



広報

りしり

平成4年

10月号

No.260



利尻島一周ふれあいサイクリング(8月23日)

■人口と世帯■

世帯数	1,357	(+1)
人口	4,946人	(-6)
男	2,441人	(-12)
女	2,505人	(+6)

平成4年8月末日現在
(住民基本台帳登録人口)

■おもな内容■

- 2.....利尻町交通安全集会
- 3.....利尻町長寿者番付
- 4.....役場等の閉庁について
- 5.....町内小学校マラソン大会
- 6.....利尻町水泳記録会
- 7.....カメラスケッチ
- 8~10...お知らせ
- 11.....あなたと保健室
- 12.....りしりの博物誌(利尻の自然誌⑱)
- 13.....消防だより
- 14.....戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録10月1日現在307日

～ 交通事故・事故死・ゼロを誓い～
利尻町交通安全集会開催される



去る九月二十五日（金）午後二時三十分より役場会議室において、交通事故・事故死・ゼロの願いをこめて、町内の建設・運輸関係者及び各事業所の安全運転管理者や交通安全協会役員が参加して、交通安全集会が開催されました。

集会に引き続き交通安全啓発町内車輛パレードが行われました。集会では、町長の挨拶の後、続いて横路知事の知事談話や池島宗谷支庁長のメッセージが代読され、能登杓形警察官駐在所長による「高齢者の事故防止について」の講話のあと、交通安全宣言が行われました。交通事故死ゼロ記録三百日が九月二十四日で達成され、また新たな気持で交通事故死ゼロ千日をめざして、交通安全運動を推進することを誓い閉会しました。

杓形小学校交通安全標語作品

- ◎さかみちで ゆっくりはしろう
 じてんしゃは
 杓形小学校3年 渡 辺 愛
- ◎気をつけて ぼくと私の
 おうだんほど
 杓形小学校4年 松 枝 結 花
- ◎人間の 命はひとつ たいせつに
 杓形小学校5年 片 岡 美 香
- ◎いそいでも きちん見よう 信号機
 杓形小学校5年 深 澤 利 奈
- ◎赤信号 命をうばう こわい色
 杓形小学校6年 佐 藤 兼 太 郎

交通安全宣言

私たちは、私たちの町から交通事故をなくして、安全で明るく、安心して暮らせる町にすることを願って、交通事故の根絶と交通事故死ゼロへの限らない交通安全運動を目指しております。

今、私たちの町から家庭から交通事故の追放を生活の中に、交通安全意識を深く浸透させ、これからも一層の交通安全運動を推進していくことを本集会において宣言致します。

- 一つ、 私たちは、自ら交通安全意識を高め、家族ぐるみの交通事故防止に努めます。
- 一つ、 運転者は、交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止を図ります。
- 一つ、 飲酒運転やスピードの出し過ぎなど交通五悪を防止するため、地域、職場ぐるみで交通安全運動の輪を広めます。

交通安全意識を高め

交通事故死ゼロ

1000日を達成しましょう

達成日 平成6年8月25日

長生きを祝う

敬老会

去る九月十一日、利尻町民センター大ホールにて、七十歳以上のお年寄が集まって敬老会が盛大に行なわれました。

「我が町の今日を築いてくださいました先輩のみなさん、いつまでもお元気で、幸せな人生を送って下さい」と町長はじめ来賓の方々から祝辞があり、また町内婦人の皆さんの接待で、飲み物や料理を食べ「歌謡ショー」などを見て、楽しい一日を過ごしました。



東

横綱	栄	濱	館崎	与一	92	前頭	長	濱	川端鍋太郎	85	前頭	神	磯	池之上繁太郎	83	前頭	泉	柴田善五郎	81
大関	長	濱	富山	兼蔵	91	新	長	濱	森本 清栄	85	久	連	藤田 長利	83	前頭	泉	柴田 政雄	81	
関脇	御	崎	伴	安蔵	90	本	新	湊	小島直次郎	85	蘭	泊	松山 孝	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
小結	長	濱	鎌田	金太郎	89	政	本	泊	高松彦太郎	84	緑	町	富樫 武雄	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
前頭	緑	連	堀田	長三	88	元	政	村	米脇 豊蔵	84	神	居	北村 重雄	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
種富	町	連	大山	甚松	88	蘭	神	居	小坂 市蔵	84	新	泊	柴田 徳蔵	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
仙本	町	武藤	佐々木	志郎	88	神	居	泊	藤田 義彦	83	新	高田	義雄	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
仙本	町	駒井	重蔵	常吉	87	本	神	居	三影又三郎	83	新	工藤	勝雄	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
種富	町	小石	芳太郎	金助	87	種富	町	張間	栄次郎	83	神	酒井	信造	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
久	連	喜多	金助	86	新	種富	町	大門	武雄	83	日	元	井根	太郎	82	前頭	泉	柴田 政雄	81
長	濱	兼平	福造	86	御	種富	町	石川	照美	83	長	大宮	一二	82	前頭	泉	柴田 政雄	81	
御	崎	山中	久作	86	仙本	種富	町	島野	正一	83	仙本	黒沢	富太郎	81	前頭	泉	柴田 政雄	81	
神	磯	笠島	栄蔵	86	仙本	種富	町	松田	小枝治	83	新	梅津	吉次郎	81	前頭	泉	柴田 政雄	81	

西

久	連	古屋	ムラヨ	89	久	町	松野	ハル	85	本	町	谷永	トメ	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
神	磯	吉田	サダ	89	元	村	前田	キヨ	85	神	居	芳賀	よね	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
富士見	町	石塚	ナツ	89	元	村	前田	キヨ	85	神	居	芳賀	よね	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
元	村	能登	ヨシエ	89	元	村	前田	キヨ	85	神	居	芳賀	よね	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
新	湊	濱岸	ヲソ	90	本	村	前田	キヨ	85	神	居	芳賀	よね	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
新	湊	池原	ハツ	90	本	村	前田	キヨ	85	神	居	芳賀	よね	82	前頭	泉	柴田 政雄	81		
元	村	大森	すげ	90	種富	町	柳谷	ア子	86	種富	町	河野	ハツエ	83	前頭	泉	柴田 政雄	81		
本	町	矢田	志げ	90	種富	町	柳谷	ア子	86	種富	町	河野	ハツエ	83	前頭	泉	柴田 政雄	81		
新	湊	秋田	谷千代	90	政	泊	宮下	キミ	86	政	泊	高松	ミツ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81		
前頭	本	町	酒井	セツ	緑	町	佐藤	美津	87	新	川端	さつ江	84	前頭	泉	柴田 政雄	81			
御	崎	町	村	ワグリ	神	居	松原	ハツ	87	仙本	三村	トワ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81			
長	濱	大高	コン	91	仙本	居	松原	ハツ	87	仙本	三村	トワ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81			
種富	町	佐藤	みわ	91	政	泊	山元	サキ	87	種富	町	池端	キヨ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81		
種富	町	坂上	キエ	92	長	濱	森本	ナヨ	88	緑	町	堀川	シナ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81		
種富	町	坂上	キエ	92	長	濱	森本	ナヨ	88	緑	町	堀川	シナ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81		
大関	元	村	欠	ハナ	97	種富	町	谷永	ツル	88	泉	町	関	サイ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81	
横綱	富士見	町	山本	キン	98	前頭	仙本	町	笠原	サヨ	88	神	磯	佐藤	ミヨ	84	前頭	泉	柴田 政雄	81

利尻町長寿者番付

(4.9.1) 在 おじいちゃん、おばあちゃん
 ...いつまでもお元気で...

◎八十一歳以上の方を掲載しました。

毎週土曜日は

役場等が閉庁になります。

— 平成四年十月から —

我が国の労働時間は欧米諸国に比べて相当長く、真の生活の豊かさを実感できない要因の一つとなっております。

このため、ゆとりある国民生活の実現、先進国としてよりふさわしい労働時間の水準確保、内需拡大などの観点から、民間における労働時間の動向や社会経済情勢の推移を踏まえつつ、週休二日制の普及を中心とする労働時間の短縮が行われています。

国においては本年五月、道においては本年八月から週休二日制を完全実施しています。各地方公共団体も国に準じて労働時間の短縮を図るよう指導されています。礼文町・利尻富士町においても本年十月から完全週休二日制を導入する予定です。

本町におきましても、本年十月から毎週の土曜日を閉庁

◎閉庁する土曜日

平成四年十月からの毎週土曜日

◎閉庁するところ

役場本庁、仙法志支所、教育委員会事務局、議会事務局

◎閉庁しないところ

各保育所、砕石事業所、ホテル利尻、博物館(事務を除く)など

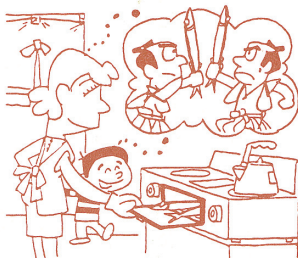


食べ物に季節感がなくなつたといわれる昨今ですが、サンマは秋の味覚の代表格です。サンマは、秋刀魚と書きます。体長四十センチほど、背の部分が青黒色で腹のほうは白銀色、細長く背びれが後ろのほうについていて、刀に似ているところから、こういう字を書くのでしょう。

サンマ

サンマの呼び名は、地方によって実にさまざまです。サイラ、サエラ、サイレ、サイレンボウ、サイライワシ、サザなど、最初にサのつくのが多いのですが、パンジョウ、カドなどと呼ぶところもあります。このように、いろいろと呼び名があるのは、それだけサンマが古くから各地で親しまれ、食べられていたからでしょう。サンマが秋の味覚とされているのは、毎年秋に産卵のために千島列島付近から南下を始め、東北、関東の沖を通過するこの時期に、魚が盛んになるからです。捕れたサンマの二〇％は生で利用され、六〇％は冷凍となり、そのほかは缶詰などになります。冷凍物はマグロ漁などのエサにも利用されていますから、サンマのおかげでマグロの刺し身や、すしを食べていることにもなるのですね。

魚を食べることは、成人病の予防に効果があるといわれていますので、もっと魚に親しみたいものです。十月は、「食生活改善普及運動月間」です。成人病の予防には、日ごろの食生活の管理が大切です。特にカルシウムの補給、食塩や脂肪摂取量のコントロールなどに注意したいものです。



町内児童健脚を競う

～第7回 町内小学校マラソン大会～



今年も町内の小学生によるマラソン大会が九月四日、沓形市街地で開催されました。七回目を迎えたこの大会は、あいにくの天候にもかかわらず、日ごろの練習成果を發揮し、選手たちは、沿道の観衆の声援に応え元気いっぱい頑張りました。

大会の結果は次のとおりです。

◎一・二学年(距離一・五km)

一学年男子

一位 7分38秒 新 浜 謙 司
二位 菊 池 裕 光
三位 星 田 友 樹

一学年女子

一位 7分52秒 尾 上 沙 織
二位 田 尻 尚 子
三位 佐 藤 望

二学年男子

一位 7分03秒 惣 万 容 史
二位 村 谷 祐 太
三位 浜 岸 智 宏

二学年女子

一位 7分04秒 板 坂 玲 奈
二位 白 取 房 美
三位 新 浜 由 美

◎三・四学年(距離三km)

三学年男子

一位 15分29秒 浜 田 悟
二位 井 田 圭 太
三位 藤 井 隆 次

三学年女子

一位 15分57秒 嶋 野 莉 恵
二位 川 原 あ す か
三位 村 谷 菜 那 絵

四学年男子

一位 15分22秒 神 田 健 健
二位 沼 田 健 志
三位 上 遠 野 晃 悠

四学年女子

一位 17分00秒 松 坂 結 花
二位 角 脇 直 子
三位 佐 々 木 恵 里

◎五・六学年(距離三km)

五学年

一位 18分00秒 深 澤 利 奈
二位 長 谷 川 祐 美
三位 浜 岸 貴 子

六学年

一位 18分29秒 深 澤 知 貴
二位 柴 田 大 介
三位 菊 地 涉

六学年

一位 14分34秒 嶋 野 史 恵
二位 寺 下 早 織
三位 川 口 美 香

◎五・六学年男子(距離四km)

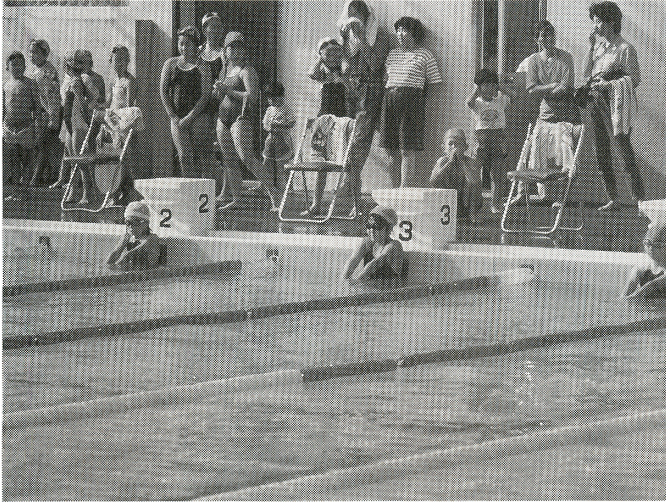
五学年

一位 18分00秒 三 上 公 貴
二位 八 木 良 樹
三位 中 村 友 明

利尻町内小学校 マラソン大会最高記録

学年	距離	男女	タイム	学校	氏 名	年度
1	1.5km	男	6・55	沓	石 川 善 宗	62
		女	7・24	仙	井 田 久 代	61
2	1.5km	男	6・33	沓	小 坂 勝 哉	1
		女	7・03	仙	寺 下 早 織	63
3	3.0km	男	14・53	沓	柴 田 大 介	1
		女	15・57	仙	嶋 野 莉 恵	4
4	3.0km	男	13・59	沓	齊 藤 智	62
		女	15・04	仙	寺 下 早 織	2
5	4.0km	男	18・35	沓	小 坂 善 一	62
	3.0km	女	15・00	沓	深 澤 利 奈	4
6	4.0km	男	18・23	沓	小 坂 善 一	63
	3.0km	女	14・28	仙	井 田 久 代	3

平成4年度 利尻町水泳記録会開催される



利尻町内の小中学生による、水泳記録会が、去る九月十二日（土）に開催されました。初めて開催されたこの記録会は天候にも恵まれ、日頃の練習成果を発揮するにふさわしい日和となり観衆の声援に応え元気いっぱい頑張りました。

記録会の結果は次のとおりです。

○女子100M個人メドレー

6年 星野朗子 (1分50秒19)

○女子25M自由形

1年 小坂絵利奈 (1分05秒66)

2年 瀬戸静香 (1分12秒10)

2年 板坂玲奈 (29秒56)

2年 今岡野五紗 (37秒23)

3年 川原林紗月 (45秒64)

3年 川原あすか (28秒57)

3年 落合幸穂 (29秒81)

3年 嶋野莉恵 (33秒02)

3年 谷小坂未咲 (38秒74)

4年 佐々木里恵 (25秒84)

4年 竹口恵 (27秒62)

5年 吉田雅代 (28秒00)

5年 松森円香 (32秒97)

6年 寺嶋明日香 (22秒72)

6年 嶋野史恵 (31秒17)

○女子25M平泳ぎ

3年 田尻朋子 (44秒98)

6年 長谷川志早 (30秒79)

6年 寺下早織 (39秒89)

○女子キック板レース

1年 川原未来 (40秒78)

1年 田尻尚子 (44秒18)

1年 瀬戸静香 (57秒50)

2年 好坂絵利奈 (58秒28)

2年 川原佳奈美 (45秒86)

3年 川原あすか (26秒67)

3年 嶋野莉恵 (36秒94)

3年 小坂未咲 (39秒83)

3年 小谷小 (43秒30)

○女子25M背泳ぎ

2年 板坂玲奈 (36秒10)

2年 今岡野五紗 (42秒81)

2年 岡林紗希 (49秒47)

3年 田尻朋子 (32秒96)

5年 松村知佳 (27秒06)

5年 松村森野 (36秒09)

5年 嶋野史恵 (39秒86)

○女子50M自由形

3年 落合幸穂 (1分04秒95)

5年 大山朱里 (1分04秒83)

6年 長谷川志織 (45秒57)

6年 寺下早織 (1分02秒88)

沓中大山加奈子 (1分08秒54)

○女子50M背泳ぎ

5年 長谷川裕美 (55秒36)

5年 松村知佳 (1分10秒49)

6年 星野朗子 (50秒78)

○女子50M平泳ぎ

5年 長谷川裕美 (59秒31)

○男子25M自由形

2年 木村祐城 (30秒01)

2年 村谷裕太 (56秒85)

3年 本波史雅 (21秒19)

3年 谷口健 (29秒38)

4年 好井淳哉 (26秒71)

4年 沼田健志 (27秒03)

4年 須藤貴美 (27秒61)

4年 須藤洋 (31秒05)

○男子25M平泳ぎ

2年 村谷裕太 (54秒94)

3年 谷口健 (50秒10)

○男子キック板レース

1年 沼田恵佑 (1分00秒33)

4年 中村聡志 (41秒08)

○女子100Mメドレリレー

沓小 松村・長谷川・星野・寺嶋 (1分48秒88)

仙小 寺下・嶋野・長谷川・松村 (2分21秒17)

○女子100Mフリーリレー

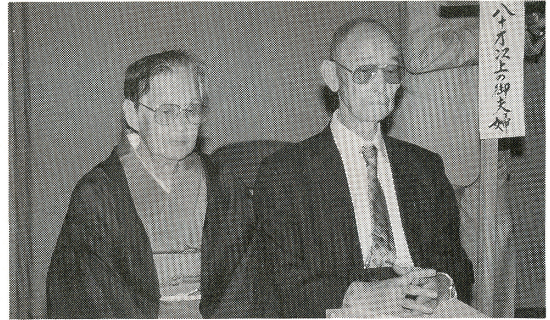
仙小 寺下・嶋野・松村・長谷川 (1分54秒70)

○男子100Mフリーリレー

沓小 沼田・須藤・須藤・本波 (1分51秒87)



(敬老会)



(80才以上の御夫婦)



健康まつり「野球教室」



ふれあいサイクリング大会



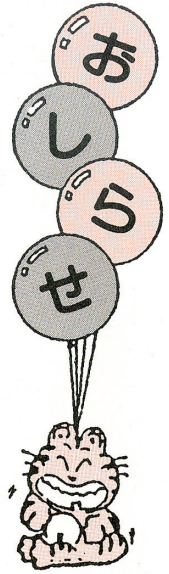
利尻町水泳記録会



町内小学校マラソン大会



新入学児童をもつ 父母の皆さんへ



齊藤 憲正 喜好文 種富町
 齊藤 章彦 隆文 日出町
 齊藤 輝彦 隆文 日出町
 小倉 啓佑 雅之 種富町
 中川原康弘 秋声 本居町
 清水 大和 秋声 本居町
 本田 武尊 和夫 神居
 飯田 智明 敏一 神居
 齊藤 一秀 幹収 富野
 氏 名 保護者 住所

■沓形小学校

つきましては、該当児童のいる家庭で、氏名もれ、誤字等がありましたら教育委員会へお問い合わせ下さい。
 なお、入学される児童は昭和六十一年四月二日から昭和六十二年四月一日までに生まれた方です。

谷 和也 敏治 御崎
 井田 慎太郎 克俊 御崎
 町村 将俊 孝俊 御崎
 佐々木 大輔 隆敏 本町
 星田 瑞希 隆敏 本町

■仙法志小学校

沢木 夢歌 瑞則 新湊
 嵯峨 梨乃 敏廣 新湊

■新湊小学校

谷永 憲司 浩司 日出町
 新谷 真奈美 修悦 日出町
 本波 百恵 義之 富土見町
 青山 未帆 豊治 神居
 高田 美由貴 正蔵 本居
 小山田 麻美 正蔵 本居
 成田 えりか 納雄 泉町
 長内 良子 康雄 日出町
 松村 真由美 栄悦 本町
 稲沢 美紗樹 克泰 泉町
 河野 里奈 哲郎 泉町

稚内高等技術専門学院学生募集要領

☆技術・技能を身につけ豊かな人生設計を☆

学院では、土木施工管理技術・建築技術を身につけたい方を募集します。

◎技術専門学院では、専門の知識や技術・技能を身につける為の技術者を養成しています。また、修了時には技能士補となり、2級技能士の学科が免除され各種資格取得が容易になるなどの特典があります。

1 募集科目

科 目	募集人員	募 集 資 格
土木施工管理科	20名	高等学校卒業業者又は
建築科（普通）	20名	高等学校卒業程度の学力を有する者
建築科（転換）	10名	中学校卒業程度の学力を有する者
合 計	50名	

2 入学願書受付期間

- *土木施工管理科・建築科（普通）
平成4年11月1日～平成4年11月30日まで
- *建築科（転換）
平成4年12月1日～平成5年1月31日まで

3 訓練期間

平成5年4月12日～平成6年3月18日

4 その他

- *授業料は無料
- *交通機関を利用する方に学生割引が適用
- *援護制度があります。
- *寄宿舎あり。

◆詳しくは…道立稚内高等技術専門学院 TEL (0162) 33-2636
 稚内公共職業安定所 TEL (0162) 34-1120

高齢者雇用促進月間の

実施について

ハローワーク稚内公共職業安定所では、この十月を「高齢者雇用促進月間」として、高齢者の雇用の促進を図るため、六〇歳定年の定着と六五歳までの継続雇用の推進、再就職の促進等の啓発と、各種の行事を実施し啓蒙を図ることとしています。

月間中における主な行事は、次のとおりです。

- 一 広報活動の積極的な展開
- (一) 公共職業安定所の庁舎前に立て看板を掲示等して月間の周知を行います。
- (二) 地元新聞及び市町村等の広報誌で月間行事の広報を行います。

二 高齢者の雇用の促進を図るため「特別求人開拓」を行います。

三 関係行政機関及び事業主団体等で構成する「地域雇用協議会」を開催し、高齢者の雇用問題を中心に協議を行います。

四 気軽に職業相談や雇用保険の相談などができるように「一日ハローワーク」（臨時職業相談所を（株）西條百貨店稚内店で十月八日開設します。

五 事業主及び事業主団体を訪問し、高齢者の雇用就業問題の重要性、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」の趣旨及び内容、

定年延長の必要性などを説明し、より一層の協力を呼びかけます。また、高齢者の雇入れや継続雇用をサポートするための各種助成金制度の活用について周知します。



定期点検整備は

ドライバーのマナー

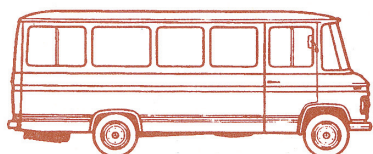
定期点検整備促進運動実施中

〈実施期間 平成4年9月～平成5年3月〉

ドライバーの皆さん、愛車は元気ですか。
交通ルールを守って**安全運転**にところがけていますか。

クルマはドライバーの**愛情**で走ります。
快適で**安全**なドライブを楽しむためにも、**年2回の定期点検**で愛車をいたわりましょう。

(注)バス、大型トラック等の定期点検は、**月1回**です。



北海道運輸局旭川陸運支局

「出稼の心得」

本年も秋冬期の出稼ぎの時期となってきましたが、出稼ぎされる皆さんは、安心して出稼ぎをする為、次のことを必ず実行しましょう！

- ① 「出稼労働者手帳」の交付を受けてから出稼ぎしましょう。
(役場又は、ハローワーク稚内どちらでも可能)
- ② 「健康診断」を受けてから出稼ぎしましょう。
- ③ できるだけ「グループ」で就労しましょう。
- ④ 市町村に配置されている「地域相談指導員」に留守中のことを頼んでおきましょう。
- ⑤ 職場に着いたとき、又は働く場所が変わったとき、すぐに「家族に連絡」しましょう。
- ⑥ 「印鑑」は大切なものですから、各自が保管し、他人などに預けないようにしましょう。
- ⑦ 労働条件を確認し、出稼労働者手帳の「雇入通知書」に記入してもらいましょう。
- ⑧ 家族の生活と明日の安心のために「出稼ぎ」される方を対象とした傷害保険に加入しましょう。(役場窓口)

ハローワーク稚内
☎ 0162-34-1120

10月は「労働保険適用促進月間」です

守っていますか社会のルール 入っていますか労働保険

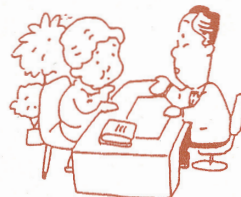
- ◆労働保険が昭和50年に全面適用となり、労働者を1人でも雇用する事業は必ず適用されることになってから、本年で18年目を迎えました。この間、適用事業所数は毎年着実に増加しておりますが、小規模事業所の中にはまだ加入手続きをしていない事業所も相当数残されている状況にあります。
- ◆これら未手続事業所の解消を図ることは、労働者の福祉を支える労働保険制度の健全な運営、費用負担の公平等の観点から極めて重要です。
- ◆このため、労働省では毎年10月を「労働保険適用促進月間」と定め労働保険制度の意義や重要性について広く事業主の皆様へ理解を深めていただくことにしています。
- ◆だれもが避けたいと願っている「けが」や「失業」は、事業の種類規模等によって多少の差はあるとしても絶対に遭遇しないという保証はありません。まだ加入の手続きをしていない事業主の方は、速やかに労働基準監督署、ハローワーク（公共職業安定所）で加入手続きを行い、労働者が安心して働ける職場としてください。
- ◆労働保険の加入手続の方法には、
 - ◇事業主自ら手続をする方法
 - ◇労働保険事務組合に委託して手続をする方法
 - ◇社会保険労務士に依頼して手続をする方法がありますので、詳しくは最寄りの労働基準監督署又はハローワーク（公共職業安定所）にお尋ねください。

行政相談週間

10月11日(日)～17日(土)

“あなたの声で明るい暮らし”

今、あなたには、役所の仕事について、お困りのこと、納得のいかないこと、希望することなどがありませんか。



例えば……○年金をもらうことができるのか知りたい。

- 交通信号機がなく危険である。
- 側溝の水があふれて困っている。
- 許可申請したが、なかなか許可されない。

行政相談は、このような皆さんからの苦情、要望などをおききして解決を図ります。

この期間中、当町担当の堀川行政相談委員は次のとおり、行政相談所を開設し、皆さんからの相談をお受けしますので、お気軽に御利用下さい。

●とき●ところ

- 10月15日 午後1時から5時まで
- 10月16日 午前9時から正午まで
役場町民相談室（1階）
- 10月16日 午後1時から4時まで
利尻町公民館（和室）

10月は、道税の「滞納整理月間」です。

◎道税をそのまま放置しますと、差押等の処分を受けることになります。

◎納税を、まだ済まされていない方は、早急に納税または相談〔連絡〕されるようお願いいたします。

■相談・連絡先 自動車税

上川支庁 税務部 自動車税課 (☎070) 旭川市六条通り十丁目

☎0166-26-1211 (内線333、334)

その他の税

宗谷支庁 税務課 徴収係 (☎097) 稚内市末広四丁目二二(二十七)

☎0162-33-2510 (内線257、258)

北海道が、いろいろな仕事を行ううえで、道税は貴重な財源となっています。暮らしに生きている道税〔納税〕に御協力ください。

健康な毎日を送るために

あなたと保健室



食欲の秋とも言おうように、秋にはおいしいものがたくさんありますね。その中のひとつに「いも」もあるのではないですか。そこで今月は、いもの栄養について勉強してみましょう。

いもはでんぷん

のかたまり

いもは、水分をとると、その七〜九割が糖質です。その大部分がでんぷんです。

いものでんぷんは、体の内でエネルギーとして利用するのは、手間も時間もかかります。

まず口の中で、でんぷんの一部が分解されます。次に胃に入ってから分解され、小腸の中でもっと小さく分解されます。こうしてやっと血液中に吸収されます。吸収されると、肝臓に送られエネルギー

ギーとして利用されます。一方、砂糖は、小腸で分解されるだけですぐエネルギーになるのです。

でんぷんが消化に時間がかかるのは、血糖値が急上昇することがなく、インスリンも節約できるので、糖尿病予防にも役立ちます。

じゃがいもとさつまいもは

ビタミンCが多い

生のじゃがいも一〇〇gにはビタミンCが二三mg、生のさつまいもには三〇mg含まれています。

じゃがいもなら普通大一個、さつまいもなら、卵ぐらいの大きさを食べると、一日必要なビタミンCの約四割をとることができます。

また、じゃがいもやさつまいものビタミンCは、普通の野菜のビタミンCよりも、水

に流れ出ることが少ないのです。まるごとゆでたり、蒸すと、八〜九割は残っています。ただ、小さく切ってしまうと五割は流れ出てしまいます。

さらに、いものビタミンCは貯蔵してもあまり減ることはありません。ほうれん草の場合は、収穫して翌日には八〇%ほどに減ってしまいます。いもは、二〜三か月たっても八〇%にも減ることはありません。

いもはビタミンB₁も充分

糖質が、体の中で必要な形になるためには、ビタミンB₁が必要です。いもには、このビタミンB₁が豊富に含まれています。はじめにも書いたように、いもは糖質のかたまりです。いもは、自分自身の糖質を、体の中で必要な形にするに充分なビタミンB₁を、自分自身で含んでいるというわけです。

しかも、まだ余分が残るもので、ごはんの糖質の分までも、いもが補うことができるのです。

いもはカリウムを多く含んでいる

いもは、野菜と同じ位のカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中のナトリウムを体の外に出す働きがあります。ナトリウムが体に多くなると、高血圧の原因の一つとなります。つまりカリウムは高血圧の予防にもなります。

いもは食物繊維を

たっぷり含む

いもには食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維は、食べ物のカスではありません。便通を整えたり、コレステロールを体の外に出したり、大腸ガンを予防したりと、とても重要な存在なのです。

さつまいもは皮ごと食べる

とカルシウムが摂取できるさつまいもの皮には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムの量は、内側の四〜五倍も皮には含まれています。

皮をむいて食べても、一〇〇g中には、牛乳一〇〇gに

含まれるカルシウムの1/2の量が含まれています。

カルシウム不足が原因の一つになっている骨粗鬆症(骨がスカスカになり、もろくなる病気)が問題となっていて、特に女性に多い病気です。ですから、女性はさつまいもは皮つきのまま食べたいものです。

どうですか。いもはとても栄養的にすぐれているということがわかったのではないですか。しかし、食べすぎは禁物ですよ。



利尻の自然誌(19)

ルシフェリンの
灯をさがして

あたりが薄暗くなった頃、二つの人影が動きだした。ふたりは南浜の木道の上をゆっくりと歩き、時折何か探してものであるかのように腰をかめたりした。

a「どーですかー」

b「うーん、いないー」

b「おっ!」

a「いました!??」

b「見まちがいだー」

彼らは南浜を一回りすると、大きなため息をつき、次の目的地であるオタドマリ沼へと向かった。

b「本当にホタル、島にいるのかねー」

a「うーん。島の人たちで見たという人の情報はあるんですけどね。例えば、先生のcさんは昔南浜で生徒と見たっけって、ちゃんと文

献上の記録もありますよ。旭

川西高等学校生物部が一九六〇年に

だした生物研究収録のP27には以下のような一文が

記されています。『又、ホタル科の

ヘイケボタルが、島内の沼の付近で多数見受けられたが、これらの幼虫は、沼に

生息する貝類を食べているものとみられる。』とね。

b「昨年十月二十三日付けの

日刊宗谷を見ると、ホタルの里作りを

利尻で行うという記事が載ってたよ

ね。やっぱりこういうのは慎重に行うべき

なだろ。」

a「もちろん!たしかに様々な意見があ

ってもいいけれども、利尻島の本来の自然を

残したいと考えるのならばあまりよい計画

と思えないね。というの、もし島に

自生のホタルがいたとすると、島外から輸入したホタルを

放せば、自生種との交雑により島本来のホタルの

遺伝的特性が乱されてしまうことになるから

ね。昨年の遺伝子東西で異なるジボタルの

遺伝子東西で異なる」という記事が載り、

安易な移植に配慮が必要であることを示唆して

いたよね。」

かー。」

a「そんなもんですよ。まあ、とにかくそういう話の前に、果してこの島にホタルがいるのかどうかを確かめなくては……」

b「うん、わかってるって!だからこうやって一週間に一回、南浜、オタドマリ沼、姫沼とまわっているんでしょ!」

a「そう、そう!」

b「でも親になって光っている期間が一週間ぐらいしかないというのを探しにくいひとつの原因だよ

ね。旭川市で出した『ホタルの生息調査報告書』によると七月九日より二

日まで成虫の発生が確認さ

れているよ

ね。利尻では一体いつぐらいになるのかな

。ところで、北海道にはゲンジボタル

Lucciola curuciatata

がいないから、島にいるとしたらヘイケボタル

L. lateralisなんでしょ?

a「もちろん。ときどきホタルを取ったという人がいるけど、その場合のほとんどが光らないけど一見ヘイケボタルなんかと似ているオバボタル

だったりするんだよ

ね。……ふたりは今夜もルシフェリンの灯を求め、沼をさ

まよう。

……ふたりは今夜もルシフェリンの灯を求め、沼をさ

まよう。

……ふたりは今夜もルシフェリンの灯を求め、沼をさ

まよう。

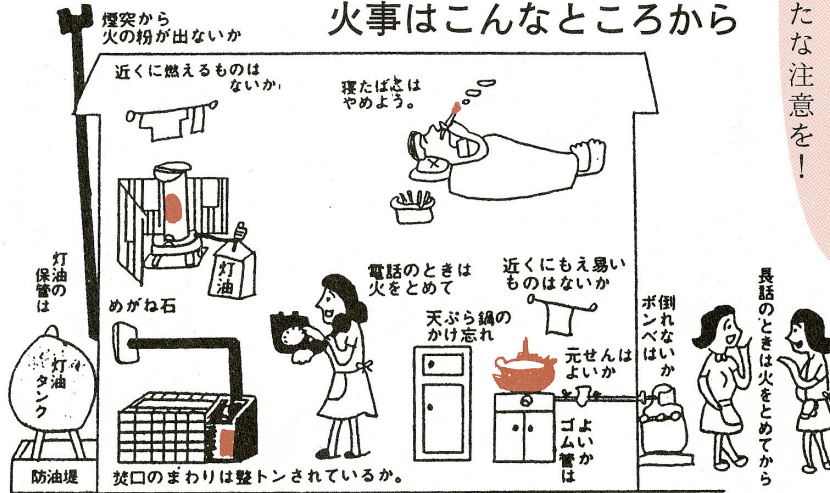
……ふたりは今夜もルシフェリンの灯を求め、沼をさ



全国統一標語

点検を 重ねて築く “火災ゼロ”

火事はこんなところから



いよいよ秋も深まり、眠っていたストーブも活躍する季節となりました。
なれた火に新たな注意を!

火災シーズン到来を前に… 秋の火災予防運動実施

十月十五日から十月三十一日まで

「火事と救急はあわてずゆっくり」九番

無火災記録五十一日

九月十五日現在



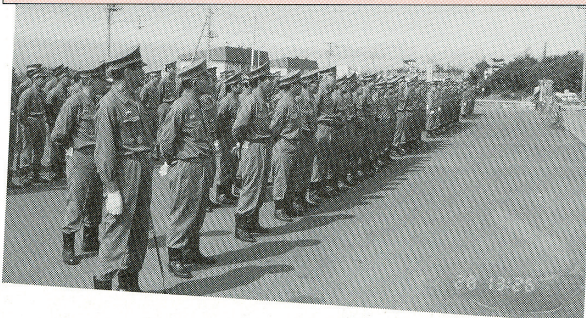
9/9 岡山商店横

— 心臓止まった！ その時あなたは？ —

9月9日救急の日 杵形・仙法志地区において心肺蘇生をPR大勢の人が集まり、気道の確保、人工呼吸法や心臓マッサージの方法を熱心にきき入っていました。

— 利尻町で教育訓練 —

8/28 杵形において利尻町、利尻富士町の各消防団員が終結し、礼式や消防機器の基本訓練を行いました。



8/28 13-25



9/10 杵形発電所 救急教室

8月の火災救急出動件数
火災 0 件 救急 14 件



お誕生おめでとう

うらやま

おぐやみ

申し上げます

戸籍の

うごき

自 8月1日
至 8月31日



◎出生

月日住所氏名 保護者続柄
 月²¹仙本町 今野友策 巨 長男
 月²⁸泉町 荒井航平 桂介 二男
 月¹²神居 松原清香 稔 長女

◎死亡

月日住所氏名 年齢
 月⁴政泊 熊田善吉 七二歳
 月⁴新湊 澤田瀧雄 七六歳
 月⁶神磯 池之上盛吾 五一歳
 月⁹緑町 柏木多吉 九〇歳
 月¹⁵新湊 加藤孝四郎 六四歳
 月²¹查本町 南久一 七二歳
 月²⁴新湊 加藤博子 五九歳

利尻島国保中央病院 婦人科診療のお知らせ(予定)

(期間)

- (1) 十月十九日～二十一日(三日間)
- (2) 十一月九日～十一日(三日間)

(医師)

- (1) 札幌医大産婦人科医 医師 藤井 美穂 先生
- (2) " " 医師 小泉 基生 先生

受付は、午前中だけです。
詳しくは、利尻島国保中央病院へお問い合わせ下さい。

発行 利尻町役場

編集

商工課広報交通係 ☎(四)三三四五番

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。

・栃木県足利市 田中孝雄様から、福祉活動費として

・杓形字本町 南和子様から、夫久一様の香典返しを廃して

・杓形字新湊 加藤啓治様から妻博子様の香典返しを廃して

・杓形字泉町 津田博様から、福祉活動費として

・仙法志字久連 喜多亮様から、長男敦様の香典返しを廃して

・仙法志字政泊 熊田ひとみ様から、父善吉様の香典返しを廃して

・仙法志字御崎 三上オモヨ様から、夫晃太郎様の香典返しを廃して

しを廃して

・杓形字本町 菅野文枝様から、夫守様の病氣見舞返しを廃して

(利尻町社会福祉協議会)

よせられた善意

九月十一日に行われた、利尻町敬老会において、岡本一民氏より七〇歳以上の希望者のお年寄りに対し、記念写真がプレゼントされました。

今月の納税

固定資産税 第3期
保険税 第3期

(納期限10月31日迄)

共同募金に協力を ひとりひとりの優しさは、 社会の資産です。

今年も10月1日より共同募金運動が始まります。

町民皆様の暖かい善意をお願いします。

北海道共同募金会利尻町分会



ご協力を
お願いします

©中央共同募金会

赤い羽根募金 共同募金
10月1日～12月31日

印刷 (有)国境印刷