

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.....仕事探しの悩み（給与の額はどれくらい）
- ・支援情報.....面接用のスーツを貸し出します！
- ・4月の予定.....定期法律相談
- ・編集後記.....今年度もよろしくお願ひします

■ 特 集 .....

◆仕事探しの悩み（給与の額はどれくらい必要...）  
ひとり親になって、これからの生活をどうしようと考えたとき、一番気になるのは生活費のやりくりのことだと思います。これからの生活のため、給与はいくら必要なのでしょうか？そこで今回は、1カ月の支出額を計算し、そこから必要な給与の額を考えてみます。

○1カ月の支出の確認  
給与の額を確認するために、1カ月の支出を考えてみます。支出項目として、家賃、光熱費、食費、携帯代、日用品、車のローン、ガソリン代、教育費、保険料、娯楽費等があります。以上の項目について、大体の額を出してみましょう。

○家計の見直し  
1カ月の支出を計算したうえで、どこを節約できるかを考えます。そこで、検討していただきたいのが「公営住宅」の利用です。民間で6万円を公営住宅2.5万円にすると、月に3.5万円、1年だと42万円の差が出ます。また、車も普通自動車を軽自動車にするだけでも支出を減らすことができます。このように、これからの自分の生活に合った節約方法を考えます。

○支出に見合った仕事探しをする。  
ひとり親として生活していくのは大変です、月々の支出をきちんと把握したうえで、節約できるものは節約しながら、それに見合った仕事を探すようしましょう。

エールながさき通信22号では、家計の見直しをするために特集を組んでいます。ぜひ参考にしてみてください。  
<http://www.yell-nagasaki.jp/tsuushin.html>

■ 支援情報 .....

◆面接用のスーツを貸し出します！

久しぶりに面接を受ける方、スーツはどうしよう...靴は...バッグは...と急な準備が難しい方、エールながさきで貸し出しできます！（女性限定）

- ◎貸し出しできるもの
- ☆スーツ 9号・11号・13号
- ☆シャツ
- ☆靴 23.5cm・24.5cm
- ☆バッグ

※事前にスーツ・シャツ・靴のサイズをお知らせください。  
※貸出後は、次の方のためにクリーニングをして返却をお願いします。

○エールながさきでは、その他、就労支援として、履歴書・職務

経歴書の作成、模擬面接等のお手伝い、履歴書用の写真撮影・メイクのお手伝いも行っています。お気軽にお問合せ下さい。

【お問合せ・申込先】

YELLながさき（長崎県ひとり親家庭等自立促進センター）  
〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2F  
長崎県総合就業支援センター内  
TEL 095-813-0800/FAX 095-848-1112  
E-mail : yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

○新年度も就業に役立つ就業支援講習会・セミナーを県内各地区で行います。  
開催地・日程等詳しい内容等が決まりましたら、ホームページやメルマガ等でご案内いたします。

■ 5月の予定

◎「YELLながさき定期法律相談」  
5月17日（水）13:00～15:30  
《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

◆今年度もよろしくお祈りします！

新年度がスタートし半月が経ちました。今年は桜の開花時期に雨が  
続いてせつかくの桜も散ってしまい、  
「今年は花見に行けなかった」という方も多かったのではないで  
しょうか。

桜の時期が終わると、新緑の時期ですね。

新しい環境で新しい仲間と新年度をスタートされた方、子どもさ  
んと心をひとつに新生活をスタートされた方、  
立ち止まってこれからのことを考えていこうとされている方、そ  
れぞれの4月を迎えられているかと思えます。

エール長崎は、ひとり親家庭等の方の自立支援のために、さまざ  
まなサポートを行っています。

専門の相談員が相談に応じますので、ひとりで悩んでおられる方  
がいらっしゃいましたらお気軽にご相談してみませんか。

（相談は無料、秘密は厳守いたします。）相談員一同、お一人お  
ひとりに寄り添いながら、ゆっくりじっくりきめ細やかな対応を  
心がけていきます。

◎今年度、ホームページをリニューアルしました！

デザインを一新、見やすく親しみやすいデザインになっています。  
スマートフォンにも対応しており、見やすくなっています。ぜひ  
ご覧ください。

<http://www.yell-nagasaki.jp/>

今年度もエールながさきをどうぞよろしくお祈りいたします。

最後まで読んでいただきありがとうございました<(\_ \_)>

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

@YELL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](mailto: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](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**

YELL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](mailto: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。

//