こりすの家計簿 ガイドブック

はじめに ⸜*

こりすの家計簿をダウンロードいただきありがとうございます🙏

こりすの家計簿ガイドブックには、
どのページに何を書けば良いか一目で分かるフローチャートと
各ページの書き方が収録されています。

記入例もたっぷりなので、初心者さんも安心して家計簿を始められるはず🙆‍♀️

こりすの家計簿といっしょにGood Notesに取り込んで、
書き方に悩んだ時の参考にしてくださいね😊

ガイドブックもくじ

（ハイパーリンクになっています！指でタッチ☝️）

- どのページに書けば良いか迷ったら、、、
- 書くページが分かるフローチャート
- ハイパーリンクの使い方

各ページの書き方と記入例

- 表紙
- Wish List
- 年間予定表
- 特別費管理表
- 年間収支表
- 光熱水費管理表
- 月間収支表
- 月間カレンダー
- 月間支出管理表
- おつきあい管理表
- サブスク管理表
- Free Page

どのページに書けば良いか迷ったら、、、

こりすの家計簿はページの種類が豊富で、どこに何を書けば良いか迷うことがあるかもしれません。
しかし全てのページを書く必要はありません😊
こりすの家計簿は大きく「必ず書くページ」と「余力があれば書くページ」に分かれています。

必ず書くページ

- 特別費管理表
- 月間収支表
- 月間カレンダーまたは月間支出管理表
- 年間収支表

（　マークが目印）

最低限の収支を把握するにはこのページだけ書けばOK！
残りのページは余力があれば書けばOK🙆‍♀️
次のページでは、日々の支出を「必ず書くページ」のうち、
どのページに書けば良いか一発で分かるフローチャートをご用意しています💨

余力があれば書くページ

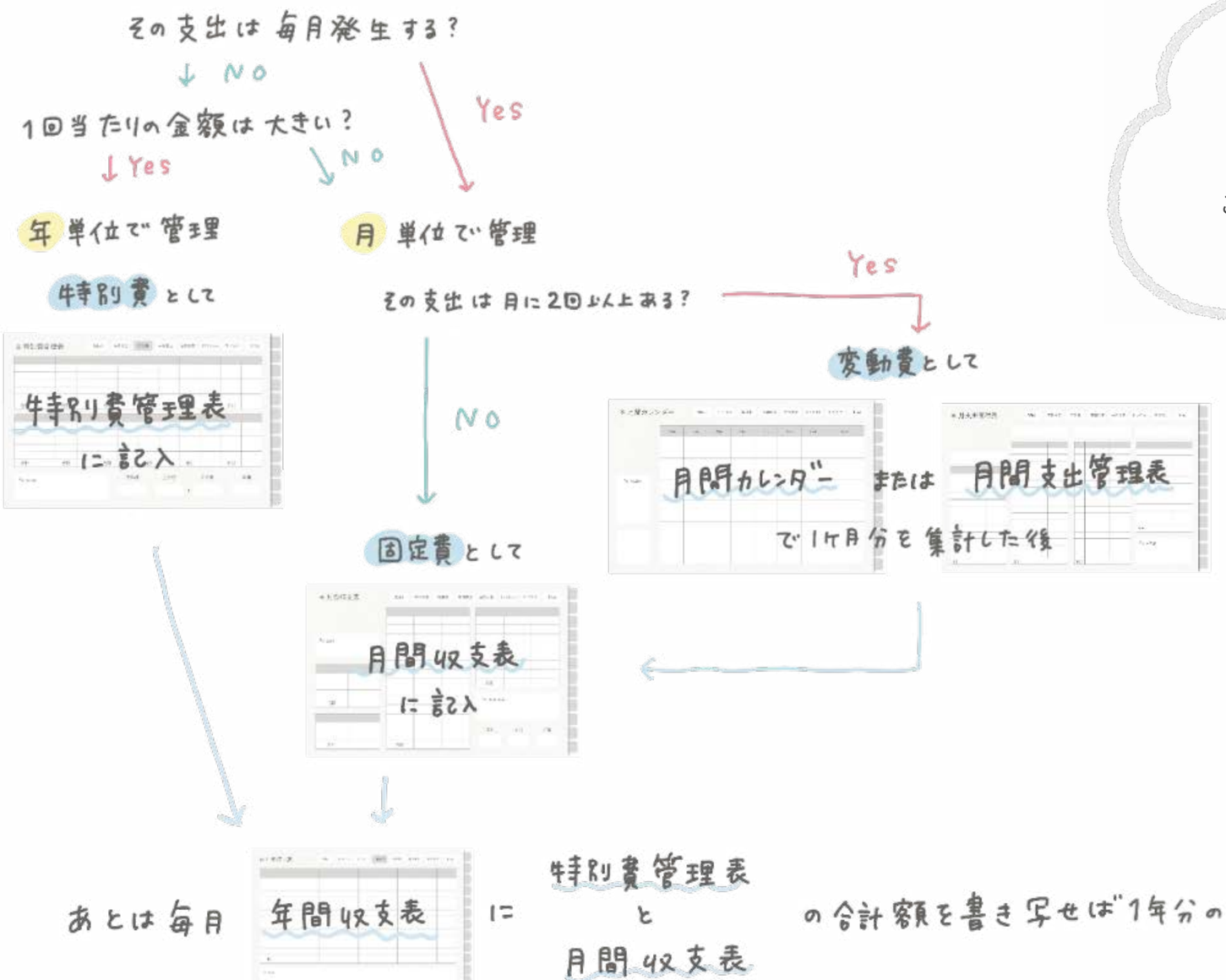
- Wish List
- 年間予定表
- 光熱水費管理表
- おつきあい管理表
- サブスク管理表
- Free Page

（ マークが目印）

「余裕があれば書くページ」は、書くことでより家計管理レベルがアップしますが、
内容は「必ず書くページ」と重複するところもあります。
なので書きたいページだけ書けばOKです👍
白紙が気になるようなら、使わないページは削除することもできます🙆‍♀️
ページを削除してもハイパーリンクは崩れません😊

日々の支出をどのページに書けば良いか分かるフローチャート☺*

（ハイパーリンクになっています！指でタッチ☝）



これは特別費？固定費？それとも変動費？
日々の支出をどこに書くか迷ったら、
このフローチャートを参考にしてみてくださいね☺

✯ ハイパーリンクの使い方

こりすの家計簿にはハイパーリンクがついていて、ページ間をすばやく行き来できます🙆‍♀️

ハイパーリンクが付いている箇所 を指でタッチすると該当ページ飛ぶことができます👆

該当する月の
月額収支表へのリンクです。
月は自分で記入します✍️

＼ 便利だね ／

ᗢ* 各ページの書き方と記入例

ここから各ページの書き方と記入れいをご紹介していきます。

✯ 表紙

お好みでステッカーや写真を貼ってデコレーションしてみましょう。

家計簿を記入する期間を書きます✍️

わくわく♪

✯ Wish List

家計簿をつける目的を明確にするためのページです。

「家計簿をつけて叶えたいことは何か」
自分に問いかけてみましょう。
家計簿をつける目的を明確になります⭐

具体的な目的になるまで
さらに自分に質問してみましょう。
「家計簿で何をどこまで管理する必要があるのか」
が明確になります💡

家計簿をつけること以外で、その目的を達成するために必要なことをタスクとして書き出しましょう。
タスクを書き出したら、具体的な実施時期を決めてスケジュールに落とし込めるとなおよしです👍

インデックスに月を書きます
（他のページにもコピペしましょう）

✯ 年間予定表

大きな支出を伴う年間スケジュールを書き出し、特別費の予算を立てるためのページです。

大きな収入または支出を伴う
年間スケジュールを記入します。
金額が決まってるものはその額を、
未定のものは見込額を記入します✍️

確定金額は架線を引くなどして、
見込み額と区別しましょう。

時期が未定のものはMEMO欄に記載。
時期が確定したらなげなわツールで移動させましょう。

特別費として年間いくらかかりそうか計算してみましょう。

特別費管理表

実際の特別費の支出を書き出すページです。

実際に特別費として支出したものについて、
その内容と金額を記入します✍️

なるほど〜!!!

特別費管理表

Wish | 年間予定 | 特別費 | 年間収支 | 光熱水費 | おつきあい | サブスク | Free

1 January		2 February		3 March		4 April		5 May		6 June	
車検	98.700円	雨戸修理	225.000円	入園グッズ	18.300円	固定①	28.000円	自動車税	39.500円	ディズニー	68.700円
		(シャッター)						冷蔵庫買替	198.000円	ご祝儀	30.000円
合計	98.700円	合計	225.000円	合計	18.300円	合計	28.000円	合計	237.500円	合計	98.700円

7 July		8 August		9 September		10 October		11 November		12 December	
固定②	24.000円	人間ドック	30.000円			七・五・三	49.600円	旅行	130.000円	固定④	24.000円
		タイヤ交換	23.000円			固定③	24.000円				
合計	24.000円	合計	53.000円	合計	0円	合計	73.600円	合計	13.000円	合計	24.000円

✎ MEMO

夏季ボーナス 450.000円
冬季ボーナス 425.000円
975.000円

予算額	上半期		下半期		年額
1.000.000円	687.900円	+	187.600円	=	875.500円

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ボーナスなど臨時収入があればMEMO欄に記載します✍️

1年間の特別費として支出した合計金額を出しましょう。

年額収支表

特別費管理表と月間収支表で集計した収入や支出を書き写し、年間収支を計算するためのページです。

毎月の収入と臨時収入の合計（合計収入）を出します。

特別費、固定費、変動費の合計（合計支出）を出します。

年間収支表

Wish | 年間予定 | 特別費 | 年間収支 | 光熱水費 | おつきあい | サブスク | Free

	月収 ①	ボーナス ②	合計収入 ③（①＋②）	固定費＋変動費 ④	特別費 ⑤	合計支出 ⑥（④＋⑤）	親子留学用積立貯金	積立NISA	副業収入
1 January	350,000円		350,000円	282,430円	98,700円	381,130円	20,000円	＋357,266円	5,324円
2 February	370,000円		370,000円	320,450円	225,000円	555,450円	0円	＋381,753円	0円
3 March	380,000円		380,000円	255,780円	18,300円	273,880円	30,000円	＋399,407円	0円
4 April	350,000円		350,000円	278,400円	28,000円	306,400円	10,000円	＋200,953円	3,760円
5 May	350,000円		350,000円	297,870円	237,500円	535,370円	5,000円	＋355,805円	10,547円
6 June	350,000円	450,000円	800,000円	281,410円	98,700円	330,110円	200,000円	＋488,145円	15,836円
7 July	350,000円		350,000円	310,210円	24,000円	334,210円	40,000円	＋7,760円	7,820円
8 August	350,000円		350,000円	297,810円	53,000円	348,810円	20,000円	－10,812円	582円
9 September	380,000円		380,000円	300,780円	0円	300,780円	50,000円	＋7,927円	3,798円
10 October	350,000円		350,000円	287,430円	73,600円	361,030円	20,000円	＋200,012円	20,532円
11 November	350,000円		350,000円	296,850円	13,000円	309,850円	10,000円	＋105,925円	40,372円
12 December	350,000円	425,000円	775,000円	260,780円	24,000円	285,380円	100,000円	＋483,583	42,135円
合計	4,280,000円	975,000円	4,855,000円	3,470,200円	875,500円	4,345,700円	505,000円		150,706円

MEMO

合計収入 4,855,000円 － 合計支出 4,280,000円 ＝ 575,000円

2026.7 までに 800,000円 貯めたい！

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

年間収支を計算します✍️

残った列は、貯金額や副業収入など特に管理したい項目があれば記入してください。

✡ 光熱水費管理表

光熱水費の使用量と料金を一覧でまとめることのできるページです。

来年の予算を立てたり、
契約の見直しをしたりするのに役立ちます。

毎月の使用量と料金を記入します✍️

✡ 光熱水費管理表

Wish | 年間予定 | 特別費 | 年間収支 | 光熱水費 | おつきあい | サブスク | Free

	水道	(m³)	電気	(kwh)	ガス	(m³)	灯油	(L)
1 January	7,800円	49	15.000円	450	7.000円	40	6.000円	50
2 February			14.500円	430	6.800円	38	5.400円	45
3 March	7.200円	45	12.000円	380	6.500円	35	3.600円	30
4 April			9.000円	280	5.500円	28	1.200円	10
5 May	6.400円	40	8.000円	250	5.000円	25		
6 June			7.000円	220	4.800円	23		
7 July	7.200円	45	9.500円	300	4.500円	20		
8 August			11.000円	350	4.500円	20		
9 September	6.900円	43	9.000円	280	4.700円	22		
10 October			8.500円	270	5.000円	25	1.200	10
11 November	7.500円	47	11.000円	350	5.800円	30	3.000	25
12 December			13.000円	400	6.500円	35	4.800	40
合計	43.100円		121.000円		66.600円		25.200円	
平均	3.592円		10.083円		5.550円		2.100円	

✎ MEMO ※ 7月より電力プランを
スタンダードプラン からプレミアムプランに変更。

\To do /
□ 電気とガスをセットにした場合の料金シュミレーションをする

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1年間の合計額と
１ヶ月あたりの平均を出します。

契約内容や料金プランなどをMEMO欄に記載しても☺️

月間収支表

月間管理する収入と支出をまとめ、月間収支を計算するためのページです。

月を書きます。

目標を書きます。

収入と先取り貯金を記入します。

予算を立てる場合はここに記載できます。

1ヶ月に1回の支出（固定費）は
直接、月間収支表に記入します。

１ヶ月に2回以上の支出（変動費）は
月間カレンダーまたは月間支出管理表で
集計した後、月間収支表に記入します。

月間収支を計算します。

振り返りを書きます。

月間収支表

Wish　年間予定　特別費　年間収支　光熱水費　おつきあい　サブスク　Free

1 January

Goal
支出を全て洗い出す！

収入	
○○入金	200.000
△△入金	150.000円
合計	350.000円

先取り貯蓄	
積立NISA	30.000円
合計	30.000円

支出（固定費）		
水道	7,800円	(8.000円)
電気	15.000円	(12.000円)
ガス	7.000円	(6.000円)
灯油	6.000円	(7.000円)
家賃	70.000円	(70.000円)
通信費	4.780円	(5.000円)
保険料	3.000円	(3.000円)
サブスク	3.860円	(3.860円)
保育料	16.000円	(16.000円)
習い事	9.680円	(9.680円)
合計	143.120円	(140.54[illegible]円)

支出（変動費）		
食費	70.130円	(70.000円)
外食	18.310円	(10.000円)
日用品	9.080円	(10.000円)
レジャー	8.400円	(10.000円)
こども費	19.700円	(20.000円)
医療費	9.510円	(7.000円)
交際費	4.180円	(5.000円)
合計	139.310円	(132.000円)

Reflection
食費＋外食費を合わせて
8万円以内におさめたい！

収入　支出
320.000円 － 282.430円 ＝ 37.570円

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

月間カレンダー

月に2回以上ある費目（変動費）を集計するためのページです。

変動費は月間カレンダーまたは
月間支出表で集計を行います。
お好みの方で集計しましょう🙆‍♀️

まずは月間カレンダー！
集計のしにくさはあるものの、
NMD(ノーマネーデー)に
ステッカーを貼ることができます📝
引き落とし日の管理にも🙆‍♀️

月と日付を書きます。

月間カレンダーで管理する費目を決めます。
予算を立ててやりくりしたい費目がおすすめです。

支出があったら店名と金額を書き出します。
費目ごと色分けすると集計しやすくなります。
支出がなかった日はNMD（ノーマネーデー）の
ステッカーを貼ります🌷

１ヶ月がんばったらステッカーを貼ります👏

１週間に1度合計を出します。
月末になったら１ヶ月の合計を出します。

月間支出管理表

月間カレンダーと同様に、月に2回以上ある費目（変動費）を集計するためのページです。

続いては月間支出管理表！
費目ごと縦に書き出していくので
集計しやすいのが特徴です🫶

クレジットカードの利用歴や
1週間ごと支出を集計するのに使っても🙆‍♀️

月間支出管理表で管理する
変動費の費目を決めます。

管理する費目の支出があったら
店名と金額を書き出します。

月末になったら１ヶ月の合計を出します。
Ask Good Notes(AI機能)を使うと楽ちん😊

1週間ごと集計したいときは
こんな感じ🙆‍♀️

ページが足りない場合は増やしてください。

✲ おつきあい管理表

贈り物や頂き物の記録をつけることのできるページです。

✲ おつきあい管理表

Wish | 年間予定 | 特別費 | 年間収支 | 光熱水費 | おつきあい | サブスク | Free

	日付	誰に	理由	品物／金額	メモ
贈り物・頂き物	1/3	□□ちゃん	お年玉	2.000円	
贈り物・頂き物	1/3	△△ さん	お年玉	2.000 円	
贈り物・頂き物	2/15	○○ ちゃん	○○ 誕生日	図書カード 3.000円分	
贈り物・頂き物	4/5	○○さん	結婚祝い	10.000 円	現金
贈り物・頂き物	6/30	□□さん	出産祝いの内祝い	バームクーヘン	
贈り物・頂き物	7/16	△△ さん	お中元のお返し	ゼリーセット	
贈り物・頂き物	7/23	○○ くん	○○県 お土産	ハンドタオル	2月にもらったお土産のお返し
贈り物・頂き物					
贈り物・頂き物					
贈り物・頂き物					

MEMO

9/20 ○○さんへの誕生日プレゼント案
- 入浴剤
- パジャマ
- マグカップ

お返し忘れが防げる他、
贈り物を考える時の参考になります♪

✲ サブスク管理表

契約中のサブスクリプションを管理するためのページです。

✲ サブスク管理表

Wish | 年間予定 | 特別費 | 年間収支 | 光熱水費 | おつきあい | サブスク | Free

サービス	支払額	月額	年額	メモ
You Tube Family	2.280 円 / 月	2.280 円	27.360 円	5 アカウント
Amazon Prime	5.900 円 /年	492 円	5.900円	9月 自動更新
iCloud +	400円 / 月	400円	4800 円	200GB
Netflix	980円 /月	980円	11.760円	
Kindle Unlimited	980円 /月	980円	11.760円	一時 退会 : 6月～
みてね プレミアム	540円 /月	540円	6.480 円	年間プランへの切替を検討
合計		5.672円	68.060円	

MEMO

みてね プレミアム 年間プラン 5,400円 → 月100円お得

月額と年額を両方書くことで、
比較検討しやすくなります👍

見やすーい！

✯ Free Page

お金関係の情報をまとめたり、お金の使い方を見直したりするときに使って下さい。

・固定費の見直し
・投資に関する情報
・ふるさと納税の記録
・口座一覧
　など、自由に書き込みましょう。

源泉徴収票や納税通知など
お金関係の書類を
写真に撮って貼るおすすめ🫶

ページが足りない場合は増やしてください。