

家事家計講習会に向けてこの秋も家計特集をお届けします。

家計簿から見える数字と生活の良い変化が各地の講習会で語られることと思います。

多くの方々に家計簿の大切さを広める機会であると同時に、私たち自身が家庭生活を振り返る時となるでしょう。秋に向けて一緒に準備を進めて参ります。

【婦人之友】11月号 10月10日発売／12月号 11月12日発売



婦人之友10月号
(11月号表紙は制作中)

11月号 家計特集 kakei+で、家計簿に再チャレンジ

子育てや日々の家事に追われ、家計簿記帳が続かなかったという40代の秋田友の会会員が、目前に迫る3人分の教育費を見据えて一大決心、kakei+での家計簿記帳再チャレンジを始めました。支出の見直しをしながらアドバイザーと共に立てた、2026年の予算を詳細に紹介します。家計簿初心者の方の予算立ての参考にお使いください。

12月号 家計特集 自分らしい生き方、心豊かに暮らす家計のつくり方

終わりの見えない物価高、収入がそれに見合うだけ伸びない人が大多数を占めています。そんな現実の中では、節約ばかりするのでなく自分、家族にとって欠かせないお金の使い方を見極めることが大切。家計簿での予算生活はその心強いお供です。

料理研究家、本田明子さんの「低予算でおいしく元気に過ごす1週間の夕食献立」(予算と買い方つき)。安価な季節の野菜や鶏肉などを、調理法の変化で飽きずに食べる方法を掲載。本田さんお得意の、少しの手間と段取りで、夕食準備とともに常備菜までつくる技も教わります。

相模友の会の実践から、防災用品と防災食の準備リスト一覧と予算も掲載します。

【明日の友】278号 秋 10月3日発売



明日の友277号 <夏>
(秋号表紙は制作中)

家計特集 月10万円台でも、あわてない年金家計

ーあしたも10年後も安心!ー

年金収入のシニアにとって、連日流れる物価高のニュースは気になるところでしょうか。ただ、家計簿をつけていれば、そんな時に見直しが必要な支出、それでも大切にしたい費目が、はっきりわかります。278号では、山崎美津江さんを中心に、70代の相模友の会5名の方たちが家計簿を持ち寄って、昨年からの支出の変化(上昇)を確認。さらに、定年後の生活をたどりながら、さまざまな変化を乗り切るヒントをお話いただきます。また、純生活費10万円台、20万円台の実例は、岡山友の会赤木輝美子さん、神戸友の会横山慶子さん、川越友の会佐藤孝子さんです。

畠中雅子さん(ファイナンシャルプランナー)には、「段階的収入減の生活設計」として、年金と生活費は年代でどう変化するのか、生活費が年金内に収まらなかった場合の対処法、気になる医療費の賢い備え方をお聞きします。年金でもあわてず安心して暮らすための「記入式家計プランメモ」も、お役立てください。