

家計・お金の困りごとは ありませんか？

秘密厳守
相談無料



毎月赤字で
ローン返済
ができて
いない

クレジットの
限度額
オーバー

学費が
払えず進学
できない
かも…

公共料金・
家賃が
払えない

債務整理を
したい…

健康保険料
の督促状が
届いた

家計専門の支援員が 解決方法を一緒にお探しします！

困った状態を長引かせると、どんどん悪化してしまうことがあります。
早めの行動が解決を楽にします！ ひとりで悩まずに、まずはご相談ください

ご相談の例

『どんぶり勘定だから、
いつのまにか赤字です…』
収入・支出を数字で正確に
把握できる表を作り、改善の
ポイントを発見します！

『家賃・光熱費、健康保
険料を滞納しています』
分割納付や支払猶予など
の相談窓口に行き、
無理のない支払い計画を
立てます。

『多重債務で、借りて返す
を繰り返しています…』
今後借金をせずに済む方法
を一緒に考え、必要に応じ
て法律家につなげます。

◆対象者◆ 弘前市内に在住で、家計に関してお悩みのある方
事前にご予約いただくとスムーズに対応できます。
状況に応じて出張相談もいたします。

【お問い合わせ・申込先】 ひろさき生活・仕事応援センター

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

〒036-8003 弘前市駅前町 9-20 ヒロロ3階

電話:0172-38-1260 FAX:0172-35-2929

Q. 家計の相談では、具体的に何をやるの？

A. 毎日の家計簿や、無理な節約をお願いすることはありません。お金の困りごと解消に向けて、ご相談者さまの状況に合わせてオーダーメイドのお手伝いをします。



① 日々の暮らしや家計の状況を大まかに伺います

まずは ご自身の生活状況をお話ください。金額や、お困りごとの内容など、まとまっていなくても構いません。

家計やお金の
お悩みを
お話しください

② 収入と支出の現状を確認します

1週間分のレシートと、光熱費の領収書、税金や保険料の納付書、カードの利用明細書などを捨てずにお持ちください。ひと月の収入・支出を把握できる表を作り、家計の状況を一緒に確認します。
借金や滞納がある場合は返済金の一覧表も作ります。

レシートや請求書など、
支払いの書類を
お持ちください

③ 赤字にならない家計の目標額を一緒に考えながら、計画表をお作りします

赤字にならないやりくりの方法を一緒に考えましょう。目安になる費用が分かれば安心が得られ、自由に使える金額も分かります。車検、家賃の更新料、税金や保険料など、毎月ではないけれど大きな出費もあらかじめ計画に入れて、支払いのときに困らないようにします。
借金や滞納がある場合は返済計画も立てて、ご希望があれば公的機関や法律家の所にも同行サポートします。

家計の計画を
一緒に考えましょう。
ご意見やご希望を
お話しください。
制度の利用や
各種手続きにも
ご一緒します。

④ 数年先までのお金の動きが見える表を作ります

計画表のとおり生活できているか振り返り、微調整をしながら、将来の家計を予測できる表をお作りします。進学、転職、転居、ローン完済等、収支に大きな変化がある出来事も計算して、長期的な計画に役立てます。



計画の
実行・振り返りを
繰り返しながら、
明るい将来を
築きましょう！