

金銭管理ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. お金ってなんだろう？

お金は、物やサービスと交換するための道具です。

お金には、次の3つの働きがあります。

- ① 交換：物やサービスを買うことができる
- ② 価値を測る：値段で比較できる
- ③ 貯める：将来のために取っておける

お金を正しく使えば、安心して生活できます！



2. 生活に必要なお金ってどれくらい？

月にかかるお金は、家賃を除いて約 14 万円（目安）

特に一人暮らしでは「収入－支出」で

赤字にならないように気をつけよう！

お金についての参考サイト

Ocalea+（オカリ）

- 「お金について」社会的養護の分野に特化し、分かりやすくまとめてあります。



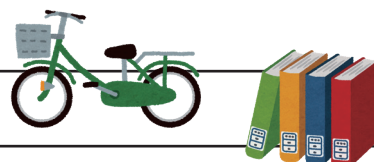
3. 金銭トラブルを防ぐには？

- クレジットカードは、使いすぎや分割払いに注意！
- 借金・闇金は、どんなに困っても使わない！
- お金の貸し借りは、
信頼関係を壊す原因にもなるので要注意！
- 闇バイトは、絶対に関わらない！



4. 節約と管理のコツ

費用	工夫のポイント
食費	自炊をする・まとめ買い・割引を活用する
電気・ガス	夜更かしを控える・節電機器を使う
交通費	徒歩や自転車を活用する
通信費	格安 SIM に切り替える
娯楽費	サブスクの見直しをする・図書館を利用する



金銭管理ガイド ②

5. 金銭管理のアプリ紹介サイト

シンプル家計簿

- アカウント登録不要で、
シンプル操作・手動入力
- 家計簿初心者向け



マネーフォワード ME

- 銀行口座・クレジットカード・
電子マネーなどの連携が可能
- 自動で収入・支出の記録が出来る
- レシートの読み取り機能なし



Zaim (ザイン)

- 金融サービス連携の
上限なし
- レシート読み取り機能あり
- キャッシュレス決済派。
複数の金融サービスを
連携させたい人向け



6. 困ったとき・助けが必要なときは？

万が一、お金に困った場合はどうする？

生活や金銭に関する様々な施設やサービスがありますので、困ったときはためらわず積極的に活用しましょう。お金に困ったときの借金ほど怖いものではありません。神戸市を中心に紹介していますが、他の居住地域でも同様のサービスが必ずあります。ただし、まずは施設職員に相談することが最優先になります!!

① 生活福祉資金貸与制度

神戸市の生活福祉資金貸付事業は、低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯を対象に、一時的な資金貸付と生活支援を行う制度です。実施主体は兵庫県社会福祉協議会で、窓口は**お住まいの区の社会福祉協議会**となります。事前に電話でご相談ください。



② 生活困窮者自立支援制度

神戸市の生活困窮者自立支援制度は、経済的な困窮や失業などで生活に困っている方が、生活保護に至る前の段階で自立できるよう支援する国の制度です。神戸市では、**お住まいの区の役所内に設置されている「くらし支援窓口」**が全体の総合相談窓口となっています。



③ 生活保護

最低限度の生活を保障する制度で、最後のセーフティネットです。居住地が必要ですが、病気やけがや高齢のために働けなくなったり、離別や死別で収入がなくなったり、働いていても収入が少なかったりして生活費や医療費に困った時に、国が最低生活を保障するとともに、一日も早く自分の力で生活していけるように援助する制度です。



金銭管理ガイド ③

④ 住宅確保給付金

くらし支援窓口を利用する方のうち、離職などにより経済的に困りの方で、住宅を喪失している方又は喪失するおそれのある方を対象として、住居確保給付金を支給することにより、住宅および就労機会の確保に向けた支援を行います。



⑤ 生活支援や相談

神戸市の生活に関する支援や相談は、各区役所の保健福祉部や支所にあるくらし支援窓口（生活保護・生活困窮者支援）および本庁の福祉局くらし支援課が担当しています。



⑥ 神戸市消費生活センター

神戸市消費生活センターは、神戸市在住の消費者の方の相談窓口です。消費者と事業者の間の商品やサービスの契約・解約のトラブルなどの消費生活に関する相談を無料で受け付けています。



⑦ 法テラス

法テラス兵庫では、経済的に困りの方を対象に無料法律相談を行っています。借金（債務整理）・金銭トラブル（貸金・損害賠償）・離婚（養育費・財産分与）・相続・労働問題などの一般相談をすることができます。相談は事前の予約が必要です。



⑧ 自己破産制度

自己破産は、返済がどうしても難しい場合に裁判所の手続で借金を免除してもらう制度です。生活を立て直すための支援で、収入や資産の状況に応じて利用できます。手続きには書類準備が必要で、弁護士への相談が一般的です。窓口は法テラス兵庫や各区役所の法律相談窓口で、相談は事前予約が必要です。

⑨ クーリングオフ制度

クーリングオフは、訪問販売や電話勧誘などで契約した場合に、一定期間であれば契約を取り消せる制度です。理由を問わず書面やメールで申し出るだけで取消しが可能です。期間は契約内容によって異なります。窓口は神戸市消費生活センター（中央区）で、全国共通番号「188」からも相談できます。

金銭管理ガイド ④

神戸市社会福祉協議会では、金銭管理が難しい人の為に、
日常生活自立支援事業があります。

社協との間で契約を結び、公共料金等の支払い手続きの援助や、
金融機関から生活費を出金して届けてくれるなどのサービスがあります。

東灘区社会福祉協議会

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町 5 丁目 2 番 1 号
東灘区役所内 3 階
TEL.078-841-4131(代)
最寄り駅：JR・六甲ライナー「住吉駅」

灘区社会福祉協議会

〒657-0036
神戸市灘区桜口町 4 丁目 2 番 1 号
灘区役所内 6 階
TEL.078-843-7001(代)
最寄り駅：JR「六甲道駅」、阪神「新在家駅」

中央区社会福祉協議会

〒650-0031
神戸市中央区東町 115 番地
中央区役所内 5 階
TEL.078-335-7511(代)
最寄り駅：各線「三宮駅」

兵庫区社会福祉協議会

〒652-8570
神戸市兵庫区荒田町 1 丁目 21 番 1 号
兵庫区役所内 4 階
TEL.078-511-2111(代)
最寄り駅：神鉄「湊川駅」、地下鉄「湊川公園駅」

北区社会福祉協議会

〒651-1195
神戸市北区鈴蘭台北町 1 丁目 9 番 1 号
北区役所内 6 階
TEL：078-593-1111(代)
最寄り駅：神戸電鉄「鈴蘭台駅」

北区社会福祉協議会(北神事務所)

〒651-1302
神戸市北区藤原台中町 1 丁目 2 番 1 号
北神区役所内 5 階
TEL.078-981-5377(代)
最寄り駅：神戸電鉄「岡場駅」

長田区社会福祉協議会

〒653-0016
神戸市長田区北町 3 丁目 4 番 3 号
長田区役所内 4 階
TEL.078-579-2311(代)
最寄り駅：神戸高速鉄道「高速長田駅」、地下鉄「長田駅」

須磨区社会福祉協議会

〒654-8570
神戸市須磨区大黒町 4 丁目 1 番 1 号
須磨区役所内 3 階
TEL.078-731-4341(代)
最寄り駅：地下鉄・山陽電鉄「板宿駅」

垂水区社会福祉協議会

〒655-8570
神戸市垂水区日向 1 丁目 5 番 1 号
垂水区役所内 2 階
TEL.078-708-5151(代)
最寄り駅：JR・山陽「垂水駅」

西区社会福祉協議会

〒651-2295
神戸市西区糺台 5 丁目 4-1
神戸市西区役所 2 階
TEL.078-940-9501(代)
最寄り駅：地下鉄「西神中央駅」



「今月は使いすぎてない?」「この支出は本当に必要?」
困ったら、一人で悩まずに自立支援員に相談しよう!!

