

令和 8 年 **10** 月 くらしのお手入れ

目次

- (1)  家計見直しの進め方 平均を目標額の目安に
- (2)  並べ方工夫し本棚をすてきな空間に

10月の住まいのお手入れ



わが家の定期診断チェックポイント 水栓金物・給水管

(1) **家計見直しの進め方** 平均を目標額の目安に

* 家計を見直そうとすると、まず悩むのが「何をどれだけ減らすか」でしょう。

* 自分たちの収入では、いくらが平均か知りたい」といった声は多くあります。

☆ 世帯年収と 1 カ月間の用途別支出額 (大都市・2 人以上の世帯)

収入グループ区分		1	2	3	4	5
世帯年収		273 万円	432	626	854	1415
世帯人員 (人数)		2.32 人	2.58	2.96	3.24	3.39
支出費目	食料 (外食別)	7 万円	7.8	7.6	8	9.2
	外食	0.7	1	1.6	2	3.3
	光熱・水道	2.2	2.3	2.3	2.3	2.5
	被服及び履物	0.5	0.7	0.9	1.3	2
	通信	0.8	1	1.1	1.2	1.3
	教養娯楽	1.8	2.7	3.1	3.6	6

※総務省家計調査 (2025 年) を基に作成。食料・外食には、交際費の食料 (平均 0.5 万円程度) は含まず。

* 世帯年収が最も多いグループ 5 の収入は最も少ないグループ 1 の 5.2 倍。

* 「食料 (外食を除く)」は 1.3 倍、「光熱・水道」は 1.1 倍。

* 「外食」は 4.7 倍、「被服及び履物」は 4 倍、「教養娯楽」は 3.3 倍。

* 支出が平均を上回る費目があれば、その差額は「減らせる余地」と考えられます。

* 世帯人数や家庭の事情、何を重視して支出するかという自分の価値観に応じて、費目ごとの目標を決めると良いでしょう。

*単なる我慢は長続きしません。

☆見直し目標額を達成する方法

①見直す費目を決める	*平均より支出が多い費目を見つける *改善できる項目と、現状維持する項目を検討する *費目ごとに、いくら見直すのかという目標額を決める
②改善策（例1） 購入頻度の見直し	*購入や買い替えの回数・頻度を減らす
③改善策（例2） 購入する商品・サービスの価格見直し	*同じ用途で効果が大きく変わらない低価格の商品・サービスはないか検討する *利用状況から商品やサービスの契約内容を見直す
④見直す目的を考える	*住宅購入や教育資金、老後資金など、目的を具体的に *その目的のためにお金の使い方を見直す

（2026年9月5日 日本経済新聞記事より抜粋・引用）



(2) 並べ方工夫し本棚をすてきな空間に

表紙前向きで配置にリズムを

*本の並べ方は大きく2つ。

*ジャンルやテーマで分けて並べること。

*本の大きさをそろえること。

*本棚に本を並べる際は隙間なく入れるよりも、指が一本入る程度の余裕を持たせると良いです。

*定期的な本棚のお手入れも大切。

*本や棚のほこりを払い、本をめくって空気を入れることで湿気が溜まるのを防ぎつつ、読んでいない本に手を伸ばすきっかけに。

☆魅力ある本棚のポイント

●自分なりの並べ方を楽しむ

*テーマや大きさごとに並べればしっきりした本棚に。

*目立つ場所で表紙を見せるように置くと配置にリズムができる。

●本の並べ方で遊ぶ

*背表紙の色が同じものを集めて並べたり、背表紙のタイトルの並びで文章をつくったり。紙の本ならではの楽しみも。

●本のお気に入り空間をつくる

*本とフィギュアを一緒に並べたり、本棚以外の場所に本を並べたり。

*本を中心にお気に入り空間をつくろう。

(2026年9月26日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



10月の住まいのお手入れ



わが家の定期診断チェックポイント

水栓金物・給水管

●目的

*水栓金物の水漏れの確認。

●方法

*水栓金物の劣化状況を目視でチェック。

*水栓を開け閉めし、作動状況、水流の状態をチェック。

●ポイント

*水栓を閉めても水滴が止まらないなど、水の切れが悪くないか、水流が乱れていないかを確認。

*給水管の耐用年数は、金属樹脂複合管の場合、15～30年程度。

*15～20年をめぐりに、水質や配管内を専門業者に確認してもらいましょう。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

