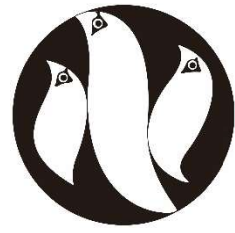


NO. 722
令和 2 年(2020)
12/1 (火)小笠原 —OGASAWARA—
村民だより

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>

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)

	2,608 人	
	父島	母島
人口	2,156 人	452 人
世帯	1,230	273

10 月気象状況(父島)

最高気温	31.6℃
最低気温	20.3℃
平均気温	27.0℃
平均湿度	86%
月降水量	241.0mm

ダム 貯水率

11/20 現在
父島
100/100
母島
100/100

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症対策の状況によつては、本号掲載の各行事の取りやめ、変更が行われることもあります。村民の皆様のご理解をお願い致します。

① 感染防止のためにお願いしたいこと

小笠原村の特性を加味した村内での行動指針『小笠原版「新しい日常」の過ごし方』を目安に日々の生活をお過ごしください。また、日ごろから、手洗い、アルコール消毒液の使用、咳エチケット等の基本的な感染症対策の徹底をお願いいたします。行動指針は、掲示板、村ホームページに掲載しているほか、役場においても配布しています。

また、村では関係機関の協力のもと、東京（竹芝）からの乗船客に対し、事前に PCR 検査の試行を行っています。なお、11 月 27 日東京発便からは検体提出の利便性を考慮して、遠方からの訪島や仕事の都合等、竹芝客船ターミナルでの検体の直接提出が困難な方を対象に、有料にて専用の検体梱包資材を送付し、ゆうパックで返送ができる仕組みを試験的に実施しています。詳細については、小笠原海運(株)ホームページをご参照ください。

上京して帰島する際には検査を受けていただくようご協力をお願いするとともに、来島する関係者の方々に對しても検査へのご協力をお伝えいただきますようお願い致します。

② 相談・受診前に次のことを心がけてください。

- ・発熱等の風邪症状が見られるときには、学校や会社を休み外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が診られたら、毎日・体温を計測して記録しておく。

③ 次の症状の方は、いきなり診療所に行か

ず、マスクを着用し外出を控え、新型コロナ受診相談窓口（島しょ保健所小笠原出張所 2-2951）にご連絡ください。

○ 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が 4 日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに新型コロナ受診相談窓口等に御相談ください。

※ 島しょ保健所小笠原出張所の開設時間は平日の午前 9 時～午後 5 時までです。それ以外の時間帯は、都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター（03-5320-4592）、つながらない場合は、090-4613-0786 にご連絡ください。

● 問合せ先 総務課総務係 2-3111

小笠原村緊急生活支援金について

この制度は新型コロナウイルス感染症対策の影響により生活に困窮しており、支援金が必要な方に速やかな申請をお願いするため、各月の申請期限を翌月末までとさせていただきます。

○ 11 月分の申告期限について

11 月分の申告書の提出期限は 1 月 4 日（月）までです。期限を過ぎますと 11 月分の申告書をお受け出来なくなりますのでご注意ください。なお、上京等事情があつて期限までの提出が難しい方は事前にご相談ください。

○ 確定申告について

小笠原村緊急生活支援金については「一時所得」に該当します。個人事業主、給与所得者の双方とも必要に応じて確定申告をしてください。

確定申告は令和 3 年 2 月 16 日より受付の予定です。申告の際は給付を受けた全ての月の給付決定通知書をご用意ください。

● 問合せ先

総務課企画政策室 2-3111
母島支所庶務係 3-2111

確定申告について

芝税務署 03-3455-0551
国税に関する一般的な質問などは、自動音声案内に従い「1」を押してください。

国民年金からのお知らせ
「退職（失業）による特例免除制度を
ご利用ください」

厚生年金に加入していた方が退職（失業）されると、村役場で国民年金の加入手続きを行い、月額16,540円（令和2年度の金額）の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、厚生年金に加入していた方は退職（失業）した月（月末退職の場合は翌月）から、退職（失業）した年の翌々年の6月までの期間に限り、利用することができます。

通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを、村役場村民課住民係または母島支所の窓口へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

●問合せ先 村民課住民係 2―3113

新型コロナウイルスに伴う固定資産の
減免について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小企業者等に対し、令和3年度課税分の事業用家屋及び償却資産に係る固定資産税を軽減します。

○対象となる方

・中小企業者（個人・法人）
・令和2年2月から10月までの連続する任意の3ヶ月間の事業収入が、前年の同期間と比較して、30%以上減少した場合、減少割合に応じて減免されます。

事業収入の前年比	減免率
30%～50%未満	2分の1
50%以上	全額

○申請期間

令和3年1月4日から令和3年2月1日まで。（毎年申告していただいている償却資産の申告と同じ期間。）

※事前に認定経営革新等支援機関等（商工会、七島信用組合、税理士、公認会計士など）で要件を満たしていることの確認を受ける必要があります。
申請方法等HPでご確認ください。

●問合せ先 財政課税務係 2―3112

行政相談所の開設

【実施日程】12月16日（水）

【実施時間】午後7時～9時

【実施場所】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

親医療助成の医療証の更新時期です

マル親（ひとり親家庭等医療助成）の医療証は、要件該当期間中の毎年1月1日に更新されます。

①現在の当該医療助成制度の対象者（資格者）に制度・更新の案内、申請書（現況届）を、11月中に発送しております。

②12月18日までに、①の申請書（現況届）と次の添付書類を提出してください。

（ア）健康保険証の写し

（イ）資格審査を行うにあたり、村が保有する税情報等を閲覧する事に同意いただけない方は、所得証明書や源泉徴収票などの平成31年（令和元年）中の所得が確認できる書類（市区町村の課税所得証明などでは令和2年度課税分となります）の提出が必要です。

また、生計を同一にする扶養義務者、もしくは扶養する児童等に所得がある場合には、その方の課税証明書や源泉徴収票など平成31年（令和元年）中の所得が確認できる書類を添付してください。

③②の提出があった方について、資格該当審査・区分判定を行い、現在の医療証の有効期限が切れる前までに新しい医療証を送付いたします。

※②（ア）は、国民健康保険以外の方、特に、前回の申請から加入する健康保険が変わった方は、必ずお持ちください。

※医療助成制度、その他の医療給付には優先順位があります。

主な医療助成制度の優先順位は次のとおりですが、特にマル子助成とマル親助成との優先順位（更新時期が異なるなどのため、数か月単位での変更・更新が必要な場合もあります）が複雑になっていますのでご注意ください。

◇マル乳とマル親の両方に該当する場合には、マル乳が優先します。

◇マル子とマル親両方に該当する場合には、住民税・非課税の場合、マル親が優先・住民税課税の場合、マル子が優先

●問合せ先 村民課住民係 2―3113

認定農業者について

小笠原村農業経営改善計画認定審査会における審査結果に基づき小笠原村は、認定農業者の認定を行いました。この度、新たに認定農業者として認定された方を紹介します。

【今回認定された認定農業者】

《母島》門脇脩、越立さち子、

【今回認定更新された認定農業者】

《母島》比企理史、藤谷明憲

【これまでに認定されている認定農業者】

《父島》野瀬もとみ、USK&C.O. 合同会社

《母島》折田一夫、小松武人、濱崎泰宏、早川保、松本均

【これまでに認定されている認定新規就農者】

《父島》山縣広宣

認定農業者及び認定新規就農者は、地域の農業の担い手または将来の担い手となることを期待される方を村が認定し、そうした農業者の取り組みを関係機関・団体として連携支援する制度です。

認定農業者になりたい、新たに農業を始めたいという方は、産業観光課にお問合せください。

●問合せ先 産業観光課 2―3114

イルミネーションの実施（父島）

今年も父島二見港に隣接するガジュマルを使っ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、皆様それぞれお出かけください。

なお、点灯日の 12 月 13 日（日）には、「鳥類保護に関する解説と放鳥会」、「簡素な点灯式」を予定しています。詳細は、後日島内掲示板にてお知らせします。

【点灯日】12 月 13 日（日）

○鳥類保護に関する解説及び放鳥会

午後 3 時 30 分（お祭り広場）

※ご参加の方には、オリジナル小笠原海鳥図鑑のプレゼントがあります。

○点灯式 午後 5 時（二見港前ガジュマルの木周辺）

※ご参加にあたっては、マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

【点灯期間】令和 3 年 2 月 11 日（木）まで

【点灯時間】午後 4 時～午後 10 時

※12 月 24 日（木）、25 日（金）、31 日（木）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 27 日（日）から令和 3 年 1 月 2 日（土）までの間、臨時ダイヤで運行します。

また、12 月 28 日、29 日、1 月 4 日～7 日は、小笠原村が冬季休校中のため、扇浦線午前 7 時 15 分発の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」欄にもおって掲載します。

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 2―3988
産業観光課 2―3114

今年最後の粗大ごみ回収（父島）

【回収日】12 月 9 日（水）

粗大ごみ回収日は毎月 2 回目の水曜日です。

ごみの出し方で迷ったときは、ごみの分け方・出し方「父島版」をご覧ください。村役場環境課までお気軽にお問い合わせください。

なお、年内のクリーンセンター持ち込みは、12 月 30 日（水）が最終日です。年内の持ち込みを希望される方は、12 月 28 日（月）までに手続きをお済ませください。

●問合せ先 環境課生活環境係 2―2270

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（金）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（月）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
村民課住民係 2―3113

口座自動引落のご案内

現在、JAバンク東京信連（小笠原島代理店）で次の公共料金の口座自動引落をご利用いただいている皆様へご案内いたします。

小笠原村は JA バンク東京信連と契約して

いる口座自動引落を「令和 3 年 3 月 31 日」の引落しを最後に終了する予定です。

小笠原村では JA バンク東京信連以外に「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」にて口座自動引落の取り扱いをしていますので、ご希望の方は申込み手続きのうえご利用ください。

【口座自動引落対象の小笠原村公共料金】

- ① 村都民税
- ② 固定資産税
- ③ 軽自動車税
- ④ 介護保険料
- ⑤ 上下水道料金
- ⑥ 村営住宅使用料
- ⑦ 国民健康保険税
- ⑧ 後期高齢者医療保険料
- ⑨ テレビ放送受信装置使用料

※「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」に口座をお持ちでない方は新規口座開設が必要で

す。

※「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」に口座自動引落の申し込みをしない場合は、令和 3 年度より「納付書」を送付いたします。

●問合せ先 会計室 2―3180

給与支払報告書の提出は 2 月 1 日まで

法人や個人の事業主で、令和 2 年中に給与や賃金の支払いを行った給与支払者は、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 3 年度給与支払報告書」を作成し、提出する必要があります。

また、給与所得者の個人住民税の納付について、特別徴収のご協力をお願いします。

なお、法令などで定める理由により普通徴収とする場合は、給与支払報告書を提出する際「普通徴収への切替理由書」の添付が必要となります。ご理解とご協力をお願いします。

【提出書類】

① 給与支払報告書（総括表）

：提出先の区市町村ごとに作成。正副 2 枚

② 給与支払報告書（個人別明細票）

：給与受給者一人につき正副 2 枚

③ 普通徴収切替理由書（兼仕切書）

：普通徴収の給報がある場合、提出先の区市町村毎に 1 枚作成

【提出期限】令和 3 年 2 月 1 日（月）

【提出場所】令和 3 年 1 月 1 日現在（退職した方は、退職した日現在）居住する市区町村長あてに提出してください。

●問合せ先 財政課税務係 2―3112
小笠原中学校 総合発表会・音楽発表会のお知らせ

総合発表会（第三学年）及び音楽発表会（全学年）を次のとおり実施します。保護者・地域の皆様方には、ぜひ、ご参観いただきますようご案内いたします。なお、新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、中止や内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

【期日】12 月 19 日（土）

【時間】総合発表会 午前 10 時 20 分～
音楽発表会 午前 11 時 20 分～

【場所】小笠原小中学校体育館

※車での来校は遠慮ください。

※上履きをお持ちください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温・消毒・マスク着用等のご協力をお願いいたします。

●問合せ先 小笠原中学校 2―2502

第48回小笠原ロードレース大会

第48回ロードレース大会は、新型コロナウイルス感染症対策行い、競技スケジュール等の変更をし、実施いたします。

◎変更点

- ・距離別スタート
- ・距離別に受付時間を設定
- ・大会前健康チェックシートの記入 他

※詳細につきましては、申込の際に配布する大会要項等をご覧ください。

【日時】令和3年1月24日(日)午前8時～

【会場】奥村運動場・東町・西町

【部門】※部門の変更はありません。

《個人》 種別		距離
一般男子の部		6 km
一般男子の部		4 km
一般女子の部		4 km
高校生男子の部		6 km
高校生女子の部		4 km
中学生男子の部		6 km
中学生女子の部		4 km
小学生高学年(男女の部)		4 km
小学生低学年(男女の部)		2 km

《団体》
同一チームの男子6 km、女子4 km上位5名の合計タイム

【申込方法】

一般参加者は、所定の申込用紙を教育委員会事務局に提出してください。

【申込期間】12月7日(月)

～令和3年1月5日(火)

【その他】

- ※車道での練習はおやめください。
- ※自身の健康に十分留意してください。
- ※中止の場合、当日の午前8時ころに防災無線でお知らせします。

※大会当日の午前8時30分～競技終了(正午ころ)まで、交通規制があります。村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問合せ先 教育委員会事務局 2-3117

母島小中学校ロードレース大会

母島小中学校では次のとおりロードレース大会を開催します。皆さまの応援をよろしくお願ひします。また当日は、児童生徒の安全のため交通規制にご協力ください。

【日時】12月2日(水)

午後1時20分～3時10分

※予備日：12月9日(水) 同時刻

【コース】

〈4 km・6 kmコース〉午後2時15分スタート

村民会館前→脇浜公園入口折り返し→御嶽橋→村民会館前

〈1・2・3 kmコース〉午後2時20分スタート

村民会館前→東電タンク前折り返し→御嶽橋→村民会館前

※小学1、2年生は、校庭を使用して3分間走及び5分間走を実施

●問合せ先 母島小中学校 3-2181～2

宮古郡等のコーナー

令和3年警視庁小笠原警察署武道始式の中止について

新型コロナウイルス感染症に関する現在の状況を踏まえ、毎年1月に開催しておりました小笠原警察署武道始式を令和3年は中止致します。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

●問合せ先

警視庁小笠原警察署警務係 2-2110

都市計画の案の縦覧について

東京都では、「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針(都市計画区域マスタープラン)」に関し都市計画変更手続きを進めており、このたび、同方針の案を策定しました。この都市計画の案を村民の皆様を知っていただくとともに、対象区域内の村民その他利害関係のある方の意見を反映させるため、次のとおり原案の縦覧を実施します。

【縦覧場所及び期間】

【場所】小笠原支庁土木課

小笠原支庁母島出張所

小笠原村総務課

小笠原村母島支所

東京都庁都市整備局

《期間》12月2日(水)～16日(水)

【意見書の提出】

○区域内に在住か計画案に利害関係のある方は、意見書を提出することができます。

○意見のある方は、意見書(書式は自由)に計画案の名称・ご意見・住所・氏名・電話番号を記載の上、郵便にて提出して下さい。

《提出期間》12月2日(水)～16日(水)

(消印有効)

《提出先》〒163-8001

東京都新宿区西新宿2-8-1

東京都都市整備局都市計画課

●問合せ先

〔縦覧・意見書の提出について〕

東京都都市整備局都市計画課

03-5388-3225

〔都市計画の案について〕

東京都都市整備局広域調整課

03-5388-3227

オイルフェンス展張訓練

小笠原海上保安署をはじめとする各関係機関において、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致します。

この実働訓練では、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。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

【訓練日時】12月18日(金)

午前9時30分～正午頃までの間

【訓練場所】父島二見漁港周辺海域



●問合せ先 小笠原海上保安署 2-7118

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】12月25日(金)

【実施時間】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。

●事前予約受付番号

第二東京弁護士会法律相談センター

03-3592-1855

●当日相談電話番号

03-3581-2407

母島巡回労働相談

【日時】12月1日(火)午後4時～6時

12月22日(火)午前11時～午後1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 2-2102

植物防疫制度への御協力依頼

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年余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、今年9月

に、鹿児島県南大隅町にミカンコミバエが侵入し、現在定着防止のための初期防除が行われています。

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、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。

島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にご相談ください。

【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》あさがお、さつまいも、ヨウサイ(空心菜)、ぐんばいひるがお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

健康・保健のコーナー

小笠原村健康診断結果報告書の発送について

11月に実施しました健康診断の結果報告書について、昨年度は12月末に発送されておりましたが、今年度は1月中旬になりました。

お急ぎの方には申し訳ありませんが、1月中旬までお待ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。

職域健診・協会けんぽ(全国健康保険協会)の方の結果報告書については、事業所に直接送付されます。担当の方からお受け取りください。

また、結果説明会は1月末から2月初旬の実施を予定しております。詳しくは1月号の村民だよりでご確認ください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

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3日(木)

午後2時30分～4時

《場所》小笠原村診療所

*11月から父島は予約制になりました。前日までに福祉係に予約してください。

【母島】《日時》12月3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(定期接種は令和2年8月生まれ以降の方が対象)、子宮頸がんワクチン、ポリオワクチン(追加接種のみ)、三種混合ワクチン(追加接種のみ)

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

母島支所 3-2111

乳幼児健診・歯科健診

12月は小児科医が来島します。対象者の方には、個別通知をいたします。当日受診できない方はご連絡ください。

【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7日(月)

受付時間・午前9時～11時、午後2時～3時30分

場所・地域福祉センター2階会議室

*なお、6歳未満の乳幼児で計測を希望される方は、お手数ですが、左記までご連絡ください。(役場で体重測定のみ行います)

【母島】日時・12月5日(土)

受付時間・午後3時～4時

場所・母島診療所2階カンファレンスルーム

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

母島支所 3-2111

育児学級（親子ヨガ教室） 父島

親子ヨガ教室を行います。ヨガインストラクターに教わりながら、お子さんと一緒にヨガを行います。事前に予約をお願いいたします。

日時… 12月11日（金）

午前9時30分～10時30分

対象… お座り前までのお子様と保護者

午前10時45分～11時45分

対象… お座りが出来るお子様と保護者

場所… 福祉センター2階大会議室

【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい格好

（ヨガマットをお持ちの方はご持参ください）

【事前申し込み】必要

【予約締切】12月4日（金）午後5時まで

●予約・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

新型コロナウイルス感染症対策のため全て予約制とします。

【事前予約】平日、午前8時30分～正午、午後1時30分～午後4時の間に、電話にて診療所にご予約ください。

診療実施日は休日でも予約受付します。

【父島】

《場所》小笠原村診療所

《日時》12月8日（火）午前9時～正午

【母島】

《場所》母島診療所

《日時》12月6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

【父島】

《場所》小笠原村診療所

《日時》12月15日（火）～22日（火）

午前9時～正午・午後2時～5時

〔注〕12月16・19・20日は休診です

【母島】《場所》母島診療所

《日時》12月13日（日）

午前9時～正午・午後2時～5時

【予約受付】平日（水曜日を除く）午後1時30分～5時の間に、電話または診療所にてご予約ください。

※産科・婦人科専門診療は全て予約制です。

●問合せ先 小笠原村診療所 2—3800

母島診療所 3—2115

小笠原村診療所（歯科）の休診

【休診日】12月28日（月）

～1月7日（木）

●問合せ先 小笠原村診療所 2—3800

東京電力パワーグリッド（株）からのお知らせ

このたび東京電力パワーグリッド株式会社小笠原事務所では、誠に勝手ながら令和3年3月31日（水）をもちまして電気料金のお支払い窓口および各種ご相談受付窓口を閉店させていただくこととなりました。閉店後の電気料金のお支払いにつきましては、弊社が指定した金融機関等を通じて引き続きお取り扱いいただけます。また、各種お手続き、ご相談につきましては、以下に記載のお問い合わせ先にて承ります。

なお、閉店までの間、月々のお支払いに便利な「電気料金等口座振替申込書」ならびに「電気料金等クレジットカード支払い申込書」を弊社窓口にご用意しておりますので、是非この機会にお支払方法の変更についてご検討をお願いいたします。

お客さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

●問合せ先

東京電力パワーグリッド株式会社

《各種お手続き、ご相談に関するお問い合わせ先》

0120—933—375

0120番号をご利用にならない場合

03—4214—5678（有料）

《電気料金のお支払いに関するご相談》

03—4346—6060（有料）

【受付時間】午前9時～午後5時（休祝日、年末年始を除く）

《停電・設備に関するお問い合わせ》

0120—995—007

【受付時間】全日24時間

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

この度電気を安全にお使いいただくために法令で定められている電気設備の点検を、対象となる家屋に実施いたします。

調査は「東京電気安全サービス」会社に委託し、調査員は写真入り調査員証をつけたユニホームでお伺いします。

また点検内容により停電のご了承をいただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。（当点検で費用を請求することはありません）

不明な点などありましたら、お問い合わせ下さい。

【期間】12月11日（金）～24日（木）

●問合せ先 東京電力パワーグリッド（株）

小笠原事務所 2—2430

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—2111まで、お問い合わせください。

※（ ）内は変動調整額となります。

単位：円			
等級	大人	小人	伊豆諸島開港船
2等	4,190 (+240)	2,100 (+120)	
村民割引 2等往復	5,030 (+290)	2,520 (+150)	
等級		A(3名用)	B(2名用)
個室椅子席		5,000	3,000
1等品	8,752 (+304)		
2等品	8,205 (+285)		
3等品	7,658 (+266)		
小口 0.1t以下	876 (+30)		
小口 0.075t以下	661 (+23)		

12月の燃料油価格変動調整金				単位：円	
等級	大人	学生	小人	1等品	15,928 (+0)
1等	49,500 (+0)	42,350 (+0)	24,750 (+0)	2等品	14,828 (+0)
特2等寝台	35,750 (+0)	28,600 (+0)	17,880 (+0)	3等品	13,640 (+0)
2等寝台	26,930 (+0)	21,550 (+0)	13,470 (+0)	小口 0.1t以下	1,596 (+0)
2等和室	23,640 (+0)	18,920 (+0)	11,820 (+0)	小口 0.075t以下	1,188 (+0)
等級	村民	村民小人	身障者	小笠原海運	
1等	38,780 (+0)	19,390 (+0)	24,750 (+0)	03（3451）5171	
特2等寝台	25,030 (+0)	12,520 (+0)	17,880 (+0)	おがさわら丸	
2等寝台	18,860 (+0)	9,430 (+0)	13,470 (+0)	旅客運賃	
2等和室	16,550 (+0)	8,280 (+0)	11,820 (+0)	おがさわら丸	

※GoToトラベルキャンペーン適用価格についてはお問い合わせ下さい。

○おがさわら丸「席数制限」の緩和について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特2等以下の船席数を制限して販売しておりますが、今後の国内感染状況を鑑みながら席数制限の緩和を実施します。

実施開始…令和3年2月6日東京発便より

【制限解除】特2等・2等寝台

※感染拡大防止のため、船内ではマスク着用の励行と、カーテンを閉めて使用するようご協力をお願いいたします。

【制限継続】2等和室

※ファミリールーム・幼児席の設定無しも継続します。

なお、感染拡大がさらに広がる場合は再度席数制限を強化させていただきます。

●問合せ先 小笠原海運（株）

03—3451—5171

母島海びらき2021

次の日程で「母島海びらき2021」を開催します。雨天の場合は、イベントは中止とし、沖港船客待合所にて亀煮とカップ酒の配布のみを行います。毎年恒例の初日の出登山は、頂上が狭く密集・密接を回避できないため、中止が決定しております。

○母島海びらき2021

【日程】令和3年1月1日(金)

【時間】午前中(予定)

※開催時間、場所、内容については、新型コロナウイルス感染症対策を考慮した開催とするため、現在検討中です。詳細は決定次第、母島観光協会のホームページでお知らせ致します。

○新春 羽根つき大会

【日程】令和3年1月2日(土)

【時間】午後(予定)

【場所】母島小中学校グラウンド

※雨天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。

※新型コロナウイルス感染症対策として人数制限を設ける場合があります。

●問合せ先 小笠原母島観光協会

3-2300

年末年始のイベントについて

小笠原村観光協会では、毎年皆様にお楽しみ頂いている恒例の「カウントダウンパーティー」「日本一早い海びらき」イベントは、新型コロナウイルス感染症の影響により、会場での開催は中止とさせていただきます。但し、「打ち上げ花火と初泳ぎ証明書」の発行は、感染予防対策を行い実施いたします。

なお、例年実施しているスライドショー、郷土芸能の披露等は、動画配信を予定しております。詳細につきましては、後日、島内掲示板及び当協会ホームページにてお知らせいたします。

たします。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

【日時】

花火打ち上げ…1月1日 午前0時

初泳ぎ証明書の発行…1月1日 午前9時

(場所) 小笠原村観光協会など

●問合せ・申込先

小笠原村観光協会 2-2587

環境・自然のページ

村民参加の森づくりプロジェクト
「オガグワの森 冬の植樹会のご案内」

皆さんに、小笠原の貴重な自然環境を「森づくり」に直接参加し、より身近に感じていただくことを目的に、「村民参加の森づくりプロジェクト」を継続して実施しております。小笠原の森林は、世界自然遺産の価値である「生態系」の基盤であり、健全な森林の維持は生態系全体への相乗効果を生み出すことが期待されます。

今回は、オガグワの森でオガサワラグワの苗の植樹を実施します。皆さんのご参加をお待ちしております。

【日時】12月13日(日)

午前9時～お昼まで

【集合・作業場所】オガグワの森(父島長谷の村有地、現地集合)

【作業内容】オガサワラグワの植樹

【服装・持ち物】作業しやすい服装、軍手、飲み物など

※作業に必要な道具等は貸与します。

【参加方法】

・申込締切…12月9日(水)まで

・帰島後、2週間を経過していない方の参加はご遠慮ください。

・現地の場所を知らない方、行く手段がない方はご相談ください。

・新型コロナウイルス感染症の予防対策として、三密の回避やマスクの着用にご協力ください。
●問合せ先 環境課自然環境係 2-2270

女王はすごく大きい！

6月頃に群飛するイエシロアリの羽アリ以外の女王は普段目にすることがないですが、シロアリ対策事業の駆除作業中には、稀にイエシロアリの女王アリを見ることがあります。

女王は写真のように他の階級のイエシロアリよりもずば抜けて大きくなり、大きいものだ約4cmにもなります。

元は羽アリで巣から飛び立った雌が雄とつがいとなり、条件の良い木などに辿り着き、巣を作った数少ない生き残りが女王となります。女王の寿命は10～15年にもなり、その間に卵を100万個以上も産みます。

また女王や王が死んだ場合には副女王や副王が待機しており、集団が維持できる仕組みとなっています。

このためシロアリは恐竜が誕生する前の3億年前から絶滅することなく存在していると言われています。

このように種の保存能力が高いイエシロアリから家屋や農作物、希少植物を守るため、関係行政機関の環境省、林野庁、財務省、東京都との連携をさらに強化し、シロアリの駆除を促進できるように努めていきます。

●問合せ先 環境課生活環境係 2-2270



銃器による父島のノヤギ排除及び排除に伴う国有林指定ルート等の通行止めについて

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次の日程において行います。本事業の実施に伴い、安全確保のため、国有林指定ルート及び遊歩道を通行止めにいたします。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。御理解と御協力のほど、宜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】ワシントンビーチから巽湾側に小港までの沿岸とその周辺山域(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3日(木)

①コペペ海岸～高山・ジョンビーチ方面

遊歩道

12月4日(金)

②ガジュマル広場～西海岸

12月10日(木)

③つつじ山方面指定ルート

④時雨山方面指定ルート

⑤赤旗山方面指定ルート

12月11日(金)

④時雨山方面指定ルート

12月17日(木)

①コペペ海岸～高山・ジョンビーチ方面

遊歩道

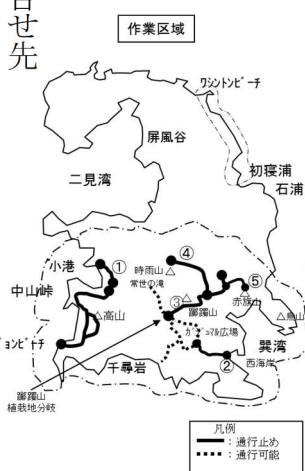
12月18日(金)

都道上で実施の可能性有り

●問合せ先

支庁土木課自然環境担当

2-2167



国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会について(父島・母島)

国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会について、先月同様、講習資料等を配付し各自で受講していただく講習とし、アンケート調査票等の提出を持って講習修了とさせていただきます。

つきましては、次の1及び2の目的で国有林の森林生態系保護地域に入林される場合、利用講習の受講と入林申請が必要となりますので、講習資料配付を希望される方は、講習申込み締切日までに、事前に電話でお申込みください。

1 村民としてレクリエーション目的で指定ルートを利用される方(村民レク簡易講習)

父島及び母島の国有林内の指定ルートを利用するための簡易講習資料により各自受講していただきます。指定ルートを利用するためには、講習修了と入林申請により発行される「年間パス」の携行が必要です。

2 調査・研究及び作業等の目的で入林される方(調査研究簡易講習)

森林生態系保護地域において、調査・研究、同補助及び作業の目的で入林するためには、簡易講習資料に加え調査研究講習資料の各自受講と入林申請が必要です。

※1、2共に有効期間は2年間となります。有効期間を過ぎて引き続きの入林を希望される場合には、再度講習の受講をお願いいたします。

※1、2の事務の流れは次のとおりとします。

①受講希望者は締切日までに電話にて申込み

②講習資料を郵送にて送付

③講習資料を各自受講しアンケート調査票等を記載し郵送

④講習修了書・入林許可書・年間パス又は腕章の交付。

◎父島・母島講習申込み締切日

【締切日】12月24日(木)

●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

ビジターセンターのお知らせ

12月の開館…おがさわら丸入港日・出港日、

12月20日～1月10日毎日開館

開館時間…午前8時30分～午後5時

(夜間・午後9時)

現在、来館者のみなさまへ新型コロナウイルス感染症防止のためマスクの着用と手指の消毒をお願いし、人数制限や館内の消毒清掃を適宜行っています。ご迷惑をおかけしますがご協力よろしくお願いいたします。

※イベント・夜間開館については、掲示板のポスターをご覧ください。

【特別展】

■本館

「西之島展」どうなる?どうなった?西之島」開催中

現在も火山活動が続ける西之島。どのように形成されてきたのか?誕生から現在までと、調査で分かってきたことなどを紹介。

■新館

「小笠原地名展2020」島を巡って由来を知ろう」開催中

ボニン・小笠原・父島・母島…小笠原の地

名は、歴史の中でどのように命名され、どう変わっていったのかを写真などをまじえて展示しています。

●問合せ先 小笠原ビジターセンター 2-3001

洲崎海岸清掃のお知らせ

NPO法人 小笠原海洋島研究会BOISSでは、次の日程で海岸清掃を実施します。

【日時】12月6日(日)午前9時～

(雨天中止)

【集合場所】洲崎海岸(南島が見える方)

受付は当日、現地でおこないます。

村民の皆様のご参加お待ちしております。なお、ゴミ袋はBOISSで用意してありますが、軍手・飲み物は各自用意ください。

●問合せ先 NPO法人 小笠原海洋島研究会BOISS 2-3312

オガサワラカワヒワ

絶滅回避への取り組みについて

小笠原諸島固有の陸鳥オガサワラカワヒワは、近年急速に状況が悪化して、日本で最も絶滅の危機にあります。しかし、本格的な保全対策は実施されておらず、横断的な議論の場もありませんでした。そこで、12月に村民、研究者、行政機関などが参加するワークショップを開催し、「すべきことは何か?そして、自分達に何ができるのか?」を議論し、絶滅回避のための保全計画を作成します。ワークショップで作り上げた保全計画などは後日公表する機会を設けます。

また、オガサワラカワヒワの危機は多くの村民に知られていません。そこで、関連イベントの開催、情報発信のためのホームページを開設しました。最新情報をチェックしてみてください。(https://ogawara-

ogawarahiwa.jimdofree.com

オガサワラカワヒワ 絶滅阻止で検索)関連イベント…オガサワラカワヒワ展/塗り絵コンテストも絶賛進行中!日時…12月27日まで開催中場所…母島船客待合所



PHVAは「Population and Habitat Viability Assessments」の略で「個体群と生息環境の持続可能性の評価」という意味です。つまり、「どのような環境を整えれば絶滅せずに済むか考えよう」という事です。このロゴステッカーはビジターセンターにて配布中です。あなたも是非一枚貼って、一緒に考えて動いてください。

●問合せ先 オガサワラカワヒワ保全計画作りワークショップ実行委員会事務局長・向 哲嗣

090-3449-5864

mukai@islandscare.org

海洋センターだより その235

—カメのごはん—

2020年生まれの子ガメたちの飼育を始めてそろそろ4ヶ月目に入り始めました。今年成長スピードが目に見えて早いです。例年、12月頃の子ガメたちは、甲長が約15センチ、体重が800グラムほどなのですが、今年は大いもので19センチ、体重は1キログラムを超えています。姿もたくましくなり、持

ち上げると手を振りほどくほどに力強くなり
ました。

そんな子ガメたちが健康に育つための要素
として、栄養あるエサをしつかり食べること
は欠かせません。自然界のアオウミガメは、
子ガメの頃は雑食性で、大きくなるにつれて
草食傾向が強くなるという、成長ごとに食べ
るものが徐々に変わる生態を持っています。

そのため、飼育下では、その食性にできるだ
け合わせて餌を与えています。海洋センター
で子ガメたちに与えているのは、魚やエビを
主成分とした粒のエサです。立派に成長し、
放流間近になると、ホンダワラという海藻を
含んだ寒天を補助食として与えます。面白い
のが、今まで粒のエサしか食べた事がなかつ
たにも関わらず、カメたちは寒天を見ると、
当たり前のように食べ始めるのです。ちなみ
に、海洋センターでカメにキャベツを与えた
経験をした方がいらつしやるかもしれません
が、これは、カメの植物食傾向を再現したも
のです。

このように海洋センターでは、自然界の食
性になるべく近づけられるよう、成長段階に
合わせたエサを与えています。

― 村民ボランティア募集 ―

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。月1回でも構いませ
んのので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

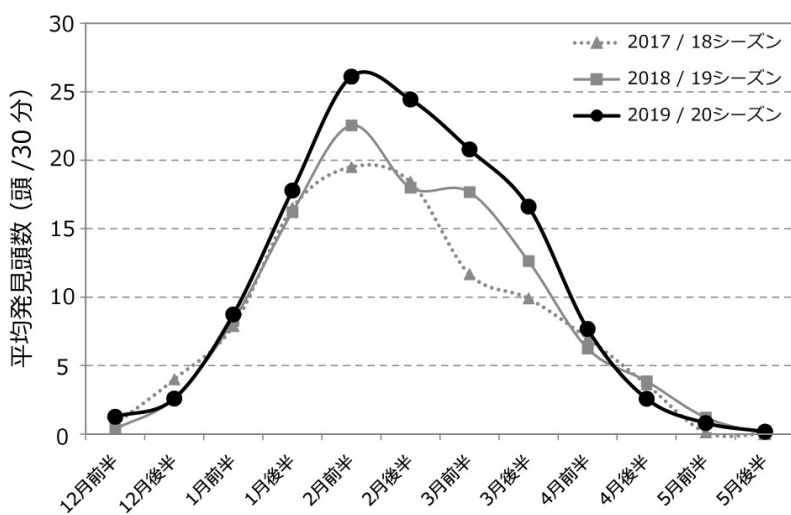
(認定NPO法人エバーラスティング・ネイ
チャー) HP <https://bonin-ocean.net>

「今シーズンのザトウクジラ模様は？」

小笠原の北約700キロメートルに位置す
る八丈島では、10月22日に今シーズンの初
ザトウクジラが確認されたようです。仮にク
ジラの平均的な遊泳速度である秒速2メート

ル(時速約7キロメートル)で休まずにまっ
すぐ南下すると、100時間で小笠原に到着
…、と言いたいところですが、原稿を書いて
いる11月16日現在、まだ小笠原でのザトウ
クジラ発見情報はありません。ですが、この
村民だよりをご覧になる頃には、初ザトウの
一報が届いていることでしょう。

OWAでは、毎年ザトウクジラの来遊期間
中(12月～翌5月)、ウェザーステーション
から毎朝30分間の目視観測を実施していま
す。



過去3シーズンの記録を見てみると、ど
の年も1月後半には1日の発見頭数が15頭
を超え、2月前半には来遊ピークとなってい
たことがわかります(図)。今シーズンも小
笠原の海がザトウクジラで一番賑わうのは2
月頃になるでしょうか？今月からは定点観測
がスタートしますので、今後の村民だよりで
は、観測結果の速報をお伝えしていきます。
どうぞお楽しみに。

【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、進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 2-3215

マイマイのイマ

第六十八頁「マイマイの里帰り」

10年かかった。発見から、里帰りまで。

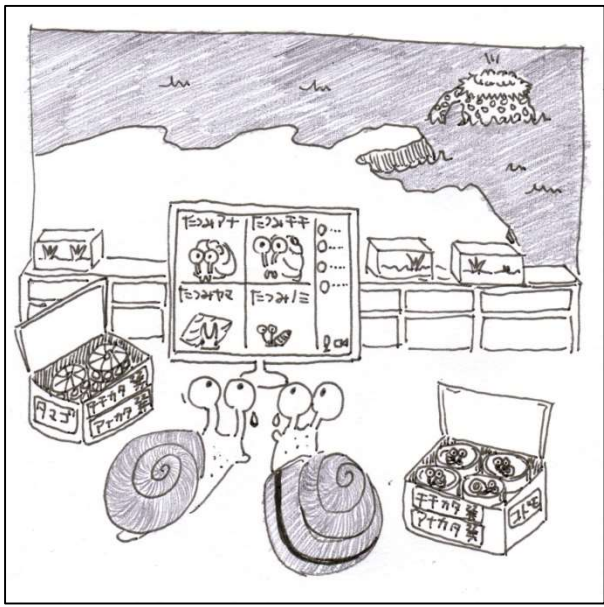
2010年、父島の属島からネズミをいな
い状態にして固有の自然を守るプロジェクト
のため、各島のマイマイを調べていた。その
島ではカタツムリの調査の記録がなかった
が、先にネズミを調査していたチームから、
カタツムリがいたから調べてほしいとの依頼
を受け、急崖の枕状溶岩に囲まれ象のような
姿をした島に私も上陸した。父島の南東の先
にある、巽島だ。

わずかな面積のタコノキとモモタマナの林
の境界に、巨大なカタマイマイの仲間が現れ
た！もしや南島にかつていたヒロベソカタマ
イマイの血が混ざった種類ということもある
かと期待した。結局、チチジマカタマイマイ
だったが、彼らが父島以外に野生下で生息し
ていることを確認できたことは朗報だった。

ちょうど同じころ、父島ではニューギニアヤ
リガタリクウズムシの捕食影響で野生絶滅の
危機に陥り、種の絶滅回避のための繁殖プロ
ジェクトを始める時が来ていたからだ。

本来は島の森の中でマイマイを守りたい。
しかし、そのままでは絶滅してしまうとき、
私たちはその繁殖を手伝う。ネズミの駆除が
行われて4年後、この島のチチジマカタマイ
マイとアナカタマイマイが回復できていなかつ
たことから、既に始まっていた父島のプロ
ジェクトと同様に、飼育下で繁殖を手助けす
ることとなった。島のスタッフや研究者との
協力のもと、わずかな個体数から子孫を増や
し、遺伝的な背景を調べ、現地の環境をモニ
タリングし、国際的な評価を受け、寄生虫回
避の対策をして、やっと準備が整った。

その間、野生下のマイマイたちは台風直撃
や蛾の大量発生で森がスカスカになっても、
なんとか絶滅せずに持ちこたえてくれた。し
かし、風前の灯。
今がその時だ。ふるさとかえろう。



【文・イラスト】自然環境研究センター 森
英章(繁殖・野生復帰プロジェクトは環境省
事業により行われています)

けんこう通信



— 村民課福祉係 —
— 第250号 —

みなさん、住民健診はいかがでしたか？健診では必ず血圧を測定します。なんでそんなに血圧を気にするの？と感じたことはありませんか？今回は結果説明会の際に多く質問を頂く血圧についてご紹介したいと思います。健診を受けることはもちろん大切ですが、受けた“後も”大切です。健診をきっかけに日頃の生活について見直してみましょう！

そもそも高血圧って？

血管に高い圧力がかかっている状態です。

心臓から送り出される血液が、全身へと流れていく際、動脈の血管の壁に与える圧力を「血圧」といいます。心臓は拡張と収縮を繰り返すポンプのような動きをすることで、血液を全身に送り出しています。血液が血管の中を流れるときに血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、その圧力が持続して140/90mmHg以上だと**高血圧**という状態です。

血圧は2つの値で表します
(例：130/82mmHg)

上の値が収縮期血圧

心臓が収縮して、最も強く血液を送り出すときの血圧。

下の値が拡張期血圧

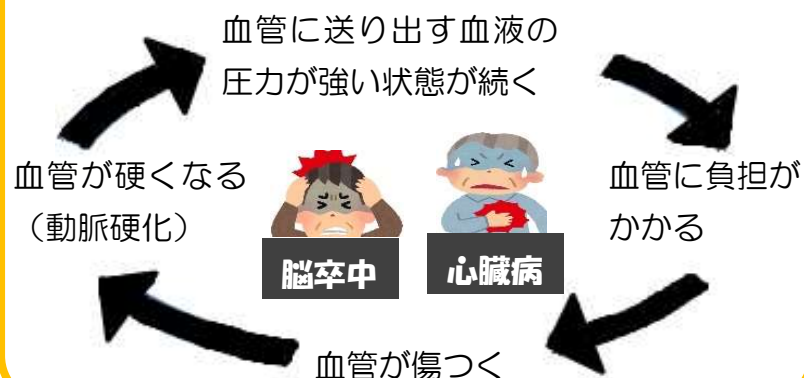
心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻ってくるときの血圧。



高血圧はなぜいけないの？

血管が硬く厚くなります。(動脈硬化)

高血圧と動脈硬化は互いに影響しあい悪循環をもたらします。高血圧は症状がないまま進行し、血管が詰まったり破れたりし、心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こします。また腎臓にも影響を与えることがあります。



じゃあ血圧を下げるにはどうしたらいいの？

減塩しよう！

日々の生活にちょっとした工夫をして、今より2g減らすことを目指しましょう。麺類の汁を残すことや酢やレモンで酸味を効かせることで減塩になります。

また栄養成分表示に表示されているナトリウム量で食塩相当量が計算できます。

ナトリウム400mg
→食塩およそ1g

野菜を食べよう！

野菜に含まれているカリウムは、取りすぎた塩分を身体の外に出すはたらきがあります。野菜を一皿増やす工夫をしてみましょう。

また野菜を食事の最初に食べることで野菜でお腹が膨れ、食べ過ぎ予防効果もあります。

1日の野菜摂取目標値
→350g以上

運動をしよう！

いつもの通勤をバイクを使わず歩いてみたり、買い物ついでに大村海岸、脇浜を散歩してみてもいいかもしれません。血圧は3kg減量したら、改善してくるといわれています。いきなりきつい運動を始めるのではなく、プラス10分から始めましょう！

1日1000歩
→10分の運動

禁煙、節酒しよう！

タバコやアルコールの量を減らすことが、高血圧予防として有効性が認められています。日頃の生活を住民健診をきっかけに見直してみてもいいかもしれません。思い立ったが吉日！まずは、結果説明会まで頑張ってみましょう！

1日のアルコールの目安
→ビール500ml

クジラ：そっかぁ。住民健診は終わったけど、また来年の住民健診に向けて気を付けていかないといけないんだね？

保健師：何か特別なことを始めるのではなくて、日頃の生活の中で出来そうな小さな工夫から始めてみるといいですよ。日々の積み重ねが大切となってきます。

クジラ：なるほど！僕もできることから始めてみよう！塩の代わりにレモンとか一味唐辛子を掛けて減塩してみようかな。香りもよくなるしね。

保健師：いいですね！定期的に役場の血圧計で血圧を測ってその成果をみてみましょう！

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 (土)	休	休	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	休	休
12/27 (日)	休	休	平常通り	平常通り	平常通り	休	休	休
12/28 (月)	平常通り	平常通り	休	平常通り	平常通り	平常通り	休	平常通り
12/29 (火)	休	休	休	平常通り	休	平常通り	びん・ペットボトル	事前予約分のみ
12/30 (水)	休	休	休	平常通り	平常通り 利用申込と鍵の受取は 12月28日まで	全域収集	飲料缶	事前予約分のみ
12/31 (木)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/1 (金)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/2 (土)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/3 (日)	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/4 (月)	平常通り	平常通り	休	平常通り	平常通り	全域収集	休	平常通り
1/5 (火)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	休	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 (土)	平常通り	平常通り
12/27 (日)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/28 (月)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/29 (火)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/30 (水)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/31 (木)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/1 (金)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/2 (土)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/3 (日)	平常通り	平常通り
1/4 (月)	平常通り	平常通り
1/5 (火)	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、事前に環境課(2-2270)への申請が必要です。年内にクリーンセンターへの持ち込みを希望される方は、12月28日(月)までにお申し込みください。
※ごみの収集は、1月4日(月)から平常どおりとなります。

※12月28日(月)、29日(火)、1月4日(月)～7日(木)について、
小笠原小中学校の冬休み期間中のため、扇浦線始発上り便(7:15小港海岸発)を一般の方にご利用いただけます。
※12月27日(日)～1月2日(土)の臨時ダイヤは、年末に各停留所に掲示しますのでご確認ください。

●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



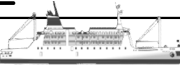
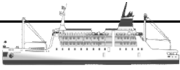
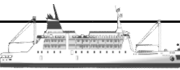
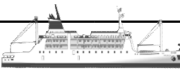
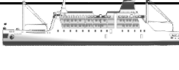
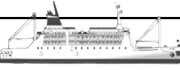
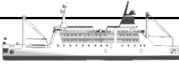
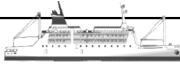
	母島支所	診療所	村民会館	評議平運動場
12/26 (土)	休	休	平常通り	平常通り
12/27 (日)	休	休	休	平常通り
12/28 (月)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/29 (火)	休	休	休	平常通り 利用申込は 12月28日まで
12/30 (水)	休	休	休	
12/31 (木)	休	休	休	
1/1 (金)	休	休	休	
1/2 (土)	休	休	休	
1/3 (日)	休	休	休	
1/4 (月)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
1/5 (火)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り

※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

年末年始の村役場・村営施設等の業務は上記一覧表のとおりとなります。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。村民の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

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	火	出港日  母島巡回労働相談/耳鼻咽喉科専門診療（父島）（～4日） 年末調整等説明会および消費税の軽減税率制度説明会（父島） 保健所・精神保健福祉巡回個別相談（父島）/シロアリ対策事業（第3回）（母島）（～3日）	16	水	行政相談所の開設 総務委員会・硫黄島調査特別委員会 小笠原航空路開設推進特別委員会 本会議（議案審議/決特設置）
2	水	村ノヤギ駆除 都市計画の案の縦覧（～16日） 母島小中学校ロードレース大会	17	木	都ノヤギ排除
3	木	シロアリ対策事業（第3回）（父島）（～15日） 定期予防接種 都ノヤギ排除	18	金	オイルフェンス展張訓練 都ノヤギ排除 親医療助成の医療証の更新書類提出〆切
4	金	都ノヤギ排除 育児学級（親子ヨガ教室）父島予約〆切	19	土	子ども茶道教室 小笠原中学校 総合発表会・音楽発表会
5	土	入港日  東京三弁護士会による法律相談（母島） 乳幼児健診・歯科健診（母島）	20	日	入港日  子ども茶道教室
6	日	東京三弁護士会による法律相談（父島） 耳鼻咽喉科専門診療（母島）（～7日） 小児科専門診療（母島）/洲崎海岸清掃	21	月	地域振興に係る補助事業の募集（第3回）〆切
7	月	乳幼児健診・歯科健診（父島） 第48回小笠原ロードレース大会申込（～1/5）	22	火	母島巡回労働相談
8	火	出港日  小児科専門診療（父島）	23	水	出港日 
9	水	村民相談/村ノヤギ駆除 今年最後の粗大ごみ回収（父島） オガグワの森 冬の植樹会申込〆切	24	木	粗大ごみ収集（母島）/シロアリ対策事業（第3回）（母島） 決算特別委員会/シロアリ対策事業（第3回）（父島）（～25日） 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会申込〆切（父島・母島）
10	木	都ノヤギ排除	25	金	固定資産税（第3期）および後期高齢者医療保険料（第3期）の納期限 電話による無料法律相談 決算特別委員会/本会議（議案審議/決算採決）
11	金	育児学級（親子ヨガ教室）父島 都ノヤギ排除 電気設備の点検（～24日）	26	土	
12	土	入港日  子ども茶道教室	27	日	入出港日  
13	日	イルミネーションの実施（父島）（～2/11） 産科・婦人科専門診療（母島） オガグワの森 冬の植樹会	28	月	小笠原村診療所（歯科）の休診（～1/7）
14	月		29	火	
15	火	出港日  産科・婦人科専門診療（父島）（～22日） 本会議（一般質問）	30	水	入出港日  
			31	木	年末年始：花火打ち上げ（父島）