

知らないと損をする!?

「給付金・公的支援」 リスト

節約特集

食費を月3万円減らす
「週1まとめ買い術」

最後まで徹底活用!
「コスメ補修テクニック」

— Special Talk —

【森川 葵さん×中央ろうきん職員 同世代座談会】

人との出会いで 新しい考えを知り 成長する日々に

新・ろうきんイメージモデル

女優 森川 葵さん

お問い合わせ・ご相談はお近くのろうきんへ

発行元／中央労働金庫 営業統括部
R・Wプロジェクト事務局
東京都千代田区神田駿河台2-5
中央労働金庫 登録金融機関
関東財務局長(登金)第259号
編集協力／からだにいいこと企画編集部
撮影場所／中央労働金庫 本店ビル本館



高野職員

杉田支店 渉外担当
マイブーム：家庭菜園
我が子のように愛でています。

若林職員

石岡支店 渉外担当
マイブーム：動物園
マヌルネコを見に行きます。

矢島職員

西多摩支店 渉外担当
好きな食べ物：牛タン
胃もたれしないのが魅力です。

森川 葵さん × 中央ろうきん職員 同世代座談会

人との出会いで
新しい考えを知り
成長する日々

ろうきんイメージモデルに就任した森川葵さんを囲んで開催された、同世代座談会。その一部始終をレポートします。

女優業と営業に通じる
仕事の魅力を発見

森川さん 初めまして。イメージモデルを務めさせていただきます森川葵です。よろしくお願いたします。
矢島職員 みなさんに森川さんのことを知っていただけるよう、いろいろお話を聞かせてください。早速ですが、森川さんは今年、芸能活動15周年を迎えられるそうですね。ファッション雑誌の専属モデルを経て、現在は女優業を中心に活躍中ですが、女優という仕事の魅力は、どんなところですか。

森川さん 役を通して自分と違う人生を経験できて、いろんな考えを知ることができるところでしょうか。役を演じるときは、自分なりに役柄を想像して動きますが、演じる中で、監督に「この人物はこう動くのでは？」とアドバイスをいただくことで、自分がない想像を得られるのも魅力です。
若林職員 女優業以外にもバラエティーへの出演やエッセイの執筆にも挑戦されていますよね。そこで得られたものなどは何かありましたか。
森川さん 鶴瓶師匠のトーク番組（※）でアシスタントをした経験は大

きかったです。元々人づきあいが得意な方ではなかったんですが、鶴瓶さんがゲストの方から上手に話を引き出しながら会話する姿に感銘を受けました。話を聞くことは自分の人生を豊かにする。それに人の意見や経験は、壁にぶつかった時にも参考になります。話を聞くことの大切さを知らずに生きてきたと気づきました。
高野職員 それはろうきんの仕事にも通じるところがあるかもしれません。私は渉外担当なので、年齢も職業も様々な方と話しますが、みなさんそれぞれの人生を歩み、目標を持っている。お話をじっくり聞くこ

とで、その方に合う提案をしようと新しい発想が浮かんでくる。この仕事をやっていてよかったと思うところですか。
矢島職員 人との出会いで感じるのは、職員同士でもありますね。渉外活動がスムーズに進むのは、営業店の中で支えてくれる職員がいるからこそ。だから「感謝の気持ちを忘れずに」というのが私のモットーなんです。森川さんが仕事で大切にしていることは何ですか。
森川さん 私の仕事も一人ではできないから、感謝の気持ちは常にありますね。仕事への姿勢でいえば「決

めたことはやり切る。でも、無理はしない」。限界を超えて折れてしまわないよう、少し余裕を持つようになっています。
若林職員 がんばり過ぎなくていいんですね。ちょっと気が楽になります（笑）。ちなみに、オフの日はどんな風に過ごしているのでしょうか。

森川さん ずっと寝てます（笑）。お恥ずかしいですが、起きてからもソファでゴロゴロと過ごして体力を回復させて。みなさんはいかがですか。
矢島職員 私は平日の朝はあわただしいので、休日はカフェでゆっくりモ

ーニングするのが楽しみです。
森川さん そういうスタートだと1日が長く使えてワクワクしますよね。とても素敵です。
矢島職員 わあ、うれしい。それにキラキラした休みを想像していたので、勝手に親近感を持ちました（笑）。

森川さん なるほど。色分けすること、いま使えるお金もわかりやすくなりますね。将来の分を確保したら少し贅沢していいかなとか、これくらいがんばろうという目標も決めやすくなりそうです。
若林職員 そうですね。森川さんもぜひ、人生設計に合わせたお金の色分けを考えてみていただけたらうれしいです。ちなみに森川さんは、こんな人生を送りたいという夢や目標はありますか。

森川さん 抽象的ですが、自分が幸せと感じる日々を重ねていきたいです。あとは海外一人旅も続けていきたい。いろんな文化や街の空気に触れてリフレッシュしたいですね。

「決めたことはやり切る。まずは、トライしてみる。」

高野職員 お金とのつきあい方もうかがっていいですか。森川さんはどのように資産形成をされていますか。
森川さん 積立投資をしています。
若林職員 始められたきっかけは？
森川さん 年齢的に、周りでお金のこと話題に上るようになってきたんです。みんなやっているようだし、わからないけどちょっとトライしてみようと。専門家に聞いたり、自分でも調べたりしていますが、やっぱりお金のことは難しいですね。
若林職員 わからないけど始めてみようという姿勢は前向きで素敵です。少しずつ始めてみることで、投資ならではの「お金の働いてもらう」実感を得られるかもしれません。
森川さん 上手なやり方をうかがいたいです。
矢島職員 無理なく少しずつがいい

と思います。私も入庫したところは元本が減るのはイヤだと思っていたんですが、勉強も兼ねてNISAを始めました。次第に、余裕資金の範囲ならストレスなく続けられるかなと思うようになりました。
森川さん 自分のできる範囲というのが大事ですね。
高野職員 それと、一生にかかるお金をイメージして考えるのもおすすめです。
森川さん 一生のお金をイメージ…。全然したことないです…。
高野職員 お金を色分けして考えるんです。「使うお金、備えるお金、育てるお金」。未来を想像してお金を色分けすれば、これはしばらく使わないから、投資に回してお金に働いてもらおうかなと、納得して運用できるのでいいですね。



同期入社のような和気あいあいとした座談会に。

Profile
森川 葵さん

1995年6月生まれ。愛知県出身。2010年、ファッション誌『Seventeen』のオーディションでグランプリに選ばれ、モデルデビュー。その後、俳優デビューし多数のドラマや映画、舞台に出演。エッセイ『じんせいに諦めがつかない』（講談社）も上梓。

知らないで
損をする!?



給付金・公的支援

リスト



「給付金などの多くは自分で申請しないともえません。また、予算に上限があり、先着順というものも。地方公共団体ごとに独自に実施しているものも多いので、まずはお住まいの地域の広報誌や、自治体の情報が検索できるアプリなどで情報収集しましょう」と、ファイナンシャルプランナーの風呂内亜矢さん。

このページで紹介する「もらえるお金」は、ほんの一部。大きなライフイベント向けのものだけでなく「プランターの設置」のような身近な給付金もあります。

また公的支援には、時代を映し出す傾向があると言います。

「いまは少子化対策のための出産・子育て支援や、災害に強い家づくりなどへの給付金が多い。こんな国や地方にしたいという政策が反映されているんです。損得だけでなく、住みよい地域づくりに参加する気持ちで活用してみてくださいね」



監修
(給付金・公的支援部分)
風呂内亜矢さん

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、CFP®認定者。
書籍やYouTube「FUROUCHI vlog」などでお金の話を発信。

ろうきんでCheck!

不妊治療にも 福祉ローンの活用を

中央ろうきんの「福祉ローン」は、不妊治療費を含む出産・育児関連費用にもご利用いただけます。

同窓会で婚活 1人2,000円

若い世代の婚活を活発にするため、同窓会の費用が交付される自治体あり。金額は1人当たり2,000円など。

※給付金や公的支援には、それぞれ年齢や収入などの条件や、募集制限などがあるので、お住まいの地方公共団体に確認してください。※制度内容は2025年3月現在のもの。

結婚・妊娠&出産

妊娠+出産で

最大
60万円

- ①「[出産育児一時金]」で50万円支給。
「直接支払制度」を使えば、窓口での支払いが
出産育児一時金を超えた金額だけですむ。
- ②「[妊婦のための支援給付*]」では、妊娠時に5万円相当、こどもの人数届
出時に、こどもの人数×5万円相当の現金などが受けられる。
※自治体により名称が異なることがあります。また、2025年4月からの内容で記述しています。

結婚したら

最大
60万円

「結婚新生活支援事業」で、新居の住宅費や、引っ越し費用などが支給される。

ろうきんでCheck!

Rukuoこども 積立

金利がおトクな積立定期預金で教育資金の準備を。

育休中の手当

最大
100%
支給

2025年4月から「出生後休業支援給付金」が創設。ママ、パパとも実質手取り10割が受け取れるように。

子育て

児童手当

最大
月々*1人に
3万円

0～18歳(高校生年代)までの子ども全員に。3歳未満は、毎月1万5000円、3～18歳は1万円、第3子以降は全年齢で3万円が支給される。※支給は2ヶ月に1回。

粉ミルク・紙おむつ・ベビーカー支援

粉ミルク・紙おむつの現物支給、ベビーカーやチャイルドシートの購入補助は、多くの自治体で実施。

ベビーシッター利用支援

保育所に入所できなかったり、急な事情で預かってほしい場合、1時間150円などの低額で利用できる。

ランドセルの現物支給

茨城県の市町村の一部など、複数の自治体でランドセルを無償配布。

ろうきんでCheck!

リフォームで 控除の対象に

一定の条件を満たしたリフォームの場合は、ローンを利用すれば住宅ローン減税の対象になることも。

住まい・家づくり

エコ住宅の 新築・リフォーム

最大
160万円

「子育てグリーン住宅支援事業」では、省エネタイプの家の新築で最大160万円、リフォームで60万円の補助あり。名称は「子育て」だが「GX志向型住宅」は全世帯が利用できる。

宮城県・都城市への移住 最大500万円

市外からの移住者には、世帯100万円、子ども1人当たり100万円などで、最大500万円の移住応援給付金あり。

東京都・荒川区 空き家解体 最大100万円

空き家を解体する費用を、上限100万円で支給。

東京都・台東区 プランターの設置 最大5万円

緑化支援として、プランターや花を植える容器、花苗、土・肥料などの購入に助成金あり。

子育て世帯は 公営住宅に優先入居

公営住宅の入居で、子育て世帯は、限定募集や当選確率UPなどの優遇措置がある。

省エネな家へのリノベ

ドアや窓の断熱で200万円、省エネの給湯器に16万円などの補助あり。

最大
200万円

働き方

働きながら 大学や講座で学ぶ

最大年間
40万円

在職中や離職1年以内の人に、大学院や資格試験、調理師などの専門職を目指すための受講料が支給される。

再就職・転職 スキルアップに

毎月
10万円

求職中に「職業訓練受講給付金」10万円の支給と、WEBアプリ開発やネイリスト養成などの職業訓練が無料で受けられる。

ろうきんでCheck!

iDeCoで 資産づくり

イデコは「自分で育てる年金」。税制上の優遇措置があり、老後資金を効率的に準備できます。

離れた地域への求職活動に交通費の実費

ハローワークを通じた求職活動で、200km以上離れた土地の会社なら交通費が実費支給。400kmを超えると宿泊料の補助も。

埼玉県・秩父市 シニアのスマホ購入 最大3万円

世代間の情報格差を解消するため、60歳以上でスマホを購入したら、1人3万円まで補助が出る。

最後まで徹底活用！ 「コスメ補修テクニック」

割れたファンデーション

落として割れてしまったファンデーションは、砕いて再プレスすれば復活します。



1 砕いて表面をならす

割れたファンデーションを、つまようじで細かく砕く。そのあとつまようじを横にしてすべらせ、表面を平らにならす。



2 ラップをかけて押し固める

上からラップをかけて、指の腹で強めにプレス。全体をまんべんなく押し固めるイメージで。



3 端をプレスし冷蔵庫で冷やす

端の部分は、綿棒でさらにしっかりプレス。粉がなじむよう、冷蔵庫で冷やして固める。

ダメになったマスカラ

古いマスカラの液が乾いて固まってしまっても、ちょっとしたテクニックでなめらかな質感に戻ります。



乳液かオイルを1滴入れる

手持ちの乳液かオイルを1滴入れる。マスカラのブラシでよく混ぜれば、バサバサがサラサラに。

折れた口紅



途中からポキッと折れてしまった口紅は、接着面を溶かすとくっつきます。

1 折れた場所をドライヤーで温める

折れた断面に、ドライヤーの温風を当てる。溶けて軟らかくなってくるまで温める。

2 折れた部分を合わせて冷やす

折れた面をピタッとくっつけ、指で側面を軽くならして接着。冷蔵庫で冷やして固める。



持ち運びOK

容器で溶かすテクニックも

スティック状での補修が難しい場合は、別の容器に入れて、ドライヤーで温めて溶かしましょう。

固まったマニキュア

ドロドロに固まってしまったマニキュアは、ボトルごと温めるだけで軟らかくなります。



10～15分ほど湯せんする

洗面器やボウルなどに熱湯をはり、ボトルが半分ほど浸かるようにして湯せんを。100均などで購入できる薄め液を数滴入れてもOK！



食費を月3万円減らす 「週1まとめ買い術」

毎日行っていた買い物を週1回に減らしたことで、月3万円の食費ダウンに成功した「節約主婦」ゆきこさん。お金も労力も節約する極意をうかがいました。

ちまちま買いは浪費のモト！ 食費ダウンの極意はコレ

Point! 1 「安い！」につられず必要なものだけを買う

準備せずに買い物に行くと、「安い！」と衝動買いしたり、買いすぎてムダにしたり…。1週間のおおよその献立を決め、買い物リストを持参。それ以外は買わないのが、食費減の第一歩です。

Point! 2 冷蔵庫の食品は1週間で使い切る

食費節約を目指すなら、食品ロスは絶対NG。まとめ買い食材の使い切り術を取り入れて、残さないこと。消費期限の短いパンなどの食材を買い足す以外は、週1の買い物でまかないましょう。



教えてくれたのは
ゆきこさん

30代のママ。夫、子ども3人の5人家族。家計改善で貯金が1千万円超えに。著書に『貯金0円からのゆきこの貯まる生活』他。



丸ごと野菜は味変で使い回し

丸ごと1個買うとお得な野菜は、味付けを変えれば連日、食卓を彩れます。写真は左から、キャベツをマヨごま味、コンソメ煮、しらす蒸しの3種に変身させたもの。



下味冷凍で献立作りも楽に

肉や魚はカットして、調味料で下味をつけて冷凍し、週の後半に使用。そのまま調理できるから、忙しい平日の時短にも◎。冷凍で肉の繊維が壊れて柔らかくなる効果も。



作り置きおかずは週末まとめて仕込む

切ってあえるだけ、材料を入れたら煮るだけなど、簡単にできる副菜を作り置きします。この週イチのひと手間で、食費の節約になるだけでなく、毎日の夕飯作りがラクに。



プロジェクトメンバーオススメ！ 生野菜冷凍術

生野菜は冷凍できないと思われがちですが、実はできるんです！まとめ買いの強い味方に。

トマトは丸ごとパスタソースに

ヘタを取ってラップにくるみ保存袋に。凍ったまま水をかけると皮がツルンとむけるから、そのまま鍋に入れてソースや煮込み。

小松菜はそのまま解凍でおひたし風に

アクが少ないので、生のまま冷凍OK。3～4cm幅に切り、乾いた状態で保存袋に。凍ったままおひたしや炒め物、スムージーにも。

きのこは切って炒め物に

冷凍のまま料理できるので、軸やいしづきを取り、切ってから保存袋に。炒めるときは、まず乾煎りして水分を飛ばすのがコツ。

ろうきん's ADVICE

1ヶ月あたりの平均食費、美容関連費は右のようになっています。

食費

1ヶ月あたりの食費 世帯人数別平均

全世帯	6万9,530円
1人	4万3,941円
2人	7万5,374円
4人	9万6,328円

美容関連費

美容関連費に使う 1ヶ月あたりの金額

サロン利用＋化粧品購入	5,826円
基礎化粧品	3,377円
メイクアイテム	2,277円

食費は手取りの15%、美容関連費は3～5%が一般的な目安。自身の支出額が平均データを上回っているようであれば、ご紹介した節約術を取り入れて、家計の見直しを検討してみてください。そして、余裕ができた分は「使った“つもり”貯金」を行ってみましょう。

出典：総務省統計局「2024年家計調査(家計収支編)世帯人員・世帯主の年齢階級別」
(株)リクルート ホットペッパービューティーアカデミー調べ「美容センサス2024年下期＜美容意識・購買行動編＞」

≡ — 森川さんから直筆の応援メッセージをいただきました — ≡



Message

私らしく。
毎日HAPPYに!!
森川 葵

森川葵さんの
5Wを聞く!



Who

尊敬する人は?

【笑福亭鶴瓶師匠】

師匠の番組のアシスタントを担当していたとき、そのコミュニケーション能力と、人から愛される力に大きな影響を受けました。本当にすごい方!

Where

一生のうちで
絶対行きたい
場所は

【フィンランド】

心や生活の仕方が豊かな国という印象があるんです。“木になっている果物はみんなのもの”という考え方も素敵だな、と。あと、サウナにも興味があります!

What

元気になる
好物は?

【ホタルイカ】

味も食感も好んで。酢味噌につけて食べるのがすごく好きです。大きさも相まって、お酒のおつまみに、パクパク食べてしまいます。

When

一番好きな
季節は?

【秋】

お洋服がいろいろ楽しめるから。カーディガンを重ねてアレンジしたり、冬に向けて少しずつ着込んでいく過程も好きなんです。

Why

趣味の編物
好きな理由は?

【無心になれるところ】

編物をしているときは、瞑想しているように無心になります。すごく集中できて心が落ち着くので、無駄な考えがなくなり、頭をクリアにできますね。

マネー情報サイト Rukuo

働くあなたの「いま」と「これから」を応援する「Rukuo」。「Rukuo」の中には「贈る」という言葉が隠されています。あなたに、家族に、大切な人の未来に役立つ情報を、心を込めてお贈りします。

私らしく
生きるための
お金の
はなし。

R・Wプロジェクトとは?

「Rokin」と「Woman・Work・Wish・With・Widen」の頭文字をとったR・Wプロジェクト。働く人がより豊かな人生を歩めるよう金融面からサポートします。

マネー情報サイトRukuoはR・Wプロジェクトが運営しています。

Woman

ろうきん「女性」職員を中心とした活動を通じて「働く」ひとの

Work

Wish

夢や豊かな生活の実現を「願い」、

With

一人ひとりに「寄り添い」ながら、

Widen

ろうきんの輪を「拡げて」いきます。



マネー情報サイト
Rukuoは
こちらから