

NO. 567  
平成22年(2010)  
4/1(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

<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 ハハジマメグロ 魚 アオムロ

住民基本台帳登録者数 (3/1)

	2,489人	
	父島	母島
人口	2,035人	454人
世帯	1,086	233

2月気象状況(父島)

最高気温	24.0℃
最低気温	13.0℃
平均気温	19.2℃
平均湿度	73%
月降水量	71.5mm

ダム貯水率

3/29 現在	
父島	97.5/100
母島	100/100

## 小笠原村農業委員会委員選挙

小笠原村農業委員会委員選挙が次のとおり執行されます。選挙人名簿に登録されている方には告示日翌日に投票所入場券を郵送いたします。但し、立候補者が定数を超えない場合は、無投票となりますので、投票所入場券は郵送いたしません。

【告示日】 4月13日(火)

【立候補受付】

《日時》 4月13日(火)

午前8時30分～午後5時

《場所》 村役場議事堂

### ◎投票所

【第2投票区(母島)】

《日時》 4月17日(土)

午前9時～午後5時

《場所》 母島村民会館

【第1投票区(父島)】

《日時》 4月18日(日)

午前9時～午後5時

《場所》 村役場議事堂

### ◎期日前投票所

【第1投票区(父島)】

《日時》 4月14日(水)～17日(土)

午前8時30分～午後8時

《場所》 村役場議事堂

【第2投票区(母島)】

《日時》 4月14日(水)～16日(金)

午前8時30分～午後6時

《場所》 村役場母島支所

### 【選挙会】

《日時》 4月18日(日)午後6時～

《場所》 村役場議事堂

●問合せ先 選挙管理委員会事務局

2-3111

## 情報センターの開館時間の変更

利用者の方の利便性を考慮して、4月1日より開館時間を次のように変更いたします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### 【開館時間】

午前10時30分～午後6時30分

※休館日は、変更なく毎週日曜日です。

●問合せ先

総務課 IT推進係 2-3111  
情報センター 2-3780

## 「子ども手当」の支給開始

4月1日より、「子ども手当」制度が始まります。

「子ども手当」とは、児童手当に替わり中学校終了までの児童を対象に、一律1万3千円が支給される制度です。

現在、児童手当を受給されている方は、特に手続きの必要はありません。4月から中学校2、3年生になるお子様のいる世帯、平成21年度に支給されていなかった世帯には、4月中に申請書をご自宅に送付しますので、お早めに村民課福祉係または母島支所までご提出ください。なお、提出の際は、「保険証」「振込先口座がわかるもの」をご持参ください。

子ども手当の支給は、児童手当と同じく年3回(6月、10月、2月)となります。次回支給(6月)については、2・3月分を児童手当、4・5月分は子ども手当として合算して支給します。6月上旬にお送りする予定の「支払通知書」によりご確認ください。

また、公務員の方は各所属先からの支給になりますので、詳しくは勤務先でご確認ください。

※今後、「子ども手当」制度の変更等がありましたら、随時お知らせいたします。

●問合せ先

村民課福祉係 2-3939

## 地域振興に係る

### 補助事業の募集(第1回)

(財)東京都島しょ振興公社では、島しょ地域の地域振興に係る事業を行う団体・グループに対し、事業費の一部を補助する事業を行っています。

補助の条件などは次のとおりです。

### 【補助対象団体】

概ね5名以上(村在住者)で構成され、振興公社が補助する事業に相応しい計画などを持つグループ、団体

### 【対象事業】

- ① 地域振興に係る特産品に関する事業
- ② 地域振興に係る観光振興に関する事業
- ③ 地域振興に係る島おこしを担う人材育成に関する事業

### 【補助金額】

補助対象経費の5分の4以内で100万円(特に必要と認められる事業については200万円)を上限とする。

なお、補助事業のうち、視察に関するものは、補助の対象としない。

### 【事業期間】

平成23年3月末日まで

### 【提出書類】

計画書および収支計画書(指定様式)、

会の規約、会員名簿

※補助金交付要綱は総務課で配布

【提出期限】 4月26日(月)

### 【提出先】

《父島》 総務課企画政策室

《母島》 母島支所庶務係

### 【注意事項】

振興公社では、提出された計画書をもとに補助事業の対象とすることがかを審査・決定しますので、計画書には事業の内容、目的および効果を詳しく明示してください。

●問合せ先

総務課企画政策室 2-3111

## 平成22年度小笠原村の予算

本年度予算につきましては、第3次小笠原村総合計画(後期5か年計画)における基本構想・基本計画に基づき、予算編成を行いました。

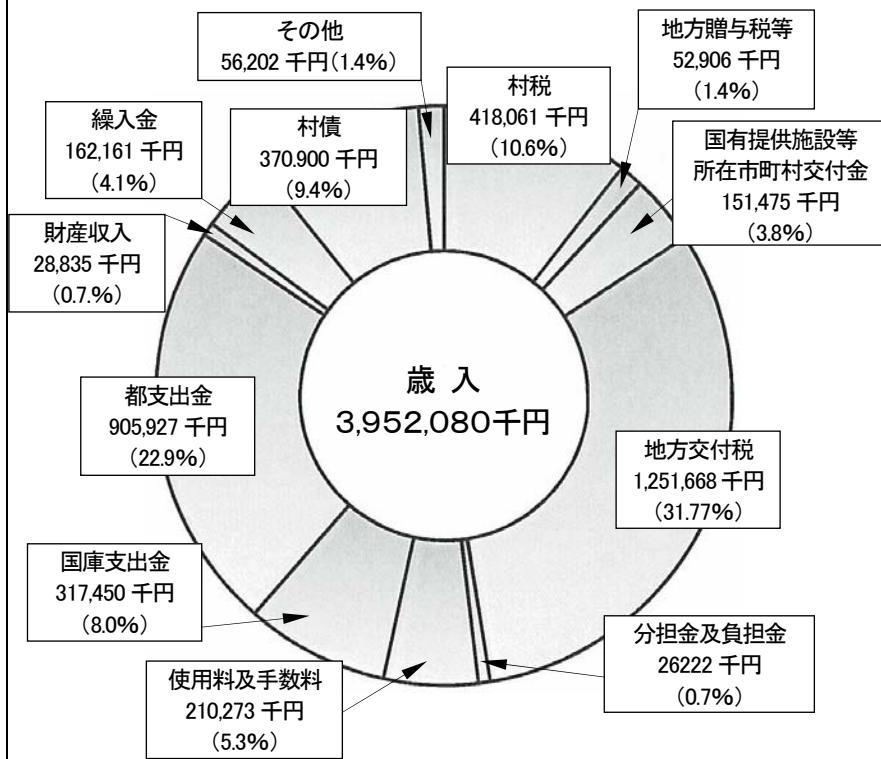
### 【重点項目】

- ① 航空路開設に向けたP I の推進
- ② 観光客増加を目指した集客対策事業の取り組みおよびエコツーリズムを基軸とした観光産業の振興
- ③ 自然環境の保全と活用並びに世界自然遺産登録に向けた施策の展開
- ④ 複合施設、上下水、浄化槽、道路等の生活基盤施設の整備
- ⑤ 保健、福祉、医療、教育の充実

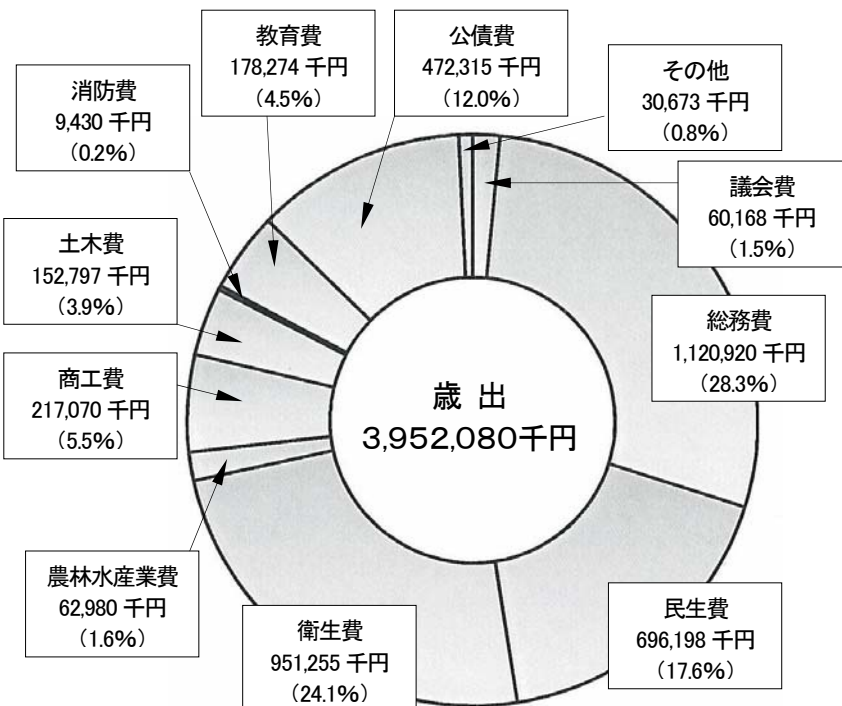
また、「複合施設の開設およびその運営」「母島における高齢者介護施策の充実(高齢者在宅介護施設の充実を含む)」「簡易水道事業の改善(父島浄水場の移転、母島浄水場の改築推進を含む)」を平成22年度の予算編成における最重点項目としています。

一般会計予算は、総額 39 億 5,208 万円で前年度当初予算と比較すると、7 億 4,170 万 2 千円、15.8%の減となっています。

### 平成22年度一般会計歳入予算



### 平成22年度一般会計歳出予算



### 【歳入の主な増減 (前年度比)】

- 村税(0.3%減)  
前年度より1,206千円減となりました。村民税個人、固定資産税、国有資産等所在市町村交付金および納付金が減少しました。
- 地方交付税(3.8%増)  
すべての自治体が一定水準の行政サービスを行えるよう国が交付するものです。前年度より46,295千円の増額となっています。
- 使用料及手数料(4.8%増)  
インターネット接続サービスの加入世帯の増加によるインターネット使用料、その他有料老人ホーム開設等により9,559千円の増額となっています。
- 国庫支出金(57.8%減)  
子ども手当、道路整備費などが増額となりましたが、複合施設整備費の事業費減が大きく、前年度より435,215千円の減額となっています。
- 都支出金(6.0%減)  
市町村総合交付金、高齢社会対策、子育て推進交付金、観光施設整備費が増額していますが、やはり複合施設関連の補助金が大きく減少し57,954千円の減額となっています。
- 繰入金(35.0%減)  
基金の取り崩しや特別会計からの収入で、財政調整基金から124,367千円、産業振興基金から12,000千円、宅地造成事業特別会計から25,790千円繰り入れます。
- 村債(35.1%減)  
村が施設建設や大規模事業を行うために借入れる資金で、複合施設および看護師住宅建設等事業費の減により200,700千円の減額となっています。

### 【歳出の主な増減 (前年度比)】

- 総務費(12.9%減)  
主に行政運営に必要な経費です。昨年度実施した地上波デジタル放送対応工事を含むテレビ関連事業の減額分が大きく、前年度より166,747千円の減額となっています。
- 民生費(5.2%減)  
障害者、高齢者、児童福祉等のための経費で、本年秋に開設予定の有料老人ホーム運営経費、母島の高齢者在宅介護施設整備費、子ども手当分が増額となりましたが、複合施設整備の減額分が大きく、前年度より38,077千円の減額となっています。
- 衛生費(44.4%減)  
保健衛生や環境対策、ごみ処理等のための経費で、新診療所開設による運営費、大根山霊園法面改修、ヒブワクチン予防接種助成などの増額はありますが、複合施設整備分の減額が大きく、前年度より760,251千円の減額となっています。
- 商工費(23.0%増)  
商工業、観光事業のための経費で、集客対策事業が減額となっているものの、遊歩道整備の事業費増、歩行者用観光案内標識設置などにより、前年度より40,549千円の増額となっています。
- 土木費(84.4%増)  
道路建設や公園整備、まちづくりのための経費で、国有地維持管理、道路整備事業費の増額により、前年度より69,924千円の増額となっています。
- 消防費(17.2%減)  
主に消防団に要する経費で、小型可搬ポンプの更新を行いますが、昨年度消防団の制服を更新した分の減額により、前年度より1,953千円の減額となっています。
- 教育費(2.4%減)  
教育の充実やスポーツ・文化の振興のための経費で、学校施設改修費、ローズ記念館屋根の葺き替えなどの増額はありますが、教育委員会事務局経費の減額、小中学校のパソコンリース料の減額により、前年度より4,464千円の減額となっています。

### 【会計別予算計上額】

	金額 (千円)	構成比 (%)
一般会計	3,952,080	77.1
国民健康保険特別会計	256,599	5.0
簡易水道事業特別会計	345,769	6.8
老人保健特別会計	668	0.0
宅地造成事業特別会計	29,247	0.6
介護保険(保険事業勘定)特別会計	76,454	1.5
介護保険(介護サービス事業勘定)特別会計	146,727	2.9
下水道事業特別会計	231,709	4.5
浄化槽事業特別会計	56,135	1.1
後期高齢者医療特別会計	26,725	0.5
計	5,122,113	100.0

●問合せ先 財政課財政係 2-3 112

## 第3次小笠原村総合計画 平成22年度予算反映状況

小笠原村では、総合的・計画的な行政の運営を図るために、第3次小笠原村総合計画を策定し、これに則して事務の処理を行っています。この総合計画は、地方自治法第2条第4項に規定されている「基本構想」と、基本構想実現のための具体的な事業計画を定めている「基本計画」からなり、その施策ごとの平成22年度予算への反映状況は下表のとおりです。

章	節	予算額(千円)	主要事業項目
<b>第1章 人と自然が共生する村</b>			
	1 計画的な土地利用	0	計画的な土地利用検討、有効活用促進
	2 自然環境の保全と活用	4,279	外来種啓発事業、エコツーリズム推進、世界自然遺産啓蒙 ほか
	小計	4,279	
<b>第2章 快適に暮らせる村</b>			
	1 航空路の早期開設	17,692	早期開設の推進、普及啓発
	2 交通環境の整備	106,862	村営バスの運行、村道改良、村道災害防除 ほか
	3 情報通信体制の整備	59,680	地デジ難視聴対策放送運用、情報通信サービス提供 ほか
	4 良好な住環境の整備	3,150	検討、要望
	5 上・下水道の整備	325,368	扇浦浄水場移設基本設計、配水池更新、浄化槽設置 ほか
	6 循環型社会の構築	170,369	ごみ処理・リサイクル経費、施設改修 ほか
	7 生活環境の向上	25,151	シロアリ対策、野ネコ対策、美化運動支援 ほか
	小計	708,272	
<b>第3章 活力ある産業で自立発展する村</b>			
	1 活力ある農業の振興	9,568	有害鳥獣駆除、運賃補助、農産物販売促進事業 ほか
	2 安定した水産業の展開	16,965	シマアジ稚魚放流、運賃補助、水産物販売促進事業 ほか
	3 魅力ある観光拠点の整備	651	団体事業補助 ほか
	4 観光客受入体制とPR活動の強化	84,489	金融支援、メディアタイアップ事業、集客対策事業 ほか
	5 小笠原ブランドの確立	12,505	観光宣伝事業、観光親善大使事業 ほか
	6 親しまれる商業地の整備	-	検討
	7 産業間の連携	100	産業祭開催 ほか
	小計	124,278	
<b>第4章 すべての人が安心して暮らせる村</b>			
	1 保健・医療・介護の充実	867,653	健康診断、診療所運営、母島介護施設整備 ほか
	2 福祉の充実	51,874	社会福祉協議会運営費補助、保育園改修、障害者自立支援 ほか
	3 衛生施設の整備	-	検討
	4 消防防災体制の充実	14,223	防災備蓄倉庫改修、備蓄品購入、消火栓新設 ほか
	小計	933,750	
<b>第5章 豊かな心でゆとりを持って暮らせる村</b>			
	1 学校教育の充実	61,097	校舎改修、備品整備、英会話教育実施 ほか
	2 生涯学習の環境整備	211	施設管理、学習機会創出 ほか
	3 小笠原文化の振興	12,773	文化団体支援、村文化財指定・保存、資料収集 ほか
	4 村民総スポーツの推進	4,313	スポーツ団体支援、体育施設整備 ほか
	5 国際化への対応	-	国際交流の促進 ほか
	6 硫黄島への対応	36,018	硫黄島訪島事業の実施、遺骨収集事業の促進
	小計	114,412	
<b>第6章 国民のオアシスを提供する村</b>			
	1 エコツアーの実施	57,863	エコツーリズム協議会運営、遊歩道・園地整備 ほか
	2 小笠原らしい景観形成	137	街並み景観づくり推進 ほか
	小計	58,000	
<b>第7章 計画実現のために</b>			
	1 村民参加システムの確立	1,453	村民だより発行 ほか
	2 効率的な行財政運営の確立	37,671	総合行政・文書管理システム運用 ほか
	3 職員の資質向上	1,498	研修参加負担金 ほか
	4 関係機関への要請	-	要請
	小計	40,622	
<b>総計</b>		1,983,613	

(注) 本表は第3次小笠原村総合計画の項目ごとの事業経費であり、経常的な経費は含んでいないため、平成22年度予算総額とは一致しません。

母島の消防車が新しくなりました

3月下旬に母島に新しい消防車が到着しました。到着後、早速母島の消防団員によって試乗と性能確認が行われました。今後はこの消防車が母島の安全を守っていきます。



●問合せ先 総務課総務係 2-31111  
母島支所 3-21111

固定資産課税台帳の閲覧  
および価格等縦覧帳の縦覧

固定資産税は、総務大臣の定める固定資産評価基準により村長が固定資産の価格を決定し、この価格に基づいて課税されます。土地および家屋の所有者などは、この価格を知るため、固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧をすることができます。

また、固定資産税の納税者は、村内の他の土地または家屋の価格と比較するため、価格など縦覧帳を縦覧できます。

【固定資産課税台帳の閲覧】

《期間》 4月1日～翌年3月31日  
(土日・休日を除く)

《時間》 午前8時～午後5時15分  
(正午～午後1時30分を除く)

【価格等縦覧帳の縦覧】

《期間》 4月1日～4月30日  
(土日・休日を除く)

《時間》 午前8時～午後5時15分  
(正午～午後1時30分を除く)

【閲覧および縦覧場所】  
《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

固定資産税の納付期限

平成22年度固定資産税第1期の納付期限は、4月30日(金)です。お忘れのないようお願いいたします。

口座からの自動払い込みを申し込まれている方は、口座の残高不足にご注意ください。

●問合せ先 財政課税務係 2-31112

国民年金について

◎平成22年度の国民年金保険料

国民年金保険料は、急速な少子高齢化に対応し、制度の安定を図るため、平成17年度から平成29年度までの間、年度ごとに引き上げられることとされました。

これにより、平成22年度の保険料については、440円引き上げられ1万5100円となります。

なお、保険料の納め忘れがあると、将来、受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金が受けられなくなる場合もありますので、保険料は必ず納期内に納めましょう。

◎平成22年度の年金額

平成22年度の年金額については、法律の規定に基づき、据え置きとなります。

【老齢基礎年金(年額)】 79万2100円

【障害基礎年金(年額)】

《一級》 99万100円

《二級》 79万2100円

【遺族基礎年金(年額)】 79万2100円

【遺族基礎年金の子の加算額(年額)】

《第一子および第二子》

22万7900円

《第三子以降》

7万5900円

◎住所変更のお手続き

日本年金機構では、皆様の保険料納付実績や年金の見込み額などを記載した「ねんきん定期便」を、誕生月に送付しております。

住所に変更があった方で、届出がお済みでない場合は、「ねんきん定期便」などの各種お知らせが届かない場合があります。変更があった場合は、速やかに変更届を提出していただきますようお願いいたします。

【届出先】

《国民年金第一号被保険者》

村民課住民係および母島支所

《厚生年金・共済組合加入者およびその被扶養配偶者》

厚生年金・共済組合加入者の勤務先を経由し、管轄する年金事務所

《年金受給者・60歳以上で年金を受け取られていない方(裁定請求済みで現在停止になっている方も含む)》

港年金事務所

◎学生納付特例制度

20歳以上の学生の方で、本人の前年の収入が一定額以下の場合には、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合、障害基礎年金等を受けることができなくなりますのでご注意ください。

●問合せ先

港年金事務所 03-5401-3211  
村民課住民係 2-31113

平成22年度 後期高齢者医療  
保険料納期などについて

平成22年度保険料は、東京都後期高齢者医療広域連合で7月下旬までに確定(決定)され、8月上旬までにその決定通知書と納入通知書を小笠原村から送付する予定です。

【普通徴収の方】

確定した保険料を、8月・10月・12月・翌年2月の納期毎に分けて納めていただくこととなります。

【特別徴収の方】

4月支給の年金から仮徴収が始まります。7月の保険料の確定によって、それまでに仮徴収された額を控除した残額を、10月以降に支給される年金から納めていただくこととなります。

※原則として、保険料は年金の支給時に天引きされる特別徴収となりますが、口座振替による普通徴収での払込を「選択」することが出来ます。ご希望される方は、口座をお持ちの金融機関窓口にて届出をお願いします。また、届出から手続き完了まで2月以上かかります。

後期高齢者医療制度について、被保険者の皆様にはもちろん、この制度を支える若年世代の方々にもご理解していただくために、東京都後期高齢者医療広域連合では広報誌「東京いきいき通信」を発行しています。次回は4月初旬ごろに各戸配布される予定です。内容は、平成22・23年度の保険料率の決定や特別対策の保険料負担軽減、「後期高齢者医療制度」の国による検討状況などについて掲載される予定です。

※制度のしくみや運営などは、広域連合のお問合せセンターまでお願いします。

【広域連合お問合せセンター】  
 《開設時間》土・日曜日、祝日を除く平日  
 の午前9時～午後5時  
 《連絡先》0570-086-519  
 (ハローコウイキ)

FAX 0570-086-075  
 (ハロー75)

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

**行政相談所の開設**

【日時】 4月14日(水) 午後7時～9時

【場所】 地域福祉センター

【行政相談委員】 山田 捷夫

《住所》 小笠原村父島字奥村

《連絡先》 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

**狂犬病予防注射と犬の登録**

生後91日以上の犬の飼主には、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。

次の日程で定期集合注射を実施しますので、忘れずに受けさせてください。

◎狂犬病予防注射日程

【父島】

《日程》 4月13日(火) 午前9時～正午

《場所》 島しよ保健所小笠原出張所

【母島】

《日程》 4月14日(水) 午前10時～正午

《場所》 母島支所

【費用】 釣り銭のないようにお願いします。

予防注射のみ 3550円

予防注射と新規登録 6550円

●問合せ先

建設水道課 2-3115

母島支所庶務係 3-2111

島しよ保健所小笠原出張所 2-2951

**村役場人事異動**

4月1日付  
 《内は旧所属》

【課長級】

総務課副参事 (IT推進担当)

鈴木 敏之 《総務課副参事 (IT推進担当)

(IT推進係長事務取扱)

村民課長

斎藤 実 《議事事務局長》

母島支所長

江尻 康弘 《総務課副参事

教育課長

佐々木 英樹 《村民課長》

議事事務局長

セーボレー 孝 《教育課長》

【課長補佐級】

建設水道課課長補佐

繁藝 則仁 《母島支所課長補佐》

建設水道課課長補佐 [昇格]

岩本 弘幸 《建設水道課主査》

建設水道課課長補佐 [昇格]

老松 宏孝 《建設水道課主査》

【係長級】

総務課総務係主査

畔上 智武 《村民課福祉係主査》

総務課IT推進係長

町井 和博 《総務課総務係主査》

村民課福祉係主査

浅賀 享平 《村民課住民係主査》

産業観光課産業観光係主査

工藤 弘 《教育課教育係長》

母島支所施設係主査

原田 和茂 《建設水道課主査》

教育課教育係長

及川 英典 《産業観光課産業観光係主査》

医療課診療所係主査 [昇格]

嶋 太郎 《医療課診療所係主任》

建設水道課主査 [昇格]

百瀬 和明 《建設水道課主任》

【主任級】

総務課企画政策室主任

和田 東 《総務課総務係主任》

【採用】

総務課付

渡邊 晃次

村民課付

安田 笑子 [保健師]

医療課付(父島診療所)

木村 幸子 [看護師]

【派遣職員(着任)】

総務課企画政策室副参事

柴垣 佳久 《東京都》

医療課診療所係(父島診療所)

藤原 正識 [医師] 《東京都》

医療課診療所係(母島診療所)

堀家 英之 [医師] 《東京都》

【派遣職員(帰任)】

東京都

岩本 誠 《総務課企画政策室副参事》

小野川 淳 [医師]

《診療所診療所係(父島診療所)》

三好 雄二 [医師]

《診療所診療所係(母島診療所)》

【退職】 3月31日付

長堀 茂 《母島支所長》

常磐 佳子 [保育士] 《村民課福祉係》

後平 なおみ [助産師]

《医療課(父島診療所)》

**官公署等のコーナー**

**母島巡回労働相談**

小笠原総合事務所が実施する、4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】 4月12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

**国有林からのお知らせ**

◎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実施します。

父島においては、電話での予約をお願いします。

【日時】 4月18日(日) 午後7時～8時

【場所】 母島支所大広間

【必要なもの】

①印鑑、②村民であることが確認できるもの(免許証など)、③11枚綴りの「村民の皆様へ」(※)

※「村民の皆様へ」については、小笠原村に新たに転入された方に、村役場村民課または母島支所で配布していますが、お持ちでない方はお問い合わせください。

※年間入林申請(年間パス)を受けている方は、有効期間をご確認ください。

◎指定ルートの削除

次の指定ルートは、2月に開催された森林生態系保護地域保全管理委員会において、指定ルートから削除することになりました。

【野羊山ルート】

昨年4月の大雨により、一部路肩が崩落し、危険なため、削除しました。

【長浜ルート】

指定ルート途中の大岩の崩落の危険、亀裂や沢の両側斜面の崩落等の危険があるた

め、大岩から下流部分を削除しました(ルート  
の終点には看板を設置しています)。

### ◎小笠原諸島森林生態系保全センターの設置

世界自然遺産登録に向けた取り組みや小笠  
原固有森林生態系の保全・保護、移入種対策  
等を推進するため、4月1日から新たに、総  
合事務所3階(国有林課内)に「関東森林管理  
局小笠原諸島森林生態系保全センター」を設  
置(3名体制)しました。

### ●問合せ先

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  
2-3403

### 自衛官募集

【募集種目】 一般曹候補生

【対象年齢】 18歳以上 27歳未満

【受付期間】 4月1日(木)～5月10日(月)

### ●申込み・問合せ先

防衛省自衛隊東京地方協力本部  
大田出張所 03-3736-4271

### 東京都小笠原住宅

#### あき家人居者募集

### 【募集対象】

平成22年6月1日から平成23年5月  
31日までに発生するあき家住宅(母島につ  
いては、6月1日時点であき家になってい  
る住宅を含む)

### 【申込資格】

① 昭和19年3月31日に小笠原に住所を  
有し、昭和43年6月25日に小笠原諸島  
以外の日本国内に住所を有していた方  
で、小笠原諸島に永住を希望する方

② ①の配偶者または直系血族の方で小笠  
原に永住を希望する方

③ 申込日現在、小笠原村に住民登録をし、  
小笠原村に居住している方

### 【申込期間】

4月12日(月)～23日(金)

※郵送の場合は23日(金)の消印有効

### 【募集案内配布】

4月12日から23日までの間、「募集案  
内」を次の場所で配布します。

○小笠原支庁土木課

○小笠原支庁母島出張所

○東京都住宅供給公社募集センター

○総務局行政部振興企画課

### ●問合せ先

小笠原支庁土木課住宅係 2-2123

### 東京都科学技術週間

#### 亜熱帯農業センター

#### 施設公開&園芸教室

研究施設を一般公開するとともに、園芸教  
室等を開催します。

【日時】 4月17日(土)

午前10時～午後3時

【場所】 亜熱帯農業センター

### 【内容】

○施設公開(午前10時～午後3時)

○スタンプラリー(午前10時～午後2時)

○丸太切り体験(午後1時～3時)

○ピヨコと遊ぶ! (午前11時～午後3時)

○苗木即売会(午前10時～午後3時)

○園芸教室(パッションフルーツの挿木体  
験ほか)

### ●問合せ先

亜熱帯農業センター 2-2104

### 小笠原高校図書館開放日の変更

4月より、図書館開放日を日曜日に変更い  
たします。

【開放日】 毎週日曜日

※開放日はカレンダーに掲載していますの  
で、ご確認ください。

【開放時間】 午後2時～4時30分

### ●問合せ先

小笠原高校 2-2346

### 春の全国交通安全運動

4月6日(火)から4月15日(木)までの10  
日間、「やさしさが走るこの街この道路」を  
メインスローガンに、春の全国交通安全運動  
が実施されます。

交通事故の防止と交通安全意識の普及を目  
指して、交通安全キャンペーンや小中学校の  
通学路に対する安全対策など、様々な対策を  
推進します。

安全運転を心がけると共に、皆様のご理解  
とご協力をお願いいたします。

### 【運動の重点】

○すべての座席のシートベルトとチャイル  
ドシートの正しい着用の徹底

○自転車の安全利用の推進

○飲酒運転の根絶

○二輪車の交通事故防止

### ●問合せ先

小笠原警察署 2-2110

### 原付免許学科試験の実施

【試験日時】 4月24日(土) 午前9時～

【申込締切】 4月23日(金) 午後5時

※申込書は警察署に準備してあります。

【試験場所】 小笠原警察署2階講堂

### ●申込み・問合せ先

小笠原警察署交通係 2-2110

### 海上保安署からのお知らせ

### ◎感謝状の贈呈

平成22年3月12日、小笠原海上保安署長  
は海難救助活動に貢献した次の6名の方々へ  
感謝状を贈りました。

高橋 尚人 さん 庄司 奈都菜 さん

森田 康弘 さん 江口 尚宏 さん

荒岡 哲也 さん 庄司 哲也 さん

6名の方は、昨年11月11日キャベツビー  
チにおいて遊泳中の高齢男性が海水の誤飲に  
よる呼吸困難から心肺停止状態となった事故  
で、一致団結し、心肺蘇生を行い、無事救助  
しました。

### ◎海上保安官募集

【採用予定人数】 170名

【試験日】 5月16日(日)

【受付期間】 4月1日(木)～4月8日(木)

※受検資格等については、お問い合わせくだ  
さい。

### ●問合せ先

小笠原海上保安署 2-7118  
海のもしもは118番

### 平成22年度「島しよ法律相談」

電話による弁護士<sup>1</sup>の無料法律相談

東京都では、島しよに居住される方々が、  
法的なトラブルに出会った時のために、電話  
による弁護士<sup>1</sup>の無料法律相談を行っていま  
す。

【相談日】 毎週月・水・金曜日

※祝日、年末年始を除く。

【相談時間】 午後1時～4時

※相談時間中は、直接電話でご相談いただ

けませんが、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。

【事前予約受付時間】

月々金曜日  
午前9時～午後5時

●問合せ先・相談・事前予約受付

東京都生活文化スポーツ局都民の声課  
03-5388-2245

東京三弁護士会による法律相談

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》4月16日(金) 午後7時～9時

《場所》母島支所2階会議室

【父島】

《日時》4月17日(土) 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

※土、日、祝日および正午～午後1時を除く

※次回は、6月の予定です。

【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

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

【日程】4月23日(金)

【実施時間】午前10時～正午

(1件あたり概ね20分)

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

第二東京弁護士会法律相談センター

03-3592-1855

●当日の問合せ先

03-3581-2407

テレビ視聴管理組合加入のお願い

皆さんが現在ご覧になっている地上波放送は、民間の通信衛星を介して本土の電波を送信、小笠原村にて受信するといったシステムを採用し、平成8年4月より本土のテレビ放送をリアルタイムで楽しんでいただいております。

このシステムの運営には、通信衛星の使用料、施設の維持管理費など合計で約3億5千万円の費用がかかっており、これを東京都・放送事業者・小笠原村(村民を含む)で分担することになっていきます。

そこで、テレビをご覧になる方には、テレビ視聴管理組合に加入いただき、利用料を支払いの上、テレビ地上波放送をご覧くださいませ。

加入、住所変更、および脱退の手続きの際には印鑑をお持ちください。

なお、現在の地上波テレビ送受信システムは6月末で終了いたします。それ以降のテレビ受信は光ケーブル(FTH)による受信、もしくは個人での衛星受信設備によるものととなります。

7月以降の利用料については現在未定ですので、決定しだいお知らせいたします。

【利用料】

一般世帯 月額3000円

事業所・旅館業 月額5200円

【受付場所】

テレビ視聴管理組合(村役場第2庁舎)  
村役場母島支所

●問合せ先 小笠原村テレビ視聴管理組合

2-3510

地域福祉センター父島図書室より

2010「こどもの読書週間」

—たんけんしたいな 本の森—

こどもたちにもっと本を、こどもたちにもっと本を読む場所をとの願いから、4月23日の「世界本の日」「子ども読書の日」から3週間(4/23～5/12)2010年「こどもの読書週間」が実施されます。

「幼少の時から書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、物ごとを正しく判断する力をつけておくことが、こどもたちにとってどんなに大切なことか。こどもに読書を勧めるだけでなく、大人にとってもこどもの読書の大切さを考えるとき、それが『こどもの読書週間』です。(社)読書推進運動協議会より」

昨年に引き続き、クイズラリーを実施する予定です。どうぞご参加ください。

ヤングアダルト(10代の青少年向き)の本は2階図書室にあり、大人にも読める絵本もあります。

赤ちゃんから小学校中学年くらいまでの児童向けには、1階に約6千冊(09年には4492冊の貸出がありました)の本があります。08年5月から一時的に、福祉団体室2と、ボランティアコーナーの一部に書架を設置し、子どもの本を分割して移転・開架しています。使いにくい点が多々あるかと思いますが、

徐々に改善していきます。ぜひお子さんと一緒に図書室にお越しください。

2005年度より、父島内の各学校図書室と父島図書室とが連携し、図書室を充実させ、こどもの読書を推進するように相互協力しています。



●問合せ先

地域福祉センター父島図書室

2-2911

小笠原小学校図書室

2-2012

小笠原中学校図書室

2-2502

小笠原高校図書室

2-2346

社会福祉法人明老会 職員募集

◎訪問介護員(パート)

【給与等】時給1400円

【応募資格】ヘルパー2級以上

◎訪問介護員(非常勤)

【給与等】日給9100円

【応募資格】介護福祉士・ホームヘルパー経験3年以上、普通運転免許(AT可)

◎介護員(正職員)

【給与等】

16万4600円～22万2900円

【応募資格】介護福祉士、福祉分野での経験3年以上、普通運転免許(AT可)

◎看護師(正職員)

【給与等】

19万6500円～25万4800円

【応募資格】看護師免許・医療または福祉の現場経験 4 年以上、運転免許(A・T可)  
 詳細については募集要項をご覧ください。  
 応募についての疑問など、お気軽にお問い合わせください。

●問合せ先

社会福祉法人 明老会(担当 井上)

2-3911

小笠原ターントロン参加者募集

小笠原諸島返還 40 周年を機に復活したターントロンを、4 月に開催します。

競技参加者、ボランティアスタッフの募集を行っておりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。

なお、競技の概要は、商工会青年部、またはホームページ(<http://www.ogasawara-seinenbu.com>)からご確認ください。

●申込み・問合せ先

小笠原村商工会青年部

2-2666

ビーチクリーン(大村海岸)

商工会青年部では、美しい小笠原の自然を維持していく活動の一環として、ビーチクリーンを毎月行っています。

ターントロン・ゴールデンウィークを前に、日々利用している大村海岸を綺麗にしたいと考えています。

【日時】 4 月 22 日(木)午前 6 時集合

※雨天の場合は中止

【集合場所】 ビジターセンター駐車場

【持ち物】 お持ちの方は軍手

●問合せ先

小笠原村商工会青年部

2-2666

4 月の燃料油価格変動調整金

4 月の調整金を含む運賃(旅客・貨物)は、次のとおりとなります。

翌月以降の調整金については、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 単位:円

ははしま丸

等級	大人	小人	
2 等	4,290 (+510)	2,150 (+260)	
1 等	8,580 (+1,020)	4,290 (+510)	
村民割引(往復)2等	5,580 (+660)	2,800 (+340)	
貨物運賃	1 等品	8,717 (+653)	
	2 等品	8,172 (+612)	
	3 等品	7,628 (+572)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	873 (+65)
		0.075トン以下	658 (+49)

伊豆諸島開発株 03-3455-3090

おがさわら丸

等級	大人	小人	
2 等	23,250 (+680)	11,630 (+340)	
特 2 等	34,870 (+1,020)	17,440 (+510)	
1 等	46,500 (+1,360)	23,250 (+680)	
特 1 等	53,760 (+1,570)	26,890 (+790)	
特 等	58,190 (+1,700)	29,100 (+850)	
2等(学割)	18,610 (+550)		
2等(身体障害者割引)	11,630 (+340)	5,820 (+170)	
村民割引(往復)2等	34,880 (+1,020)	17,450 (+510)	
貨物運賃	1 等品	15,508 (+304)	
	2 等品	14,437 (+283)	
	3 等品	13,280 (+260)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	1,553 (+30)
		0.075トン以下	1,157 (+23)

小笠原海運株 03-3451-5171

「ギャラクティック・キッズ」開催

◎第 6 回「輪のある星」

【日時】 4 月 28 日(水)午後 7 時～8 時 30 分

【対象者】 小学校 3 年生以上

※1、2 年生は保護者同伴で参加可能

【募集人数】 30 名

【申込方法】

小学校の申込箱に申込用紙を入れてください。

【集合場所】 奥村グラウンドクラブハウス前

【参加費】 300 円(保険代含む)

※2 回目からは 100 円

【申込締切】 4 月 27 日(火)

※詳細は、チラシにてご確認ください。

●申込み・問合せ先

ギャラクティック・キッズ運営委員会

事務局(国立天文台内)

官谷幸利

2-7333

健康・保健のコーナー

小笠原村診療所の休診(父島)

小笠原村診療所は、新施設への移行作業を行うため、次の日時を休診といたします。  
 なお、救急患者については、これまでどおり 119 番にお電話ください。

【休診日時】

≪4 月 28 日(水)≫

午後 1 時 30 分～5 時 15 分

≪4 月 30 日(金)≫

午前 8 時～午後 5 時 15 分

【休診科目】 医科および歯科

※新施設は、5 月 1 日(土)より運用開始となります。また、一般外来につきましては、

5 月 6 日(木)より診察を開始いたします。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800

眼科専門診療

【父島】

≪日時≫ 4 月 17 日(土) 午後

18 日(日) 午前・午後

19 日(月) 午後

20 日(火) 午前・午後

21 日(水) 午前・午後

【母島】

≪日時≫ 4 月 22 日(木) 午後

23 日(金) 午前・午後

24 日(土) 午前・午後

《場所》 母島診療所

○秋に白内障の手術を希望される方は、必ず今回の専門診療を受診してください。

○コンタクトレンズの処方はできませんのでご了承ください。

○眼科検査は一般的に大変時間がかかりますので、あらかじめご了承ください。

《受付時間》

午前 8 時(母島は 8 時 30 分)～11 時

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800

母島診療所 3-2115

ヘルスアップ教室(父島)

気持ちよく体を動かしてみませんか?

【対象者】 20 歳以上の方(医師から運動を止められている方はご相談ください)

【日時】 4 月 7 日(水)午前 9 時 30 分～11 時

【集合場所】 地域福祉センター 2 階会議室

【必要なもの】 上履き、タオル、飲み物

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939



平成22年度 小笠原村定期予防接種年間予定表

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
個別接種	三種混合 麻しん風しん混合 日本脳炎1期 B C G	1(木)	6(木)	3(木)	1(木)	5(木)	2(木)	7(木)	4(木)	2(木)	6(木)	3(木)	3(木)
集団接種	ポリオ						2(木)						3(木)

		受付時間	接種場所
父島	個別接種	午後3時30分~4時	小笠原村診療所
	集団接種	午後3時~3時30分	診療所
母島	個別接種	午後3時30分~4時	母島診療所
	集団接種		

麻しん・風しんの対象者(保育園年長・中学1年生・高校3年生相当)および二種混合の対象者(小学校6年生相当)には、後日、詳しいスケジュールと問診票を個別に通知いたします。

母島の予防接種は、受付時間が変更となりましたので、ご注意ください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

乳幼児健診・歯科健診

対象者の方には、個別に通知します。6歳未満の乳幼児で健診を希望される方はお手数ですが、事前に電話でのご予約をお願いいたします。

なお、都合により、父島の歯科健診および母島の栄養相談は実施いたしませんので、ご了承ください。

【対象者】 3, 4か月, 6, 7か月, 9, 10か月, 1歳6か月, 3歳の乳幼児

【父島】

《日時》 4月8日(木)午後2時~3時

《場所》 地域福祉センター2階会議室

【母島】

《日時》 4月27日(火)午後2時~3時

《場所》 母島診療所2階カンファレンスルーム

●問合せ先

村民課福祉係 2-3939  
母島支所 3-2111

Hib(ヒブ)ワクチン予防接種開始および接種費用の助成

平成20年12月より国内でヒブワクチンの予防接種が開始になりました。これに伴い、小笠原村でヒブワクチンの予防接種費用の助成を開始致します。

※Hib(ヒブ)とは、インフルエンザb型細菌という細菌名の略で、「細菌性髄膜炎」の原因となる細菌です(通常のインフルエンザウイルスとは全く異なるものです)。

◎ヒブワクチン予防接種

【対象者】 2か月以上5歳未満の乳幼児(年齢により接種回数異なります)

【接種方法】 小笠原村診療所または母島診療所に、事前に予約してください。

【接種費用】 1回接種につき7410円

●予防接種予約先

小笠原村診療所 2-3800  
母島診療所 3-2115

◎接種費用の助成

Hibワクチン予防接種にかかった費用の一部を助成します。

【助成方法】

領収書、母子手帳を村民課福祉係または母島支所までお持ちください。

【助成額】 1回につき上限5000円

【対象者】 Hibワクチン予防接種時に、小笠原村に住居登録している方

【申請期限】 接種日より、1年以内

※すでに接種されている方も助成対象となりますので、領収書と母子手帳をご持参の上、村民課福祉係または母島支所までお越しください。

●問合せ先

村民課福祉係 2-3939

環境・自然のページ

世界自然遺産のコーナー

◎新しく小笠原村の村民とられた方々へ

【世界自然遺産登録を目指して】

現在、小笠原村は、世界遺産条約に基づく世界自然遺産の登録を目指しています。

平成22年1月26日には、国連教育科学文化機関(ユネスコ)に推薦書を提出することができました。平成22年7月には世界遺産委員会の諮問機関(IUCN)の審査官を迎えて評価を受け、世界的価値観を認められれば、平成23年7月の世界遺産国際会議で登録の可否が決定します。

【特殊で繊細な小笠原の自然】

小笠原諸島は、本土から南に約1000km離れ、島の誕生以来大陸と陸続きになつたこ

とが無い海洋島で、1830年まで定住者はおらず、「無人島(ボニンアイランド)」と呼ばれていました。

小笠原は、近年まで無人島であったために海洋島の生態系が良く保存されています。

小笠原の生物は、種の起源が多様であり、独自の進化の過程で、多くの固有種を生み出したばかりか、また、その多くが絶滅を免れ現存し、今なお進行中の進化の過程を見ることが出来ます。

このような小笠原の生態系は、規模が小さいうえに競争が少ないため非常に壊れやすく、環境の変化や外敵の侵入に対し、とても脆弱です。すでに絶滅してしまった動植物のほか、残り数個体という、いつ絶滅しても不思議でないほど生息数が減ってしまっている動植物もみられます。

【小笠原の自然を守るために】

現在、小笠原の生態系は、人間の活動によって持ち込まれた「外来種」の影響により急速に失われつつあります。

外来種の新たな拡散を防ぐとともに、すでに侵入してしまったものを科学的な評価やデータに基づき適切に駆除していくことは遺産登録のためにも必要なことです。

これらの対策は国や東京都、村などの行政機関が行っていきませんが、私たち村民一人一人が協力・連携し取り組んでいくことが必要です。

【外来種の拡散防止について】

○新たな外来種問題を作らないためにも、島外から動植物を持ち込まないよう協力をお願いいたします。

○父島、母島以外の属島に上陸する場合は、荷物の中にグリーンアノールなどが紛れ込んでいないかチェックするとともに、衣服に外来植物の種がついていないかを確認してください。

○陸産貝類の一番の天敵であるプラナリアの拡散を防ぐため、他の島に行く場合はもちろん、島内の移動時も靴底の泥落としや海水洗浄を行い、他の地域への拡散

を防ぐよう常に心がけてください。  
○父島・母島の約60%は森林生態系保護地域になっていきますので、トレッキング等で山域を利用する方は、あらかじめ利用講習会を受講し、利用ルールのもと指定されたルートで行動してください。

◎299(ニクキュー)の会の活動

母島の犬・猫を中心としたペット飼育主の会「299(ニクキュー)肉球の会」の活動についてお知らせします。

【マナー・ルールの周知】

飼い主同士が声を掛け合って、迷惑をかける飼育方をしようと話しあっています。犬の場合は、「散歩の時にはリードをつける」「外でフンをした場合には必ず持ち帰る」など、本来当たり前なことなのですが、できていない飼い主もいるので、呼び掛けを行っています。

猫の場合は、現在外で飼っている猫を室内に閉じ込めて飼うのは難しいのが現状です。しかしながら、集落内の猫についてはおよそ80〜90%ぐらい避妊・去勢が完了しています。

また、村の事業として、集落内で飼育主がいらない猫を捕獲し、手術を行う専門のチームも誕生しています(集落内で餌付けを見かける場合があるかと思いますが、これは、捕獲の困難な猫を捕獲カゴに慣らすための作業です)。

今後も、自然を守りながら、人も動物も快適に暮らせる母島にするために、何ができるかを考えて行く予定です。  
※掲示板に活動報告レターを掲載予定です。

●「299の会」問合せ先

有賀 090-3060-8493  
有川 090-3502-8355

●問合せ先 総務課企画政策室2-3111

小笠原ホエールウォッチング協会(OWA)のコーナー

「いつからいつまで?」

この原稿を書いている3月中旬は、まだまだザトウクジラのハイシーズン。毎朝30分間父島の三日月山展望台(以下「ウエザー」)でOWAが実施しているザトウクジラの定点観測調査では、3月16日に今シーズン最高頭数19頭を記録したばかりです。

今回のテーマはウエザーでザトウクジラを見る事ができる時期についてです。定点観測調査で得られたデータから、初めて確認された日(以下「初認日」と最後に確認された日(以下「終認日」)に焦点を当てて、その傾向を見てみました。

表1. シーズンごとの初認日

	12月上旬	12月中旬	12月下旬	1月上旬
H12				1/9
H13		12/12		
H14	12/8			
H15		12/17		
H16		12/14		
H17	12/4			
H18		12/11		
H19		12/11		
H20			12/25	
H21		12/13		

表2. シーズンごとの終認日

	5月上旬	5月中旬	5月下旬
H12		5/14	
H13	5/2		
H14		5/12	
H15		5/14	
H16	5/6		
H17	5/8		
H18		5/14	
H19			5/25
H20		5/12	
H21	-	-	-

表1は初認日をシーズンごと整理したものです。最も早かったのは平成17年シーズン

の12月4日で、最も遅かったのは平成12年シーズンの1月9日でした。平成12年〜平成21年シーズンまでの過去10年間のデータから、ザトウクジラの初認は12月中旬に多い事が分かりました。

表2は終認日をシーズンごとに整理したものです。最も早かったのは平成13年シーズンの5月2日で、最も遅かったのは平成19年シーズンの5月25日でした。平成12年〜平成20年シーズンまでの過去9年間のデータから、ザトウクジラの終認は5月中旬に多い事が分かりました。

さて、今シーズン(平成21年)はいつまでウエザーからザトウクジラを見る事ができるのでしょうか?

●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107

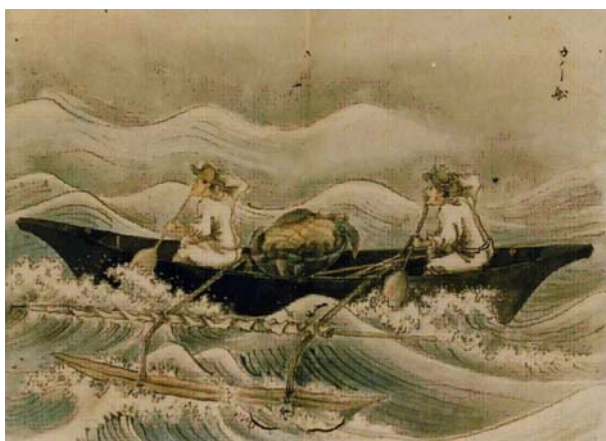
小笠原にもゆかりのあるアメリカ式捕鯨が大西洋沿岸で始まったのは、1650年ごろです。1492年のコロンブスのアメリカ発見以降、ヨーロッパ諸国は南北アメリカの植民地化を始めます。当時は、灯火として動物や植物の油を使用していました。その後、産業革命が起きると、鯨油は機械油としても、重要な役割を果たして行きます。また、洗剤や石けんにも利用されていきました。現に、ロシアでは、最近までジェット機や宇宙船にも使用されており、それがロシアの捕鯨を継続させていたと考えられています。

アメリカ式捕鯨は主にマッコウクジラを対象としており、マッコウクジラの頭にある象頭ほどの鯨鯨(脳油と言われる油)を取ることが主な目的でした。18世紀の終わりには太平洋でも捕鯨が始まり、1800年代になるとガラパゴス諸島が捕鯨基地となり、その後、ハワイ、1830年の小笠原と立て続けに捕鯨基地ができていきます。これらの諸島

は、太平洋に横一列に並び、クロウミガメ(ゾウガメも含む)やアオウミガメの大繁殖地です。大航海時代から捕鯨時代と、ウミガメは帆船にとって重要な食料となっていたのです。アメリカ式捕鯨が衰退するのは、1800年代半ばに、カリフォルニアで金鉱が発見され、過酷な労働である捕鯨船員が逃げ出し流出したことと、ペンシルバニアで石油が発見されたことで鯨油の需要が減ったことが原因でした。

小笠原はアメリカ式捕鯨の捕鯨基地としては完成しませんが、その反面、欧米系の人々とハワイの人々の移住により、ウミガメの食文化は継承されたのです。

※先月の村民だより「海洋センターだよりその106」について、冒頭の「1942年」は「1492年」の誤りでしたので、訂正いたします。



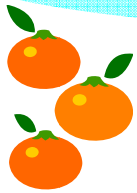
捕獲したアオウミガメを持ち帰る (明治初期頃)

●問合せ先 小笠原海洋センター (NPO法人)

エバーラステイニングネイチャー) 2-2830  
ホームページ <http://bonin-ocean.net>

# けんこう通信

— 村民課福祉係 —  
— 第122号 —



## 知る人ぞ知る、果物の効果



みかんやりんごなどの果物には、がんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があることが近年の国際的な研究で明らかになりつつあります。しかし、日本人の平均摂取量は111.6g(平成19年度)であり、他国に比べるとまだまだ摂取量が足りません。果物の効果を知り、「1人1日200g以上の果物摂取(毎日くだもの200グラム運動)」を実践し、体の中からキレイになり、健康を手に入れませんか。

### ダイエットに最適!

果物は水分が多く、高エネルギーの脂質はほとんど含まれておらず、同じ重さのお菓子のエネルギー量と比べて10分の1程度です。また、果物に豊富に含まれている食物繊維は、水分を含んで膨張することから満腹感を与え、食べ過ぎを抑えます。さらに、食物繊維は胃や小腸内で粘性を持つことから、脂肪や糖質の吸収を抑制したり、吸収スピードを緩めたりするため、血中脂肪やコレステロールが上がりにくくなります。

### 果物とがん予防!

2007年に世界中の研究報告をまとめた報告書によれば、果物を摂取することで発がんリスクの低下が「ほぼ確実」と判定されたのは、肺がん、胃がん、食道がん、口腔・咽頭・喉頭がんです。また、この中でがん予防のため「果物と野菜の摂取量が1日400~600g以上」になるよう勧めています。

### 果物と脳卒中・心臓病!

高血圧、糖尿病、脂質異常症等が誘因となって脳の血管に障害が起こると脳卒中、心臓の血管が詰まると虚血性心疾患になります。これを防ぐにはコレステロールを多く含む食品を控えるとともに、血中コレステロールを下げるなどの効果のあるビタミンC、食物繊維、ビタミンE等を多く含む果物を食べることが効果的です。

### 果物と女性!

#### —☆美容の大敵! 便秘☆—

便秘は肌荒れの原因になるだけでなく、さまざまな身体の不調の原因になることもあります。スムーズなお通じを迎えるためには食物繊維の摂取がおススメ。水に溶ける水溶性食物繊維と溶けない不溶性食物繊維の両方が含まれている果物は、便秘解消に適した食物と言えます。(りんご、かき、もも、キウイフルーツ、さくらんぼがおススメ)

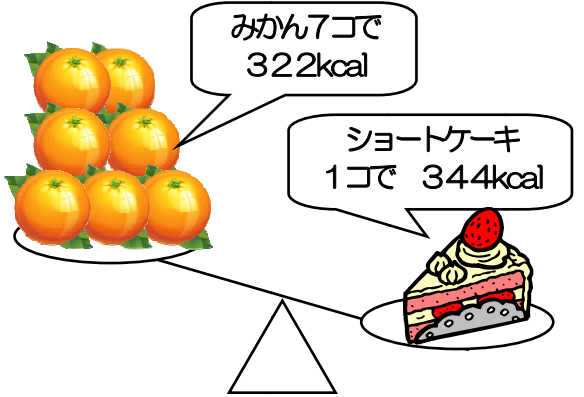
#### —☆新陳代謝を上げよう! ☆—

不規則な生活が続くと、新陳代謝がスムーズにいかなくなり、ニキビや肌荒れの原因になることも。新陳代謝を促し、肌を健康に保つ働きがある成分にはビタミンC、ビタミンE、ビタミンAなどが挙げられます。(柑橘類、もも、キウイフルーツ、ひね、かきなどがおススメ)

#### —☆骨粗しょう症予防☆—

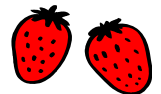
果物に豊富に含まれているビタミンC、マグネシウム、カリウムの摂取量が多いと、骨密度の低下を抑制できたとの調査結果があり、果物の摂取は骨粗しょう症の予防に有効であると考えられます。また、研究結果から、「うんしゅうみかん」の摂取が閉経に伴う骨密度の低下に予防的に働く可能性があることも分かりました。

**200グラムの目安** : みかん2コ、りんご1コ、キウイフルーツ2コ、バナナ2本、ブドウ1房、かき2コ、なし1コ、桃2コ、グレープフルーツ1コ



### 果物と高血圧!

高血圧は、脳卒中や心臓病などの引き金となり、その最大の原因は塩分(ナトリウム)の摂り過ぎと言われています。果物はカリウムを多く含み、ナトリウムの排泄を促すので、高血圧予防に効果的です。



### クジラの伝言板



村民課福祉係  
2-3939

クジラ: 果物って、おいしいだけでなく体にも良いんですね!

保健師: はい、日本には季節に合わせておいしい果物がたくさんあるので、皆さん、もっと積極的に果物を食べましょう。果物はそのまま食べられるし、味付けもいらないので手軽に食べられますよね!

クジラ: 分かりました! じゃあ、今日はりんごにみかんにブドウに...あ、キウイフルーツも♪

保健師: ちょ、ちょっと...、いくら体に良いからと言って何でも食べ過ぎはよくありませんよ。

クジラ: あ、そうか。適度に、ほど良くですね。じゃあ、今日はりんご1コにしようっと。

保健師: その調子! あ、クジラさん、この間息子さんがヒブワクチンの予防接種をしましたよね。今月からヒブワクチンの予防接種費用の助成が開始されます。早めに申請してくださいね。

クジラ: そうなのですか! ありがとうございます! 村民だより、よく見えます!

# 4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	父島保育園入園式 固定資産価格等縦覧帳の縦覧（～30） 自衛官募集開始（～5/10） 海上保安官募集開始（～4/8） 定期予防接種	16	金	入港日  東京三弁護士会による法律相談（母島）
		2	金		小笠原村農業委員会委員選挙投票日（母島） 眼科専門診療（父島～21） 亜熱帯農業センター施設公開・園芸教室 東京三弁護士会による法律相談（父島）
3	土	入港日 	18	日	小笠原村農業委員会委員選挙投票日（父島） 母島森林生態系保護地域入林受付 高校図書館開放
4	日	高校図書館開放			
5	月	母島保育園入園式	19	月	出港日 
6	火	出港日  春の全国交通安全運動（～15）	20	火	
			21	水	
7	水	小笠原小学校・中学校入学式 母島小中学校入学式 小笠原高校入学式 ヘルスアップ教室	22	木	眼科専門診療（母島～24） 父島ノヤギ駆除 ビーチクリーン（大村海岸）
		8	木	乳幼児健診（父島）	23
9	金	入港日 	24	土	
10	土		25	日	第2回小笠原タートル大会（父島） 高校図書館開放
11	日	高校図書館開放			
12	月	出港日  母島巡回労働相談	26	月	出港日  地域振興に係る補助事業応募締切
		13	火	小笠原村農業委員会委員選挙告示 狂犬病予防注射（父島）	27
14	水	村民意見・提案・相談受付 行政相談所の開設（父島） 狂犬病予防注射（母島）	28	水	小笠原村診療所の休診（父島：午後のみ） ギャラクティック・キッズ（父島）
		15	木	父島ノヤギ駆除	29
15	木	父島ノヤギ駆除	30	金	小笠原村診療所の休診（父島：終日） 固定資産税第1期納付期限