

暮らしとお金、家計簿のことがわかる

家事家計講習会

育児休暇中のママ チャンスです！ 年金生活のあなたも間に合います！

「いつかちゃんと考えなくちゃ」
気がかりな将来のこと…
家計のこと…
はじめるきっかけに！

「ざっくりでもいいから」
お金と暮らしの整え方
考えてみましょう！

住宅ローン・教育費・
老後資金…
どうやったら
貯金できるかしら～

年金生活を豊かにする
お金の使い方を一
方針を立てて、
先を見通せば不安軽減！

家計簿で
“お金の見える化”
キャッシュレス決済
カードやPayPayの動きも
はっきりつかめて 安心☆

SDGs は
わが家の家計簿から



ZOOMで

実施期間：11月1日～11月30日（日曜日を除く）

実施時間：10:00～11:30 or 13:30～15:00

要予約

オンライン(ZOOM)講習会です。ZOOMの設定からお手伝いします。
オンラインが無理な方はご相談ください。

メール、電話・FAXで気軽に お問い合わせください。

参加費 無料

小山友の会

〒323-0022 小山市駅東通り2-1-11

T/F 0285-23-0094

✉ oyama-tomonokai@snow.plala.or.jp



後援 教育委員会（小山市 下野市 栃木市 古河市 野木町 結城市 筑西市）婦人之友社

台所から 家計簿から「SDGs」



買い過ぎず

ひき締め過ぎず…

ヘルシーに、おいしく、
そして経済的に
食事をととのえたい

わが家にちょうどいい量と
必要な食費は？
簡単に計算できます！

← 主婦(30~40代)1人が
1日にとりたい食品の目安

「食」も「家計」もわが家サイズを知ることから

あなたの家計 “いま” どうなってる？

お金の使い方は、家族それぞれ、みんな違います。わが家の方針、わが家の数字が大切！

わが家の全収入…つかんでますか？

あなたはどのタイプ？

- ・ 銀行に振り込まれる金額を収入のように思っている。正確な収入を知りたい。
- ・ 夫の収入、妻の収入それぞれが管理していて、わが家としての収入がわからない。そのためちゃんとした貯蓄額もわからない。
- ・ 毎月決まった額を渡されて、家計をまかされていない。

なかなか貯金できない

決めた額を最初に貯金する。残ったのではなく…
目的別に準備する額を考えて…

教育資金… 学資保険や児童手当を積立てる、など
老後資金… 退職時の蓄えをそのまま、充てられるように。
ローンは少なく、早い完済を心がけて。

何にいくらかかっているのか、分らない
家計簿も苦手で…

漠然と「わからない～」と思っていませんか？

まずは「わかっている」ところから一通帳や給与明細を見ながら書き出してみてください。ざっくりと全体像が見えてきます！
クラウド家計簿なら、計算がないのでラク！スマホで、いつでもどこでも、パッとつけられます。

家計簿はつけていても

家計簿が使ったお金の“記録ノート”になっていませんか？

“予算のある家計簿”をつけて、
これからを考える材料に！活かす家計簿に！

いま一番聞いてみたい家計のこと、何ですか？ 気楽に何でも聞いてください。小山友の会では、衣・食・住・家計・子どものことなど年代を超えて学び合っています。暮らしとお金のヒントが、いっぱい講習会です。コロナ禍のため、オンラインでの講習会です。一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。

ご予約・お問い合わせ

小山友の会 T/F 0285-23-0094

✉ oyama-tomonokai@snow.plala.or.jp