発行日：2023 年 6 月 25 日

2023 年 7 月号

家計簿だより

発行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495 糟屋郡篠栗町中央 1-8-3 TEL：092-947-9003 Fax：092-947-9192 ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：chikako-yoshitake@fcoop.or.jp

家計簿だよりは家計簿サークル員が毎月提出する家計簿データを集約して、毎月の収入、支出を前月、前年など過去データと比較分析して家計と社会保険や税の動向を調べて、くらしの情報を発信しています。

食品ロスを減らしましょう。

日本では、年間約 600 万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスの中には、手付かずの状態で捨てられている食品と家庭から出されるものがあります。日本の食品ロス量 年間約 600 万トンのうち、約 300 万トンは家庭から発生しています。日本人一人当たりに換算すると、年間約 50kg、毎日お茶碗約 1 杯分（約 130g）の食べものを捨てている計算になります。食料品の値上げが続く今こそ、食品ロスを減らす行動をしましょう。

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

▷メモ書きや携帯･スマホで撮影し、買物時の参考にする

2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う

▷まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

▷すぐ使う食品は、棚の手前から取る

ご家庭編

1 適切に保存する

▷食品に記載された保存方法に従って保存する

▷野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする

2 食材を上手に使いきる

▷残っている食材から使う

▷作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

3 食べきれる量を作る

▷体調や健康、家族の予定も配慮する

クックパッド消費者庁のキッチン
リメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。

出典:消費者庁ウェブサイト https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/ 啓発用三角柱(買物編･家庭編)より

フードドライブにも協力しましょう

フードドライブとは、 家庭で余っている食品を持ち寄り、 フードバンク団体などを通じて、 社会福祉施設や子ども食堂などに寄付する活動です。 福岡県では、食品ロス削減に向けたとりくみの一環として、県内のフードドライブ活動の普及促進に取り組んでいます。 エフコープも協力団体の一つです。

エフコープ店舗でのフードドライブの予定 2023 年 6 月現在 福岡県 HP 掲載情報より掲載 今後の予定は福岡県 HP でお確かめください。

店舗名	期間
大里店 黒原店 沼店 志井店 折尾店 京良城店 戸畑西店	7 月 4 日～11 日 9 月 5 日～12 日 10 月 23 日～29 日
新宮店 舞松原店 花畑店 上山門店	7 月 4 日～11 日
大野城店 自由ケ丘店 那珂川店 久留米店	7 月 4 日～11 日 9 月 5 日～12 日

4 月度集計データのまとめ

このページのデータ、グラフは上位下位それぞれ5%の値をはずした平均値で作成しています。

4 月収支比較

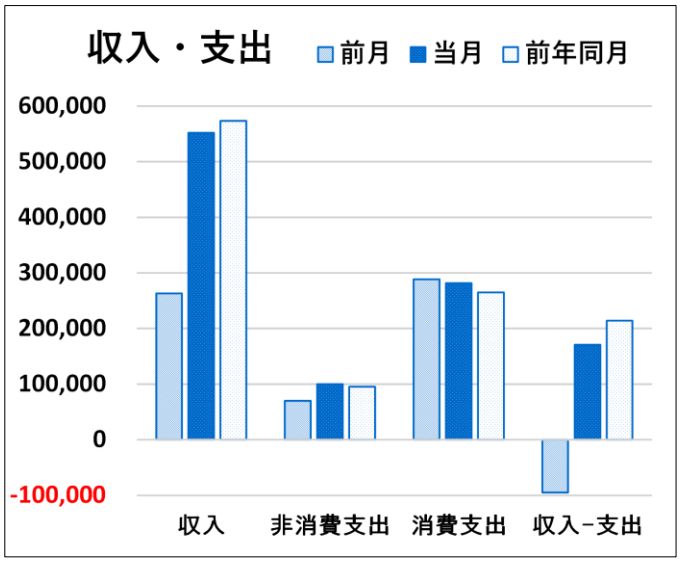
	前月（2023年 3 月）	当月（2023 年 4 月）	前年同月（2022 年 3 月）
調査世帯数（総数）	122	118	127
収入	263,318	552,221	573,470
非消費支出	70,025	100,118	95,092
消費支出	288,250	281,366	264,538
収入－支出	-94,957	170,737	213,841

収入・・・税金や社会保険料などが差し引かれる前の総支給額です。

非消費支出・・・税金や社会保険料、介護保険料、私的保険料などものやサービスなどの消費をしない支出のことです。

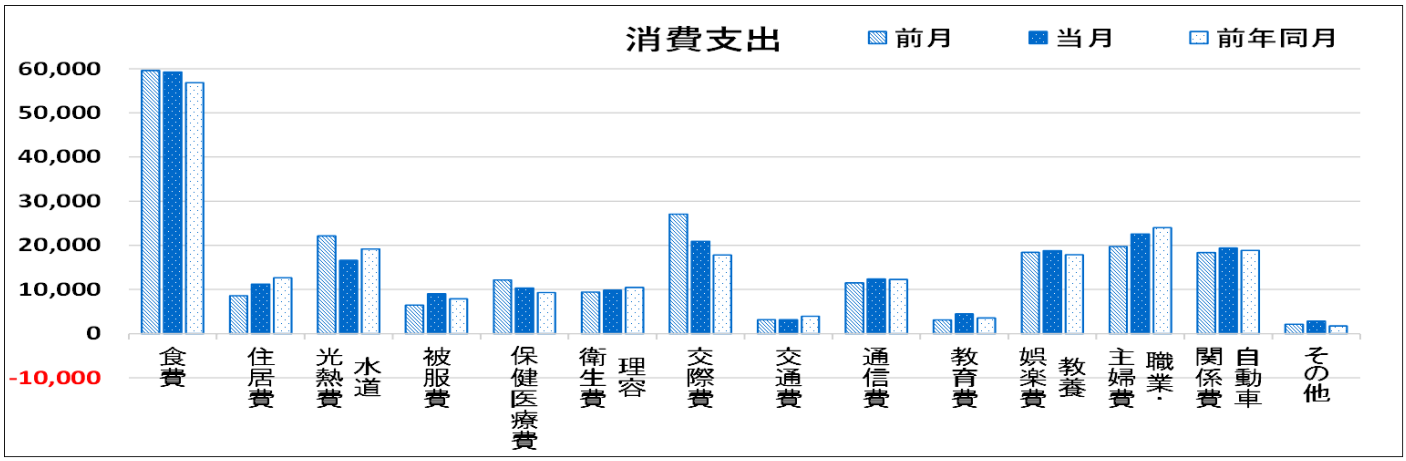
消費支出・・・ものやサービスなどの消費をした支出のことです。

※収支比較の数値は小数点以下四捨五入された数値です。計算には誤差がでます。



3 月消費支出比較

	食費	住居費	水道光熱費	被服費	保健医療費	理容衛生費	交際費	交通費	通信費	教育費	教養娯楽費	職業・主婦費	自動車関係費	その他
前月	59,615	8,582	22,137	6,450	12,154	9,440	27,058	3,182	11,512	3,100	18,418	19,710	18,356	2,136
当月	59,244	11,220	16,613	9,010	10,320	9,829	20,923	3,180	12,397	4,475	18,767	22,571	19,402	2,828
前年同月	56,847	12,656	19,187	7,869	9,323	10,430	17,815	3,932	12,248	3,568	17,881	23,998	18,865	1,747



2023 年 4 月データのまとめ（全体集計より）

◆食費合計は、前月比 98.9%・前年同月比 103.4%で、前月より節約しても前年より高くなりました。
それぞれの費目も同じ傾向です。食品の値上がりが数字でわかります。
外食は前月比 111.5%・前年同月比 122.6%になっています。外食の機会も多い時期ですね。

◆自動車関係費では、自動車の購入の計上が複数ありました。

◆住居費では、屋根壁リフォームで高額の計上がありました。

◆その他の住居費では、家具の購入や洗面台やガスコンロの取替の計上がありました。

◆教養娯楽費では、ペットの病院代で高額の計上がありました。家族の一員ですね。
また、観劇や旅行の計上もありました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行して楽しい時間が増えてきました。

家計簿活動委員　編集後記

CM に出ている、料理研究家の　桧山タミさんが、好きです。97歳になられて、「美味しくなあれ」と言われてます。人生にとって料理と家計簿は、大切です。人を幸せにします。どちらも、日々の積み重ねです。（F）

家計簿サークル員・家計レコによる提出は随時募集しています。事務局へお問い合わせください。
「月の集計」は、毎月 10 日（家計レコは 20 日）を目安に提出してください。

４月の集計と一緒によせられた“声”

私がコープ商品で必ず購入するのは「日本のコーンスープ」です。市販のコーンスープは甘くてコーンのうま味もあまり感じませんが、生協の「日本のコーンスープ」は量も味もちょうど良くて、牛乳が苦手な私でもこれを牛乳で作るとついついおかわりします。自分が気に入った商品を見つけると、必ず注文して切らさないようにしておくと安心（？）します。
（66 歳、夫婦）

3 月に帯状疱疹になり、痛みが取れないので、ペインクリニックに行きました。ブロック注射を 2 度ほどしてもらい、何種類かの痛み止めを出してもらいました。体調が悪い中の夫の介護は、本当に辛いものがありました。これからの介護について、いろいろな事を考えました。今後の事については、ケアマネージャーさんに相談しながら、より良い方向に行けるようにと思っています。先月も同じような事を書いていたらすみません。
（64 歳、夫婦）

最近の生協のカタログには電子レンジでチンするだけ、フライパンで炒めるだけ、の商品が多くなりましたね。手作り主義の私にとっては少し怠慢のように思いますが、自分で料理できなくなったご老人や、若い人も多忙になったのでしょうか？　生協の注文にあまり魅力を感じなくなりました。
（74 歳、妻、その他の子ども 1 人）

夫の田舎の土地が相続手続きもせず放置。夫の父の死亡後、母にも名義変更せず、母死後も何もせず、長男だからという理由で固定資産税の納付書だけが来ていた。その田舎の土地を処分しようといたところ、夫の父の名義だから名義人以外は勝手に処分できないと役所から通達。役所の相談会で行政書士さんに話をし、司法書士に手続してもらいなさいと言われ頼み、やっと夫名義に変更。3 人兄弟のため弟たちにも必要書類を取ってもらったり、結局 6 ヶ月ほどかかり一件落着となりました。　（75 歳、夫婦）

先日家の中で後頭部を打ち、少し頭を冷やしたので大丈夫と思ったけど、娘が一応医者で見てもらおうというので、脳外科で CT 等で検査。でも異常なしでした。2～3 日後に急変することもあるので様子を見ておいてくださいとのことで、注意書きを書いた用紙をいただき、担当の先生の丁寧で優しい説明でとりあえずひと安心。パソコンとにらめっこして私の方を見ない医者もいる中、患者としっかり向き合い、丁寧な説明をする医者もいる。どちらが医者らしいか。人としてきちんと対応してくださると感謝しかありません。支払金額にチップでもあげたいくらいの気持ちでした。
（93 歳、妻、その他の子ども 1 人）

ペットがガンになりました。CT を撮ったり手術をしたりで 30 万円以上かかりました。　（60 歳、夫婦）

今月は子ども 2 人の入学で教育費が大きな出費になりました。スマホの契約を見直したので来月から通信費が少し安くなると思いますが、それでも数ヶ月連続で赤字になる予定なので、気を引き締めて節約していこうと思います。家の片付けで不用品がたくさん出てきたので、リサイクルショップに売りに行って少しでも生活の足しにしたいです。フリマアプリも使ってみたいですが、送料負担などいろいろ計算すると、あまりプラスにならないので、今は安くてもリサイクルショップでいいかなーと思っています。
（48 歳、夫婦、小学生、中学生、高校生、その他各 1 人）

末っ子が就職し学費の支払いがなくなったのですが、長女が出産し我が家でしばらく生活。長女の夫も来て、食費や何やかんやとかかりました。赤ちゃんの世話もあり、忙しさで疲れがピーク。気温も逆戻りしたりと、体調不良が続いています。
（61 歳、夫婦、その他 1 人）

母の日 5/14(日)前日に孫を預かり、息子が花カゴの豪華なカーネーションをプレゼントしてくれました。嫁さんは自由行動で、ひいばあちゃんにも花カゴをあげて、よくできた息子達です。一人っ子でちょっぴりワガママな 3 歳の孫お嬢さんに振り回されながら、笑いに満ちた日を過ごせました。『せんたくかあちゃん』を読んで～とワガママな女の子は満足してくれて、ジジもババもメロメロでした。
（68 歳、夫婦）

何でもかんでも値上げ値上げで、仕方ないとは思いますが、とうとう新聞代まで値上げです。それも 500 円の値上げで、苦渋の決断で約半世紀読み続けてきた新聞購読を止めました。職場の人に聞けば誰一人新聞購読しておらず、反対に購読を続けていた事に「やっぱり金持ちは違うねぇ」と嫌みを言われる始末でした。新聞業界も厳しいだろうなぁと思います。コロナは収束したのでしょうか？　ゴールデンウィークには海外から、または海外へと人の多いこと！！　水を差すつもりは無いですが用心に越したことはないので、わが家は家にいてゆっくりゆったり過ごしました(^^;)
（69 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

2 月支給時から夫の年金額が増えました。繰り下げしていたのを請求したためです。65 歳時で受給するより約 1.3 倍だそうです。ですが、それに伴う税金・社会保険料の増額や昨今の異常な物価上昇で手元に残るのは変わりません。防衛費捻出のために税金も上がるのでしょうね。少子高齢化で社会保険料もアップ。今後も物価上昇は続きそう…。家計簿記帳がチョット空しい気分です。
（69 歳、夫婦）

県、市町村の議員選挙がありましたね。女性議員が少し増えてよかったです。経済、政治、生活、福祉、人権、人の安全、すべてに女性の意見をもっと反映してほしいとずっと思っていました。生協活動も女性が主に支えてきましたね。
（65 歳、夫婦）

私はいつもくんできのこ類を登録しています。炒めて良し、煮ても良し、酢の物にも良し、揚げても良し。味付けが少し濃いめだったら、少しばかり好みのきのこを入れればちょうどよい味に。とっても助かっています。
（67 歳、夫婦、その他 1 人）

ゴールデンウィークは年中が休みの私には…。テレビで皆さんの嬉しい顔が見られてラッキーですよね。コロナが終わってウクライナの人々にとっても毎日楽しい日が来ることが私の希望です。“世界中の人々が手をつなぎ合って助け合える素晴らしい地球になあれ”
（77 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

＜サークル員さんへ質問＞へのお返事

結婚以来使っていたテーブルが傷だらけになり、ずっと欲しかった丸テーブルに買い替えました。テーブルだけでリビングの雰囲気もガラリと変わり、毎日とても気持ちが上がります。マスク生活になり、それが当たり前となってしまったので、外してもOK と言われても周りの目も気になるし、マスクなしで咳やくしゃみをされる方がいると、つい非難がましい視線を送ってしまうこともあります。マスクを外すのも勇気がいりますね。
（56 歳、夫婦）

コロナもかなり落ち着いた感じの昨今ですが、6 回目のワクチンの案内が来ました。友人の中にはもう受けないと言う人もいますし、無料だしリスクが高いと言われている高齢者だから受けるべきだと言う人もいます。まだ完全に終息した訳ではないし、副作用も今まで大したことがなかったので受けようと思っています。外を歩く時はマスクを外していますが、少し暑い季節になると本当に楽です。でも乗り物の中やスーパーではやはりまだつけていますね。その方が自分自身も安心します。
（77 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

屋外ではもう完全にマスクは外しています。お店などでは入る前に付けて、用事が終わって出たら即外しています。でもこちらも混んでない限り、もうつけなくていいかなと思っています。コロナ真っ最中の頃から、酸欠になりかけて屋外ではずっと外していたので、やっとか～という思いです。
（70 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

新型コロナウイルスが法的に 5 類に移行されました。経済的にも緩くする方向になるのはしょうがないと思いますが、かかった時の医療体制など、もっと整えてからにしてほしかったです。私自身はもう少しはマスクをつけていこうと思います。
（75 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

マスクはバスに乗る時、商店街、スーパーではまだ使用しています。
補聴器を買いました。理容衛生費に記入しましたが、保険医療費でしたか？
（89 歳、妻）

眼鏡：被服費　と同じと考え、被服費で計上してください。（医療費控除対象になるような治療の一環の場合は医療費になります）

2 番目の大学生の子どもへの仕送り（半年分）を送りました。最終学年なので、来春からは末っ子の大学生 1 人を残すのみ。大学生 2 人とも遠方なので、毎月の赤字は諦めていますが、ようやく終わりが見えてきました。（58 歳、夫婦、大学生等 2 人）

毎年のことながら、固定資産税の金額が大きく負担になっています。毎月積み立てて年払いにしていますが、老後はどうやって支払っていけばよいのかと、頭の痛いところです。子ども達に迷惑をかけないように、家を手放すことも選択肢の一つなのかもしれません。「まだ早いかも」と思うものの、相続についても考えていかなければと思っています。
（60 歳、夫婦）

新型コロナは落ち着いたけど、物の値段が徐々に高くなり大変です。年金暮らしの我が家は節約も大変です。健康に過ごすことの大切さを感じています。
（73 歳、夫婦）

桜も葉桜となりました。コロナもやっと終息にむかっているようでホッとしています。地震が頻繁に起こっているようで恐いですね。皆様は何か備えをしていますでしょうか。物価の値上がりで家計の方は苦しいですけれど、これもいつかは落ち着いてくれると祈っています。
（74 歳、夫婦）

マスクをつける生活が長かったので、外した顔が老けていて（涙）顔の体操をしています。本格的に外す頃に間に合うでしょうか。　吉武

“2023年 ４月度 集計結果”

４月の消費者物価指数(生鮮除く)が 104.8 となり、伸び率は前年同月比 3.4%で３か月ぶりに拡大しました。品目別では生鮮食品を除く食料が 9.0%上昇、菓子類は 11.0%、調理用食品は 9.3%、飲料は 7.3%の値上げ。日用品も洗濯用洗剤は 19.8%、トイレットペーパーは 16.3%値上げ。経済回復が進んで観光客が増え、宿泊料は 8.1%上がりました。自転車のヘルメット着用が全年齢で努力義務になりました。

■「健康保険(妻)」が前年同月比 198.9%は、年払いの計上がありました。

■「固定資産税」が前年同月比 120.2%は、2 軒分納税され多額の計上がありました。

【収入】

	実数	20･30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
給　与(夫)	39	0	381,761	615,563	318,944	1,100,000	435,308	117.2%
給　与(妻)	16	346,921	233,374	323,834	204,630	439,500	270,622	103.3%
賞　与(夫)	1	0	0	0	50,000	0	50,000	15.6%
賞　与(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
年　金(夫)	58	0	0	0	347,246	367,143	359,967	101.5%
年　金(妻)	65	0	0	0	118,522	204,745	176,849	100.1%
自家営業(夫)	5	0	0	250,000	301,312	163,000	269,708	67.0%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
家賃･地代収入	5	0	0	0	60,000	101,616	93,293	93.8%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	8	0	0	0	81,445	74,256	76,053	77.1%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	28	0	125,145	107,091	73,111	45,033	76,749	96.4%
同居家族の収入	21	231,254	0	0	60,685	77,543	76,835	125.8%
その他の収入	59	0	14,408	45,672	41,934	128,452	77,439	13.9%
収入合計	112	578,175	577,606	672,696	468,102	632,403	567,866	71.4%

【非消費支出】

	実数	20･30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
所得税(夫)	61	0	7,858	37,857	22,491	7,898	19,756	-404.7%
所得税(妻)	26	6,420	3,356	5,532	24,599	23,434	15,280	295.3%
住民税(夫)	66	0	18,800	33,982	15,067	11,128	16,950	99.4%
住民税(妻)	25	9,400	8,233	8,533	3,480	10,440	6,892	70.9%
固定資産税	21	41,100	0	15,150	81,467	22,883	39,752	120.2%
その他の税金	3	0	0	10,000	314	1	3,438	3.0%
税金合計	93	56,920	34,954	70,378	43,687	22,394	38,619	133.9%
健康保険(夫)	67	0	17,903	23,120	23,203	24,432	23,196	113.4%
健康保険(妻)	36	16,323	11,596	18,975	55,746	10,832	23,203	198.9%
介護保険(夫)	77	0	3,706	4,903	10,534	16,707	12,174	112.2%
介護保険(妻)	59	0	1,762	3,146	6,439	11,212	9,591	99.4%
厚生年金(夫)	38	0	37,149	50,786	28,446	0	36,058	103.6%
厚生年金(妻)	14	33,660	19,901	33,885	17,324	0	22,776	109.7%
雇用保険(夫)	32	0	1,807	3,547	1,660	437	2,112	196.1%
雇用保険(妻)	21	0	937	1,673	767	0	1,015	165.3%
国民年金(夫)	1	0	0	16,590	0	0	16,590	100.1%
国民年金(妻)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
国民年金(学生)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
社会保険料合計	104	49,983	86,114	80,389	60,424	37,938	54,084	108.0%
損害保険	40	0	11,951	14,238	10,231	5,240	7,580	71.4%
生命保険	97	0	38,664	30,291	19,696	14,816	20,031	82.8%
個人年金	18	0	17,488	18,230	24,841	0	21,412	105.1%
私的保険料合計	106	0	51,547	38,991	25,160	15,939	24,230	82.7%
その他の非消費支出	65	0	1,485	7,473	5,977	-1,893	2,806	51.8%
非消費支出合計	117	106,903	173,505	189,001	109,585	64,621	102,197	102.2%

【消費支出】

	20･30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
米･麦	―	2,452	2,519	2,450	2,412	2,435	121.7%
パン･めん･その他	―	6,605	3,306	4,543	3,738	4,092	100.8%
＜主　食＞	―	9,057	5,825	6,993	6,150	6,527	107.7%
魚介類	―	2,925	2,815	4,884	4,894	4,695	97.4%
肉類	―	16,604	5,120	6,576	6,147	6,491	102.8%
乳卵類	―	9,578	3,090	3,788	4,493	4,237	109.4%
豆･豆製品	―	1,859	1,295	1,643	1,626	1,615	90.2%
野菜	―	11,327	5,492	5,616	6,433	6,161	99.3%
乾物･海草	―	901	887	1,061	1,511	1,275	94.8%
加工食品	―	12,641	4,057	4,620	3,707	4,304	70.3%
調味料	―	7,561	1,373	3,155	2,778	2,940	95.5%
＜副食調味料＞	―	63,395	24,129	31,343	31,589	31,717	94.5%
菓子	―	9,335	4,882	5,009	3,425	4,292	106.4%
果物	―	2,283	1,925	2,211	2,876	2,533	104.8%
酒･飲料	―	7,208	4,480	4,712	4,736	4,767	97.3%
＜嗜好品＞	―	18,825	11,287	11,932	11,037	11,592	102.1%
給食	―	0	0	257	0	101	50.4%
外食	―	16,145	3,616	7,698	5,871	6,672	125.3%
＜外食関係＞	―	16,145	3,616	7,955	5,871	6,773	122.6%
食費合計	82,969	90,450	75,509	58,754	54,525	60,462	103.4%
家賃･地代	64,128	44,730	75,933	10,864	4,294	17,631	136.2%
その他の住居費	5,121	17,907	31,374	13,166	22,729	19,592	93.8%
＜住居費＞	69,249	62,637	107,307	24,031	27,023	37,223	110.0%
住宅ローン返済実平均	47,928	68,760	46,882	79,552	50,328	61,934	95.9%
ローン返済件数	1	3	2	2	1	9	75.0%
＜水光熱費＞	15,724	25,975	17,926	16,327	16,597	17,037	85.2%
＜被服費＞	42,273	30,486	18,755	8,123	8,181	10,646	87.1%
＜保健医療費＞	0	48,566	7,984	7,784	12,750	11,616	107.0%
＜理容衛生費＞	9,373	22,811	10,973	8,785	12,185	11,113	101.1%
＜交際費＞	0	4,204	18,400	21,535	31,985	24,763	112.4%
＜交通費＞	0	23,422	5,690	6,657	2,094	5,224	85.8%
＜通信費＞	7,923	16,226	20,889	14,587	9,123	12,986	101.8%
＜教育費＞	0	57,582	79,850	2,066	746	13,059	77.9%
教育費実平均	0	57,582	279,474	32,375	19,025	110,070	87.8%
＜教養娯楽費＞	3,757	21,269	24,196	28,167	18,664	23,089	103.2%
＜職業･主婦費＞	66,484	23,488	33,830	51,976	15,174	32,833	115.5%
＜自動車関係＞	11,490	17,085	43,148	123,336	12,084	60,289	158.3%
＜その他＞	46,143	1,190	582	3,624	5,108	4,162	119.6%
食費以外の合計	272,416	354,941	389,528	302,424	171,712	258,235	108.5%
消費支出合計	355,385	445,391	465,037	360,111	226,237	318,272	107.4%

収入 － 支出	115,887	-41,290	18,658	-1,594	341,546	147,397	37.0%

お願い：その他の収入、支出や高額の収入、支出などは今月の特別なうちわけに内容のご記入をお願いします。

＊提出者　118 名　平均年齢　68.3 歳

＊【収入】と【非消費支出】は、**実平均額**（例：給与の場合、給与収入がある世帯の収入金額を、給与収入を記載された世帯数のみで割ったもの）の数値です。

＊【消費支出】は**総平均額**（提出があった世帯数で割ったもの）の数値です。

＊【教育費】は総平均額と実平均額を掲載しています。

＊食費の内訳は、内訳を記入している人のみ（4 月は 84 人）の平均額です。

＊「#DIV/0!」は前年が 0 円の時に表示されます。