

JOMO  
高崎の生活情報紙

# TAKATAI

1600号  
2024.1.26

ピックアップ

若手音楽家プロジェクトⅢ「二台ピアノで聴く第九」(2面)  
「カラフルな魔女」自由に楽しく自分らしい生き方(4面)  
誰も知らないところで誰かの心をあたためているはず(5面)

毎週金曜日発行/59,200部

発行/上毛新聞タカタイ編集室  
〒370-0006 高崎市問屋町2-3-6  
編集 027(370)1100 広告 027(362)4341  
FAX 027(370)1500  
E-mail: takatai@mail.wind.ne.jp

タカタイ

## 家計簿 始めよう!

物の値段が軒並み上がり、お財布は寂しく生活も苦しくなる一方。そんな中、わが家らしい暮らしが守れるように今年の家計簿をつけて、お金の出入りを見直してみませんか。良い家庭から良い社会をつくろうと活動する「高崎友の会」が毎年開催している家事家計講習会で、つけ方や利点、続けるコツなどを聞いた。家計簿歴10年目で同会の総リナーダー、権田さやかさん(48)は「年間予算の収支計画を明らかにした上で、日々のお金の流れが把握できると、無駄な出費が分かって節約につながり、必要なことには安心してお金が使えるようになる。2月からでもぜひつけてほしい」と呼びかけている。

つけ方やコツ学ぶ

「高崎友の会」が講習会



## 生活費が一目暮らし豊かに

「家計簿をつけよう」と呼びかける高崎友の会のメンバー



### まずは予算立て

同会は新聞記者だった羽仁もと子さん(1873~1957年)が創刊した雑誌『婦人之友』の愛読者らでつくり、日頃から羽仁さ

ん考案の家計簿を使い、つけ方を学び合っている。「まず大切なのは最初に予算を立てること」と権田さん。何を優先しどう暮らしたいかや、家族の希望なども盛り込んで計画することを勧める。予算の立て方は年間の総収入を計算し、そこから税金、社会

保険、将来や予定外の出来事に備える預貯金などの支出を先に引く。残った金額を12で割って1カ月分の生活費を出し、食費や光熱費、衣服費など必要な費目に分配する。その際、旅行など特定の月にのみ必要な支出は、12で割って1カ月平均額を出し、別枠で取っておく。

記帳時は費目ごとの予算から当日の支出を差し引くのがポイント。その月の残金が分かり、予算を守った生活がしやすくなる。

### 習慣化と励まし

結婚した当時から56年、家計簿をつけている同会の宮前幸子さん(81)は健康に重点を置き「必要な栄養が取れる食品の種類や量を考えて、食費から予算を立てる」と言う。また予算と

支出の比較で生活を見通すことができ、長年続けると「安心感が生まれて暮らしも心も豊かになった」と振り返る。

昨年市内で開かれた5回の講習会(11月)には30~80代の約150人が参加し、会員が発表した家計簿事情を聴いたり、予算計画に挑戦した。スマートフォンやパソコンで利用できるクラウド家計簿も紹介され、操作一つで費目ごとの集計ができ、残りの予算も一目で分かる手軽さを体験した。

大切さは分かっているも三日坊主となりがちなのが記帳作業だ。権田さんは「続ける秘訣は歯磨きのように習慣化すること、仲間と励まし合うこと。友の会で一緒につけてみませんか」と話し参加者を募集している。同会(☎027・325・4711)

シニア向けや若者向けなどもあり多彩な家計簿。小学生にはお小遣い帳も



## 編集室から

「天網恢々疎にして漏らさず」の言葉は、天の張る網は悪人を漏らすことはなく、必ず捕らえられて天罰を下すとの意味だ。能登半島地震では自身も被災者なのに「少しでも力に」と支援に当たるボランティアがいる。一方で何億円もの金額を用途を明かさずとぼける不道德で下劣な人たちも。そんな姿を見るとこの言葉を思い出してしまうのは筆者だけではないはずだ。(H)

家計簿は使ったお金を記録するという印象だったが「高崎友の会」の講習会で、実は予算を立てることが肝だと知った。一年を見通してどんな費目にいくら必要か、やりたいことや買いたい物は、なくてもいい物は?と考えると、どんな生活をしたいか自分に問いかけることになった。深いな、家計簿。暮らしを計画し、まずは1カ月、記帳を続けてみようと思う。(W)