

NO. 487
平成16年(2004)
8/1(日)



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
TEL 04998 (2) 3111
FAX 04998 (2) 3222

住民基本台帳登録者数(7/1)

2,369人		
父島		母島
人口	1,919人	450人
世帯数	1,046	241
短期滞在者	6人	19人

6月気象状況(父島)

最高気温	32.9
最低気温	22.7
平均気温	27.0
平均湿度	82%
月降水量	98.5mm

ダム貯水率

7/26現在	
父島	
96.6/100	
母島	
84.4/100	

ホームページアドレス

<http://www.vill.ogasawara.tokyo.jp>

小笠原村の花・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

第6期扇浦宅地分譲のお知らせ

第6期扇浦宅地分譲を次のとおり実施します。

なお、詳細については、分譲要綱に記載していますので、分譲を申し込む場合は、必ず分譲要綱をご覧ください。
分譲要綱は、財政課用地係および母島支所庶務係で配布します。

【分譲地概要】

《所在地》小笠原村父島字扇浦

《地目》宅地

《分譲区画数および一区画面積》23区画 280.35㎡～653.14㎡

【応募資格】

分譲を申し込むには、次のすべての条件を満たしていることが必要です。

自ら居住するための住宅を必要としている方

申込期間の初日現在で、村に住民登録または外国人登録をし、かつ現に居住している20歳以上の方

契約締結の日から5年以内に自ら居住するための住宅を建設できる方

所定の日までに譲渡代金の全額を支払うことができる方

村の集落地内に自ら居住することのできる土地を所有していない方

村の集落地内に自ら居住する住宅を所有していない方

村に対する債務を完納している方

【優先順位】

《第1優先順位》

申込期間の初日現在で、村に引き続き3年以上住民登録をし、かつ現に居住している方

《第2優先順位》

第1優先順位に該当しない方

【分譲の方法】

申し込みを受け付け、1区画に複数の申し込みがあった場合は、裏面の「抽選方法について」に従って抽選を行い、購入者を決定します。

【譲渡代金の支払い】

分譲地の譲渡代金は、譲渡契約締結の際(当選決定から30日以内)に手付金として10万円、残りの金額を平成17年4月29日までに支払っていただきます。

【申込期間】9月6日(月)～9月24日(金)

【申込先】財政課用地係および母島支所庶務係



扇浦宅地分譲説明会

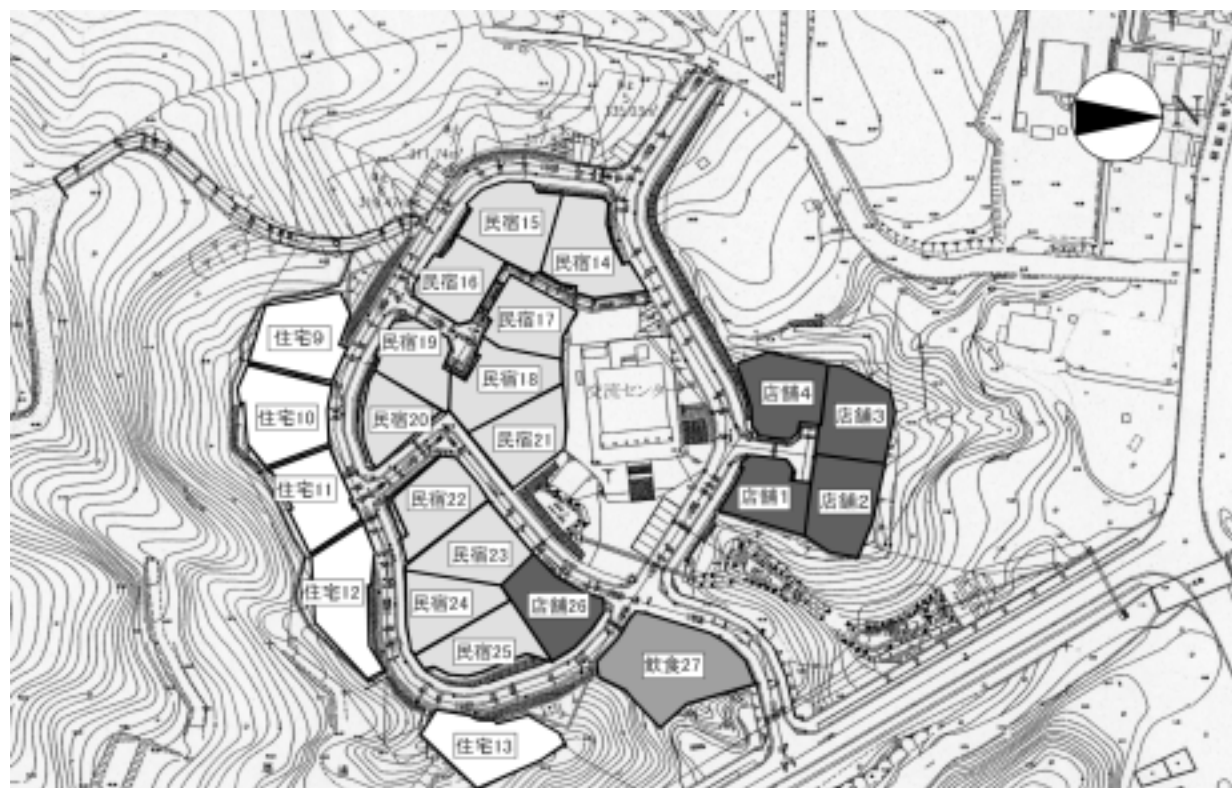
扇浦宅地分譲についての説明会を開催します。分譲の申し込みを希望する方は、ぜひご参加ください。

【日時】8月27日(金) 第1回：午後4時～6時 第2回：午後7時～9時

【場所】扇浦交流センター

問合せ先 財政課用地係 2-3112

第 6 期扇浦分譲地 区画図および価格表



住宅	専用住宅区画 (住宅 9～13)
民宿	民宿型ゲストルーム付 住宅区画 (民宿 14～25)
飲食	レストラン併用住宅区画 (飲食 27)
店舗	店舗併用住宅区画 (店舗 1～4, 26)

区画	面積 (m ²)	販売価格 (円)	区画	面積 (m ²)	販売価格 (円)
店舗 1	300.33	9,347,000	民宿 14	399.30	11,542,000
店舗 2	383.27	9,413,000	民宿 15	401.67	13,153,000
店舗 3	376.73	9,175,000	民宿 16	302.29	10,417,000
店舗 4	380.09	12,366,000	民宿 17	308.47	5,866,000
店舗 26	360.23	11,063,000	民宿 18	396.44	6,582,000
住宅 9	406.74	8,570,000	民宿 19	309.77	9,404,000
住宅 10	435.41	11,874,000	民宿 20	280.35	8,958,000
住宅 11	328.49	7,398,000	民宿 21	356.27	9,860,000
住宅 12	406.97	7,005,000	民宿 22	349.74	10,618,000
住宅 13	427.51	7,159,000	民宿 23	374.70	7,702,000
飲食 27	653.14	23,279,000	民宿 24	332.05	11,087,000
			民宿 25	332.04	8,415,000

【抽選方法について】

各分譲区画において、1区画に複数の申し込みがあった場合は、以下のとおり抽選を行ないます。

(1) 第1回抽選

民宿型ゲストルーム付住宅区画・店舗併用住宅区画・レストラン併用住宅区画を希望する方で、第1優先順位にある方を対象として、抽選を行ないます。

(2) 第2回抽選

第1回抽選の結果、空き区画がある場合、民宿型ゲストルーム付住宅区画・店舗併用住宅区画・レストラン併用住宅区画を希望する方で、第2優先順位にある方を対象として、抽選を行ないます。

(3) 第3回抽選

専用住宅区画を希望する方で、第1優先順位にある方を対象として、抽選を行ないます。

(4) 第4回抽選

第3回抽選の結果、空き区画がある場合、専用住宅区画を希望する方で、第2優先順位にある方を対象として、抽選を行ないます。

各抽選で落選した方のうち、空き区画の購入を希望する方がいた場合、その場で再抽選を行ないます。それぞれの抽選会の開催日時については、各抽選会対象者に直接通知します。

問合せ先 財政課用地係 2 - 3 1 1 2

硫黄島訪島事業の参加者募集

台風の影響により中止となりました硫黄島訪島事業を、再度9月に実施するため、一般住民の参加者を募集します。

募集人員が限られていますので、平成11年度以降に村主催の硫黄島訪島事業に参加された方は、応募できません。応募多数の場合は、村での在住年数の長い方を優先し、その後、年齢順とさせていただきます。

なお、6月に参加が決定していた方は、最優先とします。(再度申し込んでください。)

【日程】

- 9月23日(木) 午後9時 父島発
- 24日(金) 早朝 硫黄島着
上陸後 慰霊祭
午後1時 島内視察
- 25日(土) 午前8時 島内視察
午後5時 硫黄島発
- 26日(日) 早朝 父島着

【移動】

おがさわら丸(父島)硫黄島) 母島から参加の方は、22日午後発のはしま丸を利用してください。26日の帰りの便は、各自の負担となります。

【応募資格】

小笠原村に住所を有する高校生以上の方で、介添人が必要としない自らの健康管理のできる方

【募集人員】

20名程度

【費用】

3万円(食費代6食分含む) 参加決定後にお支払いください。

【申込期間】

8月9日(月)～13日(金) 【申込窓口】 企画課および母島支所

問い合わせ先 企画課企画係 2 3120

高齢者住宅(シルバーピア) 入居者募集

【応募資格】

65歳以上の単身者であること
申込日現在、小笠原村に住民登録を3年以上していること
自立して日常生活が営めること
住宅に困窮していること
現在居住している住宅では日常生活に支障があること

【住宅名】

東京都小笠原一見台アパート3号棟

【所在地】

父島字清瀬

【募集戸数】

単身用住宅(1DK) 1戸
入居希望者が募集戸数を上回る場合は、抽選により入居者を決定します。

【入居予定日】

平成16年10月1日(金)

【使用料】

3万3100円

【申込方法】

申込書、住民票および住宅状況申告書をご持参ください。

【申込書記布場所】

健康福祉課健康福祉係、村民課住民係および母島支所庶務係

【申込期間】

8月2日(月)～31日(火)
郵送での申し込みは8月30日(月)必着とします。

申込み・問合せ先

健康福祉課 2 3939

納期のお知らせ

今月の納期は次のとおりです。お忘れのないようお願いします。

自動引き落としによる納付を申し込まれた方は、口座の残高不足にご注意ください。

【8月2日】

平成16年度 固定資産税第2期

【8月31日】

平成16年度 村・都民税第2期

平成16年度 国民健康保険税第2期

平成16年度 介護保険料第2期

問合せ先

財政課税務係 2 3111
村民課住民係 2 3113

村民意見・提案・相談受付窓口

今月の村民意見・提案・相談受付窓口は、8月25日(水)に開設します。

相談日以外でも受け付けておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

【時間】

午前8時～午後5時30分

【場所】

父島 村民課住民係
母島 母島支所庶務係

問合せ先

村民課住民係 2 3113
母島支所庶務係 3 2111

父島動物巡回診療

ペットの健康を維持すること、むやみな繁殖を抑制し周囲に迷惑をかけることは、飼い主の責任です。この機会をご利用ください。

【日程】

9月4日(土)、5日(日)

【場所】

島しょ保健所小笠原出張所

【申込期間】

8月2日(月)～27日(金)

【注意事項】

診療は有料です。

事前申込みが必要です。先着順に受け付けますのでお早めに申込みください。

申込み・問合せ先

村民課環境衛生係 2 3113

新たに犬を飼う方・他地域から犬を連れて来た方へ

新たに犬を飼う場合、犬の登録が義務づけられています。また、他地域から登録済みの犬を連れて来た場合も、所在地変更の届け出が必要です。

登録については、村役場村民課または母島支所で受付しておりますので、まずはお問い合わせください。

登録されると、狂犬病予防注射集合実施毎年4月(ごろ)の際に通知いたします。

問合せ先

村民課環境衛生係 2 3113
母島支所庶務係 3 2111

8月は家電リサイクルの月

使用済みエアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機は、毎偶数月に共勝丸で島外搬出を行っています。日程は決まりしだい村掲示板と防災無線でお知らせします。

【メーカー名を確認してください】

郵便局ヘリサイクル料金を振込む際、製造メーカー名が必要となりますので、必ずメーカー名をご確認の上、振込み手続きを行ってください。

記入方法などが不安な方はメーカー名を控え、役場窓口までお越しください。特に冷凍庫はリサイクル対象品の判断が難しいため、事前にご相談ください。

問合せ先

村民課環境衛生係 2 3111
母島支所庶務係 3 2111

参議院議員選挙結果

7月11日に行なわれた参議院議員選挙の小笠原村の結果は次のとおりです。

【有権者数】

父島	1562人
母島	363人
合計	1925人

【投票率】

父島	52.62%
母島	57.58%
合計	53.56%

【得票数】

《東京都選出》

中川 まさはる	184票
沢 ゆづじ	178票
青島 幸男	157票
蓮 舫	143票
小川 敏夫	142票
今村 順一郎	71票
ますもと 照明	55票
上田 哲	37票
中川 直人	17票
松村 久義	7票
マタヨシ 光雄	1票
無効投票	39票

《比例代表選出》

自由民主党	306票
民主党	279票
公明党	167票
みどりの会議	96票
日本共産党	80票
女性党	29票
社会民主党	26票
維新政党・新風	9票
無効投票	39票

問合せ先

小笠原村選挙管理委員会 2 3111

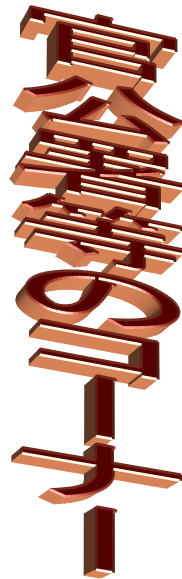
不動産登記に関する行政相談

村内の不動産に関する登記を所轄する、東京法務局の不動産登記官による行政相談会を開催します。この機会をぜひご利用ください。

【日時】 8月25日(水) 午前9時～正午

【場所】 村役場2階会議室

問合せ先 財政課用地係 2 3112



小笠原諸島戦没者追悼式典

平成16年度小笠原諸島戦没者追悼式典を次のとおり行います。

【父島】

《日時》 8月15日(日) 午後5時～

《場所》 奥村運動場 鎮魂の碑前

【母島】

《日時》 8月15日(日) 午前11時45分～

《場所》 母島村民会館

問合せ先

小笠原村社会福祉協議会	2 2486
母島事務局	3 2188

母島巡回労働相談

小笠原総合事務所が実施する、8月の母島巡回労働相談の日程は次のとおりです。

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。

【日時】 8月9日(月) 午後5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、賃金、解雇等)
- 求人求職(求人・求職申込等)
- 労災保険(加入、労災給付等)
- 雇用保険(加入、失業給付等)

問合せ先 小笠原総合事務所2 2102

小笠原諸島の公共事業に

おける環境配慮指針の適用

東京都では、小笠原諸島における都発注の公共事業について、自然環境や景観などに配慮する指針を定め、8月1日以降に発注する事業に適用することとしました。

本指針の適用に伴い、村民の皆様に対して説明会を行います。

【母島】

《日時》 8月3日(火) 午後7時～8時

《場所》 母島村民会館2階会議室

【父島】

《日時》 8月10日(火) 午後7時～8時

《場所》 小笠原支庁大会議室

問合せ先 小笠原支庁土木課工務係 2 2123

高圧ガス・液化石油ガス国家試験

【試験日】 11月14日(日) 午前9時30分～

【場所】 小笠原支庁大会議室

【願書配布場所】 小笠原支庁産業課商工係

【申込方法】

8月30日(月)から9月10日(金)までに受験案内に記載の担当事務所あてに郵送でお申し込みください(消印有効)。

小笠原支庁では、受け付けできませんので、ご注意ください。

問合せ先

小笠原支庁産業課商工係 2 2122

ビクターセンターからのお知らせ

ビクターセンターでは次のとおり講演会を開催いたします。皆様のお越しをお待ちしております。

【アオウミガメについて(仮称)】

《日時》 8月3日(火) 午後7時～9時

【南島のオナガミズナギドリ】

《日時》 8月11日(水) 午後7時～9時

【小笠原の地名その2】

《日時》 8月16日(月) 午後7時～9時

ビクターセンターの増築について

ビクターセンター増築の基本プランがまとまりました。計画の内容については、今月末まで、ビクターセンターに掲示してあります。ご関心のある方はご覧ください。

問合せ先 小笠原支庁土木課自然公園係 2 2123

夏の地域安全運動

8月10日(火)から15日(日)までの6日間夏の地域安全運動を実施します。

小笠原警察署・小笠原防犯協会・小笠原青少年育成協議会では、「守るつよ 私の好きな島だから」をスローガンに島内のパトロールを強化し、海・山での事故防止活動を行います。

【運動の重点】

- 海、山における各種事故防止
- 車上狙い、侵入盗の防止
- 女性、子供の被害防止
- 車、オートバイから離れるときは、必ずキーを抜き、施錠してください。
- 家を留守にするときは、必ず鍵をかけてください。

問合せ先 小笠原警察署 2 2110

経済講演会「経済と環境」

OA 機器メーカーの営業マンとして活躍されてきた相澤 将之氏を講師に迎え、講演会を開催します。
申し込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。

【日時】 8月25日(水) 午後7時～

【場所】 地域福祉センター2階会議室

問合せ先 小笠原村商工会 2 2666

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ください。(予約が必要です)

【相談内容・時間】
無料一般相談(1コマ40分以内)

【母島】
《日時》 8月23日(月) 午後7時～9時
《場所》 母島支所2階小会議室

【父島】
《日時》 8月24日(火) 午後3時～5時
《場所》 地域福祉センター2階会議室

【予約受付時間】
月～金曜日 午前9時30分～午後5時
(祝日および正午～午後1時を除く)

【主催】 東京弁護士会

第一東京弁護士会
第二東京弁護士会

問合せ・予約電話番号

法律相談センター

03 3581 1511

おがさわら丸で行く

硫黄島3島クルーズ

来年からはTSLが就航するため、おがさわら丸で硫黄島3島をクルーズする最後のチャンスです。

原生自然環境保全地域の南硫黄島をはじめ硫黄島、北硫黄島そして母島の東側海域を航行します。

【実施日】 9月11日(土)～12日(日)

【行程】

11日 午後6時 一見港船客待合所集合

午後7時 父島発

12日 午前6時 南硫黄島

午前9時30分 硫黄島

午後1時 北硫黄島

午後7時 父島着

【募集数】 70名(村民分)

【参加費】 大人1万6千円 学生1万4千円

子供8千円

【申込期限】 9月6日(月)

【注意事項】

参加費には行程中の食事は含まれていません。

2等船室利用となります。上級席希望の場合は父島営業所にお問い合わせください。

各島には上陸できません。

海況により行程を変更または中止する場合があります。

申込み・問合せ先

小笠原海運(株)父島営業所 2 2111

テレビ視聴管理組合職員募集

【応募資格】

次の条件をすべて満たす方

昭和49年4月2日以降に生まれた方

高校卒業以上

事務経験があること

マニュアル車の運転ができること

10月1日から勤務可能であること

【勤務内容】

電話窓口対応、料金徴収、一般事務、パソコン操作含む)および放送設備の管理

【勤務日および時間】

月～金曜日 午前8時～5時30分

(祝日および正午～午後1時30分を除く)

【応募方法】 履歴書を管理組合事務所に提出してください。

【応募期間】 8月2日(月)～31日(火)

【面接日】 9月上旬

申込み・問合せ先

小笠原村テレビ視聴管理組合

2 3510

サマーフェスティバル

実行委員会からのお知らせ

夜店出店者の募集

サマーフェスティバル2004の各イベントに夜店を出店する方を募集します。

対象となるイベントは次のとおりです。

【対象イベント会場 お祭り広場】

《盆踊り大会》

8月12日(木)、13日(金)、14日(土)

午後6時30分

《フラ・オハナ》

8月21日(土) 午後5時30分

《小笠原JAMMIN》

8月29日(日) 午後6時30分

【申込先】 福本 信孝 2 2716

または 2 3953

【申込期限】 8月6日(金)

【注意事項】

販売品目、代表者名、住所、電話番号を添えてお申込みください。出店の内容により、品目および出店場所を調整させていただく場合があります。

盆踊りへの出店を申し込みました方には、後日説明会を行います。説明会の日時については追って連絡します。

盆踊り練習会

今年も恒例の盆踊り練習会を開催します。踊りの輪の中に入って踊りたいけれど、振り付けが良く分からないという方から、本番前の肩慣らしという方まで、皆さん誘い合わせの上、起こしてください。

【日時】 8月10日(火)、11日(水)

午後7時～9時

【場所】 お祭り広場

盆踊り唄い手募集

盆踊り当日、やぐらの上で盆踊り曲を唄ってみませんか。対象となる曲目と申込方法は次のとおりです。

【曲目】 マッコウ音頭、東京音頭

【申込先】

サマーフェスティバル実行委員会事務局

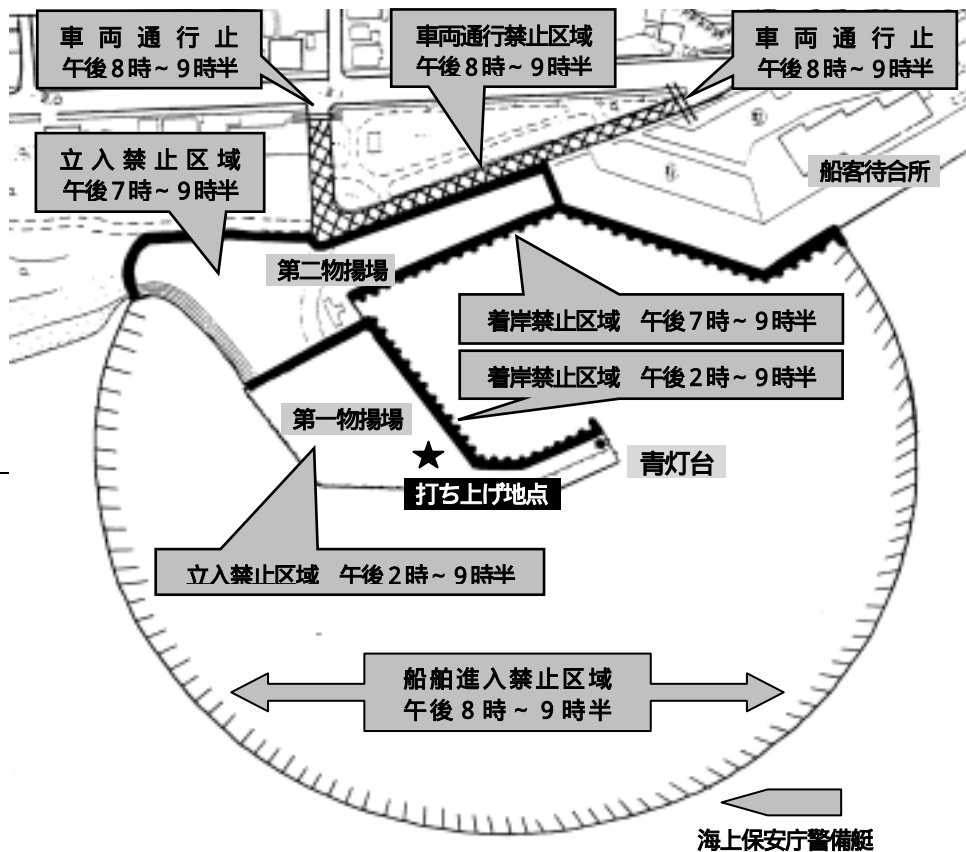
【申込期限】 8月9日(月)

【審査会】 8月10日(火)または11日(水)の午後7時より、お祭り広場において審査会を行います。唄い手は審査の結果、決定します。我こそは！というのど自慢は振るってご参加ください。

問合せ先

サマーフェスティバル実行委員会事務局

(小笠原村観光協会内) 2 2187



**「花火大会開催に伴う」車両通行止
立入禁止区域」「船舶侵入禁止区域」
着岸禁止区域」の設定**

小笠原サマーフェスティバル実行委員会では、8月13日(金)に二見港第一物揚場で花火の打ち上げを行ないます。
打ち上げ時間は、午後8時30分から9時までの30分ですが、この間、危険防止を図るため、右図のように「車両通行止」「立入禁止区域」「船舶侵入禁止区域」「着岸禁止区域」を設定します。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

問合せ先
小笠原警察署 2 21110
サマーフェスティバル実行委員会事務局
(小笠原村観光協会内) 2 2187

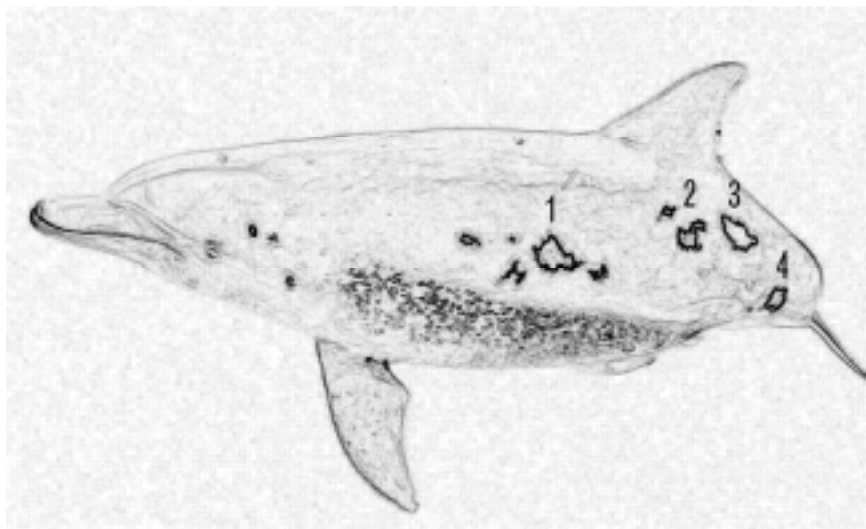


**小笠原ホエールウォッチング
協会(OWA)のコーナー**

小笠原で暮らすイルカたち「パーティーフォースター」

小笠原では、よく見かけ、親しみ、一緒に遊んできたイルカには、いつの間にか様々な愛称が付けられてきました。
OWAでは「小笠原で暮らすイルカをもっと知りたい!知らせたい!」と考え昨年の6月に「イルカ調査隊」を結成、イルカの調査に力を入れています。

7月現在で83頭のイルカたちを個体識別しました。今号からは毎号1頭ずつ、小笠原で暮らすイルカたちを紹介していきます。



まず最初に紹介するのはフォースターです。絵を見てもらうと4つの大きな傷があることがわかります。この4つの傷が、遠くから見ると星のように見えることからフォースター (Four Star) と名付けられています。

メスのイルカで、10年前に発行された「小笠原・イルカに逢える海(学習研究社)」にも大人のイルカとして紹介されているので、少なくとも10数年の年齢を重ねていることになりそうです。

最近の調査では今年の5月20日に父島周辺で見つかっています。傷が目立つためなのか頻繁に見つかっていて、昨年の6月から5回も発見されています。

**OWA・ナイトレクチャー
「イルカの1日、クジラの1日」
クジラとイルカの暮らし**

- 【日程】8月1日 6日 9日 15日 18日 24日、30日
- 【時間】午後7時30分~8時30分
- 【場所】小笠原ビジターセンター
- 【内容】当協会主任研究員・森博士が小笠原のクジラとイルカの暮らしをレクチャーします。
- 【費用】大人500円、小中学生250円 (村民、幼児、当協会会員は無料)

**第30回OWAホエールウォッチング・
インタープリター勉強会**

「ナイトレクチャーの裏方体験」
OWAでは室内型のインタープリテーション・プログラムとしてナイトレクチャーを開催します。

- このナイトレクチャーをオン・ザ・ジョブ・トレーニング(OJT) 実際に仕事や作業しながらいろいろなることを習熟すること) 形式で手伝つことを今月の勉強会とします
- お手伝いを通して、インタープリテーション・プログラムの方法・あり方を考えながら一緒にナイトレクチャーを作ってみませんか。
- 【日程】ナイトレクチャー実施日
- 【時間】午後6時30分~9時ごろ
- 【予約】なるべく前日までに予約してください。

申込み・問合せ先
小笠原ホエールウォッチング協会

2 3215

小笠原エコツーリズム

推進委員会のコーナー

エコツーリズムのすすめパート 38

「離島エコツーリズム研究会報告書パート 6
ホエールウォッチングによる効果」

今回は、国土交通省離島エコツーリズム研究会で提言されたホエールウォッチングによる効果についてご紹介します。

【プラスの効果】

1988年に日本ではじめて商業的なホエールウォッチングが始まり、観光客の増加をもたらした。その経済効果は4億3600万円。

通年ホエールウォッチング可能な場所として、国内はもとより海外にもよく知られるようになった。

ザトウクジラウォッチングは、閑散期であった2〜4月の入り込み客数の増加に、マッコウクジラウォッチングは、秋の観光客数の底上げに、イルカのウォッチング、スイミングは年間を通しての観光客数底上げに貢献した。

自主ルールの制定によってクジラの生態系に配慮したウォッチングが行われるようになった。

【マイナスの効果】

ドルフィンスイムを体験した6割の人が「身の危険を感じたことがある」と回答し、9割が「ガイドラインやルールが必要」と回答している。

ドルフィンスイムの過剰エントリー(何回も繰り返し返してイルカと泳ごうとする)と、複数の船が1つの群れを利用することによるイルカの生態・生理への影響が危惧されている。

問合せ先

小笠原エコツーリズム推進委員会事務局
(小笠原ホエールウォッチング協会内)

2 3 2 1 5

海洋センターだより その 38

夏休み子供自然教室

アオウミガメの産卵が、ようやく一段落したころ、夜の浜では、続々と子ガメたちが砂から這い出してくれていることでしょうか。

さて、にぎわっているのは、夏休みを迎えた島も同じこと。毎使続々と、観光客の皆さんが来島されています。そんな夏休み、海洋センターでは、小笠原に遊びに来ている小学生と島の小学生が、ふれあいながら学ぶ環境教育プログラムを毎年開催しています。テーマは、食・海・植物で、自然素材を使って日常で役立つ知恵を身につける、そんなプログラムを用意しています。

また、内地から遊びに来た小学生の皆さんを対象とした、アオウミガメの観察会を開催しています。体感することにより、ウミガメへの理解を深めるとともに、子供たちが、自ら自然について考える機会を提供できたらと考えています。

すべてのプログラムは、募集人数に制限があります。参加ご希望の場合は、お早めにお申し込みください。

【日程】

《プログラムA》 8月9日(月)

「竹パンを焼いてみよう!」
「ココヤシってどんな味?」

《プログラムB》 8月16日(月)

「ロープワークで結んでみよう!」

《プログラムC》 8月23日(月)

「レイの草花に包まれよう!」

《もっと知りたいアオウミガメ》

8月13日(金)、20日(金)のいずれか
内地の小学生対象

【時間】 午前9時〜正午

【場所】 海洋センター

【定員】 8名

【費用】 500円(村民以外800円)

【服装】 動きやすくぬれてもよい服装

【申込期限】 各プログラムの3日前まで

お知らせ 午後8時から行っているナイトレクチャーの8月の予定は次のとおりです。ご希望の方は、お電話でお申し込みください。

8月のナイトレクチャー実施予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ナイトレクチャー実施日
■ おがさわら丸入港中

問合せ先 小笠原海洋センター

(日本ウミガメ協議会) 2 2830

ホームページ <http://boni-ocean.net>

けんこう通信

健康福祉課
第 60 号

日差しの厳しい夏が続いております。
皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

夏休みに入り、
ご家族や友人と過ごす機会も多くなる季節ですね。

今月は、『心の健康を ~ 生命の質、生活の質、
人生の質を大切に、老後をいきいきと暮らすために ~』
というお話です。



皆さんは、自分の人生設計や老後の生き方について、改めて考えたことがありますか。

「将来に対する不安や心配は何か？」というアンケート調査では、夫や妻が寝たきりになった場合の扶養や介護の問題が心配という人が第 1 位で、全体の 63% を占めていたそうです。

人生は紆余曲折、健康な時もあれば、病気がちであったり、辛いときも必しかり。

自分なりに最大限の生きがいを感じることができる有意義な人生を送りたいと思います。

【幸せな人生・安定した老後に向けての心構え】

《生きがいについて》

生きがいは、決して他人から与えられるものではありません。今よりも充実した人生をつくりだすことは、その人なりの生き方や考え方で決まります。

《一病息災も健康のうち》

たとえ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を患っていても、その病気と上手に付き合いながら、有意義な生活を送ることができます。むしろ、病気のおかげで、塩分や糖分、脂肪分などを控えた食事をしたり、適度な運動を心がけるなど、健康に気を使うことによって、ほかの病気を防ぐことができるというプラス思考でいきましょう。

《日常生活で心がけること》

1. 食事について

栄養バランスを考え、規則正しい適量の食事を取ることが大切です。特に女性では、老年期に起こる骨粗しょう症により骨折しやすく、転倒などを機に寝たきりになりがちです。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウム（乳製品、魚類、大豆食品、ゴマ、小松菜など）・ビタミン D（きのこ類、魚類）を十分に取り、適度に体を動かすよう心がけましょう。

2. 運動について

運動は、生理機能を高め、老化を防ぎます。それも、本格的なスポーツではなくても、歩くことやラジオ体操、階段の昇り降りなどでも構いません。最近では、生活全体での活動量を増やすことが良いと言われています。例えば、テレビやエアコンはリモコンを使わずに操作してみる、男性も積極的に家事に参加する、電話ですむ用事もその人の所まで歩いて行ってみる、通勤や散歩のコースを少し変えて、遠回りして歩いてみるなどです。大切なことは、ムリなく、継続できる運動や活動習慣を身につけることです。

3. 仕事について

人生は会社を退職しても続くのですから、定年が終着駅という考え方ではなく、定年後のためにキャリア（資格・技能など）を磨いておくことが大切なようです。また、学ぶことについては、具体的な成果に結びつくものが良いようです。これによって学ぶ楽しさや、ときめきが自然と増し、生涯学習としても効果的になります。

4. 遊び・趣味について

自分にあったもので、ときには夫婦や友人と一緒にできるものが良いのではないのでしょうか。交友関係では、地域の人々との交流の輪を広げ、語り合い、支え合える仲間を作りましょう。

まとめ

老後に向けては、前向きな心構えと準備が大切であろうと考えます。心身の衰えを自覚し受け入れることや、日常生活の中で身の辺りの自立を心がけること、人生を振り返り意味あるものと評価することなど、「長い人生を楽しむ」「人生の幸せを見出す」ために、今号のけんこう通信が、そんなことを考えるきっかけになれば幸いです。

8月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	日	OWAナイトレクチャー(6,9,15,18,24,30)	16	月	ビジターセンター講演会「小笠原の地名 その2」 夏休み子供自然教室 プログラムB
2	月	 入・出港日  高齢者住宅(シルバーピア)入居者募集(~31) 父島動物巡回診療申込(~27) 平成16年度 固定資産税第2期納期限 テレビ視聴管理組合職員募集(~31)	17	火	 入・出港日 
		18	水	高校図書館開放(17:30~20:00)	
		19	木		
3	火	公共事業における環境配慮指針説明会(母島) ビジターセンター講演会「アオウミガメについて(仮称)」	20	金	 入・出港日  夏休み子供自然教室「もっと知りたいアオウミガメ」
4	水	高校図書館開放(17:30~20:00)	21	土	高校図書館開放(14:00~16:30)
5	木	 入・出港日  定期予防接種(三種混合、麻疹、風疹、日本脳炎)			
6	金	サマーフェスティバル夜店出店申込締切	22	日	
7	土	高校図書館開放(14:00~16:30)	23	月	入港日  東京三弁護士会による法律相談(母島) 夏休み子供自然教室 プログラムC
		24			火
8	日	 入・出港日 	25	水	村民意見・提案・相談受付窓口 不動産登記に関する行政相談(父島) 経済講演会「経済と環境」 高校図書館開放(17:30~20:00)
9	月	硫黄島訪島事業参加者募集(~13) 母島巡回労働相談 盆踊り唄い手応募締切 夏休み子供自然教室 プログラムA			
		26			木
10	火	公共事業における環境配慮指針説明会(父島) 夏の地域安全運動(~15)	27	金	扇浦宅地分譲説明会
11	水	 入・出港日  ビジターセンター講演会「南島のオナガミズナギドリ」 高校図書館開放(17:30~20:00)	28	土	高校図書館開放(14:00~16:30)
		12			木
13	金	夏休み子供自然教室「もっと知りたいアオウミガメ」	29	日	入港日 
14	土	 入・出港日  高校図書館開放(14:00~16:30)	30	月	高圧ガス・液化石油ガス国家試験申込(~9/10)
		15			日
			31	火	平成16年度 村・都民税第2期納期限 平成16年度 国民健康保険税第2期納期限 平成16年度 介護保険料第2期納期限