

NO. 629
平成26年(2014)
5/1(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 (4/1)

2,493人
父島 母島
人口 2,028人 465人
世帯 1,137 257

3月気象状況(父島)

最高気温 23.8℃
最低気温 11.5℃
平均気温 18.5℃
平均湿度 66%
月降水量 20.0mm

ダム貯水率

4/23 現在
父島 92.6/100
母島 76.6/100

小笠原諸島振興開発特別措置法が5年間延長されました

小笠原諸島振興開発特別措置法は平成26年3月末が有効期限となつておりましたが、今国会において一部を改正する法律が可決・成立し、5年間延長されたうえで、所要の改正が行われました。

今後は、法律に基づき、東京都が小笠原村の案を反映させながら、小笠原諸島振興開発計画を策定する手続きが進められます。

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

沖ノ鳥島視察ツアーの中止

今月に予定しておりました沖ノ鳥島視察ツアーですが、沖ノ鳥島における港湾工事の事故の影響に鑑み、中止とさせていただきます。

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

硫黄島訪島事業の参加者募集

小笠原村では、平成7年に「平和都市宣言」を行い、戦争の悲惨さ、平和の尊さを理解する地域づくり、人づくりを目指しています。その一環として、硫黄島訪島事業への一般住民の参加者を募集します。

【日程】

6月14日(土)午後9時 父島発
15日(日)早朝 硫黄島着
上陸後 慰霊祭、島内視察
16日(月)午前8時 島内視察
午後5時 硫黄島発
17日(火)早朝 父島着

※日程については調整のため、変更となる場合があります。申し込みの際に、必

ず日程をご確認ください。

【移動】おがさわら丸(父島〜硫黄島)

※母島から参加の方は、14日午前9時30分母島発のはじま丸(チャーター便)をご利用ください。17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、介添人を必要としないで自らの健康管理のできる方。

【募集人数】15名程度

※応募多数の場合は、村主催の硫黄島訪島事業に初めて参加される方で、なおかつ村での在住年数の長い方を優先させていただきます。

【申込期間】5月1日(木)〜12日(月)

【申込窓口】総務課、母島支所

※申込書を用意してあります。

【費用】3万円(食費6食分含む)

※参加決定後送付する納付書でお支払いください。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

父島返還祭参加者募集

「父島返還祭」の参加者を募集します。ステージイベント、夜店などの皆さまの参加をお待ちしています。

【日時】6月21日(土)午後5時から

【場所】大神山公園お祭り広場

【募集内容】

《ステージイベント》

歌、踊り、劇、演奏など返還祭にふさわしい出演

《夜店》

飲食、物販など(返還祭の趣旨に賛同する出店)

※出店数や内容により、出店できない場合もありますのであらかじめご了承ください。

【申込締切】5月30日(金)

●申込・問合せ先

《ステージイベント》

総務課総務係

2-3111

《夜店》

小笠原村産業活性化対策協議会 福本

090-2218-0641

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、事業所に届出に応じ、設置しております。これらの機器は、小笠原村の財産であり、次のとおり取り扱っていただくようご協力ください。

○機器の電源は、常時入れておいてください。機器の故障の原因になり、災害など緊急時の防災無線を傍受できなくなります。

○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、持ち出さないうでください。(設置状態のままにしてください。)

○故意、過失によって、これらの機器及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。

※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。

●問合せ先 総務課IT推進係 2-3111





シロアリ特集

父島の西町～奥村地区では、以前のような羽アリの大発生を見かけなくなりました。これは20年来の各家庭や事業所での努力と、対策団による地道な駆除作業による成果です。しかし周囲の山林にはまだ多くのイエシロアリが生息しており、手をゆるめれば数年のうちに元の状態に戻ってしまいます。父島では「人とイエシロアリの住み分け」方針に基づき引き続き対策を講じていく必要があります。また、小笠原村では、外来樹木駆除などの事業実施に伴い居住圏への影響が考えられることから、事業者が責任をもってイエシロアリ対策を講じるよう要請してまいりました。平成23年度には【シロアリ対策連絡・調整会議】が発足し、国と東京都と小笠原村で情報を共有しながら、総合的なシロアリ対策について継続して検討を行っています。

【シロアリの種類と生態】

日本には20種類ほどのシロアリがいます。おもに森林に生息して枯れ木や落ち葉を食べ、物質循環に大きな役割を果たす昆虫ですが、そのうちの数種類(小笠原ではイエシロアリ、ダイコクシロアリ、ヤマトシロアリ)が、建物や財産にまで被害を与えてしまいます。

小笠原で多く発生しているのは、国際自然保護連合(IUCN)の「世界の外来侵入種ワースト100」にも挙げられているイエシロアリという種類です。ダイコクシロアリやヤマトシロアリも小集団ながら各所で発生しています。

戦前の小笠原ではイエシロアリの生息が確認されておらず、終戦後に米軍の物資と一緒に父島へ入ってきたといわれています。

【イエシロアリの巣の形成と活動】

地上におりた羽アリは、オスがメスに誘引されて連なって歩き、住み家を探します。安全な場所にたどり着くと、交尾して数日後に産卵を始めます。このペアが王と女王になり数年のうちに数を増やして、大きい巣では直径1m、巣内の数は100万匹にまで達することもあります。

巣内の90～95%は職蟻という白く小さな虫です。職蟻が木に含まれる成分を食べて栄養をとり、それを幼虫や王、女王に渡しています。巣から70m程度の範囲まで広く餌を探し、建物に侵入すると大きな被害を与えます。目が退化していて見えず、木材のほか革製品、炭、ケーブルや鉛、断熱材、コンクリートでさえ触れたものは何でもかじってしまいます。

巣内には他に、兵蟻と呼ばれる牙のような大あごをもった虫が2～3%おり、巣や飛び立つ羽アリの警備をしています。

【羽アリはなぜ飛ぶ?】

羽アリが飛ぶのは、婚姻のためです。イエシロアリの羽アリは主に5～6月の夕暮れ時に、温度や湿度などの気象条件が整うと一斉に飛び立ちます。光に集まる習性があり、小さな隙間からでも建物内に侵入し不快感をもたらします。十数分飛ぶと羽を落として地上におりますが、元の巣に戻ることは許されず、カエルやヤモリ、クモ、アリなどに捕食され大半が死んでしまいます。羽アリの数は巣内の2%程度で、飛び立って別の巣を作るのはそのうちの1%に満たないといわれています。

【シロアリ対策奨励金】

小笠原村では個人所有の家屋への防蟻処理に対して、一定条件のもと奨励金を交付しています。ご自分の財産を守るためにご活用ください。対象となる家屋、防蟻処理業者など、交付要件についてはお問い合わせください。

●問合せ先 建設水道課 2-3115
母島支所 3-2111

【駆除】

イエシロアリの場合は、巣本体に働きかけないと駆除できません。発生した場所に薬剤をかけただけでは、その部分のイエシロアリには効きませんが、他の数十万というイエシロアリには届きません。一匹一匹は小さく弱いのですが、根強い組織を形成します。巣は仮に周辺に薬を撒いたとしても内部へ届かないほど精巧で複雑にできています。また薬剤の誤った使用は周辺の環境に大きな負荷を与えます。シロアリは種類によって生態、巣の場所や形、駆除方法が全く異なります。イエシロアリの熟知した信頼のできる専門業者に依頼しましょう。

【母島のシロアリ対策】

長浜トンネル周辺以北の生息地域を踏査して駆除を実施することでイエシロアリの生息数を低減させています。ここ数年、長浜トンネル周辺以北では、5月～6月の午後6時頃～8時頃の間、イエシロアリの羽アリが確認されています。また、平成23年以降、蝙蝠谷周辺でもイエシロアリの羽アリが確認されており、平成24年6月、蝙蝠谷仮置場に定着していることが判明したため、東京都と小笠原村では、蝙蝠谷仮置場内の緊急対策を実施して、巣の摘出駆除を行いました。しかし、羽アリが3年連続で確認されていることから、蝙蝠谷周辺に新たな巣が構築されている可能性があり、東京都と小笠原村では羽アリの群飛調査を蝙蝠谷周辺及び集落付近でも実施して、監視を行っています。シロアリ対策には早期の情報が大変重要になりますので、集落付近で羽アリの発見した場合は、小笠原村役場母島支所まで情報や捕獲サンプルのご提供をお願いします。

また、羽アリの人や車に付着して集落へ持ち込まないように、羽アリが飛ぶ時期・時間には、不要不急以外で集落より北部方面へは行かないようにしましょう。

【母島への持ち込み規制】

小笠原村条例により、何人もイエシロアリなどを母島へ持ち込んではならないと決められています。父島および他のイエシロアリ生息地域(主に沖縄・九州から関東の太平洋側を中心とした地域)からの苗木や樹木、材木などの輸送や持込みは原則禁止となっています。貨物などにイエシロアリが付着していないかよく点検しましょう。

【対策団が来島します】

小笠原村では年3回、集落周辺の樹木を中心に対策事業を行っています。無料の家屋点検や被害相談も行っております。相談や点検は事前に申込みが必要となります。

(家屋や敷地の駆除・予防施工は別途有料となります。)

【申込期間】 6月2日(月)～11日(水)

【対策日程】 《父島》6月14日(土)～16日(月)
《母島》6月9日(月)～12日(木)

【申込場所】 村役場建設水道課
村役場母島支所

小笠原村教育ビジョン(第2次)

小笠原村教育委員会では、平成21年12月に、「教育の質」「学力の質」「教員の質」の改善・向上を目的に、学校・家庭・地域・社会に期待される役割を明らかにした「小笠原村教育ビジョン(教育振興基本計画)」を策定し、これまで着実に教育改革を推進して参りました。

この間、平成23年6月に世界遺産に登録され、小笠原諸島の学校、子供たちを取り巻く環境は、大きく変化しております。

こうした中、これまでの「教育ビジョン」の成果などを踏まえ、平成30年度までの5年間に取り組むべき基本的な方向性と主要施策を示した「小笠原村教育ビジョン(第2次)」を策定しました。

小笠原村教育ビジョン(第2次)が目指す子供像

- 互いの人格を尊重し、思いやりと規範意識をもつ子供
- 社会の一員として、社会に貢献しようとする子供
- 自ら学び考え行動する、個性と創造力豊かな子供

小笠原村教育ビジョン(第2次)：10の基本方針

学校教育の充実

- 1 基礎・基本を徹底し、学ぶ意欲の向上を図る
(1) 基礎・基本の定着 (2) 学ぶ意欲の向上
- 2 個性や能力を最大限に伸ばす
(1) 思考力・判断力・表現力の育成 (2) 国際社会で活躍する日本人の育成
- 3 人間性を豊かにし、規範意識を高める
(1) 人権教育の推進 (2) 道徳心や社会性を身に付ける教育の推進
- 4 社会の変化に対応できる力を高める
(1) 社会の変化に自律的に対応できる力の育成 (2) 社会的・職業的自立を図る
- 5 体を鍛え、健康・安全に生活する力を培う
(1) 体力向上を図る取組の推進 (2) 健康づくりの推進 (3) 安全教育の推進

教育行政の充実

- 1 教員の資質・能力の向上を図る
(1) 優秀な教員の確保 (2) 現職教員の資質・能力の向上
- 2 質の高い教育環境を整備する
(1) 支援体制の構築 (2) 学校の組織力の向上 (3) 学校の教育環境の整備
- 3 文化・スポーツ活動の推進を図る
(1) 文化活動の支援 (2) スポーツ活動の推進 (3) 心を育てる社会教育の充実
- 4 家庭・地域・社会の教育力の向上を図る
(1) 信頼される開かれた学校づくり (2) 保護者への支援体制 (3) 外部人材の活用
- 5 文化財行政の充実を図る
(1) 資料の収集、保管、調査 (2) 文化財指定の検証 (3) 天然記念物の対策

小笠原村教育委員会は、今後、本ビジョンに掲げた施策の実現に向けて、全力をあげて取り組んでまいりますので、保護者や地域の皆さまの御支援と御協力をよろしくお願いします。なお、社会情勢の変化などにより、必要性を見極めながら適宜見直しを行います。

本ビジョンの詳細は、小笠原村のホームページに掲載していますので、ぜひ御覧のうえ、御意見、御感想などをお寄せください。

●問合せ先 教育委員会 2-3117

第40回母島小中学校運動会

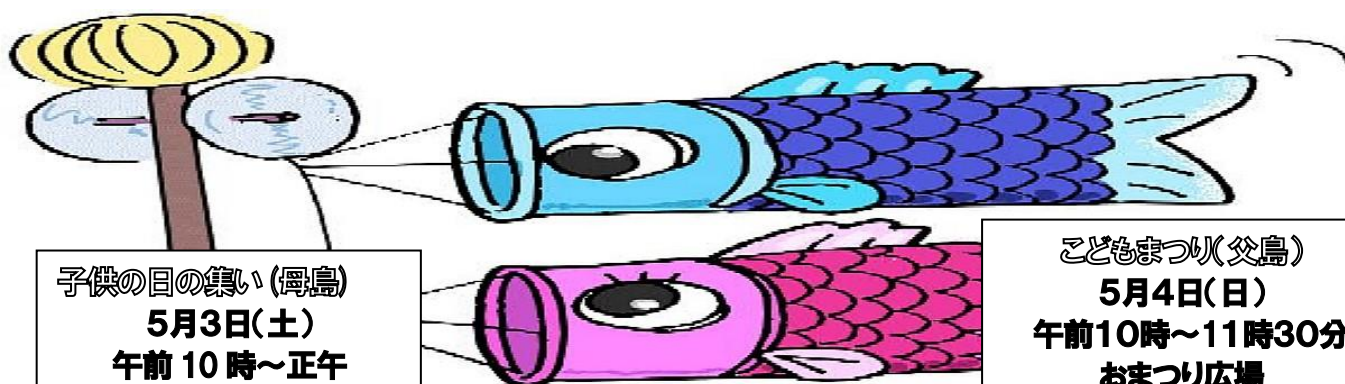
【日時】5月25日(日)午前9時～午後3時30分

※雨天の場合は5月31日(土)に順延

【場所】母島小中学校校庭

【一般参加種目】

- 一般対抗競技(パン食い競争)
- 一般対抗リレー(4人1チーム)



子供の目の集い(母島)
5月3日(土)
午前10時～正午
母島小中学校グラウンド
(雨天の場合は体育館)
・母島支所 3-2111

みんなであそびにきてね!

こどもまつり(父島)
5月4日(日)
午前10時～11時30分
おまつり広場
(雨天の場合
地域福祉センター)
・村民課福祉係 2-3939

○一般対抗綱引き(5人1チーム)
 《申込方法》母島小中学校で全戸(母島のみ)に配布している申込用紙を用い、5月21日(水)までに、学校までご提出ください。
 《参加資格》高校生以上で健康な方
 《その他参加種目》

《未就学児》

○対象者…小学校に上がる前のお子さま

【注意事項】

《參觀について》

○車でのご来場はご遠慮ください。

○学校敷地内は禁煙になっております。

《競技について》

○短距離走・リレー・綱引きは、スパイクでの参加を禁止します。

○熱中症予防のために、こまめに水分補給を行ってください。

○競技にご参加の方は、決して無理をなさらず、けが防止に万全を期してください。

○けがは、原則として自己責任となりますので、けが予防のために、事前に準備運動を入念に行い、運動をするのにふさわしい服装と履物でご参加ください。

○天候などにより、競技開始時間の変更や競技自体の中止も考えられますので予めご了承ください。

●問合せ先 母島小中学校 3-2181

全国瞬時警報システム

(J・ALERT)

小笠原村の防災行政無線では、「全国瞬時警報システム」と連携した自動放送と、職員による手動での放送を組み合わせて、災害情報を伝達しています。

「全国瞬時警報システム」とは、津波警報、緊急地震速報、弾道ミサイル発射情報などの緊急情報を、人工衛星を経由して受信し、防災

行政無線で自動放送するシステムで、時間帯に関係なく24時間、自動的に放送されます。現在、「全国瞬時警報システム」を通じて放送される緊急放送は、次の情報となっています。

○大津波警報・津波警報

○気象特別警報(大雨・大雨以外)

○緊急地震速報(予想震度5強以上)

○震度速報(震度5弱以上)

○国民保護情報(ゲリラ攻撃・航空攻撃・弾道ミサイル攻撃・大規模テロ)

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

母島フェスティバル

毎年恒例の母島フェスティバルを開催いたします。

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。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

【日時】5月11日(日)午前10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 3-2111

村が保有する情報の公開

◎情報公開制度

情報公開制度は、村が保有する情報を公開することにより、村民と村との信頼関係を深め、村政の公正で透明な運営を図るとともに、村民の村政への参加を推進することを目的としています。

公開できる情報や請求方法など、お気軽にお問い合わせください。平成25年度の公開状況は次のとおりです。

【情報公開】
 《請求件数》3件
 【任意的公開(簡易な情報公開)】
 《公開件数》23件

◎個人情報保護制度

個人情報保護制度は、村が保有する個人情報を適正に管理すること、および自己に関する個人情報の開示請求などの権利を明らかにし、個人の権利利益の保護を図ることにより、公正で信頼される村政を推進することを目的としています。

開示できる情報や請求方法など、お気軽にお問い合わせください。

平成25年度の開示状況は次のとおりです。

【請求公開】1件

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

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すること、周囲に迷惑をかけないこととは飼主の責任です。この機会をぜひご利用ください。

【申込期間】5月21日(水)まで

【診療日程】5月25日(日)・26日(月)

【場所】島しょ保健所小笠原出張所

【注意事項】

○診療は有料です。

○事前に申込みが必要です。先着順に受け付けますのでお早めにお申込みください。

●申込み・問合せ先

総務課企画政策室 2-3111

都市計画の原案に関する

公述申出および公聴会の開催

東京都では、都市計画区域の整備、開発および保全の方針(都市計画区域マスタープラン)に関し都市計画変更手続きを進めており、

このたび、同方針の原案を策定しました。この都市計画の原案について、村民の皆さまに知っていただくとともに、対象区域(小笠原村)内の村民その他利害関係のある方の意見を反映させるために、次のとおり原案の縦覧および公聴会を実施します。

【縦覧場所および期間】

《場所》小笠原支庁土木課

小笠原支庁母島出張所

小笠原村役場総務課

東京都庁都市整備局

《期間》5月16日(金)～30日(金)

【公述の申出】

○区域内に在住か計画案に利害関係のある方は、公聴会において意見を述べることができます。(1人10分以内)

○公述を希望される方は、所定の様式による申出が必要となりますので、お問い合わせください。

【公述申出期間】5月16日(金)～30日(金)まで(期限内必着)

《提出先》

○東京都都市整備局都市計画課

○小笠原支庁土木課

【公聴会】

《母島》7月9日(水)午後7時～

小笠原支庁母島出張所会議室

《父島》7月10日(木)午後7時～

小笠原村役場会議室

※公述希望者がいない場合は中止となります。

●問合せ先

東京都都市整備局都市計画課

03-5388-3225

中ノ平自立支援農業団地

就農者の募集

母島中ノ平にある中ノ平自立支援農業団地は、村が農業者の自立を支援する目的で設置している農業団地です。

この度、農業団地の空き区画に就農を希望する農業者を募集します。

今回募集する区画は、中ノ平自立支援農業団地内全 6 区画のうち、1 区画です。

【応募資格】 次の①～③の条件のすべてを満たす農業者

① 小笠原村に在住していること

② 就農の許可をした日以降速やかに母島に居住することができること

③ 申請の日以前に小笠原村において、農業経営の経営主として 1 年以上の就農実績(※)があることまたは 3 年以上の農作業従事の実績(※)があること

※就農実績および農作業従事の実績については、別に定める基準がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【募集】 1 区画(露地ほ場+鉄骨ハウス 1 棟)

【区画面積】

《露地ほ場》 1 千 7 1 0 ㎡

《鉄骨ハウス》 4 5 6 ㎡

【使用料】 年額 3 万 7 千 8 4 8 円

※鉄骨ハウス被覆材張替のための積立金と園芸施設共済加入費の負担が別途必要です。

【使用期間】 6 年間

(平成 26 年 9 月 1 日～平成 32 年 8 月 31 日)

※ただし、継続使用が必要と認められる場合、1 回に限り使用期間を 6 年間延長することが出来ます。

【応募期間】 5 月 1 日(木)～14 日(水)

【応募方法】 申込書類の配付および申請方法などについては、個別に対応しますので、村役場産業観光課までご連絡ください。

問合せ先 産業観光課 2-3114

軽自動車税の減免

次に掲げる軽自動車などのうち、一定の要件を満たす場合は、申請期限内に申請することにより、軽自動車税を減免します。

○社会福祉法人や福祉サービスを行っている

団体が所有する軽自動車などで、村長がその活動に公益性を認める団体が、その活動のために専ら使用するもの

○生活保護受給者が使用する軽自動車などで、村長が必要であると認めるもの

○天災その他特別な事情があると村長が認めるもの

○一定の条件に該当する身体障がい者の方などの移動手段として使用される軽自動車など

【申請期限】 6 月 2 日(月)まで

【申請場所】 財政課税務係、母島支所

【その他】 減免要件や申請に必要な書類などはお問い合わせください。

問合せ先 財政課税務係 2-3112

ゴールデンウィーク臨時運行

ゴールデンウィーク中の 5 月 3 日(土)と 4 日(日)は、扇浦線を増便して運行します。

【臨時増便(3 日、4 日)】

○午後 1 時 40 分(村役場発)

○午後 2 時 5 分(小港海岸発)

休日のお出かけには、村営バスをぜひご利用ください。

問合せ先

村営バス営業所 2-3988

産業観光課 2-3114

ベルマークおよび使用済み

インクカートリッジ回収

小笠原小・中学校 PTA では、ベルマークを集めて学校に必要な教材備品を整備する活動を行っています。

ベルマークまたは使用済みインクトナーカートリッジ(キャノン・エプソン・ブラザー各社純正品のみ)がありましたら、回収にご協力いただけますようお願いいたします。

回収箱設置場所

○小笠原小中学校各玄関

○地域福祉センター

○村役場ホール

問合せ先

小笠原小学校

小笠原中学校

2-2012

2-2502

データ放送運用開始

テレビ自主放送チャンネル(地デジ 11ch)にてデータ放送による村内情報の配信を次のとおり開始いたします。

【運用開始日】 5 月 1 日(木)

【情報内容】

○村内最新情報

○交通情報(当日の運航情報、運賃情報、おがさわら丸・ははしま丸運航表、村営バス時刻表)

○気象情報(小笠原の 3 時間予報、週間予報、台風情報)

○村内予定週刊カレンダー

○行政情報(行政機関からのお知らせ)

○緊急情報(台風・津波などによる緊急情報)

問合せ先 総務課 IT 推進係 2-3780

行政相談所の開設

【実施日程】 5 月 14 日(水)

【実施時間】 午後 7 時～9 時

【実施場所】 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

地域福祉センター臨時休館

館内の清掃および電気設備工事のため、次のとおり休館いたします。

【臨時休館日】

5 月 24 日(土) 午前 9 時～午後 9 時

5 月 25 日(日) 午前 9 時～正午

ご迷惑をおかけいたしますが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問合せ先

小笠原村社会福祉協議会 2-2486

女性特有のがん検診クーポン券(発行年齢の変更など)

◎発行年齢の変更

国によるがん検診推進事業の変更に伴い、4 月号でお知らせした申込みの有無に関わらず無料クーポン券を発行する対象者が変更となります。

【発行対象者】 (4 月 1 日現在)

《子宮頸がん検診対象者》 20 歳

《乳がん検診対象者》 40 歳

◎受診再勧奨

過去にクーポン券を配布された方で

ポン券を利用せず、村の住民健診においても未受診の方には再発行し5月中に送付予定です。それ以前に受診を希望される方は、事前にお問い合わせください。

【再発行対象者】(4月1日現在)

- 《子宮頸がん検診対象者》 22～25歳、27～30歳、32～35歳、37～40歳
- 《乳がん検診対象者》 42～45歳、47～50歳、52～55歳、57～60歳

その他、村に住民登録している30歳以上の内地で受診を希望する方は、事前にお申込みください。

【申込み先】

村役場村民課福祉係および母島支所

問合せ先 村民課福祉係 2-3939

村役場人事異動

4月1日付
《内は旧所属》

【課長級】

総務課長

渋谷 正昭 《産業観光課長》

総務課副参事(助成金担当)兼出納課副参事(出納事務担当)

島田 絹子 《教育課副参事》

財政課長

江尻 康弘 《総務課長》

村民課長

村井 達人 《村民課副参事》

産業観光課長

牛島 康博 《教育課長》

母島支所長

湯村 義夫 《総務課副参事》

【課長補佐級】

総務課企画政策室課長補佐「昇格」

鶴田 典之 《総務課企画政策室主査》

村民課課長補佐住民係長「昇格」

浅賀 享平 《村民課住民係主査》

村民課主任保育士「昇格」

藤崎 邦夫 《村民課福祉係主任保育士》

産業観光課課長補佐産業観光係長「昇格」
持田 憲一 《産業観光課産業観光係長》
教育課課長補佐
大津 源 《財政課課長補佐事務係長》

【係長級】

財政課課務係主査「昇格」

森本 誠一 《財政課課務係主任》

村民課住民係主査

守山 典子 《産業観光課産業観光係主査》

村民課福祉係長

菊池 康彦 《村民課住民係長》

医療課診療所係主査「昇格」

小野寺 将嘉 《医療課診療所係主任》

母島支所庶務係主査

畔上 智武 《総務課総務係主査》

【主任級】

総務課総務係主任「昇格」

椎名 裕太 《母島支所庶務係》

総務課総務係主任「昇格」(公益財団法人島しよ振興公社派遣)

平野 真大 《総務課総務係(公益財団法人島しよ振興公社派遣)》

村民課福祉係主任「昇格」

川口 敬示 《村民課福祉係》

医療課診療所係(小笠原村診療所)「昇格」

鈴木 靖範(理学療法士) 《医療課診療所係(小笠原村診療所)》

産業観光課産業観光係主任

安藤 武史 《村民課福祉係主任》

産業観光課産業観光係主任「昇格」

藤丸 正英 《産業観光課産業観光係》

出納課出納係主任「昇格」

古川 奈央子 《出納課出納係》

【主事級】

村民課福祉係

泉 静 《総務課付》

【主事級(任期延長)】任期平成27年3月31日

村民課福祉係(母島保育園)

清水 華子(保育士)

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)

佐藤 望(介護福祉士)

小澤 直也(介護員)

名取 亨(介護員)

大西 貴幸(介護員)

【採用(医師・歯科医師)】

医療課付(小笠原村診療所)

田中 靖士(医師)

山口 徹也(歯科医師)

医療課付(小笠原村母島診療所)

島田 耕輔(歯科医師)

【採用(主任級)】

医療課付(小笠原村診療所)

野溝 哲(診療放射線技師)

【採用(係長級)】医療課付(小笠原村診療所)

阿部 範行(主任歯科技工士)

【採用(任期付)】任期平成27年3月31日

医療課付(太陽の郷)

志村 綾女(介護員)

【採用(再任用)】

建設水道課副参事(総合調整担当)

増山 一清《更新》

総務課課長補佐(連絡調整担当)(東京連絡事務所)

箭内 浩彌

財政課課長補佐事務係長

今野 満

村民課課長補佐(福)小笠原村社会福祉協議会派遣

齊藤 実

【派遣職員(転入)】

医療課診療所係(父島診療所)

松平 慶(医師) 《東京都》

医療課診療所係(母島診療所)

高山 陽(医師) 《東京都》

【採用(主任級)】4月10日付

医療課付(小笠原村診療所)

酒井 尚美(看護師)

【採用(主事級)】5月1日付

村民課付(父島保育園)

大平 礼雄(保育士)

【採用(主任級)】5月1日付

医療課付(小笠原村診療所)

三澤 憲子(栄養士)

村民課付(母島)

山崎 朝子(保健師)

問合せ先 総務課総務係 2-3111

「西町国有地の今後の利用について」説明会開催

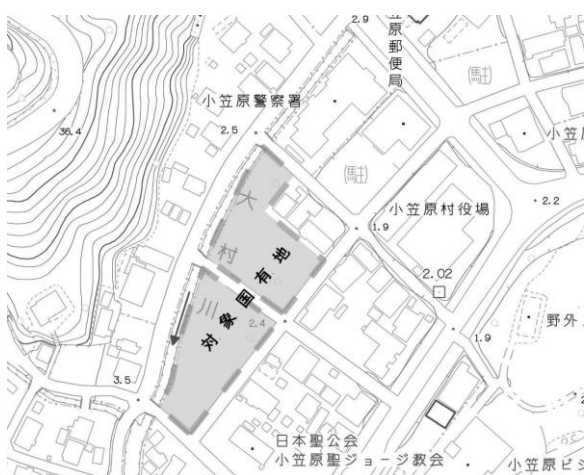
村が国より管理を委託されている西町国有地については、その一部が環境省による「小笠原世界遺産センター(仮称)」の事業用地となることが決まりました。

これに伴い、西町国有地の今後の利用方針について、説明会を開催いたします。

お誘いあわせのうえ、ご来場ください。

【日時】5月19日(月)午後6時～7時30分

【場所】村役場本庁舎2階会議室



問合せ先 財政課財政係 2-3112

学生の帰省のための 居住証明書の発行

小笠原村出身の本土在住学生が、一時帰省するために東京へ父島間の往復割引乗船券を購入する際に必要な証明書の発行を随時受付けております。

申請に際しては学生証の写しや在学証明書など、在学していることを証明する文書の用意と保護者のご来庁をお願いしております。発行手数料は1枚300円です。帰省する際はご利用ください。

●問合せ先
村民課住民係 2-3111
母島支所庶務係 3-2111

第2回教育委員会

教育委員会の開催についてお知らせします。
【平成26年第2回教育委員会】

【日時】5月14日(水)午後4時30分
【場所】小笠原村役場第2庁舎2階会議室
会議は公開しており傍聴することができま
す(ただし、議案などの内容により公開するこ
とが不適当と教育委員会が判断した場合は、
非公開とすることがあります)。傍聴をご希望
の方は、あらかじめ教育委員会事務局にお問
い合わせください。

●問合せ先 教育委員会 2-3117

小笠原村任期付職員募集

- 【職種】介護福祉士・介護員
- 【募集人数】あわせて1名
- 【応募資格】昭和29年4月2日以降生まれの方
(介護福祉士は要免許)
- 【配属先】福祉事業所
- 【申込締切】5月20日(火)
- 【選考日】5月28日(水)

※詳しくは選考要項をご覧ください。
選考要項は村役場ホームページにも掲載し
ています。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

村長出張報告

【出張期間】2月17日～2月27日

- 島嶼町村会町村長会議
- 島嶼町村一部事務組合定例会
- 東京都簡易水道協会役員会
- 東京都町村会町村長会議
- 町村会自治研修会
- 定期航路打合せなど
- 【出張期間】3月30日～4月15日
- 小笠原諸島振興開発特別措置法
延長御礼(国・都・国議員など)
- 急患搬送感謝状贈呈
(海上自衛隊厚木基地・岩国基地・館山基
地)など

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、5月の「母島巡回労働相談」の日時などは次のとおりです。
当日、都合が悪く来館できないという方は、
電話による相談も可能です。

【日時】5月7日(水)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、安全衛生、賃金、
離職、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)
- 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。

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】5月15日(木)午後7時～8時

【場所】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)

※指定ルートを利用するためには、講習終了
後、入林申請に基づき発行される「年間パス」
が必要ですが、パスをお持ちでない方はお
気軽にご受講ください。また、パスをお
持ちの方も有効期間をご確認ください。期
間を延長するためにはこの講習を受講する
必要があります。なお、パスの有効期間は、
受講した日から2年間となります。

父島においては、電話にて随時受付して
おります。問合せ先までご連絡ください。
(講習は、原則として午前9時～午後5時
の間で1時間程度行います)

●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

遊歩道および国有林指定ルートの 通行止め

環境省および東京都では、父島の植生回復
を図るため、銃器などによるノヤギの駆除を
平成26年度も引き続き行っていきます。

実施にあたっては、安全に十分配慮しま
すが、作業区域内には、指定されたルートを除
き、立ち入らないでください。

なお、安全確保のため、一部の日程におい
て遊歩道および国有林指定ルートを通り止
めさせていただきます。

【作業期間】5月7日(木)～21日(水)
※おがさわら丸出港日から入港日のみ実施
します。

【時間】午前6時～午後5時30分

※出港日は午後2時から

※入港日は午前11時30分まで

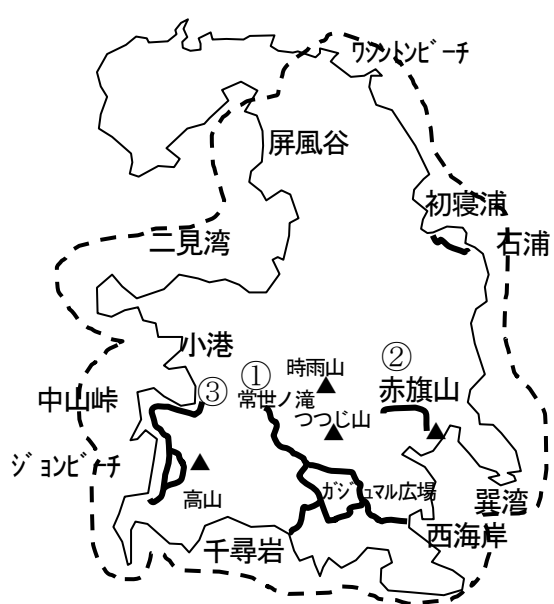
【作業区域】ワシントンビーチから巽湾側に小
港岬までの沿道その周辺山域(住宅を除く)

【国有林指定ルート通行止め日】

- ①常世ノ滝～千尋岩方面指定ルートおよび
西海岸指定ルート 5月7日(月)
- ②赤旗山方面指定ルート 5月13日(火)

【遊歩道通行止め日】 5月15日(木)

③小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
5月19日(月)



●問合せ先

小笠原自然保護官事務所 2-7174
小笠原支庁土木課自然環境担当 2-2123

東京都島嶼町村一部事務組合職員募集

【職務内容】 一般行政事務
 【受験資格】 昭和 54 年 4 月 2 日～平成 3 年 4 月 1 日までに生まれた方
 【採用人数】 1 人
 【試験日】
 ≪一次(筆記)≫ 5 月 31 日(土)
 ≪二次(面接)≫ 6 月 14 日(土)
 【試験会場】
 ≪一次(筆記)≫ 東京都立産業貿易センター
 ≪二次(面接)≫ 島嶼会館
 【採用年月日】 7 月 1 日
 【募集案内配布】 5 月 8 日～20 日(土・日を除く)
 【配布場所】 同組合総務課および各島嶼町村総務課窓口
 【申込期限】 5 月 20 日(火)(消印有効)

問合せ先

東京都島嶼町村会一部事務組合
 03-3432-4961

私たちの生活の安心・安全を脅かす不法電波をシャットアウト!

総務省では、6 月 1 日～10 日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

問合せ先

不法無線局による混信・妨害
 03-6238-1939
 テレビ・ラジオの受信障害
 03-6238-1945
 地上デジタルテレビ放送の受信相談
 03-6238-1944

小笠原高等学校からのお知らせ

◎授業公開

【期間】 5 月 26 日(月)～30 日(金)
 【時間】 1 時限目 午前 8 時 20 分～6 時限目 午後 3 時 20 分終了
 ※5 月 30 日(金)は保護者会のため午後 2 時 20 分終了
 【科目および時間割】 当日受付にて配布いたします
 【その他】お車でのご来校は、遠慮ください。大勢の皆様のお越しをお待ちしております。

◎図書館管理指導員募集

【委嘱期間】 平成 27 年 3 月 31 日まで
 【時数】 3 時間(日曜日午後)
 【職務内容】 学校図書館における本の貸出および返却受付業務など
 ※詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先 小笠原高等学校 2-2346

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】 5 月 23 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。

●事前予約受付番号

第二東京弁護士会法律相談センター
 03-3592-1855

●当日相談電話番号

03-3581-2407

社会福祉法人明老会職員募集

◎栄養士(父島)

【仕事内容】 デイサービス、ショートステイでの給食業務、衛生管理統括・献立作成、ほか業務
 【採用人員】 1 名
 【応募資格】 栄養士免許または管理栄養士免許、調理業務経験者
 【採用期日】 8 月 1 日(予定)相談可
 【給料など】 基本給 16 万 7 千円～21 万 5 千 7 百円、各種保険完備・賞与年 2 回
 【勤務時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分(内 1 時間の休憩)
 ※ただし、ショートステイ時変則(朝食・夕食)勤務有り
 【休日】 土曜日、日曜日、祝日
 ※ただし、ショートステイ時、休日勤務有り

◎介護員(母島)

【仕事内容】 デイサービス、ショートステイでの介護業務、相談援助業務、ほか業務
 【採用人員】 1 名
 【応募資格】 介護福祉士・普通運転免許(A・T 可)施設もしくは在宅介護の現場経験 1 年以上
 【採用期日】 7 月 1 日(予定)相談可
 【給料など】 基本給 16 万 4 千 6 百円～22 万 2 千 9 百円、各種保険完備・賞与 2 回
 【勤務時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分(内 1 時間の休憩)
 ※ただし、ショートステイ時、夜勤など変則勤務有り

●問合せ先

社会福祉法人明老会
 2-3911
 3-7373

東京都小笠原諸島生活再建資金貸付利率の改正

東京都小笠原諸島生活再建資金の貸付利率が 4 月 1 日から変更になりました。変更後の貸付利率は次のとおりです。(変更前に借り受けまたは貸付決定された資金の利率については、変更ありません。)

資金名	変更後の貸付利率
農業資金	0.9%
漁業資金	0.9%
商工業資金	1.20%
住宅資金	1.48%
生活資金	1.0%

問合せ先 支庁産業課商工係 2-2122

ビクターセンターのお知らせ

【5 月の開館日】 おがさわら丸の入港日(出港日、観光船入港中の午前 8 時 30 分～午後 5 時まで)
 ※ゴールデンウィーク(5 月 5 日)の夜間開館・イベントなどにつきましては、掲示板・街中のポスターをご覧ください。

【特別展】《新館》「小笠原諸島の島々」～硫黄三島、沖ノ島、南鳥島、西之島～開催中
 火山列島の硫黄三島、日本最南端の「沖ノ島」、最東端の「南鳥島」、そして：去年 11 月から噴火活動の続く「西之島」など魅力ある小笠原の島々をご紹介します。
 《本館》「鯨・鯨展」今年もサトウがやってきた! 5 月 12 日まで。

【企画展】《本館》「平成 26 年度国立公園・野生動物フォトコレクション」5 月 22 日～6 月 17 日まで開催

問合せ先 ビクターセンター 2-3001

セーフティーキャンペーンの開催

小笠原警察署・小笠原防犯協会では、この度、警視庁本部から、児童や少年を対象とした防犯対策を専門に行う女性警察官を講師として招き、有害サイトからお子さまを守る方法などについて、映像を交えて、わかりやすく説明するキャンペーンを実施します。

小さなお子さまにも楽しんでいただけるよう、腹話術や紙芝居を使った防犯指導も予定しています。

皆さまの積極的な参加をお願いいたします。

【日時】 5月17日(土)午後5時～6時30分
 【場所】 地域福祉センター多目的ホール
 【講演者】 警視庁生活安全部少年育成課員

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

5月の燃料油価格変動調整金

5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

伊豆諸島開港場 03-3455-3090

等級	大人	小人	
2等	4,870 (+990)	2,440 (+500)	
1等	9,740 (+1,980)	4,870 (+990)	
村民割引(往復)2等	5,850 (+1,190)	2,930 (+600)	
貨物運賃	1等品	9,563 (+1,269)	
	2等品	8,966 (+1,190)	
	3等品	8,368 (+1,110)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	958 (+127)
		0.075トン以下	722 (+96)

はしま丸

おがさわら丸

等級	大人	小人	
2等	25,620 (+3,050)	12,820 (+1,530)	
特2等	38,420 (+4,570)	19,220 (+2,290)	
1等	51,240 (+6,100)	25,620 (+3,050)	
特1等	59,240 (+7,050)	29,630 (+3,530)	
特等	64,120 (+7,630)	32,070 (+3,820)	
2等(学割)	20,500 (+2,440)		
2等(身体障害者割引)	12,820 (+1,530)	6,420 (+770)	
村民割引(往復)2等	38,440 (+4,580)	19,240 (+2,300)	
貨物運賃	1等品	17,045 (+1,407)	
	2等品	15,868 (+1,310)	
	3等品	14,597 (+1,205)	
	小口貨物(1口)	0.10トン以下	1,708 (+141)
		0.075トン以下	1,271 (+105)

小笠原海運課 03-3451-5171

専門診療

医療のコーナー

◎耳鼻咽喉科

【父島】

《場所》 小笠原村診療所
 《日時》 5月28日(水)～6月1日(日)
 午前・午後

※29日(木)は午後のみ

【母島】

《場所》 母島診療所
 《日時》 6月3日(火)～4日(水)午前・午後
 【受付時間】
 《午前》 8時30分～11時まで
 《午後》 1時30分～3時30分まで

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
 母島診療所 3-2115

健康・保健のコーナー

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。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、事前に電話での予約をお願いいたします。

【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】 5月8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
 ●予約・問合せ先 村民課福祉係 2-3939

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】 5月14日(水)午前9時30分～11時30分
 【集合場所】 地域福祉センター入口
 【内容】 ウォーキング
 【持ち物】 運動靴、タオル、飲み物
 ※雨天の場合は、室内で実施いたします。

●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

◎兄島グリーンアノール対策

小笠原諸島の世界遺産価値の核心地である兄島で、グリーンアノールが発見されてから1年以上たちました。アノールを放置しては、兄島の昆虫類は壊滅する恐れがあります。これまで、環境省、林野庁、東京都、小笠原村、地元NPO、地域のボランティアの方々など、村内で兄島に関わる方が総出で、緊急的な対策を進めてきました。アノールの分布は拡大し

ており、いまだ、安心できる状況ではなく、今年度も引き続き対策を進めます。緊急的な取組を進める中で、学んだことはたくさんあります。特に、多くの関係者と現場を見ること・議論することの難しさと大切さを、強く感じました。

なかなか行く機会のない無人島でのできごとについて、写真や言葉だけの話と、実際に同じものを見ながらの話では、大きな違いがあります。一方で、船を使わないと行けない危険な場所では話をするのは、そう簡単なことではありません。しかし、見たことのないものを守ることはできませんので、この難しさを乗り越える努力が必要です。

この点は、昨年の地域連絡会議やアノール対策に関する住民説明会の場でも、何度も指摘されてきました。そこで、平成26年2月に小笠原村役場が関係機関と連携して、兄島の視察会を企画しました。この企画の趣旨は、兄島での対策の仕様の様子だけではなく、兄島の自然の「すばらしさ」と「か弱さ」をお話しさせてもらおうとするものでした。

兄島には、父島では見ることのできなくなった昆虫類やカタツムリを数多く見ることが出来ます。一方で、これらの生きものはとても弱いので、自然に何も手を加えないだけでは守ることができず、相当の努力が必要です。また、アノールのことだけ考えていけばよい訳ではなく、希少な植物を踏み荒らさないようにしなければなりませんし、兄島に渡航する際に、別の外来生物を兄島にいれてもいけません。中でも、カタツムリに対して深刻な影響を与えてしまうニューギニアヤリガタリクウズムシを、兄島へ持ち込んではいけません。

視察会の参加者には、持ち物を点検したり、全員のクツの裏に酢をかけてもらったりしました。また、出発前には実際にお酢をひと吹きするだけで、ニューギニアヤリガタリクウズムシを簡単に死なすことができる様子を見て

らいました。これらのきめ細かな配慮を一緒に体験できたのは主催者側としてもよかったですと思います。参加者からも参加してよかったですのコメントをいただきました。

今年度についても、村民意見交換会や、兄島の現状を理解していただくための兄島視察会を開催する予定です。

小笠原諸島の自然再生は、父島、母島、周辺属島全体で進められています。関係行政機関では、兄島に限らず、父島・母島島内でも自然遺産の価値や環境保全の取組を、現場で見られる機会を設けようと考えています。

また、地域でのこれまでの話し合いの中で、環境教育の重要性、新たな外来種の拡散防止対策の重要性も指摘されています。これらは地域の暮らしと深く関わることから、地域課題ワーキンググループを新たに立ち上げて議論を行うとともに、村民意見交換会の場を通じて、議論の進捗や最新の情報を、皆さまに報告させていただく予定です。

これらの機会にぜひお越しください。皆さまと議論を深めたいと考えております。

問合せ先 環境省小笠原自然保護官事務所 2-7174

天然記念鳥獣本舗

◎第13回「眼上のタンコブ、渴きを救う」

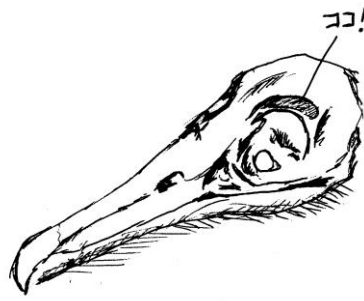
アホウドリは陸で繁殖しますが、食事は海で行います。彼らの主食は、魚やイカなどの魚介類です。

海と陸には、淡水の有無という点で大きな違いがあります。人間が海を漂流して最も困るのは、淡水の入手です。もちろん人によつては、コンビニがないとか、テレビが見たいとか、様々な困難もありましょうが、そこは目をつぶってください。

アホウドリがわざわざ川に淡水を飲みにく

ることはありません。彼らは、魚と一緒に海水も摂取してしまえますが、それで喉が渴かないのでしょうか。

実は彼らの目の上には、塩腺という特殊な器官があります。この器官により、摂取した海水の塩分を体の外に排出します。塩腺は目の上にあり、頭骨にはこれが収まるための大きな溝が掘られています。余分な塩分は、濃い塩水として鼻から出してしまいます。



塩腺は、アホウドリのみではなく、多くの海鳥にあります。動物園のペンギンでは、頭を振って鼻から海水を出す姿も見られます。もし、テレビでアホウドリを見る機会があれば、鼻の周辺に注目してください。穴の周囲が白くなっていたら、それは塩水が乾いた痕かもしれません。

問合せ先 教育委員会 2-3117
文 森林総合研究所 主任研究員 川上和人
挿絵 バードリサーチ 研究員 青山夕貴子

小笠原ホエールウォッチング協会(OWA)のコーナー

◎これまでの定点観測の結果から

ゴールデンウィークに入り、ザトウシーズンも終盤を迎えようとしています。OWAでは、毎朝30分間、ウェザーステーションからの定点観測を実施しておりますが、昨年は5

月11日がザトウクジラの最終確認日となりました。この定点観測調査は2000年12月から始まり、今年で14年目を迎えています。

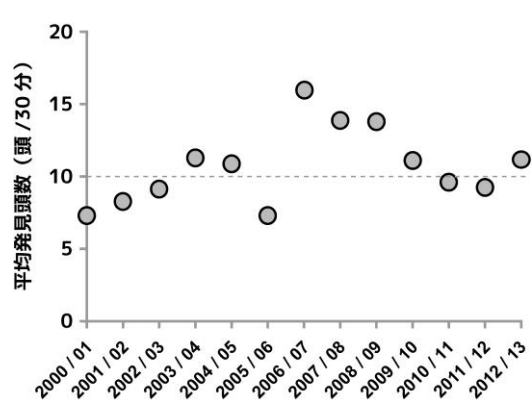
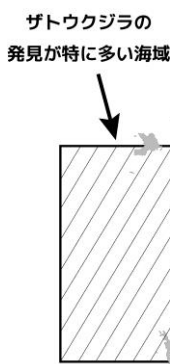


図. 2~3月における平均発見頭数の年変動

右のグラフは、特に発見頭数の多い2月から3月における平均発見頭数の年変動を表したもので、10頭前後で推移していることが分かります。またザトウクジラの発見位置を調べてみると、次の地図に示した斜線部分での発見が多いために、この海域は船舶の航行が多い海域なので、改めてザトウクジラとの衝突には注意が必要なが分かります。



ザトウクジラの発見が特に多い海域

定点観測では、父島の西側のみの情報しか得られないので、今後は船舶を用いた目視調査を並行して行い、分布が集中する海域や来遊頭数を調べていきたいと考えています。ホエールウォッチングを楽しまれる際は、

自主ルールの遵守にご協力ください。

◎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156

◎ウミガメの産卵シーズン到来

4月に入り、二見湾内でもたくさんのお尻亀を見ることが出来ています。そしてこれから産卵シーズンが始まります。小笠原のアオウミガメは1回の産卵で平均100個の卵を産み落とし、1頭のメスが1シーズンで4~5回産卵を繰り返します。この時期夜間砂浜を歩けば高い確率で産卵上陸するウミガメを観察することが出来ます。しかし、産卵を観察するには、ウミガメが安心して産卵出来るようご協力をお願い致します。

【ライトを使用する場合は自分の足元のみ】 親亀は動く明かりをととても嫌い、警戒して産卵せず逃げてしまうことがあります。写真撮影のフラッシュも同様です。

【ウミガメを見つけても追い掛けない】 ウミガメの視界に入ってしまったら動かず通り過ぎるのを待ち、少し離れて後ろから見守ってください。

【決してウミガメ(卵含む)には触らない】 ウミガメに触れるには特別な許可が必要で、絶対にウミガメには触らないでください。

◎海洋センターの見学に関して

おがさわら丸や観光船が入港している日は展示館を開館しております。施設内を見学される方は職員専用門では無く展示館から入館されますようお願い致します。

◎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>

— 村民課福祉係 —
— 第171号 —



けんこう通信

眠れていますか？

「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春の夜はとても寝心地が良いといわれています。しかし、日本人の5人に1人が不眠の訴えを持っているという結果も報告されています。(平成19年 国民健康・栄養調査より)

人生の3分の1を占める睡眠は、健康な生活を送るために重要な役割を担っています。睡眠不足が続くと、仕事や学習の能率が低下するほか、交通事故のリスクが高まります。さらに、生活習慣病やメタボリックシンドローム、うつ病など、心身の病気を引き起こす原因にもなります。今回は睡眠・不眠、病気との関係についてのお話です。

睡眠の役割

休息として頭や身体を休ませるだけでなく、情報や記憶の整理、身体の成長や修復などにも大きく関わっています。

睡眠とは、ただ休むことではなく、起きた時にきちんと活動できるようにするための準備時間であり、食事や運動と同じく、健康維持のための重要な要素のひとつです。

不眠とは？

不眠には、大きく4つの不眠症状があります。

- 入眠困難：寝付けない
- 中途覚醒：何度も目覚め、二度寝ができない
- 早朝覚醒：朝早く目覚めてしまう
- 熟眠障害：熟眠感がない

頻度は、毎晩の方もいれば、週に数回という方もいます。

不眠とストレス

人間は、ストレスに直面すると、体の活動を活発化させます。そのため、いつでも動ける状態に保とうとし、目が冴えてしまい、なかなか眠りにつけないといった状況が起こります。

この状態は、緊張状態が緩和されれば、その多くは時間の経過とともに、少しずつ解消されていきます。

不眠症とは？

不眠症とは、不眠状態が1か月以上続き、日中の身体のだるさ、意欲・集中力の低下、食欲低下、抑うつ、めまい、頭が重たい感じなどの不調が出現する病気です。また、免疫力の低下により、感染にかかりやすくなったり、高血圧になったり、糖尿病になるリスクが高くなるといわれています。

睡眠とさまざまな病気

肥満

5時間未満の睡眠を続けていると、肥満になりやすい!!

高血圧

睡眠時間が5時間以下では、高血圧発症リスクが1.32倍に!!

糖尿病

1年以上不眠が続くと、1.7倍も糖尿病になりやすい!!

不眠症を予防するために

不眠症を予防するためにまずは、不眠恐怖を断ち切ることが大切です。「いつかは眠くなるから、それまで起きていよう」というくらいに割り切るほうが、良い結果をもたらします。また、不眠症状を改善させるには次のような方法があります。

- 就寝、起床時間を一定にする
- 太陽の光をあびる
- 適度な運動をする
- 寝る前にテレビやパソコンなどを見ない
- コーヒーなど、カフェインを含むものは控える
- 睡眠時間の長さにこだわらない
- 10~15分程度の昼寝を取り入れる
- 寝る前にリラックスタイムをもつ
- 就寝1時間前は、タバコを吸わない
- 寝酒をやめる

保健師：2週間以上不眠が続く場合は、医療機関を受診し適切な治療を受けることが大切です。

クジラ：お医者さんにみてもらったり、薬を飲んだりすることにちょっと抵抗があるなあ・・・。

保健師：一人で抱え込まないことが重要なので、すぐに医療機関を受診することに抵抗がある場合は、周囲の人に相談してもよいと思います。保健師が相談に乗ることもできます。

クジラ：早めに相談することや受診することが大切なんだね。

保健師：まずは、しっかり睡眠をとることが大切です。少しの間、薬の助けを借りることが有効なときもありますので、医師に相談してみましょう。

クジラの伝言板



村民課福祉係

2-3939

5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	硫黄島訪島事業の参加者募集申込期間（～12） 中ノ平自立支援農業団地就農者の応募期間（～14） データ放送運用開始 定期予防接種	16	金	都市計画の原案に関する公述申出期間（～30）
			17	土	セーフティーキャンペーンの開催
2	金		18	日	出港日  高校図書館開放
3	土	入港日  子供の日の集い(母島) 憲法記念日	19	月	「西町国有地の今後の利用について」説明会開催 小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道通行止め
4	日	こどもまつり(父島) 高校図書館開放 みどりの日	20	火	東京都島嶼町村会一部事務組合・職員募集申込期限 小笠原村任期付職員申込締切
5	月	出港日  子供の日	21	水	入港日  父島動物巡回診療申込締切 赤旗山方面指定ルート通行止め
6	火	振替休日	22	木	定期予防接種
7	水	母島巡回労働相談 常世ノ滝～千尋岩方面指定ルートおよび西海岸指定ルート通行止め	23	金	電話による無料法律相談
8	木	乳幼児健診・歯科健診(父島)	24	土	出港日  地域福祉センター臨時休館（～25）
9	金	入港日 	25	日	第40回母島小中学校運動会 父島動物巡回診療（～26） 高校図書館開放
10	土		26	月	小笠原高等学校授業公開（～30）
11	日	母島フェスティバル 高校図書館開放	27	火	入港日 
12	月	出港日 	28	水	専門診療（耳鼻咽喉科）父島（～6/1）
13	火	赤旗山方面指定ルート通行止め	29	木	
14	水	行政相談所の開設 第2回教育委員会 ヘルスアップ教室(父島)	30	金	出港日  父島返還祭参加者募集締切
15	木	入港日  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 小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道通行止め 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		31	土