

## TOPICS

## 『2023-2025 年代別 11月の外食費』

今月の有効回答数は982件。そのうち、30代以下が96件、40代が202件、50代が263件、60代が259件、70代以上が162件でした。



2023-2025年の11月の外食費を年代別に比べました。30代以下から50代は毎年増加していますが、特に40代の増加幅が大きくなっています。反対に、70代以上のみ毎年減少している結果となりました。

## LPAの ちょっとだけ！コラム

## 今月のテーマ『資格取得の費用、戻ってくるかも！？制度を知って得しよう』

このコーナーは生協のLPA（ライブ ラン・アド バイザ）によるくらしに役立つミニコラムです。

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

「資格を取りたいけれど、費用が不安」  
「再就職に向けて何か学びたい」

—そんな思いを応援してくれるのが『教育訓練給付金』です。対象講座を受講・修了すれば、費用の20～80%が給付される制度です（※上限あり）。介護・IT・簿記など約17,000講座が対象で、オンラインや夜間・土日受講も可能。働きながらでも学べます。

まずは厚生労働省のホームページで『教育訓練給付金』を検索。自分の希望する資格が対象か確認してみましょう。わからないことはハローワークで相談できます。私も近所の窓口に行ってみました。丁寧に対応していただき、わからなかったことが解決できました。

雇用保険の加入期間など条件はありますが、全額自己負担より少しでも給付があるなら、面倒でも挑戦する価値は十分あります。

物価高で不安を感じる今こそ、資格取得で収入やキャリアアップを目指しましょう。そして、その努力と経験が自己肯定感にもつながります。「いつか」と思っていた学びを、今こそ始めてみませんか。

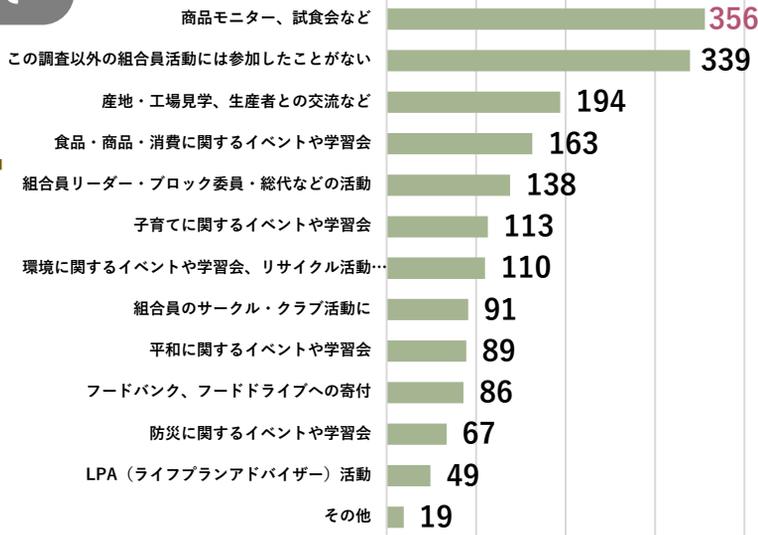


## 厚生労働省ホームページより



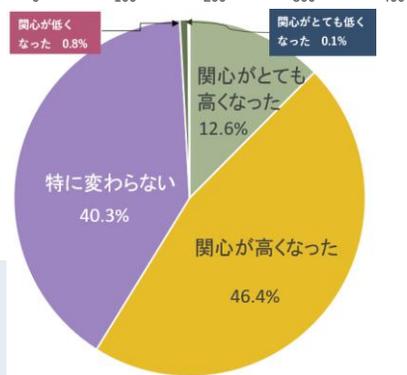
# Q1 どのような組合員活動に参加したことがありますか？

「商品モニター、試食会など」が最も多く参加された活動でした。次いで、「この調査以外の組合員活動には参加したことがない」「産地・工場見学、参加者との交流など」という結果になりました。



# Q2 組合員活動に参加した後の生協・生協商品への関心度は？

組合員活動の参加後、生協・生協商品への関心度は「高くなった」と回答した方が半数を超える結果となりました。



## 組合員活動に関するコメント

- ・ 育休の時はできたけど、復帰してから参加することができないのが多い。
- ・ 非組合員でも参加できることが増えたらいいと思う。
- ・ 活動を通して、知らなかったことを勉強したりする良い機会になるので、これからも機会があれば参加してみたい。
- ・ 一部イベントやサークル活動等は参加者に偏りがあると感じ参加しづらいと思ったことがあり、現在は家計調査やアンケートなどに参加させていただいています。
- ・ 20年近く前に一緒に委員をしていた方たちと久しぶりに会う機会があり、懐かしい話で盛り上がり楽しい時間を過ごしました。人と人のつながりってこういうことなのかなど。活動に参加してよかったなあと思いました。
- ・ 家計簿モニターを長年続けさせて頂いているおかげで、住宅ローンを夫の定年前に完済することが出来たり、双子の子供を医療福祉系の大学と国立大学の博士課程を無事に卒業させる事が出来ました。
- ・ 移動手段がなくなってくると、活動に参加するのもオンラインでないとなりに難しくなってきました。

## 収支(総平均・年代別)

	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
収入計	484,485	588,355	603,488	627,829	413,009	156,107
支出計	501,786	495,314	584,275	599,553	455,033	318,794
内消費支出計	365,084	343,552	407,789	412,280	343,561	282,384
内非消費支出計	136,702	151,762	176,485	187,273	111,472	36,410
収支	▲ 17,301	93,041	19,213	28,276	▲ 42,024	▲ 162,687

モニターさんのコメントから見えた

## い ろ い ろ 出 費

01

スマートフォン

13万円



02

七五三貸し衣装

5万円



03

ベビーカー

3万2千円



調査にご協力いただきありがとうございます。冬らしく冷え込む日が続いていますが、家でぬくぬくと冬オリンピックを楽しんでいる今日この頃です。インフルエンザが猛威を振っていますので、みなさまどうぞ自愛ください。



# 11月の モニターさん からの声

**娘**と推しのライブに行きました。49歳で初めてライブに参戦。こんなにキラキラした世界があるのか、と感激。娘ほどCDやグッズを買ったりはしないもののライブには行きたい。抽選に当たったり外れたりしながら今年で三度目。あ～よかった。(40代 富山県)

ついにマンションの管理費も値上げです。すべてのものが高くなっていて、仕方ないのですが…せめて人間らしい暮らしがしたいと今は森下洋子さんのバレエ、くるみ割り人形を見に行きました。あまりにも毎日節約ばかり考えていると、残り少ない人生楽しまないと！と財布のひもがぶっ飛ぶことがあります。(70代 大阪府)

**使**わない敷ふとんと古くなった座布団をまとめて打ち直し、座布団を20枚作ってもらいました。これで家族全員集まる時も皆にいきわたります。結婚時に実家で作ってくれた布団の綿が50年後も役立っています。(80代 兵庫県)

**昨**年春の次男に続き、長男が家を出たので、末の娘と夫婦の3人世帯になりました。自分がこんなに子育てにエネルギーを注いでいたとは気づかなかったのですが、すっかり空の巣症候群になった一年でした。自分のために時間を使えるはずなのに、何をしたいのかが分からないまま、時間が経っていきます。何もなくてもいいのだとも思いますが、毎日淡々と過ごせていることに、まずはよし！と思うようにします。家計簿もちゃんと続けられているのですし。でも、何か進んでいる感覚を持ちたいなあと思っています。来年は見つけられるかなあ。(50代 茨城県)

**肩**にカルシウムが石灰化して激痛で整形外科に行きました。ステロイドの注射をしてもらい痛みも取れ動かせるようになりましたが、この2年でもう3回目！原因は不明と言われましたが夜も寝れない激痛や医療費もかかるし解決方法があれば何とかしたいです。(30代 岐阜県)

**大**阪・関西万博が先月終わり、ロスになっています。次の楽しみを見つめる為に、ひとまず映画「国宝」を見に行きました。(60代 兵庫県)

**ガ**ソリン高い！お餅高い！  
(60代 宮城県)

**都**会で1人頑張ってる孫に今年も林檎を送った。サンフジ 王林 ジョナゴールド 星の金貨 紅玉と5種類を近くの産直から買い求め、1個々撫でながら孫を想い心を込めて梱包した。業者に頼むのも楽で良いが、こんな手間をかけた送り方も、孫が喜んでくれると思うと心が弾みワクワクするものかと実感した。久々の楽しい時間だった。(70代 青森県)

**教**養娯楽費での出費はコロナが開けての初めての海外旅行です。決して贅沢な旅行でなくてインドネシアのパリ島に行ってきました。一人10万円のうたい文句にして申し込んでしまい主人は杖をついての参加でした。とっても楽しい旅行でした。私たちが最高齢と思っていたのに90歳の女性がスタスタと歩かれているのに背筋が伸びました。まだ参加できるチャンスがあると希望が持てました。(80代 兵庫県)

**母**親が入院生活を送っている。今まで経済的にも精神的にも自立していて、医療機関へはたまに定期のお薬もらいに行く程度でいつまでも元気だと思いついて急に弱音を言うのでとうとうこの時期が来たかと思った。病状が安定して来るに従って、介護認定も受けていなかったのでもそろそろ親のことを考えなければいけないが、10日前までは毎朝ラジオ体操行き、その帰りにモーニングにお友達と行き、たまにランチ行って、毎日お出かけしている元気が取り柄だった米寿の母の急激な変化に戸惑っています。(60代 高知県)

**9**月にソーラーパネルを設置し、そろそろ月の電気代が抑えられているかと思っただけ、思ったほど安くはなくてなんだかモヤッとしています。オール電化なので夜間のエコキュートのお湯の沸き上げに電力を使っていると聞かれますが…営業の人に実質〇〇円で設置できます！と自信満々に言っていたのでなんだか騙されたような？？家計についてではなく愚痴になっちゃいました笑(30代 神奈川県)

**初**めてハウスクリーニングや排水管清掃を頼んでみました。そのため、住宅費その他がそれなりの額になっています。でも、浴室は頼んでよかったです。カビもほぼ取れ、見た目がもう見違えました。トイレは自分でやるのとあまり変わらないかな～と思いました。なので、来年も浴室だけ頼もうかと思っています。(50代 青森県)

**今**月からパート時給が最低賃金改定の影響で大幅に上昇したため、配偶者の手取りが増えました。(40代 石川県)

**昨**年と比較して食費が1万円ほど上がったので、光熱費を少しでも抑えようと努力しています。通信費と娯楽代をポイ活の利益以内に抑えているので、今後も続けたいです。(30代 沖縄県)

**長**女が嫁いで7ヶ月もなるのに、仕事の都合もありご挨拶ができていなかったの、東京都と福島県に飛行機と新幹線を利用して行ってきました。飛行機は33年ぶり新幹線は38年ぶりです少しドキドキでしたが、以前に利用した時より快適でした。ご相手先では丁寧におもてなししていただき安心しました。これで親の責任を果たすことができ本当によかったです。結婚祝いのお返しという事で娘夫婦が気を利かせて温泉旅館に1泊させてくれ、命の洗濯をさせてもらいました。感謝感謝の旅行になりました。そのおかげで相当な嬉しい出費となりました。(50代 徳島県)

**引**越後半年たち、ようやく家計も安定したようです。同じ市なのにここの方が何故か暮らしやすいと感じるのです。その理由を考えてみるとこの区全体が広々と開放感があります。道が広く歩道の幅も余裕があり、話題の店もあちこちにあり散歩が楽しい。マンションや賃貸物件、スーパー等に至るまでサービスが良い、道を尋ねてもみなさん親切、街に活気があります。元気な高齢者なら、もうひと踏ん張りしようかなと思わせてくれる雰囲気があります。これからここで生きていくのが楽しみです。(80代 岡山県)

**1**月に永眠した父の預貯金を高齢の母が相続する手続きがやっと完了しました。運転免許を持っていない私は、1日往復5便ずつしかないJRで実家に通い、相続手続きは、実家の隣の金融機関の事務所でしかしていただけず、不備があり、一度では完了しませんでした。泣きたくなりました…。休日は長男が車で2往復してくれ、やっと手続きが完了。暑い季節は蛇が怖くて行けなかった実家の山の上のお墓掃除も手伝ってくれ、長男に感謝!!です。(60代 高知県)

**お**墓じまい閉眼供養に続き、夫婦のお墓を生前契約をしました。大きな出費ですが仏壇の閉眼供養などまだまだ終活は終わりません。(70代 兵庫県)

**今**年はインフルエンザの流行が早いペースで来ているように思います。息子たちが通う中学・高校も11月初旬に学校閉鎖になり、次男も感染。熱は上がりましたが何とか回復しました。未っ子りの小学校も学級閉鎖がちらほら…予防接種を11月に終わるように設定したのでこれで我が家の感染拡大は防げる、かな？(40代 大阪府)

# 収支(記入者平均・年代別)

	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
<b>&lt; 収入 &gt;</b>						
給料 (世帯主)	413,915	382,480	438,455	492,680	336,257	154,426
給料 (世帯主の配偶者)	183,807	195,072	210,624	185,396	164,122	112,176
賞与 (世帯主)	560,812	663,782	445,458	571,062	481,125	0
賞与 (世帯主の配偶者)	352,158	592,478	238,689	280,286	123,100	0
年金 (公的) (世帯主)	194,167	47,000	133,000	72,875	205,904	197,065
年金 (公的) (世帯主の配偶者)	92,765	0	0	28,805	85,556	101,370
年金 (私的) (世帯主)	189,012	0	120,000	219,912	197,908	153,802
年金 (私的) (世帯主の配偶者)	149,942	0	0	30,000	167,763	154,279
その他の収入	90,268	80,324	92,787	73,289	88,331	114,345
<b>&lt; 税金 &gt;</b>						
所得税 (世帯主)	20,035	20,317	15,987	26,397	17,303	10,047
所得税 (世帯主の配偶者)	8,082	16,769	8,168	8,099	4,486	3,461
住民税 (世帯主)	24,602	18,822	22,930	30,860	22,896	8,214
住民税 (世帯主の配偶者)	10,851	11,384	13,152	11,634	8,186	6,355
その他の税金	25,169	33,782	23,841	25,742	26,314	18,963
<b>&lt; 社会保険料 &gt;</b>						
健康保険 (世帯主)	25,281	20,790	24,616	28,355	25,105	22,344
健康保険 (世帯主の配偶者)	15,297	16,286	18,294	15,596	14,256	11,111
厚生年金 (世帯主)	40,713	37,712	41,310	44,866	34,646	32,453
厚生年金 (世帯主の配偶者)	25,457	23,756	29,225	25,363	21,926	31,758
雇用保険 (世帯主)	2,612	2,714	2,687	2,957	2,068	1,051
雇用保険 (世帯主の配偶者)	1,414	1,777	1,537	1,323	1,226	1,497
国民年金 (世帯主)	19,212	18,320	27,005	13,100	11,305	21,500
国民年金 (世帯主の配偶者)	22,885	13,320	18,031	15,825	47,378	0
国民年金 (子)	26,448	0	42,935	23,524	16,590	17,405
<b>&lt; 私的保険料 &gt;</b>						
生命保険	27,241	25,696	36,216	31,894	21,943	12,346
損害保険	13,114	9,445	11,375	9,874	15,130	20,258
個人年金ほか	33,143	22,462	25,605	30,639	68,299	18,400
<b>&lt; 消費支出 &gt;</b>						
食費	68,818	69,521	71,515	66,687	68,308	69,300
外食費	12,781	11,473	16,264	13,051	12,193	9,044
デリバリー・テイクアウト費	6,236	7,971	5,917	6,692	6,167	4,173
日用品費	13,715	19,447	17,103	13,632	11,952	8,700
住居費	67,909	77,557	75,172	72,592	54,502	35,776
住居費(上記以外)	44,598	22,439	30,633	34,122	63,722	48,084
電気	10,186	10,643	11,020	10,209	9,977	9,181
ガス	5,463	6,402	6,206	5,572	4,890	4,892
水道	6,991	6,864	8,290	7,093	6,629	5,530
水・光熱費(その他)	8,110	11,298	9,414	7,374	9,449	5,436
趣味・娯楽費	33,474	20,320	30,749	29,479	43,085	35,422
交際費	27,090	14,992	11,108	29,315	35,299	33,335
衣服・美容費	19,835	20,486	19,613	21,537	22,472	12,559
保健医療費	16,448	15,125	12,940	21,646	15,525	14,502
通信費	16,714	12,077	15,504	19,026	18,039	15,034
教育費	77,647	37,352	90,202	97,617	44,925	37,786
自動車費	32,756	28,818	30,267	53,211	20,254	21,411
その他の消費支出	54,135	44,153	52,198	54,117	63,122	46,203