

これからのこと、
イマからはじめよう

将来のきっかけをつかむ!

JIBUN VISION



自分らしい生き方を見つけよう

今あなたは人生のひとつの分岐点に立っています。

どんな進路を選び、どんな仕事に就き、

どんな生き方をしていくのか。

それを決めるのは「あなた自身」であり、

何を重視するかによって選ぶ道も変わってきます。

このブックでは、仕事、結婚、出産、子育てのことなど

将来の参考となるデータや情報を紹介しています。

これから起こりうるライフイベントを知り、考えることは

「未来の自分」をイメージするきっかけとなるはずです。

5年後、あなたはどこで何をしていますか？

10年後、あなたはどんな自分になっていたいですか？

このブックを読んで、JIBUN VISIONを考えてみましょう。

どこにしよう、岩手はあなたを応援しています。



麻衣の同級生で親友
山本 美久



麻衣の同級生で
子どもの頃からの幼馴染
田中 翔太



麻衣の同級生
佐藤 康平



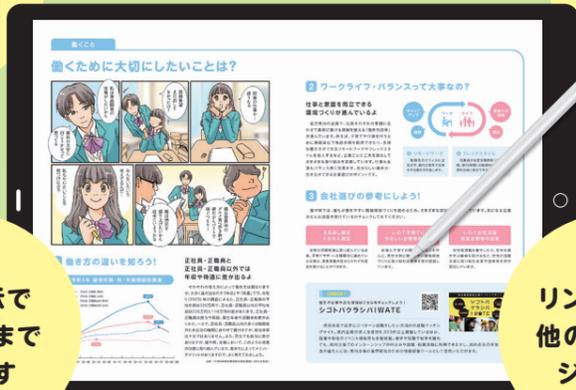
主人公
鈴木 麻衣
岩手山高校
1年生

ダウン
ロードして
書き込みも！

気軽にいつでも！

ページを
めくるように
読めます

拡大表示で
すみずみまで
読めます

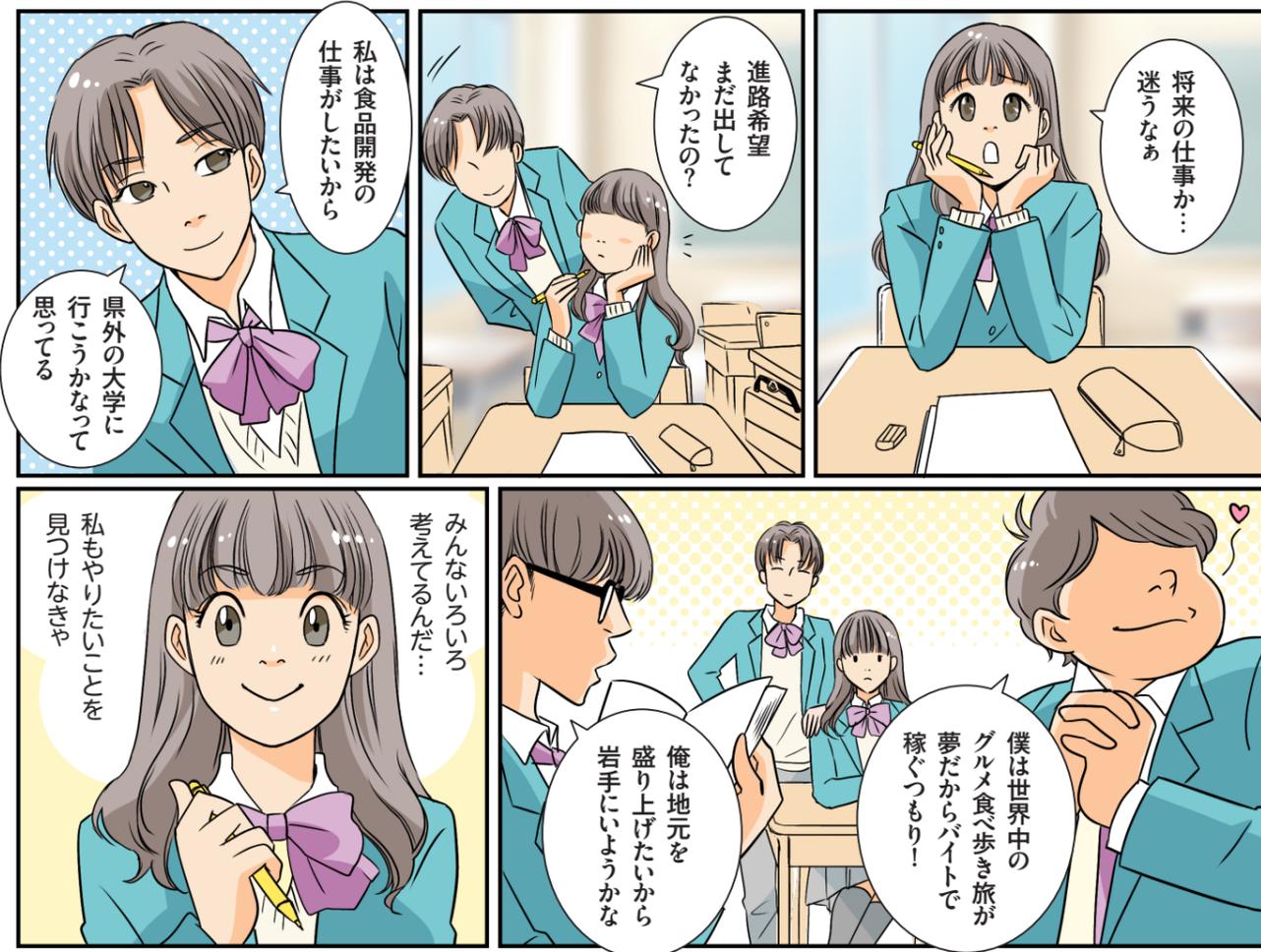


リンク機能で
他のページに
ジャンプ！

目次

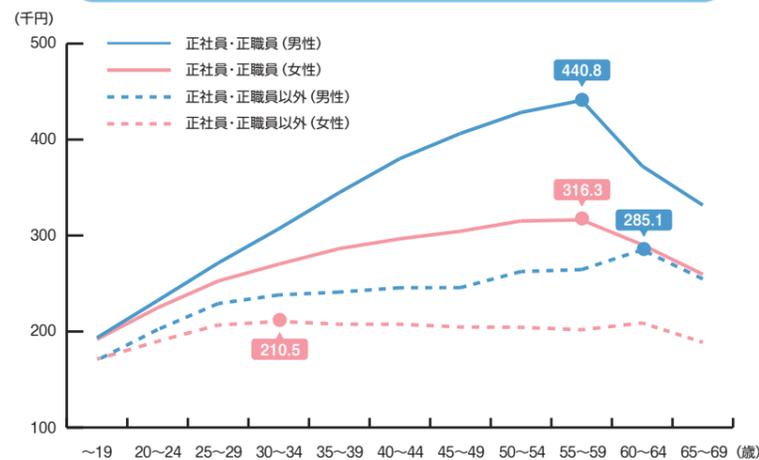
- P.04 「働くこと」について
- P.06 「結婚」について
- P.08 「妊娠・出産」について
- P.10 「子育て」について
- P.12 将来必要な費用について
- P.14 自分のライフプランを作ってみよう！
- P.16 プレコン・チェックシート
- P.17 相談窓口・情報サイト一覧

働くために大切にしたいことは？



1 働き方の違いを知ろう！

令和5年 雇用形態・性・年齢階級別賃金



正社員・正職員と 正社員・正職員以外では 年収や待遇に差が出るよ

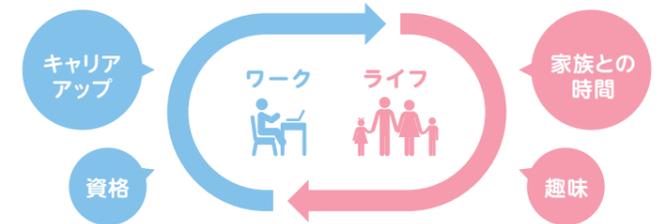
それぞれの考え方によって働き方は異なりますが、大きく差が出るのが「年収」や「待遇」です。令和5(2023)年の調査によると、正社員・正職員の平均年収は336万円で、正社員・正職員以外の平均年収は226万円と110万円の差があります。正社員・正職員は賞与や昇給、厚生年金や退職金制度があります。一方で、正社員・正職員以外の多くは時間給のため自分の時間に合わせて働けますが、給与体系は十分ではありません。また、男女でも給与に差がありますが、国や県、企業において、このような格差の改善に取り組んでいます。働き方によってメリット・デメリットがありますので、よく考えてみましょう。

出典：「令和5年賃金構造基本統計調査」(厚生労働省)

2 ワークライフ・バランスって大事ななの？

仕事と家庭を両立できる 環境づくりが進んでいるよ

岩手県内の企業で、社員それぞれの事情に合わせて柔軟に働ける環境を整える「働き方改革」が進んでいます。例えば、子育てや介護を行うために時間単位で有給休暇を取得できたり、多様な働き方ができるリモートワークやフレックスタイムを導入するなど、企業ごとに工夫を凝らしてさまざまな取り組みを実施しています。仕事も生活もバランス良く充実させ、自分らしい働き方・生き方ができる企業選びがポイントです。



▶ リモートワーク

勤務先のオフィスに出社せず、離れた場所で仕事をする働き方を指します。

▶ フレックスタイム

従業員が法定労働時間(1日8時間、週40時間)の範囲内で、勤務時間を自由に設定できる制度です。

3 会社選びの参考にしよう！

国や県では、誰もが働きやすい職場環境づくりを進めるため、さまざまな認証制度を設けています。気になる企業がどんな認証を受けているかチェックしてみてください。

えるほし認定 くるみん認定

女性の活躍推進に取り組んでいる企業、子育てサポートを積極的に進めている企業は、厚生労働大臣からそれぞれ認定を受けることができます。

いわて子育てに やさしい企業等の認証

仕事と子育ての両立支援などを中心に、男女が共に働きやすい職場環境づくりに取り組む企業等を県が認証しています。

いわて女性活躍 認定企業等の認定

女性管理職を増やしたり、女性社員が学ぶ機会を設けるなど、女性の活躍支援に取り組む企業や団体等を県が認定しています。

CHECK!

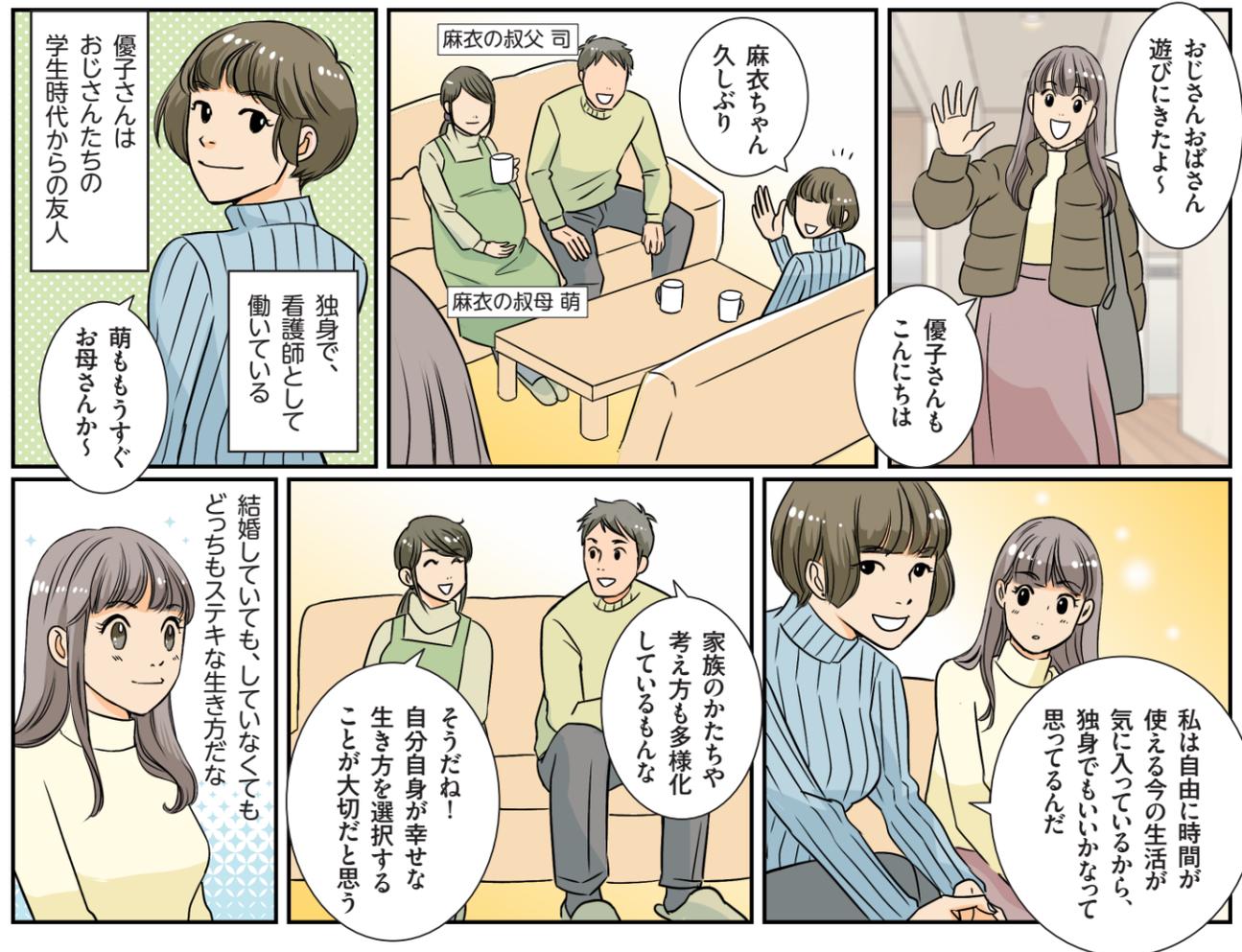
岩手の仕事や会社情報はこちらをチェックしよう！

シゴトバクラシバIWATE

県外在住で岩手にU・Iターン就職をしたい方向けの就職マッチングサイト。県内企業の求人を常時6,000件以上掲載しているほか、就職や移住のイベント情報等多数掲載。進学や就職で岩手を離れても、県内企業でのインターンシップの申込みや就職・転職活動に利用できますし、県内在住の学生や高校生の皆さんには、県内企業の業界研究のための情報収集ツールとして活用いただけます。



結婚したい?それともしたくない?



1 いまどきの結婚ってどうなんだろう?

いろいろな選択肢があって 多様化しているよ

結婚は人生の喜びや困難を共有し、深いつながりと支え合いを得ることで豊かな生活を築くことができます。一方で、価値観の多様化に伴い、結婚に対する意識が変わりつつあり、そもそも結婚願望がない人もいれば、結婚の届出をせず事実上の夫婦関係を築く事実婚を選ぶ人、同性婚を望む人もいます。

ジェンダーも生き方も多様化する今の時代は、結婚に対する考え方も人それぞれ。その中で「結婚したくてもできない」「したくないのに結婚したら?と言われる」など、本人の意思が尊重されない環境に苦しむ人もいます。いろいろな選択肢があるからこそ、結婚する・しないも含めて、自分がどう生きていきたいのかを考えることが大切ではないでしょうか。

初婚年齢のピークは 男女ともに20代後半

初婚年齢のピークは20年前からはほぼ変わらず、男性は27歳、女性は26歳が初婚を迎える最も多い年齢です。なお、近年は中高年の初婚の割合が高まったことにより平均初婚年齢が上がっています。



出典:厚生労働省「令和5年人口動態統計」(2022)

2 いろいろな考え方を知ろう!

結婚するか独身であるかについては、それぞれメリットがあります。意見の多いものを下に示しました。また、結婚といってもさまざまなカタチがあります。先にあげた「事実婚」や「同性婚」のほかにも、週末のみを一緒に過ごす「週末婚」や「別居婚」、また結婚しても子どもを持たないカップルもいます。自分の人生や生活において、大切にしたいこと、どのようなことに幸せを感じるかをよく考えてこれらの選択をしていくことで、人生がより豊かなものになっていくでしょう。

結婚のメリット

- 精神的な安らぎの場が得られる
- 自分の子どもや家族が持てる

独身のメリット

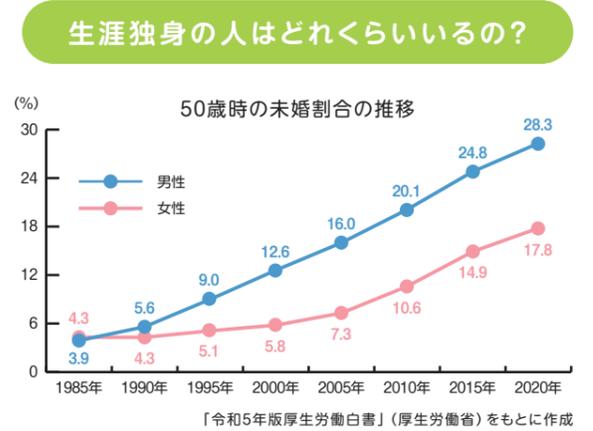
- 行動や生き方が自由
- 家族を養う責任がなく気楽

出典:国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」(2021年)

豆知識

パートナーシップ制度ってなんだろう?

日本では法律上、性別が同じ2人は結婚することができません。そのため結婚していれば認められる遺族の情報開示ができなかったり、パートナーが病気の時に面会や病状説明を断られるなど、家族として扱われないことがあります。そこで、岩手県ではパートナーシップ制度の指針を示し、一部市町村ではパートナーシップ制度を制定し、同性カップルをサポートしています。



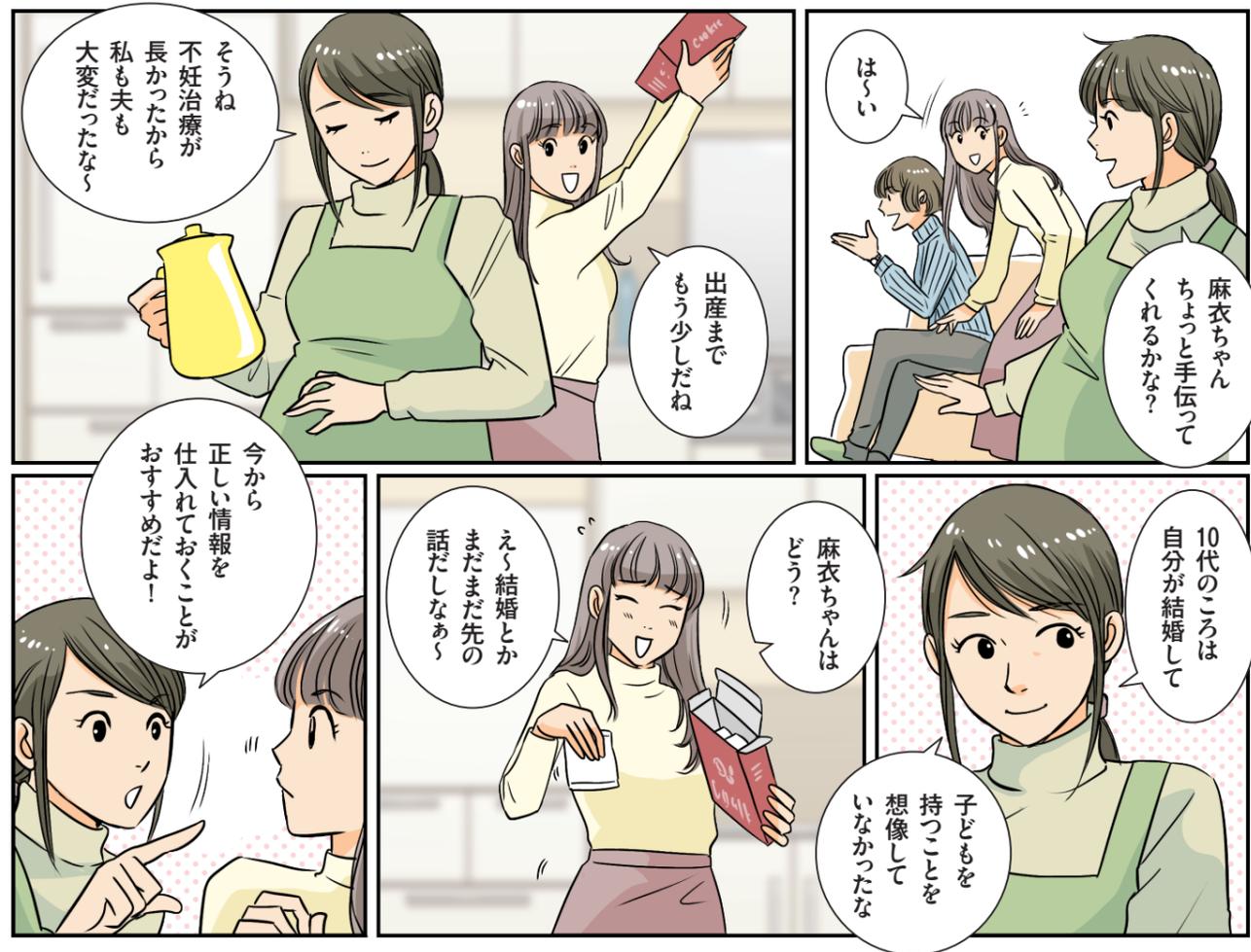
CHECK!

結婚したい人の出会いを結ぶ、サポートがあります

“いきいき岩手”結婚サポートセンター i-サポ

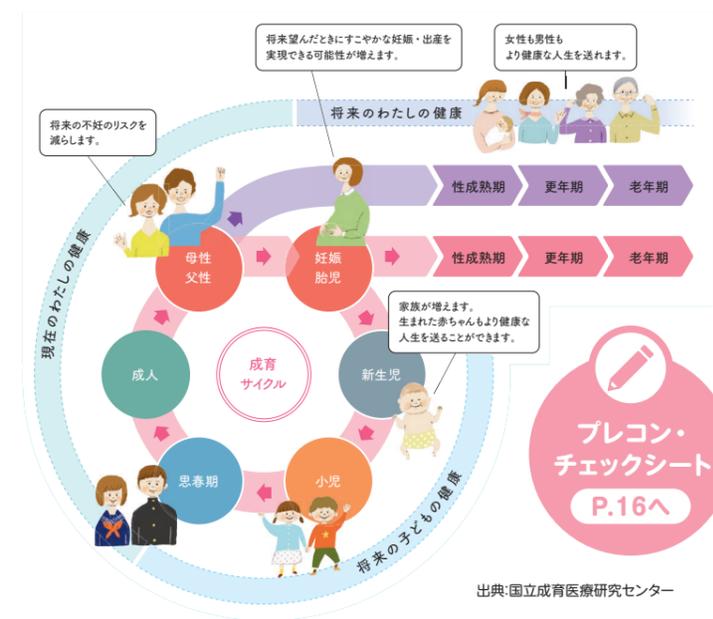
結婚を望む若者たちに出会いの場を提供するため、岩手県・県内市町村・県内主要団体が協力して、“いきいき岩手”結婚サポートセンター(通称「i-サポ」)を盛岡・宮古・奥州の3ヶ所に設置しています。センターでは、会員登録制によって1対1のお見合いをセッティングするほか、相談員が婚活のアドバイスをしたり、県内の婚活イベント情報などを発信しています。

将来、子どもを持ちたい？



1 プレコンセプションケアって知ってる？

皆さんが将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことを、プレコンセプションケア（プレコン）と言います。女性も男性も早い段階から正しい知識を得て、健康的な生活を送ることは、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康にもつながります。子どもを持つ、持たないに関わらず、健康管理をすることはとても大切。まず、自分のことを知ることから始めてみましょう。



なぜ今、プレコンなの？

① リスクのある妊娠が増えています

若い女性のやせと肥満の増加、出生年齢の高齢化などから、妊娠高血圧症候群などリスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、健康的な生活習慣を身につけましょう。

② 不妊が増加しています

不妊の原因は女性だけではなく半分は男性にあるといわれています。「生理不順を放置していた」「排尿時の痛みを我慢していた」などが、将来の不妊の原因になることがあります。妊娠・出産に関する正しい知識を得て行動し、不妊のリスクを減らしましょう。

2 将来に備えて今の自分を知らおう！

性の多様性

レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）など、性自認・性的指向はさまざまです。性の多様性を理解し、互いを尊重し合い、誰もが生きやすい社会にしていきましょう。

適性体重

栄養不足によるやせは貧血や骨粗しょう症の原因になりますし、肥満は糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めるため注意が必要です。

月経

月経痛が強かったり、間隔が不規則だったり、出血量が多いなど、気になることはありませんか。月経は、あなたの健康のバロメーター。自分で解決しようとせず、近くの婦人科医などに相談しましょう。

婦人科

月経に関するさまざまな症状や子宮内腺症など、女性特有の病気はいろいろあります。特に20代から子宮頸がん罹患する人が増えますので、婦人科でHPVワクチン接種と定期的な検診を受けましょう。

性感染症

若い人の中で「性感染症」が増えています。なかには不妊の原因になったり、妊娠中にかかると赤ちゃんに影響を与えるものがあります。思い当たる人は、婦人科・泌尿器科に相談し、しっかり治療しましょう。

男性のからだ

生殖器の大きさ、形、体毛のことなど、他人との違いを気にしている人もいるかもしれませんが、それも一人ひとりの個性です。排尿時の痛みや睾丸の腫れなど、心配なことがあれば泌尿器科に相談しましょう。

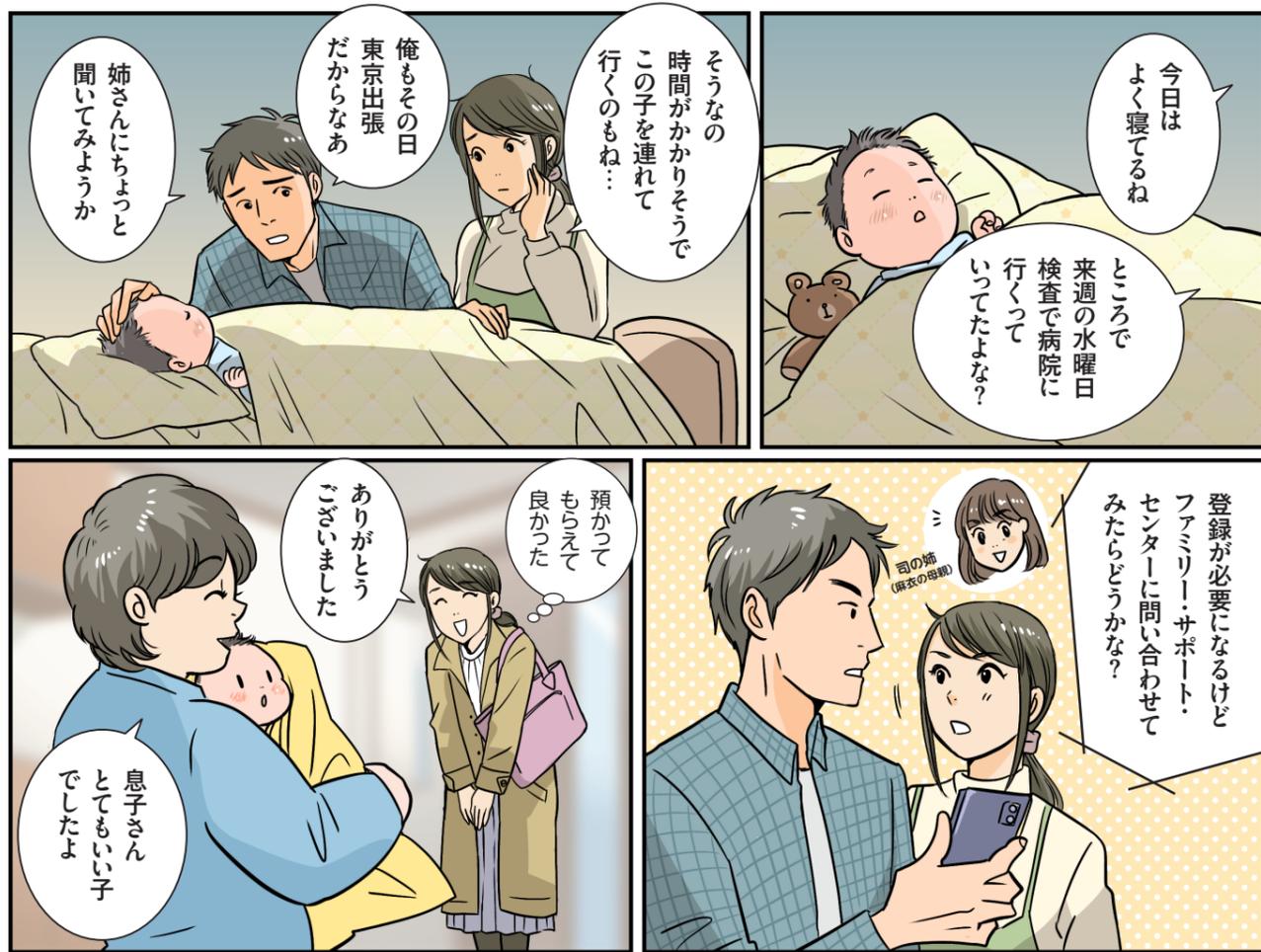


CHECK!
 妊娠・出産には適齢期があるってホント!?
妊娠・不妊ガイドブック



高校生なのに妊娠なんてまだまだ先の話…と思うかもしれませんが、妊娠適齢期は20～35歳とされています。なぜなら卵子や精子は年齢とともに質が低下し、数も減少するため、妊娠しにくくなるからです。一方で、岩手県では10代の1,000人のうち約3人が、予期せぬ妊娠をして中絶手術を受けています。今は実感がなくても、早いうちから正しい知識を身につけて体をケアすることはとても大切です。妊娠・出産の基礎知識や不妊についてまとめた『妊娠・不妊ガイドブック』を作成していますので、ぜひ読んでみてください。

仕事と子育ては両立できる？



1 将来、何人の子どもがほしい？

女性が生涯で産む子どもの数は減少傾向にあるよ

令和3年(2021年)の調査によると、子どもがいない独身者が理想とする「子どもの数」は、20代女性の40%が「2人」と回答しています。一方、令和5年(2023年)の調査では、1人の女性が生涯で産む子どもの人数は、岩手県で1.16人(全国1.20人)と年々減少。原因として、結婚しない人が増えていることや結婚年齢が遅くなっていることなどが考えられます。子どもを持つか持たないかは個人の選択ですが、子どもを持ちたいと思う人が安心して産める環境をつくっていききたいですね。

独身者が理想とする子どもの数



岩手県の合計特殊出生率



① 合計特殊出生率について

合計特殊出生率とは1人の女性が一生の間に出産する子どもの数。(夫婦の持つ平均子ども数ではありません。)現在の人口を維持するためには2.07以上を保つ必要があります。

*1 出典:内閣府「令和3年度人生100年時代における結婚・仕事・収入に関する調査報告書」
*2 出典:厚生労働省「令和5年人口動態統計(確定数)」

全国
1.20人

2 子育てはパートナーとの連携で!

岩手県では全家庭の48%が共働きで、多くの夫婦が仕事と家事・育児を両立させています。最近は育児休業を取得する男性も増えていますが、実際のところ女性の家事・育児の負担が大きいのが現実。夫婦がお互いをフォローし合い、家事や育児をシェアすることで家庭の満足度が高まり、仕事にも良い影響を与えます。そのためにもよく「対話」を重ね、理想とする家庭のあり方や働き方・生き方を共有し合うことが大切です。

家事の割合はどのくらい?



出典:岩手県「令和6年度の施策に関する県民意識調査」

3 地域全体で子育てをサポートしています

保育サービス

働きながら子育てをしている方を支援し、安心して子育てできる環境を整えるため、保育所等での延長保育、一時預かり、休日保育、病児・病後児保育など、さまざまな保育サービスを展開しています。市町村が窓口となり、サービスを実施しています。

地域子育て支援拠点(子育て支援センター)

県内各市町村には地域子育て支援拠点があります。子育て親子の交流をはじめ、子育て相談、子育て情報の提供などを行うほか、子育てや子育て支援に関する研修会なども実施しています。

※支援拠点のない市町村もあります。

ファミリー・サポート・センター

県内各市町村に、保護者に代わって保育施設への送迎や子どもの預かりなどを行うファミリー・サポート・センターを設置。「援助を受けたい方(依頼会員)」と「援助を行いたい方(援助会員)」からなる会員組織で、送迎や預かりなどのサポートを行っています。

※サポートのない市町村もあります。

子育てサポートセンター

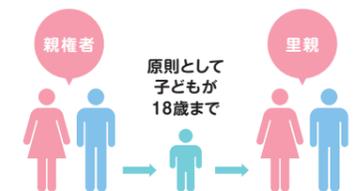
県では、盛岡駅西口のいわて県民情報交流センター「アイーナ」6階に、子育て中の親子や子育てサークルが自主的な活動に利用できる子育てサポートセンターを設置。子育てに関する講習会の実施や、子育てのさまざまな悩みや相談へのアドバイスなどを行っています。

豆知識

いろいろな家族のカタチがあります

① 里親制度

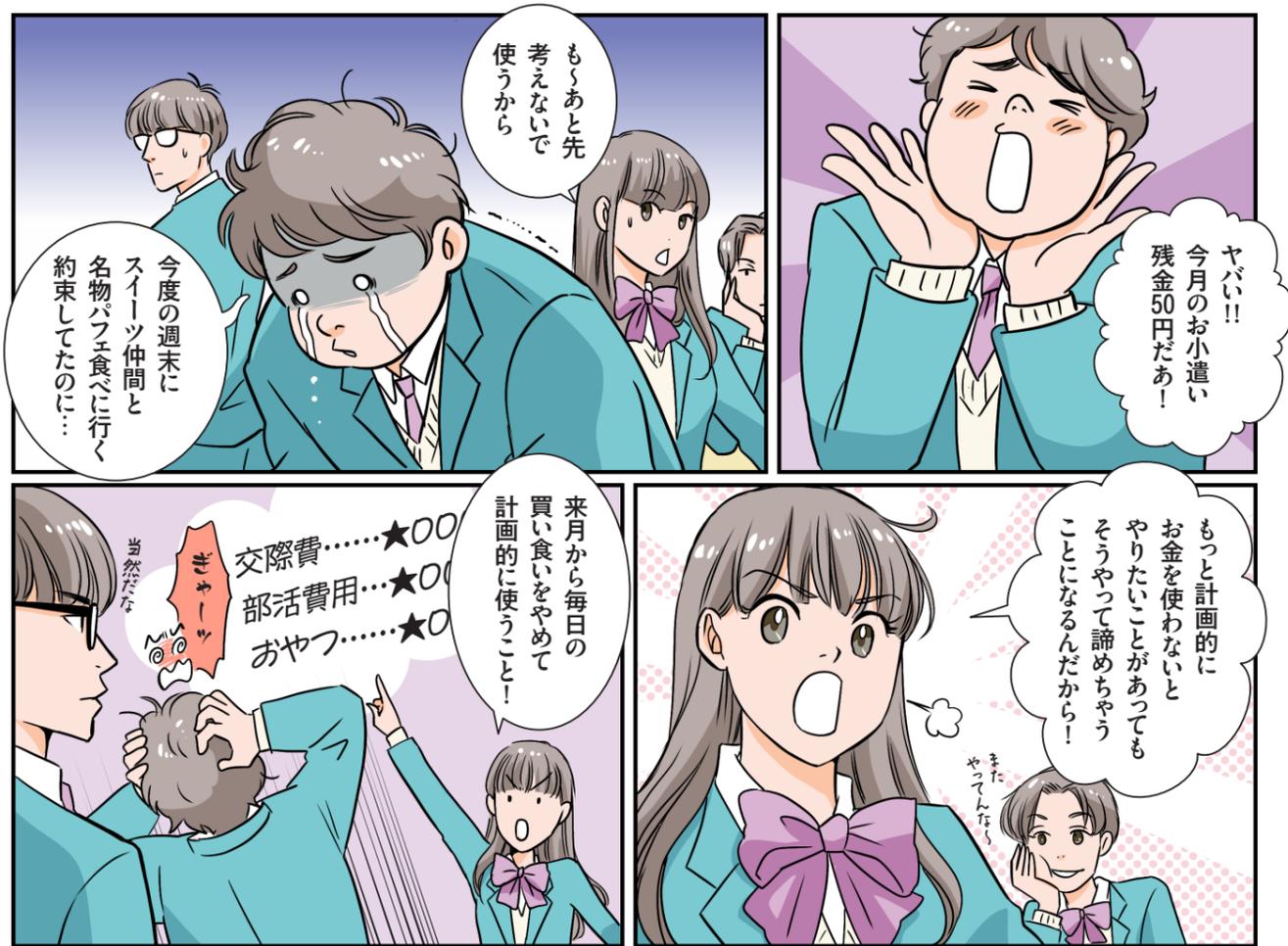
子どもを育てることができない事情のある親の代わりに、一時的に家庭内で子どもを預かって育てる制度です。里親と子どもに法的な親子関係はなく、里親には里親手当や養育費が自治体から支給されます。



② 特別養子縁組制度

さまざまな事情により親が子どもを育てられない場合、保護を必要としている子どもを自分の養子として迎え入れる制度です。法的な親子関係を結ぶため、子どもが生涯にわたって安定した家庭を得ることができます。

将来、どれくらいお金が必要なの？



1 生活費はどれくらいかかるの？

進学や就職を機に、これから一人暮らしを始める人は多いことでしょう。家族から離れて自由になったとはいえ、無計画にお金を使っていたら、すぐに足りなくなってしまう。まずは1ヶ月の支出を把握し、見直すべきところをチェックして、家計をやりくりしてみましよう。お金の使い方をすることが大切です。

1ヶ月の平均支出はどのくらい？



出典:総務省「令和5年家計調査報告(家計収支編)」

豆知識

東京より岩手のほうが経済的に豊か!?

国土交通省が作成した統計では、収入から税金などを引いた「可処分所得」から食費、家賃、光熱費を含めた「基礎支出」を引いた金額を、「経済的豊かさ」と設定しています。そのなかで、岩手県と東京都を比べると、岩手県が227,463円、東京都が193,343円と、約30,000円の差があることがわかりました。

$$\text{可処分所得} - \text{基礎支出} = \text{経済的豊かさ}$$

東京より約3万円高い

出典:国土交通省 平成26年「都道府県別の経済的豊かさ(可処分所得と基礎支出)」

2 生涯賃金はどれくらいあるの？

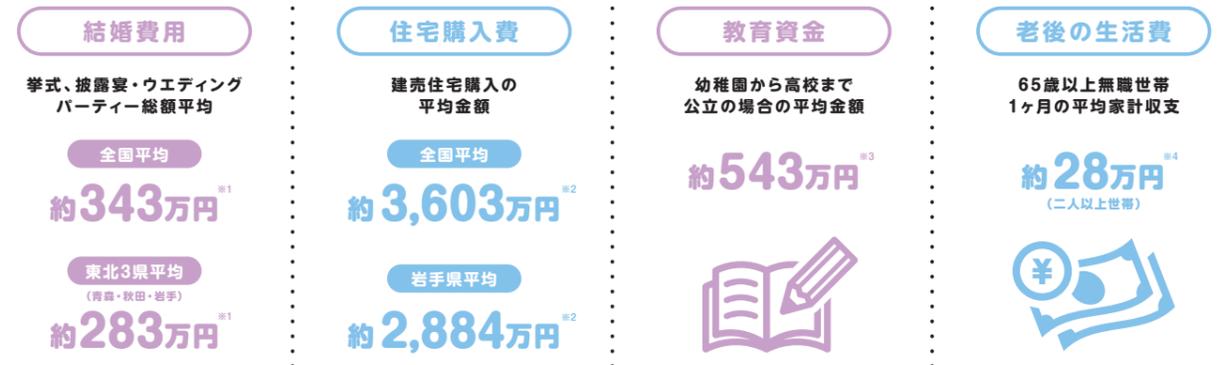
私たちが一生涯の間に手にするお金のことを「生涯賃金」と呼びますが、それに対して支払うお金の総額が「生涯支出」です。衣食住やライフイベントなど、生活していくには多くのお金がかかります。どんなライフステージで、どれくらいのお金が必要なのか。これを把握しておくことは、将来のライフプランを考える際に欠かせません。早い段階から計画を立て、将来に備えていきましょう。

生涯賃金の平均はどのくらい？

		男性	女性
学歴	高校卒	約2.7億円	約1.9億円
	大学卒	約3.3億円	約2.6億円

出典:労働政策研究・研修機構「コースフル労働統計 2024」

3 ライフイベントにかかる費用は？



住宅・教育・老後資金はしっかり備えたい費用ですが、車や旅行、セカンドハウスの資金など、人生を豊かに彩ってくれるモノやコトも大切です。大きなライフイベントを軸に、楽しいことも盛り込みながら、具体的にライフプランを立ててみましょう。3年後の旅行を目標に貯金するなど、具体化することで夢を叶えていくことができます。

※1 株式会社リクルート「セクシー 結婚トレンド調査2024調べ」 ※2 住宅金融支援機構「2023年度集計表 建売住宅」 ※3 文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」 ※4 総務省「令和5年家計調査報告(家計収支編)」

CHECK!

助成金や手当を利用しましょう!

あなたが住んでいる市町村から、ライフイベントに関わる助成や手当の支給を受けられることを知っていますか?妊婦健診費の助成、出産一時金、乳幼児の医療費助成、児童手当、税金からの医療費控除、結婚新生活支援など、市町村ごとにさまざまな制度を用意しています。企業でも独自の助成制度や手当がありますので、就職したらしっかり確かめて利用してください。

自分のライフプランを作ってみよう!

これまでに学んだことを踏まえ、自分なりのライフプランを自由に考えてみよう!
誰とどこでどんな生活を送りたいかなどの夢や希望、目標とする進学先や就職先がある人は具体的な名称や時期を記入し、より具体的なライフプランにしてみよう!

STEP1 今の自分について考えてみる

 興味を持っていること・力を入れていること

 これからやってみようこと

STEP2 これからの自分を考えてみよう

記入例

	高校生の自分	高校卒業~20歳	21~25歳	26~30歳	31~40歳	41~50歳
目標	部活で 県大会優勝!	県内の 大学に進学	目指せ公務員! & 車がほしい	結婚して子どもは 2人ほしい	マイホームを 建てたい	家族で 旅行に行きたい
ライフプラン	部活引退 大学受験 高校卒業	大学入学 在学中は 飲食店で アルバイト	大学卒業 就職	結婚	第一子誕生 第二子誕生	住宅購入 家族旅行
お金のこと		大学4年間の学費 約250万	車の購入 約260万	結婚 約100万 出産 約50万	出産 約50万 住宅購入 約2000万	旅行費 約15万

キーワード

記入に迷ったら下記のキーワードを参考にしてみましょう。この他にもたくさんの選択肢がありますよ!

大学	大学院	正社員	転職	結婚	車購入	転居
短大	専門学校	契約社員	休職	出産	住宅購入	趣味
留学	短期留学	パート	起業	里親	リフォーム	ボランティア
養成学校	通信大学	アルバイト	Uターン*	養子縁組		

*地元以外の場所で働いたのち、地元に戻って働くこと

	高校生の自分	高校卒業~20歳	21~25歳	26~30歳	31~40歳	41~50歳
目標						
ライフプラン						
お金のこと						

プレコン・チェックシート

今の自分を把握して、自分らしく生きるために真の健康をめざすことが大切です。



もっとすてきな自分になるために、できることから始めてみよう！

女性用チェックシート

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。 | <input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙しない。受動喫煙を避ける。 | <input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。 |
| <input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 | <input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など) |
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。 | <input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど) |
| <input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから
葉酸を積極的に摂取しよう。 | <input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。 |
| <input type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。 | <input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| <input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。 | <input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど) |
| <input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。 | <input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。 |
| <input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など) | <input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。 |
| <input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど) | <input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産を
ライフプランとして考えてみよう。 |
| <input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。 | |



男性にもプレコンセプションケアが必要です！健康維持につとめましょう。

男性用チェックシート

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

国立成育医療研究センター プレコン・チェックシートをもとに作成 https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html 2024年9月改訂

プレコンノートのダウンロードはこちらから

プレコンノートを使ってさらにプレコンについての理解を深めましょう。まずはプレコンが必要な理由や具体的な方法を学びます。つぎに、プレコンを実践するための計画を立てます。このときのポイントはライフプランを立てること、今の自分を知ること。理想の人生を考えると同時に、あなたにできることを選んで今日から行動していきましょう。



相談窓口・情報サイト一覧

令和7年3月時点

仕事	
労働全般	岩手労働局総合労働相談コーナー 電話相談 ☎0120-980-783 https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren_shisetsu/soumu1_inquiry.html
労働基礎知識	知って役立つ労働法 情報発信 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouzenpan/roudouhou/index.html
就職活動 仕事	ジョブカフェいわて メール相談(問い合わせフォーム) https://www.jobcafe-i.jp/consult/
労働問題	労働相談なんでもダイヤル 電話相談 ☎0120-610-797 https://www.pref.iwate.jp/inkai/roudou/1015786/1015789.html
労働基礎知識	これってあり? まんが知って役立つ労働法 Q&A 情報発信 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/mangaroudouhou.html
U・Iターン	いわてU・Iターンサポートデスク メール相談(問い合わせフォーム) https://ui-turn.shigotoba-iwate.com/contact/
労働問題	シゴトバクラシバいわて 情報発信 https://www.shigotoba-iwate.com
就職活動	みんなの想職活動 情報発信 https://sousyokukatsudo-iwate.jp

結婚・妊娠・出産・子育て	
結婚支援	“いきいき岩手”結婚サポートセンター 電話相談 情報発信 https://www.ikiiki-iwate.com
子育て	まなびネットいわて すこやか子育て相談 電話相談 メール相談 https://manabinet.pref.iwate.jp
不妊・不育	岩手・盛岡不妊専門相談センター 面接相談 電話相談 メール相談 https://www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/outpatient/tg-shinryo/iwate_infertility_consultation/
子どもの病気・事故	こども救急相談電話 電話相談 ☎019-605-9000 https://www.iwate.med.or.jp/kenmin/teisoudan/
予期せぬ妊娠	にんしん SOS いわて メール相談(問い合わせフォーム) https://ninshin-sos-iwate.com/contact/
子育て 親子関係	親子のための相談 LINE LINE相談 https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/kosodate/shien/jidou/1061912.html
妊娠・出産	出産ナビ 情報発信 https://www.mhlw.go.jp/stf/birth-navi/index.html
子育て 保育所 幼稚園	ここ de サーチ 情報発信 https://www.wam.go.jp/kokodesearch/ANN010100E00.do
妊娠・出産	健やか親子 21 情報発信 https://sukoyaka21.cfa.go.jp
子育て	子育てサポートセンター 電話相談 メール相談 https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/kosodate/shisetsu/1003445.html

将来必要な費用	
売買・契約 トラブル	岩手県立県民生活センター メール相談 https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/shouhiseikatsu/soudan/1048567.html
お金と暮らし	金融庁 - お金と暮らし 情報発信 https://www.fsa.go.jp/ordinary/kurashi.html
お金	お金の悩みホットライン 電話相談 ☎0120-979-874 https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_001/065/036/r5.12.sinyou-seikyo.pdf
ファイナンシャルプラン	日本FP協会 情報発信 https://www.jafp.or.jp

その他悩み相談	
DV相談 保護・支援	配偶者暴力相談支援センター 電話相談 ☎019-629-9610 https://www.pref.iwate.jp/fukushisoudan/josei/shien/1015941.html
なんでも	いのちの電話 みんなのインターネット相談 メール相談(問い合わせフォーム) https://www.inochinodenwa-net.jp/conference/index.aspx
児童を有する 家庭の 悩み・問題	こども家庭テレフォン 電話相談 ☎019-652-4152 https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/kosodate/shien/jidou/1003379.html
なんでも	チャイルドライン 電話相談 チャット相談 https://childline.or.jp



岩手県保健福祉部子ども子育て支援室

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1 県庁9階
TEL : 019-629-5456 / FAX : 019-629-5464