<実収入>	(総合)						年金世帯
		20代	30代	40代	50代	60代以上	(60代以上)
給料(世帯主)	446,740	0	421,375	437,889	521,901	347,236	282,394
給料(配偶者)	211,305	0	236,452	205,205	218,503	171,292	174,820
賞与(世帯主)	310,000	0	400,000	0	220,000	0	0
賞与(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
年金(世帯主)	293,885	0	0	0	0	293,885	299,823
年金(配偶者)	374,721	0	0	0	0	374,721	374,721
自家営業(世帯主)	294,000	0	0	308,000	280,000	0	0
自家営業(配偶者)	85,000	0	0	85,000	0	0	0
家賃地代収入	65,100	0	0	49,500	57,000	112,500	0
パートアルバイト収入(世帯主)	69,533	0	0	88,018	0	58,441	58,441
パートアルバイト収入(配偶者)	74,837	0	77,216	72,260	85,409	26,000	26,000
同居の家族からの収入	44,353	0	0	27,601	21,743	66,846	81,584
その他収入	80,811	0	88,842	93,536	48,788	71,965	69,548

<非消費支出>	(総合)						年金世帯
		20代	30代	40代	50代	60代以上	(60代以上)
*税金計							
所得税(世帯主)	13,904	0	13,743	11,417	21,107	10,451	7,357
所得税(配偶者)	4,256	0	3,464	3,990	5,436	3,027	3,435
住民税(世帯主)	22,756	0	21,731	23,386	28,574	14,663	9,029
住民税(配偶者)	13,390	0	11,220	13,014	17,092	6,460	5,625
固定資産税	9,333	0	12,000	14,000	0	2,000	2,000
その他の税金	-48,680	0	-147,100	1,000	0	60	60
*社会保険計							
健康保険(世帯主)	20,913	0	19,717	20,604	23,436	19,944	19,260
健康保険(配偶者)	10,587	0	11,615	10,165	14,013	6,714	6,059
介護保険(世帯主)	4,937	0	4,124	3,349	3,558	8,546	9,884
介護保険(配偶者)	5,730	0	0	1,861	2,248	8,309	9,004
厚生年金(世帯主)	37,865	0	35,483	38,098	41,279	32,121	28,009
厚生年金(配偶者)	24,296	0	22,492	27,362	24,694	17,535	17,120
雇用保険(世帯主)	2,355	0	2,126	2,224	2,882	2,162	1,178
雇用保険(配偶者)	1,051	0	1,055	872	1,238	1,067	1,108
国民年金(世帯主)	15,225	0	15,250	0	15,200	0	0
国民年金(配偶者)	15,233	0	15,250	0	15,200	15,250	0
国民年金(学生の子)	60,630	0	0	0	60,630	0	0
*私的保険計							
損害保険	20,601	0	54,295	6,188	12,487	4,437	4,825
生命保険	31,377	0	25,601	32,575	53,386	13,575	11,121
個人年金	27,588	0	20,423	14,290	43,459	30,202	24,483
*その他非消費支出	22,056	0	12,606	22,982	38,202	14,064	20,500

<消費支出>							
*食費計	67,017	0	61,385	65,782	66,594	74,617	76,393
家賃地代	62,177	0	62,846	72,977	48,562	18,180	19,055
住居費その他	23,033	0	34,476	20,231	14,386	23,869	24,211
<住宅ローン返済額>	70,582	0	67,448	72,555	72,374	0	0
[ローン返済件数]	55	0	21	27	7	0	0
水・光熱費	16,077	0	12,776	15,766	21,641	14,493	14,305
被服費	14,070	0	9,660	15,417	21,447	10,024	8,882
保健医療費	10,312	0	8,105	10,268	11,598	11,662	12,700
理容衛生費	8,827	0	6,727	9,606	7,909	10,490	11,890
交際費	20,421	0	12,096	7,568	27,592	36,850	41,987
交通費	10,907	0	16,233	8,421	10,001	10,157	10,583
通信費	17,056	0	19,195	19,406	19,223	9,111	7,766
教育費	100,971	0	47,076	64,693	217,637	222,423	173,632
教養娯楽費	24,279	0	24,237	13,696	24,666	39,383	46,690
職業・主婦費	41,856	0	39,371	42,412	52,395	32,409	28,256
自動車関係費	32,790	0	22,766	40,039	37,056	28,498	30,525
その他	15,325	0	8,081	8,956	6,231	61,889	799

<食費の内訳(別表)>

(主食)							
米・麦	4,648	0	3,970	4,269	6,269	4,595	4,706
パン・めん・その他	4,663	0	3,688	5,937	4,113	4,411	3,991
(副食)							
魚 貝	6,488	0	2,890	4,574	13,288	5,975	6,411
肉 類	7,175	0	4,554	8,397	6,980	7,455	7,971
乳 卵 類	3,724	0	4,210	4,011	4,814	2,813	2,806
豆・豆製品	1,476	0	1,264	1,387	1,089	1,797	1,825
野 菜	5,826	0	5,077	5,425	6,424	6,113	6,122
乾物・海草	966	0	799	811	877	1,169	1,003
加工食品	9,334	0	6,516	5,883	7,868	13,567	14,386
調味料	2,477	0	2,287	2,891	2,251	2,352	2,443
(嗜好品)							
菓 子	4,985	0	4,608	5,591	4,218	5,045	5,442
果 物	2,724	0	1,753	1,715	2,805	3,593	3,585
酒・飲料	6,855	0	5,308	4,125	7,201	9,328	10,950
(外食)							
給 食	9,897	0	9,529	10,214	10,669	7,064	7,064
外 食	7,926	0	5,685	9,492	7,555	7,684	8,782

<実収入計に対する割合(%)>

税 金 計	5.42	0.00	5.56	6.00	7.76	2.38	1.40
社 会 保 険 計	10.26	0.00	10.88	11.44	12.99	5.70	4.60
私 的 保 険 計	6.88	0.00	8.98	6.36	10.30	2.62	1.75
他の非消費支出	1.04	0.00	0.56	1.65	1.28	0.44	0.44
食 費 計	11.38	0.00	10.99	12.27	10.50	11.39	11.13
食 費 以 外 計	51.57	0.00	52.62	54.86	60.11	38.57	32.48
収 支	13.46	0.00	10.40	7.42	-2.94	38.90	48.19

事務局より

家計だよりの発行・お届けが遅くなりまして申し訳ありません。

今月の提出者は151名です。

今月の大きな支出

30代 旅行

40代 バイク購入、旅行、大学授業料

50代 大学・大学院授業料

60代 大学授業料

70・80代 シロアリ駆除、棟の漆喰工事

紙提出の方で該当されるには2014年1～12月の消費税調べを同封させていただいています。提出は任意ですが、ご協力いただける方は同封の封筒で返送をお願いいたします。

10月の消費税調べ

調査世帯数	59人
平均1ヶ月消費税額	19,166円



消費税調べに寄せられた声

旅行費用が多かったので、消費税も多額になりました。83歳

今月は私の大学院の支払いがありました。少し家計には痛いですが、今月は年金収入もあり、少し収入が多かったですが、それでも痛いですね。64歳

出来るだけ出費を抑えて買い物も極力控えている。消費税は常に自分の数字を話題にしながら10%だけは止めたい！76歳

大臣たちの政治資金の使途に腹が立つ。年金を投資して目減りさせないで。株もギャンブルと思うのは私だけではないと思う。78歳

軽く2万円を超えてしまいました。45歳

いろいろ思惑があつての解散らしいけど、はっきり言って消費税10%がネック？アベノミクス、パンクですね。72歳

今月はバイク代43万円が大きかった！6万円も消費税が掛かっていた。41歳

今月は住宅購入に向けての新築オプション代の支払いがあり、消費税が大幅アップ！40歳

先月、今月共に収入が減って、少し家計を見直さないと、と考えています。40歳

毎月の消費税の多さに、いつもがっかりしてしまいます。44歳

15,000円を切ることは出来なかったけど、今月は思ったより少なくて良かった。40歳

8% 10%、上がるのは仕方ないけど無駄は減らして欲しい。42歳

今月は水道代がない月なので、先月より500円ほど消費税が少なかったです。38歳

経済が上向きになったと聞くけれど、税金を納める額が増えたと感じます。何で景気が良くなったと言うのか、全然実感が沸きません。どこが良くなってるのでしょうか。30歳

消費税って買い物している時には気にしていないけど、こうやって改めて数字に出すと毎月かなりの出費ですよ。63歳

家族の夕食のリクエストに応じていると食費が高くなります。そこを何とかしようと、セールや20%引き30%引きばかりを狙うのもみじめです。政治資金やらドバーツともらえる議員さん、庶民の台所も考えてね。62歳

毎月この額はキツイ。50歳

今月もすごい金額でした…。44歳

声のひろば

家計だより

みちのくの旅

10月のみちのく三大半島（男鹿・津軽・下北）めぐりをしました。本州最北端の半島は、いずれも風が強く吹き飛ばされそうでした。竜飛岬と大間崎からは北海道も見えました。日本海を望む絶景ローカル線、JR五能線と全線復旧の三陸鉄道、北リアス線にも乗りました。東日本大震災の跡がまだ残っている場所があり、胸が痛みます。本州最果ての秘境、仏ヶ浦は船で観光（船が揺れてしんどかった...）浄土ヶ浜も綺麗な所でした。今回はJRフルムーンパス利用の4泊5日のツアー。新幹線はグリーン車利用のリッチな旅を楽しみました。（83歳）

響きました

今月は私の大学院の授業料の支払いがあった、少し家計に響きました。収入も年金収入もあり少し潤いましたが、やはり授業料の支払いは大きいですね。（64歳）

運動会と同窓会

孫の幼稚園の運動会があり3歳の孫の子守のために10/8～14まで、下関に行く。3歳の孫がなついてくれて楽しく過ごせました。また、10/18中学校の同窓会（全国の集まり）が名古屋であり、担任教師一人参加で、55年ぶりに会った学友もあり楽しく語り合いました。（70歳）



医療費増

医療費では胃カメラの検査で増です。内視鏡の手術をしているので、半年に1回の検査です。高額で健康保険のありがたさを思います。今月は珍しく交際費が少なく嬉しい月でした。（63歳）

体調には

数日前から急に寒くなって慌てて毛布を出す。ポーチュラカも終わり、また春咲きの球根を植える頃になった。水仙の芽がだいぶ出てきている。名古屋の中学1年生の孫は、インフルエンザで3クラスが学級閉鎖で、元気なクラスも午前中で帰ってきた。エボラ熱が西アフリカを中心に猛威を振るっている。死亡率が高く、予防着を着ている医療者も罹患するので本当に恐い病気だ。11月も忙しくなりそうです。体調には気を付けたい。（63歳）

叔母を見送る

台風19号が大阪岸和田に上陸とのニュースを見ていたら、田舎の叔母の死去の知らせが入る。昭和17年、結婚と同時に大陸へ渡り、終戦を迎え2人の子どもを連れて帰国し、農業一筋の人生を送った叔母は、60才で夫と死別、そして阪神大震災の頃、50才の息子を亡くして1人で、それでも元気に両親を見送り暮らして、近年は老人ホームに入り、92才の生涯を閉じました。私も従兄弟もたくさん集って大勢の見送りでした。（81歳）



期待外れ

仲間と志摩へ行った。宿泊料が安いだけに食事が期待外れ、アンケートにもう来ないと記す。英虞湾巡りの後、船員に美味しい店を尋ねて昼食をとり、満足して帰ることが出来た。旅での食事は新鮮な土地の産物を求めたい。（78歳）

近づいてきました

朝晩冷えてきましたネ！！紅葉が深まってきましたネ！！息子の大学入試シーズンが近づいてきました！！インフルエンザの予防接種をうけてきましたよ！！（55歳）

寂しいです

いつもありがとうございます。朝夕急に寒くなり、寒がりの私には困ります。10月4日に静岡の寺で高木家の法事をしましよと、主人の妹が言い、主人の姪や甥が20名ほど集まり、法事のあと楽しく過ごしました。その妹が10月28日にガンで亡くなり、また静岡へ行き30~31日に通夜、告別式をしました。お寺の家長が亡くなると盛大な式でびっくりしました。妹は音大を卒業して声楽を学びましたが、寺に嫁入りして、歌を歌ってはいけないと言われ、ご詠歌を楽しんでいたそうです。ご詠歌の人たちも50名ほどいて、私は初めて聞きました。優しい妹でしたから、とても寂しいです。庭は野ボタン、秋名菊も終わり、ガーベラが一輪咲いています。ホトトギスも終わりました。

(81歳)

年末年始の風景

年賀状が発売され、早速購入した。「早期購入者には抽選でプレゼントが当たります」と応募用紙をもらった。スマホやパソコンの普及で、若い人たちはメールらしく、年賀状の数も減っているとか。出すのは面倒だけど、いただくのは嬉しい。年賀状は、お正月の楽しみでもある。年賀状もパソコンで作るため、ゆっくり手書きはしなくなった。しかし、必ず一言を添えるようにしている。「プリントごっこ」をしていた時代が懐かしい。おせちも手作りで出来合を買ったことがなかったけれど、息子が「お得意さんに頼まれたから」とおせちを注文したらしい。もう今年は作らないでおこう。楽を覚えたら作らなくなる様な気がする。昔は買い込んでいた買い物も、お正月から営業しているスーパーも増えて、買いこまなくてもよくなった。日本の年末年始の風景も様変わりしてきた。それがいいのか悪いのかわからないけれど、何となく昔のお正月が懐かしい。

(63歳)

なぜ?

なぜか、47,621円も不明金...。どこかに落としたのか!?ポケてきたのか?不安です。

(56歳)



最後の学費

大学4年生の長女の後期授業料849,725円を振込しました。長男はすでに社会人なので、これが最後の学費の支払いになると思います。(長女が無事に卒業してくれればですが)長かったです。長女は1人暮らしの為、3月まで生活費の振り込みが必要ですが、それで我が家の教育費も終了しそうです。おかげで今月は大赤字でした。

(50歳)

ちょっと一休み

今月は自動車の任意保険、ETC、車のオイル交換等があり、自動車関係費が多くありました。ツアーで2泊3日の佐渡島に行ったので教養娯楽費も多くなりました。佐渡は、三日間とも天気に恵まれ、景色も良かったです。四国巡拝も7周目が終わりちょっと一休みしようと思っています。

(64歳)

ロングドレス

私の所属している合唱団で、舞台用のロングドレスを眺めることになりました。「色は?」「デザインは?」色々話し合っってステキなドレスになったのですがお値段が...。私物だったらゼロがもう1つ少ない服でも買おうか買うまいか悩んだあげく、結局買わない決断をするんだらうな...というお値段。家計の被服費に入れるべきかどうか悩んだあげく「私の趣味」の世界の話なので「私のこづかい」から支出すべきと判断しました。ところがその「私のこづかい」も全然余裕がなくて、やむを得ず家計から「特別こづかい」を出してもらい...何の事はない、結局家計から支出しているのですが、そういう結論に達しました。今月はその他に通勤定期6ヶ月分や、息子の大学入試センターの出願料やらの特別支出が多額で見事に大赤字です。でも、通勤定期は必要経費だし...となると、赤字の最大原因はやっぱりワ・タ・シですね(苦笑...)

(52歳)



大赤字

今月は長男の後期授業料と車検、主人の生命保険年払いという大きな支出があって大赤字です。前からわかっていたことなので、備えてはいたのですが、月に100万円以上も出費するとやっぱり痛いですね。急に寒くなったので、高校生の長女も服が欲しいと言い、大きな金額の支出が続いた後だったので、金銭感覚がマヒしていたのか、ついつい2万円もする服を買ってあげてしまいました。まあ、長女が喜んでいたので、よしとしますか…。(46歳)

食欲の秋

あつと言う間の10月でした。食欲の秋です。決して太り過ぎでは無いのですが、40才を過ぎで痩せにくくなったのを自覚しております。芋、栗、南瓜、甘い物大好き。デパートで働いているので、ついつい美味しい物に目が行きますし、期間限定に弱い(笑)世の中には美味しい物があふれていますね。北海道から沖縄まで美味しい物だらけ。いつも忙しくて、なかなかお料理もゆっくり出来ない私ですが、週末には大量におかずを作って冷蔵保存し、子どもたちには安心安全で季節の物をしっかり食べさせてあげています。生協さまさまです。(40歳)



お金がなかったら

娘が体調を崩し前月から引き続き会社を2週間休みました。家計簿の締日の関係で2カ月にまたがりました。娘の安月給で、この負担させるのはかわいそうに思い、こちらの生活費から出しました。医療費の合計が3万円近くで、遠い病院通いだだったのでタクシー代の合計が2万円少しかったです。ある程度回復してきたら電車を通してもらいましたが、びっくりな金額になりました。私は、自動車免許がないので送り迎えができませんでした。今は、何もなかったかのように元気に出勤できています。よかったです。私は、思いました。お金がなかったら病院にも行けないな～と・・・つくづく思いました。(54歳)

指定校推薦

娘の短大が指定校推薦で決まりました!! お金と定期代が怖いですが、楽しい学生生活を送ってくれれば、と思います。仕事はだんだん責任ある立場になってきて、毎日多忙ですが、がんばります!! (45歳)

ゲホゲホ

長男、主人、次男と順番に風邪をひいたようで、ゲホゲホしてました。主人は、咳がひどくてゲホゲホするのにマスクもせず、してくれという不機嫌になり勝手なものでした。人にはマスクするよう説教してましたが、私、三男、四男は今のところひいておらず、その調子で健康管理していきたいです。(44歳)



子どもの成長

高校卒業してからの進学に備えて、子どもの口座へ毎月の積み立て。今までいただいていたお祝い(誕生日、入園、入学)お年玉のほとんどもここへ貯金していましたが、どうやら就職するみたいです。第1希望はまだ結果が出ていないので、もしかしたら専門学校進学という道もあるかもしれませんが、大学用に貯めてた分は、弟の学費用にまわして、あとは結婚費用の為に貯金して、その時が来たら渡してやりたいと思っています。18才満期の学資保険の支払いも終わったし、子どもの成長は早いですね。コープの共済も「こども」じゃなくなるんだ。(49歳)

高野山の紅葉

高野山の紅葉が見頃という事で11月4日に行ってきました。ほんとキレイでしたよ。真っ青の空に真っ赤や黄色くなったカエデ、思わず「ワーッ、キレイ!」と声が出てしまいます。風は冷たく思った以上に寒かったです。家に帰ると新聞に高野山の奥の院の紅葉がカラーで載っていました。「そうそう、これ見てきたよ」と眺めていました。(59歳)



コストコ

近所の人にコストコに連れて行ってもらった。量の割には安いけど、期限もあるし、あまりの量に飽きてきそうだし、冷凍庫はいっぱいに入らないし...私には向いてない。残念。コストコでサーモンを買ったので、魚貝の金額が大幅に跳ね上がっている。秋のモニター会ってありましたっけ？長い間、モニター会参加してないなあ...。(43歳)

親子三代旅行

父母とともに親子3代で初めて旅行ができました。また行きたいです！(52歳)

やっぱり嬉しい

今月は、今までにないくらい主人の残業が多く、その分収入も多くなりました。健康が一番ですが、やっぱり収入が多いと嬉しいものです。(40歳)

ドカンドカンと

無いと思って残してきた児童手当がドカンドカンと授業料に消えていく。来月、長男の最後の引き落としです。(47歳)

秋祭り

今月は10月という事で秋祭りがありました。試験曳きを合わせて3日間行なわれました。主人、長男はもちろん、私も食事係として4日間お手伝いに行きます。毎年の事ですが、楽しく過ごせています。私の兄がシンガポールから1週間帰国しました。父が喜んでいたので良かったです。兄も元気そうでした。安心しました。老後はニュージーランドで生活したいと話をしていました。私は日本が良いです。人それぞれですね。また一泊で宝塚歌劇の観劇と、バラ風呂があるホテルに友だちと行って来ました。お風呂も食事も劇も、もちろんとーっても良くて大満足でした。また是非行きたいと思っています。その他良くない事では、長男の検査入院がありました。ストレスで急に太りだし、痩せれば治ると言われたのに本人は努力しません。どうしたら良いでしょう。悩んでいます。(52歳)



来月はセーブ

今月、食費がとても高かった。4人家族で11万円。来月は少しセーブしよう。(46歳)

なだれです

通販をしてしまいました。久しぶりに自分の服を買って、我慢してた家具等も購入。ひとつゆるむと、なだれです！反省。(57歳)

芋掘り

和歌山の親戚の家に芋掘りに行ってきました。毎年恒例になっていて子どもたちも楽しみにしていましたが、掘りおこした先に付いていたのは小さなお芋ばかり。イノシシに荒らされてしまって植え直しをしたそうで、大きく実るまでにはもう少し時間が必要だったようです。それでもゴーヤやオクラ、里芋、大根などたくさんの野菜の収穫を体験できて、子どもたちは大喜びでした。普段なかなか土に触れる機会もないので、貴重な体験をさせてもらえたと思います。自分で獲った野菜を食べるのは嬉しいようで、食卓にのぼるたびに「これ、おっちゃんちでとったやつやんなー」「おいしいなー」と笑顔でたくさん食べてくれています。(40歳)



赤字の補填

今月は主人の会社が決算月だったので賞与があり、今までの赤字の補填ができました。リーマンショックの影響で下がった給料が元に戻り、賞与も増えたのでアベノミクスの恩恵はあると思いますが、消費税が上がったり、子どもの教育費が年齢が上がる度にかかるのでプラスマイナスゼロです。(40歳)

マイナスに

今月は大学の後期授業料が多く掛かり、マイナスになってしまいました。(49歳)

記念日は揃って

10月も充実した月でした。長男の誕生月であり、家族でお寿司を食べに行きお祝い出来ました。記念日は家族揃って祝うことが大切だと思って続けられています。大学の授業料や教育拡充費に大きな出費があり、教育費の項目が大きくなっています。家族みな健康で幸せだからこそ喜びを大切に、家計簿の収支をしています。ところで、今月から社会保険料が上がっていてビックリです。9月との差5,000円は大きすぎます。(44歳)



とても幸せ

娘が里帰り出産の為、東京の嫁ぎ先から帰ってきた。久しぶりだし、嬉しくてついつい色々買ってやってしまう。お陰さまで、先日女の子を無事出産。生まれたての赤ちゃんってこんなに小さかったっけ？赤ちゃんを見ていたら可愛くてすぐに時間が経ってしまう。掃除や洗濯にお風呂...きっと来月は光熱費が跳ね上がり、世話の疲れも出るかな。でも、一緒に過ごせてとても幸せだ。(52歳)



健康なら

今月の総支出は、8.2万だった。将来の不安から、お金のかかる生活は極力避けることに。楽しみは回り寿司と安いバイク。健康ならそれで良い。夫と美味しいね、と笑い合えるのが嬉しい。(63歳)

十万単位

今月は火災保険の支払い、水道工事(道路)の〇十万円単位の出費が赤字の原因です。(41歳)

個展

20年くらい続けて、年1回市民展に絵画を出していたのを集めて、個展をすることになり購入した額6万円の出費でした。急に寒くなり服を買いました。娘の身長が伸びて昨年の冬服が小さくなりました。(41歳)



空腹は危険

今月も相変わらずの出費でした。仕事帰りの空腹の状態ですーパーに寄ると、どうしても色々買ってしまいますね。自制出来る時もありますが、だいたいは“まあいいや、買っておこう”と、つい手が出てしまいます。買い物お休みの日を作るのが一番良いかもしれないですね。数ヶ月姑から全く連絡がなく、どうしているのかと少し気になり、電話を掛けてみました。「忙しかったからね〜。」と、とても元気な様子で主人も一安心でした。9月から私の携帯プランが「どこに掛けても無料」に変更になっているので、これからはもう少し連絡を取る機会を増やしていきたいと思っています。(43歳)



亡き妻を思う

どこに行っても、亡き妻と一緒にいたらなあと思ひ、涙が出る。一緒に見たかったなあ。一緒に食べたかったなあ。二人で話したかったなあ。連れ合いをなくすことがこれほどまでに寂しいことだとは思わなかった。更に、来春は三男が上京し、就職する。三男のやりたい仕事になると、首都圏での職場になってしまう。クラウドに関することらしい。自立していくことは応援するしかない。極力関西での就職活動を展開してくれたが、希望に沿わないものばかりだ。そうになると、また寂しい限りだ。泣き泣きマウンテンバイクに乗って、近所を駆け巡っている。どこに行っても寂しさがつきまとう。(61歳)

きびしい現実

子ども2人が今月から体操教室に入会したため教育費がUPです。冷蔵庫を大きいサイズに買い替えて広くなった分、ついついあれこれ買って、今まで以上にストックが増えてしまって食費もUPです…。外食もせず、どこかに出掛けた訳でもないのにマイナスとなりました。きびしい現実にはガーンとなりました…。これ以上どこを削ればいいのか(泣)

(37歳)

救急車

救急車のお世話になりました。朝、トイレに行ったら、いきなりサーッと下血！治まるのを待って保険証や財布を用意し、タクシーを呼ぶつもりでパジャマを着替えようとしたら、クラットしたので、アカン！救急車をと、自分で電話をし、1人で運ばれました。検査の結果何も検出されず、多分大腸の憩室出血らしいとか。再発の可能性もあるのでその時は、いつ何処に居ても即救急車を呼ぶ事と言われました。それにしても貧血はなかなか回復しません。（73歳）



やりくりが大変

主人が単身で福島に行って3ヶ月が経ちました。主人が居ない分少なくともすんでいるのですが、仕送りが思ったより多くてやりくりが大変です。バイクも新しいのが欲しいと言って、40万以上しました。たくさんお金が入って来ても、出て行くお金が予想以上でびっくりです。来年の税金がとても怖いです。（42歳）

パソコンが壊れた

提出が大変遅れてしまい申し訳ありません。だままだま使用していたパソコンがついにこわれてしまいました。パソコンのことはよくわからないので主人にまかせてるんですが、すぐに買いに行ってもらいました。大部分はデータも保存していましたが、それでも消えてしまったのもありあつたしました。私が普段使うくらいなので中古品のデスクトップにしました。それにしても毎月節約がんばっているのにあいかわらず消費税額が集計してみるとびっくりの額です。外食も外出も一切しなければいいんですけどね。（47歳）

USJ

今月はいつもより食費を減らすことができました。家族でUSJへ行ったので娯楽費は増えている。ちなみに平日なのにすごい人だった。特にハリーマスターは凄かった。（40歳）

教員採用試験

次男は学校の教員で、今は講師をしています。10月22日に採用試験の合格発表がありました。今年はかなり期待していたのですが不合格でした。来年こそは合格してほしいです。私は教員採用試験は1回で合格したのですが、今は結構難しいようです。夫が11月に定年になります。再雇用で年収は大幅に減り360万円位だそうです。でも雇ってもらえるだけ幸せです。（56歳）

ショックです

急に体調を崩してしまい、家事を休み休みする毎日が続いています。今までは毎日の様にジムに行っていただけに、ショックです。運動していれば健康と思っていましたが、無理をして疲れがたまると回復に時間がかかるものですね。もうすぐ2ヶ月が経とうとしています。早く元気になって又何でもできる様になりたいです。（48歳）



ヤクルトで予防！

今月はよくわからないけど赤字がひどかったんです。妊婦健診が高いので仕方ないと思いますが、産まれた後はどうなることが予測もつきません…。子どもが学校でもらってくるであろうインフルエンザの予防接種も考えましたが1人5,000円×3人分だと恐ろしくて受ける勇気が出ませんでした。代わりにヤクルト飲んで体調調整して生活しようと思います！風邪くらいならヤクルトで予防できますよ！おすすめです。（39歳）



子どもの食欲

最近、子ども達がお米を沢山食べるようになって今まで5キロで足りたのが10キロ買わないと足りなくなりました。まだ小学低学年と幼稚園の年中です。この先どれ程いるか想像もつきません！（40歳）

残業が多くて

今月は主人の残業が多くてお給料が多めでした。来月はどうか？（42歳）

菊の季節

菊の季節になりました。以前から行ってみたかった「国華園」にお隣のご夫婦を誘って夫の運転で行きました。お隣の奥さんと「おにぎりぐらい持って行きましょ。」と、約束してたので夫のと2人分 作りました。玉子焼き、牛肉と竹の子の甘辛煮、彩りにかまぼこ、ブロッコリーも入れ、おにぎりも2色作ってなぜかとても浮き浮きした気分になりました。「お隣はおにぎりだけだろう」と、思い、おかずだけお隣のも作りました。さあ出発！内の夫だけ黙って運転し、あとの3人は車窓の景色やこれから見るだろう菊花の予想をぺちゃくちゃと喋って楽しい車内です。走っている間に「花の文化園」の標識が見え、「国華園の帰りにあっこにも行きたい！」と、ねだりました。「わかった。」と、夫。着いた「国華園」は我らと同年代の人々で一杯！「年金を受け取っている人はお金を使って経済をまわす義務がある。」と、言われたことがあるので、展示してある菊花の作品を見て感心したり、驚いたりしたあと、「さあまわしまっせ！」と、鉢植えのシクラメンや、カニシヤポテンを買いました。花の文化園は数々の草花で素敵な所でした。爽やかな庭園でお弁当を食べ、楽しい一日でした。弁当を作るのが「くせ」になりそうです。(66歳)



ヌードルメーカー

ヌードルメーカーを購入しました。週に1回、うどんやそばやパスタを作って楽しんでいきます。材料を入れてスタートボタンを押すだけで、10~15分程で麺が出来上がります。すごく簡単なのにすごく美味しく、しばらくは週末ごとに楽しめそうです。外食も減るといいのですが…。(38歳)

来月は赤字

生命保険料控除証明書がたくさん届くようになりました。改めて我が家は入りすぎだと思えます。年払いの案内も届き、来月は赤字です。ボーナスが期待できないので年間通してどうなるか心配です。(36歳)

息子の反抗期

今月は車検が痛かった。それより息子の反抗期どうにかならないか。勉強しない。言う事をきかない。逆ギレ。私にはいいが旦那への言葉使い。そんなに父が嫌いか。嫌いだったら話さなければいい。反抗期そうは簡単にいかないか。君も辛いのかな。書いてるうちに優しい気持ちになりました。(42歳)

おめでたい出費

会社より住民税としてお金を引きすぎたということで戻り金がありました。その他の収入にしました。友人の結婚式や、母のお誕生日お祝い等で交際費が増えましたが、おめでたい事にお金を使えるのは嬉しいものだと思います。(36歳)



充実した1ヶ月

今年に入って休みもなく働いていた主人の仕事が一段落ついて、家族で朝ごはんを食べたり、お出掛けしたり、充実した1ヶ月でした。休みの日は外食よりも家で作ったりすることが増えて、子どもはお手伝いをして喜んでいますが、食費はあまり抑えられていません。急に寒くなり、家族の服などを買い、冬支度をしました。歯科通院も増えています。全体的に少し気が緩んで使いすぎてる気がするので反省です。(37歳)

雑用に追われ

昨年、念願だった新居を建てたのですが、家計管理をキチっとしないといけないと思いつつ、建設に当たっての打ち合わせや、引越しの準備や片付けなど、文章には書ききれない雑用に追われ、家計簿の提出が期限を過ぎてしまう事もしばしば。ようやく、新しい生活にも慣れて、家計簿を期限内に提出する事が出来ました！！来月からも期限内に提出できるようにしたいと思います。(37歳)

事業譲渡

夫の会社が事業譲渡され、夫は転籍に。給与や賞与の差額、長く勤めた会社を離れざるを得ないことへの感情…。ハード面、ソフト面で様々な問題が起こるわけですが、労働組合と会社の話し合いで結局“金”で妥協点を探していく…というやりとりが数か月続きました。夫の身にふりかかったことですが、妻の私でさえ精神的に摩耗しました。利害関係が対立する人間と金はこわいです。(32歳)



気を取り直して

これからの教育費に備えて、貯金しようと毎月がんばっていますが、なかなか思うようにいきません。今年もあと2ヶ月程、気を取り直してがんばろう！(44歳)



食費で大幅支出

10月の大幅支出、食費。友人家族らと食事もしたせいで大幅に支出です。家族での外食も何回かしたのも原因です。でも今月は“食費以外計”が20万いかなかったのが不思議です。まあ1年の内たまにはこういうのもありですね。政務調査費、ぞくぞくと議員があばかれていますね。本人が知らないうちに会計?!の人が勝手にしてるのはどうかなと思いますが…。今までの不正した総額って、とてつもなく巨額なんじゃないかな。消費税上げなくてもいいのではないのでしょうか?!やっぱり議員たちは税金のムダ遣いを上手にやってたんですね。一部の人たちだけやといいのですが、次から次へと出てきては信用できませんね。日本は大丈夫?!毎月のおたよりの中で、奥さまを亡くし、さみしい気持ちになっている男性の方のおたよりですが、読んでいるこっちにもさみしさが伝わってきます。どうかこの先前向きに長生きしてほしいです。(41歳)

年末調整

パートで、扶養控除内で働いているので、9月から11月は年収調整で出勤日数を減らさなければならなくなっていました。12月分のお給料は15,000円近く減ることになるのできついです。年末のお金のいる時に困ります(泣)欠勤すると、同僚にも迷惑がかかるし、残業をなるべく減らすなどして、毎年、調整ががんばっているのですが、今年は夏に思いがけなく時給が上がったので、計算が狂ってしまいました。時給が上がったのはうれしいけれど、少し複雑です。来年からは調整がもっと大変になってしまう。毎年、この時期の悩みの種です。(43歳)

物価上昇

消費増税よりも物価上昇の方がこたえているなぁと感じる今日この頃です。お給料目前の1週間は何を食べてしのごうか…とさえ。(39歳)

色々ありました

あれよあれよと言う間に年末が近づいてきますね。今年は色々ありました。消費税の値上げもあったし、プライベートでは子どもの結婚もありました。私は大丈夫!!と思っていたのに、膝が痛くなって体にガタがきて、大病でもないのにこれしきのことで落ち込んでいる自分の意外な精神力の弱さにガックシときて…。でもまあ、自分の体と仲良く今年も来年も過ごして行こうっと!(55歳)

個人年金

以前、コープのセミナーでライフプランナーの方の講演会でお勉強した個人年金をやることにしました。前年度に本当はやりたかったのですが、のびのびになってしまっただけになりました。個人年金で少しでも税金が軽減されるし、また個人年金でのちには、貯金や預金よりも多くの利率でおかねがたまる形になるのでやってみました。変額年金もあると説明をうけたのですが、ローリスクでもこわいので、もっと勉強してから、自分の分は余裕があればやってみたいとおもいます。またコープでお金についてや、年金とくに変額年金がよくわかるような講演会をしてくださいます!!!(43歳)

大物の出費

今月は車検、人間ドックと大物の出費が多かったので支出額が多めです。年末に旅行を計画しているので、切り詰めて生活しています。楽しい旅行になるようがんばります！（34歳）

予防接種

今月、クレジットの請求にガス代が入ってなかったの、支出額が少なかったのかな？そろそろインフルエンザの予防接種にお金が掛かります。（42歳）

さつま芋

自宅の庭の小さな畑で、さつま芋と落花生を育てています。夫と3才の息子と一緒に収穫しました。毎日さつま芋を使った料理でしたが、息子は「おいしくてほっぺが落ちちゃうねー」と自分で育てて収穫したさつま芋を美味しくにいっぱい食べていました。来年度幼稚園入園の為、入園料がかかり教育費がとても高くなりました。（30歳）



引き続き引き締めて

無事に黒字で終われました。これからは被服費やクリスマスなどのイベントごとが増えて出費がかさみそう。引き続き引き締めてがんばります！！（34歳）

筋トレ

健康維持のため筋トレを始めました。早速生協病院で骨密度を測り、若い時の超音波骨密度の平均比は98%でした。（同年齢では113%）来年はどうなっているかしら？楽しみです！！医療費を削減できるかしら？（60歳）

ポストへ直行

今月はギリギリ間に合うか心配です。今日は9日、今からポストへ直行です。（39歳）



愛車が故障

我が家の愛車が突然調子が悪くなり、思わぬ出費になりました。車が無ければ困るので修理に出しましたが、こういうのって予告なしに突然なので修理費がいくらかかるかドキドキでした。次回は車検なのでまた出費ですが、お気に入りの車なので大事に長く乗りたいと思っています。（48歳）



グアムで結婚式

長女が結婚。私の両親、妹も連れて家族でグアムの結婚式に参列。娘が嫁ぐというより(義)息子が増えた感じでにぎやかになりました。グアムの結婚式は海に面したチャペルで、日本の挙式とは違ってとても景色が良く、家族全員思い出の旅行となりました。（56歳）

保険料の見直し

保険料を見直して、出費を少しでも減らせたらと思いましたが、教育費が幼稚園から子ども園に変わるということで、出費が…。気が重いです。（38歳）

出費予想

今月から夫の厚生年金がまた上がりました。こたつ布団を買ったり、手荒れの薬を買ったりと、やっぱり毎月出費があるなあ…としみじみ。来月は夫のスマホ買い替え、子どもの誕生日と出費が予想されるので、少しでも赤字にならないようがんばります。（40歳）

友人が結婚

今月は友人の結婚式があつたりで支出が多かったです。来月も友人の結婚式があるので、他の費用を引き締めるようにしたいです。最近主人の歯の治療代が多くて医療費が増えました。私も虫歯にならるように、毎日しっかり磨いて気を付けたいと思います。（37歳）

冷凍室がいっぱい

今月は食費を使いすぎた。どうりで冷凍室がいつも一杯だった。来月は少し控えなければ…。（57歳）

働きに出ようか

提出が遅くなって申し訳ございません。今月は下の子の来年度幼稚園入園の入学金やらで支出が増えました。来年から少し時間が出るので働きにでようかなあと考え中です。

(41歳)

6年間は長かった

今月は本当にたくさんの支出がありました。子どもの授業料を納めるのも今回が最後になりました。払い終えて、少しホッとしております。大学4年間大学院2年間と、やはり6年間は長かったです。仕送りも来年3月までがんばりましょう。

(54歳)

嬉しい気持ち

今月は娘の誕生日がありました。生まれた時はちょっと小さかったけど、プレゼントのキックボードに乗って元気に遊んでる姿を見ると本当に大きくなったなあと嬉しい気持ちになれて幸せです。いつも兄弟の中で一人だけ女の子で、遊びに入れてもらえなくて泣かされることも多いけど、それでも一生懸命ついていこうと頑張っているからか、本当にたくましく育ってくれています(#^.^#)

(38歳)



給付金が待ち遠しい

10月から産休に入ったので、しばらくは私の収入がゼロになります。産休・育休の給付金が待ち遠しいです。

(39歳)

レジでびっくり

毎日買い物に行きます。レジの支払いでいつもびっくりしてしまいます。そんなに買ったつもりはないのに支払いが多いです。夫は病院の医療費の支払いが大変と嘆いています。腰・腕と痛むようでエアコンを入れっぱなしで使っています。ガス代、電気代、いったいいくらの支払いになるでしょう…。政治家には毎日の庶民の生活を知ってほしいですね。

(62歳)

何かと支出が

今月はNHK年払いから始まり何かと支出が多い月でした。来年幼稚園に入園する次男の入園金と未就園児クラスの後期保育料は前々から分かっていたので積立から払えたのですが、主人が「秋冬物の服が欲しい」「靴が安いうちに買いたい」「そろそろ圧力鍋もあつたら料理が楽かも…」と何かと支払いが増えました。まあお鍋は前々から考えていた事だし、服もなかなかサイズが合わない人なので買えるうちにまあまあ安くで買えたから良しとしましょう！食費も主人が愛用しているサプリメントを買いだめしたため結構アップしてます。なんか主人の買い物が多いなあ(笑)

(30歳)

ご祈祷

新築を建てましたが、ギスギスしている感じがするので神社に、家の祈祷をしてもらいに行きました。ゆとりのある世の中になってほしいです。

(34歳)



まだまだ続く

出費月。自動車保険に大学入試代と出費ばかりの月です。これからまだまだ出費が続きます。

(46歳)