

家計について
相談したい

出納管理が
できない

電気・ガス・
水道代の滞納を
なくしたい

債務整理
したいが…

子どもの
進学準備の
相談をしたい

学費・校納金
の支払い
について

生活できる
収入はあるが
毎月マイナス

自立したい…

お金に追われない生活を取り戻す 西東京市家計改善支援

あなたの家計の立て直しをお手伝いします

まずはご相談
ください！

相談無料

課題1

家計の収支が見えていない

家計簿を一緒に作成し、
改善ポイントを見つけます。

課題2

滞納がある

家賃や公共料金の無理のない
支払い計画を立てます。

課題3

債務が多すぎる

今後債務が膨らまない方法を一緒に考え、
必要に応じて法律家につなげます。

西東京市生活サポート相談窓口

電話 042-420-2809

■相談受付 月曜日～金曜日 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)

■所在地 西東京市南町5-6-13

西東京市役所田無庁舎1階 福祉丸ごと相談窓口



かんたんな家計診断を行い、 安心の将来プランを設計します。 まずはご相談ください。

家計改善支援員が行います

ご相談者

1 家計の状況を聴き取ります

就労の状況や日々の暮らし方を踏まえ、収入や家賃、食費等、毎月出入りするお金について伺うことで、問題を発見し、課題解決につなげます。

ご自身の生活状況をおはなしてください。金額のこと、問題の内容など、まとまっていなくても構いません。

2 収支バランスを点検します

日々のレシートや水道光熱費などの領収書、税金や保険料の納付書、債務状況がわかる資料等お持ちいただきます。収支表にまとめて家計を「見える化」し、双方で現状を把握。適切な収支バランスをアドバイスします。

一週間分のレシートを捨てないで保管し、その他領収書、請求書、契約書類等お持ちください。

3 家計簿をオーダーメイドします

ご相談者のライフスタイルに合った家計簿をお作りします。

自分だけの家計簿を使いながら、収支バランスの範囲内で生活を始めます。無理な節約はしません。

4 将来プランを作ります

将来に大きくお金が動く進学準備等のライフイベントにおいていつ、いくら必要になるかをつかみ、そのためにどうしたら良いかを考えます。

計画があれば安心が得られ、また自由に使えるお金も分かります。お金の縛られない生活を送ることが可能になります。

5 家計の健全化のために

収入に繋がる制度の利用案内、手続きの同行、法律家への相談にもご一緒します。

制度や仕組みを上手に活用して、明るい将来を築きましょう。

債務整理

膨れあがった多重債務などのお悩みには、法律家へのご相談に同行します。

進学準備

進学に向けた各種費用についての相談や奨学金制度等の案内を致します。

生活再生

経済的自立が図れるように、必要な期間、伴走します。

