

### 【 暮らしの豆知識 (36) 】

文責：いずみ LPA の会・K

#### ～ 知っていますか？医療費控除① ～

医療費控除とは、医療費が多くかかった年に、その医療費の一部を総所得金額等から控除することです。その結果、所得税及び住民税の節税ができます。自分や家族のために支払った医療費等の実質負担額が、年間(1～12月)10万円を超えた場合、その超えた金額をその年の総所得金額等から差し引くことができます。総所得金額等が200万円未満の人は、10万円ではなく『総所得金額等×5%』を超えた額を差し引くことができます。会社員、パート、アルバイトなどの給与所得者で副業など、他の収入がない場合、年収311万円以下の人が該当します。

#### ■ 医療費控除の対象となる金額は次のように求めます。

##### 1. 医療費控除の対象となる金額は？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{医療費控除の} \\ \text{対象となる金額} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{実際に支払った} \\ \text{医療費の合計額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{保険金などで} \\ \text{補填される金額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{10万円※} \\ \hline \end{array}$$

※ 総所得所得等が200万円未満の人は総所得金額等の5%(下記表のようになります)

年収(総所得金額等)	医療費から差し引く金額
150万円(85万円)	42,500円
200万円(122万円)	61,000円
250万円(157万円)	78,500円
311万円(199.7万円)	99,850円



ただし、控除できる金額の上限は200万円です。保険金などで補てんされた場合は、その金額を差し引かなくてはなりません。年末調整を行っているサラリーマンの人でも医療費控除が可能です。

##### 2. 医療費控除の対象は？

医師に支払った診療費、治療費、診断書代、市販の医薬品代金など。病気やけが治療目的のために購入したものが対象で、健康促進目的のものは対象になりません。

申請には領収書が必要です。

※ 視力回復のレーシック手術は対象です。

※ 他にも医療費控除の対象は多々あります。詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

##### ★ 交通費(領収書不要)も医療費控除の対象となる場合があります。

診察費や、治療費などのほかにも通院や入院のための交通費(領収書不要、自分で明細を作成、添付が必要)、電車やバスでの移動が困難な場合のタクシー代なども認められます。しかし、自家用車を使用したガソリン代、駐車場代は対象になりません。



..... 詳細は、国税庁ホームページでご確認ください。.....

	(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	132	0	20	47	32	33	27
年代別世帯構成比	—	0.0	15.2	35.6	24.2	25.0	20.5
世帯主平均年齢	52.2	0.0	37.4	44.6	54.8	69.4	71.1
平均家族数	3.5	0.0	4.0	3.9	3.7	2.4	2.2

## ★居住状況★

自 家	117	0	17	39	29	32	26
社宅・官公舎	5	0	1	3	1	0	0
賃貸(公営)	2	0	0	1	1	0	0
賃貸(民営)	8	0	2	4	1	1	1

## ★世帯主の職種★

公 務 員	16	0	2	5	6	3	2
会 社 員	80	0	17	36	22	5	2
そ の 他	15	0	1	6	3	5	5
無 職	21	0	0	0	1	20	18

## ★子どもの状況★

乳 幼 児	28	0	19	7	2	0	0
(平均)	0.2	0.0	1.0	0.1	0.1	0.0	0.0
小 学 生	54	0	16	34	4	0	0
(平均)	0.4	0.0	0.8	0.7	0.1	0.0	0.0
中 学 生	32	0	5	22	4	1	1
(平均)	0.2	0.0	0.3	0.5	0.1	0.0	0.0
高 校 生	28	0	0	21	7	0	0
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0
大 学 生	24	0	0	5	14	5	1
(平均)	0.2	0.0	0.0	0.1	0.4	0.2	0.0
そ の 他	35	0	0	2	20	13	9
(平均)	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.4	0.3

## ★別居家族★

単身赴任	3	0	0	1	2	0	0
学 生 等	10	0	0	2	5	3	0

★ <実 取 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)	325,316	0	376,374	390,963	420,824	108,259	62,956
給 料(配偶者)	56,301	0	55,233	41,613	106,745	28,950	16,732
賞 与(世帯主)	415,622	0	453,015	414,931	637,607	178,687	60,990
賞 与(配偶者)	47,367	0	85,262	35,342	81,446	8,483	6,030
年 金(世帯主)	51,391	0	0	0	7,807	197,993	221,853
年 金(配偶者)	31,575	0	0	0	1,568	124,780	152,509
自 家 営 業(世帯主)	9,197	0	0	8,864	24,918	0	0
自 家 営 業(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
家賃地代収入	3,414	0	0	1,936	0	10,898	3,333
パートアルバイト収入(世帯主)	3,339	0	0	6,656	0	3,875	4,736
パートアルバイト収入(配偶者)	23,988	0	18,275	41,290	24,638	2,176	2,660
同居の家族からの収入	3,995	0	0	2,709	3,187	9,031	8,815
そ の 他 収 入	39,228	0	30,049	46,541	31,275	42,087	42,012
**実収入計 <A>	1,010,731	0	1,018,208	990,845	1,340,013	715,219	582,627

\*大阪いずみ市民生協調査\* (総平均)

★ <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	67,943	0	37,653	56,235	126,021	46,658	20,128
所得税(世帯主)	41,800	0	10,460	29,799	90,061	31,088	12,619
所得税(配偶者)	2,144	0	3,458	2,234	3,566	-159	-356
住民税(世帯主)	17,989	0	17,865	19,752	25,195	8,565	4,876
住民税(配偶者)	1,930	0	2,120	2,009	2,819	839	815
固定資産税	4,028	0	3,750	2,383	4,250	6,324	2,174
その他の税金	53	0	0	60	130	0	0
*社会保険計	119,814	0	133,109	127,684	164,159	57,547	38,757
健康保険(世帯主)	34,912	0	40,105	36,707	45,500	18,941	14,942
健康保険(配偶者)	5,083	0	5,644	3,870	9,507	2,182	1,442
介護保険(世帯主)	5,377	0	450	5,296	6,371	7,516	7,622
介護保険(配偶者)	1,708	0	0	418	1,213	5,060	5,981
厚生年金(世帯主)	60,074	0	71,491	71,534	77,565	19,872	7,329
厚生年金(配偶者)	8,633	0	11,476	6,044	17,172	2,315	673
雇用保険(世帯主)	3,197	0	3,825	3,417	4,685	1,058	155
雇用保険(配偶者)	359	0	118	397	688	131	36
国民年金(世帯主)	118	0	0	0	486	0	0
国民年金(配偶者)	236	0	0	0	486	472	577
国民年金(学生の子)	118	0	0	0	487	0	0
*私的保険計	40,160	0	21,136	39,172	60,221	33,642	14,237
損害保険	3,920	0	1,053	5,639	5,390	1,784	2,128
生命保険	21,130	0	16,646	23,367	21,807	20,004	8,545
個人年金	15,110	0	3,437	10,166	33,024	11,855	3,563
*その他非消費支出	8,525	0	1,386	15,895	7,985	2,879	3,148
**非消費支出計 <B>	236,442	0	193,284	238,985	358,386	140,726	76,271

★ <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)
*食費計	74,570	0	60,843	71,681	70,947	90,518	93,081
家賃地代	167,482	0	112,632	408,015	17,486	3,597	3,186
住居費その他	32,426	0	32,500	26,322	37,851	35,813	22,776
<住宅ローン返済額>	35,973	0	98,233	50,816	12,356	0	0
水・光熱費	16,869	0	16,554	16,301	19,203	15,603	15,624
被服費	14,595	0	10,808	13,430	22,647	10,740	10,484
保健医療費	11,990	0	8,965	15,424	10,859	10,026	8,374
理容衛生費	10,230	0	12,971	7,381	12,050	10,860	11,523
交際費	20,792	0	16,088	11,986	27,364	29,810	31,103
交通費	7,508	0	10,732	5,091	9,770	6,802	5,988
通信費	17,703	0	18,386	20,816	19,825	10,796	9,364
教育費	36,210	0	55,944	53,630	25,325	9,994	2,176
教養娯楽費	32,317	0	15,424	18,729	27,911	66,179	66,809
職業・主婦費	50,077	0	42,494	55,086	63,991	34,046	27,973
自動車関係費	23,560	0	20,299	28,706	21,852	19,863	19,920
その他	3,308	0	1,790	1,581	3,254	6,739	6,670
*食費以外計	445,063	0	375,587	682,500	319,388	270,870	241,969
**消費支出計 <C>	519,634	0	436,430	754,182	390,335	361,389	335,051

☆☆ 今月の収支 <A-(B+C)>	254,655	0	388,494	-2,322	591,292	213,104	171,305
-----------------------	---------	---	---------	--------	---------	---------	---------

\*大阪いずみ市民生協調査\* (実平均)

★ <実収入> ★	(総合)	年金世帯 (60代以上)					
		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)	452,018	0	396,184	459,382	480,942	446,568	339,963
給料(配偶者)	206,435	0	220,934	195,582	227,723	159,223	150,590
賞与(世帯主)	772,706	0	566,269	750,067	927,428	842,382	411,679
賞与(配偶者)	250,100	0	284,206	151,006	434,377	139,964	162,821
年金(世帯主)	282,649	0	0	0	249,810	284,077	285,239
年金(配偶者)	181,214	0	0	0	50,166	187,170	187,170
自家営業(世帯主)	404,653	0	0	416,600	398,680	0	0
自家営業(配偶者)	0	0	0	0	0	0	0
家賃地代収入	90,128	0	0	45,500	0	119,880	90,000
パートアルバイト収入(世帯主)	73,452	0	0	104,283	0	42,621	42,621
パートアルバイト収入(配偶者)	85,578	0	73,099	92,412	87,601	35,910	35,910
同居の家族からの収入	31,018	0	0	31,829	16,995	42,574	47,603
その他収入	84,886	0	60,097	104,164	76,984	81,698	75,622

★ <非消費支出> ★	(総合)	年金世帯 (60代以上)					
		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)	54,630	0	11,010	34,159	106,739	73,279	30,974
所得税(配偶者)	7,075	0	9,881	8,075	8,778	-750	-2,400
住民税(世帯主)	23,745	0	18,805	24,430	31,010	16,626	10,127
住民税(配偶者)	10,613	0	14,133	11,800	12,886	4,617	7,333
固定資産税	21,268	0	25,000	22,400	27,200	17,392	7,338
その他の税金	2,324	0	0	1,400	4,172	0	0
*社会保険計							
健康保険(世帯主)	40,782	0	40,105	41,076	50,207	28,411	22,413
健康保険(配偶者)	17,658	0	37,626	16,536	23,401	6,547	4,865
介護保険(世帯主)	8,351	0	9,009	6,727	8,155	11,274	11,432
介護保険(配偶者)	5,636	0	0	2,183	3,880	7,951	8,972
厚生年金(世帯主)	87,141	0	75,254	86,208	88,646	131,154	98,946
厚生年金(配偶者)	40,696	0	76,509	31,565	45,791	19,098	18,182
雇用保険(世帯主)	5,552	0	4,500	5,019	6,815	6,981	2,087
雇用保険(配偶者)	1,528	0	785	1,437	2,001	1,082	982
国民年金(世帯主)	15,540	0	0	0	15,540	0	0
国民年金(配偶者)	15,565	0	0	0	15,540	15,590	15,590
国民年金(学生の子)	15,590	0	0	0	15,590	0	0
*私的保険計							
損害保険	11,248	0	2,633	13,251	19,164	6,540	7,183
生命保険	26,066	0	19,583	28,901	25,845	26,405	12,143
個人年金	52,488	0	22,912	31,854	75,484	65,202	19,243
*その他非消費支出	36,300	0	6,932	43,944	36,503	31,667	42,500

★ <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)
*食費計	75,140	0	64,045	71,681	70,947	90,518	93,081
家賃地代	302,844	0	118,560	547,906	43,043	19,783	21,505
住居費その他	38,216	0	40,624	32,556	44,861	38,123	24,598
<住宅ローン返済額>	107,918	0	140,333	99,514	65,898	0	0
[ローン返済件数]	44	0	14	24	6	0	0
水・光熱費	16,997	0	16,554	16,301	19,823	15,603	15,624
被服費	17,356	0	14,410	15,029	27,873	12,658	12,307
保健医療費	13,299	0	9,437	17,682	12,870	10,340	8,696
理容衛生費	10,978	0	12,971	8,068	13,771	11,200	11,966
交際費	23,865	0	17,876	14,825	33,679	29,810	31,103
交通費	10,011	0	15,332	7,038	13,593	8,017	7,348
通信費	17,975	0	19,354	20,816	19,825	11,134	9,725
教育費	56,232	0	55,944	57,286	50,651	65,963	58,740
教養娯楽費	34,402	0	16,235	21,470	28,811	66,179	66,809
職業・主婦費	59,019	0	47,215	61,643	70,610	48,849	39,752
自動車関係費	30,791	0	23,881	35,505	30,402	28,500	31,637
その他	8,238	0	4,475	3,716	6,507	24,710	25,727

★ <食費の内訳(別表)> ★

(主食)							
米・麦	5,527	0	4,908	5,131	7,944	4,648	5,063
パン・めん・その他	4,930	0	5,053	7,155	4,516	3,753	3,683
(副食)							
魚 貝	7,889	0	2,636	5,226	4,945	12,538	13,687
肉 類	8,383	0	3,047	9,773	8,703	8,741	9,301
乳 卵 類	3,910	0	4,538	4,021	4,112	3,547	3,624
豆・豆製品	1,820	0	870	1,662	1,712	2,239	2,365
野 菜	5,832	0	3,670	4,518	6,023	7,109	7,613
乾物・海草	1,325	0	954	810	1,131	1,815	1,875
加工食品	13,280	0	5,299	5,390	16,126	18,567	20,431
調味料	2,912	0	2,246	3,226	2,750	2,986	3,155
(嗜好品)							
菓 子	5,657	0	7,183	6,201	4,925	5,319	5,620
果 物	3,012	0	1,261	1,579	3,130	3,900	4,277
酒・飲料	7,167	0	5,193	2,831	6,610	10,747	11,905
(外食)							
給 食	7,949	0	6,415	7,253	8,891	12,263	12,263
外 食	9,443	0	9,435	12,740	10,620	6,855	6,981

★<実収入計に対する割合(%)>★

税 金 計	6.72	0.00	3.70	5.68	9.40	6.52	3.45
社 会 保 険 計	11.85	0.00	13.07	12.89	12.25	8.05	6.65
私 的 保 険 計	3.97	0.00	2.08	3.95	4.49	4.70	2.44
他の非消費支出	0.84	0.00	0.14	1.60	0.60	0.40	0.54
食 費 計	7.38	0.00	5.98	7.23	5.29	12.66	15.98
食 費 以 外 計	44.03	0.00	36.89	68.88	23.83	37.87	41.53
収 支	25.20	0.00	38.15	-0.23	44.13	29.80	29.40

事務局より

今月の提出者は132名です。

今月の特別な支出いろいろ

今月は30代で住宅ローン返済、40代で住宅購入があったため、

それぞれの住宅・家賃の平均が突出しています。

30代 住宅ローン返済1,120,000円、カーポート233,000円、結婚祝100,000円

40代 住宅ローン購入残金15,100,000円、住宅ローン手数料等575,743円、登記費用309,490円

住宅ローンボーナス返済200,000円、クロマティックハーモニカ23,918円、

冬期講習代55,004円、大学入学金270,000円、250,000円

50代 車保険・車検182,740円、介護費200,000円、温泉旅行102,592円

食器洗浄機138,000円、電気温水器450,000円

60代 南イタリア旅行240,000円、車検193,829円、外回りリフォーム500,000円

保険半年一括払い238,800円

70代 寄付100,000円、13回忌法要93,460円

80代 雨戸補修89,000円

# 12月の消費税調べ

調査世帯数	48人
平均1ヶ月消費税額	36,264円



## 消費税調べに寄せられた声

今年1年、節約で過ごしたと思います。消費税1年間で222,685円でした。77歳

今月は26,000円超え…。年末で買い物も増えたし、つついとお正月用に…。なんて言い訳にしたいたくしてしまっただかも…。47歳

今月は歯医者に通ったので、医療費もUしました！食費も体重も、気を敷き締めます。(笑)  
34歳

多かった！！50歳

8%でもキツイです。45歳

最近食費が上がり、どんどん消費税も増えていきます。40歳

年の瀬を迎え、無事に生活できたことを感謝する。少額であるが国境なき医師団と釜ヶ崎の施設に送金する。アメリカ流の経済を追求し、格差社会が拡大している。…この先が心配だ。80歳

今月は主人が出張の為、二重生活で私も手を抜いて外食が多かったので、とても高い消費税になった。42歳

住宅を購入し、一部支払いをしました。工事もしていただいたり、自転車やベッドも購入したため、過去最高額になってしまいました。恐ろしい…。  
41歳

モニターを始めて12回目の消費税計算が終わりました。モニター以前も30年間家計簿をつけていましたが、消費税計算をしたのは今年が初めてで、所得税、住民税、固定資産税、もろもろ、これだけ税金を払っているという自覚を持つことが出来ました。61歳

### 事務局より

提出部分の記入は出来るだけ鉛筆でしていただきますようお願いいたします。ボールペンで記入して、修正があると大変判りづらくなります。

### 12月提出分で気になった点

[400]食費以外計の欄に食費も入れて記入されている方がいらっしゃいます。ここの数字が違くと、その下の[300]消費支出計、[480]支出計も違ってきますのでご注意ください。

年末調整の戻りを[122]その他の収入や[216]その他の税金欄に記入されている方がいらっしゃいましたが所得税のマイナスとなりますので、引かれた所得税と戻り分を差し引きして記入してください。戻りの方が大きい時はマイナス表示してください。

# 声のひろば

## 家計だより

### 交響曲第九番

12月13日、和歌山県民文化会館で、指揮・広上淳一、演奏・京都市交響楽団、合唱・和歌山県第九合唱団のベートーヴェン・交響曲第九番を聴きました。



力強く迫力のある素晴らしい演奏でした。12月23日は家の近くにある教会でのコンサート、女性合唱団コーロ・ディ・アルスの美しい歌声を楽しみました。大根・白菜・キャベツ・さつまいも・みかんなど近所の人からたくさんいただきました。(84歳)

### あっと言う間

2015年も暮れようとしています。1年間、あっと言う間に過ぎました。いろいろあった年でした。体力の衰えとあと3ヶ月の年限の働きもみつめて又新しい年へ。(65歳)

### 初日の出に合掌

暮れに子どもたちが帰って来て賑やかな正月でした。交際費も増です。子どもたちと一緒に初日の出を我が家から…合掌です。バンザイ！6月から企業年金が無くなったけど、それなりに暮らしていけるものですね。(68歳)

### パソコントラブル

同級生5人と一泊旅行のためこずかいを20,000円プラスしています。12月25日に、パソコンプロバイダーのトラブルになりインターネットをストップしてしています。消費生活センターに相談中です。堺広報1月号9ページに載っています。(71歳)

### 頑張らなければ

暖かいお正月でホッとする。名古屋の孫たちだけで来ていたので母親の代わりに叱ったり、子育ての難しさを感じます。野菜を食べないのでお好み焼きにキャベツを入れて。でも例年通り栗きんとんのさつま芋の裏ごしは孫娘、最後は夫も手伝っていたので美味しく出来上がりました。新しい年も政治・経済の情勢は気はゆるせないと思います。友だちの年賀状に「健康第一“老人パワー”を世の中に見せつけようではありませんか」やっぱり今年も頑張らなければ！！(74歳)

### 暖かい年末

暖かい年末でしたので、とても動きやすく自分に出来る範囲では色々とはかどったと思います。灯油ストーブが台所に1台、もうずいぶん使っているものですが、暖房にとっても役立っています。この冬は灯油の値段が下がって前年よりも500円も安くなっており、私たちにとっては嬉しいですね。暖かい暮れには椿がよく咲き、ベランダではカニサボテンが何年ぶりかたくさん咲いてびっくり。春に咲くシクラメンが一輪だけ色鮮やかに咲きました。(82歳)

### 新しい家計簿

新しい家計簿(39冊目)封筒ありがとうございます。2016年も大切にに使わせていただきます。毎月つけている割にお金がとっとと出て行きます。特に交際費、12月は色々な所から寄付を送るようにと払込票が6枚来ます。学校からも来ます。学校は1万~5千円。その他は5~3千円にしました。あと姪・甥に、感謝祭に胡蝶蘭、クリスマスプレゼントに婦人帽、その他果物、お菓子等いただくので旅行に行ったりすると土産を送りたくなります。果物はみかん・りんご・キーウィを送ってもらいほとんど買いません。柿は私が好きなので買います。水泳に週3回行ってるので、1年間元気で過ごせました。感謝しています。庭は和水仙が沢山咲いています。(82歳)



## 昨年より節約

クリスマスも正月の準備も昨年より節約する。原発再稼働される動きに立腹している。政府が事故の責任を取ってもくれない無責任な福島をみれば分かりそうなことなのに。福井県知事、京都府知事、滋賀県知事にも同等の権利を与えてほしいものだ。(79歳)

## 劇的な幕開け

2015年の家計簿を集計しました。大赤字になりました。支出の1位は自動車関係費。今のうちにと新車を購入しました。2位は教養娯楽費。ニューヨーク、カナダ、アラスカと3度の海外旅行と小さな国内旅行でよく遊びました。3位は職業主婦費。夫の小遣いです。来年は退職なので、小遣いも減らしましょう。健康で楽しく過ごせたので赤字も仕方ないかな。2016年はアラスカでオーロラを見ながらむかえました。パンフレットに書いてあるうたい文句が実現するとは思わなかった。2日連続で見事なオーロラ。劇的な2016年の幕開けとなりました。今年は夫の退職で大きく変化する年となりそうです。健康に気を付けて笑顔の年にしたいと思います。モニターのみなさん、今年もよろしくお祈りします。(64歳)



## 幸多い年に

あけましておめでとございます。今年もよろしくお祈りいたします。お正月3日が日暖かかったですね！皆様どのように過ごされましたか？本年が幸多い年となりますようお祈り申し上げます。(56歳)

## 穏やかにゆっくりと

今年も1年が終わります。毎日仕事や雑事に追われてゆとりが全くありません。来年こそは穏やかにゆっくりと時間を使いたいと思っています。毎年こう思っても、いつもバタバタしてしまうのですが、私も50才を過ぎたので残りの人生をゆっくりと過ごして行きたいです。(51歳)

## 四国遍路

今まで26日から25日までで締めをしていたのを26日から31日までに変更したので今月は、日数が多くなり、お正月の買い物もありで食費が多くなりました。8日から9日で四国遍路の先達研修を受け資格をいただきました。来年は四国88ヶ所巡拝の逆打ちの年ですし、先達になってからの朱印帳も新しくなったのでまた巡拝に行ってきます。(66歳)

## パート職員の残業代

私が今勤めているところは、他の人はみんな正社員なのに私1人だけが派遣でパート職員。以前上司(正社員)が「通勤電車の不通や遅れで遅刻した場合は、遅刻にはならないでその分ちゃんと給料が出る」と言っていたのに、いざ実際にそうやって手続きしようとする「ゴメン！派遣のパートは適用外やった。遅れた分だけマイナスになるんやっつー」…そりゃ話が違う?!と言うと「その時間分、他の日に残業してもらってプラスマイナスゼロにするから」と別の日に残業する事に…。ところが残業時間は時給を25%upにしなければならないため、私の上司はそのまた上司にエラク叱られたらしい。でも私が残業してしまった後だったので会社はしぶしぶ残業代を付けたと、上司は恩着せがましくのたまわっていた。増えた金額は187円…。ため息が出そうです。話変わって今月息子が20歳になりました。「とうとう」なのか「やっとこさ」なのか…。「声のひろば」で「学生の子どもさんの国民年金を支払っている」という内容の文章を読んで「さて、我が家はどないしよー」と悩んでいたら、息子が「もう市役所行って手続きしてきたよ。学生の間は支払わんでいいやつ」とケロッと一言。…そうですか、もう親に相談もしないんですか…。いや、これを成長した、立派になったと喜ばなきゃいけないですよ。オヤゴコロってフクザツです…我ながら。(53歳)



## ちんぷんかんぷん

やっぱり家電って 10 年位経つと壊れてしまうんですね…。



8 年前に購入した DVD デッキの調子が悪くなり、年末・お正月に向けて絶対に必要と主人が主張して購入しました。壊れた DVD デッキすら使いこなせていなかった私には、お店の人が色々説明してくれるのですが、ちんぷんかんぷんでした。ただ何もしなくても、過去 2 週間分位のほとんどのチャンネルを自動で録画してくれているらしく、録画し忘れても後から見ることができる、ということは分かりました。便利なんですね、びっくりしました。それでなくてもテレビっ子の主人が、より一層テレビの前を離れなくなりましたが… (笑) (47 歳)

## 忘れられない 1 年

本日は 12 月 30 日、明日で 2015 年が終わります。私にとって大きな変化のあった、忘れられない 1 年となりました。子宮筋腫の為、毎月のホルモン注射があり、4 月には新しい部署の立ち上げ、そして 7 月手術、8 月復帰、11 月就職活動、のち無事内定。私が 20 年間憧れ続けた仕事に 42 歳にして就くことができました。1 月 16 日より勤務します。収入は増えるものの、間違いなく心身共キツイ仕事です。これからが正念場です。1 年間元気でいられたことに感謝し、来年もますます人を幸せな気持ちにしてあげられるような、最高の笑顔で頑張ります。 (42 歳)



## バタバタと

明けましておめでとうございます。12 月は本当にバタバタと過ぎていきました。無事に今年も家族そろって新年を迎えられたことに感謝いたします。今年も息子の受験があるので、春まではまたバタバタと忙しくなりそうですが、家族の体調管理に気を付け元気に春を迎えられたらと思います。 (49 歳)

## 心新たに

家計簿がとうとう 1 冊が終わってしまいました。新しい家計簿も届き、新しい年がやってきます。心を新たにまた 1 年頑張ろうと思いません。父が夏に倒れてから病院に入院しています。母も自分のことだけで精一杯な年齢です。兄は、大阪には住んでいないし、動けるのは私だけでした。病院へ見守りに行く毎日です。今まで認知症にもならず、元気でいてくれて 2 人で暮らしていてくれました。父と母との関係がこんなに強いものだとなんて初めて気づきました。母は母のできることを、兄は兄のできることを、私は私のできることをする日々です。新しい年は、どんな年になるかな？いい年にしたいと思います。新しい年もよろしくお祈りしますね。 (55 歳)

## 今年も元気で

1 年間、がんばった分だけ楽しいこともたくさんありました！！みな健康で、また今年も元気でがんばれますように！！ (46 歳)

## 親としては心配

長男が受験生で冬期講習費がかかっています。本人はがんばってるというのですが、一日中寝てばかりでかなり親としては心配です。 (45 歳)

## 健康でありますように

1 年間ありがとうございました。今年は 11 月中旬から少しずつ掃除を始めたので年末にバタバタせず、体の疲れもマシだった様に思います。2016 年も家族が健康であります様に願います。欲を言えば楽しいこともたくさんあります様に…。 (50 歳)

## ひと言

長い間ありがとうございました。 (59 歳)  
事務局より：生協を脱退されたのでモニターを継続していただけになりました。長年にわたり生計費調査にご協力いただきありがとうございました。



### 医療費が多いです

先月に引き続き、私の肺癌検査後の精査の為の受診です。すでに年間の医療費が10万を超えているので、ついでに歯科受診も受けて、今月も医療費多いです。2016年は医療費少なく終われたらいいな…。今年は年末とても暖かく天気も良くて大掃除が捗りました。反面、この気温、大丈夫か…と心配になります。野菜の値段が安定してたのは嬉しいことです。(50歳)

### 寝込んでしまいました

今年もよろしくお祈りします。お正月明けから風邪をひいてしまい3日ほど寝込んでしまいました。久しぶりです。今もスッキリしないのは年のせい？治りが遅いのでしょうか。皆さんも年末年始のお疲れ出てませんか？(60歳)



### のんびり過ごそう

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り致します。今年は1日から鼻水が出て、風邪なのか鼻炎なのか調子が悪い。2日は後頭部がズキズキ痛い。なんだか嫌な1年になりそうな予感。4日献血に行った。終わってからカイロプラクティックをしてもらったらスッキリした。昨年無理したせいかも…。今年はこのんびり過ごそう！(44歳)

### 看護に明け暮れました

今年も看護に明け暮れた1年でした。来年はハッピーな年にしたいです。(53歳)

### 12ヶ月提出できました

年末年始、帰省していたため少し遅くなりましたが、今年も12ヶ月提出することができました。2016年もムダ使いのないよう頑張りたいです。(41歳)

### お世話になりました

1年間お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。(48歳)

### 幸せな時間

寒くなりました。つらい季節です。1年間ありがとうございました。無事に元気に過ごせました。一応黒字です。来年もよろしくお祈り致します。近所の友だち、高校・大学時代の友だちと忘年会。楽しく開かれました。本当にいつも仲間ってありがたいなあと思います。つらい時すごく励まされ頑張ろうと思えますし、幸せな時は笑いあえます。大切にしていきたいと思います。またすぐに新年会があります。今年もあちこち温泉に行きました。おいしい食事、温泉と幸せな時間を過ごせました。主人に感謝しています。おみやげ代が多く掛かるのは少し反省しています。今月は年末なので食費が高くなりました。お酒代、肉類、果物代が高くなっています。子どもたちもほとんど家で食事をしないのに、主人と2人分なのに反省しています。来年も1年、やりくり頑張ります。(53歳)



### 色々あった

今年も終わりました。色々あった1年でした。義母が入院し、自宅介護を少しして再び入院し、施設も決まり入居してゆっくり楽しく過ごせると思っていたのですが、入居5日後検査入院し、問題なかったのに退院日も決まっていたのに病院で亡くなりました。家の事とかこれから聞けばいいと思っていた矢先の事で色々大変でした。元気な時に聞いておくべきですね。(47歳)

### いつもの暮れです

今年も今日で終わりです。宝くじも当たらなかったし、いつもの暮れです。来年も家族揃って迎える事を願います。(58歳)

### 締め切り過ぎて

今年も、締め切りを過ぎての提出がほとんどでした。ご迷惑おかけしてすみませんでした。来年はきっちり提出出来るように頑張ります。来年も、家族みんなが元気に過ごせますように。(37歳)

## アウトドア三昧

2015 年もたくさんの出来事がありました。グループキャンプにハマって、シーズン中はひと月に 1 度のペースでキャンプを楽しみました。以前から旅行は大好きでしたが、上げ膳据え膳に慣れていたので、初めてキャンプに誘われた時は正直「自分たちで寝る所も食べ物も準備せなあかんなんてめんどくさい…」と思ってました。でも実際に行ってみると自分たちで全てをやることならではの楽しさがあることに気付きました。高価な物を食べなくても自然の中で仲間と一緒に食べることが「美味しさ」につながるんですね。子どもたちも自然の中で自分たちで遊びを見つけてとても楽しそう。「人間の本来あるべき姿なんかもなー」と思いつつ、一緒に過ごせる家族や友だちがいることに感謝感謝のひとつときです。2016 年もアウトドア三昧できるといいな。

(41 歳)

## 塾に行かず頑張った

今月はクリスマスや忘年会など出費がかさみました。一年間、頑張った自分たちへのご褒美なので仕方がないかなと思います。娘が塾に行かずに頑張ってくれているので教育費が今年も最低限で済んだので、その分、貯金できたから娘の高校・大学にお金をかけてあげたいと思っています。

(41 歳)

## 喜び上手

2015 年も家族が健康で無事に過ぎました。中学 3 年生の次男は受験希望の私立高校を決め、あとは努力するのみです。3 月の最終目標校まで気を引き締めて取り組んでほしいです。長男もバイト先で頑張っているようで頼もしいです。嬉しいことばかりで日々充実していることに感謝しています。「幸せは喜び上手な人へやってくる」という私の好きな言葉通り、楽しい笑顔を大切にまた来年も明るい 1 年になりますように祈ります。

(45 歳)



## 孫を連れて帰省

東京に嫁いだ娘が 1 歳になったばかりの可愛い盛りの孫を連れてしばらく帰省していたので、少し支出は増えたが、にぎやかで楽しかった。

(53 歳)



## 迷い子猫

今月は正月の準備の為の食費の支出がずいぶんあり、食費がかなり高額になりました。私の勤務している会社の子猫が迷い込んで来ました。最初は放っておこうと思っていたのですが、やたら人なつっこいのと、外はグレーにうす汚れていましたが、毛をかき分けて見るとすごくキレイ。おそらく数日前までは室内に居たであろうということで、このまま外に居たらおそらく死んでしまうのではないかと。誰にでもついていくので変な人に連れて行かれると大変…とか。色々悩んだ末（と言っても 15 分位）家に連れて帰ることにしました。結局色々と病気を持っていたため、何度も病院に通うはめになり、すでに結構出費が嵩んでいますが、すごく可愛くて毎日いやされています。すくすくと成長しており、連れ帰って良かったなあと思う毎日です。

(44 歳)



## 亡き妻の心遣い

妻を亡くしてから 18 カ月。寂しさに泣き、悲しさに泣いてきたが、ようやく慣れてきた。私は 2016 年の年賀状で小学 1 年生の孫娘が私にお守りを手作りしてくれたこと。そのお守りには中に妻の顔が鉛筆で書かれていたこと等を綴った。このお守りの效能か、ようやく元気を取り戻した私の笑顔と孫娘のツーショットを載せた。すると、妻の友人からの年賀状には、妻が「夫のことを 3 年は見てね。」と何度も頼んでいたことが分かった。たくさんの友人が、末期の妻の病床を訪れていたが、そこで私のことを心配して見守ってほしいと頼んでいたというのだ。妻の友人たちは私の年賀状を見て安心したという。私は妻の心遣いにもう少し泣きそうだ。

(63 歳)



### お世話になります

新しい家計簿、ありがとうございます。またお世話になります。(64歳)

### びっくりするほど

今月もびっくりするほど支出がありました。こうしてキチンと表すと、思っていた以上にお金を使っていることに気付かされます。クリスマスにお正月、どうしても出費がかさんでしまいます。年に1度のことなのでヨシとして、また来月から頑張っていきます！また来年もよろしくをお願いします。(38歳)

### 赤字黒字の繰り返し

何度もめげそうになりながら、やっと12月まで続けました。年金の入らない奇数月は当然赤字で、翌月プラスに転じ、の繰り返し。大きな出費が無かったので累積も黒字で締めることができ、ホッとしています。1月は早速赤字になります。(74歳)

### 良く分かった

1年間つけてみて、消費税分がとても物価が上がったのがよくわかりました。来年は次男の大学の学費も要るので頑張って貯金したいと思います。(43歳)



### 母が無事退院

脳神経外科で手術を受けて入院していた母が12月5日に無事に退院した。8時間に及ぶ大手術だったが、元気に退院できて本当に良かった。個室に入っていたので入院費用は約14万円だったが、個室でなければ約6万円だった。日本の医療制度は有難いと思った。今月は外食が多かった。ボーナスをもらったので焼肉を食べに行き、次女の彼女が来たので懐石料理を食べに行った。職場の忘年会にも行った。今年は忙しい1年だったが、今日も楽しく生きていて幸せです。(57歳)



### 物入りの月

今月は物入りの月になりました。8年前に買ったプリンターはまだきれいに印刷できましたが、はがきを挟むバーの調子が悪いので、思い切って一番良いプリンターに買い換えました。おかげでストレスなく年賀状の印刷が出来ました。次に中学生の息子に、ママチャリはもうか恥かしいのでクロスバイクが欲しいと言われました。周りを見てみると確かに中高生はロードバイクに乗っていますね。自転車店に下調べに行き、店員さんに色々教わった上でネットで安く買いました。そして子ども達へのクリスマスプレゼントです。頑張った私もサンタさんからプレゼント欲しかったです。(49歳)



### ゴミの持ち込み

年末クリーンセンターに直接ゴミを捨てに行きました。今、処理手数料は10kgにつき170円、28年4月から9月までは50kg以下一律850円、28年10月からは100kg以下1,700円となり、10月からは最低重量単位が変更になります。(今回は40kgの持ち込みでした)今回は何も考えずに行きましたが、4月以降は家であらかじめ量って行かないといけなあと感じました。(42歳)



### 外食は減ったけど

子どもが中学生になり食べる量が増えた為、外食は減っているがその他の食費がすごく増えています。(41歳)

### 頑張ります

今年もよろしくお願いします。期日に間に合うよう頑張ります。(40歳)

### 目標を立てて

今年もみんな元気に無事に過ごせたので良かったです。来年は何か目標を立てて過ごしたいと思います。(41歳)

## 計画的に

12月はインフルエンザの予防接種やクリスマスプレゼントなど出費がたくさんあったので、来月は計画的にお金を使うようにしたいです。

(43歳)



## セット購入

今月はテーブルとイスをセット購入したので、支出が多くなりました。

(43歳)

## 怒涛の1年

怒涛の1年がようやく過ぎようとしている。年を越せるようになったのは本当にありがたいこと。当たり前じゃ決してない。痛感する1年だった。

(44歳)

## 月日の経つ速さ

これを作成している時は平成28年です。亡母がよく少女歌劇の劇中のセリフを真似て「昭和の御代も早14年！」と、言っていました。今の私は「平成も28年やで、すごいなあ。」と、月日の経つ速さになにか怖さを感じます。賀状に「今年こそ、今年こそと思うばかりで何も出来ていません。」と、書きましたがこう思うばかりで年老いて行くのでしょうかね。年末にドタバタして風邪の予防を怠り、新年からダウン。息子も帰ってこず、好物のクワイも不味いこと、不味いこと。これは味覚の異常か私の腕が落ちたか…。数の子も水に漬けすぎて塩気が抜けひどいお節になりました。おまけに上等のかまぼこを「かたい！」と、言って食べない夫、だんだんお正月も来て欲しくない行事です。嬉しかったこと！「生協の家計簿」の表紙のデザインが一新されたこと、12回提出を目標に28年も頑張ります。

(67歳)

## ボーナス月じゃなかったら

年末の買い出し、クリスマスプレゼント、動物病院、子どもの病院etc…色々使い過ぎました。ボーナス月じゃなかったら…、と思うとゾッとします。年末年始は物入りです。(39歳)

## まさかの双子

4人目を妊娠している可能性があったため、病院に行くと双子という結果でした。まさか5人の母親になるとは思っておらず、驚きです。不安もありますが、中々出来る経験ではないので、楽しんで出産に向けて節約も取り組みたいです。

(37歳)



## 家で過ごした

ボーナスと源泉の戻りで嬉しい月ですが、主人のスピード違反が2回で痛い出費となりました。妹が結婚することになり、嬉しい出費もありました。今月はお出掛けをするよりも、ビデオをレンタルして家で過ごすことが多かったり、クリスマスもチキンやピザを買ってホームパーティをしました。来年も節約と家計簿つけに頑張りたいです。

(38歳)

## ほんの通過点

2015年、12月は後半にクリスマス・お正月準備で食費がUPしました！が、楽しく過ごせたので、これでよしです！11月の資格試験の結果が届き、合格しました。嬉しかったのですが、これはほんの通過点で、この資格を取得してから違うコースをまた勉強して、さらに資格取得しないと仕事にもならないです。現実、興味だけになりそうですが…(自己満足)。大掃除中に独身の時に購入したブランドバッグをフリマアプリで売りました！！年数が経つとブランドバッグも劣化するので、大切に使用してもらう方に購入してもらいました。思った以上に買い手がたくさんいて嬉しかったです。売ったお金でお財布を新調し、古いお財布もすぐ売れました。(笑)ブランド物、すぐ売れてよかったです。今年も良い年であります様に…。

(34歳)

## 完済しました

今月はボーナスに合わせて臨時収入もあったので、自動車ローンを完済しました。来年は子どもが受験生、教育費が今より増えることは間違いないので、それまでに完済できてよかったです。

(44歳)

## 住宅を購入

長年住み慣れた社宅の退去期限が近付いたので、これを機に住宅を購入しました。自分たちの家を持つと多額の費用が掛かるなあとつくづく実感。周りからは「今は不動産を購入するタイミングじゃない。あ〜、馬鹿だなあ、やっちゃった…！」という声が大多数でした。確かに少子高齢化で家余りの状態、デフレ、地価もどんどん下落していますね。家を持っていても資産にもならないかも知れないのが現実かも知れないですね。時代も刻々と変化している。でももう買ってしまった後で後悔しても仕方がないので、これから健康に気を付けて労働に励もうと思います。(40歳)

## どうにかやっていく

12月の消費税、29,199円。3万円にはなりたくないー。今月の食費は72,939円でした。12月だというのに7万円台に抑えられて嬉しいです。外食は2万程でしたが…。教育費がいつも突出しています。どの家庭もそうかとは思いますが、どうにかやっていくんですね。

(42歳)

## 今回は手作り

今回はクリスマスケーキなど、自分たちで作ったり、ごちそうなども手作りにしました。安くあがって、とても楽しめました。

(45歳)



## いっぱいいっぱい

毎年、年末は出費が多くなってしまいます。その上11月から子どもたちがスイミングを始めだしたため、月々のやりくりがギリギリになってきました。今年もボーナスは散財せず着実に貯蓄していこうと思います。子どもに色々なことをやらせてあげたい気持ちはあるのですが、ピアノ、スイミング、学習塾で金銭面も送迎もいっぱいいっぱい。あとの事は学校やお友だちから学んでねー。(35歳)

## 家計に優しい

今月はみんな健康、ありがたいです。家計に優しいしね(笑)(43歳)

## 節約は来月以降

今月は食費が多く、外食も年末に帰省した際に払ったので多くなりました。来月以降に節約していきたいです。(38歳)

## クリスマスを楽しんだ

私の保険を見直し、掛け替えをしたので解約返戻金があり私的保険料はマイナスとなりました。子どもが年少になり、今までにない程クリスマスを楽しめました。12月に入った頃からクリスマスの歌を歌い、踊り、ツリーを出し、クリスマスの日のメニューを考え、クリスマスが来るのを待っていました。当日はサンタさんにプレゼントをもらい、楽しそうに食べていました。私は忙しい1日となりましたが子どもと一緒に楽しみ、子どもが楽しそうに過ごしていたので良かったです。(31歳)



## なんとかつかめた

今年も1年間家計簿をつけ続けることができました。ありがとうございます。1年間でお金の流れがなんとかつかめてきたのでこの調子で今後も頑張っていきたいと思います。ありがとうございます。(35歳)

## 案の定赤字

今月はクリスマスプレゼントや子どもの誕生日、おせちの材料と出費は続く中、旦那のボーナスは出ませんでした…。それでも「正月やからケチケチしてたらアカン！」と言うのでカニを食べたり、服や靴も買ったので、案の定赤字になりました。(36歳)

## 締日を変更

16年度より1日～末日締めにするので、12月は11/25～12/31で計算しました。(58歳)

## お疲れさまでした

1年間お疲れさまでした。来年もモニター頑張ります。(57歳)

## 子育て終了

来春より長男(3人目の子ども)が就職。我が家の子育てもやっと終了。息子と一緒に海外旅行もこの冬をのがすとなかなか機会がないだろうと計画をする。しかし、息子からは日程が長すぎるので無理だと断られ、夫は仕事の都合で断念し、結局年末長女と2人の旅行となる。年末の忙しい中、私たち2人は充分な骨休みをさせてもらった。何も文句も言わず、旅行をさせてくれた夫や娘の夫に感謝。年明け早々の帰国日程だったが、夫のおせち料理(出来あいをお重に詰めたもの)が出来ていてびっくり。何もお料理をしない夫が工夫した飾り付けのお重。何も見ていないようだが、毎年のお重の並べ方と一緒にまたまた驚き。たまに留守するのも良いものだった。(57歳)

## ショックで寝込みそう

今年も1年間ありがとうございました。記入ミスが多くてすみませんでした。今月は黒字…にはなりましたが、クリスマスやおせちで食費が大幅アップになり反省です。あと予定外だったのは夫のハーモニカです。いきなり「ハーモニカがしたい」と言い出して…やるとなるとすぐなのでハーモニカを購入。しかし、3日もしたら「自分がしたいハーモニカはクロマティックハーモニカじゃなくて、3,000円くらいのハーモニカでも十分だった」ということが判明。ハーモニカと教本セットで24,000円もしたのに…ショックで寝込みそうでした。(41歳)



## しっかり貯蓄

ボーナスが出たのでしっかり10万は財形貯蓄しました。(34歳)



## こっそりスイーツ

年末年始にチョコレートを食べ過ぎ、顔と体に炎症が出てしまいました。今年こそスーパーで余計なお菓子は買わないようにしよう!と思ったのですが、やっぱり無理かなあ?和菓子なら大丈夫かしら?と大福を手にとってはダメダメと棚に返すを繰り返して、結局買ってしまいました。家族が寝静まってからのスイーツやめられませぬ。(40歳)



## 淡々と受け止めて

あけましておめでとうございます。今年も何とか間に合わせる覚悟でがんばります。50歳の大台に乗ってから、色々変化を感じます。自分の体調、親の体調、主人や子どもの環境など。今年ももしかしたら、波乱の幕開けかもしれませんが恐れても仕方がないので、何があっても想定内と淡々と受け止めて、やるべきことをやります。(50歳)

## 春が来ることを願って

毎月提出が遅れていましたが、なんとか1年間続けることが出来ました。中高生の息子2人の食欲と教育費(2人共受験生)に頭を悩ませる毎日でしたが、皆が元気に過ごせたのが何よりの1年でした。毎月貯金を取り崩しての生活…。来年は赤字が少しでも減らせるよう頑張っていきたいです。まずは受験生2人に春が来ることを願って!!(45歳)



12月の声のひろばは、12月中に記入された方と、年が明けて記入された方がいますので、2015年と2016年を行ったり来たりしますね。

