

### Q 転職で減収。家計改善のために見直すべき項目は？

昨年、減収を覚悟で転職し、年収が約150万円ほど低下。携帯料金と生命保険を見直し、約4万円ほどの支出を下げることができましたが、個人年金や学資保険は将来を見据えて現状維持で契約を継続。車も2台所有でしたが、職場が近くなったため1台を売却してバイク通勤に。食費もできる限り削減しているのですが、大幅減は難しく月の収支はいつもマイナス。不足分は貯蓄やボーナスで補っています。

保険や積み立てだけでかなりの金額なので見直すべきかと考えていますが、老後2000万円時代を考えるとなかなか減額に踏み切れません。下の子の保育園が決まれば10月から妻がパートに復帰する予定で、8万円程度稼げる見込みですが、保育園代が約3万円かかってしまいます。

自分たちだけでは策が尽きてきた気がしています。アドバイスを頂ければ幸いです。

## A 見直すべくは、子どもの習い事と医療保険

家計を妻任せにせず、夫婦で力を合わせて見直しに着手したのは素晴らしい！すでに月4万円の削減に成功。減収分の3分の1がカバーできた形です。送っていたいた家計簿の状況だと、毎月の赤字をボーナスで埋めきれず、年間赤字は7万4000円。妻がパートに出れば保育料を払っても容易に解消できる赤字額です。

でも、油断禁物。ボーナス減少時に取崩せるのが妻の預金だけ、という状態は改善したいですね。すでに結婚前の預金を取り崩しているようですが、それは最後の手段にしましょう。そのためにはもう一段の支出削減に挑戦し、あなた名義の定期預金口座をつくるべき。給与振込口座にセットして、やむをえない支出に限り定期預金を担保にした一時的な借入れ(当座貸越)ができるようにするのです。赤字になると普通預金残高がマイナスになるので、「今月は外食をガマン」といった節約意識が高まるはず。見直すべきは子どもと関連。夫婦とも小遣いを確保せず、必要に応じて日用品費の枠で使うなど、親はガマンの姿勢のようです。気持ちには分かりますが、教育費の聖域視はやめましょう。5歳児に習い事3つは多すぎませんか？共働きを始める時と時間の余裕も減るので、家族で過ごす時間を大切にすることで、教育費にメスを入れてください。月20000円の医療保険を子どもたちにかけている点も再考をおすすめします。

### Nさんの家計簿(福岡県在住) 夫34歳(会社員)、妻32歳(主婦)、長女5歳、長男2歳

| ■収入             |          | ■特別収支(年間)   |         |
|-----------------|----------|-------------|---------|
| 夫               | 230,000円 | [収入]        |         |
| 児童手当            | 25,000円  | 夫ボーナス       | 100万円   |
| 計               | 255,000円 |             |         |
| ■支出             |          | [支出]        |         |
| 住宅ローン           | 60,000円  | 固定資産税       | 12万円    |
| 食費              | 70,000円  | 住宅ローン       | 26万円    |
| 外食費             | 8,000円   | 自動車税        | 3万2000円 |
| 水道光熱費           | 10,000円  | 自動車保険       | 5万円     |
| 通信費(携帯2台・ネットなど) | 14,000円  |             |         |
| 日用品費            | 15,000円  | ■貯蓄残高       |         |
| ガソリン代           | 12,000円  | 子ども普通預金     | 150万円   |
| レジャー費           | 5,000円   | 妻普通預金       | 300万円   |
| 被服費             | 5,000円   | 長女終身保険(一時払) | 800万円   |
| 子ども習い事          | 24,000円  | 夫個人年金       | 120万円   |
| 保険料             | 28,000円  | 学資保険        | 100万円   |
| 夫個人年金           | 30,000円  | 旅行積立(定期積金)  | 13万円    |
| 学資保険            | 20,000円  |             |         |
| 旅行積立            | 5,000円   |             |         |
| 合計              | 306,000円 |             |         |
| 赤字              | 51,000円  |             |         |



高橋 伸子 生活経済ジャーナリスト。消費者の声を国や企業に届ける活動にも注力。このコーナーはリビングふくおか、リビング北九州、リビング熊本、リビングかごしまでやっていきます

## 10月16日～10月24日は周年記念！2店合同50組限定 無料相談会 値上げの秋、今こそ保険の見直しを！

FPショップ (株)わが家の保険と資産管理 [わが家の保険と資産管理](#) [検索](#)

14周年・10周年記念！  
2店合同50組限定 無料相談会

- 日程/10月16日(土)～24日(日)
- 時間/①10:00 ②11:00  
③12:00 ④13:00  
⑤14:00 ⑥15:00
- ※各店、各時間2組ずつ  
※16:00以降は要相談です
- 場所/①シュアモール長嶺店  
②イオンタウン西熊本店
- 料金/無料(事前予約)

【予約・問合せ】わが家の保険と資産管理 FP事業部  
☎0120・084・344  
受付/10:00～18:30  
※ホームページからも予約可能  
※スタッフは全員2回のワクチン接種を終え感染対策を徹底して対応しています

お得!!  
「リビングを見た」で無料相談会を予約  
周年記念の粗品を  
プレゼント  
R3.10.16～10.24まで

シュアモール長嶺店14周年！

●シュアモール長嶺店  
住所/東区長嶺西1-5-1  
☎096(387)7798  
営業/10:00～18:30

●イオンタウン西熊本店  
住所/南区島町4-1-55  
☎096(320)0883  
営業/10:00～18:30

経験豊かなFPが適切なアドバイス  
「わが家の保険と資産管理」は、イオンタウン西熊本本店が8月1日に10周年、9月30日にシュアモール長嶺店が14周年を迎えました。これを記念して人数限定の無料相談会を開催されます。オープンからのベテランの相談実績がある同社。その中でもっとも相対件数が多かったのは「保険の見直し」。次は学資積立、「医療・がん保険の新規加入」と続きます。「保険の見直し」は、10月から食品などの値上げが始まっています。家計の確認、とくに大きな固定費である保険の見直しがとても重要です。必要な保障を確保しながら保険料を節約する方法は？といった相談があればお気軽にご相談ください。

加入中の保険の内容が自分や家族に本当にマッチしているか、無駄な保障はないか。この機会に無料相談を受けてみませんか？

家計相談で5000円！  
熊本リビング新聞社  
リビング熊本 家計簿 [検索](#)

「コロナ禍で収入不安定な中どう貯める？教育費や老後資金が心配...そんな家計の悩みにプロが応えます。リビング熊本の家計簿クリニックでは家計相談を受付中。応募は、①年間の支出項目、②1カ月の家計簿、③家族構成・年齢、④聞きたいこと、⑤住所、⑥電話番号・アドレスを記入し下記の方法で、応募用紙はHPからダウンロードできます。寄せられた情報は、紙面作成以外には使用しません。

採用者には、商品券5000円を進呈！  
¥5,000 OFF CARD

応募方法  
●メール kakeibo@living-k.co.jp  
●FAX 096(311)1088  
●郵送 〒860-8511 熊本リビング新聞社「家計簿」係  
<問合せ> ☎096(359)3311

応募はこちら！

●秘密厳守

Medical News 10月はピンクリボン月間 ぜひ検診を！

### 検診を定期的に受診して 乳がん・子宮頸がんの早期発見

本来、がんの多くは高齢になるほど発症のリスクが高まるものですが、女性特有のがんは若年化が進み、20代から40代で発症するケースが急増しています。そこで、女性特有のがんの早期発見・早期治療を目的に、国の政策として全国の市町村で一定年齢に達した女性を対象に、子宮頸がん・乳がんの検診が無料で受けられるクーポン券が配布されています(下表参照)。有効期限は来年の2月28日まで(熊本市の場合)。ぜひ受診を！

令和3年度(2021年度)無料クーポン券対象者

| 種類      | 対象者(2021年4月1日時点の年齢)            |
|---------|--------------------------------|
| 乳がん検診   | 40歳の女性(1980年4月2日～1981年4月1日生まれ) |
| 子宮頸がん検診 | 20歳の女性(2000年4月2日～2001年4月1日生まれ) |

マンモグラフィ(写真)を含み、問診・視診・触診のすべてを1カ所で行う、熊本市の乳がん検診機関は、16カ所です  
取材協力/福田病院

\*乳がん・子宮頸がん検診実施医療機関は、熊本市のホームページなどで確認できます。期限間際になると予約が集中し、受診できなくなることもあるので、早めの利用がおすすめです。

# 七五三詣り 受付中!

ご参拝をご希望の方は、ご予約を受け付けております。午前9時30分～午後4時30分

七五三は、江戸幕府第5代将軍徳川綱吉の長男・徳松の健康を祈って11月15日に祝ったことから始まったとされています。一般的に数え年3歳で男女児が行う「髪置」、5歳の男児が行う「袴儀」、7歳の女児が行う「帯解」という儀式を行って来ましたが、熊本では、数え年4歳の男女児が行う「紐解」という風習もあります。また、15日に行われることの由来として15日は鬼宿日(鬼の出ない日)に当たり、子どもを外に出しても安全な日だったことも関係しています。以前は熊本では数え年に祝うのが主流でしたが、現在は満年齢で祝ったり11月15日前後の大安や祝日に行う家庭が多くなっています。子どものこれまでの無事を祝い、これからの成長を祈願致しましょう。

令和3年 七五三早見表 ※「紐解(ひもとき)」は熊本独自の風習

|           | 数え年     | 満年齢                       |
|-----------|---------|---------------------------|
| 髪置(かみおき)  | 男の子 女の子 | 令和元(2019)年生 平成30(2018)年生  |
| ※紐解(ひもとき) | 男の子 女の子 | 平成30(2018)年生 平成29(2017)年生 |
| 袴着(はかまぎ)  | 男の子     | 平成29(2017)年生 平成28(2016)年生 |
| 帯解(おびとき)  | 女の子     | 平成27(2015)年生 平成26(2014)年生 |

◆お初穂料は5,000円～ オリジナルのお守りやお札、記念品を進呈!

生活守護神 熊本城稻荷神社  
TEL 096-355-3521 FAX 096-355-6548  
熊本市中央区本丸3-13 熊本市役所前 <http://www.k-inari.com>

スタンプラリー 熊本県 荒尾・玉名地域

## あらたま 窯元めぐり

2021 10.22[金] 10.24[日]

荒尾・玉名地域では、小代焼や、個性あふれる窯元など9つの窯元で、窯元めぐりを開催します。作陶体験や窯場見学、ちょこっとプレゼントなど、各窯元独自の企画をお楽しみください。期間中はスタンプラリーも開催し、抽選で素敵な焼き物をプレゼント。詳しくは「あらたま窯元めぐり」ホームページをチェック!

Wチャンス!  
10月22日～12月31日  
Instagramキャンペーン同時開催!

あらたま窯元めぐり ホームページ

参加窯元/小代焼末安窯、小代焼中平窯、小代焼ふもと窯、小代焼谷ちひろ窯、木の葉窯、小代焼平窯、陶房丸山、小代焼風焼野田窯、三池焼 ※小代焼風焼野田窯は23日、24日のみ参加。  
※各窯元をめぐるときはマスクを着用するなど、感染防止対策へのご協力をお願いします。

主催 荒尾・玉名地域窯元振興会/熊本県玉名地域振興局