



『家の光』  
増刊号

# 2027年 家の光 家計簿 日記付き

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年12月1日発行(毎月1回1日発行)家の光第102巻第101号増刊



2027  
家の光  
家計簿  
日記付き  
自給・ライフプランで暮らしを築く

# 家の光

IE no HIKARI

●定価(税込)660円 (11月1日発売)

お申し込みはお近くのJAへ



# 『家の光』増刊号 2027年 家の光 家計簿 日記付き



自給・ライフプランで暮らしを築く

## 物価高時代に固定費を「見える化」!!

### 物価高時代の家計防衛に!

#### わが家の固定費を「見える化」しよう

食料品を中心に値上がりが続いています。電気・ガス・水道などの水道光熱費は国による「電気・ガス料金定率」などの影響を受けて下落傾向にあるものの、原油価格の高騰などで急上昇し、家計を圧迫することがあります。まずは毎月の使用量と料金を書き出し、2人以上世帯の平均額(2025年)と比べてみましょう。使い過ぎでないかチェックでき、支出の見直しにつながります。フリー記帳欄には、スマホ代や外食費など、年間を通して把握したい費用を自由に記入してください。毎月記帳を続けることで、1年を通じた支出の傾向や改善点が見えてきます。



#### 電気

記入方法: 今月の使用量、電気料金は従量率から算出する。

使用量 (kWh)	電気料金 (円)	2人以上の世帯の平均額 (円)
1月	14,924	14,924
2月	16,552	16,552
3月	16,559	16,559
4月	14,805	14,805
5月	12,220	12,220
6月	10,709	10,709
7月	10,307	10,307
8月	12,553	12,553
9月	13,825	13,825
10月	12,813	12,813
11月	11,138	11,138
12月	11,497	11,497
合計		4,640
平均		

#### ガス

記入方法: 今月の使用量、ガス料金は従量率から算出する。

使用量 (m <sup>3</sup> )	ガス料金 (円)	2人以上の世帯の平均額 (円)
1月	6,472	6,472
2月	6,822	6,822
3月	7,000	7,000
4月	6,423	6,423
5月	5,734	5,734
6月	4,804	4,804
7月	3,974	3,974
8月	3,284	3,284
9月	2,849	2,849
10月	2,969	2,969
11月	3,518	3,518
12月	4,640	4,640
合計		4,640
平均		

#### 水道

記入方法: 家庭の「使用量のお知らせ」は必ず記入してください。毎月使用量、水道料金は「使用量のお知らせ」に基づいて、月ごとに記入して記入する。

使用量 (t)	水道料金 (円)	2人以上の世帯の平均額 (円)
1月	5,207	5,207
2月	5,144	5,144
3月	5,300	5,300
4月	4,937	4,937
5月	4,685	4,685
6月	5,412	5,412
7月	4,906	4,906
8月	4,929	4,929
9月	5,193	5,193
10月	5,030	5,030
11月	4,628	4,628
12月	5,324	5,324
合計		5,582
平均		

#### 自動車

記入方法: 今月の燃料消費量、車両維持費(保険料、税金)を記入する。

燃料消費量 (L)	燃料費 (円)	2人以上の世帯の平均額 (円)
1月	5,927	5,927
2月	5,848	5,848
3月	6,517	6,517
4月	6,113	6,113
5月	6,131	6,131
6月	5,624	5,624
7月	6,265	6,265
8月	7,077	7,077
9月	6,016	6,016
10月	5,703	5,703
11月	5,661	5,661
12月	5,582	5,582
合計		5,582
平均		

#### 灯油

記入方法: 今月の使用量、灯油料金は従量率から算出する。

使用量 (L)	灯油料金 (円)	2人以上の世帯の平均額 (円)
1月	2,913	2,913
2月	3,281	3,281
3月	2,987	2,987
4月	1,270	1,270
5月	640	640
6月	397	397
7月	298	298
8月	144	144
9月	172	172
10月	661	661
11月	1,330	1,330
12月	2,480	2,480
合計		2,480
平均		

#### フリー記帳欄

記入方法: 自由に記入する。

月	円	円	円
1月			
2月			
3月			
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
合計			
平均			

相次ぐ値上げや変動する光熱費に負けない家計管理の第一歩は、支出の「見える化」です。毎月の光熱費や使用量を書き出し、全国平均データと比較することで、使い過ぎをチェック。さらに、スマホ代や外食費など自由に設定できるフリー記帳欄もご用意しました。毎月楽しく記帳を続けるだけで、わが家の支出の傾向や改善点が自然と見えてきます。未来の安心へつながる家計の見直しを始めましょう。

### 脳活ドリルで脳をエクササイズ!

**脳活ドリル 2B**

お財布に下の硬貨が入っています。お釣りがないように払いたいのですが、払えないのはどれでしょう?

①221円 ②276円 ③665円

答えは158ページ

記帳欄、日記欄などは従来と変わらず記入しやすい!



切り取り線

## 2027年 家の光 家計簿 申込書

年 月 日

JA 御中

『家の光』増刊号 2027年 家の光 家計簿 を購入します。

必要事項を記入し、希望する支払方法を○で囲んでください。

ふりがな お名前 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 〇〇〇-〇〇〇〇

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

支払方法	<input type="checkbox"/> JA口座より振替
	<input type="checkbox"/> 現金

●ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。