

NO. 548
平成21年(2009)
3/1(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
TEL04998(2)3111
FAX04998(2)3222

ホームページアドレス

<http://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 ハジマメグロ 魚 アオムロ

住民基本台帳登録者数(2/1)

	2442人	
	父島	母島
人口	1,988人	454人
世帯	1,072	234
短期滞在者	50人	18人

1月気象状況(父島)

最高気温	23.4
最低気温	11.1
平均気温	18.1
平均湿度	68%
月降水量	115.5mm

ダム貯水率

2/25現在	
父島	100/100
母島	100/100

定額給付金について

定額給付金は、景気後退下での国民の不安に対処するため、生活支援と地域経済の活性化を目的として、すべての国民を対象に1万2千円(18歳以下および65歳以上は2万円)を支給する事業です。
小笠原村の定額給付金に関するお知らせを3月中に各戸に配布しますので、詳しい内容につきましては、そちらをご覧ください。

定額給付金の受給資格

定額給付金の受給資格は、基準日(平成21年2月1日)に住民基本台帳に記録されている者または外国人登録原票に登録されている者としてあります。

このため、小笠原村で定額給付金を受給するためには、基準日の時点で、小笠原村の住民基本台帳または外国人登録原票に登録されている必要があります。したがって、基準日に小笠原村に住民(外国人)登録がされていない方は、原則として小笠原村で定額給付金を受け取ることができません。

ただし、すでに他の市区町村から転出し基準日以前に小笠原村に転入していたが、住民登録の手続きをしていない方、基準日以前に出生していたが、出生届の届けが遅れてしまった方などは、小笠原村で定額給付金を受給できる場合があります。ご自身またはご家族の方が該当すると思われる場合は、早急に村役場までご連絡ください。

問合せ先

《定額給付金に関すること》	2	31111
総務課総務係		
《住民登録に関すること》	2	31113
村民課住民係		
母島支所庶務係	3	21111

南島外来植物除去ボランティアの募集

村では平成13年度から、主に南島において

村民ボランティアによる外来植物(クリノイガ等)の除去を行い、作業を通じて小笠原の外来植物の現状を村民の方々に知っていただく機会としてきました。

今年度3回目の除去作業につきまして、次のとおり村民ボランティアの募集を行います。ご協力いただける方は申し込み先までご連絡ください。

【日時】 3月20日(金) 祝日

午前8時45分(青灯台発)から
午後1時30分(青灯台着)予定

【募集定員】 20人

【作業内容】

南島における3時間程度の除草作業
(途中休憩あり)

【申込締切】 3月16日(月) 先着順

問合せ先 総務課企画政策室2 31111

母島フェスティバル

毎年恒例の母島フェスティバルを次の日程で開催いたします。

母島内の農業・漁業・商工・観光の各産業団体が連携し、島内物産の販売、試食を行います。

なお、今回は地産地消を掲げたイベントとして「メカジキの解体ショー」を予定しております。

【日時】 3月29日(日) 午前11時～
物産売り切れ次第終了

【場所】 母島漁協水産物販売センター周辺

問合せ先

母島フェスティバル実行委員会事務局
3 21111

所得税確定申告書臨時受付

例年、所得税確定申告書提出締切日に窓口が大変混雑し、対応にお時間をいただいでい

る現状があるため、試行的に直前の日曜日に臨時受付を行うことにいたしました。

なお、休日のため、申告内容により税務署への確認が必要な場合は、翌日以降に再度ご来庁いただくこともありますので、予めご了承ください。

【受付日時】 3月15日(日) 午前9時～正午
午後1時～4時

【受付場所】 《父島》 財政課税務係
《母島》 母島支所庶務係

問合せ先 財政課税務係 2 31112

交通災害共済「ちよこつと共済」

交通災害共済「ちよこつと共済」は、東京都39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあつたとき、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、外国人登録をしていない方などなたでも加入できます。
各ご家庭に配布しましたパンフレット・加入申込書にてお申し込みください。また、パンフレットやホームページで変更点をご確認のうえご加入ください。

【Aコース】

年会費千円で最高300万円の見舞金

【Bコース】

年会費500円で最高150万円の見舞金

【平成21年度からの変更点】
これまでの10等級制から6等級制になり、3等級から6等級の見舞金および見舞金決定の算定日数が変わります。

交通遺児年金額(遺児1人につき)が、1万2千円増額されます。

申込み・問合せ先

村民課住民係	2	31113
母島支所庶務係	3	21111
ちよこつと共済ホームページ		

<http://www.dv-tokyo.or.jp/>

国民年金

海外で生活する方も、国民年金に加入できます。

国民年金は、日本国内に住所を有する 20 歳以上 60 歳未満の方が加入する制度ですが、海外留学など海外で生活をする人は、希望により国民年金に任意で加入することができます。本来、海外に在住している期間は、合算対象期間として老齢基礎年金の受給資格期間に算入されますが、年金額の計算には反映されません。国民年金に任意で加入することによって、将来の年金額を増額することができます。

加入手続きは、日本における最終住所地を管轄する社会保険事務所、または区市町村役場で行うこととなります。日本における最終住所がない場合は、千代田社会保険事務所で受付を行っております。

外国籍の方も国民年金に加入が必要です。

国民年金は、日本国内に住所を有する 20 歳以上 60 歳未満の方が加入する制度です。外国籍の方でも国民年金に加入しなければなりません。

国民年金に加入をして、受給要件を満たせば老齢基礎年金はもちろんです。万が一病気やケガによって障害が残った場合には、障害基礎年金、不幸にも亡くなられた場合には、その妻や子に遺族基礎年金が支給されます。

また、短期間で帰国し受給要件を満たさなかった場合でも、保険料の支払い期間が 6 か月以上あれば、帰国後 2 年以内に請求することにより、脱退一時金が受け取れます。

加入手続きは、外国人登録をしている区市町村の国民年金担当窓口に行ってください。ただし、次の方は加入手続きの必要はありません。

- 厚生年金保険に加入の方
- 厚生年金保険・共済組合に加入している方の被扶養配偶者

日本と社会保障協定が結ばれている国の出身で、日本の年金制度への加入が免除されている方

問合せ先

港社会保険事務所

03 5401 3211

村民課住民係 2 3113

保育士 非常勤職員募集

【職種・採用人員】 保育士 2名

【業務内容】 父島保育園での保育士業務

【応募資格】

村内在住で保育士資格を有し、保育経験などのある方

採用期間、勤務時間、給与などの詳細はお問い合わせください。

申込み・問合せ先

村民課福祉係 2 3939

健康診断 30 年記念誌の発行

昨年 12 月に実施した小笠原村健康診断は、今回で 30 周年を迎えました。本事業は昭和 53 年度から年に 1 回、財団法人東京顕微鏡院の公益事業として開始され、かつては「成人病ドック」という名称でした。その後、平成 11 年度より老人保健法に基づき村が実施する「住民健診」となり、今年度より医療保険者による特定健診や村が実施するがん検診等を総合的に実施する「小笠原村健康診断」がスタートしました。

このたび、昭和 53 年度から当村の健診事業を担っていたいた東京顕微鏡院および平成 15 年から同院より医療機関部門として独立し、その後の村の健診事業を担っていただいた医療法人社団「こころ」からの元氣プラザの共同発行による記念誌「小笠原健康な村づくり」健康診断 30 年のあゆみ」が完成しました。本記念誌は、健診 30 年の歴史を振り返ると共に、健診結果データなどのまとめや専門

家などの考察、また昨年 8 月に実施した「小笠原魅力ある健康づくりに向けたアンケート」の集計結果や、村民の皆さんからのご意見・ご感想などが掲載されており、

本記念誌は次の場所にて無料で配布しております。ただし、部数には限りがありますので、在庫が無くなりしだい配布を終了いたします。

【配布場所】 村役場村民課福祉係

問合せ先 村民課福祉係 2 3939

小笠原村奨学資金

小笠原村では、大学、高等専門学校、または専修学校に在学し、心身健全にして、かつ経済的理由により就学困難な方を対象に学資金の貸付を行っています。

貸付の資格・条件、申請方法、償還の方法など、詳細についてはお問い合わせください。

奨学生は、届出の内容（本人や連帯保証人の住所その他）に変更があった場合、休学・復学・転学・退学などがあった場合には届け出が必要です。また、毎学年の初めに在学証明書、今年度で貸付の終了する方は、学資金借用証書の提出が必要です。

問合せ先 教育委員会 2 3117

2008 小笠原フォトコンテスト

入選作品の発表

2008 小笠原フォトコンテストの審査特別審査員・写真家 榊原透雄氏を実施し次のとおり入選者を決定しました。多数のご応募をいただきありがとうございます。入選作品については、村のホームページをご覧ください。

入選者 「」内は作品名 敬称略

【一般の部】

《金賞》「何してんの？」

仁尾 武雄（大阪府豊中市）

《銀賞》「こんにちは」

沼田 伸一（父島）

《銅賞》「ブルーエアー」

中田 智子（東京都町田市）

《クジラ・イルカ部門賞》「突如として」

平田 五寿芽（東京都渋谷区）

《マリンドア部門賞》「光のリズム」

大山 貴義（埼玉県さいたま市）

《フィールドア部門賞》「流星観測」

川上 憲一（神奈川県横浜市）

《佳作》

重原 誠（石川県河北郡）、大倉 清司

（東京都町田市）平尾 祐子（東京都練馬区）、吉田 剛（東京都江戸川区）、

田口 早紀（神奈川県藤沢市）、加藤 蘭

美（茨城県つくば市）

【ジュニアの部】 小学生部門

《金賞》「クマノミの仲良し親子」

村井 竜馬（父島）

《銀賞》「青い空」

大津 萌夏（父島）

《銅賞》「てんにむかっているりゅう」

加藤 万琳（茨城県つくば市）

【ジュニアの部】 中学生部門

《金賞》「青雲」

塩脇 徹（東京都西東京市）

《銀賞》「東京から 1000km」

向後 そのら（父島）

《銅賞》「ウミウシ：だよね？」

新島 碧（父島）

【ジュニアの部】 高校生部門

《金賞》「夢の入り口」

小野瀬 郁己（茨城県水戸市）

問合せ先 産業観光課 2 3114

村役場職員人事

【退職】 2 月 28 日付

建設水道課 松澤 孝和

宮本警察署のコーナー

母島巡回労働相談

小笠原総合事務所が実施する、3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】 3月16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

保全管理委員会の開催

昨年9月30日から開始した森林生態系保護地域における新たな利用ルールの導入については、多くの村民の皆様のご協力をいただいているところです。今回の委員会ではその利用ルールの今後の課題等について検討する予定となっています。

利用専門部会および保全管理委員会は公開により開催されますので傍聴を希望される方はご参加ください。併せて住民報告会も開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

利用専門部会

【日時】 3月3日(火) 午後2時45分～4時

【場所】 地域福祉センター

保全管理委員会

【日時】 3月3日(火)

午後4時15分～5時45分

【場所】 地域福祉センター

住民説明会

【父島】

《日時》 3月3日(火) 午後7時～8時

《場所》 地域福祉センター2階会議室

【母島】

《日時》 3月4日(水) 午後7時～8時

《場所》 母島村民会館2階会議室

問合せ先

小笠原総合事務所 国有林課 2 2103

森林生態系保護地域への入林受付

母島において保護地域内の指定ルートを利用するための簡易な講習と入林申請受付を次のとおり実施します。

ただし、自己所有地への通行については、入林手続きの必要はありません。

【受付日時】 3月16日(月) 午後7時～8時

【場所】 母島村民会館2階会議室

【ご持参いただくもの】

- 印鑑、村民であることが確認できるもの
- 免許証、居住証明書など、各家庭に配布した11枚綴りの資料「村民の皆様へ」

父島においては、随時電話での予約を受け付けておりますのでお問い合わせください。なお、これまでに許可を受けている方で4月に転勤などで転出される方は、利用講習修了証「入林許可証」「入林年間パス」を忘れずに返納していただくようお願いいたします。

申込み・問合せ先

小笠原総合事務所 国有林課

2 2103

小笠原警察署からのお知らせ

飲酒運転根絶を目指す

小笠原警察署では、飲酒運転根絶を目指す対策を講じているところですが、未だ飲酒運転による交通事故が発生しています。

引き上げられた主な事故・違反の一例

違反行為	現行		改正後	
	基礎点数	欠格期間等	基礎点数	欠格期間等
危険運転致死	45点	欠格5年	62点	欠格8年
危険運転致傷 (治療期間3か月以上)	45点	欠格5年	55点	欠格7年
酒酔い運転	25点	欠格2年	35点	欠格3年
救護義務違反	23点	欠格2年	35点	欠格3年
麻薬等運転	25点	欠格2年	35点	欠格3年
酒気帯び運転 (呼气0・25mg以上/リットル)	13点	停止90日	25点	欠格2年
酒気帯び運転 (呼气0・25mg未満/リットル)	6点	停止30日	13点	停止90日

村民の皆様方と警察署が一丸となって飲酒運転のない「飲酒運転根絶の島・小笠原」を築きましょう。

飲酒運転するのも、させるのも、犯罪です。

75歳以上の方の免許更新に講習予備検査(認知機能の検査)の導入

本制度の目的は、記憶力・判断力などの低下が運転に影響を及ぼすおそれがあることを理解していただき、より一層高齢者の方に安全運転を継続していただくために行われます。75歳以上の方が運転免許の更新を受けようとする場合は、更新期間が満了する日(運転免許証の有効期限日)前6か月以内に講習予備検査を受検し、この検査結果に基づき高齢者講習を受講することとなります。

この検査の導入に伴い高齢者講習の受講期間も更新期間満了日「3か月前」から「6か月前」に変更されます。

講習予備検査は、本年6月1日(施行日)から実施されますが、対象となる方は、施行日から起算して6か月を経過した日以後に免許証の更新期間満了日を迎える方とされており、具体的には11月1日生まれの方75歳以上の方

で平成21年12月1日に免許証の有効期間が満了する方からとなります。なお、予備検査は小笠原警察署で受検することができます。

交通事故・飲酒運転などの行政基礎点数の引き上げ

運転免許の取り消しを受けた方が、免許を改めて取り直すことができるまでの期間(欠格期間)が、5年から最長10年に延長されます。これに伴い交通事故や飲酒運転などの行政基礎点数が引き上げられます。(右表)

問合せ先 小笠原警察署 2 2110

小笠原警察署

少年柔道・剣道部員募集

小笠原警察署では、本年4月1日からの少年柔道・剣道の新入部員を募集しています。(途中からの入会はできません。)

【対象者】

今年から小学校に入学する小学校1年生以上の児童(男女問わず)

【練習時間】
《柔道》 毎週水曜日
午後 4 時～ 5 時 (新入部員)
午後 5 時～ 6 時 (現部員の小学生)
午後 6 時～ 7 時 (中学生以上)

《剣道》 毎週木曜日
午後 5 時～ 6 時
新入部員・現部員の小学生
午後 6 時～ 7 時 (中学生以上)

【練習場所】 小笠原警察署道場

【募集締切】 3 月 31 日 (火)

【見学時間】 午後 5 時～ 6 時の間いつでも可
申込書は、警察署にあります。

申込み・問合せ先
小笠原警察署生活安全係 2 2 1 1 0

交通少年団員募集

【資格】 小学校 1 年生以上の男女
詳しくは、小笠原警察署までお問い合わせ
ください。

問合せ先 小笠原警察署 2 2 1 1 0

テレビ地上波放送中断

太陽雑音の電波妨害現象 () により、次の
時間、放送が中断することがありますので、ご
了承ください。

【予想日】 3 月 7 日 (土) ～ 11 日 (水)

【予想時刻】

午後 0 時 43 分 (ころから約 3 ～ 8 分間)
太陽雑音による電波妨害とは、太陽、放
送衛星、受信地が一直線に並んだときに
衛星電波とともに強力な太陽雑音を受
けるために起こる現象です。春分および
秋分の日の前後に発生します。

脱退および加入のお願い

転勤などで小笠原村から転出する組合員
の方は、脱退の手続きを忘れずにしてくだ
さい。また、テレビ地上波放送をご覧の方
は、テレビ視聴管理組合に加入いただき利

用料をお支払いいただきますようお願い
いたします。

【受付場所】

《父島》 小笠原村テレビ視聴管理組合

(村役場第 2 庁舎)

《母島》 母島支所

問合せ先 小笠原村テレビ視聴管理組合
2 3 5 1 0

太陽雑音の電波妨害

太陽雑音の電波妨害により次の時間帯は本
土との通信に影響を及ぼすことがありますの
で、皆様のご協力とご理解をお願いいたしま
す。

【予想日時】 3 月 5 日 (木) ～ 10 日 (火)

午前 10 時 40 分～ 50 分

午後 0 時 25 分～ 35 分

問合せ先

NTT 東日本 東京西 1 1 3 カタマセワタ
(同番なし) 1 1 3

工事のお知らせ

小笠原支庁港湾課では、次のとおり工事を
実施しております。工事期間中は、皆様にご
不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいた
します。

一見港船客待合所等補修工事

一見港の施設の老朽化に伴い、船客待合所
およびはじめ丸休憩所の外壁等の補修と上
屋の屋根の葺き替え工事を実施します。

【工期】 3 月 30 日 (月) まで

【問合せ先】 杉田建設興業 (株) 2 2 1 2 6

青灯トイレ補修工事

青灯トイレは、老朽化のため全面的に補修
を行います。工事期間中は安全確保のため使
用を中止しますので、船客待合所か大神山公
園 (大村海岸) のトイレの使用をお願いします。
なお、3 月 10 日、11 日、24 日、25 日、28 日、29

日は観光船が入港予定のため、混雑が予想さ
れるので、その期間は使用できるようにしま
す。

【工期】 3 月 30 日 (月) まで

【問合せ先】 (株) 品川建設 2 2 0 5 6

問合せ先 小笠原支庁港湾課 2 2 1 0 5

大神山公園サービスセンター職員募集

(東京都公園協会は、平成 20 年 4 月 1 日か
ら都立大神山公園の指定管理者として管理運
営を行っております。)

このたび、公園内宮之浜道のサービスセン
ター (公園管理所) において、職員を募集いた
します。詳細は、掲示板チラシまたはお問い
合わせください。

【管理所名称】 大神山公園サービスセンター
(父島字宮之浜道)

【勤務開始日】 平成 21 年 4 月 1 日

【勤務時間】 午前 8 時～午後 5 時 30 分
(正午～午後 1 時 30 分を除く)

【採用人員】 1 名

問合せ先 (東京都公園協会 (採用担当))
0 3 3 2 3 2 3 0 1 2

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 27 日 (金)

【実施時間】 午前 10 時～正午

(1 件あたり概ね 20 分)

事前の予約は不要ですが、相談の電話が混
み合つことも予想されますので、事前予約も
受け付けます。事前予約を希望される方は、
3 月 25 日 (水) までにご連絡をお願いします。

問合せ先・事前予約受付

第二東京弁護士会法律相談センター
0 3 3 5 9 2 1 8 5 5

3 月の燃料油価格変動調整金

3 月の調整金を含む運賃 (旅客・貨物) は、次のとおり改定となります。
翌月以降の調整金については、直接営業所 (2 2 1 1 1) まで、お問い合わせ
ください。 () 内は変動調整額

		単位：円		
等級	大人	小人		
2 等	3,950 (+170)	1,980 (+90)		
1 等	7,900 (+340)	3,950 (+170)		
村民割引 (往復) 2 等	5,140 (+220)	2,580 (+120)		
貨物運賃	1 等品	8,282 (+218)		
	2 等品	7,764 (+204)		
	3 等品	7,247 (+191)		
	小口貨物 (1 口)	0.10 トン以下	830 (+22)	
		0.075 トン以下	625 (+16)	

おがさわら丸

等級	大人	小人	
2 等	21,210 (-1,360)	10,610 (-680)	
特 2 等	31,810 (-2,040)	15,910 (-1,020)	
1 等	42,430 (-2,710)	21,210 (-1,360)	
特 1 等	49,050 (-3,140)	24,530 (-1,570)	
特 等	53,100 (-3,390)	26,550 (-1,700)	
2 等 (学割)	16,970 (-1,090)		
2 等 (身体障害者割引)	10,610 (-680)	5,310 (-340)	
村民割引 (往復) 2 等	31,820 (-2,040)	15,920 (-1,020)	
貨物運賃	1 等品	14,596 (-608)	
	2 等品	13,588 (-566)	
	3 等品	12,499 (-521)	
	小口貨物 (1 口)	0.10 トン以下	1,462 (-61)
		0.075 トン以下	1,089 (-45)

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》3月8日(日)午後7時～9時

《場所》母島支所2階会議室

【父島】

《日時》3月9日(月)午後3時～5時

《場所》地域福祉センター

【予約受付時間】

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 3595 8575

ビーチクリーン

ゴールデンウィークや夏に向けていつでもきれいな海岸を保つことを目的として、商工会青年部では釣浜海岸のビーチクリーンを行います。

今回は、同時期に訪れる帝京科学大学の学生さんと共同で開催します。ぜひご参加ください。

【日時】3月9日(月)

午前10時30分～午後0時30分

雨天中止

【集合場所】釣浜駐車場(午前10時30分集合)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装

ゴミ袋と軍手は用意しています。

問合せ先

小笠原村商工会青年部 2 2666

島であそび隊!

【山であそび隊!】抽選

～身近な山を探検してみよう～

《日時》3月15日(日)

午前10時～午後4時30分

【農業センターであそび隊!】抽選

～フラワーアレンジメントに挑戦～

《日時》3月18日(水)

午後1時40分～3時45分

【対象者】小学生

【予約方法】

用紙での応募となり、電話での予約はできません。

【申込締切】3月6日(金)

詳細は、島であそび隊チラシにてご確認ください。

問合せ先 B I O あそび隊事務局

090-5203 6759

健康・保健のコーナー

乳幼児健診・歯科健診

対象者の方には、個別に通知いたします。

6歳未満の乳幼児で健診を希望される方は事前に電話でのご予約をお願いいたします。

【対象者】

3、4か月、6、7か月、9、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

【母島】

《日時》3月5日(木)午後2時～3時

《場所》母島診療所2階

【父島】

《日時》3月12日(木)午後2時～3時

《場所》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

母島支所 3 2111

乳幼児育児相談・子育てセミナー

乳幼児育児相談

臨床心理士が来島し、0歳～就学前のお子さまをもつ保護者を対象にくせや発達、しつけなどの相談に個別に応じます。電話または窓口でお申し込み下さい。

【母島】《日時》3月8日(日)

午後3時30分～5時30分

《場所》母島支所大広間

【父島】《日時》3月10日(火)

午前9時～午後4時

《場所》地域福祉センター研修和室

【申込締切】3月6日(金)

子育てセミナー「遊びって大事!」

子どもは遊びにたくさんのエネルギーや感情を注ぎます。皆さんで子どもの遊びについて考えませんか。

【対象】就学前の子どもがいる保護者の方

【母島】《日時》3月9日(月)

午前9時30分～10時30分

《場所》母島支所大広間

【父島】《日時》3月10日(火)

午後6時30分～7時30分

《場所》地域福祉センター2階会議室

申込み・問合せ先

村民課福祉係 2 3939

ウォーキング教室

健康づくりの一環として、ウォーキングをしませんか。医師から運動を止められている方はご遠慮ください。

【対象者】20歳以上の方

【母島】《日時》3月17日(火)

午後2時～3時30分

《集合場所》母島支所大広間

《コース》島内を約1時間

【父島】《日時》3月20日(金)、25日(水)

午前9時～11時30分

【その他】

歩きやすい靴など運動のできる服装でお願いいたします。

水分摂取ができるよう飲み物をお持ちください。

雨天時は室内で運動を行います。

問合せ先 村民課福祉係 2 3939

母島支所 3 2111

公開いきいき体操教室(父島)

いきいき体操教室を開催します。申し込みがなくても参加できます。

【対象者】60歳以上の村民の方

ただし次にあてはまる方は参加できません。

主治医により運動負荷を禁止されている方

歩行に介助が必要な方

要介護1以上の認定を受けている方

【日時】3月3日(火)～31日(火)

の毎週火・木曜日

午前9時30分～11時

《場所》地域福祉センター

問合せ先 明老会 2 3911

専門診療

産科・婦人科

【母島】

《日時》3月15日(日)

《場所》母島診療所

【父島】

《日時》3月17日(火)、19日(木)、

20日(金)、23日(月)

《場所》小笠原村診療所

父島・母島ともに、予約制にて行います。

受診をご希望の方は、平日(水曜日を

除く)の午後1時30分～5時の間に診療

環境・自然のページ

所へお電話または直接お申し込みください。助産師または看護師が承ります。予約は3月2日(月)から開催中も随時受け付けています。

問合せ先 小笠原村診療所 2 3800
母島診療所 3 2115

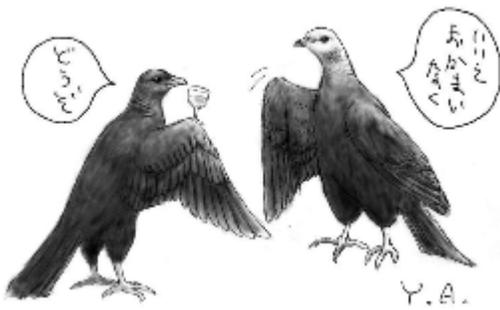
アカポツポ探検隊

アカポツポ
アカガシラカラスバトの愛称

第12回「脳卒中注意報」
沖縄には海水を飲むカラスバトがいるって知っていますか？

味覚には意味があります。甘みは糖分で、エネルギーになります。旨みはアミノ酸で、体を作る素になります。酸味は食べ物の熟度や鮮度を、苦みは毒の存在を教えてくれます。そして、しょっぱさはミネラルを感じています。動物にはミネラルが必要です。塩をおいしく感じるの、体がミネラルを喜んでくれるからです。適度なミネラル摂取は、長生きの秘訣です。肉食動物は、他の動物を食べ、その体内のミネラルも一緒に取り込みます。

植物にはミネラルが少ないため、草食動物には、自然の岩塩をなめたり、土を食べたりする種がいます。果実食のアオバトは、しばしば鉱泉や海水を飲みます。時には荒波に飲まれて溺死する個体もいます。長生きするのにも命がけです。



しかし、アカポツポではそういう報告はありません。なぜでしょうか？小笠原は島が小さいため、台風が来ると島中が海水まみれです。このため、アカポツポの食物は既に塩味が付いているという仮説はどうでしょう。車を錆びさせる憎き潮風も、アカポツポの役に立っていると思えば、少し気が楽になりますませんか？

問合せ先 教育委員会 2 3117
森林総合研究所主任研究員 川上和人

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 パート56
「アホウドリにも注目！」

小笠原では、11月過ぎから5月中旬くらいまで、ザトウクジラを観察することが出来ます。また11月過ぎから6月上旬くらいにかけ、クロアシアホウドリとコアホウドリという2種のアホウドリ類が繁殖のために小笠原を訪れます。アホウドリ類の方がちよつと長めですが、ザトウクジラと同じような時期に、その姿を見ることが出来ます。



B シップ前に時々現れるアホウドリのデコイ (実物大模型)

今年2月、アホウドリの新しい繁殖地を作るための取り組みが智島で始まりまし。ヘリコプターで伊豆鳥島から智島に輸送されたアホウドリのヒナ15羽は、巣立つまでの約4か月間、人の手で飼育されます。2月5日、13日、OWA職員がこの取り組みに参加しました。普及啓発のため、アホウドリの情報を収集することが目的です。OWAは鯨類だけでなくエコツアーリズムの調査・

研究も実施しており、小笠原のエコツアーリズムの新たな対象として、アホウドリ類にも注目しています。今回収集した情報については、機会を捉えて様々な形で公開していく予定です。

問合せ先 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94

ザトウクジラ国際共同研究 報告2

2004年からはじまったザトウクジラの北太平洋最大の国際共同研究「スプラッシュ」。前号では、2004～2008年、10か国50チームで参加者は4000人を超えたこと、使用した尾ビレの写真は1万8469枚(941個体分)ということをご報告しました。

今号では、小笠原を含むアジア、ハワイ、メキシコの繁殖場で2004～2006年の冬季に最低1回は識別された4516個体の記録を用いて、繁殖場間の交流を吟味しました。次号では、アラスカやベーリング海など、餌場間の移動についてご報告いたします。

スプラッシュ (SPASH: Structure of Population, Levels of Abundance and Status of Humpbacks)

「ザトウクジラの社会構成、生息数とその現状」
ハワイ諸島内では、

ハワイ諸島のように、島々が隣接して連なる海域では、ザトウクジラの移動は広範囲に渡り、ハワイ諸島に來遊するザトウクジラはひとつのグループと考えられます。

3つの主な繁殖場の間では？

アジア、ハワイ、メキシコ間の移動は、異なるシーズンで数例はあるものの比較的低い結果が出ています。それぞれ地理的に隔離さ

れており、同じクジラが以前から生息する海域に帰る傾向にあります。

メキシコ内3海域と中米の関係は？

これらの海域間の移動は、とても複雑でした。特にリベヤヒヘド諸島とメキシコ本土(580km)間の移動数と、リベヤヒヘド諸島とハワイ間(約4600km)の移動数が同じ14頭であることは、たいへん興味深く、今後の説明が期待されます。

小笠原 沖縄、フィリピン間では？

アジア内での移動は、3シーズンのデータではそれほど細かく解析されませんでした。しかし、今までの研究発表からも、同シーズン内で移動が見られることにより、小笠原、沖縄、フィリピンが同じグループであると考えられています。また、識別される時期などからも、小笠原海域は、「通り道」的な役割を果たしていることも示唆されています。

繁殖海域内での移動 (2004-2006)

(太字は各海域の総識別個体数、網掛けはアジア内の移動数)

海域名	77	5	5	1	0	0	0	0
フィリピン	77	5	5	1	0	0	0	0
沖縄	215	10	10	0	0	0	0	0
小笠原	294	1	1	0	0	0	0	0
ハワイ	2317	14	2	1	0	0	0	0
リベヤヒヘド諸島 (メキシコ)	582	22	14	0	0	0	0	0
パハ・カリフォルニア (メキシコ)	406	66	2	0	0	0	0	0
メキシコ本土	690	9	0	0	0	0	0	0
コスタリカ等 (中米)	105	0	0	0	0	0	0	0

問合せ先 小笠原海洋センター

(NPO活動法人ボーン・オセアニア)

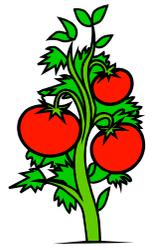
ホームページ <http://borin-ocean.net>
2 2830

けんこう通信

村民課福祉係
第 109 号

適切な食生活って何だろう？

日常生活の中で、「食事はバランスよく！」という言葉をよく聞くとお思います。しかし、その「バランス」を実際のものとするのはそれほど簡単なことではありません。何をどれだけ食べるかということに加えて、1日の生活の中で、いつどのように食べるかということも、「バランス」という意味からとても重要なことです。



栄養は食事から・・・

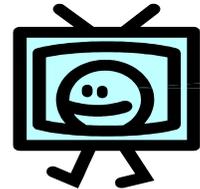
現在は、サプリメントやビタミン剤で様々な栄養素を摂ることができます。しかし、手軽に取れる反面、過剰摂取という危険を含んでいます。過剰摂取すると、体内に取り入れたものを代謝する機能である肝臓やろ過する機能である腎臓に負担を掛けてしまいます。バランスのよい食事食べていれば、栄養は十分に補えると言われていいます。



氾濫する情報に惑わされないで・・・

以前、ダイエットには白いんげんや納豆がいいという情報がテレビで流れ、お店では品切れ状態が続きましたが、まったく効果がないということが後に分かりました。また、玉ねぎの成分を抽出したのものや、ゴ 丫の粉末を糖尿病のラットに与えたところ、血糖値が改善したとの報告があり、玉ねぎやゴ 丫は血糖値を低下させるという情報が流れました。しかし、ラットが1日に食べた量を人間の体重に換算してみると、体重 50 キロの人の場合、1日に 50 キロの玉ねぎを食べなければ実験のラットと同じ効果が出ず、ゴ 丫は体重 50 キロの人の場合、生ゴ 丫 9 キロ分に相当するそうです。これは、日常生活では到底食べきれない量ではありません。玉ねぎやゴ 丫には、血糖値を低下させる物質が含まれているといえますが、それらを食べれば血糖値が下がるとは言えません。

世の中には「これを食べれば大丈夫！」という不老不死のような食べ物はありません。毎回の食事をバランスよく食べることを心掛けましょう。



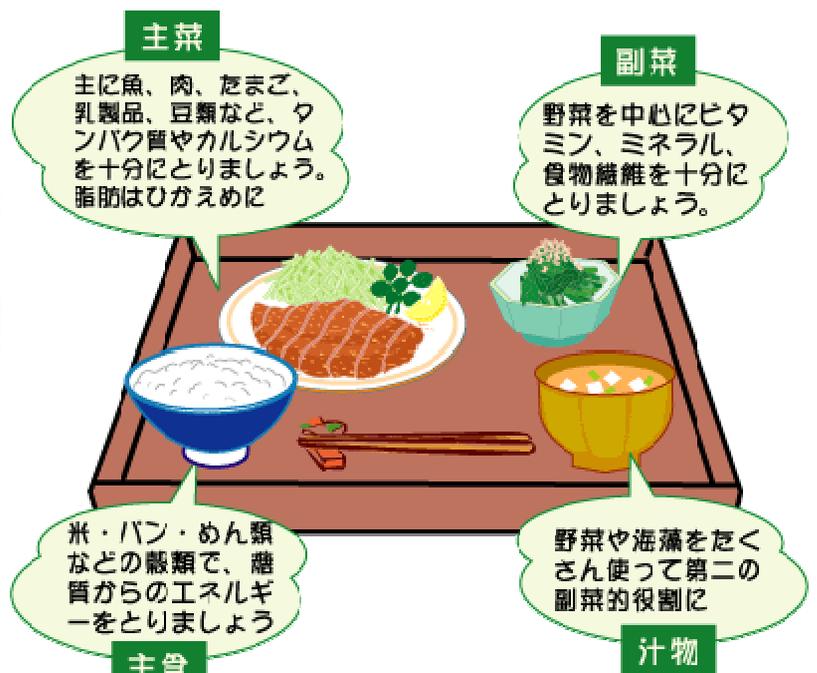
バランスのよい食生活って？

さて、「バランス、バランス」とお話ししましたが、今回は

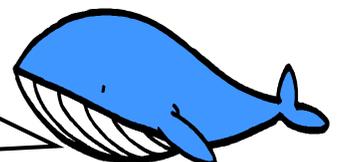
「3 バランスの方法」

という方法で食事のバランス力をアップさせましょう。

1. 毎日 3 食しっかり食べる。
特に朝食は体を目覚めさせるエネルギーとなります！
2. 1 回の食事に主食・主菜・副菜の 3 つを揃える。
1 日 30 品目食べていますか？
3. 1 回の食事を 30 分 かけて食べる。
現代人は噛む回数が減っており、食事時間も短くなりました。よく噛むと、唾液がたくさん出ます。
唾液には、消化を助けたり、口の中をきれいにしてくれたり、発がん物質を抑制したりする物質が含まれています。一口 30 回の咀嚼が目安です。



クジラの伝言板



クジラ：バランスのよい食事が・・・私の主食はオキアミなので、カルシウムは十分だと思のですが・・・

保健師：そうですね、クジラさんは今のままの食生活でよいと思いますよ。皆様も、ご自分の食生活を今一度見直してみませんか？

村民課福祉係
2 - 3939

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	日	島内周遊ウォーク 男の料理教室	16	月	母島巡回労働相談 森林生態系保護地域への入林受付(母島) 南島外来植物除去ボランティア申込締切
2	月	入港日  固定資産税納付期限 シロアリ対策事業(~10)	17	火	出港日  産科婦人科専門診療(父島) ウォーキング教室(母島)
3	火	保全管理委員会、利用専門部会、住民説明会(父島)	18	水	小笠原中学校卒業式 農業センターであそび隊!
4	水	小笠原高校卒業式 保全管理委員会住民説明会(母島)	19	木	母島小中学校卒業式 産科婦人科専門診療(父島)
5	木	出港日  定期予防接種 乳幼児健診・歯科健診(母島) 太陽雑音の電波妨害(~10)	20	金	母島保育園卒園式 春分の日 産科婦人科専門診療(父島) ウォーキング教室(父島) 南島外来植物除去ボランティア
6	金	乳幼児育児相談申込締切	21	土	入港日  父島保育園卒園式 高校図書館開放
7	土	テレビ地上波放送中断(~11)	22	日	
8	日	入港日  乳幼児育児相談(母島) 東京三弁護士会による法律相談(母島)	23	月	小笠原小学校卒業式 産科婦人科専門診療(父島)
9	月	子育てセミナー(母島) 東京三弁護士会による法律相談(父島) ビーチクリーン	24	火	出港日  村立小中学校・高校修了式
10	火	乳幼児育児相談・子育てセミナー(父島)	25	水	
11	水	出港日  第1回村議会定例会 村民意見・提案・相談受付	26	木	
12	木	第1回村議会定例会 乳幼児健診・歯科健診(父島)	27	金	入港日  電話による無料法律相談
13	金		28	土	高校図書館開放
14	土	入港日  高校図書館開放	29	日	母島フェスティバル
15	日	産科婦人科専門診療(母島) 所得税確定申告書臨時受付 山であそび隊!	30	月	出港日 
			31	火	