



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2017年3月

No.22

特集 家計の見直し（家計簿をつけよう）

ひとり親家庭になって気になるのは、やはり生活費です。毎月「給料日前に、いつもお金がない」、「お金がない、いったい何に使ったのだろう」とならないために、今回の特集は、家計の見直しについて考えてみます。

■家計を見直したために



家計を見直すためには、いったい1カ月の生活にいくらかかるのか、また年間ではいくらになるのかをきちんと把握する必要があります。

そのために、1カ月に最低限いくらあれば暮らせるのかをしっかりとシミュレーションしてみましょう。

まずは、収入を出してみます。自分で働いて得た給料、児童手当、児童扶養手当、養育費などです。次に、支出です。家賃、食費、光熱費、携帯代、子どもにかかるお金、保険料などです。

それぞれ金額がでたら、表1に記入してみましょう。収入合計から支出合計を引いてマイナスになるようであれば、支出を減らすか、収入を増やさなければなりません。実際には、収入を増やすことは簡単ではありませんので、無駄な支出を減らすことから考えてみましょう。

■家計簿をつけよう！

無駄な支出を減らすには、家計簿をつけるのが効果的です。家計簿をつけることで、お金の使い方を可視化することで、使い方の傾向や無駄な出費を把握しやすくなります。

なかなか、家計簿を続けられないという方も、とりあえず3か月間を目標につけてみてください。それは、3ヶ月間つけることで、1カ月に必要な予算を完成させることができるからです。その手順として、

- ① 1カ月目は、家計の収支を振り返り、お金の使い方のクセや減らせそうな支出を把握します。
- ② 2か月目は、1カ月目の振り返りを元に、食費3万円、日用品1万円など支出の予算を立てます。
- ③ 3か月目は、2カ月目に決めた予算で無理があったところを調整します。これで、1カ月の予算が完成です。

■長く続けるために、自分に合った方法を探す

家計簿をつける方法は、紙だけでなく、パソコンやスマートフォンのアプリを利用することもできます。自分に合った方法を見つけてください。

そして、自分やお子さんの将来に向け、「少しでもいいので貯金をする」など目標を立てるのも続けるためのコツです。

表1 家計表

		費目	金額
収入		給料	
		児童手当	
		児童扶養手当	
		養育費	
		収入合計	
支出		家賃	
		食費	
		光熱費	
		携帯代	
		日用品	
		洋服代	
		ガソリン代	
		学童・保育料	
		医療費	
		保険料	
		その他	
	支出合計		
収入合計－支出合計			

■自立のためのエール！

パソコン講習会開講 受講生募集！



長崎市・長与町・時津町に居住するひとり親家庭の母・父または寡婦の方において、長崎市と、時津町にて、パソコン講座を開講しました。

今回の講座は、スクール形式ではなく、既定の曜日と時間の枠を原則としてご自身で講習スケジュールを組んでいただく形式です。また、少人数での受講になりますので、ご自身のスキルと進捗度に合わせた受講が可能です。随時、受講生受け付け中です。ぜひご参加ください(_ _)

- ◆ 受講定員 各教室とも10名（定員になり次第締め切ります。）
- ◆ 受講料 無料(ただし、テキスト代および受験料のご負担あり)、
※受講終了後、ご希望の資格試験を受験して頂きます。

【テキスト代】日商PC検定：2,160円、パソコン技能検定Ⅱ種^{*1}：無料

【受験料】日商PCベーシック：4,120円、日商PC3級：5,140円

パソコン技能検定Ⅱ種^{*1}：4,320円 ※1時津教室のみ。

◆ 会場

- **パソコン教室ガイシステム**（長崎県長崎市扇町11-14 ☎095-848-8711 扇町公園すぐそば）

【研修日時】原則、月曜・木曜日の19時～20時、および、土曜日（時間は要相談）に、
全10回（1回60分）の受講となります。

【資格】日商PC検定試験BASIC（文書作成）および3級（文書作成・データ活用）

- **パソコンくらぶ 時津教室**（長崎県西彼杵郡時津町浜田郷626-3 ☎095-882-3186）

【研修日時】原則、月曜～木曜日の19時～20時、全15回（1回60分）の受講となります。
他曜日・時間は要相談

【資格】日商PC検定試験BASIC（文書作成）および3級（文書作成・データ活用）、
パソコン技能検定Ⅱ種3級

◆ 受講形式

※受講決定後、随時受講開始となります。（3月1日より受講開始）

※受講のスケジュールは、ご自身で組んでいただきます。

◆ 申込方法及び申込先（問い合わせ先）

※受講を希望される方は「YELLながさき」までお問い合わせください。

申込書類一式を送付いたしますので、ご記入の上ご返送ください。

※託児あり（必要な方は申込時にご相談ください。）

随時申込受け付け中です。

※YELLながさきのホームページ「講習会・セミナー情報」から、開催案内、申込書等がダウンロードできますのでご利用下さい。

<http://www.yell-nagasaki.jp/seminr>



発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELLながさき）

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <http://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき