## 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	小金井康雄	0869-24-7634		
	関町	馬場教子	080-1909-3413		
牛	西町	山下啓子	0869-34-5013		
窓	本町	上寺祥一	090-8992-8531		
	東町	竹内泰博	0869-34-4505		
	大浦・幡	岡﨑久仁恵	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		
鹿	中浦・畑	片岡和久	0869-34-2782		
忍	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		
長浜	粟利郷	神寳律夫	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・オリーブ団地	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		

		797 1	0007 5 : 02 : 5				
- 1014 t B							
	長船地域						
	担当区分	氏名	電話番号				
美和	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	山﨑訓光	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・磯上グリーンタウン・柏山・油杉	大塚和宏	0869-26-3221				
	山田・西岡	盛靜香	0869-26-3889				
	長崎・長崎南・福里中・いこいグリーンタウン・福里アルカディア・福里団地	黒田昭二	0869-26-3340				
国府	福里東・福里西・西村・福里わかくさ・ ライフステージ福里・福里西村団地	池畑甫	0869-26-3116				
הע	高橋中・高橋・高橋北・保正・パレットタウン・ ゆめトピア北団地・M's ガーデン土師	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				
	コスモタウン土師・北生路・ウェルタウン土師・盛崎・中生路・ブールーム土師	祗園紀—	090-7899-4738				
	福岡住宅	久山靖之	0869-26-4230				
行幸	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・あけばの町・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・ 福岡サンハイツ・福岡グリーンタウン・福岡中開	野﨑泉	0869-26-6680				
	車・サンタウン・ひまわり団地・さくらタウン	田渕康真	090-6839-4727				
	ヴィオラ・アヴェニュー・松ヶ端・福岡ニュータウン・坂川・松陽団地・ローズタウン・昭和苑	吉川さゆり	0869-26-2913				
	四つ葉タウン・丸山・丸山西・長船荘	岡田昌	0869-26-4541				
	イレブン長船・富岡東団地・富岡西・カトレア 団地・富岡東・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・長船パナタウン・長船東	酒井俊英	0869-66-8671				
	長船西仲・シャトレ長船・幸町・宮前・長船 ニュータウン・天王	岡部春子	0869-66-6364				
	長船西・長船南・長船北・舟山・サニータウン	久米啓之	0869-66-8896				
主任児童委員		中杉靖子	0869-66-7779				
		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。

邑久地域

問福祉課 ☎0869-26-5941

対		担当区分	<b>氏名</b>	電話番号
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・邑久ハパ・邑久ブルーパツ・   けんぴゃ こっ・小学校西   中庄西・中庄西団地・エムズガーデン山田庄・ ピレワッ゚がス邑久・市営住宅・内田バー・リーブラ   長瀬政美   0869-22-1195   長瀬政美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-1497   田和充・かけ7団地   今吉志津子   0869-22-2517   世女上・豊安下・エムズトキネ・エムズアペニュー   上山知之   0869-22-1518   電子・豊安下・エムズトキネ・エムズアペニュー   上山知之   0869-22-1518   電子・豊安下・エムズトキネ・エカズアペニュー   日田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   相澤系子   0869-22-1588   福元がリーソウソ 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-1588   福元がリーソウソ 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-3544   沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   対田・中村・北堀・橋本・上田中   台・渡場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   位・渡場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   086-943-1428   小田憲随   086-943-1428   小田憲随   086-943-2650   086-943-2650   の86-943-2650   の86-943-2650   の86-943-2650   大窪・宮の本・小山・茶屋本サバメウン   上井内祐真   090-2019-4951   東谷・大橋・大賀島   中井・M's comfy place   大窪・宮の本・小山・茶屋本サバメウン   大里・木文子   0869-22-1512   東谷・大郎・・カ山・   大田・東原東・・カ原西・リン・ナン瀬戸内・内宮・   大田・井が昭   0869-22-1512   東谷・土・大向・北海・西の合・下浦・東谷・   本庄・小山   本庄小山   本庄小山   大田・田・上笠加中・1/2・箕輪原・山根   横川日出子   0869-22-1749   田井が昭   0869-22-1749   田井が田・上笠加市・上笠加中・1/2・箕輪原・山根   横川日出子   0869-22-1866   田舎・上笠加市・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・ト山   別野正雄   090-8246-3662   別井が印   の869-22-1386   下笠加市・ト山   小田・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・井山   1川野川郎   090-8246-3662   小田・野山・   の869-22-3470   日下笠加東・鈴山・   小田・野山・   の869-22-3470   日本・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・		中村西・中村東・保止・グランシェア邑久	野﨑一正	0869-22-0280
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・邑久ハパ・邑久ブルーパツ・   けんぴゃ こっ・小学校西   中庄西・中庄西団地・エムズガーデン山田庄・ ピレワッ゚がス邑久・市営住宅・内田バー・リーブラ   長瀬政美   0869-22-1195   長瀬政美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-2640   いよりびら入・駅前・カローバーズ・ガーブン   川崎勝美   0869-22-1497   田和充・かけ7団地   今吉志津子   0869-22-2517   世女上・豊安下・エムズトキネ・エムズアペニュー   上山知之   0869-22-1518   電子・豊安下・エムズトキネ・エムズアペニュー   上山知之   0869-22-1518   電子・豊安下・エムズトキネ・エカズアペニュー   日田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   田田・宗三・平成団地   相澤系子   0869-22-1588   福元がリーソウソ 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-1588   福元がリーソウソ 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-3544   沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   対田・中村・北堀・橋本・上田中   台・渡場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   位・渡場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   086-943-1428   小田憲随   086-943-1428   小田憲随   086-943-2650   086-943-2650   の86-943-2650   の86-943-2650   の86-943-2650   大窪・宮の本・小山・茶屋本サバメウン   上井内祐真   090-2019-4951   東谷・大橋・大賀島   中井・M's comfy place   大窪・宮の本・小山・茶屋本サバメウン   大里・木文子   0869-22-1512   東谷・大郎・・カ山・   大田・東原東・・カ原西・リン・ナン瀬戸内・内宮・   大田・井が昭   0869-22-1512   東谷・土・大向・北海・西の合・下浦・東谷・   本庄・小山   本庄小山   本庄小山   大田・田・上笠加中・1/2・箕輪原・山根   横川日出子   0869-22-1749   田井が昭   0869-22-1749   田井が田・上笠加市・上笠加中・1/2・箕輪原・山根   横川日出子   0869-22-1866   田舎・上笠加市・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加市・ト山   別野正雄   090-8246-3662   別井が印   の869-22-1386   下笠加市・ト山   小田・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・井山   1川野川郎   090-8246-3662   小田・野山・   の869-22-3470   日下笠加東・鈴山・   小田・野山・   の869-22-3470   日本・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・		船輪・田中	岡本節夫	0869-22-0279
真徳西・真徳東・亀ヶ原   福吉・福吉東・邑久/パッ・邑久ア ル ー/パッ 方/スステペ ニュー・ハ学校西   中庄西・中庄西団地・エムズガーデン山田庄・ピレッジn/ス足久・市営住宅・内田アパート・リープラ   根野誠一   0869-22-01195   しま瀬吹美   0869-22-1195   中庄東・小物屋・あさひユーポ・サニータウン・邑久が   良瀬吹美   0869-22-2640   以トウン・B久・駅前・ウローパーズガーデン   川崎勝美   0869-22-2640   以トウン・B久・駅前・ウローパーズガーデン   川崎勝美   0869-22-21497   昭和苑・カトレア団地   今吉志津子   0869-22-2101   一面南・金重・和幸団地   古松健二   0869-22-2101   つまむ・豊安ト・見は下は方にはている。   0869-22-2101   つまむ・豊安上・豊安下・エムズトオ・エムズアペニュー   九丁・豆田北・豆田南・四軒家   福元西・福元東・市営住宅・ブラワーピースタウン   福元団地・ススイル福元   百田・宗三・平成団地   個真也   0869-22-0539   個真也   0869-22-0539   個真也   0869-22-1588   小島洋子   090-7126-3786   福元が リーンタウン 1~17 プロック   相澤系子   0869-22-3544   本庄・田中・村・北堀・橋本・上田中   ・塩の藤・943-1428   川田・中村・北堀・橋本・上田中   ・塩の藤・943-1428   の869-34-1428   の869-34-1428   日下英井・大東・大東・あすなろ団地・   九井の祐真   086-943-9459   日下英井   086-943-2650   日下英井   086-943-2650   日下英井   086-943-2650   日下英井   086-943-2650   日下英井   086-922-1512   東谷・大橋・大賀島   中珠田・日瀬東   柴田佳美   0869-22-1512   東名・大橋・大賀島   中井・州Scomfy place   大産・宮の本・小山・茶屋本サバスケン   地畑誠   0869-22-1512   東名・大橋・大賀島   中井・州Scomfy place   大産・宮の本・小山・茶屋本サバスケン   地井邦昭   0869-22-1512   東名・大郎・田市・上笠加中・上瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢   地畑邦   0869-22-1512   中津・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢   地畑邦   0869-22-1512   日下笠加市・上笠加中   /2・箕輪原・山根   原田和之   0869-22-0740   地井邦昭   0869-22-1386   田井邦昭   0869-22-1386   田井邦昭   0869-22-1386   田井邦昭   0869-22-1386   田井邦昭   0869-22-1386   田井邦田・上笠加市・上笠加市・下笠加東・下笠加下・片山   別野上雄   090-8246-3662   別井・上笠加市・下笠加市・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加下・片山   別井・田・   0869-22-1386   田井・中東・錦海   田井和田   0869-22-1386   田井・田・・田本・・大郎・下笠加東・下笠加市・下笠加東・下笠加東・北浦・・田本・・田本・・田本・・田本・・田本・・田本・・田本・・田本・・田本・・田				
福吉・福吉東・邑久ハイツ・邑久ブルーハイツ・ 対スアペニュー・小学校西 中庄西・中庄西団地・エムズガーデン山田庄・ と いダハクス邑久・市営住宅・内田アパート・リーブラ 中庄東・小物屋・あさひユーポ・サニーウン・邑タウン 邑久団地・ホームランド邑久・ザニーュート 以トタウン邑久・駅前・ワローパーズガーデン 昭和苑・かトレア団地 一書を主・報音団地   5089-22-1497   1月崎勝美   0869-22-1497   1月崎勝美   0869-22-1517   1月崎市・金重・和幸団地   1月から   0869-22-1517   1月から   1				
大人スアペ・ニュ・小学校西			お 気 かりし	0009-22-0703
大・レッド・バス屋久・市営住宅・内田アパート・リーブラ   加野町   0869-22-1193   中庄東・小物屋・あさひコーポ・ザニータウン   長瀬政美   0869-24-0903   邑久団地・ホームランド   邑久・ザニーコート		ナイスアベニュー・小学校西	河野弘道	0869-22-0215
邑久団地・ホームランド   邑久・サニーコート   日本竜彦   0869-22-2640   以付かつと久・駅前・カーバーズ・ガーデン   川崎勝美   0869-22-1497   昭和苑・カトレ7団地   今吉志津子   0869-22-2517   世立   世立   世立   世立   世立   世立   世立   世			堀野誠一	0869-22-1195
以内か2年久・駅前・カーバーズ・ガーデン   川崎勝美   0869-22-1497   昭和苑・カトル7団地   今吉志津子   0869-22-2901   西南・金重・和幸団地   古松健二   0869-22-2517   世山知之   0869-22-2101   八丁・豆田北・豆田南・四軒家   稲谷弘昌   0869-22-0539   福元西・福元東・市営住宅・フラワーピースタウン   福元団地・スマル福元   百田・宗三・平成団地   那須善信   0869-22-1588   福元ガーシウが 1 ~ 17 ブロヴ   福元ガーシウが 1 ~ 17 ブロヴ   福元ガーシウが 1 ~ 17 ブロヴ   福元ガーシウが 1 ~ 21 ブロヴ   三浦敏   0869-22-2836   福元ガーシウが 1 ~ 21 ブロヴ   三浦敏   0869-22-3344   澤系子   0869-22-3344   河上・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   台・渡場・下村東・福山団地・下村前/庄・本村・宮畑   位生田・田渕・上寺東川ヴ   田下英男   086-943-2650   七生田・田渕・上寺東川ヴ   田下英男   086-943-2650   七生田・田渕・上寺東川ヴ   田下英男   086-943-2650   七生田・田渕・上寺東川ヴ   田下英男   080-943-2650   七生田・田渕・上寺東川ヴ   田下英男   080-943-2650   七井内祐真   090-4890-1881   東谷・大橋・大賀島   小林確   090-4890-1881   東谷・大橋・大賀島   小林確   090-4890-1881   四番・ア田・ドカロ・展の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・   本庄川山   本庄川山   本庄・田・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・   本庄川山   田井邦昭   0869-22-1512   宇津木文子   0869-22-1512   宇津木文子   0869-22-1641   カ原東・舟原西・リヴ・ナル瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢   規川日出子   0869-22-1386   田田・下笠加市・片山   川野和郎   0869-22-3095   田治・圧加南・下笠加南・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東・下笠加東		中庄東・小物屋・あさひコーポ・サニータウン・邑タウン	長瀬政美	0869-24-0903
昭和苑・かトル7団地		邑久団地・ホームランド邑久・サニーコート	宮本竜彦	0869-22-2640
関南・金重・和幸団地   古松健二   0869-22-2517   18ge上・豊安下・1kx*トは・1kx*アパニコー   上山知之   0869-22-2101   八丁・豆田北・豆田南・四軒家   稲谷弘昌   0869-24-1021   福元西・福元東・市営住宅・フラワーピースタウン・   岡眞也   0869-24-1021   福元団地・スマイル福元   田町・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   小畠洋子   090-7126-3786   福元が「リーンタウン 1~17 プロック   相澤系子   0869-22-2836   福元が「リーンタウン 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-3544   沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   太田誠一   086-943-1413   6・歳場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   太田誠一   086-943-1413   6・歳場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   小田志随   086-943-5854   086-943-5854   086-943-5854   086-943-2650   日下英男   086-943-2650   日下芸・市・あすなろ団地・   小田憲随   086-943-2650   日下英男   086-922-1510   日下英男   0869-22-1510   日本日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日			川﨑勝美	0869-22-1497
関南・金重・和幸団地   古松健二   0869-22-2517   18ge上・豊安下・1kx*トは・1kx*アパニコー   上山知之   0869-22-2101   八丁・豆田北・豆田南・四軒家   稲谷弘昌   0869-24-1021   福元西・福元東・市営住宅・フラワーピースタウン・   岡眞也   0869-24-1021   福元団地・スマイル福元   田町・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   小畠洋子   090-7126-3786   福元が「リーンタウン 1~17 プロック   相澤系子   0869-22-2836   福元が「リーンタウン 18~31 プロック   相澤系子   0869-22-3544   沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   太田誠一   086-943-1413   6・歳場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   太田誠一   086-943-1413   6・歳場・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地   小田志随   086-943-5854   086-943-5854   086-943-5854   086-943-2650   日下英男   086-943-2650   日下芸・市・あすなろ団地・   小田憲随   086-943-2650   日下英男   086-922-1510   日下英男   0869-22-1510   日本日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日・日		昭和苑・カトレア団地	今吉志津子	0869-22-2901
世安上・豊安下・エムズトキオ・エムズアベニュー 上山知之 0869-22-2101  八丁・豆田北・豆田南・四軒家 稲谷弘昌 0869-24-1021 福元西・福元東・市営住宅・フラワーピースタウン・福元団地・スマイル福元  百田・宗三・平成団地 那須善信 0869-24-1021 福田・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 福元が リーンタウン 1~17 プロック 相澤系子 0869-22-2836 福元が リーンタウン 1~17 プロック 相澤系子 0869-22-3544 沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地 太田誠 086-943-1428 川田・中村・北堀・橋本・上田中 鏡正敏正 086-943-1413 合・護・高山沖田・奥の谷・今城団地・向山川田・中 小田憲随 086-943-2650 在生田・田渕・上寺東ハイツ 日下英男 086-943-2650 正谷・東谷・上寺・あすなろ団地・ 小田憲随 080-943-2650 東谷・大橋・大賀島 小林確 090-4890-1881 曹円張西・円張東 柴田佳美 0869-22-0150 原 潤徳・中井・M's comfy place 妹尾光男 080-5232-3397 大窪・宮の本・小山・茶屋本サバスタウン 池畑誠一 0869-22-1512 横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・宇津木文子 0869-22-1512 横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・宇津木文子 0869-22-1512 本上十・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷 馬場登志子 0869-22-1749 本上・辻・池の内・出 舟原東・舟原西・リゾナール瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑 梶原直美 0869-22-1641 中原東・舟原西・リゾナール瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢一苑 横川日出子 0869-22-1749 田井邦昭 0869-22-1740 東井・ビ笠加中 1/2・箕輪原・山根 横川日出子 0869-22-1386 下笠加北・下笠加南・下笠加東・川野正雄 090-8246-3662 東井・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				
ハ丁・豆田北・豆田南・四軒家   福谷弘昌   0869-22-0539   182-1021   1				
福元西・福元東・市営住宅・7ラワ-ピ-スタウン・福元団地・ススイル福元 百田・宗三・平成団地 福元がリーンタウン1~17 プロック 福元がリーンタウン18~31 プロック 相澤系子 0869-22-2836 福元がリーンタウン18~31 プロック 神庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地 川田・中村・北堀・橋本・上田中 台・渡場・下村東・福山団地・下村前/庄・本村・宮畑 合・渡場・下村東・福山団地・下村前/庄・本村・宮畑 西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・ハー田恵随 086-943-2650 西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・ハー田恵随 086-943-2650 東谷・大橋・大賀島 小林確 090-4890-1881 甲張西・円張東 潤徳・中井・M's comfy place 大窪・宮の本・小山・茶屋本サバタヴン 横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・本庄小山 本土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷 石堂・辻・池の内・出 舟原東・舟原西・リゾナーレ瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑 上笠加西・上笠加中1/2・北池西・北池東 原田和之 0869-22-1386 加 下笠加末・庁山 敷井 川野利郎 0869-22-1381 大東・中東・錦海 俵作久雄 080-6922-3470				
福元団地・スマイル福元				0009-22-0339
田田 ホー 中級は地域の います のののでは 122-1306	垣	福元団地・スマイル福元		0869-24-1021
福中上西・福中上東・山根西・山根東・久志良 小晶洋子 090-7126-3786 福元がリーソケウン 1~17 ブロック 相澤系子 0869-22-2836 福元がリーソケウン 18~31 ブロック 三浦敏 0869-22-3544 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/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 日下英男 086-943-2650 西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・				0869-22-1588
福元がリーンタウン 18~31 7 ロック		福中上西・福中上東・山根西・山根東・久志良	小畠洋子	090-7126-3786
沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地 太田誠一		福元グリーンタウン 1~17 ブロック	相澤系子	0869-22-2836
沖庄・下田中・上沖田・下沖田・大富駅前団地 太田誠一		福元グリーンタウン 18~31 ブロック	三浦敏	0869-22-3544
川田・中村・北堀・橋本・上田中   蟻正敏正   086-943-1413   6・渡場・下村東・福山団地・下村前/庄・本村・宮畑   森茂樹   086-943-5854   6・端・向山沖田・奥の谷・今城団地・向山川田・中   小田憲随   086-943-2650   四合・東谷・上寺・あすなろ団地・				
合・渡場・下村東・福山団地・下村前/庄・本村・宮畑 森茂樹				
会・端・向山沖田・奥の谷・今城団地・向山川田・中 小田憲随 086-943-9459 (七生田・田渕・上寺東ハイツ) 日下英男 086-943-2650 西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・				
七生田・田渕・上寺東/Mツ 日下英男				
西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・	城			
大学・中央・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			日下央另	086-943-2650
豊 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・茶屋本サルかか       池畑誠一       0869-22-1512         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         本 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・リゾナーレ瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑       梶原直美       0869-22-0740         上笠加西・上笠加中1/2・箕輪原・山根       横川日出子       0869-22-3095         田治・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・下笠加東・下笠加下・片山       川野正雄       090-8246-3662         敷井       川野利郎       0869-24-0381         大東・中東・錦海       俵作久雄       080-6922-3470		ベルタウン北島	土井内祐真	090-2019-4951
潤徳・中井・M's comfy place	豊	東谷・大橋・大賀島	小林確	090-4890-1881
大窪・宮の本・小山・茶屋本サウスタウン   池畑誠一   0869-22-1512   横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・   宇津木文子   0869-22-0095   本 大土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷   馬場登志子   0869-22-1749   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日		円張西・円張東	柴田佳美	0869-22-0150
横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷・ 本庄小山 本 大土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷 馬場登志子 0869-22-1749 正 石堂・辻・池の内・出	原	潤徳・中井・M's comfy place	妹尾光男	080-5232-3397
本庄小山 本 大土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷 馬場登志子 0869-22-1749 庄 石堂・辻・池の内・出		大窪・宮の本・小山・茶屋本サウスタウン	池畑誠一	0869-22-1512
店       石堂・辻・池の内・出 舟原東・舟原西・リゾナール瀬戸内・内沼・ 北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑       相原直美 相原直美       0869-22-0740         上笠加西・上笠加中1/2・箕輪原・山根 明治・上笠加中1/2・北池西・北池中・北池東 原田和之       0869-22-3095         財治・上笠加中1/2・北池西・北池中・北池東 下笠加北・下笠加南・下笠加東・ 下笠加下・片山       川野正雄 別野正雄       090-8246-3662         敷井 大東・中東・錦海       川野利郎 俵作久雄       080-6922-3470			宇津木文子	0869-22-0095
店       石堂・辻・池の内・出 舟原東・舟原西・リゾナール瀬戸内・内沼・ 北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑       相原直美 相原直美       0869-22-0740         上笠加西・上笠加中1/2・箕輪原・山根 明治・上笠加中1/2・北池西・北池中・北池東 原田和之       0869-22-3095         財治・上笠加中1/2・北池西・北池中・北池東 下笠加北・下笠加南・下笠加東・ 下笠加下・片山       川野正雄 別野正雄       090-8246-3662         敷井 大東・中東・錦海       川野利郎 俵作久雄       080-6922-3470		大十井・十佐北・十佐南・水落・石仏・夢の郷	馬場登志子	0869-22-1749
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・		舟原東・舟原西・リゾナーレ瀬戸内・内沼・		
盟 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       敷井     川野利郎     0869-24-0381       大東・中東・錦海     俵作久雄     080-6922-3470				0860 22 3005
T	h/r			
対象				0009-22-1300
大東・中東・錦海   俵作久雄   080-6922-3470	/3H	下笠加下・片山		090-8246-3662
津   市坦・邢邨市・邢邨邢			<b>俵作久雄</b>	080-6922-3470
/-		市場・西部東・西部西	道林靜枝	0869-24-0198
庄田東・庄田西・渡内・高助・大土井 森景哲志 0869-22-1728		庄田東・庄田西・渡内・高助・大土井	森景哲志	0869-22-1728
鍛治谷・中倉・知尾 河﨑繁 0869-25-0733		鍛治谷・中倉・知尾	河﨑繁	0869-25-0733
下寺・間口・前泊 金光綾子 0869-25-0621		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				0869-25-0555
裳 上町 谷内雅子 0869-25-2031	世			
200	掛掛	浜西・浜東	松本和生	0869-25-0314
	124			
The state of the s				
瀬戸西・瀬戸東 武内隆美 0869-25-1915				
瀬戸西・瀬戸東 武内隆美 0869-25-1915 瀬溝 山本稔 0869-25-0719		黒开・日谷・布浜・愛生・光明		
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		尾﨑眞弓	090-3173-1056
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 尾﨑眞弓 090-3173-1056			上野洋子	090-4697-7715
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 尾崎眞弓 090-3173-1056 主任児童委員 上野洋子 090-4697-7715			長嶋行美	090-7998-3127

# 健康ライフ

## 間健康づくり推進課 ☎0.8.6.9 - 2.6 - 5.9.6.1

# 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 かかせません。



#### 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目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 m 70g の野菜料理を 5 m食べると、350g の野菜をとることができます。朝・昼・夕に 1  $\sim$  2 m 2 m 2 m 2 m 5 m 6 m 7 m 7 m 7 m 8 m 7 m 9 m 7 m 9 m

参考献立例











の物

具だくさん味噌汁