

就活をはじめる前の

就労準備支援事業

自分らしい暮らしを大切にしたい「また働きたい」を応援します。応募前に将来や適職を考え、確実な就労準備をしましょう。

支援カリキュラム

Q

様々な理由で退職・・・今、どんな仕事があるの？

【求人】情報の活用と管理

ハローワークや関係機関との連携。様々な関係機関から有益な情報を入手し就職/生活に役立てられる力をつけます。

Q

何がしたい/できる？適職が分からない。

【適職診断】最適な職業を知る

適職診断から今まで気付かなかった自分を知り職業観を広げます。

Q

久しぶりの面接。うまく話せるかな。

【面接対策】印象に残るPR

シンプルに自分の良さを伝えたい。確実な面接対策で、素直な思いを伝えましょう。

Q

採用されるか不安。今できる準備は？

【応募書類】合格のコツ

まずは履歴書/職務経歴書作成から。応募先に応じた効果的な作り方を指導します。

◆受講費無料/職業あっせん・支援金はありません。◆参加には収入要件他があります。お問い合わせ下さい。

暮らしのナビゲーション

家計相談支援事業

貯蓄ゼロ、住宅ローンの負担など、日々の家計に悩みはさまざま。収入と支出のバランスを見直し、無理のない家計と一緒に考えましょう。

家計改善・生活再生に向けて相談員がサポートいたします。

【食費】1週間分のまとめ買い

毎日の買い物は無駄遣いになりがち。まとめ買いでガソリン代も節約。
食費は収入の約15%を目安に考えましょう。

一週間まとめ買い例
(夫婦と子供1人の場合)

SC マート
生活SC下関店
2015年4月1日(水)

領 収 証

卵10個P	2	¥400
米3kg	1	¥1,500
豆腐	2	¥200
鮭	3	¥600
鰹節	1	¥100
春雨	2	¥200
厚揚げ	1	¥100
豚肉	1	¥600
合挽ミンチ	1	¥800
ハム	1	¥500
若鶏胸肉	1	¥800
きゅうり	3	¥250
もやし	3	¥150
玉ねぎ	3	¥200
キャベツ	1	¥300
りんご	3	¥500
食パン	3	¥600
牛乳	1	¥200
合計		¥8,000
(消費税)		¥640

【光熱費】待機電力を0に

全消費電力の内約6%が待機電力。コンセントをこまめに抜くことで、1ヶ月 5,000円の電気代を払っている場合、**年間約3,600円の節約!**

【家計簿】先を見越した家計管理

冠婚葬祭などの急な出費は苦しいもの。年単位で収支のバランスを考え貯蓄を心がけ「いざ」「もしも」に備えましょう。

【多重債務】弁護士の活用

借金問題は**専門機関**をご案内しています。状況に応じた返済方法を考えましょう。詳しくはお尋ねください。

「生活サポートセンター下関」

☎0120-150-873