

船出のための ナビ



目 次

～こんにちは!! (キャラクター紹介) ～	P 1
-----------------------	-----

はじめに ～もうすぐ出港!!～	P 2
-----------------	-----

1 ひとり暮らし	P 3
----------	-----

○ 家を探そう!!	P 6
○ けいやく・・・?なにそれ?	P 7
○ 引っ越すときの手続きは?	P 8
○ さぁ新生活の始まりや!!	P 9
○ やばい, 寝られへん。。明日起きられへんやん。	P 9
○ 気分転換に掃除とか洗濯しよかな!!	P 10
○ やばいトイレがつまってしまった!!	P 11
○ え, 電気つけへん・・・?	P 12
○ 訪問販売って…	P 13
■ 施策・窓口一覧	P 14

2 お金	P 15
------	------

○ なんで, すぐお金なくなんの??	P 18
○ 銀行口座を作ろう! そして貯めよう!!	P 19
○ 友達からお金貸してって言われた	P 20
○ 有料サイトやったん? えらい請求書来た。。	P 21
○ カードローンって, なに?	P 22
○ もしかして悪質商法?!	P 24
○ 進学・就職したいけど, お金が…	P 26
■ 施策・窓口一覧	P 26

3 ハラへった～

P 2 7

- 無料（タダ）で，ごはん食べられるって！？ P 3 0
- お金ないから自然にダイエット？？ P 3 0
- やっぱり米やな！！ P 3 1
- 食パンってバリエーション豊富やわ P 3 2
- とりあえず麺ゆでよか P 3 3
- カレー食べ続けて，体が黄色くなってきた？ P 3 4
- やるな，焼肉のタレ！ お前もな，もやし！！ P 3 5
- スーパーの閉店間際って楽園☆彡 P 3 5

4 なんかヒマ～，なんかさみしい

P 3 7

- 今日も誰ともしゃべらんかったわ～ P 4 0
- ボランティア？！なにそれ？ P 4 2
- 図書館って，ステキ（^^♪ P 4 3
- 彼女できた♥ 会ったことないけど（SNS） P 4 4
- 友達にクスリすすめられた P 4 5
- 彼氏優しいんやけど，よく殴られんねん… P 4 6
- 施策・窓口一覧 P 4 7

5 仕事

P 4 9

- どこで仕事探したらええの？ P 5 2
- 運転免許証はマストアイテムやし P 5 3
- 新職場，よろしくお願いま～す！！ P 5 4
- バイト先で，ケガした… P 5 5
- 給料，聞いてた額と違う・・・ P 5 6
- ガンバったけど辞めることに… P 5 7
- 仕事探すの疲れた… 心おれかけてる（-_-;） P 5 8
- 施策・窓口一覧 P 5 9
- 京都市域を管轄するハローワーク一覧 P 6 0

6 役所とか P 6 1

- 医療保険（公的）って入ったほうがいいの？ P 6 3
- 年金ってなに？ P 6 4
- 住民票ってどこで売ってんの？ P 6 5
- 生活保護を申請したほうがいいのかな… P 6 6
- 施策・窓口一覧 P 6 7
- 京都市 区役所・支所（電話番号は代表）一覧 P 6 7

7 緊急事態発生！！ P 6 9

- 具合が悪い… P 7 0
- 個人情報売られてるって…，どこで買えるん？ P 7 1
- 事故ってもた P 7 2
- 赤ちゃんできちゃった P 7 4
- 性感染症かも… P 7 5
- （夜道で）後ろから誰かつけてくる… P 7 6
- 火事だ—————！！！！ P 7 7
- 地震！けっこう大きい！！ P 7 8
- 施策・窓口一覧 P 7 9

8 お祝い・おくやみ P 8 1

- 結婚式に呼ばれた！！ P 8 2
- お通夜，お葬式でのマナー P 8 4
- その他の冠婚葬祭のマナー P 8 6
- 家計簿の様式 P 8 8

さいごに～ときには港に立ち寄って～ P 9 0

～ こんにちは!! （キャラクター紹介）～



キヨシ先生（32才）

- ・ 自立支援コーディネーター
- ・ 退所に向けて、みんなをサポート
- ・ もちろん、退所後もサポート
- ・ いろんな相談にのってくれる



ヒロ（18才）

- ・ ちょっと、やんちゃ
- ・ 彼女募集中
- ・ いろんなことをやってみたい、知りたい



ヒトミ（19才）

- ・ 冷静。落ち着いている
- ・ 料理にキョウミあり
- ・ 新作のおかしは必ず買う



シゲ（17才）

- ・ おとなしくて、やさしい
- ・ 心配性
- ・ 彼女います!!

～ もうすぐ出港!! ～

ひとり暮らしを始める人，就職する人，進学する人，新しい生活がこれから始まろうとしてるね。

今は，どんな気持ちかな？不安でいっぱいの人，ワクワクしてる人，いろいろな人がいるけど…

これからひとり暮らしか～。。。。やってけるかな？

自由だー!!



仕事，朝早いけど，
起きれるかな？



でも，さよならちゃうよ！

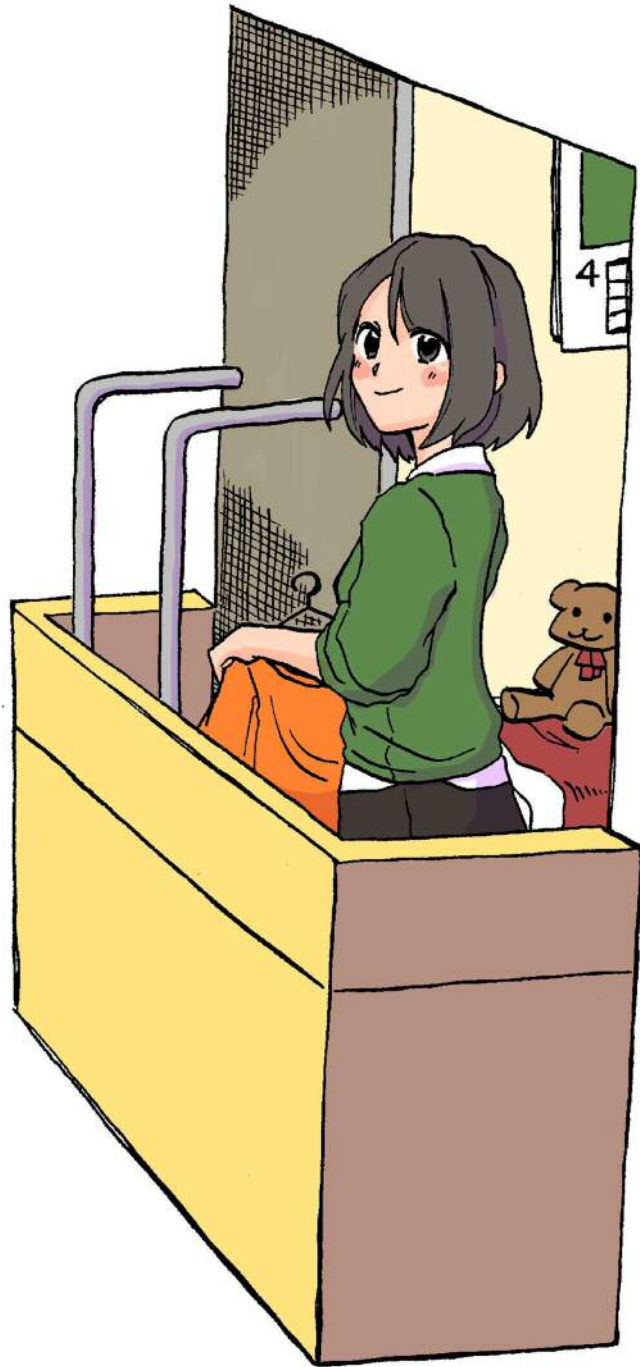
さみしいとき，困ったときは，この本めくったり，先生に頼っていいんだよ！



卒園おめでと!!
これからの暮らしは，初めてのことが多いんちゃうかな。
そんなときに困らんように，エエこと教えよ～

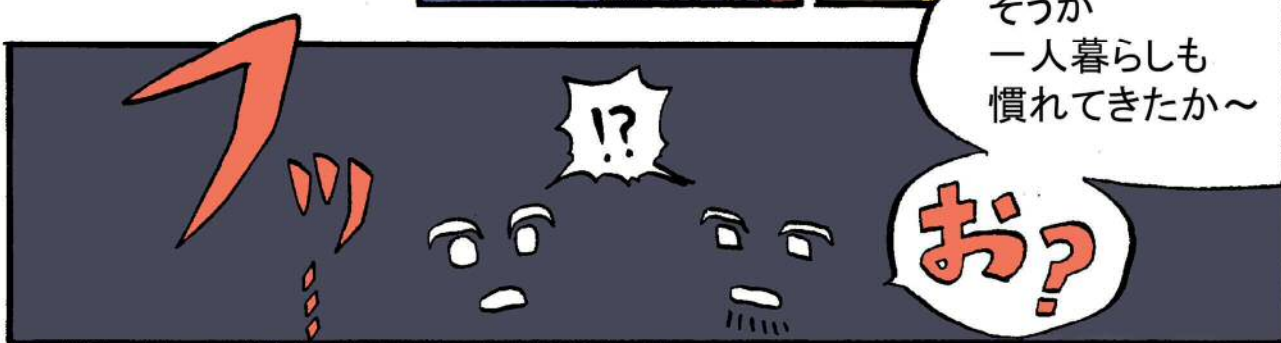
※ 本文中に紹介している窓口は，原則，京都市内の関係機関等を掲載しています。

ひとり暮らし





そうか
一人暮らしも
慣れてきたか～



外見てみ、隣の家とか
電気ついとるやろ



停電かな？



停電ちゃうんちゃう？

ほんまや...



○ 家を探そう！！



早くひとり暮らししたいな～。どんなところ住もうかな～♪



おっ家探してんの？？？楽しそうやな～。



ってか、いっぱいありすぎてわからへんわ。

まあ一番のポイントは、通勤先や通学先から考えて
「不便すぎない場所」で「高すぎない家賃」かな。
あと、最初に、だいたい家賃の6月分くらいのお金がかかるし、
例えば、家賃が5万円だったら30万円くらいはかかるで！



え！！！？そんなかかんの～。ちゃんとお金貯めとかなあかんわ！

ほかにも、電化製品とか生活用品の準備もせなあかんし。
購入するものは優先順位をつけとくとか、事前に準備しておくといいね♪



最初に何が必要で、どんくらいお金かかんの？

＜部屋を借りるときにかかる主な費用＞

敷金	礼金	前家賃	日割家賃	仲介手数料	損害保険料	カギ交換費
家賃の 1～3月分	家賃の 0～2月分	家賃の 1月分	家賃の 0～1月分	家賃の 1月分	1～2万円	1～2万円

＜基本の家具・家電・生活用品の例＞

- 家具：収納用品，テーブル，布団・ベッドなど
- 家電：電子レンジ，洗濯機，冷蔵庫，電気ケトル，炊飯器，掃除機など
- 生活用品：タオル，トイレットペーパー，照明，カーテンなど

家賃は月収入の1／3以内??

「生活をするうえで絶対にかかるお金」が月収の1／3くらい！
しかも、お小遣いとか貯金とか「自分にかかるお金」も1／3くらい。
ってなると、家賃は1／3くらいがいいよね。
※ 家賃を考えるときには、必ず「手取り」から考えるようにしよう！



P 5 6 「給料，聞いてた額と違う・・・」

○ けいやく・・・？なにそれ？



部屋決まった～。いいところ見つかって良かった♪
これでひとり暮らし、始められるわ♪



いやいや、まだやで。
不動産屋さんに行って、空き物件かどうか確認して、実際に
部屋見て、納得いくまで話聞いて、自分が納得いたら大家
さんにも了解もらって、契約して、やっと住めるんやで。



えっめんどくさそう。しかも、何か難しそう・・・。不安になってきた。

連帯保証人っていうのも必要になるし、不動産屋さんへ一緒に行こか！！



契約ってなに？

契約とは、モノを買ったり売ったり、部屋を借りたり貸したりするときに、
お互いにルールを確認するためのものだよ。

ここでは「建物質貸借契約（タテモノチンタイシャクケイヤク）」のこと。

家賃を何ヶ月払わなかったら出て行かなアカンとか、大家さんとルールを決め
ておこう！ってことだね。

連帯保証人ってなに？

お金を借りた人がお金を返さないときに、その人に代わってお金を返さなくて
はいけない人。

連帯保証人になってくれた人には、感謝しよう！！



P 2 0 「友達からお金貸してって言われた」

保証人が見つからないときは…

京都市では、施設等を退所された方などの社会的自立を支援することを目的
に、「京都市身元保証人確保対策事業」を実施しているよ。

※ 詳細は、施設の先生か「京都市子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部
子ども家庭支援課（Tel 075-746-7625）」に確認してみよう。

○ 引っ越すときの手続きは？



部屋決まった～。いいところ見つかって良かった♪
これでひとり暮らし、始められるわ♪

いやいや、まだやで。

■●★△▲○★△▲○▼▲★○▼▲○○△★!!,



えっちょっと待って。デジャヴ？
このくだり，前のページでなかった？
って，まだなんかあんの？
わたしのひとり暮らしは，いつ始まるの？



あとは，

転出・転入届（転居届）を，住所地の区役所・支所で手続きして，
郵便局に，転居届を出すだけ。

■ 転出・転入届（転居届）

届の種類	届出るとき／期間	窓口
転出届	京都市外へ引っ越すとき ／転出の日まで	住所地の区役所・支所
転居届	同じ区内で引っ越すとき ／転居の日から 14 日以内	新住所地の区役所・支所
転入届	他の市町村や京都市内の他の区から引っ越 してきたとき ／転入した日から 14 日以内	



P 6 7 「京都市 区役所・支所（電話番号は代表）一覧」

区役所への転出，転入届は無事終わったし，
近くの郵便局に，転居届を出しに行こうか。
ヒトミちゃん本人が行くことと，身分証明書が必要やね。



○ さあ新生活の始まりや！！



やっと、手続き終わった～♪
これから新生活始まる～（>ー<）楽しみやわ♪

ほんまいい部屋見つかって良かったな～♪



部屋探すときに、家の周りに何があるか、あんま確認できてなかったし、
ちょっと探検してくるわ♪

スーパーとかはもちろんやけど、病院とか銀行の場所とかも確認しときや！
あとは、パン屋とか、落ち着ける場所とか、またいいところあったら教えて♪



ご近所へのマナー

夜中のテレビの音、しゃべり声、掃除機の音、
洗濯機の音は迷惑になるよ。マナーは守ろうね。



○ やばい、寝られへん。。明日起きられへんやん。



朝、全然起きられへん・・

どうせ、夜遅くまでスマホ見たりしてんねやろ～。



バしてる・・・。だって、寝られへんねんもん。

睡眠不足のウワサ

- ・ 睡眠不足は、太りやすい体質になるホルモンが出やすいらしいよ。
- ・ 朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びるといいらしいよ。

○ 気分転換に掃除とか洗濯しよかな！！

ごみって何でも一緒に捨てていいの??

<ごみの分別>

ごみの区分	収集回数	ごみの種類	出し方
燃やすごみ	週2回	生ごみ類, プラスチック類, ガラス類 など	「燃やすごみ用指定ごみ袋 (黄色)」 (有料) で出す。
缶・びん・ペットボトル	週1回	飲料缶・食品缶, 飲料びん・食品びん, しょうゆ用ペットボトルなど	「資源ごみ用指定ごみ袋 (透明)」 (有料) で出す。
プラスチック製容器包装		サラダ油・マヨネーズ・ソースの容器, 洗剤・シャンプーの容器, インスタント食品のカップ, 発泡スチロール など	
小型金属類・スプレー缶	月1回	鍋, フライパンなどの最長部分が概ね 30cm 以下の金属やスプレー缶・カセットボンベ (中身は抜くこと)	中の見える透明な袋に入れて, 「金属」と表示して出す。
その他資源物	拠点回収	牛乳など内部にコーティングされていない紙パック, 乾電池, 蛍光灯 (直管, 環形管, 電球型管)	拠点に持ち込み, 設置している回収容器にそのまま入れる。
		使用済てんぷら油 (家庭で使用したもの)	ペットボトル等の容器に入れて拠点に持ち込み, 設置している回収容器に移し替える。
大型ごみ	申込み (有料)	燃やすごみで集められない大型のごみや引越しや大掃除など一時的に多く出たごみ	京都市大型ごみ受付センターに電話し, 手続き内容を確認する。

※ 詳細は「京都市環境政策局循環型社会推進部ごみ減量推進課 (Tel 075-213-4930)」に確認してみよう。

※ 上記は, あくまでも, 京都市がごみを収集する場合のごみの出し方だよ。

寮やマンション等では, 民間業者がごみを収集していることがあるので, ごみ出しのルールを管理会社等を確認して, 民間業者が収集する場合は, 無色か白色の透明袋で出してね。

燃やす
ごみ用
の袋



資源
ごみ用
の袋



洗濯するベストなタイミングは??

一人分の衣類を洗うのに、毎日洗濯機を回すのは大変だし、効率も悪い。

ひとり暮らし向けの洗濯機の容量は 4~5kg。目安として下着・シャツ・バスタオルが1組ずつで約 600~800g 程度。これらを毎日洗うのにプラスして出る洗濯物と合わせると、3日に一度洗うと、4kg 前後の洗濯物になるね。

だから、ひとり暮らしの場合、生活時間帯や衛生観念によっても違うけど、週に2~3回を目途に洗濯機を回すというのが良さそうだね。

《洗濯のときの豆知識》

- ・ポケットの中身出す！
- ・白い服と色付きの服は、別々に洗う！
- ・脱水するときは、かたよらんように！

洗濯は何時頃までOK??

日中は家にいないからと、夜中に洗濯機を回したら、迷惑・・・。

洗濯しても問題ない時間帯の目安は、午前7時から午後9時頃まで。

近隣の状況を踏まえた配慮が必要だよ。

○ やばいトイレがつまってしまった！！

どうやって対処したらいいの??

<準備するもの>

- ①バケツ、②ラバーカップ（すっぽん）、③パイプクリーナー、
④ビニール手袋かゴム手袋、⑤新聞紙とゴミ袋

<対処方法>

- 床にビニールシートか新聞紙を敷く。
 - バケツで勢いよく水を流す（あふれ出ないように注意）。
 - ラバーカップ（すっぽん）のふちをぴったりと排水口に
あわせながら押し込み、引き上げる（何度かくり返してみる）。
- ※ これでも対処できない場合は、むやみに水を流したりしないで、大家さんに相談しよう。



○ え、電気つけへん・・・？



まずは窓を開けて周りを確認してみよう。

近所の家とか周りを確認してみよう。
ブレーカー（トイレとかについてるよ）が
落ちているかもしれない！

電球が切れてるだけちゃう？

<電球の交換の仕方>

- ① まずは、今付いている電球の型番を携帯で写真を撮ろう。
- ② その型番と同じものを電気屋さんやホームセンターで買う。
- ③ 取り付ける時には、必ず電気のスイッチを切って、取扱説明書にそって取り付けよう。



きちんと公共料金を払ってる？

電気や水道、ガスを使用するには、公共料金（お金）を払う必要があるよ。
きちんと、お金を払わないと利用することはできないよ。

《もしも、料金の支払いが遅れて電気やガスが止まってしまったら・・・》

	送電再開の手続き	ガス復旧の手続き
	まずは、支払っていない金額を確認し、料金の支払いを行ったうえで、下記の手続きに進む。	
電話の場合	関西電力 申込電話番号：0800-777-8810 受付時間：AM9:00～PM6:00 （土・日・祝・年末年始を除く）	大阪ガス 申込電話番号：0570-550-557 受付時間：平日 AM9:00～PM6:00 ：土日祝 AM9:00～PM4:00 （5/1・12/29～1/4 は土日祝扱い）
インターネットの場合	「 http://kepcor.jp/service 」へアクセスし、送電再開の手続き	大阪ガス「ガス供給再開のお申込みフォーム」より手続き

※ 電話が混み合い、繋がりにくい時間帯もあるので要注意。

※ 電気やガスは、他の会社も供給してるから、色々比べてもいいね。

○ 訪問販売って…



朝から、ピンポン、ピンポンうるさいわ…、誰やねん。

あ、だれか確認せずに、戸を開けたらアカ…。



～ なが——い商品説明 ～



何も買わされなかったけど長かった～。やっと帰ってくれたわ。

必要なければ、はっきり「いりません!!」って言わな、また来んで。
あと、部屋の中に入れたらアカンしな。



訪問販売ってなに？電話勧誘販売ってなに？

訪問販売とは

お店以外の自宅や職場に、営業員が訪問し、商品やサービスの契約をすること。
《～こんな事例には要注意～》

「布団を安くクリーニングします」と言われたが、実際には、布団の購入の契約を迫ってくる。

対応策

- ・会社名や担当者名、何の話なのかを必ず確認する。
- ・用件がわからない間は玄関・室内に絶対に入れない。
- ・必要がない場合はきっぱりと断り、早く帰るよう伝える。
- ・契約はその場では絶対に決めず、誰かに相談する。

電話勧誘販売とは

電話で勧誘を受けて、商品やサービスの契約をすること。
《～こんな事例には要注意～》

会社名、担当者名を名乗らずに、いきなりセールトークに入る。

大手通信会社であるかのように名乗り、今よりネット料金が安くなると勧誘。

対応策

- ・会社名や担当者名、何の話なのかを必ず確認する。
- ・必要がないときはきっぱりと断り、電話を切る。
- ・契約はその場では絶対に決めず、誰かに相談する。

■ 勧誘・契約に不安を感じたときの相談窓口

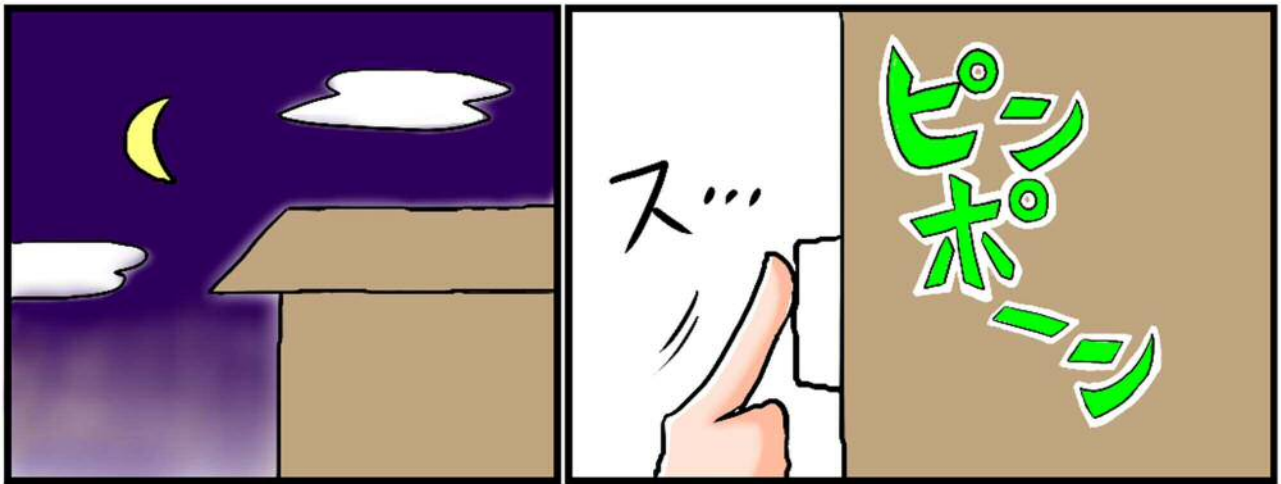
消費者庁消費者ホットライン	Tel 188（局番なしの「いやや！」）
消費生活相談（消費生活総合センター）	Tel 075-256-0800

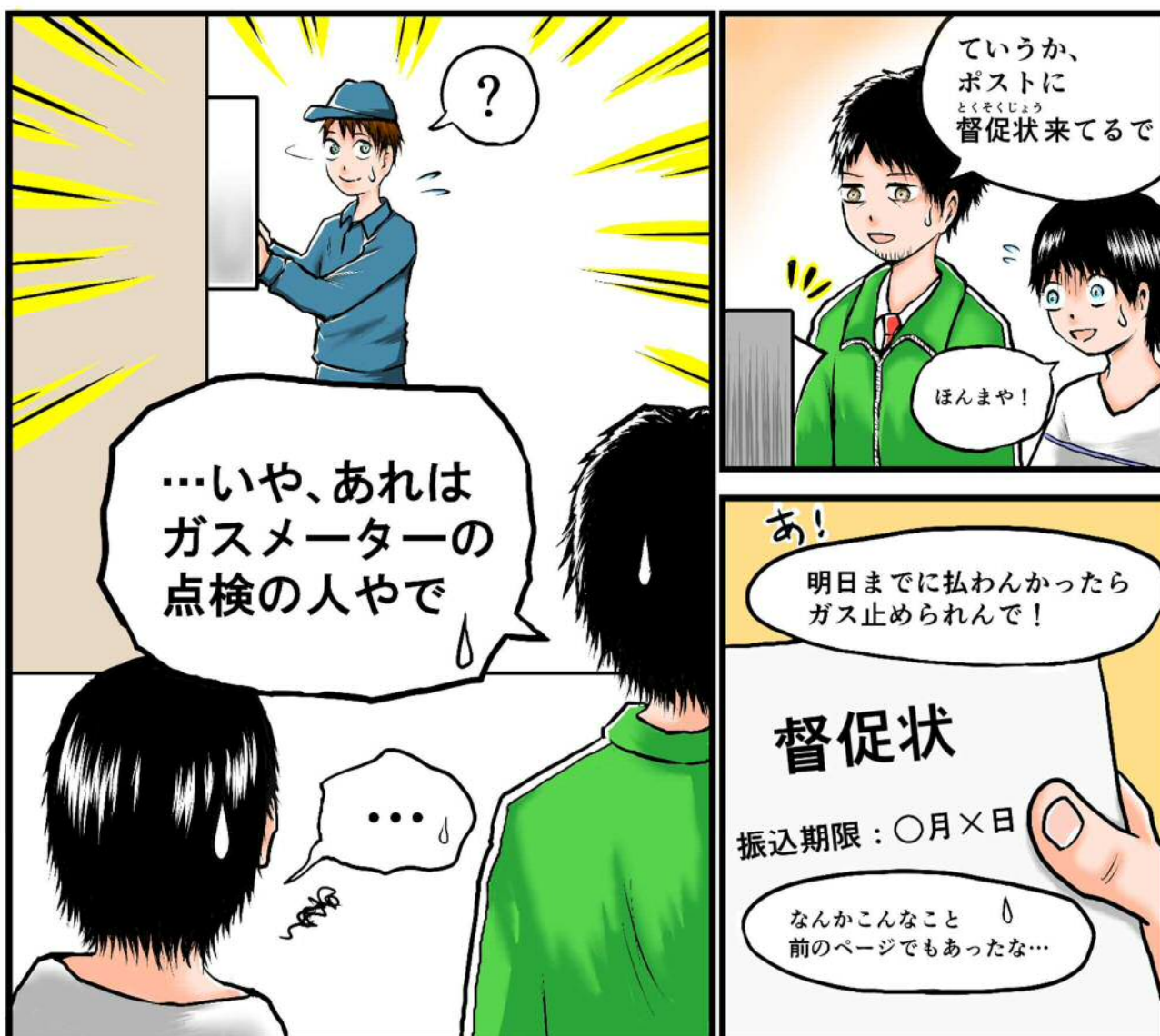
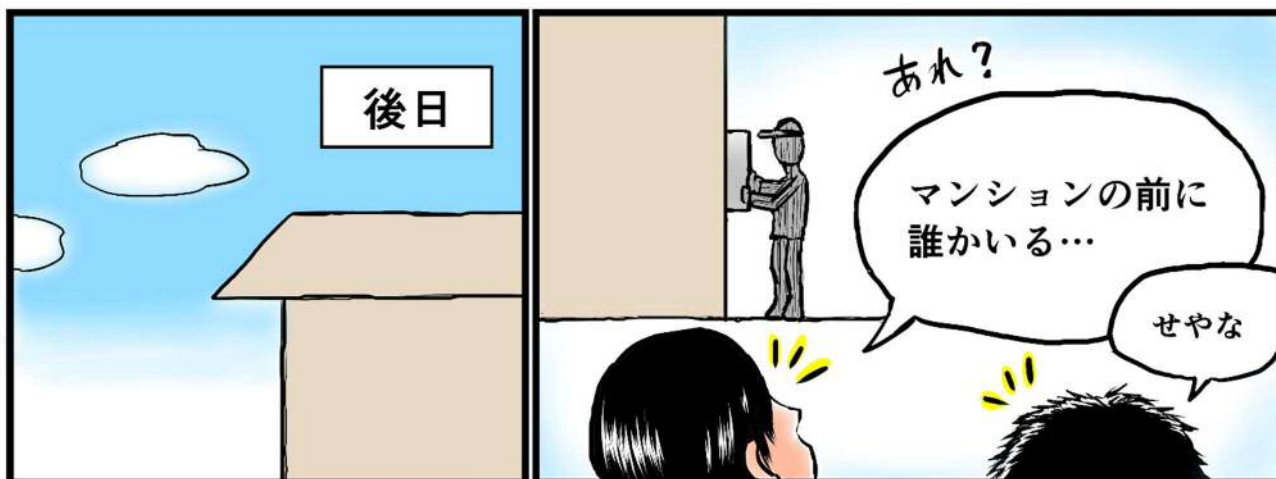
■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓 口	ページ
身元保証人がいない	施設の先生 又は 京都市子ども若者はぐくみ局子ども家庭支援課	P 7
転出届	住所地の区役所・支所	P 8
転居届・転入届	新住所地の区役所・支所	
ごみの分別	京都市環境政策局ごみ減量推進課	P 10
電気の手続き	関西電力など	P 12
ガスの手続き	大阪ガスなど	
しつこい訪問販売	消費者庁消費者ホットライン	P 13
	消費生活総合センター	

¥ お金







○ なんで、すぐお金なくなんの??



お金って、勝手にどっか行ってしまうな～。

いやいや、使ってるからやろ。



どうしたら、使いすぎんようになるかな…?

食費、日用品、娯楽（遊び）ごとに、1ヶ月で使うお金をあらかじめ封筒に入れておくと、管理しやすいよ。



だいたい、いくらずつ使うかな?

シゲ君の場合、給料から社会保険料が控除されて、手取りで13万円やから、右の表を目安にするといいかな。



手取り13万円の家計簿イメージ
税・社会保険料が給料から天引きの場合

項目	目安支出（円）
家賃	40,000
光熱水費	10,000
携帯代	10,000
食費	30,000
日用品	5,000
服代	5,000
交通費等	5,000
娯楽	15,000
貯金	10,000
合計	130,000



用途別に分けると、使いにくい場合は、1週間ごと（2万円ずつとか）で封筒に分けてもいいかもね。
あと、家賃払わへんかったら追い出されるし、引落としじゃなかったら、忘れずに払いや。



【参考】もし、社会保険料と税を自分で払うとしたら…

◎ 前の年の給与収入156万円（額面13万円×12ヶ月）の場合（H29年度分）

【1年間で1人当たり…】

項目		目安支出	備考
税	所得税	10,600円（注）	給与から天引き
	住民税	28,900円	年4回払い
社会保険	国民健康保険	124,000円	年10回払い
	国民年金	197,880円	20歳から
合計		361,380円	

（注）その年の収入が156万円の場合

住民税と国民健康保険は前年所得に応じて計算される。

毎月の負担になおすと…

$$361,380 \text{ 円} \div 12 \text{ ヶ月} = 30,115 \text{ 円}$$

※ この場合、手元に残る額（手取り相当）は約10万円になるね。

※ 住民税、国民健康保険は毎月払いではないので、注意しよう！

○ 銀行口座を作ろう！ そして貯めよう!!



今はやりのタンス預金してるのに、お金ぜんぜん貯まらへんやん!!

いやいや、すぐ使えるところに置いてるから貯まらんのやろ。
銀行に口座作りに行こか。



でも、銀行口座って自分のお金出すのに、手数料とられるんやろ？

自分が預けてる銀行とちがう銀行とかで引き出したり、
時間外や休日に引き出すとかコンビニのATMで引き出した
ら手数料いるよ。
だから、預けてる銀行で平日の日中に引き出したらいい。
特に、ゆうちょ銀行は全国にあるから便利やな。



口座開設に必要なものは？

はんこ（シャチハタはダメ!）、本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

※ 住んでるところの近くの銀行やゆうちょ銀行で手続きしようね。

※ 色々な銀行があるから、使いやすい銀行を選ぼうね。



通帳は、小まめにチェックして、何の支出が多いか確認しいや。

分かった。でも、しょっちゅう引き出してしまいそうやな。

引出しにくいように、定期預金してもいいかもね。



定期預金（テイキヨキン）って？

1ヶ月、6ヶ月、1年など期間を決めてお金を預けること。

その間は、お金を引き出せないけど、ちょっとだけお金も増えやすいよ。

あと、キャッシュカード（ATMカード）作ったら、暗証番号は、
誕生日とか分かりやすいのアカンし、絶対に誰にも教えたらアカンで。



じゃ、暗証番号、忘れんようにカードに書いとこ。

アカー————ン!!



○ 友達からお金貸してって言われた



数千円やったら、貸してもいいかな？



この前も、その子に貸してなかった？お金の貸し借りはやめとき。

わかった。断ってくるわ。



～ 翌日 ～



今度は、その子がお金借りるのに、連帯保証人になってやって。



連帯保証人って、自分が借りてるのと一緒になんやで。
返すアテあんの？ 絶対になったらアカンで！！



えっ！オレが借りてないのに、返さなあかんの？

連帯保証人？ 保証人？？

どっちも、お金を借りた人がお金を返さない場合に、保証（返済）しなくてはならない人。

ただし、保証人は「まず、借りた本人から返してもらって！」と言えるけど、連帯保証人は言えない（借りた人と同じ扱いになる。）。

～ さらに翌日 ～



断ったら、運転免許証か保険証、それが携帯貸してって。



それ、ヒロ君の名義で、お金借りられちゃうパターンやで。
絶対に貸したらアカンで！！



えっっ！！オレ、借りてないのに、借金するってこと？！

ってか、その人、本当に友達？



友達っていうか、オレのこと好きって言ってくれてて、
何回かデートした♡



それ、典型的なデート商法～～！！



P 2 4 「もしかして悪質商法？！」

○ 有料サイトやったん？えらい請求書来た。。。。

でも、なんでお金必要なん？ 彼女ができたんか？
って、アダルトサイト見ながら人としゃべるな～！
…、もしかして変なサイト見て、お金、請求されてるとか？



…うん、スマホの画面に変なメッセージが出て、消しても消しても
何回も表示されて…。最終的に、お金払えって。。。

こんな場合、お金払わなアカンの？

ぜったいに、払ったらアカン！！！！

でも、裁判所から「督促状（トクソクジョウ）」「訴状（ソジョウ）」が
来たらすぐに法律相談へ！！



っていうか、お金すでに払っちゃった…

まず、警察に被害届出そうか。



■ 架空請求に関する相談窓口

相談先	受付時間（年末年始を除く）
警察総合相談室 Tel #9110 Tel 075-414-0110	月～金（祝日除く）AM 9:00～PM 5:45
消費生活総合センター Tel 075-256-0800	月～金（祝日除く）AM 9:00～PM 5:00
消費者庁消費者ホットライン Tel 188（いやや）	原則毎日
京都弁護士会 Tel 075-231-2378	月～金（祝日除く）AM 9:00～正午, PM 1:00～PM 5:00 （有料）
京都司法書士会（無料相談） Tel 075-255-2566	月・水・金 PM 3:00～PM 5:00 ※夜間や土日も実施。詳細については要確認。



それにしても先生、くわしいな。

実は、先生も昔、同じような目にあってん。（・ω<）㊦㊦



○ カードローンって、なに？



クレジットカードって、なんかカッコええな。作ろかな。



欲しいもんあったら、まずは貯金して買い。
で、お金貯まってから、カード作るかどうか考え。



でも、結局、後で払うんやから、いいやん。



クレジットカードの分割払いとかリボルビング払いって、
けっこう手数料がかかるんやで。

クレジットカードってどうやってお金払うの？

一括払い

代金を翌月に、まとめて1回で支払う。基本的には金利手数料不要

ボーナス一括払い

代金を翌ボーナス時期に、まとめて1回で支払う。基本的には金利手数料不要

分割払い

代金を何回かに分けて支払う。金利手数料がかかる。

リボルビング払い

毎月の支払額を一定額に決め、代金を何回かに分けて支払う。毎月の支払い額を抑えられる一方で、支払残額が分かりにくく、金利手数料がかかる。



カードがダメなら、借金でもするか～



よけいアカンやん！ 利息をなめたらアカンで!!

例えば、10万円借りたら、最大で年18%の利息がつくんやけど、
1年後の利息分かる？



18円？

ちがう！1万8千円！ こんなん払うの無駄やろ。
利息払うのに、どんだけバイトしなあかんと思う？



利息ってどんだけかかるの？

借入元金（借りた元のお金）	年利（一年いくらかと定めた利率・利息）
元金 10 万円未満	年 20%まで（8 万円借りると、年 1 万 6 千円）
元金 10 万円以上 100 万円未満	年 18%まで（15 万円借りると、年 2 万 7 千円）
元金 100 万円以上	年 15%まで（100 万円借りると、年 1 5 万円）

※ これ以上の金利（上限金利は年 20%）は、違法だよ!!

《悪質な金融業者の例》

押し貸し	契約もしていないのに勝手に銀行口座に現金を振り込み、法外な高金利の利息などを請求する。
チケット金融	チケット（高速回数券など）を代金後払いという形で販売し、チケットを指定した金券ショップなどに持ち込むことで現金化させる。業者は一週間後にチケットの販売金額を返済させる。現金化した受取金額と返済金額との差額を利息とみると法外な利息となる。
整理屋	「あなたの債務を整理・解決します」などと広告し、「整理手付金」といった名目で現金などを預かり、整理をしないでだまし取る。
買取屋	融資の条件としてクレジットカードで商品を次々と買わせ、それらを定価以下の安い金額で買い取るか、又はさらに高金利で融資する。申込者には、業者への借金のほかにクレジット会社への債務が残る。

借金問題は一刻も早く相談を！

借金いっぱい困っている場合は、まずは消費生活総合センターへ電話しよう。センターにいる消費生活専門相談員が解決に向けて、お手伝いをしてくれるし、法律の専門家も紹介してくれるよ。

■ 借金問題に関する相談窓口

相談先	相談時間
消費生活総合センター（多重債務相談専用） Tel 075-256-3160	月～金（祝日除く）AM 9:00～PM 5:00
京都弁護士会（多重債務電話無料相談） Tel 075-231-8855	月～金（祝日除く）PM 1:00～PM 3:30
京都司法書士会（多重債務相談（無料）） Tel 075-255-2566	月・水・金 PM 3:00～PM 5:00 ※夜間や土日も実施されている。 詳細については要確認。

○ もしかして悪質商法？！

悪質商法は、いろいろあるから気をつけや。
大事なのは「うまい話にのらない」「きっぱり断る」ということ。



悪質商法ってどんなのがあんの？！

《主な悪質商法》

類 型	手 口	対処法（断り方）
無料商法	「無料サービス、無料体験」など、「無料」であることを強調して商品やサービスの契約をさせる商法。	「無料」という言葉にまどわされない。
アンケート商法	アンケートの結果、高額な商品や、学習教材の購入をせまる。	あやしいアンケートには答えない。
海外宝くじ	宝くじが高額当選したというメールが届き、振込手数料が必要といい金銭をだましとる。	海外宝くじの購入は違法となる可能性がある。高額にまどわされない。
キャッチセールス	路上でしつこく、化粧品など高額な商品売りつけ、ホステスにならないかと勧誘する。	無視 場合によっては、つきまとい行為として警察に相談する。
デート商法	SNS、出会い系サイトなどでの出会いをきっかけとして、商品をねだったりして、強引に購入をせまる。	SNS等で知り合った人と会うときは、細心の注意を払う。
借金アルバイト	「消費者金融からお金を借りてくれたら、手数料を払う。」とバイトを募集し、借金後、連絡が取れなくなる。	消費者金融からはお金を借りない。
090金融	勧誘のチラシに携帯電話の番号と業者名しか記載しない金融会社（違法）。多くは法定利息を超える金利で貸出しされている。	090金融からはお金を借りない。
点検商法	「無料で排水管の点検をする」と勧誘し、工事が必要と不安をあおり、契約を結ばせる。	大家に確認する。 他の事業者の見積りをとる。
マルチ商法	知合いを紹介し、次々と商品を購入させる等で、紹介者や上層部が利益を得る。	「友達を紹介してくれたら、お金もらえる」等のうまい話を信用しない。



そうか～，いろいろあって難しいな。
頭使ったし眠たくなってきたわ…。ちょっと寝よ。。

って，そんな羽毛布団あった～??



ううん，きのう買った。80万円を分割払い。。。
訪問販売のおっさん，話が長くて…。

すぐ，クーリングオフしよ～～～!!



クーリングオフって？

訪問販売，電話勧誘などで，商品を買った後，一定期間（※）であれば返品できる制度。

※ 訪問販売，電話勧誘などであれば，契約書面を受け取ってから8日間

■ 悪質商法に関する相談窓口

相談先	受付時間
悪質商法110番 Tel 075-451-9449	24時間対応
消費生活総合センター Tel 075-256-0800	月～金（祝日，年末年始を除く） AM 9:00～PM 5:00
消費者庁消費者ホットライン Tel 188（いやや）	年末年始を除いて原則毎日
京都司法書士会（無料相談） Tel 075-255-2566	月・水・金 PM 3:00～PM 5:00 ※夜間や土日も実施されている。 詳細については要確認。



○ 進学・就職したいけど、お金が…

国や市、民間団体の制度でいろいろ使えるやつがあるかもしれんし、
あきらめる前に必ず先生に相談してな！！



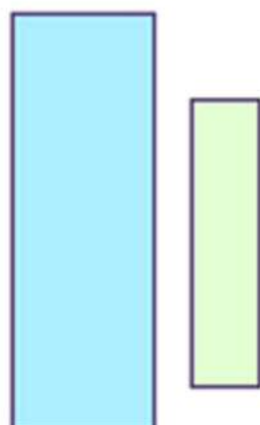
■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓口	ページ
架空請求にあった	警察総合相談室	P 2 1
	消費生活総合センター	
	消費者庁消費者ホットライン	
	京都弁護士会	
	京都司法書士会	
借金が膨れ上がった	消費生活総合センター	P 2 3
	京都弁護士会	
	京都司法書士会	
悪質商法にあった	悪質商法 1 1 0 番	P 2 5
	消費生活総合センター	
	消費者庁消費者ホットライン	
	京都司法書士会	

ハラへった～







○ 無料（タダ）で、ごはん食べられるって！？



ハラヘった～。コンビニで弁当買ってもいいけど、
ひとりで食うんさみしいな。

お、今日は第3土曜日か。タダでご飯食べられるとこ行こか。
料理の仕方も覚えられるし、みんなとしゃべりながら食事できるで！



月に1度のごはん会「いこいな」

毎月第3土曜日 PM 5:00～ 青少年活動センターでごはん会を開催してるよ。
詳しい日時や、開催場所は、南青少年活動センターまで（Tel 075-671-0356）
準備があるから、できるだけ事前に連絡を！

《対象者》

児童養護施設、児童心理治療施設、自立援助ホーム、
里親、ファミリーホーム、母子生活支援施設など を
退所された若者



ユースサービス協会 いこいな

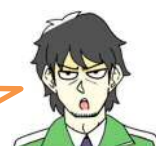
でQ検索

○ お金ないから自然にダイエット??



あー、お金ないし、昼ごはん抜いてダイエットしよ。

って、めっちゃ“おかし”食いながら言うなーーーー！
で、ダイエット気にしすぎると摂食障害になることもあるしアカンで



摂食障害（セシヨクショウガイ）って？

摂食障害には次の2つがあって、拒食症から過食症になる人もたくさんいるよ。

拒食症：食事をほとんどとらなくなってしまう。体重が極端に減る、やせて生理がこなくなる。

過食症：極端に大量に食べてしまう。

バランスよく栄養をとらなアカんってことやな。次ページ以降を読んでね



○ やっぱり米やな！！

米は腹もちもいいし、よく噛んで食べたら甘いし、最高の食材やで。



ご飯ってどうやって炊くの？

《炊き方（2合分）》

- ① 炊飯器用のカップ（180ml），2杯をボウルに入れる。



- ② ボウルに水を入れて、
さっとお米を混ぜて水だけ流す。
③ 水を入れて、お米をかき混ぜて水だけ流す。
3回ほど繰り返す。



- ④ 炊飯器にお米を入れて、2合の目盛りまで水を入れ、
30分（夏）～1時間（冬）程度、ほっておく
（水につけておく）。
⑤ 炊飯器の「炊飯」ボタンを押す。



- ⑥ 炊き上がったら、しゃもじで、やわらかくほぐす。
⑦ 「いただきます！！」って言って食べる。



自炊ってどんだけ節約になんの？

自炊：約100円（お米2合（700g）：約90円，光熱水費：約10円）

コンビニ：約350円（1パック（200g）：約100円）

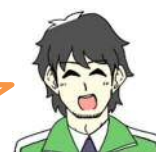
約250円 お得！！

《トッピングを楽しもう！》

- ・ かつお節にしょうゆ
- ・ バターにしょうゆ
- ・ 定番の卵かけご飯

○ 食パンってバリエーション豊富やわ

京都ってパンの消費量が、全国1位（H28）らしいで。
そのまま食っても味気ないし、こんなんで？



食パンの美味しい食べ方

	材料（1つ分）
はちみつ塩トースト	食パン 1枚 マーガリン 好きなだけ はちみつ 好きなだけ 塩 少々
チーズペッパーマヨトースト	食パン 1枚 スライスチーズ 1枚 マヨネーズ 大さじ1 黒こしょう 少々
ヨーグルトトースト	食パン 1枚 スライスチーズ 1枚 ヨーグルト 適量 砂糖 適量 レモン汁 適量（なくても良いよ）
チーズ黒胡椒マヨカニカマトースト	食パン 1枚 スライスチーズ 1枚 カニカマ 2本～適量 マヨネーズ 適量 黒胡椒 適量

他にもたくさんあると思うし、自分で色々アレンジして試してみるのも楽しいかもね♪



○ とりあえず麺ゆでよか

パスタってどうやって作るん??

① パスタを準備！

- ・ パスタひとつかみで1人分



お皿やタッパーに、パスタと水（パスタがかぶる位）を入れて、3～6時間つけておく。

（これだけでOK！ 生めん感覚!）

※ お皿にパスタが入らない場合は、パスタを折る。

↑ もちろん普通にお鍋でゆでてでもいいよ。



② フライパンに油を引いて、野菜（玉ねぎ、ピーマンなど）やベーコンがあれば炒める。

③ パスタをフライパンに入れ、野菜などをからませたら、塩コショウ、ケチャップを投入



④ パスタと具材をよくからめてお皿に盛り付ける。

⑤ 「いただきます！！」って言って食べる。



○ カレー食べ続けて、体が黄色くなってきた？



カレーって簡単で、ごはんめっちゃ食えるけど、ちょっと飽きてきた。
でも、ほかすのもったいないしな…

冷凍したらええねん。でも、“じゃがいも”とか“にんじん”
なんかの大きめの野菜は、冷凍するとおいしくなくなるし、
食べきってから冷凍しいや。



分かった。これでいつでもカレーと再会できるな。で、明日はなに食べよ

ハヤシライスにしたら（笑）



冷凍庫って過去からの贈り物やな！

冷凍って便利やで！カレーの他にもいろいろ冷凍できるよ！

	冷凍方法
ご飯	ちょっと冷ましてから、1食分ずつラップに包んで。
食パン	買ってきたまま、袋に入れた状態で。食べるときは “解凍”じゃなくて“トースト”で。
ベーコン、お肉	1食分ずつ（できたら1枚ずつ）ラップで折りたたんで。

※ キャベツ、白菜、玉ねぎなどは、冷凍するとまずくなるよ。



○ やるな，焼肉のタレ！ お前もな，もやし！！

慣れてきたら，おかずも作ってみよか！



お金かかりそうやし，味付けとか難しそうやな…

大丈夫。もやし，豆苗（とうみょう），とうふは，安いし栄養豊富。
味付けは，“焼き肉のたれ” かけたら一発や！
とうふは，だし昆布とゆでて，ポン酢で食べたらめっちゃうまいで。



どんだけ節約？

豆苗（とうみょう）は，再収穫ができる！！

- ① 上部を切り取った状態で，水を張った容器に入れる。
- ② 約4日で新しい芽が出てくる。（1日に1～2回水をかえる。）
- ③ 7～10日で再収穫！

1パック約100円 → 3回再収穫したら **300円 お得！！**



刈取り後



3～4日後



7～9日後

○ スーパーの閉店間際って楽園☆彡



毎日，料理すんの大変やな。。。



無理せんでいいよ。ほな，ちょうどいい時間やし，スーパー行こか



えー，もうお金に余裕ないで。



大丈夫。スーパーの閉店間際は，
お弁当とかおそうざいが，
安くなってんねん。



なんかヒマ～
なんかさみしい…



SNSで
彼女ができた!!



From:k寺S子
スキだよ♡
わたしも君のこと
スキだよ♡
これでもうわたし
たち恋人だね!!
今度あいたいなあ
〜♡

やった〜♪

先生〜!!オレ
彼女できた!!

マジか!!
おめでとう!!

お相手は
どんな人なん?

え〜つと...
めっちゃ
いい人でえ〜

性格はやさしい
感じがなあ♪

その子の写真
ないの?

じゃあさ
じゃあさ!!

2人が
どうやって
出会ったか
教えてよ!!

残念!!それはまだ
持ってないんです



○ 今日も誰ともしゃべらんかったわ～



前はうるさすぎるくらいやったけど、ひとり暮らし始めて職場と家の往復…
今日も誰ともしゃべらんかったわ～。しゃべり方忘れそう。。。

青少年活動センターいこか。
第3土曜日ちゃうし“いこいな”はないけど。



P30 「無料（タダ）で、ごはん食べられるって!？」



セイショウネンカツドウセンター??

市内7ヶ所にあって、いろんなイベントやってたり、
ロビーでゆっくりしてるだけでもいいし。



無理にしゃべるんはイヤやけど、ロビーでボーっとするくらいならええか。

■ 市内7ヶ所の青少年活動センターの住所と電話番号

開館時間：月～土 AM10:00～PM 9:00,

日・祝 AM10:00～PM 6:00（水曜、年末年始除く。）

施設	住所	電話番号
北 青少年活動センター	北区紫野西御所田町 56 北区総合庁舎内 3F	075-451-6700
中京 青少年活動センター	中京区東洞院通六角下ル御射山町 262	075-231-0640
東山 青少年活動センター	東山区清水 5丁目 130-6 東山区総合庁舎 2F	075-541-0619
山科 青少年活動センター	山科区竹鼻四丁野町 42	075-593-4911
下京 青少年活動センター	下京区川端町 13	075-353-7750
南 青少年活動センター	南区西九条南田町 72	075-671-0356
伏見 青少年活動センター	伏見区鷹匠町 39-2 伏見区総合庁舎 4F	075-611-4910

“外に出るのがしんどい” “人としゃべるのがしんどい” ってなったら

しんどいことって誰かに話すと楽になるよ。中京青少年活動センターの中に、
「子ども・若者総合相談窓口」があるからもしよかったら電話してみて。

ネットでも相談予約できるよ。

京都市 子ども・若者総合相談窓口

でQ検索

《子ども・若者総合相談窓口》

電話番号：075-708-5440

受付日時：月～土 AM10:00～PM8:00, 日・祝 AM10:00～PM5:00（水曜・年末年始除く。）

■ 青少年活動センターの利用のしかた



広いロビーが魅力♥

新聞，雑誌，マンガなど自由に見れるよ！

ボードゲームもあるので，

友達と遊びに来るのもよし，

ひとりでくつろぐのもよし(^_^♪

ボランティア活動に挑戦!!

ロビーでくつろぐ中高生といっしょに遊ぶ，

センター内のカフェでのお手伝い，

地域のイベントのお手伝い，

子ども食堂でのお手伝い，

公園のゴミひろいなど，

いろいろなメニューからやりたいボランティアを選べるよ！



青少年活動センターでは

ユースワーカー（若者の専門家）が，

いろんな相談にのってくれます(^_^)/

愚痴でも恋バナでも「悩みなんかない！」って人も，

雑談しに来ませんか？

○ ボランティア？！なにそれ？



あー、ヒマやな〜！ なんか、おもしろいことないかなあ〜

ボランティアとか、どう？



えー、ボランティア？！なんか、かたい感じるし、キャラちゃうわ〜

自分ができすることで、マイペースで始められるのがボランティアやで。
今の友だちとちがった「なかま」や「やりがい」みたいなことが見つかるかもしれんしな。



ふ〜ん・・・どんなことやんの？

バスケ好きなんやったら、車いすバスケチームのサポートとか、
地域の人や施設がやってる「コミュニティカフェ」のお手伝いとか、
今みたいに寒い時は、雪かきボランティアとか、いろいろあるしな。



続かわからんけど、考えてみようかなあ

■ 京都市福祉ボランティアセンター

ボランティアを始めたい方の相談窓口。特に、おとしより、障がいのある方、
こどもに関係のあるボランティア活動の情報がります。

受付時間 平日：AM 9:00～PM 9:30 日・祝：AM 9:00～PM 5:00

休 み 毎月第3火曜日

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1（河原町五条下る東側）

Tel 075-354-8735

■ 区ボランティアセンター

受付時間 平日：AM 9:00～PM 5:00

身近な相談窓口として、各区の社会福祉協議会に
担当者がいます。〇〇区でボランティア始めたい！
という時は、気軽に相談してください。



雪かきボランティア（左京区）

詳しくは、

京都市福祉ボランティアセンター

でQ検索

○ 図書館って，ステキ（^^♪



前は，マンガとか雑誌が施設にあって，
あたりまえのように読んでたけど，これからは買わないとダメなんやね…



図書館かー。難しそうな本ばかりじゃないの？



マンガも雑誌も，新聞もあるし，
なんと，CD，DVDも借りれるんやで～!!



えー，さすが平成の世！ 先生，さっそく行こ!!

ヒトミちゃん，平成生まれやのにな…

■ 市内の図書館一覧

図書館	電話番号	休館日／開館時間
中央図書館	Tel 075-802-3133	火曜（祝日の場合は翌平日），年末年始
右京中央図書館	Tel 075-871-5336	AM 9:30～PM 8:30
伏見中央図書館	Tel 075-622-6700	（土日祝・12/28 及び児童だけでの利用は PM 5:00 まで）
醍醐中央図書館	Tel 075-575-2584	
北図書館	Tel 075-492-8810	火曜（祝日の場合は翌平日），年末年始
左京図書館	Tel 075-722-4032	AM 9:30～PM 7:30
山科図書館	Tel 075-581-0503	（土日祝・12/28 及び児童だけでの利用は PM 5:00 まで）
下京図書館	Tel 075-351-8196	
南図書館	Tel 075-691-6888	
西京図書館	Tel 075-392-5558	
洛西図書館	Tel 075-333-0577	
岩倉図書館	Tel 075-702-8510	火曜（祝日の場合は翌平日），年末年始
東山図書館	Tel 075-541-5455	月，木：AM 9:30～PM 7:00
吉祥院図書館	Tel 075-681-1281	水，金，土，日，祝・12/28 及び児童だけの利用：AM 9:30～PM 5:00
久世ふれあいセンター図書館	Tel 075-931-0035	
向島図書館	Tel 075-622-7001	
醍醐図書館	Tel 075-572-0700	
久我のもり図書館	Tel 075-934-2306	
こどもみらい館子育て図書館	Tel 075-254-8181	火曜（祝日の場合は翌平日），年末年始 AM 9:30～PM 8:30 （土日祝及び児童だけでの利用は PM 5:00 まで）

※ 本の整理などのため，臨時休館する場合があります。

※ CD，DVDは，右京中央図書館，醍醐中央図書館，こどもみらい館子育て図書館で所蔵していますが，京都市の図書館全館で取り寄せて借りることができます。

○ 彼女できた♡ 会ったことないけど（SNS）



オレ、この前彼女できた言うてたけど、彼女じゃなかったん。。。



あはは、おもしろ。ヒロ君のガックリした顔と合わせて、
“彼女募集”と“連絡先”をネットに上げとこ〜

アカン、アカン。この写真の背景、住所バレルし、
連絡先までSNSに上げるなんて！
悪い奴はこんな情報だけで、またやばいメール送ってきよんで



P 7 1 「個人情報が売られてるって…、どこで買えるん？」



ほな、ボクはこれからインスタ上げて「いいね！」をもらえへんの？

アクセス制限をかけて、限定公開にしたらいいんや。
ツイッター、ライン、フェイスブックなんかは便利やけど、
使い方に気いつけると、世界中に情報が流れてしまうで。



“いこいーな”で会った人のことも、勝手にアップしたらアカンな。



P 3 0 「無料（タダ）で、ごはん食べられるって！？」

■ ネットトラブルに関する相談窓口

相談先	受付時間（年末年始除く）
青少年ネット被害相談窓口 Tel 075-605-7830 seisho.net@pref.kyoto.lg.jp	AM 9:00~PM 5:00 （土・日・祝日を除く。）



○ 友達にクスリすすめられた



この前、友達にドラッグすすめられた。タバコより安全って。



安全なわけあるかい！薬物は1回やったら，“またやりたい”
ってなって、最終的には身も心もボロボロになんぞ!!



そっか、じゃあ気晴らしに競馬にでも行こ。



お金ないのに大丈夫？



馬券買ってんちゃうし。夢買ってんやし。



もうちょっといい夢見よか…。ってか年齢的に買ったらアカンやん！



ほな、パチンコ行こ。



いやいや、ギャンブル依存やん！携帯ゲームも課金してるやろ！
ちょっと楽しむ程度ならいいけど、どんどん金なくなっていくで



う〜ん、ちょっと楽しむだけのつもりなんやけど、つついね〜。



ゲームの課金を制限できる場合もあるから、一緒に考えよか。

■ アルコール、薬物、ギャンブル等への依存やネットトラブルに関する相談窓口

相談内容	相談先	受付時間（年末年始除く）
薬物への依存	近畿厚生局麻薬取締部 Tel 06-6949-3779	AM 9:00～PM 5:00 （土・日・祝日を除く。）
アルコール、薬物、 ギャンブル等への依存	京都市こころの健康増進センター 中京区壬生仙念町 30 Tel 075-314-0874	AM 9:00～正午， PM 1:00～PM 4:00 （土・日・祝日を除く。）
ネットトラブル	青少年ネット被害相談窓口 Tel 075-605-7830 seisho.net@pref.kyoto.lg.jp	AM 9:00～PM 5:00 （土・日・祝日を除く。）

○ 彼氏優しいんやけど、よく殴られんねん…



殴られたときは別れようって思うんやけど、
そのあと、優しくされると必要とされてるんやって思って…

それ、DVかもしれんな。よお言うてくれたな。
キミはぜんぜん悪くないし、窓口相談してみたら。



■ DVに関する相談窓口

対象	相談先	受付時間（年末年始除く）
女性専用	京都市DV相談支援センター Tel 075-874-4971	月～土（祝日除く） AM 9:00～PM 5:15
	緊急ホットライン Tel 075-874-7051	上記受付時間外 （年末年始も可）
	ウィングス京都 （女性への暴力相談：面接） Tel 075-212-7830	月～土（水・祝日除く） AM11:00～PM 6:00 要予約 ※火：～PM7:30
男性専用	男性のためのDV電話相談 Tel 075-277-1326	第2・4火曜（祝日除く） PM 7:00～PM 8:30
夫婦関係、 性、デート DV等	京都府家庭支援総合センター Tel 075-531-9910	毎日 AM 9:00～PM 8:00
	らら京都 Tel 075-692-3437	月～土（水・祝日除く） AM10:00～PM 6:00 ※月・火：～PM7:00

人への依存（恋人にかぎらず…）

“誰かといっしょにいたい” “つながっていたい”
”ひとりが寂しい”

こんな感情を強く持ちすぎてしまうと、周りが見え
なくなって、気づいたら

「大変なことになっていた！」なんてことになりかね
ないよ。

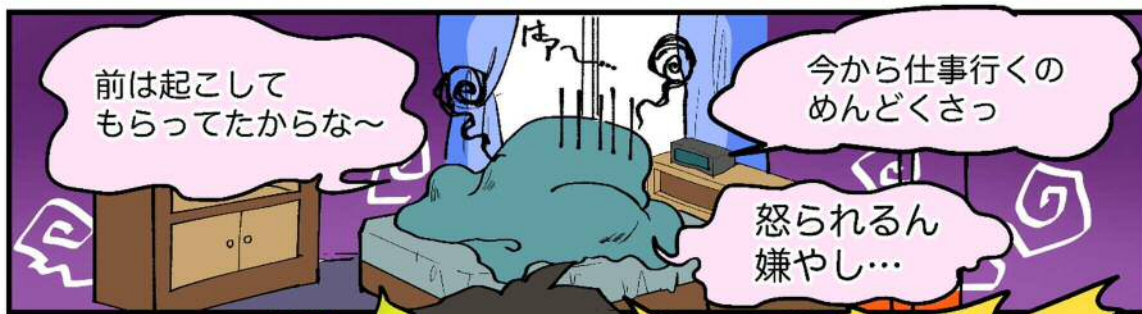


■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓口	ページ
誰かとしゃべりたい	青少年活動センター（市内7ヶ所）	P 4 0
外出がしんどい等	子ども・若者総合相談窓口	P 4 0
ボランティア	京都市福祉ボランティアセンター	P 4 2
本を読みたい	図書館（市内19ヶ所）	P 4 3
ネットトラブル	青少年ネット被害相談窓口	P 4 4, 4 5
薬物への依存	近畿厚生局麻薬取締部	P 4 5
アルコール, 薬物, ギャンブル等への依存	京都市こころの健康増進センター	
DV（女性被害）	京都市DV相談支援センター	P 4 6
	緊急ホットライン	
	ウィングス京都	
DV（男性被害, 加害）	男性のためのDV電話相談	
夫婦関係, 性, デートDV	京都府家庭支援総合センター	
	らら京都	
ひきこもり等	NPO法人 ^{ごうがしゃ} 恒河沙母親の会 上京区中立売通千本東入田丸町 379-3 Tel 075-414-4192 対象：小学生以上のひきこもりの方	—
	NPO法人若者と家族のライフプランを考える会（LPW） 左京区下鴨梅ノ木町 7-1 Tel 075-201-8073 対象：15歳～	—
	NPO法人京都ARU 南区吉祥院池ノ内町 47 タナカテック内 Tel 075-661-2088 対象：どなたでも	—
死にたいくらいつらい, 消えてしまいたいくらい つらい	京都市こころの健康増進センター 「きょう・こころ・ほっとでんわ」 Tel 075-321-5560 月火水：AM 9:00～正午 木 金：PM 1:00～PM 4:00 （祝日・年末年始を除く）	—

仕事







○ どこで仕事探したらええの？



働かんと、自分のしたいこともできへんし、仕事探そかな。
でも、どこで仕事探したらええんやろ。

いろんな窓口があるから、どこがいいか一緒に考えよか。



■ 仕事を探すための窓口

今の状況	相談先	受付時間（年末年始除く）
すぐにでも働ける。 転職相談など	ハローワーク	 P 6 0 参照
働きたいけど、じっくり 相談にのってほしい。	京都ジョブパーク Tel 075-682-8915	月～金：AM 9:00～PM 7:00 土：AM 9:00～PM 5:00 （祝日を除く。）
まずは“自分の理解”と “仕事の探し方”から	京都若者サポートステーション Tel 075-213-0116	月～土：正午～PM 8:00 日・祝：AM10:00～PM 6:00 （水曜を除く。）
障害がある方	京都障害者職業相談室 Tel 075-341-2626	月～金（祝日を除く。） AM 8:30～PM 5:15
	京都障害者就業・生活支援 センター Tel 075-702-3725	月～金（祝日を除く。） AM 9:00～PM 5:00



求人情報見てると、資格があるって有利なんやなあ。

そや。資格取るための支援、職業訓練とかもあるし、問い合わせしてみよか。



■ 資格を取るための施策

施策名	施策内容	相談先
公共職業訓練（雇用保険受給者） 求職者支援訓練（雇用保険不受給者）	職業に関する開発、向上を 促進するための職業訓練	住居地を管轄 するハローワ ーク  P 6 0 参照
教育訓練給付金	資格取得等のために支払っ た費用の一部を支援	
京都高等技術専門校 Tel 075-642-4451	就職を目指す訓練を行う職 業能力開発施設	
施設等入所児童自立支援資金貸付	資格取得のための資金を貸 付け（返済免除規定あり）	施設の先生
資格取得・講習受講費用	措置費として支給	

○ 運転免許証はマストアイテムやし



仕事探してると、運転免許証いる会社って多いな〜って思うわ。

早めにとっといてよかったやろ？



オレ誕生日、3月やし日程的に厳しいかな〜と思ったけど、
仮免許までの講習なんかは、17歳でも受けられたし、
先生の話、聞いといてよかったわ。お礼にどっか、ドライブ行く？

ありがたいけど遠慮しとこかな…。(死のドライブになりそう…)



■ 運転免許証取得のための施策

施策名	施策内容	相談先
資格取得・講習受講費用	措置費として支給	施設の先生
(公財) 稲盛福祉財団 自動車運転免許取得助成	施設を退所し自立する予定の児童に 運転免許証取得の費用の一部を助成	

あと、運転免許証は身分証明にもなるから、あると便利やで。



○ 新職場、よろしくお願ひしま〜す！！



明日から、新職場や。ドキドキするな〜。

〜 翌朝 〜



わ〜、寝坊した。今からやったら完全遅刻や。どうしよ。

まず、遅れることを電話で言わなアカンで。



そんな連絡せなアカンて、店長から聞いてへんで。

働くときのマナーや。遅刻することで職場に迷惑かけるやろ。
それから、職場についたら“おはようございます。”
“遅れてすみませんでした。” って言わなアカンで。



分かった。あと、気いつけることある？

困ったことがあったら、すぐに先輩や店長に聞くこと。
ほっといたら、聞きづらくなるし、早いうちに相談しいや。



分かった。とりあえずお昼ご飯の時間は、最初に聞いとくわ。

それは、後から聞いてもいいかもな…



第一印象ってどんだけ大事なん？

心理学的には出会って数秒で、第一印象が決まるらしい。

しかも、人は第一印象をなかなか変えないらしいから、最初の印象がそのあとの付き合いにも大きく影響する。

あいさつだけじゃなくて、見た目も重要になるから、身だしなみも注意しよう。

※ どんな服装がいいか分からなかったら、職場に聞いてみよう！



身だしなみね。じゃあ、美顔ローラーで30分程マッサージしよ。

いやいや、急いで職場向かう!! (美顔ローラー??)
ビーサン、短パン、ダメージジーンズで行くのはやめときや！



○ バイト先で、ケガした…



お帰り。遅かったな、って手に包帯まいてるやん？どしたん？



バイト中に、ソーセージと間違えて指切ってしもて。。。
帰りに病院寄ってきてん。



そうそう懐かしいな～って、あれっ？
“こんなときはどうする”みたいな説明ないの？

そっか。お前ソーセージみたいな指してるし、
昔からお腹すいたら指にケチャップつけてなめてたな。



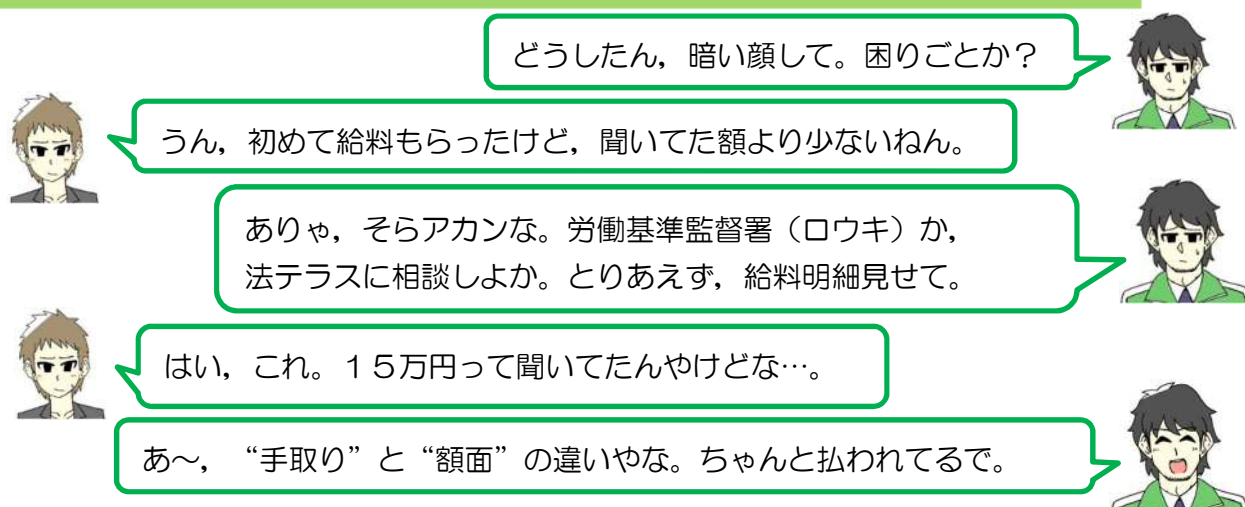
お、ナイスリアクション！そうなんです！
働いているときにケガ等をした場合（労働災害）は、
労災保険（ロウサイ）を請求できるよ。
まずは、職場の人に相談してみ。
もし、対応してくれなかったら、労働基準監督署（全国
にあるよ）に請求できるから、いっしょに相談しよう。



■ 労災の相談窓口

相談先	受付時間（年末年始除く）及び管轄区域
労災保険相談ダイヤル Tel 0570-006031	AM 9:00～PM 5:00（土・日・祝を除く。）
労働基準監督署	AM 8:30～PM 5:15（土・日・祝を除く。）
京都上労働基準監督署 Tel 075-462-5112	北，上京，左京，中京，右京，西京
京都下労働基準監督署 Tel 075-254-3196	東山，山科，下京，南
京都南労働基準監督署 Tel 075-601-8322	伏見

○ 給料，聞いてた額と違う・・・



「手取り」と「額面」

額 面：総支給額（基本給＋いろいろな手当（残業手当，通勤手当等））

手取り：額面（総支給額）－控除額（社会保険料等）

【給与明細書（例）】

額 面	総支給額 〇〇〇〇	社会保険料（健康保険） ×××	厚生年金保険料 ×××	所得税 ×××	住民税 ×××
手取り	差引支給額 △△△△	※ 総支給額（額面）からは社会保険料や税金等が引かれている。			



P 63 「医療保険（公的）って入ったほうがいいの？」

※ 社会保険料も税金も，社会を支える必要なお金だよ。

週20時間未満のアルバイトとかやと，この社会保険料は，会社から払われず，自分で払わなあかんで。
週20時間未満やと，雇用保険には入れへんからな。

■ 労働問題の相談窓口

相談先	受付時間（年末年始除く）及び管轄区域
総合労働相談コーナー Tel 075-241-3221	AM 8:30～PM 5:15（土・日・祝を除く。）
労働相談（京都府） Tel 0120-786-604（フリーダイヤル） Tel 075-661-3253	AM 9:00～PM 1:00, PM 2:00～PM 9:00 （土曜日のみ～PM 5:00）（日・祝を除く。）
法テラス京都 Tel 050-3383-5433	AM 9:00～PM 5:00（土・日・祝を除く。）

○ ガンバったけど辞めることに…



相談があるねん。仕事、ちょっとしんどくて…。辞めようかなって。

そうか。仕事ガンバってたん知ってるし、
よく考えた結果なんやったら仕方ないな。
今までお世話になったんやし「お世話になりました。」って言いや。



分かった。…でも、今月のお給料もらいにくいな。

働いた分は、ちゃんとお給料もらえるから大丈夫。
すなおな気持ちを伝えたら、店長も分かってくれるよ。



うん、ちゃんと自分で気持ち伝えるわ。
でも、明日からの生活どうしょ。

長いこと雇用保険に入ってたみたいやし、失業給付（雇用保険）がもらえ
ると思うよ。ただ、自分の都合で退職した場合は、失業給付（雇用保
険）が出るの3ヶ月後になるで。



支給されるのってそんな後なんや……。貯金しといてよかった。

■ 雇用保険を請求するときの相談先

相談先	受付時間（年末年始除く）
住居地を管轄するハローワーク	 P 6 0 参照

どうやって手続きするの？

- ① 会社をやめる：やめた後に勤務先から「離職票」をもらう。
- ② 受給資格決定：住所地のハローワークで「求職申込み」をした後、
「離職票」などを提出する。
- ③ 受給説明会：雇用保険制度について説明を受け「雇用保険受給資格者証」
「失業認定申告書」の交付を受ける。
- ④ 求職活動
- ⑤ 失業の認定
- ⑥ 受給

詳しくは

雇用保険手続きのご案内

で 🔍 検索

○ 仕事探すの疲れた… 心おれかけてる(ー；)



単純に、なんで働かなあかんの？

生活していくためもあるし、
みんなが頑張ってる姿見ると、やりがいを感じるよ。



そうか…、でも、仕事探すの疲れてきたな…

無理しすぎるのもよくないしな。じょじょに慣らしていこか。



どうやって？

セイカツコンキュウシャジリツシエンセイド～!!



四次元ポケットから出したみたいに言うな～

生活困窮者自立支援制度とは

いろんな理由で課題を抱えていて、仕事や生活に困っている人に対して、専任の相談員が、一人ひとりの状況に応じて、寄り添いながらサポートしてくれます。

◆ ハローワークやカウンセラーによる支援

ハローワーク求人の紹介や、キャリアカウンセラーの支援により就職活動を支援

◆ チャレンジ就労体験事業（就労準備支援事業）

「コミュニケーション能力」を養いながら就労に向けた支援や就労体験の場を提供

相談窓口：自立相談支援窓口 Tel 075-251-2525

受付時間：月～金 AM 8:45～正午、PM 1:00～PM 5:00（年末年始、祝日除く。）

働こうと思うけど、「自信がない」「どうしたらいいかわからない」
ってときは、「サポステ」もおすすめやな！



サポステとは

働くための悩みや不安を、専門家に相談できるし、
就労体験や、面接対策、履歴書対策もできるよ！

相談窓口：京都若者サポートステーション Tel 075-213-0116

中京青少年活動センター内（2階）

受付時間：月～土：正午～PM 8:00

日・祝：AM10:00～PM 6:00（水曜、年末年始除く。）



■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓口・施策	ページ
仕事を探したい	ハローワーク	P 5 2
	京都ジョブパーク	
	京都若者サポートステーション	
	京都障害者職業相談室	
	京都障害者就業・生活支援センター	
資格を取りたい	公共職業訓練（雇用保険受給者）	P 5 2
	求職者支援訓練（雇用保険不受給者）	
	教育訓練給付金	
	京都高等技術専門校	
	施設等入所児童自立支援資金貸付	
	資格取得・講習受講費用	
運転免許を取りたい	（公財）稲盛福祉財団 自動車運転免許取得助成	P 5 3
	資格取得・講習受講費用	
バイト先でケガ（労災）	労災保険相談ダイヤル	P 5 5
	労働基準監督署	
労働問題	総合労働相談コーナー	P 5 6
	労働相談（京都府）	
	法テラス京都	
雇用保険	住居地を管轄するハローワーク	P 5 7
就労に向けた相談支援	生活困窮者自立支援制度	P 5 8
	京都若者サポートステーション	
失業後，求職期間中の 生活費の貸付	住所地の区社会福祉協議会 京都市 区社協 で 🔍 検索	—

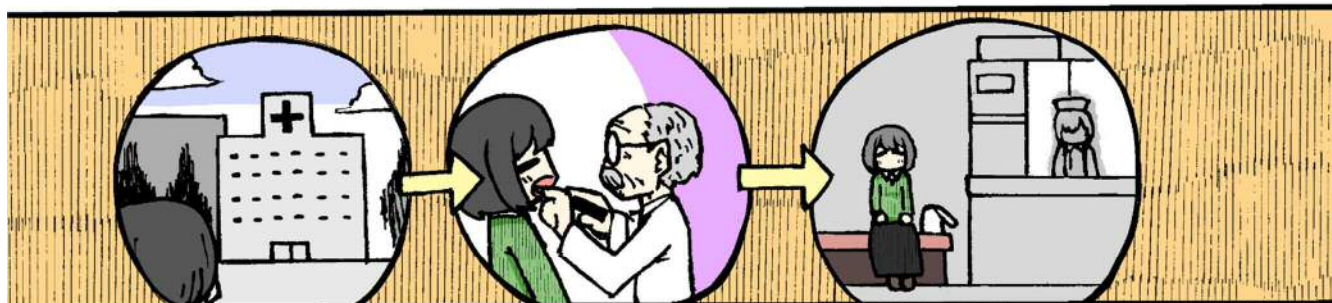
■ 京都市域を管轄するハローワーク一覧

名 称 (電話番号)
住所
管轄区域, 受付時間 (祝日, 年末年始を除く。)
ハローワーク西陣 (Tel 075-451-8609)
上京区大宮通中立売下ル和水町 439-1 北区, 上京区, 左京区, 中京区, 右京区, 西京区 月～金 : AM 8:30～PM 5:15 ※ 雇用保険の受給は「ハローワーク西陣 烏丸御池庁舎」で。
ハローワーク西陣 烏丸御池庁舎
中京区烏丸御池上ル北西角 明治安田生命京都ビル 1 階 北区, 上京区, 左京区, 中京区, 右京区, 西京区 月～金 : AM 8:30～PM 5:15 (Tel 075-221-8609) PM 5:15～PM 7:00 (Tel 075-255-1161) 第 2, 4 土 : AM10:00～PM 5:00 (他の土曜を除く) (Tel 075-255-1161) ※ 雇用保険の受給 月～金 : AM 8:30～PM 5:15 (Tel 075-283-0140)
ハローワーク園部 (Tel 0771-62-0246)
南丹市園部町宮町 71 右京区京北 月～金 : AM 8:30～PM 5:15
ハローワーク京都七条 (Tel 075-341-8609)
下京区西洞院通塩小路下ル東油小路町 803 東山区, 山科区, 下京区, 南区 月～金 : AM 8:30～PM5:15
京都ジョブパークハローワークコーナー (Tel 075-682-8609)
南区東九条下殿田町 70 京都テルサ西館 3 階 市内全域 月～金 : AM 9:00～PM 7:00, 土 : AM9:00～PM 5:00
ハローワークプラザ山科 (Tel 075-595-2699)
山科区東野八反畑町 22-8 豊栄ビル 2 階 山科区 月～金 : AM 8:30～PM 5:00 ※ 雇用保険の受給は「ハローワーク京都七条」で。
ハローワーク伏見 (Tel 075-602-8609)
伏見区風呂屋町 232 伏見区 月～金 : AM 8:30～PM5:15

※ 雇用保険の手続きは, 居住地を管轄するハローワークに申込みが必要ですが, 仕事探しは, どのハローワークでもご利用できます。

役所とか





○ 医療保険（公的）って入ったほうがいいの？



退所した後って、医療保険に入ったほうがいいのかな？

もしものときのために必ず入らないといけないことになっているよ。
医療保険に入ると、病院や薬局での支払いが医療費の3割で済むしね。
ちなみに、退所してすぐに就職して、職場の保険に入る場合もあるけど、
ヒトミちゃんは、まだ働かへんし、国民健康保険になるな。
手続きしに、役所に行こうか。



※ 京都市国民健康保険の場合は、お住まいの区役所・支所保険年金課で手続きを！

■ 医療保険制度（イリョウホケンセイド）

保険の種類	対象者	窓口
被用者保険 〔健康保険組合、 協会けんぽ等〕	会社に勤務している人等	会社の担当者
国民健康保険	他の医療保険に加入していない人 (生活保護受給者を除く。)	区役所・支所  P 6 7 参照

※ 被用者保険が切れたら（会社をやめるなど），14日以内に必ず国民健康保険の加入の手続きをしようね。手続きが遅れると，病院や薬局で払った医療費が全額自己負担になることもあるよ！

※ 国民健康保険の保険料は前年の所得額によって保険料額が決められているよ。

保険料の納付が困難な事情があるときは減額が適用される場合があるので，まずは窓口で相談してみてね。



○ 年金ってなに？



知ってるけど、まだもらえへんのちゃうん？

「国民年金」って知ってる？



そらそや。今話したいのは、払う方のこと。
将来的に、年金をもらうために、20歳になったら年金払わなアカンねん。



国民年金って？

20歳になったら加入する制度で、一定期間払うと、おじいちゃん、おばあちゃんになったり、病気やケガ等で障害者になったときに年金が支給される。



えー！保険も払って、年金もってオレのスマホ代がなくなるやん。

収入が少ない場合なんかは、免除されることもあるし、
区役所（支所）に相談に行こか。



どっちみち免除されるんやったら、行くだけ手間やん。

いやいや。年金って一定期間払ってないと、
将来もらえへんねんけど、この免除の手続きをしておくと、
払ってた期間と同じようにあつかってもらえんねん。



免除、猶予って？

国民年金保険料の納付が困難（収入が少ないなど）な場合は、保険料が免除、猶予されるケースもあるので、住んでいる市区町村役所まで相談を！

※ 京都市の場合は、お住まいの区役所・支所保険年金課



学生は、納付が猶予されるよ。
毎年、申請を忘れずに!!



○ 住民票ってどこで売ってんの？



就職活動とか、家借りるときに、よく「住民票」が必要って言われるけど、どこで売ってんの？

売ってるわけではないけど、住んでる所の役所（区役所・支所）やな。
ちなみに、京都市の場合は、住所地以外の区役所・支所・出張所や
証明書発行コーナーでもとれるよ。



住民票って？

「この住所に〇〇さんが住んでいる」ってことを証明する書類だよ。
就職するときや、部屋を借りるときなどに必要になるんだ。

■ 京都市の区役所・支所の場所は、



P 67 「京都市 区役所・支所（電話番号は代表）一覧」

■ 京都市 証明書発行コーナー

発行コーナー	場 所	取扱時間（年末年始除く）
地下鉄四条駅 Tel 075-343-3782	地下鉄四条駅構内 定期券売場横	月～金：AM 8:30～PM 7:00 土 日：AM 8:30～PM 5:00 （祝日を除く）
地下鉄竹田駅 Tel 075-642-0712	地下鉄竹田駅東口 1 階 定期券売場横	
地下鉄山科駅 Tel 075-502-2255	地下鉄山科駅改札正面 ラクト A 地下 1 階	
地下鉄北大路駅 Tel 075-494-5253	キタオオジタウン地下 3 階 定期券売場横	
阪急桂駅 Tel 075-382-5549	阪急桂駅東口 1 階 ミュー阪急桂イースト	
市役所 Tel 075-222-4110	市役所北庁舎 1 階	月～金：AM 8:45～PM 5:00 （祝日を除く）
西院 Tel 075-862-9601	右京区西院西貝川町 31	月～金：AM 8:30～PM 5:00 （祝日を除く）
向島 Tel 075-602-0241	伏見区向島四ツ谷池 14-19 向島ニュータウンセンター内	
嵯峨 Tel 075-861-0006	右京区嵯峨釈迦堂大門町 35	
岩倉 Tel 075-781-3898	左京区岩倉中町 403	

※ 月～金の午後 5 時以降、土日については即日発行できない証明書もあります。

○ 生活保護を申請したほうがいいのかな…



あ～，働くのイヤやし，生活保護受けたいな～。

なに言うてんねん。
生活保護は，あくまでもホントに困ったときの最終手段。
そんな理由では，受けられへんで。



分かった。ガンバって仕事探してみよかな。

うん。でも，病気とかケガ，どんなにガンバっても仕事が見つからんとか
ホンマにどうしようもなくなったら，申請したほうがいいし，相談してな。



■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓 口	ページ
健康保険組合、 協会けんぽ等	勤務している会社の担当者	P 6 3
国民健康保険	お住まいの区（市町村）の区役所・支所	
年金	お住まいの区（市町村）の区役所・支所	P 6 4
住民票	お住まいの区（市町村）の区役所・支所	P 6 5
	証明書発行コーナー	
生活保護	施設の先生 又は お住まいの区（市町村）の区役所・支所	P 6 6

■ 京都市 区役所・支所（電話番号は代表）一覧

区役所・支所	住 所	電話番号
北区役所	北区紫野東御所田町 33-1	Tel 075-432-1181
上京区役所	上京区今出川通室町西入堀出シ町 285	Tel 075-441-0111
左京区役所	左京区松ヶ崎堂ノ上町 7-2	Tel 075-702-1000
中京区役所	中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町 521	Tel 075-812-0061
東山区役所	東山区清水五丁目 130-6	Tel 075-561-1191
山科区役所	山科区榎辻池尻町 14-2	Tel 075-592-3050
下京区役所	下京区西洞院通塩小路東上る東塩小路町608-8	Tel 075-371-7101
南区役所	南区西九条南田町 1-3	Tel 075-681-3111
右京区役所	右京区太秦下刑部町 12	Tel 075-861-1101
西京区役所	西京区上桂森下町 25-1	Tel 075-381-7121
西京区役所洛西支所	西京区大原野東境谷町二丁目 1-2	Tel 075-332-8111
伏見区役所	伏見区鷹匠町 39-2	Tel 075-611-1101
伏見区役所深草支所	伏見区深草向畑町 93-1	Tel 075-642-3101
伏見区役所醍醐支所	伏見区醍醐大構町 28	Tel 075-571-0003

緊急事態発生!!



○ 具合が悪い…



なんか、ちょっとしんどい…



どしたん、風邪か？ひどそうやな、病院行こか。



でも、何科に行ったらええの？

■ 何科を受診？

症状	診療科
風邪，頭痛い，お腹痛い，ぜんそく など	内科
ねんざ，骨折 など	整形外科
生理不順，性感染症 など	婦人科
性感染症，血尿 など	泌尿器科
いぼ，じんましん，やけど など	皮膚科
のどの痛み，花粉症 など	耳鼻咽喉科



今日、日曜やけど病院やってんの？

■ 休日診療

病院がやってない（日曜、祝日、お盆、年末年始）ときの急病時には、急病診療所へ。
京都市の場合は、次のとおり。保険証を忘れずに。

◎ 京都市急病診療所 中京区西ノ京東柵尾町 6 Tel 075-354-6021

診療科目	診療日	受付時間
小児科（15 歳未満）	平日	PM 9:00～深夜零時
	土曜	PM 2:00～PM 5:00 PM 6:00～翌 AM 8:00
	日曜・祝日， 8/15・16，12/29～1/3	AM10:00～PM 5:00 PM 6:00～深夜零時
内科（15 歳以上）・ 眼科	土曜	PM 6:00～PM10:00
	日曜・祝日， 8/15・16，12/29～1/3	AM10:00～PM 5:00 PM 6:00～PM10:00
耳鼻咽喉科	日曜・祝日， 8/15・16，12/29～1/3	AM10:00～PM 5:00

※ 土曜日が祝日又はお盆（8/15、16）と重なった場合は、祝日・お盆の診療時間帯となります。
ただし、小児科については、深夜帯（24 時～翌 8 時）も実施します（年末年始は除く）。

◎ 京都市休日急病歯科中央診療所 中京区西ノ京東柵尾町 1 Tel 075-812-8493

診療科目	診療日	受付時間
歯科	日曜・祝日，8/15・16，12/29～1/4	AM10:00～PM 5:00

かかりつけ医（近所の病院ならベスト）を決めとくといいな。
あとは、風邪薬とかは常備薬として買っておいた方がいいよ。
ひとり暮らしで病気するとしんどいよ。
日ごろから早寝，早起きで病気を予防しよう。



○ 個人情報が売られてるって…，どこで買えるん？



最近，知らん人からよく電話かかってくるわ〜。メールもくるし。なんか当選したとか，マンション買えとか。

それ，ヒロ君の個人情報が売られてるんちゃう？



いや，売った覚えがないで。お金もらってないもん。

じゃなくて，電話番号とかアドレスが，いつの間にか悪い業者に流れてしまってるんやわ。



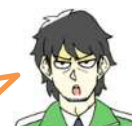
えー，知らんで。どこでそんな情報が流れてるんやろ？

以前に答えたアンケートの情報を管理している会社のパソコンが悪い奴らに不正アクセスされてしまったとか，卒業アルバム売られたとか，いろいろ原因は考えられるけど。



そういえばこの前，運転免許取れたのがうれしくて免許証の写真をSNSにアップしたわ。

えー，それアカンやつ〜!! 運転免許証，保険証，マイナンバーなんかの身分証明書は，大事に取扱わんと，悪い奴が狙ってるで。



個人情報を流出させないために

- ・ アンケートや懸賞の応募は，個人情報を渡していると思え！
- ・ 必要以上に，会員カードを持たない！
- ・ 暗証番号，パスワードの設定は，分かりにくいものを！
誕生日，電話番号等はダメ!!
- ・ 不用意に，SNSに情報をあげない！

中には，「スマホを乗っ取って，遠隔操作する」なんて奴もいるから，注意せんとアカンで！



○ 事故ってもた

～ ガッチャー——ン!! ～



うわっ!! 事故ってもたー。どうしたらエエの?!

まず、落ち着く。その場から絶対に逃げないこと。

「事故」から「事件」になって逮捕されることも。。。

- ① 相手方と自分の安全を確保（車などを安全な場所に移動）。
ケガ人がいる場合は、救出。救急車の要請（119番）。
- ② 警察に電話（110番）する。
- ③ 民間の保険会社に加入している場合は、保険会社に電話する。
- ④ 相手方の名前、連絡先などを確認。
- ⑤ 目撃者がいれば、名前、連絡先を聞いておく。
- ⑥ 現場の写真を撮っておく。
- ⑦ 病院に行き、ケガがないか診察してもらう。
軽傷だと思っても、受診しておくこと!



警察からは、
「交通事故証明書」を
必ずもらおう!!
これがないと、
保険が適用できなくなるよ。

事故のときの保険（ジバイセキ）

◆ 自賠責保険とは

万一の交通事故の基本的な対人賠償を目的として、すべての自動車（原チャ含む。）に加入が義務付けられているもの。

※ でも、事故で物を壊した（対物）とか、運転者自身のケガ等は補償されないの
で、民間の保険（任意保険）も入っておこう。

◆ 京都で、自転車に乗る人は、自転車保険に入る必要があります。



相手の人から、警察呼ばんとジダンしよって言われてんけど、ジダンってなに?

ジダンは「示談」といって「話し合い」のこと。

示談に応じる前に、まずは警察に連絡しよう。

示談書を交わす前に、交通事故相談所などへ相談しよう。

あと、軽いケガでも保険が適用できるから、病院には必ず行こう。

通勤中とか仕事での事故は、労災になるよ。



P 5 5 「バイト先で、ケガした…」

■ 交通事故相談

相談先	受付時間（年末年始除く）
京都府交通事故相談所 Tel 075-414-4274	月～金（祝日除く） AM 9:00～AM 11:30, PM 1:00～PM 4:30
消費生活総合センター Tel 075-256-2140	月～金（祝日除く） AM 9:00～PM 5:00
京都弁護士会 Tel 075-231-2378	月～金（祝日除く） AM 9:00～正午, PM 1:00～PM 5:00
NASVA（ナスバ）交通事故被害者ホットライン Tel 0570-000738	月～金（祝日除く） AM 9:00～PM 5:00



○ 赤ちゃんできちゃった



先生、彼女が妊娠したらしい…。

そのことを、どう思うの？



今の生活状況を考えると、すなおに喜べへん。。。。

まずは、彼女とよく相談しないと。

それでも、答えが出ないようなら2人だけで悩まず、区役所の窓口やメール相談サイト **にんしんホッとナビ** でQ検索 に2人で相談しよう。



考えた結果、中絶することになったら…

◆ 中絶できる時期

最後の生理から11週までが安全に手術ができて（10～15万円）、12週を過ぎると手術はできる（20～50万円）けど、彼女の体の負担は大きく、死産届、火葬等が必要で精神的にもしんどくなる。

さらに、22週を超えると中絶できないので、早めに考えよう。



これからはもっと彼女のことを考えよ。

そやな。セックスするときは、相手のことや将来のことをちゃんと考えて避妊しなあかんよ。



避妊の方法

コンドーム：男性用，女性用があり，性器に袋状のものを取り付けて使用
低用量ピル：女性が毎日，決まった時間に薬を飲む。医師への相談が必要。

★ どれも，100%避妊ができるものじゃない!!

それから，ちつ外射精は，射精前に出るカウバー腺液に精子が含まれているから，避妊効果はまったくないしな。



!!



○ 性感染症かも…



おしっこする時に、なんかムズムズしたり、痛かったりするねんけど…



!!

最近、コンドームつけずにセックスとかしてない？



もしかしたら、性感染症に感染してるかもしれんし、検査行っとこか。



えー！ そんなん大丈夫やって!!



アカン！ シゲ君だけの問題じゃない。
彼女も感染してるかもしれんし、ちゃんと検査に行こ。



■ 主な性感染症の種類と症状

病 名	症 状
梅毒	感染した性器や口などに、赤色のしこりやただれができる。その後、3～12週に、発熱、全身のだるさとともに、発疹が出る。さらに、数年～数十年ほっておくと心臓、血管、脳等に障害が起こる可能性が高い。
淋菌	男性：おしっこの時に痛い。おしっこがにごる。 女性：おりものの増加や不正出血。症状が軽く気付かない場合もある。
クラミジア	男性：おしっこの時に痛い。尿道がかゆい。 女性：おりものの増加。下腹部が痛い。症状が軽く無症状のことも多い。

※ 男性は泌尿器科、女性は婦人科に。

■ HIV（エイズ）、性感染症検査【無料・匿名】

	会場	日時（祝日、年末年始を除く）	予約
昼間検査	下京区役所 1 階	火・水：AM 9:00～AM10:30 月・金：PM 1:30～PM 3:00	予約不要
土日検査 ※	京都工場保健会 中京区西ノ京北 壺井町 67	第 1・3 土：PM 4:00～PM 6:00 第 1・3 日：PM 2:00～PM 4:00	要予約 Tel 0120-636-040 平日 AM 9:00～PM 5:00
夜間検査	下京区役所 1 階	木：PM 6:00～PM 7:30	要予約 Tel 075-222-4249 平日 AM 8:45～PM 5:30

※ 上記は、平成 29 年度の検査体制になります。

（年度によって、会場や日時が変更になる場合があります。）

○ （夜道で）後ろから誰かつけてくる…



誰かつけてくる…。こわいっ。

そういえば、先生が、夜道をひとりで歩くときは

- ・ 足早に歩く。
- ・ 声をかけられても無視（立ち止まらない）
- ・ 周りを見て警戒。スマホを見ながら歩かない。

といいよ、って言ってたな。



■ 犯罪・事故があったときは… 110番！！

耳や言葉の不自由な方のための110番通報

◎ファックス 110 番 FAX 415-3110 ◎メール 110 番 <http://kyoto110.jp/>

※ 主に言語や聴覚に障害があり、通常の110番通報を利用できない方の専用システム
急を要しない相談は、相談専用ダイヤル（#9110）

■ 相談内容別の窓口

相談内容	相談先	受付時間（年末年始除く）
犯罪の被害防止、 生活の安全に関する相談	警察総合相談室 Tel #9110 Tel 075-414-0110	月～金（祝日を除く） AM 9:00～PM 5:45
電車等でチカン	レディース相談（鉄道施設内） Tel 075-682-0913	年中無休 24時間対応
ストーカー	京都ストーカー相談支援センター Tel 075-415-1124	年中無休 24時間対応
犯罪被害	京都犯罪被害者支援センター ①京都市犯罪被害者総合相談窓口 Tel 075-451-7830 ②犯罪被害者サポートダイヤル Tel 0120-60-7830	月～金（祝日を除く） PM 1:00～PM 6:00 夏期休務日 8/12～8/16
	全国共通ナビダイヤル Tel 0570-783-554	上記の相談時間内は①につながります AM 7:30～PM10:00
性被害	性犯罪相談ダイヤル「ハートさん」 Tel #8103 Tel 075-411-0110	年中無休 24時間対応
	京都SARA Tel 075-222-7711	年中無休 AM10:00～PM10:00

万が一、レイプ被害にあっても、72時間以内に緊急避妊薬をのむと妊娠を防ぐことができます。
被害にあったら、至急、相談しよう！

○ 火事だ————！！！！



なんか、コゲくさくない？

わっ！ おなべの火、かけっぱなしやー!!



危なかった～。
でも先生、もし火事になったらどうしたらいいの？



まずは、「火事だ————！！」と周りの人に知らせる。
特に夜中、みんなが寝ている場合は、大きな声で起こす。

- ① 119番通報（スマホや携帯からでも大丈夫）
自分の住所や、近くの目標となる建物などを言えるようにしておくこと。
- ② 初期消火
水バケツや消火器で消火活動を行う。（逃げ道は確保しておくこと。）
ただし、油を使って調理中に火事になった場合、油の入った鍋に水を掛けては絶対にダメ！（高温の油に水が入ると、油がはじき飛ばされ炎が巨大化するぞ！）
炎が天井に達したときは、すぐ避難！
- ③ 避難
口をタオルや服でおおう。低い姿勢で逃げる。火元の部屋のドアを閉める。
壁を触りながら逃げる（煙で視界が悪くなるため）。
下の方に逃げる（煙は上にのぼるため）。絶対に戻らない。

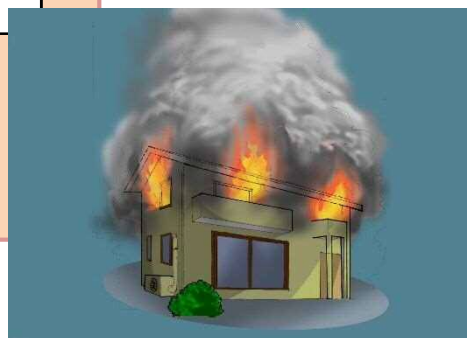
火事や救急のときは…119番！！

耳や言葉の不自由な方のための119番通報
ファックスや携帯電話のWEB機能等を活用した通報方法があります。
事前申込みが必要なので、最寄りの消防署まで。

■ 防火のことで困ったこと、わからないことは…
消防の相談電話 Tel 075-231-5000

京都市消防局

🔍 検索



○ 地震！けっこう大きい！！



うわ、地震や！ けっこう揺れてる。どうしょ。

まずは身の安全を確保しよう。（机の下にもぐる。倒れてくるものから離れる。）
けっこう大きいな。揺れが収まるのを待って、地域の集合場所へ行こう。

地域の集合場所とは、

- ・ 町内の人や、近所の人やの安否や周辺の被災状況を確認 したり、
- ・ 被害があれば協力して消火活動や救助活動をする

ために集まる場所なんだ。

家を出る前にはブレーカーOFF。火の元チェックを忘れずに。



被害がなければ

→ 自宅に戻る

自宅が住めない状態であれば

→ 避難所へ行く

のが基本かな。



避難所をチェックしておこう。

住んでいるところの区役所・支所に聞くか、ホームページを見てみよう。

京都市の場合は、

避難所 京都市

をQ検索



何を持って出たらいいの？

こんな感じかな？

■ 非常持出品の用意

☐ 飲み水 ☐ 貴重品・身分証（運転免許証、保険証など） ☐ 現金

☐ 普段飲んでいる薬 ☐ 生理用品 ☐ 懐中電灯・電池

☐ 携帯電話や携帯ラジオなどの情報機器

☐ 非常食 ☐ 救急用品 ☐ 防寒具 ☐ その他必要なもの



災害は、火事や地震だけじゃないぞ。



水害、土砂災害にも備えよう！

どこが危険な場所かを区役所・支所などで配布している

ハザードマップ（水災害編、地震編、土砂災害対策編）で確認しておこう。

京都府の場合は、

京都府マルチハザード情報提供システム

でQ検索

■ 施策・窓口一覧

困りごと	窓口	ページ
休日診療	京都市急病診療所，京都市休日急病歯科中央診療所	P 7 0
交通事故相談	京都府交通事故相談所	P 7 3
	消費生活総合センター	
	京都弁護士会	
	NASVA（ナスバ）交通事故被害者ホットライン	
思いがけない妊娠	にんしんホッとナビ	P 7 4
H I V，性感染症検査	下京区役所（平日昼間，夜間）	P 7 5
	京都工場保健会（土日）	
犯罪，事故	1 1 0 番	P 7 6
犯罪の被害防止，生活の安全に関する相談	警察総合相談室	
電車等でチカン	レディース相談（鉄道施設内）	
ストーカー	京都ストーカー相談支援センター	
犯罪被害	京都犯罪被害者支援センター	
性被害	性犯罪相談ダイヤル「ハートさん」	
	京都S A R A	
火事・救急	1 1 9 番	P 7 7
消防の相談	消防の相談電話	

お祝い・おくやみ



○ 結婚式に呼ばれた！！



友達が結婚するから結婚式に来てって招待状が届いてんだけど、はじめてやから、どうしたらいいかわからへん。どうしよう。。。

おめでたいなあ。その友達にとって大事なイベントやから、マナーを守ってちゃんとお祝いしたらなあかな！



～結婚式や結婚パーティーに招待されたら～

結婚式には、教会や神社での儀式と、披露宴やパーティーがあるよ。親族や親しい友人、会社の同僚などが招待されることになるけど、結婚式に招かれなくても、披露宴やパーティーにだけ招かれることもあるよ。いずれも、招待状がきて出欠を確認されます。

結婚式や披露宴、パーティーの招待は、相手が喜びを分かち合いたいと招いてくれるから、よっぽどのことがない限り、都合を合わせて出席してあげよう。

男 性

× 白や明るい色のスーツ（新郎とかぶる）



- 白ネクタイ
- × 黒ネクタイ
- 黒くつした
- × 白くつした
- × 黒シャツ
- × 動物柄のシャツ

女 性

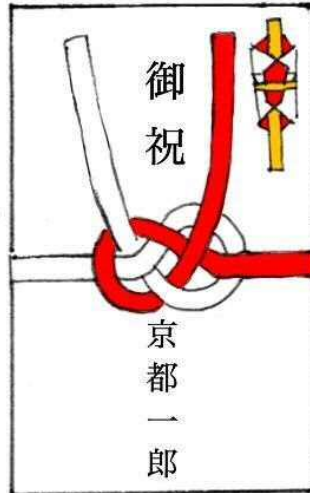
× 白の服（新婦とかぶる）



- × ファー
- × 動物の皮製品
- × 全身黒
- × リクルートスーツ
- × ミニ丈、肩だし

表

水引：紅白の結びきり
自分の名前を書く。



内袋にお金（新札）を入れ、
金額を書く。



水引は、

何回あってもおめでたい「出産祝」等は、ちょうちょ結び。

二度目はあってほしくない「結婚祝」「（病気の）快気祝」等は、結びきりのものを選ぼうね。



○ お通夜、お葬式でのマナー



中学校のときにお世話になった担任の先生が亡くなったって連絡あった。ほんまに悲しい。お世話になったし、ちゃんとお見送りしてあげたい。明日がお通夜、明後日がお葬式って聞いてんけど、行ったことないし、わかれへん。どうしたらいいの？

あの先生亡くなったん！！？まじでかぁ・・・。
俺もめっちゃ悲しいわ。ちゃんと見送ってあげよう。。



～お葬式に行く場合のマナー（仏式の場合）～

お葬式は、「お通夜」「葬儀・告別式」「火葬」「初七日法要」と、ふつうは2～3日ばかりで行われる。人の死は突然なので、当然、事前の招待状などはないよ。

家族や親せきなど、近い血縁（三親等くらいまで）の場合には、電話などで連絡を受けたら参列しよう（会社の就業規則により忌引き休暇をもらえるよ。）。

遠い親戚、会社や取引先の人、恩師・恩人、友人・知人が亡くなった場合にも参列します。お通夜だけ、告別式だけの参列でも差しつかえありません。

男 性



- ・黒のスーツ
- ・白シャツ
- ・黒のネクタイ
- ・金具などのついていない黒のくつ

女 性



- ・黒のワンピース
 - ・黒のストッキング
 - ・黒のくつ
- ※ 肌をあまり見せないように

黒のスーツがなくても、参列することが大事。
そんなときは、できるだけ黒っぽい服で行こう。



表

水引：白黒（黄白）の結びきり

自分の名前を薄い墨で書く（薄墨の筆ペン）。

お金は新札でないもの



最近では、香典がない場合もあるよ。
分からない場合は、念のため持っていこう。



○ その他の冠婚葬祭のマナー

〔お祝いごとの基本マナー〕

項 目	内 容	予 算
結婚祝い 出産祝い	披露宴に出席しなくてもお祝いを贈ったり、 出産祝いをしたりする場合がある。周囲の人と 相談し贈るとよい。	お祝いの品物や金額は 1 千 ～1 万円程度
入学・卒業祝い 引越し・新築祝い	会社の人や親せきの子どもなどに贈ることが ある。	

〔お見舞いの基本マナー〕

項 目	内 容	服 装	予 算
病気見舞い	親しい人が病気になって入院 したら、病院まで行くのが難し いときはお見舞い金を送る	ふつうの 服でOK	お見舞いの金額は 2 千円～1 万円程 度。「御見舞」と書かれたのし袋を用 意。入院のときは現金ではなく、お花 や食べ物でも良い（ただし鉢植えはN G）。食べられない場合もあるので事 前に確認を。
災害見舞い	親しい人が火事や災害などの 被害にあったら、場合によって 持参またはおくる		

■ 家計簿の様式（例）

[illegible]

(記載例)

5月 ～6月	収入	支出					残額
		家賃・携帯 光熱水費	食費	日用品・ 服代	娯楽	交通費・ そのほか	
目安額	130,000	60,000	30,000	10,000	15,000	5,000	
繰越	—	—	—	前月までの残り（貯金額）			12,000
25日	130,000		1,500				140,500
26日			1,000				139,500
27日			1,200				138,300
28日		9,800	1,000			500	127,000
29日			1,000	1,000			125,000
30日			1,000				124,000
31日		40,000	1,000			500	82,500
1日			1,000				81,500
2日			1,000				80,500
3日			1,000	2,500			77,000
4日			1,000			500	75,500
5日			1,000		7,000		67,500
6日			1,000				66,500
7日			1,000			500	65,000
8日			1,000				64,000
9日			1,000				63,000
10日		11,000	1,000				51,000
11日			800		2,000	500	47,700
12日			1,000	500			46,200
13日			1,000		1,000		44,200
14日			700			500	43,000
15日			1,000				42,000
16日			700		2,000		39,300
17日			1,000				38,300
18日			800	1,000		500	36,000
19日			1,000		3,000		32,000
20日			1,000			500	31,000
21日			1,000	4,500		500	25,000
22日			800				24,200
23日			800				23,400
24日			700	翌月の繰越残額に記入（貯金額）			22,200
合 計	130,000	60,800	30,000	9,500	15,000	4,500	+10,200

～ ときには港に立ち寄って ～

この本は、君たちの先輩（93名）の声をもとに作ってるんや。
みんな、同じように困ったり、不安になったりしてきた。
君たちだけじゃないんやで。
だから、一番大事なんは、困ったらすぐに誰かに相談すること。



でも、相談しても、全部が全部、解決できひんやろ？

そういうときももちろんある。
でも、誰かに相談するとちょっと気持ちが軽くなんねん。
相談された方も、なんか頼られてるって思えてうれしいし(^_^♪



わかった。ちゃんと相談するようにするわ。

「困った」とか「不安」は、ほったらかしにしておくと、
どんどん大きくなって、取り返しがつかへんことになるからな。



そっか。誰か聞いてくれる人がいるってだけでも心強いな。

先輩の声、ホンマに聞いたん？

ホンマに聞きました！

児童養護施設、自立援助ホーム、ファミリーホームを退所された先輩（217名）にアンケートを配布して、93名の方からの回答をもとに、この本を作りました。

詳しくは で 🔍 検索

「児童養護施設等退所者の生活状況及び支援に関する調査報告書」を見てね！

あなたの担当の先生（コーディネーター）

名 前

連 絡 先 TEL

アドレス

他に相談できる人

名 前

連 絡 先 TEL

アドレス

< 制 作 >

生活ハンドブック編集委員会

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
公益財団法人 京都市ユースサービス協会
京都児童養護施設長会
京都市

市民による自治120年



< イラスト >

同志社大学漫画研究会

（藤田太郎，川島聡一郎，田畑恭士朗，一向彩子，水野友希菜，足立里緒，吉川佐斗志）
青木優介

< 参考文献 >

林恵子，NPO 法人ブリッジフォースマイル「巣立ちのための60のヒント」
社会福祉法人盛和福祉会 京都大和の家「巣立ちハンドブック」

船 出 の た め の ナ ビ

平成30年3月

連絡先：京都市子ども若者はぐくみ局 子ども若者未来部 子ども家庭支援課
〒604-8171

京都市中京区烏丸通御池下る虎屋町 566-1 井門明治安田生命ビル2階

電話：075-746-7625 FAX：075-251-1133

京都市印刷物 第293205号



