



「20歳の旅立ち」

利尻町成人式 1月3日

■人口と世帯■

世帯数	1,374	(±0)
人口	5,071人	(-6)
男	2,530人	(-1)
女	2,541人	(-5)

平成2年12月末日現在  
(住民基本台帳登録人口)

■おもな内容■

- 2……受賞おめでとうございます  
わが家のアイドル④
- 3……20歳になったら学生も国民年金
- 4……続クオリティオブライフを求めて⑦
- 5……外科診療便り
- 6……あなたと保健室
- 7……町・道民税の申告が始まります
- 8……りしりの博物誌(利尻の語り⑤)
- 9……消防だより
- 10……戸籍のうごき

交通事故死ゼロ記録2月1日現在 549日

# 日本家族計画

## 協会賞受賞

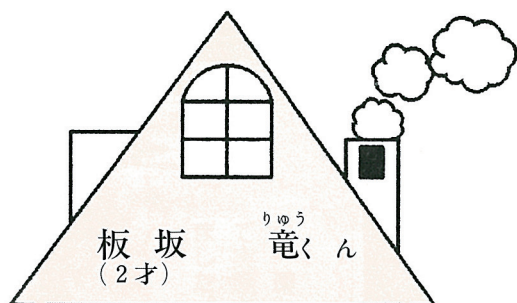
### 金沢 テイさん



金沢さんは、昭和二十六年より現在に至るまで、永年にわたり利尻町の助産業務に尽され、昭和四十年東利尻町に母子健康センターが出来るまでは、町内での出産はすべて自宅分娩で行われ、助産取扱

件数は二千件余りになっており、永年にわたる助産業務の功績が認められ、去る平成二年十一月二十日、香川県高松市で開催された母子保健家族計画全国大会の席上で、表彰を受けられました。

# わが家のアイドル



沓形字本町  
父：富雄  
母：敦子



沓形字泉町  
父：伸希  
母：由枝

# 平成3年4月から 20歳になったら 学生も国民年金に 加入します。



学生は  
4月から



みんな  
20歳になったら  
国民年金ね!!

国民年金は、日本国内に住所のある二十歳から五十九歳までの方が加入する年金制度です。農業、商業など自営業の方は、二十歳になったら、加入の手続きをしなければなりません。

また、大学生や専修学校生の方などは、現在本人の希望により加入することになっておりますが、その大半は未加入となっております。

この未加入の方が、在学中に障害者となった場合には、障害基礎年金は受けられません。また、二十歳以降に未加入期間があると、保険料の納付期間が四十年にはならず、満額の老齢基礎年金も受けられません。

このようなことを防ぐために、平成三年四月から二十歳以上の学生も全員国民年金に加入することになりました。

老後、不慮の事故に備えて、二十歳になったら、もれなく国民年金の加入手続きをしましょう。

加入手続は、住所地の市区町村役場の年金係で。

# 続くオリテオブライフを求めて⑦

利尻島国保中央病院

院長 阿部 昌彦

## 高血圧で通院中のあなたに②

高血圧は一生薬を飲まなければならぬのか？ とか  
たとえ薬を飲んでも何回か飲んで血圧が下がってしまつたらそれでやめてしまつても良いのではないかと？

これらの質問もよく聞くものです。この疑問の裏には「薬はなんだかんたんに身体には良くないものではない。」とか

「こんな病気と一生つきあう気はしない。何回か薬を飲んで血圧が下がってしまえば病院と縁が切れるだろう。」というような心情があるのだろうと私は思っています。でも気持ちはたいへんに理解できるのですが、やや独断、自分勝手な価値観のような気がします。

結論からいうと高血圧で薬による治療を始めた人の約九

んでやつと丁度良い血圧の人が一気に薬をやめることが出来ないというのも理解頂けるかと思えます。

さて、わざわざかひと昔前まではこれといった良い血圧の薬も無く高血圧の方はばたばたと脳卒中(ほとんどが脳出血)で倒れていたことを考えると今の血圧の薬の種類が多きには隔世の感があります。我々医者は患者さんの年齢、性、病気の状態、生活スタイルなどを考え、どうせ飲んでもらうものなのだからできるだけそのひとにあつた良い処方を出すようにしています(当り前ですが)。

血圧の薬自体にも長所短所があります。喘息が悪化する、コレステロール値がやや上昇してしまふ、心不全の人には使えない、肝機能の悪い人、腎臓の悪い人には良くない等々の短所があれば一方、御年寄りでも安心して使えるとか、コレステロール値にも良い影響があるとか、脳卒中や虚血性心疾患を合併している人に

割くらしいはその後薬が必要になるでしょう。そして血圧の薬は人々の寿命をのばし人類の幸福に一役かつている(少々おかげさかな?)ということは歴史的事実なのです。さてここで以前述べたように血圧が量の病気であると言ふことを考えると、高血圧と一言でいっても様々な程度を含んでいることに気がつかれるかと思えます。高血圧になりかけの人や、軽症高血圧で薬を少ししか飲んでいないような人は食事の塩分をひかえたり節制することで薬を減らしたり、休んだりすることが出来るのです。高血圧の患者さん全体でいうとこのよう人は少ないのですが確かに薬をやめることの出来る人もいます。一方

そうすると何種類もの薬を飲

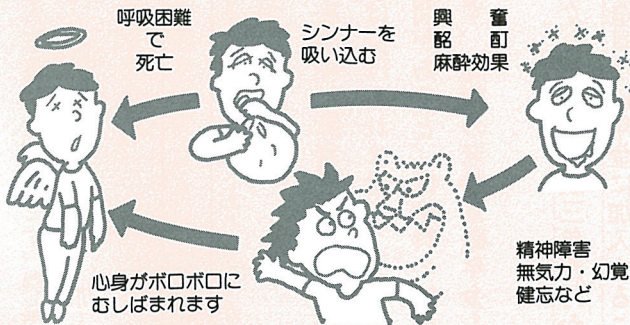
よいとか、その薬によつていろいろ長所があります。このようにどの薬を使うか頭を悩ますのは医者の仕事ですが、これからは患者さんにも「私飲む人」ということで積極的に薬の評価をし、治療に参加するといふような気持ちを持つてもらふ時代がきているよ

うです。国民性の違いもありますが、某外国では患者は自分の飲んでる薬の名前とその理由が言えるし、血圧の治療の状況も話すことが出来ると聞きます。といふわけで次号は血圧の薬、特に知っておきたい副作用についてお話する予定です。

## 2月は薬物乱用防止強化月間です!!

### 「シンナーくらい…」の甘い考えが、死を招きます。

シンナーを乱用すると、その主成分であるトルエンなどは気体となって肺を通り、すぐに脳に入り込み、そこで強い効果をあらわします。特にその主成分が濃い場合は、呼吸中枢に作用し、ついには死に到ってしまいます。



北海道覚せい剤乱用防止推進宗谷地区協議会

# 外科診療便り

外科医長 橋 本 道 紀

## 肩の痛み

今回は、肩の痛みⅡ特に五十肩Ⅱを中心にお話したいと思います。

肩の関節は三つの骨、すなわち鎖骨、肩甲骨、上腕骨からなり、これらおよび胸郭との間に生ずる四つの関節からなりたちます。その可動域（動かすことのできる範囲）は人間の身体の中で、もっとも大きい関節です。前後・左右・上下、ほとんどあらゆる方向に動かすことができます。そのためなのでしょうが、肩を中心とした疼痛は、日常診療上、患者さんの訴えの多いもののひとつです。

また、多くの筋肉や腱と、靭帯に守られており解剖学的には非常に複雑なところです。

骨・関節包（前回もお話したように、関節を被う袋のこと）・靭帯と、筋および腱の病気に分けて説明してみましよう。

まず骨の病気ですが、これは前回までお話したように老

化や疲労により、軟骨がすり減ることから始まる変形性疾患が主体です。

一般に五十肩といわれる肩の運動制限や疼痛は、正式には肩関節周囲炎あるいは、癒着性肩関節包炎という病気です。文字通り関節包に慢性炎症が起こり、ことにその腋（わき）の部分が癒着して、関節腔の大きさが減量することによってはじまります。

四十～五十歳代の男性に多く、痛みは寒冷時、夜間に強いのが特徴です。また、ひどい時は手や頸部にまで放散します。運動はどの方向にも制限されますが、後頭部をさわったり、帯を結ぶことが困難になります。

予後（病気の結末）は良好で、一年～一年半で自然に治ります。

自然に治るといふものの、一年以上もかかることが多いのですから、患者さんにとっ

てはたいへんな悩みです。「早く治してほしい」と、

言われることも多く、実際やっかいな病気だと思っ

根本的な治療法はなく、対症療法（痛みや運動制限といった症状に対する治療）が主体となります。鎮痛剤の服用やシップとともに、温熱療法、運動療法を勧めています。毎日温かい湯船の中で、ゆっくりと肩を回したり、上げ下げすると楽になるようです。

最近になって、狭くなった関節包を拡張させるために、関節腔内に注射をする方法が保険を通るようになりました。数名の患者さんに施行していますが、確かに効果があるようです。

いずれにしろ、気長に待つことが必要ですが…

腕の筋肉から続く腱の障害による疾患も多くみられます。レントゲン写真をとると石灰沈着がみられる、棘上筋腱炎がその代表例です。急性の場合、強い自発痛、圧痛、発赤、熱感を伴います。睡眠が障害されることもあり、適切な処置が必要となります。

## 夢いっぱい さわやか青春

### 自衛官募集

- \*身 分  
・特別職国家公務員です。
- \*給 与  
・初任給月額 133,900円（衣食住 6 万円相当は無料）  
・ボーナス 3 回（3・6・12月）計5.35ヵ月  
（1等陸海空士で、78万5千円になります）  
・特別任期満了手当  
2年：51万1千円      3年：80万1千円  
4年：112万円          5年：117万6千円
- \*4週6休制（日、祭日のほか第2・第4土曜も休み）  
有給休暇 年間24日のほか年末年始6日間、夏休み3日間の特別休暇。
- \*扶養手当、通勤手当、寒冷地手当、住宅手当、単身赴任手当等の各種手当あり。
- \*応募資格 18才以上～27才未満
- \*詳しくは稚内募集事務所（☎0162-23-2721）又は各市町村役場にお問い合わせ下さい。



健康な毎日を送るために

# あなたと保健室

あなたの肝臓疲れて

いませんか？

「肝心・肝腎かなめ」とい  
う言葉があるように、肝臓は  
とても重要な働きをする臓器  
です。

「肝臓はどんな働きをして  
いるの？」ときかれたら何と  
答えますか。なかなか答えら  
れないのではないでしょう  
か。そこで、私達の体の大切な  
臓器である「肝臓」について  
勉強しましょう。

肝臓は体の中の化学工場

肝臓の働きは

(1) 代謝機能

- a. 糖質代謝→糖分を体に  
たくわえるため、グリコ  
ーゲンという物質につく  
り変える働き。
- b. たんぱく代謝→体をつ  
くるのに必要なたんぱく  
質を作り出す。



い  
らなくなつた、たん  
ぱく質を体の外に出しや  
すい物質につくり変える。  
c. 脂質代謝→脂肪からコ  
レステロールを作り出す。  
d. ビタミン代謝→ビタミ  
ンをたくわえたり、使わ  
れやすい形に変える働き。  
e. ホルモン代謝→余分な  
女性ホルモンをこわす働  
き。

(2)

胆汁を作る  
脂肪を消化するために必  
要な物質である胆汁を作る  
働き。

(3)

解毒作用  
体にとって有毒な物質を  
体に害のない物質に変える  
働き。

(4)

血をかためる物質を作る  
出血した時に、血をかた  
めて止める物質を作る働き。

ここにあげたものは主なもの  
です。まだまだ肝臓には働  
きがあります。これだけみ  
ても、私達の体のために一生懸  
命働いていることがわかつた  
と思います。

それでは、この大切な肝臓  
の働きが悪くなると、私達の  
体はどうなるのでしょうか。  
肝臓は、とても我慢強い臓  
器です。悪くなつても痛むと  
いうことは、ほとんどありま  
せん。

しかし、働きがおとろえて  
きたというサインは、出して  
きます。  
・力が抜けたように体がだる  
くなる  
・食欲がなくなる  
・吐き気がしたり、吐いたり  
する  
・白目や体が黄色になる  
・皮膚に何もできていないの  
に、からだがかゆくなる

もつと悪くなると  
・おなかに水がたまる  
・血が止まりにくくなる  
・男性でも、女性のような乳  
房になつてくる  
このような症状が出た時は  
危険信号です。

危険信号です。

肝臓を傷める原因

これは、なんといいても  
「アルコール」です。

はじめの方にも書きました  
が、肝臓は解毒する働きがあ  
ります。アルコールは、一種  
の毒ですから、肝臓は害のな  
いものに作り変えなければな  
りません。大量のお酒を毎日  
飲むと、肝臓は休むひまなく  
働かなくてはいけなくなりま  
す。がんばり屋の肝臓でも、  
休むことなく働き続けると、  
いつかはダウンしてしまいま  
す。

そうならないために、休肝  
日を週2日は持ちたいです。ね。  
アルコール以外に、肝臓を  
傷める原因には、ウイルスが  
あります。A型肝炎、B型肝炎  
と呼ばれているものです。

GPTが35単位 を超えた  
時は肝臓の病気が疑われます。

アルコールで肝臓が傷んで  
いないか知るのには、γ-G  
TPがあります。正常は50単  
位以下です。

肝臓が腫れて大きくなつて  
いないかみるのに、エコー  
検査があります。この検査は  
体の外から肝臓をうつし出す  
ものですが、痛くはありません。

我慢強いいため、もの言わぬ  
臓器です、肝臓は。大丈夫と  
思つていても一年に一度、検  
査することを勧めます。

肝臓のことを思いやり、ア  
ルコールをひかえめにするこ  
とを心がけましょう。

(保健婦 小澤田…記)

肝臓の検査

肝臓が正常に働いているか  
どうか知る値に、GOT・G  
PTがあります。これは血液  
検査でわかります。このG  
OTやGPTは、肝臓の細胞が  
こわされた時に高くなります。

GOTが40単位



# 平成3年度町・道民税申告受付相談日程表

(所得税・事業税・住民税)

## 沓形地区

受付巡回月日	申告会場・時間	申告会場・時間
2月5日(火)	栄浜地区 9:30~16:00 栄浜自治会館	
2月6日(水)	新湊第4地区 9:30~16:00 新湊自治会館	
2月7日(木)	新湊第3地区 9:30~16:00 新湊自治会館	
2月8日(金)	新湊第2地区 9:30~16:00 新湊自治会館	
2月12日(火)	新湊第1地区 9:30~16:00 新湊自治会館	
2月13日(水)	種富町第3地区 9:30~12:00 種富町自治会館	種富町第2地区 13:00~16:00 種富町自治会館
2月14日(木)	種富町第1地区 9:30~12:00 種富町第1自治会館	税務相談(申告相談) 13:30~16:30 役場1階小会議室
2月15日(金)	日出町第2地区 9:30~12:00 役場1階小会議室	日出町第1地区 13:00~16:00 役場1階小会議室
2月16日(土)	所得税還付申告相談 9:30~12:00 役場1階小会議室	
2月18日(月)	緑町第2地区 9:30~12:00 役場1階小会議室	緑町第1地区 13:00~16:00 役場1階小会議室
2月19日(火)	富士見町・港町地区 9:30~16:00 役場1階小会議室	
2月20日(水)	本町第1・本町第2地区 9:30~16:00 役場1階小会議室	
2月21日(木)	営業者所得税申告相談 9:30~16:00 役場1階小会議室	
2月22日(金)	泉町第4地区 9:30~12:00 役場1階小会議室	泉町第3地区 13:00~16:00 役場1階小会議室
2月25日(月)	泉町第2地区 9:30~12:00 役場1階小会議室	泉町第1地区 13:00~16:00 役場1階小会議室
2月26日(火)	神居第2地区 9:30~16:00 神居第2自治会館	
2月27日(水)	神居第1地区 9:30~16:00 神居第1自治会館	
2月28日(木)	蘭泊地区 9:30~12:00 蘭泊自治会館	当日地区で申告出来なかった方等 13:30~16:00 役場1階小会議室

## 仙法志地区

受付巡回月日	申告会場・時間	申告会場・時間
3月1日(金)	当日沓形地区で申告できなかった方等 9:30~16:00 役場1階小会議室	
3月2日(土)	久連地区 9:30~12:00 久連自治会館	
3月4日(月)	長浜地区 9:30~12:00 長浜自治会館	神磯地区 13:00~16:00 神磯自治会館
3月5日(火)	政治地区 9:30~12:00 政治自治会館	仙法志地区所得税還付相談 13:00~16:00 公民館
3月6日(水)	仙法志本町全地区 9:30~16:00 公民館	
3月7日(木)	元村地区 9:30~16:00 元村自治会館	
3月8日(金)	御崎地区 9:30~16:00 御崎自治会館	
3月11日(月)	仙法志地区当日申告できなかった方等 9:30~16:00 公民館	
3月12日(火)	利尻町全地区で申告できなかった方等 9:30~16:00 役場1階小会議室	
3月13日(水)	利尻町全地区で申告できなかった方等 9:30~16:00 役場1階小会議室	

申告書の提出期限は**3月15日**です。

# 町・道民税の 申告が 始まります。

所得税法並びに地方税法の規定に基づき、毎年**二月十六日**から**三月十五日**までを法定申告期間として全国一斉に申告受付事務が行われます。

当日においても次の日程により申告受付事務等を行ないますので当日は最寄りの会場へ必ずおいでのうえ、申告を

済まされまますようお願いいたします。

不申告や期間を過ぎますと罰則等を受けることになりますので必ず期間内に申告して下さい。

当日は、広報りしり一月号にてお知らせした書類等を忘れずに持参願います。

又、土地や家屋を譲渡した方、個人から財産を贈与された方、生命保険契約等に基づいて一時金の支払を受けた方についても最寄りの会場へおいでのうえ、申告を済まして下さい。

この他、申告について不明な点がありましたら、総務課



税務係へお問い合わせ下さい。

## 利尻の語り(55)

# 久連郷土誌(一)

語り 大山 甚 松さん

### 石川県、青森県人の街

こころへんはね、だいたいね、石川県人、富山県人、秋田県人、青森県人と、たまに鳥取県、因幡の人ね、この学校周辺はいろんなところから人が来てるけど、おもに、石川県人と青森県人が多いね。

まあ、みんな島が景気がいいってんで来たようだ。うちの親父なんかは明治二十年ぐらいから来てるんでないかい。

親父は石川県の丸子の漁師だから、そこについて細々とやってるよりは島に行って稼いだ方がいってんで来たようだ。

したから鯨、昆布が終れば鬼脇まで行って、抜海の方さホタテ曳きに行ったもんだ。

### 平田・高木の漁場

久連はね、なんたって平田豊作、加藤幸助の漁場が大ききものであった。平田豊作は今でも袋澗の跡が少し残ってるけど、加藤の場所は学校のところのヤブの崎の沓形寄りのところにあつたんだ。平田はね、久連から長浜にかけていくつも場所をもつて、二号、三号といくつも番屋あつたんだ。鯨場の頃は若い衆がたくさん来るから賑やかなもんだった。

### 拾い昆布

この久連にはね名物が一つあるんだ。それは拾い昆布さ。時化るとね、土手のようにな

って山みたく積みあがるんだ。旗で合図して拾うわけだけ

ど、また場所取りが大変だ。いいどころのために朝まだ明けないうちから提燈と筵もって家

内じゅうで場所取りさ。朝早くから行くもんだから、旗あがるまで手ぬぐいでホッカブリして筵に横なつて待つてるわけさ。そやって、みんな寝て待つてるわけさ。それから穴澗ってところは、シバリかけるの。岩の上から何人も人間が昆布ひろうためにピュー、ピューってシバリ投げるのさ。

いや、その光景つたらたいしたもんだった。

そやって久連の昆布拾いは有名だったもんだから、久連には嫁がこねってくらい昆布拾いやつたもんだ。

### 旅館と商店

久連には平田、加藤の大きな漁場があつたし、部落の人間も今よりも多かつたからさまざまな行商が来たんだ。

### 警察

それで今の学校近くのところに行商人を泊める旅館ができたんだ。行商人といつても薬売りが主だったな。ほかに古着や紐売りなどあの当時、なんでも来たもんだ。旅館やった人は堀井七郎って人で、長くはやってなかつたけど、その後、建物を利用して、熊本出身の木葉って人が病院やったんだ。いい先生だったよ。その後は佐藤、斉藤って人たちが来てたんだ。

店はね、学校前に雑貨屋の山本、それから酒、煙草を売ってた中川の二軒あつた。

久連にはね、警察があつたんだ。そんなに長くは置かれなかつたど、今でも記憶にあるのはユタンポ警察ってな、大阪から来た若い警察で、冬に寒いからってユタンポやたら、体を暖つたためるってことわがらねがつたんだべな。枕にして寝てみだつて。やっぱり熱いもんだから、ははあ、これは体、暖つたためるもんだつてことわかつたらしい。

学校、旅館や病院、警察、店なんかあつた賑やかさは今は全部なくなつて、本当にさびしいもんだわな。

語り 大山甚松さん、明治三十七年三月久連で生まれる。  
採訪 西谷栄治(町立博物館学芸員)



平田袋澗での久連中学校生徒



# 吹雪の中 利尻町消防団出初式挙行！

## 平成3年1月7日



分列行進

消防だよりNo.52



町民センターにて式典

## 利尻町消防団111名結集！

今年の出初式は、沓形地区を会場に、来賓37名を迎え、団員111名が参加し、厳粛かつ整然と挙行されました。

午後2時より吹雪の中、分列行進を行い、つづいて2時30分より町民センターにおいて、団員への永年勤続の表彰等の式典が行われました。

めざせ1,000日  
無火災記録437日

(平成3年1月20日現在)

平成2年12月火災救急出動件数

◇火災 0件 ◇救急 5件



団員への勤続表彰



消防三二知識

天ぷら油火災はなぜ起きる？

揚げ物に適した油の温度は180度です。火をつけてから約4～5分でこの温度になります。ところが、このまま放置すると、10分後には白い煙が立ちのぼり、異臭がたちこめてきます。やがて油の温度が約360度になると、ポツと燃え上がり、さらに2分ほどすると炎は1mにも立ち上がります。天ぷら油の火は消しにくいので、十分に注意してください。





# 戸籍の うごき

自12月1日  
至12月31日

お誕生おめでとう  
ごさいます

おくやみ  
申し上げます



## ◎出生

月日住所氏名保護者続柄  
12/9 泉町木村広輝 則久二男  
12/4 日出町長内裕太 康雄長男

## ◎死亡

月日住所氏名年齢  
12/9 栄浜 福原政藏 九六歳  
12/4 神磯 辻七郎 八四歳  
12/0 種富町 星野三郎 八〇歳  
12/22 泉町 惣万キク 九三歳



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。

沓形字泉町 惣万惣市様から、母キク様の香典返しを廃して

沓形字本町 塩田秀哉様から、母キミ様の香典返しを廃して

沓形字神居 鈴木サヨ様から、夫佐助様の香典返しを廃して

(利尻町社会福祉協議会)

## 利尻島国保中央病院

### 婦人科診療のお知らせ (予定)

(期間)

- (1) 二月十八日～二十日 (三日間)
- (2) 三月 四日～ 六日 (三日間)

(医師)

- (1) 札幌医大産婦人科医 副医局長 山本 弘先生
  - (2) 札幌医大産婦人科医 医局長 早川 修先生
- 受付は、午前中だけです。  
詳しくは、利尻島国保中央病院へ問い合わせ下さい。

## 利尻島国保中央病院 休診のお知らせ

毎週木曜日午後からは、手術日です。外科外来は原則として休診と致します。

## 免許証更新時講習会

- 2月21日(木)
- 利尻町民センター (沓形)
- 午後6時30分より
- ※当日はボールペンを持参して下さい。

沓形・仙法志交通安全協会

## 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
- ゆとりのあるハンドル操作、アクセル操作
- 吹雪の日は早目点灯を

## ゼロ 交通事故死0目標700日

達成日 平成3年7月3日

- スピード・ダウンで安全運転を!!
- シートベルトは必ず着用しましょう。



利 尻 町  
沓形・仙法志交通安全協会