

NO. 762
令和5年(2023)
12/1(金)



小笠原 —OGASAWARA— 村民だより

編集・発行 小笠原村総務課
〒100-2101
東京都小笠原村父島字西町
TEL04998(2)3111
FAX04998(2)3222

ホームページアドレス

<https://www.vill.ogasawara.tokyo.jp>



▲
村民だよりはHPからもご覧いただけます。

小笠原の花・木・鳥・魚

花 ムニンヒメツバキ 木 タコノキ
鳥 ハハジマメグロ 魚 アオムロ

住民基本台帳登録者数(11/1)

2,606人
父島 母島
人口 2,147人 459人
世帯 1,257 275

10月気象状況(父島)

最高気温 31.1℃
最低気温 19.1℃
平均気温 25.9℃
平均湿度 82%
月降水量 235.0mm

ダム貯水率

11/27 現在
父島 100/100
母島 100/100

消防団 団員募集(父島・母島)

小笠原村には消防署はなく、火災や行方不明者の捜索・自然災害の際は消防団が地域の防災ボランティアとして、活躍しています。消防団は消防活動を行う非常勤の消防機関であり、消防団員は特別職の非常勤公務員となります。

本業の傍ら、村民や来島者の皆さんの生命と財産を守る消防団員は、島の生活を守る「縁の下」の力持ちです。島のために、地域の安全安心の為に、消防団員として活動してみませんか。消防活動に必要な制服等は貸与されます。

【入団資格】

父島・母島に住居登録されている20歳以上の健康な方(男女問わず)

【定員】20名以上

【主な活動内容】

- ①緊急時の出動：火災、捜索、警戒、その他
- ②年間の活動(時期・内容は年によって変更します)

5月 定期訓練(機器取扱い、放水訓練)

7月 定期訓練

8月 サマーフェスティバル花火警戒

9月 防火水槽・消火栓確認、周囲の草刈り

8月 サマーフェスティバル花火警戒

9月 防火水槽・消火栓確認、周囲の草刈り

11月 定期訓練(機器取扱い、放水訓練)

12月 カウントダウン花火警戒

1月 出初式

2月 消防訓練所教育訓練(ポンプ運用)

3月 総会

その他、週1回消防自動車・小型動力ポンプなどの消防資材の点検を行っています。(班ごとに当番制)

【消防団員の栄典】

功労・功績があった場合は村から表彰されます。

その他には、日本消防協会、東京都、東京都消防協会、消防庁等の表彰があります。

【報酬】

一定の金額の年報酬と出動の際は出動報酬が支給されます。

○年報酬

団長 150,000円

副団長 90,000円

分団長 60,000円

部長 50,000円

班長 40,000円

団員 36,500円

○出動手当 1回 5,000円

※火災・災害・捜索・訓練に関する出動の場合のみ、3時間あたり5,000円とし、それを超える時間は1時間あたり1,000円加算されます。

○点検整備 2,000円

○警戒 3,500円

【福祉・共済】

消防活動等でケガや死亡した場合、消防団員福祉共済制度による補償制度があります。

【退職報償金】

消防団員として通算5年以上団員であったものに対して退職報償金が支給されます。

出初式



小学校課外事業



定期訓練



火災消火活動



問合せ先

小笠原村消防団事務局

2-3111

行文線整備事業 旭橋補強工事 通行止めに伴う工事説明会

これまで、小笠原支庁と小笠原村は、行文線未整備区間の整備に向けて検討を重ね、この度、工事着手することとなりました。本線の工事に先立ち、工事用車両走行時の耐荷力を確保する旭橋(奥村)補強工事や、事業中の交通影響を避けるための夜明道路拡幅工事などを行います。

工事着手にあたり、交通影響の生じる旭橋補強工事に伴う工事説明会を開催します。

【日時】※各回1時間程度

12月22日(金)午後3時〜午後7時

【場所】地域福祉センター2階 大会議室

問合せ先

小笠原支庁土木課道路河川担当 2-2163
村役場 総務課総務係 2-3111

イルミネーション点灯

のお知らせ(父島)

今年度も父島二見港に隣接するガジュマルの木を使用したイルミネーションを実施します。クリスマスや年末年始シーズンの街に彩りを添え、賑わいを演出しますので、皆様でお出かけください。

【点灯日】

12月16日(土) 午後4時45分〜

○海鳥レクチャー、点灯式、楽器演奏

【場所】東町ペリーの碑周辺

【点灯期間】1月15日(月)まで

【点灯時間】午後4時〜10時

※12月24日(日)、25日(月)、31日(日)は、深夜0時まで

問合せ先 産業観光課

2-3114

村営バスからのお知らせ

◎年末年始の運行

村営バスは、12月29日(金)〜1月3日(水)の間、臨時ダイヤで運行します。

また、12月26日(火)〜28日(木)、1月4日(木)、5日(金)は、小中学校が冬期休業のため、午前7時15分小港海岸発便は、どなたでもご利用できません。

なお、臨時ダイヤは、各停留所に掲示し、小笠原村ホームページの「お知らせ」欄にも掲載します。

お乗り間違えのないよう、ご注意ください。

問合せ先

村営バス営業所

産業観光課 2-3114

光ケーブル更新工事に伴う

サービス停止のお知らせ(父島)

光ケーブル更新工事に伴い、インターネット・ケーブルテレビ・携帯電話が次の対象地域で一時的に利用できない時間帯が発生します。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

【対象地域】

扇浦・小曲・北袋沢・吹上谷地区

【日時】

《インターネット・ケーブルテレビ》

12月5日(火) 午前9時〜午後5時

12月6日(水) 午前0時〜5時

《携帯電話》

12月6日(水) 午前0時〜3時

※この期間中、最大で30分間ほどサービスが停止します。

問合せ先 総務課情報通信係 2-3111

村議会をいつでもご覧いただけるようになりました！

これまでYoutube(小笠原村公式チャンネル)で配信していた村議会は、ライブ中継でしかご覧いただけませんでした。令和5年第3回定例会より、アーカイブ

(録画)配信を開始しました。Youtube(小笠原村公式チャンネル)からいつでも村議会を一覧になれますので、ぜひご視聴ください。

【アーカイブ配信URL】

<https://www.youtube.com/@oninlive5930/s/streams>

Youtubeチャンネル



※引き続き、テレビ11チャンネルでの中継・録画放送も行いますので、こちらもご利用ください。

問合せ先 議会事務局 2-3118

ごみについてのお願い

◎ダンボールや雑誌、紙の出し方

ダンボールや雑誌、紙は束ねるなどして回収しやすい状態にし、雨の日を避けて可燃ごみの日にお出しくください。

また夜露で濡れないように、他のごみと同じように当日の朝にお出しくください(午前8時まで)。

濡れてしまうと資源として内地でリサイクルできず、クリーンセンターで焼却しなければなりません。

可燃ごみの減量と資源の有効活用のために皆様のご理解ご協力をお願いします。

◎充電式電池は発火の危険があります！

多くの充電式の小型家電(モバイルバッテリー・ハンディ扇風機・電動歯ブラシ・加

熱式たばこなど)には、リチウムイオン電池が使用されています。

リチウムイオン電池は、過度な力が加わると激しく発熱・発火し、大変危険です。内地ではごみ収集車やリサイクル処理施設などで火災が急増しています。

このような事故を未然に防ぐため、充電式の小型家電を廃棄する際には、充電式電池は「有害物・危険物」の日に、その他は「金属類」の日に分別してお出しくください。

なお、電池が簡単に外せない場合には無理に分解せず、小型家電と一緒にお出しください。

◎多量のごみは持込みをお願いします

お店や事務所などの事業で発生した紙やダンボール、ビン、ペットボトル、飲料缶などは、1回の排出量が20kg以上の場合、条例の定めにより父島はクリーンセンターに、母島はリレーセンターに持込みいただくことになっていきます。

また、引越越しの際など多量に出る場合にも持込みをお願いします。

皆様のご理解ご協力をお願いします。

問合せ先

環境課 生活環境係 2-2270
母島支所 庶務係 3-2111

消防用設備等の点検と報告

のお願い

消防用設備等は、火災が発生した際、確実に作動して機能を発揮できるものでなければなりません。

そのためにも日頃から適切な維持管理が必要となります。

消防用設備等を設置することが消防法で必要とされている防火対象物(建物)の関係者

（所有者、管理者、占有者）は、設置されている消防用設備等を定期的に点検し、その結果を小笠原村の場合は、小笠原村長宛に報告することが必要です。

点検及び報告で不明な点は、小笠原村総務課までお問い合わせください。

【点検・報告をしなければならない人】

防火対象物（建物）の関係者（所有者、管理者、占有者）

【点検をする人】

○次の1または2に該当する防火対象物

1…延べ面積が1,000平方メートル以上の防火対象物

2…次の①及び②の条件に該当する防火対象物（延べ面積は問わない）

①特定用途（不特定多数の者が利用する用途）が3階以上の階または地階に存するもの

②階段が1つのもの（屋外階段等であれば免除）

点検資格を有する消防設備士、消防設備点検資格者が点検しなければなりません。

○1及び2以外の建物

点検資格を有する消防設備士、消防設備点検資格者による点検が望まれますが、建物の関係者や防火管理者等でも行うことができます。

【点検から報告・編冊まで】

1 《点検の実施》

・機器点検（6ヵ月ごと）

消防用設備等の適正な配置、損傷の有無などを外観から点検します。また、その機能について、外観からまたは簡易な操作により判別できる事項を確認します。

・総合点検（1年ごと）

消防用設備等を作動または使用することにより総合的な機能を確認します。

2 《不良個所の改修》

不良個所があれば、消防設備士等に相談するなどすみやかに改修・整備を行ってください。

3 《点検結果報告書の作成》

点検結果を記入した点検結果報告書及び点検票を2部ずつ（提出用、保管用）作成します。

4 《報告期間》

・1年ごとに1回 特定防火対象物
物品販売店舗、飲食店、旅館、ホテル、病院、社会福祉施設、遊技場など

・3年ごとに1回 非特定防火対象物
共同住宅、事務所、工場、倉庫、駐車場、学校など

5 《提出先》
小笠原村での防火対象物を管轄する小笠原村長宛てに提出してください。

6 《編冊》
保管用の点検結果報告書は、防火管理維持台帳や、消防関係台帳等（形式の決まりや、様式等はありません。任意のもので結構です。）を準備して編冊してください。立入検査等で確認させていただく場合があります。

●問合せ先 総務課 総務係 2-3111

給与支払報告書の提出

をお願いします

令和5年中に給与や賃金の支払いを行った給与支払者（法人・個人事業者など）は、すべての給与受給者（臨時社員、パート、アルバイト、事業専従者を含む）の「令和6年度給与支払報告書」を作成し、給与受給者の住所地の区市町村へ提出する必要があります。

【提出書類】

① 「給与支払報告書（総括表）」

…提出先の区市町村毎に1枚作成

② 「給与支払報告書（個人別明細書）」

…給与受給者1人につき1枚作成

③ 「普通徴収切替理由書（兼仕切書）」

…普通徴収の給与支払報告書がある場合、提出先の区市町村毎に1枚作成

「令和5年分 給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」（国税庁制作）※1を「確認の上、お間違え、漏れの無いように作成してください。手書き用の「給与支払報告書複写式」（同時に、所得税（国税）の「源泉徴収票」も作成できます。）は、村の窓口にて用意してあります。必要な種類・枚数をご確認の上、ご来庁ください。

【提出期限】1月31日（水）

【提出場所】

令和6年1月1日（令和5年中に退職した場合は、退職日）現在の給与受給者の住所地の区市町村長宛てに提出してください。小笠原村が住所地となっている場合は、財政課税務係、または、母島支所庶務係へ提出してください。

なお、村外に居住されている方を一時的に雇用した場合は、その方の住所地の区市町村へ直接提出してください。

「給与支払報告書」は、eTAXを利用して、電子的に提出することもできます。

給与支払報告書の提出後に異動（転勤・退職など）がありましたら、「給与所得者異動届出」※2のご提出をお願いします。

※1 国税庁のホームページ
(<https://www.nta.go.jp>)から取得できます。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

また、村窓口でも配布しています。

今月の納期限および口座振替日

12月は、固定資産税(第3期)および後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。

納期限は、12月25日(月)となっておりますので、納期限までにお納めいただきますようお願いいたします。

また、口座振替日は1月4日(木)となっておりますので、口座からの自動払込による納付を申込まれている方は、口座振替日の残高不足にご注意ください。

●問合せ先 財政課 税務係 2-3112

村民課 住民係 2-3113

●問合せ先 財政課 税務係 2-3112

村民課 住民係 2-3113

●問合せ先 財政課 税務係 2-3112



小笠原高校からのお知らせ

◎「おがっ子アート・スクール」

本校PR事業として、未就学児とその保護者を対象に美術・音楽の体験教室を開催します。粘土やミュージックベル、プチ音楽会などであそびましょう！親子でご参加ください。

【開催日程】

≪1～3歳児とその保護者≫

12月9日(土) 午前10時～11時30分

≪3～5歳児(年少)～年長とその保護者≫

12月11日(月) 午後1時30分～3時

【講師】本校教科担当者

【定員】各15組(応募多数の場合は先着順)

【参加費】無料

【保険料】1人あたり各回33円

●申込み・問合せ先

小笠原高校2-2346

官公署等のコーナー

地域振興に係る補助事業の

募集(第3回)

公益財団法人東京都島しょ振興公社では、島しょ地域のグループなどが、島しょ地域の振興を目的として実施する事業に対して、経費の一部を補助します。詳しくは、島しょ振興公社ホームページをご覧ください。

【募集期間】12月22日(金)まで

【対象事業】

○地域振興に係る特産品に関する事業

○地域振興に係る観光振興に関する事業

○地域振興に係る島おこしを担う人材育成に関する事業

○その他地域振興に資する事業

【補助対象団体】

○おおむね5名以上(村在住者)で組織され、代表者・会則・名簿等のある団体等

○島しょ地域内に主たる事業所を有する小規模企業者、中小企業者、中小企業団体等、組合、財団法人、社団法人、特定非営利活動法人、その他東京都島しょ地域の活性化に資する取組を行うと認められる法人等

○島しょ地域内の個人事業者

※創業予定者は対象外

【補助金額】

補助対象経費の5分の4以内で100万円を限度とする。

【事業期間】

事業開始から令和6年11月30日まで

※ただし、令和6年3月31日までに事業を開始していることが条件になります。

【募集案内の配布と申請書の提出先】

《父島》総務課 総務係

《母島》母島支所 庶務係

●問合せ先

総務課 総務係 2-3111

東京都島しょ振興公社 企画管理課

03-5472-6546

オイルフェンス展張訓練

を行います(父島)

小笠原海上保安署をはじめとする各関係機関により、排出油等を原因とした海洋汚染を防止するための実働訓練を実施します。

この訓練では、海上にオイルフェンスを展開しますので、訓練時間中に訓練実施場所付近を航行する際は、十分ご注意ください。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしく願います。

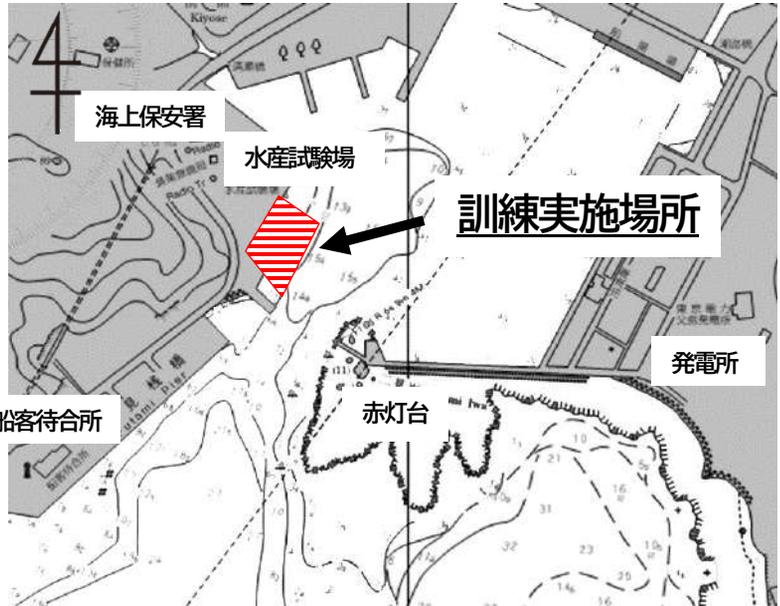
【実施日時】

12月4日(月)

午前9時30分～正午ごろまでの間

【実施場所】父島・二見漁港

(巡視船みかづき係留場所周辺海域)



●問合せ先

小笠原海上保安署 2-7118

警視庁小笠原警察署 武道始式

令和6年警視庁小笠原警察署武道始式を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

【日時】1月5日(金)午後2時～4時30分

【場所】海上自衛隊父島基地分遣隊 体育館

※駐車場の用意がありませんので、車での来場はご遠慮ください。

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

母島防犯ゲートボール大会

【開催日時】12月10日(日)午前8時～

【場所】母島小中学校校庭

【主催】小笠原警察署

【申込締切】12月6日(水)午後5時

※申込用紙は駐在所にあります。

※経験の有無を問わず、奮ってご参加お待ちしております。

●問合せ先 母島駐在所 3-2110

行政相談所の開設

【日程】12月12日(火)

【時間】午後7時～8時30分

【場所】地域福祉センター

【行政相談委員】

総務大臣委嘱小笠原地区担当 山田捷夫

《住所》小笠原村父島字奥村

《電話》090-7173-6768

※予約の必要はありません

●問合せ先 村民課 住民係 2-3113

電話による無料法律相談

第二東京弁護士会主催の電話無料法律相談を島しょ部住民を対象に実施します。

【相談内容】無料一般相談

【日程】12月22日(金)

【時間】午前10時～正午

(1件あたり概ね20分枠)

相談を希望される方は、予約が必要となりますので、前日までに連絡をお願いします。

●予約・問合せ先

第二東京弁護士会法律相談課

03-3581-2250

(受付時間)平日午前9時30分～午後4時30分

「島しよ法律相談」のご案内

東京都では、島しよに居住される方を対象として、弁護士との法律相談(電話相談)を実施しています。相談は無料です。

【相談日】月・水・金曜日

※祝日・年末年始の閉庁日はお休みします。

【相談時間】午後1時～4時

※相談時間中は、直接、ご相談いただけますが、相談中の場合もありますので、事前にご予約いただくと確実です。

※事前予約は、月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日・年末年始の閉庁日を除く)にお願いいたします。

12月		
月	水	金
		1
4	6	8
11	13	15
18	20	22
25	27	

●相談・予約・問合せ先

東京都生活文化スポーツ局 都民生活部
地域活動推進課

03-5388-2245

母島巡回労働相談

【日時】12月19日(火)午後4時～6時

【場所】母島村民会館 2階会議室

【相談内容】

○労働条件(労働時間、安全衛生、賃金、退職・解雇など)

○求人求職(求人・求職申込など)

○労災保険(加入、労災給付など)

○雇用保険(加入、失業給付など)

※当日、都合が悪く来館できない方は、電話による相談も可能です。

●問合せ先

小笠原総合事務所 労働主査2-2102

健康・保健のコーナー

定期予防接種

12月の定期予防接種の日程をお知らせします。

《父島》

【日時】12月7日(木)午後2時30分～4時

【場所】小笠原村診療所

※父島は予約制です。接種日の2日前までに福祉係に予約してください。

《母島》

【日時】12月7日(木)午後3時30分～4時

【場所】母島診療所

○接種可能予防接種

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、四種混合ワクチン、BCGワクチン、麻しん風しん混合ワクチン、水痘ワクチン、日本脳炎ワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタワクチン

●問合せ先

村民課 福祉係

2-3939

母島支所

3-2111

带状疱疹ワクチン予防接種(母島)

母島での、带状疱疹ワクチンの接種日をお知らせします。

【対象者】接種をご希望の59歳以上の方。

【自己負担額】2回接種で4,680円。(1

回あたり2,340円)

【接種日時】※2回セットになります

○1回目:1月22日(月)午後4時～

○2回目:3月18日(月)午後4時～

【予約方法】

診療時間内に、12月28日(木)までに母島診療所までご連絡ください。

※父島で接種を希望される方は、小笠原村診療所までご連絡ください。接種日はご予約時にご案内いたします。

●予約・問合せ先

母島診療所

3-2115

小笠原村診療所

2-3800

(接種費助成についての問合せ先)

村民課 福祉係

2-3939

乳幼児健診・歯科健診

今回の健診は小児科専門医を招いて、実施します。対象者の方には、個別に通知します。

【対象者】

4か月、7か月、10か月、1歳6か月、2歳6か月、3歳の乳幼児

《父島》

【日時】12月11日(月)

受付時間 午後2時～3時30分

【場所】地域福祉センター2階大会議室

《母島》

【日時】12月9日(土)

受付時間 午後3時～4時30分

【場所】

母島診療所2階カンファレンスルーム

※なお、6歳未満の乳幼児で計測を希望される方は、問合せ先までご連絡ください。

●問合せ先

村民課 福祉係

2-3939

母島支所

3-2111



育児学級(歯科の会)(父島)

歯科衛生士から歯の磨き方やフロスの使い方など実技を交えてお話しします。※事前の申込みをお願いします。

【対象者】

0歳～3歳頃までのお子さんと保護者

【日時】

《0歳～1歳6か月クラス》

12月18日(月)午前9時30分～10時30分

《1歳7か月～3歳クラス》

12月18日(月)午前10時45分～11時45分

【場所】地域福祉センター 2階大会議室

【申込締切】12月15日(金)

【持ち物】

いつも使っている歯ブラシ、タオル

●申込み・問合せ先

村民課 福祉係

2-3939

医療のコーナー

小児科専門診療

※全て予約制です。

【予約受付】

平日、午前8時30分～正午、午後1時30分～5時の間に、電話にて診療所にご予約ください。

《父島》

【場所】小笠原村診療所

【日時】12月12日(火)午前9時～正午

《母島》

【場所】母島診療所

【日時】12月10日(日)午前9時～正午

●問合せ先 小笠原村診療所

2-3800

母島診療所

3-2115

産科・婦人科専門診療

※全て予約制です。

【予約受付】

平日(水曜日を除く)午後1時30分〜5時の間に、電話にて診療所に予約ください。

《父島》

【場所】小笠原村診療所

【日時】12月20日(水)〜25日(月)

午前9時〜正午・午後2時〜5時

【注】12月23日(土)・24日(日)は休診です

《母島》

【場所】母島診療所

【日時】12月18日(月)

午前9時〜正午・午後2時〜5時

●問合せ先 小笠原村診療所

2―3800
母島診療所 3―2115

母島診療所(歯科)の休診

【休診日】12月1日(金)〜9日(土)

●問合せ先 母島診療所 3―2115

小笠原村診療所(歯科)の休診

【休診日】12月27日(水)〜1月5日(金)

※歯痛等は、医科の外來にて痛み止め薬等の処方もできますのでご相談ください。

●問合せ先 小笠原村診療所 2―3800

小笠原海運からのお知らせ

12月の調整金を含む旅客・貨物運賃をお知らせします。翌月以降の調整金または、掲載にない料金は直接営業所2―2500まで、お問い合わせください。

※○内は変動調整額となります。

12月の燃料油価格変動調整金				単位:円			
おがさわら丸	旅客運賃	等級	大人	学生	小人	1等品	18,636 (+2,708)
		1等	62,130 (+12,630)	53,160 (+10,810)	31,070 (+6,320)	2等品	17,349 (+2,521)
		特2等寝台	44,870 (+9,120)	35,900 (+7,300)	22,440 (+4,560)	3等品	15,959 (+2,319)
		2等寝台	33,800 (+6,870)	27,040 (+5,490)	16,900 (+3,430)	小口 0.1t以下	1,867 (+271)
		2等和室	29,670 (+6,030)	23,740 (+4,820)	14,840 (+3,020)	小口 0.075t以下	1,390 (+202)
		等級	村民	村民小人	身障者	伊豆諸島開発株 03・3455・3090	
	貨物運賃	1等	48,670 (+9,890)	24,340 (+4,950)	31,070 (+6,320)	1等品	10,045 (+1,597)
		特2等寝台	31,410 (+6,380)	15,710 (+3,190)	22,440 (+4,560)	2等品	9,417 (+1,497)
		2等寝台	23,660 (+4,800)	11,830 (+2,400)	16,900 (+3,430)	3等品	8,789 (+1,397)
		2等和室	20,770 (+4,220)	10,390 (+2,110)	14,840 (+3,020)	小口 0.1t以下	1,006 (+160)
		等級	村民	村民小人	身障者	小口 0.075t以下	759 (+121)
		1等	48,670 (+9,890)	24,340 (+4,950)	31,070 (+6,320)	小笠原海運株 03・3455・3090	

東京電力パワーグリッド(株)

小笠原事務所からのお知らせ

この度、法令で定められている電気設備の安全点検を「東京電気安全サービス」会社にて実施します。

調査員は、調査員証(顔写真入り)を付けたユニホームで訪問します。

安全点検に伴い停電のご了承をいただく場合がございます。その際は申し訳ございませんがご協力をお願いします。(安全点検で費用を請求することはありません。)

●問合せ先 東京電力パワーグリッドコンタクトセンター 0120-995-007

【期間】12月9日(土)〜19日(火)

災害用伝言ダイヤル(171)

体験利用のご案内

NTT東日本では、災害発生に備えて災害用伝言ダイヤル(171)・災害用伝言板(web171)の使い方を覚えていただくことを目的に、より多くの皆様が体験利用できる機会を提供しています。

【災害伝言ダイヤル171体験利用提供日】

- 毎月1日、15日
- 正月三が日
- 防災週間
- 8月30日午前9時〜9月5日午後5時
- 防災とボランティア週間
- 1月15日午前9時〜1月21日午後5時

●問合せ先(災害用伝言ダイヤル掲載HP)
https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

本サービスとNTT東西提供の「災害用伝言板(171)」等との連携により、それぞれで登録された伝言内容を、相互に確認が可能です。

https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/

災害用伝言ダイヤル (171)



災害用伝言板 (WEB171)



NTTME(小笠原父島)

出港日の母島島民向け 無料手荷物預かりを終了します

おがさわら丸出港日の二見港船客待合所内観光案内窓口では、手荷物1個につき500円で出港までお預かりするサービスを行っていません。

ははじま丸の乗り継ぎで上京される母島島民の方は、繁忙期を除き無料でお預かりしておりましたが、諸事情により無料でのお預かりを終了させていただきます。(有償での手荷物預かりは引き続き行います。)

●問合せ先 一般社団法人小笠原村観光協会 2―2587



年始イベントのお知らせ(父島)

小笠原村観光協会では、元旦の海びらきイベントを開催します。

◎日本一早い海びらき

【日時】1月1日(月)午前9時30分〜

【場所】大神山公園お祭り広場

※荒天時は中止(小雨決行)

なお、年末のカウントダウンイベントは、実施しません。

●問合せ

一般社団法人小笠原村観光協会 2-2587

年始イベントアルバイト大募集!

小笠原村観光協会では、元旦の海びらきイベントのアルバイトを募集しています。

【日時】

①12月31日(日)午前9時〜午後1時ごろ

②1月1日(月)午前8時〜午後3時ごろ

※別途事前ミーティングを行います。

※2日間連続してお手伝いしていただける方を希望しますが、①〜②のいずれかでもご相談ください。

【募集人数】20名程度

【仕事内容】

ステージ設営・撤収/プログラム運営他
海びらきイベント時の海での安全管理(有資格者)

【時給】1、500円

1、800円(有資格者)

【応募方法】応募フォーム

(<https://forms.gle/x8DjsoeTi7Y5SACb7>)よりお申し込みいただくか、問合せ先までご連絡ください。

【応募締切】12月15日(金)午後5時まで

●問合せ先・申込先

一般社団法人小笠原村観光協会 2-2587

ははじま海びらき2024&

日本一早い初日の出ハイキング

「ははじま海びらき2024&日本一早い初日の出ハイキング」を開催します。なお天候等の状況により、イベントが中止になることがあります。予めご了承ください。

◎ははじま海びらき2024

【日程】1月1日(月)

【時間】午前10時〜お昼過ぎごろ

【場所】母島脇浜なぎさ公園、

または母島小中学校(予定)

※雨天時、中止

【内容】

小笠原太鼓・新春鏡割り・南洋踊り・やしっこゲーム・ギョサン飛ばし大会など

※開催場所、時間、ギョサン飛ばし大会の申込み方法等は、母島観光協会ホームページ等にてお知らせいたします。

◎日本一早い初日の出ハイキング

【日程】1月1日(月)

【集合時間】早朝4時30分(予定)

【集合場所】船客待合所

【内容】

小富士までハイキング後、初日の出を見ます。懐中電灯をお持ちください。

※参加無料・参加申込み等の詳細は、母島観光協会ホームページ等にてお知らせいたします。

◎新春 羽根つき大会

【日程】1月2日(火)

【時間】午後2時30分〜

【場所】母島小中学校グラウンド

※雨天時、母島小中学校体育館(予定)

【内容】

島の竹で作った羽根を、タマナの羽子板で突いて遊びます。

※同日の午後1時30分〜羽根つくり講習会も開催します。

●問合せ先

小笠原母島観光協会

3-2300

硫黄島強制疎開80周年

記念シンポジウムの開催

来年は硫黄島での強制疎開から80年目の年となります。「硫黄島強制疎開80周年記念シンポジウム」が開催されます。

【日時】2月17日(土)午後2時〜5時

【会場】明治学院大学

白金キャンパス3101教室

【内容】

司会・オーガナイザー…石原俊(明治学院大学教授/全国硫黄島島民三世の会顧問)

開会挨拶…渋谷正昭(小笠原村長)

第一部 基調講演

「硫黄島強制疎開80周年にあたって」

滝口悠生(作家/硫黄島島民三世)

奥山登喜子(硫黄島島民一世)

第二部 パネルディスカッション

伊藤謙一(硫黄島帰島促進協議会副会長)

高橋淑子(全国硫黄島島民の会会員)

滝口悠生 硫黄島島民三世

奥山登喜子

【主催】明治学院大学国際平和研究所、

全国硫黄島島民三世の会

なお、当日の様子は、後日Youtubeにて配信が予定されています。

●問合せ先

明治学院大学国際平和研究所(PRIME)

03-5421-5652

メール: prime@prime.meijigakuin.ac.jp

環境・自然のページ

小笠原動物協議会からのお知らせ

◎母島巡回ペット診療・相談

小笠原動物対処室の獣医師による「母島巡回ペット診療・相談」を行います。いざという時に備えてペットの体調に関わらず、この機会に受診してください。

【診療日程】

12月19日(火)

午前11時〜正午、午後2時〜4時30分

12月20日(水)午前8時30分〜11時

【場所】

ご自宅への往診を基本としていましたが、12月からはネコと小型犬は母島支所の2階の会議室で診療できるようになります。なお、ネコはケージに入れて、小型犬はケージに入れてか、リードをして抱きかかえて連れてきてください。

【注意事項】

診療・相談は事前予約制です。診療は有料、相談は無料です。

【予約申込み先】

小笠原動物対処室 090-1692-7666

●問合せ先

小笠原動物協議会事務局

(環境課自然環境係) 2-2270

■ペットの登録は済みましたか?

小笠原村で30日を超えてペットを飼養する方は、村民の方も短期の滞在者の方も登録が必要です。ペットの登録が済んでいない方は、環境課にて登録をお願いします。



植物防疫制度へご協力ください

小笠原諸島では、かつてミカンコミバエという様々な果実を食害するハエが発生し、大きな農業被害をもたらしていました。長期にわたる根絶防除の末、根絶を確認した昭和60年以降、30年あまり再侵入は確認されていませんが、そのリスクは常に存在します。最近のミバエの侵入事例としては、令和4年に沖縄県及び鹿児島県において、ミカンコミバエのトラップへの誘殺が確認され、定着を阻止するための防除が実施されました。

また、過去には、平成27年に鹿児島県奄美大島にて同虫の侵入が確認されたため、寄主果実の地域外への持ち出しの禁止、約1800トンの果実の廃棄処分が実施され、大きな被害が発生しました。

小笠原諸島においても、ミカンコミバエ発生地域(東南アジア等)からの船舶の往来により再侵入の可能性があることから、小笠原総合事務所及び東京都小笠原支庁において再侵入警戒調査が継続して実施されています。

ミカンコミバエやその他の病害虫を水際で防ぐことは、小笠原の農業や世界自然遺産を守るため、重要なことです。

村民の皆様におかれましては、植物防疫制度にご理解・ご協力をお願いします。

【小笠原で輸入・輸出検査はできません！】

植物防疫法では、小笠原諸島の港は植物の輸入が認められていないため、海外から入港した船から野菜、果物、種苗等の植物を譲り受けることはできません。また、関税法でも、海外から入港した船が無断で小笠原諸島に荷物を下ろすことは認められていません。そのような場面を見たり、聞いたりした場合は、小笠原総合事務所にご連絡ください。

【小笠原から持ち出せないものもあります！】
小笠原諸島には、農作物に大きな被害を与えるアフリカマイマイ、アリモドキゾウムシ、イモゾウムシが発生しています。これらの害虫が未発生地域へ広がることを防ぐため、植物防疫法により、これら害虫及び寄主植物であるサツマイモ、ヨウサイ等の植物の持ち出しが禁止されています。

観葉植物・苗木等の根付き植物を小笠原諸島から内地へ持ち出す際は、植物防疫官又は植物検疫補助員により、害虫の付着がないことの確認を受ける必要があります。

また、土壌サンプルにもアフリカマイマイの卵が混入している可能性がありますので、土壌サンプルを内地へ持ち出される方は事前に小笠原総合事務所へご相談ください。

◎小笠原諸島から持ち出せないもの

《害虫》アフリカマイマイ、アリモドキゾウムシ、イモゾウムシ
《植物》アサガオ、サツマイモ、ヨウサイ(空心菜)、グンバイヒルガオ等の生茎葉及び地下部

【根付き植物の確認実施場所】

《宅配便・貨物等》
小笠原総合庁舎2階業務課
(平日午前8時～午後5時15分)
《手荷物・携帯品》
二見港船客待合所
(おがさわら丸出港1時間前～)
※母島ではJ.A母島支店にて植物検疫補助員が確認を実施しています。

●問合せ先

小笠原総合事務所業務課 2-2102

「世界自然遺産小笠原諸島管理計画(案)」に対する意見の募集

環境省・林野庁・文化庁・東京都・小笠原村は、「世界自然遺産小笠原諸島管理計画」(2018年3月改定)に基づいて、小笠原諸島世界自然遺産地域の保全管理を行っています。

自然環境や社会状況の変化等を踏まえ、より実効性のある計画とするため、昨年度より、新たな計画の策定に向けた検討を行ってきました。

この度、新たな計画の案をとりまとめました。現在、広く意見を募集しています。

【計画(案)の閲覧方法】

次の①もしくは②の方法で閲覧ください。
①関東地方環境事務所ホームページへアクセスし、添付資料のPDFをダウンロード

関東地方環境事務所ホームページ



②環境省小笠原自然保護官事務所(小笠原世界遺産センター)に設置している印刷物にて確認

【意見募集期間】 12月10日(日) 必着

【意見提出方法】

関東地方環境事務所ホームページからダウンロード又は小笠原世界遺産センターで配布している所定の意見提出様式に従い、電子メール又は郵便(又は持参)で提出ください。

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所2-7174

令和5年度第2回「小笠原諸島世界自然遺産地域連絡会議」「小笠原諸島世界自然遺産地域科学委員会」の開催

世界自然遺産地域の適正な保全や管理を推進するため、標記の両会議を開催します。

会議は公開で行われ、会場またはウェブにて傍聴できます。ウェブでの傍聴を希望される方は、締切日までに傍聴登録をお願いします。なお、小笠原世界遺産センター会場での傍聴は申し込み不要です。

【日時・会場】

《地域連絡会議》

12月21日(木)午後4時～6時(予定)

小笠原世界遺産センター/小笠原村母島支所

《科学委員会》

12月25日(月)午後4時～6時(予定)

主：関東地方環境事務所(さいたま市) 副：小笠原世界遺産センター

【両会議の議題(予定)】

世界自然遺産小笠原諸島管理計画の見直しについて 他

【傍聴登録方法】

ウェブまたは関東地方環境事務所にて傍聴を希望される方は、メールにて傍聴登録をお願いします。

○記載事項

件名：「小笠原諸島世界自然遺産地域連絡会議の傍聴登録」もしくは「小笠原諸島世界自然遺産地域科学委員会の傍聴登録」

本文：氏名、所属名(個人の場合)、所属名は不要

○登録用メールアドレス

j.gyo@gasawara-info.jp

※2次元コードを読み取ると、メール件名が「科学委員会」の傍聴登録と設定されますので、「地域連絡会議」の傍聴希望の場合は修正してください。

【登録締切】

《地域連絡会議》 12月19日(火)午後5時

《科学委員会》 12月21日(木)午後5時

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所2-7174

講演会のお知らせ

「マイマイのイマ」動物園にもマイマイ、南島にもマイマイ」

小笠原諸島にしかない固有のマイマイ(カタツムリ)について、小笠原世界遺産センターで飼育を担う島民スタッフや本州の動物園や水族園で飼育に携わるスタッフの皆さん、そして、長年マイマイの保全に携わる関係者など、様々な立場の方がそれぞれの視点から『マイマイのイマ』をお伝えします。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

詳細については、村内掲示板のポスターでも確認できます。

【日時】

12月4日(月)午後7時～8時30分(予定)

【会場】

小笠原世界遺産センター／

ウェブ同時配信予定(参加登録不要)

※ウェブでの視聴に際してはメールアドレス入力等の作業が必要となりますので早めのアクセスをお勧めします。

※質疑は会場からのみとさせていただきます。

【配信URL(Webex)】

https://moelan.webex.com/moelan/j.php?MT

ID=76e7f9934f86569e509e5639d5e43749

ウェビナー番号: 2513 289 4459



●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所2-7174

ビクターセンターのお知らせ

【開館日】おがさわら丸入港中、観光船入港中

【開館時間】午前8時30分～午後5時

※イベントについては、掲示板のポスターをご覧ください。

◎特別展

○「ザ・小笠原のイルカ」展くあのこどんなこ、きになるこ 新館にて開催中

小笠原で行われているイルカの個体識別調査や生態などを紹介し、海でイルカに出会った時にさらに楽しく感じてもらえるような展示です。

○「島のくらし」展く意外と知らない島のあれこれ 本館にて開催中

現在の島の生活、衣食住をメインに紹介します。また民芸品タコノ葉細工のコーナーでは、その歴史と作品も展示しています。

◎講演会

小笠原諸島での適応放散が知られているヒメカタゾウムシの仲間について、調査・研究の進捗をご報告します。

【日時】

12月19日(火)午後7時～8時30分

【内容】

①ここまでわかった！ヒメカタゾウムシ類の世界 荏部治紀(神奈川県立生命の星・地球博物館)

②チチジマヒメカタゾウムシの保全に向けて 井上正隆(特定非営利活動法人 小笠原海洋研究会)

③チチジマヒメカタゾウムシ飼育奮闘記 加賀芳恵(特定非営利活動法人 小笠原自然文化研究所)

【場所】新館ホール

【主催】小笠原自然文化研究所

【協力】

神奈川県立生命の星・地球博物館、小笠原海洋島研究会、(一社)ビーアイオー、公益財団法人東京都公園協会

●問合せ先

小笠原ビクターセンター 2-3001

銃器によるノヤギ駆除・排除(父島)

◎小笠原村が実施するノヤギ駆除について

小笠原村では、父島におけるノヤギによる農業被害対策として、銃器によるノヤギの駆除を実施しています。

実施区域は夜明道路から湾岸通り、巽道路の周辺、北袋沢から小港海岸、中山峠の周辺で、主に道路沿いを周回します。通行止めは行いませんが、実施区域に入る際は、ご注意の上で、交通誘導等へのご協力をお願いいたします。

【作業時間】午前9時～午後4時

【作業日程】

12月1日(金)、13日(水)、21日(木)

●問合せ先 産業観光課 2-3114

◎東京都が実施するノヤギ排除について

東京都では、父島の植生回復を図るため、銃器によるノヤギの排除作業を行います。本事業の実施に伴い、安全確保のため、一部の国有林指定ルートおよび遊歩道を通行止めいたします。作業当日は、通行止めとなったルートには立ち入らないでください。村民の皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

【作業時間】午前7時～午後3時

【作業区域】

巽湾周辺から小港までの沿岸及びその周辺山域(住宅地及び東平サンクチュアリを除く)

※別図参照

【作業日程及び通行止めルート】
12月2日(土)

鳥山・大滝での作業につき通行止め区間なし

12月3日(日)

④時雨山指定ルート

12月8日(金)

①八ツ瀬橋～中山峠・高山・ジョンビー

チ方面遊歩道

12月9日(土)

④時雨山指定ルート

12月14日(木)

②ガジュマル広場～西海岸指定ルート

12月15日(金)

③つじ山方面指定ルート

⑤赤旗山方面指定ルート

12月22日(金)

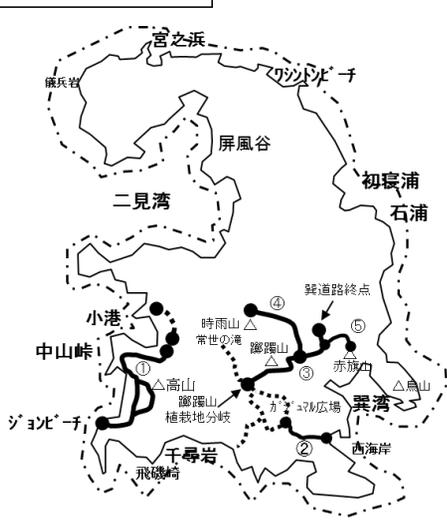
①八ツ瀬橋～中山峠・高山・ジョンビー

チ方面遊歩道

12月23日(土)

④時雨山指定ルート

12月作業区域：----



ルート：遊歩道 凡例
—：通行止め
---：通行可能

●問合せ先

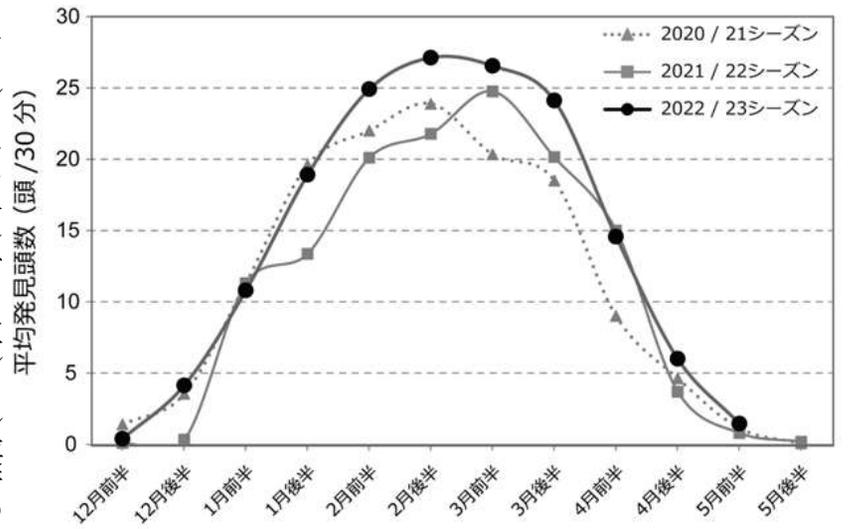
小笠原支庁土木課自然環境担当2-2167



「初ザトウが確認されました！」

10月25日に、伊豆諸島の御蔵島や八丈島、さらにはハワイで2023/24シーズンの初ザトウクジラ(初ザトウ)が確認されてから、約1週間。小笠原でも、待ちに待った初ザトウが目撃されました。発見情報があったのは、11月2日。父島列島西島の南西において、1頭のクジラが確認されたとのことでした。昨シーズンの初ザトウが11月26日でしたので、それよりも3週間以上早い初確認となりました。この報せをいただき、Bしつぷ前にも、早速、「鯨のぼり」が泳ぎ始めました。

さて、OWAでは、ザトウクジラの来遊状況を把握するため、毎年12月から翌年5月にかけて、ウエザーステーション展望台から毎朝30分間の目視観測を実施しています。過去3年間の結果を振り返ってみると(図)、昨シーズンのピーク時期(2~3月)は、その前2シーズンを上回る発見数を記録したことが見てとれます。今月から今シーズンの観測が始まりますが、これから半年間、発見数などのように推移していくのか、今からとても楽しみです。Bしつぷ内の掲示板やOWAのX(旧Twitter)では、毎朝の観測結果速報をお知らせしていきます。毎月の村民だよりと共に、毎朝の結果速報もぜひチェックしてみてください！



【ホエールウォッチング自主ルール遵守のお願い】

12月から5月は、ザトウクジラの来遊時期となります。ザトウクジラのウォッチングにあたり、いつまでも自然なクジラの姿を観察できるように、次に掲げる自主ルールの遵守にご理解とご協力をお願いします。

- クジラから300メートル以内を減速水域とする。
- クジラから100メートル以内を侵入禁止水域とする。
- クジラの進路や行動を妨げない。
- クジラのほうから100メートル以内に接近してきた場合は、低速で離れるか停船状態とし、侵入禁止水域から脱するまでこの行動をとる。

●問合せ先 一般社団法人小笠原ホエールウォッチング協会(OWA) 2-3215

海洋センターだより その271

「カメセンの今、何してる？」

すっかり肌寒くなり、島民の皆様も冬支度をはじめるところだと思えます。この時期になると、ウミガメの産卵も終わってカメセンターはどんな仕事をしているの?とご質問をいただくことがあります。実は、11月半ばまではウミガメ調査を継続しています。ふ化後調査といって、子ガメたちがふ化・脱出したあとの産卵巣を掘り返し、ふ化した数や残念ながら死んでしまった卵の数、他の生き物によって食べられた卵の数など、様々なデータを収集するための調査です。

7月未だに産卵のピークシーズンは終了しますが、それでも9月中旬ごろまでは産卵が確認されます。産卵からふ化まで約2か月かかるので、11月まで調査を続けているのです。12月からはこれらのデータをまとめ、皆様にご報告するための準備を進めています。今年のウミガメがどんな記録を残したのか、毎年の変化も楽しみにしていただけです。

先ほど書いた通り、9月中旬まで産卵の確認があります。大人のウミガメたちは繁殖のために1月下旬ごろから来遊しはじめ、9月ごろまで観察出来ます。しかしながら、今の季節でもウミガメの姿を見かけることがあります。彼らはウエントルと呼ばれています。ウエントルという言葉は、本来はこの季節には見かけないはずのウインタートールから派生し、小笠原でのみ使用されています。小笠原の海域はエサとなる海藻が決して豊富ではないため、どんな暮らしをしているのか、将来的には本州沿岸へ移動していくのか、多くの謎が残されています。ウミガメのシーズンは終わったと思わず、ウエントル

たちの謎に注目していただけると幸いです。

「村民ボランティア募集中」

ウミガメの調査や飼育業務の村民ボランティアを募集しています。興味のある方はご連絡ください。

●問合せ先

小笠原海洋センター 2-2830 (認定NPO法人エバーラスティング・ネイチャー) ホームページ <https://bonin-ocean.net>

「続・小笠原の今と昔」

「続・小笠原の今と昔」では、戦前に硫黄島で暮らしていた島の人たちの日常を村民の皆様にご紹介いたします。なお、転載元の書誌情報は村民だより746号をご覧ください。

硫黄島編(最終号)

「なんで死んじゃったの?」

だから、ガスが、海の方で爆発して、ガスを上がってきたんじゃないの? それで牛が死んじゃったの。広がればそうじゃないけど、風の具合で「かたまつて」上がってきたんじゃないの?

「かわいがつた牛でしょう? お見さんしか操れなかった?」

「こわい牛だった。「そばいっちゃだめだよ」って言われてたの。」

「すべての生と死が近いよね、昔は……。今はさ、葬儀場とかあるでしょ。『硫黄島では』自分ちでお坊さん頼むとかしかありませんね。島だから、「葬祭」ちゃんとやったよ。運動会とかちゃんとやったよ。お正月も、ちゃんと着物、羽織着て。若い人も、羽根突きやつてね。凧あげは、自分ちでもやったよ。自分ちは、上に白いコンクリ打った岩

があつたでしょう、そこであげて。今度は下の洗濯もの干す、物干しの柱があるでしょう、そこに結わいて、ご飯食べながら見るの。ブンブン唸ってるんだよ。うちのお兄さんなんかさ、年末になると、マニラの葉っぱを取ってきて、棘のないやつ、あるでしょう、マニラの。下水みたいなどころがあるの、台所で使った水とかが流れてくるころ、そこにみんな敷いておいて。そうすると葉っぱの色が変わって。それを「葉っぱの表面を」鎌で上の方を取っちゃって。そうするときにきれいな繊維があるの。それをきれいに洗って、干して。「糸を縫る」タコ糸を作るの。「糸は」マニラの葉からね。凧は、元山の、Kおじさんが、2枚張りとか3枚張りとか、4枚張りとか。ちゃんと和紙、半紙みたいなやつで作ってるの「で作ってくれる」。為朝の絵を描いてくれて、ちゃんと染めてくれて、糸も付けてくれる。

(川島恒夫「竹はあつたのか?」)

篠竹があつたんだよ、そう。うちの場合、Kのおじさんが作ってくれた。うなり「凧の両上端に付ける和紙のこと。付ける」と風で唸るようになる」も付けてくれるんだよ、だからブンブンブン唸ってるんだよ。風で飛ばされることもあるよ、糸が切れて。

(川島恒夫「硫黄島は「島民が」戻れなかったから。全然、語る人もいなくなっちゃったから……」)

お米もどこで作られているか、知らないで食べてたんだから。玄米で来る、俵で来るんだよ。精米所もあるんだよ、元山に。戦争中は、俵で配給になって、「だから」臼で搗いで。戦争前は精米所もあつた。いっぱい俵で積んで残してきたから。全部、軍隊に食べられちゃったんだと思う。

来年「2021年」は「コロナ禍が明けて墓参が再開見込みなので」硫黄島がんば

って行けるように行こうって……。ただね、行ったら帰ってきたくないよ。

(完)

いかがでしたか。硫黄島は小笠原村だと実感していただけましたか。激動の時代のご苦労をお話しいただいた川島フサ子様と資料を提供していただいた明治学院大学社会学部石原俊教授をはじめ関係者の皆様にご心より感謝申し上げます。

……次回 大正時代の画家フィアラ(1)につづく

小笠原村教育委員会

◎マイマイのイマ
第百三頁「マイマイの亜種」

人気を集めた朝ドラ「らんまん」のおかげで、巷には思いがけず分類学への関心が高まった。主人公が著名な植物分類学者「牧野富太郎」をモデルにしていたからである。

その「らんまん」にゴジラが現れて大暴れる話、とは、先日封切られた話題の映画「ゴジラー」を観た知人の寸評である。

未見の私には意味不明なゴジラ評であった。ゴジラは、初上陸の地、という設定も含めて小笠原と縁が深い。

実はゴジラを分類上の学名に冠したトカゲが実在する。ガラパゴス諸島のサンクリストバル島に生息するウミイグアナの固有亜種である。「ゴジラ」はその亜種名だが、英語でも Godzilla Marine iguana と呼ばれ、保全対象にもなっている。

ゴジラが保全対象、とは皮肉な話だが、脊椎動物ではこのように、種の下位の分類階級である亜種も保全単位とする場合が多い。西表島のイリオモテヤマネコもベンガルヤマネコの亜種である。

一方、小笠原の陸貝はあまり亜種まで区別

されていない。しかし亜種レベルで異なる集団はたくさんいる。それらを区別して分類したら、カタマイマイ属だけで亜種は百を超えるだろう。同じ種の中に、それだけ独立の保全対象になりうる集団が含まれているということである。

最近では保全の必要性から亜種まで分類したほうがよいという意見がある。いずれカタマイマイにもゴジラはともかく、アニメやゲームのキャラクター名を冠した亜種がどっさり、という楽しい時代が来るかもしれない。



【文】東北大学 千葉 聡

【イラスト】小野 恵

●問合せ先

小笠原村教育委員会 2-3117

けんこう通信



血圧を知って生活習慣を見直そう!



11月の住民健診はいかがでしたか? 健診で必ず測定する「血圧」。なぜ血圧は大切なのでしょう? 今回は血圧とは何なのか、高血圧はなぜ体に良くないのかお伝えし、高血圧予防について重要なポイントをご紹介します。

そもそも血圧って??

血液は心臓のポンプの力で血管を通り、全身のすみずみまで酸素や栄養を運びます。その際に、血管の壁にかかる圧力を「血圧」といいます。

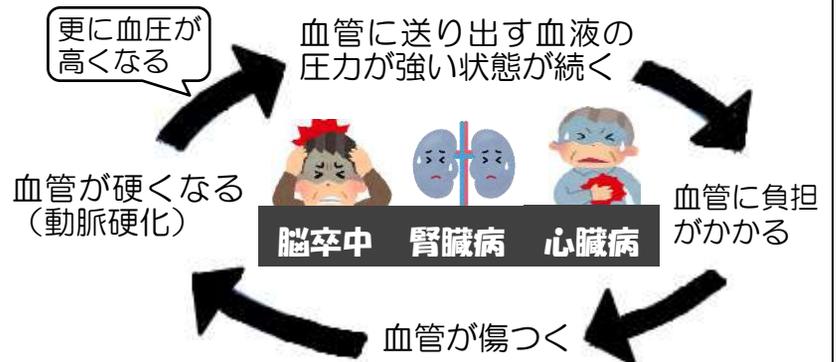


高血圧って??

収縮期血圧(上の血圧)が **140mmHg 以上** 又は、拡張期血圧(下の血圧)が **90mmHg 以上** の状態です。

高血圧はなんで体に良くないの?

血管は心臓からの圧力を常に受けており、加齢により、どうしても血管は硬くなります。(動脈硬化) 血管が硬いとより血圧が高くなり、血管が詰まりやすかったり破れたりします。細い血管の多い、脳・心臓・腎臓は、その影響を受けやすく、脳卒中・心臓病・腎臓病などの病気のリスクが高くなります。



実はすごい! 血液がめぐる体の仕組み!

Q: 心臓が1分間に送り出す血液の量は?

A: 1分間で約5L
(体重65kgの人)



Q: 全身の血管の長さとは?

A: 約10万キロ
毛細血管を含めると地球約2周半分です。



Q: 毛細血管の細さは?

A: 約0.01mm
髪の毛の1/10の細さ。全身に網目状に広がっています。

左胸に手を当て、自分の心臓の鼓動を感じてみましょう。心臓は1分間に約70回、1日で約10万回収縮と拡張を繰り返します。全身に血液がめぐることで、体の各部分が動くことができるのです。

高血圧予防のポイント

ポイント① 減塩

なんで減塩が大切な?

塩は水を引き付ける作用があるので、血液量が増えます。そうすると、血管を押し出す力が強くなるため、血圧は上がります。

まずは**1日1g**の減塩を目標にしましょう。

1日の目標量



麺類のスープを残す!

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。



減塩食品を選ぶ!

「50%減塩」と表示された食品を選べば、塩分を半分に減らせます!



ポイント② 運動

血圧は体重を約**3kg**減量すると改善してくると言われています。1日1000歩(10分)多く歩くことから始めましょう。



ポイント③ ストレスと うまく付き合う

ストレスを感じると血圧が上がります。自分が楽しい!と思える時間や、リラックスする時間を意識的に作りましょう。



クジラ: ヒトの血管ってそんなに長いんだね。体ってすごいんだなあ。

保健師: クジラさんの血管はどのくらいの長さなのでしょうね。

健診は大切な自分の体の状態を確認する良い機会です。健診をきっかけに自分の生活を見直すことが出来ると良いですね。ぜひ出来ることから取組んでみてください!

クジラ: そうだね! 塩の代わりにレモンやトウガラシを使って減塩してみるよ!

クジラの伝言板



村民課福祉係

2-3939



年末年始の村役場・村営施設等の業務日程



	村役場	診療所 	地域福祉センター	奥村運動場	扇浦・奥村交流センター	焼却ごみ収集 	資源回収(コンテナ) 	父島クリーンセンター(持ち込み)
12/26 (火)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	びん・ペットボトル	平常通り
12/27 (水)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	飲料缶	平常通り
12/28 (木)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	金属	平常通り
12/29 (金)	休	休	休	平常通り	平常通り 利用申込・鍵の受取は12月28日まで	平常通り	びん・ペットボトル	事前予約分のみ
12/30 (土)	休	休	休	平常通り		全域収集	休	休
12/31 (日)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/1 (月)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/2 (火)	休	休	休	平常通り	休	休	休	休
1/3 (水)	休	休	休	平常通り	休	休	休	休
1/4 (木)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	全域収集	金属	平常通り
1/5 (金)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	びん・ペットボトル	平常通り

村営バス

	扇浦線	循環線
12/26 (火)	平常通り	平常通り
12/27 (水)	平常通り	平常通り
12/28 (木)	平常通り	平常通り
12/29 (金)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/30 (土)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/31 (日)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/1 (月)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/2 (火)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/3 (水)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/4 (木)	平常通り	平常通り
1/5 (金)	平常通り	平常通り

※クリーンセンターへごみを持ち込む方は、事前にクリーンセンター(2-2894)への電話予約が必要です。
年内の持ち込みを希望される方は、12月28日(木)までにお申し込みください。
※ごみの収集は、1月4日(木)から開始となります。

※父島診療所 歯科は、12月27日(水)~1月5日(金)まで休診となります。

※12月29日(金)~1月3日(水)のダイヤは、各停留所に年末に掲示します。

●村営バス問合せ先
村営バス営業所 2-3988
産業観光課 2-3114

父島

	母島支所	母島支所内郵便局	診療所 	村民会館	評議平運動場
12/26 (火)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/27 (水)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/28 (木)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/29 (金)	休	平常通り	休	休	平常通り 利用申込は12月28日まで
12/30 (土)	休	休	休	休	
12/31 (日)	休	休	休	休	
1/1 (月)	休	9~11時	休	休	
1/2 (火)	休	休	休	休	
1/3 (水)	休	休	休	休	
1/4 (木)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
1/5 (金)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り

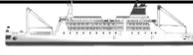
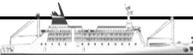
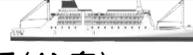
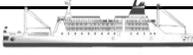
※母島のごみ収集・資源回収は、収集曜日どおりに実施します。

※母島支所内郵便局について
1月1日(月)は郵便物受付・ATMを午前9時~11時まで行います。

母島

なお、診療所での急患対応は、年末年始を問わず「119番」で取り扱います。

12月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	金	シロアリ対策事業(第3回)(父島)(~8日) 母島診療所(歯科)の休診(~9日) 村ノヤギ駆除	16	土	新型コロナワクチン接種(父島) 小笠原中学校 総合発表会 イルミネーション点灯(父島)(~1/15)
2	土	都ノヤギ排除(・3日)	17	日	 入港日
3	日	 入港日 動物派遣診療 講演会・座談会(父島) 東京三弁護士会による法律相談(母島) 	18	月	インフルエンザ予防接種(父島) 育児学級(歯科の会)(父島) 産科・婦人科専門診療(母島)
4	月	オイルフェンス展張訓練(父島) 育児学級(離乳食)(父島) 環境省「小笠原のマイマイ」講演会 東京三弁護士会による法律相談(父島)	19	火	母島巡回ペット診療・相談(・20日) 母島巡回労働相談 ビジターセンター「ヒメカタソウムシ」講演会
5	火	光ケーブルサービス一時停止(父島)(・6日) 動物派遣診療 講演会・座談会(母島)	20	水	出港日  産科・婦人科専門診療(父島)(~25日)
6	水	出港日  母島防犯ゲートボール大会申込〆切	21	木	粗大ごみ収集(母島) 小笠原諸島世界自然遺産地域連絡会議 村ノヤギ駆除
7	木	定期予防接種(父島・母島)	22	金	行文線整備事業 工事説明会(父島) 電話による無料法律相談/都ノヤギ排除(・23日) 地域振興に係る補助事業の募集(第3回)〆切
8	金	都ノヤギ排除(・9日)	23	土	 入港日
9	土	 入港日 乳幼児健診・歯科健診(母島)/育児学級(離乳食)(母島) おがっ子アート・スクール(父島) 東電 電気設備の安全点検(~19日)	24	日	
10	日	小児科専門診療(母島) 「小笠原諸島 管理計画(案)」意見募集〆切 母島防犯ゲートボール大会 	25	月	固定資産税(第3期)等納期限 小笠原諸島世界自然遺産科学委員会
11	月	乳幼児健診・歯科健診(父島) おがっ子アート・スクール(父島) 新型コロナワクチン接種予約受付〆切(父島)	26	火	出港日  インフルエンザ予防接種(父島)
12	火	出港日  小児科専門診療(父島) 行政相談所の開設(父島)	27	水	小笠原村診療所(歯科)の休診(~1/5)
13	水	村議会(本会議) 村ノヤギ駆除	28	木	带状疱疹ワクチン予防接種(母島)予約〆切
14	木	村議会(委員会・本会議) 都ノヤギ排除(・15日)	29	金	
15	金	インフルエンザ予防接種(父島) 育児学級(歯科の会)(父島)申込〆切 海びらきイベントアルバイト(父島)申込〆切	30	土	 入港日
			31	日	小笠原母島観光協会アルバイト募集〆切(11月号記載)

※  マーク：小笠原高校 図書館開放日

※島しょ法律相談(電話相談)(東京都) 1日・4日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・20日・22日・25日・27日