

NO. 576
平成22年(2010)
11/1(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

住民基本台帳登録者数(10/1)

2475人
父島 母島
人口 2,011人 464人
世帯 1,099 246

9月気象状況(父島)

最高気温 31.7
最低気温 24.4
平均気温 27.7
平均湿度 82%
月降水量 181.0mm

ダム貯水率

10/29現在
父島 100/100
母島 95.6/100

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

小笠原村職員の募集

【各職種共通事項】

《採用予定日》平成23年4月1日以降
《待遇》小笠原村給与条例等による
日本国籍を有していない人および、地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は受験できません。

職種	募集人数	業務内容	受験資格	対象生年月日	場所/試験日	試験方法	申込締切
介護員	若干名	介護業務	不問	昭和26年4月2日以降生まれの方	小笠原村役場	口述試験	11月15日(月)
介護福祉士	若干名		介護福祉士資格		11月29日(月)		
医師	1名	医療業務	医師免許	昭和36年4月2日以降生まれの方	小笠原村役場	口述試験	12月6日(月)
薬剤師	1名	薬剤師業務	薬剤師免許		12月11日(土)		
理学療法士	1名	理学療法士業務	理学療法士免許		東京連絡事務所		
栄養士	1名	栄養士業務	管理栄養士 又は栄養士免許		12月18日(土) 12月19日(日)		
診療放射線技師	1名	診療放射線技師業務	診療放射線技師免許		3日のうちいずれか1日選択		
介護支援専門員	1名	福祉事務	介護支援専門員資格	昭和31年4月2日以降生まれの方			
看護師	10名	看護師業務	看護師免許	昭和36年4月2日以降生まれの方			
看護師(任期付)	1名		(平成23年3月までに免許取得見込みの方を含む)				
保育士	1名	保育業務	保育士免許 (都道府県知事の登録を受けている方) (平成23年3月までに免許取得、 登録見込みの方を含む) 活字印刷文による出題に対応できる方	昭和47年4月2日～平成3年4月1日までに生まれた方	小笠原村役場	筆記試験 口述試験	11月29日(月)
保育士(経験者)	1名	保育業務	保育士免許 (都道府県知事の登録を受けている方) (保育士としての勤務経験が 通算5年以上ある方)	昭和36年4月2日～昭和47年4月1日までに生まれた方	12月12日(日) 筆記・論文試験	論文試験 口述試験	
保育士(任期付)	1名	保育業務	保育士免許 (都道府県知事の登録を受けている方) (保育士としての勤務経験が 通算3年以上ある方)	昭和36年4月2日以降生まれの方	12月13日(月) 口述試験	口述試験	
技術(土木)	1名	土木技術業務	活字印刷文による出題に対応できる方	[大卒程度]昭和59年4月2日～平成1年4月1日までに生まれた方 [高卒程度]平成1年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた方		筆記試験 口述試験	

要綱、申込用紙は村役場ホームページからもダウンロードできます。 <http://www.vill.ogasawara.tokyo.jp/>

問合せ先 総務課総務係 2-3111

ガソリンの適正な取扱いについて

ガソリンや軽油などの危険物を収納する容器は、小笠原村火災予防条例により一定の強度が必要で、材質により容量が制限されています。

特にガソリンは、灯油用のポリエチレン容器で購入又は保管することは非常に危険なため禁止されております。

ガソリンは、引火点がマイナス40度で引火性が極めて高く、いったん火が点くと瞬時に爆発的な延焼拡大をおこす危険性が非常に高い物質です。不適切な保管や取扱いが事故の原因となりますので、十分に注意してください。

問合せ先 総務課総務係 2-3111

地域振興に係る

補助事業の募集(第3回)

財)東京都島しょ振興公社では、島しょ地域の地域振興に係る事業を行う団体・グループに対し、事業費の一部を補助する事業を行っています。

補助の条件などは次のとおりです。

【補助対象団体】

概ね5名以上(村在住者)で構成され、振興公社が補助する事業に相応しい計画などを持つグループ、団体

【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

【補助金額】

補助対象経費の5分の4以内で100万円(特に必要と認められる事業については200万円を上限とする)。

なお、補助事業のうち、視察に関するも

のは、補助の対象としない。

【事業期間】平成 23 年 9 月末日まで

【提出書類】

計画書および収支計画書(指定様式)、会

規約、会員名簿

補助金交付要綱は総務課で配布

【提出期限】12 月 10 日(金)

【提出先】

《父島》 総務課企画政策室

《母島》 母島支所庶務係

【注意事項】

振興公社では、提出された計画書をもと

に補助事業の対象とするかどうかを審査

決定しますので、計画書には事業の内容、目

的および効果を詳しく明示してください。

問合せ先 総務課企画政策室 2 3111

小笠原村健康診断について

予約の受付など詳細については、10 月号の
村民だよりでお知らせのとおりです。

【日程】

《母島》 12 月 5 日(日) 12 月 6 日(月)

《父島》 12 月 8 日(水) 12 月 12 日(日)

【申込期間】11 月 15 日(月)まで

特定健診受診券の事前交付

9 月にお知らせしましたとおり、満 40 歳、
74 歳の方で、国民健康保険以外の保険に加入
している方(職場の健診を受診している方
や、職域健診の対象者は除く)が、「特定健診」
の受診を希望される場合は、加入している健
康保険組合等が発行する特定健診受診券が必
要になります。券が届いたら、保険証と一緒に、
村役場村民課又は母島支所にお持ちくだ
さい。

【受付期限】11 月 15 日(月)まで

胃がん検診、婦人科検診のみ受診される方

小笠原村健康診断では、特定健診の他に
次の検診を実施します。

胃がん検診(胃力メラ)40 歳以上

婦人科検診(乳がん・子宮がん)30 歳以上

結核・肺がん検診(胸部レントゲン)

40 歳以上

肝炎ウイルス検診(B 型・C 型)

40 歳の方のみ

以上の検診については、小笠原村に住所を
有し、対象の年齢の方であれば加入している
健康保険に関わらずごなたでも受診するこ
とができます。

事前に村役場へお電話か窓口にてお申し込
みください。

【申込期限】11 月 15 日(月)

申込み・問合せ先

村民課福祉係 2 3939

母島支所庶務係 3 2111

行政相談所の開設

【日時】11 月 16 日(火)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》小笠原村父島字奥村

《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

「人権を考える集い」の開催

人権尊重の理念について理解を深めていた
だく事を目的として、次の日程で「人権を考
える集い」を開催します。

中学生による人権作文コンクールの表彰式
やパネルの展示、啓発用品の配布などを行
います。

また、歌、演奏、テーブルマジックなどの
公演も行う予定です。

【父島】

《日時》11 月 21 日(日)午後 7 時～9 時

《場所》福祉センター

【母島】

《日時》11 月 22 日(月)午後 7 時～9 時

《場所》村民会館

【主催】小笠原村、特別区・島嶼人権啓発活
動ネットワーク協議会

【協賛】(財)東京都人権啓発センター

問合せ先 村民課住民係 2 3113

高齢者の方の割引制度について

入院 通院のための高齢者運賃割引

高齢者の方が、内地の医療機関に入院ある
いは通院される場合に、定期船「おがさわら
丸」の運賃を割引料金で利用できます。

【割引対象者】次の要件をすべて満たす方
小笠原村に住民登録、または外国人登録
をされている方

乗船予定日に満 70 歳に到達している方

日常生活に大きな支障をきたす疾患の治
療を目的として、内地の医療機関に入
院又は、通院される方(一般的な健康診
断や歯科治療は対象外です)

介護が必要な対象者に同行する、介護能
力のある介護者も割引対象になります。

【割引内容】
1 等、特 2 等および 2 等船室(介護者同行
の場合は、特等、特 1 等船室も対象)
通常運賃の 50% (往復利用のみ、夏季運
賃の適用なし、従来の島民割引との併用
なし)

ゴールドパス

高齢者の方は、父島母島間航路「ははじ
丸」の運賃を無料で利用できます。申請時
に往復乗船日の確認をいたします。()

【一般分パス】

《交付対象者》小笠原村に住民登録、また
は外国人登録をしている 70 歳以上の
方

《有効期間》パスの発行日から発行日の属
する年度の末日まで

《発行枚数》1 人あたり年 2 枚まで

【特別分パス】

《交付対象者》母島に住民登録または外国
人登録をしている方で、次のいずれか
に該当する方

「入院 通院のための高齢者運賃割引」
による運賃割引証明書の交付を受け
ている方

小笠原村高齢者在宅サービスセンター
において、通所または短期入所生活介
護を受ける 65 歳以上の方

右記の方が介護を必要とする場合
は、同行する介護者 1 名

《有効期間》パスの発行日から 1 か月間

《発行枚数》枚数制限なし

問合せ先

村民課住民係 2 3113

母島支所庶務係 3 2111

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税および住民税の
申告において全額が社会保険料控除の対象と
なります。その年の 1 月 1 日から 12 月 31 日
までに納付した保険料が対象です。
この社会保険料控除を受けるためには、納
付したことを証明する書類の添付が義務付け
られています。

9 月 30 日までに納付した、国民年金保険料
の額を証明した「社会保険料(国民年金保険
料)控除証明書」が 11 月上旬に日本年金機構
本部から送付されます。年末調整や確定申告

の際には必ずこの証明書か領収書と、10月1日以降に納付した領収書を添付してください。なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができず、ご家族宛に送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会は、控除証明書のほかきに表示されている番号にお問い合わせください。

問合わせ先
控除証明書専用ダイヤル
0570 070 117
IP電話 03 6700 1130
港年金事務所
03 5401 3211(代)
村民課住民係 2 3113

不動産登記官による行政相談

村内の不動産に関する登記を所轄する、東京法務局の不動産登記官による行政相談会を次のとおり開催します。

不動産登記に関する疑問、お悩みのある方は、ぜひこの機会にご相談ください。

なお、夕方の部は予約制とさせていただきます。予約がなかった場合、相談は午後の部(午後5時まで)で終了させていただきます。

【父島】

《日時》 11月8日(月)
午前の部 午前9時～11時30分
午後の部 午後1時～5時
夕方の部 午後6時～7時
《場所》 村議会議事室

【母島】

《日時》 11月9日(火)
午前の部 午前10時～11時30分
午後の部 午後1時～5時
夕方の部 午後6時～7時
《場所》 母島支所大広間

【相談費用】 無料

【申込期間】

11月1日(月)～5日(金)

(土、日、祝日は除く)
午前8時～午後5時

(正午～午後1時30分を除く)

登記済証や測量図など、ご相談内容に関する資料などをお持ちの方は忘れずにご持参ください。

申込み・問合せ先

財政課財政係 2 3112
母島支所庶務係 3 2111

年末調整等に関する説明会

給与・報酬・配当・地代・家賃などの支払者は、支払金額など一定の基準を満たした場合、1年間の支払分をとりまとめた「源泉徴収票」などの法定調書を作成し、管轄税務署へ提出する必要があります。

また、支払金額にかかわらず給与の支払いがある場合は、「給与支払報告書」を受給者の住所地(平成23年1月1日現在)の市区町村へ提出し、受給者に対しては「源泉徴収票」を交付しなければなりません。

これらの提出や交付は平成23年1月31日(月)までに行う必要があります。

この事務手続きに関する、芝税務署による説明会を次のとおり行いますので、ぜひご参加ください。

【内容】 年末調整の仕方、法定調書の作成

【父島】

《日時》 11月29日(月)
午後2時～4時30分
《場所》 村役場2階会議室

【母島】

《日時》 11月30日(火)
午後2時～4時30分
《場所》 母島支所2階会議室

問合せ先

財政課税務係 2 3112
芝税務署 03 3455 0551
法定調書関係 内線1011
年末調整関係 内線3032

農業経営講習会の開催

村内の農業者を対象とした農業経営講習会を開催します。

講習内容は、ホームページ作成の基礎と応用についてです。

新たにホームページの開設を目指す方や、すでにホームページを開設している方にとって有意義な内容としています。

なお、終日パソコンを使用した演習となりますので、パソコンの基本的な操作ができる方を対象とさせていただきます。

【父島】

《日時》 11月8日(月)午前9時～午後5時
《場所》 JA父島支店2階会議室

【母島】

《日時》 11月9日(火)
午前10時30分～午後6時30分
《場所》 母島支所2階会議室

【申込方法】 受講を希望する方は、農業委員会事務局までご連絡ください。

希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。

【申込期限】 11月5日(金)午後5時まで

申込み・問合せ先

小笠原村農業委員会(産業観光課内) 2 3114

平成23年成人式

平成23年成人式は、父島・母島ともに1月2日(日)開催予定です。

次の日に該当される方は、11月中旬ごろに詳しい日時などをご連絡いたします。

に該当し参加を希望される方は、教育委員会までご連絡をお願いいたします。

【対象者】

平成2年4月2日～平成3年4月1日の間に生まれ、次のいずれかに該当する方
小笠原村に住民登録している方

転出して現在小笠原村に住居していない方が、親が小笠原村に住んでいる方

【島民割引制度】 成人式に参加するため帰省する方は、おがさわら丸・ははしま丸の島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 2 3117

小笠原中学校

道徳授業地区公開講座

平成22年度小笠原中学校道徳授業地区公開講座を次のとおり実施します。

小笠原中学校の本年度の校内研修のテーマは、「自他を尊重し、より良く生きる生徒を育てる道徳指導のあり方」で、11月のテーマは「基本的な生活習慣」「自主・自律」です。

小笠原中学校では本年度も教育活動の中で特に道徳の授業に力を入れ、全校体制で取り組んでいます。保護者、卒業生、地域の皆様方のご参加をお待ちしています。

【日程】 11月13日(土)

【内容および場所・時間】

《道徳公開授業》 各学年教室
午後1時30分～2時20分

《講演および意見交換会》 図書室
午後2時30分～3時15分

《吹奏楽演奏・全校合唱》 体育館
午後3時20分～4時

【その他】

車での来校は、ご遠慮ください。

上履きをご持参ください。

8日(月)～13日(土)は学校公開週間と展示週間です。

問合せ先 小笠原中学校 2 2502

平成21年度小笠原村決算の報告

1. 一般会計決算

平成21年度歳入決算の総額は対前年度1,128,655千円の増となりました。主な増額の要因として、地方交付税が68,669千円の増、国の臨時交付金及び複合施設第2期工事により国庫支出金が567,444千円、都支出金が251,655千円の増となっています。また、歳出は国の臨時交付金関連事業および複合施設2期工事、看護師住宅整備等により対前年度1,091,428千円の増となりました。主な要因としては、国の臨時交付金関連事業263,331千円、複合施設整備が426,785千円の増、看護師住宅整備が211,167千円となっています。

[総括](単位:千円)

年度	歳入総額	歳出総額	差引	繰越すべき財源	実質収支
平成21年度	5,077,920	4,984,821	93,099	3,216	89,883

[歳入](単位:千円)

科目	決算額	構成比(%)	科目	決算額	構成比(%)
村税	435,199	8.6	分担金及負担金	26,393	0.5
地方譲与税	8,251	0.2	使用料及手数料	216,065	4.3
利子割交付金	3,594	0.1	国庫支出金	1,043,489	20.5
配当割交付金	1,087	0.0	都支出金	1,149,622	22.6
株式等譲渡所得割交付金	461	0.0	財産収入	29,090	0.6
地方消費税交付金	35,737	0.7	寄附金	0	0.0
自動車取得税交付金	4,250	0.1	繰入金	12,973	0.3
国有提供施設等所在市町村助成交付金	151,475	3.0	繰越金	55,873	1.1
地方特例交付金	3,676	0.1	諸収入	65,945	1.3
地方交付税	1,238,621	24.3	村債	595,600	11.7
交通安全対策特別交付金	519	0.0	合 計	5,077,920	100.0

[歳出](単位:千円)

<目的別>			<性質別>		
科目	決算額	構成比(%)	科目	決算額	構成比(%)
議会費	59,344	1.2	人件費	739,772	14.8
総務費	1,204,535	24.2	物件費	1,077,012	21.6
民生費	704,416	14.1	維持補修費	41,164	0.8
衛生費	1,834,739	36.8	扶助費	58,015	1.2
農林水産業費	54,296	1.1	補助費等	285,687	5.7
商工費	163,476	3.3	公債費	368,408	7.4
土木費	159,460	3.2	積立金	173,794	3.5
消防費	35,230	0.7	投資及出資金	8,750	0.2
教育費	211,663	4.2	貸付金	2,973	0.1
公債費	368,408	7.4	繰出金	341,531	6.9
諸支出金	180,935	3.6	普通建設事業費	1,879,178	37.6
災害復旧費	8,319	0.2	災害復旧費	8,537	0.2
合 計	4,984,821	100.0	合 計	4,984,821	100.0

2. 特別会計決算

平成21年度特別会計の決算額は下表のとおりです。

(単位:千円)

会計の名称	歳入総額	歳出総額	繰越すべき財源	実質収支
国民健康保険特別会計	274,217	274,039	0	178
簡易水道事業特別会計	272,440	261,589	0	10,851
老人保健特別会計	43	43	0	0
宅地造成事業特別会計	27,255	27,255	0	0
介護保険(保険事業勘定)特別会計	67,381	64,101	0	3,280
介護保険(介護サービス事業勘定)特別会計	112,396	106,096	0	6,300
下水道事業特別会計	207,032	206,464	0	568
浄化槽事業特別会計	31,797	30,977	0	820
後期高齢者医療特別会計	24,943	24,943	0	0

3. 基金の残高

平成21年度末における各基金の残高は下表のとおりです。

(単位:千円)

基金の名称	現在高
財政調整基金	643,471
減債基金	373,273
公共施設等整備基金	149,843
役場庁舎建設基金	58,055
災害対策基金	110,370
土地開発基金	58,468
社会福祉推進基金	83,014
霊園基金	15,372
産業振興基金	118,166
観光振興基金	32,107
教育振興基金	10,000
簡易水道事業基金	78,288
介護保険給付準備基金	13,045
介護従事者処遇改善基金	514
基金合計	1,743,986

4. 地方債の現在高

平成21年度末における各会計の地方債の現在高は下表のとおりです。

(単位:千円)

会計の名称	現在高
一般会計	4,477,059
簡易水道事業特別会計	311,664
介護保険(保険事業勘定)特別会計	0
下水道事業特別会計	769,361
浄化槽事業特別会計	66,013
現在高合計	5,624,097

5. 村の財政状況を表す指標

平成21年度決算時(カッコ内は昨年度の数値)

財政力指数 : 0.295 (0.306)

この数値が1を超えるほど財源に余裕があるとされています。

經常収支比率 : 81.2% (87.7%)

人件費、公債費等の経常的な経費に、村税、地方交付税等を主にする一般財源収入が充当される割合を示します。この数値が大きくなるほど財政の弾力性が失われるとされています。

財政健全化法に基づく財政指標の公表

【健全化判断比率】

平成 21 年度決算に基づき健全化判断比率を算定した結果、下記のとおり、いずれの指標においても早期健全化基準を下回りました。

	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15.00%	20.00%
連結実質赤字比率	-	20.00%	30.00%
実質公債費比率	13.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	20.7%	350.0%	

黒字決済のため、実質赤字率および、連結赤字比率は「-」で表示しています。

なお、平成 19 年度および平成 20 年度分の指標について、算定上数値の誤りがあったため、次のとおり変更いたしました。

《平成19年度》	実質公債費比率 14.5%	14.7%	将来負担比率 128.7%	43.7%
《平成20年度》	実質公債費比率 14.1%	14.3%	将来負担比率 115.2%	30.8%

【公営企業の資金不足比率】

平成 21 年度決算に基づき公営企業の資金不足比率を算定した結果、下記のとおり、いずれの会計においても経営健全化基準を下回りました。

	資金不足比率	経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	-	20%
浄化槽事業特別会計	-	

資金不足額がないため、資金不足比率は「-」で表示しています。

平成 21 年度小笠原村決算においては各指導とも基準を下回っており、健全な財政運営がなされています。

財政健全化法の詳細は総務省ホームページをご覧ください。 <http://www.soumu.go.jp/iken/zaisei/kenzenka/index.html>

問合せ先 財政課財政係 2 3 1 1 2

小友浦船漂着170周年

特別展開催

奥州気仙郡小友浦船「中吉丸」は、常陸の那珂湊へ向かう途中難破し、1840年小笠原父島に漂着しました。乗組員6名は欧米系島民に助けられ、約2か月滞在し、無事銚子湊に帰港することができました。

ところが、鎖国政策の下、厳しい取調べを受けた際、島から持ち帰った品々は、ほとんど没収されてしまいました。しかし、ひそかに船中に隠して没収を免れた品々が残されていました。それらは、生還した乗組員から代々受け継がれてきたものを、その子孫の方々から博物館に寄贈され、収蔵されていました。

今回、それら残された品々を一時里帰りさせることで、170年前の出来事を思い起こし、歴史に刻まれた当時の島民の温かいもてなしと友情を育んだこのことを、今の時代にも尊いものと敬い、受け継がれていけるよう特別展を開催いたします。

また、併せて今後の小友浦現在の岩手県陸前高田市との友好をもつて、交流を築いていけるよう努めていきたいと考えています。

【主催】小笠原村教育委員会
【後援】岩手県陸前高田市教育委員会
(陸前高田市立博物館)

【協力】小笠原支庁土木課
(小笠原ビクターセンター)
BIO
ホニインタープリター協会)

【期間】11月7日(日)～
平成23年1月9日(日)

【場所】小笠原ビクターセンター
【展示品】キリスト教伝道報告書等ほか6点

その他にも、岩手県陸前高田市の紹介、他の漂着船の紹介などを展示します。

問合せ先 教育委員会 2 3 1 1 7

官公署等のこーな

東京都最低賃金の改正

10月24日より東京都最低賃金が改正となりました。詳しくはお問い合わせください。
【最低賃金】821円(改正前791円)

問合せ先 東京労働局賃金課

03 3512 1614

母島巡回労働相談

小笠原総合事務所が実施する、11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】11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す。

【日時】11月13日(土)午後7時～8時

【場所】村民会館 2階会議室

【必要なもの】

印鑑 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下さい。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又は、更新講習の受講が必要です。

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

税務署からのお知らせ

相続又は贈与等に係る生命(損害)保険契約等に基づく年金の税務上の取扱いの変更について

相続、贈与等により取得した生命保険契約や損害保険契約等に係る年金の所得税の取扱いを改めることとしました。この取扱いの変更により、所得税の還付を受けることができる場合があります。詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。最寄りの税務署にお問い合わせください。

問合せ先
芝税務署(個人課税部門)
03 3455 0551

ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

自衛官募集

【募集種目】 陸上自衛隊高等工科学校生徒 (推薦・一般)

【対象年齢】 15歳以上17歳未満

【受付期間】

《推薦》 11月1日(月)～平成23年1月6日(木)

《一般》 11月1日(月)～平成23年1月7日(金)

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ先

防衛省自衛隊東京地方協力本部
大田出張所 03 3736 4271

原付免許学科試験の実施

【試験日時】 11月14日(日)午前9時～
【申込締切】 11月12日(金)午後5時

申込書は警察署に準備してあります。申込時に住民票が必要になります。
【試験場所】 小笠原警察署2階講堂

申込み・問合せ先
小笠原警察署交通係 2 2110

海上保安署からのお知らせ

海の図画コンクール展示会の開催

小笠原小中学校の児童生徒が「未来に残そう青い海」「灯台のある風景」をテーマに、小笠原の海を描いてくれました。

次のとおり展示会を行いますので、ぜひご覧ください。

【期間】 11月25日(木)～12月27日(月)
【時間】 午前9時～午後5時まで
【会場】 ビジターセンター新館多目的室

海上保安官募集(有資格者採用試験)

【受付期間】 10月27日(水)～11月10日(水)

【試験日】 11月28日(日)

【採用人数】 若干名

【受検資格】 直接問合せ下さい。

【採用予定日】 平成23年7月1日(金)

問合せ先 小笠原海上保安署 2 7118
海のもしもは118番

東京都児童相談センターによる

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、落ち着きがない等)
- 知的・身体障害相談(知的発達遅れ等)
- 養護相談(子供の人権にかかわる問題等)
- 非行相談(家出、盗み、薬物の習慣等)
- 里親に関する相談

【母島】

《日時》 11月14日(日)

午後3時10分～5時30分

《場所》 小笠原支庁母島出張所2階会議室

【父島】

《日時》

11月15日(月)午後4時30分～6時
11月16日(火)

午前9時～午後5時30分

11月17日(水)午前9時～正午

《場所》 地域福祉センター2階会議室

【申込締切】 11月8日(月)

問合せ先

小笠原支庁総務課行政係 2 2121

東京都職員(海技)の募集

【職種および採用人数】 海技 若干名

【業務内容】

漁業調査指導船「興洋」の機関業務等

【勤務場所】 小笠原水産センター

【応募資格】

平成23年4月1日現在18歳以上40歳

未満で海技従事者免許を有する方、または

当該業務に必要な能力を有する方

【申込締切】 11月30日(火)

詳しくは、小笠原支庁で配布する採用案内

をご覧ください。

申込み・問合せ先

小笠原支庁総務課庶務係 2 2121

砂利採取業務主任者試験

【試験日】 11月12日(金)

【時間】 午前10時～正午まで

【試験会場】

財団法人東京都中小企業振興公社3階

第2会議室

【受験願書の受付】

11月1日(月)～11月10日(水)

支庁では仮受付となります。

なお、郵送による願書受付は行いません。

問合せ先・受験願書配付場所

小笠原支庁産業課商工係 2 2122

ミスナギドリレスキュー講習会

毎年、ミスナギドリの巣立ちのシーズンである11月～12月にかけて、町の明かりに誘われた多くの若鳥が島に不時着します。そんなミスナギドリを保護するためのレスキュー講習会を実施します。

【父島】

《日時》 11月25日(木)午後7時～9時

《場所》 ビジターセンター

【母島】

《日時》

11月24日(水)午後7時～9時

・ 場所 母島支所太公間

11月25日(木)午前7時

・ 場所 沖港岩壁

【内容】

保護に関する法律・制度について

ミスナギドリについての基礎知識と安全

な保護の方法

パトロールおよび放鳥体験(母島のみ)

問合せ先

小笠原支庁産業課産業係 2 2122

一見漁港の防波堤改良工事

支庁港湾課では、一見漁港の防波堤改良工事を実施することとなりました。工事期間中

は、安全確保のためご理解とご協力をお願い致します。

【場所】二見漁港赤灯台周辺

【期間】10月中旬～3月30日まで(予定)

問合せ先

小笠原支庁港湾課 2 2015

銃器による弟島のノヤギ駆除

東京都では、弟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、安全に十分配慮いたしますが、皆様の安全を確保するため、駆除期間中は弟島およびその沿岸200m以内には近づかないようご協力をお願いいたします。

【実施期間】11月8日(月)～16日(火)
午前6時30分～正午

問合せ先

小笠原支庁土木課自然環境担当 2 2123

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

【実施日程】11月26日(金)

【実施時間】午前10時～正午

↑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いたします。

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

小笠原高校授業公開

【期間】11月8日(月)～11月13日(土)

【時間】1時限目 午前8時20分
6時限目 午後3時20分

最終日は午後2時20分まで

【科目および時間割】

当日受付にて配布いたします。

【その他】

お車でのご来校はご遠慮ください。皆様のお越しをお待ちしております。

問合せ先 小笠原高校 2 2346

小笠原高校公開講座のお知らせ

父島野外巡検

【内容】父島での野外活動を通して、固有生物、外来生物、地質、生態系、小笠原の歴史(戦跡を含む)などの理解を深める。

【時間】午後1時～4時

【日程および内容】

11月21日(日)

内容 全体説明および清瀬周辺の戦跡

11月27日(土)

内容 夜明山の自然および戦跡

12月5日(日)

内容 夜明山の自然および戦跡

12月12日(日)

内容 洲崎 扇浦の自然および戦跡

12月19日(日)

内容 長崎 旭山の自然および戦跡

【講師】上條 明弘(本校理科教諭)

【対象】18歳以上の方

お子様を連れて参加することはできません。

移動手段は、皆さんのお持ちの乗用車を

乗り合いで利用させていただきますので、ご了承ください。

【定員】20名

希望者多数の場合は、初めて参加される

方を優先にしたうえで、抽選となります。

【費用】1790円(受講料および保険代)

【申込方法】FAXまたは電話

【申込締切】11月10日(水)

住所、氏名、性別、年齢、電話番号を明記のうえ、小笠原高校へお申し込みください。

申込み・問合せ先

小笠原高等学校 2 2346

FAX 2 2341

第3回グラウンドゴルフ交歓大会

【日時】11月27日(土) 午前9時

【会場】奥村グラウンド

【参加費】無料

【申込締切】11月25日(木)

【申込場所】地域福祉センター受付

【競技方法】

8ホール4ラウンド(個人戦)

ホールインワン賞あり

初めての方も楽しくプレーができます。

クラブ、ボールは社協で用意します。

競技運営協力者を募集しています。

申込み・問合せ先

小笠原村社会福祉協議会 2 2486

ビーチクリーン(製氷海岸)

商工会青年部では美しい小笠原の自然を維持していく活動の一環として、ビーチクリーンを毎月行っています。

シュノーケリングでもよく利用する海岸を、安心して楽しめる綺麗な砂浜にしたいと考えています。

たくさんの方のご参加お待ちしております。

【日時】11月13日(土) 午前6時集合

雨天の場合は中止

【集合場所】製氷海岸

【持ち物】お持ちの方は軍手

問合せ先

小笠原村商工会青年部 2 2666

ビジターセンターのお知らせ

11月の開館は入港日(出港日)までの通常開館です。出港中は閉館になりますのでご了承ください。

【時間】午前8時30分～午後5時まで

秋冬特別展「小笠原の鳥たち」

～小笠原群島で見られる身近な鳥たち～

ふだん見慣れている鳥たち、でもあらためてよく見るとおもしろいことが分かり、もつと身近に感じることが出来ます。また、小笠原に飛来したことのある鳥たちも紹介します。

【期間】11月1日(月)～

平成23年1月15日(土)まで

引き続き、皆さまからの鳥の写真を募集しています。

問合せ先

小笠原ビジターセンター 2 3001

島であそび隊!

農業センターであそび隊! 抽選

～畑づくりから野菜の収穫まで編～

【主催】BIO

【日時】11月29日(月)

午後12時40分～3時50分

雨天決行

【集合場所】農業センター恵みの像前

【募集人数】20名(小学生)

【参加費】100円(ワークシート代含む)

【持ち物】飲料、動きやすく汚れてもいい服装、帽子、タオル、運動靴、スノップ(あれば)・雨具

【申込期限】11月15日(土)

【申込方法】

小学校とビジターセンターの申込箱に申込用紙を入れてください。

参加者には追ってご連絡致します。

用紙での応募となり、電話での予約はできません。
詳細は、あそび隊チラシでご確認下さい
各プログラムは、行事保険に加入していません。
問合せ先 B I O あそび隊事務局
090 5203 6759

小笠原の植物を知りたい!

初級編

三日月山遊歩道には固有種もいっぱいあります。まずよく見る植物を知ろう！似ている葉の見分け方や、どんな花・実かも紹介します。

【主催】 B I O ・環境省
【日時】 11月13日(土)
午前9時～11時30分
雨天予備日11月20日(土)

【集合場所】 三日月展望台駐車場
【募集人数】 20名(中学生以上)
要予約先着順

【参加費】 100円(資料代)
【申込期間】 11月7日(日)～10日(水)

申込み・問合せ先
小笠原ビジターセンター 2 3001

スターアイランド2010開催

今年も小笠原の星まつり、スターアイランド2010が開催されます。ぜひご参加ください。

国立天文台VERA小笠原局

オレンジベベ公園

【日時】 11月21日(日)午前10時～午後5時
【場所】 国立天文台VERA小笠原観測局
【内容】 4次元デジタル宇宙シアターの立体映像で宇宙体験等

【主催】 国立天文台水沢V L B I 観測所
【その他】 当日は無料バスが運行されます。

宇宙講演会

【日時】 11月20日(土)午後7時～8時

【内容】

地球に一番近い星(月)

電波望遠鏡でみる最新の銀河系像

天体観望会

【日時】 11月21日(日)午後7時～8時30分

【主催】 小笠原天文倶楽部

問合せ先

国立天文台VERA小笠原観測局

2 7333

フリーマーケットの開催

【日時】 11月28日(日)正午～

【場所】 地域福祉センター多目的ホール

問合せ先 千葉 2 2628

年末年始のおがさわら丸

乗船券について

12月29日(水)東京発、1月3日(月)発の乗船券は、11月5日(金)午前9時から一斉発売になります。この便は満席が予想されますので、乗船予定の方はお早めに乗船券をお求めください。

父島営業所では、発売当日は9時～12時までの臨時営業となります。

問合せ先 小笠原海運(株)

父島営業所 2 2111

ははしま丸の冬季ダイヤ

ははしま丸は、11月～1月までの期間、一部の便を冬季のダイヤで運航いたします。

【運航期間】

11月2日(火)～平成23年1月13日(水)

【冬季ダイヤ】

おがさわら丸父島入港の翌日

母島発 午前11時30分

通常ダイヤ 母島発 正午

問合せ先 伊豆諸島開発(株)

父島代理店 2 2111

母島代理店 3 2331

ははしま丸ドック中の代船運航

ははしま丸は11月5日(金)から12月2日(水)までの間、中間検査のためドックに入渠します。この期間の代船として、ゆり丸(469t、定員90名)を運航いたしますのでご利用ください。

なお、父島～母島間の所要時間は2時間20分となります。

問合せ先 伊豆諸島開発(株)

父島代理店 2 2111

母島代理店 3 2331

11月の燃料油価格変動調整金

11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	4,230 (+450)	2,120 (+230)	1等	8,470 (+910)
1等	8,470 (+910)	4,240 (+460)	村民割引(往復)2等	5,500 (+580)	
貨物運賃	1等品	8,645 (+581)	2等品	8,104 (+544)	
	2等品	7,564 (+508)	3等品	7,564 (+508)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	866 (+58)	0.075トン以下	653 (+44)

ははしま丸

おがさわら丸

等級	大人	小人	
2等	22,910 (+340)	11,460 (+170)	
特2等	34,360 (+510)	17,190 (+260)	
1等	45,820 (+680)	22,910 (+340)	
特1等	52,980 (+790)	26,500 (+400)	
特等	57,340 (+850)	28,680 (+430)	
2等(学割)	18,340 (+280)		
2等(身体障害者割引)	11,460 (+170)	5,740 (+90)	
村民割引(往復)2等	34,370 (+510)	17,200 (+260)	
貨物運賃	1等品	15,356 (+152)	
	2等品	14,296 (+142)	
	3等品	13,150 (+130)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	1,538 (+15)
	0.075トン以下	1,145 (+11)	

健康・保健のコーナー

専門診療

整形外科 日本赤十字社武蔵野赤十字病院

【母島】

《日時》 11月8日(月)午前・午後

9日(火)午前・午後

【父島】

《日時》 11月11日(木)午前・午後

12日(金)午前・午後

13日(土)午前

15日(日)午前・午後

【受付時間】

午前8時30分から11時まで

午後1時30分から3時30分まで

小笠原海運(株) 03 3451 5171

産科・婦人科

【母島】
《日時》 11月15日(月)
《父島》
《日時》 11月17日(水)
18日(木)
19日(金)
22日(月)

予約制ですので、平日(水曜日を除く)午後1時30分～5時の間にお問い合わせください。

整形外科・産科・婦人科共通

【場所】
《父島》 小笠原村診療所
《母島》 母島診療所

問合せ先 小笠原村診療所 2 3800
母島診療所 3 2115

日本脳炎定期予防接種

予防接種実施規則の一部改正がありましたのでお知らせいたします。

第2期(対象年齢9歳以上13歳未満)が再開されました

新ワクチン「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」での接種が可能になりました。

第1期が完了しないまま、対象年齢期間の7歳6か月を超えた方

第1期分として第2期対象年齢内(9歳以上13歳未満)で不足分の接種が可能となりました。

1期を1回も接種していない方3回接種
1期を1回だけ接種している方2回接種
1期を2回接種している方 1回接種

なお、第2期については、厚生労働省から通知が来ていませんので未定です。

基本の接種方法

【第1期初回】 標準年齢は3歳

《対象年齢》 生後6か月～7歳6か月未満
《接種回数》 6日～28日以内の間隔で2回
【第1期追加】 標準年齢は4歳

《対象年齢》 生後6か月～7歳6か月未満
《接種回数》 1期初回終了後、約1年後に1回

【第2期】

《対象年齢》 9歳以上13歳未満
《接種回数》 1回
接種を希望の方は予約をお願いします。

対象年齢内の接種費用は無料です。
インフルエンザ任意予防接種を受ける方は、接種時期にご注意ください。

【父島】
《日時》 毎月第1、第3木曜日
午後3時30分～4時まで
【母島】 予約の際、お知らせします。

申込み・問合せ先
村民課福祉係 2 3939
母島支所 3 2111

肺がん(喀たん検査)検診

【対象者】 小笠原村に住民登録している40歳以上の方

【検査方法】 専用容器に3日間の「たん」を取り、提出していただくだけの簡単なものです。

【費用】 無料

【申込方法】 検体容器や質問票などを配布します。直接申込先までお越しください。申し込みは、代理の方でも結構です。

【申込期間】 11月15日(月)～11月26日(金)

申込み・問合せ先
村民課福祉係 2 3939
母島支所庶務係 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
【日時】 11月11日(木)午後2時～3時
【場所】 地域福祉センター大会議室

申込み・問合せ先
村民課福祉係 2 3939

ベビーマッサージ会(父島)

【対象者】 やどかりクラス
1歳未満のお子さまと保護者
【日時】 やどかりクラス(1歳未満)
11月24日(水)午前10時～11時
やどかりクラス以外(1歳以上)
11月25日(木)午前10時～11時

《場所》 地域福祉センター多目的ホール
【持ち物】 バスタオル1枚
申込み・問合せ先
村民課福祉係 2 3939

母島乳幼児計測会(母島)

お子さまの発育と一緒に確かめませんか？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
【日時】 11月18日(木)
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

育児学級・離乳食の会(父島)

栄養士と島の食材を使った離乳食を作ります。また、ご相談にも応じます。対象者には

個別に通知します。対象でない方でご希望の方は、事前に電話での予約をお願い致します。

【対象者】 おおよそ3か月から8か月のお子様と保護者。

【日時】 11月5日(金)
午前10時～11時30分
【場所】 地域福祉センター調理室
【必要なもの】 母子手帳、エプロン、筆記用具
問合せ先 村民課福祉係 2 3939

ヘルスアップ教室(父島)

今月はウォーキングです。

【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。)

【日時】 11月12日(金)午前9時～11時30分
26日(金)
午前9時30分～11時30分

【集合場所】 地域福祉センター入口
【必要なもの】 運動靴、タオル、飲み物
雨天時は、室内で実施します。

問合せ先 村民課福祉係 2 3939

環境・自然のページ

世界遺産のコーナー

国際自然保護連合(IUCN)からの

書簡および対応方針について

IUCN本部より、7月の現地調査を踏まえ、日本政府あてに書簡が届きました。この書簡の対応方針について、地元の関係団体などで構成される地域連絡会議を開催し協議しました。書簡の内容および協議の結果(対応方針)についてお知らせします。

既存の海域公園地区を遺産区域に含める

【IUCNからの書簡】
今の遺産区域の境界線は了解してい

ますが、既存の海域公園地区を遺産区域に含めたほうが、管理の観点から、よりいい影響を与えたいと思いが、いかがですか。

【対応方針】

海域公園地区を遺産区域に含めることで、利用者の普及啓発や管理の面から有効であると考えますので、遺産区域に隣接している海域公園地区を遺産区域に含めます。

遺産区域がバッファゾーンに

囲まれていることを明らかにすること

【IUCNからの書簡】

小笠原の場合は、管理計画のなかで遺産区域の内外を一体のものとして管理していくという理由から、バッファゾーン(遺産区域内に外部からの影響を緩める区域)を設けていません。しかし、遺産区域の外側は、国立公園であり、実質的にバッファゾーンの役割を果たしていることを認めてもらえれば幸いです。

【対応方針】

遺産区域の外側は、国立公園等の法的な保全や、管理計画により保全が図られているので、バッファゾーンの役割を果たしていることを認めます。

外来植物の分布についての情報提供

【IUCNからの書簡】

モクマオウ、アカギなどの外来植物種の範囲を記述するための地図が完成したら、そのコピーを提出いただければ幸いです。

【対応方針】

航空写真の分析等により現在地図を作成中です。それが完成次第提出します。

上記について、この対応方針に沿って回答案を作成し、11月上旬にIUCNに提出する予定です。なお、このIUCNへの対応によって、新たな規制が発生するということはありません。

世界自然遺産住民説明会について

今回のIUCNへの対応や世界自然遺産と島民生活などについて、12月に住民説明会を開催いたします。詳細は次回12月号の世界自然遺産コーナーをご覧ください。

東京都獣医師会の動物派遣診療の懇談会の開催について

東京都獣医師会による動物派遣診療が実施されますが、期間中に獣医師との懇談会を開催します。

獣医師からペットの飼い方や正しいしつけなどお話ししていただく予定です。奮ってご参加ください。

【母島】 11月15日(月)午後7時30分

《場所》 母島支所大広間

【父島】 11月19日(金)午後7時30分

《場所》 ビジターセンター

問合せ先 総務課企画政策室 31111

小笠原ホエールウォッチング

協会(OWA)のコーナー

製氷海岸にストランディング

鯨類が生きたまま座礁したり、死体が漂着することを「ストランディング」と言います。10月5日、製氷海岸にイルカが漂着しているとの情報がOWAに寄せられました。すぐさま現場へ駆けつけると、イルカは既に死亡していました。目立つた外傷はなく、腐敗も進んでいるように見えなかったことから、おそらく死後数日以内であろうと推測されました。保存可能な場所がなかったため、その場で解剖を実施しました。

外部形態の観察や写真撮影、計測作業を行い、体長101cm、体重11.2kgの雄であることが分かりました。複数の鯨類研究者に写真を送ったところ、「サラワクイルカ」の可能性が高いとの事でした。サラワクイルカ、小笠原周辺では稀に外洋域で見られる種類です。今回漂着した個体が本種であるとす



製氷海岸に漂着したイルカ

れば、国内では5例目です。現在、採取したDNA標本を日本鯨類研究所に送付し、種の判定をお願いしているところとす。

小笠原で前回、ストランディングが起こったのは2003年でした。今後もストランディングの原因解明のために情報収集していきたいと思えます。漂着したイルカやクジラを発見した際には、OWAまでご連絡ください。よろしくお願ひします。

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114

小笠原で見られるウミガメ

小笠原と言えば日本最大のアオウミガメ繁殖地として有名ですが、実はアオウミガメ以外のウミガメも見ることが出来ます。

現在、小笠原海洋センターでは2頭のアカウミガメを飼育しております。1頭は1989年に小笠原で産まれた個体です。アカウミガメの産卵は過去28年間に渡る調査でも2頭しか確認されていないのでこれだけ珍しいかわかると思えます。もう1頭は2008年に宮之浜で島民により保護された未成熟個体

です。もう一種のタイマイも2頭飼育しています。このタイマイは1999年に沖縄県黒島で産まれ、2001年まで八重山海中公園研究所現在の黒島研究所で飼育されていた個体です。今までに小笠原でのタイマイの産卵は確認されていませんが、今年の夏以降、海洋センター前の製氷海岸で未成熟個体と成熟個体の2頭を頻繁に確認する事が出来ていました。10月に入っても製氷海岸でダイビングやスノーケリングをしている方から「タイマイを見ましたよ!」と情報を頂きます。タイマイに興味のある方や、アオウミガメを見慣れている方も



製氷海岸で見られるタイマイ

製氷海岸で泳ぐ際にはタイマイを探して見るのも面白いかもしれません。情報によると水深5mくらいの浅場でも確認されているようです。

そして小笠原では初確認のヒメウミガメが今年母島で見つかり、かなり衰弱していたため保護され、母島で飼育されています。小笠原だけでも4種のウミガメを見ることが出来ることになりました。

問合せ先・連絡先 小笠原海洋センター

携帯 090 1461 3171

NPO法人 ホムラギネイチャー ホームページ <http://borin-ocean.net>

けんこう通信

村民総務部出系
第 129 号



食事で防ごうメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの予防は身体を動かすだけでなく、食生活の改善も大事です！！
 私たちは毎日の食事から、体が必要とする様々な「栄養」を取り込みエネルギー源としています。同時においしく楽しく食べる食事は、体だけでなく、心の栄養にもなっています。
 しかし、カロリーを取りすぎたり、バランスが偏っていると、健康を損ない様々な病気を引き起こすことになります。毎日の食生活の乱れが気づかないうちに積み積み、メタボリックシンドロームの原因をつくりだしています。



でも、食事に気を付けると言っても、どこをどうすればいいのかわからないな・・・。

まずは、あなたに合った食事の量を確認しましょう！
 1 日の食事量が活動量よりも超えてしまうと、脂肪として体に蓄積されてしまいます。

あなたに合った
食事量は？

1 日の摂取エネルギー量 $\text{Kcal} = \text{標準体重} < \text{標準体重} = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22 > \times 25 \sim 30 \text{ Kcal}$

調理法で、ひと工夫

食材で、ひと工夫

カロリー
ダウン

上げる

カロリー
アップ

肉は低脂肪・高たんぱくの部位を選ぶ

ゆでる 蒸す 焼く
電子レンジ調理

焼く
フッ素加工のフライパンを使う

炒める

赤身の多い
モモ肉・ヒレ肉
豚モモ肉 (100g)
180Kcal

脂肪の多い
ロース肉・バラ肉
豚バラ肉 (100g)
390Kcal

焼きナス 27Kcal

ナスの煮物 41Kcal

ナスの素揚げ 155Kcal

～ 高血圧を防ぐために～
食塩のとりすぎに注意

～ 肥満を防ぐために～
腹八分目を心がける
食事は 1 日 3 食規則正しく
お酒は、ほどほどに

～ 高脂血症を防ぐために～
動物性脂肪・油脂は控えめに
青魚や野菜を積極的にとる
コレステロールの多い食品は
避ける

～ 糖尿病を防ぐために～
食事時間は定期的に
腹八分目は心がけ、
ゆっくり食べる
甘いものは控えめに

くじら： ちょっとの工夫ですごくカロリーって変わるんですね。

保健師： そうですね。長年積み重ねてきた食習慣を変えることは難しいですが、調理法や食材選びだけでもすいぶん変わりますよ。まずは、どのくらいのエネルギー量が必要か計算してみてくださいね。そして、今どれくらいエネルギーをとっているか比べてみるのもいいかもしれません。

くじら： どれどれ！！ 私、食べすぎみたいです！ そういえば最近、付き合いが多くて、もうすぐ仲間のクジラが小笠原周辺にやって来るので、その挨拶に...なんてことが。

保健師： そろそろクジラのシーズンですものね。くじらさんにとってはこの時期ががんばりどきかもしれませんね。まずは 1 か月後にせまった健康診断に向けて、ひとふんばりしてみませんか。10月号でお伝えした「こまめに動く」ことも取り入れ、ラーメンやうどんの汁を全部飲まない、もう一口をやめる、等の工夫もいいですよ。

くじら： よし！ うーん、「よく噛んで食べる」というのはどうでしょう？

保健師： 素晴らしい工夫ですよ！！ 1 か月後の健康診断が楽しみです

くじら： よーし！ 楽しみになってきました！

クジラの伝言板



村民総務部出系

2 - 3939

11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	入港日  後期高齢者医療保険料納期限 自衛官募集開始 (推薦・一般)	16	火	行政相談所の開設
2	火	眼科専門診療 (母島~3) ははじま丸の冬季ダイヤ開始 (~1/13)	17	水	出港日  産科・婦人科専門診療 (父島~19, 22)
3	水	文化の日	18	木	母島乳幼児計測会 (母島)
4	木	出港日  定期予防接種	19	金	東京都獣医師会懇談会 (父島)
5	金	農業経営講習会申込締切 南島入島禁止期間開始 (~2/5) 育児学級・離乳食の会 (父島)	20	土	入港日  宇宙講演会
6	土		21	日	人権を考える集い開催 (父島) 国立天文台VERA小笠原局公開 天体観望会 高校図書館開放
7	日	入港日  小友浦船漂着170周年特別展開催 (~1/9) 小笠原の植物を知り隊! 申込開始 (~10) 高校図書館開放	22	月	母島巡回労働相談 人権を考える集い開催 (母島)
8	月	農業経営講習会開催 (父島) 不動産登記官による行政相談 (父島) 整形外科専門診療 (母島~9) 銃器による弟島のノヤギ駆除 (~16) 小笠原高校授業公開 (~13) 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	23	火	出港日  勤労感謝の日
9	火	農業経営講習会開催 (母島) 不動産登記官による行政相談 (母島)	24	水	ベビーマッサージ会 (父島~25) ミズナギドリレスキュー講習会 (母島~25)
10	水	出港日  村民意見・提案・相談受付 海上保安官募集締切 砂利採取業務主任者試験申込締切 小笠原高校公開講座申込締切	25	木	父島ノヤギ駆除 肺がん (喀たん検査) 検診申込開始 (~12/30) 海の図画コンクール展示会開始 (~12/27) ミズナギドリレスキュー講習会 (父島) グラウンドゴルフ交歓大会申込締切
11	木	整形外科専門診療 (父島~13, 15) 父島ノヤギ駆除 乳幼児健診・歯科健診 (父島)	26	金	ヘルスアップ教室 (父島) 電話による無料法律相談
12	金	ヘルスアップ教室 (父島) 原付免許学科試験申込締切	27	土	グラウンドゴルフ交歓大会
13	土	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 小笠原中学校道徳授業地区公開講座 ビーチクリーン (製氷海岸)	28	日	入港日  高校図書館開放 フリーマーケット開催
14	日	入港日  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) 高校図書館開放	29	月	年末調整等に関する説明会 (父島) 小笠原村職員 (保育士・技術) 申込締切 農業センターであそび隊! 開催
15	月	小笠原村職員 (介護福祉士・介護員) 申込締切 産科・婦人科専門診療 (母島) 小笠原村健康診断申込締切 胃がん検診、婦人科検診申込締切 特定健診受診券提出締切 肺がん (喀たん検査) 検診申込開始 (~11/26) 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~17) 東京都獣医師会懇談会 (母島) 農業センターであそび隊! 申込締切	30	火	年末調整等に関する説明会 (母島) 東京都職員 (海技) の募集締切