

NO. 613
平成25年(2013)
4/1(月)



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)

	2,578人	
	父島	母島
人口	2,096人	482人
世帯	1,152	256

2月気象状況(父島)

最高気温 23.2℃
最低気温 11.5℃
平均気温 17.7℃
平均湿度 72%
月降水量 18.0mm

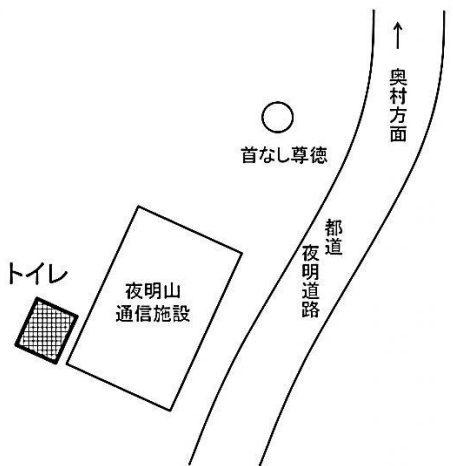
ダム貯水率

3/27現在
父島 80.4/100
母島 70.3/100

夜明山にトイレを設置しました

世界自然遺産登録以降、エコツアー利用者が増え、公衆トイレ設置要望が多く寄せられていました。このたび小笠原村では、(株)阪急交通社の社会貢献事業による寄付を受け、共同で環境保全型トイレ(バイオトイレ)を設置しました。次の点に留意のうえご利用ください。

- 備え付けのトイレットペーパー以外は、分解できないため便槽内に投げ入れないでください。
- 男性が小便で使用する際も座って使用してください。
- 使用後は、必ずトイレ内の運転スイッチを押してください。
- 汚した場合は、トイレットペーパーできれいにしてください。次の人が気持ちよく使用できます。
- 火災防止のため、タバコの吸殻は絶対に便槽内に投げ入れないでください。
- 次に使う人のことを考え、いつも清潔であるようマナーのよい利用をお願いします。



●問合せ先 産業観光課 2-3114

小笠原フォトコンテスト結果発表

2012小笠原フォトコンテストの審査(特別審査員・写真家 榎原透雄氏)を実施し、次のとおり入選作品を決定しました。多数の

ご応募ありがとうございました。入選作品については、村のホームページをご覧ください。また、おがさわら丸船内に写真パネルの展示を行ないます。

「」内は作品名 敬称略

- 金賞 今泉 貴裕
- 「釣浜海道」
- 銀賞 古谷 亘
- 「舞い降りる」
- 銅賞 石井 栄一
- 「ダブルジャンプ」
- 特別賞 講神 佳昌
- 「家族でサンセットカヌー」
- 「着いた」
- 「タコノキ育つ峠道」
- 「会う約束」
- 佳作 岩内 雅直
- 「お魚になった私」 鶴沢 純一
- 「トワイライトフレンズ」 小林 和人
- 「メグロのスイート時間」 小町 碧
- 「自然に生きる」 清水 康子
- 「母島 龍宮城へようこそ」 鈴木 哲
- 「ウェザーステーションにて月の入り」 鈴木 哲
- 「夕焼け空のおが丸・はは丸」 歳原 正絵
- 「僕の夢」 平田 五寿芽
- 「迷宮 小笠原」 松本 菜津子
- すみだ水族館賞 浅海 佳代
- 「竜宮城へ」

●問合せ先 産業観光課 2-3114

農業被害防止を目的としたノヤギ駆除事業

ノヤギ駆除事業

父島のノヤギによる農業被害を防止するため、銃器およびわなによる駆除事業を実施しています。平成24年度事業では、銃器による駆除133頭、わなによる駆除15頭(3月18日現在)合計148頭を駆除しています。

平成25年度につきましても、4月15日(月)より駆除を実施いたします。

なお、平成23年度より、奥村周辺に出没するノヤギを駆除するため、都道湾岸通り第一トンネルの奥村側入口から手前200m以内の山側を駆除実施区域としています。駆除の際、集落地域で銃声が聞こえる可能性があります。安全確認を厳重に行い、事故防止対策を徹底したうえで実施しますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

●問合せ先 産業観光課 2-3114

IT推進係からのお知らせ

◎情報センターの臨時休館

情報センターは、都合により、次のとおり臨時休館いたします。

- 【休館日】4月1日(月)～5日(金)
- 4月29日(月)
- 5月3日(金)、6日(月)

◎情報通信機器の取り扱い

小笠原村では、次の機器を各家庭、事業所に届出にに応じ、設置しております。これらの機器は、小笠原村の財産となりますので、その取り扱いについては、次のとおりご理解とご協力をお願いいたします。

IP告知端末
(防災無線
インターネット用)



D-ONU
(データ通信用)



※設置個所によっては、D-ONU、V-ONU一体型を設置しているところもあります。

V-ONU
(テレビ視聴用)



○機器の故障の原因、また、災害等緊急時に防災無線を開くことができなくなる

ため、機器の電源は、常時入れておいてください。

○これらの機器は、光回線にて接続されています。利用者ご自身で機器内に触れること、機器の移設は行わないでください。なお、利用者のご都合により設置場所の移設を希望される場合は、実費相当額をご負担いただきます。

○引越の際は、持ち出さなくてください。(設置状態のままにしてください。)
○故意、過失によって、これらの機器および接続ケーブルに損害が生じた場合は、その損害を賠償していただきます。

●問合せ先 総務課IT推進係2-3111

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。

【父島】

《日時》4月14日(日)午前9時～正午
《場所》島しょ保健所小笠原出張所

【母島】

《日時》4月15日(月)午前10時～正午
《場所》母島支所

※海況などにより実施できない場合は、父島は20日(土)、母島は21日(日)に変更して行います。

【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

総務課企画政策室 2-3111
母島支所庶務係 3-2111
島しょ保健所小笠原出張所 2-2951

地域振興に係る

補助事業の募集(第1回)

公益財団法人東京都島しょ振興公社では、島しょ地域のグループなどが、島しょ地域の地域振興を目的として実施する事業に対して、その経費の一部を補助する事業を実施します。事業の補助金交付要綱は総務課企画政策室で配布しております。

【事業名】

平成25年度地域振興に係る補助事業

(第1回)

【募集期間】

4月1日(月)～5月10日(金)まで

【補助対象団体】

○概ね5名以上(村在住者)で組織され、代表者・会則・名簿等のある団体等

○島しょ地域内に主たる事業所を有する小規模企業者、組合、財団法人、社団法人、特定非営利活動法人、その他東京都島しょ地域の活性化に資する取組を行うと認められる法人等

○島しょ地域内の個人事業者

※中小企業、創業予定者は除く。

【提出書類】申請書および収支予算書(指定様式)、会則、会員名簿等(法人および個人事業者は登記簿の写しまたは開業届の写しを提出してください。)

【提出先】

《父島》総務課企画政策室
《母島》母島支所庶務係

【対象事業】

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

※補助事業の成果として、地域全体への波及効果が継続的に期待されるものを対象とします。

※単なる設備投資等を目的とした事業は対象外となります。

【事業期間】

事業開始から平成26年3月末日まで

【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は200万円)を限度とする。

【注意事項】振興公社では、提出された申請書をもとに補助事業の対象とすかどうかを審査・決定しますので、申請書には事業の内容、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
東京都島しょ振興公社 企画管理課
03-5472-6546

スポーツ祭東京2013

ふれあいビーチバレー

今年、第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会が東京で開催されます。

都内の全区市町村で競技や行事が実施され、小笠原村では住民参加型行事の「デモンストラクション」としてのスポーツ行事「ふれあいビーチバレー」を行います。

例年父島で実施しているサマーフェスティバルビーチバレー大会と同じ規模の行事を予定しています。

【日時】9月1日(日)

午前8時受付開始
午前9時開会
午前9時45分競技開始
午後3時表彰式

【場所】父島 小港海岸

【部門】

○男子2人制
○女子3人制

【定員】各部門20チームまで

※村内15チーム、村外5チームを基準【参加要件】都内在住の高校生または16歳以上の者(中学生は父島・母島に在学する者のみ)

【申込方法】所定の申込用紙(教育委員会で配布、またはスポーツ祭東京2013大会ホームページ <http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/index.html> からダウンロード)に必要な事項を記入のうえ、村内参加者:5月1日(水)～8月19日(月) 村外参加者:5月1日(水)～5月31日(金)までにお申込みください。

先着順、定員になり次第締め切ります。【参加費】無料

●申込み・問合せ先

教育委員会事務局内
スポーツ祭東京2013小笠原村実行委員会
2-31117

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、償還方法など、詳細についてはお問合せください。

奨学生は、次の場合、届け出が必要となります。

○届出の内容(本人または、連帯保証人の住所その他)に変更があったとき

○休学、復学、転学、または退学などがあったとき

○毎学年のはじめに「在学証明書」の提出

○今年度で貸付の終了する方は、「学資金借用証書」の提出

○減免の承認を受けた者で、減免の申請内容に変更があった場合、もしくは減免の要件を欠くに至ったとき

●問合せ先 教育委員会 2-3117

平成 25 年度小笠原村の予算

平成 25 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 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。

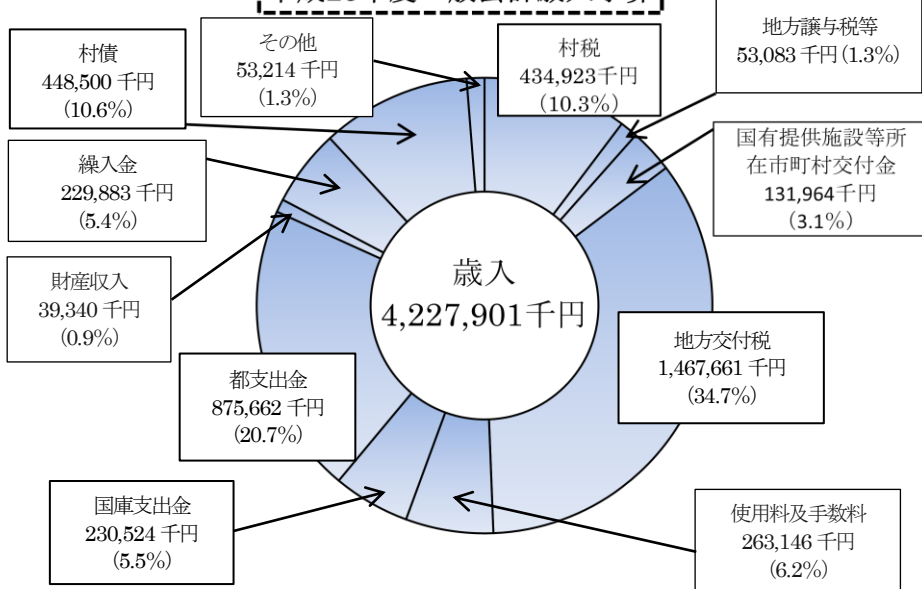
(重点項目)

- ①航空路開設及び航路の改善に向けた施策の推進
- ②集客対策事業及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後の施策の展開
- ④上下水道、浄化槽、道路、防災施設、防災道路等基盤施設の整備
- ⑤保健、福祉、医療、教育の充実

また、「航空路開設推進に向けた新たな取り組み及び定期航路の新造船計画の具体化」「第 4 次総合計画及び小笠原諸島振興開発事業計画の改定作業」「防災計画の見直し及び災害対策施設の整備」「児童福祉総合対策(施設整備計画を含む)の策定」を平成 25 年度予算編成における最重点項目としています。

一般会計は総額 42 億 2,790 万 1 千円で前年度当初予算と比較すると、3 億 7,749 万 4 千円、9.8%の増となっています。

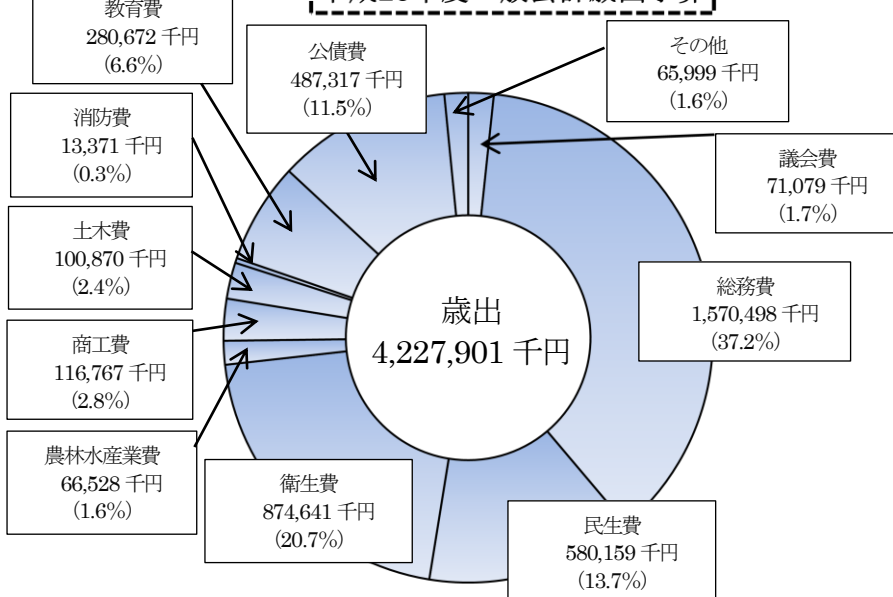
平成25年度一般会計歳入予算



【歳入の主な増減(前年度比)】

- 村税(4.4%の増)
前年度の課税実績からの見込により個人住民税、法人住民税および固定資産税の伸びにより 18,321 千円の増額となっています。
- 地方交付税(12.5%の増)
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。国の地方財政収支見込から前年度より 162,681 千円の増額となっています。
- 使用料及手数料(7.8%の増)
有料老人ホーム使用料、インターネット使用料、診療所収入等の増により 19,107 千円の増額となっています。
- 国庫支出金(37.1%の減)
小中学校体育館及び校舎の耐震化工事が予定され、それに伴う補助金も交付されますが、消防ポンプ車の購入、診療所の X 線・CT 装置購入が終了し、遺骨収容事業の事業費減に伴う減額分が大きく 135,683 千円の減額となっています。
- 都支出金(1.1%の増)
学校運動場芝生整備事業の終了及び小笠原諸島振興開発事業に伴う都補助金が減額していますが、村道整備及び市町村総合交付金の増額により 9,392 千円の増額となっています。
- 繰入金(18.3%の増)
特定防衛施設周辺整備調整交付金事業基金及び財政調整基金からの繰入額の増により 35,501 千円の増額となっています。
- 村債(168.6%の増)
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、旧高校跡地に避難施設を兼ねた奥村交流センターを整備するため 281,500 千円の増額となっています。

平成25年度一般会計歳出予算



【歳出の主な増減(前年度比)】

- 総務費(43.0%の増)
主に行政運営に必要な経費です。返還 45 周年事業、奥村交流センター整備、参議院議員・都議会議員選挙の実施により、前年度より 472,078 千円の増額となっています。
- 民生費(7.3%の増)
障害者、高齢者、児童福祉等のための経費で、地域福祉センター、母島村民会館及び父島保育園等の改修などの要因により、前年度より 39,403 千円の増額となっています。
- 衛生費(10.2%の減)
保健衛生や環境対策、ごみ処理等のための経費で、母島のシロアリ対策の充実、父島クリーンセンターの改修、新規事業として生ごみ飼肥料促進事業を実施しますが、父島診療所の CT 装置の更新、母島診療所の X 線及び CT 装置の更新終了による減額分が大きく、前年度より 99,428 千円の減額となっています。
- 農林水産業費(16.6%の増)
農業及び水産業振興のための経費で、海洋センター改修経費の増、旧と畜場解体予定のため、前年度より 9,495 千円の増額となっています。
- 商工費(31.7%の減)
商工業、観光事業のための経費で、小笠原村観光局の事業費減、観光交流施設(遊歩道)整備が終了したことによる減額分が大きく、前年度より 54,313 千円の減額となっています。
- 土木費(23.7%の増)
道路建設や公園整備、まちづくりのための経費で、市町村土木補助による道路整備事業費の増額により、前年度より 19,319 千円の増額となっています。
- 消防費(62.9%の減)
主に消防団に要する経費で、父島の司令車を購入する予定ですが、大村消防車庫の解体、父島の消防車及び小型可搬ポンプの更新終了により、前年度より 22,689 千円の減額となっています。
- 教育費(17.0%の増)
教育の充実やスポーツ・文化の振興のための経費で、父島の学校運動場芝生整備事業が終了しましたが、小中学校の耐震補強工事及び改修工事、母島小中学校の開校 40 周年事業の実施、天然記念物農作物被害防除対策事業等の増額により 40,713 千円の増額となっています。

【会計別予算額】

	金額(千円)	構成比(%)
一般会計	4,227,901	80.5
国民健康保険特別会計	249,647	4.8
簡易水道事業特別会計	260,884	5.0
宅地造成事業特別会計	35,343	0.7
介護保険(保健事業勘定)特別会計	79,550	1.5
介護保険(介護サービス事業勘定)特別会計	156,316	3.0
下水道事業特別会計	190,112	3.6
浄化槽事業特別会計	28,610	0.5
後期高齢者医療特別会計	22,532	0.4
合計	5,250,895	100.0

●問合せ先 財政課財政係 2-3112

第 3 次小笠原村総合計画 平成 25 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、これに即して事務の処理を行っています。この総合計画はむらづくりの将来像を定めた「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 25 年度予算への反映状況は下表のとおりです。

(千円)

章	節	予算額	主要事業項目
第 1 章 人と自然が共生する村			
	1 計画的な土地利用	5,958	地籍調査、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	6,194	外来種啓発、適正利用実施、世界自然遺産関連ほか
	小 計	12,152	
第 2 章 快適に暮らせる村			
	1 航空路の早期開設	6,993	早期開設の推進、普及啓発ほか
	2 交通環境の整備	22,575	航路改善検討、村営バスの運行、村道災害防除ほか
	3 情報通信体制の整備	163,388	ケーブルテレビ事業、インターネット接続サービス事業ほか
	4 良好な住環境の整備	16,580	宅地分譲事業、要望ほか
	5 上・下水道の整備	1,766,376	扇浦浄水場移設関連、ポンプ所制御盤改良、浄化槽設置ほか
	6 循環型社会の構築	160,493	ごみ処理・リサイクル経費、施設改修、エネルギー計画策定ほか
	7 生活環境の向上	30,053	シロアリ対策、野ネコ対策、動物診療ほか
	小 計	2,166,458	
第 3 章 活力ある産業で自立発展する村			
	1 活力ある農業の振興	9,537	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	18,465	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	1,411	団体事業補助ほか
	4 観光受入体制と PR 活動の強化	48,177	金融支援、集客対策事業、英語版パンフ作成ほか
	5 小笠原ブランドの確立	1,610	観光宣伝事業ほか
	6 親しまれる商業地の整備	-	検討
	7 産業間の連携	100	産業活性化対策事業ほか
	小 計	79,300	
第 4 章 すべての人が安心して暮らせる村			
	1 保健・医療・介護の充実	447,622	健康診断、診療所運営、介護保険サービス実施ほか
	2 福祉の充実	53,220	子育て支援、障害者自立支援、社会福祉協議会運営費補助ほか
	3 衛生施設の整備	-	検討
	4 消防防災体制の充実	52,983	防災施設整備、備蓄品購入、消防司令車購入、防災無線保守ほか
	小 計	553,825	
第 5 章 豊かな心でゆとりをもって暮らせる村			
	1 学校教育の充実	57,122	校舎・体育館耐震補強工事、備品整備、英会話教育実施ほか
	2 生涯学習の環境整備	120	施設管理、学習機会創出ほか
	3 小笠原文化の振興	20,842	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	6,512	国体事業、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	43,624	硫黄島訪島事業の実施、遺骨帰還事業の促進
	小 計	128,220	
第 6 章 国民のオアシスを提供する村			
	1 エコツアーの実施	5,435	エコツーリズム推進、ガイド講習プログラム実施ほか
	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	5,572	
第 7 章 計画実現のために			
	1 村民参加システムの確立	2,853	村民だより発行、ホームページ制作ほか
	2 効率的な行財政運営の確立	68,272	総合行政システム運用、財源の安定確保ほか
	3 職員の資質向上	1,115	研修参加ほか
	4 関係機関への要請	-	要請
	小 計	72,240	
総 計		3,017,767	

(注) 本表は第 3 次小笠原村総合計画の各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 25 年度予算総額とは一致いたしません。

母島小中学校 日曜学校公開

母島小中学校では、保護者や地域の方々に、学習や生活全般の様子を、参観いただき、学校での児童生徒の様子、授業の内容や方法、本校の教育の特色などについて理解を深めていただくことを目的に日曜学校公開を実施します。

【日時】 4月28日(日)午前8時20分～正午

●問合せ先 母島小中学校 3-2181

行政相談所の開設

【日時】 4月19日(金)午後7時～9時

【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

《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

後期高齢者医療保険料納期

平成25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月上旬ごろ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月以降の納期毎に、4期に分けて納めていただくこととなります。

《普通徴収の納期限》

○第1期 9月2日(月)

○第2期 10月31日(木)

○第3期 12月25日(水)

※口座引落しは1月4日になります。

○第4期 2月28日(金)

【特別徴収の方】 4月支給の年金(偶数月支給)から新年度の保険料の仮徴収が始まります。

前回支給月の2月支給の年金より徴収された期割額と同額を、新年度の4月、6月、8月支給分年金から徴収し、7月の保険料の確定によって、4月～8月の仮徴収で納め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」することができます。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いたします。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、小笠原村では全戸配布されています。

※制度のしくみや運営などは、広域連合の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

FAX 0570-086-075

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチン定期接種化のお知らせ

平成25年度中に、「ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチン」が任意予防接種から定期予防接種となる予定です。変更される日時は現在(3月26日)時点未定ですので、決定次第随時島内広報などでお知らせします。なお、3ワクチンとも複数回の接種によって免疫を得るため、現在接種中のお子さまは、定期接種化を待つことはお

勧めではありません。特に、現在接種中のお子さまは、標準接種間隔内での接種を行ってください。

対象年齢および回数は次のとおりです。お子さまの接種歴を母子手帳で確認してください。なお、定期接種化されるまでは、診療所予約の任意接種となります。

【対象年齢および回数】

※接種開始時の月齢により、回数が異なります。

《ヒブワクチン》

○生後2か月～生後7か月未満

初回接種3回+追加接種1回

○生後7か月～生後12か月未満

初回接種2回+追加接種1回

○1歳～5歳未満 初回接種1回

《小児用肺炎球菌ワクチン》

○生後2か月～生後7か月未満

初回接種3回+追加接種1回

○生後7か月～生後12か月未満

初回接種2回+追加接種1回

○1歳～2歳未満 初回接種2回

○2歳～5歳未満 初回接種1回

《子宮頸がん予防ワクチン》

○小学6年生～高校1年生に該当する女子 3回接種

【接種方法】

《ヒブワクチン》 月毎の定期接種日において個別接種

《小児用肺炎球菌ワクチン》 月毎の定期接種日において個別接種

《子宮頸がん予防ワクチン》 接種日時を決めての集団接種

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

「日本脳炎」定期予防接種のお知らせ

平成25年度、日本脳炎接種対象児には、個別案内通知をお送りします。次の対象年齢で未接種児にも関わらず、通知が届かない場合

は、お手数ですが村民課福祉係までご連絡ください。

【対象児および送付方法】

《第1期対象》 平成25年度に3歳、7歳、8歳になる児 誕生日翌月に送付

《第1期追加》 平成24年度に第1期接種後1年を経過する児 1年経過月に送付

《第2期》 平成25年度に18歳になる者 誕生日月に送付

※20歳未満の未接種者で接種希望の方は、村民課福祉係へお問い合わせください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

東京都シルバーパス(4月～9月分)

満70歳以上の方には、お申込みにより都営地下鉄・都内バスが利用できる「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平成25年度の住民税が課税で③以外の方 1万255円

②平成25年度の住民税が非課税の方 1千円

③平成24年の合計所得額が125万円以下の方 1千円

【有効期限】 9月30日

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

心身障害者(児)巡回相談

東京都心身障害者福祉センターでは、次のとおり巡回相談を行います。

相談を希望される方は、予約制となりますので、事前にお申し込みください。

なお、相談できる内容は、目(視覚障害)、耳(聴覚障害)、肢体不自由となります。

本相談は隔年での実施となりますので、この機会をぜひご利用ください。

【父島】

《日時》

5月15日(水)午後2時～5時

5月16日(木)午前9時～午後5時

《場所》地域福祉センター多目的ホール

【母島】

《日時》

5月17日(金)午後1時30分～5時

《場所》母島支所

【対象者】

○身体障害者手帳を取得したい方

(障害部位:目・耳・肢体不自由)

○身体障害者手帳が交付されている方で、内容の変更をしたい方

○身体障害者手帳が交付されている方で、車いす・下肢装具・補聴器などの補装具が必要な方、および修理が必要な方

※一般的なT字型杖の交付、および介護保険法対象者(65歳以上の障害者)の方の車いす(標準型)の交付は除きます。

【申込締切】4月15日(月)まで

※予約されていない方は、直接会場にお越しになっても相談できない場合がありますので、ご注意ください。

●申込み・問合せ先
村民課福祉係 2-3939

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、価格等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(月)～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(月)～5月31日(金)

(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 2-3112

平成25年度 建設工事等競争入札参加資格申請および物品買入れ等競争入札参加資格申請の受付

小笠原村では、一定金額以上の建設工事、物品の買入れ、委託などを行う場合は、その要件により競争入札を行うことになっていきます。

7月1日から、新たに「東京電子自治体共同運営電子調達サービス」の資格審査申請手続きを開始します。平成26年度以降も小笠原村の競争入札に参加を希望される方は、次のとおり申し込みをしてください。

【申込方法】7月1日以降、インターネットを通じて受け付けます。

「東京電子自治体共同運営電子調達サービス」のサイトから手続きを行ってください。

【東京電子自治体共同運営電子調達サービスとは】都内の区市町村が共同して、入札情報の提供、入札参加資格申請受付、電子入札の3つのサービスについてインターネットを通じて行うものです。
※平成23・24年度の小笠原村の建設工事競争入札参加資格、および物品買入れ等競争入札参加資格がある方は、その期限を平成26年9月30日まで延長いたしますが、引き続き、平成26年度以降も小笠原村の入札に参加を希望される場合は、平成25年7月1日以降すみやかに、「東京電子自治体共同運営電子調達サービス」にて、資格審査申請手続きを行ってください。
※従来の方法による申請は、7月1日以降、受け付けませんのでご注意ください。
※すでに同サービスへの登録を行っている方は、7月1日以降、「継続申請」の手続きを行う際に、資格審査申請を希望する自治体を選択する画面で、必ず「小笠原村」を追加で選択してください。
※電子入札につきましては、資格審査申請受付開始から概ね1年後の開始を予定しています。

小笠原村職員の募集

●問合せ先 財政課財政係 2-3112

【職種】一般事務

【採用人員】1名

【採用予定日】7月1日以降

【勤務場所】本庁または事業所

【待遇】小笠原村給与条例等による

【受験資格】

《大卒区分》昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方

《高卒区分》平成3年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

※身体障害者手帳の交付を受けている方も対象となります。

【試験方法】筆記および口述試験

【試験日】5月22日(水)、23日(木)

【場所】小笠原村役場

【申込用紙の請求先】総務課総務係窓口または村役場ホームページ

【申込締切】5月9日(木)

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

小笠原村農業委員会委員選挙

選挙人名簿に登録されている方には、告示日以降に投票所入場券を郵送いたします。ただし、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9日(火)

◎投票日および投票所

【母島】

《日時》4月13日(土)午前9時～午後5時

《場所》母島支所

【父島】

《日時》4月14日(日)午前9時～午後5時

《場所》村役場議事堂

◎期日前投票所

【母島】

《日時》4月10日(水)～12日(金)

午前8時30分～午後6時

《場所》母島支所

【父島】

《日時》4月10日(水)～13日(土)

午前8時30分～午後8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

村役場人事異動

4月1日付
《内は旧所属》

【課長級】

総務課企画政策室長(航空路担当副参事)

樋口 博《医療課長》

総務課副参事(連絡調整担当)

湯村 義夫

《総務課企画政策室長(航空路担当)》

医療課長

佐々木 英樹《教育課長》

建設水道課長

篠田 千鶴男《建設水道課副参事》

出納課長(山納係長事務取扱)

菊池 元弘《出納課長》

教育課長「昇格」

牛島 康博《財政課財政係長》

【課長補佐級】

財政課課長補佐(税務係長「昇格」)

大津 源《財政課税務係長》

【係長級】

財政課財政係長

及川 英典《財政課財政係主査》

財政課財政係主査

佐々木 裕美《出納課出納係長》

村民課福祉係主任(保育士(父島保育園))

藤崎 邦夫《主任(保育士(母島保育園))》

【主事級】

総務課総務係(東京都島しょ振興公社派遣)

平野 真大《総務課IT推進係》

出納課出納係

古川 奈央子《総務課総務係》

【主事級(任期延長)】

任期平成26年3月31日

医療課診療所係(太陽の郷)

高橋 はるみ《介護福祉士》

北村 結希《介護福祉士》

小澤 直也《介護員》

保坂 麻美子《介護員》

【採用(主事級)】

総務課付

新島 碧

医療課付(小笠原村診療所)

近藤 芽未《看護師》

鈴木 藍《看護師》

中川 麻里沙《看護師》

佐藤 貴代《歯科衛生士》

医療課付(小笠原村母島診療所)

山田 京子《歯科衛生士》

【採用(任期付)】

任期 平成26年3月31日

村民課付(母島保育園)

清水 華子《保育士》

【採用(再任用)】

建設水道課副参事(総合調整担当)

増山 一清

【派遣職員(転入)】

医療課診療所係(父島診療所)

城川 雅光《医師》《東京都》

鈴木 亮士《医師》《東京都》

医療課診療所係(母島診療所)

長島 健太郎《医師》《東京都》

【派遣職員(転出)】 3月31日付

東京都

岡田 祐樹《医師》《診療所診療所係》

和田 陽之介《医師》《診療所診療所係》

【退職】

3月15日付

大倉 綾《看護師》《医療課診療所係》

3月31日付

小笠原 由貴《保育士》《村民課福祉係》

野沢 有二《医師》

《医療課診療所係診療所長》

(定年退職)

増山 一清《建設水道課長》

(任期満了)

中野 恵美《看護師》

《医療課診療所係(母島診療所)》

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8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

森林生態系保護地域への入林受付

および簡易講習の実施

母島において国有林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、随時実施していますので電話での予約をお願いします。

なお、この講習の対象者は村民としてレクリエーション目的で利用される方に限ります。

【日時】 4月18日(木)午後7時～8時

【場所】 母島村民会館2階会議室

【必要なもの】 ①印鑑、②村民であること、および18歳以上であることが確認できるもの(免許証など)

※年間入林申請(年間パス)および講習修了証の有効期間をご確認ください。期間終了後も引き続き指定ルートを利用するためには再申請または更新講習の受講が必要です。

●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

東京都小笠原住宅あき家人居者募集

【募集対象】 平成25年6月1日から平成26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つていない住宅を含む

【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に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15日(月)～30日(火)

※郵送の場合は4月30日(火)までの消印に限り受け付けます。

【募集案内配布期間】

4月1日(月)～30日(火)

「募集案内」は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

小笠原警察署からのお知らせ

◎春の全国交通安全運動

小笠原警察署では、「やさしさが走るこの街この道路」をスローガンに、春の全国交通安全運動を行います。

【期間】 4月6日(土)～15日(月)

◎交通少年団員の募集

交通少年団の活動は、交通安全運動に伴う各種行事や、「おがさわら丸」入港時のキャン

ペーン、パトカーでの島内広報などを実施しています。

【資格】小笠原村の小学校在籍のお子さん

●申込み・問合せ先

小笠原警察署交通係 2-2110

母島交通安全講習会

講習会は、どなたでも参加できます。

【日時】4月12日(金)午後6時30分から

【場所】母島村民会館体育室

【内容】

○交通安全の講話

○交通安全のDVD鑑賞 等

●問合せ先 母島駐在所 3-2110

ビクターセンターのお知らせ

【4月の開館日】4月13日(土)までと4月28

(日)からは毎日開館します。4月16日

(火)〜25日(木)は、おがさわら丸の入港日から出港日まで開館します。

【開館時間】午前8時30分〜午後5時まで

※ゴールデンウィーク中のイベントについてはポスターをご覧ください。

【特別展】

《本館》「座頭鯨展〜クジラ来た！春が来た！」開催中

《新館》4月28日(日)より「返還45周年

小笠原時間旅行〜時をさかのぼる写真展」開催予定

◎首都大学東京博士論文報告会

【日時】4月23日(火)午後7時〜8時30分

【場所】小笠原ビクターセンター新館

【タイトル】「シマホルトノキは2タイプある〜開花期も違っている!〜」

【内容】こぶの木の愛称で親しまれているシマホルトノキには、遺伝的に分化した乾性タイプと湿性タイプがあることが分かりま

した。この2つがいつか別々の種となる時は来るのでしょうか？

【演者】須貝杏子(首都大学東京・牧野標本館)

【主催】首都大学東京・東京都小笠原支庁

【共催】(公財)東京都公園協会

BIO(ボニン・インタープリター協会)

●問合せ先

小笠原ビクターセンター 2-3001

「ギャラクティック・キッズ」開催

◎第26回「月へ!」

新学年最初は、月を望遠鏡で見よう。

月へ行ったアポロ宇宙船はどんな冒険をしたのかな？

【日時】4月17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】小学校玄関の申込箱に申込用紙を入れてください。

【集合場所】小笠原ビクターセンター

【参加費】300円(保険代含む)

※2回目からは100円

【申込締切】4月16日(火)

●問合せ先 国立天文台内 2-7333

東京都市科学技術週間

亜熱帯農業センター施設公開

【日時】4月20日(土)午前10時〜午後2時まで

【場所】亜熱帯農業センター

【内容】研究成果の展示、施設内をめぐるクイズスタンプラリー、トラクターなど農業機械の展示、農業者による苗木販売を行います。また、「小笠原の蛾」などについて園芸・科学教室を開講します。なお、防疫上の理由により本年度より「ヒヨコと遊ぼう」

のコーナーは中止します。

※ご来場には出来るだけ村営バスをご利用ください。

●問合せ先

亜熱帯農業センター 2-2104

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》4月16日(火)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(水)午後3時〜5時

《場所》村役場村民相談室

【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

【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

【日時】4月26日(金)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

平成25年度「島しょ法律相談」

◎電話による弁護士の無料法律相談

東京都では、島しょに居住される方が、法的なトラブルに出会った時のために、電話による弁護士の無料法律相談を行っています。ご相談者のプライバシーは固く守られていますので、安心してご相談ください。

【相談日】毎週、月・水・金曜日

※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

当日お待ちいただくことのないよう事前のご予約も受付けております。

【事前予約受付時間】

月〜金曜日 午前9時〜午後5時

●事前予約受付・相談・問合せ先

東京都生活文化局都民の声課

03-5388-2245

日商簿記検定の実施

日商簿記検定を実施します。

【試験日】6月9日(日)

【申込期間】4月17日(水)〜5月8日(水)

【受験料】

《3級》2500円

《2級》4500円

試験会場は父島を予定しておりますが、母島についても受験希望者がいる場合に会場を設ける予定です。

●申込み・問合せ先

小笠原村商工会 2-2666

自衛官募集

【募集種目】 幹部候補生(一般・歯科・薬剤)
【対象年齢】

《幹部候補生 一般(大卒程度試験)》

○ 22 歳以上 26 歳未満の者

※ 20 歳以上 22 歳未満の者は大卒(見込) 込)

○ 修士課程修了者等(見込)で、20 歳以上 28 歳未満の者

《幹部候補生 一般(院卒者試験)》

○ 修士課程修了者等(見込)で、20 歳以上 28 歳未満の者

《幹部候補生 歯科・薬剤》

○ 専門の大卒(見込)で 20 歳以上 30 歳未満の者

※ 薬剤は 20 歳以上 28 歳未満の者

※ 薬剤修士学位取得者は 28 歳未満

【申込締切】 4 月 26 日(金)

詳細は、お問い合わせください。

● 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

おがさわら丸乗船券等の

クレジットカード利用

4 月 1 日(月)より、おがさわら丸の乗船券などの購入に、クレジットカード決済が利用できます。

【取扱窓口】

小笠原海運本社および父島営業所
※ 母島代売所(農協母島店)ではご利用できません。

【提携カード】 VISA, MasterCard, JCB, AMERICAN EXPRESS, DinersClub, DISCOVER

【利用方法】

○ 窓口でのご購入に限り、クレジットカー

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	4,570 (+790)	2,290 (+400)
1 等	9,150 (+1,590)	4,580 (+800)
村民割引(往復)2等	5,490 (+950)	2,750 (+480)
貨物運賃	1 等品	9,080 (+1,016)
	2 等品	8,513 (+953)
	3 等品	7,945 (+889)
	小口貨物(1口) 0.10トン以下	910 (+102)
	0.075トン以下	686 (+77)

伊豆諸島開港船 03-3455-3090

● 問合せ先

小笠原海運(株) 本社 03-3451-5171
父島営業所 2-2111

ド払いがご利用いただけます。乗船券購入前に、「カード利用」とお申し出の上、有効なクレジットカードをご提示ください。
○ 引落しは、一回一括払いのみとなります。分割払い、リボルディング払い、カードと現金の併用払いはご利用できません。
○ クレジットカードご利用の際は、有効期限、ご利用残高にご注意ください。
○ おがさわら丸の父島出港日午前11時から午後2時までは、混雑緩和のため、カード利用はできません。
○ 発券翌日以降の払戻しは、所定の手数料を差し引いた金額を現金で払戻しいたします。指定口座への返金はできませんのでご注意ください。

医療のコーナー

専門診療(産科・婦人科)

【母島】
《日時》 4月17日(水)
《場所》 母島診療所
【父島】
《日時》 4月19日(金)、22日(月)、23日(火)、24日(水)
《場所》 小笠原村診療所

予約制で開催いたします。予約は、水曜日を除く平日午後1時30分～5時の間でお問い合わせください。

● 問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
母島診療所 3-2115

おがさわら丸

等級	大人	小人
2 等	24,610 (+2,040)	12,310 (+1,020)
特 2 等	36,900 (+3,050)	18,460 (+1,530)
1 等	49,210 (+4,070)	24,610 (+2,040)
特 1 等	56,890 (+4,700)	28,450 (+2,350)
特 等	61,580 (+5,090)	30,800 (+2,550)
2等(学割)	19,700 (+1,640)	
2等(身体障害者割引)	12,310 (+1,020)	6,160 (+510)
村民割引(往復)2等	36,920 (+3,060)	18,470 (+1,530)
貨物運賃	1 等品	16,116 (+912)
	2 等品	15,003 (+849)
	3 等品	13,801 (+781)
	小口貨物(1口) 0.10トン以下	1,614 (+91)
	0.075トン以下	1,202 (+68)

小笠原海運(株) 03-3451-5171

健康・保健のコーナー

平成 25 年度 小笠原村定期予防接種年間予定表

日本脳炎、麻しん・風しん(保育園年長)・二種混合(小学校 6 年生相当)の対象者へは、日程の詳細と問診票を後日個別に通知いたします。

月	接種回数	接種場所
3 月	6(木)	小笠原村診療所
2 月	6(木)	小笠原村診療所
1 月	9(木)	小笠原村診療所
12 月	5(木)	小笠原村診療所
11 月	7(木)	小笠原村診療所
10 月	3(木)	小笠原村診療所
9 月	5(木)	小笠原村診療所
8 月	1(木)	小笠原村診療所
7 月	4(木)	小笠原村診療所
6 月	6(木)	小笠原村診療所
5 月	9(木)	小笠原村診療所
4 月	4(木)	小笠原村診療所

予防接種の実施(母島)

保育園年長、小学 6 年生の方を対象に、定期予防接種を実施いたします。対象者の方には個別に通知いたします。

● 問合せ先 村民課福祉係 2-3939

【接種種類】

《麻しん風しん混合》 保育園年長

《2種(ジフテリア・破傷風)混合》 小学6年生

【日時】 4月15日(月)

【場所】 母島診療所

【受付時間】 通知にてご確認ください。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

乳幼児健診・歯科健診(父島)

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、事前に電話での予約をお願いします。

【対象者】 4か月、7か月、10か月、1歳6か月、3歳の乳幼児

【日時】 4月18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

●申込み・問合せ先 村民課福祉係 2-3939

環境・自然のページ

世界遺産のコーナー

【新たな遺産候補地】 例年、世界遺産条約締結国は2月1日までに世界遺産に登録する予定の案件について、ユネスコへ提出することになっています。

今年の日本からの提出案件は、「富岡製糸場と絹産業遺産群」の推薦書提出および世界遺産暫定リストへの「奄美・琉球諸島」の追加記載が行われました。

小笠原諸島と同様、自然遺産で登録を目指している奄美・琉球諸島の現状を報告します。

【奄美・琉球諸島】 奄美・琉球諸島は平成15年に知床および小笠原と同時に候補地に選定されましたが、知床は平成17年に登録され小笠原はその5年後の平成23年に登録

されました。

この登録順は、その地域の課題により異なります。小笠原は皆さんご存知のとおり外来種対策の見直しと将来計画の策定に時間を要したためです。

それでは、奄美・琉球諸島がここまで遅れたのは何の課題があったのかというと、大きく5点ありました。

○絶滅危惧種の保全が十分とはいえなかった。(ヤンバルクイナのロードキル対策がなく例年多数のクイナが車の事故で滅失している。)

○国立公園法による法的担保ができていない。

○地元住民との調整が困難(すでにリゾート開発が行われている地区で自然公園法の網をかけることによる開発規制が理解されるか。)

○屋久島との違いを明確にする必要がある。(世界唯一の証明が難しい。)

○米国の基地問題(ヤンバルクイナが生息する沖縄北部地区は米国の訓練場があるため、基地との調整が必要。)

今回の暫定リスト提出は、これらの5点の課題について、解決の見通しがついたことから、推定できますが、どちらにしても推薦書提出までには最低3年以上の期間が必要と思われる。

●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

◎ザトウクジラのモニタリング調査実施

ザトウクジラの本格的なシーズンに入り、ウエザーステーションからの定点観測では、沢山のザトウクジラを確認しています。

また、今シーズンは新たな試みとして、録画機能付き双眼鏡を用いたザトウクジラのモ

ニタリング調査を実施しています。調査では、船がザトウクジラの行動に、どのような影響を与えるかを記録しています。

モニタリング調査の様子



現在、世界各地のザトウクジラのウォッチングポイントでは、個体数の増加が報告されていることから、船舶や人との接触事故が懸念されています。実際に海外などでは、人とクジラの接

触事故が報告されています。過度なウォッチングは、鯨類に影響を与えるだけでなく、逆に観察者が事故に陥る危険性もあるのです。

今シーズンも、クジラから船の至近距離までやってくる例が何件か報告されています。なお、ザトウクジラなどの大型鯨類の水中観察は、「遊泳者の安全管理策が確立できていないこと」鯨類への影響が未知であることから、当協会では推奨していません。

近づいてきたからといって、安易に遊泳して観察しないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●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

2-3215

海洋センターだより その143

◎ウミガメ放流

3月16日宮之浜にて小笠原小学校5年生が飼育したウミガメの放流会が行われました。毎年5年生は1年間かけてウミガメについて学習をしています。飼育だけではなく、大村海岸の卵移植や産卵見学、ふ化率調査な

ども行いました。今年度は大村海岸での夜間パトロールも体験してもらいました。そして今年も総勢22名のウミガメ博士が誕生しました。

◎2012年度ウミガメ報告会終了

2月24日ビジターセンターにて「2012年度ウミガメ報告会」を開催いたしました。当日は村民を中心に100名を超える参加者にお集まりいただきました。

報告会では小笠原小学校5年生が1年間学んだウミガメの発表や、ウミガメ食文化に関するミニ討論会も行われ会場を盛り上げてくれました。東京海洋大学うみがめ研究会からは、大村海岸から移植した卵よりふ化した稚ガメの奇形について、漂着個体内容物から見たアオウミガメとアカウミガメの食性についての発表がありました。ELNAからは、過去9年に渡り実施してきた関東沿岸におけるウミガメ漂着個体調査について、小笠原事業所の活動について、2012年度小笠原諸島における産卵状況についての発表を行いました。ウミガメ報告会は毎年開催しております。

シーズンによってウミガメの産卵状況やふ化状況、食害についても変化が見られますので、ぜひ次回もたくさんのご参加をお待ちしております。



●問合せ先

小笠原海洋センター 2-2830

(NPO法人 エバーラスティング・ネイチャー) ホームページ <http://bonin-ocean.net>

けんこう通信

— 村民課福祉係 —

— 第 158 号 —

健康な体づくりを心がけて 病気を予防しましょう



新年度がはじまり、進学・進級したり、職場でも異動や転勤になったりと、新しい環境に変わった方も多いと思います。そうです、新しい節目となる時期でもあります。ここで、もう一度今までの生活習慣を見直して、1年間元気に過ごせるように健康な体づくりをしていきましょう！

食生活の見直しを

健康な体は毎日の食事から。ポイントを参考に、食生活をもう一度見直して見ましょう。

- ・ 1日3食、バランスよく食べる
 - ・ 食事は腹八分目、お酒はほどほどに
 - ・ 脂っこい料理と塩分はなるべく控えて
- ★「今日は食べすぎた！」というときは、2~3日の中で調整をしたり、運動量を増やすなど柔軟な気持ちで気を付けていきましょう。

適度な運動習慣を

運動は、脂肪を燃焼させて体重増加を防いだり、血行を促進したりする効果があります。また、便秘の解消、ストレス発散、肩コリ・腰痛の予防、老化の予防などにも効果的です。

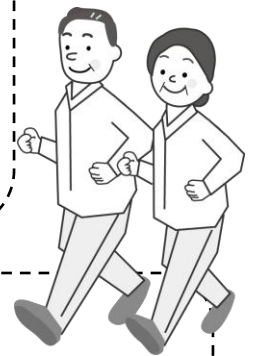
- ・ 毎日できるだけ「歩く」習慣を
 - ・ ライフスタイルに運動を取り入れて
- ★なかなか運動が続かない方は、日常生活の中でこまめに動くだけでも違います。続けて何分以上動かないと脂肪が消費できない、ということはありません。

ストレス発散と十分な睡眠を

睡眠やこころの健康は、食事や運動とともに「健康な体」を作るために不可欠な要素です。

- ・ 「このくらい大丈夫」と思わない
- ・ 自分なりのストレス解消法を見つける
- ・ 良質の睡眠をたっぷりとる

★身体が弱るところも不安定になります。ぐったりと疲れている時、体調がいまいちなあと感じた時は、無理せず休みましょう。ただし、お酒を飲んでも悩みや不安は解消されません。



「治療」の前にはまず「予防」を！

1年に1回は健康診断を！

病気を未然に防ぐため、また万が一の病気を早期発見・治療するためには健康診断が有効です。

結果はよく読み、食事や生活の見直しに役立てましょう。

体調の変化を把握したり、継続的に検査結果を比較したりするためにも、なくさないように保管しておきましょう。

クジラ：内地よりも一足早い春を迎え、ぽかぽか陽気の日も多くなってきましたね。

新年度が始まり、新たに島に来た人も多いいんじゃないかな。

保健師：引越や職場の異動、新たな環境に変わった方は知らず知らずのうちにストレスをためてしまうこともあるかもしれませんね。

クジラ：そうですね。すでに自分の生活に慣れてる人は、周りの人のことを気にかけてあげないといけませんね。

保健師：一人で多くのことを抱え込むことは大変です。まずはストレスの有無に気づいて、早めに対処できるといいですね。











クジラの伝言板



村民課福祉係

2-3939

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	月	固定資産税台帳の閲覧および価格等縦覧帳の縦覧開始 情報センター臨時休館（～5）	16	火	入港日  東京三弁護士会による法律相談（母島） ギャラクティック・キッズ申込締切
2	火		17	水	東京三弁護士会による法律相談（父島） 産科・婦人科専門診療（母島） ギャラクティック・キッズ開催 日商簿記検定申込開始（～5/8）
3	水	入港日 	18	木	森林生態系保護地域への入林受付および簡易講習 乳幼児健診・歯科健診（父島）
4	木	定期予防接種	19	金	出港日  行政相談所の開設 産科・婦人科専門診療（父島）
5	金		20	土	亜熱帯農業センター施設公開
6	土	出港日  春の全国交通安全運動（～15）	21	日	高校図書館開放
7	日	高校図書館開放	22	月	入港日  産科・婦人科専門診療（父島～24）
8	月	母島巡回労働相談	23	火	首都大学東京博士論文報告会
9	火	小笠原村農業委員会選挙告示日 小笠原小学校・小笠原中学校入学式 母島小中学校入学式 小笠原高校入学式	24	水	
10	水	入港日  村民意見・提案・相談受付	25	木	出港日 
11	木		26	金	電話による無料法律相談 父島ノヤギ駆除（村）
12	金	母島交通安全講習会	27	土	
13	土	出港日  小笠原村農業委員会選挙投票日（母島）	28	日	 入・出港日  母島小中学校日曜学校公開 高校図書館開放
14	日	狂犬病予防注射（父島） 小笠原村農業委員会選挙投票日（父島） 高校図書館開放	29	月	情報センター臨時休館 昭和の日
15	月	心身障害者（児）巡回相談申込締切 東京都小笠原住宅あき家入居者募集開始（～30） 予防接種の実施（母島） 狂犬病予防注射（母島） 父島ノヤギ駆除（村）	30	火	