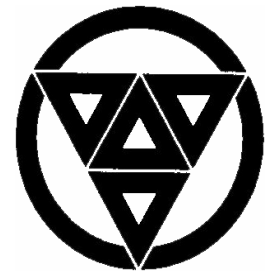




5 月 22 日 23 日 島じまん 2010
 遷住太鼓・郷土芸能保存会
 (竹芝棧橋・竹芝客船ターミナル)



広報

あおがしま

編集・発行

青ヶ島村総務課

〒100-1701

東京都青ヶ島村無番地

電話 04996-9-0111

F A X 04996-9-0001

青ヶ島村ホームページ

<http://www.vill.aogashima.tokyo.jp/index.php>

青ヶ島村メールアドレス

aogashima@vill.aogashima.tokyo.jp

人口と世帯数

平成22年5月1日現在		
世帯数		103
人	男	101人
	女	69人
口	計	170人

4月のふれあいサウナ利用状況			
入館者総数 141人			
村民	89人	大人 男	86人
村外	52人	大人 女	48人
		子供	7人

簡易水道

平成22年5月20日現在	
貯水量	9,298t
貯水率	93%

4月の交通実績

	船	バス	合計
来島者数	22人	145人	167人
出島者数	23人	159人	182人

6

2010
水無月

青ヶ島村事業説明会

住民の皆様のご来場をお待ちしております。

平成 22 年度青ヶ島村事業説明会を次のとおり実施します。
本年度の本村主要事業の概要についてご説明いたします。

日時: 6 月 4 日(金)午後 7 時から 会場: 老人福祉館

青ヶ島村役場職員募集

勤務地 青ヶ島村
職 種 一般事務
資 格 ・高等学校卒業以上・年齢 30 歳まで
・地方公務員法第 16 条の欠格条項に
該当しない者
給 与 村給与規定による
採用日 平成 22 年 10 月 1 日
応 募 平成 22 年 6 月 30 日(水)
(当日消印有効)。

*書類選考後、採用試験等の詳細を連絡します。
(応募書類等は返却しません)
問合せ・履歴書郵送先
〒100-1701 東京都青ヶ島村無番地
青ヶ島村役場総務課 採用担当
TEL04996-9-0111 FAX04996-9-0001

平成22年5月村長日程

10日(月)出島
12日(水)要望活動
14日(金)要望活動
15日(土)帰島

19日(水)出島
20日(木)平成22年度第1回
財団法人東京都島しょ振興公社理事会
第1回東京都航路改善協議会
22日(土)島じまん2010
23日(日)

24日(月)帰島
30日(日)出島
31日(月)平成22年度町村長個別連絡会
全離島・正副会長会議 / 理事会

軽自動車税、固定資産税第 1 期分の納付はお済みですか？

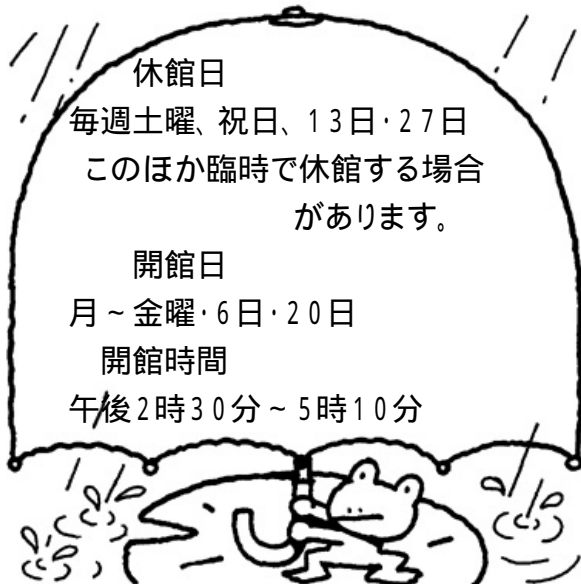
軽自動車税と固定資産税第 1 期分の納期限は 5 月 31 日(月)です。
まだ納付をされていない方は、村役場窓口にて納付して下さい。



6月の村立図書館

教育委員会 TEL 9 - 0201

4月の図書館



開館日数 (うち日曜日)	23日(2日)
来館者数 (うち日曜日)	97人(0人)大人 13(0) 小中学生 78(0) 未就学児 6(0)
貸出数	図書 27冊 (一般 27冊 児童書絵本 0冊) ビデオ・DVD 0点
都立協力貸出 数	0冊

2010 年は、国民読書年。





青ヶ島の皆さんこんにちは。診療所の井上大輔です。

前回の診療所の窓で、人間の血管は実はとても長いこと(1人あたり10万km!!)、元気で長生きするためにはその血管をいかに若々しく保つかに秘訣があることをお話ししました。今回からは、その具体的な方法について書いていきたいと思えます。

最近、「メタボリックシンドローム」(以下“メタボ”)という言葉が聞くことが多いと思いますが、なぜこんな事が言われ始めたかご存知でしょうか？

中国医学には“未病”という言葉があります。病気というものは前の日まで元気だったのが、ある日突然かかるものではありません。「病気の種」になるものが必ずあって、日単位、月単位、あるいは何十年にも渡ってそれが大きくなって始めて「病気」になります。“未病”とはその病気の前段階、「病気」とははっきり言えないけれど、いずれ病気になるだろうという状態のことです。

メタボは心臓発作や脳卒中といった生活習慣が関係した病気の“未病”の状態のことです。そのまま放っておけばいずれ心臓発作や脳卒中で倒れて命の危険がありますよ、ということです。



メタボの診断のためには腹囲を測定することになっています。なぜかと言いますと、お腹の中にたまっている脂肪(“内臓脂肪”と言います)がどのくらいあるかが腹囲で分かるからです。内臓脂肪が多いと高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、心臓発作、脳卒中など色々な病気にかかりやすくなります。実はガンにもなりやすいのではないかと最近言われ始めています。

内臓脂肪は血管を修復する良い物質を減らしたり、血液中の脂肪を増やして血液を“ドロドロ”にしたり、インスリンというホルモンの作用を邪魔して血糖値を上げたりといった数多くの悪い作用を持っています。逆に内臓脂肪を減らすと、血管を生き生きと保ち色々な病気にならずに済みます。

それでは、どうすれば内臓脂肪を減らすことが(もともと少ない方は増やさないようにすることが)できるのでしょうか？……それは型どおりのアドバイスになりますが、一に食事、二に運動です。

内臓脂肪を減らす一番の方法は、栄養の吸収をゆっくりにして、肝臓に負担をかけないようにすることです(詳しくは次回以降の「診療所の窓」でお話しします)。今日から早速できる良い方法がありますので、ご紹介いたします。

「一口30回、一食20分」～食事をゆっくり食べる～

早食いは一度にお腹に栄養が入るため、一度に吸収される量が多くなります。また、短時間のうちに必要以上に食事を摂りがちです。それは、脳の中にある、「もうお腹一杯だから食べなくていいよ～！」と信号を出してくれる“満腹中枢”と呼ばれる部分が働くのに時間がかかるためです。

皆さん、一食当たり何分かけていらっしゃいますか？

……食事の時間は20分以上取るようにして下さい。忙しくて時間が取れない、という方はゆっくり食事ができる、例えば夕食だけでも結構です。そして、20分以上時間をかけるために、一口30回“かむ”ことを行ってください。“かむ”ことは他にも色々な効果があります。

脳の中の海馬という記憶をつかさどる部分に良い刺激が行くので、認知症(昔は“痴呆”と言いました)の予防になります(学校の成績も上がるかも!?)。また、口やノドの筋肉が鍛えられて、むせ込むことが少なくなります。日本人の死因の第4位は“肺炎”ですが、その大部分が「誤嚥性肺炎」という、お年寄りが食事や飲み物をむせ込んで肺に入ってしまう肺炎を起こす病気です。よく“かむ”ことは認知症や肺炎の予防にもなるのです。「一口30回、一食20分」を心がけて、ぜひ今日の食事から実践してみてください。よく“かむ”ことは始めはなかなか習慣付きにくく、“1、2、3…”と数えないとできませんが、そのうち自然とできるようになります。それでは、また来月お会いしましょう。(診療所医師 井上大輔)

バザーへのご協力ありがとうございました



平成 22 年度バザーの収益金は、 24,941 円です。

歳末たすけ合いに寄付させていただきます。ご協力ありがとうございました。

平成 22 年度バザーアンケート結果について (配布数 80 回答数 17)

1階物品について、商品が少ないとのことについて

皆様がたのご協力により、回収させていただいたものです。

来年度も今年度以上のご協力をお願いいたします。

社協以外の食べ物の収益金は、寄付をしているのですか

売上げの 10% をご寄付いただいています。

回答数 17 回答者 男性 (5) 女性 (12)

～ 10 歳代 (2) 20 歳代 (1) 30 歳代 (6) 40 歳代 (5) 50 歳代 (1) 60 歳代 (2)

〈衣類について〉 よい (1) 普通 (13) わるい (1) 回答なし (2)

・見たいと思わなかった・ディスプレイを工夫して、もっと目につくように

〈物品について〉 よい (3) 普通 (14) わるい (0) 回答なし (0)

・商品が少なく 11 時過ぎには何もなかった・新品がわりと多く出品されていた

・来るのが遅くて、ものが・・・ ・もう少し品数が多いといい

〈食品について〉 よい (10) 普通 (6) わるい (0) 回答なし (0)

・島料理があった方がよい ・島の食べ物をたくさん出してほしい ・麦ぞうすいがなくて残念

・チーズバーガー、ドーナツがおいしかった ・値段も安く、大盛り OK だから

・じゃがいもが大きくて食べごたえがあった ・ジュースは食堂のところで売るとそのまま座って飲める

・おいしく食べました・来年はもっとたくさん出してください ・フライドポテトの味がとてもおいしかった・

・さつまあげが食べたかった ・カレーの具も、フライドポテトも大きくておいしかった

〈その他 自由記載〉

・クジの時間をもう少し早くしてほしい・とても楽しみです。いつもありがとうございます

・もっといっぱいやってほしい ・社協以外の食べ物の収益金は、寄付もしているのですか

・担当の方お疲れさまです。4 月の楽しみなので、充実したバザーになるといいなと思います

サウナ送迎サービスについて

これまでの月・金曜日のサウナ送迎サービスに加え、試験的に土曜日の送迎を実施します。

(平成 22 年 6 月から平成 23 年 3 月の間) 詳細は、広報カレンダーにて確認ください。

月曜日と金曜日は従来通り 4 時から、土曜日は 2 時から

希望者は、前日までに社協事務局(9-0111)までご連絡ください。

募集コーナー

社協役員

サウナ送迎運転手募集 (毎週 2 回サウナへの送迎)

広報等折込み及び配布

配食サービス調理業務補助

賃金等詳細は、青ヶ島村社会福祉協議会 事務局までお問い合わせください

6 月は個人住民税 (都・村民税) と国民健康保険税の第 1 期の納期です

個人住民税 (都・村民税) と国民健康保険税の納税通知書及び納付書を 6 月 4 日頃に発送します。

個人住民税 (都・村民税) 第 1 期分と国民健康保険税第 1 期分の納期限は 6 月 30 日 (水) です。

納期限まで村役場窓口または郵便局窓口にて納付して下さい

今月の保健福祉

総務課 9-0111

精神科医による個別相談



精神科医による個別相談を行います。

不眠、気分の落ち込み、ひきこもり、お酒の問題など、心の不調に関するご相談をお受けいたします。ご家族や職場等の関係者の方からの相談もお受けします。

日時：6月16日(水) おじゃれセンター2階

精神科医：東京都精神保健福祉センター医師

時間の調整をいたしますので、ご相談のお申込は、島しょ保健所八丈出張所(2-1291)の保健師まで、村役場(保健担当)にお問い合わせいただいても結構です。

保健師来島

6月16日(水)-6月17日(木)

個別の相談をご希望の方はご連絡ください。

16日・17日 永山美保(ながやまみほ)保健師

16日 原小百合(はらさゆり)保健師
(島しょ保健所八丈出張所)

転倒骨折予防教室

介護予防・健康増進のための体操教室です。
ぜひご参加下さい。

日時：毎週木曜日 午前10時～正午

会場：おじゃれセンター2階 和室・デイルーム

参加・送迎ご希望の方は総務課までご連絡下さい

定期予防接種

対象者の方個別の通知をいたします。

日時：随時(9時～16時30分)

会場：青ヶ島診療所

予約制です。

接種を希望される方は、事前に診療所にご連絡下さい。ワクチンの在庫の状況で、接種日の調整をします。

一般健康相談(電話相談)

島しょ保健所八丈出張所では、保健師による健康相談を随時行っております。

日時：月～金曜日の9時～17時

連絡先：島しょ保健所八丈出張所 電話 2-1291



6月の歯科診療 予約制です

予約・キャンセル・確認は 電話 9-0120(診療日以外は村役場に転送されます)

6月12日(日) - 13日(月) 6月29日(火) - 30日(水)

診療時間 10時～17時 おじゃれセンター歯科診療室

受診の際は、保険証・医療証をお持ちください。キャンセルされる際は必ずご連絡をお願いします。

.....



6月4日～10日 歯の衛生週間

広げよう「噛む」から始まる健康づくり



夜間・休日の受診は

090-4670-0119(青ヶ島村救急・消防)にご連絡ください

携帯電話からは119でもかかります

つながらないときは 090-9686-8442



6 月		村 役 場 TEL9-0111 教 育 委 員 会 TEL9-0201 休 日 ・ 夜 間 救 急 TEL090-4670-0119 つながらないときは 090-9686-8442				
		日	月	火	水	木
水道週間6/1-7 水道に寄せる信頼、 飲む安心		1	2	3	4	5
				転倒骨折 予防教室 老人クラブ	社協サウナ送迎	
			サウナ休館			図書館休館
6	7	8	9	10	11	12
	社協サウナ送迎			転倒骨折 予防教室		歯科診療 社協サウナ送迎
						図書館休館
			サウナ休館			
13	14	15	16	17	18	19
歯科診療	社協サウナ送迎		精神保健福祉相談	転倒骨折 予防教室		社協サウナ送迎
図書館休館						図書館休館
			サウナ休館			
20	21	22	23	24	25	26
	社協サウナ送迎			転倒骨折 予防教室 老人クラブ	社協サウナ送迎	
						図書館休館
			サウナ休館			
27	28	29	30	村税等 村へのお支払いは 口座振替をご利用ください		
	社協サウナ送迎	歯科診療	歯科診療			
図書館休館		サウナ休館	サウナ休館			

家畜飼料申込締切は
平成 22 年 6 月 9 日 (水)
 締切日を守って注文してください。
 申込用紙は注文するご本人がご記入ください。
 入荷後は早めにお引取りください。長期間放置しておくと破袋の原因となります。総務課 9 - 0111

伊豆諸島開発(株)から乗船運賃等変更のお知らせ
 燃料油価格変動調整金設定のため、青ヶ島～八丈島間航路(連絡船還住丸ほか代船)の乗船運賃が変動します。また、東京～八丈島～青ヶ島間の貨物運賃も併せて変動します。
 (調整金 8.1%) 6 月中の乗船運賃は次のとおりです。
片道 大人 2,590円 小人 1,300円
往復 (青ヶ島からのみ) 大人 3,370円 小人 1,690円

意見箱に寄せられたご意見について
 5月20日 までに意見箱に寄せられたご意見は、ありませんでした。
 村ではいただいたご意見を、村長を含めます管理職員以上に通知すると同時に、関係職員
 の職務や各事業などの村政運営に、住民の皆様の声が直接反映されるよう努力していま
 す。意見箱は村役場・おじゃれセンター(1階)・保育園に設置しています。