┌┐　～ひとり親家庭の自立をサポートする～
└■　YELLながさき　メールマガジンVol.192　2023.5.15配信
　└ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

このメールマガジンは、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　_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/_/

・支援情報……令和5年度長崎市パソコン講習会　受講生募集。

・5月・6月の予定……YELLながさき定期法律相談

・編集後記……和食の基本の合言葉「まごわやさしい」

■支援情報ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

◆令和5年度長崎市パソコン講習会　受講生募集
★受講に際しての必須事項★（下記1～4を全て満たす必要がございます）
1.長崎市に居住するひとり親家庭の母・父および寡婦、ひとり親家庭の子
2.上記1を満たし、かつ長崎県ひとり親家庭等自立促進センターに登録して支援を希望する方
3.後述する講習回数を全て受講できる方
4.講習終了後、下記Ⅰもしくは Ⅱを受験される方（希望者はⅠとⅡ双方の受験も可能です）。
Ⅰ.日商PC検定試験BASIC文書作成【マイクロソフトワード】
Ⅱ.日商PC検定試験BASICデータ活用【マイクロソフトエクセル】
★　受講定員★

8名（参加希望者が多数の場合は、本会で調整のうえ決定）
※託児あり（必要な方は申込時にお申し出ください）
★受講料★　無料（ただしテキスト代・検定料金は自己負担となります）テキスト代：4,290円　検定料：1科目につき 4,200円
★受講日時・回数★
月曜日～木曜日 10時～20時/金曜日 10時～17時
（1回60分を全10回受講します。）
講習内容はマイクロソフトワード・マイクロソフトエクセルです。
★受講形式★
マンツーマン形式
※受講決定後、随時開始となります。
※　初回受講日は、YELLながさきで調整を行ないます。
2回目以降のスケジュールは、受講者と講師との間で調整していただきます。
★講習会場★
フロンティアワークス
長崎県長崎市扇町13-12扇町ハイツ101号
講師：多田　長三郎氏

ご不明な点等ございましたらYELLながさきまでお問合せください。
また、下記 YELL ながさきホームページからチラシや申込書のダウンロードもできますのでご活用ください。
https://www.yell-nagasaki.jp/koushuu.html

■5月・6月の予定ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

◆「YELLながさき定期法律相談」《事前予約受付中》

5月17日（水）13:00～16:00　（伊藤　岳　弁護士）
崎陽合同法律事務所ホームページ　https://www.kiyougoudou.com/

6月21日（水）13:00～16:00　（鷲見　賢一弁護士）
弁護士法人 ALAW&GOODLOOP 長崎オフィスホームページ
http://agl-law.jp/aboutus/office/nagasaki-office/

担当弁護士：伊藤　岳弁護士、鷲見弁護士共に（長崎県弁護士会所属）です。

※日程等合わない場合はご相談ください。
※来所しての相談が難しい場合は、電話相談も行なっております。
　まずはお問合せください。

■編集後記 ――――――――――――――――――――――――

◆和食の基本の合言葉「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、“和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のこと。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われており、「ま」＝まめ、「ご」＝ごま、「わ」＝わかめ（海藻）、「や」＝野菜、「さ」＝さかな、「し」＝しいたけ（キノコ類）、「い」＝いも類を摂るとバランスの良い食事になるというものです。ごまとじゃこのおにぎりに、海藻やキノコ、野菜の入った具沢山のお味噌汁があれば、ほとんどが揃いますよね。まずは、一汁一菜から始めてみるのはいかがでしょう。いつも手作りされている方は、主菜（たんぱく質を含む魚料理）と副菜（野菜やきのこ類）の2種類を心がけてみるのがおすすめです。

最後まで読んでいただいてありがとうございました。

_/

@YELLながさきメールマガジン
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@nagasakishi-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。
ご購読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。
https://www.yell-nagasaki.jp/tsuushin.html

@LINEでも情報を発信しております。
ぜひご覧ください<(_ _)>
https://lin.ee/w93RwIh

@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

@長崎県子どもの貧困総合相談窓口（つなぐ ながさき）
電話番号：095-801-2442
Mali：kodomo-soudan@nagasakishi-boshikai.jp
ホームページ：https://www.yell-nagasaki.jp/soudan01.html
LINE公式アカウント：https://lin.ee/2OfC3yL

@長崎県にんしんSOS相談窓口
電話番号：095-801-2443
Mali：n-sos@nagasakishi-boshikai.jp
ホームページ：https://www.yell-nagasaki.jp/soudan02.html
LINE公式アカウント：https://lin.ee/9DrMm7E

※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@nagasakishi-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 M2 階
■■■◆　TEL:095-813-0800 FAX:095-848-1112
■■■■◆ MAIL:yell@nagasakishi-boshikai.jp
■■■■■ HP:https://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。
_/