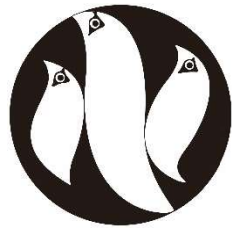


NO. 732
令和3年(2021)
9/1(水)



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(8/1)

	2,589人	
	父島	母島
人口	2,130人	459人
世帯	1,236	277

7月気象状況(父島)

最高気温	32.2℃
最低気温	25.0℃
平均気温	28.1℃
平均湿度	85%
月降水量	197.0mm

ダム貯水率

8/18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いたします。

1 感染防止のためにお願いしたいこと

8月24日から9月6日までの2週間の「村内コロナウイルス一掃期間」へのご協力をお願いいたします。

また、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』及び『緊急事態期間中の村民・来島者の行動指針』を目安に日々の生活をお過ごしください。

村民の皆様におかれましては、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を徹底していただくとともに、帰島後、竹芝乗船日から2週間は、多くの人と接する行動は控えさせていただきますようお願いいたします。特に、行事・サークル活動等への参加は自粛していただきますようお願いいたします。

なお、ワクチン接種後でも新型コロナウイルス感染症に感染する可能性があり、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。このため、引き続き、皆さまに感染予防対策を継続していただくとともに、おがさわら丸乗船者を実施しているPCR検査も必ず受検していただくようお願いいたします。

2 発熱等の症状が生じた方は、東京都発熱相談センター(03-5320-4592【24時間対応】)／島しょ保健所小笠原出張所(2-2951【平日(日中)】)もしくは診療所(父島…2-3800、母島3-2115)にご相談ください。

※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。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

今後のコロナウイルスワクチン接種について

これからのワクチン入手については全く見込みがたつていません。

今後国の通知等により、ワクチン接種について回数や時期など変更があったときは、村民だより等で広報していきますので、ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

小笠原小学校会計年度任用職員の募集

【職種および採用人員】

①特別支援教育補助員(教員免許有)

②特別支援教育補助員(資格なし)

①、②併せて若干名

【業務内容】

小笠原小学校の特別支援教育の補助業務

【期間】

10月1日～令和4年3月31日

【勤務日時】

月曜日～金曜日

※行事により土日祝日勤務あり

午前7時45分～午後4時15分

(週29時間以内)

【時間給】

①1,108円(教員免許有)

②1,013円(資格なし)

【選考方法】書類・面接

【申込期限】9月21日(火)

●申込み・問合せ先 教育委員会事務局

2-3117

会計年度任用職員の募集

◎父島保育園

【職種及び採用人数】保育士…若干名

【業務内容】保育業務

【勤務先】父島保育園

【任用期間】採用日～令和4年3月31日

【勤務時間】午前8時30分～午後5時30分
の間(シフト勤務あり週29時間)

【報酬額(時給)】

1,060円～1,288円

【応募資格】保育士免許・保育士登録

【申込期限】9月30日(木)

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

第40回くらしの法律・税金相談

法律関係者のボランティア「小笠原サポート専門家グループ」により「第40回くらしの法律・税金相談」が開催されます。

ただし新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況により延期あるいは中止の可能性があります。予約なしで相談をされる方は事前に村民課へご確認ください。

◎くらしの法律・税金相談・遺言相談

皆様の法律相談、税金相談、遺言相談に、弁護士、司法書士、税理士が無料で応じます。遺言など公証人の公正証書作成(有料)は、準備がありますのでお問い合わせください。

【父島】

9月22日(水) 午後7時～9時

9月23日(木) 午前9時～午後5時

場所 地域福祉センター

【母島】

9月22日(水) 午後7時～9時

9月23日(木) 午前9時～午後1時

場所 母島支所

※予約は不要ですが、事前予約をご希望の方は、お問い合わせください。

※ご要望があれば相談会場以外でも出張してご相談をお受けします。

●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

夏の遠征結果

【小笠原・母島中学校サッカー部】

島しょ大会優勝！

都大会ベスト16 3回戦進出

（新たな歴史に名を刻みましたね！）

○島しょ大会（7月22日） 優勝

1回戦 1-0大島合同

決勝戦 4-0八丈合同

○都大会（7月23日～26日）

1回戦 1-0（延長1-0）

都立白鷗高校附属中

2回戦 3-1清瀬二中

ベスト16 0-10修徳中



【小笠原・母島中学校女子バレーボール部】

母島中学校バレーボール部初出場！

○島しょ大会（7月3日） 準優勝

1試合目 0-2八丈合同

2試合目 2-0神津中

3試合目 2-1三宅中

○都大会（7月4日）

1回戦 0-2国分寺五中

【小笠原中学校バドミントン部】

○都大会（7月3日）

個人戦

男子ダブルス（2組出場）

1回戦 シード

2回戦 0-2明法中

1回戦 シード

2回戦 0-2志村二中

女子シングルス（1名出場）

1回戦 シード

2回戦 0-2稲城五中

女子ダブルス（2組出場）

1回戦 シード

2回戦 0-2武蔵村山三中

1回戦 シード

2回戦 0-2鶴川中

【母島中学校バドミントン部】

○都大会（7月3日）

個人戦

男子シングルス（1名出場）

1回戦 シード

2回戦 0-2練馬中

小笠原中学校、母島中学校の各部活動は、普段経験することのない雰囲気、緊張感の中、精一杯試合に臨みました。この経験は来

年に活かされると思います。

●問合せ先 教育委員会事務局2-3117

小中高連合運動会について

今年度は、新型コロナウイルスの感染リスクを可能な限り低減させるため、地域の皆様の参観及び競技種目を制限する形での実施となります。

○日時

9月26日（日）

午前8時30分～午後0時30分（予定）

○参観者

保護者及び学校関係者のみとします。

地域の皆様の参観はできません。

○競技

競技種目を縮小または変更して実施します。

地域参加種目は実施しません。

【実施しない種目】玉入れ、くるくる風車、

地域職場対抗綱引き、地域職場対抗リレー

●問合せ先 小笠原小学校 2-2012



小笠原村ふるさと寄附金の状況について

令和2年度「小笠原村ふるさと寄附」（令和2年4月～令和3年3月分）について、左の表のとおりご寄附いただきました。寄附金はいったん「小笠原村ふるさと寄附基金」に積み立てを行い、村の振興のために有効に活用させていただきます。皆さまのご支援に心より御礼申し上げます。

◆使途別

No.	寄附金の使途	件数	寄附金額
1	世界自然遺産など環境保全の推進に関する事業	235件	5,747,000円
2	福祉施策の充実に関する事業	26件	735,000円
3	教育、文化活動及びスポーツ振興に関する事業	19件	590,000円
4	指定なし	9件	280,000円

●問合せ先 財政課財政係 2-3112

医療費助成（乳・子）制度の医療証の更新

乳・子 所得制限の廃止について

令和3年10月1日の更新より、小笠原村の条例及び規則を改正し、医療費助成制度乳・子における所得制限を廃止いたしました。

ただし所得によって医療証の番号が異なるため、令和3年1月2日以降にご転入された方は、医療証の更新方法②イをご参照の上、必要添付書類の用意をお願いいたします。

＊所得とは、給与所得者は給与所得控除後の金額、確定申告をされる方は収入額から必要経費を引いた額です。

- ・児童手当法による控除8万円、雑損・医療費・小規模企業掛金の相当額、特別障害者控除40万円
- ・障害・勤労学生・寡婦（夫）控除27万円、寡婦特別控除8万円

乳・子の医療証は、養育する子どもが制度対象年齢期間中の毎年10月1日に更新されます。

医療証の更新方法は次のとおりとなります。

- ①村に住民登録があり、年齢要件を満たす乳幼児・児童の世帯主などに制度案内、申請書を、9月上旬に発送します。

②9月17日までに、①の申請書と次の添付書類を提出してください。要件等の審査の上、助成対象者には9月末までに新しい医療証をお送りします。更新日の前後に内地滞在（都内）などの予定がある場合には、お早めにご相談ください。

ア 健康保険証の写し

※国民健康保険以外の方、特に、加入

する健康保険が変わった方は、必ずお持ちください。

イ 前年中の所得金額や税申告上の扶養者数、税控除額などのわかる書類（今年の1月2日以降に小笠原村に転入された方など、小笠原村で所得の確認ができない方）課税証明書は、前住所地（令和3年度の住民税が課税されている場所）の役所で交付してもらう必要があります。

※ご注意ください

申請者の所得が確認できない場合、医療証を交付することができません。

確定申告等を行っていない方は乳・子制度の更新前にお済ませになることをお勧めいたします。

医療費助成制度や医療費給付制度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。

◇乳と親 両方に該当する場合には、

乳が優先します。

◇子と親 両方に該当する場合には、

- ・住民税 非課税の場合、親が優先
- ・住民税 課税の場合、子が優先

子と親 助成対象の優先する期間が複雑になります（更新時期が異なるため、数か月単位での変更が必要な場合があります）ので、ご注意ください。

また、就学児童の学校管理下での災害給付や学校保健法にもとづく給付は、子や親の医療助成制度より優先されます。

学校管理下でのケガや特定疾病などの場合には、医療費の給付があるので、医療機関での混乱や二重に受給することを防ぐためにも、受診される際に、子や親の医療証をご提示されないようお願いいたします（受診時には個人負担額の支払いが必要です）。なお、後日、災害給付などの対象とならないことが確定した場合には、申請・請求することにより医療助成制度で助成対象となるので、領収書は大切に保管してください。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

小・中学校の改築計画報告会の開催

村では、令和元年度から小笠原小学校・中学校の校舎、体育館及びプールの建替えを行う小笠原小中学校改築計画を進めており、昨年度は、基本設計を実施しました。

この基本設計の成果を中心に小笠原小・中学校の改築計画の内容を説明する報告会を開催いたします。興味のある方はぜひご来場ください。

なお、基本設計の成果をまとめた「小笠原小・中学校改築基本設計報告書」は、地域福祉センター図書室、母島村民会館図書室及び教育委員会事務局で閲覧することができます。

【日時】 9月24日（金）

午後3時～

午後7時～

【場所】 地域福祉センター2階会議室

●問合せ先 教育委員会 2-3117

東京都シルバーパス

満70歳以上の方には、お申込みにより都内の路線バス、都電、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーが無料で利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

【対象者】 都内に住民登録している満70歳以上の方

【発行に要する費用】

①今年度の住民税が課税の方で③以外の方 2万510円

②今年度の住民税が非課税の方 1,000円

③今年度の住民税が課税であるが、令和2年の合計所得金額が135万円以下の方 1,000円

【パスの有効期限】

令和4年9月30日

【必要書類】

○保険証、運転免許証などの本人確認書類
○住民税課税／非課税証明書、介護保険料納入（決定）通知書などの所得額等を確認できるもの

○「シルバーパス更新申込書」および現在使用しているシルバーパス（更新の方）

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939



行政相談所の開設

【実施日程】 9月14日(火)

【実施時間】 午後7時～午後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》 小笠原村父島宇奥村

《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

硫黄島訪島事業の中止について

本年秋に実施を予定しておりました硫黄島訪島事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、中止いたします。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

宮公器等のコーナー

小笠原警視庁からのお知らせ
秋の全国交通安全運動の実施について

「子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保」、「夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上」、「自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底」、「飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶」、「自転車の交通事故防止」をテーマに秋の全国交通安全運動を行います。

また、飲酒運転、シートベルトの取締り等も強化しておりますので、ご協力をお願いします。

【期間】 9月21日(火)～9月30日(木)
10日間

交通安全キャンペーン

【日時】 9月23日(木)秋分の日

午前10時～正午(雨天中止)

【場所】 東町三角公園

【内容】 パトカーと白バイの体験乗車等
(写真撮影できます)

※交通キャンペーンは、村内コロナウイルス感染の状況により中止となる可能性があります。

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110



東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から時間額1,041円に改正されます。

東京都内で働く全ての労働者に適用されます。

●問合せ先 東京労働局労働基準部賃金課

03-3512-1614 (直通)

ワン・ストップ無料相談窓口

「東京働き方改革推進支援センター」

0120-232-865

※業務改善書生金のお問い合わせは、東京働き方改革推進支援センターまで。

※キャリアアップ助成金(賃金規定等改定コース)・人材確保等支援助成金の問い合わせは、事業所の所在地を管轄するハローワーク又は東京労働局ハローワーク助成金事務センター助成金第二係まで。

●問合せ先 小笠原村社会福祉協議会 2-2486



小笠原村地域福祉センターの臨時休館について

館内の全域清掃のため、9月25日(土)地域福祉センターは臨時休館いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●問合せ先 小笠原村社会福祉協議会

母島巡回労働相談

【日時】 9月7日(火) 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 労働主査 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】 9月24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

(受付時間：平日午前11時～午後3時)

●問合せ先 第二東京弁護士会法律相談課

03-3581-2250



東京三弁護士会による法律相談

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

【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】

《日時》 10月4日(月)

午後7時～9時

《場所》 母島支所

【父島】

《日時》 10月5日(火)

午後5時～7時

《場所》 村役場

【予約受付時間】

午前9時30分～午後5時

(土、日、祝祭日及び正午～午後1時を除く)

●問合せ・予約電話番号 法律相談センター

03-3595-8575



第44回小笠原村健康診断について

○小笠原村健康診断を次のとおり実施します。

【日程】

《父島》 11月16日(火)～21日(日)

《母島》 11月13日(土)～14日(日)

※予約受付は11月1日開始です。予約方法等の詳細については、11月号の村民だよりでお知らせします。

【対象者】

年齢の基準日は全て令和4年3月31日

・30歳から39歳で小笠原村に住所を有する方(ただし、協会けんぽ東京支部の健診対象で35歳以上の方は、事業所からの申し込みとなります。)

・40歳から74歳で国民健康保険の被保険者の方(年度途中に加入、脱退した方を含む)
・後期高齢者医療の被保険者の方
・40歳以上の生活保護受給者の方
※次の方々も同じ日程で、健康診断を受けられます。

・官公署等職域健診の対象の方

○がん検診等について

小笠原村健康診断では、基本健診の他に次の検診を実施します。

・胃がん検診(胃カメラ)：40歳以上の方
・女性がん検診(乳がん・子宮頸がん)：30歳以上の方(子宮頸がんクーポン券をお持ちの20歳の方も受けられます。)

・肺がん検診(喀痰検査)：小笠原村に住民登録している50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上、もしくは40歳以上で6ヶ月以内に血

痰のあったハイリスクの方
・大腸がん検診(便潜血検査)：40歳以上の方

父島・健康診断受診時に希望者に容器を配布母島・予約受付時に容器を配布

※どちらも指定された提出日に提出となります。す。

・結核検診(胸部レントゲン)：40歳以上の方

・肝炎ウイルス検診(B型・C型)：40歳の方

・骨粗しょう症検診・・・40歳以降で5歳刻みの節目年齢の方(健診当日、対象の方にお声かけします。)

これらがん検診等については、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、どなたでも受診することができ、次の②③の方については受診票の作成が必要なため、事前に村役

場への申し込みが必要です。保険証をご持参の上、申込先までお越しください。

【事前申し込みが必要な方】

①協会けんぽ東京支部の健診対象の方(35歳以上)、受診者の申込書(事業所に届いた申込書を担当の方で取りまとめて協会けんぽからの締切指定日までにご提出ください)

②小笠原村健康診断の受診対象者でない方で、がん検診等を受診される方。

③特定健診受診券をお持ちの方・特定健診受診券と保険証(今年度の自己負担額はありません。)

④健診期間中に内地上京(滞在)により、島内で受診ができない方

11月8日から「こころとからだの元氣プラザ」において受診できます。

★申込先

《父島》 村民課住民係 2-3113

《母島》 母島支所庶務係 3-2111

★②③④の方の申込期限

9月24日(金)

※検診日等の予約は11月に別途していただく必要がありますのでご注意ください。

※内地受診を希望される方で、9月24日までに事前申し込みをされていない方は、受

診票がお手元に届いてから元氣プラザへ予約の電話をしていただくことになります。元氣プラザへの予約受付電話は11月1日

(月)からとなり、事前に申し込みを行っていない場合、予約が取りづらいことが予想されますので、期限までの申し込みをお勧めします。

※今年度も風しん抗体検査を実施します。

・対象者―昭和37年4月2日生～昭和54年4月1日生の男性

ただし、既に十分な抗体の所有が判明している方、または風しん予防接種をされた方は対象ではありません。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

定期予防接種

9月の定期予防接種の日程をお知らせします。

【父島】

《日時》 9月2日(木)

午後2時30分～4時

《場所》 小笠原村診療所

※父島は予約制です。前日までに福祉係に予約してください。

【母島】

《日時》 9月2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、子宮頸がんワクチン

●申込・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、個別通知をいたします。

【対象者】 4 か月、7 か月、10 か月、1 歳

6 か月、2 歳 6 か月（歯科健診のみ）、3 歳の乳幼児

【父島】 日時 9 月 9 日（木）

受付時間 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）

●問合せ先 村民課福祉係 2—3939

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？

当日は身長・体重等の測定を行います。母子手帳をご持参下さい。事前予約は不要です。

【対象者】 0 歳～6 歳の乳幼児

【母島】 日時 9 月 21 日（火）受付時間

午前 10 時～11 時

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

東京都児童相談センターによる

令和 3 年度小笠原地区巡回相談

幼児・児童の子育てに関して、児童相談センターの専門の医師、児童心理司、児童福祉司が皆さんの相談に応じます。

【相談内容】

○児童（18 歳未満）の健康に関する相談

○育成相談

（わがまま、落ち着きがない、友達ができない、いじめられる、学校に行きたが

らない、チック等の習癖、夜尿などで心配な方。）

○知的・身体障害相談

（知的発達遅れ、肢体不自由、ことばの遅れ、虚弱、自閉傾向などがある方。）

○非行相談

（家出、盗み、性的いたずら、薬物の習慣などがあるとき。）

【母島】 日時 10 月 16 日（土）午後

10 月 17 日（日）午前

場所 母島支所 2 階小会議室

【父島】 日付 10 月 18 日（月）午前・午後

10 月 19 日（火）午前

場所 地域福祉センター 2 階和室

【申し込み】 必要

※申し込まれた時点で日時を調整いたします。

【締め切り】 9 月 24 日（金）

●問合せ先 村民課福祉係 2—3939

母島支所 3—2111

※新型コロナウイルス感染症対策の影響により変更が生じた場合には、申し込みいただいた方に福祉係よりご連絡いたします。

医療のコーナー

皮膚科専門診療

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

《診療日》 10 月 3 日（日）～6 日（水）

【母島】

《場所》 母島診療所

《診療日》 9 月 29 日（水）、30 日（木）

●問合せ先 小笠原村診療所 2—3800

母島診療所 3—2115

小笠原村診療所の歯科休診

【歯科】（父島）

《休診日》 9 月 27 日（月）～

10 月 8 日（金）

※平日朝（8 時 30 分～9 時）の急患受付もお休みします。

※歯痛等は、医科の外来にて痛み止め薬等の処方もできますのでご相談ください。

●問合せ先 小笠原村診療所 2—3800

小笠原海運からのお知らせ

9 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	
		4,540	(+590)	2,270	(+290)
旅客運賃	2等	5,450	(+710)	2,730	(+360)
	村民割引				
	2等往復				
貨物運賃	等級	A(3名用)	B(2名用)		
	個室椅子席	5,000	3,000		
	1等品	9,208	(+760)		
	2等品	8,633	(+713)		
	3等品	8,057	(+665)		
	小口	922	(+76)		
	0.1t以下	695	(+57)		
	0.075t以下				

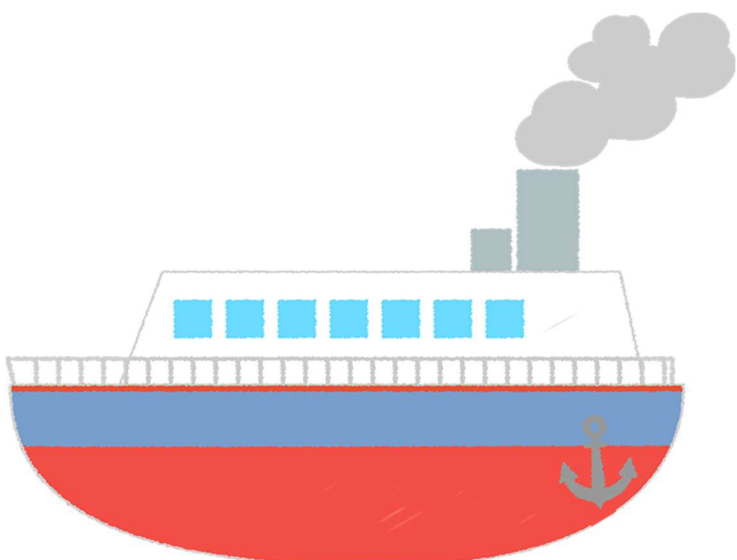
伊豆諸島開発株 03(3455)3090

単位：円

9 月の燃料油価格変動調整

	等級	大人			学生	小人		1等品	16,884
		53,960	(+4,460)	(+3,820)	46,170	(+2,230)	26,980	(+956)	
旅客運賃	特2等寝台	38,970	(+3,220)	(+2,580)	31,180	(+1,610)	19,490	15,718	(+890)
	2等寝台	29,360	(+2,430)	(+1,940)	23,490	(+1,210)	14,680	14,458	(+818)
	2等和室	25,770	(+2,130)	(+1,700)	20,620	(+1,070)	12,890	1,692	(+96)
貨物運賃	等級	村民	村民小人	身障者				0.1t以下	1,259
	1等	42,270	(+3,490)	(+1,750)	21,140	(+2,230)	26,980	小口	(+71)
	特2等寝台	27,280	(+2,250)	(+1,120)	13,640	(+1,610)	19,490	0.075t以下	
おがさわら丸	2等寝台	20,560	(+1,700)	(+850)	10,280	(+1,210)	14,680		
	2等和室	18,040	(+1,490)	(+740)	9,020	(+1,070)	12,890		

小笠原海運株 03(3451)5171



世界自然遺産の コーナー

ははじま丸父島列島・母島列島クルーズの中止について

小笠原諸島世界自然遺産登録10周年を記念し、9月(父島列島)、10月(母島列島)に実施を予定していた「ははじま丸父島列島・母島列島クルーズ」につきまして、昨今の全国的な新型コロナウイルスの感染状況等を鑑み、中止とさせていただきます。
参加を希望されていた方々には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

●問合せ先 環境課自然環境係 2―2270

小笠原動物協議会からのお知らせ

「しつぽがある家族と暮らすしゅういさん通信」その2

「小笠原村愛玩動物の適正な飼養及び管理に関する条例」のルールとして、「ペットを正しく飼って、逃げないようにしよう」とあります。今回は、父島の動物対処室の荒井獣医師に、9月1日の「防災の日」にちなみ、小笠原版のペット防災について聞いてみました。

災害時の考え方に、自身で身の安全を守る「自助」があります。これはペットも同様で、飼い主がペットの安全と健康を管理することが重要です。以下にそのポイントを紹介します。

① 災害時は、飼い主がペットと共に避難する「同行避難」が原則です。日ごろから同行避難できる備えが大切です。

※同行避難に必要なリードやケージは各自でご用意ください。

② 個体識別措置。首輪等は外れることもあるため、マイクロチップの装着と併用することで、逸走しても飼い主の元に戻る確率が上がります。

③ 定期的な駆虫薬の投与やワクチンの接種。災害時は衛生状態が悪化し、避難所にペットが多く集まるため、感染症が流行しやすくなります。

④ 繁殖防止措置(避妊・去勢手術)。東日本大震災では、逸走した動物が野生化し、過剰繁殖が問題化しました。

⑤ しつけ。環境が変わっても大人しくでき、ケージに嫌がらずに入り、様々な生活音や食べ物に慣れさせることが必要です。

ペットが「家族の一員」から「社会の一員」になるために、ペットを飼う人も飼わない人も快適に暮らせるように努めることが重要です。飼い主は日ごろの「適正飼養」を心がけましょう。

毎年多くの災害が発生しています。今年の「防災の日」は、ぜひ日頃の飼育方法を見直してみませんか。ペットの飼い方で相談や困ったことがある際には、次の連絡先にお問い合わせください。

●問合せ先

動物対処室 070―1054―3467
環境課自然環境係 2―2270
東京都島しょ保健所 小笠原出張所 2―2951

母島巡回・ペット診療・相談

小笠原世界遺産センター内動物対処室(父島)の獣医師による「母島巡回・ペット診療・相談」を行います。母島の方を対象に実施する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面診療を受けていただく必要があります。い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。

【予約申込】 9月24日(金)まで

【診療日程】 9月28日(火)

午後3時半～4時

9月29日(水)

午前8時30分～正午、
午後2時～4時

9月30日(木)

午前8時30分～正午

【場所】ご自宅への往診を基本とします。

【注意事項】

○診療・相談は事前予約制です。

○診療は有料、相談は無料です。

○先着順に受け付けますのでお早めにお申し込みください。

○予約申込み先

動物対処室 070―1054―3467

○母島で診療できる項目・検査等には限りがあります。詳細な診療内容等は予約時にご相談ください。

●問合せ先

小笠原動物協議会事務局
(環境課自然環境係) 2―2270

見慣れない生き物を発見したら世界遺産センターにご連絡ください

小笠原に棲む生き物は、長い間、大陸や本土の生き物と分断された状態で独自の進化を遂げており、その結果、世界遺産の価値でもある特異的な生態系を形成しています。このような島の生態系に大陸や内地から外来種が侵入・定着すると、もともといた生き物を捕食したり住処を追いやりたりすることで、大きな影響を与えてしまうおそれがあります。

特に、夏から秋にかけて、内地では昆虫や両生類・は虫類等の体の小さな生き物の活動が

活発になり、荷物や物資等への付着・混入が増えるおそれが高まります。過去には、内地由来のヘビやカエル、カミキリムシやセミ等の外来種の発見情報が寄せられております。一方で、陸生プラナリア等、気付かれずに侵入・定着してしまったと思われる事例もあります。

このような新たな外来種から島の生き物を守るためには、未侵入・未定着の外来種の早期発見が非常に重要です。普段見慣れない生き物や、小笠原に棲んでいるはずのない生き物を発見した場合には、小笠原世界遺産センター(2―7174)までご連絡をお願いいたします。必要に応じて、個体の引き取りなども実施しております。

●問合せ先 環境省 小笠原自然保護官事務所 2―7174

アクティブ・レンジャー写真展 「アクティブ・レンジャーが見つめる世界」

日本の国立公園で活動するアクティブ・レンジャー。彼らの目線で撮られた国立公園の雄大な自然や動植物など、選りすぐりの写真を展示します。北は佐渡島から南は小笠原諸島まで、関東地方の国立公園の魅力写真を通して感じてもらえればと思います。ぜひ気軽に立ち寄りください。

【開催期間】

9月11日(土)～26日(日)

【開催場所】

母島沖港 ははじま丸船客待合所内

※おがさわら丸父島出港中の土・日・祝日は閉館(おがさわら丸の出港日が土・日・祝日の場合、出港日の午後は休業)

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所母島事務室

3―2577

父島・母島のネズミ対策について

[小笠原のネズミのこと]

外を歩いていると、ネズミが道路などを横切っていくのをよく見かけませんか？

父島にはクマネズミとハツカネズミが、母島にはそれに加えてドブネズミが生息しており、食品や農作物を食い荒らす、家具や配線をかじる、病原菌を媒介する可能性があるなど、私たちの生活に様々な影響を与えています。

世界自然遺産の価値を守る取組として、集落や山域でのネコの捕獲や飼い猫の適正飼養を進めたことで、アカガシラカラスバトなどが身近に見られるようになったのは大きな成果です。一方で、ネズミによる農作物被害や集落内での出現数が増えているとの声を多くいただいています。ネズミ被害や目撃機会の増加に関しては、ネコ対策のほか、気象やネズミのエサとなる植物の豊作・凶作などの影響が考えられますが、はっきりとした因果関係は解明されていません。

また、ネズミは小笠原には元々生息しておらず、人の移動などによって持ち込まれた外来種です。小笠原の無人島では、固有のカタツムリや植物、オガサワラカワラヒワ、海鳥を守るためにネズミ対策が進められています。

父島・母島でも、生活環境や農作物、山域の生態系を守るための対策を考える必要があります。まずは各人で自身の財産を守るための自主防衛と、これ以上数を増やさないための取組が重要です。この具体的な方法などについてお知らせします。

[私たちができること]

■ネズミが生息しやすい環境を整え維持する

- エサになるものの撤去、夜間のゴミ出しをしない
- 巣に使われそうな材料の整頓、家周りの草刈り
- 侵入口になるすきまをふさぐ

■殺鼠剤やカゴ罠、粘着トラップによる捕獲・駆除

- カゴ罠、ベイトステーションの無料貸出（環境課・母島支所）の活用
- 農業者等向けの殺鼠剤購入補助（産業観光課）の活用
- ※購入方法・要件などの詳細は小笠原アイランド農協にお問い合わせください。



カゴ罠



BS設置イメージ



BSに充填した殺鼠剤

殺鼠剤を使用する際の注意点

殺鼠剤は穀物が主成分です。穀物を好むアカガシラカラスバトやオガサワラカワラヒワ、オカヤドカリなどによる殺鼠剤の誤食を防ぐためには、殺鼠剤をベイトステーション（BS）に入れる方法等があります。購入補助は産業観光課、無料貸出は環境課までお問い合わせください。

[ネズミは食中毒菌のかたまり？]

小笠原村には、ネズミを始めとしてグリーンアノールなどの爬虫類や淡水魚に、高熱と激しい下痢を引き起こすサルモネラ菌が潜んでいます。令和元年度に保健所が行った調査でも、クマネズミからサルモネラ菌が検出されています。

ネズミやそのフンには素手で触らないようにし、もし触ってしまった場合には手洗いをしっかりと行いましょう。

[ネズミに関する相談の窓口について]

<生活環境での被害>

◇島しょ保健所小笠原出張所	2-2951
◇村役場環境課	2-2270
◇村役場母島支所	3-2111

<農作物食害対策>

◇東京都小笠原支庁産業課	2-2125
◇村役場産業観光課	2-3114

<生態系への被害>

◇環境省小笠原自然保護官事務所	2-7174
◇林野庁小笠原森林生態系保全センター	2-3403
◇東京都小笠原支庁土木課	2-2167

[関係機関で検討していること]

関係行政機関では、平成27年度から「有人島におけるネズミ対策にかかる行政連絡会」等で対策を議論しています。

これまでの小笠原の無人島での対策手法で、有人島からネズミを根絶することは、環境影響や技術的な問題等から、現時点では難しい状況にあります。当面は、以下のような取組を組み合わせながら、被害の抑制を図ることにしています。

自主防衛への支援

- ◇ネズミ対策技術に関する助言
- ◇ネズミ対策技術に関する広報、相談窓口の設置

集落地・農地周辺のネズミ被害の低減

- ◇カゴ罠の無料貸出
- ◇河川、道路、集落内園地等の維持管理（草刈り等）
- ◇住居周辺における対策（ごみステーションの衛生指導）
- ◇農地内の殺鼠剤購入補助等

ネズミに関する生態的情報の収集

- ◇山域におけるネズミ類の増減のモニタリング
- ◇奥村地区でのネズミ類の増減のモニタリング

生態系保全のためのネズミ対策

- ◇希少植物の食害防止措置（東平、石門等）

各行政機関で、集落内各地におけるネズミの一斉防除を実施します。

カゴ罠等の貸出（村役場環境課 2-2270・母島支所 3-2111）も受け付けています。ご協力をよろしくお願いいたします。

防除実施期間 母島：9月6日（月）～10日（金） 父島：9月13日（月）～17日（金）

ネコを拾わないようにお願いします

小笠原では、在来野生動物を守るため、山域におけるノネコ捕獲やペット条例による飼いネコの適正飼養の義務化などによりネコ対策を推進しています。

山域におけるノネコ捕獲を実施している一方で、近年、特に母島において集落内や北進線周辺でノネコが頻繁に目撃される事例が増えていきます。ノネコは鳥獣保護管理法によって捕獲には許可が必要ですので、子ネコ等がいた場合にも安易に連れて帰ったりはせずに、環境省小笠原自然保護官事務所母島事務室等にご一報いただくようお願いします。

また、母島観光協会の横にネコの目撃情報収集掲示板がありますのでこちらに記入いただいてもかまいません。いただいた情報を元に捕獲許可を取得した関係者が対応いたします。

今後も集落と山域の両方でネコ対策を継続していくため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【ネコ対策の現状】

ネコ対策は、平成8年から集落を対象とした村の事業として始まり、現在は、環境省や林野庁、東京都、動物協議会、地元NPOと連携して山域と集落での対策を両輪で実施しています。

父島山域では、平成22年から本格的なネコ捕獲を実施しており、これまでに400頭以上のネコを捕獲してきました。母島山域でも平成25年から本格的に捕獲を開始し、200頭以上を捕獲してきました。現在、母島では捕獲する範囲を海鳥やオガサワラカワラヒワなどの保全対象が集中している南部地域に限定しています。そのため捕獲を行っているない北部地域でノネコが頻繁に目撃される状況となっていますが、目撃情報等をもとに、アカポップなど外来生物に被害が及びそうな

場合にはネコの緊急捕獲を実施しています。集落では、ペット条例により、飼いネコの飼養登録、首輪とマイクロチップの装着、避妊去勢手術の実施や室内飼養を義務付けています。

●問合せ先

(母島のネコ目撃情報について)

小笠原自然保護官事務所母島事務室

3―2577

(事業全体に関するお問い合わせ)

小笠原自然保護官事務所 2―7174



南島入島禁止期間

南島の植生回復のために、毎年入島禁止期間を設けています。

今年度の入島禁止期間は次のとおりです。皆様のご協力をお願いします。

【入島禁止期間】

11月3日(水)～令和4年2月5日(土)

※ただし、次の期間については、試行的に入港中の利用を可能とします。

※入島可能期間中に扇池・東尾根・鯨池間の自然観察路を利用する際は、転石の上を歩き、芝を踏まないようにお気をつけく

ださい。

【年末年始入島可能期間】

12月24日(金)～令和4年1月2日(日)

【令和4年1月入島可能期間(おがさわら丸入港中)】

1月7日(金)～10日(月)

1月13日(木)～16日(日)

1月19日(水)～22日(土)

1月25日(火)～28日(金)

1月31日(月)～2月3日(木)

【入島禁止期間中の特例利用】

入島禁止期間中でも次の利用方法・範囲・条件に限り、入島することができます。

《利用方法》

西側の海から遊泳またはカヌーを利用して扇池に上陸

※入島に際しては天候・海況などに十分注意してください。

《利用範囲》

扇池及び陰陽池までの砂浜に限ります。扇池・東尾根・鯨池間の立ち入りはできません。

《利用条件》

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

【南島の村民利用について】

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

●問合せ先

産業観光課 産業観光係 2―3114

支庁土木課自然環境担当 2―2167

ビジターセンターのお知らせ

小笠原村緊急事態宣言により9月8日まで休館にいたします。特別開館日は9月20、26日です。

開館時間は午前8時30分～午後5時

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します。

【特別展】

■本館

「オガサワラカワラヒワ展」昔はワラワラ今はヒヤヒヤ」開催中

■新館

「小笠原の歴史写真展」開催中

小笠原の歴史を、昔と今の写真とともに振り返る展示です。

●問合せ先 小笠原ビジターセンター 2―3001



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】9月27日(月)

●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

小笠原総合事務所国有林課

2-2103



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。村民の皆様の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6時～午後2時

【作業区域】鳥山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)

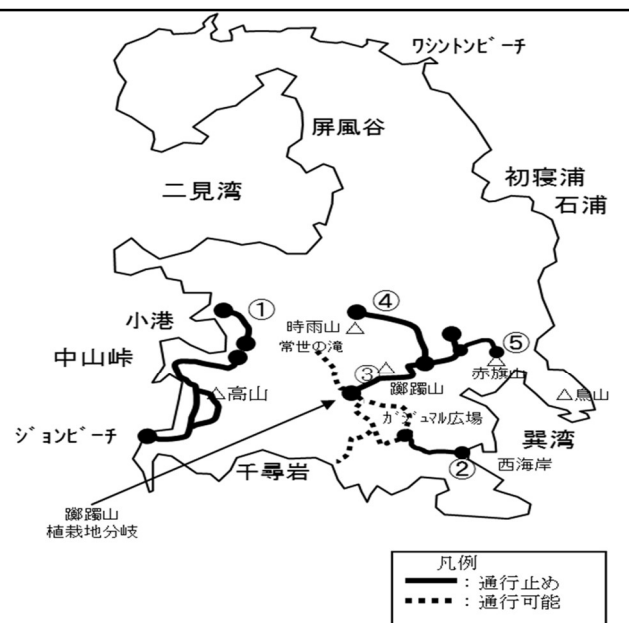
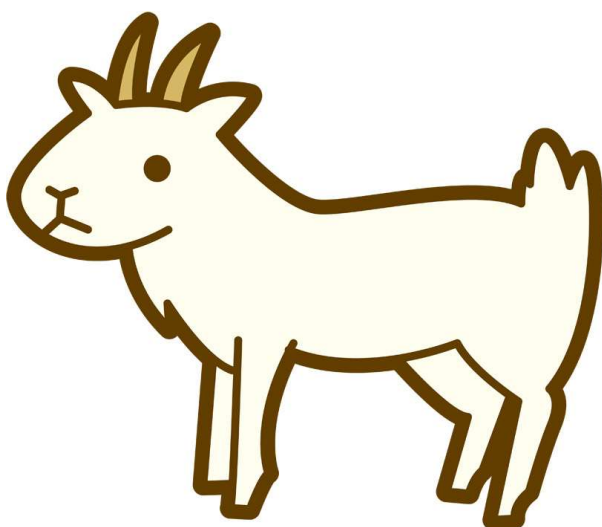
【作業日程及び通行止めルート】

- 9月1日(水)
 - ①コペ海岸～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
- 9月2日(木)
 - ④時雨山方面指定ルート
- 9月7日(火)
 - ③つじ山方面指定ルート
- 9月13日(月)
 - ④時雨山方面指定ルート
- 9月14日(火)
 - ⑤赤旗山方面指定ルート
- 9月15日(水)
 - ①コペ海岸～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
- 9月20日(月)
 - ④時雨山方面指定ルート
- 9月21日(火)
 - ②ガジマル広場～西海岸
- 9月26日(日)
 - ①コペ海岸～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
- 9月27日(月)
 - ④時雨山方面指定ルート

●問合せ先

小笠原支庁土木課自然環境担当

2-2167





「イルカのあくび!？」

夏もそろそろ終盤ですね。皆さん、夏バテしていませんか? 体に疲れがたまってくる、だるさや眠気に襲われます。私たち人間は眠い時にはあくびをするわけですが、他の陸生哺乳類をはじめ、鳥類や爬虫類など様々な脊椎動物においても、あくびのような行動が確認されています。そして、この度、水中で暮らす哺乳類であるイルカもまた、あくびのような行動をすることが初めて報告されました。

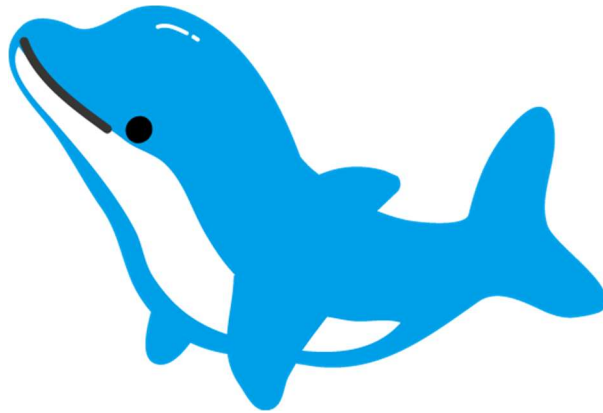
あくびのような行動が観察されたのは、水族館での飼育下にあるハンドウイルカです。あくびとは、「ゆっくりと口を開け、最大まで開いたら、すばやく口を閉じる」という動作であり、その間、「空気を吸ったり吐いたり」する呼吸が伴います。水の中だと呼吸は伴いませんが、その報告では、あくびのような行動が観察されたのはイルカがアクティブでない時で、その行動の数分後にイルカの活動レベルが上がったそうです。そのため、このあくびのような行動は眠い状態の時に脳をすっきりさせる効果があると考えられ、イルカは人間などに見られるようなあくびをする、と結論付けられました。

では、私たちの身近に暮らしている野生下のイルカたちも、あくびをしているのでしょうか? 眠そうなイルカに出会うことはよくありますが、これまでイルカがあくびをしているかどうかを気にして見たこともなく、そのような行動は記憶にありません。ドルフィンスイムの際に、イルカたちの行動をよく観察してみると、面白い発見があるかもしれませ

んね。

【引用】Enokizu et al. (2021). Yawn-like behavior in captive common bottlenose dolphins (*Tursiops truncatus*). Behavioural Processes, 10444.

● 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244

―産卵母ガメの苦勞―

小笠原海洋センターでは、賀島列島・父島列島・母島列島の四十ほどの海岸を回り、ウミガメの産卵巣の調査をしています。その際、窪みなどにハマって動けなくなっているお母さんガメをよく見かけます。

七月上旬、ある海岸でのこと。海から上陸した私たちはいつものように、強すぎる日差しに小言を言いつつ、海岸の端から新しい産

卵巣を探しながら歩いていました。「ここ卵あるかな?」「おつ。ここ卵ありそう!」そして、海岸の真ん中あたりまで来た時です。「なんで?」私たち調査員は思わず目の前の光景を二度見しました。

その時の写真が次の写真です。岩の間に母ガメの頭がハマっています。なぜこのような事態になったのか聞いても、母ガメは答えてくれるはずはありません。それどころか頭から挟まっている為、目で訴えてくれることもありません。すぐに生きているか確認しました。幸い息はありましたが、相当長い間挟まっていた様子で、全く元気がありません。まずは調査員二人で左右から引き抜こうとしましたが、びくともしません。仕方がないので船に戻りロープを取ってきて、母ガメの手にロープを通し調査員全員で引っ張ります。最後には四人でロープを、一人が亀の背中を引っ張り、ようやく引き抜くことに成功しました。しかし母ガメは相当衰弱しており、すぐに動ける状態ではなく、その目は全てを諦めたような悲しい目をしていました。その後は、学校の綱引き大会を思い出し、皆で波打ち際まで引っ張っていき、海に帰すことができました。無事に海に入った母ガメは少しの間、久しぶりの波を感じているように見えました。そして少しずつ沖へと泳ぎだして行きました。

発見された母ガメ (写真中央)



※ウミガメ産卵期はほぼ終わっておりますが、まだ子ガメのふ化の時期は続きます。もしも海の中や砂浜でウミガメに出会いましたら、次の3つの事について、ご注意をお願いいたします。

- ① 「ウミガメを光で照らさない」
 - ② 「ウミガメを見つけても追いかけない」
 - ③ 「ウミガメには触らない」
- ルールを守り、カメたちが安心して過ごせる海岸作りに、ご協力をお願いします。

ウミガメの飼育業務や調査の村民ボランティアを募集しています。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

● 夜間…海洋センター携帯 090-1461-3171

(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://bonin-ocean.net>



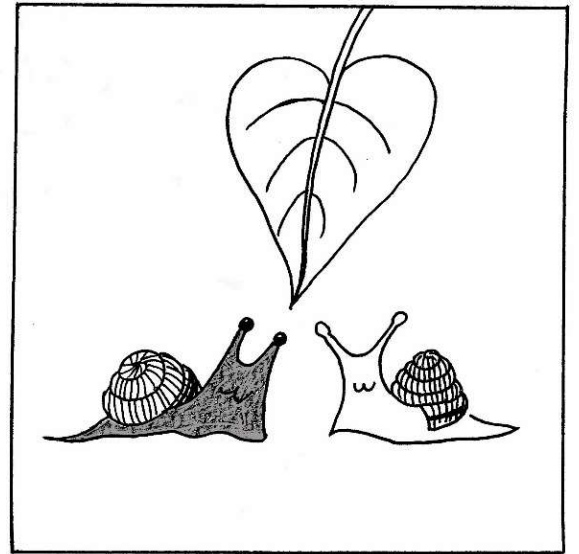
マイマイのイマ
第七十七頁「マイマイの美白」

韓国コスメではマイマイの粘液成分ムチンなどを利用したスキンケア商品があるそうです。きょうはそのお話とはべつ。

マイマイの保護増殖を進めている世界遺産センターで、「肌が白い子を発見!」との報告。普段のお世話時間には殻にこもって寝ているため、その肌の特別さはしばらくベールに包まれていたようです。

実物を拝見すると、まばゆいばかりの美白ぶり。その種類の肌は通常濃いめのチャコールグレーなので、この肌の白さは個人差というにはとびぬけています。さらに角の先の目の色も薄くてわからないほど。そう、アルビノ(遺伝的に色素を作ることができなくなった個体)だったのです。野外で観察されたことはなく、カタマイマイのなかまの飼育が始められて10年でも初めてのことでした。色素が作れないと紫外線に弱く、視覚の障害も伴うことがあるようですが、夜行性で嗅覚などを中心に利用する彼らであれば大きな問題はないのでしょうか?

一方、アルビノの殻は一般的な個体と同じで茶色ベース、白くありませんでした。いくつかのマイマイでは殻の巻き方に母親の遺伝子が使われること(遅滞遺伝という)から、殻の色も1世代遅れて表現されるのかもしれない。彼らの子孫はどんな殻や肌となるのか、将来にも注目です。



飼育下での体色表現の発見はアルビノだけにとどまりません。毎年数千個体のマイマイの誕生を見守っていると、野生個体では見られなくなっていた殻の模様が数世代後の飼育個体で現れることがあります。表現形としては見えなくても遺伝子情報としては残っていることで、繁殖の組合せによっては一度失われた種内の多様性を復活できるのかもしれない。保護増殖の可能性に改めて夢を膨らませる今日このごろです。

【文】自然環境研究センター 森英章
【イラスト】小野恵

●問合せ先 教育委員会事務局 2-3117

けんこう通信

—村民課福祉係—

—第259号—



あなたは、ぐっすり眠れていますか？

皆さん9月3日は何の日かご存じでしょうか？“ぐっすり”という語呂合わせから「睡眠の日」とされています。2011年に精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の協力によって制定されました。「人生の1/3は眠っている」と言われるほど、睡眠は人間にとって重要なことです。寝苦しい夜が続きますが、みなさんは毎日きちんと睡眠がとれていますか？睡眠の日をきっかけに、ぜひご自身の睡眠を見直してみてくださいね。

＜なぜ人は眠る必要があるの？＞

人間は睡眠中に、体のさまざまな部位のメンテナンスを行います。その中でも最も重要なメンテナンスとして、脳のメンテナンスがあります。人間の脳はとてもデリケートな構造となっており、睡眠不足が続くと、脳が疲労してしまい、判断力や注意力、さらに記憶力の低下を引き起こすことがあります。そこで、睡眠という形で脳の休息をとったり、メンテナンスをしたりすることが求められるのです。もちろん疲労回復という意味でも睡眠は必要不可欠です。

＜睡眠時間が足りていれば大丈夫？？＞

答えはNOです。睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を4～5回繰り返しています。レム睡眠中には基本的に筋肉は動かないようになっていますが、脳は活動をしており夢を見ている。ノンレム睡眠にはレベルがあり、最も深い眠りを得られるのが最初の1～2回。つまり寝入ってから約3時間の間に深い眠り＝ノンレム睡眠に達すれば、脳も体も休ませることができるため、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができるのです。

ぐっすり眠るためにすぐにできること

ウォーキングなどの運動をする

日中に適度な運動をする習慣は、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけ、良い睡眠につながります。



起きた時に朝日を浴びる

朝は一定の時間に起きて、太陽の光を浴び、体内時計をきちんと調整することで、朝の目覚めが良くなります。



起床・就寝時間を一定にする

起床時間と就寝時間を一定にすることで、自然と朝起きられるようになり、夜は眠れるようになります。



ぬるめのお湯でリラックス

38℃ほどのぬるめのお湯で身体をじっくり温めることにより、緊張を和らげ、リラックス効果が期待できます。



就寝3時間前に夕食を済ませる

夕食から就寝までの時間が短くなりそうなときは、うどんやスープなどの消化の良いものを少量にしましょう。



寝る直前にスマホを見ない

スマホから出る光は睡眠ホルモンを減少させてしまいます。スマホの使用は寝る1時間前までにしましょう。



クジラ：最近、眠れなくて夜遅くまでスマホで動画を見ていたら朝なかなか起きられなくて。
 保健師：スマホの画面は小さいですが、距離が近いので、光が目に入ってしまうんです。どうしても眠れないときは、温かい白湯や生姜湯、カモミールティーがお勧めですよ。温かい飲み物で内臓から温度が上がり、体温が下がる時に自然に眠気が起きるのです。でも、コーヒーや緑茶、栄養ドリンクはカフェインが入っているので、避けるようにしましょう。
 クジラ：波の音や鳥のさえずりなどのリラックスできる音楽もいいね！

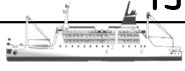
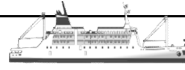
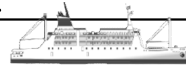
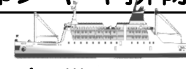
クジラの伝言板



村民課福祉係

2-3939

9月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	水	小笠原村長選挙 期日前投票期間(父島)(~4日) 小笠原村長選挙 期日前投票期間(母島)(~3日) 都ノヤギ排除	16	木	 入港日 村議会本会議(2日目) 委員会(総務・硫黄島・航空路)
2	木	定期予防接種(父島・母島) 都ノヤギ排除	17	金	
3	金	 入港日 母島ワクチン接種(1回目)	18	土	父島ワクチン接種8・9月(2回目)
4	土	小笠原村長選挙 繰上投票日(母島)	19	日	出港日 
5	日	小笠原村長選挙 投票日(父島)・開票日	20	月	都ノヤギ排除 敬老の日
6	月	出港日  村内コロナウィルス一掃期間(8/24~)	21	火	乳幼児計測会(母島) 小笠原小学校会計年度任用職員の募集×切 都ノヤギ排除
7	火	母島巡回労働相談 都ノヤギ排除	22	水	 入港日 第40回くらしの法律・税金相談(父島・母島)
8	水	都ノヤギ排除 村民相談	23	木	第40回くらしの法律・税金相談(父島・母島) 全国交通安全運動の実施(交通安全キャンペーン) 秋分の日
9	木	入港日  乳幼児健診・歯科健診(父島)	24	金	母島ワクチン接種(2回目) 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×切 第44回小笠原村健康診断/母島巡回ペット診療・相談予約×切 小・中学校の改築計画報告会の開催 電話による無料法律相談
10	金		25	土	出港日  小笠原村地域福祉センター臨時休館
11	土	アクティブ・レンジャー写真展(~26日)	26	日	小中高連合運動会 都ノヤギ排除
12	日	出港日 	27	月	小笠原村診療所の歯科休診(~10/8) 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会(父島・母島)申込×切 都ノヤギ排除
13	月	都ノヤギ排除	28	火	 入港日 母島巡回ペット診療・相談(~30日) 決算特別委員会(1日目)
14	火	都ノヤギ排除 行政相談所の開設	29	水	皮膚科専門診療(母島)(~30日) 決算特別委員会(2日目) 村議会本会議(3日目)
15	水	村議会本会議(1日目) 都ノヤギ排除	30	木	小笠原村職員の募集申込×切(介護福祉士) 会計年度任用職員の募集×切(父島保育園)