

応報

の

すま

昭和56年

4 月号

No.121



町民憲章

「未来をつくる、子供の幸せな町をつくりましょう。」

(乳幼児検診風景)

人口と世帯

世帯数	1,456 (0)
人口	6,006 (- 5)
男	2,988 (- 8)
女	3,018 (+ 3)
昭和56年2月末日現在	
(住民基本台帳登録人口)	

主な内容

2. どうぞよろしく小窪先生着任
3. 春の交通安全運動はじまる
- 4~5. 利尻町議員道内先進地行政視察報告
- 6~7. // 道外 //
8. 誌上博物館
9. 図書室の利用案内
10. あなたと保健室 11. 国保だより
12. 窓口ご案内
16. 戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録4月1日現在991日

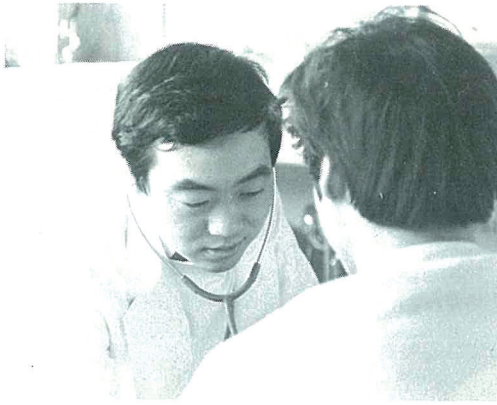
どうぞよろしく

利尻町国保病院に

小窪先生(外科)着任



利尻町国保病院にこのほど小窪正樹医師が着任しました。先生は岩見沢出身で、岩見沢東高より自治医大に学び五十三年に卒業。同年五月医師国家試験に合格。その後旭川医科大学病院稚内市立病院で研修の後、へき地医療のため利尻町にこられました。先生は三月三日より診療されており、外科を担当しております。



診療中の小窪先生

受賞おめでとう

ございます

昭和五十五年度交通安全功労賞

交通安全 指導員七名
推進員一名

このたび、北海道交通安全推進委員会より、交通安全指導員七名に表彰状と記念品、推進員に感謝状と記念品が贈られました。表彰された方々は、永年交通安全のため尽力され、交通事故防止の功績が認められ受賞となったものです。受賞者は次のとおりです。



推進員
柿元 正宏さん



指導員
藤田 武利さん



指導員
高橋 貢さん



指導員
山本喜代治さん



指導員
不破 芳枝さん



指導員
斉藤 初枝さん



指導員
酒井 祝さん



指導員
米森 明雄さん

昭和五十六年度

春の交通安全

道民総ぐるみ運動実施

期間 四月 六 日(月)から
四月十五日(水)まで 十日間

運動の重点

- 一、歩行者、特に新入学（園）児を中心とした子供
の交通事故防止
- 二、自転車の安全利用の促進
- 三、スピード・ダウン運転の徹底とシートベルト着
用の推進
- 四、安全運転管理の充実と安全運転の確保

交通事故死ゼロの

記録をのばそう

融雪期の交通事故防止

スピードを落とそう

水たまりでは徐行しよう

四月は、融雪と凍結がくり返されるために路面状態が激しく変化します。運転者にとっては走りづらく、歩行者にとっては歩きづらい時期です。また、融雪とともに自転車の利用も増えて自転車事故が目立ってきます。

次のことに気をつけて、交通事故の加害者や被害者にならないようにしましょう。

《運転者のみなさんへ》

- 路面状態や交通状況をよく考え
ると共に、カーブや見通しの悪い
交差点などでは、必ず速度を落と
して安全な運転をしましょう。
- ぬかるみや水たまりでは、歩行
者などに迷惑をかけないように徐
行するなど、思いやりのある運
転をしましょう。
- 無理な追い越しや道路の中央を
はみ出している運転は、正面衝突な
どの大きな事故の原因となります
からやめましょう。

《歩行者のみなさんへ》

- 近くに横断歩道や信号機のある
ところでは、必ずその場所を利用
して横断するときの左右確認を励
行しましょう。

● 近くに横断歩道や信号機のない
ところでは、車の状態がよく見え
車からもよく見える場所を選んで
まず立ち止まり、左右の安全を確
かめてから横断しましょう。

《自転車利用のみなさんへ》

- ブレーキが故障したり、夜間、
ライトや尾灯（反射器材）のない
自転車に乗ることは大変危険な
ので、禁止されています。確実に点
検整備をして交通ルールに従って
乗りましょう。
- 天気や路面状態の悪いときは、
できるだけ乗らないようにしましょう。
- 事故にあったときの被害を軽く
するため、頭部を守るヘルメット
を着用するようにしましょう。

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

利尻町議会議員 道内先進地行政視察報告

一、視察参加者

- 視察団長(議長) 惣方 惣市
- 議員 越智 力
- 議員 岡山 勇
- 議員 谷口 稔
- 議員 駒井十一郎
- 議員 関 直太郎
- 議員 中山 二郎
- 議員 岩島 秀夫
- 議員 牧野吉太郎
- 随行者
- 議会事務局長 笹原 喜一
- 砕石事業所長 小坂 俊市
- 現場 長 飯尾 春美

二、視察日程

昭和五十五年十月十五日から
昭和五十五年十月二十日まで
五泊六日

三、視察地及び視察目的

奥尻町……フェリーターミナル
の施設状況について
函館市……砕石事業所の施設状
況について

(奥尻町)

(町の概要)
北海道の西南端に位置し、江差
町から西北六十一kmのところ日本
海に囲まれた漁業の町の島で、そ

の面積は百四十三、二七km²、人口
は五千七百四十六人、世帯数千六
百九十二世帯であります。島の中
央部には、海拔五百八十四mの神
威山を最高に周囲は傾斜の丘陵地
で、海岸線路は、道々で幅員は狭
く地形からして今だ一周できな
いが、現在一周道路の完成を目指
して着々と整備中である。
おおよそ礼文島を思わせるような
地形といつてよいと考える。

奥尻町の基幹産業は、水産業で
その生産額は年間約十六億三千万
円もの水揚で松山支庁管内の三分
の一を占め、中でもアワビは百四
十一万粒が採捕され、アワビの宝
庫と申しており、更に一層の資源
の拡大と安定のため、繁殖漁場の
造成と調査を実施中である。

しかし、成員でも七cm程度で、必
要な海操資源が非常に少いたため
はと申していた。

港は地方港湾一港、第三種漁港
第四種漁港それぞれ一港の外、第
一種漁港四港の七港があつて、地
元利用漁船大小三百隻を超え、い
か、ほっけ、たこ、たら漁等の漁
船漁業も盛んである。一方農業は

専業農家は少なく、漁業との兼業
で農地面積は千四百三十haと、こ
の内水田面積は百二十九haで将来
町の自給体制を目指し、また森林
面積は島の約六十五%を占め、水
産業等とともに町の主要産物のひ
とつて、これからの林業に大きい
期待がよせられている。木種は杉
が主である。

交通の事情では、本土との連絡
は海路は勿論一日一便十九人乗り
の定期航空路が開設されている。
一方島内の主要交通路には、町営
バスが運行され、それと合せて自
動車修理工場も町で経営している。

観光面では、島全体、松山道立
自然公園の中にあつて、礼文島に
似た地勢からも自然の景観もよく
また島内随一の五十二度Cの硫黄
泉があり、観光産業に一役をかい
観光客の入込みも、年間約十三万
五千人と毎年少しづつ増加の傾向
にある。

町の財政状況は、一般会計のほ
か特別会計四会計(国保事業、簡
易水道、交通事業、国保病院)で
運営されており、一般会計の本年
度予算規模は二十一億五千四百七
十一万三千円で、内町税の占る割
合は五・六%と、ほとんどが依存
財源である。特別会計の予算規模
は、本年度八億九千八百二十六千

円で、国保事業を除く他三会計と
も一般会計から繰入金総額で、五
千九百八十一万四千円を見込み、
中でも病院会計へは約二千九百八
十万円が見込まれている。特に奥
尻町は一島一町行政のため、広域
行政化されているものは消防行政
のみであり、財政的逼迫感がみら
れるが、しかし、奥尻町は一昨年
の七月に開基百年を迎えた歴史の
深い町である。

(奥尻町フェリーターミナルの施
設の状況)

本ターミナルは、フェリーボー
ト発着岸壁側面より、約十四、
十五m位離れたところに位置する
近代的建物で、構造は陸屋根鉄筋
コンクリート造二階建て、建築面
積は五百八十一・一〇m²、床面積
は一階四百二十七・八〇m²、二階
百九十三・七四m²と延六百二十一
五四m²であり、総事業費は七千二
百万円で昭和五十二年十月三十一
日完成されました。一階には客待
合ホール、荷物保管室、便所等が
あり、また東日本海フェリー株式
会社が入居し、旅客、貨物の取扱
業務を行う事務室等(事務室、応
接室、職員休憩室)を貸与してい
る。賃貸料は月額十万円である。
また一階には海陸輸送会社も入居
させ月額千五百円で賃貸契約を

している。一方二階には、バス発
着が本ターミナルを基点としてい
る事もあつて奥尻町役場分室を設
け、バス事業関係職員が入居し、
また売店、食堂も二階に民間貸与
で入居させている。売店は八・七
五m²の面積で月額六千四百円、食
堂は十六・二五m²で月額一万二百
円で、それぞれ賃貸契約をし、更
に二階には送迎デッキを設けてい
る。

一階、二階を通じて申してお
たことは、一階の便槽が小さかつ
たこと、また二階に便所がない事
の不便を上げていた。

(感想)

本建物を外見した感じとして、
外装は茶色したタイル張の二階建
で、周囲の環境と合った建築物で
ある。また利用者の出入口は、表
面、裏面とも両方にあり便利さを
感じた。一方内部に入った時、待
合室(九十四・五m²)が非常に狭
く、また食堂は別としても、売店
は一階に、二階にも便所の必要性
それと窓口業務は一階にしても、
他の管理部門は二階にすべきでは
なかったのかという事をそれぞれ
感じた。更には荷物の受付は窓口
で行なっていないが、利用者自ら
保管室まで持参しているような状
況であり、保管室内に荷物受付窓

口を設けるとか、利用者に対する配慮の必要性を考えさせられた。帰路にあたって江差ターミナルを拝見したが、待合室は二百九・一四㎡と非常に広く建物の間取等も江差ターミナルの方が利用面が大きいと感じた。

ただ建築面積が六百八十五㎡ということである。

〔株式会社大阪砕石工業所新中野ダム作業所〕

〔砕石事業所の概要〕

函館市の用水確保のため新ダムの建設が計画され、現在新中野ダムと称するダムが建設途上にある。これに使用する骨材生産のため、本砕石所を設け運転しているところであり、従って生産骨材は一般への販売は行っていない。ここでの使用全機種は神戸製鋼所の機種である事を申ししておく。

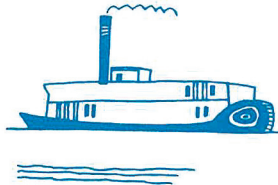
使用している一次クラッシュャーは、当町砕石事業所で本年度設備したのと同型のMK36-48STジョークラッシュャーを使用し、生産運転している。この施設での特色は山の中でのダム工事のため0-5mm規格の砂も生産している事と、土砂交りの原石のため破碎工程で水を使用し、各種骨材の生産を行い、しかも濁水は河川の汚染を考慮して、再処理し、その水を

還元利用し、脱水工程では汚泥物を除去処理を行なっている。二次破碎はハイドロコーンクラッシュャー（スリコギ式）を使用し、骨材の生産を行なっているが、このクラッシュャーの特徴は破碎する際、生ずる塵を防ぐ効果が大いことまた油圧によって作動するので故障が少ないこと、更には規格にあつた良質な製品が生産できること等があるところである。現在ここでの生産量は、一五〇〜八〇mmの石が二十二・六t、八〇〜四〇mmが十二・六t、四〇〜二〇mmが十八・一t、二〇〜五mmが二十七・一t計約百t（一時間当り）を生産している。現在二次破碎の能力が小さいので、一次破碎した石は堆積の状態にあるが、このダムの工事能力から見れば現在これで足りているところである。その他に砂（〇〜五mm）二十九・六tも生産している。これの生産にあたっては、切り込み石の二五mm、又は〇〜二〇mm程度の石を利用して生産している。

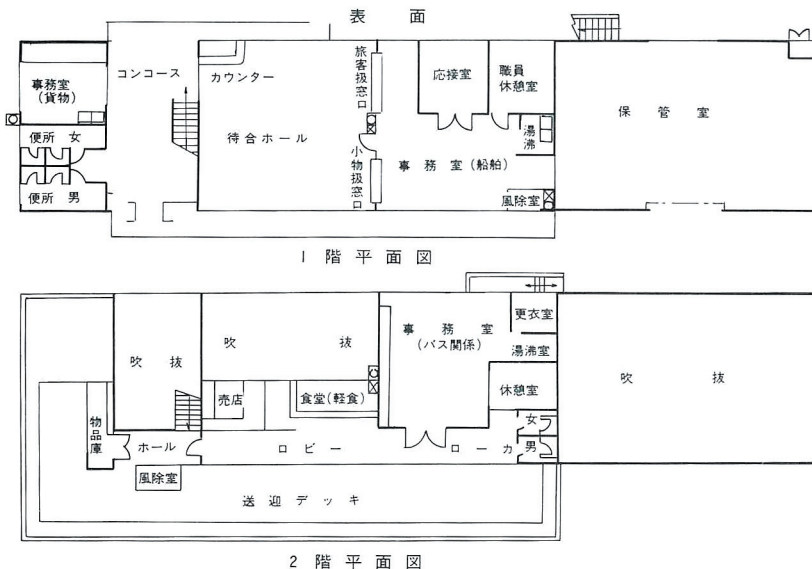
砂の生産コストは大体一㎡当り九百円程度で、仮りに販売するとした場合一㎡当り千四百円〜千五百円程度になる。ここでの二次破碎以降の設置並びに破碎能力は、あくまでもダムの工事量にあわせ

た設備等であるので、例えば製品を販売する目的とするなら二次クラッシュャー等の設置は、当現場の能力より更に大きい施設が必要となり、そして一次破碎能力と二次破碎能力とのバランスが必要とと思う。（感想）

需要と供給の状況を勘案した、ある程度の第一次破碎と第二次破碎以降の連係のとれる設備の必要性を感じたが、この現場で使用しているハイドロコーンクラッシュャーというものは、おおよそ理解できているが故障の面等充分調査、研究を要すべきものと思われた。また今回は一社による設備を視察したものであつて、他社の機種及び設備等を充分調査、検討を要するものと考えられた。



奥尻町フェリーターミナル平面図



建築面積581.10㎡ 床面積 1階 427.80㎡ 2階 193.74㎡ 計621.54㎡

利尻町議会議員 道外先進地行政視察報告

一、視察参加者

視察団長(副議長) 西島 松雄
 議員 浜岸 正
 議員 大腰金治郎
 議員 高島 光夫
 議員 原崎 竹治
 随行者 田尻 隆志

二、視察日程

昭和五十六年一月二十七日から
 昭和五十六年二月三日まで
 七泊八日

三、視察地及び目的

○白浜町堅田漁業協同組合……漁業の実態並びに共同経営について
 ○大島町……観光産業と医療行政について

《白浜町》

町の概要

紀伊半島の南部、西牟婁郡の西部に位置し、北は田辺市に接し西は太平洋に面している。

人口は一九、六五九人、世帯数は六、五五二世帯で、人口の四三・一%がサービス業、二一・四%が商業に従事しており、漁業は一・六%程度である。

気候は、冬暖く南紀特有のししがやすきで一年中亜熱帯植物が茂っている。交通は町の中央部を紀勢本線と国道四十二号線が南北に走り、又、南紀白浜空港があり東京、名古屋と結んでいる。

産業においては、野菜や花卉の栽培、みかん栽培が盛んである。漁業は、田辺湾を利用して「ハマチ」の養殖が盛んで企業的にも成功を納めている。

半島部は、観光が中心で、年間約三百五十五万人の観光客があり白浜温泉を中心に最も重要な産業となっている。

《堅田漁業協同組合》
 この組合は、堅田村が白浜町と合併した後、昭和二十四年六月に発足した。

最初は真珠養殖であったが、現在は「タイ」「ハマチ」の養殖を行っている。組合員は現在二百三十名で、その内養殖に百十名従事しており、この中に水産高校、水産大学出身者が四十名有している。養殖従事者には月平均二十五万円程度の給料が支給されている。

タイ、ハマチは年間各三百万尾出荷しており、和歌山県に七割を出荷している。年間売上げは六十億円くらいになるが、餌代が三十億円と半分ばかり人件費が三分の一かかっている。

ハマチの餌は北海道から五億円余り購入しており、その内稚内からオオナゴ、ホッケなど三億円余りを購入している。

養殖施設は直径三十m、周囲百mの大型施設で風速五十mの強風でも心配ないとされている。

この組合は、魚の仲介人や中間マージンの取る業者は一切入れないで、また漁連に加入しているが手数料は払っておらず、餌を購入する時は県漁連が調達し、これに對して手数料を支払うだけで、販売は即組合から各市場へ出荷されている。出荷した代金がその日のうちに銀行に入金しない時は、次の日の出荷をしない。

生産は予約注文制で計画生産しており、年に一回予約注文をとり予約資金を受領し生産しているがその生産が出来ない場合は、他から購入しても業者に納入する契約をしている。出荷先は東京、千葉、大阪、名古屋で遠くは青森まで出荷している。

(感想)

この組合の運営は、国や県、町の助成にたよらず、自らが生産の向上、利益増を目指し努力している。これは、組合員の生産意欲は勿論のこと、役員の指導力によるものが多い。また、組合の発展これからの漁業を考えるうえで土着の人ばかりでなく、水産大学及び水産高校の卒業者を全国的に集めて限られた漁場で、いかにしたら漁業及び組合の将来はどうあるべきかと言つことで計画的な運営をし、漁民に對する知識の高揚と技術の向上を行っている。

また剰余金は、全て漁民に配当するのでなく、養殖事業の投資や幼児教育の一環として幼稚園経営をしたり、漁民が会社員のように朝行つて夕刻に帰つてくるような体制での住宅の確保ということに漁家団地の造成も行っている。

いかにしたら若い人が地元に残つて安心して漁業に従事出来るかを考えており、剰余金の大半をこれらのものに投資して、漁業の将来、後継者対策を考えている。

生産、販売の面でも、生産を上げるだけでなく、いかにしたら原価を安くして利益を出すかと、企業の経営の考えで運営しており、助成等に頼ることは、組合の発展

や組合員の生産意欲、その他の面で他力本願になるということで強く懸念しており、あらゆる面を通じて組合役員の指導力の偉大さが表われている。

我町においても漁民自らが資源の保護に努め、漁業の将来的見地に立った意識の向上を図り、各種水産事業が有効適切に活用されるよう、漁業協同組合も努力するとともに、いかにしたら若い人が島に残り、安心して漁業に従事できるような体制づくりが漁業後継者問題として、今後の水産行政に重要なことである。今後の水産行政に重要なことである。このことは、いかにして町の振興に大きく貢献することと思考する。

《大島町》

町の概要

東京から南へ約百二十km伊豆諸島中最大の島で、海岸線の出入りは少なく元町港と岡田港のほか、南部の波浮港の三港がある。

黒潮の流れに囲まれ冬暖く、夏涼しい海洋性気候で雨量は年間二千八百mmで冬は北西の風が強い。人口は一一、一四四人で四、三〇八世帯である。

〔観光〕

観光は昭和四十八年のオイルショック以来、観光指向の変化などもあり年々減少してきたが、現在では年間約六十万人の観光客が来島している。大島は、三原山と椿とアッコで売出したが、季節的な観光地で日帰りが多く落ちる金も少ない。定期船は東京、横浜、熱海、伊東、稲取から三千屯級客船や高速船が通っている。港は時化の状態によって変るので、欠航することは台風以外ほとんどない。

観光産業に従事している人は、人口の約六十%〜七十%くらいである。最近の観光は見る観光から行動する観光へ移向しており、それに対応する施設の整備が問題になっている。民間の観光業者は「何もしなくても客はくる」という考えを持っており、この考え方を変えなければ大島観光の発展はありえないとして今一番の問題である。観光産業は、町財政にも大きく影響するのでこの対策を検討中であり。

〔医療〕

現在、診療所は四か所、歯科一か所、開業医は医科が二か所、歯科二か所ある。この内南部診療所は産婦人科と小児科の医師がおり産婦人科の常駐は大島住民の安心

感につながっている。

また、岡田、泉津、野増の診療所を統廃合して北部診療所を建設中でこれによって大島住民の医療の充実を計ろうとしている。

国保診療所には、内科、外科、産婦人科、小児科の四医師がおり大きな疾病については東京都の行政へ、都立病院へ移送している。歯科については、直営が二か所民間に二か所あるが医師は不足している。

今一番の問題は、医師が転出不在になると、後任の医師問題で、これには頭を悩ましています。

この問題を解決するために、北部診療所の建設や南部診療所の整備充実を計ることによって青年医師も来てくれると期待している。

〔感想〕

医療関係では産婦人科医師の常駐は住民にとって安心して出産が出来るし、また経費の軽減につながっている。我が町においても助産婦だけでは不安感があり稚内へ行ってお産する人も多く、産婦人科医師の常駐を検討していただきたい。また大島町では、三つの診療所を統廃合して近代的な医療施設の整備充実を進めております。我町においても、懸案であります利尻島総合医療センター設立を

早急に進め、利尻島医療の充実を期するよう努力すべきである。

また、東京都が行っているへき地町村に対する医師給与費補助金制度があるが、へき地町村にとっては医師の給料で苦勞していることと思うが、宗谷管内の町村長会等においても、道に対して要望してはどうかと考える。

観光面においては、自然美を見せる観光から、レジャー型、スポーツ型観光に変わっており、これに対応するために色々と検討中であるが、観光美だけでなく人工的な施設を造って観光客あるいは、地元住民に楽しめるような施設も多く、白浜町にはビニールハウスを利用したサボテン公園、あるいはサハリパークのような施設もあり、今後の我町の観光産業を考えた場合、自然美も大切であるがそれと併用した施設の充実も大切であると思う。たとえば振興計画でスポーツ公園を計画しているが、これに子供の国のようなレジャー施設も必要と思うし、観光客ばかりでなく家族連れの地元住民も楽しめるような施設も考えてほしい。

またビニールハウスを利用した園芸ハウス、これも観光ばかりでなく老人福祉対策の一環として行うことも必要でないかと思う。

また来島される観光客に対する親切味が大切であるということはこの視察中深く痛感した。我町においても、住民ばかりでなく町職員あるいは観光業者に対しても、観光知識や人情味をいかし「もう一度利尻へ」という気持ちを観光客に起させるような観光行政も大切であると考える。



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。

米の品質表示の特例措置と特例標準価格米の配給

五十五年産米は冷害のため不作となり、品質の低下をきたすなど供給事情が変わってきたので、従来行ってきたお米の品質表示を特例的に供給事情に応じた内容のものとするともに、標準価格米に代え、特例標準価格米を新設して配給することになりました。

一 米の品質表示の特例措置
消費者がお米を購入するとき、その品質を見分けやすくするため、昭和五十五年四月一日から標準価格米以外のお米について品質表示が行われていますが、従来の品質表示に見合う原料を確保することができなくなりましたので、その特例措置として、昭和五十六年二月から次のように表示するこ

<特例措置としての品質表示>

品質区分	品質の基準
上米Ⅰ	自主流通米1類100%
上米Ⅱ	自主流通米1.2類80%以上 政府米1.2.3類20%以下
中米Ⅰ	自主流通米1.2.3類60%以上、 政府米5類40%以下
中米Ⅱ	自主流通米1.2.3類35%以上、 政府米5類65%以下
中米Ⅲ	自主流通米1.2.3類15%以上 政府米5類85%以下

<現行の品質表示>

品質区分	品質の基準
上米Ⅰ	自主流通米のうち特定産地の銘柄100%
上米Ⅱ	自主流通米100%
中米Ⅰ	自主流通米50%以上、政府米のうち1.2類及び3類50%以下
中米Ⅱ	自主流通米30%以上又は政府米のうち1.2類50%以上
中米Ⅲ	政府米のうち1.2類25%以上、3類25%以上、5類50%以下又は3類100%

とにしました。

二 特例標準価格米の配給

従来から、標準価格米は店頭で常置することが義務づけられていますが、従前より多い三等米と新たに規格外米が供給されることになりましたので、標準価格米（五類の一、二等が原料）に代わるものとして、特例標準価格米（五類の一、二等、三類及び五類の三等規格外米が原料）が昭和五十六年一月から同年十月までの間、配給されることとなりました。

価格については、標準価格米は三千四百五十円（十穀正味）が指導価格ですが、特例標準価格米は二千九百八十円（十穀正味）となります。

図書室の利用案内

町民センターに図書室を開設しております

(教育委員会)

昨年七月、町民皆様へ学習資料を提供するとともに、町民皆様の学習の場として、小規模ではありますが町民センター二階に、図書室を開設いたしました。この図書室には現在、関係機関や町民皆様の御協力を得、約二千八百冊の蔵書があります。

開設以来毎週二日間開館しております、これまで図書室を利用された方は、月平均延べ二百八十八人、利用された図書は、月平均延べ五百八十九冊となっております。中でも小中学生の利用がもつと多く、高校生の利用がやや少ないようです。

この図書室は、どなたでも利用することができ、図書を借りる場合は係員にその旨知らせ下されば、簡単な手続きで借りることができます。又、室内で閲覧するだけでしたら、貸出手続きの必要はなく、ご自由にどの本でも読むことができます。

どうぞ、気軽に立ち寄りまして多くの図書をご利用下さい。なお、以前から仙法志地区の図書活動の拠点となっており、公民館図書室においても、町民センター図書室同様、数多い利用がなされております。

公民館図書室には現在、二千七百冊の蔵書があり、放課後時間になりますと、小中学生が集り思い思いの本を取り出し、本と親しんでおります。

どうぞこれらの図書室に気軽に立ち寄り、数多く図書を御利用下さい。



図書室利用風景（町民センター）

貸出冊数及び期間	利用時間	利用日
一人三冊まで 一週間	午前九時半～ 午後四時半まで	町民センター図書室 毎週水曜・土曜日 (祭日と重なる場合はその前日)
一人三冊まで 一週間	火曜日～金曜日は 午前八時半から 午後五時まで 土曜日は午前八時から 午後〇時半まで	公民館図書室 毎週火曜・土曜日 (祭日は休館となります)

あなたと保健室

食物繊維③

今回は食物繊維の最終回です。そこで、皆さんが良く耳にする、コレステロールとの関係について話してみたいと思います。

コレステロールとは

最近、動脈硬化症によってひきおこされる心臓病や脳梗塞や脳血栓などは、高コレステロール血症が危険因子とされてきました。

ところが、このコレステロールにも悪いものと良いものがあると言われだしました。

悪玉コレステロールは、身体のみずみの血管の壁や組織にコレステロールを送り、動脈硬化を進める一つの原因であり、もう一つの善玉コレステロールは動脈の壁から抜き取ったコレステロールのことで、これは肝臓へ運ばれた後、身体から排泄されます。だから動脈硬化を防ぐ一つの原因とされています。

食物繊維とコレステロールの実態

欧米諸国では総エネルギー、動物性食品、砂糖の摂取が多く、食品の精製度繊維物質を取り除く割合が高い為、食事の繊維量が全

体的に低いのです。これによってコレステロールは高いのですが、欧米人でも肉食主義者はコレステロールの値が低いのです。

なぜ食物繊維はコレステロールを低くするか

コレステロールは小腸上部の空腸というところで身体に吸収されます。ペクチンとかマンナンと言われる食物繊維は消化されにくく未消化のまま小腸を通過するのでコレステロールの吸収を阻害します。この阻害されたコレステロールは一時大腸のためにられますが、糞の中へ排泄されていく。これによって肝臓に運ばれるコレステロールの量を減少させ、結果として血液中の悪玉コレステロールを減少させるようです。

さて、善玉コレステロールが身体の中に多くあれば良いのですが、私達の日常生活では、善玉コレステロールを減らすものが多いのも事実で、次のとおりです。

- ①喫煙：一日20本以上の喫煙者では善玉コレステロールが減少しています。
- ②食事：糖質の高い食物、飽和脂肪酸の多い食事は善玉コレステ

ロールを減らすどころか、悪玉コレステロールを増加させます。

③肥満：肥満度(身長-100)×0.9が標準体重で+10%が正常範囲が20%を超えた人では善玉コレステロールが減ります。でも、先回にも述べましたように食事全体のうちの食物繊維の量を増やすと肥満の解消になります。

④その他：運動不足、経口避妊薬、糖尿病、高脂血症などの場合も善玉コレステロールが低くなります。

以上のように食物繊維を多くしても何にもならない事もおこってきますので注意しましょう。もっとも、食物繊維をとらなければとひどい状態になりかねませんが、今まで書いてきた食物繊維は、

色々な種類のうちのごく一部でしかありませんし、糖尿病、コレステロールとの関連性も数多い食物繊維の働きの一部でしかありません。つまり数多くの食物繊維は、それぞれ特有の働きを持っているので、一々三種類位の食物繊維しか摂取しなければ、それだけ働きも弱いという事です。だから食事

には、飯や動物性の蛋白質の他、豆類、緑黄色野菜、淡色野菜、イモ、果物、海藻などの食物繊維を多く含む食品をうまく組み合わせる事が大切です。

保健康婦 平野・記

家庭の療

不眠

運動などで気分転換を

なかなか寝つかれない、寝ついてもすぐ目が覚めてしまう、眠りが浅く熟睡できない——眠れない状態が何日も続くと顔にも疲れが出てきます。

不眠には、気疲れから眠れない場合と、病気があるために眠れない場合とがあります。

「眠れない」という訴えはさまざまで、布とんを日に干したら熟睡できた、という例もあります。不眠ノイローゼや不眠神経症で眠れない場合は、本人が眠れないと感じているだけで、必要な睡眠をとっているケースが多いようです。

▽気にしないで運動を△
「眠れない」ことでくよくよしないこと。難しいことですが、不眠にこだわらないで、むしろ気分転換に神経を使ってみましょう。運動などで適度に体を疲れさせるのと体が休養を要求する

ようになります。
入浴、夜食、寝酒も効果がありません。入浴は心身の緊張をときほぐし、うどんなどの軽い夜食をとると脳にたまった血液が胃に集まり、脳が休まります。

▽不眠が長期間続いたら△
神経症や、高血圧症などの血管の病気があるとき、あるいは糖尿病などの場合は、夜、排尿のために目が覚めて眠れなくなることがあります。

不眠が長く続くようなときは医師の診断を受けることが大切ですが、もし睡眠薬をもらったから、必ず医師の指示通りに飲むこと。眠れないからといって、勝手に量を増やしたりすることのないよう気をつけましょう。



出張受付日程表

月 日	受付場所	受付時間	対象地区
4 14	栄浜自治会館	午前9:30~11:30	栄 浜
	新湊自治会館	午後1:00~4:00	新 湊
4 15	種富町自治会館	午前9:30~11:30	種 富 町
	蘭泊自治会館	午後1:00~2:00	蘭 泊
	神居第1自治会館	午後2:10~3:10	神 居 第 1
	神居第2自治会館	午後3:15~4:15	神 居 第 2
4 16	泉町自治会館	午前9:00~12:00	泉 町
	保健福祉館	午後1:00~4:00	緑町・日出町
4 17	保健相談室	午前9:00~12:00	富士見町・港町
	保健相談室	午後1:00~4:00	本 町 (沓)
4 20	御崎自治会館	午前9:30~11:30	御 崎
	元村自治会館	午後1:30~4:00	元 村
4 21	政泊自治会館	午前9:30~11:30	政 泊
	神磯自治会館	午後1:30~4:00	神 磯
4 22	長浜自治会館	午前9:30~11:30	長 浜
	久連自治会館	午後1:30~4:00	久 連
4 23	寿 の 家	午前9:00~12:00	本 町 (仙)

国民健康保険の 被保険者証が変ります

五月一日より

国民健康保険の手続き

資格と手続き

皆様が現在使用している国民健康保険被保険者証は四月三十日で期限となり、五月一日からは新しい被保険者証に変わります。

このため町では、次の日程で各

地区をまわり更新事務を行いますので、必ず手続きをされますようお願いいたします。

尚、当日は現在使用している保険証と印鑑をご持参下さい。

届出が済みやかに

世帯に属する被保険者の資格に異動があったときには、世帯主は十四日以内に届出をしなければなりません。

国民の被保険者であるかどうかは、世帯主の届出によってはじめてわかります。したがって、この届出がされると、いろいろな面で困ることになります。

一、病气やけがをした場合、保険治療が受けられません。

二、届出がなければおくれるほど保険税がさかのぼって納めなければならぬので負担を強く感じます。

◎こんなときには手続きを

一、国保にはいる場合

イ、転入したとき

ロ、職場等の健康保険をやめたとき

ハ、子供が生まれたとき

二、生活保護をうけなくなったとき

二、国保をやめる場合

イ、転出するとき

ロ、職場の健康保険にはいったとき

ハ、死亡したとき

二、生活保護をつけるようになったとき



お茶の間に今日も話題の交通安全

車を運転するお父さん、お兄さん、事故に遭いやすいお年寄りや子供さん、みんなで新聞やテレビのニュースをもとに「交通安全」を話題にしましょう。

窓口に案内

転入届をされましたか

四月になりました。四月は転入・転出届をしたり、各種証明書を必要とすることが多い月です。

この欄では、それらを扱う町の窓口と手続きの主なものを紹介してみます。

◇届け出などの

手続きは

転入・転出届をするとき、戸籍謄・抄本、住民票写し、印鑑証明書がほしいときは次の手続きが必要です。届け出用紙は本庁住民係窓口、支所に用意してあります。

◇町外から

移ってきたとき

新しい住所を定めてから十四日以内に転入届をしなければなりません。届け出人の印鑑と転出証明書（前住所地で発行されたもの）が必要です。

窓口……住民係又は仙法志支所

注意メモ……○新しい住所の番地を確認 ○在学証明書（前の学校で発行されたもの）をお持ちになつて転校の手続きをお忘れなく

○国民健康保険・国民年金に加入

されている方は証書をお持ちください。利尻町国民健康保険に加入される方はお申し出ください。

◇町外へ

移られるとき

転出届を出して、転出証明書を受けてください。

届け出人の印鑑が必要です。

窓口……住民係又は仙法志支所

手数料……町外へ転出するときは

手数料が百円かかります。

注意メモ……○転出先の住所を確認 ○国民健康保険・国民年金に加入されている方は証書をお持ちください。

○住所が町外ですと利尻町から交付できません。

◇同じ町内で

移られるとき

新しい住所を定めてから十四日以内に転居届を出さなければなりません。

届け出人の印鑑が必要です。

窓口……住民係又は仙法志支所

注意メモ……○新しい住所の番地を確認 ○学校の区域が変わった方は、在学証明書（前の学校で発行されたもの）をお持ちになつて、

転校の手続きをお忘れなく。

○国民健康保険・国民年金に加入されている方はお申し出ください。

◇戸籍謄・抄本が

ほしいとき

窓口……住民係又は仙法志支所

手数料……一件につき二百円です。

注意メモ……○本籍地（番号まで）と筆頭者を確認する ○本籍地が町外ですと利尻町から交付できません。

◇住民票写しが

ほしいとき

窓口……住民係又は仙法志支所

手数料……一枚百円です。

注意メモ……○住所と世帯主を確認 ○住所が町外ですと利尻町から交付できません。

◇印鑑証明書が

ほしいとき

窓口……住民係又は仙法志支所

手数料……一件につき二百円です。

注意メモ……印鑑登録証（カード）を本人がお持ちになつてください。

代理人の場合は、印鑑登録証と委任状が必要です。印鑑登録を済ませていなければ、証明書は発行できません。

歳時記

エープリル・フール

「四月一日は万愚節」——といつても、なじみのない言葉ですが、いわゆる「四月ばかり」つまりエープリル・フールのことです。欧米ではオール・フールズ・デー (All Fools' Day) とか、エープリル・フールズ・デー (April Fools' Day) というので、これを日本語に訳したのが「万愚節」というわけです。

そして、エープリル・フールという場合、あちらでは四月一日にかつがれた人のことをいうようです。起源についてはいろいろいわれていますが、昔は、新年といえは春分の日で、四月一日はさまざまな春分の行事の最後の日でした。

それが十六世紀以後、新年が一月一日にかわつてからも昔をしのぶために四月一日には、でたらめな贈り物をした人をつかひたりしたのが、この行事の始まりともいわれます。いずれにしても、罪のない

いたずらで人をかつぎ、ちょっと悩ませてみたり、むだ走りをさせて楽しむ風習ですが、人をつかひていいのは午前中だけという話もあります。日本では、明治時代から知られていたようですが、最近のヤングにはあまり人気がないようです。クリスマスや母の日などとちがって、プレゼントをする行事ではないので、商魂たくましいむきに受けにくいからでしょうか。また、この日は学校が春休みということにも原因があるようです。フランスでは、四月ばかりのことを「四月のサバ(鱈)」というとか。日本語の「サバを読む」と関係があるのかと思いましたが、これははやトチリで、四月のサバはやすやすと釣れるからという程度の意味だそうです。

四月一日は、日本では新年度のスタートにあたる日。ところで、あなたは「かつぐ人」それとも「かつがれる人」?

国民年金の保険料は忘れずに

昨年の四月から今年の三月までの国民年金の保険料は、もう納めましたか。まだ納めていない方は早目に納めましょう。

保険料を納め忘れすと、万一事故があったときの障害年金や、母子年金、将来の老齢年金さえ受けることができなくなります。

もし、今年三月以前の保険料に納め忘れがあれば、二年前までの分なら、あなたの住所を管轄する社会保険事務所に納めて下さい。また、国民年金の保険料は、一

年分を前納できます。

今年からあなたもこれを利用してませんか。毎月納める手数もはぶけて、納め忘れもなくなります。納付額も毎月納めると年に五万四千円ですが、前納なら五万二千七百円に割引かれます。

いづれの場合も、役場国民年金係又は、仙法志支所にご相談を。

民生課国民年金係

昭和56年度

免許更新時講習の日程決る

昭和56年度利尻町において実施する、免許更新時講習の日程が次のとおり決まりました。

この免許更新時講習は、免許更新する際、必ず必要なことで、これを受けてない方は免許証を受け取ることが出来ない場合があります。

又、この免許更新時講習は一回受けますと、一年間有効となりますので該当される方は、早目に受講されますようお願い致します。

尚、開催日については、その都

度ポスター等でご案内いたします。

一回目 五月二十日

二回目 八月二十五日

三回目 十一月二十五日

四回目 二月二十四日

●開催場所

五月、八月、二月 保健福祉館

十一月 仙法志公民館

(住民課広報交通安全係)

郵便局だより

◎ 四月二十日は通信記念日です

郵政省では、新式郵便制度が実施された明治四年四月二十日(旧曆三月一日)を記念して、昭和九年から毎年この日を「通信記念日」と定め、記念式典、事業優績者、部外功労者などの表彰や各種行事を行います。

今年も、第四八回を迎え、次の

ような週間等を設け、全国各地の郵便局を中心に各種の行事が行われます。

○ 郵便週間

四月二十日から二十六日までの一週間を郵便週間とし、「一日郵便局長」や「一日郵便外務員」として著名人などを郵便局に招待したり、郵便教室などを開催して、郵便業務に対する理解を深めていただく運動を展開します。

○ 切手趣味週間と全日本切手展
郵便切手収集趣味の健全な普及を図るため、全日本郵便切手普及協会、日本郵趣連合主催、郵政省後援で、「切手趣味週間」が設けられています。

今年も、四月二十日から二十六日までの一週間で、この期間中に全国各地で週間にちなんだ切手展な

どが行われるほか、この週間の中央行事として「全日本切手展」が四月二十一日から二十六日まで、東京・大手町の通信総合博物館で開催されます。

また、郵政省では、これにちなむ郵便切手を四月二十日から発行します。

○ ポスト愛護週間

郵便ポストに愛護の気持ちで接し、より一層親しまれるポストとするため、全国郵便切手売捌協会主催、郵政省後援により「ポスト愛護週間」が設けられています。

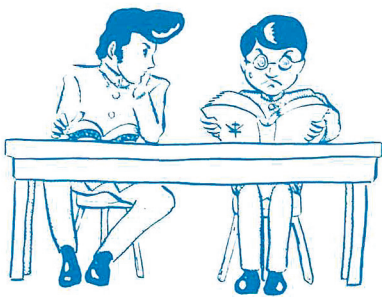
今年も、四月十四日から二十日までの一週間で、期間中には、同協会会員などの協力を得て、ポストの清掃などポスト愛護精神の強調運動を展開します。

◎ 進学資金のご準備に ローン

付進学積立郵便貯金

この四月にお子様が中学校あるいは高校などに入学されるご父兄にとつては、入学の喜びをかみしめながら、一方では、心は早くも上級学校への進学に思いをはせられているのではないのでしょうか。ところで、高校あるいは大学への入学時には、思いのほか入学資金を要し、その額は年を追って増加する傾向にあります。

郵便局では、入学時の多額な負担をいくらかでも軽減し、また、進学資金をゆとりをもつて、計画的にご準備いただけるよう、進学積立貯金の取扱いを行っています。この貯金には、便利なローンが付いており、郵便局の窓口を通じて国民金融公庫から積立額(最高五百万円)と同額までの貸付けが受けられますから、積立金が二倍に生かされ、積立金に貸付金をプラスした金額、最高一〇八万円の学資金がご準備いただけます。今かみしめられている喜びを将来につなぐため、郵便局の進学積立貯金をお役立てください。くわしくは窓口でおたづねください。





4月のこよみ

- 1日。会計年度始期
 - ・新学期始まる
 - ・煙草専売法公布（明37）
 - ・売春防止法施行（昭33）
- 4日。沖縄県設置決まる（明12）
- 5日。女性の断髪を禁止（明5）
- 6日。米、第1次世界大戦に参加（大7）
 - ・帝銀事件の被告平沢貞通の死刑確定（昭30）
- 7日。世界保健デー
 - ・労働基準法制定さる（昭22）
- 8日。借地法、借家法公布（大10）
- 9日。日航「もく星号」大島三原山に墜落37名全員死亡（昭27）
- 10日。皇太子殿下御成婚（昭34）
- 13日。日ソ中立条約調印（昭16）
- 14日。独占禁止法公布（昭22）
- 15日。最低賃金法成立（昭34）
- 16日。東京、横浜電報開始（明3）
- 17日。海兵団条例公布（明22）
- 18日。政府、憲法改正草案正文を発表（昭21）
- 20日。通信記念日
 - ・第1回参院選挙（昭22）
- 21日。犬飼法相、造船汚職で自民党幹事長の逮捕について指揮権を発動（昭29）
- 23日。GHQ、1ドル360円の単一為替レート設定を指令（昭24）
- 25日。総選挙で社会党143議席を獲得第1党となる（昭22）
- 28日。第1回文化勲章授与式（昭12）
 - ・対日平和条約、日米安保条約各発効（昭27）
- 29日。天皇誕生日
 - ・夕張炭坑でガス爆発（明45）
 - ・日本交響楽団発足（昭17）
- 30日。衆議院、小選挙区法案をめぐる混乱、散会（昭31）

くらしの豆知識

「もうすぐ一年生」

お子さんの新しい出発。それはまた家庭にとっても新しい出発なのです。

特に初めてのお子さんをお持ちのお母さんにとって、この気持ちは一層切実なものがあるでしょう。

新しいスタートに備えて、子供と親の立場からの心得を二三取り上げてみましょう。

■楽しい期待を持たせよう

「もうすぐ一年生よ!! しっかりしなさい」— つい口に出てしまっはげましてあり、こことですが、こういう言葉が子供によけいな緊張感や不安を持たせてしまうこともあるのです。過大要求よりも、子供に自信と楽しい期待を持たせて下さい。

■体の異常は

入学当初の子供達の心や体の負

担は相当なものです。

わずかな体の異常や不調が、お子さんの学校生活にとって大きなハンデになります。家庭ではよいコンディションを作して下さい。

■自分の口と手と足で

ハイと返事のできる子、自分の名前がハッキリいえる子、上着のボタンがはめられる子、ひとりでも上手に食べられる子、みんなと仲良く遊べる子— 基本的なしつけとはこんなことです。

■集団生活への体験を

学校生活は集団生活です



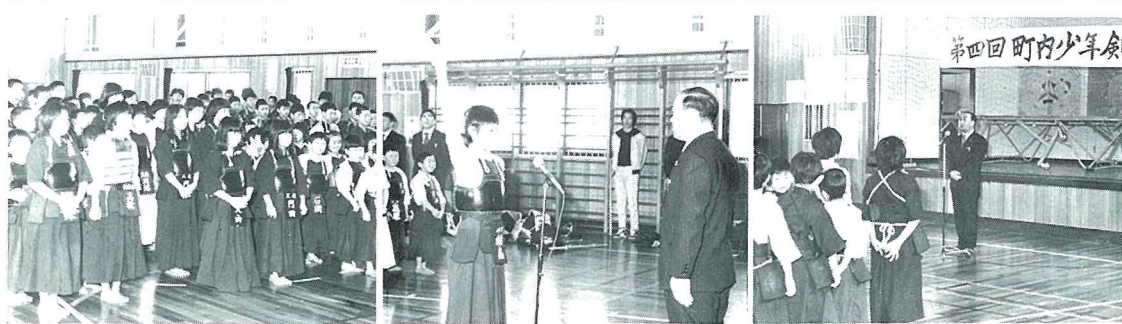
どんな小さなことでも「ボクの仕事、私のつとめ」ができるように、先ず家庭でしつけをして下さい。それが自立と集団生活の第一歩です。

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



▲小学生低学年の部



▲小学生高学年の部



▲中学生の部

第四回町内少年会

カメラスケッチ

第4回利尻町内

少年剣道錬成大会

去る三月八日新湊小学校体育館に町内小中学生の豆剣士が集り、外の寒気を吹きとばすように、気合するどく熱戦が続きました。試合は、団体戦と学年クラス別の個人戦が行なわれ、次の方々が入賞しました。

団体戦

- 小学生低学年の部
 - 優勝 沓形Aチーム
 - 準優勝 沓形Bチーム
 - 第三位 新湊チーム
- 小学生高学年の部
 - 優勝 沓形Aチーム
 - 準優勝 新湊Aチーム
 - 第三位 沓形Bチーム

個人戦

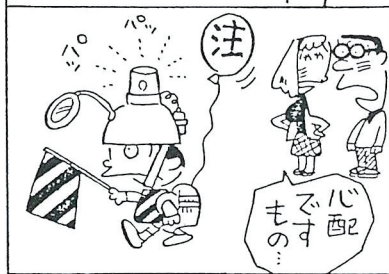
- 中学生の部
 - 優勝 新湊チーム
 - 準優勝 仙法志Aチーム
 - 第三位 沓形チーム
- 小学生低学年の部
 - 優勝 品川はるみ
 - 準優勝 矢田 雅人
 - 第三位 中村 亜紀
 - 〃 七尾 貴之
- 小学生中学年の部
 - 優勝 難波 貴宏
 - 準優勝 鈴木 敦
 - 第三位 鳴野 昌博
 - 〃 関 清勝
- 小学生高学年の部
 - 優勝 新湊チーム
 - 準優勝 仙法志Aチーム
 - 第三位 沓形チーム

○中学生の部

- 優勝 柿元 規宏
- 準優勝 喜多 新一
- 第三位 宮道 信之
- 〃 小島 裕
- 優勝 小島 正人
- 準優勝 上木 裕之
- 第三位 張間 静也



道夫一家 工職士



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



氏名 保護者続柄 住所
 今野 恵理 誠 長女(曾)本町%
 嶋野 史恵 一輝 長女(仙本町)%

氏名 年齢 住所
 栗山 三郎 六九歳 長浜%



おくやみ
 申し上げます

氏名 住所
 武井光治朗
 大谷 和子 富士見町 %

お誕生おめでとう
 ございます

いつまでも
 お幸せに



戸籍の
 うごき

自 2月1日
 至 2月28日

ご厚意に
 感謝します

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。

仙法志字長浜 栗山富雄様から
 父一三郎様の香典返しを廃して
 沓形字日出町 倉科 勝様から
 病氣見舞返しを廃して
 仙法志字本町 上木市松様から
 病氣見舞返しを廃して
 札幌市 神田利治様から
 寄附金として
 (利尻町社会福祉協議会)

電電だより

電話移転の申し込みはお早め
 に◇

三月～五月は電話移転の多い月
 です。

島内で移転される方や、島外へ移
 転される方、引越しが始まってから
 「さて電話も……」では、せ
 つかくのご希望日に間に合いませ
 ん。

電話の移転申し込みは、ご希望
 の日に工事ができるようお早めに
 お申し込みください。

◇夜間の通話が、ぐーんと便利に、
 ぐーんとお得になりました◇

一、夜間割引
 六〇KMを超える通話は、夜七
 時から、朝八時まで夜間割引通
 話を、ご利用になれます。
 割引率は約四割です。

二、深夜割引

三二〇KMを超えるダイヤル通
 話は、夜九時から朝六時まで深
 夜割引通話を、ご利用になれま
 す。
 割引率は約六割です。

(交換扱い通話には、深夜割引
 はなく、夜間割引が適用されま
 す。)

三、その他の地域の料金をお知り
 になりたい方は、利尻礼文電報
 電話局(☎二一一〇〇番着信
 無料)へお尋ねください。