

新島村役場 ▶ TEL 04992(5)0240 代表

FAX 04992(5)1304

e-mail:kouhou@nijima.com

若郷支所 ▶ TEL 04992(5)0181

FAX 04992(5)1572

e-mail:wakagou@nijima.com

式根島支所 ▶ TEL 04992(7)0004

FAX 04992(7)0439

e-mail:shikinejima@nijima.com



にいじま

2020

6月号



式根島交通安全協会 安全祈願

春の交通安全運動の一環として、式根島交通安全協会では4月12日(日)に「安全宣言の碑」前にて昨年度に引き続き、交通安全祈願を行いました。

安全運転はもちろん、歩行者についてもスマホのながら歩きなどに気を付けて、みんなで事故のない安全な島づくりを心がけましょう。

お知らせ	2
新型コロナウイルス対策「健康二次被害」を防ぐ	4
都知事選挙について	6
さわやか健康センターだより	7

新島村の世帯と人口

世帯数	1,374 (24)	出生	1
村人口	2,661 (25)	死亡	3
本村地区	1,841 (15)	転入	40
式根島地区	527 (9)	転出	15
若郷地区	293 (1)	その他	2
令和2年5月1日現在(カッコ)内は前月比			

企業の皆様、働く皆様へ 新型コロナウイルス感染症に係る緊急支援策について

新島村新型コロナウイルス感染症対策本部から住民の皆様へ新型コロナウイルス感染症に係る緊急支援策などについてお知らせいたします。先日、周知しました一律10万円の特別定額給付金の他に、国、及び東京都では、新型コロナウイルス感染症により影響を受ける事業主、個人事業主及び個人の方を対象に各種支援策を実施しております。詳細については、新島村ホームページのお知らせ欄をご確認ください。

事業主・個人事業主の方向けの支援策		
	【東京都】	【国】
協力金	◆東京都感染拡大防止協力金	
給付金		◇持続化給付金
融資	◆緊急融資 ◆緊急借換 ◆危機対応融資	◇政府系金融機関による無利子・無担保融資
相談	◆中小企業者等特別相談窓口 ◆フリーランスを含む個人事業主特別相談窓口 ◆緊急労働相談ダイヤル	◇経営相談窓口
専門家派遣	◆経営課題に関する専門家派遣 ◆感染症に係る休業等支援事業（専門家派遣）	◇専門家による経営アドバイス
助成金等	◆飲食事業者の業態転換支援 ◆設備投資支援事業 ◆事業継続緊急対策（テレワーク）助成金 ◆タクシー・バス事業者向け安全・安心確保緊急支援事業 ◆中小企業人材オンラインスキルアップ支援事業 ◆雇用環境整備促進事業	◇雇用調整助成金の特例措置 ◇小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援
支払猶予	◆徴収猶予・料金等の支払い猶予	◇国税納付の猶予
その他	◆テレワーク導入モデル体験事業 ◆テレワークオンラインセミナー	

個人の方向けの支援策		
	【東京都】	【国】
給付金		◇特別定額給付金
支援金		◇小学校休業等対応支援金
融資	◆中小企業従業員融資 ◆休業や失業等による緊急小口資金、総合支援資金（特例貸付）	
相談	◆緊急労働相談ダイヤル ◆緊急就職相談ダイヤル・相談窓口	
職業訓練	◆オンラインスキルアップ職業訓練	
支払猶予	◆徴収猶予・料金等の支払い猶予	◇国税納付の猶予

【問い合わせ】

- 一律10万円の特別定額給付金・・・新島村役場企画調整室(5)0204
- その他の緊急支援策・・・新島村役場産業観光課(5)0284、商工会(5)1167



新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、6月開催予定でしたポウリング大会を中止とさせて頂いております。開催を楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

勤労福祉会館からのお知らせ

例年6月に開催していた、飲食店、食料品販売店、食品製造業者などの食品関係営業者を対象とした衛生講習会については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、秋頃に延期することにいたしました。日程等詳細については後日改めてお知らせいたします。夏を迎えるにあたり、引き続き食中毒予防にご協力をお願いいたします。

令和2年度 食品衛生講習会延期のお知らせ

島しょ保健所からのお知らせ

東京電力からのお知らせ

東京電力パワーグリッド(株)では、電気を安全にお使いいただくために法令で定められている電気設備の点検を実施します。(4年に一度の定期点検調査)

点検調査は「東京電気安全サービス」に委託し、調査員は写真入り調査員証をつけたユニフォームでお伺いします。また、点検調査の内容により停電のご了承をいただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。なお、当点検調査で費用を請求することは一切ございません。

本点検調査についてご不明な点は左記までお問い合わせください。

【期間】 新島: 6月24日(水) ~ 7月1日(水)

式根島: 6月24日(水) ~ 6月28日(日)

【問い合わせ先】 東京電力パワーグリッド(株) 東京総支社新宿地域技術サービスグループ

☎03(5361)2235

【受付時間】

(平日) 9時~12時・13時~16時 ※新型コロナウイルス関連により延期となる場合もございます。その際は改めてお知らせいたします。

東京都島嶼町村一部事務組合からのお知らせ

東京都島嶼町村一部事務組合の情報公開制度(平成18年条例第9号)は、島しょ9町村の住民の組合行政への参加をより一層推進するとともに、組合の公正な運営を確保することを目的に制定され、毎年一回の情報公開実施状況を公表することになっていきます。平成31年度の情報公開実施状況を次のとおり公表いたします。

- ・開示請求件数 2件
- ・開示決定件数 2件
- ・一部開示決定を含む(1)

【問い合わせ先】

東京都島嶼町村一部事務組合 総務課庶務係 担当: 春山 03(3432)4961 mail: yosuke_haryama@toho-ichikunijp

総務課からのお知らせ

村の情報公開および不服申立ての実施状況について

平成31年度の村の行政文書または自己情報の開示請求のあった件数および不服申立てによる審査請求のあった件数は次のとおりです。

- 【開示請求】 0件
- 【審査請求】 0件



新島被害対策コラム第12回 動物を数える(その2)

前回、動物の個体数の推定は意外に難しいことを紹介しました。日本では、少子高齢化が叫ばれ、人口の減少が進んでいます。少子化がもたらす問題(年金や労働力など)は多くの人が理解しているのに出生率を上げることができません。

人口を把握し、情報の伝達により、将来の問題を共有することができると人間でさえも自分たちの人口管理は難しいのです。ましてや、元々の数も把握できない、コミュニケーションをとって言い聞かせることもできない野生動物です。彼らの個体数を管理することがいかに難しいかは、簡単に想像できると思います。

これまでに世界中で野生動物の個体数管理や移入動物種に対する全頭捕獲が行われてきましたが成功例は少なく、撲滅を目指した全頭捕獲の成功例は数えるほどです。これには次に示すような理由があります。

- ① 数が多い状態では仲間同士で餌の取り合いが起きるが、捕獲によって頭数が減ってくると、餌が得られやすくなり、栄養状態がよくなる。飢え死にする個体が減少する。また、シカは栄養状態がよければ繁殖率が向上するので、思ったほど数が減らない。
- ② 頭数が多い時は捕獲しやすいが、頭数が少なくなればなるほど、捕獲が難しくなる。最後に残った数頭の捕獲には忍耐が必要です。
- ③ 本当に絶滅したのか、確認ができないので、絶滅を宣言するまでに時間がかかる(例: 10年間目撃情報ゼロで絶滅を宣言)。このように、個体数管理は、仮にうまくいったとしても、とても長い時間を要するので

▼海でくつろぐシカ(広島県宮島)



■住民センター図書室から新着本のご案内



インフォビジュアル研究所



とがわ 愛



中村 哲

ミシュランガイド東京2020 ミシュランガイド編集部
すごいトシヨリ BOOK 池内 紀
清明 隠蔽捜査8 今野 敏
クスノキの番人 東野 圭吾
9月1日母からのバトン 樹木 希林/内田也哉子

■本村住民センター図書室の利用時間
午前9:00~午後5:00(年末・年始をのぞく)
☎教育委員会 5-0203 直通

■新島村ホームページの『図書検索』から新着本が検索できますので、そちらもご覧ください。

新型コロナウイルス対策「健康二次被害」を防ぐ

さわやか健康センター

外出自粛期間が長引き、出かける機会が減って運動不足になっている方も多いかと思えます。そういった「健康二次被害」を防ぐための注意点、自宅でもできるストレッチや運動をお伝えします。特に高齢の方は安全に注意して行ってください。

注意点

*散歩・ジョギングをする

三密（密集・密接・密閉）を避けて、できれば一人か二人程度で行ってください。

*外に出て日光を浴びる

丈夫な骨を保つために必要です。生活リズムを整えるためにも特に朝起きて早めに浴びましょう。

*栄養バランスに気を付けて、免疫力を上げるためにも食事をしっかり取る

*屋内でもできる運動（ストレッチ・体操など）をする

屋内でもできるストレッチ・運動

※比較的高齢者向けになっていますが、どなたでもやっていただけます

1. ストレッチ（柔軟体操）

注意事項：息を止めずにゆっくりと行ってください。痛みのない範囲で行ってください。

気持ちのいいところ、伸びていると感じるところで10～15秒動きを止めてください。

できるだけ良い姿勢を取ってから行ってください。

⑦ふくらはぎの筋肉を伸ばす 椅子などにつかまって行う



足を前後に開き、伸ばしたい方の足を後ろに置きます。かかとが浮かないように重心を前方に移動します。左右とも行います。

⑧太ももの裏側を伸ばす



椅子などに座り、伸ばしたいほうの足を前に出して膝を伸ばします。そこから身体を前に倒してつま先の方へ手を伸ばします。手が届かなければ伸ばせる範囲で手を伸ばしてください。左右とも行います。

④肘を伸ばして手首を返す



肘を伸ばして掌を前に、指先を下に向けます。反対側の手で自分の体の方に手首を曲げます。左右とも行います。

⑤肘を曲げて手首を曲げる



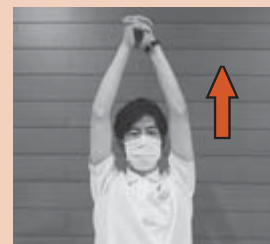
肘を曲げて、手を軽く握った状態で反対側の手で手首を掌側に曲げます。左右とも行います。

⑥肘を回す



肩を中心に、肘で大きな円を描くように回します。身体の横で大きく円を描きます。両方向に回します。肩甲骨の動きを意識します。

①両手を組んで前から上に挙げる



②両手を組んで上に挙げた後、横に倒す



脇のあたりが伸びるのを感じながら行います。左右とも行います。

③腕を内側に曲げる



伸ばしたい腕を反対側の腕で下から抱え、横方向に引きます。左右とも行います。

2. 運動

注意事項：痛みや体調不良を感じたら無理をせず中止してください。

回数：体力に自信のない方は①～④の運動をするときは一度に10回を目安として、徐々に増やして行ってください。一日2～3回くらい行えるといいです。

④かかと上げ 椅子やテーブルなどにつかまって



左右同時にかかとを上げ下げします。

⑤その場で足踏み



バランスが心配な方は椅子やテーブルなどにつかまって行ってください。

②膝上げ 座った状態で



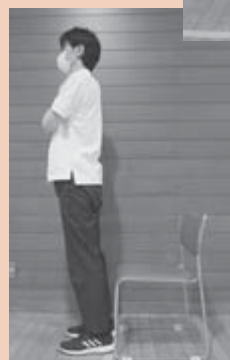
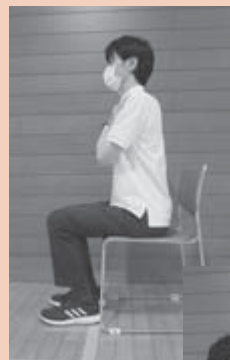
お腹の力を意識して足を上げ下げしてください。左右交互に足を持ち上げます。

③つま先上げ座った状態で



かかとを床につけた状態でつま先をしっかりと持ち上げます。左右同時でも交互でも大丈夫です

①椅子からの立ち座り、少し浅めに座って



お尻を上げる前に上体をしっかり前に倒します。5～8秒でゆっくり立ち上がり、5～8秒でゆっくり腰掛けます。立つのが大変な方は座面の高い椅子で行ってください。



※ストレッチ⇒運動⇒ストレッチの順番で行ってください
※少しずつでも毎日行っていくことが大切です

インターネットで『東京都理学療法士協会 自宅』と検索すると、さらにいろんな種類の運動を動画で参考にすることができます。

7月5日（日）は東京都知事選挙の投票日です

▼選挙の日程

- 1) 投票日時 7月5日（日）午前7時～午後6時全地区
- 2) 投票所
 - ・第1投票区 新島村住民センター
 - ・第2投票区 式根島開発総合センター
 - ・第3投票区 若郷会館
- 3) 開票日時 7月5日（日）午後8時～新島村住民センター

▼期日前投票

- 1) 投票期間 ○6月19日（金）～7月4日（土）
- 2) 投票所

・本村地区：新島村住民センター1階会議室	午前8時30分～午後8時
・式根島地区：式根島支所	午前8時30分～午後5時
・若郷地区：若郷会館1階多目的室	午前8時30分～午後5時

▼入場券について

入場券は6月19日（金）発送予定ですが、お手元に届いていなくても期日前投票ができます。

▼郵便投票（事前登録が必要です）

身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方で、その障害の程度により、要介護状態区分が要介護5の方は、郵便投票ができます。

▼不在者投票

新島村にいても、滞在先の区市町村の選挙管理委員会で投票ができます。郵送での手続きとなりますので、早めに新島村選挙管理委員会へ投票用紙をご請求ください。

- 1) 投票用紙等発送開始日（告示日の前日より発送開始）○6月17日（水）～
- 2) 請求方法（ハガキや便せんなどに次のことを書いて新島村選挙管理委員会に郵送してください）

①新島村の住所・氏名・生年月日

②滞在先の住所・電話番号

※滞在先の住所は、建物の名前、部屋の番号など詳しく書いてください。

③入院している場合は、入院先の病院などに申し出てください。

3) 投票場所

滞在先の区市町村の選挙管理委員会・病院など

※詳しい期間・時間等は、お近くの選挙管理委員会又は病院へお問い合わせください。

▼選挙管理委員会が実施する感染症対策

選挙管理委員会では安心して投票できるよう、投票所内での感染・まん延防止にアルコール消毒液の設置、投票管理者、投票立会人、投票所スタッフのマスク着用、記載台、鉛筆等不特定多数の方が触れる箇所の定期的な消毒の実施を行います。

▼有権者の皆様へのお願い事項

- ①投票所に設置してあるアルコール消毒液で指・手を確実に除菌してください。
- ②投票所の混雑緩和のため、期日前投票を積極的にご利用ください。
- ③マスク着用や咳エチケット、来場前、帰宅後の手洗い等を実施してください。
- ④投票所では、周りの方との距離（2m）を確保してください。

▶問い合わせ・投票用紙請求先

〒100-0402 東京都新島村本村1-1-1
新島村選挙管理委員会事務局 ☎(5)0240 内線104

さわやか健康センターだより

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

結核肺がん検診延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月に実施予定だった結核肺がん検診を延期いたします。実施の日程については決定次第放送でお知らせいたします。

歯と口の健康週間

6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。令和2年度は「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」という標語のもと全国各地で様々な取り組みが行われます。

歯と口は人間が健康に生きていく力を支えるものです。多くの本や健康番組でも

紹介されているように、歯周病が糖尿病や心疾患、脳梗塞をはじめとした様々な疾患のリスクを高めることはご存知の方も多いと思います。その他にも口腔内の菌が食物とともに肺に入ってしまうことで誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなったり、咀嚼能力の低下が認知症の発症リスクを高めたりと、歯と口の機能の低下は様々な疾患に関与しています。

また、近年では「オーラルフレイル」という概念が強くなっています。オーラルフレイルは「Oral (口)」と「Fragility (脆弱)」を合わせた造語であり、口の機能の低下が全身の機能低下につながるというものです。高齢者の足腰の筋力低下には運動面だけではなく「食」に起因するものも大きく、歯や口内の機能の低下によって栄養を十分に摂取できなくなる、筋力・運動機能の低下を招きます。これが社会的な関わりや身の減少にもつながり、結果、身体的・精神的に衰弱していくと考えられています。これらは習慣的に正しい方法で歯みがきを行うこと、定期的なメインテナンスを受けることで予防することができ、この週間を機に、改め

て歯と口と健康について考えてみてはいかがでしょうか。

新島村国民健康保険診療所
本村診療所歯科
日本大学歯学部付属歯科病院
崔 慶一

熱中症を予防しよう！ 早め早めの熱中症対策

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、家の中にいることも多くなり、不規則な生活や運動不足になっていませんか？

日常的に適度な運動をする、適切な食事をする、十分な睡眠をとる、これらの生活習慣は、健康維持にとっても大切です。また、病気の予防、高齢者の皆さんの体の機能維持にもつながります。

そこで、生活習慣の見直しにプラスして暑さに備えた体作りを取り組み（暑熱順化と言われています）、暑くなる季節に多くみられる熱中症を予防しましょう。

具体的には、「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を1〜4週間継続することで、暑さに負けない体になると言われています。（通院中の方は健康

状態について主治医に確認の上、取り組んでください。）
熱中症とは、気温や湿度が高い環境に、長い時間いることで、体温の調節がうまくできなくなり、身体の中に熱がこもった状態のことをいいます。

症状は、めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがり、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなどです。

重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱いなどもみられます。



この熱中症は、気温や湿度が高くなることが発症要因の一つと言われています。

新島村の平均気温は、6月で24.4℃、7月には27.8℃、8月には29.3℃にもなります。気温が24〜28℃で、熱中症による死亡事故が発生する可能性もあります。

暑さ指数（WBGT）の過

去の数値では、6月でも熱中症に注意が必要な時期です。
熱中症は、自宅内でも発生しています。エアコンを上手に使うなど、室内の気温の上昇にも注意しましょう。



日常的な熱中症予防方法として、「暑さを避ける」「涼しい服装をする」「こまめに水分を補給する（注：アルコールは水分ではありません）」「急に熱くなる日に注意する」「お互いに熱中症に気を付けるよう声を掛け合い配慮する」などがあります。


早め早めに暑さに負けない体の準備もして、熱中症を予防しましょう。

さわやか健康センターでは、みなさんの健康づくりに役立つ運動や対策をホームページで紹介していますので、ご活用ください。

6月の主な行事予定

5月15日現在の予定表です。変更になる場合もありますので、ご了承ください。

★印=さわやか健康センター事業
(詳しくは、お問い合わせください)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■精神科・心療内科 専門診療(新島) ※予約者のみ 本村診療所 燃えるごみ	2 ■精神科・心療内科 専門診療(式根島) ※予約者のみ 式根島診療所 ★乳幼児健診(新島) 13:30～15:30 さわやか健康センター	3 ★定期予防接種(新島) 受付:15:00～16:00 本村診療所	4 ★乳幼児健診(式根島) 13:00～14:30 式根島開発総合センター ★定期予防接種(式根島) 15:00～15:30 式根島診療所	5 燃えるごみ	6
7 燃えないごみ	8 燃えるごみ	9	10	11 資源	12 燃えるごみ	13 ■小児科・耳鼻咽喉 科専門診療 受付9:00～12:00 本村診療所
14 ■小児科・耳鼻咽喉 科専門診療 受付8:30～10:00 本村診療所	15 燃えるごみ	16	17 ★定期予防接種(新島) 受付:15:00～16:00 本村診療所	18	19 燃えるごみ	20
21 燃えないごみ	22 燃えるごみ	23	24	25 資源	26 燃えるごみ	27
28	29 燃えるごみ	30	<div style="text-align: center;"> <p> ※新型コロナウイルス の影響により、事 業が中止・変更とな る場合がございます。 </p>  <p> ■今月は、村民税・ 都民税と国民健康保 険税の納付月です。 </p> </div>			