育英資金奨学生募集

◇応募資格

・町内に住所を有する者の子で、学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校又は各種学校に在学する者

・勉学に対する強い意欲を有し、学業成績が優秀である者

・就学に関して本人及び保護者の経済的負担が困難であること

◇申請書類

1　住民票（世帯全員）

2　保護者（両親）の平成27年度所得証明書等所得の状況を明らかにする書類

3　在学証明書または入学予定を証する書類の写し

4　育英資金貸付申請書（様式第1号）

※申請書は教育総務課、歌津公民館で配布しています。

◇申請先　教育総務課

◇申請受付期間　2月10日（水）から3月25日（金）まで

◇問い合わせ

教育総務課　☎46-2604

※応募資格の基準に合致していても、予算の範囲内で選考・決定しますので、採用とならない場合もあります。あらかじめご了承ください。

貸付内容

◆貸付金額

①大学・大学院等（専門学校を含む）に在学または入学見込みの方

・月額4万4千円以内

・入学時貸付金50万円以内

②高等学校に在学または入学見込みの方

・学校所在地が町内の場合：月額1万円以内

・学校所在地が町外の場合：月額1万5千円以内

◆貸付条件

①貸付利子　無利子

②貸付期間　5年以内（修業年限）

③返還期間　貸付終了の翌年4月から10年以内

健康コラム　～「ながら運動」始めてみませんか～

３月、日に日に春めいてきたとはいえ、本格的に外で運動するにはまだ寒い！という方も多いはず。

平成27年２月、20歳以上の男女1,000名（無作為抽出）を対象に実施した町民健康意識調査では、健康のために運動を心がけている人の割合、定期的に運動している人の割合、いずれも南三陸町は宮城県と比較して低いという結果になっています。また、定期的な運動をしていない人の理由は「時間的に余裕がない」という回答がもっとも多くありました。

そこで、運動する余裕がないという方にも、春になったら運動を始めようかなという方の準備運動代わりにもおすすめなのが「ながら運動」です。

「ながら運動」とは、日常生活のなかで、例えばテレビを見ながら、台所に立ちながら、ついでに行うことのできる運動で、誰でも比較的簡単に始められます。

「ながら運動」の例を２つほどご紹介します。

1　立ったままでお料理中や歯磨中に「かかとの上げ下げ」

かかとを左右同時にできるだけ高く上げ、元に戻します。１～２秒間に１回位のペースで10回をワンセットとし、２～３セット実施します。

2　椅子やソファーに座ったままでテレビを見ながら「膝のばし運動」

椅子に深く座り、片方の膝を１・２・３・４でゆっくり前にのばし、一番膝がのびたところでつま先をピーンと上に立てます。５・６・７・８でゆっくり戻し、これを左右交互に繰り返します。１セット20回位とし、コマーシャル中などに行います。

簡単にできるとはいえ、あれもこれもと欲張ると負担になって続けられなくなることも。自分の生活スタイルに合わせて、取り入れやすい「ながら運動」から始めてみませんか。

問い合わせ　保健福祉課健康増進係　☎46-5113

平成の森情報

☎36-3115

平成の森しおかぜ球場は補修工事のため3月7日（月）から12日（土）まで利用を中止させていただきます。

「こころの湯」のお知らせ

◇利用時間　午後2時から後9時まで

◇定休日　月曜日・金曜日

◇料金　大人300円、高校生以下200円

好評いただいております「お風呂の日」は3月26日（土）です。

料金はどなたでも一人100円です。当日は午後2時から5時まで体験交流室を休憩場所として無料開放いたします。

「体力増進室」をどうぞご利用ください！

◇利用時間　午前9時から午後9時まで

◇利用料金　高校生以上1回100円

第5回 平成の森グラウンド・ゴルフ大会開催について

◇日時　3月24日（木）　午前9時より開始

◇会場　平成の森しおかぜ球場

◇会費　1、500円（弁当・飲み物付き）

◇申込期限　3月18日（金）

◇申込先　平成の森管理事務所

第3回 平成の森ラージボール卓球大会結果

1月19日（火）に開催された本大会には、16名の参加があり、熱戦を繰り広げました。結果は以下のとおりです。

優　勝　千葉　喜彦、三浦　岬

準優勝　西城　紀子、三浦　清隆

第3位　佐藤　一也、佐藤喜恵子

ご参加ありがとうございました。

ベイサイドアリーナ情報

☎47-1131

健康教室開催のご案内

いきいき運動健康塾　（椅子・マットを使ったストレッチや足腰の筋力アップを目指します。）

◇日時　3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)　午前10時から10時45分まで

レッスンアラカルト

◇時間　午後7時から7時45分まで

・フィットビクス　3日(木)、17日(木)開催

（エアロビクスとボクシングと筋力トレーニングを融合したプログラム）

・美容ヨガ健美塾　10日(木)、24日(木)　開催

（ヨガの動きに骨盤の動きをプラスした美容にきくプログラム）

＝共通事項＝

◇教室料金　2,972円（月４回）　１回821円

◇参加対象　18歳以上

◇準備物　運動に適した服装、室内シューズ

◇申込方法　開始時刻10分前までに直接窓口で申し込みをお願いします。

初めての方は１回540円！
どなたでもご参加いただけます！
トレーニング・レッスンを
はじめたいと思っている方！
今がはじめどき！