



## 相談先

- 栄区役所生活支援課（新館3階301番窓口）

横浜市栄区桂町303-19

電話 045-894-8400

- 法テラス神奈川

横浜市中区山下町2

産業貿易センタービル10階

電話 050-3383-5360

- ハローワーク戸塚

横浜市戸塚区戸塚町3722

電話 045-864-8609（代）

- 福祉医療機構 年金貸付課

東京都港区虎ノ門4-3-13

ヒューリック神谷町ビル10階

電話 03-3438-0224

横浜市栄区役所生活支援課  
平成29年3月作成  
横浜市栄区桂町303-19  
電話番号 045-894-8400  
ファックス 045-894-3423



## 栄区 お金と暮らしのアドバイスブック



## はじめに

このハンドブックは、  
今、不安に感じていることの  
解決につながる方法や相談窓口が  
わかるようになっています。  
また、節約の方法やご自身の家計を  
実際に書き込むことで、  
家計の最適化を目指します。  
ぜひご利用ください。



平成27年4月から「生活困窮者自立支援法」がスタートしました。横浜市では、各区役所の生活支援課を相談窓口として、失業や借金や家計のやりくりなど生活上の様々な困りごとの解決に向けて、お困りの状況に応じた解決へのお手伝いを関係機関とつながりを持ちながら行います。

- なかなか仕事が見つからない
- 失業した



区役所とハローワークが力を合わせて就職活動をサポートします。

- 働きたいけれどプランがある
- 社会に出るのが不安



まずは就労体験から始めてみましょう。お話を聞きながら、様々な体験場所と一緒に探していきます。

- 借金や家計のやりくりに困っている
- 生活を立て直したい



借金の整理・家計の見直し・お金のやりくりなどについて専門家がアドバイスします。

ひとりひとりの状況に合った「あなただけのプラン」を作成し、寄り添いながら解決に向けたお手伝いを行います。

## 借金の返済に困ったら

払っても払っても  
借金の額が減りません。  
どうしたらよいか  
わかりません。

税金・保険料が払えない

P.6 Q1へ

家賃を滞納している

P.6 Q2へ

年金担保貸付を受けている

P.6 Q3へ

クレジットカードを利用し  
返済額が膨らんでいる

P.7 Q4へ

住宅ローンの返済ができない

P.7 Q5へ

その他（医療費等）

P.7 Q6へ

## 仕事を失ってしまったら

今までしていた仕事を辞める  
ことになってしまいました。  
次の仕事もみつけれないし、  
手持ちのお金も  
減ってしまいました。

家計の最適化・節約術

P.8-9へ

お仕事探しのお手伝いをします

P.10-11へ

手当・給付金などの  
申請のもれはありませんか？

P.11へ

**Q1** 税金、保険料の支払いができなくて、困っています。  
一人で相談に行くのも不安があります。

**A** 担当窓口で、支払いの方法を相談してみましょう。また、家計相談 (P. 8) で収支を見直すことや、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、税金、保険料の支払いについて一緒に考え、解決に向けてサポートします。また、税金、保険料の窓口へ同行も行います。



**Q2** 家賃滞納があり、今の家に  
住み続けられるのが不安です。

**A** 不動産会社等への相談や低額な家賃の住まいへの転居等の検討のほか、家計相談 (P. 8) で収支を見直すことや、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、滞納の解消について一緒に考え、解決に向けてサポートします。また、「住居確保給付金制度\*」利用の相談もできます。

\***住居確保給付金とは** 離職などにより住居を失った方やおそれのある方に、就職に向けた活動をするを条件に、一定期間、家賃相当額を支給する制度。(支給には条件があります。)

**Q3** 年金担保貸付を受けているため、  
年金が少なくやりくりが大変です。

**A** 独立行政法人福祉医療機構または金融機関で貸付条件の相談のほか、家計相談 (P. 8) で収支を見直すことや、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、年金の範囲内で生活ができるよう一緒に考え、解決に向けてサポートします。

**Q4** クレジットカードの支払いが多く、  
生活に困ってしまっています。



**A** 法テラス(\*)で法律家による債務整理等の相談のほか、家計相談 (P. 8) で収支を見直すことや、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、支払方法や家計のやりくりについて一緒に考え、解決に向けてサポートします。

**Q5** 住宅ローンの返済ができなくなり、住居を手放す  
可能性があり不安です。

**A** 銀行の窓口へ返済の相談や法テラス(\*)で法律家による債務整理等の相談のほか、家計相談 (P. 8) で収支を見直すことや、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、支払方法や家計のやりくりについて一緒に考え、解決に向けてサポートします。

**Q6** 医療費がかさみ、  
生活費を圧迫しています。



**A** 病院の医療相談室への相談、ご加入の医療保険者への高額療養費の申請のほか、家計相談 (P. 8) で収支の見直し、就職活動の支援 (P. 10) を利用する方法もあります。区役所生活支援課では、支払方法や家計のやりくりについて一緒に考え、解決に向けてサポートします。

\*法テラス (日本司法支援センター) は、借金などの法的トラブルを解決するための法制度や手続き、適切な相談窓口を無料で案内する公的法人です。また経済的に余裕のない方に対して、無料法律相談もあります。

## ●家計相談支援(栄区役所生活支援課)

お金の専門家(ファイナンシャルプランナー等)と一緒に、家計の立て直しを考えてみませんか。

### 1 1か月の生活費がいくらかかっているか、分からない場合

- 家計表を作成するなど、家計状況を「見える化」(P.12 参照)
- 課題を確認し、解決方法を一緒に考えます

「▲▲万円の増収が必要」などと分かった場合

就職活動支援(P.10)/ 給付手続きのもらえないかの確認など(P.11 参照)

### 2 月単位の収入の変化が大きい(年金など)が、支出は家賃など月単位のため家計管理が難しい場合

- 次の収入までの生活費のやりくりを一緒に考えます
- 不定期の収入を毎月均等に支払える方法を一緒に考えます

### 3 借金や滞納が慢性化している。又はその額が大きい場合

- 無理のない支払(返済)計画を一緒に考えます
- 返済の優先順位をアドバイスします
- 必要に応じ、債務整理について法律相談の窓口を案内します
- 必要に応じ、税金など担当窓口への相談へ同行支援します

#### 節約 アイデア

外出先で飲み物をペットボトルで購入しているなら…

マイボトルにお茶を入れて持ち歩くと例)150円×20日=3000円の節約に!

お昼はお弁当を買う、100均は安いから色々買う…

「お弁当」「缶ビール」「100均」「コンビニ」「ドラッグストア」。よく買う品目やお店だけでも、レシートを集めてみましょう。1ヶ月の合計が分かると、節約意識につながります!

## ●自炊による節約術



### お米を炊くとこんなに節約になります

#### お店で購入したら

コンビニでパック入りごはん(200g) **130円**

コンビニでおにぎり(110g) **110円**

#### ご飯を炊くと(電気代込)

1合 約350g **80円**

お茶碗大盛り(約200g) **46円**

### 外食って結構高い!!

#### お店で食べたら

コンビニビーフカレー **500円**

牛丼チェーン店ポークカレー **450円**

#### 同じカレーでも家で食べると…

ごはん+レトルトカレー **200円**

### 同じからあげ定食でもご飯を炊けばこんなに安上がり!

- からあげ弁当
- お茶

**600円**



- からあげ(スーパーで購入)
- 納豆
- 味噌汁
- ちくわ
- 漬け物

**約350円**



#### 豆情報

栄区では身近なところに畑があり、直売所などで新鮮な旬の野菜を手に入れることができます。

直売所や野菜のレシピの紹介

さかえの野菜 検索

#### ●自炊力アップ事業

節約にも効果的な自炊。栄区では普段自炊をされていない方でも、簡単に自炊力を高めることができるよう、やさしい調理方法等を実習等により学ぶことができる、自炊力アップの取組みを各種実施しています。



### 就職活動の支援

自立相談支援員がジョブスポット栄（ハローワーク）と連携して、仕事の紹介、履歴書の書き方や模擬面接など、あなたの必要に合わせてお仕事探しのお手伝いをします。



早く働きたいけれど、なかなか仕事が見つからずに、困っています…

仕事探して不安なこと、経験や、得意なことを一緒に整理しましょう。



自立相談支援員



就職支援ナビゲーター  
(ジョブスポット)

希望に見合った求人がありましたよ。面接のポイントを確認してみましょう。

自分に合わせてフォローしてくれるから安心だな…



#### ジョブスポット栄

区役所の福祉部門とハローワークが連携し、生活相談から就職支援まで一体的に行う窓口（市内18各区役所内）。担当制・予約制、求人検索もできます。

### 就労準備支援事業・就労訓練事業

「社会に出ることに不安がある」といった理由ですぐに職に就くことが不安な方には、**就労準備支援事業**（条件あり）や**就労訓練事業**があります。



長年仕事をしていなかったため、社会に出ることが不安…本格的に働く自信がない…

仕事をしたいけれど、ブランクがあって、自分ではなかなか見つけられない…

様々な職場での就労体験などを通して働く力を高める就労準備支援があります。まずは、就労体験から始められますよ。



本人に合った作業の機会を提供し、就労に向けた支援を行う就労訓練があります。柔軟な働き方ができますよ。

### 手続き、忘れていませんか？

仕事を辞めたとき

#### 失業給付金

失業給付金（手当）は、会社を退職して次の就職先が決まっていない状態（失業）の一定期間、転職や再就職を支援するために支給される手当です（申込先はハローワーク）。

病気やけがをしたとき

#### 傷病手当金

傷病手当金は、被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給される手当です（申込先は、会社が加入している健康保険組合）。

区役所生活支援課では、手続きの仕方が分からない、一人では不安という方には、一緒に担当窓口へ同行等、手続きのお手伝いを行うことができます。

## ●現状

支出項目	収入に占める 実際の割合	収入	円
生活費（食費・日用品・被服費など）	%		円
住居費（共益費含む）	%		円
水道光熱費	%		円
通信費（インターネット・携帯電話など）	%		円
保険料	%		円
医療費	%		円
教育費	%		円
税金・健康保険料	%		円
（ ）	%		円
（ ）	%		円
（ ）	%		円
（ ）	%		円
（ ）	%		円
合計	%		円

家計相談支援(P.8)を利用することでさらに詳しく知ることができます!

## ●支出の分類をしてみましょう!

**1** 毎月必ず支払うお金（固定費）

- ・住居費
- ・保険料
- ・通信費
- ・車などのローン
- ・学校給食代（教育費）
- ・習い事代（教育費）など

**2** 使い次第で増減する（流動費）

- ・食費
- ・外食費
- ・水道光熱費
- ・携帯代（通信費）
- ・交通費（生活費）
- ・日用品など

**3** 数ヶ月に1度支払うお金

- ・理美容費（生活費）
- ・被服費（生活費）
- ・趣味
- ・娯楽費など

**4** 節約できないお金

- ・医療費
- ・税金
- ・子どもの最低教育関連費用（教育費）など

### もっとも節約効果があるのは固定費の見直しです



