

NO. 746
令和4年(2022)
9/1(木)



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)		7月気象状況(父島)	ダム貯水率
	2,582人	最高気温 30.4℃	8/20 現在
	父島 母島	最低気温 26.2℃	父島
人口	2,130人 452人	平均気温 28.4℃	100/100
世帯	1,237 270	平均湿度 89%	母島
		月降水量 162.5mm	98.1/100

新型コロナウイルス感染症 自宅療養・自宅待機について

村内では7月上旬から新型コロナウイルス感染症の発生が連続しています。陽性者、濃厚接触者となると自宅療養・自宅待機となり、外出をはじめ多くの制限がかかります。万が一に備え、事前に準備しましょう。

○食料や日用品

陽性者となった場合はおおむね10日間、外出ができません。その期間分を目安に食料や日用品をストックしておきましょう。

食料は食欲がなくても食べやすく、調理が不要または簡単で、必要なカロリーがとれるものをお勧めです。

なお、濃厚接触者の食料の買い出しは「不要不急の外出」にはあたりません。

○療養中のごみの出し方について

二次感染を防ぐため、自宅療養中・ごみの出し方は、保健所等からの指示に従ってください。なお、可燃ごみの袋は破裂を防ぐため、空気を抜き、緩まないようしっかりと縛りましょう。

その他、自宅療養・自宅待機について、不安な点、わからない点がある場合は、島しょ保健所小笠原出張所にご相談ください。

島しょ保健所小笠原出張所 2-2951

●問合せ先

(この記事について)

総務課 総務係

(ごみの出し方について)

父島…環境課 生活環境係

母島…母島支所庶務係

2-3111	2-2270	3-2111
--------	--------	--------

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金のお知らせ

(1) 令和4年度住民税均等割非課税世帯
・令和4年7月に対象と思われる世帯へ案内を郵送しています。必要事項を漏れなく記入し、返送ください。

(2) 家計急変世帯(新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和4年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯)
・給付金を受け取るには、窓口での申請が必要です。

・申請の際には次の書類をご用意ください。(ホームページにも詳しく掲載)

① 任意の1か月の収入や事業の経費を確認できる次の書類
給与明細、年金振込通知、預金通帳の写し、令和4年度分所得の確定申告書、住民税申告書、源泉徴収票、帳簿等の写しなど金額が分かる書類。

※ご用意が難しい方はご相談ください。

② 振込先口座を確認するための通帳やキャッシュカードのコピー

③ 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など)

(3) 令和3年度に村から届いた確認書が未提出の世帯
・新たに窓口での申請が必要です。

(4) 小笠原村からの案内が届かないものの、支給対象に該当すると思われる世帯
・申請期限までにお申し出ください。

【返送・申請期限】令和4年9月30日

【ご注意】

①(1)~(4)いずれも住民税が課税されている

る方の扶養親族等のみからなる世帯(被扶養者のみ世帯)は対象になりません。

②(1)~(4)を重複して受給できません。

③令和3年度住民税均等割非課税世帯または家計急変世帯として、令和4年5月31日までにすでに受給した世帯は対象外です。

●問合せ先

総務課 総務係

2-3111

母島支所 庶務係

3-2111

携帯電話からの緊急通報

(119)について

村内では、基地局が限られていることや地形などの影響により、携帯電話の通話エリアが一定の範囲に限られています。

外出時の事故や急病などに伴う緊急通報がかげられない、またはかかりにくいといった事象もこれまでに報告されています。

万が一に備え、あらかじめご自身の携帯電話の通話可能エリアを確認しておくことをお勧めします。

なお、おおまかな通話エリアについては、各社ごとにホームページなどで公表されています。

(参考)

○父島宮之浜周辺

・道路沿いは電波が弱く、特にロータリー駐車場付近は圏外になることもある。

・海岸線付近は電波状況が比較的良い。海岸の右側から釣浜へ向かう遊歩道を少し登るとさらに繋がりがやすい。

(NTT・ソフトバンク・KDDI共通)

・楽天モバイルは繋がりにくい。

- 父島コペペ海岸周辺
 - ・道路沿いは電波が弱く、特に駐車場付近は繋がりにくい。
 - ・海岸線付近は電波状況が比較的良い。
 - ・ソフトバンク・楽天モバイルは、他社に比較して繋がりがやすい。

○母島北港付近

- ・携帯電波は入らないが、衛星公衆電話が北港公衆便所前に設置されている。
- 母島南進線終点付近(南崎ロータリー周辺)
 - ・道路沿いは電波が弱く、ロータリー付近は圏外になる。
 - ・ロータリーから南崎へ向かう遊歩道を少し進み、登り坂を上がると繋がることがある。

●問合せ先

総務課 情報通信係 2-3111

後期高齢者医療窓口負担割合見直しに伴う2回目の被保険者証更新

【一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合が変わります】

令和4年10月1日から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」または「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。

一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(3割負担)を除き、医療費の自己負担割合が「2割」になります。

【新しい後期高齢者医療被保険者証(保険証)をお送りします】

現在お使いの保険証(藤色)の有効期間は、令和4年8月1日から令和4年9月30

日までです。

令和4年10月1日からお使いいただく新しい保険証(水色)は、全ての被保険者の方に、9月16日以降に簡易書留郵便でお送りします。届きましたら、氏名・生年月日・自己負担割合などの記載内容をご確認ください。

現在お使いの保険証(藤色)は、有効期限が過ぎた10月1日以降、個人情報に留意の上、ご自身で破棄していただくか、村民課又は母島支所までご返却ください。

【後期高齢者医療高額療養費(配慮措置)について】

2割負担対象者の急激な自己負担額の増加を抑えるために、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間について、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3千円までとし、上限額を超えて支払った金額は高額療養費として支給する配慮措置が開始されます。

配慮措置の開始に伴い、令和4年10月1日から自己負担割合が「2割」となる方で、これまでに高額療養費の口座登録がされていない方に対して、高額療養費支給事前申請書を令和4年9月中旬頃に広域連合からお送りする予定です。

お手元に事前申請書が届きましたら、必要事項を記入し添付書類とともに、同封の返信用封筒で期限内に郵送でご提出ください。この事前申請書を期限内に提出することにより、円滑に支給を受けることができます。

申請の際には①被保険者証のコピー、②振込先の金融機関口座確認書類のコピーが必要となります。

高額療養費支給事前申請書の記載方法等については、申請書に記載のあるコールセンターにお問い合わせください。

なお、申請期間内に提出がなかった場合

は、今後、高額療養費が発生した際に高額療養費支給申請書を広域連合から送付させていただきます。

- ・書類は必ず郵送でお届けします。
- ・厚生労働省・広域連合・市区町村が電話や訪問で、口座情報登録やATMの操作をお願いすること、キャッシュカードや通帳などをお預かりすることは絶対にありません。
- ・不審な電話があったときは、警察署(#9100)または消費生活センター(188)にお問い合わせください。

●問合せ先 村民課住民係

2-3113

令和4年度 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 令和4年度の住民税が課税の方
 - …2万510円
- ② 令和4年度の住民税が非課税の方
 - …1千円
- ③ 令和4年度の住民税が課税であるが、令和3年度の合計所得金額が135万円以下の方
 - …1千円
- ④ 平成20年から途切れずに継続して令和3年度まで各年度の経過措置により1千円でのパスの発行を受けてきた方(更新の方で青色の更新申込書をお持ち

ちの方)

…1千円

【パスの有効期限】 令和5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

令和5年成人式(二十歳を祝う会)

令和5年より小笠原村で実施する成人式は、名称を「二十歳を祝う会」と変更し、当該年度に二十歳を迎える成人を対象に実施いたします。

○令和5年二十歳を祝う会

【開催日】

父島…1月1日(日)
母島…1月2日(月)

【対象者】

- 平成14年4月2日〜平成15年4月1日の間に生まれ、次のいずれかに該当する方
- ① 小笠原村に住民登録している方
- ② 村外に転出しているが、小笠原村の小・中学校または高等学校に在籍したことがあり、出席を希望する方

【出席を予定される方へ】

村外在住の対象者で出席を予定される方につきましては、10月12日(水)までに教育委員会事務局へご連絡ください。

●問合せ先 教育委員会事務局 2-3117



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。(敬称略、順不同)

【今回認定された認定農業者】
 《母島》 濱崎泰宏(更新)

【これまでに認定されている認定農業者】
 《父島》 USK&CO. 合同会社、野瀬もとみ
 《母島》 松本均、小松武人、門脇脩、
 越立さち子、比企理史、藤谷明憲、
 折田雅敏、小松朗生、早川保

【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
 《母島》 諸澤妙子

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



小笠原村ふるさと寄附金の状況について

令和3年度「小笠原村ふるさと寄附」(令和3年4月～令和4年3月分)について、次の表のとおり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	336件	7,395,770円
2	福祉施策の充実に関する事業	50件	995,000円
3	教育・文化活動及びスポーツ	52件	1,190,000円
4	新型コロナウイルス感染症対策	1件	100,000円
5	指定なし	7件	180,000円
合計			9,860,770円

●問合せ先 財政課財政係 2-3112

行政相談所の開設

【実施日程】 9月6日(火)
 【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

小笠原村職員募集

◎介護福祉士(10月31日申込締切)
 ◎技術職・土木・機械・建築・電気・化学(9月30日申込締切)
 技術職試験の申込先は、「東京都島しょ町職員合同採用試験事務所」になります。
 ※詳しくは要項をご覧ください。
 要項は役場窓口で配布のほか、村役場ホームページにも掲載しています。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

小中高連合運動会について

今年度は、小笠原小学校・中学校の改築工事によりグラウンドの使用が一部制限されることや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、昨年同様、地域の皆さま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】
 10月2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。地域の皆さまの参観はできません。

【競技】
 競技種目は、昨年同様とします。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 小笠原高等学校 2-2346

宮公署等の「コーナー」

小笠原警察署のお知らせ

○秋の全国交通安全運動
 「子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保」「夕暮れ時の夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶」「自転車の交通ルール遵守の徹底」をテーマに秋の全国交通安全運動を行います。
 また、シートベルトの取り締まりなども強化しておりますので、ご協力をお願いいたします。

【期間】 9月21日(水)～9月30日(金)の10日間

○交通安全キャンペーン

【日時】 9月23日(金)秋分の日
 午前10時～正午(雨天中止)

※コロナ感染者数の状況により日程変更する場合があります。

【場所】東町三角公園
【内容】パトカーと白バイの体験乗車など
(写真撮影できます。)

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110



令和4年度 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。
皆さまのご協力をお願いします。

【入島禁止期間】

令和4年11月5日(土)～令和5年2月5日(日)

※ただし、次の期間については、試行的に利用を可能とします。

※入島可能期間中に扇池～東尾根～鮫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付けてください。

【年末年始入島可能期間】

令和4年12月24日(土)～令和5年1月3日(火)

【令和5年1月入島可能期間(おがさわら丸入港中)】

- 1月7日(土)～10日(火)
- 1月13日(金)～16日(月)
- 1月19日(木)～22日(日)
- 1月25日(水)～28日(土)
- 1月31日(火)～2月3日(金)

【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～鮫池間へ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

2-3114

小笠原支庁

土木課自然環境担当

2-2167

令和4年度東京都島しょ町村職員

合同採用試験のお知らせ

東京都島しょ町村職員の合同採用試験を実施します。試験概要は以下の通りです。

【試験日】

《一次試験》10月23日(日)

《二次試験》一次試験合格者に別途通知

【試験方法】

《一次試験》筆記試験(高校卒業程度以上の一般知識に関する試験)

《二次試験》口述試験など
(募集団体・職種により異なる)

【募集団体及び職種】

大島町(事務職・技術職・消防職)、新島村(事務職)、三宅村(事務職・消防職・看護職・バス運転手)、八丈町(事務職・調理員・保育職・社会福祉士)、青ヶ島村(事務職・調理員・保育職)、小笠原村(技術職)

【募集期間】9月1日(木)～9月30日(金)

【応募方法】

応募書類に必要事項を記入の上、募集期間内に試験事務局へ提出してください。
なお応募書類については、問合せ先記載のホームページからダウンロードのほか、募集团体窓口から入手してください。

【その他】

試験の受験に当たっては、募集要領をよくお読みいただき、受験する団体および職種の受験資格などを予めご確認ください。

●問合せ先・応募書類提出先

東京都島嶼町村会

(東京都島しょ町村職員合同採用試験事務局)

電話：03-3432-4961

住所：東京都港区海岸1-4-15 島嶼会館 2階

ホームページ：https://tokyo-tosho.jp/

東京都会計年度任用職員

(農芸員)の募集

東京都では次のとおり職員を募集しています。

詳細は小笠原支庁ホームページに掲載する募集要項をご覧ください。(提出書類をダウンロード出来ます。)

【職 名】亜熱帯農業センター農芸員

【職務内容】農業関連の試験研究に必要な圃場管理、実験等の補助、農業機械類の運転・操作等

【勤務場所】亜熱帯農業センター
(小笠原村父島字小曲)

【採用予定人数】1名程度

【求められる資格・能力】

普通自動車第一種運転免許証(MT可が望ましい)を所持していること。健康で意欲的に職務を遂行できること、小笠原の農業についての知見を有していること。

【任用期間】

選考後の月初から令和5年3月31日まで

【申込締切】随時募集(採用次第応募終了)

●問合せ先 小笠原支庁総務課2-2121

第42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」による「第42回くらしの法律・税金相談」が開催されます。

ご相談のある方は、ぜひこの機会をご利用ください。

◎くらしの法律相談・税金相談

皆さまの法律相談、税金相談、相続の遺言相談等に、弁護士、司法書士、税理士が無料で応じます。公証人に遺言など公正証書の相談をすることもできますが、作成(有料)を希

望する場合には事前準備があるのでお問い合わせください。

【父島】

《日時》 9月22日(木)午後6時～8時

9月23日(金)午前9時～午後5時

《場所》 地域福祉センター

【母島】

《日時》 9月22日(木)午後6時～8時

9月23日(金)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。

※ご希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

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30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。

●予約・申込先

(受付時間：平日午前9時30分～午後4時30分)

第二東京弁護士会法律相談課

03-3581-2250

母島巡回労働相談

【日時】 9月6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。

【お知らせ】

東京都最低賃金は、令和4年10月1日(土)より時間額1072円に引き上げられる予定です。

この場合、10月1日以降の労働分の賃金に對して時間額1072円が適用されることとなります。

●問合せ先

小笠原総合事務所 労働主査 2-2102

健康・保健のコーナー



第45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23日(水)～28日(月)

《母島》 11月20日(日)～21日(月)

※予約受付は11月4日(金)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。

【基本健診対象者】

年齢の基準日は全て令和5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、基本健診のほかに次の検診を実施します。

- ・胃がん検診(胃カメラ)：50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。

- ・前立腺がん検診：基本健診受診者で50歳以上の方(都職員共済組合加入者を除く)
- ・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のため、事前に村役場への申し込みが必要です。健康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協会の届出から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、がん検診等のみを受診される方。
- ③特定健診受診券をお持ちの方・特定健診受診券と健康保険証(今年度の自己負担額はありません。)
- ④健診期間中に内地(東京・滞在)により、島内で受診ができない方

11月14日から「ここから」の元気プラザ」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の方の申込締切 9月22日(木)

※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22日(木)

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となります。元氣プラザへの予約受付電話は11月4日(金)からとなり、事前に申し込みを行っていない場合、予約が取りづらいた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1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。

【母島】

《日時》9月1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

●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(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、3歳の乳幼児

【日時】9月8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)

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

乳幼児計測会(母島)

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

【日時】9月13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

育児学級(親子ヨガ教室)(父島)

ヨガインストラクターに教わりながら、お子さまと一緒にヨガを行います。事前に申し込みをお願いいたします。

【日時】

9月27日(火)

・午前9時30分〜10時30分

…(対象)お座り前までのお子さまと保護者

・午前10時45分〜11時45分

…(対象)お座りが出来るお子さまと保護者

【場所】地域福祉センター2階大会議室

【持ち物】

飲み物、タオル、締め付けない楽な服装(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

【申込締切】9月22日(木)

●申込み・問合せ先

村民課福祉係 2-3939



東京都児童相談センターによる

令和4年度小笠原地区巡回相談

18歳未満のお子さんに関する相談に、東京都児童相談センターの医師、児童心理司、児童福祉司が応じます。事前に申し込みをお願いいたします。

【相談内容】

○児童(18歳未満)の健康に関する相談

○育成相談

(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、チック等の習癖など)

○知的・身体障害相談

(知的発達の遅れ、肢体不自由、ことばの遅れ、虚弱、自閉傾向、注意欠陥・多動などがある方)

○非行相談

(家出、金銭持ち出し、性的いたずら、暴力などがあるとき)

【母島】《日時》10月20日(木) 午後

10月21日(金) 午前

《場所》母島支所2階小会議室

【父島】《日時》10月22日(土) 午前午後 10月23日(日) 午前

《場所》地域福祉センター2階和室

【申し込み】必要

※申し込み後、日時を調整いたします。

【締め切り】9月30日(金)

●申込み・問合せ先

村民課福祉係 2-3939 母島支所 3-2111

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〜4時の間に、電話にて診療所に予約ください。

【父島】

《場所》小笠原村診療所

《診療日》10月2日(日)〜7日(金)

[注: 10月4・6日は休診です]

【母島】

《場所》母島診療所

《診療日》9月29日(木)、30日(金)

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800 母島診療所 3-2115

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。

等級	大人	小人
2等	5,430 (+1,480)	2,720 (+740)
村民割引 2等往復	6,520 (+1,780)	3,260 (+890)
等級	A(3名用)	B(2名用)
個室椅子席	5,000	3,000

等級	1等品	2等品	3等品	小口 0.1t以下	小口 0.075t以下
1等品	10,349 (+1,901)	9,702 (+1,782)	9,055 (+1,663)	1,036 (+190)	782 (+144)
2等品					
3等品					
小口 0.1t以下					
小口 0.075t以下					

9月の燃料油価格変動調整金

等級	大人	学生	小人
1等品	19,273 (+3,345)		
2等品	17,942 (+3,114)		
3等品	16,504 (+2,864)		
小口 0.1t以下	1,931 (+335)		
小口 0.075t以下	1,437 (+249)		

等級	村民	村民小人	身障者
1等	51,000 (+12,220)	25,500 (+6,110)	32,550 (+7,800)
特2等寝台	32,920 (+7,890)	16,460 (+3,940)	23,510 (+5,630)
2等寝台	24,800 (+5,940)	12,400 (+2,970)	17,710 (+4,240)
2等和室	21,770 (+5,220)	10,890 (+2,610)	15,550 (+3,730)

おがさわら丸

旅客運賃

貨物運賃

子ども茶道教室

「お茶会をしよう！」参加者募集

利休居士、生誕500年の今年。古来から大切にされ、受け継がれてきた「茶道」の世界を次の世代へ継承するため、ぜひ子ども達に経験していただきたいと思っております。

- 【対象】 5歳児〜高校3年生(未就学児は、保護者とご一緒でしたらご参加可能です)
- 【日時】 ①9月11日②9月25日③10月9日④10月23日⑤10月30日⑥11月5日⑦11月6日(全七回)日曜日
- ⑥のみ土曜日
- 午後1時〜5時の間で、時間を区切って行います。
- ※日時は変更する場合があります。
- ※ご都合の悪い日、時間帯があればご相談ください。

- 【申込締切】 9月7日(水)
- 【場所】 奥村フラットハウス
- 【持ち物】 楊枝、お懐紙、白い靴下、帯またはベルト、ハンカチ、マスク
- 【費用】 一人3千500円(お茶、お菓子、保険代・お懐紙、楊枝の必要な方は、別途500円(美費))
- ※参加費は初回にお持ち下さい。欠席の場合も返金はいたしませんのでご了承ください。
- ※茶道団体の感染拡大防止ガイドラインに従って活動をお願いします。

【主催】小笠原文化遺産活用実行委員会

【講師】竹田宗洋(補助員派遣)・小笠原茶道会

※この事業は「令和四年度文化庁伝統文化親子事業」で運営されます。

●申込み・お問合せ先 竹田洋子

《電話》090-11021-0410

《メール》ogasawarasadou@yahoo.co.jp

※QRコードのホームページからメール可能です。お気軽にお問い合わせください。

世界自然遺産のコーナー

国立公園指定50周年記念講演会

小笠原諸島は1972年10月16日に国立公園に指定されてから今年で50周年を迎えます。それを記念した講演会「母島の鳥の千年の物語」をオンラインにて開催します。オガサワラカラヒワやハジマメグロなどの母島列島の鳥について、鳥類学者の川上和人先生が講演します。

【開催日時】9月18日(日)

午後7時〜1時間程度

【開催方法】WEBEXによるオンライン開催

※次のURLもしくはQRコードからご参加ください。参加申し込みは不要です。開催15分前から入室可能です。

URL: <https://tokyo-atv.webex.com/tokyo-atv/j.php?MTID=mc62d277cd64>

89a3d870d27dd3bdc365



●お問合せ先 環境課自然環境係 2-2270

小笠原諸島のいきもの紹介

小笠原諸島は多様な起源の種が独自の進化を遂げた結果、小さな海洋島ですが、ここにしか見られない固有の種がとて多く存在します。例えば植物の固有種は、小笠原諸島2.01種/㎏に対してハワイ諸島0.06種/㎏、ガラパゴス諸島0.03種/㎏と、他の海洋島に比べても特に多くなっています。

す。このような特殊な進化を遂げている島の生物について紹介します。

■村の木■タコノキ【固有種・タコノキ科】
 タコノキは村役場の前や夜明道路沿いなど、あちこちで見られる、とても身近な樹木です。高さ3〜6メートルあり、大きいものは10mにもなる常緑の樹木です。雌雄異株で、雌の株にだけ実がなります。

タコノキの実は人の頭くらいの大きさになり、オガサワラオオコウモリが好んで食べます。その種子は、オオコウモリによつて遠くまで運ばれ、生育地を広げます。その実は固い繊維質の皮に覆われており、人がかじつて食べることは困難ですが、昔はナタなどで割つて実の中身を取り出し、潰して味噌と混ぜ「タコ味噌」として食べていたそうです。

また、昔からタコノキの葉を蒸して乾燥させて手提げ籠などの細工に利用しており、今でもタコの葉細工としてお土産品などになっています。



沖縄や中国、東南アジアに分布するタコノキ科のアダマンに似ていますが、タコノキに比べてアダマンの方が、高さが低めで葉のどげが長いなど違いがあります。理由は不明ですが、分布域が広いアダマンではなく、小笠原だけにみられるタコノキの名前が科名となっているのは村民としては誇らしいところですね。

《参考文献》豊田武司(2014) 小笠原諸島 固有植物ガイド

動物愛護週間にペット防災を考える

9月20日(火)～26日(月)は動物愛護週間です。この機会に、私達が飼っているイヌやネコ、ウサギや小鳥、鑑賞魚、昆虫などの動物や身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみましょう。

「愛情を持って終生飼う」「無責任に捨てない」「逃げ出さないよう屋内や工夫されたケージで飼う」「むやみに繁殖させない」「しつけを行う」など、ペットを適正に飼養することは飼い主の基本的な責任です。

離島という特殊な環境を考慮し、飼い主の方は、日頃からペットの健康と安全に気を配り、ペット条例を含めたルールやマナーを守りましょう。

特に、災害時にペットが飼い主と離れ野生化してしまった場合、人への危害や生活環境・生態系への悪影響が予想されます。

飼い主の方は、大事なペットを守るため、日頃からペットの健康管理や身元確認、しつけをきちんとしておくとともに、同行避難の方法やペットのための防災用品をご準備ください。

飼っていない方は、暮らしや自然を守るため、災害時のペットの同行避難が必要であることなど、ご理解とご協力をお願いします。

●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

■動物対処室の長期休診

【休診日】9月21日(水)～28日(水)

※診療は9月30日(金)から再開します。

※同室は野生動物を扱う施設でもあるため、緊急で野生動物の治療を行う際、飼い主の方にはお待ちいただくか、予約時間を変更いただく可能性がありますこと、ご了承ください。

※ペットを大切に飼う機会として、同室を利用していただくとともに、診療内容には限りがありますので、専門的な治療については、引き続き、内地のかかりつけ医のご利用をお願いいたします。

■母島巡回ペット診療・相談

小笠原世界遺産センター動物対処室(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6日(火)まで
【診療日程】9月8日(木)
午前11時～正午
午後2時～4時30分
9月9日(金)
午前8時30分～11時30分

【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

環境・自然のページ

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を、写真を通して感じていただければ幸いです。今年度は父島と母島での同時開催のため、9月27日に展示写真の入れ替えを行います。ぜひ気軽に立ち寄りください。

○父島
【期間】9月16日(金)～10月1日(日)
【場所】小笠原世界遺産センター
【開館日時】おがさわら丸入港中
午前9時～午後5時

※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、臨時休館となる場合があります。

○母島

【期間】9月14日(水)～10月1日(日)
【場所】沖港 ははじま丸船客待合所内

【開館時間】午前8時～午後5時
※10月1日(日)は正午まで

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所 2-7174
環境省母島自然保護官事務所 3-2577

ビジターセンターのお知らせ

【9月の開館日】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
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ます。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たします。

【特別展】

・「絶海の自然」硫黄列島をゆく 小笠原
開催中
2021年に神川県立 生命の星・地球博物館で開催された特別展をもとに再構成し、展示します。

・「小笠原の棘皮動物展」潜れども潜れども不思議「ろがる海の底」開催中

同級生に必ず1人はいた「地味だけどんなか気になる子」。そういう子だけを集めたクラスがあったら、きつと面白い。本展の主人公は、ナマコ・ウニ・ヒトデ・クモヒトデ・ウミユリ。彼らの魅力は、奥深く、底無し。

●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

【申込み締切】9月26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



「この夏も、イルカの赤ちゃんが生まれています」

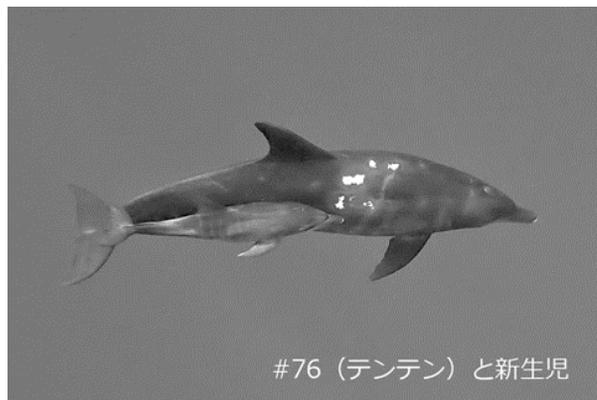
一年を通して小笠原群島の沿岸域で暮らしているミナミハンドウイルカたち。これまでの赤ちゃんイルカの観察記録から、その出産時期は5月から12月の間で、特に夏頃が盛期であることがわかっており、この夏もまた、新しい命の誕生が確認されています。

まずは、智島列島の嫁島周辺でよく観察されている、個体識別番号#166(嫁フック)。背ビレの真ん中あたりがフック状に欠けている個体で、これまでも、少なくとも2回出産経験があることを確認しています。

今年8月上旬、その彼女が新生児を連れてくる姿が観察されました。また、主に父島列島周辺で確認されている、体の右側にある大きな白い斑が特徴的な#76(テンテン)も、8月上旬に新生児を連れていたことが確認されています(写真)。ミナミハンドウイルカの仔が親離れするまでの期間は、だいたい3年ほど。この仔たちも無事にすくすくと大きく育ってほしい限りです。

皆さまも海で新生児を連れてイルカに出会った際には、親子に配慮をした、普段以上に優しい観察を心がけていただくと幸いです。

す。



#76 (テンテン) と新生児

【ドルフィンスイム・ウォッチング自主ルール遵守のお願い】

小笠原の海で暮らすイルカたちの生活に負荷がかからないように、そして、観察者の安全と快適性を確保するため、小笠原村観光協会により、次に掲げる自主ルールが制定されています。村民の皆さまにおかれましても、自主ルールの遵守にご理解・ご協力をお願いいたします。

○ひとつの群れにアプローチできる船は、船の大小を問わず4隻までとする。(ウォッチングのみの場合も含まれる)

○ひとつの群れに対する水中へのエントリー回数を、1隻につき5回以下とする。

※ただし、必ずしも5回OKというものではなく、その時のイルカの状況や他船を配慮すること。

● 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(OWA) 2-3215

海洋センターだより その256 〜三つ巴の戦い〜

長い小笠原の夏もいよいよ後半。春から続いたアオウミガメの産卵も終わりを迎えました。砂浜には、大きな母ガメの足跡に代わり、海でのレジャーを楽しむ人々の足跡が多く見られるようになりました。とはいえ、小笠原のウミガメシーズンはまだまだ続きます。アオウミガメの卵は産み落とされてから約2か月後にふ化をします。砂浜で目を凝らしてみると、夜のうちに赤ちゃんガメが歩いた足跡を見つけることが出来るかもしれません。

海洋センターのSNSでも、可愛らしい赤ちゃんガメは大人気です。それ以上に、SNSで大人気と言え、7月にツイッターに投稿した2歳の子ガメの甲羅みがきですね。37万件以上の「いいね」をいただきました。

投稿への反応を見てみると、『スタッフの手にされるがままの姿に癒された』という声や、少し偉そうではあるけども貫禄ある姿をみて、驚きと笑いに溢れていました。赤ちゃんガメから大きなウミガメまで約300頭が暮らす海洋センターでは、夏の強い陽射しによって水槽からウミガメにまでコケが生えてしまっています。ウミガメの皮膚の健康を守るうえで、コケを落とす甲羅みがきは欠かせません。そうは言っても、ウミガメたちにそんな私たちの思いが通じるはずもなく……。パタパタと前肢で抵抗してくる子ガメたちをなんとか落ち着かせ、子ガメたちに少しずつ慣れてもらって、やっとしつかりウミガメたちの体を綺麗にすることが出来ます。2歳の子ガメにとっては、数日に一度訪れるイベントのように感じているのか、すっかりされるがままに大人しく磨かれてくれました。そして今、今年生まれの赤ちゃんウミガメ

たちの甲羅みがきも始まっています。まだ体が小さく力も強くないのでスタッフに簡単に磨かれています。小さい体はたつた数日でコケに覆われてしまいます。そうなる前にスタッフは赤ちゃんガメの「やめて」アピールに負けずカメを磨き続けます。その様子を表すとすれば、ウミガメ対コケ対スタッフ。ウミガメたちの健康を守るための負けられない戦いが、ここにはあるのです。

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。興味のある方はご連絡ください。

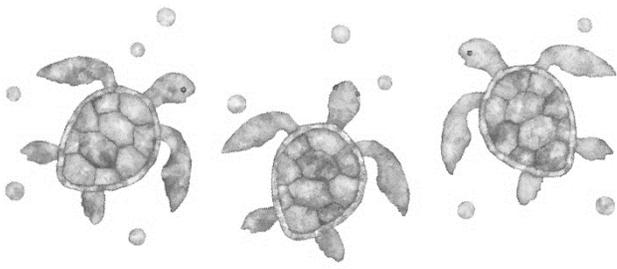
●問合せ先

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://bonin-ocean.net>



「続・小笠原の今と昔」

令和4年6月、硫黄島訪島事業が4年ぶりに再開されました。硫黄島と聞くと太平洋戦争の激戦地であったことが思い出されます。

しかし先日、小笠原村教育委員会にご送付いただいた研究書の中に「硫黄島は19世紀に入植が始まって以来、約半世紀にもわたって住民が生活を営んでいた歴史がある。だがその事実、日本国内でもまだまだ知られていない」といいがたい。」と記されていました。そこで9月号からの「続・小笠原の今と昔」では、ご送付いただいた資料から一部を転載し、第二次世界大戦前に硫黄島で暮らしていた方々の日常生活を村民の皆さんにご紹介いたします。

なお『』の記事内容は下記研究からの一部転載です。

インタビュー記録「硫黄島民1世・川島フサ子さんのライフヒストリー——幼少期の生活経験から戦時強制疎開を経て終戦まで——」石原俊、西村怜馬、羽切朋子、羽切学著作

『明治学院大学社会学部・社会学福祉学研究』

158号、2022年

硫黄島編(1)「内は研究報告書著者側による補足・解説です

語り手は1929年硫黄島に生まれ、15歳で本土に疎開し、現在は内地にお住いの川島フサ子さん、主な聴き手はフサ子さんのお孫さんで全国硫黄島島民3世の会(会長西村怜馬さん)会員羽切朋子さんと朋子さんの夫羽切学さんです。

『インタビュー』記録本文

—(羽切朋子)朝ごはんは何食べてたの？

(川島フサ子)ご飯だよ「白米のこと」。みそ汁と野菜は自分ちで作ってたから。生のパパイア取ってきて、ぬかみそに漬けたり「皮を剥いて、種をとって漬ける」。大根とか菜っ

葉は、大根や白菜は、石がらがら「石ゴロゴロ」のところは何でも作った。でかい大根あるでしょう？うちは聖護院大根と白菜だったの。それを樽に切って入れるの。

—「ばあば」「フサ子さんの母」はやってたよ
ね、こっちでも、ぬか漬けは。
うん

—その元、種はどこで手に入れたの？
やっぱ売ってるでしょう。お米でも、作物でも、味噌でも、醤油でも。皆「本土から」来るんだもん。

—それをお店に買いに行つて？
そう、学校の帰りに味噌だの、醤油だの、担いで。こんな大きな籠に紐付けて「頭にひっかけて」。

・・・次回「硫黄島(2)」につづく

小笠原村教育委員会

◎マイマイのイマ
第八十八頁「マイマイと外来植物」

外来の天敵が、カタマイマイなど小笠原の固有種を減らしたり絶滅させたりしていることは、よく知られていて、対策が取られているが、外来植物の影響について語られることは少ない。実際のところ、いまだによくわからない点が多いのである。

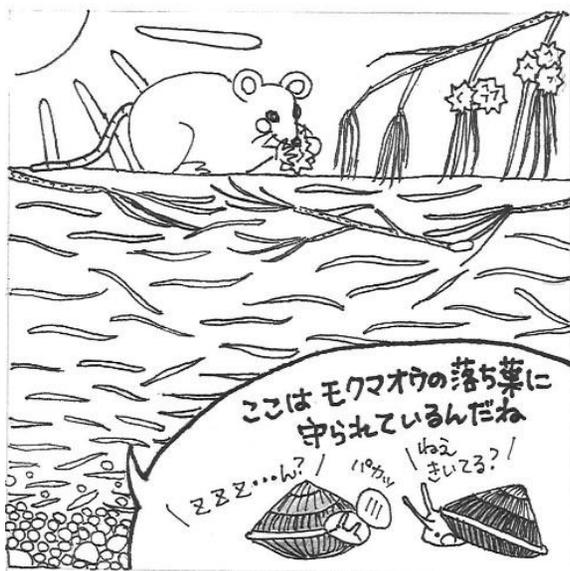
確かにアカギで置き換えられてしまった林は地表にすむ陸貝が少なく、センダングサが繁茂した草地にも稀である。しかし戦前、母島で行われた調査記録によると、沖村ではバナナの幹にヤマキサゴ類が群がり、乳房山



麓の畑で、クワズイモの葉上にテンスジオカモノアラガイが幾つもはっている、という記述があるので、種によっては外来植物があまり影響しない可能性もある。外来植物だから陸貝に悪影響がある、と単純に考えることはできないのである。

実は小笠原で最も高密度でヤマキサゴやエングサガイ類が見つかる場所のひとつは、意外にも西島である。この島はほぼモクマオウに置き換えられ、在来林は一部にしか残っていない。ところが驚いたことに、モクマオウの厚い落ち葉を掘ってみると、中からたくさん生きた固有陸貝が見つかる。西島では、モクマオウの純林にも陸貝がたくさん住んでいるのである。

兄島や媒島など、陸貝、昆虫、希少植物を守るため、外来植物の駆除が緊急に必要な場所が多い。しかし同時にそこを陸貝が住み場所としている可能性にも注目したい。外来生物の防除の難しさは、ただ駆除すればよいというものではない点にある。効率と慎重さが同時に必要な点である。



【文】東北大学 千葉聡

【イラスト】和田美保

●問合せ先 教育委員会

2-3117



— 村民課福祉係 —
— 第271号 —

けんこう通信

生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう

令和元年度に厚生労働省により行われた国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性19.7%、女性10.8%でした。糖尿病は高齢化や食生活の変化に伴い、今後も増加が見込まれるだけに、誰にでも起こりうる身近な病気であることを知っておくことが大切です。糖尿病予備軍でも、すでに動脈硬化などのリスクが高いことがわかり、予防や早期対策が重視されています。まずは一緒に日々の生活を見直してみましょう。

「糖尿病」ってどんな病気？

糖尿病は「インスリン」というホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎた状態（高血糖）が長く続く病気です。

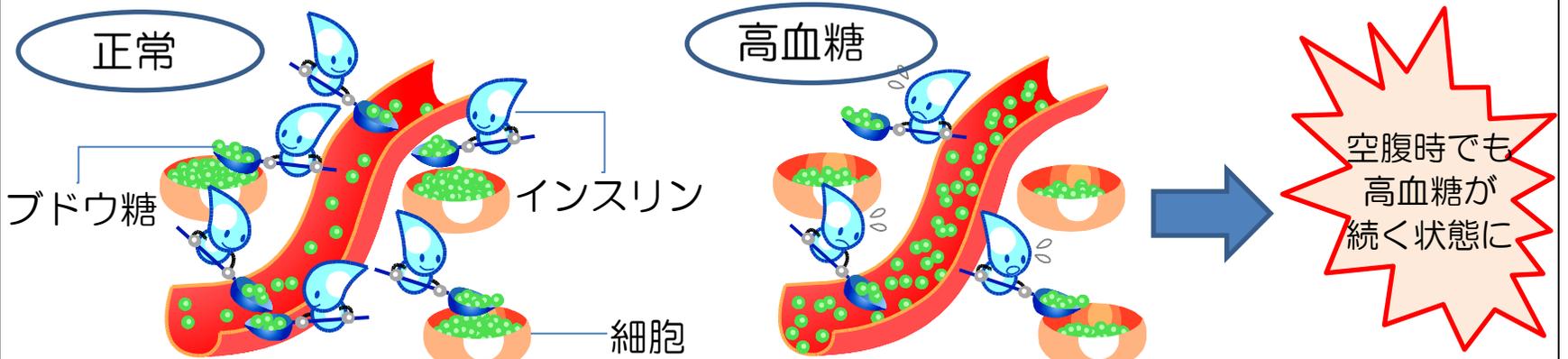
「インスリン」って？

膵臓から分泌されており、血糖が正常に保たれるように調節するホルモンです。からだの中で、血糖を下げることができるのは、「インスリン」ただ一つです。

高血糖が続くとどうなるの？

長期間、高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。3大合併症である糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病神経障害も引き起こします。

血管内のインスリンの働き



インスリンは血管から細胞にブドウ糖を運んで、血管の中のブドウ糖の値を下げてくれます。しかし、何らかの問題でインスリンが不足したり働きが悪くなると細胞内にうまく吸収できないため、血糖値が慢性的に高くなります。

まずは食事から見直そう！

間食をしない

間食をすると血糖値の高い状態が続き、インスリンを分泌する膵臓に大きな負担が掛かります。また、その状態のまま次の食事をすると、食後高血糖の原因にもなります。



腹八分目にする

慢性的な食べ過ぎは、余分なブドウ糖をつくり、糖尿病を発症させる最大の原因となります。いつもお腹いっぱい食べないと満足できない人は、注意が必要です。



野菜から食べる

野菜、キノコ、豆、海藻類は脂肪分の多い肉類、ご飯、パンなどに比べて血糖値の上昇がゆるやかになります。また、先に野菜類を食べて少しお腹を膨らませておくことで、肉類やご飯の量も減らせます。



ゆっくり食べる

早食いは食べ過ぎの原因となるほか、急激な血糖値の上昇をまねき、膵臓に負担をかけます。ひと口入れたら、よく噛むようにして、意識的にゆっくり食事をするを心がけましょう。



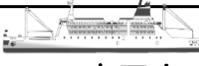
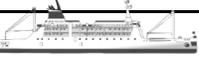
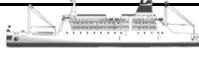
クジラ：糖尿病って怖い病気なんだね。でも僕は痛くもかゆくもないから大丈夫だな。
 保健師：糖尿病の本当の怖いところは、自覚症状がほとんどないことなんです。高血糖が続くと気づかないうちに血管がボロボロになり全身に影響が出てきます。
 クジラ：そうなんだ！まず日々の生活習慣を見直すことが大切なんだね！11月に住民健診もあるしね！

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	木	定期予防接種(父島)(母島) 東京都島しょ町村職員合同採用試験申込(~9/30)	16	金	 入港日
2	金	サマフェス(野外映画会)	17	土	敬老大会(父島)
3	土	 入港日 コロナワクチン接種(父島)	18	日	国立公園指定50周年記念講演会 小笠原高校 図書館開放
4	日	小笠原高校 図書館開放	19	月	出港日  敬老の日
5	月	ネズミの一斉防除(父島)(~9/9)	20	火	
6	火	出港日  巡回労働相談(母島) 行政相談所の開設(父島) 巡回ペット診療・相談(母島)申込〆切	21	水	動物対処室長期休診(~9/28)
7	水	子ども茶道教室申込〆切	22	木	 入港日 育児学級(親子ヨガ教室)(父島)申込〆切 くらしの法律・税金相談(父島)(母島)(~23日)
8	木	乳幼児健診・歯科健診(父島) 巡回ペット診療・相談(母島)(~9日)	23	金	交通安全キャンペーン(父島) 秋分の日
9	金	コロナワクチン接種(母島)	24	土	コロナワクチン接種(父島)
10	土	 入港日	25	日	出港日  子ども茶道教室② 小笠原高校 図書館開放
11	日	子ども茶道教室① 小笠原高校 図書館開放	26	月	森林生態系保護地域入林簡易講習会申込〆切
12	月	村議会(第3回定例会)本会議(一般質問)	27	火	育児学級(親子ヨガ教室)(父島)
13	火	出港日  村議会(第3回定例会)本会議(議案審議) /委員会(総務・硫黄島・航空路) 乳幼児計測会(母島)	28	水	 入港日
14	水	狩猟免許更新〆切	29	木	皮膚科専門診療(母島)(~30日) 決算特別委員会(1日目)
15	木		30	金	コロナワクチン接種(母島) 決算特別委員会(2日目)/村議会本会議 電話無料法律相談(第二東京弁護士会) 特別給付金(住民税均等割非課税世帯等)申請〆切 巡回相談(東京都児童センター)申込〆切 「私の母島フォトコンテスト2022」の作品募集〆切