

NO. 681
平成29年(2017)
12/1(金)



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

住民基本台帳登録者数 (11/1)	2,631人	10月気象状況(父島)	ダム貯水率
父島	母島	最高気温 30.5℃	11/24 現在
人口 2,162人	469人	最低気温 22.8℃	父島
世帯 1,237	270	平均気温 27.5℃	100/100
		平均湿度 83%	母島
		月降水量 107mm	97.8/100

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

場所	種目/時間	10	11	12	13	14	15	16	17
高校体育館	バドミントン								10:00 ~ 12:00
小中体育館	卓球								10:00 ~ 12:00
	バレーボール(男子)								15:30 ~ 17:00
	バレーボール(女子)								14:00 ~ 15:30
高校グラウンド	野球(シニア)								12:00 ~ 14:00
	野球(ヤング)								10:00 ~ 12:00
奥村運動場	テニス								10:00 ~ 13:00
	サッカー								15:00 ~ 17:00
	ゲートボール								14:00 ~ 16:00

●競技日程及び競技会場
父島で開催します。
各競技で熱戦が繰り広げられますので、ぜひご声援ください。

●問合せ先 小笠原村体育協会事務局(教育委員会事務局内) 2-3117
※天候や海況等により変更になる場合があります。

第35回父母交流スポーツ大会

母島小中学校ロードレース大会

母島小中学校ではロードレース大会を開催します。皆さまの応援をよろしく願います。また当日は、児童生徒の安全のため交通封鎖にご協力ください。

【日時】12月8日(金)午後1時15分〜午後3時10分
予備日 12月14日(木)、15日(金)午後1時15分〜午後3時10分まで

【コース】

*4km・6kmコース 午後2時スタート
村民会館前↓脇浜公園入口折り返し↓御嶽橋↓村民会館前

*2・3kmコース 午後2時5分スタート
村民会館前↓東電タンク前折り返し↓御嶽橋↓村民会館前

※小学1,2年生は、校庭を使用して3分間走および5分間走を実施

●問合せ先 母島小中学校 3-2181-2



第45回小笠原ロードレース大会

【日時】平成30年1月28日(日)午前9時〜受付時間 午前8時30分〜午前8時45分
※荒天順延・予備日2月4日(日)
【会場】奥村運動場〜東町・西町

個人	種別	距離
一般男子の部(2部)		6km
一般男子の部(1部)		4km
一般女子の部(1部)		4km
高校生男子の部(2部)		6km
高校生男子の部(1部)		4km
中学生男子の部(2部)		6km
中学生女子の部(1部)		4km
小学生高学年(男女)の部(1部)		4km
小学生低学年(男女)の部(2部)		2km

【部門】

《団体》
同一チームの男子6km、女子4km上位5名の合計タイム

【申込方法】

一般参加者は、所定の申込用紙を教育委員会事務局に提出してください。

【申込期間】

12月1日(金)〜平成30年1月9日(火)

【その他】

※車道での練習はおやめください。
※自身の健康に十分留意してください。
※中止の場合、当日の午前8時ころに防災無

線でお知らせします。
 ※大会当日の午前9時〜競技終了(正午ころ)まで、交通規制があります。村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。また、走者への応援もお願いします。
 【スタート時間】
 1部午前9時30分、2部午前10時15分予定

●問合せ先 教育委員会 2-3117

奥村運動場フェンス工事完了

奥村運動場グラウンドフェンスの改修が完了しました。
 この改修工事は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成金」を受けて整備されたものです。



●問合せ先

教育委員会事務局 2-3117
 小笠原村社会福祉協議会 2-2486

国民年金からのお知らせ

◎「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」
 国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合にも、納付した方が、社会保険料控除として申告することができます。

確定申告等で社会保険料控除の申告をする際には、納付した国民年金保険料額を証明する書類の添付が必要です。

このため10月2日までに納付した国民年金保険料額を証明した「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が11月上旬に送付されます。

確定申告、年末調整の手続きの際には、この証明書(または領収証書)が必要になりますので、大切に保管してください。

●問合せ先

日本年金機構控除証明書専用ダイヤル
 0570-003-004 (ナビダイヤル)
 050で始まる電話でおかけになる場合は、
 03-6630-2525

※受付時間

月〜金曜日 午前8時30分〜午後7時
 第2土曜日 午前9時〜午後5時

気管支ぜん息の(都)医療券を

お持ちのかたへ

東京都大気汚染医療費助成制度の改正に伴い、平成30年4月から、一部自己負担が生じます。

●対象者：有効な医療券をお持ちの方で、生年月日が平成9年4月1日以前の方

●平成30年4月1日から変更する内容

①平成30年4月1日以降の診療分から、認定された疾病に対する保険診療の窓口支払額のうち、月額6千円までが自己負担となります。

②月額の自己負担額は、各医療機関など(病院、診療所、薬局)で「自己負担限度額管理

票(東京都大気汚染医療費助成用)」に記載してもらい、管理します。

③同じ月に支払った各医療機関など(病院、診療所、薬局)の医療費を合算し、月額の合計が6千円に達したときは、その月はそれ以上の自己負担はありません。

※「自己負担限度額管理票(東京都大気汚染医療費助成用)」は、平成30年4月1日から使用する新しい医療券と一緒に対象の方に平成30年2月頃までにお送りします。

※18歳以上の新規認定は、平成27年3月31日で終了しています。

※18歳未満の方はこれまでと同様、窓口での自己負担はありません。

医療機関、薬局等利用時は、「(都)医療券」と「自己負担限度額管理票」を必ず窓口で提示してください。詳しくは東京都のホームページを御覧ください。

●問合せ先

福祉保健局環境保健衛生課

03-5320-4492

※受付時間 月〜金 午前9時〜午後5時

村民課福祉係 2-3939

(親) 医療助成の医療証の

更新時期です

マル親(ひとり親家庭等医療助成)の医療証は、要件該当期間中の毎年1月1日に更新されます。

①現在の当該医療助成制度の対象者(資格者)に制度・更新の案内、申請書(現況届)を、11月に発送しています。

②12月11日までに、①の申請書(現況届)と次の添付書類を提出してください。

(ア)健康保険証の写し
 (イ)資格審査を行うにあたり、村が保有する情報等を閲覧する事に同意いただけの方は、所得証明書や源泉徴収票などの平成28年中の所得が確認できる書類(市区町村の課税所得証明などでは平成29年度課税分となります)の提出が必要です。

また、生計を同一にする扶養義務者、もしくは扶養する児童等に所得がある場合には、その方の課税証明書や源泉徴収票など平成28年中の所得が確認できる書類を添付してください。

③②の提出があった方について、資格該当審査・区分判定を行い、現在の医療証の有効期限が切れる前までに新しい医療証を送付します。

※②(ア)は、国民健康保険以外の方、特に、前回の申請から加入する健康保険が変わった方は、必ずお持ちください。

※医療助成制度、その他の医療給付には優先順位があります。

主な医療助成制度の優先順位は次のとおりですが、特にマル子助成とマル親助成との優先順位(更新時期が異なるなど)のため、数か月単位での変更・更新が必要な場合もあります(が複雑になっていますので)注意をお願いします。

※マル乳とマル親の両方に該当する場合には、マル乳が優先します。

※マル子とマル親両方に該当する場合には、
 ・住民税 非課税の場合、マル親が優先
 ・住民税 課税の場合、マル子が優先

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

不動産登記官による登記相談

村内の不動産に関する登記を所轄する、東京法務局の不動産登記官による登記相談会を開催します。

不動産登記に関する疑問、お悩みのある方は、ぜひこの機会にご相談ください。

◎母島

【日時】

12月12日(火) 午後2時30分～5時

12月13日(水) 午前9時～正午

【場所】母島支所 2階小会議室

◎父島

【日時】12月14日(木) 午前9時～正午、午後1時30分～5時

【場所】村役場第一庁舎 A会議室

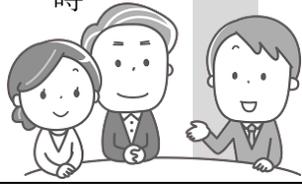
【相談費用】無料

※事前予約制

【予約期間】12月1日(金)～8日(金)

●問合せ先 財政課財政係 2-3112

行政相談所の開設



【実施日程】12月14日(木)

【実施時間】午後7時～午後9時

【実施場所】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

【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

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】12月22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下さい。(※予約が必要です)

【相談内容・時間】

無料法律相談(1コマ40分以内)

【父島】

【日時】12月13日(水) 午後5時～7時

【場所】村役場

【母島】

【日時】12月12日(火) 午後7時～9時

【場所】母島支所

【予約受付時間】午前9時30分～午後5時

(土、日、祝祭日および正午～午後1時を除く)

●問い合わせ・予約電話番号

法律相談センター

03-3595-8575



税の無料相談会

東京税理士会芝支部による税の相談会を開催します。確定申告の前に疑問・質問等ございましたらこの機会にご相談ください。

また、関係する資料がありましたら、ご持参ください。

◎母島

【日時】12月12日(火) 午後3時～午後4時30分

【場所】母島支所 2階会議室

◎父島

【日時】12月14日(木) 午後1時30分～午後4時30分

【場所】福祉センター大会議室

※相談時間は概ね1人20分程度

●問合せ先

東京税理士会芝支部

03-3453-6516

財政課税務係 2-3112

給与支払報告書の提出について

法人や個人の事業主で、平成29年中に給与や賃金の支払いを行った給与支払者は、すべての給与受給者(臨時社員、パート、アルバイト、事業専従者を含む)の「平成30年度給与支払報告書」を作成し、給与受給者の住所地の区市町村へ提出する必要があります。

【提出書類】

① 「給与支払報告書(総括表)」

.. 提出先の区市町村毎に作成。正副2枚

② 「給与支払報告書(個人別明細書)」

.. 給与受給者一人につき正副2枚

③ 「普通徴収切替理由書(兼仕切書)」

.. 普通徴収の給報がある場合、提出先の区市町村毎に1枚作成

作成は、「平成29年分給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き(国税庁制作)」をご確認の上、お間違え、漏れの無いように記入してください。また、「給与支払報告書」の作成や提出についてのチラシが、村の窓口や村のホームページで入手できます。手書き用の複写式「給与支払報告書」(同時に、所得税(国税)の「源泉徴収票」も作成できます)は、村の窓口を用意してあります。必要な種類・枚数をご確認の上、ご来庁ください。

【提出期限】

平成30年1月31日(水)

【提出場所】

平成30年1月1日(月)現在で、受給者が居住する住所地の市町村長あてに提出してください。小笠原村にお住まいの方の給与支払報告書の提出窓口は、小笠原村役場 財政課税務係、または、母島支所庶務係になります。

また、平成29年中に退職し、退職時に村内に住所のあった方の給与支払報告書も小笠原村に提出してください。村へ提出された給与支払報告書は、住民票を確認し、転出されている場合には、転出先の市町村に転送します。

なお、実際に小笠原村内に住んでいる、もしくは、住んでいたものの、住民登録をしていない方は住民票で確認できません。その場合、状況・実態確認のため、照会をさせていただきます。

また、繁忙期などに、内地にお住まいの方を一時的に雇った場合などは、その方の内地の住所地の役所に、直接提出してください。

「給与支払報告書」は、eLTAXを利用して、電子的に提出することもできます。

給与支払報告書の提出後に異動(転勤・退職など)がありましたら、「給与所得者異動届出」のご提出をお願いします(用紙は、村の窓口、もしくは村のホームページから取得できます)。

用紙や手引きなどのダウンロード先

小笠原村 税金(申請・届出) 検索



●問合せ先 財政課税務係 2-3112

固定資産税の現況調査に

ご協力ください

村では地方税法に基づき、固定資産税の適正な課税のため、土地・家屋・償却資産の現地調査を行っています。

調査は、主に土地・家屋の利用状況や償却資産の有無などの確認を行います。

なお、調査員は必要に応じて敷地内に立ち入りさせていただく場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。

●問合せ先 財政課税務係 2-3112

地域振興に係る補助事業の募集

(第3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等が、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しています。

【募集期間】 12月1日(金)～21日(木)

【対象事業】

- 特産品に関する事業
 - 観光振興に関する事業
 - 島おこしを担う人材育成に関する事業
 - その他地域振興に資する事業
- ①第一次産業活性化に関する事業
②環境保全に関する事業

【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、創業予定者は対象外

【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。

【事業期間】 12月1日～平成30年11月末日まで

【申込方法】 所定の申請書などを提出

【募集案内の配布と申請書の提出先】

《父島》 総務課企画政策室

《母島》 母島支所庶務係

●問合せ先

東京都島しょ振興公社 企画管理課

03-5472-6546

総務課企画政策室 2-3111

今年最後の粗大ごみ収集(父島)

【収集日】 12月13日(水)

粗大ごみ収集日は、毎月第二水曜日です。粗大ごみも、資源物同様に出来るものが決められています

ごみの出し方で迷ったときは、「ごみの分け方・出し方 父島版」をご覧ください。村役場建設水道課までお気軽にお問合わせください。

なお、年内にクリーンセンターへの持ち込みを希望される方は、12月28日(木)までに、必ずご予約ください。

●問合せ先

建設水道課 2-3115

村営バスからのお知らせ

村営バスは、12月29日(金)から平成30年1月3日(水)までの間、臨時ダイヤで運行します。

なお、臨時ダイヤは、各停留所に掲示し、小笠原村ホームページの「お知らせ」欄にもおって掲載します。

お乗り間違いのないよう、ご注意ください。

●問合せ先

村営バス営業所 2-3988

産業観光課 2-3114

年末年始イルミネーション実施

今年の年末年始も二見港に隣接するガジュマルを使ったイルミネーションを実施します。クリスマスや年末年始シーズンの街に彩りを添え、賑わいを演出しますので、皆様でおかけください。

なお、点灯はミズナギドリ類の幼鳥の巣立ちにあわせ、点灯式をもって開始します。点灯式は島内掲示板でお知らせしますのでお時間ある方は、ぜひお越しください。

【期間】 平成30年1月21日(日)まで

【時間】 午後4時～午後10時

※12月24日(日)、25日(月)、31日(日)は、深夜0時まで

●問合せ先 産業観光課 2-3114

村長出張報告

出張期間…10月21日～11月1日

- ・都町村会町村長会議
 - ・東京都道路整備事業推進大会
 - ・関東の港湾を考える意見交換会
 - ・関東地区港湾整備・振興大会
 - ・経済と暮らしを支える港づくり全国大会
 - ・国会議員との面談
- 等

小笠原村人事異動

11月20日付

【採用(主事級)】

医療課付 小松 佐智子(介護福祉士)

【退職者】 《内は旧所属》
11月30日付

上部 紋子(看護師)《医療課診療所係(父島診療所)》

今月の納期限および口座振替日



12月、固定資産税(第3期)および後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は、12月25日(月)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。

また、口座振替日は1月4日(木)となっておりますので、口座からの自動払込による納付を申込みされている方は、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

官公署等のコーナー

父島のノヤギ排除および

国有林指定ルートの通行止め

東京都では、父島の植生回復を図るため、銃器によるノヤギの排除を行います。安全確保のため、国有林指定ルートを通行止めいたします。作業当日は、通行止めとなったルートには立ち入らないでください。ご理解とご協力をよろしく申し上げます。

【作業時間】午前7時～午後3時
【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岸とその周辺山域(住宅地を除く、別図参照)

【作業日程および通行止めルート】

- 12月4日(月)・11日(月)
- ①赤旗山方面指定ルート
- ②時雨山方面指定ルート
- ③つつじ山方面指定ルート

●問合せ先

小笠原支庁土木課 2-2167

母島巡回労働相談

【日時】12月18日(月) 午後5時～6時

【場所】母島村民会館 2階会議室

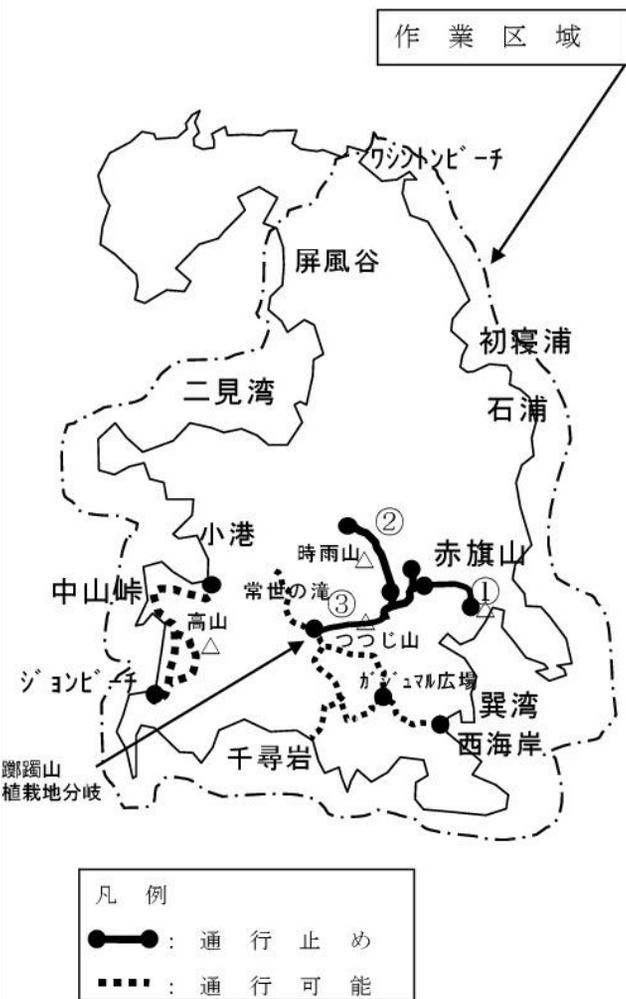
【相談内容】

- 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



第3回農業者セミナー開講

亜熱帯農業センターでは、認定農業者・認定就農者・およびそれを目指す意欲的な農業者を対象に「農業者セミナー」を開講いたします。

【内容】『レモンの剪定講習会』

【講師】荒井那由他(亜熱帯農業センター)

◎母島

【日時】12月19日(火) 午前9時～10時30分

【場所】濱崎農園(旧徳井農場)

◎父島

【日時】12月22日(金) 午前9時～10時30分

【場所】亜熱帯農業センター

【対象者】小笠原村に居住する農業者

●問合せ先

小笠原亜熱帯農業センター 2-2104

遊漁船業務主任者講習会の開催について

小笠原での講習会の開催は5年に一度となりますので、該当の方は受講をお願いします。※船舶を用いて乗客を漁場に案内し、釣り等の方法で水産動植物を採捕させる事業を遊漁船業といえます。

◎父島

【開催日】平成30年1月20日(土)

【場所】地域福祉センター 多目的ホール

◎母島

【開催日】平成30年1月21日(日)

【場所】村役場母島支所 大広間

※時間はともに午後2時～午後6時頃(予定)

※受講には、事前に「遊漁船業務主任者講習会テキスト」の購入が必要です。詳しくはお問い合わせください。

【受講申し込み方法】

小笠原支庁産業課水産担当にある「受講申込書」に記入して提出してください(郵送・FAX可)。詳細はお問い合わせください。

●申込み・問合せ先

小笠原支庁産業課 2-2105

※講習会テキスト問合せ先

一般社団法人 全日本釣り団体協議会

03-3265-4193

小笠原警察署からのお知らせ

◎武道始について

平成30年武道始式を開催します。皆様のご来場をおまちしております。

【日時】平成30年1月6日(土)午後2時

【場所】海上自衛隊父島基地分遣隊 体育館

お車での来場は、ご遠慮ください。

◎ドライバーの方へ

年末年始は飲酒の機会が増えますが、飲酒したら絶対に運転はしないでください。

飲酒運転により事故を起こすと最長で懲役20年、事故現場から逃げたしまったら、最長で30年の刑罰が科せられます。飲酒運転者の怪我には、自動車保険は支払われず、健康保険の支給も拒否または制限されます。

飲酒した翌日は、体内にアルコールが残っている場合がありますので、十分注意してください。

○刑事罰

交通事故を伴わない飲酒運転 5年以下の懲役または100万円以下の罰金

飲酒運転による交通事故 20年以下の懲役

○行政罰
最低でも90日間の免許停止
最大で免許取り消しの上、欠格期間10年

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

小笠原高等学校

土曜自習館

小笠原高校では、学力向上及び学力定着を目指した自習力の育成のために、12月の土曜日午後1時30分〜午後5時30分まで、武道棟1階(講義室1・講義室2)を土曜自習館として静かな学習室を求める受験生(高校生に限りません)に開放します。進学対策・学び直しにご活用ください。

●問合せ先 小笠原高校 2-2346

未来に残そう青い海・

海上保安庁図画コンクール

展示会の開催

父島・母島の小中学校の児童・生徒が「未来に残そう青い海」をテーマに小笠原の海を描いてくれました。作品の展示会を行いますので、お誘い合わせのうえ是非ご来場ください。

【展示内容】

平成29年度小笠原海上保安署「未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」

図画作品 31点

【展示期間・場所】

①12月15日(金)午前8時30分〜午後5時
小笠原ビクターセンター旧館ホールレクチャールーム※おがさわら丸入港中

②12月17日(日)から平成30年1月4日(木)平日午前8時〜午後5時
母島沖港船客待合所※おがさわら丸入港中は土日とも開催します。

③12月21日(木)〜平成30年1月7日(日)おがさわら丸 4デッキテレビモニター

●問合せ先 小笠原海上保安署 2-7118

二見港・二見漁港間の船舶一時通行止め

小笠原海上保安署では、排出油による海洋汚染の拡大防止訓練を行います。

オイルフェンスを展開するため、二見港・二見漁港間を一時通行止めいたします。訓練中は、二見港・二見漁港間の航行ができなくなりますのでご注意ください。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●問合せ先

小笠原海上保安署 2-7118

【訓練日時】12月19日(火)午前10時30分〜正午

【通行止め区間】二見港〜二見漁港間

●問合せ先

小笠原海上保安署

2-7118



小笠原海上保安署 さざんくろす体験航海実施

是非この機会にご乗船ください。希望される方は、当日、青灯台駐車場にお越しください。事前の申し込みは不要です。また、小学生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。みなさまのお越しをお待ちしております。

【日時】12月23日(土)午後1時～午後2時
【概要】1回約15分間の二見港内の体験航海
※海難等発生した場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

●問合せ先 小笠原海上保安署 2-7118

健康・保健の コーナー

定期予防接種

【父島】

《日時》12月7日(木)午後2時30分～4時

《場所》小笠原村診療所

【母島】

《日時》12月7日(木)午後3時30分～4時

《場所》母島診療所

○接種可能予防接種(予約不要)

- ・ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、四種混合ワクチン、BCGワクチン、麻しん風しん混合ワクチン、水痘ワクチン、日本脳炎ワクチン、B型肝炎ワクチン
- ・ポリオワクチン(追加接種のみ)、三種混合

ワクチン(追加接種のみ)

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939
母島支所 3-2111

小児科医による乳幼児健診 ・ 歯科健診

対象者の方には、個別通知をします。6歳未満の乳幼児で健診を希望される方、計測のみを希望の方は、お手数ですが、事前に電話での予約をお願いします。当日受診できない方はご連絡ください。※今月は内地から小児科医が来島し、行います。

【対象者】4か月、7か月、10か月、1歳6か月、2歳6か月、3歳の乳幼児

◎父島

【日時】12月12日(火)午後2時～3時30分

12月13日(水)午前9時～10時30分

【場所】地域福祉センター2階会議室

◎母島

【日時】12月14日(木)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

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(医師から運動を勧められている方はご相談ください)

【日時】12月20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、室内でストレッチや体幹運動などを実施します。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

育児学級(離乳食の会) 父島

栄養士と旬の食材を使った離乳食を作ります。またご相談にも応じます。事前に予約をお願いします。

【対象者】おおよそ4ヶ月から12か月のお子さまと保護者

【日時】12月21日(木)午前10時～11時30分

【集合場所】地域福祉センター 入口

【持ち物】エプロン、筆記用具

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

医療の コーナー

夜間休日等、 診療時間外診療について

夜間休日等、診療時間外の急な病気や怪我、歯痛などは119へお電話ください。

歯科に関する症状であっても、まずは医科の当番医師が診察します。

なお診療所職員へ直接のご連絡はおやめください。皆様のご理解をお願いします。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
母島診療所 3-2115

専門診療

◎小児科専門診療

【父島】

《場所》小笠原村診療所

《日程》12月13日(水)

《受付時間》午後1時30分～午後3時30分

【母島】

《場所》母島診療所

《日程》12月15日(金)

《受付時間》午前8時30分～午前10時

◎産科・婦人科専門診療

【父島】

《場所》小笠原村診療所

《日時》

12月21日(木)～22日(金) 午前・午後

12月25日(月)～26日(火) 午前・午後

【母島】

《場所》母島診療所

《日時》12月19日(火) 午前・午後

※産科・婦人科専門診療は予約制にて実施しています。

事前に電話又は来所によりお申し込みください。予約の受付は、平日(水曜日を除く)の午後1時30分～午後5時で行っています。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
母島診療所 3-2115



12月の燃料油価格変動調整金

等級	大人			学生			小人		
	1等	48,600 (+0)	41,580 (+0)	24,300 (+0)	1等品	15,638 (+0)			
特2等寝台	35,100 (+0)	28,080 (+0)	17,550 (+0)	2等品	14,558 (+0)				
2等寝台	26,450 (+0)	21,160 (+0)	13,230 (+0)	3等品	13,392 (+0)				
2等和室	23,210 (+0)	18,570 (+0)	11,610 (+0)	小口	1,567 (+0)				
				0.1t以下	1,166 (+0)				
				0.075t以下					
等級	村民	村民小人	身障者						
1等	39,830 (+0)	19,920 (+0)	24,300 (+0)						
特2等寝台	26,330 (+0)	13,170 (+0)	17,550 (+0)						
2等寝台	19,840 (+0)	9,920 (+0)	13,230 (+0)						
2等和室	17,410 (+0)	8,710 (+0)	11,610 (+0)						

等級	大人	小人
2等	4,230 (+350)	2,120 (+180)
村民割引 2等往復	5,080 (+420)	2,540 (+210)
等級	A(6名用)	B(4名用)
特別室	5,000	3,000
1等品	8,742 (+448)	
2等品	8,196 (+420)	
3等品	7,650 (+392)	
小口	876	
0.1t以下	(+45)	
小口	660	
0.075t以下	(+34)	

12月の調整金を含む旅客・貨物運賃をお知らせします。翌月以降の調整金または、掲載のない料金は直接営業所2-2111まで、お問い合わせください。
※()内は変動調整額となります。

おがさわら丸

旅客運賃

貨物運賃

ははしま丸

貨物運賃

あかぼつぽの日の集い

10周年記念大会

「あかぼつぽことアカガシラカラスバトが絶滅回避に向けて回復していること」を祝うためのイベントを開催します。

【日時】 12月8日(金) 午後6時～9時

【会場】 地域福祉センター多目的ホール

平成20年1月に小笠原で開催された「アカガシラカラスバト保全計画作り国際ワークショップ」を契機に、ネコ対策をはじめとしたハト保全に取り組んだ結果、ハトは10年前の推定60～80羽から、少なくとも5倍ほどに回復してきています。

ハトの保護活動に関わってきた方々、また愛称を考えてくださった皆様、これまでの活動10年目の節目に是非、ハト回復を共に祝いしませんか。ご参加お待ちしております。

●問合せ先
あかぼつぽネット 2-3773



宮之浜ビーチクリーンの実施

商工会青年部では、ビーチクリーンを実施します。

【日時】 12月10日(日) 午前9時～

【集合場所】 宮之浜海岸 駐車場

受付は当日、現地にて行います。村民の皆様のご参加お待ちしております。

なお、ゴミ袋は商工会青年部で用意しますが、軍手・お飲み物は各自用意ください。

●問合せ先 小笠原村商工会 2-2666



福祉バザーの開催

12月恒例の福祉バザーを開催します。出店者および寄付物品を募集します。

またフリーマーケットを同時開催します。

(申込不要、当日9時から準備可、売上の一部のご寄付をお願いします。)

【日時】 12月10日(日) 午前11時から午後2時まで

【場所】 地域福祉センター

●問合せ先
小笠原村社会福祉協議会 2-2486



「小笠原風」作り方教室

小笠原諸島返還50周年記念自主事業

昔から作られていた「小笠原風」の作り方教室を開催します。

【日時】

12月23日(土) 午前9時～午後8時

12月24日(日) 午前9時～午後4時30分

12月25日(月) 午前9時～午後4時30分

【場所】 地域福祉センター 2階 大会議室

【対象者】 小学校3年生以上 大人まで

※小刀や火を使用します。

【定員】 30名

【持ち物】 参加費100円(保険代等)・軍手・雑巾・水筒、汚れてもよい服装

【申込方法】 福祉センター受付横の申込箱に

申込用紙を入れてください。

※用紙は受付にあります。

【申込締切】 12月13日(水)

※お手伝いいただけるスタッフを募集しています。

●問合せ先 小笠原風保存会
森本 090-1461-1293

子ども茶会開催 お客様募集

クリスマスの前に、日本の伝統文化である「お茶の世界」に触れてみませんか？

今年も日本の伝統文化「お茶の作法や心」を学んでいる子供たちが、お点前（お茶）を差し上げます。子どもたちが、皆様をお迎えしますので、ぜひお気軽にお越しください。

【対象】どなたでもご参加できますが、小さなお子様は、静かに座ることができて、付添いの方と一緒にいることが必要です。

【日時】12月17日(日) ①午後1時〜②午後1時30分

【参加費】500円(お茶、お菓子、黒文字、保険料)

【申込み】電話又はメールにて受付

【締切】12月10日(日)

【持ち物】白い靴下、ハンカチ、参加費

【場所】奥村フラットハウス

【主催】小笠原村伝統文化遺産活用実行委員会

【講師】竹田宗洋(補助員派遣)・小笠原茶道会

※この事業は、「平成29年度文化庁文化芸術振興費補助金(文化遺産を活かした地域活性化事業)」で運営されます。

●申込・お問合せ 竹田洋子 090-11021-0410

メール: ogasawarasadou@yahoo.co.jp



年末年始イベント

アルバイト大募集

小笠原村観光協会では、大晦日カウントダウン・元旦の海びらきイベントのアルバイトを募集しています。

【日時】

①12月31日 午前9時〜午後1時頃

②12月31日 午後10時〜深夜1時頃

③1月1日 午前7時30分〜午後3時頃

※事前ミーティングを行います。

※2日間連続してお手伝いして頂ける方を希望しますが、いずれかでもご相談ください。

【募集人数】20名程度

【仕事内容】

①②ステージ設置・撤収、ドリンクサービス、プログラム運営他

③海びらきイベントにて、海での安全管理(経験者・有資格者歓迎)

【時給】千円〜1800円

※募集人数に達し次第、応募を締切ります。

●問合せ・申込先 小笠原村観光協会 2-2587

日本一早い初日の出ハイキング

グ&母島海びらき2018

皆さまお誘いあわせのうえご来場ください。なお天候により、中止することがあります。ご了承ください。

◎日本一早い初日の出ハイキング

【開催日】平成30年1月1日(月)

【集合時間】早朝4時30分

【集合場所】母島沖港船客待合所

【内容】船客待合所から都道最南端まで車で送迎、小富士までハイキングを行い、初日の出を見ます。懐中電灯をお持ちください。(参加無料・事前申込不要)

◎母島海びらき2018

【開催日】平成30年1月1日(月)

【時間】午前10時〜昼の12時30分頃

【場所】母島脇浜なぎさ公園

【内容】小笠原太鼓・新春鏡割り・南洋踊り・宝探しゲーム・アオウミガメ放流・ギョサン飛ばし大会

※ギョサン飛ばし大会の申し込みは12月27日(水)午後5時までに母島観光協会または村役場母島支所へ。3人1組でお申し込みください。

◎羽根つき大会

【開催日】平成30年1月2日(火)

【時間】午後1時30分

【場所】母島小中学校グラウンド

●問合せ先 小笠原母島観光協会 3-2300

加無料・事前申込不要)

◎母島海びらき2018

【開催日】平成30年1月1日(月)

【時間】午前10時〜昼の12時30分頃

【場所】母島脇浜なぎさ公園

【内容】小笠原太鼓・新春鏡割り・南洋踊り・宝探しゲーム・アオウミガメ放流・ギョサン飛ばし大会

※ギョサン飛ばし大会の申し込みは12月27日(水)午後5時までに母島観光協会または村役場母島支所へ。3人1組でお申し込みください。

◎羽根つき大会

【開催日】平成30年1月2日(火)

【時間】午後1時30分

【場所】母島小中学校グラウンド

●問合せ先 小笠原母島観光協会 3-2300

【開催日】平成30年1月2日(火)

【時間】午後1時30分

【場所】母島小中学校グラウンド

●問合せ先 小笠原母島観光協会 3-2300

環境・自然のページ

ビクターセンターのお知らせ

【開館】おがさわら丸入港日〜出港日、12月24日〜1月10日毎日開館

【通常開館時間】午前8時30分〜午後5時(夜間〜午後9時)

※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。

※12月19日は臨時休館日です。

【特別展】

■本館 Select「10」展〜特別展15年の軌跡から

〜開催中

ビクターセンターの見所である特別展は、

平成15年から始まり15年が経とうとしています。今まで開催したものの中から選りすぐりの展示を紹介します。

■新館「つながる島々展」〜開催中

西之島の最新情報を含め、小笠原の島々を紹介しています。

●問合せ先 小笠原ビクターセンター 2-3001

国有林の森林生態系保護地域 入林簡易講習会(父島・母島)

次の①及び②の目的で国有林の森林生態系保護地域に入林される場合には、入林申請と利用講習の受講が必要となります。希望される方は、事前に電話でお申込みください。なお、許可証及び年間パスの当日交付が必要な方は、事前申請が必要となる場合があります。

①村民としてレクリエーション目的で指定ルートを利用される方(村民レクリエーション簡易講習)

父島及び母島等の国有林内の指定ルートを利用するための村民向け入林申請受付と簡易講習を実施します。指定ルートを利用するためには、入林申請と講習修了により発行される「年間パス」の携行が必要です。

②調査・研究及び作業等の目的で入林する方(調査研究簡易講習)

森林生態系保護地域において、調査・研究、同補助及び作業の目的で入林するためには、利用講習の受講と入林申請が必要です。実施時間は、①の簡易講習と同時並行して実施します。

①の開催時間から受講ください。

●父島会場

【日時】12月13日(水)午後3時30分〜4

時30分

ただし、当日受講できない方は、別途電話にてご相談ください。

【場所】小笠原総合事務所3階会議室
母島会場

【日時】12月2日(土) 午後6時～7時

【場所】村民会館2階視聴覚室及び会議室

●必要な物

当日は、住所と年齢が確認できるもの(免許証など)、印鑑及び筆記用具をご持参ください。

●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

2-3403

小笠原総合事務所国有林課 2-2103

保護地域「ガイド及び環境教育指導者向け利用講習会」(父島・母島)

平成30年度、父島、母島及び聳島の森林生態系保護地域内(国有林)の指定ルートをガイド及び環境教育指導者として利用される方を対象とした新規及び継続のための講習会を開催します。なお、東京都自然ガイドは、南島又は石門の限定です。それ以外の指定ルートを利用する場合には、この講習の受講が必要で、ご不明な点等がありましたらお気軽にお問合せください。

1 対象者

①ガイド及び環境教育指導者として利用される方

②①を受講された方又は小笠原エコツーリズム協議会登録ガイド(陸域ガイド)の方で東平アカガシラカラスバトサンクチュアリー(SA)の林内歩道2をガイド及び環境教育指導者として利用される方

2 受付期間および受付時間

12月4日(水)講習前日までの午前8時～午後5時まで(ただし、土日祝日、年末年始の閉庁日及び正午～午後1時30分を除く。)

3 受付方法

受講を希望される方は、受付期間内に希望の講習内容を電話にてお申し込みください。講習当日は、18歳以上(平成29年4月1日現在)であることが証明できるもの(免許証など)、印鑑及び筆記用具をご持参ください。

4 会場及び開催日時

◎父島会場：地域福祉センター2階大会議室

【ガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

《Ⅰ》2月20日(火) 午後1時30分～5時30分

《Ⅱ》3月9日(金) 午後1時30分～5時30分

【SAガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

《Ⅰ》2月20日(火) 午後6時～7時

《Ⅱ》3月9日(金) 午後6時～7時

(※堀越和夫氏特別講演あり)

(※特別講演なし)

◎母島会場：母島村民会館2階視聴覚室

【ガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

《Ⅰ》1月17日(水) 午後1時30分～5時30分

●申込み・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

国有林「炭焼体験」(父島)

外来樹種であるリュウキュウマツ駆除木等の有効活用とシロアリ防除対策等の観点から、小割にして移動式炭化炉に詰込み、製炭にする取組を一般公開します。また当日は、木炭引換券の配付、飾り炭体験及び丸太トーチ燃焼体験も行います。どなたでも参加できますので、現地に直接お越しください。

なお、参加者のうち、木炭のお受取りを希望される方は、12月19日(火)以降、事前連絡のうえ、お配りした引換券をご持参ください。

【日時】

12月16日(土) 午前9時～(炭焼公開)

※希望者は、12月18日(月) 午前9時からの窯出しも参加できます。

※小雨決行。荒天の場合は翌日以降に順延します。

【場所】

父島字洲崎の国有林内「移動式炭化炉」

●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

2-3403



世界自然遺産の「コーナー」

「第2回世界自然遺産地域連絡会議」および「地域科学委員会」の開催

世界自然遺産の適正な管理のあり方を検討するための会議を開催します。

管理計画改定案およびアクションプラン改定案等について、科学委員会では科学的な見地から、地域連絡会議では地元関係者を交えて暮らしに身近な課題についても議論を行う予定です。

父島と母島および関東地方環境事務所(さいたま新都心)をテレビ会議システムでつなぐ予定です。どちらも、皆様の参加・傍聴をお待ちしております。

◎小笠原諸島世界自然遺産地域連絡会議

【日時】12月22日(金) 午後3時～5時

◎小笠原諸島世界自然遺産地域科学委員会

【日時】12月26日(火) 午後1時～4時

【会場】両会議共通

《父島》世界遺産センター会議室

《母島》村役場母島支所会議室

《内地》関東地方環境事務所会議室

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

ハンミョウイベント (父島)

【開催日時】

12月17日(日) 午前9時～午後5時

【開催場所】

小笠原世界遺産センター

◎企画展示

「知ってみよう！オガサワラハンミョウ」
絶滅の危機にあるオガサワラハンミョウは、いったいどんな姿をしているのか？大型ケースで実際に動いている様子を観察してみませんか。標本もあるので、じっくり観察できます。子ども向けにぬり絵やスタンプコーナーなどもあります。

◎ハンミョウ飼育現場のバックヤードツアー
ハンミョウはどんな昆虫なのかをわかりやすく説明し、実際の飼育現場を解説付きでご案内します。

【集合場所】

受付窓口横 ※開催時アナウンス有

【開催時間】

午後1時30分～4時30分
1回20分計6回

※事前申し込み不要。開催時間までにご来館ください。

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所
2-7174

西島外来植物除去ボランティアの募集

海況不良のため中止した「西島外来植物除去ボランティア」を改めて開催します。

【日時】 12月23日(土) 午前8時～午後3時
※海況等により実施できない場合は中止します。

【集合・解散場所】

宮之浜

【作業場所】

西島の林内

【募集人数】

15名程度(定員になり次第締切)

【応募資格】

小笠原村に住所を有する高校生以上の方

【内容】

西島における外来植物の駆除作業(2時間程度)と生き物観察

※上陸地点は、ぬれた岩場のため足元には十分ご注意ください。

※滑り止めのしつかりした靴(登山靴、スパイク足袋など)をご用意ください。

※作業に必要な軍手、ヘルメット、のこぎり等は貸与します。

●申込み・問合せ先

環境課 2-3111

ペットのシンポジウム開催報告

「人とペットと野生動物が共存する島づくりシンポジウム」を11月16日(母島)、18日(父島)に開催しました。

【ペットを飼うということ(東京都獣医師会高橋氏のお話)】

・ペットの役割が時代とともに変わってきた。特に健康寿命を延ばすことが期待されている。「適正飼養」の姿も時代とともに変わり、地

域によっても異なる。イヌやネコの避妊去勢ネコの室内飼育は、ペットの幸せのためにも大切。

【ネコ条例からペット条例へ(神奈川大学諸坂准教授のお話)】

・ペット由来の外来種問題は人の責任。
・海外の例では、餌をあげた時点で飼い主としての責務が発生するほか、自然生態系を含めた社会への悪影響に対する責任が規定されている。

・世界遺産を目指している奄美地域では、小笠原のネコ条例も参考にしつつ、より厳しいルールを定めた。

・小笠原の生態系が損なわれないように、ネコでの取組を基礎にしたペット条例を目指すべき。

【今後のルールづくりについて】

シンポジウムを通じ、新しいルールを作る目的は、参加してくださった皆さんにも伝わったと思います。一方で、具体的なルールの内容は、小笠原の将来像も思い描きながら、更に話し合っていく必要があると考えています。引き続き、ご意見やご質問をお寄せください。

●問合せ先

環境課 2-3111

動物対処室の休診

【休診日】12月1日(金)、8(金)、29日(金)～1月5日(金)

※年明けの診療は1月10日(水)から再開します。

●問合せ先

環境課(小笠原動物協議会事務局)
2-3111



「初クジラは母島から!!」

11月の村民だよりでは、「そろそろザトウクジラが見られるのでは？」とお知らせしましたが、今シーズンもとうとう初クジラ発見の一報が飛び込んできました!

今シーズン最初の発見は、昨年度より2週間遅い11月16日。母島より、ご連絡をいただきました。発見場所は、母島東崎沖とのこと。

鍋弦山の上から何度もクジラのブリーチングが確認できたようです。OWAでも早速、Bシップ前に初クジラを知らせる「鯨のぼり」を掲げています。

OWAでは毎年12月から5月末にかけて、ウェザーステーションからザトウクジラの定点観測を実施しています(荒天時や海況不良のときは中止)。来月の村民だよりからは、観測結果の速報をお伝えしていきます。

また、これからホエルウオッチングのシーズンとなりますが、OWAでは次のような自主ルールに基づきホエルウオッチングを奨励しています。ホエルウオッチングを楽しまれる際は、いつまでも自然なクジラの姿を観察できるように、ご協力をお願いいたします。

【ザトウクジラのウォッチングにあたって】
○クジラから300メートル以内を減速水域とする。

○クジラから100メートル以内には、こちらから侵入しない。

○クジラの進路や行動を妨げない。



●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

◎マイマイのイマ

第三十二頁「マイマイ、動物園」

世界中の動物を観たり触ったりして楽しめる動物園が、幼いころから大好きだった。若男女に分け隔てなく、動物たちとの心の距離を縮めてくれる特別な場所だと思う。そこへ、僕らが育てた小笠原のマイマイを連れていける日が来るとは。

動物園には絶滅危惧種の箱舟をする役目もある。絶滅から救い、野生に帰るためのサポートをする。

トキやコウノトリのように、小笠原ではアカガシラカラスバト、オガサワラシジミ、オガサワラハンミョウなどで、本土の動物園や昆虫館による繁殖技術開発がされてきた。オガサワラハンミョウでは野生復帰も実現し始

めた。

そして今年、マイマイにも手が差し伸べられた。多くの種類が絶滅の危機に瀕し、長期を見越した計画的な保全が必要になっていることから、遺産センターとともに、上野動物園、多摩動物公園、井の頭自然文化園、葛西臨海水族園が連携して飼育繁殖に取り組むことになった。

日本の動物園がカタツムリを保全するのは史上初めて。他の動物とは少し異なり、地元で開発した技術を基盤に、繁殖計画、飼育方法、普及啓発など、プロのアイデアをミックスしてより良い保全につなげる。新チームの知識と技術を結集して、マイマイの未来のために、この秋から新たな一歩を進みはじめた。

日本には800種あまりのマイマイがいるが、その半数あまりが絶滅危惧とされている。動物園で小笠原のマイマイ保全が成功すれば全国のマイマイを救う扉を開くことにつながるかも。

小笠原力を、日本力へ。



【文】自然環境研究センター 森英章 【イラスト】田村結

海洋センターだより その199

―ふ化後調査も終了―

4月から8月にかけて行なった産卵調査で確認した産卵巣から、約2か月後の稚ガメが脱出した後を見計らい、ふ化した後の殻をすべて掘り出してふ化状況を調べる、ふ化後調査も11月上旬で残すところ500巣を切りました。

ふ化率の良い産卵巣だと、ふ化殻ばかり出てきますが、全部の卵がふ化する訳ではありません。ジニービーチや小浜など、奥行きが狭い浜や、沢がでやすい浜では、台風や大雨により産卵巣が流出してしまうことがあります。また、卵は長時間水に浸かると、呼吸ができずに死んでしまいます。粘土質の浜は水はけが悪く、卵が水没してしまうこともあります。ウグイス浜やブタ海岸など、日が良く当たり、色のついていない砂質の産卵巣は高温になりやすく、ふ化までの間隔は短いですが、一部の卵は高温によって死亡することがあります。このように、浜によって、ふ化状況に違いがあります。

海岸の形状、砂の温度、砂質以外にもふ化率を左右する原因として、食害があります。世界各地でアオウミガメの産卵はありますが、小笠原でのふ化率は、他の産卵地と比べると非常に低いのです。その要因として挙げられるのがスナガニによる食害です。他にもネズミ、シロアリ、アリなどの食害もあります。全体の6〜7割の産卵巣がカニによる被害を受けています。これらのことがわかっているのも、およそ44年間も調査を続けてきた結果です。今いるスタッフだけでなく、体力と根気の必要な調査を脈々と引き継ぎ続けた多くの方々の努力の賜物です。

今後は、これらの地道な調査データを使い、ウミガメの生態解明はもちろん、島の観光資

源でもあるウミガメの保全活動を島内外へ積極的に発信していく予定です。来年は、そんな小笠原海洋センターの土台でもある調査には是非ご参加ください。ビーチでたくさん穴を掘るのは大変ですが、ウミガメをより身近に感じることができるよう、様々なビーチや島にも行けます。色々なウミガメの知識はもちろん、新たな気付きを得られると思います。

―村民ボランティア募集―

ウミガメの調査や飼育業務の村民ボランティアを募集しています。月1回でも構いませんので興味のある方はご連絡ください。

●問合せ先

小笠原海洋センター 2-2830

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

けんこう通信

— 村民課福祉係 —
— 第 2 1 4 号 —



ちなみにキリンの血圧は 260/160 ぐらいです。高いですね～

高血圧 あなたは大丈夫ですか

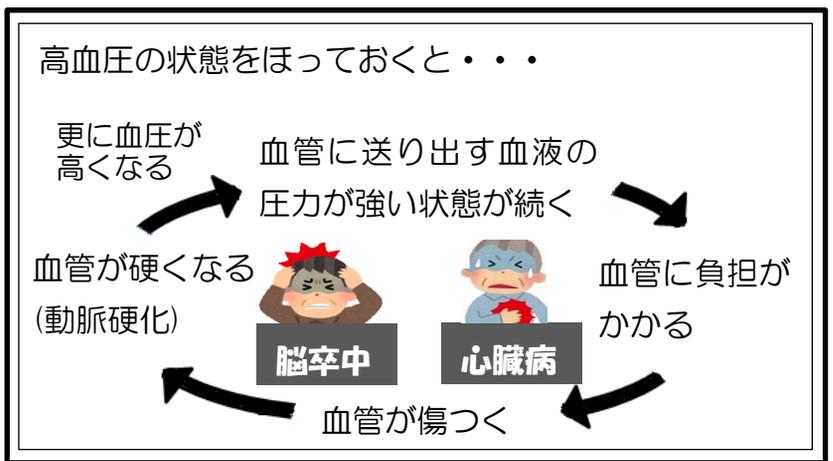
健康診断は受けられましたか？体重や腹囲が増えていた／減っていた人、血圧が高かった／低かった人など色々とは思いますが、ご自身の数値はいかがでしたか。結果の返却は 12 月下旬～1 月上旬になりますが、今月は血圧に焦点を当て、「高血圧」について考えてみましょう。

高血圧って何？

私たちの心臓は、脳や筋肉に酸素を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が「血圧」です。もちろんある程度の圧力は必要ですが、圧力が高くなりすぎると、血管が傷つき、色々な病気を引き起こします。この血圧が高くなりすぎた状態が「高血圧」です。



へえ～。上の血圧が 140 を超えると高血圧なんだ。でも私も血圧 160 ぐらいあるけれど、別に何ともないよ。ほっておいても良いんじゃないの？



えっ？！高血圧ってほっとくとそんな危ない状態になるの？！知らなかった・・・

もう・・・だからほっとおいちゃダメって言ったでしょ！先生、血圧を下げる良い方法は何がありますか？



まあまあ、そう怒らずに・・・でも、ほっとおいたのはいけないですね。これを機に血圧を下げる健康習慣を取り入れましょう。**ポイントは減塩と運動ですよ。**

ポイント1 運動

血圧は約 3kg 減量すると改善してくると言われています。食事で気を付けるだけでなく、体を動かすことも大切です。

例えば、こんな工夫が出来ます

- ・今より 10 分だけ多く体を動かしてみる
- ・ヘルスアップ教室に参加してみる

ポイント2 減塩

塩分の取りすぎは、血圧を高くする大きな原因です。食事での**塩分摂取の 70%は調味料や加工食品からの摂取**と言われており、外食や調味料の選択に注意が必要です。

例えば、こんな工夫が出来ます

- ・汁物は具沢山にして、塩分が多い汁を減らす
- ・調味料だけでなく、香辛料や香味野菜を活用する

平成 30 年 1 月：住民健診の結果説明会

栄養士・保健師に直接相談ができます。

※ いずれも日時は村民だよりをご覧ください。

平成 30 年 2or3 月：栄養教室

栄養士からの講義・調理実習・試食を行います。



おいしく健康になるご飯を学びませんか？

クジラ：高血圧ってよく聞くけど、けっこう怖いんだね。何から取り組めるかな・・・
保健師：気を付けるポイントはいくつかありますが、まずは結果説明会＆栄養教室への参加をお勧めしますよ。
クジラ：あ！栄養教室って去年ミートローフを作ったやつだ！行って見たかったんだよね。
保健師：男性の参加ももちろん OK!ぜひ来てくださいね。今年の献立はなにかな～♪

クジラの伝言板



村民課福祉係
2-3939

12月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	金	固有森林生態系回復ボランティア（母島）～2日まで 小笠原小学校展覧会（～3日） 動物対処室休診	16	土	第35回父母スポーツ交流 炭焼体験（父島） 高校剣道教室・自習館
2	土	国有林保護地域入林講習（母島） 高校剣道教室・自習館	17	日	子ども茶会（父島） ハンミョウイベント（父島）
3	日	出港日 	18	月	入港日  母島巡回労働相談
4	月	都ヤギ排除	19	火	農業セミナー（母島） 二見港船舶通行止め 産科・婦人科専門診療（母島）
5	火	インフルエンザ第2回（母島）	20	水	ヘルスアップ教室（父島） 村議会定例会本会議
6	水	入港日  小笠原村職員募集×切（保育士）	21	木	出港日  地域振興補助募集×切 育児学級離乳食の会（父島） 産科・婦人科専門診療（父島） ～26日まで※23、24除く
7	木	定期予防接種 粗大ごみ収集年内最終日（母島）			
8	金	母島小中学校ロードレース大会 あかぼっぼの日の集い（父島） 動物対処室休診	22	金	電話による無料法律相談 農業セミナー（父島） 世界自然遺産地域連絡会議
9	土	出港日  高校剣道教室・自習館	23	土	さざんくろす体験航海 天皇誕生日 小笠原風教室（父島）～25日まで 西島外来植物駆除ボランティア（父島） 高校剣道教室・自習館
10	日	宮之浜ビーチクリーン（父島） 福祉バサー（父島） 子ども茶会×切			
11	月	都ヤギ排除	24	日	入港日 
12	火	入港日  村議会定例会本会議 インフルエンザ第2回（母島） 弁護士会による法律相談（母島） 税の無料相談（母島） 乳幼児・歯科健診（父島） 不動産登記相談（母島～13日）	25	月	固定資産税・後期高齢者医療保険料納期
			26	火	世界自然遺産地域科学委員会
13	水	村民相談 村議会定例会本会議 弁護士会による法律相談（父島） 粗大ごみ収集年内最終日（父島） 小児科専門診療（父島） 国有林保護地域入林講習（父島） 税の無料相談（父島）	27	水	出港日 
			28	木	
14	木	不動産登記相談（父島） インフルエンザ第2回（父島） 乳幼児・歯科健診（母島） 行政相談	29	金	動物対処室休診（～1/5まで）
			30	土	入港日  高校剣道教室・自習館
15	金	出港日  小児科専門診療（母島）	31	日	

年末年始の村役場・村営施設等の業務日程

	村役場	診療所	地域福祉センター	情報センター	奥村運動場	扇浦・奥村交流センター	焼却ごみ収集	資源回収（コンテナ）	父島クリーンセンター（持ち込み）
12/26（火）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	びん・ペットボトル	平常通り
12/27（水）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	飲料缶	平常通り
12/28（木）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	金属	平常通り
12/29（金）	休	休	休	休	平常通り	平常通り 利用申込と鍵の受取は12月28日まで	平常通り	びん・ペットボトル	事前予約分のみ
12/30（土）	休	休	休	休	平常通り		全域収集	休	事前予約分のみ
12/31（日）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/1（月）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/2（火）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/3（水）	休	休	休	休	平常通り	休	休	休	
1/4（木）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	全域収集	金属	平常通り
1/5（金）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	びん・ペットボトル	平常通り

村営バス

	扇浦線	循環線
12/26（火）	平常通り	平常通り
12/27（水）	平常通り	平常通り
12/28（木）	平常通り	平常通り
12/29（金）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/30（土）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/31（日）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/1（月）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/2（火）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/3（水）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/4（木）	平常通り	平常通り
1/5（金）	平常通り	平常通り

※クリーンセンターへごみを持ち込む方は、事前に建設水道課（2-3115）への申請が必要です。年内にクリーンセンターへの持ち込みを希望される方は、12月28日（木）までにお申し込みください。※ごみの回収は、1月5日（金）から平常どおりとなります。

12月29日（金）～1月3日（水）のダイヤは、各停留所に年末に掲示いたします。

●村営バス問合せ先

村営バス営業所 2-3988

産業観光課 2-3114

父島



	母島支所	診療所	村民会館	評議平運動場
12/26（火）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/27（水）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/28（木）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/29（金）	休	休	休	平常通り 利用申込は12月28日まで
12/30（土）	休	休	休	
12/31（日）	休	休	休	
1/1（月）	休	休	休	
1/2（火）	休	休	休	
1/3（水）	休	休	休	
1/4（木）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
1/5（金）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り

※母島のごみ収集、資源回収は、収集曜日どおりに実施します。

母島

年末年始の村役場・村営施設等の業務は上記一覧表のとおりとなります。なお、診療所での急患対応は、年末年始を問わず119番で取り扱います。村民の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。