

困ったときはお近くの民生委員児童委員へ

牛窓地域		
担当区域	氏名	電話番号
紺浦	柴田美佐子	0869-34-2285
栄町・綾浦	炭田由美子	0869-34-5158
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	中村栄恭	0869-34-2760
東町	上田和政	0869-34-5470
大浦・幡	岡崎宏	0869-34-5325
師楽	山本茂美	0869-34-2322
前島	森川高博	0869-34-2406
沖	新地耕二	0869-34-5225
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・美しの窓	大林登	0869-34-3521
西脇・子父雁	柴田和巳	0869-34-2920
千手	大重和美	0869-34-3057
栗利郷	神實純子	0869-34-2862
国塩・畑	山本守	0869-34-4635
中村・西浦	片山真理子	0869-34-6075
上・浜	原野眞希子	0869-34-3228
下・弁天・柳ノ団地（1月1日から）	野口聖二	0869-34-3242
主任児童委員	森公代	0869-34-3425
	森智子	0869-34-6213

長船地域		
担当区域	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	福池小夜子	090-4805-4398
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	入江昌吾	0869-26-2132
大塚・磯上ケリンケン・柏山・油杉	水田みゆき	0869-26-3807
山田・西岡	今吉由利子	0869-26-3389
長崎・長崎南・福里中・いこいケリンケン・福里アガア・福里団地・アラム福里	黒田昭二	0869-26-3340
福里東・福里西・西村・福里わかくさ・アラステジ 福里・福里西村団地・福里さくら	射越誠一	0869-26-3580
高橋中・高橋・高橋北・保正・パレットケン・ゆめトピア北団地・M's ガーデン土師・アラム土師	光岡伸明	080-1925-2267
駅前・新町・門前	高原早苗	0869-26-2065
宮下・ビレッジハウス土師・東向・町田団地	前田恵子	0869-26-2097
ミモケ土師・北生路・ケルケン土師・盛崎・中生路・ブルーム土師	辰己裕志	0869-26-2496
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	東原恒男	090-8600-0507
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	中西光子	0869-26-3693
栄町・福岡新町・大向・福永・福岡ケリンケン・福岡ケリンケン・福岡中開・柳ノケン	井上文明	0869-26-5923
車・サタケ・ひまわり団地・さくらケン	小西仁志	0869-26-3699
グイラ・アグエー・松ヶ端・福岡ニューケン・坂川・松陽団地・ローズケン・昭和苑	吉藤秀行	0869-26-2835
四つ葉ケン・丸山・丸山西・長船荘	小西紀雄	0869-26-5512
ルアン長船・富岡東団地・富岡西・カレ団地・富岡東・安原団地	岡竹信二	0869-26-4350
八日市上・八日市下・八日市北	山本祐章	0869-26-3321
長船団地・長船パケン・長船東	酒井俊英	0869-66-8671
長船西仲・サトル長船・幸町・宮前・長船ニューケン・天王	西村元	0869-66-6333
長船西・長船南・長船北・舟山・サニケン	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、子どもや子育ての困りごとなど、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。
福岡福祉課 ☎0869-26-5941

邑久地域			
担当区域	氏名	電話番号	
中村西・中村東・保止・ケリンケン邑久	河合賢一	0869-24-2339	主任児童委員
船輪・田中	岡本節夫	0869-22-0279	
山手西・山手東・千町	大河原恭子	0869-22-2288	
真徳西・真徳東・亀ヶ原	嘉数秀彦	0869-24-1188	
福吉・福吉東・邑久ハイツ・邑久アルハイム・ナイスアビニュー・小学校西	河野弘道	0869-22-0215	
中庄西・中庄西団地・ILM ガーデン山田庄・ビレッジハイツ邑久・市営住宅・内田パート・リアラ	堀野誠一	0869-22-1195	
中庄東・小物屋・あさひニュー・サニケン・邑久ケン	長瀬政美	0869-24-0903	
邑久団地・ホームランド 邑久・サニコート	松本悦夫	090-5266-2368	
ミストケン邑久・駅前・ケリンケン ガーデン	森下博志	0869-22-2025	
昭和苑・カレ団地	本郷勇次	090-3376-2144	
岡南・金重・和幸福団地	大谷光夫	090-1016-2039	
豊安上・豊安下・ILM ト材・ILM アビニュー	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	
福元西・福元東・市営住宅・アガア・ビレッジハイツ・福元団地・スマイル福元	岡真也	0869-24-1021	
百田・宗三・平成団地	三原茂	0869-22-0909	
福中上西・福中上東・山根西・山根東・久志良	小島洋子	090-7126-3786	
福元ケリンケン1～17P ロック	相澤系子	0869-22-2836	
福元ケリンケン18～31P 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	太田芳治	090-6835-5267	
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	川部一文	086-943-2013	
谷・端・向山沖田・奥の谷・今城団地・向山川田・中仁生田・田淵・上寺東ハイツ	小田憲随	086-943-9459	
西谷・東谷・上寺・あすなろ団地・ベリケン北島	那須孝史	086-943-5588	
東谷・大橋・大賀島	土井内祐真	090-2019-4951	
伊瀬正則	伊瀬正則	0869-22-0837	
円張西・円張東	上野幹彦	090-7970-9363	
潤徳・中井・M's comfy place	金塚仁志	0869-22-2643	
大窪・宮の本・小山・茶屋本ケリンケン	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	猪俣政昭	090-2802-7951	
大土井・土佐北・土佐南・水落・石仏・夢の郷	景山忠幸	0869-24-0618	
石堂・辻・池の内・出	櫻田良範	090-4578-0377	
舟原東・舟原西・リゾナレ瀬戸内・内沼・北浦・幸田木・大向・後坂・第二夢二苑	國重公美子	0869-22-1709	
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	黒原学	0869-22-1205	
下笠加北・下笠加南・下笠加東・下笠加下・片山	吉田美佐子	090-5265-1336	
敷井	川野利郎	0869-24-0381	
大東・中東・錦海	山内芳隆	0869-24-0286	
市場・西部東・西部西	田中裕美	0869-24-0273	
庄田東・庄田西・渡内・高助・大土井	太田昇	0869-25-1312	
鍛冶谷・中倉・知尾	正宗賢治	0869-25-0957	
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	吉崎利広	0869-25-1727	
浜西・浜東	松本和生	090-9414-8200	
瀬戸西・瀬戸東	田淵里恵子	070-4280-4065	
瀬溝	谷脇文浩	080-1647-5894	
黒井・白谷・布浜・愛生・光明	松本敏郎	0869-65-8664	
	尾崎真弓	090-3173-1056	
	上野洋子	090-4697-7715	
	長嶋行美	090-7998-3127	

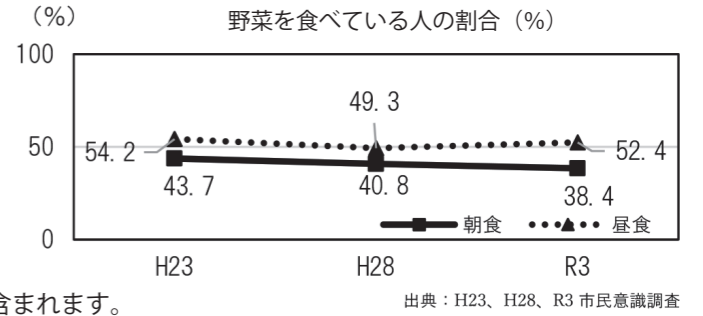
健康ライフ 「毎食やさしい」を心がけましょう

問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961



☆瀬戸内市の野菜摂取率

市の「野菜を食べている人の割合」は朝食、昼食ともに約半数です。令和3年度の「朝食に野菜を食べている人の割合」は38.4%と低くなっています。



☆野菜の効果

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。多くの研究で、野菜は糖尿病、高血圧、脳卒中などの生活習慣病予防に有効であることが示されています。

ビタミン

ごはんなどの炭水化物や肉・魚などのたんぱく質、脂質を体内で利用するのを助けます。その他、栄養素の吸収、調整をするはたらきがあります。

ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠な栄養素です。カリウムは血圧を上げるナトリウムを排出するはたらきがあります。

食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。食後の血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールを排出するはたらきがあります。

☆1日350g野菜を食べましょう

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、1日350g以上の野菜が必要だといわれています。料理に換算すると、目安は小鉢（70g）を5皿です。3食のうち、野菜を食べない食事があると、1日350g野菜をとることは難しくなります。毎食野菜を食べることを心がけましょう。



☆毎月19日は「食育の日」です



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることができる力を育むことです。また、気候風土や豊かな自然によって育まれる命のすばらしさを知り、「食」を通じてコミュニケーションによって人間関係を築き、豊かな「こころ」を育てていくことです。「食」を通じて心と体の健康を保ち、いきいきとした毎日が過ごせるよう、できることから始めてみましょう。