

広報

りしり

平成4年

5月号

No.255



春山スキー (利尻山7合目付近 4/12)

■人口と世帯■

世帯数	1,350	(-1)
人口	4,959人	(-9)
男	2,461人	(-1)
女	2,498人	(+10)

平成4年3月末日現在
(住民基本台帳登録人口)

■おもな内容■

- 2…………大切な緑の資源
- 3～4…新採用職員紹介
歳時記
- 5…………続クオリティオブライフを求めて②
人権擁護委員制度
- 6…………外科診療便り
- 7…………あなたと保健室
- 8…………お知らせ
- 9…………カメラスケッチ
- 10…………りしりの博物誌 (利尻の自然⑭)
- 11…………消防だより
- 12…………戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録5月1日現在154日



大切な緑の資源

広げよう山火事注意の声と声

管内における山火事は依然として跡を絶たず、その原因は、ごみ焼き、たばこ、マッチ等による人為的なものです。特に山菜採取・レジャーのための自家用車による入林者の増加に伴う火災が多発の傾向にあります。

我が町でも、昭和六十二年六月二十七日、昭和六十三年七月二十六日に山火事が二年連続して発生し、貴重な財産である高山植物等が焼失しております。

森林は災害を防ぎ、水をはぐくみ、心に安らぎを与えるなど人間が生きるための重要な役割を果たしています。しかし、森林はつねに火災の危険にさらされており、一度発生するとその回復には長い年月と多大な労力・資金を要することになります。個人的損失

はもとより、社会的損失もきわめて大きいものがあり、二度と本町から山火事が起らないよう全町民のご協力が必要であります。

利尻町では山火事予防対策協議会を開き、山火事の予防対策について、次のことを決めましたので、入林の際はご協力をお願い致します。



又、会議の際、林野火災警防功労者として、稚内営林署長から種富町森林愛護組合へ感謝状が贈られました。

一、山火事警防期間

イ、警防実施期間

五月一日～七月三十一日

ロ、警防強化期間

五月十日～七月十日

二、非常警戒

イ、湿度 最少湿度四五%

以下のとき

ロ、風速 一〇%以上のとき

ハ、連続して五日以上降雨のないとき

ニ、林野火災通報を受けたとき

三、非常警戒の措置

イ、一般入林者の制限（登山者・山菜採取者等）

ロ、火入れやたき火の禁止

ハ、特別巡視の実施（町職員・利尻森林事務所森林官・各森林愛護組合員等）

林官・各森林愛護組合員等）

◎森林内（畑を含む）で火入れ又は、ごみ焼きをする場合は、必ず消防署へ連絡し指示を受けて下さい。

◎山菜・竹の子等を採用するため山へ入る場合は、必ず入林許可証（各地区森林愛護組合長さん宅で交付しております）を携帯し、喫煙者は携帯用灰皿等を携帯するようにして下さい。

◎山火事を発見した場合は、ただちに消防署又は役場（支所）へ連絡して下さい。

◎燃やすな森林
みんなの財産



自動車税のお知らせ

納期限は6月1日です。

忘れないうちに納税しましょう。

※道税は、皆さんの暮らしのために貴重な財源となって大切に活用されています。

連絡先 上川支庁税務部自動車税課 (0166) 26-1211

新採用紹介



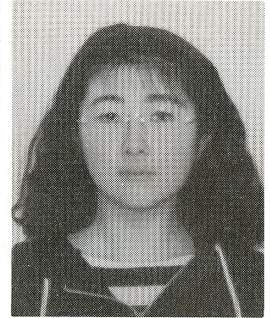
教育委員会社会教育係

社会教育主事 池原 広文

此の度利尻町教育委員会社会教育係に勤務することになりました。

郵政事務官を辞しての採用となりましたが、郵政で得た経験を忘れることなく、ふるさと利尻の活性化のために社会教育の分野で頑張っていきたいと思っております。

この社会教育は、町民の皆様との興味と関心があつて成り立つものです。今後、皆様にはいろいろと御世話になると思ひますが、御指導、御鞭撻のほど、宜しく御願ひ致します。



杓形保育所

保母 吉田 有子

四月から杓形保育所で勤務することになりました。

短大卒業後、稚内の幼稚園で一年間勤務をしていました。以前から利尻で働きたいという希望があつたので求人があると聞いた時はとてもうれしく思いました。

社会人二年目になりますがわからない事も数多くありますし、周りの方々に色々とお迷惑をおかけすると思ひます。が精一杯頑張りたいと思ひています。現在は六十九名の子供の顔と名前を早く覚え、子供達にも私の名前を覚えてもらう事が目標です。これからどうぞ宜しく御願ひ致します。



ホテル利尻

調理長 井田 作

この度、二月一日より利尻町職員として、ホテル利尻の調理長として勤務しております、井田です。

利尻へ来るまでは、札幌の料理店で十年間修業しておりました。

ホテルでの仕事は初めてですが、観光で来島されたお客様に、利尻は良い所でもう一度来島したくなるよう、利尻のおいしい海の幸を使った、料理を作っていきたいと思ひております。

まだまだわからない事がたくさんありますので、皆様方のご指導をお願いいたします。

利尻島国保中央病院



総務係

主事補 藤井 静代

皆さんはじめまして。

四月一日から利尻島国保中央病院に勤務しております。

毎日緊張の日々で、御迷惑ばかりかけておりますが、職場の皆様温かいご指導を受けながら自分なりに努力しております。

まだまだ未熟者ですが、一日も早く皆様に笑顔で接できるよう努力し頑張りますので、どうぞよろしく御願ひ致します。



看護婦 中村 玲子

利尻の皆様へ

一、歩くことのすすめ よく歩く人は高血圧になりにくいということを知っていますか。
二、歯みがきのすすめ 食べるよるこびは健康な歯から。
三、笑いのすすめ 幸せな証 扱ですよね。

国保病院は優秀な医師と優しい受付と美人看護婦が揃っていますので気軽に御相談にいらして下さい。
いつまでも健康で皆仲良く長生きしましょう。





看護婦 中嶋 紀美子

恵まれた自然と親切なスタッフの中でこの四月から利尻島国保中央病院に勤務しています。スタッフの足をひっぱるばかりの毎日です。お役に立つ事が出来ませんが早く仕事に慣れ町民の皆様の方になれるよう一生懸命努力したいと思っています。



駐在所だより
着任にあたって



沓形警察官駐在所

警部補 能登 信之

この四月の異動により札幌南警察署から沓形警察官駐在所に赴任して来た能登と申します。

利尻は初めてですが、美しい自然、皆様の温かい心、治安の良さ等、予想通りだと家族共々喜んでおります。

昨年は三件の死亡交通事故があったと聞いております。私も微力ながら全力を尽し、交通事故や犯罪のない明るい町づくりに努力する所存でございますので、皆様の御理解と御協力をよろしく願います。

訂正

※前月号に掲載しました利尻町事務分掌一覧表の一部を下記のとおり訂正いたします。

4月号掲載

ホテル利尻	施設長	澤谷 勉	支配人	根塚浅夫 係	沢谷 敬・柴田昭夫
↓					
ホテル利尻	施設長	澤谷 勉	支配人	根塚浅夫 係	沢谷 敬・柴田昭夫
			調理長	井田 作	



初鰹というときまず思い出すのは、目には青葉 山時鳥の初鰹の句です。あまりにも有名な句ですが、作者については知らない人が多いのではないのでしょうか。

これは、江戸時代の山口素堂という人の句です。「鎌倉にて」とあるのは、徒然草に、鰹は上流の人は食べなかつたものだが、このごろ鎌倉のほうでは食べる……という意味のことが書かれているためです。

初鰹

鰹は回遊魚で、南の海で冬を過ごし、春になると四国沖、紀州沖と北上し、五月ごろに関東近海にやってきます。それで江戸時代には、青葉のころに姿をみせる初鰹が喜ばれたのです。

ところが、最近では、寒いさなかにテレビのニュースなどで初鰹の入荷が報道されます。長距離輸送が容易になったので、鰹が近海にくるまで

待たなくてもすむようになったからです。また、冷凍技術も進歩したので、鰹の刺身は年中食べられるようになりました。

とはいっても、やはり青葉の時期に食べる鰹はうれしいものです。もともと、本当は初鰹よりも、秋に北の海から下ってくる戻り鰹のほうが、脂がのつていてうまいという人もいます。



ところで、五月十一十六日は、春の行政相談週間です。行政が、国民の苦情や要望、意見を聞いて、その解決や促進を図るもので、この制度に対する国民の理解・認識を深めるための週間です。

続クオリティオブライフを求めて②

利尻島国保中央病院 院長 阿部 昌彦

心の健康(最終話)

私ごとで恐縮ですが、先月は父の死去などで、病院をあげる事が多く、皆様に大変御迷惑をおかけいたしましたことを、この場をお借りしておわびいたします。また、父の葬儀のさいに皆様から御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げる次第です。

小生、医業を生業としていますので、人の生老病死については職業人として、知識、技術、心構え等一式を身につけ日々実践することを自負していたわけです。しかし、この度身内の死に臨み、人の臨終後の事―通夜、告別式、火葬、その後の供養、この間の家族、親族等の感情の推移、またこういう行事に対する町内会等の互助組織の多大な援助、等々―に関してはまったくの素人であることに気が引き愕然としております。今回の経験を末期医療を行う上で、患者さん、御家族に還元して

いかなければと思う所存でございます。

さて、前号ではだいぶ話がずれていってしまいました。が心気、抑鬱への対処法―もしかすると健康で幸福な生活術そのものかもしれません―を個人的な生活の範囲であげてみましょう。

一、くよくよせずに生きる。済んだこと、明日の事を思わずらわれない。

二、地域社会に何らかの形で参加し社会への寄与感や奉仕感を持つ。

三、規則正しい生活、十分に睡眠、休息をとる。

四、良い意味でざっくばらんで無責任、怠けものであること。

五、永年の生活習慣を継続する。

六、一時的に気が滅入ることがあっても、あせらないこと。海にたとえれば、どんなに時化ても必ずや凪にな

るといふ経験則を信じることに。

七、宗教的にも安心立命できるようにしておくこと。最終的に人間の還りつくところ―私にはまだわからないのですが、宗教上先輩が説いていること―を信じ、心を安んじること。

以上思いつくままに書きましたが、精神神経科の教科書に書かれていることもあれば、私が当院の外來での診療をしていて気付いたことも含まれております。皆さんのお役に立つことが一つでもあれば幸いです。

さて、この二年間駄文を掲載させていただきましたが、私の任期も残すところわずかとなりましたので、このシリーズは今回で最終回とさせていただきます。広報の方にはいろいろ御迷惑をかけまして大変申し訳なく思っております。紙面を借りて御礼申し上げます。春本番を迎え皆様御自愛ください。

人権擁護委員制度をご存じですか。

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

昭和23年にまず政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。国民の基本的な人権を見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したのです。これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国の人権擁護委員は、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合せております。

あなたの町には利尻町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がおります。

住所 利尻郡利尻町杓形字緑町
氏名 堀川 互
電話 4-2823番

住所 利尻郡利尻町仙法志字政泊
氏名 工藤 浄真
電話 5-1919番

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談下さい。

旭川地方法務局稚内支局
稚内人権擁護委員協議会

外科診療便り

外科医長 橋 本 道 紀

ワンポイントアドバイス

新任以来「外科診療便り」としてこの項をお借りして連載してまいりました。索引として平成二年十二月からのタイトルを順に列挙しておきます。

- 整形外科の病気
- 慢性関節疾患
- 肩の痛み
- 甲状腺について(その一)
- 温めるの？冷やすの？
- 接触性皮膚炎とは？
- 腰痛について(一)
- 腰痛について(二)
- 腰痛について(三)
- 腰痛について(四)
- 熱傷(やけど)
- 予防薬と鎮痛薬
- アルコールと外傷
- 腹痛について(その一)
- 腹痛について(その二)
- 腹痛について(その三)

今後の家庭内での健康管理にお役に立てれば幸いです。

さて、いよいよ本格的な漁の季節がやって来ました。暖かくなり、神経痛や肩、腰、膝の痛みも和らぎかけているのですが、その分だけ浜仕事、人によっては畑仕事におわれます。休もうにも休めるはずもなく、むしろ体にとってはつらい季節なのかも知れません。

詳細は、今までの項を参考にしたいと思いますが、今回はまとめとして、部位別に簡単なアドバイスをしたいと思います。

肩の痛み・肩が挙がらなくなったり、手を回せなくなることが多いようです。疼痛が出現した後の数日は冷湿布が良いのですが、他の部位と違って慢性期には、ほとんど

の方があたためたほうが楽になるようです。髪をかわかすドライヤーで、肩をあたため(火傷するほどにはしないでください)軽い運動を継続してみてください。

肘の痛み・疼痛は骨が原因になるよりも筋肉痛、腱鞘炎によるものが、ここでは多い印象があります。その際は、サポーター(特殊なサポーターを病院に用意しております)を上手に利用することをお勧めします。塗り薬を丁寧にマッサージしながら使用するのも良い方法です。

腰の痛み・予防のためには、物の持ち方に気を付けましょう。見るからに重そうな物は膝を曲げて腰を入れるようにして持ちあげること。ギックリ腰を起こすときは、たいてい、わかっていて「失敗した!」と反省するものです。また、その後も仕事を続けた場合、三日間で治るものも、二週間かかってしまうことにもなります。ギックリ腰を早く治すには、とにかく安静、もしくは、早めに病院に

相談に来ることです。

膝の痛み・腰の痛みとこの膝の痛みは、もともと骨の老化(老化は二十歳から)が原因のことがほとんどです。膝の痛みは、黙っていてもなかなか良くならないようです。薬に頼ってしまうのも問題ですが、注射もしくは投薬で長に治療していくしありません。



国の行政機関は、5月からすべての土曜日が休みとなります。

ただし、次の行政機関は土曜日でも事務を行います。

- 土曜日・日曜日でも交替制勤務のところ—国立病院・国立大学附属病院の棟部門/主要な国際空港の税関・地方入国管理局検疫所/配達を行う郵便局の郵便部門など
- 週末に利用率が高いところ—博物館・美術館など

健康な毎日を送るために

あなたと保健室



ビタミンについて

もつと知ろう

「ビタミンとはなんですか？」と聞かれたら、なんと答えますか。

「体の調子を整える栄養素」あるいは「野菜や果物にたくさん含まれている」と答えるのではないのでしょうか。これでもまちがいはありませんが、もっと正確に答えるのなら、

☆自分自身の体の内では作ることができない。
☆エネルギー源ではない。

☆ごくわずかの量だけ必要ということをつけ加えて下さい。

ビタミンは二つに区分することが出来ます。

水に溶ける(水溶性)ビタミンと、油に溶ける(油溶性)ビ

タミンです。

水溶性のビタミンは、たとえば、ビタミンCやビタミンB群などです。これらのビタミンは、たくさんとっても、体に蓄えておくことができません。余分なものは、尿と一緒に体の外に出ていってしまいます。ですから、毎日必要な量をとらなくてはいけないのです。

一方、脂溶性のビタミンは肝臓に蓄えることが出来ます。ところが、その量が度をこすと、中毒症をおこしてしまいます。どちらのビタミンにしても過不足なく体の中にとり入れることが大切なようです。

それでは、いくつかのビタミンについて、少しくわしく書きましょう。

「ガン予防に威力発揮」

カロチン

カロチンは、植物に含まれている色素で、人の体の中ではビタミンAと同じ働きをします。ですから、緑黄色野菜にたくさん含まれています。

ビタミンAは、牛乳、卵、レバーに含まれています。これらの食品をあまり食べない人は、ビタミンAが不足しているかもしれませんよ。

カロチンには、ガン細胞を増やす働きをする物質を抑える働きがあります。つまり、ガンを予防する注目すべきビタミンなのです。

「やる気のビタミン」

ビタミンB₁

ビタミンB₁は、米の胚芽の部分にたくさん含まれています。今は、精白米をほとんどの人が食べていると思います。大切なビタミンを捨ててしまった米を食べているのです。

それでは、ビタミンB₁が不足すると、どんな病気になるか知っていますか、答えは、

脚気です。昔、食生活が豊かでなかった時の病気のようなイメージがあると思いますが、

精白米、インスタントラーメン、お菓子、スナック類、清涼飲料水等の偏った食生活で若者には、以外とある病気です。

ビタミンB₁は、米の胚芽以外に、豚肉にも含まれています。

ビタミンB₁は、糖質がエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。不足すると、

「体がだるい」「眠い」「やる気がおきない」という症状が出ます。特に成長期の子供には欠かせないものです。やる気をおこすためにも、不足しないよう注意したいものですね。

「成長のビタミン」

ビタミンB₂

ビタミンB₂は、細胞が増えていくために必要なビタミンです。ですから、細胞がどんどん増える成長期にはなくてはならないビタミンです。

ビタミンB₂は、牛乳や卵に

たくさん含まれています。

牛乳や卵を手軽に食べれるようになって、子供たちの体格はぐんぐんよくなり、学力も向上してきました。

子供を強く美しく育てるためには、忘れてはいけないビタミンですね。

最近では、ビタミンは葉のようにして、体にとり入れる人も増えていますが、バランスのとれた食事をしていればその必要はありません。できるだけ、自然な食事という形で、体にとり入れるよう気をくばりたいものですね。

ビタミンは、他にも、CやEなどありますが、それらはまた別の機会に書きたいと思っています。



お知らせ

平成4年度 サハリン地域(樺太)墓参について

サハリン地域(樺太)で亡くなられた方々の霊を慰めるため、北海道では昭和41年から同地域への墓参を実施しています。平成4年度については、次の要領により計画をしておりますので、参加を希望する方は市町村、又は支庁社会福祉課にて詳細をおたずねください。

1. 日 程 平成4年7月27日(月)～8月5日(水)
2. 墓参地域 ユジノサハリンスク(豊原)、ホルムスク(真岡)、コルサコフ(大泊)、アニワ(留多加)、ゴルノザボーツク(内幌)、ネベリスク(本斗)、マカロフ(知取)、スミルヌィフ(気屯)
*新規墓参地域 アニワ(留多加)
3. 募集人員 13人
4. 応募資格 ①から③のいずれにも該当する方
① 北海道にお住まいの方
② サハリン地域(樺太)に、配偶者又は3親等内の親族が埋葬又は納骨されている方
③ 健康上、長途の旅に耐えられる方
5. 旅行経費 431,000円程度
(上記経費の内、160,000円を北海道から助成)

なお、墓参の実施にあたってはロシア共和国政府と協議が必要であり、今後、計画の一部に変更が生ずる場合があります。

※問合せ先 北海道生活福祉部保護課 ☎(代)011-231-4111(内)24-416

行政機関の休日に関する法律の一部を改正する法律の公布及び同法律の施行期日を定める政令が公布され、法務局では本年5月1日からすべての土曜日を休日とし、完全閉庁になりましたのでお知らせします。

なお、詳細についてのお問い合わせは、最寄りの法務局へおたずねください。

旭川地方法務局



保育所入園式

(沓形・仙法志保育所)



カメラ
スケッチ



沓形 保育所



仙法志 保育所



小学学校入学式



沓形 小学校



仙法志 小学校



新湊 小学校

木の根

(その二)

上)の角で平均六二cm。

・この角の持ち主が二〜三才であったとしても、普通に比べて細いということが言える。

・近畿地方、奈良などのホンシュウジカの角のサイズは五五cmである。

・もしこの角がエゾシカであるならば若く(二〜三才)、過密状態で成長したものであることが予想される。

・利尻、礼文にエゾシカがいたという証拠はない。

・エゾシカの分布域の最北端となるのは稚内。

・稚内〜利尻間をシカが泳いで渡ることは可能。

・シカの角はイカ釣りの部品としても使用されたことがある。

……以上のことから、私なりに想像してみました。

「この角は商品ではない。本州への出稼ぎ者によって捨てられたものである。(おちづのとサイズより)。また、加工が中途半端であるというこ

とは、シカの角に関して素人である可能性が高く、趣味的

な目的を持つ者と考えられる

(漁具などへの加工ではない)。発見された場所が人の来ない場所であることは、角の存在自体が角に対してのな

んらかの行為を隠す必要があったからであろう。角の利用法は限定されているだろう

から、隠すような利用法を考えるのは成人以外と思うのが自然である。またわざわざ隠すのに山を選んだ理由は、複数の関係者がいたからではないだろうか。」

さて、みなさんはどう考えます？残念ながら利尻に以前分布していたエゾシカの角であるという確立は低いようです。しかし、米脇さんが見つ

け、十五年間大事にとってお

いてくれたシカの角のおかげで、いろんなことがわかりました。このような「木の根」はみなさんのまわりにいっぱいあることでしょうか。「木の根」を違うものにするのは、

まさにあなた自身なのです。ひとりひとりの持つ眼を否定する人は、人のものはおろか

自分のものでさえ「木の根」にしか見えなくなるようです。そうならないよう、ご用心あれ!

最後になりましたが、角を見ていただいた阿部永先生・大泰司紀之先生(北海道大学)、宇野裕之学芸員(美幌博物館)に感謝いたします。

仙法志で十五年前に発見された一本の鹿の角。わたしが旅行かばんにそれをつめこみ、謎ときの旅へと出たのは昨年

の夏のことです。まずは大学時代に動物学演習などでお世話になった阿部先生を訪ねました。

『うん、これは歯学部のおオタイシ先生にみてもらうといいよ。』

『オ・オ・タ・イ・シ先生ですか?』

重度の漢字音痴である私には想像もつかないような名前です。ウーンとうなっている

と、先生は「大泰司」と書いたメモをニコッと笑って渡し

て下さいました。いざ歯学部へ!というわけ

で、工学部の前にたつ白い建物

・普通のエゾシカ(四才以

上)の角で平均六二cm。この角の持ち主が二〜三才

であったとしても、普通に比べて細いということが言える。

・近畿地方、奈良などのホンシュウジカの角のサイズは五五cmである。

・もしこの角がエゾシカであるならば若く(二〜三才)、過密状態で成長したものであることが予想される。

・利尻、礼文にエゾシカがいたという証拠はない。

・エゾシカの分布域の最北端となるのは稚内。

・稚内〜利尻間をシカが泳いで渡ることは可能。

・シカの角はイカ釣りの部品としても使用されたことがある。

……以上のことから、私なりに想像してみました。

「この角は商品ではない。本州への出稼ぎ者によって捨てられたものである。(おちづのとサイズより)。また、加工が中途半端であるというこ

とは、シカの角に関して素人である可能性が高く、趣味的

な目的を持つ者と考えられる(漁具などへの加工ではない)。

発見された場所が人の来ない場所であることは、角の存在自体が角に対してのな

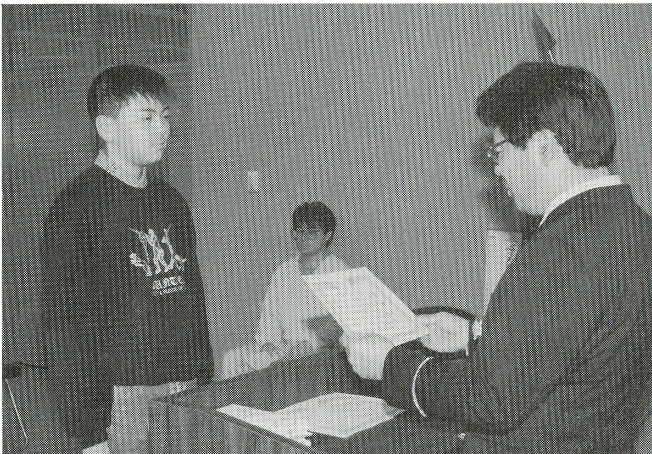
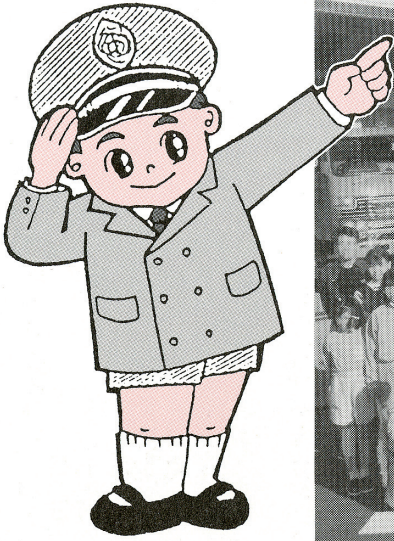
んらかの行為を隠す必要があったからであろう。角の利用法は限定されているだろう

から、隠すような利用法を考えるのは成人以外と思うのが自然である。またわざわざ隠すのに山を選んだ理由は、複数の関係者がいたからではないだろうか。」



仙法志で発見された鹿の角

1年間ご苦労様!

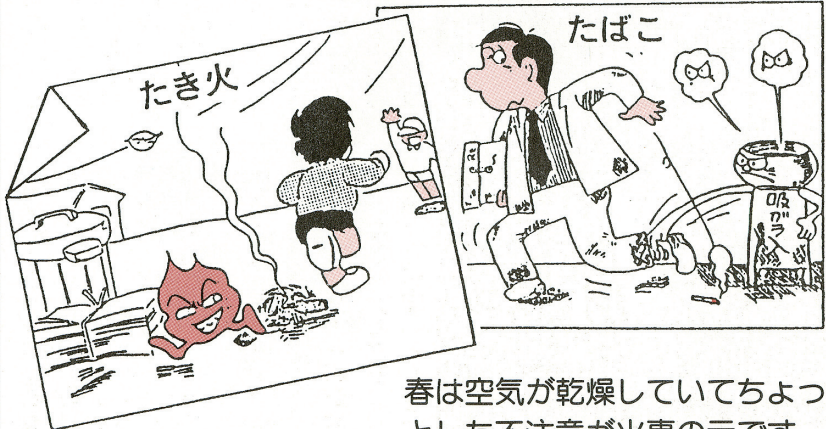


三月二十八日(土)に利尻町少年消防クラブの退部式が行われました。
火災予防のため一年間頑張ったクラブ員に記念品が送られました。また先頭になって活躍した委員長、副委員長、班長には感謝状が、全行事に参加したクラブ員には皆勤賞が送られました。

春の **キケン** がいっぱい!

各ご家庭で冬の間たまつたゴミを焼却する場合は、風のない日を選び、燃やしやすいゴミの量が多い場合は消防署までご連絡下さい。

お願
い



春は空気が乾燥していてちょっとした不注意が火事の元です。

3月の火災・救急出動件数 火災0件 救急7件

