



# 11

月号

No.116



老人運動会（9月20日研修センターにて）

## 人口と世帯

	前月比
世帯数	1,462 (-4)
人口	6,047 (-17)
男	3,014 (-7)
女	3,033 (-10)

昭和55年9月末日現在  
(住民基本台帳登録人口)

## 主な内容

2. 議会だより
3. 町長の動向
4. 議会のうごき、一般質問
6. 誌上博物館
7. 新入学児童をもつ父母の皆様へ
8. あなたと保健室
9. 浮島まつりを振り返って
12. 戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録11月1日現在840日



# 議会だより

昭和五十五年度第五回利尻町議会(定例会)は、十月九日招集され、会期を三日間と定めたあと、諸般の報告、町長の行政報告、一般質問にひきつづき、補正予算案他について審議し原案どおり可決いたしました。  
その内容は次のとおりです。

### ◎昭和五十五年度利尻町一般会計補正予算(第三号)

これは、これまでの予算額に、歳入・歳出共に七百九万四千円を追加し、総額を十九億一千二百十万円にしたものです。  
歳入の主なもの、地方交付税です。  
歳出の主なもの、総務費、災害復旧費などです。

### ◎昭和五十五年度利尻町簡易水道特別会計補正予算(第一号)

これは、これまでの予算額に、歳入・歳出共に四百五十万円を追加し、総額を七千四百二十万円にしたものです。  
歳入は、諸収入です。  
歳出は、施設費です。

### ◎昭和五十五年度利尻町砕石事業会計補正予算(第一号)

これは、これまでの予算額のうち収益的収入に四千七百八十四万円を追加し総額三億八千九百七十五万円とし、収益的支出に、一千七百四十九万五千円を追加し総額三億五千五百九十四万五千円にしたものです。  
又、資本的支出の予定額を九百六十八万円減額し総額九千五百五十八万三千円にしたものです。  
収益的収入は、営業収益です。  
収益的支出は、営業費用(修繕費)です。  
資本的支出の減は、建設改良費(機械装置購入費)です。

### ◎利尻町ユースホステル条例の一

部を改正する条例  
この条例は、利尻町ユースホステルの使用料を次のように改めたものです。

### 利尻町ユースホステル使用料

種 類	単 位 (1人につき)	金 額
宿 泊 料	1 泊	1,700円
7月1日から9月30日 10月1日から6月30日		1,900円
朝 食	1 食	400円
昼 食	1 食	400円
夕 食	1 食	650円
集 会 室 使 用 料	1 回	20円
自 炊 料	1 回	30円
会 員 外 料 金	1 泊	500円

### ◎利尻町営住宅管理条例の一部を改正する条例

この条例は、利尻町営住宅管理条例の同居資格、入居者の選考について一部を改正したものです。

### ◎工事請負契約の締結について

これは、漁船上架施設整備工事を、次のとおり契約したものです。  
一、契約の目的  
漁船上架施設整備工事  
二、契約の方法

指名競争入札による契約  
三、契約の金額  
四千八百六十六万円  
四、契約の相手方  
稚内市はまなす二丁目  
株式会社 中田組  
代表取締役 中田 豊彦

### ◎利尻町字の区域の変更について

字の名称	変更する字の区域	
	編入する公有水面埋立地	面 積
蘭 泊	利尻町沓形字蘭泊 99番地1、105番地1、 106番地及び107番地 の地先の公有水面埋立地	3,537.98㎡

### ◎教育委員会委員の任命について

これは、任期満了に伴う教育委員会委員に、次の方が議会の同意を得て再任されました。

## 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

住所	氏名	生年月日
仙法志字本町 33番地の2	石倉 寅夫	大正15年 2月4日
仙法志字長浜 43番地	工藤亨三郎	明治45年 7月16日

◎昭和五十四年度利尻町公営企業  
会計決算の認定について

一、国民健康保険施設事業会計  
一、碎石事業会計

以上の会計決算が決算特別委員会に附託され、議員全員による決算特別委員会で審議の結果これを認定すべきものと決定し、本会議で委員長報告のとおり認定されました。決算状況は次のとおりです。

一、碎石事業会計

収入 三八一、六三七、一七三円  
支出 三四二、五三七、六五七円  
差引 三九、〇九九、五一六円

一、国民健康保険施設事業会計

収入 二四九、二七一、四九七円  
支出 二四〇、七〇四、四九七円  
差引 八、五六七、〇〇〇円

◎常任委員会委員の指名について

総務常任委員会

- 委員長 原崎 議員
- 副委員長 越智 議員
- 委員 高島 議員

町長の動向

- 委員 町村 議員
- 委員 中山 議員
- 水産農林商工常任委員会
- 委員長 浜岸 議員
- 副委員長 岡山 議員
- 委員 松野 議員
- 委員 加藤 議員
- 委員 関 議員
- 委員 牧野 議員
- 建設常任委員会
- 委員長 大腰 議員
- 副委員長 谷口 議員
- 委員 駒井 議員
- 委員 岩島 議員
- 委員 西島 議員

- ◎7月21日 利尻町
  - 港湾審議会
  - 沓形季節労働者組合総会
- ◎7月22日 利尻町
  - 道議会総務委員一行来町
  - 愛別町議会議員一行来町
- ◎7月24日～8月3日
  - 小樽市・札幌市・東京都
  - 小樽市総合見本市に出席
  - 五十六年度宗谷地域開発懸案事項の札幌市及び中央陳情に参加
  - 名譽町民時雨音羽氏逝去

- ◎利尻町の本年度、明年度懸案事項の打合せ(各省、地方選出国会議員)
- ◎8月6日 利尻町
  - 宗谷海区漁業調整委員会委員選挙投票日
- ◎8月12日 利尻町
  - 開発庁谷川予算課長来町
- ◎8月17日～20日 小樽市
  - 小樽、利札航路打合せ会議に出席及び関係機関と折衝
- ◎8月31日 利尻町
  - 衆議院議員上草先生来町陳情
- ◎9月1日 東利尻町、利尻町
  - 東利尻町開基百年記念式典出席
- ◎9月2日 利尻町
  - 衆議院議員川田先生、参議院議員中村先生、岩本先生来町陳情
- ◎9月4日 利尻町
  - 北海道知事来町移動知事室開催
- ◎9月5日 稚内市
  - 宗谷町村会臨時総会に出席
  - 北海道知事との懇談会に出席
- ◎9月8日～14日 東京都
  - 小樽・利札航路新造船建造に關する陳情
- ◎9月17日 利尻町
  - 仙法志地区自治会長会議
- ◎9月26日 利尻町
  - 第一管区海上保安部長他一行来町
  - 建設常任委員会協議会
- ◎9月29日 利尻町、札幌市
  - 小樽航路維持改善期成会役員会
  - 小樽・利札航路新造船建造打合せ
  - 山口仙法志診療所長入院見舞合せ
  - ◎9月30日 利尻町
    - 山口診療所長の家族と湯川院長、副議長と今後の仙法志地区の診療対策の打合せ
  - ◎10月2日 利尻町
    - 町議会議員協議会
  - ◎10月3日～4日 利尻町
    - 仙法志診療所長故山口靖夫先生葬儀(国保病院葬)
  - ◎10月8日 利尻町
    - 利尻町立ユースホステル運営審議会



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

### 議会のうごき

◎7月19日議会閉会后、町長招集による議員全員協議会を開き、スポーツ公園用地の取得について協議。

◎7月22日愛別町議会議員一行九名が来町、正・副議長が応接。

◎7月27日より29日まで議長は、全国過疎地域対策促進連盟北海道支部の理事会出席のため札幌市へ旅行。

◎8月21日奥尻町議会医療問題対策特別委員会委員一行が来町、正・副議長、各常任委員会正・副委員長等が応接。

◎8月31日稚内市議会議長が来町、正・副議長が応接。

◎9月1日東利尻町開基百年記念式典が開催され、議長が出席。

◎9月2日町長召集による議員全員協議会が開かれ、北海道知事の来町と、小樽利札航路の新造船の建造及び商工会館の改造について協議。

◎9月4日北海道知事が来町し、町民センターにて移動知事室が開催され、正・副議長のほか、議員が出席。

◎9月5日より8日まで正・副議長は、小樽航路の新造船建造の陳

情のため、小樽市、札幌市へ旅行。  
◎9月9日より13日まで議長は、助役と同行して、小樽市長、小樽市議会議長と共に、小樽利札航路新造船の建造方陳情のため東京都へ旅行。

◎9月24日利尻礼文消防事務組合議会第二回定例会が利尻町で開かれ、議長、岡山、大腰、中山議員が出席。

◎9月25日より27日まで議長は、中華人民共和国駐札幌総領事館開設祝賀会出席と道議長会並びに諸官庁事務打合せのため札幌市へ旅行。

◎9月26日建設常任委員会は、協議会を開き、昭和五十五年度の所管工事の進捗状況と現地視察を実施。

◎9月29日より30日まで議長は、宗谷町村議長会臨時総会出席のため稚内市へ旅行。

◎10月2日利尻郡清掃施設組合議会議員全員協議会開催(東利尻町)。

◎10月2日町長召集による議員全員協議会が開かれ、故山口靖夫医師の葬儀及び仙法志診療所の運営並びに小樽利札航路のカーフェリー建造について協議。

◎10月3日故山口靖夫医師の利尻町国保病院葬が行われ、正・副議長の他議員が出席。

◎10月25日議会運営委員会は、議長との諮問に答え、第五回町議会の会期並びに議事日程を協議。

◎10月7日沓形漁業協同組合主催によるコンブ養殖事業対策会議が組合会議室で開かれ、正・副議長のほか、水産農林商工常任委員長と委員が出席。

### 一般質問

このたび開かれた第五回利尻町議会(定例会)において、次の一般質問がありました。その質問・答弁の要旨は次のとおりです。

#### 質問

1 町有地の管理について

本件については、私から、再三にわたって適確なる行政事務の施行を強く要望しているが、いまだに進展がなく放置されているように思われます。特に無償無契約のままに使用されているものも数少なくないように見受けられるが、いかなる理由のもとに永年にわたって放置されているのか、むしろ民間使用者は所定の賃貸料を支払い、正規に使用許可されるか、できる事なら分譲を受けて使用することを希望しているように思われ

るので、町財源の増収をはかる上からも町は、正しく測量をし、町有地の整理方をすみやかに善処すべきであると思うが、いかがなものかお尋ねいたします。

2 ゴミ捨て場の民有地使用について

本件についても、当町の懸案となっている問題で、私は再三善処方を進言しており、尚また議会としても現地調査のうえ強く要望しているが、なぜいまだに放置しているのか、所有者からは苦情がで

ており、さまざまな町政施行であると言われても仕方のないものと思えます。理事者は速かにその実態を調査のうえ所有者との間を善処すべきであると思いますが、明確なご答弁をお願いします。

3 沓形港(船揚場を含む)の管理強化について

当港の管理については、沓形漁業協同組合の管理下にある事は申すまでもないが、現在の委託の内容では管理強化を図る事も困難であると思うが、港内外の岩壁、特に中央付近には、年間を通して見苦しい不用品が数多く放置されており、尚新設船揚場、防波堤(東側)付近は港内海面から流出する

不用品が散乱し、そのうえ排水口の汚物があふれ出ていつも不潔な状況下にある。よって本港の整備充実された現状下と新港計画等を考慮に入れて、本港の管理態勢の強化を図る意味において、抜本的に見直す必要があるものと思うが町長の考えを賜りたい。

#### 1の答弁―町長

只今の質問にお答えいたします。町有地の管理の関係ですが、申し上げたいことは、それなりの目的があつて、用地を確保しております。従つて、そこを部分的に貸したり、売つたりすることは、本来の目的から考えると、さけた方がよいと思つて、たとえば正式に貸付しますと、借地権などができまして、必要になってきた時、非常に問題になってきますので、そういう面もひとつお考えいただきたいと思つて、そうでないものについては、それなりによく整理していきたいと思つてます。

#### 2の答弁―町長

ゴミ捨て場の関係ですが、ゴミ捨て場は今まで散在してあつた物をほとんど整理しております。従つて、あそこ個人土地が入っていないと考えておりますが、

# 秋の交通安全

## 積み過ぎ飛ばし過ぎを やめよう

近くおこなわれる宮林署の方の調査に合わせて町が測って見ないことには断言できませんので、これも早急に調査させます。その結果個人の土地に入る所があるとするならば、所有者の方と協議して借入れの手続きをとるか、あるいはそこから立退くか、いずれにしても宮林署の測量と合わせて整理したいと思います。

### 3の答弁―町長

港の管理の関係ですが、これからの利用の予想が、フェリー岸壁が出来て対稚内、対小樽との関係などが相当量になると考えられますが、これと合せて検討する余地があると考えます。ただ、今の時点では特に漁港的な色彩の強い港ですので、組合に管理してもらった方が一番良い方法だと考えます。何処の町村も受益者が組織をつくって清掃をしております。本港の場合も利用者のモラルの問題も相当あると思います。今後は、組合とも協議して、それらの指導にも力を入れていきたい。使った方に掃除してもらったか費用の一部を負担させることも検討したい。

秋の行楽、土木工事の竣工追い込みなど、自動車輸送の繁忙期を迎えて交通量も増えていきます。また毎年この時期は、無理なスケジュールによるスピードの出過ぎや積み過ぎが原因の、交通事故が多発しております。

車を運転する人はもちろん、職場や家庭ぐるみで交通事故を防ぎましょう。

### ＜運転する皆さんへ＞

○ゆとりのある計画をたて、特に休み時間は、運転する時間の最低二分の一はとるようにしましょう。○決められた速度の範囲内であっても、道路状況や天候・視界などを考えて、スピードダウン運転をいたしましょう。

### ～気をつけよう

#### 車のすぐ前

#### すぐうしろ

○無理な追い越しや中央線をはみ出している運転は、重大事故の原因となります。安全を十分確かめて

ゆとりを持って運転しましょう。○酒を飲むと、量の多少にかかわらず動作がにぶくなり、目の機能も低下して歩行者に気がつかなくなり、飲酒運転は絶対によめましょう。

○シートベルトをつけていると正しい姿勢で運転操作ができるので疲れが少なく、事故の時の保護効果も高いことが証明されています。同乗者にもシートベルトを着用させましょう。

### ＜自転車利用の皆さんへ＞

○自転車の交差点での死亡事故が増えています。交差点では一時停止して、必ず左右の安全を確認しましょう。

○自転車は、左折する車に巻き込まれないように、車から離れて走りましょう。

○トラックやバスなど大きな車と並んで走ると、風圧によって引き込まれますから、並んで走ることにはやめましょう。



## 仙法志診療所

### 山口 靖夫先生逝去

去る十月二日国民健康保険仙法志診療所の所長でありました山口靖夫先生が、脳硬塞症により亡くなりました七十四歳でした。

山口先生は、昭和三十九年十一月仙法志診療所長として着任され



以来十五年十か月の永きにわたり患者の治療と地域住民の健康維持に尽力されてきました。

特に、山口先生は耳鼻咽喉科、眼科治療についてすぐれた経験を有し、町内はもちろん島内より多くの患者が先生を頼って診療を受けたものです。

こうした、生前の住民に対する健康維持と辺地医療にご尽力されたご功績に対し深く感謝の意を表する次第であります。ここに町民の皆様と共に冥福をお祈り申し上げます。

### 自動車安全運転センターの

### 移転のお知らせ

このたび当センターの事務所を次のとおり移転しましたのでお知らせいたします。

※移転場所

〒〇七〇

旭川市春光町十番地

北海道警察旭川方面本部

公庁舎内

特殊法人

自動車安全運転センター

旭川方面事務所長

木村 清作

誌 上 博 物 館 (七)

◎海に生きる

(四)会津藩士の北方領備

江戸時代においては、松前藩が場所請負制度のもとに蝦夷地(北海道)を統治しており、アイヌの人々と独占的に交易をおこなっていました。

江戸幕府は17世紀の初めからすでに鎖国政策をとり、貿易国をきめていきました。

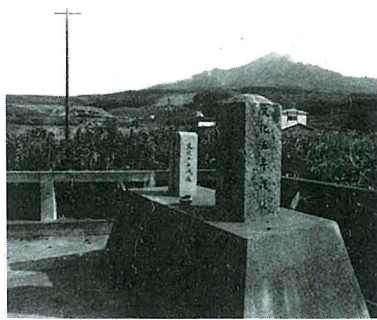
一方、松前藩の交易の範囲はすでに樺太(サハリン)にまで及んでおり、運上屋・倉庫を建設し、番人をおいて樺太アイヌの人々と交易をおこなっていました。

しかし、江戸時代の中頃から、



歴史は世界的なレベルで動いています。それは、イギリス・スペイン・ポルトガル・オランダなどが巧みな航海術の発達により、アフリカ・アジア地域に植民地をもつようになり、その余波をうけて

日本近海にも外国船がしばしばあらわれるようになります。このような世界史のなかで、海洋通商路をひらくのにおかれていたロシアは、シベリアからアラスカあるいはアリユウト群島・樺太をもとに海洋通商路をひらくとうとう動きを示すようになります。



安永七年(一七七八)から蝦夷地周辺でロシア船があらわれたり、樺太の探検をおこなったりしたのはこのような歴史的な背景があったからだといえます。

このロシアの具体的な動きは、まず、安永七年(一七七八)東蝦夷地の霧多布において、通商をとめたことにはじまります。これは、鎖国政策をとっている幕府には当然うけいられるものではなく、この要求はロシアにとっては失敗に終わります。

その後、天明二年(一七八二)に駿河沖で台風にあい、アリユウト群島に漂着した伊勢国の神昌丸の乗組員を送りかえすのにもなつて、ロシアの使節が再び蝦夷地にあらわれたのは寛政四年(一七九二)のことでした。幕府は、ロシアの通商要求をうけいれずロシアに対する警戒を強くもつようになります。

ロシアの対日交渉はこれで行われたのではなく、文化元年(一八〇五)にはロシア人レザノフが長崎に来航して、通商の交渉をおこないました。幕府は、文化二年(一八〇七)に目付遠山金四郎景晋を長崎に派遣し、通商拒否の方針をのべさせ要求をしりぞけました。

対日交渉が失敗に終わったレザノフは、同年宗谷のノシヤップ岬と樺太を探検しロシアに帰国しています。たびかさなる通商要求がうけいられなかったことにより、

ロシアは文化三年(一八〇八)に樺太の久春古丹において、松前藩の運上屋・倉庫を焼き、番人をとらえる行為にでました。さらに、翌年択捉島内保・知床岬・札文・利尻において運上屋や商船・官船に攻撃を加えました。

このようなロシアの動きに対して、幕府・松前藩は当時箱館付近にいた津軽藩兵二〇〇人を宗谷の警備にあてました。

津軽藩兵が警備についたのは文化四年(一八〇九)のことです。

突然の警備のため、越冬の準備が充分にととのっておらず、藩士はアイヌの人の家や漁小屋を補修し越冬にあたりました。このような状態のなかで野菜の欠乏から水腫病による犠牲があらわれました。

文化五年(一八一〇)、宗谷では五四人が水腫病にかかっていました。

同年、多くの犠牲を出した津軽藩兵から会津藩兵がかわって警備にあたりました。しかし、やはり同じく水腫病による犠牲を出しています。

現在、杓形種富町に会津藩士田重佐久・諏訪幾之進光尚の二基の会津藩士の墓があります。いずれも、文化五年水腫病により死亡したのですが、諏訪幾之進光尚は、樺太から帰還の途中に病状が悪化し船で死亡したので利尻に葬られたものです。

多くの犠牲を出した警備は、文化六年以降は樺太・宗谷では融雪時まで、利尻は廃止という措置がとられ、石狩や増毛で駐屯するようになりました。

今回は、「海に生きる」からニシとヤン衆をお送りします。

九月の入館者

区 分		9 月	累 計
個 人	小・中学生	74人	2,297人
	一 般	1,058	14,229
団 体	小・中学生	0	189
	一 般	43	862
合 計		1,175	17,572

# 新入学児童をもつ

## 父母の皆様へ

教育委員会では、昭和56年度の町内小学校へ入学する児童の学齢簿を、昭和55年10月1日現在で次のとおり作成いたしました。

つきましては、該当児童をお持ちのご家庭で、氏名もれ、誤字等

がありましたら教育委員会(四二四四五)へお問い合わせ下さい。尚、入学される児童は、昭和49年4月2日から昭和50年4月1日までに生まれた方です。

### (省形小学校)

氏名	保護者	住所	氏名	保護者	住所
川口 司	健司	富野	市村 沙由美	裕司	山下 裕司
磯野 真由美	明	種富町	山下 裕司	正則	山下 裕司
蔵 麻琴	昭南	日出町	本堂 竜二	正男	本堂 竜二
澤谷 伸一	勉	富野	高樋 日和	敏行	高樋 日和
大腰 博美	周平	日出町	大津 貴大	春美	大津 貴大
後藤 雅樹	博之	日出町	中山 純孝	信治	中山 純孝
難波 靖之	勝	〃	梶 永	進	梶 永
白幡 純一	忠雄	〃	柴田 正臣	正喜	柴田 正臣
尾形 宗威	仁将	緑町	(新湊小学校)		
中村 那智	憲夫	〃	大窪 和史	和男	大窪 和史
石垣 英里	則雄	〃	佐藤 正則	作男	佐藤 正則
馬場 美鈴	不三夫	富士見町	森原 易久恵	良一	森原 易久恵
浜田 邦昭	邦俊	〃	森原 昌子	正利	森原 昌子
根上 昭夫	昭市	本町	神 昌子	昭平	神 昌子

関 智春	秀勝	新湊
関 雅枝	秀勝	新湊
(久連小学校)		
大山 智子	光雄	久連
(仙法志小学校)		
上木 洋司	邦夫	元村
高橋 香寿美	貢	元村
竹島 紀子	武美	元村
五老 昌弘	昌実	元村
浜口 敦子	薫	政治
西島 麻美子	正道	政治
七尾 亜沙子	哲矢	本町
山下 佳代子	敏雄	本町
澤田 綾子	治	本町
千野 瑞生	寿彦	本町
田中 晴子	卓治	本町
酒井 真治	章	御崎
松森 則明	光春	御崎
藤野 幸代	幸雄	御崎



### 仙法志地区の

## 診療業務のお知らせ

仙法志診療所長山口先生の逝去により、仙法志地区住民の診療については、十月七日より次のように行っています。

- 一、仙法志出張診療
  - 毎週火曜日と金曜日に利尻町 仙法志診療所へ出張し午後一時二十分より診療いたします。
- 二、福祉バスの運行
  - 十月八日から毎日(日曜日、祝日は除く)福祉バスを運行し、利尻町国保病院で診療いたしますのでご利用下さい。

## 福祉バス運行時刻表

〔利尻町国保病院行〕		
御崎	三上晃太郎宅前発	8時50分
〃	浜田照栄 〃	8時52分
元村	高橋東市 〃	8時54分
本町	仙法志診療所 〃	8時55分
〃	長谷川旅館 〃	8時56分
政泊	浜口勝 〃	8時58分
〃	笠原商店 〃	9時00分
神長	磯原商店 〃	9時02分
〃	佐々木実 〃	9時04分
久連	小林勇 〃	9時05分
〃	工藤商店 〃	9時07分
〃	久連小学校 〃	9時08分
〃	岡田一雄 〃	9時08分
〔帰り 仙法志行〕		11時00分
利尻町国保病院前発		
(上記の停留所へ久連より順次停車いたします。)		

※その他、診療についてお聞きになりたい方は、国保病院(電話四一三二六番)へお問い合わせ下さい。

(注)患者以外の方は利用しない下さい。

# あなたと保健室

## 低血圧と食事

よく低血圧症の人からは、朝は行動するのがいやだとか、食事をすると胃がいやだということ聞きません。そこで今回と次回に分けて低血圧について勉強してみましよう。

群馬県立成人病研究所長の渡辺孝先生の話をもとめてみました。

◎高血圧と同様低血圧も病気が◎  
暑いときに倒れたり、朝、ポケッとしていたりするよう人は、スタミナがなくて色々な訴えの多い人達が多く、血圧が低いというの一人の人の一つの特徴にしかすぎないようです。日頃血圧が低くても健康に生活している人が沢山いるのですから身体の不調をすべて血圧のせいにしてしまうのは誤りのようです。

ただ、ふだんの血圧が低めだと早朝の血圧はさらに低く（健康な人でも早朝は低い）、また、たちくらみを覚える人もあると思いますがこれも低血圧の人にばかりあることではありません。

### ◎低血圧の人が朝に弱い理由◎

①早朝の血圧はだれでも低めですが、日頃から低めの人にはさらに低くなります。その為立ち上がる時にめまいを感じたりします。

②大切な内臓などの血液の流れを保つ為に手足の血管が収縮して細かい血液の流れを犠牲にしているのです、手足のしびれ感や冷えた感じを覚えやすい。

③特に肩や首筋の血流障害は、肩こりや頭痛をおこしやすく、反射的にめまい感、吐きけ、だるさを引きおこしてしまいがちです。

④その人によっては消化器系の弱さを伴うので、前夜の暴飲暴食や消化不良の影響も手伝って食欲がなくなったりすることも多いようです。

この他に心理的・生活的理由も考えられます。

神経質な人は眠りが浅くて、熟睡したという感じが無い。自分がふだんスタミナが無く根気のないのを、すべて「血圧が低いからだ」と思い違いをしているようです。それは、自分では無理がきかない身体であることを心得ていますか

ら、意識的に無理を避けて通り、からだを鍛えることをしないので肉体的にも精神的にも弱虫になる一方という悪循環を起しているようです。

### ◎低血圧の人の食事◎

手間のかからない簡単なものを食べるようにしましょう。

#### (献立例)

- ・二色ご飯（ご飯に肉そぼろと卵をのせる）
- ・青菜のからしあえ（ゆでた青菜をしょうゆと練りがらしであえる）
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・タラのかす揚げ焼き
- ・こんぶのつくろい煮
- ・さゆりもみとたくあんのごまかけ
- ・じゃがいもとにんじんのみそ汁

- ・チーズのせ目玉焼き
- ・りんご
- ・ミルクティー
- ・パン

3つの組み合わせのうち、一組でも食べられたら良いでしょう。



保健婦 平野・記

## 冷え

# 全身運動などで 血行をよくくわす



手足が冷えて夜寝つけないなど、冷え症もこうじてくるもの。冷え症を治すには、血行をよくすることが肝心です。

▼冷えの原因  
冷え症の原因は自律神経失調の場合が多く、よく肩こりなどをともないます。

自律神経は呼吸、循環、消化、吸収、体温などを司る神経系で、寒暖に応じて血液の流れを調節する働きがありますが、変調をきたすと血液の循環がスムーズにいかなくなり、冷えを生じます。

▼冷えの処方せん  
血行をよくするには全身運動、入浴などで、「血のめぐり」をよくするのが良い方法です。指圧、針灸、乾布まさつも治療効果があります。

偏食は禁物。食事は質、量とも不足なくとり、貧血気味の人には、とくにタンパク質、鉄分、カルシウム、ビタミンの摂取に気を配りましょう。



就寝前に少量のお酒、薬用酒を飲むのも冷えをやわらげます。

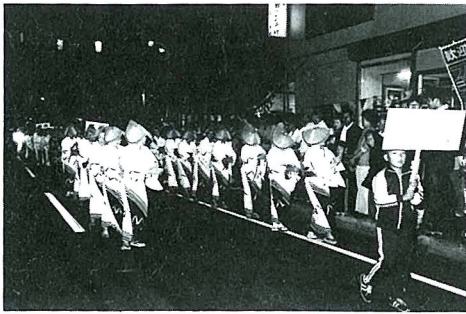
### ▼日常の予防は

腰や手足を冷やさないように心がけ、「ダテの薄着」などは避けて、下着をきちんとつけましょう。一日中座って仕事をする人は、時々立って全身を軽く動かし、血流を促します。日光浴や乾布まさつによる皮膚の鍛錬も大切です。

### ▼女性特有の冷えは

生理や出産、更年期障害などによるホルモン異常や貧血、低血圧から起こる場合が女性に多い傾向があります。前記の治療や予防法のほか、婦人科医に診てもらい医師の指示に従いましょう。





# りしり浮島まつりを 振り返って

第十回を迎えた今年の「りしり浮島まつり」の反省会が、去る九月三日、二十二日の両日、仙法志、沓形でそれぞれ行われ、両地区の趣向をこらした催しや、盛況に終わった踊り、パレードについて話し合われました。

特に、自治会別に参加を呼びかけ多数の参加者を得た沓形地区は、今後も自治会長さんのご協力を得て参加を呼びかけて行くよう話し合われました。

## ●昭和55年 利尻浮島まつり踊りパレード参加人員

沓 形 地 区			仙 法 志 地 区		
部 落 名	参 加 人 員		部 落 名	参 加 人 員	
蘭 泊	9		御 崎	17	
神 居	26		元 村	15	
泉 町	38		本 町	15	
本 町	10		政 泊	21	
富 士 見 町	9		神 磯	11	
港 町	12		長 浜	14	
緑 町	33		久 連	16	
日 出 町	16				
種 富 町	27		(仮装17人)		
新 湊	44				
栄 浜	8				
計		232	計		109
(一 般)	稚内開発建設部職員	17	(一 般)	子 供	86
	組 合 青 年 部	16		役 場 職 員	15
	役 員	1			
	役 場 職 員	17			
	一 般 参 加 者	14			
合 計		297	合 計		210

(54年実績 沓形 201)

仙法志 251)

## ☆郵便局からのお知らせ☆

### ◎年賀状の差出し準備を

今年も年賀状を準備する時期になりました。

お年玉つき年賀はがきの発売日は十一月七日です。お早目にお買い求めいただき、十二月十五日の引受開始日には出せるようご準備ください。

なお、準備に当たっては、次の点にご留意ください。

- 一、暑中見舞状、転勤・転居のあいさつ状、新住居表示実施の通知状などにより、住所録を整理しましょう。

なお、住所は、アパート名、棟番号、室番号、「○○様方」又は「○○ビル」などの肩書きまで詳しく、また、住所に郵便番号が記載されていない場合は郵便番号簿などで確かめて記入しておきましょう。

- 二、年賀状を印刷する方は、早めに手配しましょう。その際、差出人の住所や郵便番号をお忘れなく。

### ◎贈答用小包はお早めに

年末になりますと郵便物は混み合います。また、これからは海が荒れ、定期船の欠航も多くありますので、早めに出すよう

にしましょう。なお、包装はしっかりとしてください。

丈夫にしたつもりでも運送途中に破損したり、中身が抜け落ちたり、液体がしみ出て他の小包を汚したりすることがあります。せっかく送った小包も、包装が悪いと、途中から戻されたり、迷い子になったりすることがあります。

魚や、いずしなどは特に注意し、厚めの防水性のある袋などに入れたうえ、丈夫な箱に納め、固定し、外装はひもでしっかりとしばってください。

### ◎転居届は早めに

転居されるときは、郵便局にも転居届を出して下さい。

転居届により一年間、旧住所あての郵便物を新住所へ局より転送します。ただし、この場合小包郵便や書留郵便物については、転送料が必要となりますから、知人など主な方へは転居した旨を早く連絡されるようお願いいたします。

転居届は、郵便局備付けの用紙に記入し、切手をはらずポストへ投かんされるか、郵便局の窓口にお出し下さい。

# ぜいきんのはなし

知らないと損をします…

……………不動産取得税

住宅や住宅用土地を買った方は  
60日以内に忘れずに申告を

## 不動産取得税のお知らせ

土地や住宅などの不動産を取得したときは、道税の「不動産取得税」がかかります。

\* これらの不動産のうち住宅や住宅用土地については、一定の要件に該当すると、住宅控除などの軽減措置の適用が受けられますので、取得の日から六十日以内に、宗谷支庁に申告してください。

\* 住宅は、次のいずれの要件にも該当する場合に限ります。

① 一戸の床面積が百六十五平方メートル以下

② 一戸の価格が一平方メートル当たり八万七千円以下

\* 中古住宅は、次のいずれの要

件にも該当するものに限ります。

① 買主が取得の前前一年以内に自己所有の住宅に居住したことがないこと

② 一戸の床面積が百六十五平方メートル以下で四十平方メートル以上のもの

③ 一戸の価格が一平方メートル当たり七万七千円以下のもの

④ 売主が譲渡の日まで引き続き三年以上所有しており、かつ、譲渡の前前二年以内の間に実際に居住したことがあるもの

⑤ 取得の前十年以内に新築されたもの

へおたずねください。

宗谷支庁税務課直税係

☎(〇一六三三八)三二四一〇

内線 二四九



## 伸びる街 伸びる子供に 生きてる税金

(中学生の税の標語 国税庁長官賞受賞作)

「たばこ消費税」は町の大きな財源になります。出稼・旅行前には『たばこ』を町内で買う様ご協力をお願いします。

## 歳時記

「おはようございます。十一月七日、今日は立冬。こよみの上では、今日からいよいよ冬にはいります……」などと、ラジオやテレビから、季節の変わり目を告げるアナウンサーの声が聞かれます。

立冬は昔から伝わる暦の上での季節の区分点で、現代の生活にはあまり関係はないようですが、最近では、テレビ、ラジオの朝のあいさつや、新聞の季節の話題などによく使われるので、ひところよりにかえって親しまれてきています。

## 立 冬



立冬は毎年十一月の七日か八日ごろで、この日から立春の前日すなわち節分までが暦の上では冬です。ただ、実際には、立冬のころは木枯しが多少吹いても、その合間には風のないあたたかい小春日和が続いたりして、まだ冬の実感はあまりありません。このあと、暦の上では、小雪、大雪、そして十二月下旬の冬至と続いて本格的な寒さに向かい、冬至にはカボチャを食べて中風の防止を願ったり、これから日照時間がふえるという意味のお祝いをする地方もあります。

立冬については、昔中国で、天子が諸侯をひきつれて北の郊外へ冬を迎えにいったという話が残っています。

それにしても、立冬は、北日本ではもうストーブの季節。省エネルギーに留意するとともに、火災にはくれぐれも気をつけましょう。





# 道民の家



## 今月の納税 町道民税第3期 (納期11月30日まで)

〇どこへどのような方法で相談するの  
各市町村におかれている 行政相談委員または旭川行政監察局に口頭、電話、手続等いずれの方法でもかまいませんので、お申し出下さい。

〇旅行等で留守の場合もあるので相談を希望される方は前もって電話・手紙等でお知らせ下さいますようお願い致します。

氏名 保護者 続柄 住所  
中山 仁 信勝 次男 神居%

酒井 税 住所  
飯田奈緒美 本町%

氏名 年齢 住所  
寺山 つね 八七歳 栄浜 %  
八講幸太郎 九二歳 栄浜 %  
田中 定雄 六二歳 (仙神磯) %



行政相談員  
利尻町沓形字富士見町  
荒木 健三 四一〇一八



# 行政相談

―(役所への苦情・意見を承ります)―

- ◇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。
- 〇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。



戸籍の  
うづきき  
自6月1日  
至6月31日

お誕生おめでとう  
ございます  
おくりやみ  
申し上げます

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。

仙法志字政治 駒井十一郎殿から  
寄附金として  
沓形字栄町 八講 武雄殿から  
御尊父様の香典返しを廃して  
仙法志字神磯 田中 ヌエ殿から  
御主人様の香典返しを廃して  
仙法志字本町 峨家 勝一殿から  
妻トヨ様の香典返しを廃して

〈利尻町社会福祉協議会〉