平成24年度 南島原市奨学生募集

問 教育委員会 教育総務課 ☎050（3381）5080

南島原市奨学資金貸付制度は、市内に住所を有する人の子どもなどで、学習意欲に富み、優れた資質を持ちながら、経済的な理由で修学が困難な学生に学資を貸与し、将来、社会に貢献できる有能な人材を育成することを目的としています。

●募集期間

4月9日㈪～5月31日㈭

●貸し付けを受ける人の条件

①経済的理由により、修学が困難であること

②人物、学業とも奨学生としてふさわしいこと

③貸付金の償還能力を有し、市内に居住する保証人が存在すること

●出願の方法および留意点

申請に必要な書類は、教育委員会教育総務課および各教育振興班に備えています。借入申請希望者は、在学証明書（入学後の在学校が発行）および成績証明書（高校1年生は卒業した中学校、大学1年生は卒業した高校、大学2年生以上は在学大学のもの）が必要です。

※今年度卒業予定者の成績証明書は、3月中の準備をお勧めします。

●奨学金の償還方法

当該学校卒業後から6カ月間据え置き後、月賦・半年賦・年賦を選択の上、お支払いください。償還期間は、高校のみの貸付者は5年以内、その他の場合は8年以内、退学およびその他の理由により貸し付けを廃止された場合は3年以内に償還していただきます。

●他との併願

他公私団体の奨学金制度との併願はできますが、併給はできませんのでご留意願います。他公私団体との重複決定の場合は、本人の意向を確認します。

※ただし、長崎県育英会との併給は可能です。

●奨学金の月額

高等学校（国立海上技術学校を含む）	15,000円以内
大　学（短大を含む）	30,000円以内
高等専門学校	30,000円以内
専修学校（2年以上の専門課程に限る）	30,000円以内

奨学金は、毎月、本人に貸与します。ただし、今年採用者の初回貸与は7月末の予定です。また、貸与する奨学金は無利子です。

福祉タクシー利用券を４月から交付します

問 福祉課 ☎050（3381）5051

高齢者や障害者（児）対する「平成24年度福祉タクシー利用券」の交付を４月２日から開始します。

●申請受付・交付期間

４月２日㈪～平成25年３月29日㈮

●集中受付期間の設定

４月２日㈪～５日㈭

※その後は、支所・市民サービス課などで随時受け付けます。

※交付対象など、詳細は３月15日に配布するチラシをご覧ください。

●助成内容

利用券１枚につき５００円の割引
（１年間に24枚を交付）

75歳に到達するなど、交付の要件を満たした人は、要件を満たした月から交付（年度末までの月数に２枚を乗じた枚数）。

【例】 ５月に75歳を迎えた場合 → 22枚を交付

●23年度からの変更内容

利用券を１枚500円券とし、年間24枚とする。

※この事業は、新年度予算が可決成立した後、正式決定となります。

僕らのメッセージ

バスケで、県選抜に選ばれたこと！

テーマ「今年度の思い出」 南島原市立 西有家小学校 6年 名前 鬼塚七海

よく眠れてますか？
～不眠による疲れは『うつ』のサイン～

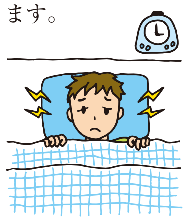
問 福祉課 ☎050（3381）5051

【うつ病とは？】

うつ病は脳内のホルモン(神経伝達物質)が減少するために生じる病気です。『脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ』といった状態ですから、頑張りたくても頑張れない状態なのです。

【主なうつの症状は？】

次のような症状の人は、うつ病の可能性があります。病院などにご相談ください。



- 疲れているのに２週間以上眠れない。
- 食欲がなく体重が減っている。
- だるくて意欲がわかない。

【そのほかの症状】

原因や症状はさまざまですが、次のような症状が続いたら「うつ」のサイン。まず休養をとり、場合によっては治療を検討しましょう。

◆こころのサイン
- 憂鬱な気分
- 物事が決断できない
- やる気･興味が出ない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない

◆からだのサイン
- 疲れやすくなった
- 体全体がだるい
- 頭痛･肩こり
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない

【うつ病の治療と養生のコツ】

◆早めの発見を

うつ病は、抗うつ薬を服用し、休養すれば必ず治る病気です。無理や我慢をしがちですが、早めに治療すると治療期間も短く済むなど、早道であることも少なくありません。

そのためにも、家族が早く気付いてあげること、うつ病が決して特別でないことなどを日ごろから話し合っておくことなどが、大切です。

◆治療の方法

治療の方法は、次の二つです。

- **薬物療法**…うつ症状を改善させるために、脳内ホルモンを増やす作用をもつ「抗うつ薬」を服用する。
- **十分な休養**…脳のエネルギー消費を抑えるための「休養」が必要となります。無理な気晴らしは逆効果です。場合によっては、休職など、休養に徹することが必要です。また、家族の励ましも、場合によっては逆効果になりかねません。早めにかかりつけ医か専門医を受診し、正しい知識と治療が必要です。

【ストレスの多い毎日だから】

今はうつ病でなくても、うつは誰もがなる可能性のある病気です。

特にストレスの多い現代社会では、うつ病になりやすいといわれています。自分なりのリラックス方法を身につけることも重要です。

◎適度な運動･栄養バランスの取れた食生活を。
◎腹式呼吸を行おう。
◎十分な睡眠を‼
◎趣味や旅行などで気分転換しよう。

教えて！国民年金 国民年金種別変更

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての人に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の３種類に分かれており、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届け出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは、その都度忘れずに行いましょう。

＊詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

問 **諫早年金事務所 ☎0957(25)1666**
南島原市 保険年金課 ☎050(3381)5039
または 各支所

加入種別	第１号被保険者	第２号被保険者	第３号被保険者
対象窓口	自営業(農業･漁業を含む)、 第１号被保険者の配偶者、 20歳以上の学生、 フリーター など	厚生年金加入者(会社員など) 共済組合加入者(官公庁職員など)	第２号被保険者の被扶養配偶者
加入手続き	市役所	勤務先の会社、官公庁	配偶者の勤務先
種別変更となる例	第２号被保険者が会社などを退職した場合など(本人、被扶養配偶者の両方)	第１号被保険者、第３号被保険者が、就職などで厚生年金に加入した場合など	結婚や退職などで、第２号被保険者の被扶養配偶者になる場合

僕らのメッセージ

もちつき!! 自分たちでついたもち、もちもちしていて最高↑↑（あんこともちかからみあってぜつみょ～）

テーマ「今年度の思い出」 南島原市立 西有家小学校 6年 名前 藤原未里