

# 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
2024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..... 18

## 日ごとのページ..... 24

## 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
月間収支集計シート.....	145
メモ欄.....	151
第15回「家計やりくり川柳」大募集!!.....	159
第14回「家計やりくり川柳」結果発表.....	160
「2025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

食料自家生産へ挑戦 一現物収入を増やすー... 25  
重川 純子(埼玉大学教育学部 教授)

「源氏物語」の普遍性や描かれたテーマから学ぶ... 35  
高橋 麻織(椋山女学園大学国際コミュニケーション学部 准教授)

値上げに負けない家計防衛策..... 41  
中川 英子(宇都宮短期大学 名誉教授)

環境にもお財布にもやさしい衣服の選び方.. 47  
大藪 千穂(岐阜大学 副学長)

クレジットカードの不正利用に気をつけて.. 53  
重川 純子(埼玉大学教育学部 教授)

アンガーマネジメントで「怒り」をコントロール.. 65  
安藤 俊介(日本アンガーマネジメント協会代表)

我が家を守るための空き巣対策..... 77  
京師 美佳(防犯アドバイザー)

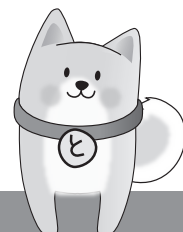
疲労回復や美容にミニトマトはいかが.. 83  
蒲池 桂子(女子栄養大学 栄養クリニック 教授)

洗剤の量、確認していますか?..... 95  
大藪 千穂(岐阜大学 副学長)

運動を毎日続けるコツ..... 107  
上羽 悠雅(スポーツ&ラジオ体操インストラクター)

1枚のババシャツは地球を救う!..... 113  
大藪 千穂(岐阜大学 副学長)

災害用伝言ダイヤル(171)を体験しよう.. 125  
NTT東日本株式会社広報室



詳しくは次ページへ

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











# 贈答品の記帳

贈答品などをいただいたときは、手もとのお金が動くわけではありませんが、「暮らしの補助になる」と考えて、家計の一部として「収入」、「支出」の両方にカッコ書きにして記入します。

なお、こちらから贈り物をした際にかかったお金は、内容を問わず、「交際費」として記入します。

## 贈答品の控え

月日	贈り先	理由	品名	金額	住所・電話番号
4月5日	△△さん	お誕生祝い	花束	3,500	〇〇市〇〇 〇-〇-〇 △△-△△△△-△△△△
〃	〃	〃	ケーキ	1,500	〃

月日	いただき先	理由	品名	住所・電話番号	礼状等
3月25日	△△さん	〇〇子入学祝	現金1万円	〇〇市〇〇 〇-〇-〇 △△-△△△△-△△△△	送り済



P.138の『贈答品の控え』に「贈り先」や「いただき先」、品名、金額等を記録しておく、お返しや次に贈り物をするときの参考になるよ！

6月 28日(火)

〇〇さんが3年ぶりにわが家に見えた。ご主人の転勤で住所が近くなった。おみやげにハムをいただく。

日記・収入欄

収入 ① (5,000)

ハム(1本) (5,000)

支出又毛欄

支出計 (5,000)

現金残高 18,770

## 費目分け

項目 月日	収 入			支 出					④～⑮ の合計
	① 所得	②貯蓄引出 ③新規借入	⑤ 食 物	⑨ 保健衛生	⑩ 教 育	⑪ 教養・娯楽	⑫ 交 際		
			④主 食 ⑥副食等 ⑦し好品 ⑧外食等	計					
6月28日	(5,000)		(5,000)	(5,000)				(5,000)	

収入欄



# 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



内訳を余白などのスペースに記入。

預金口座から引き出した生活費を記入。

天引きされた税金や社会保険料を記入。

残りを預金（支出）として記入。

29日(水)		30日(木)	
<b>給料の記入</b>		<b>電話料、ガス代の自動振替の記入</b>	
給料(税込) ① 265,000		△△銀行の預金引出。 (自動振替) 収入 ② 100,000	
税金等(天引) ④ 48,412	預金(給振) ⑬ 216,588	電話料(振替) ⑬ 3,323	ガス代(〃) ⑦ 5,434
支出計 265,000		支出計 8,757	
現金残高 118,770		現金残高 118,770	

**ポイント**  
公共料金等の自動振替は預金を引き出して支払ったものと考え、収入(②貯蓄引出)と支出(⑬交通・通信、⑦光熱・水道)に記入します。

支払いのための預金引出を収入欄に、振替額を項目別に支出メモ欄に記入。

**ポイント**  
給料は現金で支給されたものと考え、給料の総額(含む税金)を収入(①所得)に、税金等の天引きと金融機関への振込額を支出(④税金等、⑬貯蓄増加)に記入します。そのうえで、預金の引出額を収入(②貯蓄引出)に記入します。

**「むずかしい!」と感じたら…**  
電話料・ガス代・電気代など引落としになるものについても、金額をカッコ書きにするなどして、現金と同じように使った日に記入してもOKだよ!



### .....\*.....\*.....\*.....\*.....\*

### 費目分け

項目 月日	収入			支出		
	①所得	②貯蓄引出 ③新規借入	④税金等	⑥住居 ⑦光熱・水道	⑬交通・通信	④~⑬の合計 ⑬貯蓄増加
6月29日	265,000	②100,000	48,412			48,412 216,588
30日		②8,757		⑦5,434	3,323	8,757





# クレジットカードを利用したときの記帳



7月 1日(金)		2日(土)	
<b>購入時の記入</b> デパートでショッピング! (クレジットカード使用)		<b>支払い時の記入</b> 5月9日分クレジット家具代の支払い。(80,000円)	
収入③38,700(新規借入)		収入②80,000(貯蓄引出)	
電車賃 480	480		
買い物のために 借り入れたもの として記入。		返済のために貯蓄を 引き出したもの として記入。	
支出計 1,320		支出計	
現金残高 117,450		現金残高 117,450	
クレジットで購入 38,700		家具購入(クレジット)の 支払い予定 ⑩80,000	

## ポイント

クレジットで購入した場合は、お金を借りて支払ったものと考え、収入(③新規借入)と支出(⑧被服)に記入します。また、利用代金を支払った場合は預金を引き出して借入を返済したと考え、収入(②貯蓄引出)と支出(⑩借入返済)に記入します。

## MEMO

※7月1日のクレジット

### 購入内訳

ワイン ① 5,300

ワンピース ⑧ 31,000

アクセサリ⑧ 2,400

計 38,700

★内訳を余白などのスペースに記入。

★支出費目にも反映!

## 「面倒くさい!」と感じたら...

クレジットで購入したものは金額をカッコ書きにするなどして、現金と同じように使った日に記入してもOKだよ!



## 費目分け

項目 月日	収入		支出			出			クレジット等の残高 (前残80,000)	
	①所得	②貯蓄引出 ③新規借入	⑤食物 ⑤①し好品 ⑤②外食等	計	⑧被服	⑬交通・通信	④~⑮の合計	⑰借入返済		
7月 1日		③38,700	5,300	840	6,140	33,400	480	40,020	118,700	
2日		②80,000							80,000	38,700

収支整理表



# よくある質問



## .....\*.....\*.....\*.....\*

29日(水)		30日(木)	
カードに現金をチャージした日		電子マネーを使った日	
収入 _____		△△カードで購入 収入 ②8,000	
カードへチャージ	⑩10,000	Tシャツ	⑧8,000
支出計 10,000		支出計 8,000	
現金残高 **,**		現金残高 **,**	

日記・収入欄

支出メモ欄

この頃、使用頻度が増えてきたプリペイドカード。  
このカードに現金をチャージしたとき、使ったときの記帳方法についてご紹介します。

### ポイント

#### ★現金をチャージしたとき

「支出メモ欄」に「カードへチャージ」として記録。「費目分け」は「⑩貯蓄増加」として整理します。

#### ★電子マネーを使用したとき

支払いのための貯蓄引き出しを収入欄に、振替額を項目別に支出メモ欄に記入し、各費目に整理します。

\* 現金残高を合わせず、支出の記録だけをしている方は、特別な記帳はせず、現金と同じ記帳方法となります。

項目 月日	収 入			支 出		
	①所得	②貯蓄引出 ③新規借入	④税金等	⑧被服	⑬交通・通信	④~⑮の合計 ⑯貯蓄増加
6月29日						10,000
30日		②8,000		8,000		8,000

収支整理表

## .....\*.....\*.....\*.....\*

### つけ忘れてしまったら!?

#### ポイント

つけ忘れなどにより現金残高が合わないときは、「その他支払」として整理し、合わせましょう。後で思い出したり、レシートが出てきたら、その時点で調整します。記録する際に「その他支払」をマイナスして、正しい費目に振替えれば訂正完了！考えすぎてストレスをためないようにしましょう！

つけ忘れ防止のキホンは買い物したら必ずレシートを受取ることだよ！



# ステップアップ

## \* \* \* \* \* 月間収支集計シートの作成 \* \* \* \* \*

(P.145~P.150掲載)

項目 期間	① 所得	② 貯蓄引出 ③ 新規借入	⑤ 食 物 計	⑨ 保健衛生	⑩ 教 育	⑪ 教養・娯楽	④~⑮ の合計	⑯ 貯蓄増加	⑰ 借入返済
	予算	260,000	②190,000	80,000	12,000	7,000	10,000	190,000	70,000
1~7			21,800	3,800	1,200	1,500	32,400		
8~14			17,500	2,400	2,200	800	47,200		
~									
~									
~									
~									
月中計									

P.145~P.150に掲載の「月間収支集計シート」に週間ごとの金額を集計し、「あとどれくらい使えるか」をチェックしましょう！  
節約効果がアップしますよ!!

## \* \* \* \* \* 節約のポイント \* \* \* \* \*

	7月 1日(金)	2日(土)	3日(日)
日記・収入欄	* * * ○ 3,084円 × 0円 △ 0円	* * * ○ 0円 × 13,500円 △ 2,100円	* * * ○ 30,000円 × 1,080円 △ 0円
	収入 _____	収入 _____	収入 _____
支出×七欄	○ 米 ①2,100 ○ 豚肉 ②440 ○ トマト3コ ③324 ○ キュウリ5本 ④220	△ ランチ ⑤2,100 × アクセサリー ⑥12,000 × マニキュア ⑦1,500  外食のランチは もっとリーズナブルに! アクセサリーやマニキュアを 買う時は手持ちに 似たものがないか確認!	○ お祝金 ⑧30,000 × ケーキ3コ ⑨1,080  現在ダイエット中! 甘いものの誘惑に 負けるな!
	支出計 3,084	支出計 15,600	支出計 31,080
	現金残高 **,**	現金残高 **,**	現金残高 **,**

ムダがないかチェックしよう!

記帳した品目に○×△をつけて書き出せば、節約のポイントが一目瞭然!  
×や△の品目に反省や改善のコメントをメモすれば節約効果がさらにアップ!



- …… 必要な品目
- △ …… 必要だけど出費を抑えることができた品目
- × …… 欲しいけど必ずしも「必要」ではなかった品目



# 1ヶ月分の振り返り/予算と計画



## 月末の収支整理表

項目 月日	収 入			支 出								
	① 所得	② 貯蓄引出 ③ 新規借入		⑤ 食 物			⑨ 保健衛生	⑪ 教養・娯楽	⑫ 交 際	④～⑮ の合計		
				①主 食	②副食等	③嗜好品	④外食等	計				
月初来累計	←----- 月初めからの累計を記入する ----->											
1月31日				2,100	400			2,500	1,700		4,200	
月間計	265,000			4,400	65,000	6,400	5,700	81,500	15,500	7,500	6,800	187,000

「月間計」の行を「月別予算決算表」へ転記

## 月別予算決算表

収入と支出のバランスを確かめましょう！

項目 月別	収 入			支 出					貯蓄・借入増減	
	① 所得	② 貯蓄引出 ③ 新規借入		⑤ 食 物	⑨ 保健衛生	⑪ 教養・娯楽	⑫ 交 際	④～⑮ の合計	⑬-⑭ 貯蓄増減(Δ)	⑮-⑰ 借入増減(Δ)
1月	予算	***,***	***,***	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**
	決算	265,000	②195,000 ③39,960	81,500	15,500	7,500	6,800	187,000	70,000	
	(差額)	***,***	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**

「決算」の行に「収支整理表」の「月間計」の行を転記

## 予算管理にチャレンジ!

続けると、収支の中身やお金の流れが見えてきます!

項目 月別	収 入			支 出					貯蓄・借入増減	
	① 所得	② 貯蓄引出 ③ 新規借入		⑤ 食 物	⑨ 保健衛生	⑪ 教養・娯楽	⑫ 交 際	④～⑮ の合計	⑬-⑭ 貯蓄増減(Δ)	⑮-⑰ 借入増減(Δ)
1月	予算	***,***	***,***	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	
	決算	265,000	②195,000 ③39,960	81,500	15,500	7,500	6,800	187,000	70,000	
	(差額)	***,***	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	**,**	
2月	○予算	260,000	②190,000	80,000	12,000	7,000	10,000	190,000	70,000	
	△決算	263,000	②200,000	95,000	13,400	6,400	7,400	191,000	74,000	
	□(差額)	(3,000)	★(②10,000)	★(15,000)	★(1,400)	(600)	(2,600)	★(1,000)	(4,000)	

★ … 支出予算オーバー！要注意！！

○ 予 算 これまでのお金の使い方を参考に予算額を決めます。

△ 決 算 実際に使った金額を記入します。

□ 差 額 【決算】-【予算】で差額を算出。振り返りましょう！



# 今年の計画と予算



収入	* 年間の手取り収入額を予想します。														
	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">収入月額</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	収入月額	円	× 12ヶ月 +	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">賞与等</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	賞与等	円	+	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">その他収入額</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	その他収入額	円	=	<table border="1" style="margin: 5px; border-radius: 15px;"> <tr><td style="text-align: center;">収入計</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	収入計	円
収入月額															
円															
賞与等															
円															
その他収入額															
円															
収入計															
円															
支出	* 年間の支出額を予想します。														
	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">支出月額</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	支出月額	円	× 12ヶ月 +	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">特別支出額</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	特別支出額	円	+	<table border="1" style="margin: 5px;"> <tr><td style="text-align: center;">臨時支出額</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	臨時支出額	円	=	<table border="1" style="margin: 5px; border-radius: 15px;"> <tr><td style="text-align: center;">支出計</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table>	支出計	円
支出月額															
円															
特別支出額															
円															
臨時支出額															
円															
支出計															
円															
収支	収支差額 <table border="1" style="margin: 5px; border-radius: 15px; display: inline-table;"> <tr><td style="text-align: center;">円</td></tr> </table> ( ① - ② )		円												
円															
月別支出予算	* 月別に予算を組みましょう。														
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額	支出月額		
	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額	特別支出額		
	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額	臨時支出額		
	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計	月間計		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円		



## 2024年特別支出の内訳



年払いの保険料や帰省費など、毎月の生活費から払えない出費は「特別支出」として管理します。おおよその金額を想定し、月収やボーナスから準備するなどマネープランを組み、直前になってあわてないようにしましょう。

月	記入例	内容	予定額	実際額	マネープラン
1	・お年玉 2万円				
2	・自動車保険 5万円 ・固定資産税 3万円				
3	・めいの入学祝 3万円				
4	・自分の誕生日 & 食事会 2万円 ・固定資産税 3万円				
5	・母の日プレゼント 1万円 ・自動車税 4万円				
6	・父の日プレゼント 1万円				
7	・お中元 2万円 ・固定資産税 3万円				
8	・夫の誕生日 & 食事会 2万円 ・家族旅行 10万円				
9	・結婚記念日 3万円				
10	・夫の生命保険 (年払) 10万円				
11	・お歳暮 2万円 ・年賀状 1万円				
12	・クリスマス 2万円 ・正月準備 2万円 ・固定資産税 3万円				
<b>合計</b>					



# 今後10年の計画表



今後10年間に予定される行事やイベントを記入し、それぞれいつまでにいくら必要かを確認し、貯蓄計画をたてる際の参考にしましょう。

	住宅		家族		行事		その他	
	・キッチンリフォーム ・畳替え	予算	・入学祝 ・就職祝	予算	・家族旅行 ・結婚記念日 ・法事	予算	・大型家電買換え ・家具の買換え	予算
2024年								
2025年								
2026年								
2027年								
2028年								
2029年								
2030年								
2031年								
2032年								
2033年								

# 月 別 予 算

項目 月別		収 入		支						
		① 所 得	②貯蓄引出 ③新規借入	④ 税金等	⑤ 食 物	⑥ 住 居	⑦ 光熱・水道	⑧ 被 服	⑨ 保健衛生	⑩ 教 育
1月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
2月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
3月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
4月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
5月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
6月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
7月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
8月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
9月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
10月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
11月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
12月	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )
年間の合計	予算									
	決算									
	(差額)	( )			( )	( )	( )	( )	( )	( )



