

NO. 712
令和2年(2020)
4/1(水)



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 (3/1)

	2,631人	
	父島	母島
人口	2,173人	458人
世帯	1,214	277

2月気象状況(父島)

最高気温	21.6℃
最低気温	15.6℃
平均気温	18.8℃
平均湿度	67%
月降水量	28.0mm

ダム貯水率

3/23 現在	
父島	99.0/100
母島	81.3/100

新型コロナウイルス感染症 について

新型コロナウイルス感染症対策の状況については、本号掲載の各行事の取りやめ、変更が行われることもあります。村民の皆様のご理解をお願いいたします。

① どうやって防ぐの？

過剰に心配することなく、「マスク」や「手洗い」を含む咳エチケットなど通常の感染症対策が重要です。(下図参照)

また、新型コロナウイルスのクラスター(集団)発生を防止するため、「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」の3つが重なる場所を避けましょう。

② 相談・受診前に次のことを心がけてください。

- ・発熱等の風邪症状が見られるときには、学校や会社を休み外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が診られたら、毎日・体温を計測して記録しておく。

③ 次の症状の方は、いきなり診療所に行かず、マスクを着用し外出を控え、新型コロナウイルス受診相談窓口(島しょ保健所小笠原出張所2 | 2951)にご連絡ください。

I 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならぬ方も同様です)。

II 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、これらの状態が2日程度続く場合

※島しょ保健所小笠原出張所の開設時間は平日の午前9時～午後5時です。それ以外の時間帯は、都・特別区・八王子市・町田市合

同電話相談センター(03-5320-4592)にご連絡ください。
●問合せ先 総務課総務係 2-3111

正しい手の洗い方



診療所からのごお願い・お知らせ

① 新型コロナウイルス感染症のご心配がある方は前述の新型コロナウイルス受診相談窓口にお問い合わせください。

② 発熱や咳などの風邪症状があつて受診ご希望の方は、来院前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

③ 新型コロナウイルス感染症の検査について、医師の診察および保健所との相談により、新型コロナウイルス感染症の可能性があり検査の必要性があると判断される場合は、内地

へ航空機搬送となり、新型コロナウイルス検査が実施されます。

・発熱や咳などの症状があるだけでなく、肺炎が確認されたり、体への酸素の取り込みが悪い、等の場合に検査が必要と判断されることが考えられます。

・希望による検査は行えません。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
母島診療所 3-2115

土砂災害ハザードマップの配布 及び土砂災害警戒区域等を明示 した看板の設置

小笠原村土砂災害ハザードマップを、3月下旬に各戸に配布しました。また、宝くじ助成事業による「土砂災害警戒区域等を明示した看板」を村役場及び扇浦交流センターに設置しました。

これらを活用し、ご自宅や事業所等に土砂災害の危険があるかを確認の上、避難行動を考え、いざというときに備えましょう。

なお、小笠原村土砂災害ハザードマップは、村役場ホームページの防災ページでもご覧になれます。



●問合せ先 総務課総務係 2-3111

令和元年度「硫黄島戦没者遺骨収集帰還事業」報告

【令和元年度実施結果】

○面的調査・滑走路掘削立会
令和元年6月2日～12月17日にかけて15日間程度の派遣を15回実施

○収容派遣

回	派遣期間	収容柱数
第1回	令和元年7月23日～8月7日	3柱
第2回	令和元年9月24日～10月8日	4柱
第3回	令和元年11月26日～12月11日	0柱
第4回	令和2年1月30日～2月14日	4柱 (合計11柱)

本年度中に収容されたご遺骨11柱は、第4回収容派遣団とともに内地に帰還し、2月14日に執り行われた「硫黄島戦没者遺骨引渡式(会場：千鳥ヶ淵戦没者墓苑)」において、政府に引き渡されました。

村としては今後も引き続き、本事業へ最大限の協力をするとともに、事業がより実り多きものになるよう、厚生労働省及び日本戦没者遺骨収集推進協会(※)をはじめとする関係機関に積極的にはたらきかけてまいります。

※日本戦没者遺骨収集推進協会とは・・・平成28年11月から厚生労働省の指導監督の下、民間団体の協力を得ながら先の大戦での日本人戦没者の遺骨に関する情報の収集及び収骨収集を実施するために設立された一般社団法人

●問合せ先 総務課総務係 2-3111



村重機班が発見したトーチカでのご遺骨の収集
(第4回収容派遣)



千鳥ヶ淵戦没者墓苑における戦没者遺骨引渡式



硫黄島(天山)における現地追悼式

行政相談所の開設

【実施日程】4月15日(水)

【実施時間】午後7時～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》小笠原村父島宇奥村

《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】4月24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。※予約が必要でず

【相談内容・時間】

無料法律相談(1コマ40分以内)

【父島】

《日時》4月24日(金)午後5時～7時

《場所》村役場

【母島】

《日時》4月23日(木)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

国民年金からのお知らせ 「退職(失業)による特例免除制度をご利用ください」

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、村役場で国民年金の加入手続きを行い、月額16,540円(令和2年度の金額)の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、厚生年金に加入していた方は退職(失業)した月(月末退職の場合は翌月)から、退職(失業)した年の翌々年の6月までの期間に限り、利用することができます。

通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを、村役場村民課住民係または母島支所の窓口へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

パスポートを申請する方へのお願い

東京都内にご住所がある方のパスポートにかかる手続きは、小笠原村役場または母島支所窓口でも行うことができます。パスポートの申請から交付まで約1か月かかりますので、余裕を持った申請をお願いします。

また、初めての旅券申請の際には①戸籍謄(抄)本、②本人確認のための書類(免許証等)、③パスポート用の写真の3点が必要となります。

※本籍地が小笠原村でない方の戸籍謄(抄)本は小笠原村役場、母島支所では発行することが出来ませんので、ご注意ください。

●問合せ先 村民課住民係 2-3113

小笠原村インターネット接続サービス・ケーブルテレビ利用料の支払方法について

◇インターネット接続サービス◇

小笠原村インターネット接続サービスは、令和2年10月以降、民間事業者の光接続サービスへ移行することを予定しています。

そのため、令和2年度のインターネット接続サービス利用料支払方法は、月払いのみとさせていただきます。

現在、年払いでお支払いされている方は、令和2年4月分より、月払いへと変更させていただきます。なお、この変更につきましては、申請は不要です。

◆ケーブルテレビ◆

ケーブルテレビ利用料支払方法には、次のとおり2種類があります。

◎支払方法

- ・月払い
- ・年払い(4月から翌年3月まで)

※ケーブルテレビ利用料減免対象の方は次の

利用料から減額した額になります。
※ケーブルテレビ利用料支払い方法の変更を希望される方は、総務課窓口、母島支所窓口にて届出をしてください。(現在、年払いでお支払いされている方は、お申し出がない場合、引き続き継続して年払いとなります)

◎手続き期間

4月1日(水)～15日(水)

■支払利用料■

支払方法	金額
月払い利用料	1,560円
年払い利用料	17,160円

利用形態	月額利用料
一般利用	4,180円
事業所利用(1事業所につき)	9,420円
同時接続台数50台を超え、グローバルIPアドレス付与による利用者	104,750円

◆ケーブルテレビ利用料

◆インターネット接続サービス利用料

東港トイレ利用調査

東港トイレの利用実態を把握するため、先月より利用調査を開始しました。本調査は10月末まで実施します。

トイレを利用された方は、トイレ内の掲示のとおりに調査へご協力ください。



●問合せ先 母島支所 3-2111

村役場組織変更について(4月1日から)

総務課企画政策室所管事務の一部を、総務課総務係に移管しました。

《総務係へ移管した事務》

- ・ 航路の利用に関すること。
- ・ 公益財団法人東京都島しょ振興公社に関すること。

環境行政の充実を図るため、建設水道課が所管していた生活環境に関する事務を、環境課に移管しました。

環境課で取り扱う事務は次のとおりです。

《自然環境係》

- ・ 自然保護に関すること。
- ・ 世界自然遺産に関すること。
- ・ 動物の愛護及び管理に関すること。
- ・ その他、自然環境に関すること。

《生活環境係》

- ・ 資源循環及び廃棄物の処理に関すること。
 - ・ シロアリに関すること。
 - ・ その他、生活環境に関すること。
- *環境課の執務室は、第2庁舎2階に移転しました。直通電話番号は、2-2270です。

●問合せ先 総務課総務係 2-3111

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
事務	若干名	昭和60年4月2日以降生まれ		本庁又は事業所	令和2年6月以降	令和2年4月17日	1次4月27日 2次5月10日
技術 (大卒土木・機械) (高卒土木)	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6月以降	令和2年4月17日	1次4月27日 2次5月10日
保健師	1名	昭和36年4月2日以降生まれ	保健師	本庁又は事業所	令和2年4月以降	随時	個別調整

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

小笠原村人事異動

【特別職退任(3月31日付)】
 教育委員会教育長 松本 隆
 【特別職就任(4月1日付)】
 教育委員会教育長 桐川 勲
 4月1日付《》内は旧所属

【課長級】
 環境課長(昇任)
 嶋 太郎《環境課課長補佐環境係長》
 母島支所長(昇任)
 鶴田 典之
 《母島支所課長補佐(庶務担当)》
 【課長補佐級】
 総務課課長補佐総務係長
 大田 泰史
 《財政課課長補佐(用地担当)》
 総務課課長補佐(連絡調整担当)
 山下 正裕
 《教育課課長補佐(教育行政担当)》
 総務課企画政策室課長補佐
 浅賀 享平《村民課課長補佐住民係長》
 財政課課長補佐(財政担当)
 亀山 孝《総務課課長補佐総務係長》
 財政課課長補佐(税務担当)
 田久保 洋《村民課課長補佐
 (高齢者・障害者福祉担当)》
 村民課課長補佐住民係長
 石原 洋介
 《総務課課長補佐(連絡調整担当)》
 村民課課長補佐(課務担当)(昇任)
 守山 典子《村民課住民係主査》
 教育課課長補佐(教育行政担当)
 川上 勲
 《財政課課長補佐(財政担当)》
 環境課課長補佐生活環境係長
 上部 修一《建設水道課課長補佐》
 【係長級】
 財政課財政係主査(昇任)

上野 誠太《総務課企画政策室主任》
 医療課診療所係主査
 工藤 弘《総務課総務係主査》
 医療課診療所係主査(小笠原村診療所)
 (昇任)
 木村 幸子
 《医療課診療所係(小笠原村診療所)》
 環境課自然環境係長
 安藤 武史
 《産業観光課産業観光係主査》
 環境課生活環境係主査
 森本 誠一《建設水道課主査》
 【主任級】
 財政課税務係主任(昇任)
 杉山 朋美《財政課税務係》
 医療課診療所係技能主任(昇任)
 矢口 千秋《医療課診療所係》
 今関 麻理《医療課診療所係》
 種田 麻美《医療課診療所係》
 環境課自然環境係主任(昇任)
 井上 直美《環境課環境係》
 会計室主任
 小林 修一《財政課税務係主任》
 【主事級】
 村民課福祉係
 山口 貴大《医療課診療所係》
 環境課生活環境係
 加藤 新平《建設水道課》
 【新規採用・係長級】
 村民課福祉係主任保育士(母島保育園)
 中山 美樹(保育士)
 【新規採用・主任級】
 医療課付(小笠原村診療所)
 伊藤 郁美(看護師)
 高石 智子(栄養士)
 【新規採用・主事級】
 総務課付 友村 真麗
 村民課福祉係(母島保育園)
 (任期延長 令和2年7月31日)

赤木 千花(保育士)
 産業観光課付 小林 碧
 環境課付 尾山 匠
 医療課付(太陽の郷)(4月10日付)
 高瀬 由美(介護福祉士)
 【再任用】
 総務課課長補佐IT推進係長(更新)
 鈴木 敏之
 《総務課課長補佐IT推進係長》
 総務課課長補佐(課務担当)(更新)
 セーボレー 孝
 《総務課企画政策室課長補佐》
 【退職(3月31日付)】
 環境課長 岡島 一徳(環境省帰任)
 医療課診療所係(小笠原村診療所)
 高根 啓輔(医師)
 中村 亜紀(看護師)
 守本 めぐみ(栄養士)
 村民課福祉係(母島保育園)
 富田 真理子(保育士)
 【定年退職(3月31日)】
 村民課福祉係主査
 金児 千鶴(介護支援専門員)
 【再任用終了】
 母島支所長 湯村 義夫
 母島支所主査(施設担当) 大塚 泰永
 【派遣】
 医療課診療所係(小笠原村診療所)
 伊藤 憲治(医師)
 本東 達也(医師)
 医療課診療所係(母島診療所)
 猪野 裕之(医師)
 【派遣終了(3月31日付)】
 医療課診療所係(小笠原村診療所)
 阿部 一貴(医師)
 医療課診療所係(母島診療所)
 松平 慶(医師)

国税の申告・納付期限の延長について

「申告所得税」「贈与税」および「個人事業者の消費税」の申告期限・納付期限が、4月16日(木)まで延長されました。
 詳しくは、芝税務署、もしくは、国税庁のホームページでご確認ください。

問合せ先 芝税務署

03-3455-0551

自動音声案内に従い「1」を押してください。個別の届出や申告の相談、届出済・申告済みの内容の確認、予定納税額などの納付状況、振替納税などの申し込み状況などについては、自動音声案内に従い「2」を押し、電話交換手に「個人課税1部門」につながりお伝えください。

財政課税務係 2-3112

新型コロナウイルス感染症の影響に対する税の猶予制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方には、申請により猶予が受けられる制度があります。申請に基づき調査を行い、許可又は不許可を決定します。税目により要件や手続き方法が異なりますので、詳しくは各問合せ先までご相談ください。

問合せ先

○村税に関する事 財政課税務係 2-3112

○都税に関する事 小笠原支庁 総務課行政担当

○国税に関する事 2-3230

芝税務署 徴収担当 03-3455-0551

※音声案内で「2」を選択してください

固定資産課税台帳の閲覧および 価格縦覧帳の縦覧

固定資産税は、総務大臣の定める固定資産評価基準により村長が固定資産の価格を決定し、この価格に基づいて課税されます。土地および家屋の所有者などは、この価格を知るため、固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧をすることができます。

また、固定資産税の納税者は、村内のほかの土地または家屋の価格と比較するため、価格等縦覧帳を縦覧できます。

【固定資産課税台帳の閲覧】

《期間》 通年(土日・休日を除く)

《時間》 午前8時～午後5時15分
(正午～午後1時30分を除く)

【価格等縦覧帳の縦覧】

《期間》 4月1日(水)～6月1日(月)
(土日・休日を除く)

《時間》 午前8時～午後5時15分
(正午～午後1時30分を除く)

【閲覧および縦覧場所】

《父島》 財政課税務係

《母島》 母島支所庶務係

●問合せ先 財政課税務係 2-3112

口座自動引落の「案内」

現在、JAバンク東京信連(小笠原島代理店)で次の公共料金の口座自動引落をご利用いただいている皆様へご案内いたします。小笠原村はJAバンク東京信連と契約している口座自動引落を「令和3年3月31日」の引落しを最後に終了する予定です。

小笠原村ではJAバンク東京信連以外に「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」にて口座自動引落の取り扱いをしていますので、「希望の方は申込み手続きのうえご利用ください。」

【口座自動引落対象の小笠原村公共料金】

- ① 村都民税
 - ② 固定資産税
 - ③ 軽自動車税
 - ④ 介護保険料
 - ⑤ 上下水道料金
 - ⑥ 村営住宅使用料
 - ⑦ 国民健康保険料
 - ⑧ 後期高齢者医療保険料
 - ⑨ インターネット使用料
 - ⑩ テレビ放送受信装置使用料
- ※「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」に口座をお持ちでない方は新規口座開設が必要です。
- ※「七島信用組合」「ゆうちょ銀行」に口座自動引落の申し込みをしない場合は、令和3年度より「納付書」を発送いたします。

●問合せ先 会計室 2-3180

宮島等の「コーナー」

母島巡回労働相談

【日時】

4月21日(火) 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

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1,800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)

※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 2-2102

東京都職員(海技)の募集

東京都では次のとおり職員を募集します。詳細は小笠原支庁ホームページに掲載する募集要項をご覧ください。(提出書類をダウンロード出来ます。)

【採用職種】海技
【職務内容】漁業調査指導船「興洋」の甲板業務、司厨業務、調査業務等

【勤務場所】小笠原支庁産業課水産センター
【採用予定人数】1名程度

【受験資格】令和2年7月1日現在、18歳以上40歳未満で、海技従事者免許を有する者、又は当該業務に必要な能力を有する者

【採用予定日】令和2年7月1日
【申込期限】4月27日

●問合せ先 小笠原支庁総務課 2-2121

**電話で弁護士に相談できる
「島しょ法律相談」**

東京都では、島しょに居住される方を対象として、弁護士との法律相談（電話相談）を実施しています。相談は無料です。

【相談日】月・水・金曜日

※祝日・年末年始の閉庁日はお休みします。

【相談時間】午後1時～4時

※相談時間中は、直接、ご相談いただけますが、相談中の場合もありますので、事前にご

予約いただくと確実です。

※事前予約は、月～金曜日の午前9時～午後5時（祝日・年末年始の閉庁日を除く）にお願いいたします。

令和2年度 上半期 島しょ法律相談日 カレンダー

令和2年

4月			5月			6月			7月			8月			9月		
月	水	金	月	水	金	月	水	金	月	水	金	月	水	金	月	水	金
	1	3			1	1	3	5		1	3	3	5	7		2	4
6	8	10	8			8	10	12	6	8	10	12	14		7	9	11
13	15	17	11	13	15	15	17	19	13	15	17	17	19	21	14	16	18
20	22	24	18	20	22	22	24	26	20	22		24	26	28	23	25	
27			25	27	29	29			27	29	31	31			28	30	

※ 斜線の日程(祝日・年末年始)は、相談はお休みです。
※ 「島しょ法律相談」は、令和2年度下半期にも実施します。

「相談者のプライバシーは固く守られていますので、安心してご相談ください。」



●相談・予約・問合せ先

東京都生活文化局 都民の声課

03-53388-2245

受動喫煙対策について

改正健康増進法と、東京都受動喫煙防止条例の全面施行により、受動喫煙を防止するための制度が新しくなりました。4月1日から飲食店、宿泊施設、事務所などすべての施設において、原則屋内禁煙です。基準を満たした施設（喫煙室）でのみ、喫煙が可能です。が、喫煙室には二十歳未満の方は入室できません。

島民の皆様も本制度へのご理解・ご協力をお願いいたします。また、いずれの場所においてもたばこを吸うときは周囲の方に受動喫煙を生じさせることがないように、配慮してください。

●問合せ先 島しょ保健所小笠原出張所庶務担当 2-2951

令和2年春の全国交通安全運動

「子供をはじめとする歩行者の安全の確保」、「高齢運転者等の安全運転の励行」、「自動車の安全利用の推進」及び「二輪車の交通事故防止」をテーマに春の全国交通安全運動

を行います。

また、飲酒運転、シートベルトの取締り等も強化しておりますので、ご協力をお願いします。

【期間】4月6日(月)～15日(水)

○交通安全キャンペーン

【日時】4月12日(日) 午前10時～正午

(雨天中止)

【場所】東町三角公園

【内容】パトカーと白バイの体験乗車等

(写真撮影できます)

○母島交通安全講習会の開催

【日時】4月10日(金) 午後6時30分～

【場所】母島村民会館体育館

【内容】交通安全の講話・DVD視聴

●問合せ先 小笠原警察署 2-2110

(母島交通安全講習会について)

母島駐在所 3-2110

小笠原交通安全少年団員の募集について

令和2年度の小笠原交通安全少年団員を募集いたします。

交通安全少年団は、活動を通じて周囲の人々に交通安全を呼びかけながら、団員自らがルールやマナーを守り、思いやりの心を持った社会人を育つことを目的としています。

主な活動は、交通安全キャンペーンやパトカーなどによる交通安全広報のほか、ハイキングやクリスマス会などを実施します。

1 申込資格

小笠原小学校在籍の1～6年生

(入団にあたり面談があります)

2 申込期間

4月1日(水)～30日(木)

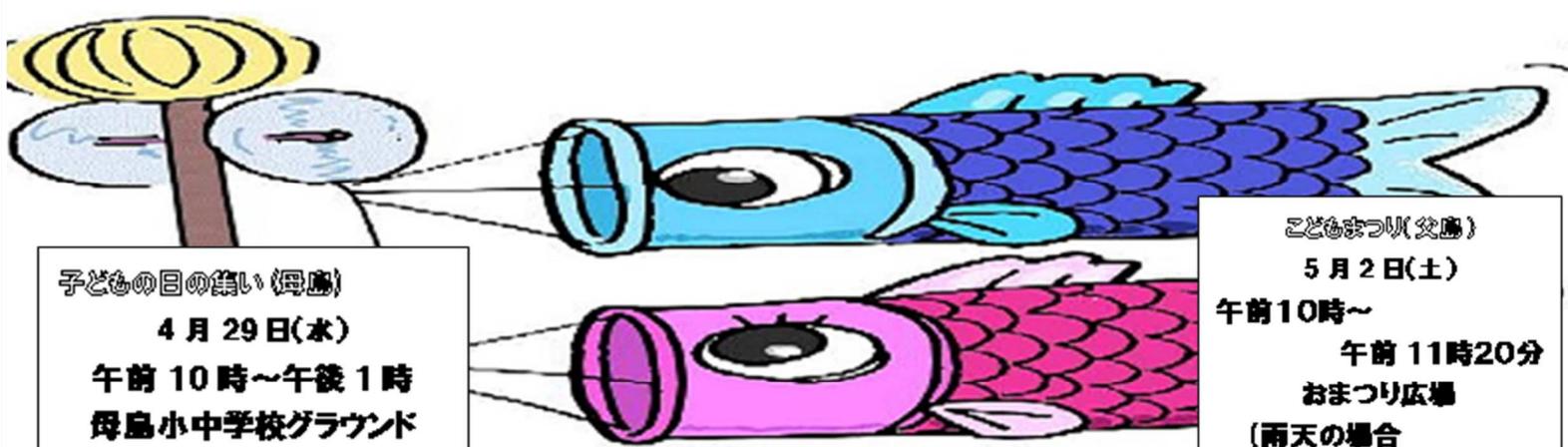
午後5時まで

3 申込場所 警視庁小笠原警察署

※申込書は警察署に準備してあります。

●問合せ先 小笠原警察署交通係

2-2110



健康・保健のコーナー

こどもまつり(父島)

5月2日(土)

午前10時～

午前11時20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

子どもの目の節い(母島)

4月29日(水)

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

みんなであそびにきてね!

東京都受験生チャレンジ支援 貸付事業

受験生チャレンジ支援貸付事業は、高校や大学受験などの受験料、受験に係る交通費・宿泊費、学習塾受講料などの費用について貸付を行うことにより、一定所得以下の世帯の子供への支援を目的としたものです。貸付金は貸付対象の学校に入学した場合、申請により返済が免除されます。

【貸付金の内容(金額は上限額)】
《受験料貸付金》

○中学3年生 27,400円
○高校3年生 80,000円

《交通費など貸付金》
○往復交通費 84,000円
○宿泊費 30,000円

(原則上限3泊)
《学習塾受講料貸付金》 200,000円

【貸付要件】

次の全てに該当する方がご利用できます。
○世帯の生計中心者(20歳以上)であること

○世帯の総収入又は合計所得金額が一定の基準以下であること

(扶養人数2人の場合、総収入額が2,717,000円以下)

○預貯金など資産の保有額が世帯で600万円以下であること

○土地・建物を所有していないこと(現在居住している場所は除く)

○都内に引き続き1年以上在住していること

○生活保護受給世帯でないこと

○暴力団員が属する世帯の世帯員でないこと

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939

乳幼児健診・歯科健診

対象者の方には、個別通知をいたします。

【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：4月16日(木)
受付時間：午後2時～3時

場所：地域福祉センター2階 大会議室

【母島】日時：4月21日(火)
受付時間：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

*なお、6歳未満の乳幼児で計測を希望される方は、お手数ですが、左記までご連絡ください。(役場で体重測定のみ行います)

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939
母島支所 3-2111

育児学級(親子ヨガ教室) 父島

親子ヨガ教室を行います。ヨガインストラクターに教わりながら、お子さんと一緒にヨガを行います。事前に予約をお願いいたします。

日時：4月27日(月)
午前9時30分～10時30分

(全て親子ヨガ)
対象：お座り前までのお子様と保護者

午前10時45分～11時45分
(前半親子ヨガ・後半親子ヨガ)

対象：お座りが出来るお子様と保護者
集合場所：地域福祉センター2階大会議室

【持ち物】飲み物、タオル、締め付けない楽な服装

(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

【事前申し込み】必要
●予約・問合せ先 村民課福祉係 2-3939

*新型コロナ対策の影響により、変更が生じた場合は、福祉係よりご連絡いたします。

ヒブワクチン供給再開に関するお知らせ

3月の村民日よりヒブワクチンについて、供給が停止されていたとのお知らせをしましたが、3月の初めに供給が再開されました。今後は通常通りワクチン接種が出来ます。

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939
母島支所 3-2111

令和2年度 定期予防接種年間予定表

日本脳炎、麻疹・風しん(保育園年長・二種混合(小学校6年生相当)の対象者へは、日程の詳細と問診票を後日個別通知いたします。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
・Hib ・肺炎球菌 ・B型肝炎 ・四種混合 ・BCG ・麻疹風しん混合 ・水痘 ・日本脳炎	9(木) ※母島は2(木)	7(木)	4(木)	2(木)	6(木)	3(木)	1(木)	5(木)	3(木)	7(木)	4(木)	4(木)
	受付時間					接種場所						
	父島					小笠原村診療所						
	母島					母島診療所						

●問合せ先 村民課福祉係 2-3939
母島支所 3-2111

医療のコーナー

小笠原村診療所・母島診療所から のお願い

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いたします。

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。

産科・婦人科専門診療

【父島】
《場所》小笠原村診療所
《日時》4月20日(月)～21日(火)
午前・午後
4月23日(木)～24日(金)
午前・午後

※4月22日(水)は休診です。

【母島】
《場所》母島診療所
《日時》4月17日(金) 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

眼科専門診療

【父島】《場所》小笠原村診療所

《日時》5月1日(金)～2日(土)

5月4日(月)～5日(火)

※5月3日(日)は休診となります。

【母島】《場所》母島診療所

《日時》5月7日(木)～8日(金)

【受付時間】《午前》8時30分～11時

《午後》1時30分～3時30分

※新規の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・車でのご来院はご遠慮願います。

●問合せ先 小笠原村診療所 2-3800
母島診療所 3-2115

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14日(日)

【申し込み期間】4月6日(月)

～5月13日(水)まで

(受験料) (3級) 2,850円

(2級) 4,720円

(試験会場) 父島：商工観光会館2階会議室

母島：村民会館2階会議室

尚、申込期間を過ぎてからのキャンセル・級の変更はできません。ご了承ください。

●申込・問合せ先

小笠原村商工会 2-2666

小笠原海運からのお知らせ

4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。

単位:円

伊豆諸島開発株	等級	大人	小人
03	1等	4,540	2,270
3	2等	(+590)	(+290)
4	村民割引	5,450	2,730
5	2等往復	(+710)	(+360)
5	等級	A(6名用)	B(4名用)
3	特別室	5,000	3,000
9	1等品	9,208	
9		(+760)	
	2等品	8,633	
		(+713)	
	3等品	8,057	
		(+665)	
	小口	922	
	0.1t以下	(+76)	
	小口	695	
	0.075t以下	(+57)	

4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	50,990	43,630	25,500
	(+1,490)	(+1,280)	(+750)
特2等寝台	36,830	29,470	18,420
	(+1,080)	(+870)	(+540)
2等寝台	27,740	22,200	13,870
	(+810)	(+650)	(+400)
2等和室	24,350	19,480	12,180
	(+710)	(+560)	(+360)
等級	村民	村民小人	身障者
1等	41,790	20,900	25,500
	(+1,220)	(+610)	(+750)
特2等寝台	27,630	13,820	18,420
	(+810)	(+410)	(+540)
2等寝台	20,810	10,410	13,870
	(+610)	(+310)	(+400)
2等和室	18,270	9,140	12,180
	(+540)	(+270)	(+360)

◎おがさわら丸、ははじま丸の村民割引について

小笠原村在住の村民の方がおがさわら丸にご乗船の際に2等個室、2等寝台、特2等寝台が片道25%割引になる「村民割引」をご利用いただけます。

また、ははじま丸ご乗船の際には復路が80%割引になる「村民往復割引」をご利用いただけます。

窓口において乗船券をご購入の際に「乗船券購入申込書」(割引申請書)と次の証明書類(有料人員分、コピー不可)を必ずご提示ください。

1. 小笠原村発行の居住証明書(カード式)

たは一回式)
2. 小笠原村の住所が記載された運転免許証
3. 顔写真付きのマイナンバーカード(おがさわら丸のみ)
※無賃の幼児・乳児は不要ですが小人(有料の幼児含む)の方も「村民割引」適用の際は居住証明書が必要です。
※その他、学生証、健康保険証などでは村民割引はできません。

●問合せ先 小笠原海運(株) 父島営業所
伊豆諸島開発(株) 父島代理店
2-2111

いきいき体操教室2020

いきいき体操教室2020を開講します。
【対象者】60歳以上の村民の方
【日程】火・木曜日(祝祭日は除く)
【持ち物】タオル、運動に適した服装、飲み物・上履き(父島のみ)
◎父島

【時間】午前9時30分～11時
【場所】地域福祉センター2階大会議室(予定)
【内容】筋力の維持増進、関節可動域の維持、身体のバランスを整える運動を中心に行います。日頃あまり運動をしていない方や運動習慣を身に付けたい方向けの内容です。

【申込】地域福祉センター窓口
◎母島

【時間】午後2時～3時30分
【場所】母島支所大広間
【内容】

《火曜日》ウォーキング中心にストレッチ等楽しい体操をします。
《木曜日》椅子に座って楽しくできる体操を中心に、転倒を予防し、身体のバランスを整える運動を行います。

【申込】母島支所窓口又は母島明老会

●問合せ先 父島明老会2-3911
母島明老会3-7373
ライブドリアド2020 in Ogasawara

「ここにある、物のすべては資源です」
小笠原諸島にはまだまだ知られていない有用な資源、農産物、海産物がたくさん眠っています。ライブドリアド2020 in Ogasawaraでは、可能性ある資源を、飲食や体験を通して皆さんにご紹介します。小笠原の未来の豊かさ、生活の安定、環境保全等、参加者全員で考えていきましょう。

【日時】4月25日(土)午後1時～9時
【場所】大神山公園 お祭り広場
【主催】ライブドリアド2020 in Ogasawara 実行委員会

【共催】小笠原生態系保全に基づく開発委員会(OECC)、株式会社ときわ、一般社団法人創造再生研究所、公益財団法人東京都公園協会
【後援】小笠原村

※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合があります。
●問合せ先 小笠原グリーン株式会社
2-2523

環境・自然のページ

南島外来植物除去ボランティアの募集

父島の南西沖にある南島は、沈水カルスト地形と植物が織り成す美しい景色とカツオドリなどの海鳥の繁殖地となっています。また、かつていたノヤギが根絶されて以降は外来植物の駆除や在来植物の回復、海鳥の卵を捕食するクマネズミへの対策が進められています。

このような南島の状況について、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】 4月29日(水・祝)
午前8時30分～午後3時頃

【集合・解散場所】 青灯台

【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。)

【作業内容】 南島における除草作業(2時間程度)と生き物観察

※作業用の手袋は貸与します。靴を必ずご用意ください。

●申込み・問合せ先
環境課自然環境係 2-2270

狂犬病予防集合接種の延期のお知らせ

狂犬病予防注射の定期集合接種を毎年4月に実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、今月は延期いたします。

なお、狂犬病は現在、日本での発生はありませんが、周辺国では依然として発生しています。狂犬病の発生・拡大の防止を図るためには、犬の飼い主が正しい知識を持ち、登録と予防注射を確実にすることが重要です。

実施日が決まり次第、飼い主のみなさまにお知らせするとともに村民だよりでも周知いたします。

●問合せ先
環境課自然環境係 2-2270

動物対処室の長期休診

【休診日】 4月1日(水)～10日(金)

※診療は13日(月)から再開します。

※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。

※同室は野生動物を扱う施設でもあるため、

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。

※ペットを大切に飼う機会として、同室を利用していただくとともに、診療内容には限りがありますので、専門的な治療については、引き続き、内地のかかりつけ医のご利用をお願いいたします。

●問合せ先

環境課自然環境係(小笠原動物協議会事務局) 2-2270

千尋岩ルート外来種除去ボランティアの募集

千尋岩指定ルートは、観光利用を中心に利用頻度の高いルートです。小笠原諸島では、各所で外来植物の駆除が行われていますが、このルート沿いにもオオバナセンダングサやホナガソウをはじめとする外来植物が繁殖しています。

村民の皆様これら外来植物の除去作業を通じて小笠原らしい自然・森林を取り戻すことを目的とした森林の修復事業等について理解を深めていただくため、ボランティアを募集します。

【日時】 4月18日(土)

午前9時～午後4時ごろ

【集合場所】 小港駐車場(小笠原総合事務所駐車場からの送迎も行います。)

【実施内容】

千尋岩指定ルート周辺など(外来草本の抜き取り、除去した草の運搬・搬出、指定ルートの解説・散策など。)

【募集人員】 先着20名程度

【応募資格】

小笠原村に居住している方(山城での屋外作業ですので、ある程度の体力が必要で

す。)

【募集期間】 4月2日(木)～16日(木)

※平日のみ

【その他】 当日、帽子、作業用手袋、タオル、お弁当、飲料等は、各自ご持参願います。

●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

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。

ます。

◎父島会場

【日時】 4月22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】 4月28日(火) 午後6時～7時

【場所】 村民会館2階視聴覚室及び会議室

※母島会場については、新型コロナウイルスの影響により、変更の恐れがあります。その際には、お申込みされた方々に個別に連絡させていただきます。

●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

ビクターセンターのお知らせ

4月の開館日…おがさわら丸入港日

～出港日

開館時間…午前8時30分～午後5時

※新型コロナウイルスの影響で、利用休止になる場合がございます。

※イベントについては、掲示板のポスターをご覧ください。

【特別展】

■本館

「くじら展」小笠原の海の大きな仲間たち

開催中

ザトウクジラ(ヒゲクジラ)、マッコウクジラ(ハクジラ)の違い、大きさ、小笠原海域での最近の鯨類の報告について紹介します。

■新館

「遊歩道の固有植物 父島編」たどりつきたキセキ、めぐりあったキセキ

開催中

●問合せ先 小笠原ビクターセンター

2-3001



海洋センターだより その227

ウミガメシーズンをはじめました

春の訪れとともに、ウミガメたちが繁殖のため、小笠原諸島に続々と到着しています。ウミガメ漁もスタートし、秋まで続くウミガメシーズンが本格的にはじまりました。

小笠原では、ダイビングやシュノーケリングで年中ウミガメを見ることができですが、成熟した大きな個体に出会える時期は意外と限られています(もちろん例外もあります)。小笠原で繁殖を行うウミガメの多くは、繁殖シーズン以外は本州の太平洋側沿岸に生息していることがこれまでの研究からわかっており、春から夏にかけての繁殖シーズンは終わるとまた本州の方へ戻っていきま

す。小笠原で産まれたウミガメたちの多くは、海へ入ると潮の流れに乗りながら北へ北へと向かっていきます。外洋で一生涯栄養を取り、甲羅の長さが30センチほどの大きくなるまでと沿岸に生息するようになり、食べるものも雑食性から草食性(が強い雑食性)に変化します。さらに成長し、性的に成熟すると小笠原近海に繁殖のために戻ってくるのです。このように、再び産まれた海域に戻ってくることを「母浜回帰(ぼひんかいき)」といいますが、この母浜回帰がウミガメにおいて「なぜ・どうやって」起こっているかは、未だわからない点が多いのですが、地磁気や景色・匂いなど様々な情報を使って場所を定位していると考えられています。体の中にコンパスがあるなんて、なんだかカッコイイですね。

これからのシーズン、産卵・ふ化後調査のために砂を掘ったり、場所を計測したりしている海洋センタースタッフの姿を海岸で見か

けることが多くなるかと思えます。例年同様、温かい目で私たちの活動を見守って頂けると幸いです。今年のウミガメシーズンも、どうぞよろしくお願ひします。

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) HP <https://bonin-ocean.net>

◎マイマイのイマ

第六十回「新型コロナウイルスとマイマイ」

私の大学では卒業式も入学式も中止。小笠原関係の検討会も全て中止。新型コロナウイルスのせいである。

ところがこの非常時に、これまで実生活の何に役立つのか不明と言われてきた研究成果が大いに役立つ。例えば新型コロナウイルスの封じ込めに欠かせぬ感染ルート解明のため、今や大活躍の分子系統解析の手法。遺伝子の塩基配列情報から、生物の進化の履歴と移住(感染)経路を推定する方法だ。意外にもこの手法の開発にはマイマイが深く関わっている。

分子系統解析は分子進化の研究から生まれた手法である。その理論的基盤となったのが一九六八年に木村資生博士が提唱した中立説だ。そして木村博士を中立説に導いたのは、セウエル・ライト博士の遺伝的浮動の理論。実はこの理論は、戦前に行われたハワイとタヒチのマイマイの研究成果を基に生まれたものである。

一方、木村博士の師であった駒井卓博士の代表的な研究が、オナジマイマイの遺伝に関する研究である。一九五〇年代の仕事だ。これはライト博士の遺伝的浮動の理論を実証し

た古典的研究でもある。この研究に協力したのが江村重雄博士。マイマイ研究のエキスパートであった。

ちなみに江村博士は戦前、小笠原を訪れてカタマイマイを採集している。そして実験室でカタマイマイの飼育を試みた。その詳細については不明だが、これがカタマイマイの飼育に関する最初の記録である。

というわけで、マイマイ無くして分子系統解析無し、マイマイ無くしてコロナウイルス封じ込め無しなのだ。新型コロナウイルスを主張する人は、マイマイを、役立たず、などとやって馬鹿にしてはならない。一見何の役に立つのかわからぬ、平時の長きにわたる地道で小さな仕事の積み重ねが、非常時の私

たちを救うのである。

【文】東北大学・千葉聡 【イラスト】橋本愛



「今シーズンのザトウクジラの来遊状況経過報告」

今月は、今シーズンのザトウクジラの来遊状況の途中経過をお伝えします。OWAでは、ザトウクジラの来遊状況を把握するために、毎年12月〜翌年5月にかけて、毎朝ウ

エザーステーション展望台から30分間の目視観測を行っています。毎朝の目視観測の結果では、1月下旬までは昨シーズンと似た傾向で増加していましたが、2月に発見数のピークを迎えた際には、昨シーズンを大きく上回る値となりました。3月に差し掛かると

発見数は減少しましたが、それでも上旬は昨シーズンのピーク時並みであり、中旬の時点でも昨シーズンの同時期よりも多い傾向となつていきます(図)。

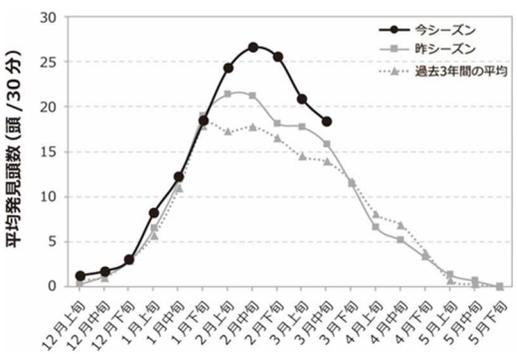


図. ウェザーステーションからの目視観測の結果

ザトウクジラの来遊ピークも過ぎ去り、だんだんと確認できる数も少なくなつてきました。この春から新しく小笠原に移住された皆様、ぜひウォッチングツアーに参加されてはいかがでしょうか。

【ホエールウォッチング自主ルール遵守のお願い】

クジラシーズンもいよいよ終盤に差し掛かつておりますが、5月までは、ザトウクジラの来遊時期となります。ボートやカヤックでのザトウクジラのウォッチングにあたり、村民の皆様におかれましても改めて次に掲げる自主ルールの遵守にご理解とご協力をお願い

- 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

けんこう通信



「こころの健康管理」はじめませんか？

新年度は入学や就職、異動など生活環境が変化する人が多い時期ですが、本人が気づかないうちに大きなストレスとなり、様々な心身のトラブルの原因となっています。ストレスを克服するには、十分な休息・睡眠を取ることが基本で、がんばり過ぎず「よい加減」で立ち向かうことが大切です。今月は、「こころの健康管理」の方法について特集します！

まずはストレスに気づこう！

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。次の質問のうち、あてはまると思われる項目にチェックをつけてみましょう。

ストレス度チェックリスト

1	<input type="checkbox"/> よく風邪をひくし、風邪が治りにくい
2	<input type="checkbox"/> 手、足がつめたいことが多い
3	<input type="checkbox"/> 手のひらや、わきの下で汗をかくことが多い
4	<input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある
5	<input type="checkbox"/> 動悸がすることがある
6	<input type="checkbox"/> 胸が痛くなることがある
7	<input type="checkbox"/> 頭がスッカリしない(頭が重い)
8	<input type="checkbox"/> 眼がよく疲れる
9	<input type="checkbox"/> 鼻づまりすることがある
10	<input type="checkbox"/> めまいを感じることもある
11	<input type="checkbox"/> 立ちくらみしそうになる
12	<input type="checkbox"/> 耳鳴りすることがある
13	<input type="checkbox"/> 口の中が荒れたり、だれたりする事がよくある
14	<input type="checkbox"/> のどが痛くなること多い
15	<input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることがある
16	<input type="checkbox"/> 好きなものでも食べる気がしない
17	<input type="checkbox"/> いつも食べ物か胃にもたれるような気がする
18	<input type="checkbox"/> お腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
19	<input type="checkbox"/> 肩がこりやすい
20	<input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることある
21	<input type="checkbox"/> なかなか疲れが取れない
22	<input type="checkbox"/> この頃体重が減った
23	<input type="checkbox"/> 何かするとすぐに疲れる
24	<input type="checkbox"/> 気持ちよく起きられない事がよくある
25	<input type="checkbox"/> 仕事のやる気が起きない
26	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い
27	<input type="checkbox"/> 夢を見ること多い
28	<input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めた後、なかなか寝付けない
29	<input type="checkbox"/> 人と付き合いのおっくうになってきた
30	<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹がたったり、イライラしそうなこと多い

チェックの数が

- 0~5の人は：今のところ、ストレスがほとんどありません。健康の維持に努めましょう。
- 6~12の人は：軽度のストレス状態で心にストレスが溜まってきている状態です。睡眠を多めにとったり気分転換を図ったりすることで自分で回復可能な段階です。
- 13~20の人は：ストレスが大分溜まっている状態で、ご自分で不調を感じている方が多いかもしれません。医師に相談してみることも必要でしょう。

ストレスとうまく付き合おう

ポイント① リラクゼーション法を身につける

ストレッチング

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。

- ①はすみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10~30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤伸ばしている部位に意識を向ける

笑顔で行うとより効果的です



ポイント② 笑いのすすめ

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ストレスを軽減する効果があるといわれています。日常生活に「笑い」を取り入れてみましょう。



ポイント③ 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたら、トイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



ポイント⑤ 周りに相談

一人で抱え込まないということは非常に重要です。話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時にはよいアドバイスをもらえたりします。



クジラ：ストレス度チェックリストは11個のチェックがついて、ストレスが溜まっている状態なんだと知りました。確かに最近寝ても疲れが取れないなと思っていました。

保健師：ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

クジラ：じゃあ、お休みの日にはコメディ映画でも見て思いっきり笑おうかな。

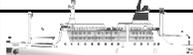
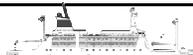
保健師：良いですね。もし不調が、長く続いたり繰り返す時などは、いつでも診療所や保健師に相談してくださいね。

クジラの伝言板



村民課福祉係
2-3939

4月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	水	小笠原村診療所歯科の休診（～2日） 地域振興に係る補助事業の募集（第1回） 父島保育園入園式/価格等縦覧帳の縦覧（～6/1） 動物対処室の長期休診（～10日）	16	木	 入港日 乳幼児健診・歯科健診（父島） 申告所得税・贈与税・個人事業者の消費税の申告期限・納付期限
2	木	 入港日 定期予防接種（母島） 千尋岩ルート外来種除去ボランティア募集（～16日）	17	金	産科・婦人科専門診療（母島）
3	金		18	土	千尋岩ルート外来種除去ボランティア
4	土		19	日	出港日 
5	日	出港日 	20	月	産科・婦人科専門診療（父島）（～21日）
6	月	日商簿記検定申込期間（～5月13日） 春の全国交通安全運動（～15日）	21	火	母島巡回労働相談 乳幼児健診・歯科健診（母島）
7	火	小笠原小学校・中学校入学式 母島小中学校入学式 小笠原高等学校入学式	22	水	国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会（父島）
8	水	村民相談 母島保育園入園式	23	木	 入港日 東京三弁護士会による法律相談（母島） 産科・婦人科専門診療（父島）（～24日）
9	木	 入港日 定期予防接種（父島）	24	金	電話による無料法律相談 東京三弁護士会による法律相談（父島）
10	金	母島交通安全講習会	25	土	ライブドリアード 2020 in Ogasawara
11	土		26	日	出港日 
12	日	出港日  交通安全キャンペーン	27	月	育児学級（親子ヨガ教室）父島 東京都職員（海技）の募集締切
13	月		28	火	国有林の森林生態系保護地域入林簡易講習会（母島）
14	火		29	水	子どもの日の集い(母島) 南島外来植物除去ボランティア 昭和の日
15	水	行政相談所の開設	30	木	 入出港日  小笠原ラム「無人酒」デザイン人気投票締切