

目次

この家計簿の使い方 2

費目の分類 3

日ごとのページの記入のしかた 4

毎日の記帳 6

贈答品の記帳 7

見えないお金もしっかり管理！
— 給料振込・公共料金等自動振替の記入方法 — 8

クレジットカードを利用したときの記帳 9

よくある質問 10

ステップアップ 11

1ヶ月分の振り返り／予算と計画 12

計画と予算

今年の計画と予算 13

2019年特別支出の内訳 14

今後10年の計画表 15

月別予算決算表 16

月間予定表

日ごとのページ

各種の控えと集計表

クレジットカード利用・借入金返済の控え 130

医療費等の控え 134

固定費等の把握(住居費、光熱・水道費、教育費、
通信費等の控え) 136

贈答品の控え 138

普通預貯金等の控え／定期預貯金・信託等の控え 139

有価証券(公社債・株式等)の控え 140

保険・積立年金等の控え 140

資産負債一覧表 141

マイホームメモ／マイカーメモ 142

年齢早見表 143

緊急連絡先(家族等)／緊急連絡先(病院・その他) 143

表紙絵のつくり方(クロスステッチ) 144

月間収支集計シート 145

メモ欄 151

第9回「家計やりくり川柳」結果発表 158

第10回「家計やりくり川柳」大募集!! 159

明るい暮らしの家計簿“オリジナルカバー” 申込書 160

「2020年版明るい暮らしの家計簿」のご購入方法について 表3

Happyライフナビ

赤字家計 25
大藪 千穂(岐阜大学教育学部教授)

ヒートショックに注意 29
和田 隆昌(災害危機管理アドバイザー)

医療費と公的制度の活用 35
重川 純子(埼玉大学教育学部教授)

家の中の転倒事故に注意 41
井上 恵子(一級建築士、インテリアプランナー)

災害時における人とペットの災害対策 47

教育費 53
大藪 千穂(岐阜大学教育学部教授)

シェアリングを活用して上手に節約・収入UP 59
重川 純子(埼玉大学教育学部教授)

ベジブロス 65
南 恵子(食と健康アドバイザー、フードコーディネーター)

梅雨時の家事で気をつけたいこと 71
矢野 まくの(家事アドバイザー)

住宅購入 77
大藪 千穂(岐阜大学教育学部教授)

ドライブレコーダー 83
矢田部 明子(モータージャーナリスト)

ご存じですか「介護マーク」 89
静岡県健康福祉部長寿政策課介護予防班

「だし」の健康への効用 95
南 恵子(食と健康アドバイザー、フードコーディネーター)

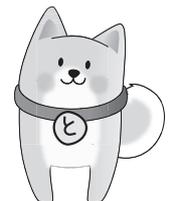
白内障は生活上不便を感じたら手術を 101
根岸 一乃(慶應義塾大学教授<医学部眼科学教室>)

柿は優れた健康食品 107
南 恵子(食と健康アドバイザー、フードコーディネーター)

フリース古着をお掃除グッズに有効活用 113
毎田 祥子(家事アドバイザー)

脱水症のリスクは一年中ある 119
清益 功浩(医師)

交際費の上手なコントロール 125
重川 純子(埼玉大学教育学部教授)



1
月
2
月
3
月
4
月
5
月
6
月
7
月
8
月
9
月
10
月
11
月
12
月