

NO. 606
平成24年(2012)
10/1(月)



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

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

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 (9/1)

2,582人

父島 母島

人口 2,094人 488人

世帯 1,148 260

8月気象状況(父島)

最高気温 31.6℃

最低気温 22.4℃

平均気温 27.5℃

平均湿度 84%

月降水量 163.0mm

ダム貯水率

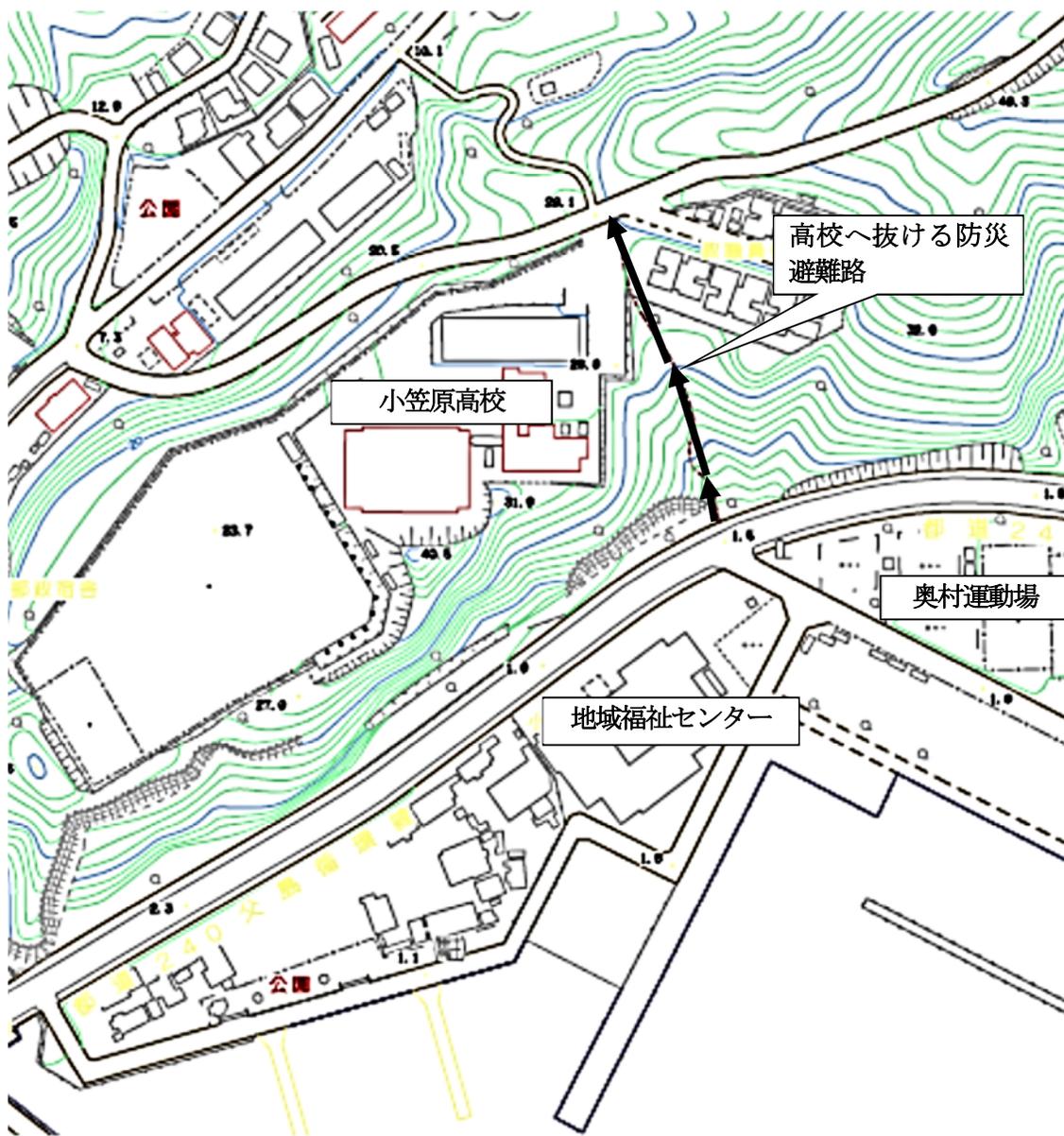
9/26 現在

父島

100/100

母島

100/100



福祉センター前の都道から高校へ抜ける防災避難路の再整備が完了しました

福祉センター前の都道から高校へ抜ける防災避難路の再整備が8月31日に完了しました。

(大)津波警報発表時の避難路となりますので、一度利用してみてください。

●問合せ先 総務課

2-3111

インターネット接続サービスの一時中断

インターネット接続機器交換作業に伴い、次のとおりインターネット接続サービスを断続的に中断させていただきます。

【母島】10月3日(水)午前0時～午前5時

【父島】10月29日(月)午前0時～午前5時

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。

●問合せ先

総務課 IT推進係 2-3111

平成25年成人式

平成25年成人式は、1月1日(火)開催予定です。

次の①に該当される方には、11月中旬ごろに、詳しい日時などを案内いたします。

②に該当される方は、教育委員会事務局までご連絡をお願いいたします。

【対象者】

平成4年4月2日～平成5年4月1日の間に生まれ、次のいずれかに該当する方

①小笠原村に住民登録している方

②村外に転出しているが、小笠原の小・中学校または、高等学校に在籍したことがあり、参加を希望する方

【村民割引制度】

成人式に参加するため帰省する方(親が小笠原村に住民登録している方)は、おがさわら丸・ははじま丸の村民割引制度をご利用できます。

※詳細については、お問い合わせください。

●問合せ先 教育委員会事務局 2-3117

南島入島禁止期間

南島の植生回復のために、毎年3か月間の入島禁止期間を設けています。

今年度の入島禁止期間は次のとおりです。皆様のご協力をお願いします。

【入島禁止期間】

11月5日(月)～平成25年2月3日(日)

※12月30日(日)～平成25年1月5日(土)は入島可能です。

【入島禁止期間中の特例利用】

《利用方法》

西側の海から遊泳またはカヌーを利用して扇池に上陸する。

※入島に際しては天候・海況などに十分注意してください。

《利用範囲》

扇池および周辺の砂浜に限ります。自

然観察路への立ち入りはできません。
《利用条件》

○観光客などを案内する場合は、ガイドの同伴など適正な利用のルールを遵守してください。

○村民利用の場合は、ガイドの同伴は必要ありませんが、村役場への入島手続きのほか、小笠原総合事務所国有林課で実施している森林生態系保護地域の利用講習を修了していることが必要となります。また、適正な利用のルールと同様の条件に従ってください。

行政相談所の開設

●問合せ先
産業観光課 2-3114
支庁土木課自然環境担当 2-2123

【日時】10月17日(水)午後7時～9時

【場所】地域福祉センター

【行政相談委員】山田 捷夫

《住所》小笠原村父島宇奥村

《連絡先》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

国民年金保険料の「後納制度」の 申込受付が始まりました

国民年金保険料は納期限より2年を経過した場合、時効によって納付することが出来なくなりますが、過去10年間の、時効により納付できなかった期間の保険料は、10月1日から平成27年9月30日までの間に限り、厚生労働大臣の承認を受けたうえで納付することが可能となりました。(「後納制度」といいます。)

この後納制度を利用することで、年金額を

増やすことはもちろん、納付した期間が不足したことにより年金の受給ができなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。(すでに老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、後納制度をご利用いただけません。)

対象となる方には、日本年金機構から「国民年金保険料の納付可能期間延長のお知らせ」をお送りしており、8月より申込受付が開始されています。(承認通知書と後納納付書のお届けは10月1日(月)以降となります)

これからお申込みされる方は、審査に時間が掛かることがありますので、基礎年金番号のわかるものをご用意のうえ、お早めに村民課住民係または母島支所窓口へお越しいただくか、「国民年金保険料専用ダイヤル」へお問い合わせください。

※審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

●問合せ先
国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050

050または070から始まる電話でお掛けになる場合 03-6731-2015

第2回シロアリ対策事業

村では年3回、集落周辺の樹木を中心にシロアリ対策事業を実施しています。

被害についての相談や家屋の点検も行っておりますので、ぜひご利用ください。

相談および点検は事前に申込みが必要となります。(家屋や敷地の駆除・予防施工は別途有料となります。)

【申込期間】10月1日(月)～23日(火)
【対策日程】10月19日(金)～27日(土)

●申込み・問合せ先
建設水道課 2-3115
母島支所庶務係 3-2111

母島小中学校 学校公開・道徳授業地区公開講座

母島小中学校では、学校公開および道徳の授業公開を行います。ぜひ、ご参観ください。

◎学校公開

保護者や地域の方々に、学習や生活全般の様子をご参観いただき、学校での児童生徒の様子、授業の内容や方法、本校の教育の特色などについて理解を深めていただくことを目的に実施します。

【日時】10月14日(日)
午前8時20分～午後3時10分

◎道徳授業地区公開講座

保護者や地域の方々に母島小中学校の道徳教育活動をより理解してもらい、連携を深めて子どもたちの健全育成に努めることを目的に実施します。また、講演会を通して、子どもたちに豊かな心を育む大人の対応、および学校・家庭・地域の連携の方法について考えていきます。

【日程】10月14日(日)

【道徳授業】

《1校時(午前8時20分)》
小学1、6年生。中学1年生。
《2校時(午前9時15分)》
小学2、3年生。中学3年生。
《3校時(午前10時15分)》
小学4、5年生。中学2年生。

【講演会】午前11時15分

●問合せ先 母島小中学校 3-2181

東京都獣医師会による動物派遣診療

小笠原では、野生化した飼い主のいないネコが希少な鳥類の命を奪うなど小笠原の自然界に重要な影響を与えています。飼い主のい

ないネコを増やさないためにも、ネコを適正に飼っていただくことが重要です。

小笠原村では、昨年度に引き続き、ノネコ対策の必要性を理解していただくため、東京都獣医師会による派遣診療を次の日程で予定しています。

○11月29日(木)～30日(金)
母島クラブハウス
○12月2日(日)～6日(木)
父島扇浦交流センター

詳細につきましては、チラシなどでお知らせいたします。
マイクロチップの装着や健康診断などの機会にぜひご利用ください。

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

今月の納期限および口座振替日

今月の納期限および口座振替日は、10月31日(水)です。

10月は、個人住民税(村・都民税)(第3期)、国民健康保険税(第3期)、介護保険料(第3期)および後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です。納期限までにお納めください。

口座からの自動払込による納付を申込みされている方は、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

小笠原村職員の募集

【職種】一般事務

【採用人員】若干名

【採用予定日】平成25年4月1日以降

【勤務場所】本庁または事業所

【待遇】小笠原村給与条例等による

【受験資格】

※身体障害者手帳の交付を受けている方も

対象となります。

《大卒区分》

昭和 61 年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月

1 日までに生まれた方

《高卒区分》

平成 3 年 4 月 2 日から平成 7 年 4 月

1 日までに生まれた方

【試験方法】 筆記および口述試験

【試験日程】 11 月 22 日(木)、23 日(金)

【試験会場】 小笠原村役場

【申込用紙の請求先】 総務課総務係窓口または村役場ホームページ

【申込締切】 11 月 9 日(金)

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

ボートの持ち主をさがしています

写真のボートの持ち主をさがしています。



【発見場所】

父島大村海岸西側(分遣隊前)の海底

【収容日】 9 月 3 日

【ボートの概要】

○FRP製手漕ぎボート

○船体色 黄色

○全長 3・6 m (12 フィート)

○船体右後部に「YAMAHYA」のプレートあり

○手作りのアウトリガー取り付け

○オール 2 本搭載

平成 25 年 3 月 31 日まで村役場で保管しますので、お心当たりの方はお早めにご連絡ください。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

村役場人事異動

9 月 1 日付

【採用】

医療課付(父島診療所)

森 純子 [看護師]

宮公署等のコーナー

東京都最低賃金の改正

東京都最低賃金は、10 月 1 日(月)から、時間額 850 円となりました。月給制、日給制、時間給制などすべてに「時間額」が適用されます。

●問合せ先

東京労働局賃金課

03-3512-1614

最低賃金総合相談支援センター

03-3543-6326

母島巡回労働相談

小笠原総合事務所が実施する、10 月の「母島巡回労働相談」の日程は次のとおりです。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。

【日時】 10 月 22 日(月)午後 5 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、賃金、解雇等)

○求人求職(求人・求職申込等)

○労災保険(加入、労災給付等)

○雇用保険(加入、失業給付等)

●問合せ先 小笠原総合事務所 2-2102

森林生態系保護地域への入林受付

および簡易講習の実施

母島において国有林内の指定ルートを利用するための簡易な講習と入林申請受付を実施します。

父島においては、随時実施していますので電話での予約をお願いします。

なお、この講習の対象者は村民としてレクリエーション目的で利用される方に限りません。

【日時】 10 月 10 日(水)午後 7 時～8 時

【場所】 母島村民会館 2 階会議室

【必要なもの】

①印鑑、②村民であること、および 18 歳以上であることが確認できるもの(免許証など)

※年間入林申請(年間パス)および講習修了証の有効期間をご確認ください。期間終了後も引き続き指定ルートを利用するためには再申請または更新講習の受講が必要です。

●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

2-3403

小笠原総合事務所国有林課 2-2103

アカギ駆除村民ボランティア募集

世界自然遺産に登録された小笠原では、外来種であるアカギが年々分布を拡大しており、小笠原固有の生態系や動植物に大きな影響を与えています。

小笠原固有の生態系を保全するために、内地からのボランティアと一緒にアカギの駆除を行う村民ボランティアを募集します。

【日時】 11 月 8 日(木)

午前 9 時～午後 3 時 30 分

【作業内容】

アカギの萌芽刈り払い
稚幼樹抜取作業など

【作業場所】 母島桑ノ木山国有林

【参加費用】 100 円(保険料)

【申込締切】 10 月 31 日(水)

【申込先】

小笠原諸島森林生態系保全センター

●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

母島観光協会 3-2300

銃器による父島のノヤギ駆除および国有林指定ルート・遊歩道の通行止め

環境省および東京都では、父島の植生回復を図るため、銃器によるノヤギの駆除を行います。

実施にあたっては、安全に十分配慮しますが、作業区域内には、指定されたルートを除き、立ち入らないでください。

なお、安全確保のため、一部の日程において国有林指定ルート・遊歩道を通行止めいたします。

【期間】

10 月 8 日(月)～10 月 12 日(金)、

10 月 22 日(月)、10 月 30 日(火)

※おがさわら丸出港日から入港日のみ実施します。

【時間】 午前 6 時～午後 5 時 30 分

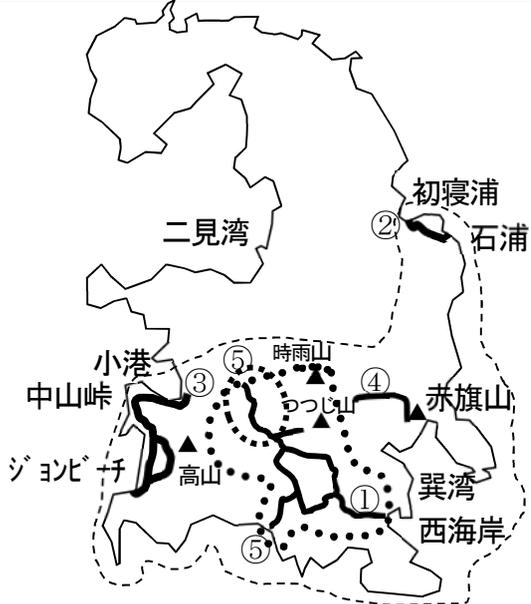
※出港日は午後 2 時から

入港日は午前 11 時 30 分まで

【作業区域】

石浦から巽湾側に中山峠までの沿岸およびその周辺山域

- 【国有林指定ルート通行止め日】
- ① 西海岸方面指定ルート(ガジュマル広場から西海岸まで) 10月9日(火)
 - ② 石浦方面指定ルート 10月10日(水)
 - ③ 小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道 10月11日(木)
 - ④ 赤旗山方面指定ルート 10月12日(金)
 - ⑤ 常世ノ滝～千尋岩方面指定ルートおよび 10月30日(火)



●問合せ先
小笠原自然保護官事務所 2-7174
小笠原支庁土木課自然環境担当
2-2123

警視庁からのお知らせ

◎110番通報の接続先が変わります
現在、110番通報を行うと、父島は小笠原警察署に、母島は母島駐在所または小笠原警察署に接続されますが、11月7日(水)午前11時以降は、千代田区所在の警視庁本部庁舎内本部指令センターに接続されることとなります。つきましては、次の日程で住民の皆様は事前説明会を開催いたしますので、ご案内申し上げます。

【日時】
《父島》 10月5日(金) 午後6時30分～概ね1時間
《母島》 10月7日(日) 午後1時～概ね1時間
※交通機関の状況によっては、日程が変更となることがあります。予備日は、父島が10月25日(木)と11月1日(木)、母島が10月27日(土)と11月3日(土)、開始時刻は両島とも変更ありません。

【場所】
《父島》 小笠原警察署講堂
《母島》 母島支所大広間
※出席される方は、直接会場にお越しください。事前の連絡は不要です。
●問合せ先
警視庁通信指令本部
03-3581-4321
内線36211

「ギャラクティック・キッズ」開催

●第23回「南の二つ星」
秋の南の空にただ一つ光る一等星・北落師門星フォーマルハウト。どこかさびしげに見えるけど、じつは戦いの物語が隠されていた！
【日時】 10月17日(水)午後7時～8時30分
【対象者】 小学校3年生以上
※1、2年生は保護者同伴で参加可能
【募集人数】 30名
【申込方法】 小学校玄関の申込箱に申込用紙を入れてください。
【集合場所】 小笠原ビジターセンター多目的室
【参加費】 300円(保険代含む)
※2回目からは100円
【申込締切】 10月16日(火)

●問合せ先
国立天文台内
2-7333

危険物取扱者保安講習の実施

公益財団法人東京防災指導協会では、危険物取扱者保安講習を実施します。
【対象者】 危険物取扱者で製造所、貯蔵所または取扱所において危険物の取扱作業に従事している方
なお、危険物の取扱作業に従事していない危険物取扱者でも、希望により受講できます。
【受講期限】
○前回の講習を受けた方が継続して従事している場合は、講習日以後最初の4月1日から3年以内
○取扱作業に従事することとなった日から、2年以上前に危険物取扱者免状の交付または講習を受けている方が、新たに従事する場合は従事することとなった日から1年以内
○取扱作業に従事することとなった日から、2年以内に危険物取扱者免状の交付または講習を受けている方は、その免状の交付日または講習日以後最初の4月1日から3年以内
※受講期限内に受講しない場合は、消防法令違反として行政措置の対象となります。

【日時】
《父島》 10月19日(金) 午前9時～午後1時
《母島》 10月20日(土) 午後1時～5時
【場所】
《父島》 小笠原支庁大会議室
《母島》 母島村民会館
【科目】
○危険物関係法令に関する事項
○危険物の火災予防に関する事項
※講習終了後に効果測定を行います。

【受講申請】
○講習日当日、会場にて講習開始30分前より受付を行います。
○危険物取扱者免状、受講手数料(4700円)、受講申請書、鉛筆またはシャープペンシル(HBまたはB)、消しゴムを持参してください。受講申請書は当日会場でも準備しています。
※講習で使用するテキストは、当日会場でお渡しします。
【講習案内・受講申請書配布場所】
《父島》
○小笠原支庁総務課
○村役場総務課
《母島》
○母島出張所
○母島支所
●問合せ先
公益財団法人 東京防災指導協会
03-5297-1010

国設小笠原酸性雨離島局見学会

父島での観測内容の説明と測定局の見学を実施します。
【日時】 10月20日(土)午後1時30分から
少雨実施



送迎はございません。直接現地にお越し願います。

また敷地内は駐車スペースが限られますため、ご参加される方同士での乗合いをお願いいたします。

※申込みの必要はありません。当日、現地に集合してください。

【対象者】小学校低学年以上

【参加費】無料

【主催】環境省水・大気環境局 大気環境課

【協力】環境省小笠原自然保護官事務所

●問合せ先

一般財団法人日本環境衛生センター

東日本支局環境科学部環境調査課
担当：渡辺

044-2888-5138

FAX 044-288-5232

電子メール watanabe@jesc.or.jp

ホームページ <http://www.jesc.or.jp>

農業者セミナー

亜熱帯農業センターでは、認定農業者、認定就農者およびそれを目指す意欲的な農業者を対象に「農業者セミナー」を次の内容で8月より開講しております。定員に若干の余裕がございますので、受講を希望される方はぜひご参加ください。

【内容】(8月・9月の講座は終了しました)

《10月》農業の経営

《11月》かんきつの剪定・取り木

《12月》自生植物の繁殖

《1月》畜産と堆肥

《2月》病害虫管理

【日時】10月24日(水)午後2時～4時

11月以降の開催日は前月の開催時に告知します。

【場所】亜熱帯農業センター

【対象者】農業者(家庭菜園は該当しません) 【申込締切】

受講希望者は10月22日(月)までに電話かFAXでお申し込みください。

●申込み・問合せ先

小笠原亜熱帯農業センター

電話 2-2104

FAX 2-2565

平成24年度「島しよ法律相談」

◎電話による弁護士無料法律相談

東京都では、島しよに居住される方が、法的なトラブルに出会った時のために、電話による弁護士の無料法律相談を行っています。

【相談日】毎週月・水・金曜日

※祝祭日、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

※当日お待ちいただくことのないよう事前のご予約も受付けております。

※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。

【相談内容】

「相談者のプライバシーは固く守られていますので、安心してご相談ください。」



●問合せ先・相談・事前予約受付

東京都生活文化局 都民の声課

03-5388-2245

東京三弁護士会による法律相談

東京三弁護士会主催による法律相談を開催します。相談を希望される方は、ぜひこの機会をご利用ください。

※予約が必要です。

【相談内容・時間】

無料一般相談(1コマ40分以内)

【母島】

《日時》10月18日(木)午後7時～9時

《場所》母島支所2階会議室

【父島】

《日時》10月19日(金)午後3時～5時

《場所》村役場村民相談室

【予約受付時間】

午前9時30分～午後5時

※土、日、祝日および正午～午後1時を除く

【主催】東京弁護士会

第一東京弁護士会

第二東京弁護士会

●問合せ・予約電話番号

法律相談センター

03-3595-8575

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よ部住民を対象に実施します。

【相談内容】無料一般相談

【実施日程】10月26日(金)

【実施時間】午前10時～正午

(1件あたり概ね20分)

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。

●事前予約受付

第二東京弁護士会法律相談センター

03-3592-1855

●当日の問合せ先

03-3581-2407

赤い羽根共同募金運動

10月1日(月)から第66回赤い羽根共同募金運動が始まります。みなさまの「たすけあい精神」に支えられる共同募金運動にご協力ください。よろしくお願いいたします。

赤い羽根共同募金は、被災地の復興支援活動を継続しています。

なお共同募金への寄付金は税制上の優遇措置を受けられます。

●問合せ先

東京都共同募金会小笠原村地区協力会

(小笠原村社会福祉協議会内)

2-2486

ビジターセンターのお知らせ

【10月の開館日】おがさわら丸・観光船の入港日から出港日、午前8時30分から午後5時まで開館します。

【特別展】

《本館》「小笠原のどうぶつ展」今ここに動物たちが大集合!開催中

《新館》「硫黄三島展」それぞれの自然、それぞれの歴史」開催中

◎首都大学東京講演会

【日時】10月4日(木)午後7時30分～9時

【場所】小笠原ビジターセンター新館ホール

【タイトル】「媒島の最新植生研究成果」ノヤギを駆除すれば生態系は回復するのか?

「賀島列島の媒島には、かつて500頭ものノヤギが生息し、植生は大きく破壊されました。1999年にノヤギが完全駆除された後、島の生態系と植生はどう変わったか?」物質循環をキーワードに最新の研究成果を紹介いたします。

【講師】首都大学東京 畑 憲治
 【主催】首都大学東京
 【共催】

(公益財団法人)東京都公園協会／BIO

問合せ先
 小笠原ビジターセンター 2-3001

日商簿記検定の実施

日商簿記検定を実施します。

【試験日】11月18日(日)

【申込期間】10月1日(月)～10月16日(火)

【受験料】

《3級》2500円

《2級》4500円

試験会場は父島を予定しておりますが、母島についても受験希望者がいる場合に会場を設ける予定です。

●申込み・問合せ先
 小笠原村商工会 2-2666

地域福祉センター父島図書室より

昨年度の父島図書室の年間貸出冊数は1万5127冊(うち児童書2868冊)で、島民一人あたり7・4冊ほど貸出を受けている状況です。

これは、「国民一人あたり5冊ほど、図書館で貸出しを受けている状況(平成19年度間)」より高くなっております。

予約貸出数は69件、都立図書館協力貸出数は429件でした。

また、図書カード登録者数は現在800人を超えています。

◎第66回読書週間「ホントノキズナ」

文化の日を中心に2週間(10月27日(土)～11月9日(金))、読書週間が実施されます。



国民の物質生活の豊かさ比べ、精神生活の低迷が問題視されている昨今、論理的思考の基礎となる読書の重要性はますます高まっております。

「読書週間」が、国民ひとりひとりの読書への関心と、読書週間の確立への契機となることを願ってやみません。

(社)読書推進運動協議会

現在、父島内の各学校図書館と父島図書室とが連携をし、読書週間の展示などがさらに充実するように相互協力しています。ご来館、ご来校の際にはぜひご覧ください。読書週間展示の日程・内容などについては、各図書室にお問合せください。

●問合せ先

地域福祉センター父島図書室	2-2911
小笠原小学校図書室	2-2012
小笠原中学校図書室	2-2502
小笠原高等学校図書室	2-2346



10月の燃料油価格変動調整金

10月の調整金を含む運賃(旅客・貨物)は、次のとおりとなります。翌月以降の調整金については、直接営業所(2-2111)まで、お問い合わせください。※()内は変動調整額 単位:円

等級	大人	小人
2等	4,350 (+570)	2,180 (+290)
1等	8,690 (+1,130)	4,350 (+570)
村民割引(往復)2等	5,220 (+680)	2,620 (+350)
貨物運賃	1等品	8,790 (+726)
	2等品	8,240 (+680)
	3等品	7,691 (+635)
	小口貨物(1口)	0.10トン以下 881 (+73) 0.075トン以下 664 (+55)

おがさわら丸

等級	大人	小人
2等	23,590 (+1,020)	11,800 (+510)
特2等	35,380 (+1,530)	17,700 (+770)
1等	47,180 (+2,040)	23,590 (+1,020)
特1等	54,540 (+2,350)	27,280 (+1,180)
特等	59,040 (+2,550)	29,530 (+1,280)
2等(学割)	18,880 (+820)	
2等(身体障害者割引)	11,800 (+510)	5,910 (+260)
村民割引(往復)2等	35,390 (+1,530)	17,710 (+770)
貨物運賃	1等品	15,660 (+456)
	2等品	14,579 (+425)
	3等品	13,411 (+391)
	小口貨物(1口)	0.10トン以下 1,569 (+46) 0.075トン以下 1,168 (+34)

医療のコーナー

専門診療

◎耳鼻咽喉科(昭和大学病院)

【母島】

《日時》10月13日(土)午前・午後
 14日(日)午前・午後

【父島】

《日時》10月16日(火)午前・午後
 17日(水)午前・午後
 18日(木)午前・午後
 19日(金)午前・午後
 20日(土)午前・午後

《場所》小笠原村診療所
 【受付時間】(父母共通)
 午前8時30分～11時
 午後1時30分～3時30分

◎産科・婦人科

【母島】

《日時》10月19日(金)
 《場所》母島診療所

【父島】

《日時》10月22日(月)
 23日(火)
 25日(木)
 26日(金)
 《場所》小笠原村診療所

予約制で開催いたします。予約の調整が必要となりますので、お電話またはご来院ください。予約は平日(水曜日を除く)午後1時30分～5時の間でお問い合わせください。

●問合せ先

小笠原村診療所	2-3800
母島診療所	3-2115

けんこう通信

— 村民課福祉係 —
— 第 152 号 —

～ メタボリックが気になるあなたへ ～

9月は大腸がん検診が行われ、11月には肺がん検診。がん検診が始まるとそろそろ健康診断の時期が近づいてきたという気になりますね。今年も12月に小笠原村健康診断が行われます。すでにメタボと言われた方も、まだメタボではない方も、日々の健康維持のためメタボ対策に取り組んでみませんか？

メタボ予防ココがポイント（食事編）

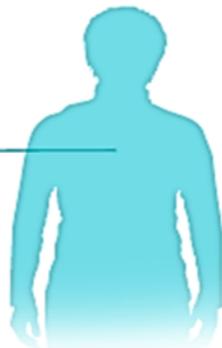
「食物繊維・野菜・海藻を増やす！！」 これらは、コレステロールや中性脂肪、血圧、に効きます！メタボ健診でイエローカードの方にも、美しい肌、スタイルを追求する方にも是非オススメしたいのが食物繊維・野菜・海藻です。一日の食物繊維の目安量は20gといわれており、両手のひらを広げた上に載るくらいの量の野菜（350g程度）をとってやっと十分だと言われる量です。ぜひ意識して増やしてみましょう。

食物繊維足りていますか？

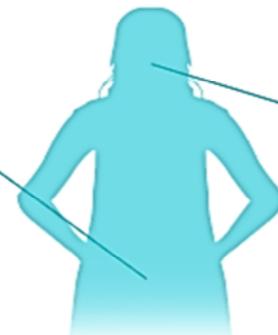
食物繊維の効果

生活習慣病の予防

- ・血糖上昇を抑制
- ・高血圧の予防
- ・高脂血症の予防



- ・便秘の予防解消
- ・有害物質の排泄作用
- ・大腸がんの予防
- ・腸内環境正常化



- ・あごの強化
- ・虫歯の予防

食物繊維を多く含む食品

・雑穀類 ・野菜類 ・豆類 ・海藻類 ・きのこ こんにゃく類が食物繊維を多く含んでいます。食物繊維が豊富な食べ物を一緒に食べると噛みごたえがあるので、満腹中枢が刺激されやすく、食物繊維が油を吸着して排出させるため、油が体に吸収されにくくなるというメリットがあります。めかぶ、もずく、豆サラダなどの1品や、ひじきなどのお惣菜をプラスしてみてもいいでしょう！



気になるコレステロールについてワンポイント！

最近コレステロール0のような表記の商品が増えていますね。そもそもコレステロールは動物性の物に含まれているものなので、植物性のものがコレステロール0なのは当たり前なのです。コレステロールは肝臓で合成されるので、カロリーを取り過ぎや、運動不足によって増えたり減ったりするわけです。ですから、メタボイエローカードの方は特に、食べ過ぎと運動不足を改善していただくと、この数値にも改善がみられるでしょう。

1. 肉ばかりの食事から魚と大豆を取り入れてみましょう。
2. 洋菓子、牛乳の取り過ぎ→和菓子、低脂肪牛乳にチェンジ
3. 高カロリーのを取り過ぎない。
4. 有酸素運動を取り入れる。

コレステロール値改善のために気を付けるポイントです！

クジラの伝言板



クジラ：健康診断の結果はいつもメタボ予備軍・・・今年こそは脱出したい！今の食生活を振り返って改善しよう！

保健師：クジラさん、健康診断の結果は日々の積み重ねですが、今からでも始めようとする気持ちはとても大切です。一緒に頑張りましょう！

村民課福祉係
2-3939

健康・保健のコーナー

インフルエンザ任意予防接種

インフルエンザ任意予防接種を次のとおり実施いたします。

接種後、効果が現れるまで約2週間程度かかり、効果は約5か月持続します。インフルエンザの流行に備え早めの接種をお勧めします。

※19歳未満の方は保護者の同伴が必要です。
※7歳未満の方は母子手帳を持参してください。

【父島】※予約は必要ありません。

《第1回》10月2日(火)、5日(金)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、15日(月)の午後

《第2回》10月30日(火)、11月2日(金)、5日(月)、9日(金)の午後

《受付時間》午後1時30分(午後2時接種開始)～午後4時30分
※定期受診時の接種も可能です。

【母島】※予約制です。10月1日(月)から、来所または電話で予約してください。

《第1回》

10月22日(月)～26日(金)の午後

《第2回》

11月26日(月)～30日(金)の午後

これら以外の日をご希望の場合は、ワクチンの在庫や予定日時をあらかじめご確認ください。全国的にワクチンが不足する場合がありますので、早めの接種をお勧めします。

【料金】

《1回目》3600円

《2回目》2550円

※1回目が他の医療機関で接種した場合の

2回目は、3600円

【接種回数】

《1歳～13歳未満の方》2回接種

※2～4週間の間隔において2回注射する。

《13歳以上の方》1回接種

※1歳未満の接種は、ワクチンの有効性が不明のため、接種ご希望の方はあらかじめご相談ください。

●申込み・問合せ先

小笠原村診療所

母島診療所

2―3800

3―2115

高齢者のインフルエンザ予防接種費

小笠原村では、高齢者のインフルエンザ予防接種費について、村内に住民登録があり、次に該当する方は接種費用1回に限り、1400円の助成を行います。
※助成後の接種費用は、2200円となります。

【対象者】

接種日において、65歳以上の方。または、60歳以上65歳未満であつて、特定疾患を有する方(要認定)。

※特定疾患を有する方とは心臓・じん臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令に定めるもの。

助成対象の方は接種を受ける際、診療所に「インフルエンザ予防接種予診票」(水色)に記入し診療所窓口にご提出ください。特定疾患を有する方は、認定が必要となります。接種前に村民課福祉係にお問合せください。

●問合せ先 村民課福祉係 2―3939

インフルエンザ予防接種費助成

インフルエンザ予防接種について、村内の生活保護世帯および村民税非課税世帯に該当する方は、接種費用を公費助成いたします。

助成を受ける方は、予防接種後、村役場および母島支所にて「村民税非課税証明書」を取得し、申請(還付)の手続きを行ってください。なお、手続きには次の物をお持ちください。
○ご印鑑
○インフルエンザ予防接種の際の領収書
○振込先がわかるもの

●問合せ先 村民課福祉係 2―3939

母島乳幼児計測会

お子さまの発育を一緒に確かめませんか? 当日は身長・体重などの測定を行います。母子手帳をご持参ください。事前予約は不要です。

【対象者】0歳～6歳の乳幼児

【日程】10月4日(木)

【受付時間】午前10時～11時30分

【場所】母島診療所2階カンファレンスルーム

●問合せ先 母島支所 3―2111

乳幼児健診・歯科健診(父島)

対象者の方には、個別に通知をいたします。6歳未満の乳幼児で健診を希望される方は、お手数ですが、事前に電話でのご予約をお願いいたします。

【対象者】4か月、7か月、10か月、1歳6か月、3歳の乳幼児

【日程】

《乳幼児健診》10月11日(木)

《歯科健診》10月23日(火)

【受付時間】午後2時～3時

【場所】地域福祉センター2階大会議室

●予約・問合せ先

村民課福祉係

2―3939

ヘルスアップ教室

気持ちよく体を動かして健康診断にむけ体調を整えてみませんか? 今月は、ウォーキングを行う予定です。(天候により、室内運動への変更あり)

【対象者】20歳以上の方(医師から運動を止められている方は、ご相談ください)

【父島】

《日時》10月10日(水)

午前9時30分～11時30分

《集合場所》地域福祉センター入口

《持ち物》室内履き、タオル、飲み物

【母島】

《日時》10月17日(水)

午後2時～3時30分

《集合場所》母島支所大広間

《持ち物》タオル、飲み物

●問合せ先 村民課福祉係 2―3939

母島支所 3―2111

東京都児童相談センターによる平成24年度小笠原地区巡回相談

幼児・児童の子育てに関して、児童相談センターの専門の医師、児童心理司、児童福祉司が皆さんの相談に応じます。お子さんのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

【相談内容】

○児童(18歳未満)の健康に関する相談

○育成相談(わがまま、落ち着きがない、友達ができない、いじめられる、学校に行きたがらない、チックなどの習癖、夜尿などで心配な方。)

○知的・身体障害相談(知的発達の遅れ、肢体不自由、ことばの遅れ、虚弱、自閉傾向などがある方。)

○養護相談(保護者の病気、死亡、離婚などの事情で子供が家庭で生活できないとき。または虐待など子供の人権にかかわる問題があるとき。)

○非行相談(家出、盗み、乱舞、性的いたずら、薬物の習慣などがあるとき。)

○里親に関する相談(里親として家庭で子供を育てたいとき。)

【母島】
《日時》
○10月12日(金)
午後3時30分～6時

○10月13日(土)
午前8時30分～10時

《場所》母島支所2階会議室

【父島】
《日時》
○10月13日(土)
午後3時～午後5時

○10月14日(日)
午前9時30分～午後6時

○10月15日(月)
午前8時30分～10時

《場所》地域福祉センター2階会議室

【申込締切】10月9日(火)

●問合せ先
村民課福祉係
2-3939

母島支所庶務係
3-2111

環境・自然のページ

世界遺産のコーナー

◎世界自然遺産登録1周年事業

平成23年6月小笠原諸島は世界自然遺産に登録されました。
登録から1年が経過し、様々な外来種対策

を進めるとともに、観光客も登録前の1・7倍前後となり、1週間に1便の村民生活にも少なからず変化を及ぼしました。

これを機に、登録後の影響と課題、遺産価値の保全、持続可能な発展、地域社会の果たす役割について、村民、村内関係機関、自然保護団体を交えたグループ討論会を開催し、小笠原の未来に向けての行動計画を取りまとめます。

【日程】
《基調講演》10月18日(木)、19日(金)

○世界自然遺産の価値と保全する必要性
科学委員会の委員(清水善和、荻部治紀、田中信行、千葉 聡)

《取組報告および意見交換会》
10月24日(水)

【場所】小笠原村地域福祉センター

【主催】小笠原村
詳細につきましては、チラシなどでお知らせいたします。

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

小笠原ホエールウォッチング協会(OWA)のコーナー

イルカの声を調べる

ドルフィンスイムの経験のある方は、水中でイルカの声を聞いたことがあるかもしれません。イルカの鳴音は大きく分けて、「クリックス」と「ホイッスル」の2つが知られていますが、今回は「ホイッスル」についてお話したいと思います。

イルカは、ホイッスルと呼ばれる口笛のような高く長い音を使って、仲間同士でコミュニケーションをとっていると考えられています。

父島の沿岸付近に生息しているミナミハンドウイルカやハシナガイルカもこのホイッスル

ル音を発します。よって、それぞれのホイッスル音の特性が分かれば、鳴き声から種類を見分けられるかもしれません。そこでOWAでは帝京科学大学と共同で、専用の水中マイクでイルカのホイッスル音を録音し、その特性を明らかにしようとしています。録音に使用する水中マイクは、大きさが20センチほどの円柱状の形をしていて、最長で200時間録音することができます。



イルカの声を録音する装置

イルカを発見したところで、この水中マイクを沈め、それぞれのホイッスル音を録音します。録音した鳴き声をパソコンで解析すれば、その特性が明らかになると考えています。また、今回の調査では実施しませんが、このマイクを海中に沈めておけば、沈めた場所にいつイルカがやって来たかを知ることができます。

鳴き声から明らかにすることも沢山あるのですが、これからの調査結果をお楽しみに。

●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

2-3215

海洋センターだより その137

◎子ガメは元気に泳いでいます

2012年中に生まれた240頭の子ガメたちが、今年も水槽で元気に泳いでいます。この時期にしか見ることのできない可愛い子ガメたちをぜひ見学に来てください。

今年、父島列島の産卵巣数がすでに昨年の1580巣を超えており、年間最多産卵巣数を更新する可能性が高まってきました。そのため、今夏はあちこちの海岸で、頻繁にウミガメの産卵を見ることができたのではないのでしょうか。これだけ産卵巣数が増えて来ると、夜間海岸を散歩している際に子ガメの脱出に遭遇できるかもしれません。

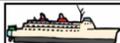
※子ガメは明るい方向へ進む習性を持っています。夜間、脱出を見つけても明かりで照らしたりフラッシュを使用しての撮影などは決してしないでください。



●問合せ先
小笠原海洋センター
2-2830

(NPO法人 エバーラスティング・ネイチャー)
ホームページ <http://bonin-ocean.net>

10月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	月	インフルエンザ任意予防接種の予約開始(母島)	16	火	耳鼻咽喉科専門診療(父島~20) 日商簿記検定申込締切 ギャラクティック・キッズ申込締切
2	火	出港日  インフルエンザ任意予防接種第1回(父島、5・9・11・12・15)	17	水	行政相談所の開設 ギャラクティック・キッズ開催 ヘルスアップ教室(母島)
3	水	インターネット接続サービスの一時中断(母島) 父島ノヤギ駆除(村)	18	木	入港日  世界自然遺産登録1周年事業基調講演(~19) 東京三弁護士会による法律相談(母島)
4	木	首都大学東京講演会 定期予防接種 母島乳幼児計測会	19	金	危険物取扱者保安講習(父島) 東京三弁護士会による法律相談(父島) 産科・婦人科専門診療(母島)
5	金	入港日  110番通報接続先変更の事前説明会(父島)	20	土	国設小笠原酸性雨離島局見学会 危険物取扱者保安講習(母島)
6	土		21	日	出港日 
7	日	110番通報接続先変更の事前説明会(母島)	22	月	母島巡回労働相談 農業者セミナー申込締切 インフルエンザ任意予防接種第1回(母島~26) 産科・婦人科専門診療(父島~23・25・26)
8	月	出港日  体育の日	23	火	第2回シロアリ対策事業申込締切 乳幼児歯科健診(父島)
9	火	西海岸方面指定ルート通行止め 東京都児童相談センターによる小笠原地区巡回相談申込締切	24	水	世界自然遺産登録1周年事業取組報告・意見交換会 農業者セミナー 父島ノヤギ駆除(村)
10	水	村民意見・提案・相談受付 石浦方面指定ルート通行止め 森林生態系保護地域への入林受付および簡易講習 ヘルスアップ教室(父島) 父島ノヤギ駆除(村)	25	木	入港日  (館山寄港)
11	木	小港~高山・ジョンビーチ方面遊歩道通行止め 乳幼児健診(父島)	26	金	電話による無料法律相談
12	金	入港日  (大島寄港) 赤旗山方面指定ルート通行止め 東京都児童相談センターによる小笠原地区巡回相談(母島~13)	27	土	読書週間(~11/9)
13	土	耳鼻咽喉科専門診療(母島~14) 東京都児童相談センターによる小笠原地区巡回相談(父島~15)	28	日	出港日 
14	日	母島小中学校学校公開・道徳授業地区公開講座	29	月	インターネット接続サービスの一時中断(父島)
15	月	出港日 	30	火	常世ノ滝~千尋岩方面指定ルートおよび西海岸指定ルート通行止め インフルエンザ任意予防接種第2回(父島、11/2・5・9)
			31	水	個人住民税、国民健康保険税の納期限 介護保険料、後期高齢者医療保険料の納期限 アカギ駆除村民ボランティア申込締切 父島ノヤギ駆除(村)