



# 10

月号  
No.115



敬老会祝賀会場にて (いつまでもお元気で)

### 人口と世帯

	前月比
世帯数	1,466 (+4)
人口	6,064 (+6)
男	3,021 (0)
女	3,043 (+6)

昭和55年8月末日現在  
(住民基本台帳登録人口)

### 主な内容

2. 移動知事室開催 事故死(0) 800日達成
3. 国民年金だより
4. 誌上博物館
6. あなたと保健室
7. 行政相談週間はじまる
9. 郵便局だより
11. 利尻町長寿者番付
12. 戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録10月1日現在809日



九月四日、五年ぶりで利尻を訪ねた堂垣内知事は、沓形港で沓形小学校鼓笛隊など、町内関係者の歓迎を受けました。

その後、町民センターで

移動知事室を開催し、各代表より水産振興、物価安定など重要事項を要望。

これに対し堂垣内知事は、「計

法志に向い町立博物館前で仙法志住民の歓迎を受けたのち、館内や

### ようこそ堂垣内知事 移動知事室を催す

面に折り込み、実現に向って努力する」と答えておりました。移動知事室を終了後知事は、仙

御崎公園を視察して東利尻町に向いまして。

この間視察移動中知事は各地区の住民と随所で交歓され、住民も再会の歓迎を見せおりました。



港で歓迎を受ける知事



町民センターでの移動知事室

## 利尻町交通事故死0記録

### 八百日を達成しました

### 次の目標は千日です

町では、昭和五十三年七月十五日交通事故死亡事故以後関係機関や、諸団体のご協力のもとに、交通事故のない町をめざして、交通安全運動を進めてまいりました。秋の交通安全運動二日目の九月二十二日事故死0八百日を達成しました。(宗谷管内で第一位の記録です。)

ここに町民皆様のご協力と関係各位のご尽力に対し厚くお礼申し上げます。

引き続き、次の目標千日(目標達成日昭和五十六年四月十日)に向けてスタートしました。

これからも、交通事故をおこさない、又交通事故にあわないよう無事故運動を推進し、目標を更新していきたいと願っております。

一層のご支援をお願いいたします。



利尻町交通安全  
推進協議会  
住民課広報交通安全係

## 利尻町のシンボル

(昭和54年7月19日指定)

花



チシマザクラ



エゾカンゾウ

木



ハイマツ

鳥



リシリコマドリ



# 国民年金の加入を

## 忘れている人は すぐ手続きを

国民年金は、二〇歳から六〇歳までの人で、厚生年金などの公的年金制度に加入していない人は、すべて加入する国の年金制度で、現在、二、八〇三万人の方が加入しています。

この国民年金は一定期間加入して、六五歳になると老齢年金を受ける制度ですが、加入の手続きを忘れていると、加入できる期間の終点である六〇歳まで保険料を納めても、老齢年金が受けられないという困った場合が生じます。

たとえば、他の公的年金に全く加入せずに三五歳以上になった人は、これから加入して、忘れずに保険料を納めても、老齢年金が受けられません。

このようなことにならないよう二〇歳になった人、他の公的年金をやめた人、未加入の人は、すぐに、国民年金へ加入する手続きをして下さい。

くわしいことは、役場民生課国民年金係又は仙法志支所にお問い合わせください。



# 奥さまにも年金を

年金制度から、奥様は国民年金からと、夫婦そろって老齢年金が受けられることとなります。

また、不慮の事故にあわれた時は、障害年金や母子年金などの給付も受けられます。

加入手続きは、役場及び仙法志支所で行っており、奥様の場合は加入の手続きをしたときから、被保険者（加入者）となりますので早い時期に手続きをすれば、それそれだけ多くの年金が受けられることとなります。

いざというときのために、そして老後のために、ぜひ国民年金に加入しましょう。

（民生課国民年金係）

国民年金には、家庭の奥様も加入できる任意加入の制度があります。この任意加入の制度により加入できる方は、サラリーマンの奥様昼間部の学生や公的年金を受けられる人とその奥様などです。奥様が国民年金に加入することによって、将来、ご主人は職場の



# 交通事故死〇目標1,000日

達成日 昭和56年4月10日

## スピード・ダウンで安全運転を

利尻町交通安全推進協議会



# 誌 上 博 物 館 (六)

## ◎海に生きる (三)エゾの産物

日本の歴史のなかで、武士が支配者として君臨し、その支配体制がもっとも安定していたのは江戸時代です。この支配体制は幕藩制度とよばれるもので、江戸に権力を集中した幕府を頂点に各地に藩をおき、幕府がそれぞれの藩を支配していたものです。

北海道は、この当時「蝦夷地」と呼ばれており、豊臣秀吉の時代にすでに蠣崎氏とよばれる一族が蝦夷地の独占的な権力をもっていました。江戸時代に、蠣崎氏の流れをくむ松前氏が権力をにぎり、松前藩として、蝦夷地の独占的な権利をもちました。慶長九年(一六〇四)のことです。

この松前藩のおもな財政は、アイヌの人々との交易、この交易のための出入する商船に対する課税さらに砂金の採掘、鷹の産出などがあげられます。しかし、時代が進むにつれ、商品流通経済に対応しきれなかった松前藩は、それらのいずれもが、不振におちいり、財政難にみまわれ、藩財政のたて

直しがせまられるようになります。

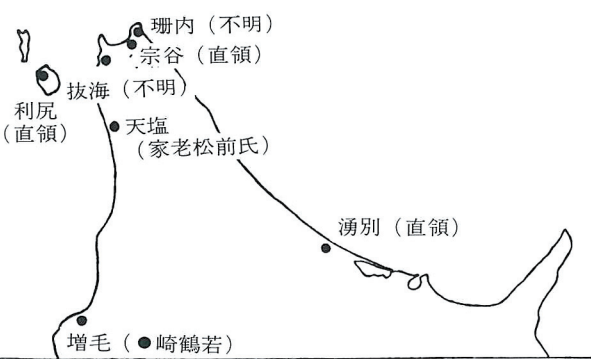
しかし、一方では、この時期には、近畿地方で魚を肥料とする需要が高まり、本州の日本海沿岸の漁民は蝦夷地の資源を目当てに、鯨を追って小規模な追鯨漁を始めるようになります。この追鯨漁がさかんになり、蝦夷地への日本人漁民の出漁が増えるようになります

が、このことは、それまでの単なるアイヌの人々との交易から、藩がその交易に介入し、さらに商人による請負による漁業経営に変化する大きな要因となっています。

この商人による漁業経営が、いわゆる場所請負制度に発展するものです。これは、蝦夷地と本州方面との商品流通だけをおこなっていた商人から、近江商人のように組織的におこな

生ずる利益を独占する力をたくわえながら、松前藩が上級家臣に経営させていた場所を近江商人がかわりに経営するという事実によるものです。近江商人は、請負った場所から出る巨大な利益を運上金として松前藩に上納しています。

このような商人の活動は、蝦夷地のいたるところでおこなわれていました。それぞれの場所を請負った商人は、場所の中心な地点の出入り、および、アイヌ人との交易に便利な地に、運上屋とよばれる建物をたて、支配人を配置し、番人とよばれる使用人を雇い



寛文9年の商場と知業主

場所経営をおこなっていました。

この請負人として、近江商人よりも目立っていたのは能登の村山伝兵衛、飛驒の飛驒屋久兵衛、紀州の栖原角兵衛などで、奥地の大場所(ソウヤ・テシホ・マシケ・アツケシなど)を請負った大商人たちで、主として江戸を拠点にして進出してきた商人たちです。

この商人による場所請負制度で巨大な利益を生じた背景には、初期の交易相手から、漁場の労働力という立場においやられたアイヌの人々がいたことを忘れることはできません。シャクシャインの蜂起(寛文七年—一六六九)は、このような歴史的な背景でとらえられなければなりません。

利尻や礼文は、このような場所請負制度のなかで、宗谷場所に属しています。宗谷場所がいつころひらかれたのかということは、多くは貞享年間(一六八四—一六八七)とされています。しかし、寛文九年(一六六九)に「商」のために松前藩は商船を「ソウヤ」、「ユウベツ」、「テシオ」に派遣しています。このことは、まず、ソウヤのアイヌと松前藩の間になんらかの交易関係があったと考えられます。テシオは慶長年間(一五九六—一六一四)にすでに開設さ

れていることからわかれます。

さらに、シャクシャインの蜂起により、松前藩との交易が途絶した宗谷と「るいしん(利尻)」のアイヌ人の首長が交易を再開するために、余市方面のアイヌ人を説得に南下していることが「津軽一統志」(享保十六年)に示されています。このことからわかるように、寛文九年以前には商場としてソウヤが開かれていたと考えられなければなりません。

### 八月の入館者

区 分	8 月	累 計	
個 人	小・中学生	1,261 人	2,223 人
	一 般	6,137	
団 体	小・中学生	0	189
	一 般	61	819
合 計	7,459 人	16,397 人	







# あなたと保健室

## 肌を美しくする

今回は主に女性の方と中学生、高校生の方達に関心があると思われる。肌について栄養のことを含めて書いてみたいと思います。

### 皮膚の健康から体の健康

言うまでもないことですが、皮膚もからだの一部です。

だから病気があれば、まず顔に異状が現われます。例えば、胃腸のぐあいが悪かったり貧血になったりすれば顔が青白くなるし、便秘をすればニキビや吹き出物がふえたりします。

そこで皮膚の色つやを保つためには特にタンパク質、ビタミンA・B<sub>2</sub>・Cが大切な働きをします。

なぜ大切なのか

### ① 皮膚をつくるタンパク質

皮膚は主にケラチンと呼ばれるタンパク質できていて、新陳代謝がとて盛んにおこなわれています。その為にタンパク質が絶対

必要となります。

不足すると…皮膚の表面はカサカサになり、細菌に対する抵抗力が弱くなります。また、髪の毛が抜けたり、枝毛が多くなったり、つめがもろくなったりします。

食すると良いもの…牛乳・卵・肉・魚・豆

### ② 肌荒れを予防するビタミンA

ビタミンAは表皮の新陳代謝に大切なビタミンです。

不足すると…表皮が厚くなりサメ肌という状態になります。また、脂や汗を出す機能も低下するので皮膚はカサカサして乾性肌になり細菌への抵抗力も弱くなります。

食すると良いもの…牛・豚・とりなどの肝臓が一番。その他に、ホウレン草、バター、にら、春菊、卵・かぼちゃ・にんじん・等が良いでしょう。ビタミンAは油脂と一緒にとると吸収が良くなります。

### ③ 脂肪肌を予防するビタミンB<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>には皮脂の分泌を調

節して肌をなめらかにする働きがあります。

不足すると…鼻に黄色のあぶらっぽいポツポツができたり、吹き出物が出たりします。逆に肌がカサカサしたり、フケが出たりすることもあります。他に目が充血したり、くちびるが荒れたり、口角炎が起きたりします。

食すると良いもの…牛・豚・とりの肝臓、脱脂粉乳・肉ペーコン・なつとう・きのこ・海藻類・ほうれん草・ニラ・卵・等があります。

### ④ しみ、そばかすにビタミンC

ビタミンCには漂白作用があります。といつてもビタミンCの多いくだものをたくさんとっても色白にはなりません。

皮膚の表面にはメラニンという色素があり、陽に当たるとふえて皮膚を黒く見せます。ビタミンCはこのメラニン色素の沈着を防ぐので、しみやそばかすを目立たなくするには効果があります。

また、肌のみずみずした弾力を保つためにも必要です。食すると良いもの…新鮮な野菜（少なくとも一日に両手に山盛りしたぐらいいは食べる）と果物を絶やさないことが大切です。

保健婦 平野・記

## 便秘

### 適度な運動で腸に刺激を



快眠、快食  
快便は健康の三原則。朝の排便でさわやかな一日を過ごしましょう。



便秘そのものは病気ではありませんが、不快感をとめないまま。また体のどこかに病気があるための赤信号、ということもあるので注意しましょう。

### ▽注意が必要な便秘は△

毎朝一回排便があると理想的です。個人差があり二、三日に一回という人もいます。排便が習慣的にきちんとあつて、不快感がなければ心配はいりません。お腹が張る、食欲がない、頭痛や目まい・動悸(き)がはげしい、疲れる、吹き出ものが出る

などの症状を伴う便秘は要注意です。医師の診断を受けましょう。

### ▽便秘の原因は△

多くは腸の緊張力、あるいは

腸の運動の低下によって起き、これを常習便秘といいます。腸の炎症や、腸に隣接する子宮や卵巣などに腫瘍ができていたために、腸管を圧迫して起きることもあります。

### ▽便秘をなくすには△

常習的な便秘なら、適度の全身運動で腸に刺激を与えることが第一です。とくに運動不足になりがちな主婦、一日中机に向かって仕事をする人などは、運動を規則的に続けて、便秘を防ぎましょう。

朝、起きぬけに冷水か牛乳をコップ一杯飲むとか、ゴボウ、サツマイモ、海藻など繊維質の多い食品を多くとるのも効果的です。また、便意を感じたら我慢をしないように――。



# 交通事故死<sup>ゼロ</sup>〇を続けよう

## 目標 1,000 日

達成日 昭和56年4月10日  
(9月30日現在 808日)

利尻町は、交通事故死ゼロ800日を目標に町民の皆様と共に運動を推進してまいりましたが、9月22日800日を達成しました。

この記録は、宗谷管内で第1位、道内市町村では20位となっております。

この交通事故死ゼロの記録を更に伸ばすため、次の目標を1,000日として安全運動を推進してまいりたいと思います。町民各位の一層のご協力をお願い致します。

◎スピード、ダウンで安全運転を

◎乗ったら着けようシートベルト

◎交通安全は家庭から

利尻町交通安全推進協議会  
利尻町・住民課広報交通安全係  
利尻町交通安全指導員連絡協議会



# 苦情なくして明るい生活

## 行政相談週間

10月12日～18日

皆さんの中に、役所や公社などの仕事について、

①説明を受けたが納得できない。  
②処理のしかたが間違っている

③このようにしてほしい

などの苦情や要望をもつていても、直接役所に行きにくいとか、どこへ行けばよいか分からないという方はありませんか。

今年も十月十二日から「行政相談週間」が始まります。十八日までの一週間、行政相談員が皆さんの相談に応じます。行政相談員は日ごろ、自宅で相談に応じたり、定期的に相談窓口を開設しています。とくに、この期間中は、相談活動をより活発に開くなどの便宜をはかります。

最近の相談内容は、日常生活に密接な関係のある道路や河川の問題、登記、交通安全、税金、年金などの苦情や要望が多くなっています。

相談の申し出は、直接口頭でなさることをお勧めしますが、手紙や電話でも結構です。



また、申し出は、団体でも個人でも良く申し出人の名前や相談内容については秘密にしています。利尻町の「行政相談員」は、次の方です。

利尻町沓形字富士見町  
荒木健三  
電話 四一〇一八



# 交通安全だより

## 母親の力で交通事故防止を

今年七月末までの交通事故による死者は全国で四千七百八十五人と、前年同期と比較して百十二人(二・四%)増加しており、極めて憂慮すべき状況になっています。

特に、自動車運転中及び同乗中の死者が増加しており、中でも若年運転者の無謀な運転などの重大事故による死者が増加しています。

このような事故を防止するためドライバーの一人ひとりが交通事故の防止を自分の問題として考え安全運転に徹することが極めて重要です。と同時に、地域、職場、家庭等において、無謀運転等をし

ないよう運転者に呼びかけ、無謀運転等の追放を図ることが必要です。

## 安全運転の確保

### 特に無謀運転の防止

ア 若年運転者の無謀な運転による事故が増えていることから、家庭等において、若年運転者に対し、運転者としての社会的責任の自覚を徹底させるとともに、安全運転の呼びかけを行ってください。

イ ドライバーすべてが安全運転に徹するよう、事業所等でも、安全運転の確保、運転マナーの向上、シートベルト着用など安全教育を図ってください。

交通事故死〇、交通安全無事故を続けよう。

利尻町では、去る九月二十二日交通事故死ゼロ八百日を達成し、更にこの記録をのばそうと目標を一千日に決め、交通安全運動を強力に推進しております。

家庭は、運転者、自転車利用者歩行者、と道路利用者の集合体ですから、家庭においては、それぞれの立場から「人命尊重」を基本に交通安全について話し合い、注意し合うようにして下さい。

町民一人ひとりが協力して、交通事故ゼロを目ざし、安全な利尻町にするため、ご協力をお願いいたします。

## 宗谷管内死亡事故の記録

9月10日現在

順位	市町村名	ゼロ日数
1	利尻町	788日
2	枝幸町	741日
3	波屯別町	573日
4	中屯別町	466日
5	礼文町	461日
6	歌登町	264日
7	豊富町	231日
8	東利尻町	84日
9	猿払村	30日
10	稚内市	24日



# 昭和56年度職業訓練生募集

道立稚内高等職業訓練校では来年度訓練生の願書を受付けております。

が技術者として大きく躍進しつつあります。

- ◎訓練期間は 昭和56年4月から昭和57年3月
- ◎願書受付期間は △△新規高卒者 昭和55年9月1日から11月30日まで △転職者 随時

## ◎募集科目Ⅱ土木科第二期生

(高校卒以上の方を対象)

昭和55年度よりすぐれた土木技術者を育成する訓練課程が北海道ではじめてスタートしました。

現在全道各地より集った訓練生

◎定員は三十名です。

## ◎訓練の内容は

将来関連企業の中堅幹部となる

ための工事測量を主体とし、土質コンクリート等の試験実験を行います。

## ◎お問い合わせは

稚内市富岡四丁目二番一号 道立稚内高等職業訓練校 電話 三二二六三六

## 北海道電波監理局から

### 不法電波の一掃についてのお願い

電波は、ラジオやテレビ放送をはじめ、市外電話、漁業通信、航空機、列車、電車等の安全運行のための通信、海上保安、警察、消防用通信等私達の日常生活の中で広い分野にわたって利用されており、社会の中枢神経として重要な役割を果たしております。

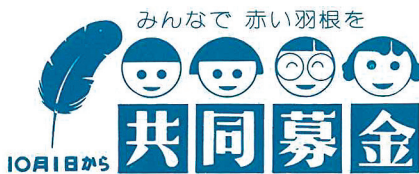
電波法では、電波が秩序正しく利用されるためのいろいろのルールを定めています。

最近、このルールを無視して、無線局の免許を受けないで、電波を出す人が増加し、このため、ラジオやテレビの受信障害がひん発し、また、漁業通信等への混信妨害も多発しております。

このような事態を発生させないため、次のことに留意してください。

- ・ 市民ラジオやアマチュア無線は、無線局の免許を受けてから通信をすること。
- ・ 一部の電器店で、国内では使用が認められない輸出用の無線機等(ハイワートランシーバー)が販売されていますが、惑わされて購入し違反行為にまき込まれないようにすること。
- ・ 無免許で電波を放射すると、電波法違反となり処罰されます。(二年以下の懲役又は五万円以下の罰金)

## やさしさを隣人に 赤い羽根共同募金



◇ みんなそろってしあわせにと、あたたかな心を持ちよる国民たすけあいの姿——それが共同募金運動です。みんなでこの運動に協力いたしましょう。

社会福祉法人 北海道共同募金会



## 郵便局からのお知らせ

○十月一日に生まれる赤ちゃんへ  
プレゼント

十月は簡易保険の月で、十月一日は「簡易保険創業記念日」です。北海道郵政局では、記念行事として、十月一日に生まれる赤ちゃんへ記念品をお贈りします。

該当の方は十月十五日までに、郵便局か、外務員にお申出下さい。「簡易保険の月」にちなみ、加入者の方々に払い込まれる保険料の働きについて紹介しましょう。

国民のみなさんに親しまれてきた「郵便局の簡易保険」は五四年には四六七万件もの多くの方々、新たに加入いただき、現在、保有契約件数は約五、三〇〇万件保有契約高（保障額の総額）は約四七兆円という規模となっています。何千万人という多くの加入者の方々から毎月払い込まれる保険料の額は、昭和五四年度中で約二兆六千億円になっています。

このお金は、一部分は事業の運営経費に使われますが、大部分は保険金などの支払いに使われます。この保険金に使われる部分は、満期や死亡事故が一時に発生するものではありませんので、保険料の

大半は将来の支払のために積み立てられます。

こうして積み立てられたお金の集積が「簡保資金」で、現在では一四兆円を超える金額となっています。国民一人当たり約十二万円のお金を簡易保険がご預りしている勘定になり、その大きさがご理解いただけると思います。

簡保資金は、加入者のみなさまの大切な共同の準備財産ですから「確実に」「有利に」「公共の利益に」の三つの原則に添って運用しています。

第一に、安全に「確実な運用」をする必要があります。次には、できるだけ「有利な運用」をして加入者の利益の増大を図らなければなりません。第三には、簡易保険は国営事業であり、国が管理している資金であることなどから「公共の利益」になるように運用する必要があります。この点が、民間生命保険の場合と比べて、簡保資金の大きな特色となっています。みなさまが日常何気なく利用されている鉄道や道路、お子さまが通学されている学校など公共施設で簡保資金を利用して整備された

ものが数多くあります。このほかにも、公営住宅や市町村庁舎の建設、公営交通機関の整備、公園や緑地など生活環境の整備、図書館公民館など文化施設の整備などにも簡保資金は利用されています。

このように、簡易保険は、生命保険として国民のみなさまに豊かな保障の提供に努めるとともに、資金の運用を通じて、国民生活の向上、発展に役立つよう努めています。

◎豊かな暮らしと住みよい社会をつくる郵便貯金

みなさまに身近な貯蓄手段として、広くご利用いただいている郵便貯金は、昭和五五年六月末の現在高五三兆円を超える大きな金額となっています。

この郵便貯金は、国民のみなさまの経済生活の安定と財産づくりのお手伝いをしておりませんが、更にお手預りした郵便貯金は、みなさまの身近なところで役に立っています。

郵便貯金の資金は、大蔵省の資金運用部に預けられ、財政投融资の主要な原資として各方面に融資され、住宅の建設、生活環境の整備、公害の防止、農林漁業、中小企業の近代化・道路・鉄道の建設文教施設の充実、エネルギー対策

など、国民のみなさまの福祉の向上と経済生活の発展に、大変役立つています。

郵政省では、このような郵便貯金の働きを広く国民のみなさまにご理解いただくため、資金運用面でご関係のある各種機関の協力を得て「豊かな暮らしと住みよい社会をつくる郵便貯金月間」を十月一日から一カ月間全国で実施します。

郵便貯金に対するご理解とご支援をお願いいたします。

◎ 第二四回国際文通週間（十月

六日～十月十二日）

十月六日から国際文通週間が始まります。国際文通週間は、世界各国の人々が、言葉、思想、習慣などの違いを乗り越えて、文通によってお互いの知識を交換し、理解を深め、文化を交流し、世界平和に貢献しようという趣旨で毎年十月に行われます。

郵政省では、この週間にちなむ郵便切手を昭和三年から毎年発行しています。

### 電電だより

◇局名が、変わります◇

十月二十三日から、鴛泊電報電話局の名称が、利尻礼文電報電話局となります。

◇利尻・礼文島の三町相互間は、市外局番が、不要になります。

十月二十三日午後二時から、東利尻町（鴛泊・鬼脇局）、礼

文町（香深・船泊）への通話は市外局番（〇一六三八）をダイヤルしないで、電話番号（市内局番と番号）だけでつながります。

（注）杓形・仙法志局間は、現在電話番号だけで、つながるようになっています。

鴛泊電報電話局





- 10月のこよみ**
- 1日 共同募金はじまる  
全国労働衛生週間をはじめまる  
東海道新幹線開業（昭39）
  - 3日 芝居のイス席の始まり（明5）
  - 4日 スプートニク宇宙ロケット打ち上げ（昭32）
  - 6日 太平洋無着陸横断飛行（昭6）
  - 7日 近代的水道、横浜で配水（明20）
  - 8日 内務省所管の小笠原を東京府に移管（明13）  
教育勅語の奉読廃止（昭21）
  - 10日 体育の日、眼の愛護デー  
日本銀行開業（明15）  
金閣寺再建なる（昭40）
  - 11日 「リング」の歌大流行（昭20）
  - 12日 社会党委員長浅沼稻次郎、演説中刺殺さる（昭35）
  - 13日 政府10,090人の公職追放を解除（昭25）
  - 14日 鉄道記念日
  - 15日 自由党の成立（明14）
  - 16日 国鉄上野駅開場式（明18）
  - 17日 貯蓄の日
  - 19日 大型台風20号が日本列島を縦断大被害となる（昭54）
  - 20日 新聞週間はじまる
  - 21日 国家公務員法公布（昭22）
  - 23日 電信電話記念日  
商工会議所を設置（明18）
  - 24日 社会党、講和条約承認をめぐって左右両派に分裂（昭26）
  - 26日 伊藤博文暗殺さる（明42）
  - 27日 読書週間はじまる
  - 29日 第1回宝くじ発売（昭20）
  - 30日 教育勅語発布さる（明23）
  - 31日 世界節約デー  
米海軍機南極点着陸（昭31）

## くらしの豆知識

### 薬の正しい使い方

添付文書（能書き）などを必ず読みましょう

いわゆる能書きには、用法・用量・効能・効果などのほか、使用上の注意や副作用について書かれ

ています。薬は、能書きをよく読んでから用いる習慣をつけましょう。

とくに薬の効用は、用いる量と密接な関係があります。一定の量「以下」では効きめがなく、「以上」では害になるおそれがありますから、定められた通りの用法・用量を必ず守りましょう。

服用時間を守りましょう

薬は、それぞれ定められた時間に飲まないと効果がなかったり、副作用を生じることがありますから、注意しましょう。

**乱用・誤用は事故のもと**

薬と健康の週間  
10月17日～23日

薬を服用する場合の「食前」、「食後」、「食間」とは、次のとおりです。  
〔食前〕胃の中に食べ物が入って

いない食前一時間～三十分ぐらいの間をいいます。  
〔食後〕胃の中に食べ物が入っている食後三十分以内をいいます。  
〔食間〕文字通り食事の間中で、たとえば朝食と昼食の間などを行います。

服用時の注意を守りましょう

副作用の発生を防いだり、薬の効果を正しく発揮させるために、次の点に気をつけましょう。  
〔錠剤・カプセル剤〕

胃では溶けず、腸で溶けて吸収

されるものなど、薬の効果を考えて作られていますので、むやみにかんざりしないようにしましょう。  
三才未満の乳児は、のどにつかえたりすることがありますからなるべく控え、シロップ剤などを用いましょう。

〔シロップ剤〕

主成分が洗んでいたりすることがありますので、よく振ってから服用しましょう。また、薬の汚染を防ぐために、びんに直接口をつけたり、飲むときに使ったスプーンなどを容器に入れないこと。

### 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。





# 道楽一家 工藤恒夫



**今月の納税**  
 保険税 第3期  
 固定資産税 第3期  
 (納期10月31日まで)

氏名 住所  
 上遠野浩志 泉町%  
 佐藤 真澄 泉町%  
 氏名 保護者 続柄 住所  
 石川 善宗 善藏 長男 新湊%  
 長谷川志織 修 次女 日出町%

お幸せに  
 いつまでも  
 氏名 年齢 住所  
 奈良 タヨ 七歳 泉町%  
 佐藤 為吉 八歳 仙神磯%  
 小野 義明 六歳 仙久連%  
 ご厚意に  
 感謝します

沓形字新湊 大門武雄殿から  
 寄附金として  
 沓形字富士見町 荒木健三殿から  
 寄附金として  
 (利尻町社会福祉協議会)



戸籍の  
うづき  
自 8 月 1 日  
至 8 月 31 日

お誕生おめでとう  
 ございませす  
 落合 通博 神居%  
 吉安 千穂 神居%

このたび次の方から愛情銀行に  
 金一封が預託されたので、紙  
 上を借りてお礼申し上げます。

ご厚意に  
 感謝します

## 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

### 秋の全道火災予防運動 (10月15日~31日)

- 幼児・老人だけを残して外出することはさけよう
- 就寝前の火の点検は必ず行おう
- 自分が使う火は消すまで責任をもとう

