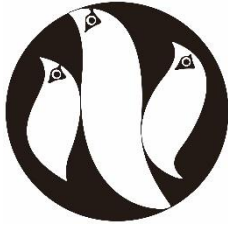


NO. 765
令和6年(2024)
3/1(金)



小笠原 —OGASAWARA—
村民だより

編集・発行 小笠原村総務
〒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>



▲
村民だよりはHPからも
ご覧いただけます。

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(2/1)

2,598人

父島 母島

人口 2,145人 453人

世帯 1,258 269

1月気象状況(父島)

最高気温 23.3℃

最低気温 11.7℃

平均気温 18.5℃

平均湿度 69%

月降水量 23.5mm

ダム貯水率

2/22現在

父島

92.8/100

母島

81.3/100

令和5年度住民税非課税世帯等
に対する臨時特別給付金(7万円給付)

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による
負担を軽減するための支援として、国の「重点
支援地方交付金を活用し、令和5年度住民税
非課税世帯に対して物価高騰対策支援給付金
(7万円)を支給します。

【支給対象世帯の要件】

(1)基準日(令和5年12月1日)において、小
笠原村の住民であること。

(2)世帯全員が令和5年度分の住民税(均等
割)非課税の世帯であること。

(3)住民税が課税されている方の扶養親族等
のみで構成されている世帯ではないこと。

(4)租税条約による住民税の免除を届け出て
いる方がいないこと。

(5)すでに他自治体から世帯主として同趣旨
の給付金(7万円)を受給した方がいないこ
と。

【手続き方法】

1.「支給のお知らせ」が届く世帯(プッシュ型)
対象世帯のうち小笠原村で3万円の給付金
をすでに受給し、世帯主に変更がなく、かつ世
帯員に異動がない世帯で、今回の「支給のお知
らせ」を受け取られた世帯は基本的に手続き
不要です。

2.「確認書」が届く世帯
(「1」以外の対象者で令和5年1月2日以降
に小笠原村に転入者がいない世帯)

「確認書」の内容をご確認いただき、申請期
限までに同封の返信用封筒で返送、または窓
口に提出ください。「確認書」の返信や提出が
ない場合は本給付金の給付を受けられませ
ん。

3.申請が必要な世帯
(「1」以外の世帯のうち、令和5年1月2日以
降に小笠原村に転入者がいる世帯)

申請する場合は申請書に必要事項を記入
し、必要書類を添えて申請してください。(申
請書は小笠原村ホームページからダウンロー
ド(準備中)または、総務課総務係および母島
支所窓口でお渡しします。)

《必要書類》

①本人確認書類(運転免許証、マイナンバー
カード、保険証などのコピー)

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令和5年1月1日時点でお住まいの市区
町村が発行する「令和5年度住民税非課
税証明書」

「現住所と令和5年1月1日時点の住所
と異なる」欄が「異なる」に該当する方全
員分

【申請期限】4月30日(火)

【注意事項】

○この給付金は「物価高騰対策給付金に係る
差押禁止等に関する法律」により差押禁止
及び非課税所得となります。

○給付金受給後、支給要件に該当しないこと
が判明した場合には給付金を返還してい
た必要があります。

○臨時特別給付金を装った振り込み詐欺や個
人情報の詐取にご注意ください。小笠原村
や内閣府の職員などをかたった不審な電話
や郵便があった場合は、小笠原村や警察署、
警察相談専用電話(※9110)にご連絡く
ださい。

3月中旬に小笠原村ホームページに申請書等
を掲載予定ですので、そちらもご覧ください。

●問合せ先・提出窓口

総務課 総務係 2-3111
母島支所 庶務係 3-2111

小笠原村民みんなのクーポン券
取扱事業者の換金請求 今月末まで

「小笠原村民みんなのクーポン券(202
3)」取扱事業者の換金請求方法は、次のとお
りとなります。請求期間を過ぎると換金がで
きなくなりますので、必ず請求期間に手続き
をお願いいたします。

【請求期間】3月29日(金)まで

【請求書類提出先】村役場財政課・母島支所

【必要書類】

①換金請求書

②利用されたクーポン券

※①換金請求書には代表者印の押印、②利用
されたクーポン券裏面には事業者確認印の
押印が必要となります。

●問合せ先 財政課 財政係 2-3112

扇浦園地 キッチンカー
出店者を募集します

小笠原村では、扇浦園地の更なる魅力およ
び賑わいある空間の創出、園地利用者の利便
性の向上等を図ることを目的として、キッチン
カーの出店者を募集いたします。

【営業可能期間】4月1日(月)～6月30日(日)

【申込期間】3月1日(金)～15日(金)

詳細・申し込み方法等は小笠原村ホームペ
ージをご覧ください。

●申込み・問合せ先 産業観光課 2-3114

総務課 総務係 2-3111
母島支所 庶務係 3-2111



3月1日より戸籍の手続きが 便利になります

◎戸籍証明書等の広域交付制度の開始

これまで戸籍証明書等は、本籍地の市区町村でないと取ることが出来ませんでした。が、3月1日(金)から、戸籍証明書等を最寄りの市区町村の窓口でも取れるようになる広域交付制度が始まります。

さらに、欲しい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求出来るようになります。

【広域交付の方法】

◎戸籍証明書等を請求できる方が、市区町村の戸籍担当窓口にお越しになって請求する必要があります。(郵送や代理人による請求は出来ません。)

◎窓口にお越しになった方の顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード等)の提示が必要です。

※コンピュータ化されていない一部の戸籍証明書、一部事項証明書、個人事項証明書は請求出来ません。

【戸籍証明書等を請求出来る方】

◎本人

◎夫または妻

◎父母、祖父母など(直系尊属)

◎子、孫など(直系卑属)

※兄弟姉妹の戸籍証明書等は請求できません。

【戸籍届出時の変更事項】

3月1日(金)より、婚姻届や転籍届などの戸籍届出時に、戸籍証明書等の添付が原則不要となります。

●問合せ先 村民課 住民係 2-3-1-13

国民年金保険料の口座振替・クレジット カード納付での前納が年度途中 から可能に！

口座振替・クレジットカード納付での振替方法に前納(6か月前納・1年前納・2年前納)を選択した場合、年度の途中からでもまとめて前払い(前納)ができるようになりました。まとめて前払いをすると割引が適用されます。

【申込開始】3月1日(金)

【注意事項】

◎6か月前納を選択した方で初回振替日が5月末から9月末となる場合は、最初の10月末に初めて6か月分(前納)の振替となります。

◎口座振替の場合、初回振替時に前月分の保険料が未納の場合は、前月分の保険料をあわせて振替します。

●問合せ先

ねんきんダイヤル0570-003-004

村民課 住民係 2-3-1-3

小笠原村出身学生の 一時帰省のための学生割引

一時帰省のための学生割引

小笠原村に住民登録している保護者のおさんが内地の学校等に通う学生及び生徒で、一時帰省のために「おがさわら丸」を利用する場合は、船賃が35%割引になる制度がご利用いただけます。

この制度の利用を希望される場合は、「おがさわら丸」の乗船券購入前に「学生証のコピー」または「在学証明書」をご持参のうえ、保護者の方が村民課住民係または母島支所にて手続きをしてください。

●問合せ先 村民課 住民係 2-3-1-3

交通災害共済「ちよこつと共済」

東京都市町村民交通災害共済「ちよこつと共済」は、東京都の全市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

小笠原村に住民登録をしている方なら、誰でも加入できます。

各ご家庭に配布されるパンフレット・加入申込書にてお申し込みいただけるとともに、インターネットでの申し込みもできますので、ぜひご利用ください。

【Aコース】年会費千円

最高300万円の見舞金

【Bコース】年会費500円

最高150万円の見舞金

詳しい内容については、パンフレットやホームページ(<https://chokotokyosai.jp/>)等をご確認ください。

●申込み・問合せ先

母島支所 庶務係

村民課 住民係

3-2-1-1

2-3-1-3

村営バスからのお知らせ

3月26日(火)～4月7日(日)の間、小中学校が春休み期間となるため、平日ダイヤ(扇浦線の、7時15分小港海岸発便は、どなたでもご利用いただけます。

●問合せ先 村営バス営業所

産業観光課

2-3-9-8

2-3-1-4

光ケーブル更新工事に伴う サービス停止のお知らせ(母島)

サービス停止のお知らせ(母島)

光ケーブル更新工事に伴い、母島において、インターネット・ケーブルテレビ・携帯電話が一時的に利用できない時間帯が発生します。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・協力をお願いいたします。

《インターネット・ケーブルテレビ》

3月22日(金)～27日(水)

午前9時～午後5時/午前0時～5時

《携帯電話》

3月25日(月)～27日(水)

午前0時～午前4時

※最大で30分程度サービスが停止します。

●問合せ先 総務課 情報通信係 2-3-1-1

母島東港トイレ使用禁止について

東港トイレは現在使用できない状態にあり、今後使用を禁止とさせていただきます。また令和6年度に撤去を予定しております。

●問合せ先 母島支所庶務係 3-2-1-1

会計年度任用職員の募集

【職種】一般業務員(保育補助業務)

【勤務先及び採用人数】

父島保育園:2名、母島保育園:1名

【任用期間】

令和6年4月1日～令和7年3月31日

【勤務時間】午前8時～午後5時15分の間

(シフト勤務あり 週29時間)

【応募資格】不問(保育士免許所有者を優先)

【応募方法】

履歴書に必要事項を記入の上、村民課福祉係または母島支所にご提出ください。

【報酬額(時給)】

保育士免許有:1,164円～1,363円

保育士免許無:1,113円～1,205円

【申込期限】3月29日(金)

※採用人数が定員に達し次第、募集終了となります。

●問合せ先 村民課 福祉係 2-3-9-9

小笠原村人事異動

2月29日付

【退職者】（内は旧所属）

星野 愛実（看護師）

《医療課診療所係（小笠原村診療所）》

村長出張報告（12月・1月）

出張期間：12月20日～30日

・斉藤国土交通大臣意見交換

・新藤経済再生担当大臣面談

・全国離島振興協議会懇談会出席

・その他 国会議員、都議会議員、国、東京都等

年末挨拶および打ち合わせ等

出張期間：1月10日～19日

・東京都島しょ振興公社 愛らんどシャトル

事業視察（八丈島、利島、大島）

・世界自然遺産五地域会議出席（京都市）

・その他 関係機関等挨拶および打ち合わせ等

●問合せ先 総務課 総務係 2-3111



第51回小笠原ロードレース大会結果

2月4日に実施しましたロードレース大会の、各部門の上位結果を紹介いたします。

【一般女子の部 4 km】

第1位 堀澤 麻美 17分59秒
第2位 石川 唯 18分34秒
第3位 井上 直美 18分56秒

【小学生低学年女子の部 2 km】

第1位 猪村 希結 9分41秒
第2位 兵頭 里玖 9分49秒
第3位 白倉 りん 10分15秒

【小学生高学年女子の部 4 km】

第1位 阿部みんみ 19分26秒
第2位 吉田 優衣 20分06秒
第3位 伊藤 夕夏 20分12秒

【中学生女子の部 4 km】

第1位 山下 桜音 18分53秒
第2位 高嶺和久乃 19分01秒
第3位 小森谷波花 19分15秒

【高校生女子の部 4 km】

第1位 工藤 甘実 19分17秒
第2位 後藤 美咲 19分33秒
第3位 白倉ころろ 19分44秒

【一般男子の部 4 km】

第1位 小野田洋介 16分12秒
第2位 内門 和也 19分40秒
第3位 久末 遊 21分20秒

【小学生低学年男子の部 2 km】

第1位 鈴木 丈琉 8分04秒
第2位 川口 以織 8分08秒
第3位 阿部 よん 8分24秒

【小学生高学年男子の部 4 km】

第1位 山田 真生 16分39秒
第2位 白倉 朔 16分43秒
第3位 高嶺 快功 16分43秒

【中学生男子の部 6 km】

第1位 市野 大和 24分50秒
第2位 小野 雅治 25分15秒
第3位 横山 蓮 25分33秒

【高校生男子の部 6 km】

第1位 持田 翼 27分08秒
第2位 緒環 良吹 27分42秒
第3位 鯉江 和人 28分25秒

【一般男子の部 6 km】

第1位 広岡 卓 21分53秒
第2位 小泉 亘 23分17秒
第3位 鈴木 拓也 24分07秒

【団体の部 男子 6 km】上位5名の合計

第1位 ジャスティス海自合同チーム
2時間04分46秒
第2位 小笠原中学校 2時間07分12秒
第3位 小笠原支庁 2時間16分58秒

【団体の部 女子 4 km】上位5名の合計

第1位 Oga Run レディース
1時間37分12秒
第2位 小笠原中学校
1時間38分28秒
第3位 小笠原高等学校
1時間41分07秒



当日は、天候にも恵まれて309名の選手が出場しました。

選手一人一人が、日ごろの練習の成果を出し切ろうと一生懸命走っている姿がとても印象的でした。また沿道からの応援が選手の背中を押していたように感じました。

なお、小笠原ロードレース大会は、小笠原村体育協会の各競技構成メンバーから選出された監察員を始めとする多くの方々のご協力により運営されております。

大会の運営にご協力いただきました各関係機関および諸団体の皆様に、紙面を借りてお礼申し上げます。また、交通規制へのご協力いただいた皆様ありがとうございました。

●問合せ先 小笠原ロードレース実行委員会（教育委員会内） 2-3117

小笠原中学校

音楽発表会のお知らせ

音楽発表会(全学年)を次のとおり実施します。保護者・地域の皆様方には、ぜひ、ご参観いただきますようお願いいたします。

【期日】3月10日(日)

【時間】午前9時20分～10時10分

【場所】小笠原小中学校体育館

【内容】

《各学年合唱》

1年生:「あさがお」

2年生:「旅立ちの時」

3年生:「群青」
～Asian dream song～

《全校吹奏楽》

「MARCH FOR FREEDOM」

「名探偵コナン メインテーマ」

※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。

●問合せ先 小笠原中学校 2-2502



村立学校教育職員の勤務状況の公表

昨今、学校教職員の長時間勤務等が問題となっており、教職員の働き方改革が求められています。

小笠原村教育委員会では、令和3年3月に小笠原村立学校の管理運営に関する規則(以下「規則」という。)を改正し、教育職員の勤務時間外の在校等時間(※1)を1か月45時間以内、年間360時間以内と定めています。

令和元年度から昨年度までの教育職員1人あたりの平均の勤務時間外の在校等時間は、次のとおりです。

(※1)在校等時間:教職員が勤務のため学校に到着した時間から、勤務を終え学校を出る

時間までの時間(校外における勤務時間も含む)

【令和元年度(※2)】

月平均45・83時間、年間549・92時間

【令和2年度】

月平均31・17時間、年間374・04時間

【令和3年度】

月平均27・42時間、年間329・04時間

【令和4年度】

月平均27・44時間、年間329・28時間

(※2)10月～3月の6か月間を年間値に換算

規則の改正以前では、基準を上回る在校等時間となっていました。令和3年度以降は、基準内に収まっています。しかし、この数値はあくまでも平均値のため、現在も基準を上回っている職員もいるのに加え、この2年間は改善の傾向が見られておりません。

村立学校の労働環境を改善することで、教育職員には、子供たちとの関わりや授業の準備といった本来の業務に専念していただきたいと考えています。

小笠原村教育委員会では、令和6年度から、学校事務効率化のため、全村立学校に統合型校務支援システムを導入するなど、引き続き、働き方改革の推進に取り組んでまいります。

保護者および地域の皆様にも、教職員の働き方改革の推進にご理解いただきますようお願いいたします。

◎教育委員会からの保護者の皆様へのお願い

村立学校教職員の正規の勤務時間は、父島が午前7時45分～午後4時30分、母島が午前7時50分～午後4時45分となっています。(休憩・休息時間を除く7時間45分)

先生方は、早く登校する子供たちに対応するため、早い時間から出勤している実態があります。つきましては、お子さんの学校の到着時間が午前7時30分以降になるように、家を

出る時間を調整していただきますようお願いいたします。

ひとりある勤務環境を整え、先生方が子供たち一人ひとりに向き合える時間をより多く取れるように皆様のご協力をお願いいたします。

●問合せ先

小笠原村教育委員会 2-3-17

小笠原村奨学金

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

【貸付の要件】

○貸付の日の3年前から引き続き小笠原村に住所を有する者の子であること。

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

【貸付金額】

○月額2万5千円

○申請方法、償還の方法などについてはお問い合わせください。

●問合せ先 教育委員会事務局 2-3-17

しんくみはばたき奨学金

七島信用組合では、平成29年12月に創立60周年を記念し、長きに亘りご支援いただいている地域への感謝の気持ちとして、返還不要の奨学金制度を設立しました。

島嶼出身者が大学・短期大学・専修学校等に進学する際には、引越しの手配や住居の契約などにかかる費用が数十万円になることが多く、家計の負担となっていることから、当制度では、より負担が大きいと思われるひとり親家庭のご子女を対象に新生活の支度金として奨学金を給付し、進学にかかる費用の一助となることを目的としています。

次の募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。ご応募お待ちしております。

【受給資格】以下のすべてに該当する方。

①令和6年4月に大学・短期大学・専修学校等へ進学すること。

②ひとり親家庭のご子女で、保護者が伊豆諸島、小笠原諸島に居住していること。

③父母または家計を支えている人の収入が、給与所得者の場合700万円以下(源泉徴収票の支払金額、給与所得者以外は400万円以下(確定申告書の所得金額)であること)。

【給付金額】1人1回限り10万円 ※返還不要

【定員】15名

※応募者多数の場合は、厳正な抽選により決定します。

【給付方法】一括給付

※申請者本人または保護者名義の当組合普通預金口座に振り込みます。

【募集期間】4月1日(月)～26日(金)

【結果発表】

5月中旬頃、郵便にて結果をお知らせします。

【給付時期】5月下旬を予定しています。

●申込み・問合せ先

七島信用組合 小笠原支店 2-74-10

七島信用組合 本部 奨学金係

04992-2-1661

宮公署等のコーナー

建築確認・許可申請等の受付窓口の変更／電子申請の受付開始

3月1日(金)から建築確認・許可申請等の運用が変更となります。

詳細は、2次元コード(東京都都市整備局ホームページ)からご確認ください。申請者のご都合に合わせてご利用ください。

◎受付窓口の変更について(紙申請)

【変更前】小笠原支庁の窓口(土木課住宅担当)
【変更後】小笠原支庁、東京都都市整備局の窓口(第二本庁舎3階中央・市街地建築部建築指導課窓口)のどちらでも可能に

東京都都市整備局ホームページ



◎電子申請の受付開始について

「東京都建築確認等電子申請システム」により電子申請の受付を開始

東京都都市整備局ホームページ



●問合せ先

(受付窓口の変更について)
都市整備局市街地建築部建築指導課
事務担当 03-5388-3371
(電子申請の受付開始について)
都市整備局市街地建築部建築指導課 電子申請化推進担当 03-5388-3382

家内労働の「委託状況届」は

4月30日までに

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している委託者の方は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて、「委託状況届」を労働基

準監督署に提出することが義務付けられています。

4月30日(火)までに小笠原総合事務所労働主査までご提出ください。

※令和2年12月25日付で「委託状況届」の様式が改定されていますのでご注意ください。

※家内労働法で言う「家内労働者」とは、材料の提供を受けて、他人を使わず同居の親族だけで物の製造、加工を行い、工賃を得ている人のことを言います。あて名書きのような事務の代行、ホームページの構築代行など、物の加工を伴わない委託を受けている人は「家内労働者」にあたりません。

東京都労働局ホームページ

●問合せ先

東京労働局労働基準部賃金課家内労働係
03-3512-1614
小笠原総合事務所 労働主査 2-2102

母島巡回労働相談

【日時】3月12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

行政相談所の開設

【実施日程】3月12日(火)

【実施時間】午後7時～8時30分

【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

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】3月22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・問合せ先

第二東京弁護士会法律相談課

03-3581-2250

(受付時間:平日午前9時30分～午後4時30分)

「島しょ法律相談」のご案内

東京都では、島しょに居住される方を対象として、弁護士との法律相談(電話相談)を実施しています。相談は無料です。

【相談日】月・水・金曜日

3月		
月	水	金
		1
4	6	8
11	13	15
18	20	22
25	27	29

※祝日・年末年始の閉庁日はお休みします。

【相談時間】午後1時～4時

※相談時間中は、直接、ご相談いただけますが、相談中の場合もありますので、事前にご予約いただくと確実です。

※事前予約は、月・金曜日の午前9時～午後5時(祝日・年末年始の閉庁日を除く)にお願いいたします。

●相談・予約・問合せ先

東京都生活文化スポーツ局 都民生活部
地域活動推進課 03-5388-2245

福祉バザーの開催(父島)

福祉バザー(父島)を開催します。

寄付物品(家具含む)を募集しています。(引き取りにも伺います。)

飲食の出店は、3月5日(火)までに指定の用紙で申し込んでください。委託販売も行います。

フリーマーケットを同時開催します。

(申込不要、当日9時から準備できます。)

※出店者は、売上の一部のご寄付をお願いします。

皆さまのご来場お待ちしております。

【日時】3月10日(日)午前10時～午後2時

【場所】地域福祉センター

●問合せ先

小笠原村社会福祉協議会 2-2486

健康・保健のコーナー

定期予防接種

3月の定期予防接種の日程をお知らせします。

【父島】

《日時》3月7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。2日前までに福祉係に予約してください。

【母島】

《日時》3月7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

母島支所 2-3939
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】3月14日(木)

受付時間 午後2時～3時

【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、ご連絡ください。

●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】3月19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

小笠原海運からのお知らせ

3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2-2500まで、お問い合わせください。

※()内は変動調整額となります。

3月の燃料油価格変動調整金

単位:円

おがさわら丸	旅客運賃	等級	大人	学生	小人	貨物運賃	1等品	18,158	
		1等	59,900	51,250	29,950			(+2,230)	
			(+10,400)	(+8,900)	(+5,200)				
		特2等寝台	43,260	34,610	21,630			2等品	16,904
			(+7,510)	(+6,010)	(+3,750)				(+2,076)
		2等寝台	32,590	26,080	16,300			3等品	15,550
			(+5,660)	(+4,530)	(+2,830)		(+1,910)		
		2等和室	28,610	22,890	14,310		小口	1,819	
			(+4,970)	(+3,970)	(+2,490)			0.1t以下	(+223)
		等級	村民	村民小人	身障者		0.075t以下	1,354	
1等	46,930	23,470	29,950	(+166)					
	(+8,150)	(+4,080)	(+5,200)						
特2等寝台	30,290	15,150	21,630	【乗船券販売時間】	午前8時～午後4時まで				
	(+5,260)	(+2,630)	(+3,750)						
2等寝台	22,820	11,410	16,300			※ただし、入港日は午前9時～			
	(+3,960)	(+1,980)	(+2,830)						
2等和室	20,030	10,020	14,310	※昼休:午前11時30分～午後1時					
	(+3,480)	(+1,740)	(+2,490)						

おがさわら丸

旅客運賃

伊豆諸島開発株 03-3455-3090

単位:円

等級	大人	小人	学生	伊豆諸島開発株
2等	5,080 (+1,130)	2,540 (+560)	4,070 (+910)	03-3455-3090
村民割引 2等往復	6,100 (+1,360)	3,050 (+680)		
等級	A(3名用)		B(2名用)	※くろしお丸運航 2/19月～3/9(土) (予定)
個室椅子席	5,000		3,000	
貨物運賃	1等品	9,893 (+1,445)		
	2等品	9,274 (+1,354)		
	3等品	8,656 (+1,264)		
	小口 0.1t以下	991 (+145)		
	小口 0.075t以下	747 (+109)		

◎くろしお丸の運航期間の変更

ははじま丸ドック中の代船くろしお丸の運航期間について、伊豆諸島開発株式会社の配船上の都合により変更となります。

【変更前】3月12日(火)まで

【変更後】3月9日(土)まで

なお、気象条件等により、再変更になる場合があります。

●問合せ先

伊豆諸島開発株 03-3455-3090

◎ヤマト運輸(株)宅急便 運賃・料金の改定

【改定日】4月1日(月)

【対象商品】

①180サイズ・200サイズ

②クール(冷凍・冷蔵)料金

新運賃・新料金など詳しくはヤマト運輸(株)ホームページ(1月12日付ニュースリリース)をご覧ください。

※小笠原からは4月6日(土)父島発おがさわら丸積み込みから適用になります。

※3月中旬より混み合うことが予想されるため、お荷物の搬出は計画的にお願いします。

※引越シーズンはお届け希望日を最短日でご指定されても(要望)にお応えできないことがありますのであらかじめご承知おきください。

さい。

●問合せ先 ヤマト運輸(株)コールセンター

0120-0119625

小笠原海運(株)父島営業所 2-2500

(株)恵興小笠原営業所 2-2852

◎おがさわら丸の代船さるびあ丸

おがさわら丸は5月11日(土)～27日(月)までの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(6099トン・近海定員284名)を運航します。

東京発 5月21日(火) 午前10時

父島着 5月22日(水) 午後3時

父島発 5月23日(木) 午前10時30分

東京着 5月24日(金) 午後3時30分

さるびあ丸運賃表(片道)

おがさわら丸換算	さるびあ丸	席(部屋)数	運賃		シングル料
			一般	村民	
特1等相当	特等	2名×6部屋	78,200	65,060	18,000
1等相当	特1等	4名×6部屋	60,640	47,500	18,000
2寝台相当	特2等	212席	32,990	23,100	-
2和室相当	1等	36席	28,960	20,280	-

※おがさわら丸の特等、特2等に相当する席はありません。

※表にない運賃については窓口にお問合せ下さい。

●問合せ先 父島営業所 2-2500
小笠原アイランド農協母島支店 3-2331

環境・自然のページ

南島外来植物除去

ボランティアの募集

南島は父島の南西沖にある無人島であり、沈水カルスト地形と植物が織り成す小笠原を代表する景勝地です。さらに、カツオドリやアナドリ、セグロミズナギドリといった海鳥の繁殖地としても重要な場所です。昭和46年にノヤギが根絶されて以降は、植生の回復がみられており、現在では外来植物の駆除、海鳥の卵等を捕食するクマネズミへの対策や陸産貝類を再導入する試みが進められています。

このような南島の状況について、実際の作業を通じて村民の皆さんにより深く知っていただくため、次の通り「南島外来植物除去ボランティア」の募集を行います。

【日時】3月20日(水・祝)

午前8時～午後2時ごろ

※天候・海況不良により、実施できない場合があります。



【集合・解散場所】青灯台

【募集人数】20名程度(事前申込制)

【募集期間】3月18日(月)まで

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

【内容】南島における外来植物の除草作業

(2時間程度)と生き物観察

※作業に必要な軍手等は貸与します。

靴を必ずご用意ください。

●問合せ先 環境課自然環境係 2-2270

集落における

ネズミの一斉防除(父島)

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。

有人島では、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」などで関係行政機関による対策を議論しており、この一環として各行政機関と関係者で、集落内各地におけるネズミの一斉防除を実施します。期間中、集落内各地にネズミを捕獲するためのカゴ罠が設置されますので、ご理解、ご協力をよろしく願います。

【実施期間】3月11日(月)～15日(金)

【実施場所】父島集落

なお、カゴ罠等の貸出は常時受け付けております。ご希望の方は、問合せ先までご連絡ください。

●問合せ先 環境課

2-2270

小笠原動物協議会からのお知らせ

◎ネコの島内譲渡のお知らせ

小笠原では、「小笠原ネコプロジェクト」として、山域・集落において様々なネコ対策を実施しています。山域のネコは希少な鳥類やオオコウモリなどを襲う可能性があるため捕獲し、都内の動物病院に譲渡し、人に慣れさせてから飼い主を探します。

今回、山域で捕獲したネコから産まれた仔ネコについて、島内の飼養希望者への譲渡を実施します。

【申込期間】3月15日(金)まで

譲渡を希望される方は、書類審査、面談等を受けていただく必要があります。申込み方法等については問合せ先までお問い合わせください。

●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

◎母島巡回ペット診療・相談

小笠原動物対処室の獣医師による「母島巡回ペット診療・相談」を行います。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。

【診療日程】

○3月14日(木)午前11時～正午、

午後2時30分～4時30分

○3月15日(金)午前8時30分～正午

【場所】

ネコと小型犬は母島支所2階の会議室での診療となります。なお、ネコはケージに入れて、小型犬はケージに入れるかリードをして抱きかかえて連れてきてください。また、大型犬や複数頭同時の診療を希望される場合は、事前にご相談ください。

【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。

【予約申込み先】

小笠原動物対処室090-1692-7666

●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

■ペットの登録は済みでしたか？

小笠原村で30日を超えて
ペットを飼養する方は、
村民の方も短期の滞在者
の方も登録が必要です。
ペットの登録が済んで
いない方は、環境課にて
登録をお願いします。



『林野庁補助事業オンライン 実施報告会』開催のお知らせ

林野庁補助事業「小笠原諸島における森林生態系保全のための技術開発」において、①外来植物の侵略性の評価手法に関する検討、②在来樹木の生育適地の調査・判定に関する検討を行いました。

令和5年度に父島・母島で実施した各種試験についてご報告するとともに、父島・母島山で行われた約50年に渡る植生調査に関する特別講演を開催いたします。今回はオンラインのみでの開催となりますが、皆さまのご参加をお待ちしております。

【日時】3月13日(水)

午後6時30分～8時30分(予定)

※事業全体の実施報告と特別講演の2部構成となります。

【実施方法】Webexを使ったウェブ配信

※参加登録は不要です。スマートフォン等の携帯電話での視聴の場合、Webexアプリのダウンロードとパスワードの入力が必要となりますので、早めのご準備をおすすめいたします。ご心配な方は事前のテスト接続をいたしますので、お問い合わせください。

【特別講演 講演者のご紹介】

宇都宮大学 名誉教授 谷本 丈夫氏

※講演の後に質疑応答を予定しています。

【配信URL】

<https://jafta2.my.webex.com/jafta2.my/j.php?MTID=mdc367d986ba054859ede4ede425b76a>

ミーティングID:2643 069 0733

パスワード: xPmVf7

※スマートフォンからの

アクセスには

Webex アプリのインストール

が必要になります。

Webex Meetings アプリ

ではございませんので

お気を付けください。



●問合せ先
一般社団法人 日本森林技術協会(担当:木村)
03-3269-5515
shirinhozen@jافتa.or.jp

国有林の森林生態系保護地域 入林簡易講習会

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。講習は講習資料を配付して、各自で受講していただき、必要書類の提出をもって講習修了とします。

次の目的で講習の受講を希望される方は、電話にてお申込みいただき、受講締切日まで必要書類を提出してください。

◎村民レク簡易講習

(村民の方でレクリエーションを目的として指定ルートを利用される方)

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講習を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。

◎調査研究簡易講習

(調査・研究及び作業等の目的で入林される方)

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。

※いずれの講習も有効期間は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、講習の受講が必要となります。

【パス発行までの流れ】

- ①受講希望者は電話にて申込み。
- ②講習資料を配布。
- ③講習資料を各自受講し必要書類を受講締

切日までに提出。

④講習修了書・入林許可書・年間パス又は腕章の交付。

【受講締切日】3月19日(火)

●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

小笠原諸島森林生態系保全センター の取組報告会・特別講演会の開催

小笠原諸島森林生態系保全センターでは小笠原の豊かな自然を後世に残すため、外来植物の駆除や在来植物の生育保全等の取組を行っています。

今年度の取組や成果の報告会と特別講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

ご視聴を希望される方は配信URL又は2次元コードよりご参加ください。

【開始日時】3月7日(木)午後7時～8時30分

【実施方法】オンライン配信(参加登録不要)

【内容】

○小笠原諸島森林生態系保全センターの取組報告

○特別講演

「小笠原植物研究50年

～歩いて、見て、考えた～」

駒沢大学総合教育研究部教授 清水善和氏

【配信URL】

<https://qr.paps.jp/nLEyU>

●問合せ先

一般社団法人 日本森林技術協会担当:山本

080-3269-5168

shirinhozen@jافتa.or.jp

ビジターセンターのお知らせ

【開館日】毎日開館

【開館時間】午前8時30分～午後5時

(夜間開館日は午後9時まで)

※イベント・夜間開館については、掲示板のポスターをご覧ください。

【特別展】

○「ザ・小笠原のイルカ」展くあのころな、きになるこ 新館にて開催中

小笠原で行われているイルカの個体識別調査や生態などを紹介し、海でイルカに出会った時にさらに楽しく感じてもらえるような展示です。

○「クジラ」展くクジラとイルカくらべっこ

開催中

ザトウクジラの実物大展示、生態紹介のほか、一年展示「イルカ」展のミナミハンドウイルカと比べてみようという展示もあります。

【講演会】

◎東京都立大学公開講座

《日時》3月4日(月)午後7時～8時

《内容》

①小笠原の昔の気象のはなし

松山洋(東京都立大学都市環境学部地理環境学科 教授)

②父島は21世紀も乾燥化しているのか？

鈴木健介(東京都立大学地理環境学科4年)

《場所》新館ホール

《主催》東京都立大学 小笠原研究委員会

《共催》(一社)ビーアイオー

《協力》(公財)東京都公園協会、小笠原村

◎希少植物「ムニンタイトゴメ」と「シマウツボ」の最新情報

《日時》3月21日(木)

午後6時30分～8時30分

《内容》

①小笠原諸島における寄生性植物の生態と進

化

西村明洋(京都大学大学院理学研究科博士後期課程 3年)

②智島列島固有の新種ムコジマンネングサの発見、そして新たな展開へ

伊東拓朗(東北大学学術資源研究公開センター・植物園 助教)

《場所》新館ホール

《主催》東京都小笠原支庁

●問合せ先

小笠原ビジターセンター 2-3001

マイクロプラスチック回収ボックス

地球規模で問題になっている海ゴミが、父島の海岸にも多く漂着します。

NPO法人小笠原海洋島研究会(BOISS)では、単発的な海岸清掃では取り切れないマイクロプラスチックに対して、利用者の多い海岸に回収ボックスを設置して、年間を通して島民の皆様へ回収のご協力をいただいています。

回収しているのは、3センチ以下のプラスチックゴミです。設置場所は、宮之浜(駐車場側の東屋)、大村海岸(ビジターセンター近くの看板の下とゲゲハウス近くの東屋)、扇浦(レストハウスの4ヶ所です)。

※3センチ以上のプラスチックゴミや大きな海ゴミ、ビン・缶・ペットボトルや家庭ゴミは入れないよう、引き続きご協力をお願いいたします。



●問合せ先

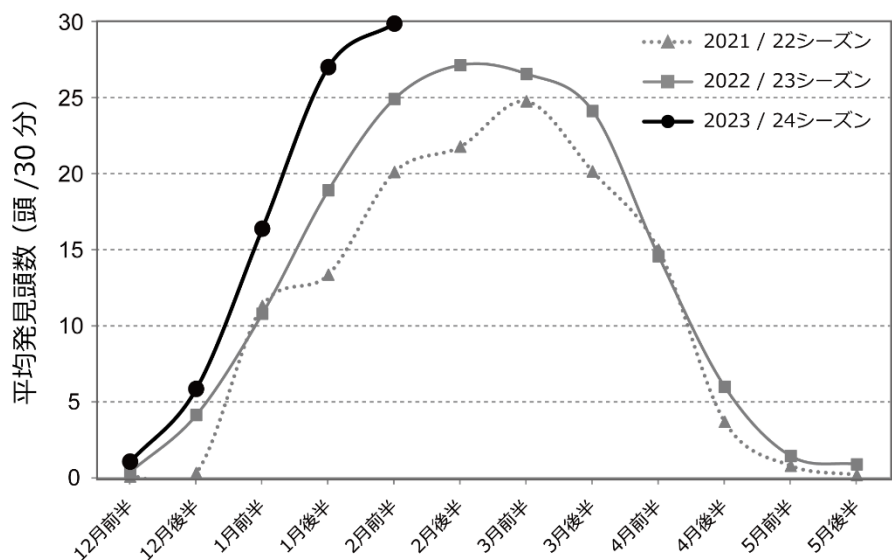
NPO法人小笠原海洋島研究会(BOISS)
info@ogasawara-boiss.jp

「ザトウクジラの来遊状況」



現在、たくさんさんのザトウクジラたちでにぎわいを見せる小笠原の海。3月に入り、いよいよザトウシーズンも折り返し地点を迎えました。これからのシーズン後半戦に向け、今月の村民だよりでも、ここまでのザトウクジラの来遊状況をお届けしたいと思います。

OWAでは、毎年12月から翌年5月にかけて、ウェ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です。



先月の村民だよりでは、1月前半の時点において、今シーズンは過去2シーズンを大きく上回る勢いで順調にザトウクジラの来遊が確認できていることをお伝えしました。その後1か月の結果を見ていくと、1月後半の平均発見頭数は約27頭、そして2月前半の平均発見頭数は約30頭と、引き続き過去2シーズン以上の観測値を記録していることが伺えます。今シーズンはクジラたちの来遊が少し前倒しになっているのか、それとも、シーズン全体を通して例年以上の発見数となるのか、とても気になる場所ですね。3月以降の観測結果を楽しみにお待ちください！

【ホエールウォッチング自主ルール遵守のお願い】

現在、本格的なザトウクジラシーズンを迎えております。船舶の航行速度を落としたり、ウォッチング中も周囲の状況確認をきちんと行ったりする等、事故が起こらないようにご注意ください。また、ホエールウォッチングを安全に楽しむため、そしてクジラにとっても優しいウォッチングを行えるように、引き続き次に掲げる自主ルールの遵守にご理解とご協力をお願いいたします。

○クジラから300メートル以内を減速水域とする。

○クジラから100メートル以内を侵入禁止水域とする。

○クジラの進路や行動を妨げない。

○クジラのほうから100メートル以内に接近してきた場合は、低速で離れるか停船状態とし、侵入禁止水域から脱するまでこの行動をとる。

● 問合せ先 一般社団法人 小笠原ホエールウォッチング協会(OWA) 2-3215

海洋センターだより その274



―伊豆諸島でウミガメ調査―

一昨年から地球環境基金の助成を受け、伊豆諸島でアオウミガメのDNA調査を行っています。小笠原で生まれたアオウミガメたちはすぐに小笠原を離れ外洋に旅立ちます。その後、どこへ行き、どこで成長するのかは、まだ完全には明らかになっていません。伊豆諸島で見つかるカメ達はどこで生まれたのか、また、小笠原生まれのカメがどれだけ伊豆諸島で生活しているのか、これまで未解明であった出生地をDNAから明らかにするための調査です。

伊豆諸島ではほとんど産卵は確認されないため、素潜りで海中のウミガメを捕獲し、標識付けや外観調査、DNAサンプルの採取を行います。「え？素潜りでどうやってカメ捕まえるの？」と思いますよね。私も始める前は無理かも？と思っていました(脳内シミュレーションはしていましたが...)。しかし、実際調査を始めてみると意外や意外、思いのほかスムーズにカメを捕獲することができました。泳いでいる個体は捕まえられませんが、寝ている個体やエサを食べている個体を見つかることができれば、順調にカメを捕まえることができます。もちろん、誰でも捕まえられるわけではなく、本調査を通じて覚醒したスーパークメ採り名人くんが大活躍してくれています。(調査遂行に当たり東京都の許可を得ています。)

プロジェクトの初年は全ての島を訪れ、関係者や協力者の方々に挨拶や調査内容の説明を行いました。昨年は御蔵島、三宅島、式根島、青ヶ島で調査を行いました。青ヶ島では船が空を飛ぶ(写真)という衝撃的な光景を目にし、「世界にはまだまだ自分が知らないことだらけだな」となんだかエモい気持ちになりました。今年は、1月に入つてすぐに八丈島に調査に行きました。備船予定でしたが海況が悪く、陸

からのアプローチでの調査となりました。さらに運悪く、年に一度あるかないかの大寒波にぶち当たり、滞在中に何度かひょうが降りしました。そんな中でも、行ける日はできるだけ海に出て調査を行った結果、期待以上のサンプルを集めることができました！調査に関わったすべての方々のおかげです。今後は大島・神津島でも調査を行う予定です。小笠原のカメが生まれた後どこでどんな風に過ごしているのか、今回の調査でその一端が分かると期待しています。調査結果がでたら、また報告いたします。



―今年もやります。報告会―

3月8日(金)午後6時

ウミガメ報告会を開催します。最新のアオウミガメ調査の結果や小笠原生まれのウミガメたちがどこへ向かったかなど海洋センターからの講演と、京都大学と共同で行った実験の成果報告を行います。当日、直接二次元コードを読み取りご参加ください。皆さまのご参加お待ちしております！

● 問合せ先

小笠原海洋センター 2-28300



(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」

大正時代の終わり頃、チエコの画家フィアラが来島し、約4か月間滞在しました。当時の小笠原の様子を貴重な挿絵とともに記述した紀行書「OGASAVARA」(鈴木明訳)が本村教育委員会保管資料にあります。

大正時代の画家フィアラ編(3)

扇浦の宿に到着して2日目、仕事に取りかかり絵具箱を開きました。運良く探し当てた指物師に額縁を作成してもらい、熱帯の太陽の下で良く乾いたカンバスは自分で作成しました。宿に近い丘の上には小さなお寺があり、毎朝規則正しく撞く鐘の音が目覚まし時計の代りでした。未完成の小さな作品「お茶の前で」

の仕上げに取りかかり、それが終わると午前中はスケッチ、午後は絵の構成を考える事が日課になっていました。時々フクさん、大竹さん、チョウチョウさんなど村の美人さんにモデルになつてもらい肖像画を描き、村のおじさんに来てもらうこともありました。村の人たちは、私たちの仕事に大きな興味を示していました。特にサトウキビの栽培・販売をしている商人は、自分の肖像画の作成を強くに求めてきたので、仕方なく承知しました。その後、この人は一緒に絵を描いている画家ブリュールの作品にも目をつけ、30円(現在の価値で約15万円)と、この島での大金を提示して欲しがりました。この作品を大切にしているブリュールは売ることはありませんでした。その後、他の村人からも何度も絵をお願いされ、理髪師さんには「何かの記念に」と絵を描くことを気安く約束してしまいました。代わりに理髪師さんは、頭を刈ることを約束してくれました。また村の警察官にもお世話になっていた。小さなスケッチをプレゼントしました。

ブリュールの絵ではこんなエピソードもありました。額縁を作ってもらっている指物師のカネクさんにも「記念に」と何枚か絵を差し上げましたが、自分の家が小さく描かれている別の大きな絵を譲ってほしいと頼まれました。ブリュールはこの絵を譲りたくなかったので別のスケッチも見せたのですが、カネクさんは納得しませんでした。このやり取りは、島から発つ日の直前まで続きました。カネクさんはひどく落ち込み、我々がお願いした仕事も断り続けるので、仕方なく絵を渡しました。するとカネクさんは急に機嫌が直り、絵を村の人たちに見せて廻り、理髪師と一緒に我が家を訪れ、お礼にと地元の酒一瓶と臭いのきつい大根の漬物を何キロも持つてきました。

私たちが風景をスケッチしていると周りに村の人達が沢山集まり、じっと私たちの作業を見ていました。子供たちでさえ大人しくしていたので嫌なことは全くありませんでした。いつも歌を歌っている家主の息子テルさんは元気のよい可愛い坊やで、ブリュールの子供たちにはサトウキビの束をおやつ替わりに持つて来てくれました。

祝日になると幼い女の子は色柄の着物を着ます。着物の袖が幅広く翼のようなのでまるで大きな蝶を見ているようでした。

：次回 大正時代の画家フィアラ(4)につづく

小笠原村教育委員会

◎マイマイのイマ

第百六頁「長距離フライト」

何万年、何十万年という進化の時間スケールに比べれば、人生などほんの一瞬である。人生に一度あるかないかという出来事でも、進化の歴史には無数に存在していたと考えてよい。従って人間の観察記録になくても、長い進化の時間を過ごしてきたカタツムリにとって

は、ごくありふれた出来事というのではありません。

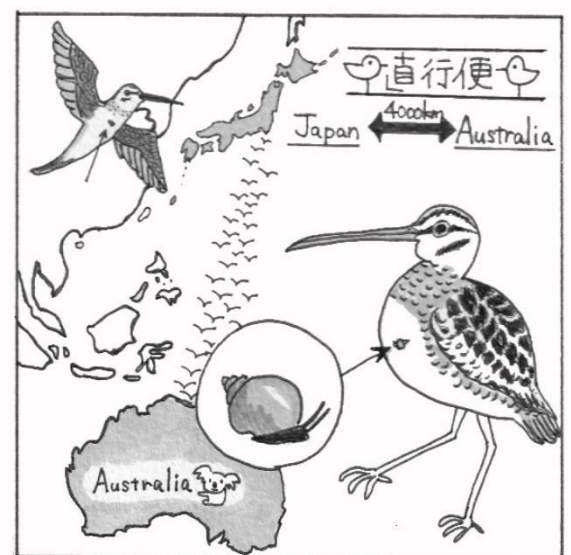
我孫子市の博物館で鳥を研究している知人が、千葉県の湿地で調査中に変なシギを見つけた。胸のところに何かついていたという。捕獲して調べてみると、ついていたのはなんと巻貝だった。大きき6ミリほど。私の研究室の学生が貝を受け取り、その貝の仲間の専門家である別の学生に渡した。遺伝子などを解析した結果、日本にいるはずのない、オーストラリアの淡水貝だと判明した。

渡り鳥のこのシギは、日本とオーストラリアの間をノンストップで往来する。わずか数日で4千キロの距離を飛行するという。この巻貝はシギの体に張り付いたまま、オーストラリアを発ち、太平洋を縦断して日本に到着したのである。

この発見は、鳥に乗って巻貝が長距離移動を果たし、条件さえ良ければ到達先の新天地で定着しうることを示している(※)。

小笠原にも頻繁に渡り鳥が渡来するので、固有マイマイのいくつかは、その祖先が鳥に乗ってやって来たものかもしれない。今も知らぬ間にどこからか来ている可能性がある。見慣れない外国産の種類が見つかったからといって人が運ぶ外来種とは限らないことに注意が必要だ。

※Saito et al.2023 Ecography e06771



【文】東北大学教授 千葉聡
【イラスト】小野恵

●問合せ先

小笠原村教育委員会

2-3-1-7

けんこう通信

— 村民課福祉係 —

— 第289号 —



～手軽に野菜をとろう！～

私たちの体は、食事による栄養素で健康・成長が促されます。その中でも野菜は「健康にいい」と理解していても、意識していないと、不足しやすいものです。今月は野菜をおいしく、手軽にとるコツをご紹介します。

なぜ野菜を食べることが大切なの？

野菜には、ビタミン・カリウム・食物繊維などの栄養素を多く含んでいますが、これらの成分はヒトの体内では殆ど作ることができません。そのため食事で摂取する必要があります。

ビタミン：体内の細胞・組織の酸化（老化）を抑制する。

カリウム：体内の塩分を排出し、血圧を下げる。

食物繊維：腸内環境を良好に保ち、コレステロールの吸収を抑える。

1日に必要な野菜摂取量は350g！

例）小鉢(野菜70g)×5皿 = 350g

朝



青菜のおひたし 70g

昼



野菜サラダ 70g



具沢山スープ 70g

タ



きんぴらごぼう 70g



ピリ辛たたききゅうり 70g

冷凍野菜のメリット

メリット① 時短調理できる！

野菜を調理するのに1番手間がかかるのが、皮をむくなどの下処理。冷凍野菜なら下処理が済んでいるので調理時間を「時短」できます！

メリット② 無駄がない！

長期保存できるので、必要な時に必要な分だけ使えます。また、下処理してあるのでゴミも出ません。

メリット③ いつでも手に入る！

生野菜は、季節や天候に左右されますが、冷凍野菜は1年中いつでも入手可能。価格の変動も少ないので家計に優しい！

入港日以外だと、生野菜が手に入りにくい小笠原ですが、冷凍野菜を使うことで、手軽に野菜をとることができますよ♪



お手軽！簡単！おすすめ冷凍野菜レシピ！

あと1品ほしいときにサッと作れます♪

かぼちゃサラダ

材料（1人分）

冷凍かぼちゃ・・・100g（大2切れ）
★砂糖・・・小さじ1
★しょうゆ・・・小さじ1/2
★マヨネーズ・・・小さじ1/2



～作り方～

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れてラップしレンジで500W、2分ほど加熱する。
- ② かぼちゃをレンジから取り出して、スプーンでつぶす。
- ③ ①に★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。

ピーマンのマリネ

材料（1人分）

冷凍パプリカ・・・60g
★酢・・・小さじ1/2
★オリーブオイル・・・小さじ1/2
★塩こしょう・・・少々
★はちみつ・・・1g



～作り方～

- ① 冷凍パプリカを耐熱容器に入れてラップしレンジで500W、2分ほど加熱する。
- ② ★の調味料をよく混ぜてマリネ液を作る。
- ③ ②に①を漬け込み、冷やす。



クジラ：野菜は身体に良いのは分かるけど、野菜をとってなかなか難しいなあ。
保健師：令和元年に行われた調査※では、1日平均して1皿分（70g）の野菜が足りていないという結果が出ています。冷凍野菜を使えば、手軽に野菜料理を1品追加できますよ！
クジラ：そうか～。冷凍野菜をあまり使ったことがなかったけど、買ってみよう！
保健師：冷凍ブロッコリーを使ってサラダにしても良いですね。

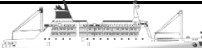
クジラの伝言板



村民課福祉係
2-3939

（※令和元年国民健康栄養調査）

3月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	金	兄島アノール侵入防止柵 住民説明会 芝税務署・東京税理士会 出張申告相談(父島)	16	土	 入港日
2	土	栄養教室(父島)	17	日	
3	日	 入港日 東京三弁護士会による法律相談(母島)	18	月	村議会(予算特別委員会)(・19日) 南島外来植物除去ボランティア申込〆切
4	月	芝税務署・東京税理士会 申告相談(父島)(・5日) 東京三弁護士会による法律相談(父島) 東京都立大学公開講座(父島)	19	火	出港日  乳幼児計測会(母島) 原付免許学科試験申込〆切 森林生態系保護地域入林簡易講習会申込〆切
5	火		20	水	南島外来植物除去ボランティア 原付免許学科試験 春分の日
6	水	出港日 	21	木	粗大ごみ収集(母島) 「ムニンタイトゴメ」「シマウツボ」講演会(父島) 小笠原村職員(事務)募集〆
7	木	定期予防接種(父島・母島) 森林生態系保全センター報告会・特別講演会	22	金	 入港日 ネット・テレビ一時サービス停止(母島)(~27日) 電話による無料法律相談
8	金	ウミガメ報告会(オンライン開催)	23	土	
9	土	 入港日	24	日	
10	日	福祉バザー(父島) 小笠原中学校 音楽発表会 	25	月	出港日  携帯電話一時サービス停止(母島)(~27日)
11	月	ネズミの一斉防除(父島)(~15日)	26	火	
12	火	出港日  行政相談所の開設(父島) 母島巡回労働相談	27	水	
13	水	村議会(本会議) 林野庁補助事業オンライン実施報告会	28	木	 入港日
14	木	村議会(各委員会・本会議) 乳幼児健診・歯科健診(父島) 母島巡回ペット診療・相談(・15日)	29	金	村民みんなのクーポン券換金請求〆切 会計年度任用職員(保育園)の募集〆切
15	金	扇浦園地 キッチンカー申込〆切 ネコの島内譲渡申込〆切 「住民税(村民税・都民税)」の申告期限	30	土	
			31	日	出港日  

※  マーク：小笠原高校 図書館開放日

※ 島しょ法律相談(電話相談)(東京都) 1日・4日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・22日・25日・27日・29日