発行日：2023 年 10 月 25 日

2023 年 11 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。

消費者被害防止講演会報告
「私だけは大丈夫！」
～あなたはこんな手口でだまされます～
を開催しました。

9月 28 日（木）くらし見直し委員会〔家計簿活動〕は、消費者被害防止講演会を行いました。講師は NPO 法人消費者支援機構福岡（CSO ふくおか）理事・消費生活アドバイザー愛智 ゆみさんでした。博多バスターミナル会議室とオンライン参加にて総勢 26 名が参加しました。

講演会の初めに、参加のみなさんには、だまされやすいタイプ診断をしていただきました。〈A〉自信家タイプ、〈B〉お人よしタイプ、〈C〉穏便志向タイプ、３つのタイプ別トラブルの事例を紹介する形ですすめられました。愛智さんからは「タイプに関係なく、どれも気をつけてください」と説明されました。また、依然として多いトラブルは、オレオレ詐欺（特殊詐欺）…被害額は８年ぶりに増加に転じており、高齢者を中心に多額の被害が発生。インターネット通販トラブル…注文した商品と全く違う粗悪品が届いたり、商品が届かない、返品の方法がわからない、また、１回だけのお試し価格で購入したつもりが、定期購入になっていて高額請求されるトラブル。と説明されました。

だまされないためには

- 世の中に「うまい話」は転がっていない
- 急いで決めてしまわない、比較検討する
- 敵の手口を知っておく
- 消費者を守る法律や制度を学んでおく
- 相談先を知っておく⇒消費生活センター

みなさん、自分もだまされるかもしれないと思い、気をつけましょう。

消費者ホットライン

（局番なし）TEL **188**（いやや！）泣き寝入り！（なねい）

★お住まいの地域の消費生活センターや消費生活相談窓口につながります。
※ナビダイヤルです。通話料金が発生します。相談は無料です。

【アンケートより抜粋】

●コンビニでプリペイドカードはあやしいと改めて思いました。世の中にうまい話はころがっていないことを改めて肝に銘じたいと思います。
●オレオレ詐欺など昔？流行ったものがくり返して起きているので、ずっと気をつけないといけないなあと思いました。これからも、外からのいろいろな詐欺に気をつけると同時に情報を集めていきたいと思います。
●だまされやすいタイプ診断テストは面白かったです。自分では騙されていないと思うんですが、もしかしたら、騙されたこともわからないまま、騙されているのかもしれません。
●だまされやすいタイプ診断テストはタイプ別というより年代別ですかね。今はそれなりに判断能力があると思いますが、あと 10 年後となると自信がありません。

８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。

８月収支比較

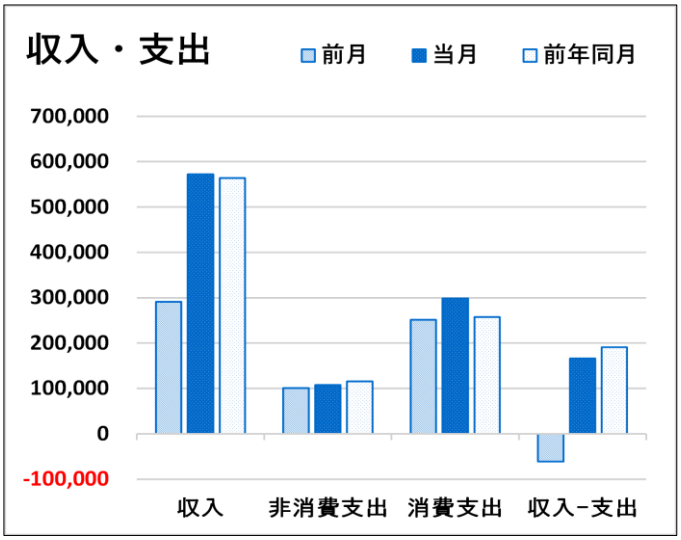
	前月（2023年７月）	当月（2023年８月）	前年同月（2022年８月）
調査世帯数（総数）	122	124	124
収入	290,786	571,692	563,865
非消費支出	100,516	107,241	115,862
消費支出	251,405	298,448	257,122
収入－支出	-61,135	166,004	190,881

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。

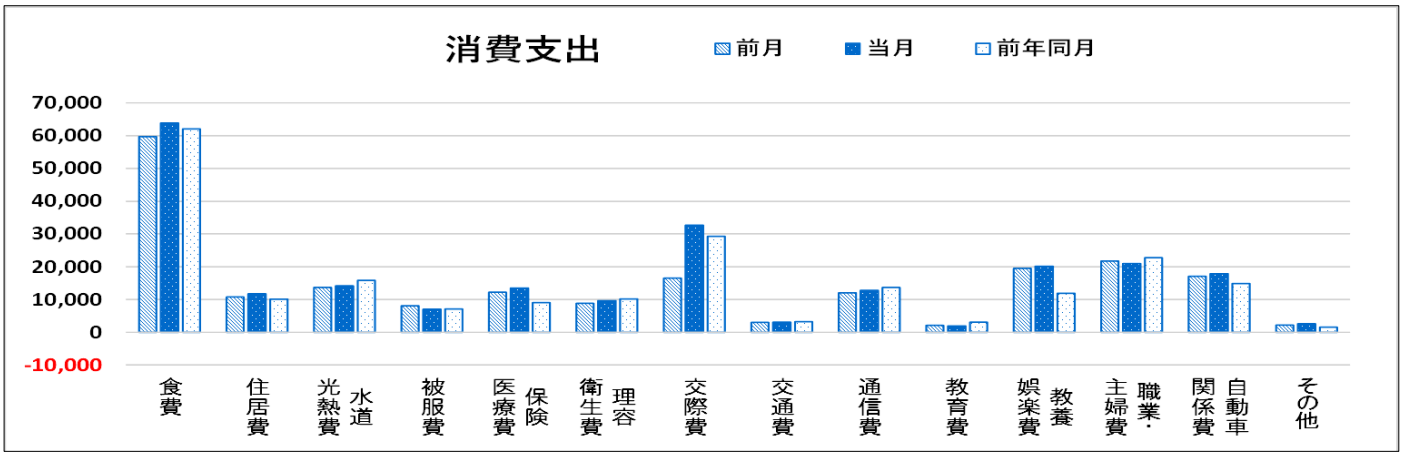
消費支出･･･ものやサービスなどの消費をした支出のことです。

※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。



８月消費支出比較

	食費	住居費	水道光熱費	被服費	保険医療費	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	59,752	10,770	13,659	8,105	12,214	8,817	16,532	2,980	12,049	2,102	19,488	21,727	17,086	2,172
当月	63,878	11,683	14,150	7,057	13,473	9,597	32,711	3,028	12,745	1,880	20,124	20,957	17,903	2,576
前年同月	62,096	10,060	15,823	7,117	9,060	10,211	29,281	3,189	13,691	3,043	11,872	22,685	14,901	1,508



2023年８月データのまとめ（全体集計より）

◆食費合計は、前月比 106.5%･前年同月比 102.8%でした。主食は、前月比 101.2%･前年同月比 97.1%、副食調味料は、前月比 102.2%･前年同月比 103.7%、嗜好品は、前月比 96.6%･前年同月比 107.6%、外食は、前月比 108.1%･前年同月比 124.2%です。大きく伸長した費目はありませんが全体的に高止まりの感があります。

◆自動車関係費は、新車、中古車などの購入、自動車保険の年払いなど、高額の計上があり、前年同月比 219.8%･前月比 267.0%になりました。

◆その他の住居費では、家修理、トイレリフォーム、エアコン３台、家具の買換えなどの計上がありました。

◆交際費では、お盆の月でしたので、初盆の費用、香典、霊園掃除などの計上が多かったです。またお子さん、お孫さんへのおこづかいや成人式用着物の計上がありました。※その他の支出や高額の支出は、内訳の記入をお願いします。

✻ 家計簿活動委員　編集後記 ✻

"年収の壁"への対策が公表され「社会保険料を国が実質的に軽減し"壁"を越えても、給与の増加に応じ手取り収入が増加するように…」ということです。"106 万円の壁"の対策として社会保険適用時処遇改善コースなどが新設されますが、しっかり理解して自分の収入 UP に繋げていきたいですね。(N)

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。

８月の集計と一緒によせられた“声”

朝起きてカーテンを開け、庭の景色を眺めるのが今、楽しみの一つです。家がコンパクトな故、広い庭が自慢ですが、雑草との闘いもなかなか苦労しています。南側の陽のよく当たる場所へ、今春、黄色のバラの苗を植えました。石橋文化センターで魅せられて購入したものです。四季咲きなのかしょっちゅう花が咲きます。バラ専用の栄養剤も与えています。このズボラな私が…。人間が喉が渇くように、植物も一緒だと思い、今夏はまめに水もまきました。そのせいか、庭木の緑も美しい気がします。観てあげると、その分返ってきますね。実感しています。アタリア農園の球根を注文しました。届くのが楽しみです。　（59 歳、夫婦）

とにかく記録的な暑い 8 月でした。でもまだまだ残暑は続きそうです。普段は少額なお菓子の費目ですが、主人がアイスクリームを食べたがり、冷凍庫に常備していたので、いつもより多額になってしまいました。ほんのプチぜいたくです。ちなみに私はあまり甘い物は食べません。冷蔵庫で一晩おいしい緑茶を水出ししたのが最高です。秋の訪れが待ち遠しいような、でもあっという間に秋が過ぎてしまう月日の流れもまた、少し怖いような複雑な気持ちです。最近ホントに月日が経つのが早いです。
（77 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

主人は第二の嘱託職も 2 月の脳出血のために 7 月で退職しました。病気のほうは命に別状はないので幸いですが、急に給与収入が無くなるのはショックが大きいです。まさかの病気になる前の、来るべき退職後の人生設計では、主人に家庭人として食事の分担をして料理の勉強をしてもらい、年金も山分けして責任を持って家事に取り組んでもらおうかと夢に描いておりましたが、右手が不自由なので料理も教えることができなくなりました。思ったような人生を送るのは難しいことだと思い知りました。
（63 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

3 月から長男もスマホを持ち始め、家族で通信料を節約するため契約を見直し、やっと少しずつ安くすることができました。クレジットカード払いは便利ですが、請求されて支払うまでの期間が長いので、効果が目に見えるまで時間がかかりますね。携帯は必要ですが、時々ムダに思えてしまい、昔みたいに自宅にいる時しか電話が繋がらない生活に戻れたらいいのに…と思ってしまいます。どこでも連絡が付いてしまうので、休日に仕事をやらないといけなくなったりして、便利なのか不便なのか…。今の子ども達はスマホに生活を支配されているようで、少しかわいそうですね…。
（49 歳、夫婦、小学生、中学生、高校生、その他各 1 人）

今年は、電気の使用量がずっと前年に比べて少なかった。頑張って節電してるって自分をほめていたけれど、今月（8 月）はこの猛暑に耐えられず、エアコンはフル回転～。ついに、前年超？　使用量が前年比 10%超。なのに電気料金は 5%減。これが、政府の補助金だったのかと妙に納得してしまった。
（68 歳、夫婦）

今月の食費の中で、「果物」の支出が一番多かったです。スイカ、梨、ブドウ等々、毎日のように食べていた上に、やはりなんでも高くなっていると実感。そういえば先月にもう、おせちの注文の冊子が届いています。「汚染水」の垂れ流し（国はそう呼んではいませんが）、あらゆることが、あらゆるところで、国民と国の思いが随分と乖離していると感じています。こういうのを黙って見ているのが苦しくなるこの頃です。どうしたらいいのでしょうか？　（77 歳、夫婦）

ガソリンが日に日に値上げですね。政府は手立てはしてくれる方向とのこと。とにかく、右も左も値上げ、値上げですね。エフコープのチラシでも、次回値上げとか、値上げしましたとのお知らせがいっぱいですね。節約を心掛けて取り組まないといけませんね。すぐ使う物、食べる物は、なるべく賞味期限の短い割引商品を買っています。ささやかな SDGs ですね。　（68 歳、夫婦）

実家の空き家は畑仕事の着替えくらいしか使っていませんが、私が 1 人で行くことはなく子どもと一緒に行くので、全くの空き家でなく管理しています。処分するか修理するか、この前の大雨で雨漏りしてどうしようかと近所の大工さんに相談。田舎の家なのでとりあえずの修理でいいかと思ったけど、屋根の取り替えになりました。もう少し別宅を管理しないといけません。いつまでできるでしょうかねえ。
（94 歳、妻、その他の子ども 1 人）

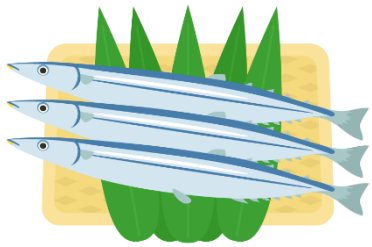
8 月は親族への御祝いや御中元等があり交際費が多くなっています。また、盆休みに息子達も帰省し、食費や遊興費も軒並みに増えて、大赤字家計となりました。まだ未婚なのでこの程度で済んでいるのかもしれません。結婚して孫ができ、一家で帰省してくることを思うと、お金がいくらあっても足りないような…。でも嬉しい出費なんでしょうね。いつまで経ってもお嫁が来ない現状に焦るこの頃です。　（60 歳、夫婦）

今年の夏は暑さが異常と言うか、地球が怒っている気がします。皆様夏バテしませんでしたか。9 月になってやっと朝夕涼しくなった気がします。でも家計のほうは火の車です。物価値上がりが止まりませんね。いったい誰に文句を言ったら良いのやら。

（75 歳、夫婦）

1 月に新車購入の打ち合わせをして 10 月の納車予定が、8 月に早まりました。プラグインハイブリッド車のため外壁にコンセントを取付して納車に備えました。まだ車検まで約 1 年残っていたのにです。半分以上脳味噌は腐れている状態なのに、新たに操作を覚えるのは苦痛でしかありませんでした(◎_◎;)　以前の車の操作をやっと覚えたのに、使いこなせる前に買い替えて、夫の熱しやすく冷めやすい性格は本当に困ったものです。6 月には洗濯機を買い替えたばかりなのに大きなお金が出費されました。仕事を続けていくのに張り合いがあるなら仕方ないと諦めています。340 万円の価格に加え諸経費も合わせて消費税がなんと 58 万円でした。消費税は何に使っているのでしょうかね～！

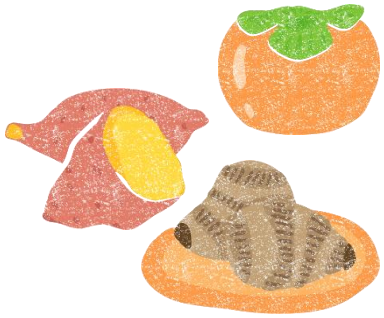
（69 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）



卵が少し安くなりましたね。前までは卵料理＝節約料理だったのですが、今は卵料理＝高級料理になりましたね。コストも高くなっているのもわかりますが、安定高値にならないことを祈っています。スーパーで卵を買う度に、前まで 100 円で買えたのになーといつも思っています。

（66 歳、妻）

今年は大変な夏でした。トイレ 2 つの修理、床の張り替え 2 部屋、玄関の壁を塗り替え、家族が減っているので食器棚を小型にと次々と、結局家の中ほとんど修理に。孫の成人式用の着物の購入。一応予定していたので何とかしましたが、まだ改修は半分。ベッド、家具の買い替えもあり、9 月も大変。終活？のつもりで頑張ります。不要な物を多く捨てて少しスッキリ。　（76 歳、夫婦）



台風が多発する季節になりました。交通網の対応が早くなり、計画運休が行われるようになりました。学校の休校の対応も早くなりました。まだまだ日中暑さが厳しい日もあります。身体に気をつけて過ごしていきたいです。毎朝 5 時半からウォーキングしています。朝のスッキリとした空がとても気持ち良いです。

（50 歳、夫婦、中学生、大学生等、その他各 1 人）

介護保険料が、私の方が主人より多いのはどうしてでしょうか？年金も主人のほうが高いのに何故？去年の倍以上っておかしくないか？　釈然としないまま家計簿をつけていると、介護職員不足の記事を目にする。人の命を預かる職に変わりないのに、報酬の面では厳しい現状を知ると、この先どうなっていくのか心配。せめて介護保険制度が存続するためにも必要な支出と受け止めます。そして介護のお仕事に携わっておられる方々に感謝します。

（66 歳、夫婦）

介護保険料の疑問点は、お住まいの市区町村の介護保険担当部署におたずねください。疑問が解けるとすっきりしますよ。

＜サークル員さんに質問したい＞

孫娘が結婚することになり、96 歳の夫は出席できる状態ではないので私が父方の祖母として出席しますが、スマホで調べたら、ご祝儀は 10 万円から 30 万円が相場だが、100 万円する人もおられるとか…。リ〇〇〇〇〇〇〇ホテルで挙式とのことで、びっくりするやら、ご祝儀も普通でいいものか悩んでいます。家計簿サークルのみなさんの相場を知りたいです。　（96 歳、夫婦）

お孫さんへのご祝儀。みなさんどうされていますか。エピソードでも結構です。お祝いの気持ちをどうされているか、お便りお待ちしています。

出張旅費が夫の別口座に振り込まれているのですが、一年に一度、まとめてキリのいい金額を引き出して家計に入れているのですが、「その他の収入」でいいでしょうか？

（58 歳、夫婦、大学生等 2 人）

出張手当のようなものでしたら、「その他の収入」に計上して、詳細をお知らせください。

今月は世帯主の市民税と県事業税を支払いました。個人事業、夫婦それぞれの給与で何とか生活し、今のところ年金には手を付けなくてもいいのはラッキーです。いずれ年金のみでの生活になるので、それまでは頑張って働かなければ。外国生まれの知人は、「日本人は悲観主義」だといいますが、この社会の仕組みと政治の在り方が、私たちを楽観主義にさせてくれないのです。福祉国家の北ヨーロッパの方々はどうなんでしょう？　究極の（新）自由主義だけでは多くの人が生き残れない、貧富の差を拡大するだけといいます。「ビジネスと人権」、「ソーシャルビジネス」、「フェアトレード」…生協はずっと考えてきましたよね。消費者の私たちもしかり。買い物のときに少しでも頭の端に置いておきたい。　（56 歳、夫婦）

サンマや果物、高くて今秋は食べてないのでイラストにしました。吉武

“2023年 8月度 集計結果”

今年は原爆投下から 78 年目。松井広島市長は今年 5 月の G7 広島サミットで参加各国がそれとなく認識を共有した核抑止論からの脱却を訴えました。レギュラーガソリンの小売価格は全国平均で 1 リットルあたり 185.6 円(8/28時点、資源エネルギー庁調べ)。2008 年以来 15 年ぶりに過去最高値を更新しました。政府は 8/24 に福島原発の処理水の海洋放出を開始しました。

◆国民年金(妻)60 歳代のマイナスは、厚生年金加入されたため、前納された保険料が、戻りました。

【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)	40	429,089	403,986	568,549	280,663	580,000	387,148	108.5%
給　与(妻)	16	348,821	220,064	400,169	141,642	439,500	259,902	110.3%
賞　与(夫)	2	0	0	0	304,250	0	304,250	117.5%
賞　与(妻)	3	0	30,000	250,000	105,000	0	128,333	80.9%
年　金(夫)	64	0	0	88,635	311,074	373,707	345,147	100.6%
年　金(妻)	69	0	0	0	128,906	198,055	173,085	99.6%
自家営業(夫)	5	0	0	250,000	341,391	23,000	273,094	47.0%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
家賃･地代収入	4	0	0	0	60,000	92,154	84,116	87.9%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	7	0	0	0	100,352	104,895	102,948	113.8%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	28	35,970	96,507	131,196	73,288	48,789	77,673	97.3%
同居家族の収入	18	0	60,000	0	65,095	69,325	66,692	101.4%
その他の収入	69	0	13,406	109,572	140,179	167,990	143,065	135.3%
収入合計	119	406,940	606,801	667,575	523,947	645,504	591,668	101.5%

【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)	65	9,760	10,080	27,687	12,645	14,622	15,256	106.6%
所得税(妻)	29	3,808	4,008	9,815	3,503	38,915	12,026	164.7%
住民税(夫)	75	12,600	17,680	31,880	18,763	11,616	17,594	93.8%
住民税(妻)	32	10,100	6,800	9,320	8,665	11,977	9,511	129.2%
固定資産税	22	0	16,500	24,333	16,975	23,000	20,400	98.4%
その他の税金	5	0	0	0	6,375	51,630	15,426	64.2%
税金合計	92	20,038	38,187	76,577	36,318	34,703	40,285	104.9%
健康保険(夫)	95	16,409	17,932	24,672	20,244	21,958	21,238	83.6%
健康保険(妻)	49	16,323	11,484	26,313	11,111	8,940	10,902	104.6%
介護保険(夫)	87	0	3,653	5,033	10,004	16,263	11,715	105.0%
介護保険(妻)	68	0	1,762	4,992	8,324	10,843	9,626	102.8%
厚生年金(夫)	41	37,515	36,448	48,728	27,776	0	34,393	98.3%
厚生年金(妻)	13	33,660	19,069	53,573	15,848	0	24,261	105.0%
雇用保険(夫)	36	2,574	2,171	3,493	1,646	743	2,054	193.4%
雇用保険(妻)	19	216	1,149	2,141	739	0	1,093	193.5%
国民年金(夫)	1	0	0	16,590	0	0	16,590	100.3%
国民年金(妻)	2	0	0	0	-72,870	0	-72,870	-215.1%
国民年金(学生)	1	0	0	16,520	0	0	16,520	#DIV/0!
社会保険料合計	118	53,349	86,047	88,847	44,146	42,498	50,280	93.4%
損害保険	42	0	11,072	8,905	29,070	5,437	13,882	115.0%
生命保険	102	17,279	33,316	61,438	17,805	21,990	25,680	118.1%
個人年金	16	0	17,638	39,387	41,613	0	36,422	67.3%
私的保険料合計	110	17,279	45,621	73,231	34,184	22,318	34,410	100.5%
その他の非消費支出	62	0	8,932	23,443	7,558	7,677	9,484	95.4%
非消費支出合計	123	82,026	157,210	232,662	103,612	89,073	113,922	92.8%

【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	―	3,172	2,597	1,982	2,337	2,248	93.8%
パン･めん･その他	―	7,266	2,348	4,107	3,675	3,938	99.0%
＜主　食＞	―	10,437	4,944	6,090	6,012	6,185	97.1%
魚介類	―	3,034	1,661	5,204	6,254	5,420	109.4%
肉類	―	10,127	3,024	6,755	7,063	6,848	99.9%
乳卵類	―	7,583	3,259	4,239	5,065	4,745	106.3%
豆･豆製品	―	1,901	1,181	1,663	1,920	1,773	104.5%
野菜	―	8,291	4,485	5,706	5,418	5,613	98.2%
乾物･海草	―	5,025	782	1,131	1,354	1,400	92.5%
加工食品	―	9,749	4,204	5,181	6,581	6,027	107.1%
調味料	―	4,875	1,363	2,745	2,312	2,550	91.2%
＜副食調味料＞	―	50,585	19,960	32,626	35,967	34,375	102.2%
菓子	―	5,983	2,124	4,718	3,519	4,034	99.5%
果物	―	983	1,583	2,582	4,408	3,354	98.9%
酒･飲料	―	8,052	3,374	6,697	5,744	6,097	93.5%
＜嗜好品＞	―	15,018	7,080	13,996	13,671	13,485	96.6%
給食	―	2,378	459	127	42	207	63.6%
外食	―	12,472	5,740	7,510	7,465	7,614	110.2%
＜外食関係＞	―	14,850	6,199	7,636	7,506	7,821	108.1%
食費合計	69,398	95,763	79,175	60,650	62,173	65,342	102.8%
家賃･地代	72,004	42,750	32,442	10,336	4,002	12,873	98.6%
その他の住居費	5,660	10,589	47,674	17,906	40,905	29,876	217.1%
＜住居費＞	77,664	53,338	80,116	28,242	44,907	42,748	159.4%
住宅ローン返済実平均	63,904	68,427	118,601	61,752	51,155	73,336	92.7%
ローン返済件数	2	3	2	3	1	11	100.0%
＜水道光熱費＞	11,421	21,730	12,362	14,567	14,245	14,557	86.7%
＜被服費＞	1,928	17,075	17,720	6,642	7,246	8,565	64.5%
＜保険医療費＞	60,539	10,678	27,592	13,805	16,744	17,036	166.5%
＜理容衛生費＞	9,186	18,443	13,465	8,984	10,564	10,641	98.1%
＜交際費＞	20,000	20,516	25,111	34,408	58,730	42,420	127.2%
＜交通費＞	2,000	2,247	3,734	4,749	3,818	4,074	80.8%
＜通信費＞	9,714	14,506	23,574	13,428	10,072	13,112	92.8%
＜教育費＞	5,910	9,250	23,762	400	0	3,273	59.2%
教育費実平均	11,820	9,250	77,226	6,799	0	27,058	67.0%
＜教養娯楽費＞	21,181	35,883	49,599	21,804	21,261	25,279	183.6%
＜職業･主婦費＞	51,582	41,227	31,341	32,661	17,859	27,223	98.7%
＜自動車関係費＞	15,706	65,919	30,472	87,877	23,058	52,796	219.8%
＜その他＞	8,431	5,907	1,084	18,055	3,841	9,588	247.5%
食費以外の合計	295,258	316,721	333,932	285,622	232,344	270,685	131.9%
消費支出合計	364,656	412,484	413,108	346,272	294,516	336,026	125.0%

収入 － 支出	-39,742	37,107	21,805	74,063	261,916	141,719	74.1%

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　124 名　平均年齢　67.5 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（8 月は 87 人）の平均額です。

＊「#DIV/0!」は前年が 0 円の時に表示されます。