

困ったときはお近くの民生委員児童委員へ

牛窓地域		
担当区分	氏名	電話番号
紺浦	柴田美佐子	0869-34-2285
栄町・綾浦	廣田文子	0869-34-2153
中浦	小井金康雄	0869-24-7634
関町	馬場敦子	080-1909-3413
西町	山下啓子	0869-34-5013
本町	上寺祥一	090-8992-8531
東町	竹内泰博	0869-34-4505
大浦・幡	岡崎久仁恵	0869-34-2349
師楽	山本茂美	0869-34-2322
前島	時長幸昭	0869-34-2566
沖	森川安明	0869-34-5944
東	市川潤子	0869-34-3755
西浦	横山千代	0869-34-3495
中浦・畑	片岡和久	0869-34-2782
小向・大向・西浜	為房清二	0869-34-5184
野上・平山・風の丘	定家一正	090-3636-0779
西脇・子父雁	柴田和巳	0869-34-2920
千手	岡崎巧	090-4103-6554
栗利郷	神寶律夫	090-7773-0573
国塩・畑	時實好三	0869-34-4887
中村・西浦	松尾民子	0869-34-2529
上・浜	岡田義之	0869-34-2660
下・弁天・柳ノ団地	原田博正	0869-34-6081
主任児童委員	森公代	0869-34-3425
	森智子	0869-34-6213

長船地域		
担当区分	氏名	電話番号
尻無西・尻無東・花尻・寺村・西谷下・西谷上・北谷	木村和昭	0869-26-2210
側・畑・南島・本村川西上・本村川西下・本村川東上・本村川東下	山崎訓光	0869-26-2057
井尻・西村西・西村東	福池正美	0869-26-5051
和田久保・東谷・飯井西谷・島新田	室井博喜	0869-26-3478
多聞寺・宮崎・中町・西町・稲荷山	熊谷和女	0869-26-2589
大塚・磯上ゲリンツク・柏山・油杉	大塚和宏	0869-26-3221
山田・西岡	盛静香	0869-26-3889
長崎・長崎南・福里中・いこいゲリンツク・福里アルカデミア・福里団地	黒田昭二	0869-26-3340
福里東・福里西・西村・福里わかかさ・ツバサゲ 福里・福里西村団地	池畑甫	0869-26-3116
高橋中・高橋・高橋北・保正・パレットツク・ゆめトピア北団地・M'sゲデン土師	石原幸子	0869-26-6350
駅前・新町・門前	大村直巳	0869-26-5754
宮下・ビレッジハウス土師・東向・町田団地	前田恵子	0869-26-2097
ユメツク土師・北生路・カイルツク土師・盛崎・中生路・アルム土師	祇園紀一	090-7899-4738
福岡住宅	久山靖之	0869-26-4230
福岡上1・2・3・福岡東・福岡あさひ・下小路・市場	武本宣明	080-1900-9133
福岡南・みどり・あけぼの町・福岡東部団地・駅前団地・わかば	西岡正昭	090-3375-8317
栄町・福岡新町・大向・福永・福岡サカバツ・福岡ゲリンツク・福岡中開	野崎泉	0869-26-6680
車・サツク・ひまわり団地・さくらツク	田淵康真	090-6839-4727
ゲイア・アゲエコー・松ヶ端・福岡ニュータウン・坂川・松陽団地・ローズツク・昭和苑	吉川さゆり	0869-26-2913
四つ葉ツク・丸山・丸山西・長船荘	岡田昌	0869-26-4541
イルブ長船・福岡東団地・福岡西・かたけ団地・福岡東・安原団地	小山裕行	0869-26-5388
八日市上・八日市下・八日市北	日下千代子	0869-26-2320
長船団地・長船パナツク・長船東	酒井俊英	0869-66-8671
長船西仲・サトル長船・幸町・宮前・長船ニューツク・天王	岡部春子	0869-66-6364
長船西・長船南・長船北・舟山・サニツク	久米啓之	0869-66-8896
	中杉靖子	0869-66-7779
主任児童委員	長岡敦子	0869-26-5151

民生委員児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて、福祉に関する相談や奉仕活動を行っています。また、その中には、児童や子育てに関する問題を専門的に担当する主任児童委員がいます。3年に1度の全国一斉改選に伴い、本市では、昨年12月に次表の皆さんが民生委員児童委員に委嘱されましたので紹介します。

家族や健康上の悩み、児童虐待などの問題についてお気軽にご相談ください。プライバシーは厳重に守られます。
福祉課 ☎0869-26-5941

邑久地域			
担当区分	氏名	電話番号	
中村西・中村東・保止・クラツエ7邑久	野崎一正	0869-22-0280	
船輪・田中	岡本節夫	0869-22-0279	
山手西・山手東・千町	大河原淳一	0869-22-2186	
真徳西・真徳東・亀ヶ原	嘉敷利巳	0869-22-0785	
福吉・福吉東・邑久ハイツ・邑久アルムハイツ・イデアニュー・小学校西	河野弘道	0869-22-0215	
邑久			
中庄西・中庄西団地・ILMゲデン山田庄・ビレッジハウス邑久・市営住宅・内田ハート・リアラ	堀野誠一	0869-22-1195	
中庄東・小物屋・あさひユボ・サニツク・邑久ツク	長瀬政美	0869-24-0903	
邑久団地・ホームランド 邑久・サニコート	宮本竜彦	0869-22-2640	
イスタツク邑久・駅前・カバースゲデン	川崎勝美	0869-22-1497	
昭和苑・かたけ団地	今吉志津子	0869-22-2901	
岡南・金重・和幸団地	古松健二	0869-22-2517	
豊安上・豊安下・ILM木材・ILMアニュー	上山知之	0869-22-2101	
八丁・豆田北・豆田南・四軒家	稲谷弘昌	0869-22-0539	
福田			
福元西・福元東・市営住宅・アツビノスタツク・福元団地・スマイル福元	岡真也	0869-24-1021	
百田・宗三・平成団地	那須善信	0869-22-1588	
福中上西・福中上東・山根西・山根東・久志良	小島洋子	090-7126-3786	
福元ゲリンツク1～17アロック	相澤系子	0869-22-2836	
福元ゲリンツク18～31アロック	三浦敏	0869-22-3544	
今城			
沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地	太田誠一	086-943-1428	
川田・中村・北堀・橋本・上田中	蟻正敏正	086-943-1413	
台・渡場・下村東・福山団地・下村前ノ庄・本村・宮畑	森茂樹	086-943-5854	
谷・端・向山沖田・奥の谷・今城団地・向山川田・中	小田憲随	086-943-9459	
仁生田・田淵・上寺東ハイツ	日下英男	086-943-2650	
西谷・東谷・上寺・あすなる団地・ベルツク北島	土井内祐真	090-2019-4951	
豊原			
東谷・大橋・大賀島	小林確	090-4890-1881	
円張西・円張東	柴田佳美	0869-22-0150	
潤徳・中井・M's comfy place	妹尾光男	080-5232-3397	
大窪・宮の本・小山・茶屋本ツク	池畑誠一	0869-22-1512	
本庄			
横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・本庄小山	宇津木文子	0869-22-0095	
大土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷	馬場登志子	0869-22-1749	
石堂・辻・池の内・出	出井邦昭	0869-22-1641	
舟原東・舟原西・リゾナル瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑	梶原直美	0869-22-0740	
笠加			
上笠加西・上笠加中1/2・箕輪原・山根	横川日出子	0869-22-3095	
明治・上笠加中1/2・北池西・北池中・北池東	原田和之	0869-22-1386	
下笠加北・下笠加南・下笠加東・下笠加下・片山	川野正雄	090-8246-3662	
玉津			
敷井	川野利郎	0869-24-0381	
大東・中東・錦海	俵作久雄	080-6922-3470	
市場・西部東・西部西	道林静枝	0869-24-0198	
庄田東・庄田西・渡内・高助・大土井	森景哲志	0869-22-1728	
鍛冶谷・中倉・知尾	河崎繁	0869-25-0733	
下寺・間口・前泊	金光綾子	0869-25-0621	
新町・田辺里	小野田玲子	0869-25-0555	
上町	谷内雅子	0869-25-2031	
浜西・浜東	松本和生	0869-25-0314	
瀬戸西・瀬戸東	武内隆美	0869-25-1915	
瀬溝	山本稔	0869-25-0719	
黒井・白谷・布浜・愛生・光明	松本敏郎	0869-65-8664	
主任児童委員	尾崎真弓	090-3173-1056	
	上野洋子	090-4697-7715	
	長嶋行美	090-7998-3127	

健康ライフ

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

毎日野菜を350g食べて元気になるう!

健康で過ごすためには、毎日野菜を食べることが大切だといわれています。それはなぜでしょうか。

高血圧や高脂血症、糖尿病、骨粗しょう症などの病気は、栄養・食生活との関連が深いといわれています。これらの病気を予防するためには、野菜に含まれている食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを体に取り込む必要があります。

しかし、野菜に含まれるビタミンB1やB2、Cなどの水溶性ビタミンは体内に蓄積できず、必要量を吸収した後は尿に排出されてしまうため、毎食食べることが必要となります。



食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえでかせませません。

ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。体ではほとんど合成できないので、食事からの摂取が必要です。

ミネラル (カリウム)

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをします。食塩の取りすぎを調節します。

★1日に必要な野菜の量は350g!

病気の予防のためには1日に350gの野菜が必要とされており、そのうち、緑黄色野菜を120g、淡色野菜を230g食べることが望ましいといわれています。

また、骨や歯の健康に大切なカルシウムを適量とるためには、牛乳、乳製品、豆類などのほかカルシウムの豊富な緑黄色野菜が必要です。

緑黄色野菜とは、100g中にカロチンを600μg以上含む緑色、黄色、橙色、赤色など色の濃い野菜のことです。カロチンは体内で吸収され、ビタミンAに変わります。

緑黄色野菜 (色の濃い野菜)

淡色野菜 (色の薄い野菜)

★1日5皿の野菜をとりましょう

1日に1皿70gの野菜料理を5皿食べると、350gの野菜をとることができます。朝・昼・夕に1～2皿ずつで1日5皿を目指し、生活習慣病を予防して健康な体をつくりましょう。

参考献立例

お浸し

サラダ

野菜の煮物

酢の物

具だくさん味噌汁