

二〇二三年度宇都宮友の会家事家計講習会

くらしと家計ルームスローガン
家計簿記帳で確かな選びとり
数字が示す平和な社会

年

～ 小より大へ～

物価高が続く今！

環境も考えた生活にとりくんでいる私達

大切な地球にやさしくすることから
家計にやさしい生活につながって
いることを実感しています

一人の力は小さくても多くの人が加われれば
その結果は大きくなります



全国友の会 宇都宮友の会
雑誌「婦人友」の読者の集まり

[illegible]

This map shows the Korean Peninsula, Japan, and surrounding regions. The Korean Peninsula is divided into North Korea (labeled 朝鲜) and South Korea (labeled 韩国). Japan is shown to the east, with labels for its main islands. The surrounding seas and oceans are also labeled. The map is color-coded and includes a legend in the bottom right corner.



私たちの心の拠は
「羽仁もと子著作集」
全21巻

「羽仁もと子」は、戦前、戦中、戦後、と時代の変遷と共に、日本の文化、社会、政治、経済、教育、文学、芸術、思想、生活、そして、その人々の心の拠を、その著作を通じて、後世に伝えることに努めた。その精神は、本書を通じて、後世に伝えることに努めた。

本書は、羽仁もと子の著作集の全21巻を収録している。その内容は、戦前、戦中、戦後、と時代の変遷と共に、日本の文化、社会、政治、経済、教育、文学、芸術、思想、生活、そして、その人々の心の拠を、その著作を通じて、後世に伝えることに努めた。

本書は、羽仁もと子の著作集の全21巻を収録している。その内容は、戦前、戦中、戦後、と時代の変遷と共に、日本の文化、社会、政治、経済、教育、文学、芸術、思想、生活、そして、その人々の心の拠を、その著作を通じて、後世に伝えることに努めた。

羽仁もと子
著作集



教育費のあるYさんの家計

5年、10年先のわが家は？

家族人数 3人 (夫50代、妻40代、高校生)

項目	2022年予算	8月当月平均	2022年実績
収入	41,400	27,767	24,433
生活費	20,000	18,150	1,814
教育費	7,000	5,875	1,077
医療費	13,400	96,467	26,042
生活費	17,000	12,534	4,466
住宅費	38,300	34,083	13,083
食費	5,700	5,860	1,160
教育費	20,000	20,401	7,041
生活費	5,500	3,434	2,066
教育費	5,000	4,220	740
生活費	52,500	9,827	42,673
医療費	5,000	63,360	57,360
生活費	35,100	41,799	6,699
生活費	12,000	11,467	530
生活費	400	100	300
生活費	25,000	29,200	4,200
合計	208,100	275,154	97,000

収入が足りない分は、生活費を減らすか、収入を増やすか、あるいは借入を検討する必要があります。

わが家のライフプラン～「生活の設計図」

この表は、10年、20年、30年、40年、50年、60年、70年、80年、90年、100年の間で、家族の生活費と収入のバランスを把握するためのツールです。

項目	10年	20年	30年	40年	50年	60年	70年	80年	90年	100年
収入	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400	41,400
生活費	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000
教育費	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000
医療費	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400	13,400
生活費	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000
住宅費	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300	38,300
食費	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700
教育費	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000
生活費	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500
教育費	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
生活費	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500	52,500
医療費	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
生活費	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100	35,100
生活費	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000
生活費	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
生活費	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000
合計	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100	208,100



年金生活Iさんの家計

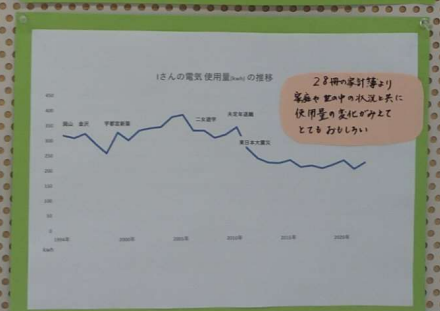
記帳してるとこんな歴史がみえてきた

家族3人 (夫70代、妻60代、高校生)

夫婦の年金はどうですか？

項目	2022年予算	8月当月平均	2022年実績
収入	58,000	58,825	60,000
生活費	15,000	8,522	10,000
医療費	22,000	8,011	10,000
教育費	80,000	68,788	80,000
生活費	23,500	17,234	15,000
住宅費	63,000	11,600	50,000
生活費	15,500	10,660	15,000
生活費	7,000	6,519	10,000
教育費	5,000	4,908	10,000
生活費	10,000	1,222	14,000
生活費	30,000	61,563	30,000
生活費	20,000	8,928	20,000
生活費	40,000	24,139	40,000
生活費	3,000	3,081	3,000
生活費	254,000	203,800	9,000
生活費	345,000	340,786	300,000

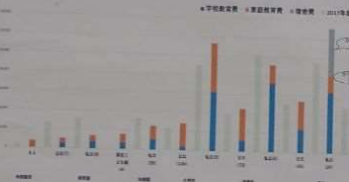
収入が足りない分は、生活費を減らすか、収入を増やすか、あるいは借入を検討する必要があります。



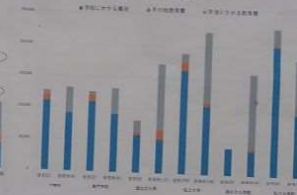
教育費、かけるもの？ かかるもの？

子ども1人にかかる教育年数は幼稚園から大学
までとして約20年。家計に占める割合も少なくありません。

0才〜高校生まで 1ヶ月の教育費



大学生以上 1ヶ月の教育費



保育料が無料になった分
習い事に回す家庭が
多かった

公立中学校の
補習にかかる費用が
上がっている

遊学の場合
「生活にかかる費用」が
半分近くかかる

子どもがやりたい
事はできるだけ
やらせてやりたい
でも経済が...

スマホ・ゲームの
使い方が気になる
長い時間使っていて
就寝時間が遅く
朝 おきられない



浪人は
想定外だった

毎日ちゃんと
食べているか
心配 (遊学)

思春期になり
会話が少なくな
る

こつこいは
本人に任せる部分
も多くなるので
全ては見えて
いない

急に大きな
金額を任せる
のは不安だった

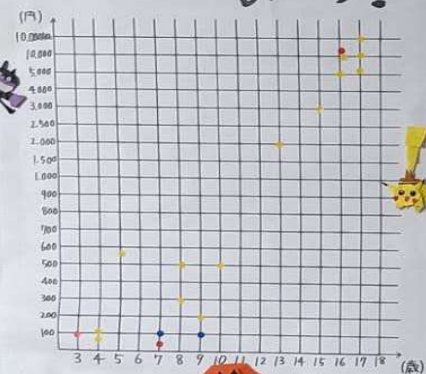


教育費の山に
むけて、子どもが
小さい時から
備えることが大切

おこつこいで失敗
もあるが、せめて学び
こつこい帳をつける
ことで、お金の使い方を
考えらる

家計簿をつける
ことは、何れも
不安解消になる

あなたの
“おこづかい”は
いくら?



電気

宇都宮友の会

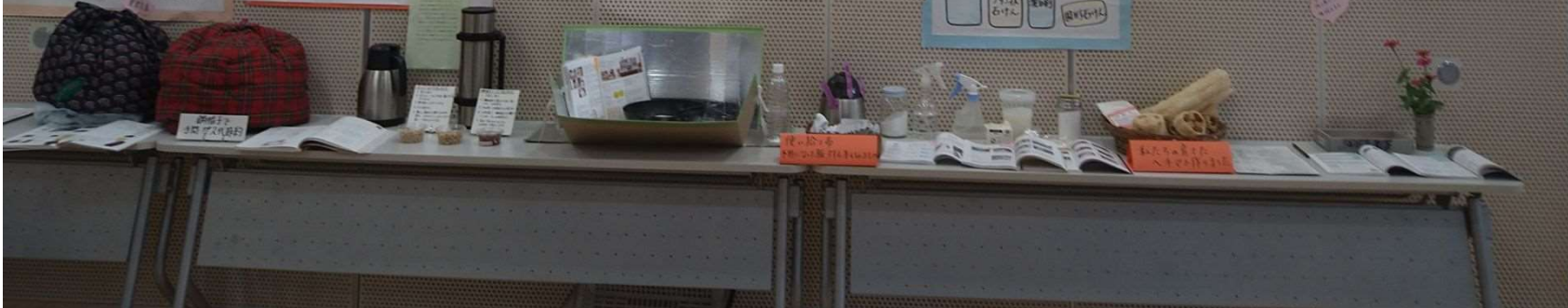
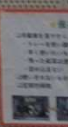
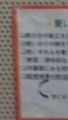
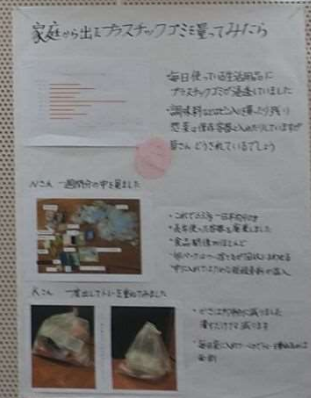
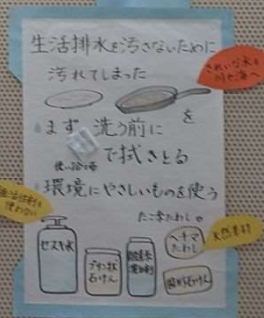
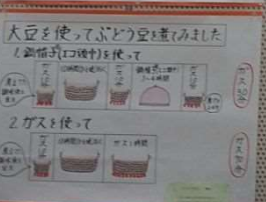
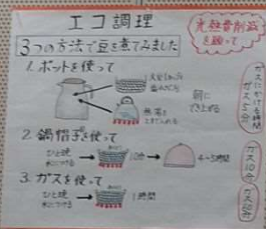
きれいな地球を守るために
皆で考えようSDGs

ゴミ

今 私たちができる
小さなこと

水

ソーラー



ゴミ

家庭から出るプラスチックゴミを減らしてみたら

毎日使っている生活用品にプラスチックが溢れていました。調味料のボトルは重なり、容器は保存容器に入っているものが、どこにどうされているでしょうか。

AVCA 一週間のやりとりにあわせて

- ・これまでに一日のゴミを減らすために、ゴミを減らす取り組みをしました。
- ・食品の容器はほとんど、紙パックや紙容器に置き換えました。
- ・紙パックや紙容器は、ゴミの分別が楽になりました。

次へ 一週間のやりとりにあわせて

- ・ゴミは分別が楽になりました。
- ・ゴミの分別が楽になりました。

そんなとき、あるある！

食品ロスを減らす工夫

食べ残し、賞味期限切れ、使いすぎ、買いすぎ、など、食品ロスがもたらす環境問題。減らす工夫をしよう。

買い物の工夫

- 1. 必要最低限の量を買い、余りが出ないようにする。
- 2. 賞味期限切れの食品は、早めに消費する。
- 3. 食品ロスを出さないように、買いすぎを避ける。

買い物の工夫

- 1. 必要最低限の量を買い、余りが出ないようにする。
- 2. 賞味期限切れの食品は、早めに消費する。
- 3. 食品ロスを出さないように、買いすぎを避ける。

保存の工夫

- 1. 食品の保存方法を工夫し、賞味期限を延ばす。
- 2. 食品の保存方法を工夫し、賞味期限を延ばす。
- 3. 食品の保存方法を工夫し、賞味期限を延ばす。

調理の工夫

- 1. 調理の量を工夫し、食べ残しを減らす。
- 2. 調理の量を工夫し、食べ残しを減らす。
- 3. 調理の量を工夫し、食べ残しを減らす。

生ゴミ処理の工夫

- 1. 生ゴミの量を工夫し、処理量を減らす。
- 2. 生ゴミの量を工夫し、処理量を減らす。
- 3. 生ゴミの量を工夫し、処理量を減らす。

腐葉土を使って生ゴミを堆肥に

生ゴミを堆肥にすることで、環境に優しい。腐葉土を使って生ゴミを堆肥にしよう。

プラダムの実例 ↓
3月1日、初年度、生ゴミの量は、前年度に比べて、減りました。

スダジの実際 ↓
腐葉土は、生ゴミを分解し、堆肥になります。

生ごみ堆肥作りの展示 実演



