

LIFE DESIGN SEMINAR.2026

ライフデザイン
セミナー

ライフイベントでこう変わる! 生活と働き方
支援制度を活用して未来の選択肢を広げよう

お菓子&
お茶付

知っておきたい
未来への準備

結婚・出産・子育ては
人生の大きな選択

森千晴氏

社会保険労務士
国家資格キャリアコンサルタント

竹内幹氏

ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士

こんな方にオススメ

- ☐ 結婚や出産に向けて
お金やキャリアの不安を解消したい
- ☐ 仕事も子育ても大切にしながら
頑張る先輩パパ・ママの話を聞きたい
- ☐ 将来についてパートナーと話し合う
きっかけが欲しい

自分&家族専用のライフデザインシートとキャッシュフロー表を作ります!



※デザインイメージです

＜設計の収支確認表(見本)＞

● 年間の収入					
収入項目	収入額	収入項目	収入額	収入項目	
給与収入	250万	年金収入	100万	雑収入	50万
合計	400万	合計	400万	合計	400万

＝収入合計額、支出合計額をそれぞれ示す。①年間収入合計

● 年間の支出

支出項目	支出額	支出項目	支出額	支出項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝支出合計額、収入合計額をそれぞれ示す。②年間支出合計

● 年間の収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。③年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。④年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑤年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑥年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑦年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑧年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑨年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑩年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑪年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑫年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑬年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑭年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑮年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑯年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑰年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑱年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑲年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。⑳年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉑年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉒年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉓年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉔年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉕年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉖年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉗年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉘年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉙年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉚年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉛年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉜年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉝年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉞年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㉟年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊱年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊲年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊳年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊴年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊵年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊶年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊷年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊸年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊹年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊺年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊻年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊼年間消費合計

● 年間収支

収支項目	収支額	収支項目	収支額	収支項目	
収入合計	400万	支出合計	210万	年間貯蓄	190万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊽年間収支合計

● 年間貯蓄

貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	貯蓄額	貯蓄項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、年間支出合計をそれぞれ示す。㊾年間貯蓄合計

● 年間消費

消費項目	消費額	消費項目	消費額	消費項目	
基本生活費	150万	教育費	50万	医療費	10万
住宅費	30万	雑費	20万	税金	10万
合計	210万	合計	210万	合計	210万

＝年間収入合計、

そもそも「ライフデザイン」って何?

ライフデザインとは、仕事・家庭・学び・健康
など人生全体を自分らしく描く考え方です。
価値観の多様化が進む現代では、従来の
「こうあるべき」を脱却し、自分で進路を選択
する必要があります。これは単なるキャリア
設計にとどまらず、人生全体の納得感や持続
可能な暮らしを実現する土台となります。

参加無料
事前申込制

定員
各20名

無料託児あり
定員10名

岐阜
会場

10/3土
10:00-12:00

OKBふれあい会館

第2棟 9階 セミナー室 岐阜市藪田南5-14-53

各務原
会場

10/17土
10:00-12:00

産業文化センター

2階 第4会議室 各務原市那加桜町2-186

お問い合わせ ライフデザインセミナー2026 TEL.058-264-1158 (岐阜新聞社営業局内)

【主催】岐阜県 【後援】岐阜労働局／(一社)岐阜県経営者協会／岐阜県商工会議所連合会／岐阜県商工会連合会
連合岐阜／(公財)岐阜県産業経済振興センター／岐阜県信用保証協会

LIFE DESIGN SEMINAR.2026

ライフデザイン
セミナー

岐阜
会場

10/3^土

10:00-12:00

OKBふれあい会館

各務原
会場

10/17^土

10:00-12:00

産業文化センター

知っておきたい未来への準備

～結婚・出産・子育ては人生の大きな選択～

森千晴氏

社会保険労務士
国家資格キャリアコンサルタント

社労士としての活動のほか「NPO法人おとなのキャリア支援室」を主宰し、ライフキャリアを支援するイベントや勉強会を開催している。共著に「キャリア論と労働関連法24講」(2024年三恵社)がある。



竹内幹氏

ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士

金融機関での勤務を経て、平成19年にみきTFP事務所を開業。各務原市男女が輝くまちづくり審議会委員長を務める。



参加
方法

1 申し込み



「岐阜会場」もしくは「各務原会場」にお申し込みください。

2 担当者に
通知メール



開催10日前を目処にご登録のメールアドレスにお知らせが届きます。

3 セミナー
開催当日



開始時間までに会場にお越しください。参加票等のお送りはありません。

申込書

ライフデザインセミナー

(本事業受託者：岐阜新聞社営業局内)



TEL: 058-264-1158 月～金曜日 (9～17時受付)



FAX: 058-263-7659 (24時間受付)



Eメール: gifujo@gifu-np.co.jp

応募フォームは
こちら



※FAXでお申し込みの場合は、下記枠内にご記入の上、A4のまま送信ください。

※メールでお申し込みの場合は、件名に「ライフデザインセミナー」とし、下記項目をメール本文に明記の上、送信ください。

申込
締切日

岐阜会場/2026.9/24(木)
各務原会場/2026.10/8(木)

氏名	フリガナ	家族構成	☐ 単独世帯 ☐ 夫婦のみの世帯 ☐ 夫婦+子ども ☐ その他()
メールアドレス			
住所	〒 - -		
電話番号	- -	パートナー	☐ 参加する ☐ 参加しない
参加希望日	☐ 10/3 ^土 岐阜会場 ☐ 10/17 ^土 各務原会場	託児希望	☐ 希望する ☐ 希望しない
お子さまの名前 (託児希望)	フリガナ	お子さまの性別	男・女
		お子さまの生年月日	年 月 日

※本事業は岐阜新聞社が岐阜県から委託を受けて実施しております。申し込みにあたっていただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。