

ルクオ Rukuo



2026
vol.20

いくらもらえる? どう備える?

お金のモヤモヤ解消ガイド

外食費をまるっと節約!

人気メニューを ソックリ再現レシピ

Special Talk

【風間俊介さん × 中央ろうきん職員 座談会】

心を込めた仕事 結果につながる

俳優 風間俊介さん

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



心を込めた仕事の結果につながる 効率より思いを大事に

俳優、司会、バラエティと幅広い分野で活躍続ける風間俊介さん。
人生の指針や仕事の信念を、ろうきん職員と共に語ってくれました。

**この仕事だから実感する
続けることで味わえる喜び**

風間さん みなさん初めまして。今日は人生の話からお金の話まで、たくさん話ができたと思います。

鎌田職員 私は風間さんと同年代で、昔からご活躍を拝見してきましたが、今も第一線で活躍され続けていますよね。仕事の面白さや、やりがいやどんなところに感じますか。

風間さん 「今」だけでなく、過去の自分の仕事からもつながりを感じられるところでしょうか。「あの作品に、当時すごく救われました」とか「あのドラマがきっかけで、今の職についています」とか、5年、10年越しに「ありがとう」が返ってくることもあるんです。長く続けるからこそ味わえる喜びであると思うんですが、いかがですか。

鎌田職員 わかります。住宅ローン

をお手伝いしたお客様が、数年後に教育資金の相談に来てくださることがあって。「あの時は助かったよ」と言われてうれしかったですし、長くお付き合いする醍醐味を感じました。

風間さん そうですね。いまやっていることは未来につながると思うし、それを実感する瞬間はやりがいを感じますよね。仕事ってタイプやコスパという効率性だけでは続かないと思うんです。喜びやつながり、心配り、あるいは「誰かに優しくしてもらえたから返したい」という気持ち。そういった人間らしさを大切にしたいし、仕事は心を込めることで良い結果につながるという思いがより強くなっています。年を経て、自分がしてきたことの「うれしい答え合わせ」ができる。そんな仕事をしていきたいです。

**“ファミレス”のような
存在でありたい**

内田職員 一つひとつの仕事に心を込めて向き合われている風間さんですが、現在は俳優、司会、バラエティと幅広く活躍されていますよね。違うタイプの仕事を並行して行うのは大変ではないですか。

風間さん 忙しくはなりますが、僕はいわば“ファミレス”のような存在でありたいんです。その道一筋の専門店はもちろん素晴らしい。でも、ハ

**幅広い経験が
自分を深めていく**

風間さん 素敵ですね。きっと人間としての幅を広げてくれると思います。内田さんはどうですか。

内田職員 私は4年間、預金や融資

を経験して、今は渉外担当です。まさに各部門を経験することで、お客様の力になれることを違う角度から学んでいる最中ですよ。お客様と直接お会いして、その方のためになることを考えて提案できることに、今す

ごくやりがいを感じています。
風間さん いいですね。お客様と直接お話しする方もいれば、それを裏で支えてくれている方もいる。そうやっていろんな経験をして、見識を深めていくのは大事なことですよね。

**「好きだからなくなってもほしくない」
応援する気持ちで選んでいます。**

荒牧職員 お金とのつきあい方も、おうかがいしているんですか。

風間さん 人生でお金をどう使うかは大事なことです。だから今の、お金の事をしっかり考えていこうという時代の流れはすごくいいと思います。投資なども身近になっていきますよね。
荒牧職員 そうなんです。お客様から、資産運用のご相談を受けることも多くなりました。

風間さん 僕もいくつか株式を持っているんですが、銘柄は「世の中からなくなってもほしくない、好きなもの」と決めていきます。資産になればうれしいけれど、それだけでなく、「自分にとって大事なものを応援する気持ちでつきあう」。そういう視点はアリですか？

鎌田職員 もちろんです。ろうきん

の投資信託にも、女性の活躍や環境保全に取り組む企業をメインにしたファンドがあります。ご自身のポリシーで選ばれるのは素晴らしい視点ですね。

**目の前のことを一生懸命
その積み重ねで今がある**

風間さん 「自分の想いをのせたあの応援が、こう成長したんだ」と喜べるのが理想です。青臭いかもしれないけど、数字ではなく、感情の世界で生きたいんです。

荒牧職員 資産運用の提案では、利回りなど数値的な案内も大切ですが、お客様の想いに寄り添うことをより意識していきたいと思いました。

風間さん 信念を持って選んだとは



仕事の魅力を分かち合い、息の合った座談会に

いえ、初めてのときは、僕も怖かったですけどね（笑）。

内田職員 最後に、風間さんはまもなくデビューから30年。中央ろうきんも今年、25周年を迎えたのですが、長く活躍し続けるために心がけていることを、お聞きたいです。

風間さん とにかく目の前のことを一生懸命やること。そうして日々を過ごした結果、「気づいたらこんなところになど着いた、悪くないね」と思えるのが理想です。ボールを遠くに投げようと思えば、手元がおろそかになってしまいうる気がして、先のことは考えすぎず、いま取り組んでいることに夢中になるようにしています。これからもその姿勢を大事に歩んでいきたいですね。

Profile 風間俊介さん

1983年6月17日生まれ。東京都出身。1999年、ドラマ「3年B組金八先生」への出演で注目を浴びる。近年の出演作に、ドラマCX「Tokyo Middle30」、NHK「べらぼう〜萬重栄華乃夢断〜」、映画「ふつうの子ども」、その他舞台など幅広い作品で活躍している。



教育費

大学まですべて公立で約1,100万円
私立なら約2,660万円かかる*

学費は公立、私立で大きく違い、小学校から大学まですべて公立なら約1,100万円。私立なら約2,660万円という試算が。高校の授業料が無償化されましたが、入学金や施設費などは自己負担となるので確認を。

*文部科学省「令和5年度 子供の学習費調査」、日本政策金融公庫「令和3年度 教育費負担の実態調査結果」に基づき試算

高校までは家計でまかない
大学費用 500万円は別に確保

特にお金のかかるのが大学。高校までは塾や習い事も含めて家計の範囲でまかない、大学の費用は別に準備を。大学の初年度は200万円、4年間で500万円は必要です。「児童手当」は満額で約230万円なので、貯めておき大学入学資金に。

モデルケース

大学までに 500万円用意するには？

子の誕生から積み立てスタート

毎月1万円＋ボーナス時3万円＝年間15万円

18年間で270万円
＋
児童手当*230万円
→ 500万円達成！

*0～3歳未満：15,000円／3歳～高校生年代：10,000円／第3子以降：30,000円



住宅ローン

一戸建てで約6,190万円
マンションで約4,680万円が平均*

住宅価格の全国平均は、注文住宅が約6,190万円、分譲戸建てが約4,590万円、マンションが4,680万円です。ただし、価格はエリアによって大きく変動します。“平均”に惑わされず、収入にあった無理のない予算の検討を。

*国土交通省「令和6年度 住宅市場動向調査」より

住宅ローンの目安は年収の20%までに

住宅ローンは“借りられる金額”ではなく、“返せる金額”を基準に。年収なら20%、手取りで25%以下が目安です。共働きの場合でも、育休や時短勤務による減収を想定し、どちらか一方の収入でも払える予算で検討しましょう。また、持ち家は固定資産税などの維持費がかかるので、現在の家賃に少し上乗せした金額で計画して。

〈年収別〉住宅ローンの借入目安は？

(年間返済負担率20%・35年返済)

年収	月々の返済額	借入金額
400万円	約6.6万円	約2,170万円
600万円	約10万円	約3,260万円
800万円	約13.3万円	約4,350万円
1,000万円	約16.6万円	約5,440万円

※年利1.5%、返済期間35年、一時金(ボーナス)返済分はなし、元利均等返済方式にて試算

老後資金

1 年金＋1,500万円の備えを

老後の家計をみると、夫婦二人世帯でもおひとりさまでも、年金だけでは毎月3万円前後が不足する計算に。65歳まで働き90歳まで生きるとすると、25年間で約1,000万円が不足します。さらに、介護にかかる自己負担額は月約9万円*1というデータも。万が一の介護費用として500万円*2、生活費の不足分と合わせて1,500万円は、老後資金として用意しておきたいところです。

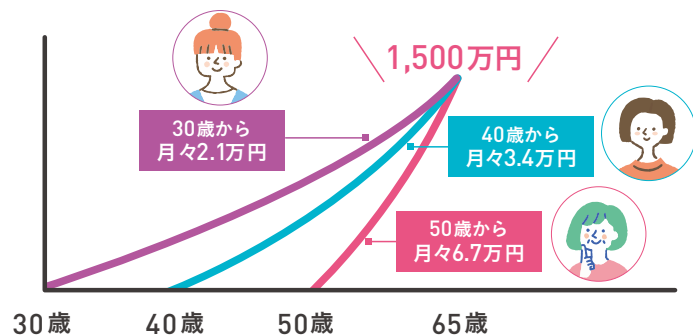
*1 (公財)生命保険文化センター「2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査」より
*2 月額9万円×平均介護期間4年7ヵ月＝約500万円として試算

65歳までに積立投資で1,500万円達成するには？〈運用利回り年率3%で試算〉

開始年齢	元本	運用益	運用結果
30歳	882万円	675万円	1,557万円
40歳	1,020万円	496万円	1,516万円
50歳	1,206万円	314万円	1,520万円

スタートが早いほど運用益が大きい！

※労働金庫連合会「人生100年時代シミュレーション」にて試算した結果をもとに作成。
税金は考慮していない。

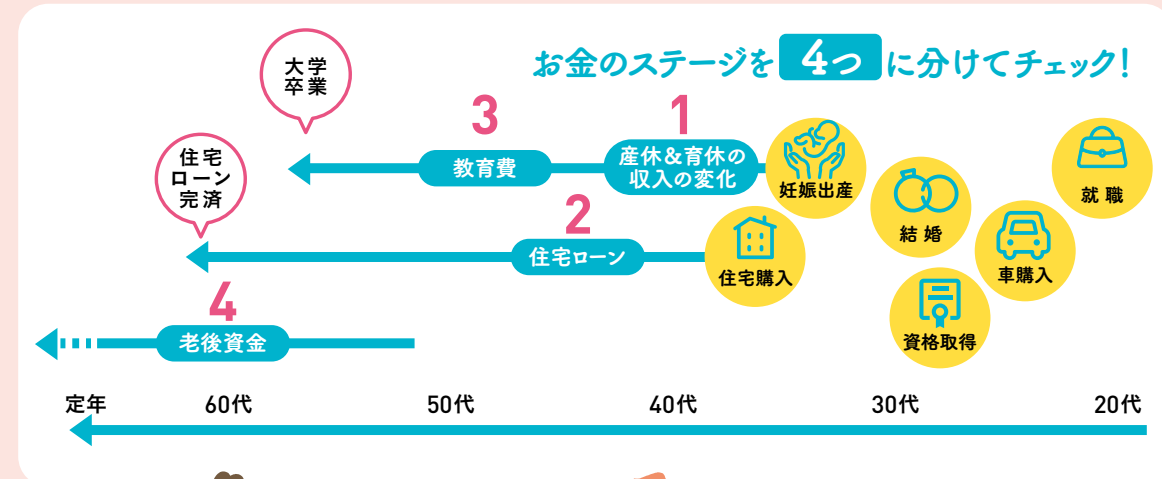


監修
井戸美枝さん

経済エッセイスト・ファイナンシャルプランナー・社会保険労務士。複雑なお金や制度をわかりやすく解説している。著書に『私の老後のお金大全』他。

写真撮影／大坪尚人

物価や社会制度が目まぐるしく変化し、年金の問題も指摘される昨今。将来のお金は、自分で何とかしなければ。でもどうしたら…と不安に感じませんか？
「まずは、お金が必要になるタイミングを長いスパンでとらえてみましょう」と、経済エッセイストの井戸美枝さん。
井戸さんによると、人生で必要なお金には、結婚や車の購入といった「点(スポット)」でかかるお金と、住宅購入や子育てなど「線(ゾーン)」でかかるお金があるといいます。
「いつ、どれだけ必要になるのか」を把握し、それぞれへの対処法が分かれば、漠然とした不安は安心へと変わります。
「お金の不安を減らすことは、人生を楽しむことにもつながります。一生を通じてお金のやりくりを身につけて、充実した人生を築いていきましょう」



産休&育休の収入

モデルケース 産休・育休中の収入は？

月収30万円(手取り目安25万円)
1日あたりの給与*1万円の場合

*標準報酬月額(産休)、
休業開始時賃金月額(育休)ともに

産休	給付金の種類	支給期間	支給額
出産手当金 (給付率2/3)	産前42日間 産後56日間	計98日間	約65万円(98日分) 1万円×2/3×98日
育休	給付金の種類	支給期間	支給額
育児休業給付金 (給付率67%・50%)	育休開始から180日間 育休開始から181日以降		約20万円(月額) 1万円×67%×30日 約15万円(月額) 1万円×50%×30日
出生後休業支援給付金 (給付率13%)	育休開始から28日間		約3.6万円 1万円×13%×28日

※標準報酬額は、支払開始日前12ヵ月間の標準報酬月額の平均額÷30日
※休業開始時賃金額は、育児休業開始前6ヵ月間の賃金(額面)の合計÷180日

産休中は給与の2/3相当が支給

産休中は「出産手当金」、育休中は「育児休業給付金」が支給されます。期間中は社会保険料や所得税の負担はありませんが、住民税は前年の所得をもとに納付が必要なのでご注意ください。

育休中の給付金は
支給タイミングに注意

「育児休業給付金」は、2ヵ月に1回、2ヵ月分まとめて支給されます。なお初回の振込は、出産日から数えて4～5ヵ月後になるため、それまでの生活費をあらかじめ準備しておくことが安心です。

一家の貯蓄をスタート
手取り給与の20%を目標に

共働き夫婦は、財布は別で生活続けるケースも多いですが、子どもができれば「世帯のお金」を用意しましょう。貯蓄の目安は、お互い手取り給与の20%が目標。少なくとも10%からスタートし、収入アップと共に増やすのがおすすめ。

いくらもらえる？ どう備える？

お金のモヤモヤ解消ガイド



子どもに人気の ハンバーグレストラン風 レシピ

ナチュラルウッドの内装が個性的なハンバーグ店のメニュー。
和風ベースの味つけはご飯との相性も◎。

レトロ美味しい！
いちごミルク

材料(2人分)

いちご…8粒 牛乳…300ml
砂糖…大さじ2 練乳…大さじ2
氷…適量

作り方

1. いちごはヘタを取り、角切りにする。
耐熱ボウルに入れ、砂糖を加えて
混ぜる。ラップをかけずに電子レンジ
(600W)で1分加熱し粗熱をとる。
牛乳に練乳を混ぜておく。
2. 各グラスに1のいちごと氷を等分に
入れ、静かに1の牛乳を注ぐ。

材料費
(1人分)
約220円

チーズのkokが和風ソースとベストマッチ チーズハンバーグプレート

材料(2人分)

合い挽き肉…300g
スライスチーズ(溶けるタイプ)…2枚
たまねぎ…1/3個(70g)
パン粉(ドライ)…15g
牛乳…大さじ2 溶き卵…1個分
塩…小さじ1/2 こしょう…少々
油…大さじ1 ご飯…2膳分
A たまねぎ…1/4個
酒、しょうゆ、みりん…各大さじ2
バター…5g

付け合わせサラダ

大根…100g
にんじん、きゅうり…各20g
レタス…小1枚 ミニトマト…2個
白ごま…少々
B マヨネーズ…大さじ2
練乳、麺つゆ…各小さじ1/2

材料費
(1人分)
約570円

再現のコツ

ハンバーグの焼きすぎに気をつけ、ジューシーさを残して。合い挽き肉の
分量の一部を豚ひき肉に変えて、豚肉の割合を増やすと再現率UP!



外食費をまるっと節約!

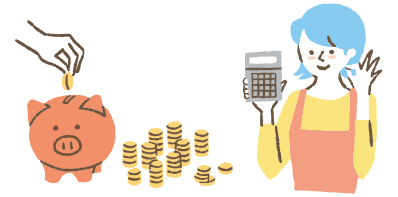
人気メニューを ソックリ再現レシピ



物価高で家計がピンチ! そんな時におすすめなのが、有名店の人気メニューを
再現したレシピ。リーズナブルに、外食気分を我が家で味わいましょう!

再現レシピ考案

清水加奈子さん
料理家、管理栄養士。簡単においしく作れるレシピで人気。



モーニングで有名な 喫茶店風 レシピ

モーニング文化を広めた
名古屋発祥の喫茶店。
ピザトーストと卵サンド、
二大人気アイテムを合体し
一世を風靡したメニュー。

想像以上のボリュームに圧倒!?
卵入りピザトースト

材料(2人分)

食パン(山型タイプ・6枚切り)…4枚
バター(柔らかいタイプ)…10g
茹で卵…2個
トマト…1/4個
ピーマン…1/2個
たまねぎ…1/6個
溶けるチーズ…20g
A マヨネーズ…大さじ2
砂糖…小さじ1
塩、こしょう…各適量
B ケチャップ…大さじ2
オリーブ油…小さじ1
にんにくチューブ、こしょう…各少々

材料費
(1人分)
約180円

作り方

1. 茹で卵は粗く刻み、Aとよく混ぜておく。トマ
トは角切り、ピーマン、たまねぎはスライスす
る。Bを混ぜておく。
2. 食パンにバターを塗り、1の卵をはさむ。上
面にBのソースを塗り、1で切った野菜をの
せたサンドを2つ作る。それぞれにチーズを
かけ、トースターでこんがり焼き、カットする。

再現のコツ

具たくさんで崩れやすいので注意。カット
する際は、熱した包丁でためらずに切
ると美しい“萌え断”に!



教育資金などお子さまのためのお積立は「Rukuoこども積立」へ!

Rukuo^{ルクオ} こども積立

児童手当もお祝い金も、好きなタイミングで追加入金OK!

Rukuoこども積立は、普通預金口座から一定額を自動引落で積み立てる積立定期預金です。20歳未満のお子さまがいらっしゃる個人のお客様がご利用いただけます。

積立期間中
上乗せが
続く!

エース預金店頭表示金利に

プラス
+ 年 0.1 %

金利
上乗せ

簡単ムリなく始められるポイント



手間いらず
普通預金口座から
自動積立



余裕があったら
臨時で
預け入れOK
インターネットからも
預入できます※1



お子さまの
成長に合わせて
積立額変更
OK



はじめやすい
1,000円単位で
積立額を
設定可能



行事の節目などに
解約せずに
一部払い戻し
OK

さらに

お子さまの進学期間の
仕送りに限り
定額自動送金
サービスの
手数料が
無料※2に!

※1 別途ろうきんダイレクトの契約が必要になります。※2 中央ろうきん内の振込に限りです。

ご契約の方に
通帳ケースを
1つプレゼント!



※通帳ケースは数に限りがございます。ご希望のデザインをお選びいただけない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

便利な
“おなまえ欄”
付き!

お子さまお1人につき
ご両親それぞれが
口座開設いただけます。



※口座開設の際は、お子さまの年齢が確認できる書類をお持ちください。※お子さまお1人につき1口座までのご契約となります。※Rukuoこども積立は、保護者(親)の方が、ご本人名義(親名義)でお積立いただき、お子さまの成長過程における様々な必要資金(いわゆる扶養義務の範囲内)にご活用いただくための預金となります。従いまして、お子さまに将来一括してお渡しする目的等でお積立をされた場合は、贈与税の課税対象となる可能性がありますので、ご注意ください。※定額自動送金サービスの手数料免除は、本商品を解約(満期・中途解約を含む)した場合でも、通帳・契約の証等にてお取引があったことが確認可能な場合には対象となります。なお、サービスの利用に際しては所定の申出書のご提出が必要となります。※詳しくは、〈中央ろうきん〉営業店までお問い合わせください。

「今」と「これから」に
役立つ情報をお届けする
マネー情報サイト
「Rukuo」はコチラ



絵本「Rukuo」第1弾!



ロッキー・ピンキーと もりのたからもの

せっかく集めた宝物が、なくなっちゃった!?
アイデアマンのロッキーと、心優しいピンキー。
ふたりが見つけた「本当の宝物」の正体は—?

森の仲間へ“贈り物”をしたら、心もぼかぼか。
Rukuoシリーズから新たに絵本が誕生しました。

中央ろうきん営業店窓口にて配布中!

※数に限りがございます。