

# 奨学資金の貸付申請を受付します

町には、高校生から大学生までを対象として経済的な事情により進学・就学が困難な方を支援するための『奨学資金貸付制度』がありますので、お気軽にご相談ください。

高等学校・高等専門学校・高等専修学校・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  
※貸付には年収・所得の条件があります。条件は、各家族構成により異なります。  
〈例〉家族構成は父・母・本人・高校生の4人家族で収入は父のみ  
この場合、貸付の対象となる収入の上限は、おおむね790万円となります。
- 学業に優れ、性行正しく健康な方  
※成績基準…全教科の平均が5段階評価で3.0以上



### ● 2月1日(木) ~ 3月30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名)**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・高等専修学校 …月額2万円以内
- 専門学校・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
- 返済方法…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済

### 免除制度

- 今年度より返済免除制度を創設しました。
- 以下の要件に該当している期間は、申請により返済が免除  
①多古町に住所がある方 ②就業している方 ③町税に未納が無い方

お問合せ●総務課庶務係 ☎ 76-2611

# 多古町長選挙・多古町議会議員補欠選挙

4月8日(日)執行予定の多古町長選挙および多古町議会議員補欠選挙の立候補予定者説明会等の日程をお知らせします。

### ■立候補予定者説明会

とき●2月21日(水) 午後2時30分から  
ところ●役場3階 農業委員会会議室

### ■立候補届出事前審査

とき●3月20日(火) 午前9時から  
ところ●役場3階 第5会議室

立候補届出書類は説明会終了後も随時配布します。  
配布場所●役場2階 選挙管理委員会事務局(総務課内)

お問合せ●多古町選挙管理委員会 ☎ 76-2611



## 多古中央病院から

### 節分の豆と食物繊維

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

節分の豆まきでは、千葉県多くの地域が大豆を使用していますが、私の出身地の鹿児島のように落花生で豆まきをする地域もあります。豆まきが終わると、まいた落花生をすべて集めて食べていました。千葉県は落花生の一大生産地で、茹でて食べる習慣があります。豆は脂肪分が多くおやつとしては敬遠する人もいるかもしれませんが、食物繊維を取るためには欠かせない食品です。テレビなどでは毎日さまざまな健康法が紹介されています。「何を食べれば健康に良いのか」というのはかなり難しいテーマで、長い間信じていられた説がある、ある日ひっくり返されることがあります。その中で、食物繊維を多く取るとは健康や認知症予防に對しても有効であることは、間違いなくだろつと考えられています。



ポイント

豆と海藻は食物繊維を豊富に含んでいるよ



豆を食べることは、すなわち「福は内」というセリフを実行しているようなものです。生に対する見方も変わってくるかもしれません。

食物繊維は言い方を変えようと木の成分であり、人間は食物繊維を直接消化することができません。しかし、腸内の善玉菌の工サとなり、善玉菌の作用によって吸収できるようにになります。決して消化できない「がす」ではありません。その食物繊維を十分に取るためには、米と野菜だけでは困難で、食物繊維を豊富に含んだ豆類を食べることが大切です。ゴボウよりも落花生の方が食物繊維を多く含んでいることを知ったら、落花

認知症予防運動  
手先を使うと認知症の予防に効果があるといわれています。食事の時に手軽にできる認知症予防運動を試してみましよう。箸でつかむご飯の量を、その食事中はなるべく同じ量になるようにつかんで食べてみましょう。思いのほか難しいと思います。お米と腕に集中力を向け、脳が活性化されるのを感じることがができます。

### 【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。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。  
☎ 76-2211

### 俳句

吊問の入れ替る焚火かな  
日の終わりに些事を忘る焚火かな  
だみ声に釣られ止まる年の市  
冬ざれや鴉があが廻りとぶ  
冬ざれやはるかに続く送電線  
手をかざす焚火なつかし通学路  
冬ざれや波の洗ひし貝の白

田町 渡部 健  
北中 鈴木 裕  
水戸 鈴木やすし  
喜多 瓜生 恒子  
南中 木内 慶子  
水戸 高岡 克子  
仲町 香取 省吾

### 短歌

吐く息の白くなるころ芥子菜を詩くと教えてくれたる明治の亡母は  
とほき日の胸の鼓動に迫ること夕べを香る白のジンジャー  
甥の代となりて久しき故里の白き山茶花垣に咲きつぐ  
土手に立つ柚子の木数多実をつけて黄金のツリー夕日に映える  
貧しくも支え合いたる夫婦なれば老いて語れる今の楽しさ  
我の目を窺ひながら庭よぎるボスと呼ばれる黒猫の顔  
倒れたる菊三十センチほど立ち上がり供花にはちょうど良き長さなり

島 星野 みつ  
染井 小川美智子  
大高 藤井 たか  
南並木 飯田ふみ子  
匝瑳市 須台 英世  
南玉造 秋山 裕子  
南玉造 秋山 裕子  
南玉造 秋山 絢子

### 文芸コーナー