

NO. 724
令和3年(2021)
2/1(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

<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 (1/1)	12月気象状況(父島)	ダム 貯水率
2,606人	最高気温 25.7℃	1/25 現在
父島 母島	最低気温 13.7℃	父島
人口 2,152人 454人	平均気温 20.9℃	100/100
世帯 1,229 271	平均湿度 77%	母島
	月降水量 242.0mm	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いたします。

1 緊急事態期間中の村民・来島者の行動指針

令和3年1月7日に東京都を含む1都3県を対象に、緊急事態宣言が発出されたことに伴い、『小笠原版「新しい日常」の過ごし方』(小笠原村における社会生活・経済活動の再開に向けた行動指針)(令和2年5月29日策定)に加え、以下の事項を緊急事態発令中はお守りくださるようお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、皆様のご協力をお願いいたします。

(1) 基本的対処方針及び緊急事態措置の遵守
感染拡大を防止するために国が定める基本的対処方針及び都が定める緊急事態措置を遵守していただくようお願いいたします。

(2) 来島時、帰島時の水際対策への協力
来島される、帰島される際は、村や東京都等が共同でおがさわら丸乗船者を実施しているPCR検査を必ず受検していただき、陽性反応が出なかったことを確認の上、来島、帰島されるようお願いいたします。

なお、出発地や検体提出の都合で、別機関のPCR検査に振り替えていただいてもかまいません。(その場合、検査費用については各自のご負担となります。)

また、PCR検査で陽性反応が出なかった方であっても、「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の症状がある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合は来島、帰島をお控えください。さらに、乗船後おがさわら丸船内で体調不

良となられた方は、必ずおがさわら丸船員にお申し出ください。

(3) 来島後、帰島後の感染拡大防止への協力
来島後、帰島後は、乗船日から2週間の行動について、それぞれの生活、職場、宿泊先等で感染防止対策をプラスしていただけるようお願いいたします。

プラスの感染防止対策例としては、
・日々の検温をしっかりと行う。
・外出時だけでなく宿泊先、家庭でもマスクを着用する。
・発症したときに重症化しやすいといわれる高齢者の方との接触をしばらく避ける。
・多くの人と接する行動は控える。
などが考えられます。

(4) 上京を計画される場合
上京を計画される場合は、その必要性を再度ご検討いただき、不要不急の上京は控えるなど、より一層の配慮が必要です。また上京された場合も、緊急事態宣言が発令されている地域には行かないなど、一層の感染防止対策を行ってください。

2 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、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(検査費無料)。なお、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、来島する関係する方々に対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いたします。

3 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。

4 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、新型コロナウイルス受診相談窓口(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、早めに新型コロナウイルス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)にご連絡ください。

5 広尾病院における新型コロナウイルス感染症患者受入れ拡大に伴う当面の対応について(東京都病院経営本部からのお知らせ)

都立・公社病院については、新型コロナウイルス感染症患者の急増に対応するため、コロナ対策を最優先として患者受入病床を拡充いたします。

とりわけ、広尾病院は、新型コロナウイルス感染症に重点的に対応する病院となります。そのため、予約による外来再診を除いて、救急搬送や新たに広尾病院を受診する患者さんの外来等の受入れを当面の間休止いたします。

島しょ地域の住民の皆さまをはじめ関係各位には、誠に不便をお掛けし大変恐縮ではございますが、当面の間の対応となりますので、何卒ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

(1) 救急搬送

○1月20日(水)の午前9時から、多摩総合医療センター及び墨東病院を中心に受入れいたします。

○周産期・透析・精神科等の専門医療については、従来どおり、それぞれの専門医療を提供している都立病院及び公社病院が引き続き対応いたします。

○新型コロナウイルス感染症(疑い含む)の患者さんは、広尾病院が受入れを継続いたします。

します。

(2) 外来受診・予定入院

○既に広尾病院を受診している患者さんの予約による外来再診に限り継続いたします。

(病状悪化等により入院が必要な場合は他の医療機関をご紹介します。)

○広尾病院を新たに受診する患者さんの受入れや、既にかかりつけの患者さんのうち新たな病状での診察の受入れは、当面の間、休止いたします。

○予定入院は産科・神経科を含め、当面の間、休止いたします。

(3) 患者家族宿泊施設の利用

○広尾病院敷地内にある患者家族宿泊施設(さくら寮)について、多摩総合医療センター、墨東病院等の都立病院及び公社病院を利用するご家族の宿泊についても受付いたします。(予約方法やご利用に際してのお願い事項等は変更ありません。)

(4) 対応期間

令和3年3月31日まで(予定)

※対応期間の継続または終了については改めてお知らせいたします。

【本件に関する問い合わせ先】

●島しょ地域からの入院・外来受診に関して(受付時間:平日午前9時～午後5時) 広尾病院

03-3444-1181(代表)

※なお、現在問い合わせが多くなっております。つながるまでお待ちいただくことがあります。その場合は、080-6855-5511へご連絡ください。御用件をお伺いし、折り返し連絡をさせていただきます。(3月末日までの平日午前9時～午後5時)

●その他、都立病院に関して 病院経営本部経営企画部総務課

03-5320-5812(直通)

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

小笠原村緊急生活支援金対象期間の延長について

【対象期間の延長について】

緊急事態宣言が発令されたことに伴い対象期間を令和3年2月28日まで延長します。新型コロナウイルス感染症対策の影響により経済的に生活にお困りの方は制度の趣旨をご理解のうえご利用ください。

【各月の申請期限があります】

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。

※各月の申請期限は次のとおりです。

令和2年12月分

↓令和3年2月1日(月)まで

令和3年1月分

↓令和3年3月1日(月)まで

令和3年2月分

↓令和3年3月31日(水)まで

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

祝成人

小笠原村で成人式に出席された方々を紹介いたします。

【父島】

荻田咲 川崎凜 榎澤風 越村悠夏

柴大景 渋谷秀平 嶋菜々子

島田一輝 杉浦夏空 高橋一慎

千葉壮太郎 中島鯨 長吉裕己

根本一芳 福寿りり子 宮川栄南美

【母島】

小松瑞紀 伯山流星 藤谷天蔵 宮澤りおん

(敬称略)

1月1日午後2時より父島地域福祉センター、同日午後5時より母島村民会館で令和3年の成人式が行われ、華やかな振り袖姿やス

ーツ、袴に身を包んだ新成人が、大人への一歩を踏み出しました。今年は、父島が16名、母島が4名参加し、お祝いの言葉が贈られました。

この日大人の仲間入りをした新成人からは、一人一人が家族やお世話になった地域の方々への感謝の思いや今後の目標を語り、温かく晴れやかな式となりました。今後の新成人の皆様の活躍を祈念いたします。

小笠原村

小笠原村教育委員会



防災行政無線による全国一斉の緊急情報伝達試験

小笠原村では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さまへお伝えするため、村内で防災行政無線の試験放送を行います。

【日時】2月17日(水)午前11時ころ

※小笠原村以外の地域でも、全国的に試験が実施されます。

※防災行政無線の放送は、最大音量での放送となります。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

インターネットサービスの申込みについて

インターネット接続サービスの移行後も継続して使用を希望する場合、フレッツ光サービス(コラボ事業者含む)への申込みが必要となります。

指定された切替え工事日より、小笠原村インターネットはご利用できなくなり、申込みが完了していない場合、開通工事ができずインターネットの利用ができない期間が発生します。手続きをされていない方は、お早目の対応をよろしくお願いいたします。

◎切替えに工事に関する問い合わせ先

小笠原光切替事務局
0800-8004131(通話料無料)
午前9時～午後5時 ※平日のみ

●問合せ先 総務課IT推進係 2-31111
テレビ放送の中断について

情報センター内設備の更新工事に伴い、次の日時、テレビ放送を中断させていただきます。

○ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○父島

2月11日(木) 午前0時～5時

※進捗状況で作業が早く終了する場合もございます。

●問合せ先 総務課IT推進係 2-31111
小笠原中学校 道徳授業地区公開講座のお知らせ

道徳授業地区公開講座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。

○道徳授業地区公開講座

【期日】 2月11日(木) 建国記念の日

【時間】 道徳授業(各学年教室)

午後2時30分～3時20分

意見交換会(図書室)

午後3時35分～4時20分

※意見交換会では、保護者・地域の皆様、生徒、教員で当日の授業や道徳教育などについて意見を交換します。ぜひご参加ください。

※車でのご来校はご遠慮ください。

※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・マスク着用をお願いいたします。

●問合せ先 小笠原中学校 2-2502
父島保育園入園説明会について

2月2日(火)に開催を予定している『父島保育園入園説明会』は、緊急事態宣言が発令されたことを受け、次のとおり場所を変更し、説明会への参加人数を制限いたします。

《日時》 2月2日(火)午後6時から

《場所》 地域福祉センター1階多目的ホール

《参加対象者》 令和3年度新入園児の保護者の方(各ご家庭から1名)

※なるべくお子さまの同伴はご遠慮ください。

在園児の保護者の方で質疑等ありましたら、父島保育園または村民課福祉係までご連絡ください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

くらしの法律・税金相談の開催時間変更

村民日より1月号に掲載しました「第39

回くらしの法律・税金相談」の2月7日の開催時間が父島母島ともに変更となります。変更後の開催時間は次のとおりとなりますのでご来場の際はご注意ください。

【父島】 2月7日(日) 午後6時～8時

2月8日(月) 午前9時～午後5時

場所…地域福祉センター

【母島】 2月7日(日) 午後6時～8時

2月8日(月) 午前9時～午後1時

場所…母島支所

●問合せ先 村民課住民係 2-3113
サポート専門家グループ専用電話
03-5919-3530

行政相談所の開設

【実施日程】 2月17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
国民年金保険料の前納は割引があります

国民年金では、保険料を前払いすると割引がある「前納」という制度があり、口座振替による「前納」と現金納付やクレジットカード納付による「前納」があります。

なお、口座振替で「前納」されると現金納付やクレジットカード納付による「前納」よりも割引額が多くお得です。

口座振替による6カ月(4～9月分)、1

年および2年前納のお申し込み期限は令和3年2月末となっております。(4月末に口座から引き落とされます。)

詳しくは村民課住民係または港年金事務所にお問い合わせください。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

港年金事務所

03-5401-3211(代)

土地・家屋の用途変更の届出

固定資産税のかかる土地や家屋は、現況の用途に応じて課税されています。

土地や家屋の用途が変更された場合には、届出をお願いします。

○家屋の用途が変わったとき

(例) 民宿から居宅に変更 等

○家屋を新築または増改築したとき

(例) 裏庭に倉庫を建てた 等

○家屋の一部または全部を取り壊したとき

(例) 離れを取り壊した 等

○土地の利用状況が変わったとき

(例) 畑から山林 等

●問合せ先 財政課税務係 2-3112

今月の納期および口座振替日

2月は、固定資産税(第4期)および後期高齢者医療保険料(第4期)の納期です。

納期限および口座振替日は、3月1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。

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

所得税および復興特別所得税など(国税)の「確定申告」と「村・都民税申告」

個人の所得(収入)に関する税申告には、国税の「**所得税および復興特別所得税**」確定申告と、地方税の住民税(村・都民税)の申告があります。確定申告は、1年間に得た収入(所得)などから自ら税額を計算し、申告書を税務署に提出(申告)・納税したり、給与などから源泉徴収された税額の過不足を精算したりする手続きです(「住民税申告」については次号(3月号)や村のHPをご覧ください)。

【申告・期間】 (1) **令和2年分の①「所得税および復興特別所得税」**の確定申告：**2月16日(火)から3月15日(月)まで**。なお、還付となる申告については、申告期間前から行えます。②「**贈与税**」の申告も、**3月15日(月)まで**。③「**個人事業者に係る消費税および地方消費税**」の確定申告は、**3月31日(水)まで**。

(2) **令和3年度(令和2年分)**の「住民税申告」：**3月15日(月)まで**。

【提出場所】 (1) 国税の申告書は、小笠原村を管轄する **芝税務署**(郵送などによる提出も可能)

なお、村役場の窓口では「仮の受付」を行い、お預かりした関係書類を、まとめて税務署に郵送しています。

(2) 住民税申告書：村役場財政課税務係・母島支所庶務係 (**令和2年1月1日現在**で小笠原村に住所のある方)

【納付期限】 ①と②は**3月15日(月)**、③は**3月31日(水)**まで(村役場の窓口では納められません)。※新規で口座からの振替納税を利用される場合、それぞれの納期限までに「振替依頼書」を提出してください(村役場でもお預かりし、税務署に郵送します)。

～ 国税(①・②・③)の申告書の作成にあたって～

◇申告書は納税者自らが税法に従い計算して作成し(税理士に依頼する場合を除く)、申告・納付していただくことになっています。「確定申告の手引き」などを参考にして作成してください。なお、①・③の相談や書き方などで、帳簿の記帳に関することや事業決算書の作成、不動産や株式の譲渡、また②やその他の国税についての疑問・相談がある場合には、税務署へのお問い合わせや、税理士のご利用、また、以下の「出張申告相談」をご活用ください。

◇**国税庁のホームページ**内の「**確定申告特集ページ**」の「**確定申告書等作成コーナー**」では、画面に従って必要な項目・数字などを入力することで自動計算され、入力が終われば(データ保存して、作業途中で中断・再開も可能)、その申告書や決算書などを印刷してそのまま提出できます(所得税の決算書データを利用することで、消費税(一般課税)の申告書を作成することもできます)。また、「**確定申告特集ページ**」では、手書き用の申告書や届出書などほとんどの用紙、手引き、記載例などダウンロード(取得)でき、税制の改正点や申告に関するQ&Aなども確認できます。なお、インターネットを利用して、国税に関する申告や納税、申請・届出などの手続きができるシステム「**e-Tax**」も特集ページからご利用いただけます。

◇令和2年分の所得税確定申告から、65万円の青色申告特別控除の適用要件が変わりました。従来の要件(複式簿記、損益計算書と貸借対照表の添付及び期限内申告)に加えて、**e-Tax**で申告をするか、**電子帳簿保存**を行う必要があります。確定申告書等作成コーナーをご利用いただき、期限内に申告書と青色申告決算書のデータをe-Taxで申告することで、65万円の青色申告特別控除の追加された要件(e-Taxで申告)を満たすことができます。

～ ①の確定申告が必要な方(詳細については、前述の「確定申告特集ページ」などをご確認ください)～

(1)事業を営んでいる方や不動産収入のある方 (2)給与所得者で、◇年末調整されていない方 ◇源泉徴収されていない方 ◇給与所得・退職所得以外で20万円を超える所得がある方 など (3)公的年金などの所得金額から所得控除を差し引いても残額のある方。ただし、公的年金などの収入金額が400万円以下で、他の所得金額の合計が20万円以下の場合申告の必要はありません(→**住民税の申告が必要**) (4)不動産や株などを売却された方や、保険などの満期金を受け取った方 また、次の場合、確定申告により税金が還付される場合があります ◇**令和2年中**にマイホームを住宅ローンで取得した方 ◇高額の医療費などを自己負担した方 ◇国や地方公共団体、特定公益法人などに寄付金を支払った方 ◇所得税の減免や雑損控除を受ける方 など

～ 村の窓口での国税の申告関係の用紙の配布(村役場から、国税の用紙類の個別郵送はしていません)について～

村役場の窓口でも配布しています。村の窓口で取得される際は、特に事業をされている方などでは、どの用紙を請求すべきか(自分がどんな申告が必要か)不明の場合、事前に電話で税務署にご確認ください。税務署から「確定申告のお知らせ」が送付されている方はご持参ください。なお、用紙類は「**確定申告特集ページ**」からもダウンロードできます。

芝税務署・東京税理士会による出張申告相談(①・②・③対応)

【父島】 日程 **2月25日(木)・26日(金)** ◆25日は午後1時半から◆
3月1日(月)・2日(火)

場所 **地域福祉センター 多目的ホール**

【母島】 日程 **3月4日(木)・5日(金)**
場所 **母島支所 2階会議室**

※開催時間は、午前9時から午後4時まで(25日を除く。正午～午後1時30分は、お昼休みになります)

※新型コロナウイルス感染症予防のため、入り口での手指消毒、マスクの着用、検温しての来場等ご協力をお願いします。

なお、会場では換気および対面となる際はパーテーションの使用など感染防止対策を致します。

◇税務署員や税理士が対応するこの芝税務署主催の相談会は、村内で直接「税務署や専門家」と対面で相談できる唯一の機会です。(混雑時にはお待たいただくこともあります。例年、相談者ゼロの時間帯もあります。申告に必要なものがそろっていれば、相談から申告書の作成・提出までその場で完了します。お早目に準備を行い、この機会をご利用ください)。

◇ご来場の際には、源泉徴収票(給与や年金収入のある方)や、収入などについて内容のわかる書類(※)、国民年金支払証明書、健康保険や介護保険料の支払金額・日付の確認できる書類(領収書など)、生命保険や地震保険料などの控除証明書、そのほか所得控除に必要な書類、印鑑など。また、マイナンバーと本人確認書類の写しの添付も必要です。相談会などで電子申告したことがある方などで、**ID(利用者識別番号)・パスワード(暗証番号)**を取得済みの方はご用意ください。※事業者の場合、帳簿や過去の申告書の控え、消費税課税事業者の場合は「課税事業者届出書」や「簡易課税制度選択届出書」の控えなどをお持ちください。

【問合せ先】 ●芝税務署 TEL. 03-3455-0551(自動音声でご案内しております) ●財政課税務係 TEL. 2-3112

軽自動車などの各種届出

◎軽自動車などの廃車、所有者変更、転出などの手続きはお早目に！
軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で軽自動車等(原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車、軽自動車)の所有者として登録されている方にかかる税金です。

バイクや軽自動車等が譲渡、廃棄(共勝丸で搬出した車両も含む)、盗難、紛失などにより現在手元がない場合や、まだ廃車手続きをしていない方は所管の窓口で手続きを行ってください。

4月1日までに手続きが済んでいないと、納税通知書(納付書)は4月1日の所有者へ送付されます。譲渡の届出の遅れや、未届けという事がないようご注意ください。年度途中で廃車や譲渡の手続きをされても税金の払い戻しはありません。
なお、小笠原村ナンバー以外の車両は内地での手続きとなりますので、お早目に所管の窓口にお問い合わせください。

車種区分	手続き窓口
○原動機付自転車	小笠原村役場 財政課税務係 2・31112
○小型特殊自動車 (農耕作業用、その他)	母島支所 3・21111
※小笠原村ナンバーがついているもの	
○軽自動車 (三輪以上)	軽自動車検査協会 東京主管事務所 050・3816・3100
○二輪の軽自動車 ○二輪の小型自動車 ※排気量126cc以上のオートバイ	関東運輸局東京運輸支局 050・5540・2030

●問合せ先 財政課税務係 2-3112

シロアリ対策事業(第4回)

集落周辺の樹木(母島は猪熊谷以北も含む)を中心としたシロアリ対策事業を実施します。

この事業ではシロアリの相談や家屋の点検、敷地内の樹木に生息するイエシロアリとヤマトシロアリの駆除も無料で行っております。

シロアリからの被害を最小限に抑えるためには早期の発見が重要となりますので、是非ご利用ください。

なお点検をご利用する場合には事前に申込みが必要となりますので、問合せ先までご連絡ください。
※家屋にシロアリが付きにくくなる防蟻処理や家屋内のシロアリ駆除については、専門業者による有料施工となります。

- 【申込期間】2月1日(月)～8日(月)
- 【日程】
- 《母島》2月5日(金)～13日(土)
 - 3月2日(火)～3日(水)
 - 2月1日(月)～4日(木)
 - 《父島》2月13日(土)～19日(金)
 - 3月2日(火)～6日(土)

●問合せ先 環境課生活環境係 2-2270
母島支所庶務係 3-2111

宮公田の「コーナー」

原付免許学科試験

- 【試験日時】2月23日(火・祝) 午前9時
【申込締切】2月22日(月) 午後5時まで
※申込書は警察署及び母島駐在所にあります。
- 【試験場所】小笠原警察署

《学科試験合格者について》
実技講習を3月27日(土)に警察署敷地内での整備点検要領及び島内路上走行訓練を実施予定。

●問合せ先 警視庁小笠原警察署交通係 2-2110

母島巡回労働相談

- 【日時】2月24日(水) 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 2-2102

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】2月26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

健康・保健の「コーナー」

定期予防接種

2月の定期予防接種の日程をお知らせします。

- 【父島】
- 《日時》2月4日(木)
午後2時30分～4時
《場所》小笠原村診療所
- 【母島】
- 《日時》2月4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、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)、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)

*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。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939
母島支所 3-2111

**ヘルスアップ教室「デイウォーキング」
夜明道路」中止のお知らせ**

2月23日(火・祝)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑みて今年度は中止させていただきます。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

乳幼児健診・歯科健診

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》2月12日(金)

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

※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》2月16日(火)

受付時間…午後2時～3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(卒乳の会)(母島)

助産師に卒乳やおっぱいに関する相談ができる会を開催します。

おっぱいについて話してみませんか?

【対象者】1歳～卒乳を迎えていないお子様と保護者

【持ち物】母子手帳、筆記用具

【母島】

《日時》2月9日(火) 10時～11時

《場所》母島診療所2階カンファレンスルーム

【事前申し込み】必要

●予約・問合せ先 母島支所 3-2111

小笠原海運からのお知らせ

2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、掲載の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。

等級	大人	学生	小人
1等	49,500 (+0)	42,350 (+0)	24,750 (+0)
特2等寝台	35,750 (+0)	28,600 (+0)	17,880 (+0)
2等寝台	26,930 (+0)	21,550 (+0)	13,470 (+0)
2等和室	23,640 (+0)	18,920 (+0)	11,820 (+0)
等級	村民	村民小人	身障者
1等	38,780 (+0)	19,390 (+0)	24,750 (+0)
特2等寝台	25,030 (+0)	12,520 (+0)	17,880 (+0)
2等寝台	18,860 (+0)	9,430 (+0)	13,470 (+0)
2等和室	16,550 (+0)	8,280 (+0)	11,820 (+0)
等級	大人	小人	
1等品	15,928 (+0)	15,928 (+0)	
2等品	14,828 (+0)	14,828 (+0)	
3等品	13,640 (+0)	13,640 (+0)	
小口 0.1t以下	1,596 (+0)	1,596 (+0)	
小口 0.075t以下	1,188 (+0)	1,188 (+0)	
等級	大人	小人	
2等	4,130 (+180)	2,070 (+90)	
村民割引 2等往復	4,960 (+220)	2,480 (+110)	
等級	A(3名用)	B(2名用)	
個室椅子席	5,000	3,000	
等級	大人	小人	
1等品	8,676 (+228)	8,676 (+228)	
2等品	8,134 (+214)	8,134 (+214)	
3等品	7,592 (+200)	7,592 (+200)	
小口 0.1t以下	869 (+23)	869 (+23)	
小口 0.075t以下	655 (+17)	655 (+17)	

おがさわら丸

旅客運賃

貨物運賃

ははしま丸・ゆり丸

旅客運賃

貨物運賃

○おがさわら丸の席数制限緩和の中止
おがさわら丸は村民日より12月号で2月6日東京発便より席数制限を緩和するとお知らせしましたが、政府より緊急事態宣言が再発出され、国内の感染状況を考慮し、当面の間次のとおり席数制限を継続いたします。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

特2等寝台	2等寝台	2等和室
約70%	約50%	約30%

※ご家族以外の同室、隣席希望は承れません。
※2等和室のファミリールーム、幼児席の設定はありません。

○ははしま丸時刻表の訂正
ははしま丸時刻表に一部誤りがありましたので訂正いたします。
2月18日(木)
誤) 母島発12時00分 父島着14時00分
正) 母島発14時00分 父島着16時00分

○ははしま丸運航時刻の一部変更
緊急事態宣言が2月7日以降延長となった場合に限り2月13日～3月29日の運航時刻を変更いたします。

(変更前) おがさわら丸父島入港日
父島発12時00分 折り返し 母島発15時00分
おがさわら丸父島入港翌日
父島発7時30分 折り返し 母島発14時00分
(変更後) おがさわら丸父島入港日
父島発12時00分(変更なし) 母島発運休
おがさわら丸父島入港翌日
父島発運休 母島発14時00分(変更なし)

※緊急事態宣言が予定通り2月7日に解除された場合は変更いたしません。

●問合せ先 伊豆諸島開発株 03-3455-3090

税務相談会のお知らせ

商工会では、税理士を招き小規模事業者対象に税務相談会を次の日程で開催します。税金について疑問、質問のある方はお気軽にご相談ください。

なお、予約制といたしますので、商工会まで事前にお申込みください。

「母島」場所…母島村民会館2階会議室

2月8日(月) 午後2時～4時

9日(火) 午前9時～正午

午後2時～4時

「父島」場所…商工会館(B-1しつぷ) 2階会議室

2月11日(木)・12日(金)・14日(日)

午前9時～正午

午後2時～4時

「持ち物」

○税務署から送られてきた書類

○令和2年中の売上や経費をまとめたもの

○令和元年・2年に提出した確定申告書・消費税申告書・決算書等の控え

*新型コロナウイルス感染症対策のため、必ずマスクを着用いただきますようお願い致します。感染拡大防止にご理解とご協力をお願い致します。

●申込み・問合せ先

小笠原村商工会 2-2666

ちびっこクラブ入会見募集

小笠原村社会福祉協議会「ちびっこクラブ」入会見(令和3年4月入会)を募集します。

【入会資格】

- ①小笠原村に居住している3歳児。(平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれ)及び4歳児(平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれ)
- ②保護者が社会福祉協議会の会員の方

③保護者が活動に参加できる方
【入会説明会】 新規入会をお考えの方対象の説明会となります。

【日時】2月4日(木)午後6時～
【場所】地域福祉センター多目的ホール
*なるべくお子さまの同伴はご遠慮ください。

【募集期間】2月4日(木)～9日(火)

・入会案内、入会申込書は説明会でお配りします。
・参加できない方はご連絡ください。

●申込み・問合せ先
小笠原村社会福祉協議会 2-2486

「2020年小笠原を振り返るスライドショー」「日本一早い！海びらき2021」総集編放送のお知らせ

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年末年始のイベントを、動画配信によるオンラインイベントにて開催しました。そこで、見逃した方向けに、今年年末年始に放映しました映像の総集編をケーブルテレビにて再放送する事になりました。是非ご覧ください。また、この映像は当協会のYouTubeチャンネルからいつでもご覧いただくことができます。こちらからお楽しみ頂けたら幸いです。
【日時】2月1日 午後6時～

YouTube チャンネル



●問合せ先 一般社団法人小笠原村観光協会 2-2587

環境・自然のページ

身近になってきたアカポツポとコウモリとの付き合い方

○アカポツポのこと

かつては幻の鳥とも言われていたアカガシラカラスバトは、様々な保全対策や村民の皆さまのご協力により、近年では集落でもよく見られ、成鳥は「アカポツポ」、幼鳥は「クロポツポ」の愛称で親しまれています。ただし、小笠原にしかない鳥のため、まだまだ安定した個体数とはいえない状態が続いています。そこで、皆さまには引き続き、次の配慮ご協力をお願いします。

・ハトは普段はのんびりしていますが、実は超低空を猛スピードで飛ぶことがあります。ガラス窓は、光の当たり具合によって、鏡のように周辺の景色を映し、それに向かって飛んだハトが窓にぶつかってしまうことがあります。そのため、ガラス窓はカーテンやブラインドで覆ったり、バードセイバー(鳥のシール…遺産センターや支庁産業課にて無料でお渡ししています)を貼ってみてください。
・ハトとの交通事故を防ぐため、特に早朝はゆつくりと「思いやり運転」をお願いします。

○コウモリのこと

オガサワラオコウモリは小笠原で唯一の固有哺乳類で、タコノキ等の実やヒメツバキの花蜜などを好む「フルーツバット」の仲間です。大型種子の散布者や植物の受粉を助ける送粉者として、小笠原本来の生態系を維持していくために欠かせない役割を果たしている生き物です。夜行性のため、昼間は仲間同士で木に団子のようにまとまってぶら下がって休んでおり、夕方になると空を舞う姿を見かけます。

新浄水場と亜熱帯農業センター、扇浦海岸に囲まれた森林は、鳥獣保護区の特別保護指定区域を含む、父島列島のオコウモリにとって唯一となる重要な繁殖ねぐらです。冬から春にかけては、繁殖期であるため、特に多くの個体が集まっており、日中に、扇浦海岸へ新浄水場の車道脇からオコウモリが見られることがあります。

コウモリを観察する時は、森林内に立ち入らない、大きな物音をたてない、強い光を当てない、餌付けは絶対にしないなどのルールを守りましょう。

近年は、母島でも目撃数が急増しています。父島・母島とも農地や集落の果実等への食害が増えており、その際にキュウリネットに絡まる事故も増えていきます。コウモリの翼は薄いため、ネットに絡まってケガをしたり、動けなくなっている間に脱水症状等で死んでしまうこともあります。作物の保護やつる植物の誘引をするためにネットを張る際は、コウモリが絡まりにくい素材を選ぶ、ピンと張る、ハウスに入り込む隙間を作らないなどの工夫をお願いします。

コウモリの食害でお困りの方、ネット等の防除を検討している方、まずはご相談ください。また、絡まったコウモリを発見した方はすぐにご連絡ください。

○ペットの飼い主の皆さまへ

ペットが逃げ出してしまったり、野生動物や他のペット、人とのトラブルを起こしたり、交通事故に遭ったりしてしまう恐れがあります。そこで、飼い主の皆さまには次のことをお願いします。

・ネコは動くものに反応するため、野生動物とネコが遭遇しないよう、飼いネコは家の中で大切に飼い、移動の際はキャリー等に入れましょう。

・イヌを散歩させる時はリードを必ず付けましょう。さらに、リードを短めに持つてコン

トロールしやすくすることで、イヌのとつきの行動に対処できます。

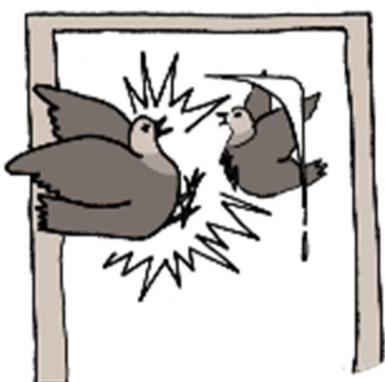
・最近、山城から野生化したネコが集落においてくるものが多くなっています。それらのネコが集落に住みつかないよう、飼い主不明のネコに餌をやるなどしないようお願いいたします。

皆さまのちょっとした気配りにより、小笠原の貴重な生き物達と仲良く暮らしていくことができます。ご理解とご協力をお願いします。

●問合せ先

・コウモリの食害にお困りの際の相談先
環境課自然環境係 2-2270
・ネット等に絡まったコウモリやケガしたハト等を見られた場合の連絡先
支庁産業課 2-2125

IBO鳥獣レスキュー
(父島) 080-2035-8078
(母島) 080-8497-3764
・ハト・コウモリ全般、鳥獣保護区についての問合せ先
環境省小笠原自然保護官事務所 2-7174



兄島でのヘリコプターを使った殺鼠剤の空中散布について

兄島には世界自然遺産の遺産価値の一つとなつている多様なマイマイ(陸産貝類)が生息しています。これらのマイマイは、数年前には外来種であるクマネズミの食害により、野生絶滅の危険が迫っていました。

環境省では平成28年度にヘリコプターを使った殺鼠剤の空中散布を実施し、その後も殺鼠剤を使ったクマネズミ対策を継続的に実施してきました。その結果、兄島では目標としていたマイマイの生息密度3頭/m²まで生息状況を改善することができ、絶滅の危険は一時的に回避できました。

一方で、兄島におけるクマネズミの生息密度は上昇傾向にあり、現在では平成28年度にヘリコプターを使った殺鼠剤の空中散布を実施する前と、同程度まで生息密度が上昇しています。そのため、今後、回復したマイマイに再度食害が発生する恐れがあります。

このような状況を受け、環境省では専門家の意見も踏まえ、今年3月頃に、再び兄島でのヘリコプターを使った殺鼠剤の空中散布の実施を検討しています。既に全戸配付している小笠原自然情報センターだよりやHPでもお知らせしておりますが、今後、住民説明会の開催も予定しております。住民説明会の案内は、島内掲示板でお知らせします。

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所

2-17174

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 村民で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なります。

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】2月24日(水)

●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

保護地域「ガイド及び環境教育指導者向け利用講習会」(父島・母島)

4月から父島、母島及び智島の森林生態系保護地域内(国有林)の指定ルートをガイド及び環境教育指導者として利用される方を対象とした新規及び更新のための講習会を開催します。なお、東京都自然ガイドは、南島又は石門の限定です。それ以外の指定ルートを利用する場合には、この講習の受講が必要です。ご不明な点等がありましたらお気軽にお問合せください。

なお、緊急事態宣言が発令されておりますので基本WEBによる講習としますが、WEB視聴環境が整っていない方のため、父島会場も設けております。また、母島会場は当方の環境が整っていないことから、会場での講習のみとさせていただきます。WEB講習を希望される方は父島の開催日へお申込み願います。

各会場で受講を希望される方は、感染予防対策を徹底していただき受講願います。

1 対象者

①指定ルートをガイド及び環境教育指導者として利用される方

②①を受講された方又は小笠原エコツーリズム協議会登録ガイド(陸域ガイド)の方で東平アカガシラカラスバトサンクチュアリー(SA)の林内歩道2をガイド及び環境教育指導者として利用される方

2 受付期間及び受付時間
講習前日までの午前8時〜午後5時まで(ただし、土日祝日、年末年始の閉庁日及び正午〜午後一時半を除く。)

3 受付方法

受講を希望される方は、受付期間内に希望の講習内容を電話又はメール(講習日・WEB又は会場・講習内容・氏名・生年月日・住所・メールアドレス・電話番号)にてお申し込みください。また、会場にて講習をご希望される方は、当日18歳以上(令和3年4月1日現在)であることが証明できるもの(免許証など)、印鑑及び筆記用具をご持参ください。

4 会場及び開催日時

◎父島会場・WEB講習又は小笠原総合事務所2階会議室

【ガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

(1) 3月1日(月)

(新規) 午後1時半〜5時30分

(更新) 午後4時〜5時30分

※更新の方も新規講習からの受講は可能です。

【SAガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

(1) 3月1日(月) 午後6時〜7時

◎母島会場・母島村民会館2階視聴覚室及び会議室

【ガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

(1) 2月5日(金)

(新規) 午後1時半〜5時30分

(更新) 午後4時〜5時30分

※更新の方も新規講習からの受講は可能です。

【SAガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

(1) 2月5日(金) 午後6時〜7時

●申込み・問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

2-3403

ks_ogasawarasayotou_postmaster@natf.go.jp

小笠原諸島森林生態系保護地域部会(小笠原部会)の開催

令和2年度第2回小笠原部会を、次の日程で公開により開催します。

この度、緊急事態宣言が発令され、先行きが不透明な状況であり感染症拡大防止対策としまして、傍聴人数に制限を設けさせていただきます。傍聴をご希望される方は、2月26日(金)午後3時までにお問い合わせください。

また、緊急事態宣言の発令状況によっては、非公開とする場合もありますのでご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【小笠原部会】
《日時》3月3日(水)午後3時～5時
《会場》(父島)小笠原世界遺産センター会議室

●問合せ先
小笠原諸島森林生態系保全センター
2-3403

ビジターセンターのお知らせ

2月の開館：通常おがさわら丸入港日(出港日)
開館時間：午前8時30分～午後5時

※当面の間休館となります。
開館した場合には、来館者のみなさまへ新型コロナウイルス感染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致します。

【特別展】
■本館
「西之島展」どうなる?どうなった?西之島」開催中
現在も火山活動を続ける西之島。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
ゴニン・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。

【オンライン講演会】
■「2020年度卒論・修論報告会(その1)」
オンライン(zoom)の講演会になります。

○講演1「濁水が父島の植生に及ぼす影響を人工衛星画像からさぐる」三好周斗(都立大)
○講演2「小笠原でしか出会えない植物はなぜ面白い?」川喜多遥菜(京都市大)
○講演3「観光客の島内行動は外来草本を広めるのか?」広域的な分布パターンから検証する」小野塚瑞季(都立大)

日時：2月26日(金)午後7時～8時30分
以下にアクセスしてください。
Zoom: <https://zoom.us/j/97216429445>



主催：東京都立大学小笠原研究委員会
共催：協力・後援：BIO、(公財)東京都公園協会、小笠原村

●問合せ先 小笠原ビジターセンター
2-3001

銃器による父島のノヤギ排除及び排除に伴う遊歩道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左記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、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。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

【作業日程】2月4日(木)、17日(水)、18日(木)、24日(水)

【作業区域】いずれも湾岸通り、夜明道路など都道上及びコペペ海岸(小港海岸遊歩道で実施(次図参照))



●問合せ先 支庁土木課自然環境担当
2-2167

海洋センターだより その237

クジラの尾ビレ
冬の小笠原の海はとても賑やかです。ザトウクジラが、繁殖と子育てのために、北の海から はるばる来遊してきます。

小笠原海洋センターでは、そんなクジラたちの個体を識別するという調査を小笠原ホエールウォッチング協会と共同で行っています。
ザトウクジラの尾ビレには白と黒の模様が刻まれています。この模様は、私達の指紋のように一個体ずつ異なっています。生涯に渡って大きく変わる事はありません。この尾ビレを撮影し、写真を過去に撮った尾ビレと間違いないように照らし合わせることで、個体の識別をすることができます。

ができる、年齢や回遊パターン、生息域など、様々な情報を得る事ができます。ザトウクジラの生態は未だに謎が多く、こうした情報は、生態を少しでも解明するための大きな鍵となるのです。

―あなたも調査員に―
今年から、島の皆さまが撮影した尾ビレ写真を募集しています。一頭でも多くの個体を識別するため、お力添えを頂きますと幸いです。

写真の提供方法は次の3つがあります。
1. 専用フォームから写真をアップロード
QRコードを読み取り、必要事項を入力の上、アップロードをお願いします。
写真アップロード専用フォーム



2. インスタグラムでタグを付けて投稿
アカウントをお持ちの方は、ハッシュタグ「#小笠原クジラID」を付けて投稿をお願いします。スタッフが確認します。
3. 海洋センターへ直接来館
お越し頂いた際、お持ちのSDカードやスマートフォンからの写真提供も受け付けています。

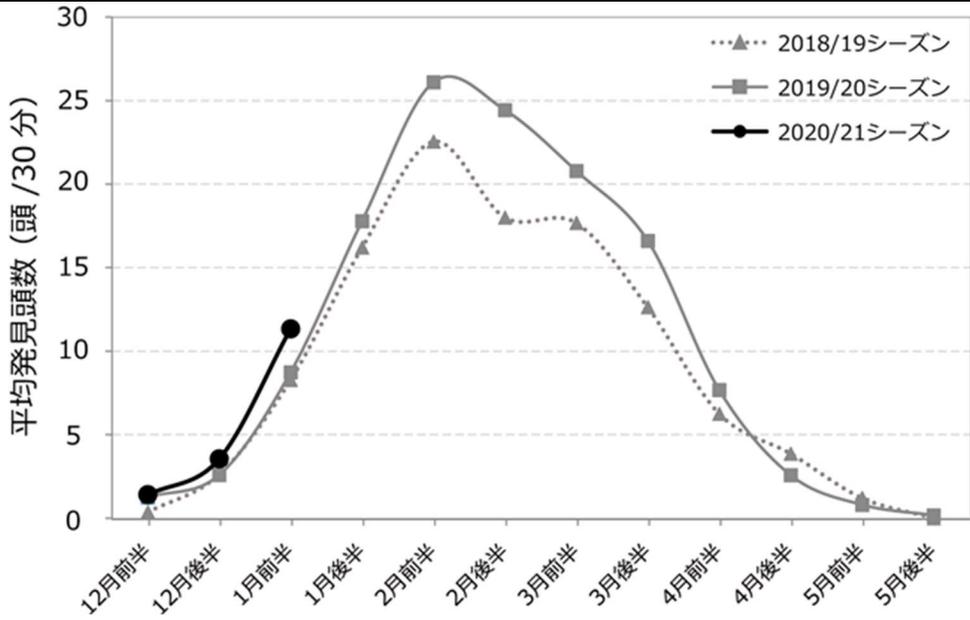
ホエールウォッチングがどんどん楽しくなるシーズンです。あなたも調査員として、ザトウクジラの生態解明と一緒に参加してみませんか?
―村民ボランティア募集中―
ウミガメの調査や飼育業務の村民ボランティアを募集しています。月1回でも構いますので興味のある方はご連絡ください。

●問合せ先 小笠原海洋センター
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://bonih-ocean.net>

「今シーズンのザトウクジラの来遊状況」

今年の冬は雨模様の日が多く、Bしつぷ前に鯨のぼりが泳いでいる日もめっきり少なくなっています。ザトウクジラの来遊数は順調に増えてきておりますので、「クジラが見えていないから」というわけではありません。今月号は、ザトウクジラシーズン開始からここまでの小笠原のクジラ模様をお届けいたします。

OWAでは、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分間のザトウクジラの目視観測を実施しています。次のグラフは、半月ごとにその平均発見頭数をまとめた結果になります。



12月中旬までのシーズン序盤はまだまた来遊数も少なく、30分間の平均発見頭数は2頭と、昨シーズンとほぼ同程度の結果となりました。年末年始には来遊数も少しずつ増えてきて、30分間の発見頭数が10頭を超える日も出始めました。例年、1月前半の平均発見頭数は10頭未満ですが、今シーズンは10頭を超える結果となっております。ここまでは過去2シーズンと比べても発見数が多いことがわかります。近年は2月前半が観測ピークとなっておりますが、今シーズンはこの後どのような結果となるのでしょうか。次回以降の村民だよりをどうぞ楽しみにお待ちください。

また、これから本格的なクジラシーズンを迎えるにあたり、ウオッチング中も周囲の状況確認をきちんと行う等、事故が起こらないようにご注意ください。ホエルウオッチングを安全に、そして安心して楽しむためにも、引き続き自主ルールの遵守にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●問合せ先 一般社団法人 小笠原ホエルウオッチング協会 2-3215

マイマイのイマ 第七十頁「感染症に気をつけよう」

カタマイマイの野生復帰計画が進行中だ。第六八回で紹介された、飼育下のカタマイマイを巽島に放す計画である。GoTo:で気をつけなければならないのは、移動先に感染症を持ち込まないことだが、これはカタツムリのGoToでも同じ。

カタツムリも様々な病原体に感染する。ウイルスや菌類、線虫やダニにも感染する。たくさんの個体を小さな容器で密な状態で飼育していると、ある日一匹が急に元気がなくなり弱りだした途端、次々と他の個体も衰弱し

て連鎖的に死に始めることがある。恐らく何らかの伝染性の疾病だとはわかるものの、病原体の正体を突き止めるのは難しい。カタツムリに感染する病原体のことは、まだよくわかっていないのである。

室内で飼っていると、小笠原の無人島には存在しない病原体に、餌などから感染してしまいうリスクがある。そんな病原体をもった個体を野生復帰によって無人島に持ち込み、その島に元々住んでいる別のカタツムリに感染させてしまったらパンデミックが起きてしまう。病原体の島への持ち込みは絶対避けねばならぬ。とはいえこれは容易でない。検査で陰性を確認できればよいが、現段階では難しい。

ただし、実はほとんどのカタツムリの病原体は卵には感染しない。そこでいまの計画では、病原体を持つている可能性の低い卵の段階で島に輸送するのである。これはこれであまく孵化して定着できるかという問題はあるのだが、まずは何事も感染予防の徹底からである。



【文】【イラスト】東北大学教授・千葉聡

けんこう通信

— 村民課福祉係 —

— 第252号 —



2021年は健康的に肥満対策!

2020年はコロナ禍の自粛ムードで活動量が減り、「太ってしまった」という方も少なからずいらっしゃるのではないでしょうか?新年にあたって「今年こそは痩せたい!」と思っている、そのあなた。今回は、「健康」と「肥満」の境界線、どのように目標設定して健康管理をすれば良いのかについてご紹介します。出来ることから始めてみませんか?

「健康」と「肥満」の境界線はどこ?

太っているかどうかを知るバロメーターとして、日常でよく使われるのは、「体重」と「体脂肪率」かと思います。医学的には、肥満度を判定する世界共通の指標として、身長と体重から算出する「BMI (Body Mass Index) = 体格指数」が使われます。

● BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 基準範囲 18.5~24.9 (kg/m²)

例) 体重 55kg、身長 160cm の場合・・・

$$55\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI } 21.5 \text{ (普通体重)}$$



しかし、BMIは身長と体重のみから導き出すため、質的な評価ができません。脂肪太りかどうかという質的な判定には、BMIだけでなく体脂肪率や腹囲を併せて用います。

肥満度分類(日本肥満学会)

BMI (kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重
18.5~25.0未満	普通体重
25.0~30.0未満	肥満(1度)
30.0~35.0未満	肥満(2度)
35.0~40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)

減量したい! どうすれば良いの?

食事や運動などの生活習慣を改善して減量を試みましょう。摂取エネルギーと消費エネルギーの差で余ったエネルギーが蓄積すると「肥満」の原因となります。肥満を防ぐためには、摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすことが原則となります。まずは、次のポイントに気をつけることから始めましょう☆

1 ゆっくり食事をする

肥満の人の食生活の特徴は、早食いで過剰なエネルギーを摂りすぎてしまうこと。満腹感は食事開始 20 分以上経ってから感知されます。ゆっくり食べるよう心がけましょう。



2 規則正しく食事を摂る

ムラのある食生活は体重増加につながります。朝食を食べる日と食べない日がある、食事の時刻がバラバラ・・・といった不規則性があれば、これを正しくすることから始めましょう。

3 食品の栄養成分表示をチェック

表示を確認して、エネルギーや脂質、糖質の少ない商品を選ぶと良いでしょう。ただし、いくらこうした成分が少なくても、単品だけを食べるようなダイエットは栄養が偏ってしまうので、様々な食品を摂るようにしましょう。



4 飲酒量を減らす

飲酒量が増えるほど糖質の摂取量も増えてしまいます。過剰にならないように注意しましょう。



5 身体活動・運動を行う

筋肉を保ちながら効率的に痩せるためにも、身体活動量を増やし、運動と食事の両面で取り組みましょう。



6 急激に体重を落とさない

半年で10kgなどの急激な体重減少は、リバウンドが起これ、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性が高くなります。あくまで無理なく、長く続けられるペースでの減量を目指しましょう。



☆健康的な肥満対策の第一歩☆

冷蔵庫の前に体重計を置いておく・テーブルにお菓子を置かない・飲酒量を7割にする・食事を量を8割にする・夜寝る2時間前以降は飲み食いしない・歯磨きする時に片足立ちをする etc

クジラ: お正月にいっぱい食べてごろごろしていたから、体重が2kgも増えちゃった・・・

保健師: クジラさんの出来そうなことから始めてみませんか? 自分のライフスタイルにどのように組み込んで実践し、それを継続できるかが重要です。楽にできることを優先したり、逆に無理したりしてしまいがちですが、どちらも禁物。無理なく続けられる「習慣」にしていきましょう。

クジラ: なるほど~。まずは、食事を八分目にして、目のつくところに体重計を置く所から始めてみようかな。

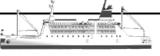
クジラの伝言板



村民課福祉係

2-3939

2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	償却資産の申告期限/給与支払報告書提出〆切 新型コロナウイルスに伴う固定資産の減免申請〆切 小笠原村緊急生活支援金12月分の申告期限 シロアリ対策事業(第4回)申込期間(～8日)/集落ネズミー斉防除実施(父島)(～5日) 個人住民税(村・郡民税(第4期)、国民健康保険税(第4期)および介護保険料(第4期)の納期期限 「公益のために直接専用する固定資産」の減免〆切/「年末年始イベント」編集編放送	16	火	出港日  乳幼児健診・歯科健診(母島)
2	火	父島保育園入園説明会	17	水	防災行政無線による全国一斉の緊急情報伝達試験 行政相談所の開設 都ノヤギ排除
3	水	出港日  健康診断結説明会・健康相談会申込〆切(母島) ちびっこクラブ入会説明会/ちびっこクラブ入会児募集期間(～9日) 父島保育園児募集・申込期間(～18日)	18	木	都ノヤギ排除
4	木	定期予防接種 都ノヤギ排除	19	金	 入港日
5	金	健康診断結説明会・健康相談会(母島)(～6日) 兄島視察会申込〆切 保護地域「ガイド及び環境教育指導者向け利用講習会」(母島) シロアリ対策事業(第4回)(～13日)(母島)	20	土	
6	土		21	日	
7	日	 入港日 第39回くらしの法律・税金相談(～8日)	22	月	出港日  原付免許学科試験申込〆切
8	月	母島保育園入園説明会 税務相談会(母島)(～9日)	23	火	原付免許学科試験 天皇誕生日
9	火	母島保育園児募集・申込期間(～19日) 育児学級(卒乳の会)(母島)	24	水	母島巡回労働相談/都ノヤギ排除 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会申込〆切
10	水	出港日 	25	木	 入港日 芝税務署・東京税理士会による出張申告相談(父島)(～26日)
11	木	兄島視察会/小笠原中学校 道徳授業地区公開講座 税務相談会(父島)(～12日) テレビ放送の中断 建国記念の日	26	金	母島巡回労働相談/電話による無料法律相談 小笠原諸島森林生態系保護地域部会(小笠原部会)傍聴申込〆切 オンライン講演会「2020年度卒論・修論報告会(その1)」
12	金	乳幼児健診・歯科健診(父島)	27	土	
13	土	 入港日 シロアリ対策事業(第4回)(～19日)(父島)	28	日	出港日  日商簿記検定
14	日	税務相談会(父島)			
15	月				