



竹の子加工風景 (仙志にて)

人口と世帯

	前月比
世帯数	1,506 (+8)
人口	6,387 (-13)
男	3,180 (-4)
女	3,207 (-9)
昭和53年5月末日現在 (住民基本台帳登録人口)	

主な内容

2. 町長・議会議員の投票日決まる
- 〃 夏型交通事故防止
3. 国民年金だより・観光協会の事業について
4. 昭和53年度土木工事一覧
7. ご存じでしょうか・うまい話にご用心
8. あなたと保健室・季節の話題
9. 教育委員会だより・青少年に良い環境を
10. 暮らしの豆知識・7月のこよみ
12. 戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録7月1日現在2,577日

任期満了による

町長・町議会議員選挙の

投票日決まる

利尻町選挙管理委員会は、五月二十九日会議を開き、八月二十七日任期満了の町長選挙の投票日を八月十三日（告示八月六日）に、又同じく十月七日任期満了の町議

会議員選挙の投票日を九月十日（告示九月三日）にそれぞれ決めました。

利尻町選挙管理委員会

観光客を

親切に迎えよう

いよいよ観光シーズンに入りました。各方面にいろいろな機会を利用して、宣伝誘致に力をそいで居りますが、反面観光客の受入体制に万全を期さなければなりません。

宣伝も大切なことですが、「口から口」への宣伝も大きな原動力となるものです。その為にも観光客に

直接、接する商店、旅館、交通機関等の皆さん方を初め町ぐるみで親切に迎え、観光「りしり」の町づくりに、ご理解とご協力をお願い致します。

利尻町観光客入り込実績

昭和50年度 一七九、八七八人

昭和51年度 一五三、六七三人
昭和52年度 一〇二、三二二人

※ お願ひ

1. 最近ゴミの投捨てが大へん目につきますが、ゴミの投棄については決められた場所へ捨ててようお願いします。

又、これから観光シーズンへ入りますが、ゴミ投棄による観光客の減少、自然破壊へと進んで行きますので「ゴミ公害追放」方よろしく願ひいたします。

2. 町・観光協会では、登山客に對するゴミの持ち帰り運動を進めております。地元の方も登山又は山へ入った場合、自分自身

★★★★★

夏型の交通事故を

防止する為に

利尻もいよいよ本格的な観光シーズンに入りますが、島外に出かける方もあることでしょう。又、観光のため多くの人が出入りすることが予想されます。

のゴミは必ず持ち帰って下さるようお願いいたします。
!!「ようこそ」と迎えた心で「又どうぞ」「親切は楽しい旅の良みやげ」!!

利尻町・沓形観光協会
仙法志観光協会

観光地をいつまでも美しく



運転者も歩行者も、次の事に十分注意し、夏型の事故を未然に防ぎましょう。

☆初めての道路は慎重に

行楽地に向うとき、初めての道路では不案内のことが多い、予想外のできごとに出合うことがあるので注意しましょう。

☆余裕のある行動を

交通事故は、急ぐ心が原因している場合が多いので、いつも余裕をもち、安全第一に心がけましょう。

☆疲れたら休憩を

突然、目の前に人や車が現われ「ハッ」として急ブレーキを踏む。疲れてくると起こりがちです。こんなときは、迷惑にならない場所に車を止め、しばらく休みましょう。

☆自転車、歩行者は赤信号

自転車や歩行者の動きに注意しましょう。特にこどもやお年寄り、は、動く赤信号と思つてスピードを落しましょう。

☆車の発進、後進に注意を

車を発進させるときや後退する

ときには、他の車の状況やぶつかるものはないか、よく確かめましょう。

☆自分の目で安全確認を

左右の見通しの悪い場所では、徐行するか、一時停止をして、自分の目で安全を確かめましょう。

☆わき見運転は禁物

時速四十キロで走っている車は一秒間に十一メートル進みます。二秒間わき見をした場合、危険を感じてブレーキを踏んでも約四十メートル先でなければ止まりません。前方から目を離すときは、一時停止するようにはしましょう。

☆追越しは危険

無理な追越しは事故のもとです。特にカーブでの追越しは最も危険です。少しでも不安があつたら追越しはやめましょう。

☆飲んだら乗らない習慣を

酒に酔つて車を運転することは、非常に危険です。わずかな量でも、酒を飲んだときは、絶対にハンドルを握らないようにしましょう。

☆夜間の運転は慎重に

夜は、人や自転車などが黒っぽく見えるため、近づかないとよく見えます。

特に雨降りの夜は危険です。スピードを落しましょう。

国民年金 だより

国民年金の保険料を

納められない方は

免除手続を

国民年金制度には「保険料免除」という制度があります。

国民年金によって所得の保障を受けるためには、加入期間分の保険料を納めていなければなりません。が、家計が苦しかったり、失業や災害に遭ったために納めたくても納められない方もいます。

このような場合、保険料をそのままにしておきますと、滞納となり、将来、年金が受けられなくなります。保険料をどうしても納められない方には納付を免除し、年金支給の資格期間とする制度が免除制度です。

免除を受けられる条件は、次のような場合です。

○ 国民年金の障害年金や母子年金などを受けているとき、または、生活扶助を受けているとき。

○ 家計が苦しく保険料を納めることが困難なとき。

このようなときには、年金の資

格を確保するために、滞納のまま放置しないで、忘れずに免除の手続きをしてください。

免除を受けた期間は、老令年金の資格期間計算のとき、保険料を納めた期間と同様に計算されますが、年金額の計算のときは、保険料を納めた場合の三分の一の額となります。

そこで免除を受けた期間については、その後、生活に余裕ができたときに、十年前までさかのぼって、免除を受けたときの保険料で納めることができる「追納制度」があります。

お問い合わせは、役場の年金係（民生課国民年金係）

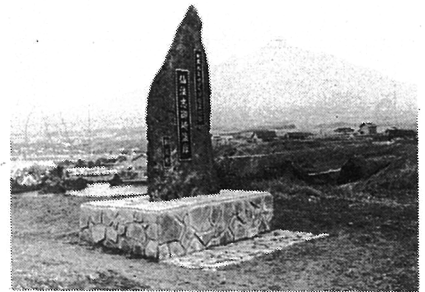


昭和53年度

観光協会事業について

町ぐるみで

受け入れ体制にご協力を



近年利尻・礼文・サロベツ国立公園が全国的に紹介され、年間相当数の観光客が、両島を訪れるようになりました。

しかし、稚内地方を訪れる観光客のうち、本町を素通りして行く数も相当なものと推測しております。そこで町と観光協会では次のような事を計画し、観光宣伝と観光客の誘致を図りますので町内皆様のご理解と一層のご協力をお願いする次第です。

◎観光案内及び宣伝

1. 太平洋沿岸都市及びフエリー発着都市などへパンフレットを配布、宣伝する。

2. 観光アンケートを実施する。

3. 観光案内所の開設。

第三利尻丸 杓形漁組前

第五むろと丸 旧商工会館

◎行事として

利尻山 杓形山開き

りしり浮島まつり協賛

納涼盆踊り大会協賛

◎施設整備として

杓形岬公園 ハマナス植樹、登山道路の調査、整備、ゴミ持ち帰り看板の設置、望遠鏡の設置、(六月～九月)、観光看板の設置、御崎自然水族館の開設。

自衛官募集

◎ 2等陸士

◎ 2等海士

◎ 2等空士

- 身分…国家公務員・特別職
- 資格…心身共に強健な満18歳以上25歳未満の者
- 待遇…初任給：俸給月額83,700円 ・ 現物給与(衣食住)：約37,000円
- ・ ボーナス：年2回約5ヵ月分 ・ 退職金：1任期目 315,333円
- 受付…利尻町役場(電話01622-4-2345)または、自衛隊旭川地方連絡部稚内募集事務所(電話01622-3-2721)で常時行っております。



昭和53年度

土木工事一覧

利尻町では今年も「住みよい街づくり」を目指して各種建設工事を、行います。このうち一部は工事を始めているものもありますが、これら工事完成までに皆様に大変ご迷惑をおかけします。

早期完成に、ご理解とご協力をお願い致します。

建設課

L = 延長 (m)
 凡 例 W = 巾員 (m) 施行箇所
 A = 面積 (㎡)

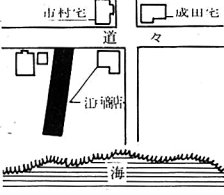
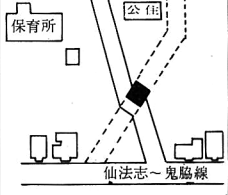
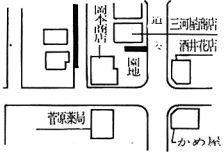

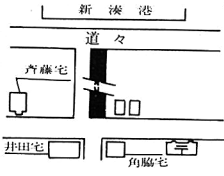
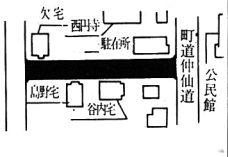
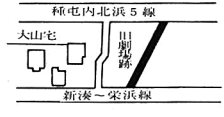
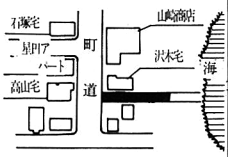
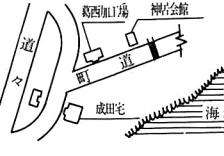
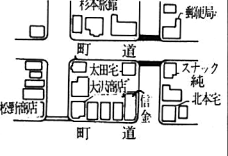
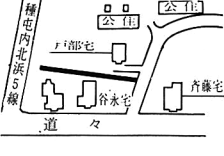
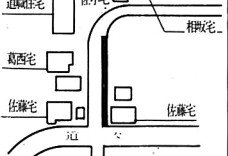
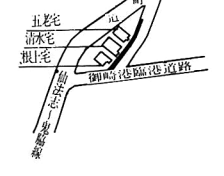
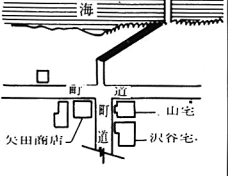
町道日中北5線 舗装工事	L=180m W=4.5m	
町道新湊~栄浜線 舗装工事	L=210m W=4.0m	
町道新湊~栄浜線 舗装工事	L=390m W=3.5m	
町道神居糠海岸 道路舗装工事	L=390m W=3.5m	
町道仙志志仲仙道 舗装工事	L=217m W=4.5m	
種富町畑線 新設工事	L=400m W=3.0m	
菅中グランド取付 道路改良工事	L=50m W=4.0m 駐車場 250㎡	

工事名	工事内容	略 図
町道利尻登山線 舗装工事	L=600m W=4.0m	約4,000mあります。この区間において、車の困難な箇所より施行したい。
町道天望山道路 改良舗装工事	L=450m W=3.0m	
町道日の出1号線 舗装工事	L=128m W=3.0m	
町道泉1号線 舗装工事	L=60m W=4.0m	

3

15

3

<p>泉町第1地区流末 処理工事</p>	<p>L=34m</p>		<p>仙法志通学路 補修工事</p>	<p>桥梁補修</p>	
<p>緑町第2地区側溝 改修工事</p>	<p>L=20m</p>		<p>富士見町地区側溝 新設工事</p>	<p>L=50m</p>	
<p>新湊第2地区流末 処理工事</p>	<p>L=43m</p>		<p>仙法志市街線道路 改良工事</p>	<p>L=90m W=4.0m</p>	
<p>新湊第1地区流末 処理工事</p>	<p>L=55m</p>		<p>富士見町地区流末 処理工事</p>	<p>L=55m</p>	
<p>神居第2地区横断 暗渠布設工事</p>	<p>L=7.0m</p>		<p>本町地区横断側溝 改修工事</p>	<p>横断3箇所</p>	
<p>種富町第3地区 流末処理工事</p>	<p>L=42m</p>		<p>泉町第2地区側溝 新設工事</p>	<p>L=68m</p>	
<p>御崎地区側溝 新設工事</p>	<p>L=50m</p>		<p>日出町地区流末 処理工事</p>	<p>L=50m</p>	

気象ひとくちメモ

七月一日は各地で山びらきが行われ、夏山シーズンの到来となります。

しかし、このころはまだ梅雨の最盛期で、六月末から七月中旬ころの梅雨明けまでは、毎年あちこちで大雨が降ります。

梅雨が明けると「梅雨明け十日」といわれるように、晴れて暑い日が続くのが常で、一年のうちで天気が最も安定する時期です。海も土用波の立つことは



少なく山も好天に恵まれることが多くなります。

梅雨末期になると蒸し暑い日

が多くなり、梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。湿

一晩に牛乳びん 一本分の汗をかく

度が高いと蒸し暑く、風があるとしのぎやすいなど、暑さの感じは気温だけでなく湿度や風にも左右されます。この暑さの感じを示そうとしたのが不快指数で、気温と湿度から計算され、風は関係ありません。

寝苦しい夜もある夏の夜は、

一晩にふつうの大人で百五十〜二百ccの汗を出すといわれます。寝具の吸湿性、通気性、室温その他の環境条件を整のえて安眠を確保し、夏バテを防ぎたいものです。七月になると台風が発生がふえ、例年一〜二個接近します。ときには梅雨前線を刺激して大雨が降りますが、秋台風にくらべて移動が遅いので、あわてず対応したいものです。

〈気象庁天気相談所長 藤井辰男〉

たばこは町内で 買いましょう。

- ご旅行や用務で町外に出るときは町内で買っていきましょう。
- たばこの消費税は町の大きな財源になっております。

<p>日の出町 集水桝設置工事 日の出町地区</p>	<p>3箇所</p>	
<p>町道神居線 フェンス設置工事</p>	<p>L=41m</p>	
<p>町内暗渠清掃工事</p>		<p>町内</p>
<p>仙法志～鬼脇線 特改4種工事</p>	<p>L=243m W=5.5m</p>	
<p>種屯内北浜五線 道路改良工事</p>	<p>L=330m W=4.0m</p>	
<p>種屯内北浜五線 特改4種工事</p>	<p>L=170m W=4.0m</p>	
<p>新湊海岸線道路 改良実測線測量</p>	<p>L=1110m</p>	

ご存じでしようが

お茶とコーヒーの

おいしい飲み方

緑茶

新芽の出る頃、日光に当たらないようにおおいをすると、芳香性をもった若芽がでます。これで作ったお茶が「玉露」です。最も広く用いられているのは煎茶と番茶ですが、煎茶や番茶のくすなどを焙じたものをほうじ茶と呼び、食後やカフェ飲みに歓迎されています。

紅茶

アッサム(インド・セイロン)とダージリン(インド)とがあります。摘んだ葉を一定の温度と湿度の中におくと酸化酵素が活動し、緑茶が紅茶になります。

コーヒー

コーヒーは豆の産地によって香りも味も違います。何種類も混ぜて独特のコクと味を作ることができます。インスタントコーヒーは、コーヒーの煮出し液を熱風噴霧乾燥か、凍結乾燥したものです。緑茶・紅茶のおいしい入れ方
○湯は一度沸とうさせてから適温にする。

○玉露など上等な茶は、二煎目

おいしい入れ方(例)

		茶量(g)	湯量(ml)	湯温(℃)	浸出時間(秒)	1人分液量(ml)
玉露		6	60	50	150	20
煎茶	上	3	100	70	100	80
	並	5	100	90	60	90
番茶		5 ⁴	150	熱湯	30	135
ほうじ茶		5	150	熱湯	20	135
紅茶(リーフティー・薬茶)		5	150	熱湯	120	135

からやや高目の温度で浸出させる。○茶こしに紅茶を入れて湯を注ぐ方法はいけません、ティーパックもポットで浸出させます。○紅茶はミルクティーが本格的な飲み方です。○茶わんやポットは、あらかじめ

め温めておきます。コーヒーのおいしい入れ方

ある調査によると、コーヒーを一番おいしく感じるのは、疲れた時22%、朝のめざめ21%、食後19%、仕事の後11%などという結果がでました。

○よく沸とうした湯を使う
○レギュラーコーヒーは焙煎後1週間、挽いてしまったら3日以内が一番風味が生きます。

○レギュラーの抽出方法には、ドリッパー式、サイフォン式、パーコレーター式とがあります。粉の分量は基本よりやや多くして、熱湯で抽出させるとおいしくできま

す。○コーヒーの飲み頃は60〜65℃ぐらいです。85℃以上のコーヒーにミルクを入れるとミルクが固まり、つぶつぶができることがあります(フェザリング現象)。

主成分はカフェイン
レギュラーコーヒーには、90〜190mg(160ml)、インスタントコーヒーには60〜100mg、緑茶(煎茶)や紅茶には平均で70〜130mgのカフェインが含まれています。
1回の適量は200ぐらいで、1日500mgを限度にしておくといでしょう。取り過ぎは危険です。

住民課住民係

”うまい話にご用心”

道内一円にわたって専ら農家を中心に干支にちなんだ馬の置物の訪問販売が広く行なわれており、これに伴う苦情相談が農閑期に入った昨年十月以降北海道警察本部及び当局消費者相談室にかなりよせられております。

相談内容は、「M物産(株)のセールスマンが訪れ、一個三万九千円の置物を三十個程度(百七十万円)の単位で買い取らせ、転売すると一個につき一万九千円の儲けになる。販売については、我々が商店等に陳列したりなどして全面的に協力するからあなたは何もする必要がない。などの甘言をもって誘引し購入者には現物を一〜二個程度渡し、残りはセールスマンが預り証に代えて持ち帰っています。その後セールスマンから売れたと云う連絡もなく、現物も手元にな

いたため不安になり解約したい。」というものです。後になって冷静に考えてみると、こんなうまい話があるはずがないと気が付き、解約を申し出ても、売買契約は大半が現金取引ですので、解決策は残りの商品を自分で引取って販売するか、あるいは高額の違約金を支払って解約に応じてもらうかの方法しかなく、相当の被害を被るのが実状であります。

このほか、最近では種々の訪問販売が行われていますので、セールスマンの甘言にまどわされることなく必要なものかどうか、契約する前にもう一度よく考えてみる必要があります。

”うまい話はそつあるものではない、くれぐれもご用心を!!
札幌通商産業局消費者相談室



あなたと保健室

今回から3回に分けて、特にアルコールと身体の事について書いてみたいと思います。

「アルコールの歴史」

これは以外に古く、エジプト・ギリシャ・ローマ・中国では、2000年〜3000年前から相当によく飲んで来たようです。もっと古くには、聖書の中で、世界が始めて作られた頃、ノアが大洪水の時に乗った箱舟からおりて、農夫となり、ぶどう作りを始め、そのぶどう酒に酔いつぶれる状態が、書かれています。

「アルコールを飲む理由」

昔からアルコールは、人間の間で嗜好飲料、貴重な医薬品、さらに宗教儀式に必要な液体として、取扱われてきました。

現在は、酒の種類も多くなり、なんらかの形で、酒を飲んでいる人は、成人男子の90%、成人女子では47%に及んでいる様です。



飲酒の目的も、最近では、

- ①疲れをいやす。
- ②楽しみの為。
- ③つきあい。
- ④良く眠れるように。
- ⑤食欲増進の為。

など、多様化してきましたが、アルコールの飲み方として、節度なく飲む事に対する問題も多く出てきました。

「アルコールによってなりやすい病気」

世界保健機構というところでは、一日に純粋なアルコールに考えて、150ml（日本酒にして5合）以上飲む人を大量飲酒者又は、アルコール依存者として、考えています。

これで考えてみますと、日本では150万人〜200万人の人達が、この状態にあると言われています。そして、このアルコールの消費量が增えるに従って、内科関係、精神・神経科関係でも、アルコールによってひきおこされる病気が非常に増えてきています。

一番問題にされている肝臓病を始めとして、肺炎、胃炎、胃潰瘍、アルコール依好、アルコール中毒、神経症、他に筋肉の病気、貧血、血小板減少症、心筋障害、そして病気ではないけれど、色々な病気をひきおこしやすい肥満。本当に沢山の病気があります。次回は、これらの病気が、なぜアルコールと関係があるのか、皆さんと考えていきたいと思います。

保健婦 原田・記



季節の話題

☆ 汗

夏は汗の季節でもあります。

汗は九九%までが水分で、塩分や尿素もごくわずかが含まれています。言いかえれば、極めて薄い「尿」といえます。炎天下で激しい運動をすると、一時間に一リットルもつかなくても、一日八百CC程度の汗をかいているのです。

汗の作用は、体温の調節と皮膚の乾燥防止という役目になっています。汗が人よりも多く出るのが多汗症ですが、これから夏場に多い悩みの一つです。汗は温度の上昇と精神の緊張で出やすくなります。多汗症の人は、汗を気にすれば、気にするほど汗をかくという悪循環に見舞われることになります。

症状がひどい時は薬を使うことも止むを得ませんが、木綿製の汗を通し易い下着を着て、汗を抑えることが大事。また女性が外出時に汗で化粧くずれを起さないようにするには、熱い食事や、からの刺激物をとらないようにすること

だそうです。

ハエ、蚊退治

ハエと蚊が気になる季節です。テレビのCMでは、殺虫剤の販売合戦がたけなわです。

昔ながらの渦巻き型線香、戦後生まれのシュートとやるスプレー型、最近ではクローラーの普及で電気マット式というのが売れているということですが。

線香、エアゾール、電気マット式のいずれも有効成分は同じで、ピレスロイドと呼ばれる化学薬品なのです。

昔は、原料になる除虫菊を外国から輸入して、これを抽出していたものですが、現在では、全製品が化学製品なのです。従って殺虫効果は同じようです。



教育委員会だより

研修センター体育館の活用をどうぞ

※研修センター体育館では、日曜日の午後（12時～18時迄）研修センター体育館を職場開放の時間としております。現在まで、あまり使用されておりませんので、どうぞご利用下さい。

使用申し込みは社会教育係へ

体育館の使用時間帯が一部変更になりました。

これは、沓形中学校屋体新築工事に伴い、沓形中学校の授業が、研修センター体育館を使用することによるものです。

※ 最近、運動中のケガが増えています。必ず準備運動を動かし、充分おこなって下さい。

※ 七月の行事（研修センター）

※ 体育館の使用時間変更

七月三、四日
宗谷管内婦人大会

日	土	金	木	水	火	
スポーツ教室 少年サークル	沓中授業	卓球	沓中授業	沓中授業	沓中授業	午前
職場開放	卓球 剣道 スポ少年	バトミントン	沓中授業	バレーボール 卓球	バトミントン 剣道	午後
バレーボール	バレーボール	バトミントン	バレーボール	卓球	バトミントン	夜間

八、九日

利札六地区野球大会

十六日

少年剣道大会（仙法志）

期日未定

職域バレーボール大会

資料提供にご協力を

博物館建設計画の準備作業は、着々と進んでおります。

しかしながら、展示資料はまだ充分ではありません。

次の様なものがありましたら博物館へご寄贈くださる様お願いいたします。

- 一、冬の生活用具
 - 二、にしん漁当時の写真
 - 三、その他古い写真
- ご寄贈くださる方は、教育委員会（四一―四四五）へご連絡くだされば、係の者が受け取りに参ります。

青少年によい環境を

自動販売機による有害図書規制

北海道青少年保護育成条例の一部が改正されました。

※ 改正の理由

最近、図書の自動販売機が急にふえていまして、これによって販売される図書の中には、青少年に有害な図書が多く入っており、更に、青少年が容易に購入できるような状態にありますので、道では、青少年の健全育成をむしばみ非行を誘引するとみられる有害図書を、自動販売機で販売することを規制するため、北海道青少年保護育成条例の一部を改正しました。

自動販売機に、業者の氏名などの表示が義務づけられました。



地域における住民運動を進めよう

地域住民の皆さんが業者に対する自主規制の厳守及び自粛をはかる運動を強力に推進し、青少年をとりまく有害環境の浄化にいつそのご協力をお願いいたします。

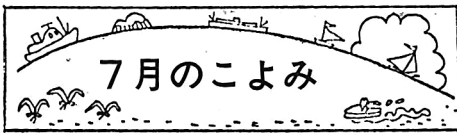
図書自動販売機の表面の見やすいところに、業者の氏名、住所を表示しなければなりません。

これに違反している場合は5千円以下の罰金がかかります。

以上が改正の主な内容ですが、この条例による規制とあわせて、

◎この条例についての問い合わせは
札幌市中央区北三条西六丁目
北海道民生部児童家庭課
電話〇一一―(三三二)四一一一
内線二四七〇

又は最寄りの支庁地方部社会福祉課支庁地方部社会福祉課



- 1日 全国安全週間、第1回衆議員選挙 (明32)
- 2日 金閣寺炎上 (昭25)
- 4日 新東京国際空港は閣議で、千葉県成田市三里塚町に決定 (昭41)
- 5日 三井三池争議で新、旧組合員が海戦で負傷者60人 (昭35)
- 6日 日本オリンピック初参加 (明45)、
 笹子トンネル貫通 (明35)
- 7日 七夕、日支事変勃発 (昭12)
- 9日 外蒙古人民共和国成立 (大13)
- 10日 国土建設週間始まる
- 11日 東大宇宙航空研究所、ラムダ型1号ロケット打ち上げ (昭39)
- 12日 政府、生存者に対する叙復復活決定 (昭38)
- 13日 盆の入り、日本標準時間を制定 (明19)
- 15日 孟蘭盆、三鷹事件起る (昭24)
- 17日 江戸を東京と改称 (明2)
- 19日 第15回ヘルシンキオリンピックに16年ぶりに日本参加 (昭27)
- 21日 第1回文化功労者に牧野富太郎博士ら34人決定 (昭26)
- 23日 東京乗合自動車認可 (大7)
- 24日 芥川龍之助自殺 (昭2)
- 25日 東海道新幹線東京、新大阪間の全線試運転はじまる (昭29)
- 27日 東京電灯会社、電灯事業を開始 (明22)
- 30日 明治天皇崩御 (明45)
- 31日 イタリア登山隊、世界第2の高峰K2に登頂 (昭30)



乗り物に酔わない方法

正しくは動揺病といえます

内耳にある三半規管と前庭とが平衡感覚をつかさどっていますが、乗り物の揺れが激しいと調節ができません。これが乗り物酔いといわれるものです。赤ちゃんはほとんど酔

いませんが、4〜5歳くらいになると酔う子が増え始め、壮年期になると酔わなくなり、壮年期に

な傾向をたどるといわれるものでもなく、体質によります。

酔わないためには

ふだんからの訓練を

人によってはバスには強いが、タクシーには弱いとか、船にだけに酔うなど、いろいろな型があります。一般には上下の揺れや、大きな揺れが酔いをひどくするといわれています。ふだんから自分の弱い乗り物に少しづつ慣れることが一番といえます。

酔わない乗り方

暗示と自信を持たせることです。

①寝不足、胃腸の調子が悪いなど、体のコンディションによって酔いやすくなります。

②空腹はかえってよくありません。消化の良いものを軽く食べておく方がよい。

③バスなどは運転者に近い席、飛行機なら翼の上あたりの席。船では必ず横になること。

④なるべく遠景をぼんやり眺め、あまりよくよくと酔うことは考えないようにします。

船酔いのひどい方のために

船がまだ岸壁から離れていない

のに、着くまで船から降りてしまふ方がいます。これなどは、自己暗示にかかっているのです。

①自分は船に弱い、いつも酔う、波が高く船が揺れる、今日もまた酔う、など自分で自分を酔わしてしまつたのです。

②顔面を蒼白にして、半病人のようになる方を見かけますが、たいへんお気毒に思うものです。絶対船に酔わない秘訣はないものでしょうか。

③ある程度の船酔い予防法を考えてみましょう。

④前日から身体の調子に気をつけて便秘や下痢を治しておく。

⑤充分睡眠をとっておくこと。

⑥乗船前にはなるべく水分をとら

ないようにし、岸壁を離れる直前にトイレを使って、航行中は歩かないようにする。

④船の揺れが、ピッチングの場合は、頭を右舷か左舷に向けて寝るようにし、ローリングの場合は、

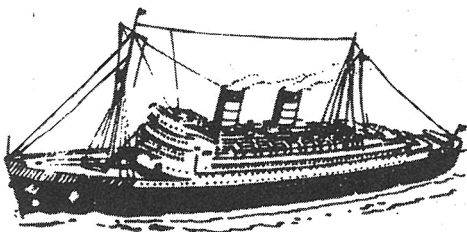
ヘサキに向けて寝るようにする。

⑤身体を起こすときは、進む方向に向かって起きる。

⑥静かな心で、楽しかったことなどを思い浮かべて横になつてい

⑦乗船の一時間位前に、酔止めの薬を飲む。

住民課住民係



広 報 トピックス

サクール「紙工芸」紹介



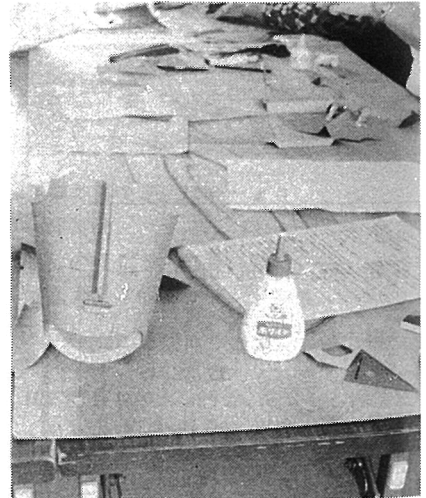
▲先生ここはどうすれば



▲皆さん真剣ですネ



▲どうもうまくいかないな……



▲本日の作品(吉祥天)でした

道夫一家 工藤恒美



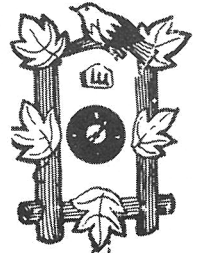
氏名 保護者 続柄 住所
 江戸香織 克廣 長女 本町
 柴田祝子 論 長女 富野
 北島美樹 利行 長女 富野

高山 博通 本町
 金和 晴美 本町
 大窪 宏幸 富野
 笠島 忠子 富野
 川代 茂 日出町
 堀 美恵子 日出町

氏名 年齢 住所
 柴田 キワ 八十八歳 泉町
 百幡政五郎 七十八歳 本町
 東海 健志 〇歳 泉町
 竹島 末吉 九十二歳 元町
 滝沢 利一 六十三歳 政泊
 濱田 兵吉 七十七歳 御崎



お誕生おめでとう
 ございます



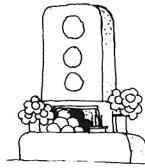
戸籍の
うごき

自 5月1日
 至 5月31日

上村理奈 慶一 長女 新湊
 大宮精二 貢 長男 日出町
 いつまでも
 お幸せに

おくやみ

申し上げます



佐々木日出雄 (仙)本町
 香川 圭子 (仙)本町
 島田 勇 (仙)本町
 佐々木 雪子 (仙)本町

ご厚意に
 感謝します

このたび次の方から町および愛情銀行に金一封が預託されましたので、紙上を借りてお礼申し上げます。

香形字日出町 長内鶴雄殿から御尊父様の香典返しを廃して
 仙法志字政治 滝沢 薫殿から御尊父様の香典返しを廃して
 香形字緑町 佐藤忠義殿から御尊父様の香典返しを廃して
 (利尻町・利尻町社会福祉協議会)



町民交通傷害保険に
 加入しましょう

発行 利尻町役場
 住民課
 編集 広報交通安全係
 ☎(4)2345番
 印刷 旭川 (株)総北海

あなたの善意を
 利尻町愛情銀行へ

利尻町社会福祉協議会