

# 2017年1月 家計簿だより

京都生活協同組合  
組織運営部  
電話 075-672-6304  
FAX 075-661-4311

2017年の家計簿モニターに登録をしてくださった皆様ありがとうございます。今年は生計費調査、京都生協家計調査とも最終年のとりくみになりますが、日々をそして毎月の積み重ねを大事にして集計・分析・報告をしたいと思えます。ご協力よろしくお願ひします。

昨年は皆様にとってどんな一年になりましたか？12月分のご感想で教えてくださいね。今月からはまた新しい一年を始めていきましょう。実りある一年になりますようにと願っています。

## ~10月のおたよりから~

### ☆食品ロスの一因は…

今月から新米も届くようになり、赤ワインがおいしい季節になって、またまた食費が上がってしまいました。

食品ロスのアンケートを答えながら、おみやげやお返しに食品を使う事を考え直した方がいいように思いました。口に入れる物にこだわりをもって生活している人がいる事を考える方がいいのかもしれない。(64歳)

### ☆新しい出会い

今月からスペイン人の同志社への留学生がホームステイを始めました。去年でもう辞めたつもりだったのですが、無理にもと頼まれました。礼儀正しく、真面目で明るく自立していてとてもいい青年です。両親とも医師で、多分お金持ちだろうと推察しますが、親に頼らず、アルバイトをしてすごく自立心旺盛。授業後も週末もアルバイトに集中し、それが日本語の学習にも役立つと見え、とても上手です。すっかり疲れて、空腹で帰宅するので、私の夕食後片付けは遅くなって面倒だけど、頑張って支えてあげようと思えます。毎日おやつを持たせます。日本人の怠惰な学生とは比較になりません。怠惰じゃなくても、親の経済援助にすぎている学生とは雲泥の差です。

サイクロン掃除機を買いました。大型スーパーのバーゲン価格よりも、ネットのアマゾンで買うと同じシャープのものでも3000円以上安かったですよ。(74歳)

### ☆野菜高騰で肉・魚を控えるはめに

熊本の震災や台風の影響で野菜の高騰が離乳食真最中の我が家に大きな痛手です…。市販品のベビーフードより、なるべく手作り…と思うものの葉物野菜(キャベツ、ほうれん草、小松菜、白菜…)が見事に高く、頼みの綱の人参も1本100円位して、野菜を買うには肉・魚への投資を控える事に…。豆腐、厚揚げ、こんにゃくが大活躍した月でした。葉物野菜は一生懸命裏ごししても、少ししか作れず、苦勞した割には1口食べてはスプーンごと投げられ、本当に泣きたくなる母でした…(笑)(31歳)

### ☆情報は大切

気候のためなのか、野菜の値段が異常に高く、食費が上がっています。代用の食品をうまく利用したいと思っていますが、野菜の代用品には限りがあつて悩ましいです。肉や魚などのたんぱく源は缶詰など利用できますが…。

また今月、6月に主人が入院した時の傷病手当金が入りました。今回初めて、健保に傷病手当の制度があることを知り、申請しました。知らないと損することがあることを痛感し、自分で情報を集めることの大切さを実感しました。(48歳)

### ☆今月の短文はこれ！

寒くなりました。風邪に気をつけて！(63歳)



## ☆パートも加入！さてどっちがお得？！

10月から週20時間のパートも社会保険加入という事で、早速給与から、健康保険、厚生年金が引かれていました。まだ新しい保険証が届いていないため、夫の年金からも健康保険が引かれ、今月の社会保険料が高額になっています。夫も私の健康保険に入れてもらったので、健康保険料は随分安くなりましたが、年金は随分引かれています。果たしてどの位上乘せしてもらえるのやら。(66歳)



## ☆愛車と家族の歴史

20年間20万km機嫌よく走ってくれた愛車とお別れしました。赤ん坊だった娘も成人し、後半10年は主人の単身赴任先との往復を支えてくれた車でした。まもなく還暦を迎える主人。単身赴任生活もう数年。後は小回りのきく方がよいだろうと、軽自動車を購入しました。これが我が家で最後の車になるでしょう。主人とも「早目に元気なうちに車の運転はやめようね。」って話しています。車のない生活に慣れるためにも、子ども達に気苦労をかけないためにも。(51歳)



## ☆きれいになり大満足

台所の床が抜けそうになってきたので、修理をしました。ついでに流しをシステムキッチンにして、周りの壁もクロスを張ってきれいにしてもらい、棚もつけてもらいました。屋根の波板の張替、樋も掛けなおしてもらい、総額で約130万円です。暗かった照明も明るくなり、キッチンもきれいになり、料理をする度にガスレンジも床もふいてきれいさを保つのも楽しみになっています。この代金はかなりお得だったと満足しています。(69歳)

## ☆どうか有効に

おかげさまで年金を夫婦2人分いただいているので、結構生活がまかなえます。その分気にせずに支出しているので、いつもながら2人生活にしては放漫な家計だと反省しています。それにしても非消費支出の多さに驚きます。税金や社会保険料が正しく有効に役立つものに使われることを真に願います。

(66歳)

## ☆年金生活始めました

昨年末長女が結婚し、先月次女が就職で東京へと、相次いで家を出て独立しました。娘2人は家を出る前に、使わないものや服などをネットで売り、物を減らし、家にある使えるものは持って行きました。代わりに残っていた使いかけの化粧品や服など、私が見える品は使い、重宝しています。娘2人が使っていた部屋に残っていたものは、それぞれのクローゼットの中に入れていたので、ベッドと机などがあるのみで、物はほとんどなくガランとしていて、巢立っていったのだなと感じます。いよいよ夫婦2人の年金生活が始まりました。今月は家の中を片づけたり、庭木の剪定など外回りの掃除を少しずつし、一泊旅行、友人夫婦との外食などあり、あっという間の1カ月でした。(59歳)

## ☆3歳の壁

長男が3歳になり「来年は年少さんかあ、早いもんだなあ。」と喜んでいたのもつかの間、10月には児童手当額改定通知が届きました。3歳から額改定であることなんて全く予期していなかったのですが、3歳からは月1万円に減額。特に今まで児童手当を意識して生活したことはなかったのですが、書面で通知されると改めて「なんだかショック…」と感じました。他にも3歳からは子ども医療費の受給者証が変わったり、保育対象児童の区分変更があったり。今まで「3歳の壁」というと、色々な施設の入場料やホテルのバイキング、飛行機搭乗料金など、3歳「以上」「未満」で額が異なってくるから、今のうちに行けるところは行っておこう！なんてことしか考えてなかったのですが、公費でも3歳の壁があることを改めて実感し、3歳=子どもが成長してしっかりしてくる、というだけでなく、いろいろ区分変更もあるんだなということを改めて実感した月でもありました。(37歳)



## ☆10月なのに

10月の終わりにもならないのに「おせちの予約を！」と慌ただしいことである。(中略)後2カ月気忙しいこと、と思うとうんざりする。(88歳)

家計簿モニターさん対象

## 家計の見直し学習会を開催しました

12月13日(火) 10時~12時

コープ御所南ビル4階会議室にて

### ❀ご報告❀

講師に家計簿だよりの「孝子の家計のツボ」を連載いただいている渡邊さんと、もうおひとり渡邊さんと一緒にCFPの資格を生かしてお仕事されている木戸さんをお招きして、「家計の見直し」についてお話していただきました。FPオフィスK&Wとして地域での講師活動もされているおふたりは、教材も制作して改良を重ねておられます。今回は60才までのライフステージをすごろくで疑似体験してみて、人生で遭遇する様々なリスクを学びました。定年(あたり)になった時に資産がプラスになっていると良いのですが、この日は借金を抱えて終わった参加者が多くて、定年後(60才以降のセカンドライフ)のすごろくもしてみたいという感想が寄せられていました。

この学習会で目からウロコの発見がありました。生協の家計簿の中にある、「わが家のライフプランシート」「わが家の純資産チェックシート(家計バランスシート)」は、家計の見直しをするのにとても使えるツールなので、ぜひ皆さんも活用してください。

情報がたくさん聞けて、2時間があっという間に過ぎてしまいました。

参加者の皆様お疲れ様でした。講師の渡邊さん木戸さん、ありがとうございました。



事務局より

\*\*\*\*\*

### 2016年消費税しらべモニターさんへ

2016年の12月分まで家計簿集計ができましたら、12月分の家計簿ご提出と一緒に消費税調べの1月~12月のシートを事務局までお送りください。

\*\*\*\*\*

### 2016年の記念品と集計表について

2016年に6回以上ご提出いただいた方に、2017年の3月にポイントをプレゼントいたします。12月分までご提出ください。

個人の集計表は12回提出して下さった方で希望された方にお届けします。

(お届けは2月の予定) 未提出の月がある方で集計表が必要な方はご連絡ください。

\*\*\*\*\*

2016年の家計簿のご入力 は 2/10 まで可能です。毎年 2/10 を過ぎますとその前年の家計簿は入力 が 締め切り になりますので、Web でご提出のモニターさんは 2/10 までにご入力 ください。

確定申告の手続などをやっていますか・・・？

## 確定申告について

所得税及び復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた全ての所得の金額とそれに対する所得税及び復興特別所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続です。次のような場合に、原則として還付申告を行うことができます。

- 多額の医療費を支出したとき
- 特定の寄附をしたとき
- 一定の要件を満たすマイホームの取得などにより、住宅ローンがあるとき
- 年の途中で退職し、年末調整を受けずに所得税及び復興特別所得税の源泉徴収税額が納入超過のとき

◎例として、皆さんが申告する機会が多いと思われる医療費控除について以下に記します。

まず 医療費控除額を〔その年内に支払った医療費控除の対象となる医療費〕－〔保険金などで補填される金額〕－〔10万円又は所得金額の5%（どちらか少ない額）〕で計算します。（計算額が200万円を超える場合200万円が控除額です）

医療費控除により軽減される税額は、上記で計算される控除額ではなく、控除額に申告者に適用される税率により定まる割合をかけた金額となります。領収書を保存しておくことが大切です。

医療費控除の対象となる医療費 病状などに応じて一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額が対象

医療費控除の対象	控除の対象に含まれるもの(例示)	控除の対象に含まれないもの(例示)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師などによる診療や治療の対価</li> <li>・治療のためのマッサージ、はり、灸、柔道整復の費用</li> <li>・助産師による分べんの介助の対価</li> <li>・医師等の一定の特定保健指導の対価</li> <li>・介護福祉士等による喀痰吸引等の対価</li> <li>・保健師や看護師、准看護師による療養上の世話の対価</li> <li>・治療や療養に必要な医薬品の購入の対価</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医師等による診療等を受けるために直接必要なもので、次のような費用 <ul style="list-style-type: none"> <li>・通院費 ・入院の対価として支払う部屋代や食事代 ・虫歯の治療費、入れ歯の費用 ・医師等の送迎費 ・医療器具の購入や賃借のための費用 ・義手、義足、松葉づえや義歯等の購入の費用 ・身体障害者福祉法などの規定により、都道府県や市町村に納付する費用のうち医師等の診療費用等に当たるもの ・6か月以上寝たきりの人のおむつ代で、その人の治療をしている医師が発行した証明書(おむつ使用証明書)のあるもの</li> </ul> </li> <li>●介護保険制度の下で提供される一定の施設・居宅サービスの対価</li> <li>●病気やケガの治療のために病院などに行かず薬局で購入した医薬品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整形手術の費用</li> <li>・異常なしの健康診断、ドッグの費用</li> <li>・謝礼金</li> <li>・自己都合で希望する差額ベッド代</li> <li>・タクシー代(電車やバスなどの公共交通機関が利用できない場合を除く)</li> <li>・自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金</li> <li>・治療を受けるために直接必要としない眼鏡、コンタクトの費用</li> <li>・疾病の予防または健康増進のために供されるものの購入費用(予防接種費用など)</li> </ul>

参考資料:暮らしの税情報の小冊子・国税庁のホームページ

次回は年金についてです。