

このメールマガジンは、メールでの情報提供を希望する登録者のみなさま及びスタッフが名刺交換をさせていただいた方へお送りしています。

/// I N D E X ///

- ・特集…………… ひとり親のための資格紹介 調理師
- ・支援情報…………… 児童扶養手当の多子加算額の引き上げ
- ・7月の予定 …………… 定期法律相談
- ・編集後記…………… 梅雨の快適な過ごし方

■ 特集 ……………
ひとり親のための資格情報 今回は調理師

調理師は、食品の「栄養」「衛生」「適切な調理法」などの知識を持ち、安全な料理を作ることができる調理のプロ。調理の経験と知識の証明になり、飲食業界で働きたいと考えている方ならぜひとも取っておきたい資格です。また、調理師が活躍できる職場は、飲食店だけでなく、福祉の現場や病院、学校や会社の食堂など多岐にわたります。

調理師免許を取得することで、就・転職や独立・開店がスムーズになったりなど、さまざまなメリットが得られます。また、資格取得で給与がアップしたり、より責任ある仕事を任せてもらえるケースもあり、職場でのキャリアアップにも役立ちます。

◎調理師免許を取得する方法

1. 調理師学校（養成施設）に入学し、1年以上勉強し卒業することによって無受験で調理師免許を取得することができます。
2. 飲食店などで2年以上実務経験を積み（パートやアルバイトでも、週4日以上かつ1日6時間以上勤務している場合はOKです）調理師試験に合格することによって調理師免許を取得することができます。

調理師試験は、資格取得後に得られるメリットが多い割には、合格率が約60%と高め。また、試験は全てマークシート方式で、解答しやすいのが特長です。

※調理師試験に関する情報（願書の配布・受付、試験日程等）については、下記ホームページをご覧ください。

（長崎県ホームページ）

<http://www.pref.nagasaki.jp/object/shikaku-shiken-bosyu/shikaku-shiken/233314.html>

※調理師試験および調理師試験予備講習会に関するお申し込み等については、下記ホームページをご覧ください。

（公益社団法人 長崎県食品衛生協会HP）

<http://www.nsek.or.jp/index.html>

■ 支援情報 ……………

◆児童扶養手当の多子加算額が増額されます。

児童扶養手当とは
父母の離婚などにより父親又は母親と生計を同じくしていない児童が育成されるひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために支給される手当です。

【支給対象者】

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童（障害児の場合は20歳未満）を監護する母、監護し、かつ生計を同じくする父又は養育する者（祖父母等）

【手当額と所得制限】

手当の額は 請求者又は生計を一にする配偶者及び扶養義務者などの前年の所得と、税法上の扶養する人数に応じて規定されている所得制限限度額を確認することによって全部支給、一部支給、全部停止（支給なし）が決定します。

◎多子加算額について。

第2子加算額を現行の5,000円⇒10,000円へ、

第3子以降加算額を現行の 3,000円⇒6,000円へそれぞれ倍増。

- ※収入に応じて支給額を減らすことし、低所得者に重点を置いて改善（第1子分と同じ取扱い）
- ※平成29年4月から、多子加算額に物価スライドを導入。第1子分と同じ取扱い
- ※平成28年8月分(8・9・10・11月分)から実施予定。平成28年12月からの支給になります。

【お問い合わせ・手続き】

詳細につきましては、お住まいの市町の市役所、町役場の相談窓口へご相談ください。

長崎県（こども家庭課）

<https://www.pref.nagasaki.jp/object/tetsuduki-shinsei/tetsuduki-shinseikankei/236370.html>

市町相談窓口

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jido-hitorioya/hitorioya-kafu/hitori-kafusodan/146495.html>

■ 7月の予定

◎ 「YELLながさき定期法律相談」

7月20日（水）13:00～16:00

《事前予約受付中》

※遠方の方で来所相談が難しい方は、電話法律相談受付も行っております。まずはご相談ください<(_ _)>

■ 編集後記

◆梅雨の快適な過ごし方

今年もいよいよ梅雨の季節がやってきました。みなさんどんなふうに過ごしていますか？やはりジトジトジメジメで蒸し暑く、洗濯物が乾かない、またははっきりしない天気で急に冷えたりして体調管理が難しいなど、お悩みではないでしょうか。ああいやだな～と思いつつながら過ごすより、少しでも快適に過ごしたいものですね。そこで快適に乗り切るポイントを少し紹介したいと思います。

◎外気の湿度が上がるとその湿気が人体の中にも入ってきます。その余分な水分が、関節痛やむくみ、貧血や重だるさを引き起こすとされ、胃腸が弱っている人は消化不良をおこしたり、精神的に落ち込みやすくなったりすることもあるそうです。この状況を快適に乗り切るのは、体に入ってくる余分な水分をスムーズに排出することがカギだそう。

快適に過ごす具体的な方法や食材など、詳しくは下記のHPで紹介されていますので興味がある方はのぞいてみてください(^ ^)

(※ギャザリー)

<http://gathery.recruit-lifestyle.co.jp/article/1142183628385625801>

梅雨の時期を無理しないで乗り切れたらいいですね(^ ^)

体調にお気をつけてお過ごしください

最後まで読んでいただいてありがとうございました。<(_ _)>

////////////////////

@メールながさきのメールマガジン

発行日：毎月2回発行（休刊：祝日、年末年始など）

※ご意見ご感想はこちらまで

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

@YELLながさき通信

毎月、情報誌「YELLながさき通信」を発行しています。

ご購入希望の方はご連絡ください。

また、ホームページからも読む事が出来ます。

http://www.yell-nagasaki.jp/yell_tuushin

@フェイスブックページでも情報発信しています。

あわせてご覧ください<(_ _)>

<https://www.facebook.com/yellnagasaki>

@応募書類作成支援

メールながさきでは、職務経歴書の書き方からパソコンでの作成・印刷までサポートしています。何か不安な事、分からない事がありましたら、ぜひご相談ください。

また、メールでの添削・アドバイス等もしております。

※今後、本メールマガジンが不要な方は、ご面倒ですが、
下記アドレスまでメールを送信ください<(_ _)>

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

【件名】メルマガ配信解除
【本文】①名前 ②フリガナ

////////////////////////////////////

【発行元】

■ YELL (エール) ながさき
■ ■ 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
■ ■ ◆ 〒852-8108 長崎県長崎市川口町長崎西洋館2階
■ ■ ■ ◆ TEL:095-813-0800 FAX:095-848-1112
■ ■ ■ ■ ■ MAIL:yell@nagasaki-shi-boshikai.jp
■ ■ ■ ■ ■ HP:http://www.yell-nagasaki.jp/

////////////////////////////////////

※本メールは「MSゴシック」などの等幅フォントで最適に表示
されます。

////////////////////////////////////