NO. 658
平成.28 年(2016)
5/1(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　ハハジマメグロ　　魚　アオムロ

住民基本台帳登録者数（4/1）
2,526 人

	父島	母島
人口	2,061 人	465 人
世帯	1,148	255

3 月気象状況（父島）

最高気温	22.1℃
最低気温	17.1℃
平均気温	19.5℃
平均湿度	72%
月降水量	151mm

ダム 貯水率
4/25 現在
父島
100/100
母島
100/100

小笠原村産業祭「ぼにんばざーる」

パッションフルーツ祭りがスケールアップして戻ってきました。農協・漁協・観光協会・商工会などが中心となり、島の生産者の協力・参加を得て、島の産業・特産品・郷土芸能がまるごと体験できるイベントを開催します。

お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

【日時】5月6日（金）午後6時～9時
【場所】父島大神山公園お祭り広場
（雨天時は二見港船客待合所）

【イベント内容】
○特産品の販売　パッションフルーツ即売会など島の特産品、土産物の販売・展示
○夜店　アカイカ・メカジキフライ・亀煮込みなど多数
○郷土芸能披露
○その他　メカジキ解体ショー、豪華景品の当たるぼにんばざーるクイズ
＊産業祭では、売上げの一部を熊本地震災害義援金として寄付します。また、当日は会場に募金箱を設置します。お預かりした募金は、日本赤十字社を通じて被災地に寄付させていただきます。

●問合せ先　小笠原村産業活性化対策協議会
産業観光課内　2−3114

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】（調整中）
6月11日（土）午後9時　父島発
12日（日）早朝　硫黄島着
上陸後　慰霊祭
午後1時　島内視察
13日（月）午前8時　島内視察
午後5時　硫黄島発
14日（火）早朝　父島着

※日程は、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、11日午前9時30分母島発のはは じま丸（チャーター便）をご利用ください。14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平成16年度以降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2日（月）～13日（金）
【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下さい。

●問合せ先　総務課総務係　2−3111

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下さい。

平成27年度の公開状況は次のとおりです。

【情報公開】
《請求件数》1件
【任意的公開（簡易な情報公開）】
《公開件数》30件

◎個人情報保護制度

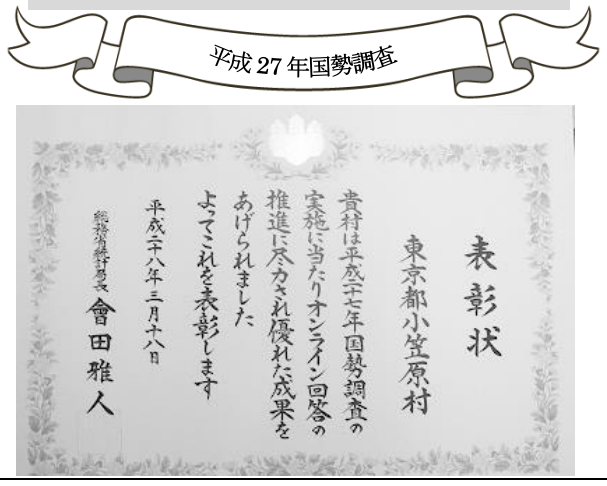
個人情報保護制度は、村が保有する個人情報を適正に管理すること、および自己に関する個人情報の開示請求等の権利を明らかにし、個人の権利利益の保護を図ることにより、公正で信頼される村政を推進することを目的としています。開示できる情報や請求方法など、お気軽にお問い合わせ下さい。

平成27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

総務省統計局長表彰を受賞しました



平成27年国勢調査において小笠原村はオンライン回答（インターネット回答）を積極的に推進し、優れた成果（59・5％）をあげたということで総務省統計局長賞を受賞しました。調査にご協力いただいた皆様に、あらためまして、心より感謝申し上げます。

下水道管内の洗浄

下水道管内の洗浄・調査作業を行います。洗浄の際は安全の為、宅内桝を一つ開けさせて頂きます。騒音や作業車の配置など、皆様への影響を最小限に留めるよう細心の注意を払いますので、ご理解ご協力をお願いします。

詳細は別途、個別にご連絡致します。

【日時】5月10日（火）～6月14日（火）
【場所】奥村・清瀬・東町・西町・宮之浜道 地区

●問合せ先　建設水道課　2―3115

村長出張報告

出張期間：3月23日～4月8日
・小笠原諸島振興開発審議会
・新ははじま丸進水式
・東京都港湾局クルーズセミナー
・関係機関挨拶
等

行政相談所の開設

【実施日程】5月20日（金）
【実施時間】午後7時～午後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

教育委員の就任

教育委員会は、教育行政の基本方針や重要施策等について審議し、意思を決定する合議機関です。

3月開催の小笠原村議会第1回定例会において欠員となっていた教育委員の任命について同意されましたのでご紹介いたします。

【新たに任命された教育委員】
鈴木　直子（任期 平成30年4月27日まで）
【小笠原村教育委員会委員】
教育長　松本　隆
委　員〔教育長職務代理者〕
綱島　修（母島）
委　員　佐藤　文彦（父島）
委　員　鈴木　直子（父島）

●問合せ先　教育委員会事務局2―3117

教育委員会の開催

【平成28年第2回教育委員会】
《日時》5月9日（月）午後4時30分～
《場所》村役場第2庁舎2階会議室

●問合せ先　教育委員会事務局2―3117

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】
○貸付の日の3年前から引き続き小笠原村に住所を有する者の子弟であること（その他学年による要件あり）
【貸付金額】　月額2万5千円

そのほか申請方法、償還の方法など詳細についてはお問い合わせください。

●問合せ先　教育委員会事務局2―3117

小笠原小学校　学校公開

この学校公開は、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、学校での児童の様子、授業の内容や方法などについてご意見・ご感想を賜り、教育活動の改善や授業力の向上につなげることを目的に実施しています。ご多用とは存じますが、ぜひ、ご来校ください。

【公開日・時程】5月28日（土）
○1校時8時25分～4校時12時05分
（4校時は津波を想定した避難訓練）

●問合せ先　小笠原小学校　2―2012

第42回　母島小中学校運動会

【日時】
5月28日（土）午前9時～午後3時30分終了（予定）
※雨天順延　5月29日（日）
【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）
※男女別に3位まで表彰・賞品あり。
○一般対抗綱引き（5人1チーム）
※男女別に3位まで表彰・賞品あり。
参加資格：高校生以上で健康な方
【未就学児参加種目】
○はしってみよう
小学校に上がる前のお子様
《申込方法》
全戸（母島のみ）に配布している申込用紙を用い、5月25日（水）までに、学校までご提出ください。
【注意事項】
・車での来場はご遠慮ください。
・学校敷地内は禁煙です。
・スパイクでの参加は禁止です。
・天候などにより、競技開始時間の変更や競技を中止する場合もございます

●問合せ先
母島小中学校3-2181・2182

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】5月31日（火）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

今月の納期限および口座振替日

5月は、固定資産税（第1期）および軽自動車税の納期です。納期限および口座振替日は、5月31日（火）となっておりますので、納期限までにお納めいただきますようお願いいたします。

口座からの自動払い込みによる納付を申し込まれている方は、口座振替日の残高不足にご注意ください。

●問合せ先　財政課税務係　2―3112

さようなら おがさわら丸・ははじま丸

口笛奏者『柴田晶子』さん コンサート

【父島】
5月22日（日）午後7時～8時30分
小中学校体育館

【母島】
5月24日（火）午後7時～8時30分
小中学校体育館

【柴田晶子さんプロフィール】
口笛奏者として全国・海外で活躍中。国際口笛コンクールにおいて、2010年(中国)、2012年（アメリカ）の二度、女性成人部門で総合優勝を果たす。

●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、夜店などの皆様の参加をお待ちしています。

【日時】6月25日（土）午後5時から（雨天中止）

【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。あらかじめご了承ください。

【申込締切】　5月27日（金）

●申込み・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

子供の日の集い（母島）
5月3日（火）
午前10時～午後1時
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

こどもまつり（父島）
5月3日（火）
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

みんなであそびにきてね！

村営バス臨時運行

ゴールデンウィーク中の4月29日（祝）から5月1日（日）と、5月3日（祝）から5月5日（祝）は、扇浦線を増便して運行します。

【臨時増便（4月29日、30日、5月1日、3日、4日、5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

2016 小笠原フォトコンテスト

小笠原フォトコンテストを実施します。今回は、マリン(海)部門、フィールド(陸)部門、ヒューマン(人)部門での作品をお待ちしています。皆様奮ってご応募ください。

募集作品
小笠原で撮影された、小笠原の魅力を伝える作品で、それぞれの部門に分けてご応募ください。

【賞】
・最優秀賞（1名）
賞金4万円・賞状・小笠原の特産品5千円相当
・小笠原海運（株）協賛
※小笠原航路往復2等寝台ペア乗船券
・マリン部門優秀賞（1名）
賞金3万円・賞状・小笠原の特産品5千円相当
・フィールド部門優秀賞（1名）
賞金3万円・賞状・小笠原の特産品5千円相当
・ヒューマン部門優秀賞（1名）
賞金3万円・賞状・小笠原の特産品5千円相当
・佳作（各部門それぞれ3名）
賞状・小笠原の特産品1万円相当
・特別賞（4名）
賞金1万円・賞状・小笠原の特産品5千円相当
※最優秀賞と特別賞は、すべての作品からの選出となります。

【応募締切】平成29年1月13日必着

【応募先】
村役場産業観光課（持込は母島支所でも可）

応募の際は、どの部門での応募かを「応募要綱内の「応募票」に必ずご記入ください。

【応募点数】　一人5点まで

詳細は、村ホームページ、または村役場および父島・母島の両観光協会に置いてある応募要綱をご覧ください。

●問合せ先　産業観光課　2―3114

日本赤十字社　社費募集

日本赤十字社は、「人道」の基本理念のもと、さまざまな活動を国の内外において展開しています。

皆様には主旨をご理解いただき、赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

【募集方法】

《父島》小笠原支庁、小笠原村役場の窓口で、《母島》小笠原支庁母島出張所、村役場母島支所の窓口で募集しております。

また、父島の村民の方へは、父島婦人会の方が各戸訪問の上、実施させていただきます。

●問合せ先

小笠原支庁総務課　2—3230
小笠原支庁母島出張所　3—2121
村役場総務課総務係　2—3111
村役場母島支所庶務係　3—2111

官公署等のコーナー

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	0.4％
漁業資金	0.4％
商工業資金	0.9％
住宅資金	1.02％
生活資金	0.6％

●問合せ先

小笠原支庁産業課商工係　2—2122

原付免許試験

【試験日時】

6月5日　（日）午前9時～

【申込締切】

5月31日　（火）午後5時

※申込書は警察署及び母島駐在所に準備してあります。

【試験場所】　小笠原警察署2階講堂

◎学科試験合格者について

実施講習を、6月中に洲崎自動車練習コースで実施する予定です。

●問合せ先

小笠原警察署交通係　2—2110

母島巡回労働相談

【日時】

5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、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）

※当日、都合が悪く来館できないという方等は、電話による相談も可能です。

●問合せ先

小笠原総合事務所　2—2102

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27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

東京都島しょ地域中小企業等振興補助事業の募集

（公財）東京都島しょ振興公社では、島しょ地域の振興に係る事業を新たに行う中小企業等に対し、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。

【補助対象事業者】

個人事業者、中小企業、組合等、財団法人・社団法人・特定非営利活動法人、複数の企業等で構成される中小企業グループ、その他地域活性化に資する取組を行うと認められる法人等。ただし、東京島しょ地域に主たる事業所を持ち、事業を営んでいること（法人の場合は島しょ地域に登記、個人の場合は島しょ地域に開業届をしていること）。

※創業予定者の場合は、事業完了までに、島しょ地域に登記または開業届出が必要です。

【対象事業】新たに実施する次の事業

① 地域資源を活用した特産品に関する事業
② 地域資源を活用した観光の振興に関する事業
③ ①または②に関連した事業展開に関する事業

【申請条件】

補助申請は、（公財）東京都中小企業振興公社が実施する「東京都地域中小企業応援ファンド地域資源活用イノベーション創出助成事業」（以下「ファンド助成事業」）への申請を条件とし、当該助成事業の結果を踏まえ、交付・不交付が決定されます。

なお、ファンド助成事業の申請には、事前（5月13日（金）まで）に申し込みが必要ですので、ご注意ください。

【補助金額】

対象経費の10分の9以内で1000万円を上限とします。ただし、ファンド助成事業での助成金額は除きます。

【事業期間】事業開始の時期から2年以内

【提出書類】

○申請書
○ファンド助成事業の申請書類一式の写し（受付印が押印されたもの）

【募集期間】5月2日（月）～31日（火）

【補助金交付要綱配布および提出先】

産業観光課および母島支所

【ホームページ】

http://www.tokyoislands-net.jp/island-resident/tyusyoukigyouhojyo

●問合せ先

《中小企業等振興補助事業》

（公財）東京都島しょ振興公社企画管理課
03―5472―6546
産業観光課　2―3114
《ファンド助成事業》
（公財）東京都中小企業振興公社助成課
03―3251―7895

健康・保健のコーナー

定期予防接種

5月の定期予防接種の日程をお知らせします。

【父島】
《日時》5月12日（木）午後2時30分～4時
《場所》小笠原村診療所

【母島】
《日時》5月12日（木）午後3時30分～4時
《場所》母島診療所

●問合せ先　村民課福祉係　2―3939
母島支所　3―2111

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。
当日受診できない方はご連絡ください。

【対象者】　4か月、7か月、10か月、1歳6か月、2歳6か月（歯科診療のみ）3歳の乳幼児
【日時】5月13日（金）
受付時間午後1時50分～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

母島乳幼児計測会

お子さまの発育を一緒に確かめませんか？当日は身長・体重等の測定を行います。母子手帳をご持参下さい。事前予約は不要です。

【対象者】0歳～6歳の乳幼児
【日時】　日時5月9日（月）
受付時間　午前10時～11時
【場所】母島診療所2階カンファレンスルーム

●問合せ先　母島支所　3―2111

育児学級（おやつの会）父島

栄養士とおやつを通してお子様の食事について考えてみませんか。事前に予約をお願いします。

【対象者】離乳食を完了した3歳までのお子様と保護者
【日時】5月26日（木）
午前10時～11時30分
【場所】　地域福祉センター　調理室
【持ち物】エプロン、筆記用具
【事前申込み】必要

●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（医師から運動をとめられている方はご相談下さい）
【日時】5月18日（水）
午前9時30分～11時30分
【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

保健所・精神保健福祉巡回相談

精神科医による講演会、個別相談を実施します。

◎講演会
テーマ：「発達障害とは―特徴と対応について―」

【日時】母島　6月5日（日）午後3時30分～5時
父島　6月6日（月）午後3時30分～5時
【場所】母島　村役場　母島支所　2階大会議室
父島　保健所　2階

◎個別相談
【日時】母島　6月6日（月）午前
父島　6月7日（火）午前
6月8日（水）午前
【場所】母島　村役場　母島支所
父島　保健所

【申込み方法】個別相談を希望される方、講演会参加を希望される方は、保健所までお申込みください。
【申込締切】5月20日　金曜日まで

●申込・問合せ先
島しょ保健所小笠原出張所保健師
2―2951

ひきこもりに関する講演会

ひきこもり等の状態にある若者を適切に支援する方策として、家族の心身の負担を軽減し、本人への望ましい接し方を理解していただくため、講演会を開催いたします。参加費は無料です。

【日程】6月4日（土）
【会場】東京都庁第一本庁舎5階大会議場
【内容】①講演会『ひきこもりの若者－家族が理解すべきこと、行うべきこと』
（午後1時30分～3時30分）
［講師］春日　武彦　氏（医師）
②合同相談会（午後1時～5時）
ひきこもりの若者を支援する民間団体・公的機関が、御相談に応じます。
【申込方法】①「東京都若者社会参加応援事業」のホームページからチラシをダウンロード後、FAXで送信してください。
②申込不要、入退場自由
【定員】①500名　②なし

●問合せ先：東京都青少年・治安対策本部青少年課
電話：03―5388―2257
FAX：03―5388―1217

医療のコーナー

専門診療

◎眼科（北里大学病院）
【父島】
《場所》小笠原村診療所

《日時》5月18日（水）受付時間：午後1時30分～午後4時30分
【母島】
《場所》母島診療所
《日時》5月16日（月）受付時間：午後3時30分～午後4時30分
※コンタクトレンズの処方はできません。また、眼科検査は一般的に大変時間がかかりますので予めご了承ください。
※検査に必要な場合は瞳孔を開く目薬を使用しますので、バイク・車でのご来所はご遠慮願います。
◎耳鼻咽喉科（昭和大学病院）
【父島】
《場所》小笠原村診療所
《日時》6月9日（木）～6月13日（月）午前・午後
※9日（木）は午後のみの診察。11日（土）は休診です。
【母島】
《場所》母島診療所
《日時》6月6日（月）～6月7日（火）午前・午後
※6日（月）は午後のみの診察です。
【受付時間】
《午前》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

環境・自然のページ

ビジターセンターのお知らせ

【5月の開館】おがさわら丸の入港日～出港日（5月13日まで毎日開館）、観光船入港中。
【開館時間】8時30分～午後5時（夜間～午後9時まで）
※イベント・夜間開館については、掲示板のポスターをご覧ください。
【特別展】
■本館：「ザトウクジラ展」～5月7日
■新館：「小笠原のどうぶつ展～えっほんと！？の豆知識・豆情報～開催中
小笠原でよくみられるどうぶつたちの一般的な説明と、ちょっとした豆知識を紹介します。
●問合せ先
小笠原ビジターセンター　2-3001
【その他の展示】
■本館：「国立公園・野生生物フォトコレクション」5月10日～30日
《主催》環境省　2-7174
■レクチャールーム：「小笠原ラン写真展」～小笠原の自然とラン
4月27日～6月8日開催
【講演会】
「小笠原のラン」
小笠原に生育するランの様々なシーンを切り取った写真を中心に、東京都レンジャーの調査や保全の取り組みなどを紹介します。
《日時》5月24日（火）午後7時～
《講演者》東京都レンジャー
《場所》ビジターセンター新館ホール
●問合せ先
小笠原支庁土木課自然公園係　2-2165

森林生態系保護地域への入林受付及び簡易講習（新規・更新）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。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27日（金）午後7時～8時
【場所】母島村民会館2階視聴覚室
【必要なもの】
①印鑑、②村民であること、及び18歳以上であることが確認できるもの（免許証など）、③ボールペン
※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。パスをお持ちでない方はお気軽に受講してください。また、パスをお持ちの方も有効期間をご確認ください。
なお、父島においては、電話にて随時受付ますので、ご連絡ください。
●問合せ先
小笠原諸島森林生態系保全センター
2―3403

ヒナを拾わないでください

春から夏にかけては、野鳥たちの繁殖シーズンです。この時期は、地面に落ちて迷子になったように見えるヒナを見かけることが多くなります。
しかし、そのヒナは迷子になっているのではありません。絶対に連れて行かないでください。もしそのヒナを拾って持ち帰ってしまったら、親鳥から引き離すことになります。子育てを邪魔しないように、やさしく遠くから見守ることが、何よりも大切なのです。
●問合せ先
小笠原支庁産業課　2-2125

世界自然遺産のコーナー

遺産登録5周年を迎えます

平成23年6月、小笠原の独自の生態系が世界的な価値を持つことが認められ、世界自然遺産に登録されました。それから5年…
◎リーフレット
遺産登録から5年が経過し、遺産の価値の現状や取組が変化しつつある中、改めてその概略を気軽に知ってもらうため、リーフレットを作成しました。
このリーフレットは、村役場の環境課及び母島支所の窓口をはじめ、Bしっぷなどでも配布しています。
◎ロゴマーク
小笠原の個性豊かな生きものたちをロゴマークにしました。これを村の特産物などにシールとして貼る予定にしています。
また、環境課のホームページで公表していますので、5周年の取組に関連することであれば、誰でもロゴマークをご利用できます。
http://www.vill.ogasawara.tokyo.jp/kankyo_news/
なお、ご利用に際しての届出は必要ありませんが、次の事項をお守りください。
○ロゴマークの転貸、図柄の改変等をしない。
○ロゴマークを使用した製作物等の商標登録

や販売をしない
○特定の政治活動や宗教活動を使用目的としない

●申込み・問合せ先
環境課環境係　2-3111

◎母島南崎のアリ対策
母島南崎のツヤオオズアリ（外来アリ）が分布する範囲では、小さな固有カタツムリ（ノミガイ類）がいなくなっていることがわかってきました。世界遺産の価値を守るため、3月末から防除対策を開始しています。
対策内容は、アリ分布域の南北端において、遊歩道から海際まで東西に設定した作業ライン上に5メートル間隔で家庭用のアリ駆除剤（ベイト剤）を設置するというものです。
作業は、行政職員及び、地元有志の協力を得て行われており、今後も、10日に1回程度の交換作業とモニタリングを継続していきます。

◎母島の二つの柵
母島の新夕日ヶのグリーンアノール柵と、南崎のネコ柵が、改修されました。今後、柵を越えた侵入が少なくなり、柵内の環境が良くなることが期待されます。
新夕日ヶ丘の柵には電気が約一秒に一回瞬間的に流れ、人が触ると痛みを感じますので、触らないよう御注意願います。

●問合せ先
環境省小笠原自然保護官事務所
2—7174

南島外来植物除去ボランティアの募集

南島の現状や取組について、実際の作業を通じて村民の皆さんにより深く知ってもらうため、次のとおり「南島外来植物除去ボランティア」の募集を行います。

【日時】5月28日(土)
午前8時30分～午後1時30分頃
※海況等により、実施できない場合は、6月4日（土）に変更して行います。
【集合・解散場所】青灯台
【募集期間】5月24日（火）まで
【募集人数】20名程度（定員になり次第締め切りとさせていただきます。）
【応募資格】小笠原村に住所を有する方
【作業内容】南島における2時間程度の除草作業
※昼休憩があります。（昼食は各自ご用意ください。）
※作業用の手袋は貸与します。

●申込み・問合せ先
環境課環境係　2-3111

父島動物巡回診療

飼い主は、ペットが幸せに暮らせるよう、また、ペットが自然界に逃げ出さないよう適切に管理して、最後まで大切に飼育しましょう。

【申込期間】5月18日（水）まで
【診療日程】5月20日（金）・21日（土）
【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し込みください。

●申込み・問合せ先
環境課環境係　2-3111

【イラスト】宮川幸貴くん

水道週間

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

おがさわら丸（小笠原海運㈱ 03-3451-5171）

等級		大人		小人	
2等		21,470	(−1,740)	10,740	(−870)
特2等		32,200	(−2,610)	16,100	(−1,310)
1等		42,960	(−3,480)	21,480	(−1,740)
特1等		49,670	(−4,020)	24,840	(−2,010)
特等		53,760	(−4,350)	26,880	(−2,180)
2等（学割）		17,180	(−1,390)		
2等（身障者割引）		10,740	(−870)	5,370	(−440)
村民割引（片道）2等・特2等・1等 ※往復は倍額		2等：16,110	(−1,300)	2等：8,060	(−650)
		特2等：26,840	(−2,170)	特2等：13,420	(−1,090)
		1等：37,600	(−3,040)	1等：18,800	(−1,520)
貨物運搬	1等品			14,856	(−782)
	2等品			13,830	(−728)
	3等品			12,722	(−670)
	小口貨物（1口）	0.10トン以下		1,489	(−78)
		0.075トン以下		1,108	(−58)

ははじま丸（伊豆諸島開発㈱ 03-3451-5171）

等級		大人		小人	
2等		3,940	(+60)	1,970	(+30)
1等		7,880	(+120)	3,940	(+60)
村民割引（往復）2等		4,730	(+70)	2,370	(+40)
貨物運搬	1等品			8,369	(+75)
	2等品			7,846	(+70)
	3等品			7,323	(+65)
	小口貨物（1口）	0.10トン以下		838	(+7)
		0.075トン以下		632	(+6)

新 おがさわら丸 乗船券発売方法変更など

◎乗船券発売
新おがさわら丸（7月乗船分）より往路・復路ともに2ケ月前の朝9時からご予約及び乗船券発売となります。
【例】7月6日父島発東京行乗船券
※5月2日発売（東京発が7月2日のため）
東京出港日を基準として往復予約・発売をいたします。また発売日が、土日祝の場合は、本社翌営業日となります。
島民割引は2等和室、2等寝台、特2等寝台も適用します。また、インターネットによる予約サービス（全等級）及び割引（3％）をご利用いただけますが、島民割引と重複しての割引は出来ません。
詳細は小笠原海運ホームページ及び本社営業部にお問合わせください。

◎乗船手続
新おがさわら丸の父島出港日（7月6日）より、出港時間が午後3時30分になります。これに伴い、乗船手続及び受託手荷物の受付時間を変更いたします。
【乗船手続】午後1時～出港10分前まで
【受託手荷物】午後1時30分～2時30分まで
【一般貨物及び宅急便受付】
《出港前日》午前9時～11時30分まで
午後1時～4時まで
【宅急便受付】
《出港当日》午前9時～11時まで

●問合わせ先
小笠原海運（株）父島営業所2―2111

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12日（日）
【申込期間】5月11日（水）まで
【受験料】
（3級）2570円
（2級）4630円
【試験会場】父島　商工会館会議室
母島　村民会館会議室
なお、申し込み期間を過ぎてからのキャンセル・級の変更はできません。ご了承願います。

●申し込み・問合せ先
小笠原村商工会　2―2666

小笠原諸島返還50周年記念事業 キャッチコピー&ロゴマークの入賞決定

全国各地から、予想を上回るたくさんのご応募をいただきありがとうございました。
応募総数　キャッチコピー　1，740点
ロゴマーク　366点
その中から、実行委員会による選考の結果、最優秀賞（1点）及び優秀賞（3点）を次のとおり決定いたしました。

○キャッチコピー
（最優秀賞）
夢受け継いで50年、未来へ羽ばたけ小笠原
矢吹美智子様（栃木県那須塩原市）
（優秀賞）
岡田千賀子様（広島県東広島市）
松崎　誠様（静岡県静岡市）
河野　宏様（福岡県福岡市）
宮﨑　信行様（東京都三鷹市）

○ロゴマーク
（最優秀賞）

※ロゴマークとして使用する際には、色調や文字配置などを調整させていただく場合があります。
（優秀賞）
中島貴絵様（神奈川県川崎市）
有田秀人様（兵庫県宝塚市）
児島満様（宮崎県宮崎市）
※詳しくは、実行委員会ホームページで！
小笠原小学校・中学校、母島小学校・中学校の児童・生徒のみなさんからも、想いを込めたたくさんの作品のご応募をいただきました。本当にありがとうございました。

小笠原諸島返還50周年事業 実行委員会事務局職員募集

事務局員として、返還50周年の事業に携わりたいという、意欲のある方を募集します。
【募集人数】1名
【業務内容】一般事務及び記念事業の企画・運営に必要な作業等
【雇用形態】雇用期間の定めのある臨時職員（平成28年7月1日～平成31年3月31日）
【応募資格】高卒以上
【給与】月給17万円以上、賞与（年2回支給、標準2．2ヶ月）、通勤手当、超過勤務手当、健康保険・厚生年金加入無し、雇用・労災保険あり
【勤務場所】実行委員会事務局
【勤務時間】午前8時～午後5時15分
【休日休暇】週休2日制（土日）、祝日、有給休暇※業務の都合により、超過勤務、休日勤務が生じる場合があります。
【その他】詳細はお問い合わせ下さい。
【応募締切】5月27日(金)

●問合せ、応募先
小笠原諸島返還50周年記念事業実行委員会事務局(村役場第2庁舎2階)
2―3941
メール：info@50th.anniv-ogasawara.gr.jp
HP　：http//50th.anniv-ogasawara.gr.jp

非常勤職員の募集（調理員）

有料老人ホーム・小笠原村診療所の給食調理業務
【募集人数】1名
【採用日】随時
【勤務日数】週2日程度勤務できる方。勤務する日は、毎月相談が可能です。
【勤務時間】早番・遅番のシフトで運営しています。
早番：午前5時～午後2時15分（休憩1時間30分）
遅番：午後11時から午後7時45分（休憩1時間）
7時間45分勤務。
どちらか対応できない場合は、相談ください。
【時給】
調理師免許なし　1，030円
調理師免許あり　1，160円
【採用方法】面接（顔写真付の履歴書必要）

●問合せ先
医療課診療所係　2―3881

社会福祉法人　明老会
調理員パート職員募集

【仕事内容】デイサービス・ショートステイでの調理業務
【勤務日】週1日～3日
【勤務時間】午前9時～午後2時30分の内4～5時間程度
ショートステイ実施時は、朝食、夕食、休日の勤務有り
【時給】1020円～
お気軽にお問い合わせ下さい。

●問合せ先　明老会　担当・根本・酒井
2―3911

南洋踊り講習会のお知らせ

南洋踊り保存会では、郷土芸能保存活動の一環として、講習会を実施します。どなたでも参加できますのでお誘い合わせの上ご参加ください。小学生以下のお子さんは保護者同伴でお願いします。

【実施日時及び講習予定】
第1回　5月14日(土)午後7時～8時30分　踊りの説明とウラメ
第2回　5月21日(土)午後7時～8時30分　ウラメの復習と夜明け前
第3回　5月28日(土)午後7時～8時30分　夜明け前の復習とウワドロ
第4回　6月4日（土）午後7時～8時30分　ウワドロの復習とギダイ、総合練習
【会場】二見港船客待合所
【申込】当日会場にお集まりください。第2回以降からの参加もできます。

●問合せ先　南洋踊り保存会
担当　森本2―3908

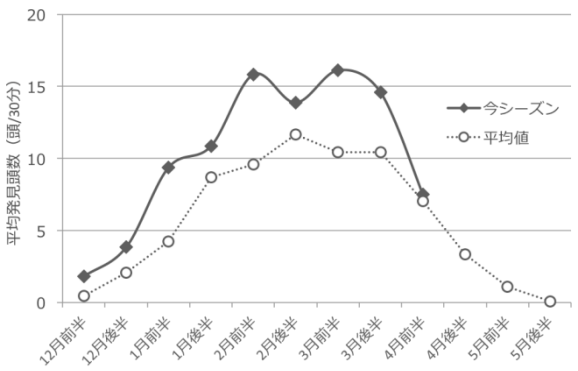
地域福祉センター臨時休館

全館清掃のため、5月28日（土）地域福祉センターは臨時休館いたします。
ご迷惑をおかけいたしますが、みな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

「オキゴンドウの大群が父島沿岸に」

4月に入り、ウェザーステーションから発見するザトウクジラの頭数は、ピーク時と比較すると、半分程度にまで減っています。
4月後半は、梅雨入りを思わせるような雨天や霧のため、観測が実施出来ていません。



そんな雨降りが続いた、4月15日のお昼頃、OWAに一本の電話がかかってきました。それは巽島から数キロの場所で、およそ100頭にもなるオキゴンドウの群れを発見したというもの。オキゴンドウは、世界中の熱帯、亜熱帯などの暖かい海域に広く分布し、小笠原では主に水深の深い海域で遭遇する種類です。詳しく話を聞いてみると、その周辺にはハンドウイルカやカズハゴンドウといった種類も確認できたようです。

確認されたオキゴンドウ

提供写真

今回のように、沖合に生息する鯨類が、沿岸部に出現することが稀にありますが、その理由は分かっていません。このような鯨類を発見したという方がいましたら、とても貴重な情報となりますので、是非OWAまでご連絡ください。よろしくお願いします。

●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180

――産卵始まりました！――

今年は3月下旬に早くも上陸・産卵が確認されました。4月中旬現在、他の海岸で上陸・産卵が確認され始めているので、GWに来島される観光客の方々も、夜、砂浜を歩けば産卵が見られるかもしれません。
小笠原は産卵海岸と人の居住区が近いので、誰でも気軽にアオウミガメの産卵を見に行くことができますが。上陸中の母ガメは非常に敏感で、人の気配を感じると産卵せずに海へ帰ってしまいます。産卵を見学する際には、ウミガメが安心して産卵できるようご協力をお願いします。

産卵見学の注意点
・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。写真撮影時のフラッシュはお控えください。
・ウミガメを見つけても追いかけない
→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す。絶対にウミガメには触らないでください。

●問合せ先　小笠原海洋センター
2-2830

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、継続して地道に行ってきた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、外来樹木駆除事業実施に伴う居住圏などへの悪影響を防ぐため、外来樹木駆除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きました。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

［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生息が確認されています。

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、紙、布、ゴム、ケーブルや断熱材など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、元の巣に帰ることは許されず、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

［シロアリ対策奨励金］

小笠原村では個人所有家屋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も奨励金制度を活用して防蟻処理を行いましょう。

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

［シロアリの駆除］

発見した場所に薬剤をかけるだけでは、表面的なイエシロアリの駆除しかできません。巣は周辺に薬剤を撒いたとしても内部まで届かないほど精巧で複雑にできており、完全に駆除するためには、巣そのものを摘出するか薬剤効果が巣の内部まで届くような処理が必要です。

シロアリは種類によって生態、巣の場所や形、駆除方法が異なります。薬剤の誤った使用は周辺環境にも影響を与えますので、生態や駆除方法などを熟知した信頼できる専門業者に駆除を依頼しましょう。

［母島のシロアリ対策］

猪熊谷トンネル～北港・東港のエリアでは、５月～６月の午後６時頃～８時頃にイエシロアリの羽アリが確認されています。シロアリ対策事業において羽アリ調査や被害調査を行い、巣や被害箇所の駆除処理を行っています。今後も根絶を目指した生息密度の低減に努めていきます。

蝙蝠谷～元地・静沢のエリアでは、平成２３年にイエシロアリの羽アリが初めて確認されました。以降、東京都と小笠原村による緊急対策を実施し、蝙蝠谷仮置場内から巣の摘出駆除を行いました。対策の成果により羽アリの確認数は年々減少しておりますが、昨年も少数ながらイエシロアリの羽アリが確認されました。蝙蝠谷仮置場内及び周辺に新たな巣が構築されている可能性がありますので、引続き監視を行っていきます。

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、集落付近で羽アリを発見した場合は、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。

［シロアリ条例］

平成１０年に施行された小笠原村条例により、「何人もイエシロアリ等を母島へ持ち込んではならない」と定められています。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

［シロアリ対策事業］

小笠原村では集落周辺の樹木を中心とした対策事業を定期的に実施しています。家屋点検や被害相談も行っております。

相談や点検は無料ですが、事前に申込みが必要となります。

（家屋の駆除作業及び防蟻処理は、専門業者により有料で施工しています。）

【申込期間】６月１日（水）～１４日（火）

【対策日程】《父島》６月１７日（金）～１９日（日）

《母島》６月１２日（日）～１５日（水）

【申込場所】村役場建設水道課　村役場母島支所

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、継続して地道に行ってきた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、外来樹木駆除事業実施に伴う居住圏などへの悪影響を防ぐため、外来樹木駆除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きました。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生息が確認されています。

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、紙、布、ゴム、ケーブルや断熱材など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、元の巣に帰ることは許されず、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家屋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も奨励金制度を活用して防蟻処理を行いましょう。

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

［シロアリの駆除］

発見した場所に薬剤をかけるだけでは、表面的なイエシロアリの駆除しかできません。巣は周辺に薬剤を撒いたとしても内部まで届かないほど精巧で複雑にできており、完全に駆除するためには、巣そのものを摘出するか薬剤効果が巣の内部まで届くような処理が必要です。

シロアリは種類によって生態、巣の場所や形、駆除方法が異なります。薬剤の誤った使用は周辺環境にも影響を与えますので、生態や駆除方法などを熟知した信頼できる専門業者に駆除を依頼しましょう。

［母島のシロアリ対策］

猪熊谷トンネル～北港・東港のエリアでは、５月～６月の午後６時頃～８時頃にイエシロアリの羽アリが確認されています。シロアリ対策事業において羽アリ調査や被害調査を行い、巣や被害箇所の駆除処理を行っています。今後も根絶を目指した生息密度の低減に努めていきます。

蝙蝠谷～元地・静沢のエリアでは、平成２３年にイエシロアリの羽アリが初めて確認されました。以降、東京都と小笠原村による緊急対策を実施し、蝙蝠谷仮置場内から巣の摘出駆除を行いました。対策の成果により羽アリの確認数は年々減少しておりますが、昨年も少数ながらイエシロアリの羽アリが確認されました。蝙蝠谷仮置場内及び周辺に新たな巣が構築されている可能性がありますので、引続き監視を行っていきます。

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、集落付近で羽アリを発見した場合は、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。

［シロアリ条例］

平成１０年に施行された小笠原村条例により、「何人もイエシロアリ等を母島へ持ち込んではならない」と定められています。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。

［シロアリ対策事業］

小笠原村では集落周辺の樹木を中心とした対策事業を定期的に実施しています。家屋点検や被害相談も行っております。

相談や点検は無料ですが、事前に申込みが必要となります。（家屋の駆除作業及び防蟻処理は、専門業者により有料で施工しています。）

【申込期間】６月１日（水）～１４日（火）
【対策日程】《父島》６月１７日（金）～１９日（日）
　　《母島》６月１２日（日）～１５日（水）
【申込場所】村役場建設水道課　村役場母島支所

けんこう通信

― 村民課福祉係 ―
― 第１９５号 ―

毎日朝ごはんを食べよう！

毎月 19 日は「食育の日」と定められているのをご存知でしょうか。健康のためにはバランス良く食べる事も重要ですが、３食欠かさず食べることも大切です。今回は、食に関する事柄の中から“朝食”にスポットを当て、朝食を食べることの大切さをお伝えしたいと思います。

朝ごはんのパワー！

文部科学省の調査では、朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど学力テストの正答率が高く、体力テストの結果も良くなる傾向があると分かっています。

朝食を食べる事で脳に栄養が行き届き、集中力が高まり、効率よく活動していると言えます。

朝ごはんと肥満の関係！？

毎日朝食を食べている学生は、毎日食べない学生に比べ、肥満になりにくい傾向であるという調査結果があります。

１ 日の摂取エネルギー量が同じ場合でも、食事回数を減らすと、脂肪を貯め込みやすい酵素が活性化し、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増えると共に、コレステロールや中性脂肪が高くなると言われています。

夕食のまとめ食いは注意！

本来、人間に備わっているホルモンの働き方により、午前中は脂肪代謝が高まりますが、夜になると脂肪代謝が低下し、脂肪を蓄えやすい状態になります。

朝食を欠食した反動で、夕食を満腹になるまで食べると、脂肪が蓄積されやすい上に、夕食をたくさん食べたことで、翌朝、食欲が出ずに欠食という悪循環になりかねません。

あなたは朝ごはんを食べていますか？

日本人の朝食の欠食率は、厚生労働省が調査した「平成 26 年度国民健康・栄養調査結果」より、男性 14.3%、女性 10.5%でした。その中でも欠食率が高いのは 20 歳代男女で、男性 37.0%、女性 23.5%となっています。

小笠原村の欠食率は、島しょ保健所小笠原出張所が調査した、「平成 21 年 島しょ地域 健康・食生活・食育に関するアンケート調査結果報告書」より男性 20.5%、女性 13.7%という結果となり、男性の割合が高いとわかりました。

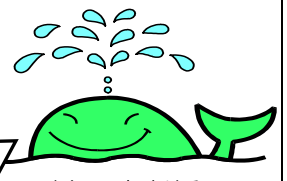
以上の結果から、１ 人暮らしの若者や働き盛りの男性に朝食の欠食が多く見られる様です。

朝ごはんを工夫しよう！

１、前日に、野菜を切っておいたり、作り置きした物を器に入れておくなど、準備をしておく。
２、時間のある時におかずを多めに作り、１回分ずつ保存する。
３、すぐ食べられるもの(パン、チーズ、ヨーグルト、納豆、缶詰など)を何品か用意しておく。
４、朝はパン派というかたは、米粉を使ったパンを取り入れることで、比較的、血糖の上昇が緩やかに。
５、１品１品がお手軽な朝食でも、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を揃えれば理想の朝食に。
６、朝食を食べる習慣が無い人は、牛乳やバナナなど、何か１品でも食べて、少しずつ習慣にしましょう！

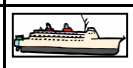
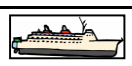
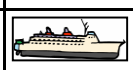
クジラ：　ダイエットのために朝ごはんを抜いていたけれど、逆効果だったんですね！
保健師：　そうなんです。３食にしても、カロリーオーバーでは太ってしまいます。１日に必要なカロリー考えて、３食に分けて考えてみてはいかがでしょうか。
クジラ：　いつも、夕食にお茶碗２杯を食べていたけれど、明日から、１日に食べていた量を３等分して、３食にしてみます！食べ過ぎない様に気をつけなきゃ。
保健師：　その調子です！無理をせず、朝食を食べる習慣をつけていきましょう！

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	日	 小笠原高校図書館開放	16	月	入港日 眼科専門診療（母島） 母島巡回労働相談 動物巡回診療（父島）申込み〆切
2	月		17	火	
3	火	こどもまつり（父島）　憲法記念日 子供の日の集い（母島）	18	水	眼科専門診療（父島） ヘルスアップ教室（父島）
4	水	入出港日　みどりの日	19	木	 出港日
5	木	こどもの日	20	金	父島ノヤギ駆除 行政相談 動物巡回診療（父島）
6	金	小笠原村産業祭（父島）	21	土	南洋踊り講習会（第２回） 動物巡回診療（父島）
7	土	 入出港日	22	日	入港日 口笛柴田晶子さんコンサート（父島） 小笠原高校図書館開放 父島返還祭参加募集〆切
8	日	小笠原高校図書館開放	23	月	小笠原高校授業公開～２７日まで
9	月	第２回教育委員会 乳幼児計測会（母島）	24	火	口笛柴田晶子さんコンサート（母島） 日本のラン講演会（父島）
10	火	入港日 下水道管内調査開始（父島）	25	水	 出港日
11	水	村民相談 日商簿記検定申込〆切	26	木	育児学級（おやつの会）（父島）
12	木	定期予防接種 	27	金	父島ノヤギ駆除 父島返還祭参加者募集〆切 国有地指定ルート入林講習（母島） 電話による無料法律相談
13	金	出港日 硫黄島訪島事業申し込み〆切 乳幼児健診・歯科検診（父島）	28	土	母島小中学校運動会 南洋踊り講習会（第３回） 福祉センター臨時休館日 小笠原小学校学校公開
14	土	南洋踊り講習会（第１回）	29	日	入港日 小笠原高校図書館開放
15	日	小笠原高校図書館開放	30	月	
			31	火	固定資産税・軽自動車税（第１期）納期 原付免許学科試験申込み〆切 ファンド助成事業募集〆切 軽自動車税減免申請申込み〆切 精神保健福祉巡回相談申込み〆切