

## 【 暮らしの豆知識 (23) 】

～ 知っていれば安心！妊娠・出産でかかる費用をサポートする制度 パート ～

妊娠・出産には何かと出費がかさみます。妊婦さんのライフスタイルに応じて申請すれば、「もらえるお金」、「戻ってくるお金」の制度があります。それを知っていれば、安心な制度を2回に分けて紹介します。今回は、主な8つのサポート制度をママのタイプ別に分けて紹介し、次回は補足と手続きにおける注意点、その他の制度も紹介します。



< 申請の可否 : x >

サポート制度		申請先	専業 ママ	働く ママ	退職 ママ
妊婦健診助成	妊婦健診について最高14回分の費用を助成してくれる受診票がもらえる。*1	市町村役場			
出産育児一時金	分娩費として、子ども一人につき42万円を補助。多胎児の場合は42万円×人数分。*2	勤務先・市町村役場(国保)・病院			
出産手当金	勤務先の健康保険に加入していた人が産休中、日給の3分の2相当額が支給される。*3	勤務先	x		
育児休業給付金	赤ちゃんが1歳(特別な事由がある場合は最長1歳半)になるまで給料の約5割～7割が支給される。	勤務先	x		x
失業給付(失業手当)の延長	一定期間以上雇用保険に加入しており、産後に再就職を希望する人が失業給付の支給を最長4年延期できる。	ハローワーク	x	x	
高額療養費	切迫流産など、長期入院などをして高額な出費となっても、1ヵ月の一定限度額を超えた場合に還付される。*4	勤務先・市町村役場(国保)			
傷病手当	健康保険組合(共済組合)の加入者が4日以上仕事を休み、給料が支払われなければ4日目から最長1年6か月、日給の3分の2相当額が支給される。	勤務先	x		
医療費控除(確定申告)	1月からの1年間に医療費が10万円を超えた分は、その額に所得税率をかけた額が還付される。	管轄税務署			

\*1 助成額は自治体により異なります。全額補助してくれるところもあります。

\*2 勤務先の会社によっては付加給付金があります。

\*3 退職ママでも退職日によっては支給される場合があるので確認が必要です。

\*4 一定の金額(自己負担限度額)は、H27年1月から所得により5区分に細分化されています。



	(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	149	0	32	50	32	35	28
年代別世帯構成比	-	0.0	21.5	33.6	21.5	23.5	18.8
世帯主平均年齢	50.7	0.0	36.8	44.5	54.4	68.8	70.7
平均家族数	3.6	0.0	4.0	3.9	3.9	2.7	2.5

## 居住状況

自 家	131	0	27	41	28	35	28
社宅・官公舎	5	0	1	2	2	0	0
賃貸(公営)	2	0	0	1	1	0	0
賃貸(民営)	11	0	4	6	1	0	0

## 世帯主の職種

公 務 員	13	0	1	4	6	2	2
会 社 員	99	0	27	42	22	8	2
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	30	9	4	0	0
(平均)	0.3	0.0	0.9	0.2	0.1	0.0	0.0
小 学 生	66	0	27	34	4	1	1
(平均)	0.4	0.0	0.8	0.7	0.1	0.0	0.0
中 学 生	41	0	6	26	8	1	0
(平均)	0.3	0.0	0.2	0.5	0.3	0.0	0.0
高 校 生	28	0	0	19	8	1	0
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.4	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	0.6	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	0.5	0.5

## 別居家族

単身赴任	5	0	0	3	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)	327,971	0	391,120	379,266	432,566	101,327	44,560
給 料(配偶者)	50,291	0	35,622	31,969	121,650	24,635	12,487
賞 与(世帯主)	0	0	0	0	0	0	0
賞 与(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
年 金(世帯主)	5,371	0	0	0	0	22,866	25,618
年 金(配偶者)	1,762	0	0	0	0	7,503	9,378
自 家 営 業(世帯主)	3,946	0	0	6,160	8,750	0	0
自 家 営 業(配偶者)	570	0	0	1,700	0	0	0
家賃地代収入	2,094	0	0	2,140	2,891	3,214	0
パートアルバイト収入(世帯主)	4,657	0	0	5,849	0	11,471	14,338
パートアルバイト収入(配偶者)	21,090	0	25,627	35,021	16,815	951	1,188
同居の家族からの収入	3,714	0	0	1,400	3,842	10,299	10,731
そ の 他 収 入	84,228	0	36,775	149,767	100,567	19,048	23,543
**実収入計 < A >	505,697	0	489,144	613,273	687,080	201,314	141,844

\*大阪いずみ市民生協調査\* (総平均)

<非消費支出>							年金世帯
	(総合)	20代	30代	40代	50代	60代以上	(60代以上)
*税金計	31,723	0	30,723	31,813	51,057	14,831	10,404
所得税(世帯主)	10,384	0	10,919	10,386	16,234	4,544	2,375
所得税(配偶者)	2,158	0	707	572	7,769	620	599
住民税(世帯主)	16,548	0	16,369	19,666	22,319	6,981	4,573
住民税(配偶者)	2,204	0	1,884	1,604	4,716	1,057	1,321
固定資産税	424	0	844	-416	0	1,629	1,536
その他の税金	4	0	0	0	19	0	0
*社会保険計	55,454	0	57,226	59,993	79,772	25,117	16,472
健康保険(世帯主)	17,156	0	18,466	18,019	21,251	10,980	8,324
健康保険(配偶者)	2,784	0	1,632	1,976	5,509	2,499	2,410
介護保険(世帯主)	1,887	0	317	2,501	2,629	1,765	1,730
介護保険(配偶者)	392	0	0	232	787	617	649
厚生年金(世帯主)	27,080	0	32,413	32,254	35,688	6,941	2,621
厚生年金(配偶者)	4,104	0	2,562	3,125	10,009	1,513	611
雇用保険(世帯主)	1,384	0	1,740	1,635	1,871	258	63
雇用保険(配偶者)	244	0	95	253	528	109	63
国民年金(世帯主)	102	0	0	0	475	0	0
国民年金(配偶者)	204	0	0	0	475	436	0
国民年金(学生の子)	118	0	0	0	551	0	0
*私的保険計	34,964	0	29,414	33,699	41,865	35,536	19,590
損害保険	3,453	0	3,077	1,397	2,306	7,781	9,491
生命保険	23,573	0	23,145	22,840	26,235	22,578	7,476
個人年金	7,938	0	3,192	9,462	13,323	5,178	2,623
*その他非消費支出	5,297	0	3,362	9,326	5,626	1,007	893
**非消費支出計 <B>	127,438	0	120,724	134,832	178,319	76,492	47,359

<消費支出>							
*食費計	68,719	0	63,131	68,884	71,407	71,137	71,604
家賃地代	37,151	0	58,504	54,208	26,088	3,377	3,697
住居費その他	20,904	0	26,475	27,904	13,868	12,242	13,029
<住宅ローン返済額>	25,033	0	49,562	32,365	16,428	0	0
水・光熱費	16,999	0	14,728	17,422	17,273	18,220	17,136
被服費	17,161	0	13,646	17,165	27,106	11,275	9,951
保健医療費	13,984	0	23,727	12,421	12,714	8,469	10,260
理容衛生費	8,625	0	8,483	9,234	8,353	8,136	8,799
交際費	13,573	0	8,378	7,639	18,064	22,693	26,492
交通費	5,828	0	3,374	5,057	6,848	8,242	8,252
通信費	17,602	0	17,950	19,962	19,721	11,977	10,954
教育費	39,426	0	39,198	40,519	66,406	13,406	4,054
教養娯楽費	20,473	0	15,485	12,907	28,230	28,750	31,042
職業・主婦費	35,819	0	33,948	38,081	50,250	21,106	17,887
自動車関係費	22,314	0	28,048	16,895	10,325	35,777	36,736
その他	12,095	0	2,440	4,718	44,227	2,081	2,533
*食費以外計	281,955	0	294,382	284,132	349,473	205,750	200,822
**消費支出計 <C>	350,674	0	357,513	353,016	420,880	276,888	272,426

今月の収支 <A - (B + C)>	27,585	0	10,907	125,425	87,881	-152,066	-177,941
------------------------	--------	---	--------	---------	--------	----------	----------

\* 大阪いずみ市民生協調査 \* (実平均)

<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)	432,458	0	403,737	441,007	494,361	322,405	249,535
給料(配偶者)	220,394	0	227,982	228,353	228,988	172,448	174,820
賞与(世帯主)	0	0	0	0	0	0	0
賞与(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
年金(世帯主)	160,063	0	0	0	0	160,063	179,328
年金(配偶者)	65,648	0	0	0	0	65,648	65,648
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	78,000	0	0	53,500	92,500	112,500	0
パートアルバイト収入(世帯主)	86,741	0	0	97,486	0	80,295	80,295
パートアルバイト収入(配偶者)	74,821	0	74,551	79,594	76,868	16,636	16,636
同居の家族からの収入	36,893	0	0	23,333	24,588	51,495	60,093
その他収入	190,151	0	73,549	340,379	229,867	47,621	50,708

<非消費支出>	(総合)	20代	30代	40代	50代	60代以上	年金世帯
							(60代以上)
*税金計							
所得税(世帯主)	13,338	0	11,271	11,540	19,980	11,361	8,311
所得税(配偶者)	8,461	0	3,234	2,861	15,537	4,339	8,380
住民税(世帯主)	23,261	0	18,707	23,412	28,568	22,214	21,342
住民税(配偶者)	13,137	0	12,060	11,457	15,092	12,333	12,333
固定資産税	12,645	0	27,000	-20,777	0	19,000	21,500
その他の税金	615	0	0	0	615	0	0
*社会保険計							
健康保険(世帯主)	20,449	0	18,466	20,476	23,449	19,215	17,928
健康保険(配偶者)	10,914	0	10,446	10,975	13,559	7,951	7,499
介護保険(世帯主)	3,604	0	5,068	3,291	3,505	4,412	5,384
介護保険(配偶者)	2,538	0	0	1,935	2,289	3,600	4,546
厚生年金(世帯主)	37,709	0	34,574	38,397	40,786	34,706	36,695
厚生年金(配偶者)	22,646	0	20,499	22,320	24,637	17,647	17,120
雇用保険(世帯主)	2,242	0	1,989	2,209	2,721	1,803	884
雇用保険(配偶者)	1,070	0	763	971	1,299	957	875
国民年金(世帯主)	15,200	0	0	0	15,200	0	0
国民年金(配偶者)	15,225	0	0	0	15,200	15,250	0
国民年金(学生の子)	8,820	0	0	0	8,820	0	0
*私的保険計							
損害保険	8,870	0	5,792	4,109	6,709	20,950	24,159
生命保険	28,099	0	23,892	27,854	31,094	30,393	11,018
個人年金	28,848	0	20,427	29,568	30,453	30,202	24,483
*その他非消費支出	23,915	0	15,368	27,431	30,007	11,750	12,500

<消費支出>							
*食費計	68,719	0	63,131	68,884	71,407	71,137	71,604
家賃地代	61,506	0	64,556	71,326	52,177	16,884	17,252
住居費その他	24,525	0	29,214	34,881	17,069	13,390	14,031
<住宅ローン返済額>	69,073	0	66,082	70,359	75,101	0	0
[ローン返済件数]	54	0	24	23	7	0	0
水・光熱費	17,114	0	14,728	17,422	17,830	18,220	17,136
被服費	19,519	0	16,795	18,658	29,910	13,154	12,114
保健医療費	15,905	0	27,117	14,114	14,029	9,881	11,049
理容衛生費	9,381	0	9,360	9,619	9,900	8,629	9,125
交際費	18,057	0	11,170	11,234	23,122	27,388	30,908
交通費	8,041	0	4,908	7,225	10,436	9,615	9,627
通信費	17,842	0	18,529	20,369	19,721	11,977	10,954
教育費	56,485	0	41,811	44,042	101,189	67,028	37,839
教養娯楽費	22,105	0	15,985	15,008	30,112	29,595	31,042
職業・主婦費	42,697	0	36,211	42,313	64,320	29,549	26,360
自動車関係費	27,478	0	30,949	19,645	12,707	54,443	60,506
その他	28,604	0	6,007	9,436	128,660	5,202	5,457

<食費の内訳(別表)>

(主食)							
米・麦	4,601	0	4,091	4,878	5,372	4,131	4,244
パン・めん・その他	4,649	0	3,722	6,249	3,964	4,187	3,961
(副食)							
魚 貝	5,452	0	2,017	5,080	4,779	7,227	7,635
肉 類	7,250	0	3,661	9,297	7,669	6,873	7,390
乳 卵 類	3,631	0	4,896	3,296	4,534	2,993	3,065
豆・豆製品	1,446	0	924	1,395	1,213	1,775	1,702
野 菜	5,604	0	5,009	5,200	6,440	5,728	5,664
乾物・海草	1,499	0	653	1,087	697	2,420	2,590
加工食品	8,341	0	4,226	5,124	6,367	13,094	13,214
調味料	2,757	0	2,412	2,765	2,748	2,881	3,061
(嗜好品)							
菓 子	5,172	0	6,251	5,957	4,367	4,565	4,922
果 物	2,427	0	1,267	1,411	3,087	3,157	3,032
酒・飲料	6,305	0	5,705	4,339	7,853	7,248	8,430
(外食)							
給 食	7,565	0	8,597	7,038	8,988	3,457	3,457
外 食	9,346	0	8,473	9,569	13,907	7,844	8,909

<実収入計に対する割合(%)>

税 金 計	6.27	0.00	6.28	5.19	7.43	7.37	7.33
社 会 保 険 計	10.97	0.00	11.70	9.78	11.61	12.48	11.61
私 的 保 険 計	6.91	0.00	6.01	5.49	6.09	17.65	13.81
他の非消費支出	1.05	0.00	0.69	1.52	0.82	0.50	0.63
食 費 計	13.59	0.00	12.91	11.23	10.39	35.34	50.48
食費以外計	55.76	0.00	60.18	46.33	50.86	102.20	141.58
収 支	5.45	0.00	2.23	20.45	12.79	-75.54	-125.45

事務局より

今月の提出者は149名です。

今月の特別な支出いろいろ

30代 出産費用 516,220円、調理器具購入 355,320円、車検 147,990円  
 40代 トイレリフォーム140,000円、授業料155,850円  
 50代 スーツ 270,540円、義母葬儀費用 907,782円  
 60代 生命保険年払い 324,775円  
 70代 車購入・廃棄費用 598,990円

2015年度の新規モニターさんにも、家計だより1月号をお届けします。  
 新規モニターさんの数字が実際に反映されるのは3月号からになります。

# 11月の消費税調べ

調査世帯数	59人
平均1ヶ月消費税額	19,421円



## 消費税調べに寄せられた声

今月は甥の結婚式があり、物入りでした。64歳

消費税10%の国民の声を聴くとの解散、都合の良いように牛耳られている気がしてならない。選挙費用を復興に充てよ！大企業が豊かになればおこぼれがくるのは政治家だ。79歳

中古車購入で消費税がびっくりするくらい上がりました。10%にするつもりだった消費税を延期し、国会解散。延期ではなく元に戻して欲しいとつくづく思います。70歳

非課税に義母の葬儀(お布施・香典返し)次男の大学授業料がありました。消費税10万を超えたのは、葬儀費用が大半です。56歳

とうとう2万円を上回ってしまいました。消費税、本当に高いですね。39歳

今月は夫が携帯会社を変えたので手数料の支払いがあり、通信費が高かったです。見直しが必要です。33歳

8%ってキツイですね。でも子どもたちの未来に借金はねえ…。けど、使い方が良くない…。42歳

急に国会解散があって選挙になりました。消費税10%になる前に屋根と外壁を新調しました。(5% 8%の時、乗り遅れたので)支払いは12月です。国民の生活を第一に考えてくれる政党に投票します。アベノミクスは大企業と金持ちだけ喜んでいるよね！！62歳

消費税10%は先送りだというのが、今度の選挙の1つの焦点ですが、絶対に増税はやめてください。昨年と今年11月までの消費税をグラフにしたのですが、情けなくて数回筆が止まりました。消費税を皆さんにきちんと理解して欲しいです。76歳

消費税の多さに、いつもショックを受けます。44歳

今月は大きな出費はなく、これ以下はないと思うくらいの生活だったのに、消費税は1万5千円を超えました…。46歳

今回は旅行に行ったので、4万近くになりました。すごい金額です。41歳

こんなにあったら外食何回行けるかな～。10%は先延ばしになったけど、いつかは10%。毎月いくら増えるのやら。39歳

今月は特にこれと言って大きな支出はありませんでしたが、やはり増税した分だけ消費税も上がっている感じはありますね。46歳

節約しているつもりだが、食費が結構な金額になっている。38歳

今月も凄い金額です。なんだか泣きそうなくらいです。44歳

毎月の消費税が高いです。10%になったらとても恐ろしいです。30歳

いつもギリギリが遅れてしまうけど、今月は自分でも頑張ったと思います。47歳

# 声のひろば

## 家計だより

### 配慮が嬉しい!

11月は石川県片山津温泉へ行きました。「中谷宇吉郎 雪の科学館」を見学しました。75歳以上は半額の250円。翌日行った加賀市美術館も75歳以上は半額で200円。どちらも証明書の提示は必要ありませんでした。一見して高齢者と判っていても提示を求められるところが多く、若い人のようにサッと運転免許証など出せなく、モタモタと健康保険証を出すのは大変です。また高齢者割引があっても、地元の住民しか利用できない所が多く、今回の加賀市の科学館・美術館の配慮は嬉しかったです。

(83歳)

### 人生の最終章

8月に亡くなった母の百ヶ日法要が終わり、やっと遺産相続の手続き等、いろんな事もほぼ片付いたように思います。さて、これからが自分の人生の最終章、まずは自分の体の点検、特定健診を受け、歯科のチェック、体力の回復と考え始めました。2年3ヶ月の自宅介護と家での看取り、それはそれは大変でした。家計簿を日記代わりにつけ集計を送ることが毎日の生活を支えてくれたように思います。(66歳)

### 駆けつけました

今月は実家の甥の結婚式があり、親子総出で実家へ車2台で駆けつけた。祝儀や祝やら結構物入りであった。しかし今まで貰っていて、お返ししただけのこと。(64歳)

### 職業・主婦費

職業・主婦費が多いのは、妻がこずかいをもらう様にしました。(70歳)

### 忙しかった

今年も1ヶ月で終わりです。11月も忙しい日々でした。祖父の50回忌で、娘の車で初めて高松へ行きました。仕事や学校が終わった金曜日の夕方。以前泊まった所は12月まで満室で、津田の松原の国民宿舎、着いた時は真っ暗で判らなかつたけど、朝見ると眼下は海、孫たちは大喜び、子どもの頃父と海水浴に来たところです。19日から尼崎事件の裁判の初日でしたが、休みの娘と神戸地裁へ行ったのですが、抽選に外れてトボトボと帰ってきました。12日にもう一度トライします。10時から4時か5時になるようです。先日博多へ日帰りしたのですが、博多へ行ったと思って、忙しい時ですが行きたいと思います。(73歳)

### 外税

いつまで外税が続くのでしょうか?(75歳)

### 墓参り

例年は10月の体育の三連休に田舎の母の墓参りに行っていたのに、今年の秋は台風がちょうどその頃で、大型との予報で中止にして、11月のスタートの連休に行きました。好天に恵まれ、山々の紅葉は全くとなく、妹と出会い山の上の祖先の墓参りに。落葉とどんぐりの実を踏みながらの掃除をしました。実家の近くに住む従兄弟夫婦には日頃のご無沙汰を忘れて、おいしい自家製の栗の渋皮煮とお茶の接待を受け、次々と話に花が咲いて、とても楽しいひとときを過ごす事が出来ました。山々に囲まれて心身共により保養が出来ました。(81歳)



### ご自愛ください

師走ですネ!年賀状シーズンですネ!選挙です!!!ご自愛くださいネ!!!(55歳)

# 師走

## 元気出さない

いつもありがとうございます。11月は甥の三女の結婚式で上京しました。東京に来るなら会いましょうと、中学時代の友と3人で昼食やお茶の時間を楽しく過ごしました。私は3cm背が低くなりましたけど、友だちも小さくなっていてびっくりしました。声は昔のままでした。帰宅して、ひとりなのだから元気出さないと思ひ、雨の後、3時間ずつ2日間庭の畑の雑草を取りました。少しせいせいしましたが、まだもう1~2日小菊の枯れ花や雑草取りが残っています。やることのろまになり困ります。ホテル代は甥が出してくれました。年末は来るもの来るもの寄付ばかり、払える間は...払っています。元気を出してプールで水泳すれば風邪ひかず感謝しています。(81歳)

## 自分のために

夫と娘の誕生日を合わせて、久しぶりに新聞広告を見て、梅田の中華料理店を予約し食事をする。世界食糧デーの後のバザーでは、日本食糧飢餓機構への募金活動の取り組みも充分でなかったと後ろめたい。書道展の表装代などが嵩んだ。11月はバザー、美術展等で忙しい。古事記展、正倉院展など奈良の秋を楽しんだ。自分のために行動し、恵まれない人への援助は口先だけになった。(78歳)

## なかなか会えない

姑の納骨の日取りが義姉の仕事休みの日との兼ね合いで中々合わなくて日延びしていました。姑が家にゆっくりいたかったかなと思います。通信費が多いのは、年賀はがきを買ったからです。久美浜にカニを食べに行ったのですが、帰りに三田の友達と会おうと思っていたのに友達が体調不良の為会えなくて残念でした。会おうと思えば会える距離なのですが中々会えなくて時間の制約や体調等もありますものね。(64歳)



## 突然の選挙

突然の選挙になった。多額の税金を使って、何のための選挙かわかりませんが、暮らしを守る政党に1票投じようと思っています。消費税10%の増税は凍結されましたが、必ず10%になるということです。重税感を日々感じています。円安で大儲けしている大企業はあるのに、そのおぼれは庶民には回ってこない。ますます貧富の差が拡大するばかりです。原発再稼働、秘密保護法、集団的自衛権行使、消費税増税など、国民の半数以上は反対していることばかり。それを数の力で推し進める政治。こんな政治でいいのか、結果は次の日曜日にでる。しかし、選挙に行かない人が増えてきている。国民は政治不信に陥り、「だれがなっても同じ。どの党も同じ」とあきらめているのかもしれない。それも政治の責任であると思う。子や孫に続く未来にどんな国を残すのか。今生きている大人の責任として、しっかり考え投票するべきだと思う。(63歳)



## また会おう

5年前に預けた定期預金が、今月満期を迎えて税引き後827,409円も受け取りました!! 嬉しい!! 先日、私の高校の同窓会があり、30年以上も会ってなかった友人たちと楽しい時間を過ごしました。みんな立派になられて誇らしかったです。また会おうと誓って別れました。(50歳)

## これが最後

事故に遭い愛車が修理不可能になり廃棄処分になりました。幸いに身体には異常なく何よりだったので、車の無い生活はとても不便で、たまたまあった中古車を購入。もうこれが最後よ!と夫と話しながら大きな出費です。(68歳)

## 年払い

今月は保険の年払いがありました。(43歳)



## みかん

近所に昔ながらの八百屋さんが一軒あります。品揃えはもう一つですが、店先には地元産の野菜・果物が手頃な値段で並んでいて、とても重宝しています。この時期嬉しいのがみかん。箱買いするとますますおトク。店の人もすっかり顔なじみになって、自転車で通り過ぎると50過ぎたオバハンに向かって「ねーちゃん、今日みかん安いでー」と声を掛けてくれます。色・形が悪かったり、小さすぎたりして普通の店先で並ばないようにみかんがオドロク程の安値。「これ〇〇にまけといたるさけー」「えーっ、もうちょっとなんとかならへん?」「しゃーないなー、ほなにしちゃらー」てな会話を毎日繰り返しています。みかん箱をドン!と自転車に積んで自宅に戻ると実家に電話。たいてい「ほな半分ちょうだい」との返事。徒歩20分弱の実家へ私が届けることもあります。80過ぎた父母が2人で散歩がてら取りに来ることも。みかん代をしっかりといただき家計簿にマイナス支出を記入。今月しっかりみかんを食べたにもかかわらず、我が家の果物代593円。たしかにみかんは10kg入2箱買ったはず…。 (52歳)



## 非課税範囲

消費税の非課税範囲で、医療費の「社会保険の適用される医療費」とありますが、今月は主人のインプラント手術のための検査費や薬代などは自費扱いとなっていますので、消費税計算では非課税額に入れていないのですが合っていますか(領収書に自費扱いと記入があり。10割負担になっています。) (46歳)  
事務局より：はい、合っています。

## 収支を計算

2014年1~11月までの収支を計算したらマイナス43万円。これで12月にボーナスが手取り43万円以上あれば黒といったところでしょうか…。信じられないです。毎月節約して共働きしても、こんな調子じゃお金も貯まりませんね。私の筋腫がかなり大きくなり、年齢的にも体力のあるうちに、また両親も元気なうちにと思い、手術(子宮全摘)を決めようと思います。来月から半年間月経をストップさせて貧血を改善し、7月の手術に備えます。来年からは娘が高校生。なにかとお金も要るので不安ですが、無駄遣いせず(させず)お金を貯めていかなければ、と思っています。 (41歳)

## 小さな決心

今年のお正月から体重がすごく増えて、夏になっても体重がMAXのまま。どうにかしないと、と思いました。体重を少しでも減らそうと、一大決心じゃなく小さな決心をしました。歩くのは嫌なので、体幹鍛える体操やトレーニングを教えてもらい実行しました。8月1日より始めて今まで3日間ほどやらないことありましたが、なんとか続けられました。そんなに何種類もしてなので続けられたのかなと思いました。結構きつかったですが。毎日15分ほどです。11月に入って、天王寺のMIOまで自転車で行ったり(1時間10分かかりました)友達が堺にいるので行ったり。自転車乗るのもいいんだなと思いました。3キロですが減りました。続けるのはいいことだと思つづくと思いました。まだまだ頑張ろうと思います。 (54歳)

## 引っ越し

引越したため、先月分の集計がまだできておりません。引越したともなう各種変更手続きや以前の住居の売却手続き、家の片付けなどでとても忙しくすごしております。ちゃんと整理せず行き当たりばったりでやっているの、後から「あの変更もできていない」「これはやっぱりこっちに置こう」「また住民票をもらいに行かなきゃ…」といった具合になってしまっています。そう言えば家計簿モニターの住所変更もできていませんね。あっ、来年の家計簿が届いていない(汗)生協の登録変更で全て変更されると助かるのですが。(苦笑) (48歳)



### 食費がUP

ちょっと食費がUP。息子が食べ盛りだから？いえいえ、外食が増えたような…。年末に向けて～また来年からもがんばって節約しましょう。学費がわんさか要りますから大変です。  
(45歳)

### ちょっと遠出

保育園の代休で、平日1日お休みがありました。なかなか遊びに行く機会がないので(2人で)電車とバスに乗ってちょっと遠出をしました。疲れたのですが、楽しかったです。また行きたいそうです。  
(44歳)



### 義母を看取る

5年前に腰の手術をして以来、車イス生活になった義母、病院、老健、特養で過ごしてきましたが、9月下旬から入院しました。9月中旬、施設から微熱(37.8)食欲が少し落ちた、血中酸素濃度が低い(指先で測定、通常98%以上、90%しかない)と連絡がありました。肺炎を疑い病院を受診、レントゲンで肺炎とは診断できないと施設へ帰され、点滴を指示されたが症状変わらず。翌日同じ病院受診。前日より年配の医師、レントゲンとCTを撮り、肺炎で入院になりました。最初、細菌性肺炎の抗生物質投与で病状悪化。医師は間質性肺炎(以前、肺気腫と呼ばれていた)の疑いありと、ステロイドの抗生物質に変え、医師から「危篤ではないが重篤」と言われ、単身赴任の主人や息子たちが帰省したのが10月初～中旬。その後、ステロイドが効いたようで改善。点滴が外れ、食事もとれるまでになりました。しばらく小康状態。ステロイドを飲み薬に替え量を少しずつ減らしていたところ、11月中旬からまた点滴に戻りました。医師から、明日から食事と許可が出て、昼食を食べてから急変。駆けつけた病室から主人、息子へ電話、話すことができました。帰宅し、数時間後病院より「脈が弱くなっている」と電話。娘と掛けつけた時には間に合いませんでした。本当にしんどく、苦しかったのは最後の日だけでした。約2ヶ月の入院。1ヶ月は、ほぼ毎日見舞い、主人にも会え、出来ることはさせて頂けたと思います。  
(52歳)

### ゆっくりしゃべりたい

自営手伝いなので友だちともなかなか会えないのですが、1年振りに同級生とランチに行きました。若い頃と違って話の内容も変わりましたが、わいわいといつまでもしゃべっているという楽しい時間でした。今度は1泊でもしてゆっくりおしゃべりしたいなあ。  
(49歳)

### お目当ては

何年か振りでUSJへ。お目当てはもちろんハリーポッター。年間パスポートを買っても、年3回以上行くガッツがないだろうから、この1回でしっかり楽しめるように、思い切ってエクスプレスパスも購入。ちょっとした出費になりました。でも楽しかった。久しぶりだからお土産もたくさん買っちゃおうと思ってたけど、なんでもちょっと高くって、おまけにお店に入るのも60分待ち、ということで何も買えませんでした。夢の世界、魔法の世界に身を置きながらも、すっかりそれに浸れなくなっている自分がちょっとさみしかったです。高3の長男の進路先がほぼ決まり、教育費が掛からなくなりそうで、進学用に貯めていた分は中1の次男用にシフトチェンジし、ぼちぼち自分たちの老後の為の貯蓄に本腰を入れていかなければと思っています。  
(49歳)



### 次々ダウン

今月は15年ほど使った冷蔵庫が壊れたのに続き、トイレの水が止まらなくなり、金具の取替、ウォシュレット、シュレッダーと次々ダウン。出費が高まりました。家電は1度にやっているとよく言われますが、冷蔵庫のダウンはホント困ります。楽しみに冷蔵庫にとっておいたものが…。  
(59歳)

### まとめ買い

最近忙しく、買い物の回数が減り、まとめ買いをするようになりました。結果的に節約になっているのかどうかは？ですが…。今年もあと1ヶ月、提出ががんばりたいと思います。  
(40歳)

### 夕食準備

今月は食費が大台に。来月も冬休みにクリスマス、年末年始でさらに食費が増えそうです。上の子どもが大学も決まったのでバイトを始めました。18~22時でバイトが終わってからごはんを食べると空腹で辛いらしく、バイトの日は17時過ぎに食べて行くので夕食の準備が大変です。大学生になるまでこんな日々が続くのかしら...。(43歳)

### 寒すぎて

寒すぎて大掃除ができません。トホホ...。(52歳)

### 早いものです

寒くなってきましたね。早いものです。もう12月です。暖かい間に大掃除をする習慣のため、順調に進んでいます。長男の睡眠時無呼吸症候群の治療が続いています。ダイエットはなかなか結果が出ませんが、少しでも腹囲と体重が減少して欲しいです。しかし忘年会のシーズンです。健康のためにも努力してほしいと思います。またタバコも吸っているため歯周病の治療もあります。もう少し自分の体の事について考えてほしいです。父と主人と私の3人で白浜温泉に行ってきた。温泉に入り、おいしい料理をいただいて、紅葉を楽しみとても楽しい旅行でした。主人は父と一緒に温泉に入ってくれ、背中を洗ってくれ面倒をみてくれました。優しい主人に感謝しています。父もとても喜んでくれ私も嬉しいです。また行きたいねと話しています。(52歳)

### 命あればこそ

姪の結婚式がありました。神社で、芸能人の様な立派なお式でした。亡くなった姉にも見せてあげたかったです。やっぱり、生きていなければ損です...色々ありますが、命あればこそ。



(57歳)

### 見守ってくれました

愛猫が亡くなりました。21才でした。人間でいえば100才を越えたおばあちゃんネコ。今年の4月に腎不全が悪化して生死の淵をさまよいましたが、動物病院の先生も驚くほどの生命力で回復。亡くなるまでの半年間は穏やかに過ごしてくれました。「もういつお迎えが来てもおかしくない」と覚悟はしていましたが、やっぱり別れは辛いものですね。とっても物分かりが良く、いつも誰かの膝の上で丸まっていたコドモちゃん(名前です)。私の結婚、出産、2人の子どもの成長も見守ってくれていました。生きることの素晴らしさを教えてくれてありがとう。今頃天国でお母さんネコや友だちのネコと再会してることを願います。(40歳)



### 実感がない!

主人の給料が少しだけ増えましたが、厚生年金なども増えていてあまり増えた実感がないです。娘にもお金がかかるようになり、教育費の重みを感じています。(40歳)

### さあラストスパート

11月は多くの行事やイベントが重なり、それをこなす日々でした。毎日充実していたので、早く過ぎたことは言うまでもありません。急に寒くなり、羽毛布団と毛布を出しました。衣替えも中途半端でしたが、突っ込むようにケースへなおしました。ずっと着ない服がたくさんあり、少しずつですが処分しています。知り合いの人に息子たちのお下がりやさしあげたところ、とても喜んでもらい良かったです。必要とされる人の所に物がまわって行くことがとても嬉しいです。さあラストスパート、2014年を最後まで楽しむぞ。(44歳)

### 意識してなかった

今月はなぜか食費がいつもより少なくてすみません。あまり意識していなかったのも、自分でも驚いています。けれどその分で宝くじを買っちゃいました。(48歳)

### 優しい気持ち

9 月に出産の為帰って来ていた娘が 10 月に出産、今月は赤ちゃんと一緒に家にいましたので、食費がかさんでいます。赤ちゃんをお風呂に入れたり、暖房も赤ちゃん中心に高めの温度設定にしている、光熱費も高くなっています。でも、赤ちゃんのお世話で散歩がなかった分、交通費等はいつもより低めです。そして、何より家族みんなが暖かい幸せな優しい気持ちになりました。 (52 歳)



### 必要な物のみ

今月も 9 万以内の総支出になりました。これからもしっかり考えて、本当に必要な物のみ消費するように心掛けたいと思っています。 (63 歳)

### ストレス解消

今月は外食(昼)が続きました。大出費ですがそれなりに楽しかったです。お友だちとのランチはストレス解消になったように思いました。 (42 歳)

### トイレリフォーム

今月はトイレのリフォームをしたので支出が多くなりました。当初はトイレの全面リフォームを考えていて、50 万ほどの工事になる予定でしたが、工事を依頼した業者に何度も打ち合わせをすっぱかさされたり、何か月も経ってまた連絡があり、その後また音沙汰が無くなったりと色々あり、結局違う業者にトイレ本体だけを取り替えてもらうことになりました。水が流れにくく使い勝手の悪かったトイレが一新出来て安く上がり、結果的には良かったです。でも便器を新しくしたら、他の古さが目立ってしまい、床を自分でやり直しました。DIY も楽しむことが出来たし、トイレのリフォーム月間は色々なことが試せて、とても良かったなと思いました。 (43 歳)



### 涙は涸れない

妻を亡くして一人で生きるのが、こんなに寂しくて悲しいものだとは思いませんでした。寂しさや悲しさに打ちひしがれていると、人生って生きていくのも辛い。小さな希望や夢をスケジュールに書き込んで、かろうじて生きていくが、つい涙が出てしまう。涙はなかなか涸れない。 (61 歳)



### 抑えるはずが...

今月は NHK の年払いがありました。来月から年末年始にかけて出費がかさむので今月はできるだけ出費を抑えるはずだったんですが...。なかなか難しいです...。赤字となりました。 (37 歳)

### ギネスに挑戦

オカリナのギネス挑戦大会で名古屋ドームへ行ってきました。同じ曲を同じ楽譜で同時にレッスンを受けるという内容で 2,500 人の演奏は我ながら迫力がありました。審査員の方々が通路を往来してチェックされるのも興味深く、見事世界記録達成とアナウンスされると、ワーッ！と拍手と歓声が上がりました。名物のみそカツときしめんを食べ、いろいろを買って満足の 1 日でした。 (73 歳)



### 東京で待ち合わせ

主人がやっと福島の単身赴任を終えて帰ってきました。東京で待ち合わせて、娘と 3 人でディズニーランドのハロウィンを楽しみました。そのため娯楽費が高なっています。思い出になって良かったです。 (42 歳)

### 驚きました

今月は外食が多かったので食費がびっくりする額になっていて数字で表されると改めて反省します。また車検もあり今月は始めて消費税額が 3 万円超え驚きました。 (47 歳)

### 夫が定年

夫が60歳になり、定年を迎え退職金をもらいました。親戚を呼んで五風荘で会食をしました。15人で約11万円でした。夫の母(91歳)や私の母(77歳)も来てくれて楽しい思い出になりました。みんなからはセーターやカバンや財布などのプレゼントももらいました。今年の2月に結婚した長男夫婦からもベストとマフラーのプレゼントをもらい、夫も大喜びです。結婚当初は給料も安く、45,000円の団地の家賃が重荷だったのはウソのようです。私はやりくり上手だったと自画自賛しています。(56歳)

### データが消えた

何故か入力途中でデータが消える事3回!手がどこかに当たって画面が変わってしまったようです。先程はコメントを考えている間に画面がなくなっていたのでショックでした。10歳の娘とカラーマラソン大阪5kmの部に申し込んだのですが、私の体調不良で参加する事ができませんでした。次回までにはよくなって又挑戦したいです。(48歳)



### 悩みました

夫の歯医者代105,400円(保険外の為)保険内ですか?どうか?悩みましたが、毎日使う歯なので決めました。確定申告をする予定です。家中のカーテンを洗ったので水道代がいつもより上がりました。(41歳)

### 集計してビックリ!

今月集計して、食費が8万円を上回ったことにビックリ!!いったい何を買ったんだろうと思いました。来月は12月、忘年会もたくさん入ってるので、もっと掛かるかもしれません。節約出来るところは、きっちり節約していこうと思います。(40歳)

### ますます増えそう

今月も買い物しすぎました。12月はボーナスも出るし、気が大きくなり、ますます出費が増えそうです。(38歳)

### 家族が増えました

11月に出産、家族が1人増えました。(39歳)



### パートを掛け持ち

パートを2つ掛け持ちしていたのが先月終了し、その給料振り込みが終わった。来月から減る...体力的には楽になったのは嬉しいけれど、やはり他のパート先を探そうか...年明けから考えよう...。(43歳)

### 今月はここまで

私のパソコンが動かないので夫のを借りて作成しています。もう使い方がわからず頭にきます。今月はここまで。来月までには私のパソコンを何とかしなくっちゃ。(66歳)

### 理不尽はやめて

ほんまムカつく。世のお母さん方はこんなに子どもにムカついているのだろうか。私はもう限界だ。反抗期なら私に話しかけないで。理不尽な君の言葉にムカつく。素直じゃなくてもいい理不尽はやめて。(42歳)

### 大満足の旅

11月22~24日に石川県に旅行に行きました。山代温泉で九谷焼の絵付け体験をしたり、兼六園、美術館に行ったり、能登井を食べたりしました。カニやエビ、温泉も含めて大満足でした。(37歳)

### 出勤日数

9月~11月まで年収調整のために出勤日数を減らしたので、今月も私のパート給与が少ないです。月にすると1~2日減らしただけなのですが、それでも毎月入ってくるお金よりも少ないと困るなあ。もうすぐ塾の冬期講習の支払いもあるのに。来年は早め早めに調整を取って、3ヶ月続けてお給料が少なくなるっていうようなことは避けたいと思ってますが、周りの理解がないので大変です。定時直前に書類が回ってきたりするので、そうなるとうちも残業になってしまいます。ため息が出ます。(43歳)

## シロアリ駆除



今月は夫の誕生日と、住居のシロアリ駆除の更新があり、保証期間が間近だったので、夫と「シロアリは発生していないけど、どうする？」となり、万一何かあったら...と思うと、高い金額でしたが住居の維持として更新しました。家を守ることは、維持費が必要ですね。私のケガの保険の見舞金が戻ってきました。今まで使ったことがなかったので、加入してて良かったです。健康が一番大切ですね。出費の多い我が家でしたが、久しぶりに梅田へ行って美味しいレストランを夫のおこづかいの中から家族みんなにごちそうしてくれました。宝くじが1万円当たったみたいです。夫の変わらない気持ちが嬉しかったです。(33歳)

## 頑張りたい

今年の提出も次で終わりですね。1年が年々早く過ぎます。消費税が8%になり、外税・内税のレシートがあり、家計簿を記入するのが大変になり少し苦痛ですがあと1ヶ月、そして来年も頑張りたいです。(40歳)

## 今まで通り

今月から給料が上がりました。ボーナスが期待できないようなので、今まで通りの生活です。(37歳)

## 来月はてんこもり

今月は特にこれといった大きな支出はありませんでしたが、来月はてんこ盛りだと思うので、気を引き締めて行きたいと思います。(39歳)

## 思うように出来ない

今まで出来ていたことが思うように出来なくなって、でも出来る範囲の事がまだ出来るのだから幸せだとは思ってますよ。12月に急に選挙が行われることになりました。政治も急展開。来年は穏やかな年が来るのでしょうか。(55歳)

## 気を引き締めて

今年も残すところ1ヶ月余り。12月は出費も嵩みそうですが気を引き締めて頑張っていこう。(44歳)

## エステ効果

11月の大幅支出、食費、交際費、住居費・その他、食べ放題を2回。掛け時計を購入し、年1回のエステに行きました。羽二重餅の柔らかな肌になり、くすみも取れて透明感もバッチリ！！デパートの化粧品店の店員さんもエステしたとは言っていないのに「透明感ありますね」って言っていました。12月14日、選挙ですね。意識調査アンケートの電話が掛かってきました。20代~30代の統計が欲しいらしく、コンピューターで無作為に選んだみたいです。多額のお金を掛けて選挙する意味があるのでしょうかと答えました。アベノミクスは大企業とお金持ちの人たちに恩恵がありましたが、それ以外の人たちには全くいい事など無いような気がします。消費税8%大きいですね。先送りされた10%...消えてなくなれ。(41歳)

## お菓子よりお刺身



今回は食費が大きくなりました！ちょっと外食が多くなったり、スーパーのお刺身が閉店間際に半額になるので、英語スクールのあとそれを楽しみに子どもたちが、お刺身コーナーへ走ります。毎週のように、お刺身を喜んで食べています。お菓子よりも、サーモンがいい！まぐろがおいしい！とっています。たまにはいいかな？と思っていたら、結構くせになっております。(43歳)

## いつの間にか大きく

今月は子どもの衣服費が結構掛かりました。いつの間にか大きくなっていった子どもたちの為に冬服を揃えてあげると、すぐに万札がヒラヒラと飛んで行きます。年末に向けて気を引き締めていきたいです。(34歳)

## 悲しすぎる

自治会の役員をして、電話代がすごいことになりました。悲しすぎる...。(42歳)



## ガス警報器

先月の児童手当を記入し忘れていたので、今月記入しました。すみません。ガスもれ警報器ピコピコの使用期限の為、交換しました。今まではリースで毎月のガス代と一緒に支払っていたのですが、今回は買い取りにしました。ガスもれ警報器の費目は「住居費・その他」としましたが合っていますか？ (30歳)  
事務局より：はい合っています。

## 私へのごほうび

年金をもらいはじめました。たった4.8万円(2ヶ月に1回)7.5万もするメガネ(軽くていいです)厚みのある低反発性の敷き布団、生協の羽毛布団などを買いました。ずっと節約してきた(30年ほど)ので、私のごほうびです。これからは自分の為に使うことも少し考えなくては、と努力しています。来年からは貯蓄もしていく予定です。(60歳)

## 一石二鳥

今月からパートを始めたので、買い物に行く機会が減り食費がぐんと抑えられました。仕事をしていると買い物に行く時間が限られてくるので無駄な買い物が減り、パート収入もありで、一石二鳥です。少しは貯蓄が増えそうです。(48歳)

## 成長にびっくり

私の息子が年中の頃からクリスマス会で演奏する役割で指揮者がしたいと言っていたのですが、なんとじゃんけんに勝って決まりました。本人はすごく嬉しそうで良かったなと思います。私の気持ちとはうらはらで、子どもは成長してびっくりする程です。しっかりした子どもに育ってくれました。来年から1年生、新しい生活が始まります。親は目と心をわかってあげる。目が必要だと思います。これからも子育て頑張っていきたいと思います。(39歳)

## ホットヨガ

少しは何か運動しないといけないと思っていましたが、ホットヨガに通い始めました。汗をかくのが気持ち良いです。(56歳)



## 削れるものなら

年払の保険があったので、支出が多くなるのは分かっていたので、今月はお金の掛からない所に子どもたちと遊びに行きました。保険、削れるものなら削りたいですが...(38歳)

## 苦戦しています

早いもので今年も師走でビックリ!!今年初めてモニターをさせていただいて、慣れないもので提出日に遅れてしまったり、ミスもあったと思います。月に1回のことで自分でも記入の仕方を忘れてしまったり、出す項目が判らなかつたりと苦戦しています。来年こそは余裕を持っての提出をしたいと思います。(42歳)

## なんとか黒字で

今月は長男の誕生日。外食が増えたり、プレゼントで出費がありました。でも、夫のスマホが買い替えと思っていたら修理で済み、なんとか黒字でホッとしています。来月はクリスマス、おばあちゃんの誕生日があるので、気を引き締めて頑張ります。(40歳)

## ガタがきそう

冷蔵庫が突然故障してしまい修理費が必要になり、ちょっと痛かったです。でも結婚して6年目に突入して、これからあちこち電化製品のガタが来そうでこわいですね。大事に使ってなるべく長持ちするように心掛けようと思いました。(37歳)

## 楽しめるように

今月は下の子がキッズシアターデビューしました。3歳になり今までどこでも無料だったのが徐々にお金がかかるようになってきました。楽しめるようになってきたのはうれしいことですが、なんだか色々お金がかかるようになってきたなとも思います。(41歳)



### 光熱費が

寒くなってきたのでこれから光熱費がこわいです。 (38歳)

### 何よりの喜び

異動で主人が元の勤務地に戻ることになりました。年明けから別の勤務地に異動になった主人。しかし慣れない環境と色々な面での苦勞が重なり体調を崩してしまいました。もしかしてブラック企業？と私もだいぶ心配しましたが、周りの人達に助けてもらいながら何とかやれているので心配ないと繰り返すばかり。最終的には上司にも理解して頂き、昨年までの勤務地に戻る事になりました。環境変化と忙しさをまだまだ大変だそうですが、今までやってきたことに戻っただけなので今までより楽だということ。おかげで主人の体調も少しずつですがよくなってきているようです。主人曰く、元に戻った事で今後の給料にもだいぶプラスが出るかもしれないとのこと。まだまだ恩恵には預かれませんが...主人が元気で働いてくれることが何よりの喜びです。 (30歳)



### 泣きそうです！

今月、特別大きな出費はなかったです。来月は年末の出費に加え、大学の入学金等、大きな出費が待ってます。泣きそうです！ (46歳)

### 分かっていただけました

高2の長男の修学旅行があり、スーツケースを買ったりお小遣いを渡したりで出費が増えました。分かっていただけましたので、ボーナスで確保していましたが大きな出費となりました。 (46歳)

### 円安の為？

円安の為なのか、夫のスーツがかなり値上がりしていました。円安と消費税と食品の原材料値上げで家計が苦しいです。 (49歳)



### 維持費が高い

主人が独身時代に買った車の維持費が高い。しかも結婚する前に買ったのでまだまだ乗れそう。次に車を買う時は、税金やガソリン代の事なども考えて購入したい。 (35歳)

### 他社乗り換え

携帯電話が壊れ、5月にS社で機種変更しました。最も安い料金設定なので通話すると料金が毎月8,000~9,000円掛かるし、使いにくいので同じ会社で機種変更しようとする、とんでもなくお金が掛かるとか。A社に変更すると何と1台につき2万円のキャッシュバック有りとか。半信半疑でしたが、今話題の他社乗り換えですね。A社の社員さんいわく「同じ会社に義理立てすることないですよ~」ん~、そうなんですかあ。A社にしました。世の中ずいぶん変わりましたね。義理人情はどこ？ちなみにガラケー愛用者です。 (62歳)