



### 「総合防災訓練」を実施します

今年の防災訓練は、9月2日(月)に実施します。  
訓練の詳細は別途発行の村民だより(防災特集号)に掲載しますので、ご確認の上、ご参加ください。

●問合せ先 総務課 総務係 2-3111

### 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】8月28日(水)午前11時ごろ

※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

### 「溺者救助訓練講習」受講者募集

小笠原エコツーリズム協議会では、ドルフィンスイムやシーカヤックなどの海域ツアーの安全対策として、NPO法人BSN/日本スノーケリング連盟と連携し、溺者救助訓練講習を開催いたします。

【受講できる方】

ドルフィンスイム、シーカヤック、サップ等の海域ツアーを担当するガイドで、現在事業者またはスタッフとして従事している方

【講習実施期間(予定)】

10月30日(水) 31日(木)(予備日)  
※座学および屋内訓練を半日、海域での訓練を半日、の合わせて1日を想定しています。

【講習受講申し込み期間】

《申し込み期間》8月1日(木)～30日(金)  
《用紙配布・受付場所》  
村役場産業観光課または母島支所

【受講料】3,000円

※講習の詳細、申し込み方法等はお問い合わせください。

●申込み・問合せ先

小笠原エコツーリズム協議会事務局  
村役場 産業観光課 2-3114

### 「一般向けスノーケリング教室」

小笠原エコツーリズム協議会では、NPO法人BSN/日本スノーケリング連盟と連携して、スノーケリングを安全に楽しむための一般向け教室を開催します。安心安全なスノーケリングを通じて自然の豊かさに触れてください。

【受講できる方】中学生以上の方

【必要となるもの】

○3点セット(マスク・スノーケル・フィン)  
○ウエットスーツ  
○お持ちでない方は、ご相談ください

○グループ(軍手等)

【教室実施日】11月2日(土) 午前9時～正午

【講習受講申し込み期間】

《申し込み期間》8月1日(木)～30日(金)  
《用紙配布・受付場所》  
村役場産業観光課または母島支所

【定員】6名(先着順)

【受講料】1,000円

※講習の詳細、申し込み方法等はお問い合わせください。



●申込み・問合せ先

小笠原エコツーリズム協議会事務局  
村役場 産業観光課 2-3114

### 「中ノ平自立支援農業団地」

#### 就農者の募集

母島中ノ平にある中ノ平自立支援農業団地は、農業者の自立を支援し、農業振興を図るため設置しています。この度、次のとおり就農を希望する農業者を募集します。

【応募資格】

次の①～③の条件のすべてを満たす農業者

- ① 小笠原村に在住していること。
- ② 就農の許可をした日以降速やかに母島に居住することができること。
- ③ 申請の日以前に小笠原村において、農業経営の経営主として1年以上の就農実績があること、又は3年以上の農作業従事の実績があること等。

※③の就農実績および農作業従事の実績については、別に定める基準がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【募集人数】3名

【募集区画・使用料】

使用料年額(円)	面積(m <sup>2</sup> )	区画
23,880	1,990	露地ほ場 区画2
19,000	500	鉄骨ハウス 区画1
(合計 42,880)	(合計 2,490)	
24,012	2,001	露地ほ場 区画3
17,328	456	鉄骨ハウス 区画2
(合計 41,340)	(合計 2,457)	
6,048	504	露地ほ場 区画5-2
17,328	456	鉄骨ハウス 区画4
(合計 23,376)	(合計 960)	

※使用料とは別に、鉄骨ハウス修繕等のための積立金と園芸施設共済加入費の負担が必要

です。

【使用期間】原則6年間 ※別途条件あり

【応募期間】8月1日(木)～15日(木)まで

【応募方法】

応募書類と募集要項は、村役場産業観光課母島支所で配布しています。

募集内容等に関するお問い合わせは、産業観光課までお願いします。

●問合せ先 産業観光課 2-3114

### 小笠原村観光局令和5年度

#### 事業報告会 アーカイブ配信

令和5年度の観光局事業報告会を7月14日、16日に開催しました。

当日ご参加いただけなかった方向けに、アーカイブ配信を行いますので、是非ご視聴ください。※8月25日(日)まで

【配信URL】<https://bit.ly/3Sgr6nr>

YouTube ▶



●問合せ先 産業観光課 2-3114

### マイナンバーカード関係申請

#### 一時利用停止(母島)

母島支所窓口にあります、マイナンバーカード関係端末の更新作業に伴い、次の日程を利用停止とさせていただきます。

【利用停止日】8月29日(木)終日

転居・転入時のカードICチップ更新作業が出来なくなります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・協力をお願いいたします。

●問合せ先 母島支所 庶務係 3-2111

## 児童手当の制度改正についてお知らせ

令和6年10月1日より、児童手当の制度が一部変更になります。

主な改正点は次のとおりです。

- ①所得制限の撤廃
- ②支給期間を中学生までから高校生年代までに
- ③第3子以降の児童に係る支給額を月額30,000円に
- ④支払月を年3回から年6回(偶数月)に

	改正前		改正後(令和6年10月～)	
3歳未満	15,000円		15,000円	第3子以降※1 30,000円
3歳～ 小学校修了	10,000円	第3子以降 15,000円	10,000円	
中学生	10,000円		10,000円	
高校生年代※2	なし		10,000円	
所得制限	あり 前年度の所得金額が一定以上の場合、 段階的に「特例給付(一律5,000円)」 または「不支給」		なし	
支給回数	年3回(2・6・10月) (各前月までの4ヶ月分を支払)		年6回(偶数月) (各前月までの2ヶ月分を支払)	

※1 改正後は、第3子の加算(多子加算)のカウント方法が変更になります。  
18歳到達後の最初の年度末までの児童+高校生年代までの児童の兄弟等で次の子を追加  
児童手当受給者に経済的な負担等がある18歳年度末以降～22歳年度末までの子

※2 高校生年代:中学校修了後、18歳に達する日以後の最初の3月31日まで

### 【今回の改正(拡充)で手続きが必要な方】

次の①～④のいずれかに該当する方は手続きが必要です。

- ①中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童を養育している方。
- ②所得上限限度額超過で児童手当(特例給付)の支給対象外である方。
- ③児童手当を受給中で、算定児童として認定されていない高校生年代の児童を養育している方。
- ④新たに多子加算の算定対象となる18歳年度末以降22歳年度末までの子と高校生年代までの児童の合計人数が3人以上の方。  
※新たに児童手当の対象となる方だけでなく、現在受給中で該当する方も提出が必要です。

**【手続き期限】10月18日(金)まで**

### 【今回の改正(拡充)で手続きが不要な方】

12月上旬に手当額改定通知を送付予定です。

- 中学生以下の児童と高校生年代の児童を養育し、現行で高校生年代の児童が算定児童として認定されている方
- 現行でも多子加算を受けていて、改正(拡充)後、手当額が増額する方  
※18歳年度末以降22歳年度末までの子がいる方を除く。
- 現行でも多子加算は適用されないが改正(拡充)後は適用され、手当額が増額する方  
※18歳年度末以降22歳年度末までの子がいる方を除く。
- 所得制限限度額以上、所得上限限度額未満で特例給付を受けている方

●問合せ先 村民課 福祉係 2-3939 (公務員の方は勤務先が手続先となります。お問い合わせは勤務先へお願いします。)

## 医療費助成(乳・子・青)制度

### の医療証が更新されます

【乳・子・青】の医療証は、養育する子どもが制度対象年齢期間中の毎年10月1日に更新されます。

#### 【新しい医療証の交付時期】

助成対象者には令和6年9月末日までに送付します。

ただし、次の①②③のいずれかに該当する方は、8月16日(金)までに必要な書類を提出してください。

円滑な医療証の更新事務にご協力をお願いします。

#### 【書類提出が必要な方】

- ①令和6年1月2日以降に転入された方
- 区市町村発行の令和6年度課税所得証明書など、令和5年中の所得及び税申告上の扶養者数の確認ができる書類(源泉徴収票等でも可)

※課税所得証明書は、令和6年1月1日現在に住民登録している区市町村でしか発行を受けられません。

#### ②確定申告等を行っていない方

申告してください。申告先が小笠原村でない場合は、右記の課税所得証明書等の提出が必要となります。

#### ③加入する健康保険が変更となった方

世帯主及び乳幼児・児童・生徒・高校生等の健康保険証の写し

○医療費助成制度や医療費給付制度には優先順位があります。

主な医療費助成制度の優先順位は次のとおりです。

#### 【乳と親両方に該当する場合】

①乳が優先

【子または青と親両方に該当する場合】

○住民税非課税の場合、親が優先

○住民税課税の場合、子または青が優先

また、就学児童の学校管理下での災害給付や学校保健法にもとづく給付は、乳・子・青親の医療助成制度より優先されます。

学校管理下でのケガや特定疾病などの場合には、医療費の給付があります。受診の際は、医療機関での混乱や二重受給を防ぐため、

乳・子・青等の医療証はご提示されたいようお願いいたします(受診時には個人負担額の支払いが必要です)。

なお、後日、災害給付などの対象とならないことが確定した場合には、申請・請求することにより医療助成制度で助成対象となるので、領収書は大切に保管してください。

●問合せ先 村民課 住民係 2-3111

### 国民年金からのお知らせ

◎国民年金保険料免除等の申請をお忘れなく  
国民年金保険料が納め忘れの状態や、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由で保険料を納付することが困難な場合等、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除・納付猶予制度」がありますので、村民課住民係または母島支所の窓口で申請の手続きをしてください。

令和6年度の免除等の受付は令和6年7月1日から開始しており、令和6年7月から令和7年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は法定免除(障害基礎年金ならびに被用者年金の障害年金(2級以上))を受けられている方や、生活保護法による生活扶助を受

けている方等)以外は毎年度必要です。

なお、保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1ヵ月前までの期間)については、さかのぼって免除等を申請できます。

※不慮の事故や病気が発生してから申請を行っても、障害基礎年金の受給資格要件に算入されません。

※令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合も、保険料の免除が受けられる場合があります。※スマートフォンやパソコンでマイナンバーから電子申請ができます。処理状況や申請結果を確認することもできますので、ぜひご利用ください。

●問合せ先

ねんきんダイヤル0570-051165  
村民課 住民係 2-3113

### 今月の納期限および口座振替日

8月は、住民税・都民税・森林環境税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(第2期)および後期高齢者医療保険料(第1期)の納期です。

納期限および口座振替日は、9月2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。

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  
村民課 住民係 2-3113

### 小笠原村人事異動

6月30日付

【退職者】(内は旧所属)

島田 耕輔(歯科医師)

《医療課診療所係(母島診療所)》

岩本 弘幸(技師) 《建設水道課》

7月31日付

【退職者】(内は旧所属)

村上 頸子(看護師)

《医療課診療所係(小笠原村診療所)》  
山口 貴大(事務) 《環境課生活環境係》

8月1日付

【採用(主任級)】

医療課診療所係(小笠原村診療所)

堀越 優紀(看護師)

### 小笠原村職員募集

◎事務(締切:9月30日)

年齢:昭和60年4月2日〜平成19年4月1日までに生まれた人

◎技術(任期付)(随時募集)

経験3年以上、年齢不問

※詳しくは要項をご覧ください。要項は役場窓口で配布の他、村役場ホームページにも掲載しています。

●問合せ先 総務課 総務係 2-3111

### 東京都会計年度任用職員

#### (東京都社会教育指導員) 募集

【勤務場所】

東京都教育庁小笠原出張所(小笠原文字庁内)

【職務内容】

小笠原村における社会教育の振興を図るために必要な事項の指導等

【求められる能力等】

エクセル、ワード等の基本的な操作能力等

【応募締切】8月16日(金)

【選考方法】

第一次選考 書類審査

第二次審査 面接(第一次選考合格者対象)

※詳細に関しては、東京都教育委員会ホームページ「採用情報」をご確認ください。

●問合せ先

東京都教育庁小笠原出張所 2-2175

## 宮公器等の「コーナー」

### 島外進学をお考えの方へ

東京都島嶼町村一部事務組合では、島外へ進学される方を対象に、提携学生寮の入居費用の一部(入館保証金5万円程度)を立て替える「島外進学者支援制度」を実施しています。学生寮では朝・夕の食事提供や、寮長・寮母による見守りなど、保護者様に代わり学生をサポートいたします。

学生寮への入居をご検討の方は、当組合ホームページよりお申込みください。(随時受付中)

制度の詳細・申込はホームページから



●問合せ先

東京都島嶼町村一部事務組合

03-3433214961

### 夏休みラジオ体操の開催

#### ボランティアスタッフの募集

小笠原村社会福祉協議会では夏休み期間中の規則正しい生活習慣の維持と健康増進を目的にラジオ体操を実施します。皆様の参加をお待ちしています。

【開催期間】8月1日(木)〜28日(水)

【時間】午前6時30分

【場所】※雨天中止(お家で)行ってください

《父島》①奥村運動場グラウンド

②扇浦交流センター裏 駐車場

《母島》母島小中学校グラウンド

《ボランティアスタッフの募集》

一緒にラジオ体操の開催を支えていただけるボランティアスタッフを募集しております。内容は「出席のハンコ捺し」「参加人数のカウント」体操のお手本」等です。詳細はお問い合わせください。協力をお願いします。

●問合せ先 小笠原村社会福祉協議会

父島事務局

2-2486

母島事務局

3-2188

### 母島サマーフェスティバル2024

「母島サマーフェスティバル2024」を開催します。皆様お誘いあわせのうえご来場ください。(すべて無料・予約不要)

天候により、イベントが中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。変更時の詳細は、母島観光協会ホームページ及び村内掲示板をご確認ください。

◎タッチングプール

【日程】8月9日(金)・13日(火)・16日(金)

【時間】午後7時30分

【場所】母島沖港船客待合所ウッドデッキ

【内容】母島の水辺の生き物に直接触りながら解説を行います。

◎フォトコンテスト

【応募期間】9月30日(月)まで

【受付方法】ホームページ内

【内容】各テーマに沿った写真で応募していただく。ただいた後、投票で各賞を決定します。詳細はホームページをご確認ください。

◎南洋踊り体験会

【日程】8月20日(火)

【場所】母島沖港船客待合所

【時間】午後7時30分

【内容】小笠原の伝統舞踊である南洋踊りを本格的な衣装を着用し体験できます。

●問合せ先

小笠原母島観光協会

3-2300

### 父島盆踊り大会・花火打ち上げ

父島での盆踊り大会および花火の打ち上げを開催します。皆様お誘いあわせのうえご来場ください。

《盆踊り大会》

【日時】8月10日(土)、11日(日)

午後6時～8時30分

【会場】大神山公園お祭り広場(東町)

《花火打ち上げ》

【日時】8月10日(土)、11日(日)

午後8時

各日とも75発、5分間程度の打ち上げです。

【打ち上げ場所】

海上自衛隊父島基地分遣隊内

(打上げ場所には入れません。海岸等からご覧ください。)

●問合せ先

盆踊り：ぼにん囃子と仲間たち

(有)大村電気設計 2-3238

花火：サマーフェスティバル実行委員会事務局

(村役場産業観光課内) 2-3114



### 行政相談所の開設

【実施日程】8月22日(木)

【実施時間】午後7時～8時30分

【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 佐々木英樹

※予約の必要はありません

●問合せ先 村民課 住民係

2-3113

### 退任行政相談委員へ

#### 総務大臣感謝状の贈呈

行政相談委員を3月末に退任された山田捷夫さんへの総務大臣感謝状の贈呈が7月10日に行われました。

山田捷夫さんは14年10ヶ月にわたり村民と行政とのかけ橋として、行政活動全般に関する意見や要望、地域の困りごとなどの相談を受け、解決と行政運営の改善にご尽力されました。



●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】8月23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。

●予約・問合せ先

第二東京弁護士会法律相談課

03-3580-2650

(受付時間：平日午前9時30分～午後4時30分)

### 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。)

【相談内容・時間】

無料法律相談(1コマ40分以内)

※相談の際はマスクの着用にご協力ください。

【母島】

《日時》8月28日(水)午後7時～9時

【父島】

《日時》8月29日(木)午後5時～7時

【場所】村役場

【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)

●予約・問合せ先

法律相談センター

03-3580-8575

### 「島しょ法律相談」のご案内

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。

8月		
月	水	金
		2
5	7	9
	14	16
19	21	23
26	28	30

【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。

●相談・予約・問合せ先  
東京都生活文化スポーツ局 都民生活部地域活動推進課  
03-53388-2245

### 母島巡回労働相談

【日時】8月6日(火)午後4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 労働主査 2-2102

## 健康・保健のコーナー

### 定期予防接種

8月の定期予防接種の日程をお知らせします。

【父島】

《日時》8月1日(木)午後2時30分～4時

《場所》小笠原村診療所

※父島は予約制です。当日中に福祉係に予約してください。

【母島】

《日時》8月1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】

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、

四種混合白ワクチン、五種混合白ワクチン、

BCGワクチン、麻しん風しん混合白ワクチン、

水痘ワクチン、日本脳炎ワクチン、

B型肝炎ワクチン、ロタワクチン

●問合せ先 村民課 福祉係 2-3939

母島支所 3-2111

### 乳幼児健診・歯科健診

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》8月8日(木)

受付時間 午後2時～3時30分

《場所》地域福祉センター2階大会議室

【母島】

《日時》8月20日(火)

受付時間 午後2時～3時30分

《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、問合せ先までご連絡ください。

る方は、問合せ先までご連絡ください。

●問合せ先 村民課 福祉係 2-3939

母島支所 3-2111

### 育児学級(おやつ会)(父島)

管理栄養士とおやつを通してお子さんの食事について考えてみませんか。

【対象者】離乳食を完了した3歳までのお子さん  
と保護者

【日時】8月28日(水)午前10時～11時30分

【場所】地域福祉センター2階大会議室

【申込締切】8月23日(金)

【持ち物】筆記用具

※事前に申込みが必要です。

●申込み・問合せ先

村民課 福祉係 2-3939

### HPVワクチン男性接種費用の助成制度について

小笠原村では、HPVワクチンの男性接種費用を助成しています。

【対象】

村内に住民登録があり、接種日において小学6年生～高校1年生に相当する年齢の男子

【接種費用・助成回数】無料・3回まで

【接種間隔】

初回接種から2ヶ月以上の間をあけて2回目、6ヶ月以上の間隔をあけて3回目の接種を行うものとします。

【対象ワクチン】

4価HPVワクチン(ガーダシル)

【その他】

※接種希望の方は診療所にて事前予約が必要です。予約については診療所にお問合せください。

※村外の医療機関にて接種された場合には、償還払いにより助成を行いますので領収書

をご持参の上、福祉係窓口までお越しください。

※令和7年3月31日までに3回目の接種を終了するには9月中旬に接種を開始する必要があります。

●問合せ先 村民課 福祉係 2-3939

### HPVワクチン無料キャッチアップ接種 今年度末まで

公費(無料)による接種は令和7年3月31日で終了します。HPVワクチンは接種完了まで約6か月かかることから、9月中旬に接種の開始が必要です。接種を希望の方は、事前に予約をお願いいたします。

【対象】

平成9年度～平成19年度生まれの女子で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方。

【接種費用】無料

【期間】令和7年3月31日まで

※全3回接種の期間(約6か月かかります)が令和7年3月31日を過ぎた場合、自己負担が発生しますのでご注意ください。

【標準的な接種スケジュール】

9価HPVワクチン(シルガード9)の場合、

1回目の2か月後に2回目、1回目の6か月後に3回目を接種します。

【場所・日時】

《父島》小笠原村診療所

毎月第4木曜日(1月は第5木曜日)

午後3時45分～4時30分

《母島》母島診療所

毎月第1木曜日(12月、1月は第2木曜日)

午後3時30分～4時

【予約締切】各月接種日の2週間前まで

●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

## 産科・婦人科専門診療

※全て予約制です。

### 【予約受付】

平日(水曜日を除く)午後1時30分～5時の間に、電話にて診療所に「予約ください」。

### 【父島】

《場所》小笠原村診療所

《日時》9月2日(月)～5日(木)

午前9時～正午・午後2時～5時

### 【母島】

《場所》母島診療所

《日時》8月29日(木)

午前9時～正午・午後2時～5時

問合せ先 小笠原村診療所 2-38000

母島診療所 3-2115

## 小笠原海運からのお知らせ

◎おがさわら丸で行く硫黄島三島クルーズ

硫黄島三島をおがさわら丸で巡るクルーズを実施します。村民の皆様のご参加をお待ちしています。

### 【日程】

10月19日(土)午後7時 二見港出港  
10月20日(日) 硫黄島各島を周回し午後6時30分頃 二見港到着

※各島は船上より見学となります。上陸はしません。

【参加費(父島発着2等個室利用)】

大人2万4千円、学生2万3千円、

小人1万4千円

※上級船席をご希望の方はお問合せ下さい。

【受付開始】8月20日(火)～

問合せ先 父島営業所 2-2500

8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2-2500まで、お問い合わせください。  
※( )内は変動調整額となります。

## 8月の燃料油価格変動調整金

等級	大人	学生	小人	単位:円
1等	69,900 (+14,860)	59,810 (+12,710)	34,950 (+7,430)	18,795 (+2,867)
2等	50,470 (+10,730)	40,380 (+8,580)	25,240 (+5,370)	17,497 (+2,669)
特2等寝台	38,030 (+8,090)	30,430 (+6,470)	19,020 (+4,050)	16,095 (+2,455)
2等寝台	33,390 (+7,100)	26,720 (+5,680)	16,700 (+3,350)	1,883 (+287)
2等和室	21,030 (+2,170)	10,520 (+1,080)	16,700 (+3,350)	1,402 (+214)
等級	村民	村民小人	身障者	
1等	49,250 (+10,470)	24,630 (+5,240)	34,950 (+7,430)	
特2等寝台	31,790 (+6,760)	15,900 (+3,380)	25,240 (+5,370)	
2等寝台	23,950 (+5,090)	11,980 (+2,550)	19,020 (+4,050)	
2等和室	21,030 (+2,170)	10,520 (+1,080)	16,700 (+3,350)	

等級	大人	小人	学生	単位:円
2等	5,250 (+1,300)	2,630 (+650)	4,200 (+1,040)	
村民割引	6,300 (+1,560)	3,150 (+780)		
等級	A(3名用)	B(2名用)		
個室椅子席	5,000	3,000		
1等品	10,121 (+1,673)			
2等品	9,488 (+1,568)			
3等品	8,856 (+1,464)			
小口	1,014			
0.1t以下	168 (+168)			
小口	764			
0.075t以下	126 (+126)			

### おがさわら丸

### 旅客運賃

【乗船券販売時間】  
午前8時～午後4時まで  
※ただし、入港日は午前9時～  
※昼休:午前11時30分～午後1時

### ははじめ丸

### 貨物運賃

## 環境・自然のページ

問合せ先 小笠原海運株式会社貨物部 03-3455-0461

船内に持込めるモバイルバッテリーはワット定格容量が160Wh(ワットアワー)以下のものとなります。

また、受付の際に中身を確認させていただく場合がありますので、ご協力のほどお願いいたします。

詳細など不明な点はお問い合わせください。

【貨物として輸送出来ない品物】  
ガソリン・アセチレンボンベ、火薬類、高圧ガス、引火性液体類、放射性物質、毒物類、危険物に該当する貨物全般はお預かり出来ません。

【受託手小荷物(合札)について】  
小型バッテリー(小型充電池)、モバイルバッテリー(携帯電話用など)は発火の恐れがある受託手荷物(合札)ではお預かり出来ません。恐れ入りますが、船内にお持ちいただきお客様(荷送人)の責任において、発煙、発火などには十分ご注意ください。よろしくお願いいたします。

船内には十分な注意を促すようお願いたします。

【注意】  
「小笠原海運株」より重要なお知らせ  
貨物輸送の制限を強化します

日頃より弊社貨物輸送業務にご理解いただきましてありがとうございます。

近年、電車や航空機等でモバイルバッテリーの発火による火災トラブルが増加しています。

そこで、乗船客や乗組員、船体の安全を鑑み、危険性のある積載貨物の輸送について、国土交通省の指針に従って制限を強化します。

船舶火災予防の為、ご理解・協力をお願いいたします。

【診療日程】  
8月19日(月)  
午前11時～正午/午後2時～4時30分

8月20日(火)午前8時30分～11時

【場所】  
猫と小型犬は母島支所2階の会議室での診療となります。なお、猫はケージに入れて、小型犬はケージに入れるかリードをして抱きかかえて連れてきてください。

また、大型犬や複数頭同時の診療を希望される場合は、事前にご相談ください。

【注意事項】  
○診療・相談は事前予約制です。診療は有料、相談は無料です。  
○予約申込み先 小笠原動物対処室 090-1692-7666

## 小笠原動物協議会からのお知らせ

◎母島巡回ペット診療 相談  
小笠原動物対処室の獣医師による「母島巡回ペット診療・相談」を行います。いざという時に備えてペットの体調に関わらず、この機会に受診してください。

【診療日程】  
8月19日(月)  
午前11時～正午/午後2時～4時30分

8月20日(火)午前8時30分～11時

【場所】  
猫と小型犬は母島支所2階の会議室での診療となります。なお、猫はケージに入れて、小型犬はケージに入れるかリードをして抱きかかえて連れてきてください。

また、大型犬や複数頭同時の診療を希望される場合は、事前にご相談ください。

【注意事項】  
○診療・相談は事前予約制です。診療は有料、相談は無料です。  
○予約申込み先 小笠原動物対処室 090-1692-7666

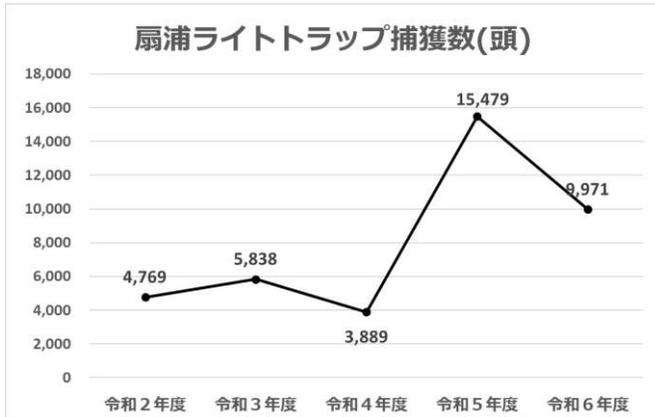
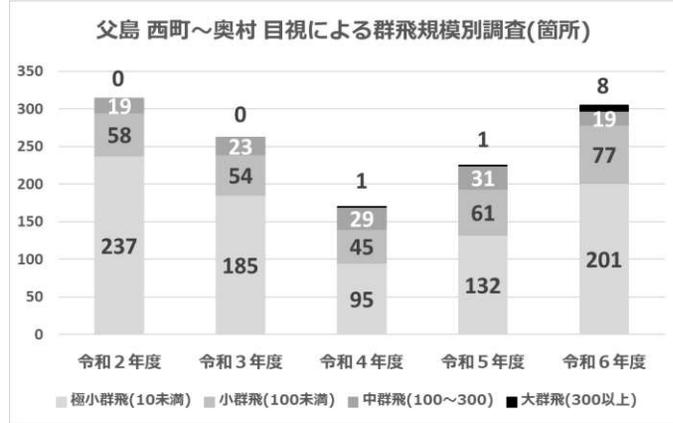
問合せ先 小笠原動物協議会事務局 (環境課自然環境係) 2-2270

■ペットの登録は済みましたが?  
小笠原村で30日を超えてペットを飼養する方は、村民の方も短期の滞在者の方も登録が必要です。ペットの登録が済んでいない方は、環境課にて登録をお願いします。

イエシロアリ群飛調査結果  
小笠原村で実施したイエシロアリの群飛調査結果をご報告します。

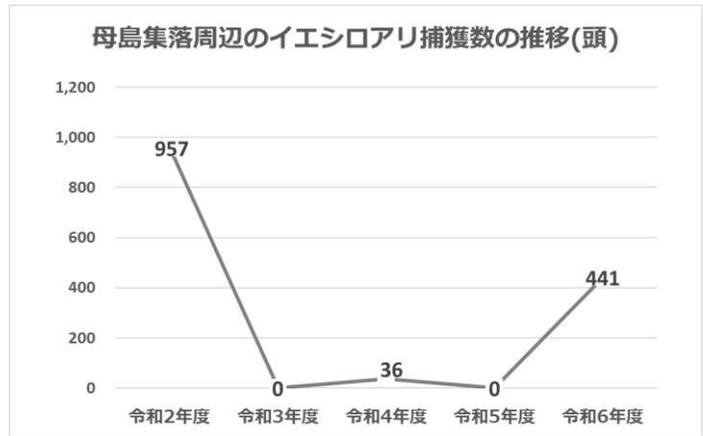


【父島】調査期間：5月13日～6月20日  
西町から奥村では、目視による群飛規模調査を行いました。また、扇浦分譲地では、ライトで羽アリを集め、水の入ったトレイで捕獲しました。



西町～奥村の総群飛箇所数は、昨年と比べ全体的に増加しました。扇浦分譲地では、昨年より捕獲数は減少しました。

【母島】調査期間：集落周辺5月13日～6月20日  
西浦以北5月22日～6月15日



調査期間		調査日数 (雨天等除く)	捕獲総数
令和2年度	6/17～6/26	10日	33,329頭
令和3年度	6/9～6/21	9日	10,399頭
令和4年度	6/7～6/15	9日	39,116頭
令和5年度	5/30～6/7	9日	63,241頭
令和6年度	5/22～6/15	25日	88,566頭

昨年母島集落ではイエシロアリは捕獲されませんでした。今年には計441頭の捕獲がありました。また、今年から群飛調査期間を

拡大した母島北部では、北港から長浜周辺にかけて特に多くの捕獲がありました。群飛調査の結果を踏まえ、引き続き営業探査及び駆除に努めて参ります。

●問合せ先 環境課生活環境係 2-2270

### 南島のアノール捕獲大作戦 実施報告

今年4月に南島で初めて外来種のグリーンアノール1頭が撮影されたことを受け、粘着トラップ等によるアノールの駆除・侵入状況調査を実施した結果、アノールの捕獲はありませんでした。すでに南島にアノールが定着・繁殖している状態ではないと考えられることから、トラップは予定通り6月末(25・26日)にすべて撤去しました。今後の調査や対策については専門家を含めて検討しています。

外来種対策には皆さまのご協力が不可欠です。船やカヤック、荷物の中に入り込んでいることがありますので、出発前に確認や除去をお願いします。

また、外来種の定着を防ぐには、早期の発見と対策が重要です。もしアノールらしきトカゲを南島で目撃しましたら問い合わせ先までお知らせください。

#### 【実施機関】

環境省小笠原自然保護官事務所、小笠原諸島森林生態系保全センター、小笠原総合事務所、国有林課、東京都小笠原支庁、小笠原村

#### 【協力団体】

NPO法人小笠原自然文化研究所、NPO法人小笠原野生生物研究会

#### ●代表問合せ先

環境省小笠原自然保護官事務所

2-7174

### 東京都自然ガイド新規認定講習

東京都自然ガイド新規認定講習を実施します。令和6年3月31日時点で小笠原村に住所を有し、来年の令和7年4月1日に18歳以上となる方

#### 【対象者】

令和6年3月31日時点で小笠原村に住所を有し、来年の令和7年4月1日に18歳以上となる方

※体力に自信のある方を推奨します。

【講習期間】9月中旬～11月中旬

※この期間のうち8日間程度講習を実施します。

※天候等によっては日程を変更する場合があります。

【受講料】3千円

【申込用紙配布・提出場所】

《父島》小笠原ホエールウォッチング協会

《母島》小笠原支庁母島出張所

【申込期間】8月1日(木)～16日(金)

※申込者が2名に達しない場合、今年度の講習会は中止とさせていただきます。

#### ●問合せ先

小笠原ホエールウォッチング協会

2-3215

2-2167

### 国有林の森林生態系保護地域 入林簡易講習会

#### 入林簡易講習会

国有林の森林生態系保護地域に入林される場合、利用講習の受講と入林申請が必要となります。講習は講習資料を配付して、各自で受講していただき、必要書類の提出をもって講習修了とします。

次の目的で講習の受講を希望される方は、電話にてお申込みいただき、受講締切日まで必要書類を提出してください。

#### ◎村民レク簡易講習

(村民の方でレクリエーションを目的として指

定ルートを利用される方)

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講習を資料により各自受講していただきます。指定ルートを利用するためには、講習修了と入林申請により発行される「年間パス」の携行が必要です。

◎調査研究簡易講習

(調査・研究及び作業等の目的で入林される方)

森林生態系保護地域において、調査・研究、同補助および作業の目的で入林するためには、簡易講習資料に加え調査研究講習資料の各自受講と入林申請が必要です。

※いずれの講習も有効期間は2年間となります。有効期間を過ぎて引き続きの入林を希望される場合には、再度、講習の受講が必要になります。

【パス発行までの流れ】

- ① 受講希望者は電話にて申込み。
- ② 講習資料を配布。
- ③ 講習資料を各自受講し必要書類を受講締切日まで提出。
- ④ 講習修了書・入林許可書・年間パス又は腕章の交付。

【受講締切日】8月21日(水)

●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

石門指定ルートの一部通行止め

令和4年12月上旬および令和5年10月の豪雨により、石門指定ルートの一部で崩落が発生しました。崩落箇所の上には、現在も土砂が残存しており、再崩落や落石等の可能性があることから、関係者で協議の上、当面の間

の通行を見合わせることにしました。なお、今後の利用については、令和7年6月頃の状況を確認した上で判断いたします。皆様のご理解をお願いいたします。

【通行止め区間】

堺ヶ岳山頂分岐を越えたロープ場の先から終点まで。(ポスト杭N206付近以降)



●問合せ先

小笠原諸島森林生態系保全センター  
2-3403

小笠原母島観光協会  
3-2300

ビジターセンターのお知らせ

【8月の休館日】25日(日)・27日(火)

【開館時間】

午前8時30分～午後5時  
(夜間開館時は午後9時まで)

※イベント・夜間開館については、掲示板のポスターをご覧ください。

【特別展】

○写真展「昔の小笠原」(新館)開催中  
明治8年に初めて撮影された様々な写真、戦前・戦後、そして現在までの風景や建物、島民の暮らしなどの移り変わりを写真で紹介しています。

○「小笠原 地名展」おがさわら 地名も歴史もおもしろい」(本館)開催中  
意外と知らない地名の由来を紹介します。

【企画展】

○小笠原の棘皮動物展リターンズ(新館)開催中

2022年の夏に開催された棘皮動物展の縮小版で、写真や標本を展示しています。

●問合せ先

小笠原ビジターセンター 2-3001



「沖ノ鳥島視察会で見られたイルカ・クジラたち」

7月4日～6日にかけて、おがさわら丸での沖ノ鳥島視察会が実施されました。小笠原群島から900キロメートル以上離れた日本最南端の海域でイルカやクジラを探すべく、当協会職員も視察会に参加させていただきましたので、航海中に出会えた鯨類について報告したいと思います。

7月4日の午後3時半に父島二見港を出港したおがさわら丸は、まっすぐ沖ノ鳥島を目指しました。今回の航海では、父島と沖ノ鳥島の中間付近が夜間にあたりましたので、実際に探鯨ができたのは、父島―沖ノ鳥島間の3分の2ほどの海域でした。その中で、皆様から教えていただいた情報も含めて計13群の鯨類を発見することができました。発見種の上位を占めたのは、マッコウクジラ(5群)、マダライルカ(3群)、アカボウクジラ科鯨類(2群)でした。沖ノ鳥島までの道中、硫黄列島を越えてからは、水深が4000メートルを超える海域がひたすら続くのですが、そうした場所では、マッコウクジラとアカボウクジラ科鯨類に出会うことができました。

今回、普段お目にかかれないような珍しい鯨類の発見には至りませんでした。3日間通して天気・海況にも恵まれ、とても貴重な情報を得ることができました。

報を得ることができました。日本最南端の海域への航海という滅多にない機会をくださった関係者の皆様、また、一緒に鯨類を探してくださった村民の皆様、ありがとうございました！

【ドルフィンスイム・ウォッチング自主ルール遵守のお願い】

夏真っ盛りの現在、ドルフィンスイム・ウォッチングを楽しまれる方も多くいらっしゃるかと思えます。小笠原では、海に暮らすイルカたちの生活に負荷がかからないように、そして、観察者の安全と快適性を確保するため、小笠原村観光協会により、次に掲げる自主ルールが制定されています。村民の皆様におかれましては、自主ルールの遵守にご理解とご協力をお願いいたします。

○ひとつの群れにアプローチできる船は、船の大小を問わず4隻までとする。(ウォッチングのみの場合も含まれる)

○ひとつの群れに対する水中へのエントリー回数を、1隻につき5回以下とする。

※ただし、必ずしも5回OKというものではなく、その時のイルカの状態や他船を配慮すること。

●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(OWA) 2-3215

海洋センターだより その279

―稚ガメの季節―

大村海岸で今年最初の産卵が確認されてから早くも3か月が経ちました。小笠原海洋センターの人工ふ化場では稚ガメが続々と脱出しています。「二頭足りない...」「稚ガメが外を歩き回っている...」海洋センター職員は、

愛くるしい稚ガメたちに毎朝翻弄されています。

さて、脱出した稚ガメのうち、200〜300頭は、短期育成事業(通称ヘッドスターティング)として海洋センターの水槽で1年間飼育された後、放流されます。1年で体長は30cmを超え、泳ぎも得意になります。現在、短期育成事業で、心化して間もない稚ガメたちを飼育しておりますので、是非見に来てください!

短期育成事業で飼育しない稚ガメたちは、脱出したその日の夜に、夜間子ガメの放流会などで、島民の方々や、観光で来島の皆様に見守られながら海へと旅立って行きます。その日の夜間子ガメの放流会の開催は、小笠原海洋センターのホームページにて告知しております。

海洋センター ホームページ



●迷走ウミガメ・稚ガメ110番!

産卵に上陸してきたお母さんガメが道路に出てしまったり、海に帰れなくなったりすることがあります。また、脱出したばかりの稚ガメが街灯などの光源に引き寄せられ、砂浜から道路に出てしまうこともあります。お母さんガメや稚ガメ、どちらの場合も交通事故や衰弱死に繋がることもありますので、見つけたら海洋センターまでご連絡ください。

●問合せ先 小笠原海洋センター2-28300

夜間は090-14611-3171 (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>

「続・小笠原の今と昔」

大正時代の終わり頃、チエコの画家フィアラらが来島し、約4か月間滞在しました。当時の

小笠原の様子を貴重な挿絵とともに記述した紀行書「OGASAVARA」(鈴木明訳)が本村教育委員会保管資料にあります。

大正時代の画家フィアラ編(8)

谷を降りて遠くに牛の鳴く声がある方を目指しました。周囲は背の高いサトウキビの茂みが一面に広がっていました。島の人が何人かでサトウキビ刈りを行っているのが前方に見えました。長いナイフで茎を切り、葉を切り払っていました。刈り取られた茎が山のように積まれました。もう一人がこれを背負って運んでいました。建物の近くまで来ると辺りは活気に溢れていました。サトウキビが大きな山のように積み重ねられていました。牛は製粉用の石臼に似た三つの石の円盤を回していました。一人がしゃがんで円盤の間に耐える暇なくサトウキビの束を入れながらこれを砕いていました。甘い汁が桶に伝って流れ、藁葺き屋根の下に置かれた大釜に入って煮詰められていました。その脇には空の樽が山のように積み重ねられていました。砂糖工場の主が私たちのところに寄ってきて太いみずみずしい茎を何本かくれました。時々散策しながら道から外れることもありました。背の高い草が密生した森の斜面を抜け、蔓植物のからまる樹木の下を歩いたこともありましたが、それはすべて魅力的な島の風景を見たいがためでした。

ブリュルクと遠くの入り江で、絵を描いていた時の事でした。付近には人家がないと思っていたところ、私たちの後ろに突然男が現れました。どこに住んでいるのかを男に尋ねると、彼は向こうの茂みを指さし、そこに家があると言いました。ふだんはそこに妻と二人で住み、稀に扇浦に行つて、自分たちのごく質素な生活の必需品を運んでくると言っていました。彼らは自分たちの質素な生活に充分満足して

いました。とても驚いたのは彼が自分の歳を告げた時でした。彼は老人でした。年月は彼の顔つきや張りのある身体に影響を及ぼさなかったようで、柔和な頬や若々しい眼差しは安らぎと幸福に輝いていました。彼の妻も海岸に現れました。頭をさげ石の間を覗き何かを探していました。夫の夕食を用意するため、貝などを獲っていたのです。

冬の月日は瞬く間に過ぎました。気温が上がり、暑い日が続き熱帯の夜が近づいていることを告げていました。そろそろ私たちは横浜に戻ることを考えていました。大村に肥後丸の掲示があり、母島から二日後に戻ってきます。私たちは出発の準備をしなければいけなくなりました。

この頃、突堤の近くの海岸に掲示板が立てられました。日本語と英語で島の絵を描くことや写真を撮ることを禁止する旨が告示されていました。私たちがこの島に滞在することはもう無意味になってしまいました。

次回 大正時代の画家フィアラ(終)につづく  
小笠原村教育委員会

◎マイマイのイマ  
第百十一頁「雨をどう」

近年、東南アジアのタイでは、雨乞いの儀式に日本の国民的某ネコ型ロボットが活躍しているらしい。ドラな青いぬいぐるみを閉じ込めた檻のようなカゴを担ぎ上げながら村中を練り歩く様子は傍から見ると狂気の沙汰だが、小笠原も他人事ではないかもしれない。

今年の春から初夏にかけて、島は渇水に悩まされていた。母島ではダム貯水率が50%台にまで落ち込み、ヒトの生活は勿論、渇水の影響を受けやすいマイマイの動向にも気を揉んだ。ところがどっこい。6月中旬に調査を行なっ

てみたところ、意外にもオカモノアラガイ達は元気よろしくやっっているではないか。むしろ例年より成長が良く、早くも繁殖が始まりそうな気配すらある。思い返せば、この春は集落から乳房山を望むことがほとんど出来なかった。要するに、雨こそ降らなかったが山の上は雲霧でウハウハ(多湿)だったらしい。

しかしまだ油断はできない。6月上旬に数日だけ雨が降って以降、雨はパタリと止み、山の上までスカッと晴れあがってしまった(7月中旬時点)。これから卵を産んでやろうとスタンバっているオカモノアラガイ達にとっては大誤算だろう。これまでも、産卵の時期に乾燥傾向だと翌年に個体数が激減することがあった。どうか、適度に雨が降ってくれることを願う。欲を言えば、某ひみつ道具「お天気ボックス」が欲しい。



【文】

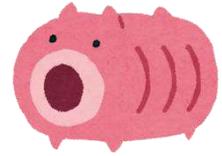
環境省母島自然保護官事務所 和田 慎一郎  
【イラスト】小野 恵

●問合せ先

小笠原村教育委員会

2-3117

# けんこう通信



— 村民課福祉係 —  
— 第294号 —

## 「今」から始める健康づくり!

今年の住民健診まで、あと約3か月となりました。いつもどおりの状態で受ける方もいるかと思いますが、去年の健診の結果をもとに、日頃からメンテナンスをしておくことが大切です。健診前の「今」が、生活習慣を見直すチャンスです。



### 昨年の健診結果で気になる項目があった方へ

#### 肥満

##### 腹囲

男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上  
BMI 25 以上



最近お腹が出てきていませんか? 内臓脂肪がたまると、高血圧・高血糖・脂質異常が進行しやすくなります。

#### 脂質異常

##### 血中脂質

LDL コレステロール 120 mg/dl 以上  
HDL コレステロール 40 mg/dl 未満  
または中性脂肪 150 mg/dl 以上



脂質を摂りすぎるとコレステロールが固まって血管の壁がふくらみ、血流が悪くなる動脈硬化を引き起こします。主な原因の1つは食生活の乱れであり、食事の見直しが必要です。

#### 高血圧

##### 血圧

最高 130mmHg 以上  
または最低 85mmHg 以上

高血圧の状態が続くと、血管の壁にダメージを与え、傷つきやすくなり、動脈硬化のリスクが高まります。塩分の摂りすぎやストレスが原因の1つです。

#### 高血糖

##### 血糖

空腹時血糖 110 mg/dl 以上  
HbA1c 6.0以上



血液中に増えすぎたブドウ糖が血管の壁を傷つけ、動脈硬化を進行させます。肥満と大きく関係しており、食生活と運動習慣の見直しが必要です。

### 「今」から始めたい生活習慣

#### 食習慣

##### ●1日3食きちんと食べる

欠食をすると、太りやすい体になります。朝食は抜かずバナナやヨーグルト、ゆで卵など手軽に食べられるものを用意しましょう。

##### ●ゆっくりよく噛んで食べる

血糖値の急上昇や食べすぎを防ぎます。

##### ●減塩を心掛ける

減塩調味料の活用をしましょう。

##### ●野菜や海藻類から食べる

食物繊維は、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを下げたりする効果があります。

#### 運動習慣

##### ●プラス10分多く体を動かす

通勤路を少し遠回りする、離れた場所に車を停める、などの工夫で普段より歩行時間を増やせます。

##### ●歩行や姿勢に意識を向けて

大股+早歩きなど1歩1歩に意識を向けて歩く、デスクワークの際は背筋を伸ばすなどの工夫をしましょう。

##### ●筋トレも合わせて行う

椅子に座ったまま、両足を上げるなど簡単な筋トレを取り入れましょう。



#### ストレス解消習慣

ストレスにより、様々なホルモンが働き、食欲が増したり、脂肪をためやすい体になります。また血圧を上げる作用もあります。自分なりのストレス解消習慣を身につけましょう。

##### ●毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる

##### ●ストレスを感じたら深呼吸をする

##### ●寝る前にストレッチなどリラックスタイムを作る



クジラ：あっという間に、あと3か月で住民健診か～。前回の健診の結果を見てみたら、少し体重が増えていたよ。ウォーキングを始めてみようかなあ。

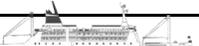
保健師：いいですね!是非頑張ってみましょう!暑い季節なので水分摂取も心掛けてくださいね。

クジラ：そうだね、まずはいつもより10分多く歩くことから始めてみるよ。

クジラの伝言板

村民課福祉係  
2-3939

# 8月のカレンダー

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	木	定期予防接種(父島・母島) 夏休みラジオ体操(父島・母島)(~28日)	16	金	タッチングプール(母島)/医療証更新書類提出〆切 地域振興補助事業の募集(第2回)〆切 東京都会計年度任用職員 応募〆切 東京都自然ガイド新規認定講習申込〆切
2	金		17	土	 入・出港日 
3	土	 入・出港日 	18	日	
4	日		19	月	母島巡回ペット診療・相談(・20日) 「溺者救助訓練講習」申込〆切
5	月		20	火	乳幼児健診・歯科健診(母島) 南洋踊り体験会(母島) 「硫黄島三島クルーズ」受付開始
6	火	母島巡回労働相談	21	水	 入・出港日  森林生態系保護地域入林簡易講習会受講〆切
7	水	 入・出港日 	22	木	行政相談所の開設(父島)
8	木	乳幼児健診・歯科健診(父島)	23	金	電話による無料法律相談 育児学級(おやつの会)(父島)申込〆切
9	金	タッチングプール(母島)	24	土	 入・出港日 
10	土	 入・出港日  父島盆踊り大会・花火打ち上げ(・11日)	25	日	
11	日	ウミガメ放流会(父島)  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">山の日</span>	26	月	
12	月	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">振替 休日</span>	27	火	
13	火	タッチングプール(母島)	28	水	 入港日 防災行政無線による全国一斉の緊急情報伝達試験 育児学級(おやつの会)(父島) 東京三弁護士会による法律相談(母島)
14	水	 入・出港日 	29	木	産科・婦人科専門診療(母島) マイナンバーカード関係申請一時利用停止(母島) 東京三弁護士会による法律相談(父島)
15	木	戦没者追悼式(父島・母島) 「中ノ平自立支援農業団地」申込〆切	30	金	「一般向けスノーケリング教室」申込〆切 「溺者救助訓練講習」申込〆切
			31	土	出港日 

※  マーク：小笠原高校 図書館開放日(開館時間：午後2:30~5:00)

※島しょ法律相談(電話相談)(東京都) 2日・5日・7日・9日・14日・16日・19日・21日・23日・26日・28日・30日