

広報



りしり

KÔHÔ

RISIRI

76

10

月号

No.67



9月15日国民宿舎「りしり」での敬老会風景から

10月号もくじ

- 目標投票率100%（不在者投票にご協力を）… 2
- 国民年金だより…………… 3
- 保健だより…………… 4
- 派出所だより…………… 4
- 利尻町長寿者番付…………… 5
- ご存じてしょうが…………… 6
- くらしの豆知識…………… 6
- 十月のこよみ…………… 6
- カメラスケッチ…………… 7
- 戸籍のうごき…………… 8
- 行政相談…………… 8

人口と世帯

世帯数	1,491
人口	6,567
男	3,276
女	3,291

昭和51年8月末日現在

(住民基本台帳登録人口)

# 選管だより



## 「目標投票率100%」

### 利尻町選挙管理委員会 不在者投票にご協力を!

今年、衆議院議員の選挙が行われる年です。投票の当日に旅行などで不在になるときは、告示後出かける前に不在者投票をすることができ、出稼者のように、告示前にすでに不在となり、投票日に利尻町の投票所で投票をすることができない方については、次のように取り扱い、みなさんが選挙に参加できるようにいたしたいのでよろしくご協力下さい。

出稼者のみなさんが町を発つ前に役場民生課で出稼先などを届けた方(届出の出稼者)又はその代表者宛に、不在者投票用紙等の請求用紙を送りますから、到着しましたら直ちに署名押印の上、利尻町選挙管理委員会に送り返して下さい。選挙では、その請求書により、選挙人名簿と照合し、選挙が告示されてから、不在者投票に必要な用紙類を直接請求者宛に送りますから、最寄の市役所又は町村役場の選挙管理委員会で投票して下さい。

以上のように、出稼先で不在者

投票されても、郵送に日数がかかり、投票締切時間までに利尻町の選挙に届かなければ、無効になりますので、なるべく早めに投票されるようお願いいたします。

届出しないで出稼された方は、はがきでもかまいませんから、留守家族又は役場に住所をお知らせ下さい。

期間中身体に充分気をつけて働かれますようお願いいたします。

### ◎選挙人名簿の確定について

九月一日現在で調整した永久選挙人名簿の各投票区別の登録者の数は次のとおりです。

投票区	人数	総数	男	女
第1投票区		387	184	203
第2 "		883	422	461
第3 "		462	210	252
第4 "		547	263	284
第5 "		146	73	73
第6 "		278	132	146
第7 "		204	98	106
第8 "		438	210	228
第9 "		149	75	74
合計		3,494	1,667	1,827

## くらしの中に スポーツを

科学や技術の進歩によって、私たちの生活は豊かにしかも便利になってきましたが、その反面、毎日の生活の中で、からだを動かす機会が、しだいに少なくなっています。

このように、生活環境や生活様式が変化した結果、最近、幼少年期における「肥満傾向」あるいは中、高齢期における「脳血管疾患」「心臓疾患」などの増加がみられます。

これら運動不足が起因すると思われる疾病の予防には、からだに合った適度な運動を実践すること

が必要ですが、特に、中高年齢者は、高血圧や、動脈硬化の増加、進展を予防するために、ふだんから身体的、精神的過労をさけることも大切です。

そのために、自分の生活を見直して、生活の中にスポーツを行う時間を設けるなど、積極的に自分の健康づくりを考え、家の周りや庭の片すみで家族みんなからだを動かし汗を流すひと時を持つなど、一日の生活の中に、家族そろってスポーツに親しむ時間を持ちたいものです。

また、隣近所が誘い合って市町村で行うスポーツ教室やスポーツ行事に参加するほか、地域の特徴や自分たちの体力に適したスポーツを選定工夫して、地域に根ざしたものと育てていくことも大切です。

この様に家族や地域ぐるみでスポーツに親しみ、身体活動の量的増大を通して、健康な心とからだを育て、明るく豊かな生活を築きたいものです。



## まだ町民傷害保険に入らない方はありませんか!

### 安い掛金で大きな保障



あなたを守る交通災害共済に入ります。年額1人360円、1日1円、1円掛金です。死亡したときは、80万円、ケガのときは、その程度に応じてすぐ見舞金を出します。交通安全係又は支所で取扱っています。いますぐ入りましょう。



# 保健だより

## 健康1口メモ

● 栄養はバランスが大切  
 ■ 多くの食品をとり合わせる  
 食品の種類はたくさんありますが、種類だけで栄養が完全にそろった食品というものはありません。ある栄養素が十分に含まれていても、他の栄養素が不十分なのです。たとえば鶏卵にはビタミンCがまったく含まれていません。したがって、いろいろな食品をとり合わせて食べることが、栄養上きわめて大切なのです。

### ■ 三色の食品を

それぞれの栄養素が、うまくとり合えられるように、ひと目みてわかる便利な方法があります。「三色の食品」という分類法がそれです。

この三色の食品というのは、いろいろな食品がからだの中へ入って、そのはたす役目によって、次のように三つに色分けしてみましたのです。この三色の食品を、かならず毎日の食卓にのせるようにすれば、栄養のバランスがうまくとれるはずですよ。

緑 (からだの調子をととのえる)  
 ビタミン・ミネラルを多く含む食品 (緑黄色野菜、淡色野菜、二葉草など)  
 赤 (からだをつくる)

タンパク質を多く含む食品  
 (肉類、豆類、魚類、卵類、乳製品)

黄 (働く力のもととなる)  
 炭水化物(糖質)・脂肪を多く含む食品 (油類、砂糖、イモ類、穀類)

## 税関からのお知らせ

税関が引揚者から保管した通貨証券等の返還について

通貨証券と地元稚内税関支署では終戦後、外地から引き揚げてこられた方たちが、函館・稚内などに上陸した際、税関に預けた通貨証券等の引き取りを呼びかけています。終戦後、樺太・千島方面から引き揚げてきた人達の大部分は函館・稚内・小樽などに上陸しましたが、その際に外地から持帰ってきた通貨や貯金通帳・国債・株券・社債等の証券類は、当時の法令により(一定限度)(一般引き揚者一人につき千円まで)を越えるものについては国内に持ち込むことが出来なかつたため、税関では保管証を発行して預かるという措置をとりました。

その後昭和二十八年九月に、この輸入制限措置が解除となりましたので以来函館税関では預つたものを返還を行ってきましたが現在約二〇、三〇〇人もの分が残っており税関に保管されたまま、持主があらわれるのを待っています。

返還には税関が発行した保管証が紛失した場合でも税関の書類によって預けた事実がはっきり確認できるときは、返還に応じていますので心当たりのある方は税関に問い合わせて下さい。

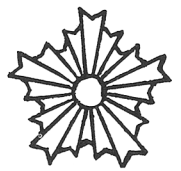
また預けた方がすでに亡くなられ、相続人が返還請求する場合などのように、預けた方の名義と返還請求者の名義とが異なる場合は、戸籍抄本などの書類が必要となりますので詳細については函館税関監視部管理課(函館市海岸町二四〇四函館港湾合同庁舎内電話「代表一〇一三八四一―二一四一」又は稚内税関支署(稚内市開運町稚内港湾合同庁舎内電話「〇一六二二―三―三二八九」もしくは最寄りの税関支署、税関出張所にお問い合わせ下さい。



赤い羽根運動が始まりました

今年も十月一日から全国一斉に共同募金運動が実施されますが、恵まれない環境の子どもたち、あるいは体の不自由な方々、独り暮らしのお年よりたちへすこしでも多くのおもいやりをお届けしようとするのを定めて募金運動を実施致しますので何卒ご協力賜りますようお願いいたします。

## 「派出所」だより



### 十月は交通事故多発期

十月は土木・建設・農漁業関係の輸送や、行楽などによる交通量が増加する時期であり、これに伴って、交通事故が多発することが予想されます。

昨年を例にとっても、十月における交通事故死者数は六十二人で、年間を通じてもっとも多い月となっています。

ことしも現在の状況から考えると、昨年と同じ様な傾向に推移するのではないかと憂慮されています。とくにこの時期は、日暮れが

願ひ申し上げます。尚、各戸の募金につきましては各地区の自治会へご依頼致しましたので申し添えます。

### 記

- 一 共同募金運動の実施期間  
 昭和51年10月1日から  
 昭和51年10月20日まで

地域の福祉を  
 たかめるために



早くなったり、天候が急変することが多い事から、運転者の視覚が環境の急変に即応しずらく、又日没前に目的地へ着こうとするあまり、スピードの出し過ぎで事故を起こす例も多い。

運転者は、十分ゆとりのある日程をとり、運行計画をたてることも減速走行、車間距離の保持をかならず実行する事が大切です。また歩行者、自転車利用者は、薄暮時、夜間、雨天の場合にはとくに、くるまに注意し事故から身を守るために、夜光資材「夜光ワッペン、反射シートなど」を着用し、一人一人が積極的に自己防衛手段を講ずる様な掛けが必要です。

家庭においても、子供の遊びを日暮れ前に止めさせるとか、老人の夜間外出を控えさせるなど、母親が中心となって、家庭の事故防止について万全を期される様お願いします。

## 交通事故発生状況

一月〜八月迄	利尻町
発生件数	死者 七人
増減	〇 十二人
	〇 十五人
	〇 十五人

利三町交通事故発生	発生件数	死者	傷者
利尻町	九件	〇	十二人
東利尻町	八件	一	六人
礼文町	四件	一	六人





# ◆ご存じでしようが!!

蛍光灯は、白熱灯より三倍以上です。六〇ワットの白熱灯と二〇ワットの蛍光灯は、明るさは同じです。全国で、白熱灯を蛍光灯にかえたとして、二億一千九百キロワット時の節電となり、霞ヶ関ビル一ぱい分の石油が節約できる計算になります。

- 〇フロの節約五つのポイント
- 一、水は必要量だけ、夏は午前中、冬は直前に汲む。
- 二、家族そろってはいれる時間をみはからって沸かす。
- 三、沸き上りに必要な時間を調べておく。(季節・気温)
- 四、中ぶたは絶対徳です。
- 五、追いだきしたら、つきつき

入浴する。

朝晩の歯みがきの時間は約三分。蛇口をひとひねりして、流しっぱなしにすると、約四リットルの水が流れます。四人家族で、朝・晩なら、三三六リットル。石油かんで約十九はいの水が流れてしまうことになりま

(ものを大切に生活)

住民課住民係



## ◎果実酒の上手な作りかた

秋風と共に果実酒の仕込期となりましたが、手作りの味もばかになりません。

家庭で作ることができない果実油はブドウ酒だけです。

ブドウ(山ブドウを含む)以外ほとんどなものを使ってもよいと酒税法で許されています。

ミックスも可能です。材料は新鮮で、若くて、酸味の強いものほどコクが出ます。

## 〇酒

アルコール分三十五度の焼酎を使います。清酒のように度数の低いものは、果実の熟成が遅く、保存性もよくありません。量は漬ける材料の倍が適量です。

## 〇砂糖

冰糖糖、白ザラメ、グラニュー糖がよく、量は、焼酎の半量以上にならないようにしてください。

## 〇容器

二重栓の果実酒専用のびんが市販されており、最適ですがなければ広口びんや、かめなども利用できます。ただし、プラスチック製のびんは使わない方が無難です。

## 〇保存

日の当たらない風通しのよい所に置きます。只、決して冷蔵庫に入れないこと。一年以上おいた方が本当のうま味が得られます。普通材料は早めに引き上げて液だけ熱成させます。

住民課住民係

# 十月のこよみ

十月一日 法の日・共同募金・第一回国勢調査実施「大9」

十月四日 里親デー

十月五日 NHKテレビ本放送開始「昭26」

十月八日 寒露

十月九日 万国郵便連合記念日

十月十日 体育の日・目の愛護デー

十月十五日 たすけあいの日

十月十七日 貯蓄の日

十月二十日 新聞週間始まる

十月二十三日 霜降・電信電話記念日

十月二十四日 国際連合デー・新聞少年の日

十月二十六日 原子力の日

十月二十七日 読書週間

## 季節の話題

空が高く、青く見えるようになりました。いよ／＼本格的な秋の到来です。北海道地区は一足早く狩猟が解禁されました。

天高く馬肥ゆる秋、夏の間冷房と清涼飲料水に痛められていた胃が秋と共に健康を取り戻したら、大いに食べて、来るべき冬への体

力作りをいたしましょう。

稔りの秋のことば通り、山にはクリ、カキ、ミカン、ナシ、海にはサバ、サンマなど油の乗った本当の意味のシユン物があふれております。

浴にいう嫁に食わずなといわれるサバや秋ナスの濃い紫色、歯ざわりの良さは健康であることの嬉しき、秋であることの楽しさを感じみじみ味わせてくれるものです。

## 美しいふるさと 北方領土

▲北方領土はこんなに近く  
こんなに広い▼



- 第1、択捉島 ( 3,139km<sup>2</sup> )
- 第2、国後島 ( 1,500km<sup>2</sup> )
- 第3、沖繩島 ( 1,254km<sup>2</sup> )
- 第4、佐渡島 ( 857km<sup>2</sup> )
- 第5、奄美大島 ( 709km<sup>2</sup> )

## ◀本土からの距離▶

- 第1、貝殻島群島 3.7km
- 第2、淡路島群島 4.0km
- 第3、淡路島群島 7.0km
- 第4、淡路島群島 16.0km
- 第5、淡路島群島 31.0km

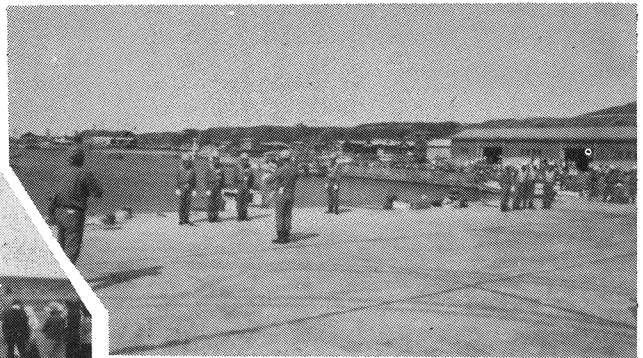


▲改築中の久連校屋内体育館，外郭ほぼ完成する

広 報 ト ピ ッ ク ス



▲利尻高校学校祭仮装パレード  
出発風景



▲利尻3町合同救難訓練風景  
仙法志港にて撮影



▼敬老の日 国民宿舎にて撮影



▲仙法志中学校仮装パレード  
街頭へ 神磯にて撮影



# 戸籍の うづき

自 8月1日  
至 8月30日



お誕生おめでとう  
ございます

沢木 エチ 八〇歳 緑町  
倉科 ツネ 八五歳 日出町

ご厚意に感謝致します

氏名 保護者続柄 住所  
芳賀 要子 正 三女 蘭泊  
堀川 博美 正博 長女 新湊  
蔵 友和 昭南 長男 日出町  
大宮由紀子 貢 長女 日出町

いつまでも いつまでも  
お幸せに

川代 貫一 種富町  
最上 秋子

おくやみ

申しあげます

氏名 年齢 住所  
成田長五郎 八四歳 神居

## 道楽の家 工藤 恒夫



### 火災予防について

日頃火災予防につきましては、格別なる御協力を戴き厚くお礼申し上げます。  
さて秋も深まり各家庭に於いてもそろそろ暖房器具を使用する季節となつて参りましたが秋はこれ

### 救急車の要請について

現在救急車は東利尻支署に一台配置されており、要請する時はかならず地元消防に患者の氏名、年齢、性別、容体、病名、場所を明確に伝えて申し出下さい。

らの取扱いの不備によって生じる火災が増加する季節でもございませぬ。  
幸い利尻町においては昨年4月22日から今年の9月22日までの1年5ヶ月ほど無火災が続いております。  
暖房器具その他の火気使用については細心の注意を払い現在の無火災記録を一日も長く続きます様皆様のご協力をお願いいたします。  
本年も十月十五日から十月三十一日まで秋の火災予防運動が実施されます。これに伴い各家庭の防火査察を実施し不備な点は指摘注意をしますので早急に改善して下さい様お願い致します。

又稚内など地方の救急車を時々要請する場合もありますがこの時も地元の消防に申し出下さい。  
直接他方の消防に要請しても断られる場合がありますので十分注意して下さい。  
(利尻・礼文消防署)

## 行政相談

〈役所への苦情・意見を承ります〉



### お詫びと訂正について

○広報りしり九月号で次の通り誤植がありお詫びして訂正致します。

三頁 利尻町二十周年のあゆみの年表中、昭和三十二年度仙法志で尊属殺人事件発生は昭和二十三年の誤りです。  
同じ年表中、竣工とあるのは竣工が正しいです。

◇早く処理してもらいたい  
◇処理に納得できない  
◇不親切なめにあつた  
◇手続きがわからない

など役所のことでお困りの方はどんな小さなことでもお気軽にご相談下さい。親身になってお世話致します。  
○どんなことを相談するのか  
恩給、年金、登記、国税、保険、生活保護、環境衛生、農地、郵便、道路、交通、公営住宅、河川、公害、一般許認可のほか国鉄、電々、専売等のことについての相談。

行政相談委員

利尻町沓形字富士見町

荒木 健 三

☎四上二〇一八