

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	
牛窓	紺浦	柴田美佐子	0869-34-2285
	栄町・綾浦	廣田文子	0869-34-2153
	中浦	荘司達夫	0869-34-2434
	関町	東原一郎	0869-34-3253
	西町	山下啓子	0869-34-5013
	本町	中村栄恭	0869-34-2760
	東町	竹内泰博	0869-34-4505
	大浦・幡	阿部謙治	0869-34-5315
	師楽	山本昇	0869-34-2460
	前島	祇園昭一	0869-34-3591
鹿忍	沖	角房文治	090-1015-1428
	東	浅野厚子	0869-34-3811
	西浦	横山千代	0869-34-3495
	中浦・畑	爲房清実	0869-34-2437
	小向・大向・西浜	藤本智代	0869-34-3015
	野上・平山・風の丘	尾上精一	0869-34-3027
	西脇・子父雁	柴田巧	0869-34-4357
	千手	西村安廣	0869-34-3659
	粟利郷	神寶律夫	090-7773-0573
	国塩・畑	出射雅成	0869-34-2501
長浜	中村・西浦	廣畑節子	0869-34-9034
	上・浜	馬場俊範	0869-34-2840
	下・弁天・柳ノ団地	高祖初美	0869-34-2822
	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	
美和	尻無西・尻無東・花尻・寺村・西谷下・西谷上・北谷	伏見憲一	090-7137-5012
	側・畑・南島・本村	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	佐藤昌義	0869-26-6376
国府	牛文	熊谷和女	0869-26-2589
	大塚・磯上・グリーンタウン・柏山・油杉	小幡一史	0869-26-2346
	山田・西岡	盛静香	0869-26-3889
	長崎・長崎南・福里中・いこいグリーンタウン・福里アムステルダム・福里団地	藤原博文	0869-26-4445
	福里東・福里西・西村・福里わかさ・ライオンズ・福里	池畑甫	0869-26-3116
	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	内田博文	0869-26-4248
	宮下・雇用促進・東向・町田団地	前田恵子	0869-26-2097
	ユメタウン土師・北生路・ウエルタウン土師・盛崎・中生路・ブルーム土師	大熊万里子	0869-26-3586
	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	0869-26-4151
	福岡南・みどり・あけぼの町・福岡東部団地・駅は前団地・わかば	西岡正昭	090-3375-8317
	栄町・福岡新町・大向・福永・福岡サンプラザ・福岡グリーンタウン・福岡中開	酒井梢	0869-26-3464
	車・サウナ・ひまわり団地・さくらタウン	森木瑞穂	0869-26-3152
	グレイブ・アグエコー・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
	ルブロン長船・福岡東団地・福岡西・カレブ団地・福岡東・安原団地	小山裕行	0869-26-5388
	八日市	日下千代子	0869-26-2320
	長船団地・長船パナソニック	中杉知明	0869-66-7779
	長船西仲・サトウ長船・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	水田正子	0869-26-2534	
	長岡敦子	0869-26-5151	

※行幸（四つ葉タウン・丸山・丸山西・長船荘）の担当委員は、未定です。ご相談などがありましたら、福祉課までお問い合わせください。

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、児童や子育てに関わ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	
邑久	中村・保止・グリーンアイ邑久	野崎一正	0869-22-0280
	船輪・田中	港高明	0869-22-3970
	山手・千町	大河原淳一	0869-22-2186
	真徳・亀ヶ原	小谷一男	0869-22-1034
	福吉・福吉東・邑久ハイム・邑久ブルーハイム・ナイスビュー・小学校西	濱邊宏	0869-22-1158
	中庄西・中庄西団地・ILXガーデン山田庄・雇用促進・市営住宅・内田アパート・リノア	堀野誠一	0869-22-1195
	中庄東・小物屋・あさひコーポ・サニータウン・邑久	長瀬政美	0869-24-0903
	邑久団地・ホームランド邑久	宮本竜彦	0869-22-2640
	イトクン邑久・駅前・カーブスガーデン	川崎勝美	0869-22-1497
	昭和苑・カレブ団地	今吉志津子	0869-22-2901
福田	岡南・金重・和幸福団地	古松健二	0869-22-2517
	豊安・ILXト材・ILXアビュー	赤枝行正	0869-24-2200
	八丁・豆田・四軒家	稲谷弘昌	0869-22-0539
	福元・市営住宅・フワフワビースタウン・福元団地・スマイル福元	福間伸之	0869-22-1151
	百田・宗三・平成団地	那須善信	0869-22-1588
	福中	小島洋子	0869-24-0821
	福元グリーンタウン1～17ブロック	新納満子	080-4266-5626
	福元グリーンタウン18～31ブロック	池内進一郎	0869-22-2835
	沖庄・沖田・下田中・大富駅前団地	太田誠一	086-943-1428
	川田・中村・北堀・橋本・上田中	本田久美子	086-943-4482
今城	福山	森茂樹	086-943-5854
	向山	山根哲夫	086-943-2622
	仁生田・田淵・上寺東ハイム	日下英男	086-943-2650
	西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・ベルタウン北島	大谷千里	086-943-8752
	東谷・大橋・大賀島	中山俊策	0869-22-0316
	円張	柴田佳美	0869-22-0150
	潤徳・中井	石田紀明	0869-24-2101
	宮下・宮の本・小山・茶屋本物スナック	吉田清人	090-9501-0318
	横尾・西庄・尾の村・藤峠・西の谷・下浦・東谷	武久源男	0869-22-1160
	大土井・土佐・水落・石仏・夢の郷	馬場登志子	0869-22-1749
本庄	上山田	出井邦昭	0869-22-1641
	下山田（第二夢二苑含む）	宗國喜美香	0869-22-0004
	上笠加西・上笠加中1/2・箕輪	横川日出子	0869-22-3095
	上笠加明治・上笠加中1/2・北池	長門真悟	0869-24-1720
	下笠加・上笠加片山	川野正雄	090-8246-3662
	敷井・通り山	川野友正	0869-24-0233
	大東・中東・錦海	笠井浩子	0869-24-0440
	市場・西部	森頼子	0869-24-0275
	庄田・大土井	森景哲志	0869-22-1728
	鍛冶谷・中倉・知尾	河崎繁	0869-25-0733
裳掛	下寺・間口・前泊	久本圭吾	0869-25-0189
	新町・田辺里	中島瑠璃子	0869-25-0331
	上町	谷内雅子	0869-25-2031
	浜	松本和生	0869-25-0314
	瀬戸	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	横山繁盛	0869-25-2295
	尾崎真弓	尾崎真弓	0869-22-2755
	上野洋子	上野洋子	090-4697-7715
	山口喜代子	山口喜代子	0869-25-9050
主任児童委員			

健康ライフ バランスのよい朝ごはん 1日を元気にスタートさせましょう！

家族みんなで毎日食べよう、朝ごはん

朝ごはんを毎日食べる子ども（1～19歳）の割合は7～8割ですが、20歳代になると5割程度になっています。また、男性では30歳代、40歳代でも6割程度にとどまっています（平成23年県民健康調査結果より）。



朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートできます



- ①体が目覚めます**
朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、休息モードから活動モードへ切り替わり、元気に動くことができます。
- ②脳が活発に働きます**
脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給すると、集中力・記憶力が高まり、学力や仕事の能率がアップします。
- ③排便を促します**
空っぽの胃の中に食べ物が入ることで、腸が刺激されて便通がよくなります。

早寝・早起きが、朝ごはんをおいしく食べるコツです

夜遅くまで起きていると、夜食を食べてしまったり、睡眠不足になって、食欲不振、体調不良を招いたりします。朝ごはんを食べる習慣をつけるには、夜型生活を改善して生活リズムを整えることが大切です。



栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう

ごはん、パンなどの主食（黄の食品）に、卵、魚、納豆などのたんぱく質のおかず（赤の食品）、おひたしやサラダなど、野菜のおかず（緑の食品）がそろえば、栄養バランスが整います。
忙しい朝に3色そろった朝ごはんを準備するコツを紹介します。



- ①主食 + 具だくさんの汁物の献立にする**
和食なら、いろいろな野菜やいも類、きのこ類と豆腐や油揚げなどのたんぱく質の食材を入れた味噌汁、洋食なら、野菜をコンソメなどの洋風だしで煮て、卵を落としたスープにすると、主菜と副菜を兼ねることができます。
- ②前日に準備しておく**
前日の夕食の残りを利用する、前日に下準備をしておくなどで、忙しい朝を乗り切りましょう。
- ③すぐに食べられる食品を常備しておく**
洗って切るだけで食べられるトマトなどの野菜、ハムやチーズ、みかんやバナナなど、調理不要の食品を常備しておきましょう。

炭水化物が多く含まれる主食と、炭水化物の代謝に必要なビタミン類を多く含む主菜や副菜と一緒にとると、効率よく体に取り入れることができます