

家計のやりくり、これで安心!

～家計の管理で悩んだときに～



家計管理

家計簿

節約
アイデア

岩手県消費者信用生活協同組合
NPO法人 いわて生活者サポートセンター

もくじ

I 家計管理とは	2
1. 家計管理の心得	2
2. 家計管理の基本戦略	2
3. ライフステージ別アドバイス	5
II 家計簿をつけてみましょう	6
III すぐに実践できる節約アイデア	9

はじめに…

消費者のお金をめぐる問題が大きく変化しようとしています。

平成22年6月には、貸金業法が完全施行される予定で国の事務が進んでいます。完全施行されるとそれぞれの方の年収の3分の1を超える貸付は、原則禁止され、これまで自転車操業で家計をやりくりしていた家庭は、新たな貸し出しが禁止されることで、資金の流れがストップしてしまう可能性が出てきます。いろいろな推計がなされていますが、新たに貸付が受けられなくなる人は、全国で数百万人に上るといわれています。また、これまでに債務整理等をして、信用情報機関に事故情報登録され、5年程度借入れができなくなっている方は、全国で300万人を超えています。

これらのことを考え合わせると、今年6月から、家計を真剣に見直さなければならない家庭が相当数出てくるのが確実な状況となっています。

そこで、今から家計のやりくりについて基礎的な知識を身に付け、うまくやりくりするにはどんなアイデアを使っていったらいいかを考えてもらうために、本誌を作成しました。

「お金の使い方はその人の生き方そのものだ」という人もいます。人の生き方がそれぞれ異なるようお金の使い方もそれぞれの人の価値観を反映して、多様なものがあると考えられます。

しかしながら、いろいろなアイデアを学び、自分の生き方の一部に取り入れてみるのは、自分の人生を豊かにすることにきつとつながってくると思います。

どうぞ本誌を自分の人生を豊かにするために御活用ください。

2010年2月

岩手県消費者信用生活協同組合

NPO法人いわて生活者サポートセンター

I. 家計管理とは

1. 家計管理の心得

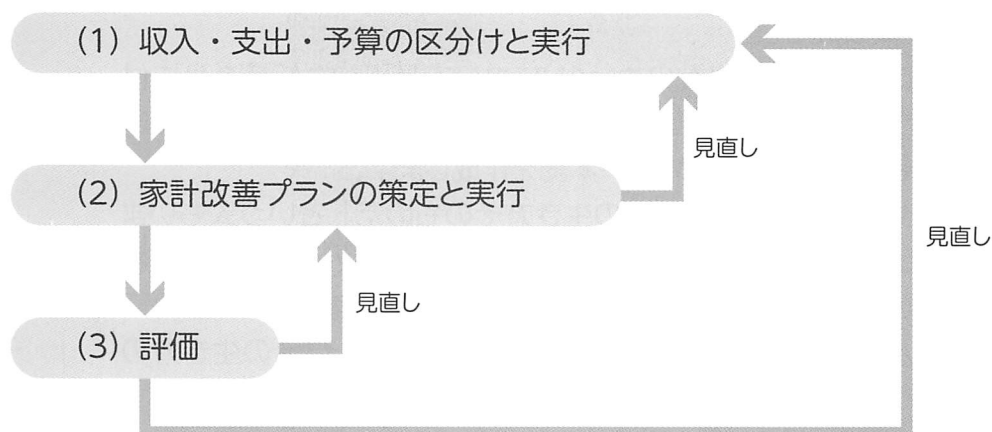
家計管理の目的は、個人とその家族がより豊かで充実した日々を送ることです。

入ってくるお金を有効に使うことで、家族や個人の目標に向かって少しでも貯蓄ができ、私たちは今後の生活を不安なく暮らすことができます。

もちろん、家計を管理する時は、個人の取り組みだけではなく家族全員の取り組みとして行うことが大切であり、中長期的視点で行うことも不可欠です。また、お金の出入りを把握するために、結果を数字としてきちんと表すことも大切です。

2. 家計管理の基本戦略

<家計管理の流れ>



(1) 収入・支出・予算の区分けと実行

月収から、「貯蓄分」と「固定支出（住居費・水道光熱費・通信費・保険料・教育費等、毎月決まって出ていくお金）」を除いた金額を「流動支出」といい、毎日の管理はこれを対象として行います。「特別支出（固定資産税・自動車税等、毎月ではないが年単位で支払いが必要なお金）」も年間の固定支出として捉え、はじめは月収の中から少しずつ準備するほうが良いでしょう。

家計管理を始めようとする方は、予算を1ヶ月単位で立てるよりも、1週間いくら、1日いくら、と細かく分けて考えたほうが良いでしょう。

(2) 家計改善プランの策定と実行

1ヶ月の収支より、家計の改善プランと目標を策定します。

家計の収支の状況により、改善プランは3プラン考えられます。

また、節約については、「食費」「被服費」「レジャー費」「お小遣い」など見直しをかけやすい項目と固定支出の見直しを図るのが良いでしょう。特に固定支出の削減は、わずかな額であっても年間でみると効果が大きい部分ですから、積極的に取り組んでみましょう。

改善プラン 1	収支が黒字の家計目標	「貯蓄ができる家計」
	ライフイベントをもとに無理のない貯蓄の目標額を設定し、節約が必要な項目について見直しを図りましょう。	
改善プラン 2	収支がぎりぎりの家計目標	「節約」
	貯蓄の原資を生み出すべく、あらゆる支出項目について見直しを図りましょう。	
改善プラン 3	赤字の家計目標	「暮らし向きを変える」
	現在のライフスタイルの見直しを図りましょう。	

<ライフイベントと貯蓄>

貯蓄には、2通りの意味があります。それは「長期的貯蓄」と「短期的貯蓄」です。

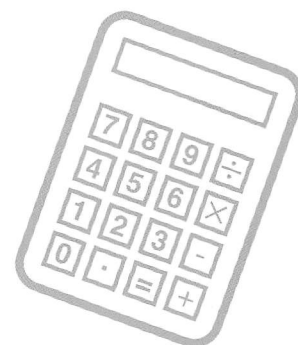
長期的貯蓄とは、生活費の保障としてのお金を貯めることを指します。例えば、突然解雇になった時の再就職までの生活費などです。

短期的貯蓄とは、子どもの入学費用や車検など、必要な資金を計画的に貯めることを指します。そして、計画的にお金が貯められる家庭というのは、2年後に入学、3年後に車検など、ライフイベントをしっかりと把握している家庭です。

ライフイベントを書き出して貯蓄の計画を立てましょう。家族全員のイベントと個人ごとのイベント、そして必要なお金を書き出します。

次に、優先順位を決めましょう。大切なことは、一度決めたからといって固定化せずその時の状況に応じて柔軟に考えることであり、場合によってはあきらめることが必要となります。

項目	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後
性別	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2017	2019	2020
家計維持必要額	私 35	36	37	38	39	40	41	42	42	44	45
	夫 41	42	43	44	45	46	47	48	48	50	51
	長男 4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14
	長女 1	2	3	4	5	6	7	8	8	10	11
イベント				長男小学校入学			長女小学校入学		長男中学校入学	長女中学校入学	
必要なお金			小学校入学準備費	家計維持費	学費	小学校入学準備費	学費	学費	学費	学費	学費
対策				家計維持費							



I. 家計管理とは

<見直しのポイント>

◆収入面では

今の収入の範囲内でやりくりを行うのが基本ですが、無理のない程度に収入を増やすことも考えてみましょう。

例えば、短期アルバイトをプラスしたりパートの勤務時間を増やすなど、働いて収入を増やす方法はもちろんのこと、衣服や家具などの不用品をリサイクルショップへ売り現金化することも一つの方法です。

働くことが難しい場合は、親族からの支援のお願いや、公的扶助が受給できないかを検討しましょう。

◆支出面では

購入の基本…

購入する際の心得として頭に入れておくと良いでしょう。

- ◎同じ商品・サービスならばできる限り安い金額で購入する
- ◎ちょっと我慢してレベルの低い商品・サービスを選択するかあきらめる
- ◎自分に必要だと思われる商品・サービスすら買わない

車…

台数を減らすことも含めて本当に必要かどうかを見直しましょう。統計資料によると普通車でも年間の車の維持費は40万円を超えています。車検代や任意保険料などの費用を考えると、公共交通機関の利用でも十分足りる場合があります。

固定支出…

より安い家賃の住居へ移るなど住宅に関する支出の見直し、水道光熱費の節約、携帯電話の基本料金プランや解約など見直し、保険の内容の見直し、車を持たない生活などライフスタイルの見直しが考えられます。例えば、家賃などの住居費は、月収の1/4程度に抑えておくのが目安といわれています。

※他の節約ポイントについては、「Ⅲ. すぐに実践できる節約アイデア」を参考にしてください。

(3) 評価

1ヶ月ごと、そして年間を通しての家計管理を振り返ります。

うまくいった点、うまくいかなかった点の確認は、これから家計を管理するときにとっても重要なポイントとなります。

特に、うまくいかなかった点に関しては、その理由をしっかりと見極め、改善策をきちんと考えることが必要です。

3. ライフステージ別アドバイス

■子どものいない家庭

最初から家計について夫婦で話し合うことが大切です。個計（個々の家計管理）ではなく家計となるよう、財布は共有にしましょう。そして、共働きの時代はハイペースで貯め、貯蓄のベースを作るようにしましょう。配偶者が退職後は、生活の無駄を省いて貯蓄を実行しましょう。

■子どものいる家庭

安い掛け捨ての保険などで、万が一の配偶者の死亡保障（目安は、子ども一人を2,000万円と考え、一人増えるごとに1,000万円を加算）を確保しましょう。子ども保険に加入する場合は、払い込む保険料総額と満期などに受け取れる保険金の総額を比べて元本割れをしないものを選びましょう。また、子ども手当を貯蓄にまわすなど教育資金の準備を早めにスタートし、貯蓄資源を確保しましょう。

■園児・小学校のいる家庭

小学校前までが貯め時なので、貯蓄をハイペースで実践しましょう。小さい頃から習い事にお金を掛けて、大学の進学は教育ローンや奨学金に頼るとするのは、今の時代には子どもにとってもリスクが大きすぎます。新生活のスタート時に多額の債務を負って生活するのは、特に就職が決まらなかった場合大変なリスクとなります。

■共働きの家庭

収入に併せて支出も増えがちになるため、基本生活費は抑えることに心がけます。どちらか一方の収入で生活し、もう一方の収入は貯蓄に回すぐらいの計画で家計を運営しましょう。

■自営業の家庭

収入は不安定になりがちで、健康保険や年金などの社会保障も薄いのが実情です。常にリスクに備えるため、貯蓄も保障もサラリーマン家庭に比べて多めに用意しましょう。死亡保障は、子ども一人を3,000万円と考え、一人増えるごとに1,000万円加算するというのが目安になります。医療保障は、入院1日10,000円を目安にしましょう。

■住宅取得前の家庭

住宅取得のための貯金を開始し、生活費を抑え貯蓄を優先させる時期です。頭金は物件価格の2割以上、諸費用を1割として、その額を目標に貯蓄を実践しましょう。住宅ローンはなるべく少なく借りることが目標となります。

■住宅ローン返済中の家庭

返済を中心として家計や予算を見直しましょう。繰上げ返済は返済当初の時期ほど利息や総支払い額を減らす効果が高いので、ローン返済10年間で勝負と考え、繰上げ返済の財源を貯められるように励みましょう。また、収入に大きな変化があったらローン自体の見直しも検討しましょう。

II. 家計簿をつけてみましょう

家計簿のポイントは、その日使ったお金を記録することです。

何にどのくらい使っているかを把握しなければ、節約すべきところが分かりません。

細かな数字にこだわらず毎日レシートを貼るだけのやり方は、家計簿をはじめてつける人、続かない人にオススメです。

レシートがなければ、「2/10 タバコ 300円」といったように記録します。

貼る用紙は、大学ノートでも広告の裏でも問題ありませんし、もちろん、あなたが取り組んでいるやり方にプラスして行ってもらっても構いません。

さあ、さっそく今日から取り組んでみましょう!

ステップ①

今月の収入と支出（見込）から、生活費の計画を立てましょう。

- ①今月の収入を把握します。給料、年金、児童手当など今月ほどのくらいの収入がありますか？
- ②固定支出を把握します。固定支出とは、毎月決まって出ていくお金のことです。家賃、水道光熱費、電話代、税金、保険料、国民年金、返済金（借金）などが当てはまります。
- ③今月の収入から、今月支払う固定支出を引きましょう。すると、1ヶ月のやりくり額（＝流動費）が決定します。1ヶ月のやりくり額から1週間のやりくり額を割り出します。

今月の収入と支出（見込）から、生活費の計画を立てましょう

■収入

項目	金額	項目	金額
給与（私）	100,000円		
給与（夫）	180,000円		
児童手当	60,000円		
	円		
収入合計			340,000円

■決まっている支出（固定費）

項目	見込	実際の金額	項目	見込	実際の金額
家賃	55,000円	55,000円	固定資産		
水道	10,000円		国民健康保険		
電気	8,000円		国民年金		
ガス	8,000円		生命保険	15,000円	
灯油	12,000円		損害保険	5,000円	
新聞	3,000円	3,007円	町内会費	800円	800円
NHK	2,690円	2,690円	貯金	90,000円	
固定電話	4,000円	3,565円	借金の返済	20,000円	
携帯電話	7,000円	7,150円	おこづかい（夫）	25,000円	
プロバイダー料金	3,000円	3,000円			
学校教育費					
通学費					
通勤費					
固定費合計				268,490円	

1ヶ月のやりくり額が決定

収入合計 340,000円 - 固定費（見込）合計 268,490円 = 71,510円

一週間のやりくり額を割り出しましょう

1ヶ月のやりくり額 71,510円 ÷ (4週) or 5週 = 17,877円

1ヶ月支出合計

収入合計 円 - { 固定費（実際）合計 円 + 流動費の支出合計 円 } = 円

無理・無駄がなかったか振り返りましょう

ステップ②

やりくり額を封筒で管理しましょう。

- ①封筒を準備します（準備する枚数は、週間プラス1枚）例えば、1ヶ月が5週ある場合は6枚準備します。
- ②1週間のやりくり額を、それぞれの封筒に入れて管理します。
- ③その週のやりくり額をお財布に移します。使えるお金はこのお財布の中のお金のみです。

例えば、5週の場合…

- ①封筒を6枚準備します。
- ②封筒5枚にその週のやりくり額を入れます。
- ③残りの1枚は、その週の余ったお金を入れます。



財布の中身があまったら…

のこりの封筒に移します。余ったお金が何百円単位でもとっておくことが大切です。

財布の中身が足りなくなったら…

途中で財布のお金が無くなってしまっても、他の封筒のお金には手をつけないことが大原則です。ただし、やむを得ない事情があったときは、やりくり額を見直す必要があります。

ステップ③

1週間のレシートを貼りましょう。

- ①できるだけ、その日のレシートはその日のうちに貼るのがポイントです。
- ②レシート以外の支出があった場合（例えば、美容院代、タバコ代、バスカードなど）は、メモ欄に忘れずに記入します。

レシートをここに貼ってみましょう		第 週目 / ~ /
	レシート以外の支出はここに記入しましょう	
	例) 1/10 美容院代 3,500円	

II. 家計簿をつけてみましょう

ステップ④

1週間のレシートから、支出項目ごとに計算し、やりくり額との差を出します。

- ①レシートやメモを元に計算しましょう。
- ②やりくり額と1週間の支出合計の差を計算します。

1週間ごとの合計を出してみましょう

目 標 1週間のやりくり額		17,800 円				
支出項目	第1週 2/1 ~ 2/7	第2週 2/8 ~ 2/14	第3週 / ~ /	第4週 / ~ /	第5週 / ~ /	1ヶ月の支出合計
食 費	12,000 円	8,000 円	円	円	円	円
日用品雑貨費	1,380 円	1,550 円	円	円	円	円
バス	0 円	0 円	円	円	円	円
電車	0 円	0 円	円	円	円	円
ガソリン	3,500 円	2,000 円	円	円	円	円
被服費	735 円	0 円	円	円	円	円
衣服購入	0 円	0 円	円	円	円	円
医療費	800 円	800 円	円	円	円	円
小遣い	円	1,500 円	円	円	円	円
	円	円	円	円	円	円
その他	円	2,500 円	円	円	円	円
	円	500 円	円	円	円	円
	円	円	円	円	円	円
	円	円	円	円	円	円
支出合計	18,415 円	16,850 円	円	円	円	※通勤費の支出合計 円
★ここがマイナスにならないように頑張りました!						
やりくり額との差	-615 円	950 円	円	円	円	円

ステップ⑤

無理・無駄がなかったか、振り返りましょう。

- ①1週間後、支出合計の差より、無駄な使われ方がなかったか振り返りましょう。
- ②1ヶ月後、固定支出の実際に支払った金額を記入します。そして、支出合計を計算し、無駄な部分や無理があった部分を振り返りましょう。
- ③1年の振り返りをして、固定支出や家計の優先順位を見直します。そして、ライフイベントを考慮しながら、500円玉貯金、毎月5,000円貯金するなどムリのない具体的な目標を決めましょう。

こつはちょっとの我慢と頑張りです

1週間単位なら、ちょっと我慢すれば次週の生活はリセットされます。

1日使えるお金はいくらなのかを意識することも、上手にやりくりするコツです。

また、どんなに我慢してがんばってもうまくいかない場合は、固定支出の見直しが必要なのかもしれません。あるいは、お金を使う優先順位が間違っているのかもしれません。

NPO法人いわて生活者サポートセンターでは、毎月の家計を診断するサービスを行っています。見直す部分はどこなのか分からない、節約の箇所が分からないなど、あなたの家計にあったやり方や節約のポイントと一緒に探します。また、ライフイベントの作成や資金計画についてアドバイスも行います。詳細はどうぞお問い合わせ下さい。

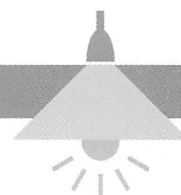
Ⅲ. すぐに実践できる節約アイデア

年間 5,000 円の節約でも、5 年続ければ 25,000 円、10 年続ければ 50,000 円の節約になります。

節約のコツは、少しの工夫と続けること…この節約アイデアは、すぐに実践できるアイデアばかり集めましたので、無理なく取り組むことができるでしょう。

また、家族全員で改善する点を話し合い協力して取り組むことで、きっと大きな成果となって効果が実感できるでしょう。

電気料金編



【待機電力】

待機電力が家庭の電力消費に占める割合は、約7～10%といわれています。長期不在のときや、就寝時などには、コンセントを抜くことを習慣づけましょう。石油ファンヒーターやエアコンなど、使わない電化製品のコンセントを抜けば、待機電力の節約になります。使用頻度が少ない家電から抜いて、気楽に始めましょう。

最近では、待機電力のかからない省エネタイプの家電製品も発売されているので、買い換えるときはよく選んで購入しましょう。

【冷蔵庫】

◎扉の開け閉めの回数を減らし開け閉めは素早く行くと、年間1,880円の節約になります。

◎熱いものを冷まさずに冷蔵庫に入れると、庫内の温度が上昇し、それを冷やすのに電力がかかります。きちんと冷ましてから冷蔵庫に入れること、また、冷気がいきわたるように、中身は詰め込みすぎずに整理整頓を心がけると、冷蔵庫にムダな電力がかかりません。

◎冬場であれば、冷蔵庫の温度設定を『低』にするなど、こまめに冷蔵庫の温度を設定しましょう。例えば、設定を「強」から「中」にすると年間820円の節約になります。

【電球】

◎白熱電球を蛍光灯（あるいはLED）に取り替えましょう（1日6時間点灯すると、年間3,820円の節約）。

またはワット数を小さい電球に取り替えましょう。蛍光灯の点灯時間を1日1時間少なくしただけで、年間580円の節約になります。

【テレビ】

◎1日1時間テレビを見る時間を減らすと、年間1,000円の節約となります。

【こたつ】

◎電気こたつに上掛けをプラスして保温しましょう。（4ヶ月の使用で400円の節約）



Ⅲ. すぐに実践できる節約アイデア

【炊飯器】

- ◎炊飯器の保温を利用するのではなく、温めは電子レンジを利用しましょう。(ずっと保温するより電子レンジを利用すると、年間 2,780 円の節約)

【トイレ】

- ◎温水洗浄便座のふたを使用時以外は閉めましょう。(年間330円の節約)
- ◎温水洗浄便座の温度設定を下げましょう。(低での利用の場合、年間 5,430 円の節約)

【エアコン】

- ◎エアコンの温度は、夏28℃、冬20℃が適正な温度設定とされています。設定温度を1℃下げれば、約10%の節約になります。寒いときは重ね着をするなど、衣服での温度調節をしましょう。

【電気ポット】

- ◎電気ポットは、不使用時にもずっと温め続けるため、必要な時に必要な分だけガスでお湯を沸かした方がお得です。沸かしたお湯を魔法瓶などの保温ポットに入れて利用するのもおすすめです。

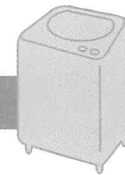


ガス料金



- ◎シャワーを使用する時間を短くしましょう。(1日5分短くした場合、年間 6,600 円の節約)
- ◎お風呂に入るときは、できるだけ短時間に続けて入るよう工夫しましょう。(追い炊きを利用しなければ、年間 2,550 円の節約)
- ◎お風呂のふたをきちんと閉めましょう。
- ◎煮物など、長時間にかけて調理するものは、落しふたやふたをしましょう。
- ◎やかんや鍋を火にかけるときは、水滴をしっかりとふいてから。また、底は平たく広いものを選びましょう。効率よく熱せられます。鍋から炎がはみ出ないように中火を使いましょう。(年間 1,840 円の節約)
- ◎水道水をそのまま沸かすのではなく、給湯器のお湯を沸かしましょう。(年間660円)
- ◎麺を茹でるときは具と一緒に茹でたり、肉や魚を焼くときはつけあわせも一緒に焼きましょう。(年間 2,300 円の節約)

水道料金



- ◎水道使用時間を短くしましょう。(シャワーを1日1分間短くすると、年間 1,296 円の節約)
- ◎食器を洗うときは、ボロ布や新聞紙で汚れをふき取り、食器を大きい物を下に、小さいものを上にしてタライなどにしばらくつけておきましょう。このように流しっぱなしではなく、ため水洗いで洗うほうがかなり節約になります。
- ◎お風呂の残り湯を洗濯に使いましょう。全自動の洗濯機の場合は、洗濯はある程度まとめて洗うのが基本です。ただ、多すぎると洗浄力は落ちるので、全体の8割ほどを目安にしましょう。また、洗剤の量は多く入れても洗浄力は変わりません。分量を守って洗いましょう。特に汚れがひどい部分は、部分洗いをしておくときれいに洗えます。

食費編



- ◎毎日使う生活費の中で大きな割合を占めるのが食費です。食費を節約するからといって、栄養に偏りがでて健康を損ねてしまっては台無しです。食卓を貧しくすることは避けて工夫しましょう。
- ◎麦茶やウーロン茶などは自分で作れば、お茶代の節約になります。
- ◎栄養価も高く手に入りやすいので、なるべく旬の野菜や魚、果物を使いましょう。
- ◎食材は見切り品や値引き品を賢く使いましょう。また、余ったものは冷凍するなど、使い切ることがポイントです。

今月の収入と支出（見込）から、生活費の計画を立てましょう

■収入

項目	金額	項目	金額
給与（ ）	円		円
給与（ ）	円		円
	円		円
	円		円
		収入合計	円

■決まっている支出（固定費）

項目	見込	実際の金額	項目	見込	実際の金額
家賃	円	円	固定資産	円	円
水道	円	円	国民健康保険	円	円
電気	円	円	国民年金	円	円
ガス	円	円	生命保険	円	円
灯油	円	円	損害保険	円	円
新聞	円	円	町内会費	円	円
N H K	円	円	貯金	円	円
固定電話	円	円	借金の返済	円	円
携帯電話	円	円		円	円
プロバイダ料金	円	円		円	円
学校教育費	円	円		円	円
通学費	円	円		円	円
通勤費	円	円		円	円
		固定費合計		円	円

1ヶ月のやりくり額が決定

$$\boxed{\text{収入合計}} \text{ 円} - \boxed{\text{固定費（見込）合計}} \text{ 円} = \boxed{\text{ }} \text{ 円}$$

一週間のやりくり額を割り出しましょう

$$\boxed{\text{1ヶ月のやりくり額}} \text{ 円} \div \text{4週 or 5週} = \boxed{\text{ }} \text{ 円}$$

1ヶ月支出合計

$$\boxed{\text{収入合計}} \text{ 円} - \left\{ \boxed{\text{固定費（実際）合計}} \text{ 円} + \boxed{\text{流動費の支出合計}} \text{ 円} \right\}$$

$$\text{無理・無駄がなかったか振り返りましょう} = \boxed{\text{ }} \text{ 円}$$

1週間ごとの合計を出してみましょう

目標 1週間のやりくり額 円

支出項目	第1週 / ~ /	第2週 / ~ /	第3週 / ~ /	第4週 / ~ /	第5週 / ~ /	1ヶ月の支出合計
食費	円	円	円	円	円	円
日用雑貨費	円	円	円	円	円	円
交通費	バス	円	円	円	円	円
	電車	円	円	円	円	円
	ガソリン	円	円	円	円	円
被服費	クリーニング	円	円	円	円	円
	衣服購入	円	円	円	円	円
医療費		円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
小遣い	自分	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
その他		円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円
支出合計	円	円	円	円	円	※流動費の支出合計 円

★ここがマイナスにならないように頑張りましょう!

やりくり額との差	円	円	円	円	円
----------	---	---	---	---	---

参考文献

1. 節約家族 世界文化社
2. 今よりさらに毎月3万円貯まる節約生活 王様文庫
3. あなたはお金が貯まらないA子さん?上手に使うB子さん? 三笠書房
4. 一生お金に困らない貯金生活ができる本 三笠書房
5. お金のバイブル ダイヤモンド社
6. 節約の大常識 風濤社
7. 節約大辞典 PHP
8. お金の裏わざ40 日本経済新聞社
9. 日経式おとこの家計簿 日本経済新聞社
10. 家計崩壊 講談社α新書
11. 家計破綻に負けない経済学 講談社現代新書
12. 家計3表生活防衛術 PHP
13. 荻原博子の家計まるわかり読本 GAKKEN
14. 家計「やりくり力」養成講座 PHP
15. 封筒7枚!家計管理術 PHP研究所

家計のやりくり、これで安心!

～家計の管理で悩んだときに～

2010年2月

岩手県消費者信用生活協同組合
TEL 019-653-0001(代) FAX 019-653-6699

NPO 法人いわて生活者サポートセンター
TEL 019-604-8610 FAX 019-653-0570



返済や生活資金で困ったら
お金の悩みホットライン

フリーダイヤル

にお電話ください。

0120-979-874

〈電話受付時間〉9:00~21:00(土・日・祝日除く)

<http://www.iwate-cfc.or.jp/>



岩手県消費者信用生活協同組合

〒020-0874 盛岡市南大通1-8-7 CFCビル2階

困りごとの相談先の案内は
くらしとお金の安心支援事業

を御利用ください。

019-604-1711

〈電話受付時間〉9:00~17:00(土・日・祝日除く)

<http://www.iwate-ss.com/>



NPO法人いわて生活者サポートセンター

〒020-0874 盛岡市南大通1-8-7 CFCビル2階