



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8月

No.27

## 特集

### 家計の節約方法 ～まずは、無理をしない節約から～

エール通信 22 号で、「家計の見直し」として 3 か月間家計簿をつけてお金の使い道を把握する方法を紹介しました。そこで今回は、ある程度のお金の使い道が把握できたら、次はどのように節約していけばよいのか、その方法をご紹介します。

#### ◆固定費と変動費

生活の中で、出ていくお金には大きく二つに分かれます、それは、通信費、保険料、家賃、光熱費など毎月決まって支払う必要がある『固定費』と、食費や洋服代、美容院代、交際費などの『変動費』です。この中で何を節約すればよいのでしょうか。このような場合、食費や洋服代、交際費などと予想しそうなのですが実は違います。なぜなら、食費や洋服代、交際費を我慢し続けると不満が溜まっていき、どんどん生活が楽しくなくなり節約が続かない人が多いからです。家計の節約を考える場合、まず手を付けるのは「固定費」というのがその答えです。



#### ◆なぜ固定費の節約が先？

固定費は変動費とは異なり、一度見直して支出を削減してしまえば、それが毎月、半永久的に削減されることとなります。つまり、最初に見直しを行うだけで、後は自動的にずっと節約を続けることができるのです。

#### ◆通信費の見直し

スマートフォンを使っているなら、各種割引制度を最大限に使い、できる限り安くする方法を模索してみてください。家族で同じ会社のスマートフォンを使ったり、新しいサービスへのプランに変更したりすることで出費が抑えることができるかもしれません。一度携帯電話各社のショップに足を運び、自分の使用状況と照らし合わせどこか節約できないか相談してみましょう。

#### ◆生命・医療保険の見直し

生命保険・医療保険の見直しを考えてみます。保険は家族構成やライフスタイルの変化によって必要な保障が変化します。いったん加入した保険でも、定期的に見直すことで、保障内容の過不足や保険料の払いすぎを防ぐことができます。



各種保険料を節約するには、

①安い保険をチェックする。②保障内容を再確認する。③定期的に保険を見直すという3つのポイントを中心に見直してみましょう。

#### ◆家賃

賃貸物件にお住まいの方は、ぜひ思い切って家賃が安い物件への引越しを検討してみてください。持ち家の方は、住宅ローンについて、もっと金利が低い住宅ローンに「借り換え」ができないかを常に検討するようにしましょう。

## ◆車の維持費

車を持っているなら、車の維持費の節約を考えてみましょう。自動車保険は、車種や年齢、免許の種類、等級によって保険料が違いますので具体的な補償内容をよく考え見直しましょう。

おもいきって軽自動車に変更すればかなりの節約が期待できます。軽自動車は普通車に比べて税金が半分以下ですし、燃費も良いのでガソリン代の節約にもなります。

### まとめ

節約は色々な方法がありますが、ストレスのかかる節約方法、効果が実感できない方法だと続けることが難しいです。今回ご紹介した内容をもとに、固定費を見直して浮いた分があれば、貯金などに回すことができないか考えてみてください。

エールながさきでは、子どもの学費はもちろん、老後のことまで考えた家計の見直しのポイントを学ぶ「ライフマネープランセミナー」を開催しております。今年度も開催する予定にしておりますので、開催日時などセミナーの詳細が決まりましたら、この紙面やホームページ等で周知します。

## ■自立のためのエール！

### ひとり親家庭等日常生活支援事業

ひとり親家庭のお母さん、お父さんが、病気や仕事などのため一時的に家事や育児にお困りのとき、家庭生活支援員を派遣して日常家事等のお手伝いをします。

#### ◎ 派遣対象家庭

自立促進に必要な事由（技能習得のための通学、就職活動等）又は社会的事由（疾病、出産、看護、事故、災害、冠婚葬祭、失踪、残業、転勤、出張及び学校等の公的行事への参加等）により、一時的に介護、保育等のサービスが必要な母子家庭、寡婦、父子家庭を対象としています。

#### サービスの種類及び内容

サービスの種類は、生活支援と子育て支援の2種類です。

- ①生活援助：家事、介護その他の日常生活のサービス
- ②子育て支援：保育サービス及びこれに付帯するもの

#### ◎ 費用

費用は所得に応じて負担金があります。

利用世帯の区分	利用者の負担額（1時間当たり）	
	子育て支援	生活支援
生活保護世帯または市町村民税非課税世帯	0円	0円
児童扶養手当支給水準の世帯※	70円	150円
上記以外の世帯	150円	300円



#### ◎ 申込み窓口

各市町役場

※未実施の市町がありますので事前に確認をしてください。その他、詳細は各市町役場にてご確認ください。

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