

全般的なヒントと説明

1年間の収入と支出の予算を作成することは、新しい、または珍しい作業かもしれません。しかし、応募者独自の経済状況を全体的に把握するのに役立ちます。

申請書の予算欄を記入する際に、一般的なヒントをいくつか挙げておきます。

- 正確を期すために最善を尽くしますが、収入や支出について最善の見積もりを記入してもかまいません。
- 支出は収入より多いかもしれませんし、そうでないかもしれません。経済状況は人それぞれです。
- このヒントシートを読み、申請書の予算欄を記入しようとして混乱した場合は、地元のソロプチミスト・クラブに援助を求めるか、lydawards@soroptimist.org にメールを送ってください。

所得欄

A. 雇用

- この数字には、あなたの手取り収入（税金や医療保険料が引かれた後の金額）を使ってください。給与の額に1年間に受け取る額の回数をかけると、年間の手取り額がわかります。
- 給与が一定でない場合や、金額にばらつきがある場合は、できるだけ手取りを推定するようにしましょう。
- 複数の仕事をしている場合は、この欄にすべての雇用元からの収入を記入します。
- 他の仕事についてもこの作業を繰り返し、アプリケーションの予算欄に入力する合計雇用所得数を求めます。

B. 貯蓄

- この数字は、あなたの貯蓄口座（すべて）に持っている総金額でなければなりません。

C. 養育費／扶養手当

- これらの収入源は、月ごとに異なる場合があります。あなたの状況に応じて、これらの収入源から得られる年間総収入額を正確に見積もるよう、最善を尽くしてください。

D. 政府からの補助

- あなたが受け取る可能性のある特定の種類の政府補助は、あなたの国または地域によって異なります。
- 一般的な政府補助には、現金補助、育児補助、食糧補助、光熱費の補助などがあります。
- この数字を計算する際には、政府補助プログラムから受け取る予定の年間の金額を必ず使用してください。年額を計算するには、この政府補助を受ける月数に、プログラムから受ける月額金額を掛けます。あなたが受け取る政府補助の各タイプについてそのプロセスを繰り返し、それらをすべて一緒に追加します。
- すべての政府補助プログラムからの収入の合計数を、申請書のこの欄に記入する必要があります。

E. 学費補助

- これらの収入の支給周期は、年ごと、学期ごと、または月ごとの場合があります。いずれかを選択してください。学期ごとに支給される場合は、年間の学期数を記入してください。このフォームを使うと、選択内容に応じて合計額が自動的に計算されます。
- 今年度受給する、あるいは受給した奨学金やローンの年間総額を記入してください（例：学期ごとに5,000ドルのローンがあり、大学が年に2学期ある場合、年間ローンは10,000ドルとなります）。
- 受給が確定していない奨学金は含めないでください。

F. その他の収入（他の世帯員からの収入を含む）

- この欄には、あなたの世帯の他の誰か（例：パートナー、両親、子供）から得ている収入を記入します。
- これら「その他の収入」については、必ず年額を記入してください。年間総額を計算するには、この収入を受け取る月数と毎月受け取る金額を掛けます。

* 以下のワークシートを使用して年収を計算してください *

「夢を生きる賞」への応募申請 - 年間予算記入用参照ワークシート

1回あたりの手取り額 ¥	X	年間の給与支払回数	=	年間給与所得 ¥
普通預金口座の残高合計 ¥			=	年間貯蓄額 ¥
養育費/扶養料の月額 ¥	X	年間支払回数	=	年間養育費/扶養料 ¥
政府補助の月額 ¥	X	年間支払回数	=	年間政府補助額 ¥

他の世帯員が得ている追加収入があれば記入してください

追加所得源: _____

追加所得源: _____

追加所得源: _____

年間追加所得 ¥
年間追加所得 ¥
年間追加所得 ¥
年間所得総額 ¥

上の欄のピンク色の欄をすべて足して、あなたの年収総額を算出します →

学費補助

奨学金、賞、助成金の総額 ¥	X	年間分配回数	=	年間奨学金支給額 ¥
すべてのローンの総額 ¥	X	年間分配回数	=	年間借入額 ¥
上記セクションのピンク色のボックスの数値をすべて足し、 年間の学費補助額の合計を算出してください。 →				学費補助による年ごとの収入 ¥

年収	¥
学費補助による年ごとの収入	¥
上記の2つの合計額を足すと、年間収入の総額を算出できます。 →	年間所得総額 ¥

出費欄

A. 住居費

- 住居費は、毎月の家賃または住宅ローン（保険料を含む）の支払額に12ヶ月を掛けることで、年間の住宅費を計算することができます。
- 学期単位や年単位で支払っている場合は、年間の合計額を記入します。

B. 食費

- 毎月の食費（食料品、外食、その他を含む）の平均額を推定し、その額に12ヶ月を掛けて年間の食費を算出します。
- 政府からの食料補助を受けている場合も、年間の食費の合計を記入してください。

C. 保育費

- この費用は、あなたのスケジュールやお子さんの年齢によって年間を通じて変動する可能性があります。年間金額を正確に見積もるよう、最善を尽くしてください。
- ベビーシッター、デイケア、ピフォア・アフタースクールの年間合計金額をこのボックスに記入してください。

D. 光熱費

- インターネット、ケーブル、電気、ガス、水道、ゴミ処理、携帯電話、エアコン/暖房、その他の家庭の公共料金の年間の支払い額を公共料金として含める必要があります。
- 費用が年間を通じて変動する場合は、最良の推定値を使用するか、光熱費の請求書を見て月平均値を求め、それに12ヶ月を掛けて年間光熱費とします。
- この作業を、あなたが支払うすべての光熱費について繰り返し、光熱費の合計を求め、申請書の予算欄に記入してください。

E. 医療費

- 医療費の例としては、自己負担分、処方箋、治療費、保険料（雇用主や政府からの補助がない場合）、その他医療に関連する自己負担分などが挙げられます。
- この費用は月ごとに大きく異なる可能性がありますが、年間の合計額を見積もるよう最善を尽くしてください。

F. 交通費

- これには、自動車の支払い、自動車の維持費、自動車保険、ガソリン、車検、修理、公共交通機関（バス、地下鉄、電車）、またはライドシェアの費用（Uber/Lyftなど）が含まれます。
- 交通費の中には、年に一度しか発生しないものや、不定期に発生するものもありますが、年間の金額を見積もるよう努めましょう。

G. 授業料、諸費用、書籍

- プログラムに参加するための年間授業料と諸経費の全額を必ず記入してください。これは、助成金やローンが授業料に適用される前の合計額です。
- この金額がわかりにくい場合は、プログラムのウェブサイトや宣伝用資料で確認することができます。
- 過去に授業を受けたことがある場合、過去1年間の教科書代を参考に、今年の費用を見積もることができます。
- また、デジタルブックやオンラインアクセスコードなど、授業に参加するために必要なものも含まれます。
- 必ず年間総額を記入してください。

H. 追加費用

- 一般的な追加費用は、コンピューター、衣類、パーソナルケア用品、子供のアクティビティや学校での費用、借金やローンの支払いなどです。

*** 次のページのワークシートを使用して年間の支出額を算出してください ***

「夢を生きる賞」への応募申請 - 年間予算記入用参照ワークシート

毎月の家賃または住宅ローンの支払額	X	1年の月数	=	年間住居費
¥		12		¥
毎月の食費	X	1年の月数	=	年間食費
¥		12		¥
毎月の平均保育費	X	1年の月数	=	年間保育費
¥		12		¥
毎月の光熱費	X	1年の月数	=	年間光熱費
¥		12		¥
毎月の平均医療費	X	1年の月数	=	年間医療費
¥		12		¥
毎月の交通費	X	1年の月数	=	年間交通費
¥		12		¥

授業料、書籍、諸費用（ローン/学費補助/奨学金による支払いが適用される前）：

年間授業料および諸費用の全額（助成金、奨学金、ローンによる支払いが適用される前）	=	年間授業料および諸費用
¥		¥
1年の教科書代	=	年間教科書代
¥		¥

授業料と書籍の費用が学期ごとに発生する場合：

学期ごとの授業料と諸費用	X	年間の学期数	=	年間授業料および諸費用
¥				¥
学期ごとの書籍費用	X	年間の学期数	=	年間教科書代
¥				¥

または、授業料と書籍代が月ごとに発生する場合：

月々の授業料と諸費用	X	1年の月数	=	年間授業料および諸費用
¥		12		¥
月ごとの書籍費用	X	1年の月数	=	年間教科書代
¥		12		¥
追加の出費： _____				年間追加の出費
				¥
追加の出費： _____				年間追加の出費
				¥
追加の出費： _____				年間追加の出費
				¥

上の欄の紫色の欄をすべて足して、あなたの年間出費総額を算出します →	年間出費総額
	¥