



ユウ

3月号

No.120



オニはソトー 福は内、ツレ、負けずにひろえ 〈仙法志保育所にて〉

人口と世帯

	前月比
世帯数	1,456 (0)
人口	6,011 (-10)
男	2,996 (-7)
女	3,015 (-3)
昭和56年1月末日現在 (住民基本台帳登録人口)	

主な内容

- 2～3…昭和56年成人式
- 4…冬道の交通事故防止
- 5…訪問販売員登録制度の紹介
- 6…誌上博物館
- 10…あなたと保健室
- 11…町村民交通傷害保険加入のご案内
- 13…カメラスケッチ
- 14…戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録3月1日現在960日



56年 利尻町成人式

昭和五十六年

祝 成 人

成人式おめでとうござります。
二十歳になったみなさん、これから人生を
前のおとなどとして、社会として、意義ある
人生を進んで下さい。

▲成人式々場にて

◎二十歳になった若者を祝う成人式が一月十五日研修センターで行なわれました。
今年新しく利尻町では四十七人が大人の仲間入りをしました。

▼記念品の贈呈



▲謝辞の朗読



▶宣言の朗読



●記 念
モチつき風景

●余 興
現代の若者ぶりを発揮



昭和56年 利尻町成人式

二十歳として

小杉 和樹



これまで、自分なりに生きて来た二十年間のことながら、これからの要素として二十一年からは単に延長としてではなく、新たに誕

生した様な気持ちの中で生きたいと云うのが、今年「成人の日」を迎えた私の実感です。

そして、この決つて長くはない二十年間しか生きていない故に出来得ぬものがある訳ですが、私は、それらのことながら、今出される力を持つて、やり抜いて行こうと思つています。また、社会の構成員として、自主的な意識を持ち発言し行動して行き続けるのですが、今まで御世話に成つた人達へ感謝するとともに、これからよろしくとお願いを申し上げる次第です。

成人になつて

前野 洋子



一月十五日で私もようやく大人の仲間入り。うれしいような淋しいような複雑な気持ちです。十代の頃は、世間に対しても自

分に対しても甘えをもつていたと思ひます。成人を迎えてこれからは自分の行動や言動にきびしく、自分に甘えてはいけなかつています。たつた一度しかない人生ですから私なりに、悔いのないように生きたいと思ひます。誰に対してもやさしい心の女性になるよう努力していきたいと思ひます。

最後に、今私が明るく笑顔でいられるのも、いつでも暖かく見守つてくれた諸先輩方や、今日まで育ててくれた父に、深く感謝とお礼を述べたいと思ひます。

二十歳

野本 るみ



成人式を迎えた今「二十歳」という言葉は、私に妙な響きと重みを感じさせます。今までの自分を振り返ると世間

に自分自身に甘えすぎていたこと、余りにわがまますぎていたこと、なんと子供だつたことが、自分でも恥ずかしくなるような日々を過ごして来たことに気づきます。

これからは、周囲の皆さんからも一人前の大人として認められ扱われます。大人としての自覚と責任をもつて「二十歳」という年齢に恥じない人生を送りたいと思ひます。又、二十歳でなければ出来ない何かをしてみたいと思ひます。アドベンチャー精神をモットーに私なりの人生を歩んで行きたい

成人式を迎えて

依田 伸希



「成人」この言葉には大人への第一歩を踏み出したという重い実感があつます。学校を卒業して就職し、自分な

りに大人の仲間入りをしたつもりでしたが、出来事がすべて初めてのことなので、戸惑うばかりで、皆さんに迷惑をかけたいへんお世話になりました。未成年という潜在意識が心のどこかにあつたせいか、十代は甘えの連続でした。しかし皆さんに、私も一人の大人として迎えていただいた今、両親や世間、自分自身に対しての甘えは許されなかつたという気持ちでいっぱいです。

これからは、自分の言動や行動に責任を持ち一日一日を新鮮なも

と思ひます。

今日まで、私を支えてくれた家族や周囲の皆さんに感謝すると共に、これからも、私の人生に良きアドバイスをお願いいたします。



のとし、あらゆる面に努力をおしまず、青春時代を有意義に過ごしていきたいと思ひます。

まだ未熟な私ですが、本当の意味で大人としてみてもらえるように、皆さんから色々学び、生きていくうえの目標をもち、雑草のように強く生きてゆきたいと思ひます。

最後に、今日まで私を健康に育ててくれた両親、暖かく見守つてくれた家族、周囲の方々に深く感謝します。

冬道の交通事故防止

早目点灯・シートベルト着用・ 車間距離は十分に……

◎冬道での防衛運転

運転者は、どんな場合でも危険を回避し、自らを守り、相手を傷つけないよう、ゆとりある心で運転に徹することが大切です。

■スピードは半減

冬道は、時速四十*以上のスピードになると、夏道の百*のスピードに等しいといわれており路面の状態に合わせた控えめな運転が必要です。

危険な時、急ブレーキをかけてもすぐには止まりませんし、カーブでは横すべりをしたり、バランスを失うこととなります。

この危険を避けるために、路面状態に合わせて一定の速度を保ち、いわゆる「なめらかな運転」に心がけましょう。

■車間距離は二倍以上に

冬道や凍結した路面での車間距離は、夏の二倍以上が必要とされています。

特に、氷雪路では急ブレーキをかけても効かず、急ハンドルでかわすことも無理です。

安全運転のために車間距離を十分としましょう。

■追越しは危険がいっぱい

冬道は、スリップしやすい上、陽のあたる場所や交通量の状況等によって、道路状態が全く変わってしまいます。無理な追越しは絶対ひかえて、常に慎重な運転をしましょう。



■早目点灯を実施

夕ぐれから夜間にかけての事故を防止するため、車輛の前照灯の早目点灯運動を実施しています。日没三十分前からの点灯を必ず実施し、安全運転に徹しましょう。

〈広報交通安全係〉

覚せい剤の乱用防止

—人間をだめにする 覚せい剤を追放しよう—

社会を乱し平和な家庭を破壊する覚せい剤は、最近では離島を含め道内いたるところにまんえんし、特に家庭の主婦や中・高校生などにまで浸透しつつあります。

覚せい剤は心身をむしばむばかりでなく、家庭を破滅に追い込んでしまいます。

このように恐ろしい覚せい剤をみんなの力で追放して、明るい家庭を守りましょう。

▲恐ろしい薬の作用▼

●覚せい剤を使用すると一時的に疲れや眠けがとれスカッとした感じになりますが、薬の効き目が切れるとそれまで感じていなかった疲れや眠けが急激にあらわれて、ふたたび使用しないではいられなくなり、悪循環を繰り返すこととなります。

●中毒になると幻覚や妄想におおたり、家族や周囲の人に乱暴を加えたり、逃げまわったり、ついには精神分裂の症状をおこしてしまうこともあります。

▲覚せい剤の使用を続けると次の

ようなきざしがあらわれます▼

●急にやせこけたり、顔色が悪くなる。

●食欲がなくなる。

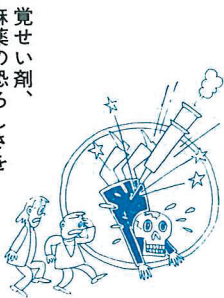
●金使いが荒くなって、家から金品を持ち出したり、親戚・知人などから理由をつけて借金をする。

●腕に注射の跡がある。素手を入に見せない。

●疑い深くなったり、おびえたり、わけのわからないことを口ばしたり、異常な行動をとる。

▲見たら、聞いたら通報を▼

●家族が覚せい剤に関係して困っている場合はもちろん、売っている人使っている人、中毒者などを見たり聞いたりしたときは警察へ通報しましょう。



覚せい剤、
麻薬の恐ろしさを
知りましょう

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

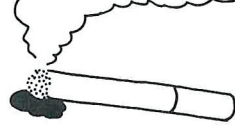
出火原因のトップは

たばこ

昭和35年以来、19年間「独走」

年間

130億円が 灰に……



- ▷投げ捨て……………59.8%
- ▷灰皿などから落下……………15.5%
- ▷消し忘れ……………8.5% など

は、このように伝えていきます。

冬から春先にかけては、空気が乾燥し、強い風が吹くことが多く、一年のうちでも火災の発生が最も多い季節です。昭和五十四年を例

円が灰となっています。

二月二十八日から三月十三日まで、春の全国火災予防運動が行われます。火のもとには、十分気を付けましょう。

あなたです！ 火事を出すのも防ぐのも

春の全国火災予防運動

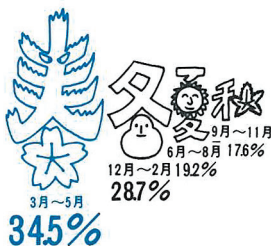
この日本列島のどこかで、八分十四秒に一回の割合で火災が発生し、毎日二十八人が亡くなったり傷ついたりしている——先ごろ発表された昭和五十五年版消防白書

にとりますと、冬から春先にかけての火災発生件数は、年間の約六割を占めています。

また、出火原因のトップは相変わらずたばこで、年間約百三十億

「春は危ない」

—火災が最も多い季節です



(季節別の火災発生割合＝全国)

スポット 制度の紹介

「訪問販売員登録制度」

四月からスタート

英会話教材の強引な売り込みや消防署員を装った消火器の押し売りなど、訪問販売をめぐるトラブルは相変わらず後をたちません。

昭和五十一年に、消費者を保護し流通を適正化するため「訪問販売法」が施行されましたが、通商産業省消費者相談室で処理した訪問販売についての消費者苦情は、五十四年度には八百三十四件で、同相談室によせられた苦情全体の一五・五%にも達しています。これは五十一年度の四・三倍にも当たり訪問販売への苦情の増加が目立ちます。

最近では、内容も、格安で行ける海外旅行の会員募集にみせかけ、実は英会話テープの売り込みだったとか、消防法で設置を義務付けられたと言つて消火器やガス警報機を押し売りするなど、詐欺まがいの巧妙な手口や強引な売り込みが増えています。そうしたトラブルの多くは、ごく一部の不心得なセールスマンによるものです。

そこでこのような事態を改善するには、まずセールスマンの体

質改善」が第一と四月から「訪問販売員登録制度」がスタートすることにになりました。

この制度は、通商産業省の指導で、社団法人「日本訪問販売協会」が準備をすすめてきたものです。

登録には、同協会が中心となつて実施する教育——講習会や通信教育、職場内での研修会など——を受け、試験に合格した上で、その販売員を管理する企業や事業者団体の推せんが必要です。

登録されたセールスマンには、「IDカード（登録証）」が交付され、携行が義務付けられます。

もし、登録されたセールスマンが不心得なセールスをしたり、苦情の多い場合には、登録は取り消

され各業界にも通知されますので、実質的に不心得なセールスマンは他の業界からも締め出されるという効果が期待できます。

登録の有効期限は業界ごとの実情に応じて違いますが、大半が二～三年、最高でも五年を超えないことになる予定です。

登録されたセールスマンと消費者との間で解約問題のこじれなど処理困難な問題が起きた場合には、協会の中に設けられた苦情審査機構が仲介、調停などに当たります。

ところで、この登録制度は、業界の自浄作用に期待しているところが多く、あくまで任意のもので「IDカード」がなければセールス活動ができないというものではありません。

しかし、登録制度が軌道にのり、セールスマン教育が徹底すれば、不心得セールスマンは次第に締め出されていくでしょう。

一方、この登録制度は、消費者にとつてはセールスマンを見分ける目安となるものです。消費者も「IDカード」を持たないセールスマンとは安易に契約を結んだり、品物を買ったりせず、いらぬものは勇気をもってはっきり断わるなど、賢い消費者であることが大切です。

「IDカード（登録証）」が交付され、携行が義務付けられます。

もし、登録されたセールスマンが不心得なセールスをしたり、苦情の多い場合には、登録は取り消



〈注〉ID「Identification」＝身分証明の意味

誌 上 博 物 館

(十)

◎海に生きる(五)

ニシンとヤン衆その(三)

——ニシン場の風物詩ニシン粕づくり——

ニシンを陸あげしてからののもつとも大きな仕事に、ニシン粕づくりがあります。このニシン粕づくりは時代によって、また各漁場によって違いがあります。

小ニシンや油ニシンのように初めからニシン粕にするものや、身欠ニシンに適さなくなったのでニシン粕にするもの、豊漁から手が回らずにやむなくニシン粕にするといった具合です。

利尻に於ては、ニシンが獲れなくなる時代まで、ほぼ一貫してニシン粕づくりが圧倒的に多くつくられていきます。しかし、昭和二十年前後からは身欠ニシンや生積ニシンが多く出荷されるようになります。

このニシン粕づくりは、きわめて粗雑であるが、広いニシン粕干場を必要とします。

ニシン粕づくりは、まず釜場づ

当時のニシン

生積運搬船



す。

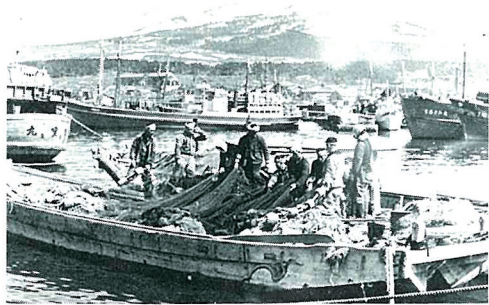
この釜たきの作業は二人一組で二日交替でおこなわれ、一人で十五の釜をたくことが義務づけられています。この作業はなかなか重労働で、夜中の二時から三時までをはじめ、午後の三時から釜たきを続けます。海水くみ、マキ割、ニシンの運搬、たきあがったニシンを胴に入れてしめる作業、しめ終った粕を胴からぬき、所定の場所まで運ぶなど大変なものといえます。

ニシン粕のつくり方は、釜に海水を七・八分目に入れ沸騰させます。頃合をみて、カマタキモッコと呼ばれる大きめのモッコで六回から七回にわたってニシンを釜に入れます。約七十貫(二百六十*)が入ります。ニシンが煮熟したころをみはからって、浅いタモ網ですくい、シメ胴に入れて圧木でしめつけます。

ニシンはだいたい四十分くらいで煮上がったのですが、煮かたが悪いとニシン粕が赤くなり、検査で等級が下がります。したがって上手に煮上げるのがコツであり、釜たきの技術であります。

胴でしめてぬいたニシン粕は、一定時間、釜の近くにある場所に置き、かたまるのを待ちます。

網仕度をするヤン衆



このシメ胴は昭和初期までは木製の角胴ですが、それ以降は鉄製の丸胴が使われます。

かたまつたニシン粕は玉と呼ばれ、台板に乗せられて粕干しの干場に運んでゆきます。タマカツギと呼ばれる特有のカツギ棒を三人で運びます。一つの粕玉が約三十貫(約百二十*)あります。

ムシロを何百枚も並べた干場にはこばれた粕玉は、天候をみて玉切り包丁という特殊な刃物で小さく切られてゆきます。小さく切られた粕玉は、さらに玉クダキで小さくくだけ、コマザライでムシロの上に平均にならされます。昭和

和十年代になると、粕玉をくたく機械があらわれます。

ムシロに乾したニシン粕は天気の良い日なら一日に四回程コマザライで手入れしますが、雨が降ったりすると一週間程乾燥させることもあります。早春の広い干場で、ヤン衆と女出面が談笑しながら粕干しする光景は、さながらニシン場の風物詩と呼べるものです。

乾燥した粕は天気の良い日にタテムシロに詰められ、ニシンタテがおこなわれます。正味二十四貫(約九十*)のニシンタテは、ヤン衆の力自慢の場であり、競いながら倉庫まで運んだものです。

ニシン粕は出荷のさいに水産物検査員が等級分けします。昭和七年で一等検のムシロタテ一本が八百五十円でした。

ニシン粕は、主に水田の肥料に用いられ、米の相場とニシン粕の相場が常と同じであったといわれています。漁場にとっては、大きな収入源のひとつであったといえます。

次回はニシン漁にまつわる話をお送りします。

北海道青年団体上級指導者

国内研修参加報告

利尻町教育委員会

社会教育係 小杉 和樹

昨年十一月六日から十日まで、研修地を青年団体活動のさかんな静岡県掛川市、清水市を中心に、視野を広め、識見を養い、次代の北海道を担う実践力のある青年指導者を養成する趣旨で開催された国内研修に参加いたしました。

本研修で各地青年団体との熱の入った討論会や交観会等を通して、当町に於ける青年団体についての構想をいだけるに至り、この利尻という地域社会とかわり続けて行くこうとする意識を再度確認した次第です。

「現代社会と青年」

今日、利尻町の状況をみた時、青年への期待は一層大きいものとなっておりますが、当町ではここ数年「青年団体」が、崩壊のまま組織されてなく、混沌とした社会又は、当町地域社会の中で活性化を促すものとしての青年の動きが、今一つであったことは言うまで

なく、このことに気づく者は、今まで幾度となく口々に、青年の組織化をさげんで来たものです。そして、ようやくこの事が現実のものとして動きはじめました。

これは他者からの働きかけによるものでなく、青年自らが自覚して「やらなければ」といった自発的意識によりはじめたことであり、組織化のための組織とは意味が違います。

当然この会は、まだ一步を踏みだしたばかりで、十数人の仲間が「自立を連帯」、「連帯を自立」とした段階であります。今の所「何かをしたい、何かをしなければ」と云う意識とそれをやって行くこうとする勇氣と氣力以外何もないのであります。「何かをしなれば」と云った意識は終局的な目的ではなく、まだ明確にされていない目的達成の手段です。

しかし、「何かをしなれば」と云うのは、漠然としていて我々に動機づけはしても我々を活発に

動かしはしないと思われます。我々が青年としてやって行かなければならないことは何なのか、そしてそれをやって行くこうとする我々が位置する所とは、現代社会の如何なる所なのか。そして今日、青年ぬきにして進みがちな反面、「青年の社会参加」と云う風潮に迎合されずに、現在の当町に於ける社会と青年のかかわりを明確にしなくてはならない。

さて、そう云った中で我々は、まず地域に於ける地域の課題を考えて行かねばならないと思われま

す。つまり、「やらねば」と意識するのは、自己の欲求等を解決して行くこうとすることに他ならない。行こうとする行爲が現在自分で、生きるという行爲が現在自分の住んでいる地域と大きなかわりを持っていることから、地域を考えて行くことよって、我々の活動も確かな動きを見せて行くことが出来るものと思われる。

又、これは青年と社会のかかわりにも関係することですが、青年各自はどんなに小さかろうと社会を動かして行く歯車になっていかねばならない。社会も又そうでなくてはならない。人それぞれがバランスのとれた相互依存をしていくことによりしなればならない

こともはつきりしてくると思われま。そして、本研修で見聞した現代の青年団体の状況といったものを考えてみる時、多くの青年団体が、何のために自分達はこれをするのか、またやり続けようとしているのかについて確実な一歩を踏み出していないのではないかと思われます。

この一步を踏み出すことが一体どれだけの年数と思考を要するのか、考えさせられた次第です。したがって、これまで述べてきたことは如何に難しいかと云うことです。

しかし乍ら、そう云いきつてしまえば現在マンネリ等を問題にしている青年団体と同じである。しいて云えば、今、我地域に於いて最も問題であるものを解決しようとする活動をしていくことが我々の地域へのかかわりでもあると思われま。

尚、本研修中に考えさせられたことですが、青年団体と青年の連帯とは、意味が違ふと云うこと。青年の連帯と云うのは、自己の欲求等の解決の手段であり、自立することよっての連帯と、連帯することよっての自立と云った、生きるという行爲に不可欠な形態であり、青年団体と云うのは、連

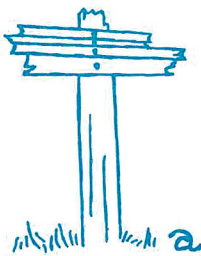
帯の手段としての形態ではないかと云う事です。

研修先に於いて口々に言われていた、「白紙の状態にもどすべきだ」、「もう一度青年団体を考え直す時だ」等は、前述の良い例として考えてよいと思ひます。

(一部省略)

以上のような訳ですが、大変つたない文で云った青年団体の各種研修会、活動を認知又は理解されてくたされたかどうか多少疑問なのですが、たとえ一時の間としても、青年団体又は青年について考えていただければ幸いと思ひます。

私も、こう云った研修の成果を少しでも多く地域に還元し、活動して行きたいと思っております。



古い写真をさがしています

博物館では沓形小学校に関する古い写真をさがしております。特に明治、大正、昭和の卒業記念写真をお持ちの方がおりましたら、ご寄贈又は貸与をお願いいたします。

ご協力くださる方は、教育委員会内博物館の係へご連絡くださいれば、係の者が伺います。

でんわ四一四四五番です。



昭和5.年 高等科2年卒業生のみなさん

昭和五十五年第四回

巡回職業相談所開設のお知らせ

稚内公共職業安定所では、次の日程により利尻全域を対象にして巡回職業相談所を開設し、求職者の職業相談及び雇用保険の受給資格決定事務を実施しますのでお知らせいたします。

- ◎日時及び開催場所
- 一、三月二十三日午後一時から
三月二十四日正午まで
仙法志公民館
- 二、三月二十四日午後一時から
三月二十五日正午まで
保健福祉館

詳しくは住民課広報交通安全係又は仙法志支所に問い合わせ下さい。

歳時記

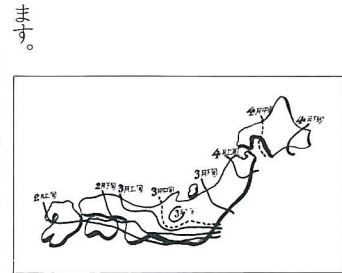
春の足どり

木の芽ふく春。
春の花や樹木が「冬眠状態」から覚め、成長をはじめのは一日の平均気温が摂氏五度以上になってから、といわれています。

春は摂氏五度とともにやってくる——といえますが、この平均気温摂氏五度以上の期間を「植物期間」といって、花や樹木、冬越しの野菜などの成育上、大切な目安となっています。

また、植物の発芽、開花、紅(黄)葉、落葉の日などについて毎年同じ場所で標本を決めて観測することよ生物季節観測とよんでおり、この観測結果は、季節の進み具合を知ったり、農業作業の時期を決めるのに役立っています。

ところで、ご存じのように日本の春は南からやってきて、しだいに北上していきます。つまり、一日の平均気温摂氏五度の線(等温線)が、いつごろ、どの辺を通過しているかを見れば、春の足どりをたどることができ



ます。 いったい、春はどのくらいのスピードで日本列島を北上するのでしょうか。

等温線から割り出しますと、二月上旬から三月中旬にかけて西日本では一日約十キロメートルですが、東日本に入ると約二・五キロメートルと、西日本の四分の一にスピード・ダウンします。

これが三月中旬以降になると一段とスピード・アップして、一日約二十キロメートル、時速約八百メートルで北海道をめざして春は北上を続けます。

春は二月上旬に九州に「上陸」し、約三か月かけて日本列島を縦断、野の草花や樹木を長い冬の眠りから目覚めさせるのです。

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

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。

危険物取扱者試験のお知らせ

昭和五十六年度第一回北海道危険物取扱者試験が、次の要領で実施されることになりましたのでお知らせいたします。

記

- 一、試験月日 昭和56年5月24日(日)
 - 二、試験地 稚内市
 - 三、試験種類 乙種第四類、及び丙種
 - 四、受験願書の受付期限 昭和56年4月1日～4月15日迄
 - 五、受験願書の受付場所 稚内市大黒五丁目 宗谷支庁地方振興課
 - 六、その他 試験要領及び受験願書用紙は、各消防本部・支署にあります。
- その他、詳細については、宗谷支庁地方振興課電話〇一六二二―三一二五〇内線三五七番に問合せ下さい。
- 宗谷支庁地方振興課

故時雨音羽氏をしのぶ

文芸りしり第二号発刊さる

文芸りしり

追悼 時雨音羽特集



このほど利尻町文化協会より発行された「文芸りしり」第二号は昨年七月に亡くなった利尻町出身の作詞家、時雨音羽氏を特集としているほか、父祖に聞いた郷土のことを書いた利尻高校生の作品など、郷土文芸誌として、立派な内容となっております。

ご希望の方は、利尻町文化協会(事務局教育委員会社会教育係)へご連絡して下さい。

郵便局だより

◎ 転居届は郵便局にも

転勤などで転居されることのある時期になりました。転居されるときは、郵便局にも転居届をお出しく下さい。

転居届の用紙は、郵便局の窓口町役場の窓口へ備え付けてあります。また、私製はがきに新住所、旧住所、転居者の名前、世帯の全部か一部かの別、転送開始希望月日を書いて、お近くのポストへ投かんしていただいても結構です。この場合、はがきの表面左上部に「通信事務(依頼信)」と記入していただければ切手をはる必要はありません。

出された転居届により、向こう一年間、旧住所あての郵便物を新住所へ転送します。

なお、小包郵便物や書留とした通常郵便物の転送には、転送料が必要になりますから、友人や知人など主な通信先へなるべく早く新しい住所を連絡しておきましょう。

◎ 年金や恩給などのお受け取りは、便利でおトクな郵便局の振替預入で

郵便局では、年金や恩給などの

お受け取りに、便利でおトクな「振替預入」による方法をお勧めしています。

一、郵便局の振替預入とは、年金恩給などをお支払い日ごとに自動的に郵便貯金に振り替え、後日、都合のよいときに払い戻す制度です。

二、この制度をご利用になりますと、(1) お支払い日ごとに、わざわざ郵便局へ行く手数がかりません。

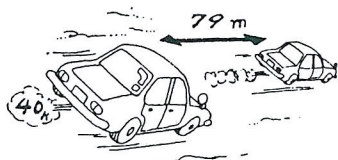
(2) 振り替えられた貯金には、振り替えたその日から利子がつきます。

(3) 現金でお受け取りの場合よりも、厚生年金、船員保険年金は七日、国民年金は五日、早く受け取ることができます。

(4) 現金でお受け取りの場合のように、年金・恩給証書や支払通知書を郵便局へ持参する必要がなく、通帳とハンコのみですみます。

三、「振替預入」をご利用されるときは、郵便局へ年金・恩給などの証書と通常貯金通帳、それにハンコを持参してお申し出ください。簡単な手続でできます。

～ 冬はスピード半減、車間距離2倍 ～



- ・冬道のスリップ、とび出しなどの事故防止を徹底しよう。
- ・飲酒運転を絶滅しよう。
- ・スピード・ダウン運転の徹底とシートベルトの着用を推進しよう。

あなたと保健室

食物繊維 ②

先回は食物繊維全般についてお話ししましたが、今回は特に糖尿病と食物繊維の関係について、お話ししたいと思います。

糖尿病には大きく分けて、若年型糖尿病と成人型糖尿病に分けられますが、ここでは食生活の傾向と発症が密接につながりを持つ成人型糖尿病についてお話しします。

Ⅱ 食事のパターンⅡ
天然自然の食物繊維を豊富に含んだ野菜の量が少ない。デンプンなどの穀類の量が少ない。

砂糖・脂肪・動物性タンパク質の消費が多い。

一日の総摂取カロリーに対して食物繊維の比率が低下しているという内容が成人型糖尿病の食事のパターンなようです。また食事の内での食物繊維の量をみてみると、約九割位の人達が一日に必要な食物繊維の量を摂取していません。精製されたダイエタリー・ファ

精製されたダイエタリー・ファ

イバーとしては、グルコマンナン、ガラクトマンナン、ペクチンなどが知られています。皆さんご存知のマンナンライフ・スリムマンナン・ノンサッチ等の商品の主成分ですね。これらの品物は、いずれも水に溶け、膨らみます。

胃内に摂取されたこれらの繊維は同時に摂取した糖質の胃から小腸へ移動する時間を遅らせます。このような生理的作用が糖質の小腸での吸収を遅らせる事になり、血糖の上昇が普通より低くなり、その結果インシュリンの反応が若干低くなる。

Ⅲ 精製ダイエタリー・ファイバーは良いかⅢ

前記のような効用があり、ノンカロリーの健康食品と肥満解消や便秘の防止等のもとに広く市販されている製品は、全く良いことづくめの様であるが、はたして長期間使用しても良いのか。という事になります。やはり悪影響もあるようです。

第一に、腹部膨満
第二に、カルシウム、鉄、亜鉛などミネラル成分の吸収阻害、

第三に、脂溶性ビタミンの吸収阻害

第四に、製品そのものが肝臓にたまって障害をおこす可能性。

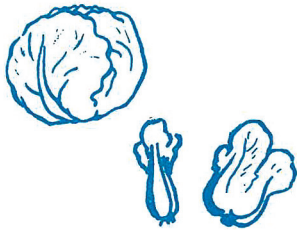
第五に、腸内細菌への変化が必ずしも好ましいものにかわりはないかもしれない。

以上のような事を考えあわせると、市販の食物繊維に頼らず、自然な形で摂取が一番良いようです。

一日の食事の中で野菜を300g食べれば約10gの食物繊維が得られますので、その他に海藻類を加えると、豊富な食物繊維が、しかも自然の形で無理なく取る事が出来ます。

皆さん、一日に食べる野菜の量をもう一度みなおしてみましょ。

保健婦 平野・記



家庭の療 医

はき気 嘔吐

吐いた後はまず体を休める

胸からみぞおちにかけて気持ちが悪くなり、ムカムカする状態を吐き気といい、胃袋の中身を吐き出してしまおうのを嘔吐といい分けま。

神経過敏な人は、汚い物や気味の悪いもの、きらいなものなどを見ただけで、はき気を感じる場合があります。また、ちょっとした食あたりや車酔い、船酔いなどを起こした時などにもよく起きます。これらの一時的なはき気や嘔吐は、まず心配ないといつていいでしょう。

吐けば、むしろ胃はすっきりしますから、吐きたくて苦しい時は、指をのどに突っ込んで吐き出してしまおうのが無難です。水分をとって指を突っ込むと、吐きやすくなります。

吐くと全身的に消耗しますから、吐いた後は体を休めることが大切です。

はき気や嘔吐が、しょつ中、しかも持続的に起こる場合は、つわりなどを除けば、一応、体のどこかが悪いと考えられます。盲腸(虫垂炎)の場合は、腹痛や発熱をとらなればはき気を



生じます。その他、はき気や嘔吐の原因としては、胃がん、胃かいよう、胆嚢炎、胆石症、肝炎など緊急を要する病気がたくさんありますから、おかしいと感じたら迷わず医師に診てもらいましょう。

子どもは感冒や消化不良、自家中毒などでも、よく吐きます。とくに高熱が出やすい子どもは吐きやすいようです。また、下痢をともない体外に出す水分の量が多い場合は、脱水症になる危険がありますので、水分の補給に注意しましょう。

出張受付日程表

月 日	受付場所	受付時間	対象地区
3. 18	栄浜自治会館	午前9:00~12:00	栄浜 一 円
" . "	新湊自治会館	午後1:00~4:00	新湊 一 円
3. 19	種富町自治会館	午前9:00~10:30	種富町 一 円
" . "	高橋正幸宅	午前10:30~12:00	種富町一部富野
" . "	保健福祉館	午後1:00~4:00	日出町 一 円
3. 20	保健相談所	午前9:00~12:00	富士見町、港町、本町
" . "	菊地清七宅	午後1:00~2:30	緑 町 1
" . "	熊谷力雄宅	午後2:30~4:00	緑 町 2
3. 23	利尻町商工会	午前9:00~12:00	本町、富士見町
" . "	泉町自治会館	午後1:00~4:00	泉 町 一 円
3. 24	神居第2自治会館	午前9:00~12:00	神 居 一 円
" . "	神居第1自治会館	午後1:00~2:30	神 居 一 円
" . "	蘭泊自治会館	午後2:30~4:00	蘭 泊 一 円
3. 25	久連自治会館	午前10:00~12:00	久 連 一 円
" . "	長浜自治会館	午後1:00~3:00	長 浜 一 円
3. 26	御崎自治会館	午前10:00~12:00	御 崎 一 円
" . "	元村自治会館	午後1:00~3:00	元 村 一 円
3. 27	神磯自治会館	午前10:00~12:00	神 磯 一 円
" . "	政泊自治会館	午後1:00~3:00	政 泊 一 円
3. 28	仙法志寿の家	午前9:00~12:00	仙法志本町

交通傷害保険加入状況

(56年1月末現在)

(沓形地区)

(仙法志地区)

地区名	54年度	55年度	地区名	54年度	55年度
栄 浜	人 44	人 36	久 連	人 117	人 76
新 湊	137	110	長 浜	69	76
種 富 町	164	115	神 磯	69	75
日 出 町	172	119	政 泊	99	79
本 町	188	132	本 町	175	130
富士見町	88	55	元 村	100	93
緑 町	196	156	御 崎	86	80
泉 町	217	176	小 計	715	609
神 居	136	123			
蘭 泊	44	41			
小 計	1,386	1,063	合 計	2,101	1,672

町村民交通傷害保険

加入のご案内

一日二円(二口加入)
一日二円(二口加入)で
あなたを守る

現在加入しております町村民交通傷害保険は、三月三十一日、期限が満了になります。交通事故の補償は住民の総力で

というところで、この町村民交通傷害保険ができております。いつでも多く加入できるよう掛け金も安くなっております。昨年は、交通事故による死亡はありませんでした。掛金を受けた方が五名あり、この内この保険

に加入されていた方は一名でした。今年も全町民の加入をめざして各地区に出向きますので、手続きをさせていただきます。ご案内いたします。加入申込みの際は、氏名・年齢をお聞きしますので当日はこれらがわかるものと、掛け金一人一口三百六十円、二口の場合は七百二十円を持参して下さい。(町内に居住している方ならどなたでも一人二口まで加入できます)各地区での受付は次の日程によ



り行いますが、都合により当日加入手続きを出来ない方は、住民課広報交通安全係または、仙法志支所窓口でいつでも受付しておりますのでお出下さい。

利札三町加入状況

(56年1月末現在)

町 名	人 口	加入者	加入率
礼文町	5,938	3,172	53.4%
東利尻町	6,331	3,217	50.8%
利尻町	6,028	1,672	27.7%



- 1日 NHK東京放送局試験放送開始 (大14)
- 2日 衆議院普通選挙法案を修正可決 (大14)
- 3日 耳の日、ひなまつり
- 4日 北海道十勝、三陸地方に大地震
死傷者320人 (昭27)
- 6日 皇后誕生日
- 7日 消防記念日
新警察制度発足 (昭23)
- 8日 国際婦人デー
- 9日 日本で初の記念切手発行 (明27)
関門トンネル開通 (昭23)
- 14日 外国人との結婚許可 (明6)
東京、京都、大阪間に郵便開始 (明4)
- 15日 3・15事件起る (昭3)
民主自由党結成 (昭23)
- 17日 衆議院、労働組合法案・労働争議調停法
改正案を可決 (昭6)
- 18日 愛知県犬山市に「明治村、開村 (昭40)
- 19日 東京駅新築落成
東京大正博覧会上野公園で開催 (大3)
- 20日 東京国立博物館
上野動物園開園 (明15)
- 21日 ベルシャ国名をイランと改める (昭10)
- 23日 世界気象記念日
- 27日 日本国際連盟脱退 (昭8)
- 29日 普通選挙法成立 (大14)
- 31日 学校教育法公布記念日
会計年度末、学年年度末、赤軍派日本航
空機「よど号」を乗っ取る (昭45)

くらしの 豆知識

上手な照明の使い方

明るさだけが照明の目的ではありません。目の保護や経済性も考へて、部屋の機能や目的にあった照明器具を使いましょう。

蛍光灯は、電力消費量が白熱電球のよほどで、経済的です。一日五時間使うとして二一二年

半持ちますので、部屋全体の照明や長時間つけ放しの場所に適して
ます。ただ、物の色が違って見え
たり、冷たい感じになります。

白熱電球は、物の色が自然に見え、あたたか味のある照明ですが、
照度は低く効率は悪くなります。

食堂・寝室・化粧用に向いており、
また、即時点灯できるので、トイ
レ、ろうかなどに便利です。

効果的に使いましょう

ランプと傘を半年に一度掃除す
ると、二割がた明るくなります。

通電部分をぬらさないようにし
て洗剤がきをすると効果的です。

乾燥を忘れずに。

蛍光灯は、白熱電球と違い明る
さが七十%まで落ちたときを寿命
としています。口金のところが黒
くなつたまま使用すると、電力の

無駄であり、チラチラした状態で
は目をいためます。早めに交換し
ましょう。

軽い読書では二〇〇ルクス、細
かい活字では五〇〇〜一千ルクス
が必要です。明暗の差を少くシタ
ンドは局部照明と併用しましょう。

安全な使い方

〇ランプシェードにはふろしきな
どをかぶせないこと。過熱してシ

エード変形や火災を起こします。
〇焦げ、破裂、時には火災のおそ
れもありますので白熱電球は器具
にあつたものを使いましょう。



〇ブーンと音がしたり、半年くら
いでランプが黒ずむときは器具不
良の疑いもあるので、販売店の点
検が必要です。

自衛官募集

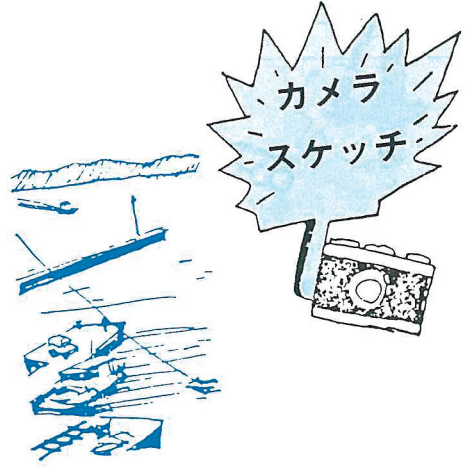
- ◎ 2等陸士
- ◎ 2等海士
- ◎ 2等空士



- 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 88,400円 ・現物給与(衣食住)：約 41,400円
・ボーナス：年3回約5ヵ月分 ・退職金：1任期目 334,600円
- 受付…利尻町役場 (☎ 01638-4-2345) または、自衛隊旭川地方連絡部稚内募集
事務所 (☎ 01622-3-2721) で常時行っております。



1月10日
海難防止講習会



1月20日
スケートリンクオープン



1月7日
書き初め大会



1月27日
自治会長会議開催



1月8日・9日
小年カルタ大会

道夫一家 工藤恒美



納税は便利な
口座振替で

詳しくは税務係へおたずね下さい



寄附金として
(利尻町社会福祉協議会)

小坂市蔵様から

氏名 保護者 続柄 住所
 菊池 望美 順一 長女 本町1-20
 斉藤ちづる 順悦 長女 神居1-22
 桧森 玲子 昭美 長女(仙御崎1-14)

查形字神居

このたび次の方から愛情銀行に
 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。

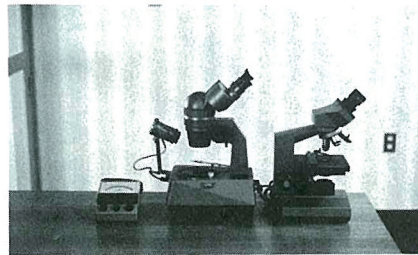
お誕生おめでとう
 ございます

ご厚意に
 感謝します



戸籍の
 うごき

自1月6日
 至1月31日



寄贈された備品 顕微鏡、実態顕微鏡、PH測定器
 右より生物用顕微鏡、実態顕微鏡、PH測定器

昭和五十五年十一月に竣工しま
 した、当施設の備品として顕微鏡
 二台PH(ペーハー)測定器一台
 (購入金額五十万円)が札幌市在
 住、新弘建設株式会社取締役社長
 神弘様より寄贈されました。
 この顕微鏡は、施設内で行われ
 ますアワビ稚貝の生育状態を適格
 にとらえることや、更にウニ・ア
 ワビの人工採苗における受精卵、
 浮遊幼生の状態を随時調査、研究
 を続けるうえに欠かせない器具で
 あります。
 今後は有効に活用し、大量生産
 を図ると共に沿岸漁業の振興に大
 いに役立たせたいものであります。
 (水産課水産係)

アワビ種苗中間育成 施設用備品寄贈される

ゼロ
 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