NO. 725 令和3年(2021) 3/1

住民基本台帳登録者数 (2/1)

父島

1,229

人口

世帯

温を計測して記録しておく。

発熱等の風邪症状が診られたら、

毎日

· 体

2,151人

2,606人

母島

455人

272



ダム 貯水率

2/22 現在

100/100

100/100

父島

母島

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

っては、

新型コロナウイルス感染症について

3

その供給にかかる状況や実施

接種は優先順位を決め

新型コロナウイルス感染症対策の状況によ

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

ホームページアドレス

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

小笠原の花・木・鳥・魚

ムニンヒメツバキ

木 タコノキ

魚 アオムロ

ハハジマメグロ

染症対策の徹底をお願いいたします。 目安に日々の生活をお過ごしください。 針『小笠原版「新しい日常」の過ごし方』を 村民・来島者の行動指針」をお守りくださ 消毒液の使用、咳エチケット等の基本的な感 に、緊急事態宣言中は、「緊急事態期間中の 、。また、日ごろから、手洗い、アルコール 小笠原村の特性を加味した村内での行動指 感染防止のためにお願いしたいこと

らの訪島や仕事の都合等、竹芝客船ターミナ なお、検体提出の利便性を考慮して、 検査の試行を行っています(検査費無料)。 (竹芝) からの乗船客に対し、事前にPCR また、村では関係機関の協力のもと、東京 遠方か

だくようご協力をお願いするとともに、来島 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。 、ックで返送ができる仕組みを試験的に実施 上京して帰島する際には検査を受けていた

相談・受診前に次のことを心がけてくだ

発熱等の風邪症状が見られるときには、 学 お伝えいただきますようお願いいたします。 する関係する方々に対しても検査へのご協力を 一料にて専用の検体梱包資材を送付し、 での検体の直接提出が困難な方を対象に、

1月気象状況(父島)

23.8°C

13.9℃

19.0°C

238.0mm

76%

最高気温

最低気温

平均気温

平均湿度

月降水量

校や会社を休み外出を控える

針は、村ホームページに掲載しているほ 役場においても配布しています。 行動指 が、 (COPD等)

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

(妊婦の方へ)

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

の時間帯は、都・特別区・八王子市・町田 日の午前9時~午後5時までです。それ以外 592) にご連絡ください。 合同電話相談センター(03―5320-※島しょ保健所小笠原出張所の開設時間は平

ワクチン接種について

4

う準備を進めています。 について、ワクチンの供給が可能になった時 村では新型コロナウイルスワクチンの接種 村民の皆様に速やかに接種が行えるよ

国では全国民分のワクチン数の確保を目指

受診相談窓口(島しょ保健所小笠原出張所2 ○少なくとも以下のいずれかに該当する場合 ―2951)にご連絡ください。 次の症状の方は、 マスクを着用し外出を控え、 いきなり診療所に行か 新型コロナ 体制を確保するため、 ど、段階的に範囲を拡大して実施する方針で 的に接種を行い、続いて基礎疾患を持つ方な て行います。 していますが、 医療従事者・65歳以上の高齢者から優先

☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠 当しない場合の相談も可能です。) には、すぐに御相談ください。(これらに該 高熱等の強い症状のいずれかがある場

が決まりましたら、順次お知らせいたしま

ワクチン接種に関する問合せ先

村民課福祉係(2―393

ワクチン接種実施の方法や日程など、詳細

☆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

用いている方 を受けている方、 邪の症状が続く場合 ☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風 等の基礎疾患がある方や透析 免疫抑制剤や抗がん剤等を

新型コロナウイルス感染症対策支援

●問合せ先

総務課総務係

 $\begin{array}{c}
 2 \\
 3 \\
 1 \\
 1
 \end{array}$

ましたところ、村内外の皆様から多くのご寄 独自の感染予防対策や生活支援対策などの 附をいただきました。皆様の温かいご支援に 業に活用させていただくための寄附金の募集 を、令和2年6月から令和3年1月まで行い

111件 4, 032, 0 0 0 円

●問合せ先 財政課財政係 $\frac{2}{3}$ $\frac{1}{1}$

寄附金のお礼 感謝し、心より御礼申し上げます。 【寄附の状況】 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、

再延長について 小笠原村緊急生活支援金対象期間の

【対象期間の再延長について】

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

【各月の申請期限があります】

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

※各月の申請期限は次のとおりです。 令和3年1月分

令和3年2月分 →3月1日 (月) まで

令和3年3月分 →3月31日 (水) まで

→4月30日 (金)

まで

【確定申告について】

年3月ださい。対しま 方、双方とも必要に応じて確定申告をしてく 該当します。個人事業主の方、給与所得者の 小笠原村緊急生活支援金は「一時所得」に

|税務署に電話でご相談ください。 ご自身が確定申告が必要なのか不明な方は

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

●問合せ先

総務課企画政策室 $2 - 3 \\ 1 \\ 1 \\ 1$

新しい東京都小笠原住宅の整備に関す る説明会

ク着用の上、ご来場下さい。 つ会場の定員を設定して、開催されます。 染予防のため、次のとおり対象者を限定し、か ついて、東京都により説明会が開催されます。 していますが、その新しい住宅制度の概要等に 撤去し、新しい制度による住宅の整備を検討 東京都は、現在、小笠原住宅の2戸建てを 対象者の方は、体調の万全を確認し、 説明会は、新型コロナウイルス感染症の感 マス

象に緊急事態宣言が発令されている場合や東 すので、ぜひご覧下さい。 放映します。別日程にてご質問もお受けしま 加できない方のために、説明会の模様を後日 京都職員が来島できない場合は、説明会は延 なお、説明会開催日において、東京都を対 また、説明会の対象でない方、説明会に参

期となります。

にお住まいの方 《対象者》父島・母島の小笠原住宅2戸建て

第 1 回 (場所) 3月24日 (水) 午前10時 地域福祉センター大会議室

第 2 回 (場所) (定員) 3月24日 (水) 午後7時 地域福祉センター多目的ホール 10 名程度

[母島] 30 名程度

(定員)

各回(場所) 第 1 回 第 2 回 (定員) 15~20 名程度 3月23日 (火) 午前10時 3月22日 (月) 午後7時 母島村民会館 体育室

【放映】《自主放送チャンネル》 3月27日 (土) 午前9時・午後6時 3月28日 (日) 午前9時・午後6時

●問合せ先 総務課企画政策室 2―3111

時

小笠原村奨学資金

っています。 より修学困難な方を対象に学資金の貸付を行 校、または専修学校に在学し、経済的理由に 小笠原村では、大学・大学院、

【貸付の要件】

住所を有する者の子であること 貸付の日の3年前から引き続き小笠原村に

の事情が発生した場合を除く) 年以上の学年または高等専門学校の第5学年 第4学年または専修学校の第1学年であるこ に在学中で、学資金の貸付を必要とする特別 と(ただし、大学もしくは専修学校の第2学 大学・大学院の第1学年、高等専門学校の

ついてはお問い合わせください。 【貸付金額】 月額2万5千円 そのほか申請方法、償還の方法など詳細に

●問合せ先 教育委員会事務局 2―3117

東京2020オリンピック 聖火リレートーチの展示

チを東京都内全区市町村で展示をします。 されます。実際に聖火ランナーが手に持つトー ◎都内展示場所 東京2020オリンピック聖火リレーが、実施

ます。この機会にぜひ、ご覧ください。 7c5e120554ee281bb0d494998a019f3e.pdf https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/ ※トーチに触れることはできません。 小笠原村においても次の日程で展示いたし

日時:3月29日(月)午前8時~正午

日時:3月30日(火)午前9時~午後5 場所:村役場母島支所

場所:村役場本庁舎



●問合せ先 教育委員会事務局 2─3117

70歳以上の方向け定期船運賃割引制度

運賃割引制度 おがさわら丸 入院・通院のための高齢者

方が、内地の医療機関にかかるために「おが 引になる制度がご利用いただけます。 さわら丸」を利用する場合、船賃が50%割 小笠原村に住民登録している70歳以上の

ける小笠原村ゴールドパスの交付を、無料で まで、往復で「ははじま丸」がご利用いただ 療・介護で利用する場合はこれに限らない) 受けることができます。 方は、1人あたり年度2枚(母島の方が医 ●ははじま丸 ゴールドパス 小笠原村に住民登録している70歳以上の

利用方法

手続きをしてください。 に、村民課住民係または母島支所庶務係にて 乗船予定が決まった時点で、乗船券購入前

●問合せ先 村民課住民係 2 - 3113

小笠原村出身学生の一時帰省のための

|ら丸」を利用する場合は、船賃が 35 %割引 さんが学生で、一時帰省のために「おがさわ |がさわら丸」の乗船券購入前に「学生証のコ え、村民課住民係または母島支所にて手続き ピー」または「在学証明書」をご持参のう をしてください。 になる制度がご利用いただけます。 この制度のご利用を希望される方は、「お 小笠原村に住民登録している保護者のお子

交通災害共済「ちょこっと共済」

●問合せ先 村民課住民係

事故にあった時、 都の全市町村の住民が会費を出し合い、交通 いの制度です。 交通災害共済「ちょこっと共済」は、 見舞金を受けられる助け合 東京

たでも加入できます。 小笠原村に住民登録をしている方ならどな

|令和3年度分からインターネットでのお申し ださい。 込みも可能になりましたので、ぜひご利用く 申込書にてお申し込みいただけるとともに、 各ご家庭に配布しますパンフレット・加入

【Aコース】年会費1,000円 最高300万円の見舞金

【Bコース】年会費500円

お子さんのいる会員が交通災害で死亡した時 には、年額12万円の交通遺児年金が支給さ 【その他】どちらのコースも、中学生以下の 最高150万円の見舞金

- ふページ (http://www.ctv-詳しい内容については、パンフレットやホ

tokyo.or.jp/)等をご確認ください。

●申込・問合せ先

村民課住民係 2―3113

行政相談所の開設

村·都民税

(住民税) の申告は3月15

日

(実施日程) 3 月 19 日

【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]

《住所》小笠原村父島字奥村 総務大臣委嘱小笠原地区担当 山田捷夫

《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

マイナンバーカード交付申請書の送付

書を使用し、スマートフォンや郵送によりマ が、申請ご希望の方は、今回送付される申請 ドの申請は本人の意思によるため任意です ら順次送付されています。マイナンバーカー 象として、QRコード付き交付申請書が地方 公共団体情報システム機構(J―LIS)か イナンバーカードをご申請ください。 マイナンバーカードをお持ちでない方を対

●問合せ先 村民課住民係 2 - 3113

する人

テレビ放送の中断について

ただきます。 の日時、テレビ放送を断続的に中断させてい テレビ放送設備保守点検作業等のため、 次

力をお願いいたします。 ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協

○父島

○母島 3 月 12 日 金 午前0時~5 時

3 月 14 日 日 午前0時~5時

偶者および扶養親族人数+1) +10万円+

※1非課税限度額:28 万円×(控除対象配

必要とする人も申告が必要です。

れ、私たちの社会を支える大切なものです。 税は、福祉・防災などの様々な費用に充てら

うには、皆さんから正しく所得の申告をして を皆さんに通知して納税していただくしくみ となっています。このため、適正な課税を行 いただく必要があります。 個人の住民税は、村が税額を計算し、これ

【住民税申告の必要な人】

人で、次に該当する人 令和3年1月1日現在、 村内に住んでいる

・給与所得以外に雑所得などの所得があった

った人 ・事業所得 (営業・農業) や不動産所得があ

・公的年金等の収入が400万円以下の人の

あった人 ○公的年金等以外に 20 万円以下の所得が ○源泉徴収票と異なる内容で控除の申告を

・高額な医療費や寄附金などの控除できるも する必要はありません。 のがあっってその適用を受けようとする人 ※ただし、所得税の確定申告をする人は申告

所得がなくても、申告が必要な場合がありま

書(課税・非課税証明書、所得証明書等)を 算定資料になりますので申告してください。 税が課税されない人でも、住民税の申告内容 また、6月以降、令和3年度の税関係証明 所得が非課税限度額(※1)以下で、住民 介護保険料、後期高齢医療保険料などの 国民年金保険料の減免や国民健康保険

ei/zaisei_sinsei/ https://www.vill.ogasawara.tokyo.jp/zais 母島支所窓口でご請求ください。また、村の 扶養親族がいる場合は16万8千円 ホームページからも取得できます。「「財政 ◇住民税申告書の用紙は、村役場の税務係や ●問合せ先 財政課税務係 (村民税・都民税)関連の申告・届出」 申請・届出」」の「個人の住民税 2 - 3 1 1 2

向けた村民説明会 第4回行文線未整備区間の整備再開に

明するため、次のとおり村民説明会を開催い 係団体と意見交換を行う場として、「行文線 た。このたび、道路設計の検討状況などを説 し、これまで6回検討会を重ねて参りまし の整備内容、環境配慮などについて、島内関 たします。皆様のご参加をお待ちしておりま 未整備区間の整備に関する検討会」を発足 小笠原支庁と村役場は、 行文線未整備区間

【日時】3月15日(月) 午後3時~4時30

※同じ内容で2回開催します。 午後7時~8時30分

解除されない場合は、 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が 延期の対応をとりま

【場所】地域福祉センター多目的ホール

小笠原村職員募集

看護師

·募集人数

1 名

・配属先 で看護師免許を有している方 ・応募資格 昭和37年4月2日以降生まれ

・申込締切 3 月 31 日 医療事業所・有料老人ホーム

水 (未

*詳しくは試験要項をご覧下さい。 試験要項は村役場ホームページに掲載して 4 月 15 日

*薬剤師も募集しています。

もご注意ください! ヤマトシロアリとダイコクシロアリに 総務課総務係 $\begin{array}{c}
2 \\
3 \\
1 \\
1
\end{array}$

は主に母島の静沢と元地の北部や蝙蝠谷、父 島では洲崎となり、両島とも生息範囲が広が |落周辺でも群飛を確認しております。 を主に加害します。羽アリは黒色で2~4月 |っている状態です。加害スピードはイエシロ 頃の日中に飛びます。 ため、家屋の床下や雨漏り個所、水回り個所 アリほどではないものの、湿気を好む性質の シロアリが小笠原には2種類います。 でも侵入を確認し、現在では猪熊谷以北と集 アップされるほどです。 平成 10 年には母島 界の侵略的外来種ワースト100にもリスト う種類で、家屋への加害スピードが速く、世 量群飛する羽アリは、「イエシロアリ」とい このイエシロアリ以外に、家屋を加害する 一つ目は「ヤマトシロアリ」で、生息範囲

|集落と父島の西町や東町で家屋への加害を確 せんが、少数の集団に分かれているために一 認しております。加害スピードは速くありま 二つ目は「ダイコクシロアリ」で、母島の

> 理)を行うことです。シロアリ専門業者によ シロアリが寄りにくくなる予防処理(防蟻処 気付くことがあります。羽アリについては春 のような糞を溜めるので、これにより侵入に ります。家屋に入られた場合には床に木くず れると完全駆除が非常に難しいシロアリとな 網打尽の駆除ができず、 ~秋の日没後に光に向かって飛んできます。 これらのシロアリ対策として有効なのは、

●問合せ先 環境課生活環境係 2―2270

奨励金制度を設けておりますので、

まずはお

る個人の家屋への予防処理については、村で

問い合わせください。

母島交通安全講習会の開催

5~7月の午後5~7時頃、

主に父島で大

【日時】3月31日(水) 午後6時30分~

内容 場所 交通安全講話・DVD視聴 母島村民会館 体育館

●問合せ先 小笠原警察署交通係

母島駐在所

地域振興に係る補助事業の募集 第1回

島しょ地域のグループ等が、島しょ地域の振公益財団法人東京都島しょ振興公社では、 興公社ホームページをご覧ください。 の一部を補助します。令和3年度第1回募集 興を目的として実施する事業に対して、経費 は次の要領で行います。詳しくは、島しょ振

(対象事業) 【募集期間】4月1日(木)~ 23 日(金)

家屋に浸入さ ○地域振興に係る島おこしを担う人材育成 ○地域振興に係る特産品に関する事業 に関する事業 ○地域振興に係る観光振興に関する事業

○その他地域振興に資する事業

【補助対象団体】

非営利活動法人、その他東京都島しょ地域の 活性化に資する取組を行うと認められる法人 模企業者、組合、財団法人、社団法人、特定 ○島しょ地域内に主たる事業所を有する小規 表者・会則・名簿等のある団体等 ○概ね5名以上(村在住者)で組織され、 代

○島しょ地域内の個人事業者

※中小企業、創業予定者は対象外

られる場合は200万円) 100万円を限度とする。 【補助金額】補助対象経費の5分の4以内で (特に必要と認め

日まで 【事業期間】事業開始から令和4年3月 31

《父島》総務課総務係 【募集案内の配布と申請書の提出先】

《母島》母島支所庶務係 問合せ先

東京都島しよ振興公社 企画管理課

ご存じですか?検察審査会

願いいたします。 検察審査員に選ばれましたら、ご協力をお

にかけなかったこと」の善し悪しを審査する 「くじ」で選ばれた 11 人の検察審査員が、 「検察官が犯罪を犯した疑いのある者を裁判 選挙権を有する20歳以上の国民の中から

法律的な専門知識は不要です。検察審査員に 選ばれた際はご協力をお願いします。 任期は6ヶ月で、審査を行うにあたって、

http://www.courts.go.jp/kensin/

●問合せ先

東京第一検察審査会事務局

03-3581

電話による無料法律相談

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 第二東京弁護士会主催の電話無料法律相談

【実施日程】3月26日(金)

【実施時間】午前 10 時~正午

(1件あたり概ね20分枠)

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 相談を希望される方は、予約が必要となり

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

東京三弁護士会による法律相談

会をご利用下さい。(※予約が必要です。) します。相談を希望される方は、ぜひこの機 東京三弁護士会主催による法律相談を開催

【相談内容・時間】

無料法律相談(1コマ 40 分以内)

※相談の際はマスクの着用にご協力ください。

母島

《場所》 《日時》3月3日 母島支所 午後7時~9時

【父島】

《場所》村役場 《日時》3月4日 (木)午後5時~7時

【予約受付時間】午前9時30分~午後5時 日、祝祭日および正午~午後1時を除

●問合せ・予約電話番号 法律相談センター

03-3595-8575

工事説明会開催のお知らせ

日程で開催します。 大谷川支川砂防工事に関する説明会を次の

|れる予定の工事について説明します。 ◎母島会場 令和3年度から令和5年度にかけて実施さ

【場所】母島村民会館

【日時】3月8日(月) 午後6時~7時

●問合せ先 支庁母島出張所 3―2121 小笠原村母島支所 3―2111

母島巡回労働相談

【場所】母島村民会館2階会議室 【日時】3月23日(火)午後4時~6時

○労働条件(労働時間、 【相談内容】 安全衛生、

賃金、

退

職・解雇など) ○求人求職(求人・求職申込など)

○雇用保険(加入、失業給付など) ○労災保険 (加入、労災給付など)

※当日、都合が悪く来館できない方は、 による相談も可能です。

●問合せ先 小笠原総合事務所 2―2102

き一般公開 小笠原海上保安署巡視船みかづ

【日時】3月27日(土)

② 午後1時30分~3時 ① 午前10時~11時30分

【場所】二見漁港西岸壁

(小笠原海上保安署裏

た巡視船「みかづき」の船内見学ができま 【概要】小笠原海上保安署に新しく配備され

|※海難事故等が発生した場合、中止となるこ とがありますのでご了承下さい。

> (小笠原海上保安署裏)にお越しください。 事前のお申し込みは不要です。 希望される方は、当日、二見漁港西岸壁

いたします。 小学生以下のお子様は保護者同伴でお願い

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止

いたします。 のため、必ずマスク着用でのご来場をお願い

する予定ですので、決まり次第お知らせ致し なお、母島沖港においても一般公開を実施

みなさまのお越しをお待ちしております。

●問合せ先 小笠原海上保安署 2―7118



3月の定期予防接種の日程をお知らせしま

(父島)

《日時》 3月4日 (木) 午後2時30分~4時

小笠原村診療所

日までに福祉係に予約してください。 *11月から父島は予約制になりました。 前

母島

《日時》 3 月 4 日 午後3時30分~4時

《場所》 母島診療所

○接種可能予防接種

宮頸がんワクチン チン(追加接種のみ)、三種混合ワクチン 風しん混合ワクチン、水痘ワクチン、日本脳 四種混合ワクチン、BCGワクチン、麻しん は令和2年8月生まれ以降の方が対象)、子 炎ワクチン、B型肝炎ワクチン、ポリオワク (追加接種のみ)、ロタワクチン (定期接種 ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、

●問合せ先 村民課福祉係 母島支所 2-3939 $\frac{3}{2}$ $\frac{1}{1}$

乳幼児健診・歯科健診 (父島)

当日受診できない方はご連絡ください。 対象者の方には、個別通知をいたします。

6か月、2歳6か月、3歳の乳幼児 《日時》3月11日(木)午後2時~3時 【対象者】4か月、7か月、10か月、 1 歳 30

*なお、 《場所》 (役場で体重測定のみ行います) お手数ですが、左記までご連絡くだ 6歳未満の乳幼児で計測を希望され 地域福祉センター2階大会議室

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

母島乳幼児計測会

手帳をご持参下さい。事前予約は不要です。 当日は身長・体重等の測定を行います。母子 【対象者】0~6歳の乳幼児 お子さまの発育を一緒に確かめませんか?

《場所》 《日時》3月16日 (火) 母島診療所2階カンファレンスルー 受付時間 午前10時~10 時 30 分

●問合せ先 母島支所 $\frac{3}{2}$

育児学級 (卒乳の会)(父島

きる会を開催します。 助産師に卒乳やおっぱいに関する相談がで

様と保護者 【対象者】1歳頃~卒乳を迎えていないお子 おっぱいについて話してみませんか?

【持ち物】筆記用具

【場所】地域福祉センター2階和室 【日時】 3月22日(月)午前10時~11 時

【事前申込】必要(締切:3月19日 (金))

●予約・問合せ先 村民課福祉係

2-3939

育児学級(おやつの会)

について考えてみませんか。 管理栄養士とおやつを通してお子様の食事

様と保護者 【対象者】離乳食を完了した3歳までのお子

《持ち物》筆記用具

30 分 (父島) 《日時》3月 18 日 木 午前 10 時 〈 11 時

《事前申込》必要(締切:3月15日(月)) 《場所》地域福祉センター2階大会議室 母島

《日時》 3月15日 (月) 午前 10 時 〈 11

《場所》母島支所大広間 《事前申込》必要(締切:3月8日(月))

問合せ先 村民課福祉係 母島支所 2-3939 $\frac{3}{2}$ $\frac{1}{1}$

NO. 725令和 3 (2021)年3月1日

栄養教室

を使った美味しくて簡単な野菜料理をご紹介 う」です。管理栄養士が、島で手に入る野菜 します。 今年のテーマは「もっと手軽に野菜をとろ

【持ち物】 【対象者】 一筆記用具 20歳以上の方

(父島)

午前10時30分~11時30分 年前10時30分~11時30分

《場所》 《事前申込》必要(先着順)(締切:3月17 地域福祉センター2階大会議室

日

(水)

母島

《場所》 母島支所大広間 午前10時30分~ 11 時 30

《日時》3月14日

(日)

分

日 《事前申込》必要(先着順) (月) (締切:3月8

●問合せ先 村民課福祉係 母島支所 $\frac{3}{2}$ $\frac{1}{1}$ 2-3939

心身障害者(児)巡回相談について

ので、次の申し込み先にお申し込みください。 とおり巡回相談を行います。 なお、相談できる内容は、目(視覚障害)、耳 相談を希望される方は、予約制となります 東京都心身障害者福祉センターでは、 次の

(聴覚障害)、肢体不自由となります。 本相談は隔年での実施となりますので、

の機会を是非ご利用ください。

(父島)

日時:6月17日 6 月 18 日 金 (木) 午後2時~5時 午前9時~午後5時

会場:地域福祉センタ 母島

日時:6月19日 \pm 午前 10 時~正午

会場:母島支所

位:目・耳・肢体不自由) 愛の手帳を取得したい方 身体障害者手帳を取得したい方 (知的障害者の各 (障害部

種援護を受けるため) 内

容の変更をしたい方 ・身体障害者手帳が交付されている方で、

護保険法対象者 (65歳以上の障害者) ※ただし、一般的なT字型杖の交付、 方、及び修理が必要な方。 いす・下肢装具・補聴器等の補装具が必要な ・身体障害者手帳が交付されている方で、車 の方

※予約されていない方は、直接会場にお越し の車いす(標準型)の交付は除きます。 になっても相談できない場合がありますので 【予約期間】3月31日(水)まで こ注意ください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

小笠原村診療所 【休診日】 3月 15 日 (歯科) 月 5 の休診 26 日 金

動調

小人 25,130

(+380)

18,150

(+270)

13,670

(+200)

12,000

(+180

身障者

25,130

(+380

18,150

(+270

13,670

(+200)

12,000

(+180)

貨

物運賃

学生 43,000

(+650)

29,040

(+440)

21,880

(+330

19,200

(+280

(+300

12,710

(+190)

9,570

(+140)

8,400 (+130)

第 26 回文化サークルフェスティバル

延期について

村民小人

●問合せ先

3月の燃料油価格変

大人 50,250

(+750)

36,290

(+540

27,340

(+410)

24,000

(+360

村民

39,370

(+590)

25,410

(+380)

19,140

(+280)

16,800

(+250)

発足から四半世紀の集大成となった前回の

特2等寝台

2等寝台

2等和室

1等

特2等寝台

2等寝台

2等和室

小笠原海運からのお知らせ

9トン・近海定員284名)を運航します。

東京発

5 月 18 日

午前11時

父島着

5 月 19 5 月 20 日

日

午後4時

午前10時30

分

にない料金は直接営業所2-2111まで、 らせします。翌月以降の調整金または、掲載 お問い合わせください。 3月の調整金を含む旅客・貨物運賃をお知

発売開始日 東京着 父島発

5 月

21

日

午後3時30分

東京発・父島発とも

3月18日 (木) 午前9時

から

※ () 内は変動調整額となります。

単位 小人 2,130 等級 大人 4,250 2等 (+300) (+150) 伊豆諸島開発株 村民割引 2,550 5,100 2等往復 (+180) (+360 B(2名用) A(3名用) 3,000 個室椅子席 5 000 8,828 0 3 (3 4 5 5) 3 0 9 0 (+380) 8,276 2等品 (+356 7,725 3等品 (+333) 小口 0.1t以下 884 (+38) 小口 0.075t以下 667

旅客運賃 は はじま丸 貨物 運賃

単位:円 16,087 1等品 (+159) 14.976 2等品 (+148) 笠原海運株 13,776 3等品 (+136) 小口 1,612 0.1t以下 (+16) 小口 1,200

●問合せ先 父島営業所

 $2 - 2 \\ 1 \\ 1 \\ 1$

さるびあ丸船席と運賃について シングル料 さるびあ丸 運 賃 18,000 特 等 特1等相当 2名×6部屋 66,710 特1等 特殊(1等) 4名×6部屋 51,730 18,000 等 2和室相当 36席 24,710 1 特2等 28,150 2 寝台相当 212席

丸の特等 特2等相当の部屋は ありません。

にお問合せ下さい。

※さるびあ丸は

調整する場合があります。

コロナウィルス感染症の状況によっては、席数を

鈴木直子 080 - 1180 - 2000

期間ドック入りします。

この間次の日程で代船さるびあ丸(609

〇おがさわら丸の代船さるびあ丸

おがさわら丸

みましょう!

ともに、文化サークルフェスティバルを楽し

が、今しばらくは技を磨き、コロナ収束の暁 第 25 回開催から状況が大きく変わりました

には、父島も母島も老いも若きも子ども達も

旅客運賃

おがさわら丸は5月10日から27日までの

●問合せ先

小笠原文化サークル・ネットワ

す。新しく始めたい方は是非ご連絡ください。

なお、各サークルとも会員を募集していま

NO. 725

小笠原村総務課 について 小笠原村地域福祉センターの臨時休館 施設管理のため、

【休館日】3月14日(日)終日 を休館させていただきます。 小笠原村地域福祉センタ

●問合せ先 小笠原村社会福祉協議会

2 - 2486

(正社員) 父島1名

沿った調理室の衛生管理全般をお願いしま 理員さんのシフト調整や指導、HACCPに トステイのメニュー作りから食材の調達、調 【仕事内容】栄養士:デイサービス、ショー

自動車免許(AT限定可、ペーパー不可) 【資格】栄養士(実務経験3年以上)。普通 (休憩 60 分)(午前 6時~午後 6時 30 分の 【勤務時間】午前8時3分~午後5時5分

内実働7時間45分) 【給与】経験年数による 【休日】週休2日制 基本土日祝日

お問い合わせください

●問合せ先

明老会 2 - 391

西島外来植物除去ボランティアの募集

ティア」の再々募集を行います。 月に延期となった「西島外来植物除去ボラン さんにより深く知って頂くため、 西島の自然環境の現状や取組を、村民の皆 11 月 **1**

【日時】 3月14日 (日)

午前8時~午後3時頃

があります。 ※天候・海況不良により、実施できない場合

【集合・解散場所】宮之浜

【作業場所】西島の林内

【募集人数】 15 名程度(事前申込制)

り次第締め切りとさせて頂きます。) 【募集期間】3月9日(火)まで(定員にな

生き物観察 以上で、帰島後2週間以上経過している方 【内容】西島における外来植物の駆除作業と 【応募資格】小笠原村に住所を有する高校生

分ご注意ください。 ※上陸地点は、ぬれた岩場のため足元には十

等は貸与します。 ※作業に必要な軍手、ヘルメット、 ※滑り止めのしっかりした靴(登山靴・スパ イク足袋など)をご用意ください。 のこぎり

て、三密の回避やマスクの着用にご協力くだ ※新型コロナウイルス感染症の感染対策とし

すが、再度申込みをお願いします。 ※11月・1月に申し込まれた方もお手数で

●申込み・問合せ先 環境課自然環境係

2 - 2270

~ペットの巡回診療・相談会(母島)~ 小笠原動物協議会からのお知らせ

ざという時に備えてペットの体調に関わら ず、この機会に受診してください。 面診療を受けていただく必要があります。い 象に実施する予定のオンライン診療で薬を処 方するには、事前に対処室の獣医師による対 療・相談会を行います。今後、母島の方を対 小笠原世界遺産センター動物対処室(父 の獣医師による母島でのペットの巡回診

ごまで大切に飼育しましょう。 界に逃げ出さないよう適切に管理して、さい 殖を抑制すること、周囲に迷惑をかけないこ とは飼い主の責任です。また、ペットが自然 ペットの健康を維持すること、むやみな繁

〔予約申込】3月17日 (水) まで

【診療日程】3月19日 3月21日 (日) 午前 (金) 午後~

(注意事項) 【場所】小笠原村役場母島支所横の倉庫

相談は無料、診療は有料です。 ○診療・相談は事前予約制です。

あります。詳細な診療内容等は予約時にご相 ○母島で診療できる項目・検査等には限りが 込みください。 ○先着順に受け付けますのでお早めにお申

●予約申込み・問合せ先 動物対処室 070 - 1054 - 3467

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

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

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

いただきます。指定ルートを利用するために するための簡易講習資料により各自受講して 父島及び母島の国有林内の指定ルートを利用 は、講習修了と入林申請により発行される トを利用される方(村民レク簡易講習) 1 村民でレクリエーション目的で指定ルー 「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)

れる場合には、再度講習の受講をお願いいた 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。 は、簡易講習資料に加え調査研究講習資料の します。 森林生態系保護地域において、調査・研 有効期間を過ぎて引き続きの入林を希望さ 同補助及び作業の目的で入林するために

②講習資料を郵送にて送付 を記載し郵送 ③講習資料を各自受講しアンケート調査票等 ①受講希望者は締切日までに電話にて申込み ※1、2の事務の流れは次のとおりとします。

章の交付。 ④講習修了書・入林許可書・年間パス又は腕

◎父島・母島講習申込み締切日 【締切日】3月26日(金)

問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

小笠原総合事務所国有林課

2 - 3403

2 - 2103

施します。
殺鼠剤の空中散布を以下のスケジュールで実
異類を保全するため、ヘリコプターを使った
リ類を保全するため、ヘリコプターを使った

◆作業スケジュール

※天候や海況により作業の時間帯等が異なり〈作業時間〉午前8時半~午後4時頃3月16日(火)~25日(木)

〈申込み先〉環境省小笠原自然保護官事務所〈場所〉ウェブ接続によるオンライン開催〈日時〉3月2日(火)午後6時~8時年業に関する住民説明会の開催ます。防災無線等でお知らせ致します。

※詳細は島内の掲示板をご覧ください。 メール:RO - OGASAWARA@env.go.jp

電話:2-7174

●問合せ先 環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

ビジターセンターの

※3月7日まで休館となります。イベント・間~午後8時30分予定)開館時間:午前8時30分~午後5時(夜開館時間:午前8時30分~午後5時(夜

夜間開館等については、掲示板のポスターを

すがご協力よろしくお願いいたします。「特を適宜行っています。ご迷惑をおかけしまの消毒をお願いし、人数制限や館内の消毒清型コロナ感染防止のためマスクの着用と手指型コロナ感染防止のためマスクの着用と手指がに

【特別展】

「くじら展 リターンズ~小笠原の海の大

に。 域での最近の鯨類の報告について紹介しま ジラ(ハクジラ)の違い、大きさ、小笠原海 ザトウクジラ(ヒゲクジラ)、マッコウク きな仲間たち」 3月8日開催予定

新館

知ろう」開催中「小笠原地名展2020~島を巡って由来を

示しています。変わっていったのかを写真などをまじえて展名は、歴史の中でどのように命名され、どうボニン・小笠原・父島・母島…小笠原の地

【オンライン講演会】

2) - ■「2020年度卒論・修論報告会(その

ツボの生態と進化」西村明洋(京都大) ツボの生態と進化」西村明洋(京都大) ツボの生態と進化」西村明洋(京都大) ○講演3「小笠原諸島固有の寄生植物シマウ ○講演3「小笠原諸島固有の寄生植物シマウ ○講演3「小笠原諸島固有の寄生植物シマウ く木」中村友美(京都大) ○対方との違い」皆木寛司(京都大) ○大」中村友美(京都大) ○大」中村友美(京都大) ○大」中村友美(京都大) ○大」中村友美(京都大) ○大」中村友美(京都大)

以下にアクセスしてください。 https://zoom.us/j/97216429445 ジンベニハゼの繁殖生態」尾山

匠

(東京海

○講演4「孤立した環境に適応した海水魚ミ



●問合せ先 小笠原ビジターセンター都公園協会、小笠原村【共催・協力・後援】BIO、(公財) 東京【主催】東京都立大学小笠原研究委員会

小笠原ビジターセンター | 4.

/ | 大神山公園「映画上映会」のお知らせ

【タイトル】「第2回ビオ・アース映画祭園では今年も映画上映会を開催いたします。ませんか?そんな思いを伝えたくて大神山公きものたちのこと もっともっと想像してみ星空の下 地球という星にともに暮らす生

※雨天延期14日(日)
3月13日(土)午後6時~8時

一この星でともに生きるものたち~」

【入場料】無料 お祭り広場 お祭り広場 ●開場午後5時30分~ ●開演午後6時~

【上映作品 (予定)】

②「皇帝ペンギン~ただいま~」(上映時間)でニメーション作品地球温暖化による海面上昇を身近に感じる①「つみきのいえ」(上映時間12分)

【新型コロナウイルス感染予防対策を踏まえーを上映予定(変更することもございます)皇帝ペンギンの生態を追ったドキュメンタリ南極の過酷な自然環境の中で子育てをする

すようお願いします。の注意事項をお守りの上、ご来場くださいまの注意事項をお守りの上、ご来場くださいまを注意事項】

| ウイルス感染防止のため、映画祭が中止にな4.緊急事態宣言期間延長など、新型コロナ

※フードテイクアウトの出店はございませ

と、会場内での飲食はお控えください。

飛沫感染防止のため、マスクの常時着用

す。 す。でお知らせいたしますのでご確認お願いしまる場合もございます。ツイッター、HPなど



海洋センターだより その23

一白い模様にご注目――白い模様にご注目――白い模様にご注目―

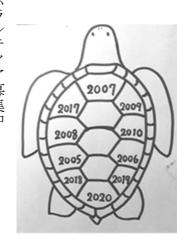
金属やプラスティックなど、標識にはいく金属やプラスティックなど、標識にはいくで装着する標識の一つに「リビングタグ」とで装着する標識の一つに「リビングタグは、呼ばれる方法があります。リビングタグは、呼ばれる方法があります。これが1か月はり、入れ替えて接着します。これが1か月はど経つと、背中側には白く、腹側には黒く跡が残ります。この跡は一度定着すると、成長が残ります。この跡は一度定着すると、成長が残ります。この跡は一度定着すると、成長が残ります。この跡は一度定着すると、成をしても消えることが少ないため、半永久的なである。放射は、外見から生まれた年を知ることができるのです。

取り付けを約10年行っており、エサ場であ小笠原海洋センターでは、リビングタグの

|る太平洋沿岸域ではリビングタグを装着した り、 個体が再確認されています。中にはフィリピ ンや中国などの海外で再発見されたカメもお その行動範囲も明らかになってきていま

ら、その甲羅に白い模様がないか注目してく ださい。 数や繁殖寿命が明らかになると期待できま す。海の中でアオウミガメを見かけました のために小笠原へ戻ってくれば、その成熟年 将来、リビングタグが施された個体が産卵

これまでのリビングタグ取り付け位置



んので興味のある方はご連絡ください。 ィアを募集しています。月1回でも構いませ ウミガメの調査や飼育業務の村民ボランテ 村民ボランティア募集中 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 2 - 2830

チャー

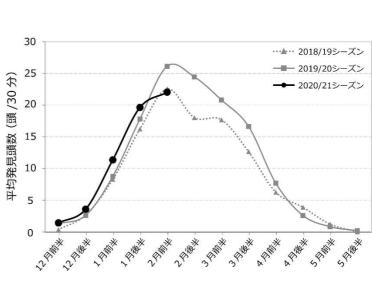
ホームページ https://bonin-ocean.net

リター講習会のお知らせ」 「ザトウクジラ来遊状況/OWAインタープ

よりでは、1月以降のザトウクジラの来遊状 ク真っ盛りとなっております。今月の村民だ 況についてお伝えします。 3月に入り、ザトウクジラシーズンもピー

けて、ウェザーステーション展望台から毎朝 30 OWAでは、毎年12月から翌年5月にか 分間のザトウクジラの目視観測を実施し

> 均発見頭数をまとめた結果になります。 ています。次のグラフは、半月ごとにその平



ました。さて、この後ピークシーズン後半を 見ると、昨シーズンには及ばない結果であっ でしょうか。 迎えますが、どのようなクジラ模様になるの は22頭と、一昨シーズンと同等の値となり たことがわかります。それでも平均発見頭数 ました。そのままの勢いで2月前半は昨シー 平均発見頭数が少し多い傾向で推移しており から1月にかけては、過去2シーズンよりも ズン並みの値になるかと思いきや、グラフを 先月号でもお伝えしたように、12月後半

ター新規認定講習会 ◎OWAホエールウォッチングインタープリ 【日時】3月20日 (土・祝) 午後6時~9

定)※父島・母島同時開催 【費用】500円 (テキスト代) 【実施形態】オンライン講習 (Zoomを予

○小笠原の基礎鯨類学

(講習内容)

ド経験不問、 ○インタープリテーション学入門 【対象者】小笠原村在住の 15 歳以上(ガイ 鯨類とガイドの勉強をしたい

※要予約。詳細は村内掲示板に掲載されるポ ※新型コロナウイルス感染症対策のため、オ スターをご覧ください。 【申込締切】3月15日 月 まで

いいたします。 ンラインのみでの開催となる旨、ご了承お願



講習申込は こちらから も可能です

ウォッチング協会 ●問合せ先 一般社団法人 小笠原ホエール $\begin{array}{c} 2 \\ 1 \\ 3 \\ 2 \\ 1 \\ 5 \end{array}$

マイマイのイマ

島で育ったマイマイたちが故郷・巽島へ帰り り、10年の積み重ねがついに実を結び、父 第七十一貝「マイマイの検疫 第六十八貝でご紹介したマイマイの里帰

が潜む可能性があります。代わりに、隔離さ とのつながりを大切にして、生の植物(野菜 まうのでまとまった数を確保するのは難しい リスクが低いのですが、どんどん孵化してし ルと乾燥餌粉末のみで暮らしてもらうこと れた部屋で生まれてからずっとペーパータオ 等)や土、落葉を使いますが、ここに寄生虫 準備していました。通常の飼育では野生環境 き残る確率を考えると、不安があります。 上に、生まれたてのおチビたちが野生下で生 紹介された、感染症回避です。卵は最も感染 がありました。その最後のハードルが前号で そこで、1年ほど前からもう一つの体制を 故郷に帰すにあたり、いくつかのハードル

> です。 も外も、キレイな状態を保つことができるの なければなりませんが、そのおかげで体の中 しかし、野生のマイマイを危険にさらさか 殺風景な部屋とシンプルな食事で過ごさ 孵化後の子でも巽島に帰れるプランで

いためには、可能性はより確実にチェックす

れることを願いながら、これからしっかりと デルになるでしょう。無事に巽島で育ってく らの初チャレンジは小笠原の、日本のマイマ れたマイマイの里帰りも認められたのです。 なく、準備していたメンバーの3割ほど、 が使えず、解剖が必要だったのです。しかな いと考えていた線虫類の確認には遺伝子検査 を確認してもらうのですが、最も危険性が高 る必要があります。そこで、「検疫」を行う 孵化個体が、巽島の地に降り立ちました。彼 が、つづいて、2021年2月、160匹の な道を開いてくれました。人工環境で育てら イを守るプロジェクトを推し進める重要なモ 50個体を送り出しました。 ことにしました。専門家に寄生虫感染の有無 2020年11月、まずは百七十九個の卵 結果は全個体感染なし。 大きな犠牲は新た



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

「小笠原村愛玩動物等の適正な飼養及び管理に関する条例(ペット条例)」 によるペットの飼養登録等が開始します

<ペット条例のなりたち>





<u>ペット条例が</u>できるまで

平成27年から「愛玩動 物による新たな外来種の侵 入・拡散防止に関する地域 課題ワーキンググループ」 において制度等を検討して きました。

令和元年度にシンポジウ ムや住民説明会、飼い主懇 談会を開催し、内容の説明 をするとともに、ご意見を いただきました。それらを 踏まえ、条例内容の精査を 行い、同年度末にペット条 例ができあがりました。

<ペット条例の何がスタートするの?>

小笠原村では、令和3年4月から「ペット条例」を施行します。

ペット条例では、大きく4つのルールを定めています(右図参照)。令和3 年4月からは、ルール1と2が開始します。ルール3は令和4年度以降の開 始予定、ルール4はルール1から3の施行を経て段階的に開始予定です。

過去に逃げ出したペットが野生

の動植物をおそい、ニュースに

ルール1のペットの適正飼養は、右図のとおり8つのポイントがあります。 特にネコは、健康と安全に配慮しつつ、マイクロチップを装着させ、避妊去 勢手術をし、1世帯あたり5頭以内で飼うようお願いします。

ルール2のペットの飼養登録では、村内で30日を超えてペットを飼う場 合、村役場にて登録をしていただきます(飼養登録の流れは下記参照)。島内 で捕まえた生き物も、30日を超えて飼う場合は登録が必要です。もし、観 察後に自然に返すなどの場合は、必ず元いた場所へ放してください。

正しく飼って、 16-169 逃げないようにしよう ● 逃がさないようにしよう ● みだりに餌やりしないようにしよう

- ペットのことをよく理解しよう
- ●清潔にしてあげよう
- さいごまで飼おう

飼い主と幸せに

暮らしたいと

- ペットがどこのだれか、わかるようにしよう
- 管理できない繁殖はやめよう
- 決められた頭数で、大事に飼おう



16-162

16-163 持ち込むとき、申告しよう。 16-16 4 持ち込める種類を確認しよう

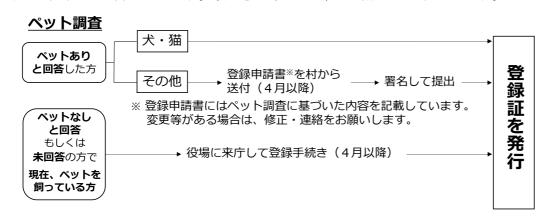
<ペット調査の結果と飼養登録の流れ>

ペットの飼養登録の準備として、昨年7月から「ペットの飼養状況調査(ペット調査)」を実施しました。結果として、93% を超える世帯から回答がありました。村内でのペットの飼養状況(令和2年11月時点)は、下表(右)のようになっており、

それからは肩身の狭い

思いをしている。

多様なペットが飼育されていることが分かりました。今後、ペットの飼養登録は 下図(左)の手順で進めます。引き続き、ご理解・ご協力をお願いします。



種類	個体数	世帯数
犬 登録数	60	50
猫 登録数	84	55
小型哺乳類 ハムスター、ウサギ、 モルモット	9	9
鳥類 インコのみ	9	3
は虫類 カメのみ	25	23
両生類 カエルのみ	6	4
水生生物 魚、貝、エビなど	多数	38
昆虫類	多数	5

-村民課福祉係― -第253号—



美味しさを諦めない!大満足の減塩生活

今月は"減塩"についてお伝えします。古代ローマ時代では給料として"塩"が支払われていたそうです。給料を 意味する英語 salary は塩を意味するラテン語 salarium に由来するそうですよ。平成 28 年に行われた島しょ地域 の栄養・食生活状況によると小笠原村の食塩摂取量は男性 11.6g、女性 9.7g と厚生労働省の目標値の男性 7.5g、 女性 6.5g を大きくオーバーしています。今回はその健康と関係の深い"塩"についてお伝えします。



知っていましたか?実はいろいろある塩の種類



塩味が効いた料理は美味しく感じられますが、ついつい塩分をとり過ぎてしまいます。塩は日頃からよく使う調味 料なのでパッケージをよく見て身体によいものを選びましょう。ナトリウム自体は単純なしょっぱい味ですが、マグ ネシウムは苦み・うまみ・コク、カリウムは酸味・キレの良さ、カルシウムは相対的には甘味が含まれています。

精製塩

食卓塩とも呼ばれ最もポピュラー な塩です。ミネラルを除いて塩化ナト リウム 99%以上にした塩です。固ま らないよう炭酸マグネシウムでサラ サラ状態にし、雑味がなく単純なしょ っぱい味です。精製塩の取りすぎで高 血圧になりやすいと言われています。

粗塩

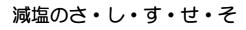
精製されていない塩でミネラルが 含まれている物やミネラルを添加し ている塩です。塩化ナトリウムの他 に塩化マグネシウムや塩化カリウム などが含まれています。いろいろな ミネラルが含まれているので味は精 製塩よりもまろやかになります。

減塩の塩

塩化ナトリウムを減らして、塩化 ナトリウムと同じような塩味を感 じる塩化カリウムを加えることで 減塩をしています。塩化ナトリウム が 50%カットされているものもあ ります。カリウム制限されている方 の使用は医師の相談が必要です。

塩分と高血圧の関係

塩分のとり過ぎで血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心肥大が進みます。その結果、 脳卒中、心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全といった循環器系疾患の原因となります。高血圧は、通常大きな 症状は現れないため、知らず知らずのうちに、またじわりじわりと高血圧の悪影響が全身に広がっていきます。いつも の食事や使っている調味料を少し見直すだけで、摂取する塩分の量は減らすことができます。「塩も積もれば山とな る」です。ちょっとずつできることから始めてみましょう!





(さ)砂糖七一緒に

減らそう

煮物などは塩だけ減ら すと甘味の強、料理に なってしまうので、砂 糖も一緒ご減らしてみ ましょう。

し 塩 (ナトリウム) の表示に気を付けて

パッケージに表記され ている「食塩料量 (g)」を確認!ナト リウム約400 mg は塩 分1gに相当します。

(す) <u>酢・香辛料・香味</u>

野菜で味こアクセント 酢を使うと酸味のさわ やかさで味の薄さを感 じにくくなります。香 辛料などで味こ変化を つけてみましょう。

世盤性ソースも 使防然

ソースの塩分量は醤油 の半分なので料理によ って使い分けを。掛け 過ぎない、つけ過ぎな いことが大事です。

る場合で



具だくさんにすること で汁の量が減り、減塩 に。具をだして煮て、 旨みをは出してから 味噌で調味を。

クジラ:減塩っていうと味が薄くなって美味しくなさそうって思っていたけど、いろいろな工夫を

することで美味しく食べることができそうだね。

保健師:そうですね。でも、いくら減塩だからといっても食べ過ぎちゃったらダメですよ。 クジラ:そういえばこの前の住民健診で血圧に「D(要再検査)」って書いてあったなー。減塩したら

血圧って下がるんだよね?血圧が下がると怖い病気になりにくいんだよね?

保健師:はい、その通りです!適度な運動もすることで更に健康になれますよ!

クジラの伝言板 0000

> 村民課福祉係 2 - 3939

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	上, <u></u> 行 事 予 定
1	月	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) 芝税務署・東京税理士会による出張申告相談(父島)(~2日) 小笠原村緊急生活支援金1月分の申告期限 固定資産税(第4期) および後期高齢者医療保険料(第4期) の納期限	16	火	入港日 母島乳幼児計測会 殺鼠剤の空中散布(兄島)(~25日)
2	火	シロアリ対策事業 (第4回) (~3日) (母島) (~6日) (父島) 殺鼠剤の空中散布(兄島)作業に関する住民説明会	17	水	本会議 (一般質問) ペットの巡回診療・相談会 (母島) 申込〆切
3	水	入港日 小笠原諸島森林生態系保護地域部会(小笠原部会) 東京三弁護士会による法律相談(母島)	18	木	本会議(議案等)/総務委員会 硫黄島調査特別委員会/航空路開設推進特別委員会 育児学級(おやつの会)(父島)
4	木	芝税務署・東京税理士会による出張申告相談(母島)(~5日) 東京三弁護士会による法律相談(父島) 定期予防接種/オンライン講演会「2020年度卒論・修論報告会(その2)」	19	金	出港日 小笠原中学校卒業式 行政相談所の開設/ペットの巡回診療・相談会(母島)(~21日)
5	金	小笠原高校卒業式	20	H	OWAホエールウォッチングインタープリター新規認定講習会 春分の日
6	土	出港日	21		母島小中学校卒業式 栄養教室(父島) 母島保意園卒園式
7	В		22	月	入港日 新い東京都小笠原住宅の整備に関する説明会(母島) (~23日) 育児学級(卒乳の会)(父島)
8	月	工事説明会開催(母島)	23	火	母島巡回労働相談
9	火	西島外来植物除去ボランティア募集〆切	24	水	新しい東京都小笠原住宅の整備に関する説明会(父島) 小笠原小学校卒業式
10	水	入港日 村民相談	25	木	出港日 出港日 予算特別委員会
11	木	乳幼児健診・歯科健診(父島)	26	金	本会議(議案・予算等)/予算特別委員会 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会申込〆切 電話による無料法律相談
12	金	テレビ放送の中断(父島)	27	H	原付免許実技講習 新いい東京都小笠原住宅の整備に関する説明会(TV)(~28日) 小笠原海上保安署巡視船みかづき一般公開
13	土	出港日 <u></u> 大神山公園「映画上映会」 父島保育園卒園式	28		入港日
14		テレビ放送の中断(母島) 栄養教室(母島)/西島外来植物除去ボランティア 小笠原村地域福祉センターの臨時休館	29	月	東京2020オリンピック聖火リレートーチの展示(母島)
15	月	OWAホエールウォッチングインタープリター新規認定講習会申込〆切 小笠原村診療所(歯科)の休診(~26日) 村・都民税(住民税)の申告期限/育児学級(おやつの会)(母島) 第4回行文線未整備区間の整備再開に向けた村民説明会	30	火	東京2020オリンピック聖火リレートーチの展示(父島)
			31	水	出港日 小笠原村緊急生活支援金2月分の申告期限 母島交通安全講習会/心身障害者(児)巡回相談予約〆切