

『豆を食べて福を招こう』

節分の日はこのご家庭でも豆まきをされていると思います。私も子ども頃は毎年のように「鬼は外、福は内」と声を掛けながら豆をまき、年の数だけ豆を食べるとその年は病気になるはず、そして長生きするといわれてきました。

主食の米はエネルギーとなる糖分は取れますが、タンパク質が不足してしまいます。しかし、豆を食べることでタンパク質が摂取できるので、昔の日本の食事は豆が欠かせませんでした。

近年の健康志向で、大豆に含まれる各種の栄養素が注目され、店頭で販売される大豆加工食品を目にする機会は増えていますが、実際は10年ほど前から大豆の消費量は急速に減り始めています。豆類は栄養価が高い一方で、味や香りが苦手だという人も少なくありません。特に子どもが食べやすいように、煮豆やきな粉にすると、砂糖を大量に使っているのに糖分を取り過ぎてしまいます。栄養補助食品に頼れば、家計の負担になります。冬は湯豆腐を家族団らんで困んだり、スープやシチューの材料として使えば、子どもでも食べやすいでしょう。

しかし、どんな食べ物でも共通することですが、過剰な摂取は体にとって



同じ重さの量なら、肉よりも大豆のほうがタンパク質が豊富です



負担となりますので、周りの人たちに食べ過ぎといわれたら、それ以上の摂取は控えましょう。今世紀に入り、みその消費も減り、日常生活の中で大豆を食べる機会が減っていることは残念なことです。豆まきをきっかけに、食事のメニューに豆類を取り入れてはいかがでしょうか。

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただきます。近隣の医療機関を受診されている方で当院を受診する際には、お薬手帳など投薬内容が確認できるものを持参してください。

奨学資金貸付制度のお知らせ



高校生から大学生までを対象とした町の「奨学資金貸付制度」。申請に必要な書類は、総務課窓口にて用意してあります。詳細は次のとおりですので、お気軽にご相談ください。

■貸付対象者

高等学校・高等専門学校・短期大学・大学に在学中または入学が決定した方(専門学校は対象外)で、次の要件をすべて満たす方

- 在籍学校長または出身学校長が推薦した方
- 貸付対象者本人または保護者が、多古町に1年以上住所を有している方
- 経済的な理由により修学が困難な方

★年収・所得の上限額(4人世帯の場合・世帯の総収入)

給与所得世帯 【源泉徴収票の「支払金額」】	給与所得以外の世帯 【確定申告書等の「所得金額」】
737万円	293万円

※上限額は目安。世帯の人数・事情により異なります。

- 学業に優れ、品行正しく健康な方
- ★成績基準…全教科の平均が5段階評価で3.0以上

お問い合わせ ● 総務課庶務係 ☎76-2611

■申請期間

2月1日(金)～3月29日(金)

※申請期間外に貸し付けを希望する場合は、その都度ご相談ください。なお、申請には連帯保証人(2人)が必要となります。連帯保証人の印鑑登録証明書を添付の上、申請してください。

■貸付金額

- 高等学校・高等専門学校……月額2万円以内
- 短期大学・大学……月額3万円以内

■貸付条件

- 貸付利息……免除
- 貸付期間……決定のあった月から、その学校における正規の修学期間を終了するまで
- 返還方法……貸し付けが終了した月より6カ月経過後(3月卒業の場合は10月)から、在学中に貸し付けを受けた年月の2倍に相当する期間内に、月賦または半年賦により返還

追跡レポート! ———— この職業・この人たちの24時間



バイクの事ならお任せください
バイク屋さんの一日

紹介者：越川佳昭さん

多古町の国道沿いで開業して今年で6年目を迎えます。昔からバイクや自動車など乗り物が好きで、それに関わる仕事をしたいと思っていました。店をはじめた頃は、主にハーレーダビッドソンのバイクを販売していましたが、地元の方から「スクーターはないの?」という要望が多く、今では国内外のバイクの中古車を中心に扱っています。販売商品はバイクだけでなくバイクのヘルメットやグローブ、部品なども取りそろえています。

10時の開店前には店内を清掃し、お客さまをお迎えする準備をします。事務担当者の仕事内容は依頼の受付、接客、部品の発注管理などです。隣接する工場ではバイクの修理やカスタム、車検整備などを行っています。正

確な整備ができないと事故にもつながるので「大切な命を預かっているのだ」と常に緊張感をもって作業しています。

仕事の魅力は、お客さまの喜ぶ顔を見た時です。カスタムでお客さまの思い描いていた、世界に1台のバイクにできたかなと思うとやりがいを感じます。また月1回ほど、お客さまと一緒にツーリングに出かけています。ツーリングを通して情報交換したり、新たな出会いへと輪が広がるのはうれしいことです。

これからもバイク整備技術の向上はもちろん、よりバイクを知るためにサーキット走行などの経験を積んで、安全で快適な走行を学び、バイクの魅力を追いかけていきます。バイクに興味のある方、美に興味のある方はぜひお気軽にお越しください。



取材協力：アイアンイーグル

俳句

ゆつくりと柚子湯に五臓なだめ入る 切通 勝又 窓秋
 抑留の僻地で拜む冬の星 南中 飯田久よし
 仰天の声響かせて冬ひばり 水戸 鈴木やすし
 冬あかね散歩の足をのびしけり 高根 平山富士子
 木枯やアルミの脚立天をさす 仲町 香取 省吾
 師走風荒れて青空壊れそう 北中 木内 慶子
 氷雨和らぐ勘三郎のこゑ永遠に 染井 みののくたろう

短歌

たわわなる林檎の実りしカレンダー冬の一人居心はぬくし 本町 浅野 婦久
 リハビリに辛き日あれど孫に似しマッサージ士の優しさにあふ 南中 宮内 貞子
 妹の家へ続く裏道長葱の土寄せられて冬づく畑 島 星野 みつ
 娘の逝きてはや二年の立春かこの日を夫といかにむかえむ 染井 佐藤 登久
 いつになく低空よぎる爆音の夜更けの脳裏に浮かぶ尖閣 南玉造 秋山 裕子
 秋となり白瑞々と咲くダリア香き日母の植ゑたるままに 染井 小川美智子
 振り返り来し田圃の場所も分らずに地図を広げて丹念に見る 南玉造 秋山 絢子

文芸コーナー