



イラスト：田村大

# 東京メトロで10分講座 知って安心、お金の 上手な付き合い方。

自分らしく、豊かな人生のために、お金の上手な付き合い方をご紹介します。

## 「お金の付き合い方」 考えてみませんか？

あなたの人生にとって、「お金」はどのような役割を果たしているか？毎日の生活の中で、お金の使い方には、避けて通れません。お金の上手な付き合い方について、お金の専門家から話を聞きましょう。

## バランス感覚を持って判断する

暮らしの中で「お金」について判断する機会は多いもの。そんな時に大切なのは、バランス感覚を養うことです。他人の目を気にしたり、ひとつの情報だけに振り回されず、自分の性格や生活スタイルなどを抑えたり、メリハリを付けて冷静に判断することが大切です。

## お金に関する基本知識を学ぶ

「お金」について間違えた判断をしないためには、お金の基礎知識を持つことも重要になります。

例えば「住宅ローン」選択の際、固定金利と変動金利の違い、どのようなメリット・デメリットがあるか、また金利上昇のリスク管理などの基礎的な知識は欠かせません。あいまいな知識や不十分な情報に基づき、「金利が低い変動金利がおトク！」など目先の損得勘定だけで判断することはおススメできません。また、間違った情報に惑われないためには、信頼できるプロのアドバイザーを見つけることもポイントです。

## お金は目的でなく、手段と捉える

「お金」をしっかりと管理するのは大切なことですが、行き過ぎるとそれが目的になってしまいがち。節約を頑張ることで生活が窮乏になったり、いつもお金のことでケンカが絶えなくなるなど、これは本末転倒です。「お金」は人生の目的ではなく、快適な生活や幸せな人生を送るための手段です。たくさんあることが幸せではなく、充実した人生のために、お金をどのように活かすかを考えましょう。

**R**らくきん 私たち〈中央ろうきん〉は、はたらく皆様へ安心をお届けします。

〈中央ろうきん〉の基本姿勢

<p><b>はたらく仲間がつくった福祉金融機関です</b></p> <p>〈ろうきん〉は、はたらく仲間がお互いを助け合うためにつくった協同組織の金融機関。はたらく人たちの暮らしを支え、快適で豊かな社会づくりに寄与することを目的としています。</p>	<p><b>非営利・公平・民主的運営の金融機関です</b></p> <p>〈ろうきん〉は、営利を目的とせず、公平・民主的に運営されています。</p>	<p><b>生活者本位の金融機関です</b></p> <p>〈ろうきん〉は、はたらく人々からお預かりした資金を、住宅・自動車・教育資金など、はたらく人たちの生活を守り、より豊かにするために役立っています。</p>	<p><b>預金商品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 普通預金</li> <li>● 貯蓄預金</li> <li>● 定期預金</li> <li>● 財形貯蓄</li> <li>● エース預金 など</li> </ul>	<p><b>ローン商品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 住宅ローン</li> <li>● カーライフローン</li> <li>● 教育ローン</li> <li>● リフォームローン</li> <li>● カードローン(マイプラン) など</li> </ul>	<p><b>資産運用商品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 投資信託</li> <li>● 個人向け国債</li> <li>● iDeCo(イデコ) (個人型確定拠出年金) など</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

詳しくは〈中央ろうきん〉ホームページへ <http://chuo.rakkin.com> または 中央ろうきん 検索

中央労働金庫様  
メトロガイド増刊号

セミナーのご案内

# がんの時代

2019.3.29(水) 14:00~15:30 開場 13:30

参加無料・先着100名様

静岡県男女共同参画センター「あざれあ」会議室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

講師 中川恵一氏

東京大学医学部附属病院放射線科准教授  
1960年、東京生まれ。

東京大学医学部医学科卒業後、

スイスのポール・シェラー研究所に客員研究員として留学。

専任講師などを経て2002年から現職。緩和ケア診療部長を兼務。

著書は、「知れば怖くない本当のがんの話」(中央公論新社)。

「放射線医が教える 福島で起きている本当のこと」(KKベストセラーズ)。

「被ばくと発がんの真実」(ベスト新書)、「最強 最高のがん知識」(海竜社)ほか多数。

最新刊は、「がんの時代」(海竜社)。日本経済新聞にて「がん社会を診る」を連載中。

来場者に  
著書  
プレゼント



予約方法は電話もしくはメールをお願いします。

主催・ご予約・お問い合わせ

一般財団法人 日本原子力文化財団

☎03-6891-1572 10:00~17:00(土日祝を除く)

✉Seminar01@jaero.or.jp



メトロガイド広告 + イベント開催

1 2019年8月 10日発行

www.metroguide.jp

NO.322, 2019 AUGUST 8

チョコBB プラントは、  
みなさんのキビと元気を応援します!

チョコBB  
チョコBB  
チョコBB

花火ダイアリー

田舎暮らしを始める

popo place

そろそろ、ヨーグルトも、  
おいしさを選んでみませんか。

小岩井 生乳100% ヨーグルト

商品情報はこちら▶

広告掲載

Event Information

プレゼント広告

プレゼント広告

小岩井チーズ・バターお試しセットプレゼント

アンケートにお答えください

この商品をこれまで購入したことはありますか?

今再度購入したいというチェックを、お答えください。

下のボタンをクリックしてすぐ応募!

応募先: 小岩井生乳100%ヨーグルト

応募先: 小岩井生乳100%ヨーグルト

メトロガイドホームページ紹介

そろそろ、ヨーグルトも、  
おいしさを選んでみませんか。

小岩井 生乳100% ヨーグルト

商品情報はこちら▶

www.koiwai1k.com/namagoor/

小岩井 生乳(なまごり)100%ヨーグルトを1個買って応募しよう!

**小岩井チーズ・バターお試しセット  
プレゼントキャンペーン**

- ◆対象商品: 小岩井 生乳100%ヨーグルト 400g
- ◆賞品: 当選者数: 小岩井チーズ・バターお試しセット(計5品) 50名様
- ◆応募方法: 対象商品をご購入時のレシート(コピー不可)を市販のほかに、またはメールに添付の上、必要事項をご記入いただき、下記宛先までご応募ください。
- ◆必要事項: ①郵便番号②住所③お名前④電話番号⑤年齢⑥性別⑦小岩井 生乳100%ヨーグルトについてのアンケート回答
- ⑧この商品をご存知でしたか(はい/いいえ)
- ⑨今回ご購入いただいたキャンペーン(例: Oスーパー ○O店)

※はがきで応募の場合: 〒103-0016 東京都中央区日本橋小岩町16-1  
小岩井乳業株式会社「メトロガイド 小岩井キャンペーン」事務局  
(日刊工業サービスセンター内)

◆メールで応募の場合: koiwai@nikkansco.jp  
(宛名に「メトロガイド 小岩井キャンペーン」とご記載ください。)

◆レシート有効期間: 2019年7月1日(月)~7月31日(水)

◆応募締切: 2019年7月31日(水) ※当日消印有効(メールで応募の場合、当日23:59まで)

◆当選発表: 厳正な抽選のうえ、当選者の発表をもって発表にかえさせていただきます。  
賞品の発送は9月上旬頃を予定しております。

◆お問い合わせ先: 03-5651-8877(日刊工業サービスセンター)  
10:00~12:00, 13:00~17:00(土日祝日を除く)

※お寄せいただいた個人情報(当選者の発表)のみを、本キャンペーンに管理いたします。  
お寄せいただいた個人情報(当選者の発表)のみを、本キャンペーンに管理いたします。

中野区 / Present 小岩井乳業

小岩井 生乳100%ヨーグルトを1個買って応募しよう!

小岩井チーズ・バターお試しセットが  
抽選で50名様に当たります!

アンケート

①この商品をご存知でしたか

②この商品をご購入したことはありますか?

③今回ご購入いただいたキャンペーン、賞品名

※お寄せいただいた個人情報(当選者の発表)のみを、本キャンペーンに管理いたします。

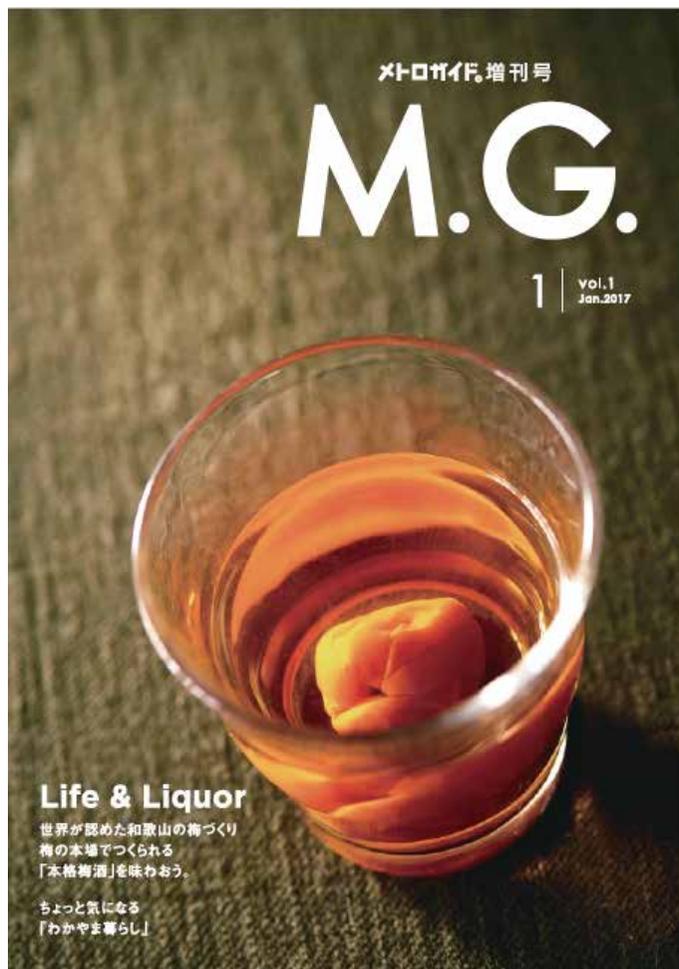
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

Date 送り先: 〒103-0016 東京都中央区日本橋小岩町16-1

小岩井乳業株式会社「メトロガイド小岩井キャンペーン」事務局(日刊工業サービスセンター内)

メールで応募の場合: koiwai@nikkansco.jp宛に「メトロガイド小岩井キャンペーン」とご記載ください

メトロガイド広告 + プレゼント企画



メトロガイド増刊号「M.G.」(A4判カラー)

2020 1/2(木)～1/15(水) 10:00～20:00 ※最終日は17:00まで

入場無料

ガラス棟地下1階 ロビーギャラリー  
平安宮廷スポーツスタジアム/  
令和の初春「梅花の宴」

「平安宮廷スポーツスタジアム」では、TOKYO2020 大会の開催年となる2020年の新春を、日本古来の「スポーツ」で彩ります。「蹴鞠(けまり)」、「騎射(うまゆみ)」、「打毬(たまり)」等の情景を忠実に再現した1/4スケールのジオラマや等身大の衣装、競技用の道具などを展示します。

また、令和の初春「梅花の宴」では、新元号「令和」の典拠となった、「万葉集」に記されている「梅花の宴」の情景が華やかなジオラマで登場。更に、2019年10月に行われた即位の礼で天皇・皇后がお召しになった「黄緋染御袍(うらぎんのかほろ)」、「十二単(じふにひとへ)」のレプリカ、東山天皇(江戸時代)高御座(たかみくら)の模型などを展示し、令和の初春を寿ぎます。



2020年で4回目となる本イベントも、令和初のお正月に開催！音楽や狂言、歌舞伎の公演の他、魅力ある日本文化を体験いただけます。

月テーマパークでは、お昼食べ比べ、ステージワークショップなどを開催。「J-CULTURE FEST」に「ぽん」と「初詣」で日本の魅力を是非見てください。

魅力あふれる「にっぽん」のお正月、文化を体験！

1月2日(木)・3日(金)「J-CULTURE FEST」にっぽん・和心・初詣  
東京国際フォーラムで  
令和最初の「にっぽん」の  
お正月を楽しむ！

2020 1/2(木)・3(金) 11:00～18:00

地下2階 ホールE

正月テーマパーク

1日4回の  
振替い餅も  
あります！

入場  
無料

お買い物や  
一部コンテンツは  
有料となります。

「令和初のお正月」「初夢」をコンセプトに  
縁起物やステージパフォーマンス、人気のご当地お雑煮など  
お正月を楽しむ日本文化体験を数多くご用意しています。

日本文化体験

お正月気分を味わえる和菓子作りや食空間スタイリングのワークショップをはじめ、日本の技と美を体験できる伝統工芸体験ブースがあります！



ステージ

毎年ナビゲーターとして登場する鈴木清さんが、今回は華楽演奏でも会場を盛り上げます！その他、津軽三味線、尺八や和太鼓などお楽しみいただけます。



初出展「組紐体験」

組紐や小物の展示販売の他、本格組紐体験もお楽しみいただけます。



あそび広場

かるたや折り紙、ピー玉、羽子板・猿楽回など日本のお正月らしい遊び体験ができます。1/2(木)はちびっこ相撲を開催します。



日本を味わう

毎年すぐ売り切れてしまう限定メニュー「日本各地のご当地雑煮」、帝國ホテル「洋風雑煮」の他、日本酒やクラフトビール、日本ワインをご用意。



歴史体験

人気の甲冑の着装体験の他、「ねこねこ日本史」の複製ブースも新たに出現します。



大和なでしこ体験

着物の着付け体験、茶の湯体験、匂い袋製作体験、つまみ細工や水引体験など、大和なでしこ気分を味わえるワークショップをご用意。



縁日

前回1番人気だったスマートボールが今回も登場！定番の射的や金魚講などもあります。



初夢エリア

ばら作家 園枝啓司さんが今上天皇陛下、皇后陛下のご成婚の際に献上したパフ「プリンセスサコ」の展示や、工芸品・和雑貨などを販売する「JCFセレクトショップ」も登場。



詳しい内容や詳細は  
webでチェック！

<https://j-cf.jp/>



お問い合わせ

東京国際フォーラム事業推進部  
TEL.03-5221-9043  
(10:00～17:00 土・日曜、祝日は除く)