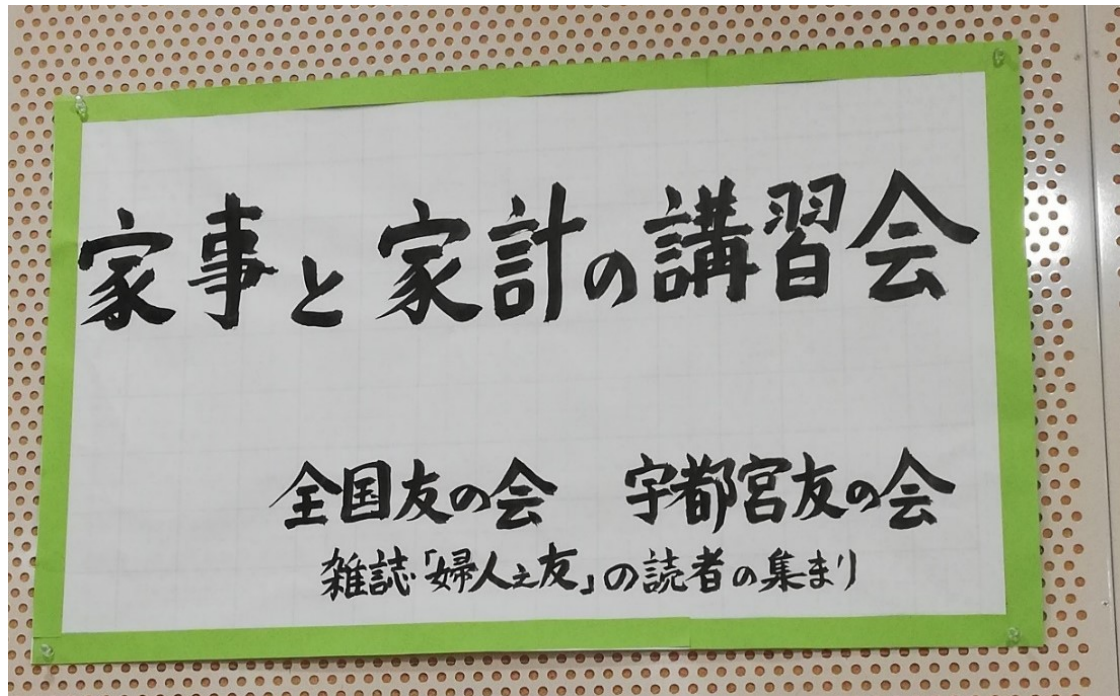


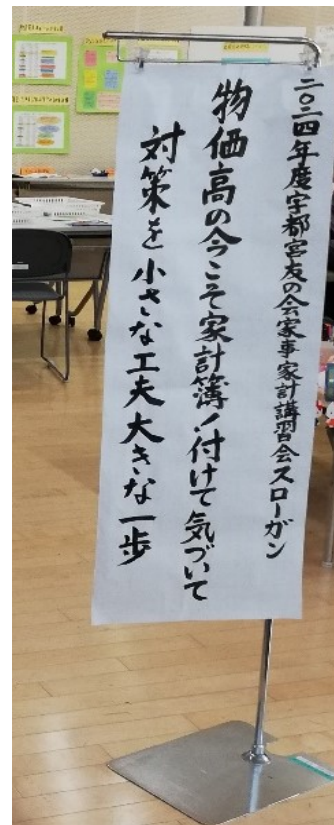
2024年 宇都宮友の会 家事と家計の講習会



物価高の今こそ家計簿！

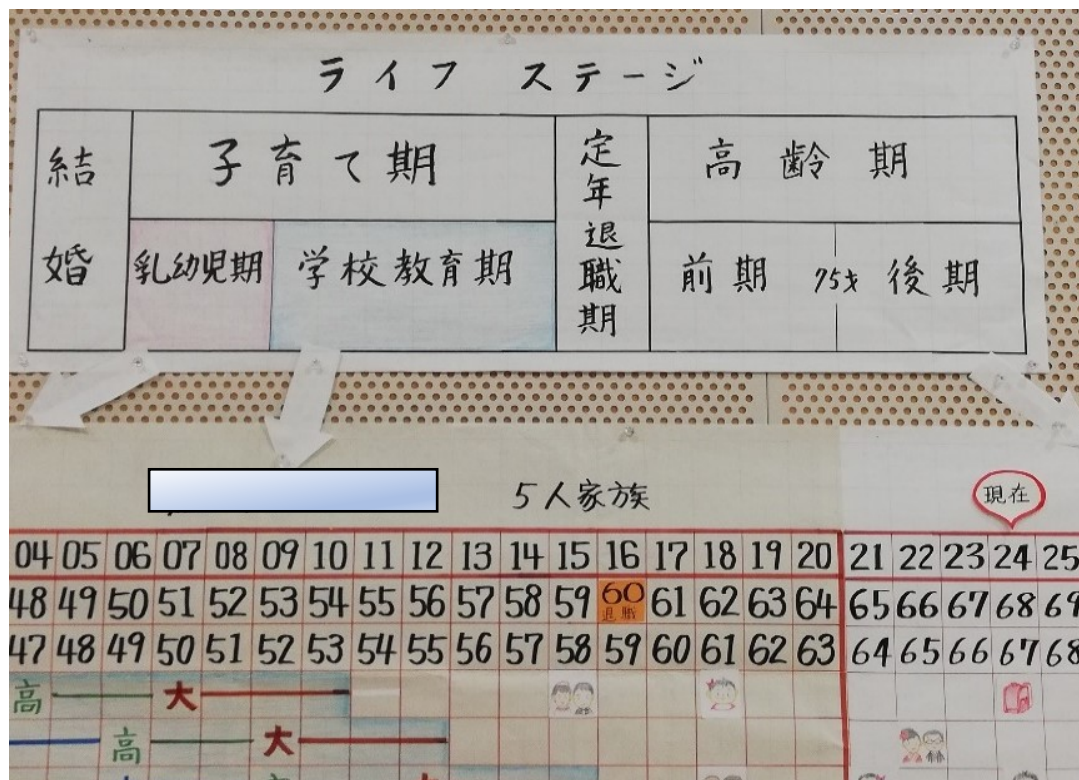
付けて気づいて対策を 小さな工夫 大きな一歩

今年度の願いをスローガンに込めて



ライフステージ

会員の歴史・これからを年表で 予算のある家計簿にはこれも大切です

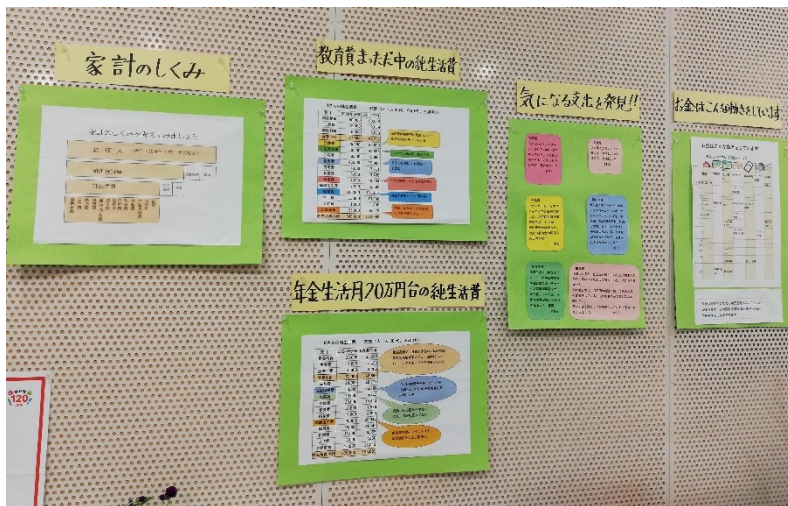


家計の手始め



私たちが使っている家計簿を、練習帳などを使って体験

～体験コーナー～



家計のあれこれ

家計のしくみや会員の毎日の家計簿
記帳からの気づき、教えちゃいます

私たちの家計には予算が あります

費目ごとに予算をたてます。食費は大切にしたい費目、だから、こんな風に予算を立てるんです。

わが家の食費を計算する									
家族 年齢・性別	牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆・ま 大豆製品	野菜			果物
	牛乳	チーズ				青菜	その他の 野菜	芋	
私 66才	200	5	40	100	70	60	290	50	150
夫 67才	300	5	40	120	70	60	290	50	150
合計 1日の目安量	500	10	80	220	140	120	580	100	300
給食・外食分									
給食外食引いた量 (予算の目安)									
100g単価	22円	19円	46円	188円	53円	62円	49円	35円	71円
1日の金額	110	20	29	414	74	74	284	35	213
1日のあたり (割当額)	上段の合計		1253						



忙しいあなたにも

家計を大切にしてもらいたい

クラウド版家計簿「kakei+」

家庭生活で大切にしたいこと



家庭は一番小さな社会、家庭生活から社会をよくすることはこの団体の目標のひとつです。

食の勉強

今回、大豆の栄養や大豆の製品、食べ方を勉強中

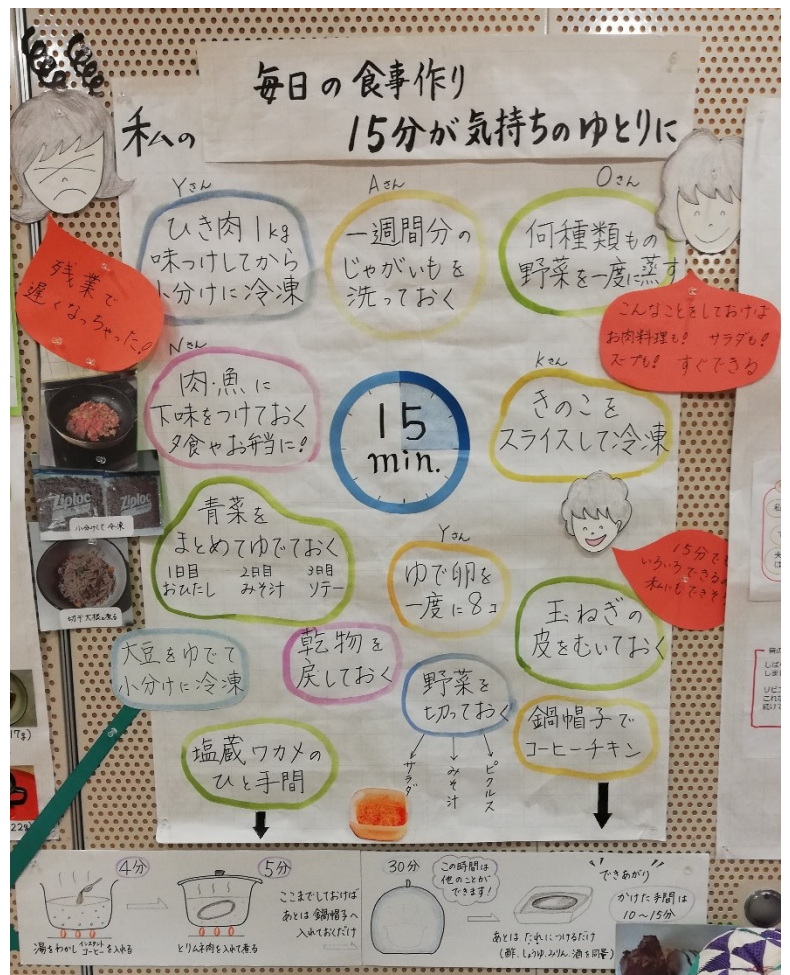
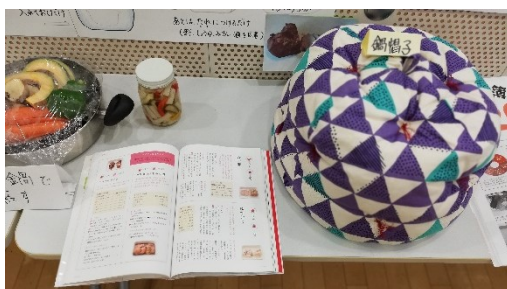
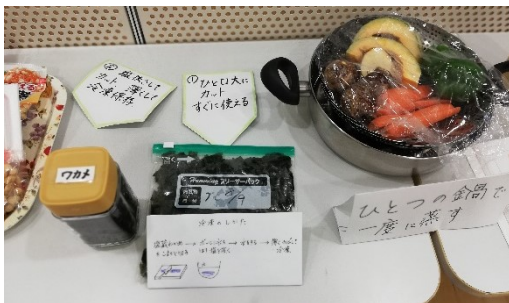


これ、みんな大豆から出来ている、知ってた？

時間の勉強

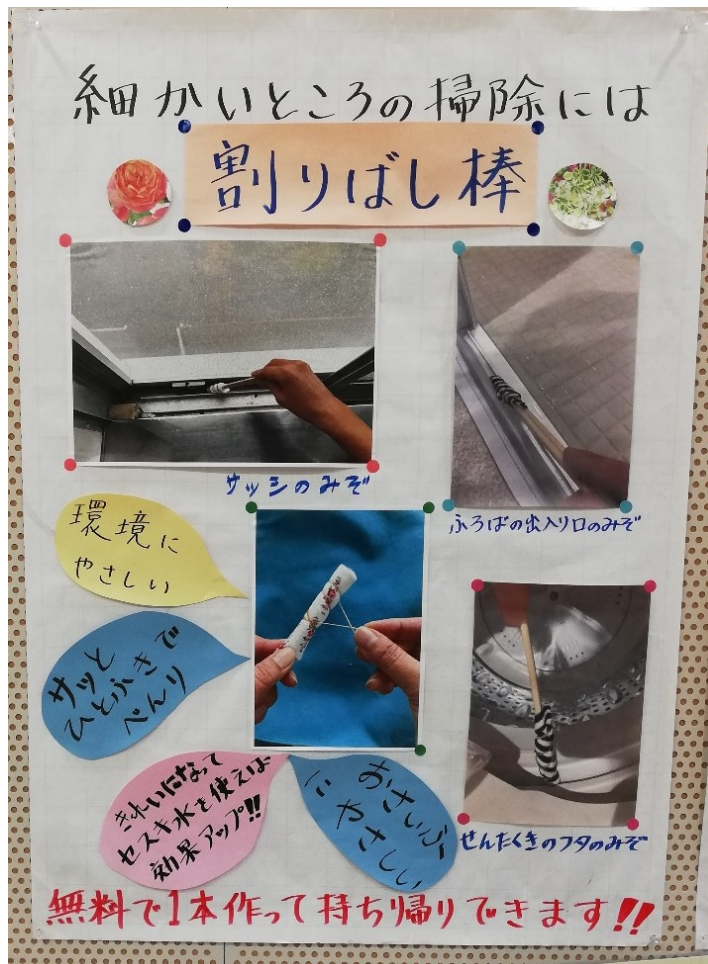
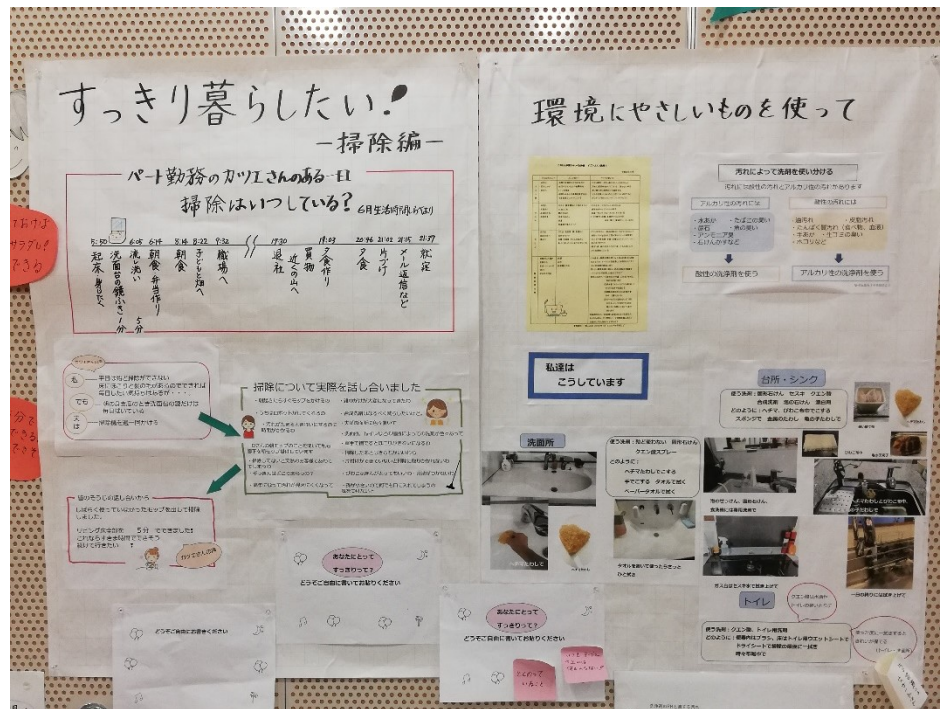
「15分」でできる家事は？

心がけて実践し続けると、毎日の忙しさの中にもゆとりが生まれてきます



住の勉強から

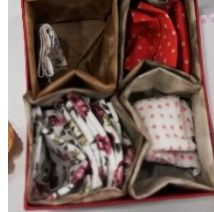
すっきり暮らすために
家事の時間、環境への負担、
日々の生活の中に勉強の課題
があります



割りばし棒

雑誌「婦人之友」には心地よく暮らすための
アイデアがたくさんあります

3つの材料ですぐにできる「割りばし棒」
簡単に作れて、すき間そうじに大活躍



突然起きる災害…

急激な環境の変化は、現代に生きる私たちには身近な課題です

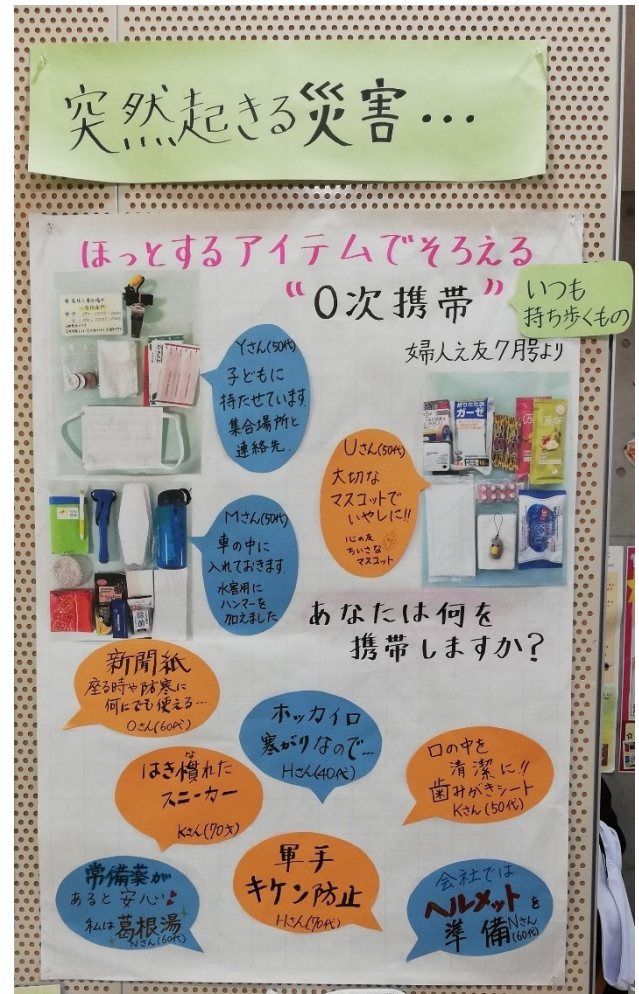
“何かが起きた時のため”に普段から備えているものは？
それが0次携帯です

防災トイレ



ミニ講習

災害時の炊飯

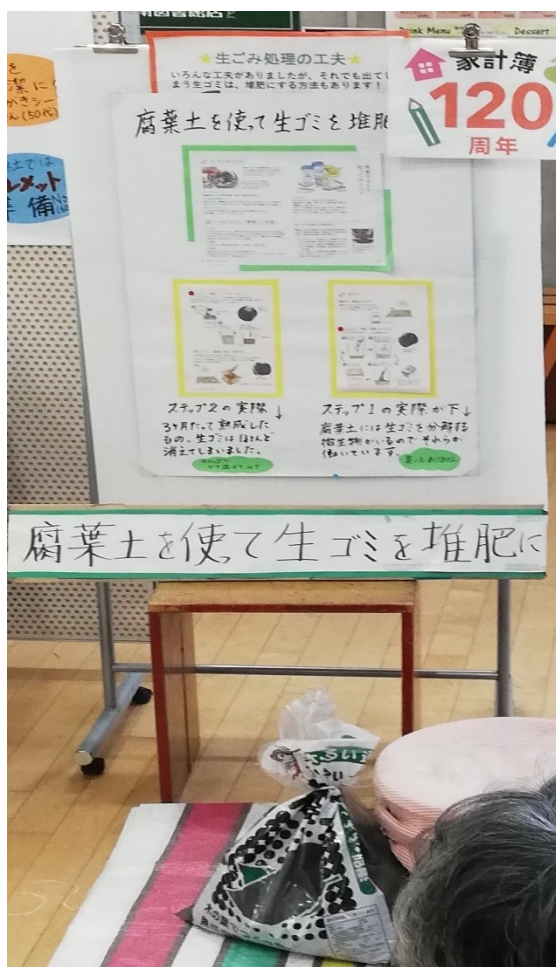


地球の環境を考えて

生ゴミを減らす工夫

ゴミを資源に変える

家庭でできる小さな工夫から住みやすい環境の実現を目指して



家事ごよみ

家の行事や住まいを段取りよく整えるために予定を立てて

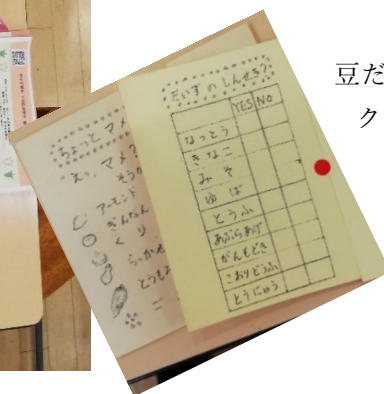
予定を立ててくらし 家事ごよみ

1月	正月	旬の食材を使って おせち料理	すまいのこと 年賀状の整理
2月	節分 バレンタイン	しもつけれ みそ作り	
3月	桃の節句 お彼岸 新学期スタート	ぼたもち お祝いの料理	書類整理 新年度の準備
4月	うぶとの日 母の日	節料理	遠足のシーズン
5月	父の日	梅仕事	夏の準備 (衣類 寝具など)
6月	七夕	新玉ねぎ料理	カーテン洗い
7月	立秋 お盆	冷たいあやつ	台所の掃除
8月	敬老の日 お彼岸	栗を使って	防災用品の点検
9月	スポーツの日	芋料理	冬の準備 (衣類 寝具など)
10月	文化の日 七五三	ゆずを使って	
11月	クリスマス 大晦日	クリスマス料理	年賀状の準備 来年の予算を立てる

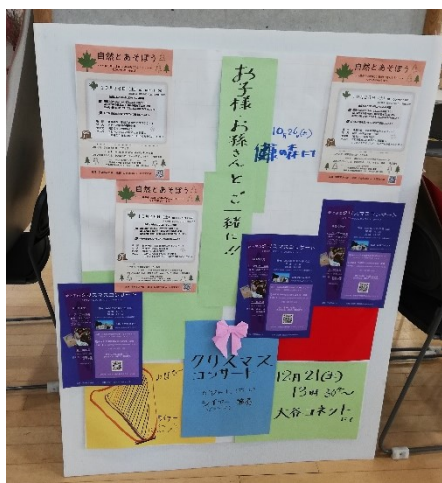


キッズコーナー

何時に寝た？何時に起きた？意識できる参加型の表も用意
(画像はありません)



豆だけに“マメ知識”を
クイズ形式で



子どもに向けたイベントも随時開催しています