

毎日の支出の書き方

※ 1 か月あたり4ページの記入スペースがあるので、支出内容を細かく書くこともできますが、忙しい人はレシートなどをとっておき、何日分かまとめて書くなど工夫しましょう

財布から出ていった金額

財布に入れた金額

財布に入金したらここに記入

1日の現金支出の合計はここに

買い物回数が多く、「支出メモ」が4ページでも足りない人は支出明細をこのように書くなどの工夫を

スーパーマーケットなどで食品と雑貨を一緒に購入したときはこう書きます

このノートの現金残高と財布の中身がどうしても合わないときは、このように処理する柔軟性を。記帳を長続きさせるコツです

費目別に分類集計したい人は、このように、費目マークを決めて書いておくと便利です (ゆ=ゆとり費)

1か月つけ終わったら集計しましょう

この欄を書いてスタートです。

財布に入っている金額

スタート時点では予算残高 [C]=①(41ページの「今月自由になるお金」)です

毎日の支出メモ

日	内容	現金			現金残高	クレジット② (カード名)	予算残高④ ④-③-⑤
		IN	OUT				
			食費	その他	小計③		
2	給与口座より	50,000					★103,710
	牛乳代@176x20		3,520				
	トイレトペーパー			498			
	秋奈くつ下			700	4,718		98,992
3	スーパー ABC		3,198	1,120	4,318		94,674
5	"		3,893				
	米 5kg		3,000		6,893		87,781
8	⑧の⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿			2,012	2,012	7,500	78,269
9	スーパー ABC		4,817	105	4,922		73,347
14	美術館入場料			4,500			
	790 800 電車代 絵はがき			1,390			
	外食(ラーメン)		2,400		8,290		65,057
16	給与口座より	50,000					
	タウンマート		8,034	209	8,243		56,814
17	スーパー ABC		4,581	175			
	フルーツ		800		5,556		51,258
20	1040 500 本 冬彦パンツ			1,540	1,540		49,718
21	肉・共同購入分		4,810		4,810		44,908
22	野菜		2,530		2,530		42,378
25	スーパー ABC		3,410	836	4,246		38,132
27	"		8,367		8,367		29,765
28	魚・共同購入分		5,400		5,400		24,365
30	不明金			875			
	絵の具・絵筆			⑤5,420			
	レジャー積立			10,000	16,295		8,070
	計	100,000	58,760	29,380	88,140	7,500	8,070

支出のつど、予算の残り枠 [C] から [A] と [B] の支出を差し引いていきます。あといくら使えるか、この欄をしっかりと把握してやりくりしましょう

その日の現金残高です

クレジットで支出したときはここに記入

クレジットで支出した分も予算の残り枠から差引きします

クレジット代金引落し口座に入金しておく必要のある金額です

今月使い残した予算枠です。不足月に備えて貯蓄したり、ふだんガマンしていたものを買うなど、使い道は自由です。この欄がマイナスにならないように家計をコントロールするのが、このページをつける最大の目的です

現金支出の合計とクレジットの支出の合計が「今月自由になるお金」の実際額の合計です(41ページの合計①の項に記入)。食費以外の支出を費目別に分類集計したい場合は、「その他」と「クレジット」の項目から該当するものをピックアップしてください