

NO. 694
平成30年(2018)
12/1(土)



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 (11/1)

2,619人
父島 母島
人口 2,155人 464人
世帯 1,219 275

10月気象状況(父島)

最高気温 32.1℃
最低気温 20.5℃
平均気温 27.5℃
平均湿度 80%
月降水量 69.5mm

ダム貯水率

11/26 現在
父島 62.7/100
母島 81.3/100

第36回父母交流スポーツ大会

父母交流スポーツ大会を12月15日(土)に父島で開催します。

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。

競技日程及び競技会場

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)								14:30 ~ 16:00
	バレーボール(女子)								13:00 ~ 14:30
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								13:00 ~ 15:00

※天候や海況等により変更になる場合があります。
●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

小笠原小学校学芸会のお知らせ

小笠原小学校では、隔年で学芸会と展覧会を開催しており、今年度は、学芸会を開催します。保護者・卒業生・地域の皆さまの参観をお待ちしています。

【日時】12月2日(日) 午前8時25分〜昼の12時15分

【場所】体育館

※上履きをご持参ください。

※車での来校はご遠慮ください。

●問合せ先 小笠原小学校 2-2012

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規制にご協力ください。

【日時】12月7日(金) 午後1時15分〜午後3時10分まで

※予備日1 12月13日(木) 同時刻

予備日2 12月14日(金) 同時刻

【コース】

④4km・6kmコース⑤午後2時15分スタート

村民会館前↓脇浜公園入口折り返し↓御嶽

橋↓村民会館前

⑥1・2・3kmコース⑥午後2時20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46回小笠原ロードレース大会

【日時】平成31年1月20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1月27日(日)

【会場】奥村運動場(東町・西町)

【部門】

種 別	個人	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	
高校生女子の部(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	

【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3日(月)〜平成31年1月7日(月)

【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
 教育委員会事務局 2-3117


中学生人権作文コンテスト

小笠原村の中学生の人権意識の向上を図るため、毎年実施している「小笠原村中学生人権作文コンテスト」の入賞者をお知らせします(敬称略)。

【父島】
 最優秀賞 1年 佐藤晴海
 優秀賞 3年 鯉江咲子

【母島】
 最優秀賞 2年 寺戸藍波
 優秀賞 1年 小林舞波

なお、佐藤晴海さんの作品は、全国中学生人権作文コンテスト東京都大会に入賞し「優秀賞」を受賞されました。おめでとうございませう。

●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11日(火) 午後2時30分～5時
 12月12日(水) 午前9時～正午

◎父島

【日時】 12月13日(木) 午前9時～正午
 午後1時30分～5時

【場所】 村役場第二庁舎 B会議室
 【相談費用】 無料

※事前予約制

【予約期間】 12月3日(月)～10日(月)

●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19日(水)

【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

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21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ください。(※予約が必要です)なお、次回の当相談会は10月～11月を予定しています。

【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18日(火) 午後5時～7時

《場所》 村役場

【母島】

《日時》 12月17日(月) 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)

●問合せ・予約電話番号

法律相談センター
 03-3595-8575



**環境教育セミナー
 ～自然体験活動の視点から～**

小笠原小学校では、環境教育に関心のある方向けに「環境教育セミナー」を実施します。

【日時】 12月18日(火)

《開場》 午後6時30分 《開演》 午後7時

【内容】

○自然体験活動の実践例

○情報交換・質疑応答

【場所】 小笠原世界遺産センター 多目的室

【講師】 公益財団法人キープ協会 環境教育事業部 主席研究員 増田直広 氏

●問合せ先 小笠原小学校 2-2012

今年最後の粗大ごみ回収(父島)

【回収日】 12月12日(水)

粗大ごみ回収日は、毎月第二水曜日です。

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」をご覧になるか、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、年内のクリーンセンター持ち込みは、12月28日(金)が最終日となります。年内に持ち込みを希望される方は28日までに手続きをお済ませください。

●問合せ先 建設水道課 2-3115



村有施設の指定管理者の公募

村有施設を管理する指定管理者を公募します。

【施設名および所在地】

○母島村民会館 母島字元地

【管理期間】平成31年4月1日～平成34年3月31日

【資料請求および応募先】

○母島支所庶務係

【応募期間】12月3日(月)～25日(火)

●問合せ先

母島支所庶務係 3-2111

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、皆様でお出かけください。

なお点灯日は、ミズナギドリ類の幼鳥の巣立ちに合わせ、点灯式を以て開始します。点灯式等については、島内掲示板でお知らせいたしますので、お時間ある方はぜひお越しください。

【期間】平成31年1月20日(日)まで

【時間】午後4時～午後10時

※12月24日(月)、25日(火)、31日(月)は、深夜0時まで

●問合せ先 産業観光課 2-3114

義援金の報告

平成30年北海道胆振東部地震災害義援金は10月31日で受付を終了しました。

多くの方々の善意をいただきましたありがとうございます。

【募集期間】9月17日～10月31日

【金額】2万5千267円

日本赤十字社の災害義援金口座へ送金しました。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

内地進学助成制度が 利用しやすくなりました

大学・専門学校等を受験する際の、乗船費用・宿泊料を助成する内地進学助成制度について、今般、助成対象者の所得制限の撤廃をする制度改正を行いました。

この改正によって、より多くの方に利用いただくことが可能になります。

また、申請の際に、所得を証明する書類の添付が不要となります。

詳しくはお問い合わせください。

●問合せ先 小笠原村教育委員会事務局

2-3117

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30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(パート、アルバイト、専従者、退職者を含む)の「平成31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)」
.. 普通徴収となる給与受給者がいる場合、提出先の区市町村毎に1枚作成

作成にあたっては、「平成30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)(※1)」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・提出についてのチラシが、村の窓口や村のホームページ(※2)で取得できます。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、村の窓口で用意してあります。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31年1月31日(木)

【提出場所】

平成31年1月1日(火)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30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、1月1日前に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、小笠原村で住民登録をしていない(届け出をしていない)方については、住民票による確認ができません。その場合、その方の「現住所」・「住民登録地」・「雇用期間」などの確認のため、あらためてご照会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(仕事のために来島し、短期間で戻った)などでは、その方の住所地の役所に、直接提出してください。

「給与支払報告書」は、eTAX(※3)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(※4)から取得できます)。

※1 村の窓口(冊子)や、国税庁のHP内から手引きのファイル(PDF)が取得できます。

※2・4 小笠原村HP内の「財政課」・「税申請」届出」・「給与支払者の報告」届出」内をご覧ください。

※3 小笠原村HP内の「各種申込み」・「電子申請」eTAX(エルタックス)から、リンク先で確認ください。



●問合せ先 財政課税務係 2-3112

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、平成30年1月1日から10月1日までに納付され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月上旬に送付されています。

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。

なお、平成30年10月2日から12月31日までの間に、平成30年中に初めて国民年金保険料を納付された方につきましては、平成31年2月初旬の発送となります。

●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で始まる電話でかける場合
03-6630-2525

《受付時間》

午前8時30分～午後7時 月～金曜日
午前9時～午後5時 第2土曜日
村民課住民係 2-3113



親 医療助成の医療証の更新時期です

更新時期です

①(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。

②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月に発送しております。

③12月7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、村が保有する税情報等を閲覧する事に同意いただけない方は、所得証明書や源泉徴収票などの平成29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30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29年中の所得が確認できる書類を添付してください。

④②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いたします。

※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③助成と④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、ご注意をお願いします。

○③と④の両方に該当する場合には、③が優先します。

○③と④両方に該当する場合には、

- ・住民税 非課税の場合、③が優先
- ・住民税 課税の場合、④が優先

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

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

村長出張報告

出張期間…10月23日～11月1日

- ・島嶼町村長会議
- ・島嶼町村長会議
- ・島嶼町村一部事務組合団体長会議
- ・島しょ振興公社町村長会議
- ・南アルプス市市制15周年記念式典出席
- ・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

- ・東京都危機管理官、総合防災部長挨拶
- ・関係機関挨拶
- 等

官公器等のコーナー

講演会を知っておきたい アレルギー疾患

心身ともに健康な児童生徒の育成のため、地域学校保健委員会で講演会を実施します。今年度の内容は、アレルギー疾患についてです。保護者、地域の皆様、ぜひお気軽にご参加ください。事前申込みは不要です。

【日時】12月3日(月) 午後6時30分～7時30分(午後6時15分開場)

【場所】小笠原高等学校 音楽室

【講師】昭和大学病院 医師 岡田祐樹氏

【テーマ】「知っておきたいアレルギー疾患」予防するコツと、悪くさせないコツ

●問合せ先 小笠原高校 2-2346

第4回農業者セミナー開講のお知らせ

お知らせ

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」を開講します。

【内容】『レモンの前定講習会』

【講師】荒井那由他(亜熱帯農業センター)

【対象者】小笠原村に居住する農業者

【持ち物】軍手、剪定鋏

【母島】
《日時》12月4日(火)午前10時～11時30分
《場所》営農研修所第1圃場

【父島】
《日時》12月10日(月)午前9時～10時30分
《場所》亜熱帯農業センター

●問合せ先
小笠原亜熱帯農業センター 2-2104

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。

【事業名】平成30年度地域振興に係る補助事業(第3回)

【募集期間】12月3日(月)～21日(金)

- 【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地域の伝統芸能の発展に関する事業

【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1000万円(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】
事業開始～平成31年11月30日

【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
小笠原村役場 総務課企画政策室
2-3111

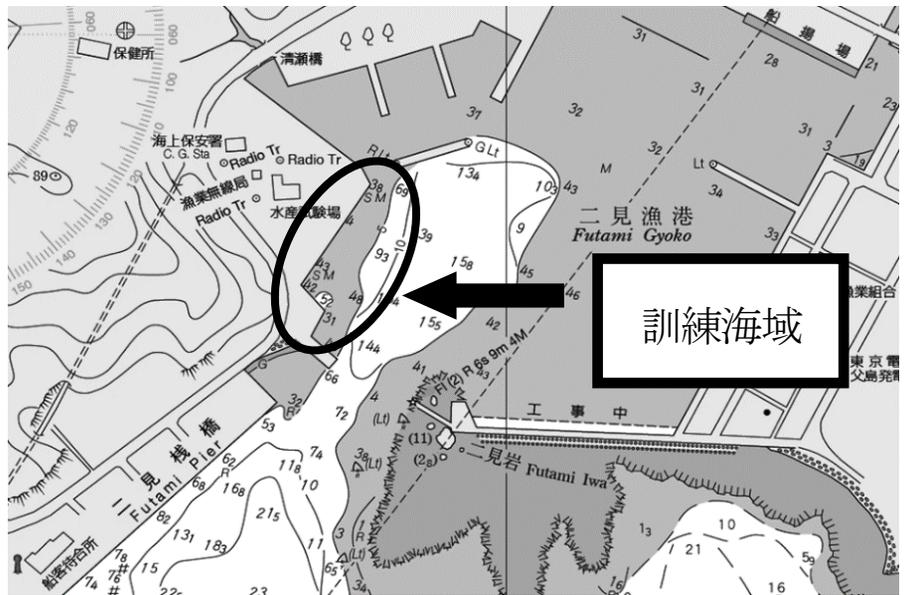
オイルフェンス展張訓練

小笠原海上保安署では、排出油等を原因とした海洋汚染を防止するための実働訓練を行います。

この実働訓練では、オイルフェンスを展開するため、二見漁港出入り口付近を航行する際はご注意ください。
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。

【日時】12月6日(木)午前10時30分～正午頃

●問合せ先 小笠原海上保安署2-7118



銃器による父島のノヤギ排除及び排除に伴う国有林指定ルートの通行止めについて

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作業を行います。本事業の実施に伴い、安全確保のため、国有林指定ルート及び遊歩道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。御理解と御協力の程、よろしく願います。

【作業時間】午前6時30分～午後3時
※入港日は午前11時終了

【作業区域】ワシントンビーチから巽湾側小港岬までの沿岸とその周辺山域(住宅地及び東平サンクチュアリを除く。別図参照)

【作業日程及び通行止めルート】

- 12月3日(月) ①小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
- 12月11日(火) ②時雨山方面指定ルート
- ③つつじ山方面指定ルート
- ④赤旗山方面指定ルート

- 12月17日(月)
- ① 小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
12月21日(金)
 - ② 時雨山方面指定ルート
 - ③ つつじ山方面指定ルート
 - ④ 赤旗山方面指定ルート

●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13日(木) 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

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ぜひご来場ください。

【展示内容】「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 52点

【展示期間・場所】

① 12月1日～16日 午前9時～午後9時

※日曜日、祝日 午前9時～午後5時

地域福祉センター(休館日 月曜日)

② 12月20日～平成31年1月4日 午前8時～午後5時

おがさわら丸入港中は土日も開催します。

母島沖港船客待合所

③ 11月21日～平成31年1月11日

おがさわら丸船内エントランス液晶モニター

●問合せ先

小笠原海上保安署 2-7118

武道始式

皆さまのご来場をお待ちしております。

【日時】平成31年1月6日(日) 午後2時～午後4時30分

【場所】海上自衛隊父島基地分遣隊 体育館

※車での来場はご遠慮ください。

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

プラスチック・スマート
キャンペーン

海洋汚染問題の解決に向けて環境省では、個人・自治体・NGO・企業・研究機関など幅広い主体が連携協働して取組を進めることを後押しする「プラスチック・スマート」キャンペーンを立ち上げました。

このキャンペーンは、ごみ拾い・海岸清掃への参加やマイバックの活用などの活動をSNS等で国内外に広く発信するものです。参加方法は、キャンペーンサイトでダウンロードしたロゴマークを、チラシやHPに付けてPRするだけです。

大小30余りの島を有する小笠原は、アオウミガメやイルカ、クジラをはじめとした様々な海洋生物が棲み、行き交う海に囲まれています。小笠原での活動から、日本そして世界の海にも貢献できるよう、ご協力よろしくお願ひします。

プラスチック・スマートキャンペーン



●問合せ先

環境省 環境再生・資源循環局

総務課リサイクル推進室

03-3581-3351 (代表)



第1回東京宝島会議が
開催されました

10月23日(火)、ニューピアホール(東京竹芝)にて、東京都主催の「第1回東京宝島会議」が開催され、小池都知事、各島の町村長や現地事業者をはじめとした関係者約100名が一堂に会しました。東京島しょ地域のブランド化に向けた「東京宝島ブランド」ロゴやブランドコンセプトの発表、先行して取り組んでいる4島(大島、神津島、三宅島、八丈島)の取組の紹介が行われるなど、東京島しょ地域のブランド化に向けて、各島が連携・切磋琢磨していく気運を醸成する会議となりました。各島での取組の様子をはじめ、東京宝島事業については特設ホームページに随時掲載されていますので、ぜひご覧ください。

東京宝島



●問合せ先 東京都総務局行政部

03-5388-2436

医療従事者の届出

免許を保有する医師・歯科医師・薬剤師及び業務に従事する保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方は、関係法規により隔年の12月31日現在の氏名・住所・就業地等の事項を届け出る事が義務付けられています。本年はこの実施年に当たりますので、該当される方は必ず届け出を行ってください。

【提出期限】平成31年1月15日(火)
【提出先】保健所

※届出用紙は、保健所にあります。12月中旬頃に関係機関にも配布します。

●問合せ先

島しょ保健所小笠原出張所 2-2951
福祉保健局 医療人材課
03-5320-4517
(薬剤師のみ) 薬務課
03-5320-4503

植物防疫制度へのご協力依頼

小笠原諸島では、かつてミカンコミバエが発生し、大きな被害を受けました。根絶を確認した昭和60年以降、30年余り再侵入は確認されていませんが、そのリスクは常々あります。

再侵入の事例として平成27年に、鹿児島県奄美大島でミカンコミバエが再侵入し、寄主果実の防除区域外への持ち出しが禁止され、約1800トンの果実が廃棄処分されるなどの大きな被害が発生しました。

現在でも、ミカンコミバエ発生地域(東南アジア等)からの船舶の往来により再侵入の可能性があることから、小笠原総合事務所及び東京都小笠原支庁において再侵入警戒調査が継続して実施されています。

ミカンコミバエやその他の病害虫を水際で防ぐことは、小笠原の農業や世界自然遺産を守るため、重要なことです。島民の皆様には、植物防疫制度にご理解・ご協力をお願いします。

【小笠原で輸入・輸出検査はできません】

植物防疫法では、小笠原諸島の港は植物の輸入・輸出が認められていないため、海外から入港した船から野菜、果物、種苗等の植物を譲り受けることはできません。また、関税

法でも、海外から入港した船が小笠原諸島で無断で荷物を下ろすことは認められていません。

そのような場面を見たり、聞いたたりした場合は、小笠原総合事務所にご連絡ください。

【小笠原から持ち出せないものもあります】

小笠原諸島には、農作物に大きな被害を与えるアフリカマイマイ、アリモドキゾウムシ、イモゾウムシが発生しています。これらの害虫が未発生地域へ広がることを防ぐため、これら害虫及び寄主植物であるサツマイモ等の植物は、植物防疫法により持ち出しが禁止されています。

観葉植物・苗木等の根付き植物を小笠原諸島から内地へ持ち出す際は、植物防疫官又は植物検疫補助員により、害虫の付着がないことの確認を受ける必要があります。

また、土壌サンプルにもアフリカマイマイが付着している可能性がありますので、土壌サンプルを内地へ持ち出される方は事前に小笠原総合事務所にご相談ください。

〈小笠原諸島から持ち出せないもの〉

《害虫》アフリカマイマイ、アリモドキゾウムシ、イモゾウムシ

《植物》あさがお、さつまいも、空心菜、ぐんばいひるがお等の生茎葉及び地下部

《根付き植物の確認実施場所》
《宅配便・貨物等》小笠原総合庁舎2階業務課(平日午前8時〜午後5時15分)

《手荷物・携帯品》二見港船客待合所(おがさわら丸出港1時間前)

※母島ではJA母島支店にて植物検疫補助員が確認を実施しています。

●問合せ先

小笠原総合事務所業務課 2-2102

健康・保健のコーナー

定期予防接種

12月の定期予防接種の日程をお知らせします。

【父島】

《日時》12月6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6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

乳幼児健診・歯科健診

12月は小児科医が来島します。対象者の方には、個別通知します。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。

【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11日(火) 午後2時〜3時30分

12月12日(水) 午前9時〜11時

《場所》地域福祉センター2階会議室

【母島】

《日時》12月13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

育児学級(父島・歯科の会)

歯科衛生士から歯の磨き方や歯にまつわるお話、フロスの使い方、歯に関する相談ができる会を開催します。一緒に歯の磨き方を振り返りませんか? 事前申込みをお願いします。

【対象者】0歳〜3歳頃までのお子様と保護者

【持ち物】母子手帳、いつも使っている歯ブラシ、タオル、筆記用具

【日時】《0歳クラス》12月3日(月) 午前10時〜10時45分

《1歳〜3歳クラス》12月3日(月) 午前11時〜11時45分

《集合場所》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

子育てセミナー

「親子あそび&あるある座談会」

親子で楽しめるふれあい遊びを通して、お子さんとの時間を過ごしませんか? 日々の子育ての悩みや疑問もお受けします。事前申し込みをお願いします。

【対象者】就学前までのお子様とその保護者

【母島】
 《実施日》12月6日(木)
 《0歳》午前9時30分～10時30分
 《1歳以上》午前10時45分～11時45分
 【父島】
 《実施日》12月7日(金)
 《0歳》午前9時30分～10時30分
 《1歳以上》午前10時45分～11時45分
 【講師】臨床発達心理士 竹田 真木氏
 【備考】当日は動きやすい服装でお越し下さい。

●申込・問合せ先
 村民課福祉係 2-3939

子育て相談

臨床発達心理士による個別相談を実施します。「癖が気になる」「お友達と比べて、ちょっと気になる」「いつも叱ってばかりになってしまふ」「どういっしょに過ごしたらいいの?」など子育てに関することでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

【対象者】就学前までのお子様と保護者
 【母島】
 《日程》12月5日(水)午後 6日(木)午

前
 【父島】
 《日程》12月7日(金)午後 8日(土)午

前
 【臨床発達心理士】竹田 真木氏

●申込・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ください。

【日時】12月19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いたします。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

医療のコーナー

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12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14日(金)

《受付時間》午前8時30分～午前10時

※通常の外来受付時間と異なりますので、ご注意ください。

◎産科・婦人科専門診療

【父島】
 《場所》小笠原村診療所
 《日程》

12月20日(木)～22日(土) 午前・午後
 12月25日(火) 午前・午後

【母島】

《場所》母島診療所

《日程》12月18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。

事前に電話また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

小笠原村診療所(歯科)の休診

【歯科】

《休診日》12月27日(木)～平成31年1月7日(月)

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800

母島診療所(歯科)の休診

【歯科】

《休診日》12月20日(木)～平成31年1月7日(月)

●問合せ先 母島村診療所 3-2115

12月の燃料油価格変動調整金

単位:円

等級	大人	学生	小人
1等	51,520 (+2,920)	44,080 (+2,500)	25,760 (+1,460)
特2等寝台	37,210 (+2,110)	29,770 (+1,690)	18,610 (+1,060)
2等寝台	28,040 (+1,590)	22,440 (+1,280)	14,020 (+790)
2等和室	24,610 (+1,400)	19,690 (+1,120)	12,310 (+700)
等級	村民	村民小人	身障者
1等	42,220 (+2,390)	21,110 (+1,190)	25,760 (+1,460)
特2等寝台	27,910 (+1,580)	13,960 (+790)	18,610 (+1,060)
2等寝台	21,030 (+1,190)	10,520 (+600)	14,020 (+790)
2等和室	18,460 (+1,050)	9,230 (+520)	12,310 (+700)

等級	大人	小人
1等品	16,264 (+626)	
2等品	15,140 (+582)	
3等品	13,928 (+536)	
小口 0.1t以下	1,630 (+63)	
小口 0.075t以下	1,213 (+47)	

単位:円

伊豆諸島開発株 03(3455)3090

12月の運賃等をお知らせします。翌月以降または、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。
 予約した乗船券は、出港前日までに現金またはカードで、窓口でお支払いください。
 乗船券は、日にちに余裕を持ってご予約。

おがさわら丸

旅客運賃

貨物運賃

ははしま丸

旅客運賃

貨物運賃

母島航路の増便について

平成31年の2月～3月末にかけて、試行として父島～母島間のははしま丸のダイヤを増便します。

増便により、村民および観光客等の利便性向上が見込まれるため、今後このダイヤの定着に向け、多数の皆様のご利用をお願い申し上げます。

【増便期間】2月9日～3月30日

【増便ダイヤ】

《おがさわら丸入港日》

母島発午後3時 ↓ 父島着午後5時

《おがさわら丸入港翌日》

父島発午前7時30分 ↓ 母島着午前9時30分

※詳細は、ははしま丸時刻表をご覧ください。

●問合せ先 伊豆諸島開発㈱

03-3455-3090

講習会の開催について

小笠原村商工会では、講習会を行います。お気軽にご参加ください。

【テーマ】導入まであと1年「消費税軽減率制度対策セミナー」

【講師】公認会計士・中小企業診断士 土屋晴行 氏

【参加費】無料

【父島】

《日時》12月18日(火) 午後2時～午後5時

《場所》地域福祉センター 大会議室

【母島】

《日時》12月19日(水) 午後2時～午後5時

《場所》

村民会館2階 会議室

※準備の都合上、参加を希望される方は、事前にお申込みください。

※気象状況等で予定が変更になる場合もあります。

●申込・問合せ先

小笠原村商工会 2-2666

日商簿記検定の実施

【試験日】平成31年2月24日(日)

【申込期間】12月17日(月)～平成31年1月23日(水)

※《年末年始休業》12月29日(土)～1月3日(木)

【受験料】

《3級》2800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。

●申込・問合せ先

小笠原村商工会 2-2666

小笠原島漁業協同組合

スタッフ募集

【応募資格】高校卒業以上

【業務内容】漁獲物の水揚げ、冷蔵庫業務他

【勤務時間】午前8時～午後5時

【休日】シフト制

【給与】時給1100円

【その他】職員登用あり。普通免許 歓迎

【応募方法】電話連絡の上、履歴書、職務経歴書をご持参ください。

詳しくは、お問い合わせください。

●問合せ先

小笠原島漁業協同組合 2-2411

年末年始イベント

アルバイト募集

小笠原村観光協会では、大晦日カウントダウンイベントおよび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】ステージ設営・撤収、ドリンクサービス、プログラム運営他、海びらきイベント

時の、海での安全管理(経験者・有資格者歓迎)

【時給】

①1200円

②1800円

③1200円

【応募締切】決定次第、締め切りとさせていただきます。

●問合せ・申込先

一般社団法人小笠原村観光協会 2-2587

年末年始イベントについて

小笠原村観光協会では、大晦日カウントダウンイベントおよび元旦の海びらきイベントを開催します。

【日時】

《カウントダウンパーティー》

12月31日(月) 午後11時～

《日本一早い！海開き》

平成31年1月1日(火) 午前9時30分～

【場所】大神山公園お祭り広場

※12月31日は荒天時二見港船客待合所

1月1日は荒天時中止(小雨決行)

●問合せ・申込先

一般社団法人小笠原村観光協会 2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

2-2587

日本一早い初日の出ハイキング &母島海びらき2019

「日本一早い初日の出ハイキング&母島海びらき2019」を開催します。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、イベントが中止になることがあります。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31年1月1日(火)

【集合時間】早朝午前4時30分(予定)

【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2019

【開催日】平成31年1月1日(火)

【時間】午前10時〜昼の12時30分頃(予定)

【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など
※ギョサン飛ばし大会の申し込み方法は、母島観光協会ホームページ等にてお知らせします。

◎新春 羽根つき大会

【日程】平成31年1月2日(水)

【時間】午後(予定)

【場所】母島小中学校グラウンド※雨天母島小中学校体育館(予定)

【内容】島の竹で作った羽根を、タマナの羽子板で突いて遊びます。

●問合せ先

小笠原母島観光協会 3-2300

小笠原諸島 返還50周年 実行委員会

オガグワの森 植樹会

昨年から各種イベントを行ってきた「オガグワの森づくりプロジェクト」では、ついにオガサワラグワの植栽を行います。

【実施日】12月9日(日)

【集合時間・場所】午前9時30分 村役場駐車場(昼の12時30分解散予定)

【作業場所】父島長谷 村有地(林内)

【服装・持ち物】作業しやすい服装、軍手、飲み物など

※事前申込制です。
※作業に必要な道具は貸与します。

●申込・問合せ先

環境課環境係 2-3111

環境・自然の ページ

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および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。受講を希望される方は、事前に電話でお申込みください。なお、下記講習日に受講できない方は、別途電話にてご相談ください。

また、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。

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)

父島および母島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。

※1、2共に有効期間は2年間となります。有効期間を過ぎて引き続きの利用を希望される場合には、再度講習の受講をお願いします。

◎父島会場

【日時】12月10日(月)午後3時30分〜4時30分

【場所】小笠原総合事務所3階会議室

◎母島会場

【日時】12月12日(水)午後6時〜7時

【場所】村民会館2階視聴覚室および会議室

●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)、印鑑および筆記用具をご持参ください。

●申込・問合せ窓口

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31年4月から父島、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更新のための講習会を開催します。なお、東京都自然ガイドは、南島または石門の限定です。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す。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指定ルートをガイドおよび環境教育指導者として利用される方

②①を受講された方または小笠原エコツアー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 受付期間及び受付時間

12月3日(月)〜講習前日までの午前8時〜午後5時まで(ただし、土日祝日、年末年始の閉庁日および正午〜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30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 会場および開催日時

◎父島会場・地域福祉センター2階大会議室

【ガイドおよび環境教育指導者(新規・更新)】
(1) 2月6日(水)

(新規) 午後1時30分〜5時30分

(更新) 午後4時〜5時30分

(2) 3月15日(金)

【新規】午後1時30分～5時30分
 【更新】午後4時～5時30分
 ※更新の方も新規講習からの受講は可能です。
 【SAガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

(1) 2月6日(水) 午後6時～7時
 (2) 3月15日(金) 午後6時～7時

◎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)】

(1) 1月10日(木)

【新規】午後1時30分～5時30分

【更新】午後4時～5時30分

※更新の方も新規講習からの受講は可能です。

●申込み・問合せ窓口

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

ビクターセンターのお知らせ

【12月の開館】おがさわら丸入港日～出港日。12月23日～1月10日まで毎日開館

【開館時間】午前8時30分～午後5時(夜間～午後9時)

※イベント・夜間開館は、掲示板のポスターをご覧ください。

【特別展】

■新館 「写真で見る小笠原展」 開催中

■旧館 「特別展 南硫黄島」 開催中

「原生自然10年の変化とドローンが捉えた島の全貌」

●問合せ先

小笠原ビクターセンター 2-3001

世界自然遺産の コナー

科学委員会の開催について

世界自然遺産の価値の適正な保全管理等について、科学的な助言を得て検討するため、標記の会議を開催します。

父島と母島および、関東地方環境事務所(さいたま市)をテレビ会議システムでつなぐ予定です。傍聴を希望する方は直接会場へお越しください。

【日時】 12月18日(火) 午後1時30分～4時45分

【会場】

《父島》世界遺産センター 会議室

《母島》母島村民会館 会議室

《内地》関東地方環境事務所 会議室

【議題(予定)】

・遺産委員会決議事項への進捗状況
 ・各種の取組み・事業の報告等

●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

村民日より11月号で募集し、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22日(土) 午前8時～午後3時頃

【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(事前申込制。定員になり次第締め切ります。)

【応募資格】 小笠原村に住所を有する高校生以上の方

【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

環境課環境係 2-3111

小笠原動物協議会からの お知らせ

◎動物対処室の休診

【休診日】 12月28日(金)～1月4日(金)
 ※ペット向け診療日は月・水・金です。休診日は火・木・土・日・祝日です。

※同室では、野生動物の治療も行うため、緊急で野生動物の治療を行う際、飼い主の方にはお待ちいただくか、予約日時を変更いただく可能性がありますこと、ご了承ください。

●問合せ先
 環境課環境係(小笠原動物協議会事務局)
 2-3111

小笠原世界遺産センターの 年末年始の予定

小笠原世界遺産センターでは、小笠原諸島世界自然遺産の価値として認められている小笠原固有のカタツムリや昆虫の生体展示の他、世界遺産地域内で行われている取組を紹介しています。ぜひお越しください。

【開館日】 おがさわら丸入港日～出港日

※年末年始は12月30日(入港日)・1月3日(出港日)のみ開館します。

【開館時間】 午前9時～午後5時

※詳細は、小笠原自然情報センターホームページで確認できます。

●問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

「新しい発見」歌うザトウクジ ラと船舶音の関係」



船が出す音に対して、海の生き物ほどのような行動をとるのでしょうか？いつもどおり？逃げる？対抗する？それとも・・・どうやら、繁殖のために歌っているザトウクジラのオスは、貨客船がそばを通ると一時的に歌うのを控えるようです。

平成27年度より3年間、日本船舶技術研究

協会による「船舶水中騒音の海洋生物への影響に関する調査研究」プロジェクトがここ小笠原で行われました。その一つとして、父島西側の海中に録音機を沈めることで、貨客船から出る音に対して歌っているザトウクジラがどのように反応しているのかを調べました。録音データを解析したところ、貨客船が通った後は、一時的にクジラの歌が続かなくなったり、声の検出数が減ったりしていることがわかりました。このような変化がみられたのは、航路から1・2キロメートル以内の距離にいと推定されたクジラであったため、貨客船の音が影響している範囲はごく狭いものであると考えられました。また、声の大きさや高さには明らかな変化はありませんでした。

【ホエールウォッチング自主ルール遵守のお願い】
11月8日に初ザトウが確認されました。待ちに待ったザトウクジラのウォッチングシーズン開始にあたり、次に掲げる自主ルールの遵守にご協力をお願いします。

- 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メートル以内を侵入禁止水域とする。
- 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

海洋センターだより その211

小笠原諸島における平成31年度のウミガメ産卵調査が終了しました。
詳細なまとめはこれから行ないませんが、現時点での結果としては父島列島では約1600巣、母島列島は約400巣でした。気象庁によると、南米沖で海水温が高い状態が続いていることから「エルニーニョ現象」が発生していると発表され、冬季は西高東低の冬型の気圧配置が強まりにくいため暖冬傾向となるようです。

前回のエルニーニョ現象が発生したのが平成28年。この年は、ウミガメ産卵調査が行なわれて以来、過去最高の産卵数で約2600巣を記録しています。果たして、平成31年シーズンはどのような結果になるのか今から楽しみです。

●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) <https://bonin-ocean.net>

◎マイマイのイマ 第四十四頁 「ナメクジの恐怖」

私はナメクジと蜘蛛が嫌いだ。怖いのである。蜘蛛はともかく、ナメクジ恐怖症は、貝類学者にとって致命的だ。なぜならナメクジもカタツムリも分類学的な区別はなく、貝殻のない陸貝をナメクジと呼ぶにすぎないからである。いつナメクジのおぞましい図や写真が飛び出すかと不安で、おちおち貝類学の教

科書を読むこともできぬ。

ちなみに小笠原のナメクジには二つの系統がある。ひとつはチャコウラナメクジなど、いわゆる普通の醜いナメクジ類。もうひとつは、アシヒダナメクジという扁平で、ひとときわ凶悪な姿のナメクジだ。前者はマイマイの仲間、後者はインアワモチという海岸に住むウミウシ状の軟体動物の親戚である。小笠原ではどちらも外来種である。

最近私は、この小笠原のアシヒダナメクジを仙台まで持ち帰った。遺伝子を調べるためである。決死の覚悟であった。怖くて発狂するかと思った。当然調べるのは学生だ。しかし結果は驚きだった、実はそれは国内でこれまで未記録の種だったのだ。その後、沖縄でも同種がみつかった。遠くボルネオの熱帯雨林が故郷の種であった。小笠原のみならず、国内の外来種対策を進めるうえで、非常に重要な発見である。この成果は、海外の学術雑誌に論文として発表された。もともとその論文は、真ん中でかどと件のナメクジの写真が鎮座しているので、私は怖くて正視できないでいる。

大切なのは、好きな相手だけでなく、嫌いな相手も知らねばならぬ、ということだ。嫌いな相手のも、我慢して理解しようと努力すれば得るものがある。多様性を大切にとは、この心得のことなのだろう。でも、やはりナメクジは無理だ。



【文】東北大学・千葉聡 【イラスト】橋本愛

水を大切に



けんこう通信

— 村民課福祉係 —
— 第 226 号 —

健康診断はいかがでしたか？健康診断は“受けておしまい”ではなく、受けた後に健康に向けて一緒に取り組んでいけたらと思います。健康を維持するためには、毎年の健康診断で体をチェックするのはもちろん、日頃から健康づくりに取り組む事がとても大切です。“健康”を意識している今こそ、さらにもう一步すすめてみませんか？

食事

はじめよう朝ごはん習慣

朝食は体を目覚めさせる大切な働きがあるだけでなく、次の食事の食べすぎを防ぐ事も出来ます。



- はじめはバナナ 1 本からでもOK
- 前日の下ごしらえや生活リズムを整える等、事前に準備しよう



ゆっくりと味わって食べよう

早食いは満腹を感じる前に食べ過ぎてしまう等太りやすい食べ方です。食べるペースが速い人は遅い人に比べ、肥満は 3 倍、糖尿病は 2 倍リスクがあるというデータも。

- 噛みごたえのあるおかずを増やそう
- 一緒に食事をする人よりも、遅く食べ終わるよう意識してみよう



減塩を意識しよう

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります



- ダシ、酸味、香辛料等を活用しよう
- 焼く・揚げるなど調理法を工夫しよう
- 新鮮な食材を使おう



3つのポイントを見て、課題がハッキリしている人はそこから、そうでない人は興味のあるテーマから、とりあえず始めてみませんか？始めると脳は「やる気」になるのだとか。

健康づくり、どこから始める？

運動

普段の生活での歩数を測ろう

今や携帯電話にも歩数計機能がついているものが増えました。普段どのくらい歩いているか知るところから始めませんか？

歩数と健康の目安（1 日あたり）

- 肥満を予防したい→12,000 歩
- 高血圧、糖尿病を予防したい→8,000 歩
- 認知症を予防したい→5,000 歩



普段より+10分体を動かそう

一日の生活の中に、10 分程度の時間をみつけ、自分が気持ちよく感じたり、楽しいと思えたりすることから始めてみよう

例えば・・・

- 歩いてランチに行ってみる
- 寝る前にストレッチを始める

睡眠

よく寝て、心も身体も休めよう

睡眠に問題があると疲れを十分にとることができません。

- 毎日同じ時間に起きよう
- 目が覚めたら日光をあびよう
- 寝る前はリラックスした時間を過ごそう



クジラ：そっかあ。健康診断は終わったけれど、気を抜かずに“健康づくり”しなきゃな。

そういえば、昔の人も健康に気をつけていたんですか？

保健師：昔の人も健康に気をつけていたんですよ。例えば、徳川家康は他の将軍と異なり贅沢品ではなくバランスの良い食事をしていたと言われてますし、伊賀出身の有名な忍者“服部半蔵”は現代のトップアスリートも参考にしている「ナンバ歩き」をしていたのだとか。

クジラ：へえー。みんな色々としていたんだな。僕も出来ることからやってみます！

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	土	出港日  小笠原高校剣道教室	16	日	小笠原高校図書館開放
2	日	小笠原小学校学芸会 小笠原高校図書館開放	17	月	入港日  東京三弁護士会法律相談（母島） 日商簿記検定申込開始（～1/23） 都ヤギ排除
3	月	小笠原ロードレース大会申込開始（～1/7） 不動産登記相談申込開始（～10日） 地域振興にかかる補助事業申込開始（～21日） 都ヤギ排除 育児学級（父島・歯科の会） 地域学校保健委員会講演会	18	火	小笠原小学校環境教育セミナー 東京三弁護士会法律相談（父島） 産科婦人科専門診療（母島） 商工会消費税講演会（父島） 科学委員会開催
4	火	村ヤギ駆除 第4回農業セミナー（母島）	19	水	行政相談 ヘルスアップ教室 商工会消費税講演会（母島）
5	水	入港日  子育て相談（母島～6日）	20	木	出港日  粗大ごみ回収（母島） 母島診療所歯科休診（～1/7） 産科婦人科専門診療（父島～25日まで23.24除く）
6	木	海上保安署オイルフェンス訓練 定期予防接種 子育てセミナー（母島）	21	金	電話による無料法律相談 都ヤギ排除
7	金	母島小中学校ロードレース大会 子育てセミナー（父島） 子育て相談（父島～8日）	22	土	西島外来植物駆除ボランティア実施 小笠原高校剣道教室
8	土	出港日  小笠原高校剣道教室	23	日	入港日  天皇誕生日 小笠原高校図書館開放
9	日	オガクワの森植樹会 小笠原高校図書館開放	24	月	振替休日
10	月	村ヤギ駆除 第4回農業セミナー（父島） 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会（父島）	25	火	
11	火	入港日  不動産登記相談（母島～12日） 乳幼児健診・歯科健診（父島～12日） 都ヤギ排除	26	水	出港日 
12	水	粗大ごみ回収（父島） 村民相談 国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会（母島） 小児科専門診療（父島）	27	木	小笠原診療所歯科休診（～1/7）
13	木	不動産登記相談（父島） 母島巡回労働相談 乳幼児健診・歯科健診（母島）	28	金	動物対処室休診（～1/4）
14	金	出港日  小児科専門診療（母島）	29	土	小笠原高校剣道教室
15	土	父母交流スポーツ大会	30	日	入港日  小笠原高校図書館開放
			31	月	カウントダウンパーティー（父島）

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）
12/28（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
12/29（土）	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	全域収集	休	休
12/30（日）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
12/31（月）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/1（火）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/2（水）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/3（木）	休	休	休	休	平常通り		休	休	休
1/4（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	全域収集	びん・ペットボトル	平常通り
1/5（土）	休	休	平常通り	休	平常通り	平常通り	平常通り	休	休
1/6（日）	休	休	平常通り	休	平常通り	平常通り	休	休	平常通り
1/7（月）	平常通り	平常通り	休	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り	休	平常通り

村営バス

	扇浦線	循環線
12/28（金）	平常通り	平常通り
12/29（土）	平常通り	平常通り
12/30（日）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/31（月）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/1（火）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/2（水）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/3（木）	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/4（金）	平常通り	平常通り
1/5（土）	平常通り	平常通り
1/6（日）	平常通り	平常通り
1/7（月）	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（金）までにお申し込みください。※ごみの回収は、1月4日（金）から平常どおりとなります。

12月30日（日）～1月3日（木）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
12/28（金）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/29（土）	休	休	休	平常通り 利用申込は12月28日まで
12/30（日）	休	休	休	
12/31（月）	休	休	休	
1/1（火）	休	休	休	
1/2（水）	休	休	休	
1/3（木）	休	休	休	
1/4（金）	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
1/5（土）	休	休	平常通り	平常通り
1/6（日）	休	休	休	平常通り
1/7（月）	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。