おめでた　(10月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
遠藤　忍	60.9.21	孝春	二本木中
木村　達郎	60.9.26	義男	沢海中
伊藤　繁之	60.9.24	富栄	沢海上
鈴木　佳介	60.9.25	保	小杉中
佐藤　妙子	60.9.25	引明	横越上
植木ひとみ	60.9.26	博幸	二本木上
串田　康子	60.9.28	基栄	藤山
加藤香奈子	60.9.27	喜作	川根谷内
竹田　建司	60.10.15	利彦	木津下
阿部　和哉	60.10.14	斉	横越中
柴沢　恵子	60.10.18	一	川根谷内
遠山　和也	60.9.18	雄三	二本木中

おくやみ　(10月届)

故人	年齢	地区
石井林一	86	横越中
阿部春吉	90	木津中
谷井ミヨ	82	二本木中

年末調整

サラリーマンが給料やボーナスをもらうとき、その所得税は源泉徴収で天引きされています。しかし、その都度天引きされた税金の年間の合計額と、その年の収入に対する正しい税額とは一致しないのが普通で、この精算をするのが年末調整です。

年末調整を正しく行うためには、控除対象者を正しく把握することが必要です。出産や就職などで扶養親族に異動のあった方は特に注意してください。

また、生命保険料や火災保険料などの控除を受けるためには、「給与所得者の保険料控除申告書」を給与の支払者に提出することになっています。

12月の保健衛生業務

ママ忘れないでね

■三種混合Ⅱ期
12月9日(月)　PM1：30～2：30
横越村公民館
57年4月1日～57年9月30日生れ
及びⅠ期漏れの者も可

■母親学級　妊娠届のあった者
12月11日(水)　AM9：30～2：30
横越村公民館

■乳児健診
12月16日(月)　PM1：30～2：00
横越村公民館
59年12月、60年5月、9月生れ

■3歳児健診
12月18日(水)　PM1：30～2：30
横越村公民館
57年5月、6月、7月生れ

健康相談

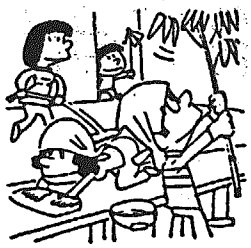
12月10日(火)
AM 9:00～PM 4:00
役場保健室

およろこび　(10月届)

新郎 新婦	地区
和澄　正幸 「白川」　文子	駒込 亀田町
由野　徳雄 「小林」　美枝子	横越上 新潟市下
坂井　千代志 「渡部」　文子	横越上 亀田町
高鴨　彰 「丸」　喜代美	沢海上 埼玉県
歌川　幸一 「佐藤」　文枝	二本木中 二本木中
渡辺　裕一 「青木」　紀子	木津上 木津下

■歳時記■

すすはらい



最近は年末になると、団地やマンションの郵便受けに、〝ハウス・クリーニング〟というパンフレットがひんぱんに投げ入れられます。「ガラス、床、バス、トイレ、キッチンなどどこでも、クリーニング」といううたい文句――つまり掃除いたしますという新商売です。

正月を迎えるからには、住居もきれいにしたい、でも暇がないという共働きの主婦などに受けているようです。

一昔前なら、すすはらいといって、暮れに一家をあげて大掃除をして、ふだんは手の届かない天井のすす、床下のゴミまで取り払って家の中をすっかり清めたものです。しかし、いまは、子供も塾通いで多忙だったりするためでしょうか、そういう光景はあまり見られなくなりました。

このすすはらいは、いまも神社などの行事として行われています。たとえば東京の明治神宮では、毎年十二月二十八日に、煤抜の儀として神職数名がおはらいを受けたのち、葉のついた長い竹で、神殿の桟などをはらい清めるのだそうです。

昔は御神灯はロウソクだったので、受け皿にすすがたまりました。しかし、いまはロウソク型の電気なので、すすはたまりませんが、こうした行事は残っているわけです。

衣食住情報

栄養レベルが向上している中にあって、日本人にただひとつ不足している栄養素がカルシウムです。(昭和五十七年栄養調査)

日本人にカルシウムが不足する原因のひとつは、火山灰土に覆われて土壌中にカルシウムが少ないという土質にあるといわれ、事実、農産物でも、ヨーロッパのものに比べ、日本のものは、カルシウムの含有量が少ないという分析値があります。

小魚などを食べることがだんだん少なくなってきたうえに、良質のたんぱく質、ビタミンB_2、そしてカルシウムをたっぷり含んだ乳製品のとり方が欧米人に比べるとまだ少ないことなども、カルシウムの不足を招く原因となっているようです。

朝ごはんや子供のおやつ、スナック、酒のつまみなどに、心がけてカルシウムの多い食品を利用しましょう。一日の必要量は、成人の場合、体重一キログラムに対して十ミリグラムが目安。成長期の子供は、これにプラスアルファが必要です(十三、四歳の男子なら約九百ミリグラム)。