

五十八年分の所得税の確定申告は、二月十六日から受付が始まり申告期限は三月十五日までです。期限間近になりますと税務署は大変混雑し、落ちついて相談できなかつたり、長時間お待ち

◆還付を受ける申告は16日前でも

所得税の確定申告

◆お早目！

六日以前でも出来ます。来月に入つて申告されますと還付金の受取りが遅れますのでお早目に……。
詳しくは巻税務署(☎〇二五六七)へどうぞ。



【2月】▷8日(水)8:30~12:00=金池・石瀬 ▷29日(水)8:30~13:00=和納4区(大部分)5区・6区・10区

今月の納税
国民健康保険税……………4期
納期限……………2月29日

ただし「二東三文」は「二足三文」と書くこともあります。江戸初期に、大型で丈夫な金剛草履が、一足で三文だったのに由来するといわれています。いずれにしても、非常に安い値段を意味することには違いありません。

第五案 「たばこは少なめに」
たばこを吸うのは、一本でも少ない方がよいのです。でも、「全くやめてしまいなさい!!」と言うのも味気ないし、ストレスの解消などに良いこともあり、できるだけ少なめに、ということですね。

第六案 「適量のビタミンA・C・Eと繊維質をも」
適量のビタミンA・C・Eと繊維質を多く摂るよう「する」
ビタミンAを多く摂り過ぎると肝臓を傷める、という作用があるので、やはり適量のビタミンA

第七案 「塩辛い物を大量に食へない。あまり熱い物は飲まない」
多少、塩辛い物、少々熱い物はかまわないのですが、熱い物は胃の細胞を傷め、胃にピランなどを起こさせて、むだな細胞分裂を起こさせると、ガンの原因にもなりますから、胃ガンを防ぐためには注意が必要です。

⑤たばこ少なく
⑥適量のビタミンA・C・E繊維質を多く
⑦塩辛いものを多量にとらない、あまり熱いものはとらない
⑧ほどく焦げた部分は食へない

「繊維質を多く摂る」というのは大腸ガンを予防することができます。
日本人に大腸ガンが少ないの

「Cほどく焦げた物は食へないよ」にする
これも、ある程度食へるのはかまいません。また、野菜と一緒に食べると焼け焦げの発ガン物質を抑えることができます。したがって、焼き魚に大根おろし、ピフテキにキャベツなどはよいことです。

「三文は一文銭が三枚の値段で、転じてごく安いこと。」「三文の値うちもない」などといっています。例えば、出来合いの安い印鑑は「三文判」、無能な人物は「三文野郎」、売れない作家は「三文文士」、三文文士が書く低俗な雑誌は「三文雑誌」など。みんな同様の言いかたです。

あしの健康
シリーズ⑪
ガンの予防
「ガン予防12か条③」

ビタミンAはガンを大きな塊にさせない、という作用があります。しかし、ビタミンAをたくさん摂った方がよい、ということはありません。
適量が必要なのです。ビタミンCは、発ガン物質が体の中にできるのを抑える作用があります。野菜や果物でたくさん摂った方がよいです。

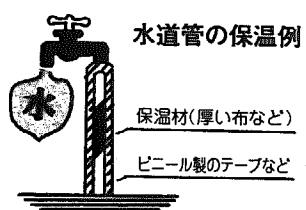
ビタミンCは、発ガン物質が体の中にできるのを抑える作用があります。野菜や果物でたくさん摂った方がよいです。

「塩辛い物を大量に食へない。あまり熱い物は飲まない」
多少、塩辛い物、少々熱い物はかまわないのですが、熱い物は胃の細胞を傷め、胃にピランなどを起こさせて、むだな細胞分裂を起こさせると、ガンの原因にもなりますから、胃ガンを防ぐためには注意が必要です。

「二東三文」は、数が非常に多いのにきわめて安く、捨て売りをする値段の意です。
「二束」の束は、たばねたものを数えるときの単位。荷売りの商人仲間の目を指す隠語でした。十で一把(いちね)、十把で二束(いっせく)となります。「二束三文」は、二百で値段はたったの三文というわけです。

岩室村指定水道工事店

店名	住所	電話
白井鉄工所	石瀬	②2078
佐野水道	岩室	②2232
三恵設備	西中	②4086
佐藤水道工事店	和7	②2665
池上板金	和8	②2067
中沢水道工事店	和7	②3639
田中配管	和1	②3234
本田板金所	和2	②3116
岩室電気商会	和2	②3139
鬼木銅工店	和5	②3124
伊藤板金所	和7	②2111
伊藤工業	間1	⑤2137
田中板金	間5	⑤2128



水道管の保温例
保温材(厚い布など)
ビニール製のテープなど

一氷点下3度以下はご注意を—
水道管も寒さから

気温が氷点下3度以下になると、水道管が凍結、破裂したりします。次のような場所では早めに防寒フェルトや厚い布などを巻いて直接外気に触れないようにしましょう。
□水道管がむき出しになっている所
□水道管が北側にある所
□風当たりの強い所の水道管
もし凍って水が出ないときは、凍ったと思われる水道管の露出した部分に布やタオルを巻きつけて、その上から少しずつ熱湯をかけてください。凍ったのが溶けて、水が出てきます。ただし、熱湯を急にかけないでください。水道管が破裂することがあります。
また破裂した場合は、あわてず止水栓を閉め(メーターボックスの中に手で止められる止水栓がある場合)最寄りの水道工事店へ修理を依頼してください。
なお岩室村の指定水道工事店以外ではこれらの修理等はできませんのでご注意を。



善意をありがとう

■岩室中学校生徒会(高村慎敏会長)からバザーの収益金二万四千四百四十円のご寄付がありました。
■石瀬の本間八十太郎さんから社会福祉のためにと金三万円のご寄付がありました。
■夏井の大治子ヨノさんから社会福祉のためにと金千四百九十円のご寄付がありました。
■北海道釧路市在住の市橋静月さんから数十年前続けて社会福祉のためにと金三万円のご寄付がありました。
■夏井の山上藤吉さんから「文藤蔵さん」のご冥福を祈られ金五万円のご寄付がありました。
■間瀬二区の宝越玄さんから「母ヨシさん」のご冥福を祈られ金十万円のご寄付がありました。



2月の水道メーター検針

今月(一日から五日まで)は、水道メーターの検針の月です。毎年この時期は降雪のため、メーター検針が困難になります。このため検針が出来ない場合は、従来の例により二月三分の水道料金を推定料金(二月の検針水量の七〇(八〇%)で納入いただき、四月五分で過不足を精算して納入していただくこととなりますので、みなさんの御協力をお願いいたします。
■問い合わせ:村企業観光課企業係(☎②四一一)内線一三二へ。

自衛官募集中
防衛庁では自衛官を募集しています。(二等陸・海空士)
十八歳以上二十五歳未満の人
■常時受付 「問い合わせ」:
村総務課企画係(☎②四一一)内線二〇三)か加茂募集事務所(☎〇二五六五)⑤二二二へ。

歳末たすけの募金
総額六六七〇〇四五百

- 十二月に行つた歳末たすけの募金には、温かいご協力をお願いいたします。みなさんの善意の募金総額は次のとおりです。
- 目標額:六〇〇、〇〇〇円
 - 募金額:六六七、〇四五百円
 - さつそく県共同募金会へ送金して配分を受け、長期療養者や恵まれない人たちに、歳末慰問金として、社会福祉協議会委員、民生委員のみなさんからお届けしました。
 - 長期療養入所の人および施設入所の人へ:二十八万三千五百円(八十一人)
 - 在宅心身障害者の人へ:八万四千円(三十四人)
 - 重度寝たきりの人へ:九万四千五百円(二十七人)
 - 療育手帳所持の人へ:一万七千五百円(五人)
 - 八十五歳以上の一人暮らしの人へ:一万五百円(三人)
 - 被保護世帯へ:三万八千五百円(十一世帯)
 - 要援護世帯へ:四万二千元(六世帯)

三文 言葉の歴史書

「二八(にっばち)月は不景気だから、二束三文(にそくさんもん)のたき売りでもしな」と……」などといっています。