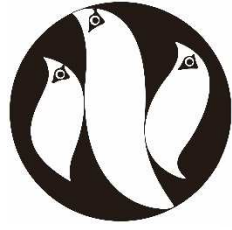


NO. 708
令和元年(2019)
12/1(日)



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

<https://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 2,163人 456人
世帯 1,214 279

10月気象状況(父島)

最高気温 29.5℃
最低気温 24.9℃
平均気温 27.2℃
平均湿度 84%
月降水量 405.0mm

ダム貯水率

11/25 現在
父島 100/100
母島 93.6/100

第37回父母交流スポーツ大会

父母交流スポーツ大会を12月7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

会場	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
	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

第47回小笠原ロードレース大会

令和2年1月26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2日(日)

●会場 奥村運動場(東町・西町)

【部門】

《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
中学生男子の部(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

《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2日(月)～令和2年1月7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。

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

母島小中学校ロードレース大会

母島小中学校では次のとおり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お願ひします。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6日(金) 午後1時15分～午後3時10分

※予備日1・12月12日(木) 同時刻

予備日2・12月13日(金) 同時刻

【コース】

④4km・6kmコース(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

※小学1、2年生は、校庭を使用して3分間走及び5分間走を実施

●問合せ先 母島小中学校 3-2181

「小笠原諸島振興開発計画」を策定しました

東京都は、小笠原諸島振興開発特別措置法に基づく「小笠原諸島振興開発計画」(令和元年度～令和5年度)を策定しました。

本計画は、小笠原諸島の今後5年間の振興開発の方向性を示すものです。

計画の詳細は、東京都総務局および村役場のホームページで公表しています。また、村役場総務課および母島支所でもご覧になれます。

●問合せ先 総務課企画政策室 2-3111

小笠原中学校学習発表会 (音楽発表会)のお知らせ

今年度の学習発表会は、各学年の総合的な学習の時間の発表と、全学年の音楽の発表を、3回に分けて行います。2回目となる今回は、各学年の合唱と全校吹奏楽の音楽発表会です。保護者・地域の皆様、ご参観いただきますようご案内いたします。

【日程】12月8日(日)

【時間】午前11時20分〜午後0時10分

【場所】小笠原小学校・中学校体育館

※お車での来校はご遠慮ください。
※上履きをお持ちください。

●問合せ先 小笠原中学校 2-2502

防災行政無線による

全国一斉の緊急情報伝達試験

小笠原村では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さまへお伝えするため、村内で防災行政無線の試験放送を行います。

【日時】12月4日(水)午前11時ころ

※小笠原村以外の地域でも、全国的に試験が実施されます。

※防災行政無線の放送は、最大音量での放送となります。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

今年最後の粗大ごみ回収(父島)

【回収日】12月11日(水)

粗大ごみ回収日は毎月二回目の水曜日です。

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、年内にクリーンセンター持ち込みを希望される方は12月27日(金)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

認定農業者及び認定新規就農者について

農業経営改善計画認定審査会で、認定農業者及び認定新規就農者の認定を行いました。この度、新たに認定農業者、認定新規就農者として認定された方を紹介します。

【今回認定された認定農業者】

《母島》小松武人

【今回認定された認定新規就農者】

《父島》山縣広宣

【これまでに認定されている認定農業者(五十音順)】

《父島》野瀬もとみ、

USK&C. 合同会社

《母島》稲垣和仁、折田一夫、小松広子、

濱崎泰宏、早川保、比企理史、福田亮三、

藤谷明憲、松本均

【これまでに認定されている認定新規就農者】

《母島》越立さち子

認定農業者及び認定新規就農者は、地域の農業の担い手または将来の担い手となることを期待される方を村が認定し、そうした農業者の取り組みを関係機関・団体と連携して支援する制度です。

認定農業者になりたい、新たに農業を始めたいという方は、いつでも産業観光課にお問合せください。

●問合せ先 産業観光課 2-3114

小笠原村プレミアム付商品券使用可能店舗のお知らせ

小笠原村プレミアム付商品券をお使いいただける店舗について、次のとおり変更があります。

○11月30日で抹消

ビストロミストラル(母島字元地)

○12月1日から追加

お食事処 めぐろ(母島字元地)

お使いいただける店舗の一覧は、村のホームページで公開している他、村役場産業観光課、母島支所にてお配りしています。

●問合せ先 産業観光課 2-3114

村道の通行止めのお知らせ

道路の舗装と水路の工事を行うため、母島の村道沖村三号線と九号線が左記の期間、通行止めとなります。詳しい日程については、改めてポスター・防災無線等でお知らせいたします。

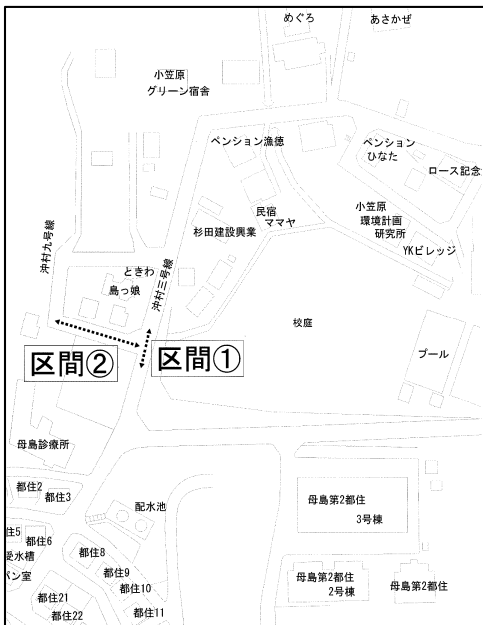
ご理解とご協力をよろしく願います。

【通行止め期間】

区間①…12月中旬から3週間程度

区間②…令和2年1月初旬から1か月程度

●問合せ先 母島支所施設係 3-2111



令和元年度小笠原村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」の入賞者は次のとおりです。

【父島】小笠原中学校

最優秀賞 和田莉奈(2年)

優秀賞 横山 翔(1年)

【母島】母島中学校

最優秀賞 寺戸藍波(3年)

優秀賞 小松碧志(3年)(敬称略)

なお、和田莉奈さんの作品は東京都大会において「奨励賞」を受賞されました。おめでとうございます。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

行政相談所の開設

【実施日程】12月11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20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

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月中旬に発送しております。

②12月13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30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31年度もしくは令和元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30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ご注意ください。

◇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

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、令和元年9月30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、令和元年10月1日から12月31日までの間に、令和元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、令和2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30分～午後4時

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、また平成29年度に開始された、各種相続手続きに利用できる「法定相続情報証明制度」についてもご説明しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

◎母島

【日時】 12月9日(月)

午後2時30分～5時

12月10日(火) 午前9時～正午

【場所】 母島支所小会議室

◎父島

【日時】 12月11日(水) 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2日(月)～6日(金)

●問合せ先 財政課財政係 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

今月の納期限および口座振替日

12月は、固定資産税(第3期)の納期です。

納期限は、12月25日(水)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6日(月)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

給与支払報告書の提出について

法人や個人の事業主で、令和元年中(平成31年1月1日～令和元年12月31日)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、事業専従者、退職者などを含む)の「令和2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(兼任切書)」
.. 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、「令和元年度 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】

令和2年1月31日(金)

【提出場所】

令和2年1月1日(水)現在で、受給者が居住する住所地の区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。

ます。

また、令和元年中に退職し、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。住民基本台帳(住民票)を確認し、1月1日前に転出されている場合には、転出先の区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(住んでいた)ものの、小笠原村に住民票の登録をしていない(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」・「住民票登録地」・「雇用期間」などの確認のため、あらためて照会させていただきます。

また、事業繁忙期などに、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(転勤や退職など)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 ※2 から取得できます)。

- ※1 村の窓口(冊子)や、国税庁のHP (<http://www.nta.go.jp/>) 内から手引きのファイル(PDF)が取得できます。
- ※2 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「ご確認ください」。

●問合せ先 財政課税務係 2-3112

小笠原村職員募集

小笠原村職員募集							
職種	募集人数	年齢要件	資格等	配属先	採用時期	申込締切	試験日
技術 (土木・機械)	1名	昭和49年4月2日以降生まれ		本庁又は事業所	令和2年4月以降	令和2年1月28日	1次2月9日 2次2月下旬
介護福祉士	若干名	昭和36年4月2日以降生まれ	介護福祉士	福祉事業所(太陽の郷)	令和2年4月以降	令和2年1月16日	個別に調整
介護員 (任期付)		昭和36年4月2日以降生まれ	ホームヘルパー2級以上	福祉事業所(太陽の郷)	令和2年4月以降	令和2年1月16日	個別に調整

詳しくは試験要項をご覧ください。要項は、村ホームページに掲載しています。

問合せ先 総務課総務係 2-3111

宮公器器等の「コーナー」

「ギヤラクティック・キッズ」開催

第65回「特別編・日食! その2」今年2回目の部分日食だよ! 好きな時間に来て見てみてね。ただし、太陽を直接目で見ないこと!

【日時】12月26日(木) 午後2時30分に観測開始。午後4時頃まで。

【内容】お好きな時間に来場し、望遠鏡で投影された太陽や、太陽観測メガネで観察してみてください。

【対象者】一般

【場所】大神山公園(お祭り広場)

【参加費】無料

【申込締切】今回は事前申込不要です。

【講師】宮谷幸利(日本天文学会員)

●問合せ先 国立天文台内 2-7333

母島巡回労働相談

【日時】12月4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、退職・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

清瀬交差点の信号サイクル変更について

11月14日より清瀬交差点信号サイクルの改訂を行いました。

湾岸通りの車両用信号の青色表示が長くなりました。通行の際はスピードの出しすぎに注意し、信号の変わり際に無理に交差点に入ることなく清瀬都住方向への右折車にご配慮いただきますようお願いいたします。

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

「令和2年武道始式」の開催について

次のとおり、武道始式を開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

【日時】1月5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

【お願い】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

第1回農業者セミナー開講のお知らせ

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」を開講いたします。今回は病害虫防除に関する2本立てです。是非ご参加ください。

【内容および講師】

①『発生子察事業の紹介、硫黄島・南鳥島の調査報告等』

山口 修平(東京都病害虫防除所)

②『農薬の効果的な使い方と小笠原の病害虫防除について』

五十嵐 清晃(営農研修所)

【開講日および場所】

母島・12月3日(火) 午後4時30分～6時

場所・営農研修所本館

父島・12月5日(木) 午後2時から3時30分

場所・農業センター研修室

【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

オイルフェンス展張訓練

小笠原海上保安署をはじめとする関係各機関において、排出油等を原因とした海洋汚染を防止する為の実働訓練を実施致します。

この実働訓練では、海上にオイルフェンスを展開しますので、訓練時間中に訓練実施場所付近を航行する際には、十分ご注意ください。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【日時】12月10日(火)

午前10時30分～正午頃

【場所】二見漁港出入口付近

●問合せ先 小笠原海上保安署 2-7118



動物由来感染症講演会の開催

保健所では、私たちの身近に存在する動物由来感染症について学んでいただくための講演会を開催します。東京農工大学から専門家を招き、動物由来感染症の基礎知識や感染予防対策について解説します。また、島内におけるグリーンアノール及びネズミのサルモネラ菌保有状況調査について、保健所職員から説明します。ペットを飼っている方、屋外で作業する機会が多い方、海外旅行が好きなた方はじめ、どなたでもご来場ください。

日時・12月22日(日)

午後3時～4時30分

場所・地域福祉センター2階 大会議室

母島支所2階 大会議室

※母島はテレビ回線を使つてのサテライト会場となります。

講師・国立大学法人東京農工大学獣医学博士 林谷秀樹氏

申込・不要

●問合せ先 島しょ保健所小笠原出張所

生活環境担当 2-2951

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5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5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、麻疹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、個別通知をいたします。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、3歳の乳幼児

【父島】日時・12月11日(水)

午前9時～11時、午後2時～3時30分

場所・地域福祉センター2階会議室

【母島】日時・12月9日(月)

午後2時45分～3時45分

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

育児学級(歯科の会)

歯科衛生士さん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?

【対象者】0～3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】12月9日(月)

《0歳クラス》午前10時～10時45分

《1～3歳クラス》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

【事前申し込み】必要

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

医療のコーナー

耳鼻咽喉科専門診療

【父島】

《場所》 小笠原村診療所

《日時》 12月8日(日)～11日(水)

午前・午後

【母島】

《場所》 母島診療所

《日時》 12月4日(水)～5日(木)

午前・午後

【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

小児科専門診療

【父島】

《場所》 小笠原村診療所

《日程》 12月12日(木) 午前のみ

《受付時間》 午後8時30分～11時

【母島】

《場所》 母島診療所

《日程》 12月10日(火) 午前のみ

《受付時間》 午後8時30分～11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。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800

産科・婦人科専門診療

【父島】

《場所》 小笠原村診療所

《日時》 12月19日(木)～20日(金)

午前・午後

12月23日(月)～24日(火)

午前・午後

※12月21日(土)、22日(日)は休診です

【母島】

《場所》 母島診療所

《日時》 12月16日(月) 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

小笠原村診療所の休診

【歯科】

《休診日》 12月26日(木)

～1月8日(水)

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800

明老会職員募集

(正社員) 父島・母島各1名

【仕事内容】 介護職員

【資格】 介護職員実務者研修以上

(介護職経験1年以上)

普通自動車免許(ペーパー不可)

【勤務時間】 午前8時30分

～午後5時15分(休憩60分)

【休日】 週休2日制 基本土日祝日

【給与】 経験年数による

詳細は、お問い合わせください。

●問合せ先 明老会 2-3911

小笠原海運からのお知らせ

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に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。

12月の燃料油価格変動調整金

		単位:円			
おがさわら丸	旅客運賃	等級	大人	学生	小人
		1等	49,500 (+)	42,350 (+)	24,750 (+)
		特2等寝台	35,750 (+)	28,600 (+)	17,880 (+)
		2等寝台	26,930 (+)	21,550 (+)	13,470 (+)
		2等和室	23,640 (+)	18,920 (+)	11,820 (+)
	貨物運賃	等級	村民	村民小人	身障者
		1等	40,570 (+)	20,290 (+)	24,750 (+)
		特2等寝台	26,820 (+)	13,410 (+)	17,880 (+)
		2等寝台	20,200 (+)	10,100 (+)	13,470 (+)
		2等和室	17,730 (+)	8,870 (+)	11,820 (+)
		単位:円			
ははじま丸	貨物運賃	1等品	15,928 (+)		
		2等品	14,828 (+)		
		3等品	13,640 (+)		
		小口	1,596 (+)		
		0.1t以下	1,188 (+)		
		0.075t以下	0 (+)		

日本一早い初日の出ハイキング & 母島海びらき2020

次の日程で「日本一早い初日の出ハイキング & 母島海びらき2020」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

【日程】 令和2年1月1日(水)

【集合時間】 早朝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2020

【日程】 令和2年1月1日(水)

【時間】 午前二時～午後二時頃

【場所】 母島脇浜なぎさ公園

※雨天母島小中学校(予定)

【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にてお知らせいたします。

○新春羽根つき大会

【日程】 令和2年1月2日(木)

【時間】 午後1時30分

【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

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及び元旦の海びらきイベントを開催します。

【日時】

12月31日 午後11時

1月1日 午前9時30分

【場所】 大神山公園お祭り広場

12月31日 午後11時

※12月31日は荒天時二見港先客待合所
1月1日は荒天時は中止(小雨決行)

●問合せ・申込先
小笠原村観光協会 2-2587

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イベント及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。内容は以下のとおりです。

【日時】①12月31日

午前9時～午後1時頃

②12月31日

午後10時～翌午前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、①③の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】①1,200円

②1,800円

③1,200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

小笠原村観光協会 2-2587

扇浦海岸ビーチクリーンの実施

商工会青年部では、次の日程でビーチクリーンを実施します。

【日時】12月14日(土) 午前9時～

【集合場所】扇浦海岸 レストハウス

受付は当日に、現地でおこないます。村民の皆様のご参加お待ちしております。尚、ゴミ袋は商工会青年部で用意してありますが、軍手・お飲み物は各自ご用意ください。

●問合せ先 小笠原村商工会 2-2666

世界自然遺産の コーナール

西島外来植物除去ボランティア の募集

父島の北西に位置し、ウェザーステーションより望むことができる西島。北東部はモクマオウ林に覆われていますが、タコノキやビロウなどの在来林が点在し、小さな固有の陸産貝類も生息しています。南東部はコウライシバで覆われた丘で、オガサワラアザミやオオハマボソスなどが花を咲かせます。また、海鳥も営巣しています。

これらの生きものたちを守るため、行政やNPOによりモクマオウの駆除等の外来種対策が進められています。平成20年にはノヤギが根絶され、ネズミの駆除も進められています。

このような西島の現状や取組を、生き物観察や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、次のおお「西島外来植物除去ボランティア」の募集を行います。

【日時】12月14日(土)

午前8時～午後3時頃

※天候・海況不良により実施できない場合は12月21日(土)に順延します。

【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(事前申込制。定員になり次第締め切りとさせていただきます)

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。

※滑り止めのしっかりした靴(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

母島再生可能エネルギー 100%電力供給実証事業に 関する勉強会

東京都、小笠原村、東京電力パワーグリッド(株)は、昨年12月に、母島において再生可能エネルギー100%での電力供給を行うための実証事業に関する協定を締結しました。この事業では、母島に太陽光発電や蓄電池等を設置し、1年のうちの半年程度、太陽光発電のみで島内に電力供給を行うことを計画しています。

現在、太陽光パネル等の設置場所の候補地(世界自然遺産区域外の圃場跡などの都田地・村有地等)とその周辺について、専門家からの意見等をいただきながら自然環境調査を進めているところです。

今回は、上智大学の織教授等をお招きし、地球温暖化対策や再生エネルギー、持続可能な開発目標(SDGs)などについての勉強会を実施します。

【日時】12月26日(木) 同じ内容で昼と夜の2回開催します。

昼の部：午後2時～ 夜の部：午後7時～

90分程度

【場所】母島支所大会議室

※父島は村役場2階会議室でTV会議システムにより参加可能

●問合せ先 環境課環境係

2-3111

環境・自然の ページ

「令和元年度小笠原諸島世界自然 遺産地域科学委員会」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。

父島と母島及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23日(月)

午後2時～4時30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

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。ぜひお立ち寄りください。

【開館日】おがさわら丸入港中

※年末年始は12月29日、30日、1月3日および4日が開館日です。

【開館時間】午前9時～午後5時まで

※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。

【企画展】

「西之島展」開催中(12月18日まで)

●問合せ先 環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

「第5回 西之島の価値と保全にか かかる検討委員会」

今年9月に実施した上陸調査結果を踏まえた西之島の科学的価値の最終とりまとめを行い、保全の基本的考え方について、科学的な見地から検討します。

傍聴を希望される方は、会場まで直接お越しください。

日時：12月16日(月) 午後3時～5時

○場所：

(父島) 世界遺産センター会議室

(母島) 母島村民会議室(TV会議システム)

(内地) 関東地方環境事務所会議室(TV会議システム)

●問合せ先 環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

「第3回 西之島の価値と保全にか かかる講演会」

西之島の上陸調査結果について、初映像も含め、最新情報を報告します。どんな生き物が西之島に定着しているのか、川上和人主任研究員(森林総合研究所)のほか調査団のメンバーにより、解説します。

傍聴を希望される方は、会場まで直接お越しください。

【父島】日時：12月15日(日)

午後7時～8時30分

場所：世界遺産センター会議室

【母島】日時：12月17日(火)

午後7時～8時30分

場所：母島支所大広間

●問合せ先 環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

植物防疫制度への御協力依頼

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。

緊急防除の事例としては、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有ることから、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。

島民の皆様におかれましては、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が認められていないため、海外から入港した船舶から野菜、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舶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多数の植物が、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)

ささわら丸出港1時間前)

※母島ではJ.A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

ビジターセンターのお知らせ

12月の開館：おがさわら丸、観光船の入港日
12月29日～1月11日毎日開館

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

「島の船」展 小笠原ゆかりの船たち 開催中

暮らしをささえてきた数々の船について紹介しています。

■新館

「遊歩道の固有植物 父島編」たどりついたキセキ、めぐりあったキセキ 開催中

父島の遊歩道でみられる固有の植物についてご案内しています。

●問合せ先 小笠原ビジターセンター

2-3001

南島におけるネズミ類の駆除に関する報告会の開催について

東京都では、植生回復を目的に南島に生息する外来ネズミ類の駆除を進めてきました。

現在の取組状況や今後の方針について、次のとおり報告会を開催します。是非お越し下さい。

【日時】12月6日(金) 午後7時から

【場所】ビジターセンター 多目的室

●問合せ先 小笠原支庁土木課 2-2167

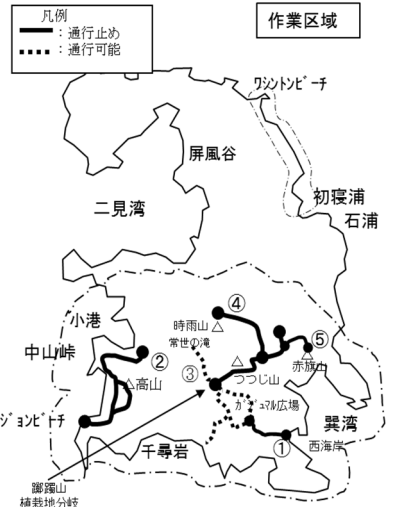
銃器による父島のノヤギ排除 及び排除に伴う国有林指定ルート の通行止めについて

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左記の日程において行います。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。御理解と御協力のほど、宜しくお願いいたします。

【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1日(日)
 - ①ガジュマル広場～西海岸
- 12月7日(土)
 - ③つつじ山方面指定ルート
 - ④時雨山方面指定ルート
 - ⑤赤旗山方面指定ルート
- 12月8日(日)
 - ⑤赤旗山方面指定ルート
- 12月13日(金)
 - ③つつじ山方面指定ルート
 - ④時雨山方面指定ルート
 - ⑤赤旗山方面指定ルート
- 12月14日(土)
 - ③つつじ山方面指定ルート
 - ④時雨山方面指定ルート
 - ⑤赤旗山方面指定ルート
- 12月19日(木)
 - ②小港～高山・ジョンビーチ方面遊歩道
- 12月20日(金)
 - ①ガジュマル広場～西海岸
- 12月21日(土)
 - ③つつじ山方面指定ルート

- ④時雨山方面指定ルート
- ⑤赤旗山方面指定ルート



●問合せ先

支庁土木課自然環境担当 2-2167

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。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。

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ので、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いたします。

◎父島会場

【日時】12月18日(水)

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20日(金) 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

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)

令和2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 受付期間及び受付時間

12月16日(月)～講習前日までの午前8時～午後5時まで(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31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4日(火)

(新規) 午後1時30分～5時30分

(更新) 午後4時～5時30分

《II》3月12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。

【SAガイド及び環境教育指導者(新規・更新)】

《I》2月4日(火) 午後6時～7時

《II》3月12日(木) 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)】

《I》1月31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。

●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター

2-3403

海洋センターだより その223

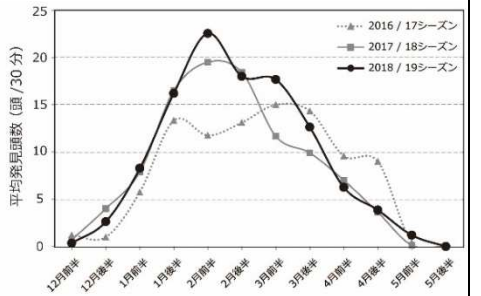


—あなたはどこから?—
日差しが和らぎ、涼しげな気候が続く小笠原。調査をする時に入る海の冷たさが全身にしみる、そんな秋の季節となりました。

調査も終盤に差し掛かる中、海洋センターで並行して行われていることがあります。今年生まれの子ガメたちへの「タグ付け」です。実は多くの小笠原生まれのアオウミガメたちが、島から約1000km離れた本州の太平洋側の海で改めて見つかっています。その証拠を示してくれるのがタグ(標識)です。タグは私たちが言う名札のようなもので、専門家たちがそれを見ることで、どこで生まれ育った個体であるかを知ることができます。生活の多くを海で過ごすウミガメの生態を調べることが容易ではありません。しかし、タグによって、ウミガメがどのように海を移動しているのかを推定でき、謎に包まれた生態の一部を明らかにするための、重要なカギとなっているのです。

現在、海洋センターで取り付けているタグに「リビンダグ」と呼ばれる種類があります。これは、カメの甲羅の一部を切り取り、表と裏を入れ替えて貼り付けた標識の一種です。しばらくすると、このタグは甲羅の一部として定着します。他の、前肢や後ろ肢に直接取り付ける金属やプラスチック製タグと比べ、途中で外れる心配が少なく、永久に残り続けるという利点があります。センターにいらした際は、是非、カメの甲羅に注目してみてください。

きくなり、来年へ向けて、海に旅立つための準備が着々と進められています。
—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>
「今シーズンのザトウクジラはどうなるか?」
八丈島では、11月16日に今シーズンの初ザトウクジラが確認されたようです。11月25日現在、まだ小笠原での確かなザトウクジラの発見情報はありませんが、もう、すぐそこまで来ているはず。村民だより12月号がみなさまのお手元に届くまでには、初ザトウを告げる鯨のぼりが、きつとBしつぷの前に掲げられていることでしょう。
さて、次にあげるグラフは、毎年ザトウクジラの来遊時期(12月〜翌5月)に実施している、ウェザーステーションからの毎朝30分間のザトウクジラ定点観測の結果になります。過去3シーズンの記録を見てみると、2016/17シーズンの来遊ピークは3月前半でしたが、2017/18および2018/19シーズンは2月前半にピークが来ているのが分かります。ここ2シーズンの傾向では、少し早めのピーク到来となっておりますが、今シーズン、小笠原の海がザトウクジラで一番賑わうのは何月になるでしょうか?今月からは定点観測がスタートしますので、今後の村民だよりでは、観測結果の速報をお伝えしていきます。お楽しみに。



【ホエールウォッチング自主ルール遵守のお願い】
12月から5月は、ザトウクジラの来遊時期となります。ザトウクジラのウォッチングにあたり、いつまでも自然なクジラの姿を観察できるように、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

◎マイマイのイマ 第五十六頁「めぐりめぐって」

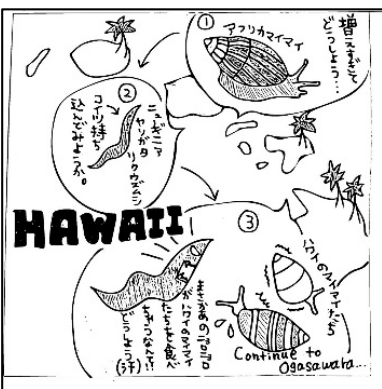
以前、父島の子供たちに「マイマイって知ってる?」と聞いたたら、「毒を持ってる」と答えた子たちがいた。

そうか。島の子供たちにとってのマイマイは、あのかくて目立って、触っちゃいけないと大人から言われるアフリカマイマイのことなのか。

アフリカマイマイといえば、ハワイではその駆除のためにヤマヒタチオビガイ(カタツムリを食べるカタツムリ)やニューギニアヤリガタリクウズムシ(カタツムリを食べるニョロニョロした生き物)が人によって持ち込

まれ、アフリカマイマイより先にハワイにしかいなかったマイマイたちが食べられてしまった。これらの天敵は父島にもやってきて、特にニョロニョロの方が父島では猛威を振るった。今、父島の島民が身近な場所で見かけるマイマイはアフリカマイマイを始め、小笠原には元々いなかった種類ばかりになってしまった。

話しは変わるが、先日、ハワイ大学のマイマイの専門家を小笠原に招いて話を聞く機会があった。その際に聞いた話によると、なんと、ハワイにアフリカマイマイが持ち込まれたのは日本からだったという。そのアフリカマイマイ駆除に用いたニューギニアヤリガタリクウズムシに、小笠原のマイマイたちが泣かされている。なんとも因果な話だ。



ハワイを始め、海外では野生下で減りすぎてしまったマイマイを飼育して、また野生に戻そうという取組みが行われている。また、以前の記事にも書かれているが、小笠原でも父島のマイマイたちを野生に戻す計画を立てている。まだまだ、クリアしなければならぬ課題がたくさんあるが、いつか島の子供たちが「マイマイって、あの殻が硬いやつでしょ!」とカタマイマイ(小笠原にしかないマイマイ)の特徴を言ってくれるような環境になったらいいと思う。

【文】自然環境研究センター・涌井茜【イラスト】橋本愛
●問合せ先 教育委員会 2-3117

けんこう通信

— 村民課福祉係 —
— 第 238 号 —



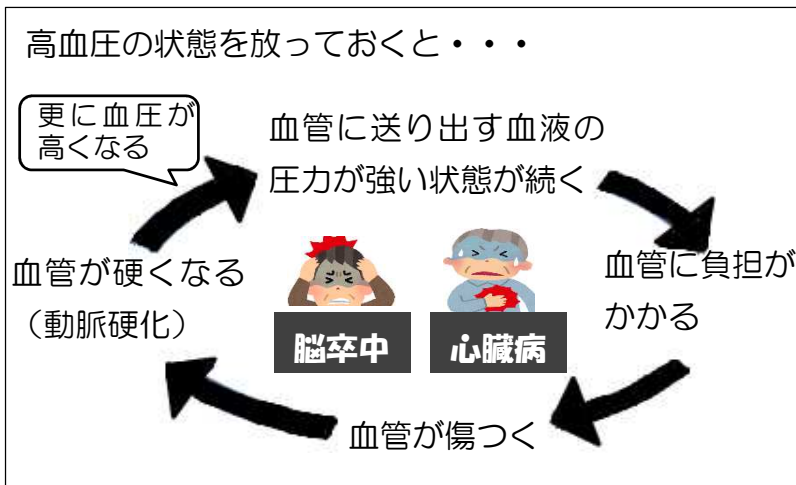
血圧をコントロールして健康生活！

11月の住民健診は受けましたか？血圧はいかがでしたでしょうか？

平成28年度「島民の栄養状況データ」によると小笠原村の住民の塩分摂取量は、男性 11.6g（厚生労働省 2020 年版日本人の食事摂取基準 7.5g 未満）女性 9.7g（同 6.5g 未満）であり、塩分を取り過ぎていることがわかっています。高血圧症予防について減塩を中心に重要なポイントを振り返って見ましょう。

そもそもどこからが高血圧？

「高血圧」とは収縮期血圧（上の血圧）が 140mmHg 以上または、拡張期血圧（下の血圧）が 90mmHg 以上のことを言います。



血圧を下げるポイントって？

ポイント1 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**といわれており、外食や調味料の選択に注意が必要です。野菜をたくさん食べてカリウムを摂取すると塩分が排出されやすくなります。

ポイント2 運動

血圧は**体重を約 3kg 減量すると改善**してくると言われています。1日 1000 歩（10 分）多く歩くことから始めましょう。

減塩のポイント

①だしをたっぷり使う

昆布、削り節、干しいたけなどのだしを効かせれば、薄味でも満足の味わいに。

※ただし、顆粒だしには塩分が多く含まれています！
（小さじ1杯=塩分 1.6g）



②酸味や香りを効かせる

塩味以外の味覚を加えることで、塩分を抑える。

【酸味】酢、レモン【香り】きざみゆず、かつおぶし、ごま、にんにく、しょうが

【スパイス】カレー粉、とうがらし、ハーブ



③新鮮な食材を使う

食材そのものが美味しければ、調味料は抑えられる。また加工品は保存性を高めるために塩分が多いものも。

加工品より**生肉、生魚**を使用する！



④焼く・揚げるなどの工夫

焦げめをつけて香ばしさを出すなど、調味料に頼らない工夫も。



お知らせ

住民健診の結果説明会

（令和2年1月予定）

「結果の見方がわからない」
「生活改善方法を知りたい」
など栄養士、健康運動指導士、保健師に直接相談できます。

栄養教室「島料理」

（令和2年2～3月予定）

おいしくて塩分控えめな島料理を栄養士さんが教えてくれます。

*詳しい日時は、来月以降の村民だよりをご覧ください。

クジラ：去年の住民健診の結果説明会では、生活改善のためにわたしにできることを一緒に考えてもらったなあ。お陰で今年は体重が少し減ってたよ。
保健師：クジラさん頑張りましたね！健診は健康状態を見てもらういい機会です。健診をきっかけに自分の生活を見直すことが出来ると良いですね。ぜひ出来ることから取組んでみてください♪

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日	日	シロアリ対策事業(第3回)(母島) (~6日) 小笠原高等学校図書館開放 西之島 (~18日)/都ノヤギ排除	16日	月	産科・婦人科専門診療(母島) 第5回西之島の価値と保全にかかる検討委員会
2日	月	第4回小笠原ローレス大会申込(父島) (~1/7) 都ノヤギ駆除 不動産登記による登記相談予約期間 (~6日)	17日	火	第3回 西之島の価値と保全にかかる講演会(母島)
3日	火	入港日 東京三弁護士会による法律相談(母島) 第1回農業者セミナー(母島)	18日	水	出港日 国営林の森林生態系保護地域入林簡易講習会(父島)
4日	水	東京三弁護士会による法律相談(父島) 防犯行政無線による全国一斉の緊急情報伝達試験 耳鼻咽喉科専門診療(母島) (~5日)/母島巡回労働相談	19日	木	産科・婦人科専門診療(父島) (~20日) 都ノヤギ排除
5日	木	第1回農業者セミナー(父島) 定期予防接種	20日	金	電話による無料法律相談 都ノヤギ排除 国営林の森林生態系保護地域入林簡易講習会(母島)
6日	金	出港日 シロアリ対策事業(第3回)(父島) (~11日)/都ノヤギ排除 南島におけるネズミ類の駆除に関する報告会	21日	土	都ノヤギ排除
7日	土	第37回父母交流スポーツ大会 都ノヤギ排除	22日	日	入港日 小笠原高等学校図書館開放 動物由来感染症講演会
8日	日	小笠原中学校学習発表会(音楽発表会) 小笠原高等学校図書館開放/都ノヤギ排除 耳鼻咽喉科専門診療(父島) (~11日)	23日	月	産科・婦人科専門診療(父島) (~24日) 小笠原諸島世界自然遺産地域科学委員会
9日	月	入港日 村議会定例会本会議/不動産登記による登記相談(母島) (~10日) 乳幼児健診・歯科健診(母島)/専攻学級(歯科の会)	24日	火	出港日 固定資産税(第3期)の納期限
10日	火	オイルフェンス出張訓練 小児科専門診療(母島) 村議会定例会本会議	25日	水	出港日
11日	水	村民相談/不動産登記による登記相談(父島) 今年最後の粗大ごみ回収(父島) 行政相談所の開設/乳幼児健診・歯科健診(父島)	26日	木	母島再生可能エネルギー100%電力供給事業に関する勉強会 キャラクターティック・キッズ粗大ごみ収集(母島) 小笠原村診療所の休診(歯科) (~1/8)
12日	木	出港日 小児科専門診療(父島)	27日	金	出港日
13日	金	都ノヤギ駆除(予備日) 都ノヤギ排除	28日	土	入港日
14日	土	鷹浦海岸ビーチクリーン 西島外来植物除去ボランティア 都ノヤギ排除	29日	日	入港日 小笠原高等学校図書館開放
15日	日	入港日 第3回 西之島の価値と保全にかかる講演会(父島)	30日	月	
16日	月		31日	火	大晦日カウントダウンイベント(父島)

年末年始の村役場・村営施設等の業務日程

日付	曜日	村役場	診療所	地球衛星センター	情報センター	農村運動場	鷹浦・鷹村交流センター	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)
12/27	(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	平常通り	平常通り
12/28	(土)	休	休	平常通り	休	平常通り	平常通り	平常通り	休	休
12/29	(日)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	休	休	休
12/30	(月)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	全回収集	休	講師予約のみ
12/31	(火)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/1	(水)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/2	(木)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/3	(金)	休	休	休	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/4	(土)	休	休	平常通り	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/5	(日)	休	休	平常通り	休	平常通り	平常通り	休	休	休
1/6	(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	平常通り	平常通り

村営バス

日付	曜日	鷹浦線	備瑞線
12/27	(金)	平常通り	平常通り
12/28	(土)	平常通り	平常通り
12/29	(日)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/30	(月)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
12/31	(火)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/1	(水)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/2	(木)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/3	(金)	臨時ダイヤ	臨時ダイヤ
1/4	(土)	平常通り	平常通り
1/5	(日)	平常通り	平常通り
1/6	(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、事前に建設水道課への申請が必要です。年内にクリーンセンターへ持ち込みを希望される方は、12月27日(金)までにお申し込みください。
※ごみの回収は、1月6日(月)から平常どおりとなります。

※12月26日(木)、27日(金)、1月6日(月)、7日(火)について、小笠原小中学校の冬休み期間中のため、鷹浦線始発乗り便(7:15小笠原発)を一般の方にご利用いただけません。
※12月29日(日)~1月3日(金)の臨時ダイヤは、年末に各停留所に掲示しますのでご確認ください。

父島

●村営バス問合せ先
村営バス営業所 2-3988
産業観光課 2-3114



日付	曜日	母島支所	診療所	村民会館	評議運動場
12/27	(金)	平常通り	平常通り	平常通り	平常通り
12/28	(土)	休	休	平常通り	平常通り
12/29	(日)	休	休	休	休
12/30	(月)	休	休	休	休
12/31	(火)	休	休	休	平常通り
1/1	(水)	休	休	休	平常通り
1/2	(木)	休	休	休	利用申込は12月27日まで
1/3	(金)	休	休	休	休
1/4	(土)	休	休	休	休
1/5	(日)	休	休	休	休
1/6	(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。