



11/4 ヒラメの陸上養殖を視察(議員町内視察)

■人口と世帯■

世帯数 1,396 (-3)  
人口 5,338人 (-5)  
男 2,663人 (-2)  
女 2,675人 (-3)

昭和62年10月末日現在  
(住民基本台帳登録人口)

■おもな内容■

- 2~3...昭和62年度利尻町功労者・善行者表彰式
- 4...利尻町文化祭
- 5...順調に育つサクラマス
- 6...マチの住みごこち⑥
- 7...わが家のアイドル⑥
- 8...あなたと保健室
- 9...りしりの博物誌〜りしりの語り⑦
- 10...おしらせ
- 11...消防だより⑭
- 12...戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録12月1日現在2268日



# 昭和62年度 利尻町 功善 労者 表彰式

## 町功労者・善行者をたたえる



郷土利尻の町づくりに貢献してきた方々をたたえる六十二年利尻町功労者・善行者の表彰式が、十一月三日役場大会議室で行われました。

この表彰は、利尻町表彰条例に基づき、永年にわたる功績に対し行うもので、本年は、功労者五名（内再表彰二名）・善行者二名が受賞されました。

受賞おめでとうございます

**功労者  
再表彰**

○昭和三十七年以来二十五年間自治会長として、地方自治の振興発展に尽くされた。



兼 田 正 勝 氏

○昭和三十四年以来二十六年間利尻町国民健康保険運営協議会委員として、地方自治の振興発展に尽くされた。



茶 谷 正 義 氏

**功 労 者**

○永年にわたり自治会長として地方自治の振興発展に尽くされた。



斉 藤 裕 吉 氏

### 冬道の 交通事故防止

|| スピードはひかえめに  
車間距離は十分に  
スリップ事故防止を ||

|| 雪山や家の陰からの  
飛び出しや路上での  
遊びはやめましょう ||



十二月からは、本格的な降雪と厳しい寒さとなり、路面の凍結や吹雪による交通環境の悪化が多くなる時期です。

この時期は、特にスリップ事故が多発しますので、運転者も歩行者も「すべる」ことを忘れ



宮崎 安太郎氏



○永年にわたり利尻町漁港審議会委員として地方自治の振興発展に尽くされた。

竹島 武雄氏



善行者

○永年にわたり婦人の地位向上と住民生活の安定に貢献された。

高島 光子さん



木村 カヅエさん



受賞おめでとうございます

栄ある北海道

社会貢献賞受賞

惣万惣市氏

去る十一月四日、元議会議員惣万惣市氏が、永い間地方自治の振興発展に多大の貢献をされた功績が認められ北



★停止距離実験結果例

制動初速度	アスファルト (夏タイヤ)	圧雪路 (スノータイヤ)
30km	13m	22m
40km	20m	38m
50km	30m	53m
60km	42m	67m
70km	57m	90m

◎道路側の雪山で、子どもがスキーやソリ遊びしているのを見かけたら注意してやめさせましょう。

◎除雪された雪山の陰は、車の運転者からは見えない部分です。左右の見とおしのよい場所を選んで横断しましょう。

◎雪道での急ハンドル、急加速は尻ふりやスピン(旋回)の原因となります。ゆとりあるハンドル操作・アクセル操作を心がけましょう。

★歩行者の方へ  
◎速度が速いほど停止距離が長くなり危険です。特に冬道では、スリップすることも考えてスピードダウン運転をしましょう。

★運転者の方へ  
ずにお互に次のことに注意しましょう。





# 文化の香り高く

62年度利尻町文化祭



利尻町における文化活動の発表の場である町民文化祭が十月三十一日の文化展示会を皮切りに、町内囲碁大会、俳句大会、詩吟大会などが、それぞれの会場で開催されました。文化展示会では、日ごろから丹精こめて作られた自慢の作品や写真、町内各小中学校の児童生徒の作品などが訪れた人々の目をひいていました。



野陳 信子



# 順調に育つサクラマス

## (海中養殖試験)

沓形、仙法志両漁協と利尻町では、採算性が期待できる魚類の養殖試験の一環として、サクラマスを海中養殖し、将来に向けての試験研究に取り組んでいます。



いけすの中を回遊するサクラマス

このサクラマスは、道立水産ふ化場(本場)と宗谷・熊石支場のご配慮により、今年五月二十八日、沓形港に設置した固定式浮網いけす(十メートル四方・深さ五メートル)に五千尾収容しました。

収容時の平均体長は十五センチメートルで体重は二九・六グラムでしたが、百六十日程経った十一月月上旬には、体長が二五・六センチメートル(一・七倍)、体重は百七十五グラム(五・九倍)で歩留りも八十%と良好な生育状態にあります。

試験の結果、採算が合うとなれば未利用水域を活用して、団体やグループ等に普及実施が可能となりますので、良い結果が得られるよう関係者一体となつて努力しています。

沓形漁業協同組合  
仙法志漁業協同組合  
利尻町水産課

# 初のさけ採卵を実施!!



利尻町内で初めてさけの採卵が長浜にあるさけ・ますふ化場で実施されました。

この採卵には、三年前放流された稚魚が親魚となって帰って来たさけが使われ、捕獲した後

数日間ふ化場で畜養し採卵しました。

採卵作業では、成熟した雌魚の腹を割くと、完全に粒状になった卵がこぼれ落ちます。この卵に雄魚の精子をかけて受精し

清水で洗浄した後、静置し、ふ出時期を待ちます。

三年魚の雌魚の抱卵数は、一般に一尾あたり二千三百粒位いとされていますが、現在当町ふ化場では二万三千粒が捕獲した雌魚より採卵されています。この卵は、一粒が〇・二グラムで十二月上旬には発眼し、翌年一月上旬には腹に大きな袋をつけた仔魚としてふ出する予定です。

これにより、さけの再生産にも一歩を踏み出したことになり、明年度以降の四年魚等の復帰に大きな期待が寄せられ、さけ資源の増大が一層図られるものと思っています。

なお、今年三年魚を主体として、久連、長浜地先及び仙法志漁港内で捕獲されたさけは約二百六十尾です。本町地先では例のない捕獲となり、来年以降の本格的な復帰が期待されています。

仙法志漁業協同組合  
沓形漁業協同組合  
利尻町水産課



# ま ち の 住 み ぐ ち

## み ぐ ち ⑥



熊谷 幸男さん(沓形字泉町)  
利尻町役場に勤務

私が利尻町役場の職員になつてから十二年余りが過ぎました。北海道の最南端の函館から一人で最北端の利尻へ来た時は知らない人ばかりで、不安と淋しきで一杯でした。島へ来て若い人たちが島から出て行く所へよく来たもんだといわれることもしばしばあり、一時は早い内にこの島を離れようと思つていました。でも役場の先輩や仕事

から住民との交わりを重ねていくことに人情の厚さを知り利尻が大変好きになりました。今では、利尻で結婚し子供も二人出来まして、子供たちも利尻の自然景観に恵まれた所で生活し成長していくと思つと、私もこの利尻を第二の故郷として利尻町の住民とともに活気のある町になるよう頑張つていきたいと思ひます。

### 今日も元気で ⑥ 目覚めから眠るまで

歯磨きの目的は食べ物の残りかすが歯についているのを洗い落とすこととであり、また歯ぐきをマッサージすることにある以上、食後には必ず実行したいものです。ところが、一日一回歯を磨いている人の多くは、洗顔の時に付いて行つているので、これでは歯を磨いているというよりは、食事の前に歯を研いでいるとしか言いようがありません。

### 歯 磨 き

## スカツとしなければ 生活態度の反省を

### 「水がしみる」は要注意

この歯磨きも大変重要なヘルス・チェックの機会なのです。歯ぐきから血が出たり、あるいは膿が出たりといった重症な段階は、冷たい水で「しみる」

いに何回も行くことはなく、精三回くらいまでで簡単に虫歯は完治します。また歯磨きの時に吐き気がしたり、いつまで歯を磨いても口の中がスカツとしないというのは大切なチェックポイントになります。

このような時には、朝食の内容とか睡眠、あるいは昨日の食生活全体について反省をしてみましょう。偏った食事を取ったり、また、お酒の飲み過ぎとか、そのために夜遅くまで起きていたなどが原因となります。

ような感じがしていたのを放置した結果なのです。この段階で治療を受けておけば、歯医者通

ヘルス・チェックとして、歯ぐきの色とか肉づき、そして口の中の状態など、たくさんのごとが観察でき、その結果として「異常」に気づくことが少なくありません。そしてそれらの状態が前日の生活と微妙に関連している事実を知ることができます。

### 食後の歯磨きで「快感」を

朝食の後には、もう一度洗面所で歯を磨く習慣を身につけたいものです。この習慣は、一度ついてしまうと、どんな場合でも「気持ちがいい」ものですから、かえって実行は容易です。しかし、この快感を経験するま





# わが家のアイドル



ゆう こ ちゃん  
岩垣 裕子 (3才)

沓形字泉町  
父：好 信  
母：登喜子

り え ちゃん  
鳴野 莉恵 (4才)

仙法志字本町  
父：一 輝  
母：英 子

さつ き ちゃん  
今野 五月 (3才)

沓形字種富町  
父：禎 彦  
母：智恵美



## 家族で話し合おう



## 交通安全 バイク編

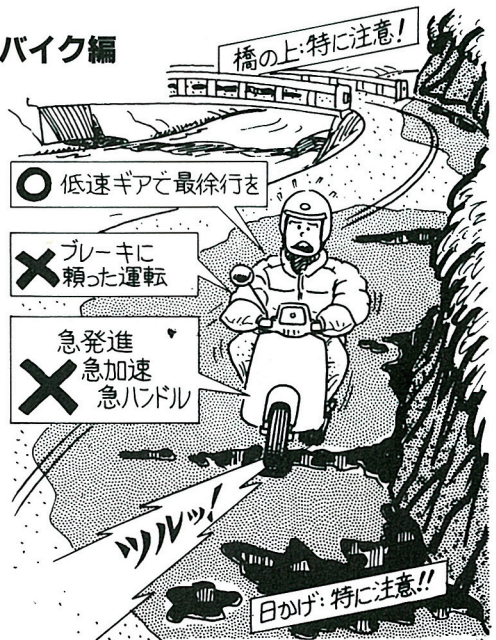
氷の上が滑りやすいのは、皆さんもよくご存じだと思います。ですから好んで凍った道路を走ろうとする人はいないでしょう。しかし、運転中には好むと好まざるとにかかわらず、凍った道路を走らなければならないときがあります。そんなときは、スリップによる事故を起こさないために、次のような点に注意してください。

▷ブレーキに頼った運転はできるだけしない  
▷ギア変換のできるバイクは低速ギアで最徐行をすること

▷急発進、急加速、急ハンドルは厳禁です  
▷ブレーキを使用するときは、タイヤがロック状態にならないようにする

日かげの多い道路の側端や橋の上などは凍りやすく、また溶けにくい場所なので、特に注意して走ってください。

凍った道路を走るとき





健康な毎日を送るために

# あなたと保健室

## 肝臓病と食事

今回は肝臓病についての最終回という事で、食事について話しをしてみたいと思います。

肝臓病の基本的対策は第一に安静、次に必要な栄養を適量とすることです。

### なぜ、食事が重要か

健康な肝臓であれば、多少足りない栄養があっても、反対に余分にとりすぎてもそれを調節することが出来ます。しかし、肝臓病になると体内での栄養のコントロールが悪くなります。そのため、必要な栄養素が足りないと、悪くなった肝臓の回復が遅れ、また、多すぎると肝臓に脂肪がたまったり代謝産物の処理負担が害になったりして、かえって逆効果です。したがって、肝臓病における



食事は必要な栄養素が全部そろっていることが望ましいのです。肝臓病は病気の経過や個人差によって病状が異なりますので、それぞれに合わせた食事にする

ことが、大切です。たとえば、黄疸の強いときは、胆汁の分泌が悪く、脂肪の消化吸収が悪いので、なるべく油の使用を控え、肉や魚も脂肪の少ないものを選びます。

また、肝臓が悪くなるとからだに水分がたまりやすく、それが心臓に負担をかけるので、塩分はとりすぎないように。塩分を減らせば水分は自然に体外に出ていきます。

さて、次に症例別の食事について話をしましょう。

食事の基本は、色々な栄養素をバランスよく食べる事にありますから、基本の食事をまず寛

えて下さい。表にした通りです。( )は、食べる時の正味量です。

### 肝硬変の人は

普段、病院に通いながら生活している人でも食欲が進まない事もあると思います。せめて基本分の栄養は個人のお好みに合わせて料理し、食べるようにしましょう。

### アルコール性肝障害の人は

断酒により病状は相当改善されますが、その際、同時に適切な栄養摂取が必要です。この人はビタミン類が不足しがちなりやすいので、ビタミン含有量の多い食品、色の濃い野菜などを積極的にとりましょう。

基本量にタンパク質やビタミン類の多い第一、第二、第三群を選び加えるようにしましょう。

### 脂肪肝の人は

脂肪肝のおもな成因である肥満や成人型糖尿病は糖質や脂肪

のとりすぎが原因です。それらを制限し、体重をコントロールする事が大切です。ただし、基本分の内容のうち、植物性蛋白質やビタミンは大にとる事が必要です。

また、栄養士さんの指導を受けるまでもない人や、自分で予防の為に注意をしたいという人は、「健康クラブ」を御利用されるか、役場保健婦まで直接いらして下さると、あなたの好みにあわせた食事についてお話が出来ると思います。

保健婦 平野・記

●四群点数法による1日20点(1600認)の食品の組み合わせ方

	栄養的特徴	食品群別 熱量点数	とり方の1例 熱量点数	注意
♠ 第一群	栄養を完全にする 良質タンパク質 カルシウム ビタミンB	乳・乳製品 — 2	牛乳(140g) — 1 プロセスチーズ1切れ(24g) — 1 鶏卵(1個) — 1	必ずとりたい9点
		卵 — 1		
♥ 第二群	肉や血を作る 良質タンパク質 ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> カルシウム	魚介・肉類 — 2	ガヤ小1匹(65g) — 1 豚もも肉(含脂)(50g) — 1 鶏レバー(15g) — 1	
		豆・豆製品 — 1	豆腐½丁(140g) — 1	
♣ 第三群	からだの調子をよくする ビタミンA・C ミネラル 繊維	野菜 — 1	緑黄色野菜(約100g) — 1 淡色野菜(約200g) — 1	
		芋類 — 1	じゃが芋小1個(100g) — 1	
		くだもの — 1	くだもの(200g) — 1	
◆ 第四群	力や体温となる 糖タンパク質 脂質	穀物 — 8	ご飯(茶わん軽く3杯) — 6 パン(食パン6枚切り1枚) — 2	増減可能な11点
		砂糖 — 1	砂糖大さじ2½(21g)以内 — 1	
		油脂 — 2	植物油やバター(約20g) — 2	





(56)

利尻の語り(17)

樺太引き揚げ(二)

語り 鎌田金太郎さん

(前月号から)

それでも、同じく船に乗る人たち、今晚いくどつていうので出たの。七人もいるし、ロスケに殺されるより海で死んでもかまわねっちゅうので、出たの。

出たけどね、もう能登呂の岬近くなったら、風が強くてね、稚内さむかうような日和でもねえのさ。しかだねえから、そこさアンカやってさ。

しばらくこやっていたら、同じく出た船がね、帆かけてずつと岬をぬけてしまってるの。やつら行くのに、ワシらいがいねことねから、まあ、やってみるべって、もう死んでもかまわねから行くべっちゅうので、そこからアンカあげてさ、櫓たてて、途中さ行ってから帆かけて出たわけさ。

二丈岩さ行ったらね、潮が速いの。その潮がね、夜中の十二時前と後では流れがちがうの。それみていかねかったら稚内さ行けねどつていわれてたんだ

も、どごさ行けば稚内なもんだか、なんもわからないでしょ。地図あるわけでなし、夜だしね。それで、月みてね。月を前に抱いていけばきつと稚内さ行けると思ってたね。

して、潮が別れるとこ越してから、風も良くなったから、鈴谷にいて畑から芋、掘ってもってきたのを食べて三十分ぐらい休んだかなあ。

そしたら、船、潮さ流さいでこれじゃだめだつちゅうんで、また櫓たてて、まず流されね程度におしてね。

まあ、そこ越したらやつと楽

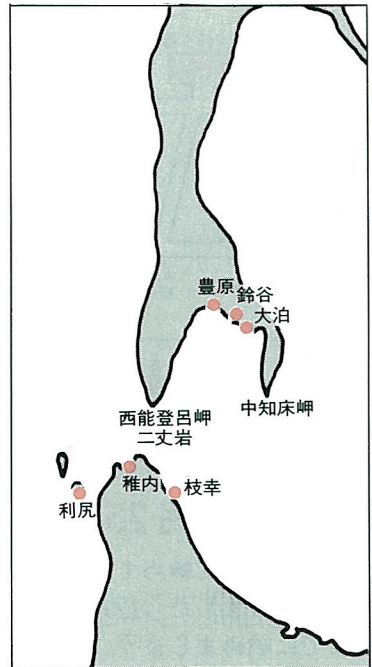
になったの。そしてね、夜中の二時頃なつたらね、地方の燈台みえてきたわけさ。

稚内、近いっちゅうので、みんな喜んでね、それで、大岬の燈台だんだん近くなつたら、こんだ、地方から風が吹いてきたの。なかなか向われなくてね。

それでも枝幸さ帆、あげておちる気なつたら楽だったのさ、なれたかんだ稚内さ行くつちゅう頭あったもんだからね。そう思つて一所懸命なつたの。

そしたら、向うから発動機やってくるの見たの。もし、日本人であれば、覚えた人であれば必ず船、寄せてくるからつて半纏でマネあげたの。

三十分ぐらいしたら、寄つてきてくれてね。そしたら、大泊の人ばつかりでみんな覚えだ



ばかりだったんだ。

して、船、繋いでもらつて、味噌樽やら水やら米やらみんなぶつとばしてしまつて、船、軽くしてね、引っぱつてもらつたの。

稚内着いたら、船、分けてけられて人いてね、五百円でわけつてやったの。その五百円を船、引っぱつてけだ発動機の船長にやつてね、して、稚内に大泊の会社にいった人いるからつてそこ行つたんだ。

したけど、兄息子がなかなか帰つてこなくつてね。一週間まつてもこねの。

稚内さ、船、入るたんびに行つてみだとも、今日はきてるか今日はきてるかかってね。とにかく

く、いつつ何パイって入つてくるんだ。本斗からだとか真岡

からだとか、密航してね。途中で、転覆して死んでしまったとかいう話もあったからね。

そしたら、一週間たつたらべろつと帰つてきたの。聞けば、機械は故障するものの船はむるものの、どうにかこうにか枝幸にあがつたんだね。

まあ、大変なもんだつた。せっかく帰つてきても逆密航して帰つてこれなくなったという人もいたしね。

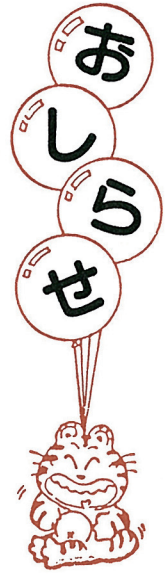
語り 鎌田金太郎さん、明治三十六年、秋田県で生まれる。引き揚げ後、秋田、小樽を経て利尻に居住。

採訪 西谷栄治(町立博物館学芸員)



# 昭和63年成人式について

昭和63年成人該当者名簿を、11月1日現在の住民基本台帳により作成しました。成人を迎えられる方は、昭和42年4月2日から昭和43年4月1日までに生まれた方が対象となります。なお、町内に住んでいる方で名簿からもれている方（11月1日以降転入して来た方も含まれます）また、転出された方（住民票を移された方）で、当町での成人式に出席を希望される方がおりましたら12月21日までに教育委員会社会教育係（4局2445）までご連絡ください。



◎成人式日時・場所

昭和63年1月3日

午後1月30分より

▽利尻町民センター

◎成人該当者氏名

- |       |       |
|-------|-------|
| 玉谷志都美 | 川合 広恵 |
| 北辻 幸一 | 田中 道幸 |
| 富山 崇  | 佐藤 康宏 |
| 小泉 一志 | 川原 弘美 |
| 楢山 浩代 | 木村 健一 |
| 江戸 盛  | 本間 和宗 |
| 佐藤 留美 | 竹林 由美 |
| 島山 裕一 | 北島 寿利 |
| 赤坂 静香 | 新谷 司  |
| 張間 静也 | 浜口美奈子 |
| 田鍋 英美 | 坂本 克枝 |
| 松田 理佳 | 米本 尚  |
| 渋谷 郁子 | 西島 恵美 |
| 斉藤 峰一 |       |

## 国民年金62年度の

## 優良団体表彰

国民年金事業の推進発展向上に寄与した団体や個人に贈られる国民年金事業優良団体等表彰式が十月二十八日稚内市総合文化センターで挙行され利尻町から二組織、一個人が受賞いたしました。

社会保険庁長官表彰に  
新湊 第三婦人会  
北海道社会貢献賞に  
泉町 第一婦人会  
稚内地区国民年金連絡協議会表  
彰（個人）に  
沓形本町 江戸コトさん

## 冬期間における不燃ゴミの

## 投棄場所について

夏期間、種富町に投棄場所を設けておりました不燃ゴミは、冬期間は積雪のため、車の運行が困難になりますので、次の場所に変更になりました。

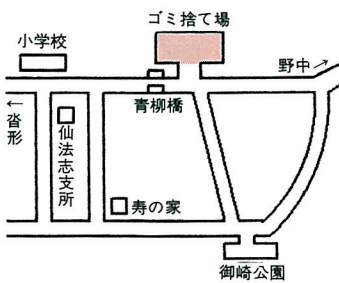
### ◎冬期間指定場所

仙法志字元村

### ◎期間

62年12月20日から

63年3月31日まで



## 今月の納税 保険税第四期 納期12月25日

その他、まだ納めていない税がありましたら12月25日までに納めましょう。

### 国民年金

### 保険料の

### 納め忘れは

### ありませんか

国民年金保険料（12月分まで）の納め忘れはありませんか。お手元の納付書を確認して下さい。国民年金は、今後の生活設計の柱であることは勿論、不慮の事故に対する保障として障害基礎年金、遺族基礎年金などがあります。長い間、保険料を納めていなかったため、これらの年金を受けることのできない人もあります。

保険料は期日までに必ず納めておくという心がけが大切です。



# なにかとあわただしい年の暮 くれぐれも用心 火の用心! 消防だより

《No.14》

## 歳末特別火災警戒実施

12月21日 ~ 12月31日

■お父さん……これからは忘年会など酒を飲むことが多くなります。

酒を飲んでの寝タバコ、あなたの「家」を「命」をうばいます。

●悪いことはみんな忘れてしまっても「火の元点検」を忘れないでね、お父さん。

■お母さん……掃除や洗濯料理のしたくと、いそがしい毎日……。でも、もう一度周りを見回して下さい。

- ストープの上や周りに洗濯物を乾していませんか?
- ガスコンロ、つけたまま台所から離れていませんか?
- タバコの吸殻、石炭の取り灰、消えたのをたしかめて、捨てていますか?
- ポータブル石油ストーブの給油、火を消してからしますか?



寝るまえに、もう一度点検を!

### サイレンを 鳴らします

12月27日から31日までの5日間、正午のサイレンの他午後9時にそれぞれ20秒間、火災予防の意識を高めるため、サイレンを鳴らします。

火災と間違わないで下さい。

### 戸じまり用心 火の用心!

●10月23日、少年消防クラブ、婦人防火クラブ、防火管理協会が仙法志と沓形の町内を防火パレード。「火の用心」を呼びかけました。



あわてないでネ  
火事と救急は  
局番なしの





### 自衛官募集中!!

身分：特別職国家公務員です。  
 給与：初任給 110,200円  
 ボーナス年3回(4・9ヵ月分)支給、衣・食・住は無料です。  
 通学：大学2部に通学することができます。  
 任期満了・退職時の就職  
 防衛庁として組織的な就職援助をしています。特別退職金(任期満了の都度支給されます。)

区 分	標準支給額
1 任期(2年)	416,000円
1 任期(4年)	900,000円

■詳しくは  
 利尻町役場又は稚内募集事務局  
 ☎(0162)23-2721へ

◎出生  
 月日住所氏名保護者続柄  
 12/10 出町 片瀬明子 伸一 二女  
 12/10 富野 川島重樹 重剛 長男  
 12/10 種富町 高島美幸 幸一 二女  
 12/10 日出町 鎌田啓司 秀勝 長男

◎婚姻  
 月日住所氏名住所  
 12/10 戸田 味噌 順也 町  
 12/10 高橋 律代 聡 町



お誕生おめでとう  
ごぞいます



戸籍の  
うごき



いつまでも  
お幸せに

自10月1日  
至10月31日

◎死亡  
 月日住所氏名年齢  
 12/10 緑町 草間 スミ 八八歳  
 12/10 政泊 小林ヨシエ 六七歳  
 12/10 神居 大津 吉藏 八一歳

ご厚情に  
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。  
 仙法志字本町 佐孝忠男様から、本人の病氣見舞返しを廃して  
 杓形字緑町 本間春枝様から、夫幸利様の香典返しを廃して  
 杓形字新湊 宮田由太郎様から、本人病氣見舞返しを廃して

(利尻町社会福祉協議会)

### 巡回職業相談所の開設について

稚内公共職業安定所より係官が来町し、巡回職業相談所を開設し、求職者の職業相談を下記の日程で行います。

日時	場所	時間
12月16日(水)	利尻町公民館	午後1時30分～4時まで
12月17日(木)	利尻町公民館	午前10時～12時まで
	老人福祉センター	午後1時30分～4時まで
12月18日(金)	老人福祉センター	午前9時30分～11時まで

### 学校祭の利益を寄附

―仙中生徒会

仙法志中学校生徒会では、十月十七、十八日の学校祭において、地域の人の協力で不用品市を行いその利益の一部を利尻町社会福祉協議会へ歳末助け合い募金として寄附しました。



### 年末年始のゴミ収集について

利尻郡清掃施設組合では、12月30日～1月4日までゴミの収集を行ないませんのでお知らせいたします。

民生課保健係

発行 利尻町役場

編集 商工課広報交通係 ☎(四)三三四五番

印刷 衛国境印刷