

私たち民生委員・児童委員です



◆あなたの身近な相談相手

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の相談内容に応じて福祉行政サービスなどとの「つなぎ役」を担います。そのうち主任児童委員は子どもや子育てに関することを専門に活動しています。委員には守秘義務がありますので、相談内容の秘密を守ります。

また、担当地域の実情把握を日頃から行っていますので、お訪ねした時はご協力をお願いします。

◆民生委員・児童委員を紹介します

平成25年12月1日付けで、次の370人が新しく民生委員・児童委員(任期3年)として委嘱されました。委員の連絡先等は、下記へお問い合わせください。

☎ 社会福祉課 (☎0848-25-7122)

担当地区	名 前
第1民児協区	
今免北・明現	伊駒 栄治
今免東・南	助永 弘美
東谷	三浦 徹正
浜・須賀浜	片山富喜恵
本谷・中組	山田 和孝
浜田	大岡 廣司
倉の内	府本 雅嗣
越面・桑田	中濱 輝子
新高山一丁目	柏原 悟
新高山二丁目(東)	吉光 紀江
新高山二丁目(西)	河野 良也
新高山三丁目	小林 節子
筒湯	谷野 友子
川端	土屋小夜子
久保一丁目(東南)・久保二丁目(西)	三原 孝
久保二丁目(東)	奥本美智子
久保一丁目	秋元 裕子
浄土寺	中谷瑠璃子
瑠璃	岡田 憲三
大宮北	毛利 正昭
防地南・大宮一部	木原 康孝
大宮南	山上 勝也
防地西	田頭由美子
西国寺(北)	青山 清枝
西国寺(南)	浅井 英子
防地東	松本 定幸
番所	三宅 俊夫
北久保・防地北	泉谷 等
旭ヶ丘団地(北)	宇藤 征子
旭ヶ丘団地(南)	小野 泰宏
黄谷・大山田	衛藤 倫史
番所(北)・大山田一部	阿草 眞理
主任児童委員	中司 邦弘
主任児童委員	岡田貴美子
第2民児協区	
十四日元町	九十九米子
長江南(下)・東土堂(東)	藤井 澄子
長江南(上)	柏野 昭子
長江中	南條九三子
明徳	宮谷 潤吉
長江北(上)	大戸 裕子
長江北(下)・明徳(上)一部・栗原東二丁目一部	奥田 勝利
黄谷・中越・和加礼(北)	百島 裕司
和加礼一部(南)	青山三枝子
渡場・土堂(海岸)	稲岡 敬一
土堂(本通)二丁目海岸(一部)	中川 潤
中浜・土堂東	藤井 巴
東土堂(東山手)(東・西)・西土堂一部	田中 純子
西土堂(西山手)(東・西)・千光寺(栗原東一丁目・三軒家の一部)	松下 正文
東御所・西土堂(一部)	竹原 和義
西御所	森嶋 康博
主任児童委員	岡田 治
第3民児協区	
栗原本通(二)東	半田 利志
栗原本通(二)西	中田 隆
栗原本通(三)東	永道 成美
栗原本通(三)西	北川 和代

担当地区	名 前
東則末(北)	高垣 京子
東則末(中)	原 正高
東則末(南)	毎田 俊輔
西則末(南)	柏原 眞弓
西則末(北)	阪井 諭高
桜町	井上 公雄
向ヶ峠(南)	仙崎 和枝
向ヶ峠(中)	吉岡 敏
向ヶ峠(北)	津川 知子
向山(南)	大前 裕子
向山(北)	貝川 順子
竹屋(北)	佐々木幸子
竹屋(西)	行里勢津子
川上(東)	信宗 淳子
川上(西)	小川 和夫
川上(北)	崎谷 博康
大地・緑ヶ丘	土屋恵三子
門田(東)	迫 講治
門田(北)	丸谷 文栄
門田(南)・竜王台	細谷 誠
門田(西)	細谷マリコ
久山田(東)・大迫	黒瀬 依明
久山田(西)	横山 光昭
主任児童委員	石川美由紀
主任児童委員	富田 芳子
第4民児協区	
新浜二丁目	岡田るり子
古浜町(西)	大森 静子
古浜町(東)	宮本多美子
正徳町(東)	高上早智恵
正徳町(西)	川岡 栄子
吉浦町(西)・手崎町(東)	志摩井瑞子
手崎町(西)	泉 祐子
東元町(東)	秋元 清子
神田町(東)・東元町(東)	西川 節夫
吉和西元町(北)	河本 弘子
沖側町	岡田 京子
東元町(中)	高田 民子
東元町(西)	山本恵美子
吉和西元町(中)	大池 幸子
吉和西元町(西)	水門 和子
吉和町(東)(林・高頭)	高田 敏子
神田町	吉田 妙子
福地町	新宅 功
吉和町(西)(西迫・則頭・鳴滝)	藤田 裕子
主任児童委員	高田眞知子
主任児童委員	岡田眞由美
第5民児協区	
中野・片側	保科 邦子
阿吹・別所	橋本 博
下組	平田 久司
白江・池田山	末平 桃子
才原1~8・10	板原 陽子
大迫(南)・ひよりが丘団地	横山 一広
大迫(北)	釜本 一
三成下・猪子迫	佐原 正伸
木門田(中・下)	中田富士子
木門田(上・中)	脇本 知哉

担当地区	名 前
畑	下谷 史江
市原	岩下 聖治
木梨	辻 ひとみ
山方・才原9・11	富永 信雄
下組・下小味	有木 達治
梶枝・梶上・小原枝・上小味	清水 俊彦
小原(上・中・下・西)	宮澤緋佐子
主任児童委員	藤井 聖子
主任児童委員	高垣 悦子
第6民児協区	
西新涯一部(1・2)	竹本 克行
西新涯一部(3・4)	畑本 昭子
東新涯(二丁目・四丁目)	宮地 千里
東新涯(三丁目)	石井 克哉
東尾道駅前	東 義徳
大田(中)	岡田三和子
大田(上)	井上啓一郎
横路・唐樋	高橋 嗣典
今宮・池の浦	延廣 悦子
一里塚・大新	酒井郁二郎
関屋・大新	村上 健治
大田沖	関浦ひろみ
阿草	永井 吉夫
関屋・横浜	杉原 京子
上組・森実	高橋 弘子
下西	小林 仁
大町	村上 正則
主任児童委員	上利由起子
主任児童委員	宮本 孝子
第7民児協区	
本村	村上 広喜
福田	旗手 憲一
泊	赤松 嗣美
上組	渡邊 典道
永田・下組	神原 裕子
高尾	神原 昌子
戸崎	森坂 信幸
海老・満越	岡本 久治
新田	三浦可奈子
灘組	岡本 和子
主任児童委員	藤本 厚子
主任児童委員	友野八重美
第8民児協区	
彦ノ上1区	大元 雅博
彦ノ上2区	砂田 孝子
堤・彦ノ上2区(一部)	栗尾 直美
彦ノ上3区	岡茂 清子
寺内(東)	濱本 青子
寺内(西)	村上 正夫
森金(西)	中司佳司子
森金(東)	中司眞由美
谷水・森金(一部)	萩原三枝子
肥浜	嶋 洋子
古江奥・矢立(一部)	曾我香代子
大町・古江	吉原 友恵
矢立(西)	中浦喜久恵
矢立(東)・天女浜(一部)	花本 博康
天女浜	植田 映一

■料金表示のないものは参加無料です。 ☎電話 ☎ファックス ☎電子メール ☎ホームページ ☎申込み ☎問い合わせ先

担当地区	名 前
新開・歌団地 才越・古江浜団地 歌 古江浜 主任児童委員 主任児童委員	池邊ケイコ 丸山八洲治 土井 好照 碓木 和子 仲原 美子 緒方恵理子
第9民児協区	
吉浦(西) 吉浦(西南)・西之華・巖通(一部) 吉浦(東) 巖通 新浜(東) 下組南 天満 若宮(南) 若宮(北)・天満(一部) 三軒家(南) 三軒家(北) 三軒家(中) 栗原本通(東) 栗原本通(西) 平原 主任児童委員 主任児童委員	亀田久美子 岡本 節子 宮地 擴充 野上 純子 松本貴美子 伊賀 雅成 杉原 朋子 有谷八重子 平元 正人 檜山 俊郎 杉原 正治 土屋 勝利 鈴木 清子 小林 千純 島田 義寿 井上 恵子 小林 明美
第10民児協区	
松岡団地・堂面 松岡 幸ヶ丘団地 竹屋団地(西) 竹屋団地(東) 大迫団地 三成丘団地 三美園(北) 三美園(南) 三美園(アパート)(県・市・プレス・すず満) 主任児童委員	高橋 章人 友宗 一己 羽田野康夫 溝上 義男 大本 則夫 小林 久恵 砂田 恭明 藤解 尚樹 吉原 弘治 山口 里美 住田 和子
第11民児協区	
大塔・後前後 仁野・平木 菅・前前後 本 大町・中原・岩根 白太・大蔵・三郎丸 神・高尾 市内の上市・石原・諸原 平・釜窪・江田・国守 貝ヶ原 大字市内の上下市・河原・早道・大字花尻 丸門田 徳永 大田 丸河南 今田・野間 植野・福井 津蟹・福丸 山岡・仏谷・中大原・鈴・宇根 綾目の内雨迫・上小山田・下小山田 公文・綾目の内沖綾目 千堂・下山田 大山田 主任児童委員 主任児童委員	岡 るみ子 奥村 恵子 森田 道子 幣原 敦男 奥永 義昭 和田 幸治 山田 邦雄 亀岡 三郎 小吹 悦司 宮前 文子 橘和加代子 信藤富喜子 栗原留美子 内海 昌子 山森 洋 胡 博之 川上眞由美 坂宗 久数 藤原 璋治 松井 利之 迫 明美 小川 幸子 下青木えり子 木村 順子 日野みどり
第12民児協区	
兼吉1丁目・2丁目 兼吉3丁目1・2 兼吉4丁目 岡組・中組 名郷丸 江郷 江郷・江奥 江奥(休・奥山) 干汐 田尻1	葛西 憲保 嶋谷 知子 丸田 雅子 儀 昌寛 堀出 壽子 森田 昌典 安保早智子 藤田 日吉 藤井美智代 佐藤 暁美

担当地区	名 前
田尻2 宇山 東富1・2 東富3 小歌島 中富1 中富2 西富浜 川尻1 川尻2 土井・宇立 宇立 有井 道越1 道越2 津部田1 津部田2 津部田3 下条・毘沙郷 郷条 沖条 岡条・江の浦 主任児童委員 主任児童委員	河岡眞知子 戸田 千秋 神原喜美子 河尻八重子 山口 園生 筒井 一美 赤尾恵美子 中本 靖 星田由美子 則信 富子 吉本 春美 岡田 康子 谷口 憲秋 村上 孝 村上 康雄 石井 玲子 滝川眞美子 村上沙代子 川口 明美 川口 雅司 榎 竹夫 村上加津子 金川 美咲 高原 邦子
第13民児協区	
安郷区 荒神区 長崎上区 長崎下区 平木区 塩東区 塩南区 塩北区 赤上区 赤上区 新生区 中央区 宇和部区 宇和部区 郷区 郷区 郷区 一江ノ内区 二江ノ内区 二江ノ内区 箱崎区 箱崎区 主任児童委員 主任児童委員	木下 恵子 岡野 利行 村井 正史 小田 照茂 藤原 勳 新谷ミ子 宮田 淳子 倉下 尚樹 赤宗 健二 村上 充良 津國 昭子 森脇 悦子 原山 光照 未 定 巻幡 英夫 木村 和由 上田 澄香 箱崎 孝博 木村 正子 尾崎 省藏 巻幡 篤博 箱崎 榮治 峰松千恵里 箱崎愛由美
第14民児協区	
港区 本町区 中央区 須鼻区 西浜区 金山区 竹長区 西区 中区 東区 原町中区 原町西区 洲江町郷区 洲江町東区 主任児童委員 主任児童委員	江藤真智子 村上 紀子 邑上 俊子 村上麻美子 福田 愛子 西村 文江 岡野 恒二 宮崎 勇 村上 暁美 村上 昭子 花岡 静子 八原 寛道 香川佳世子 山本 繁治 片山 宏香 山本真由美
第15民児協区	
棕浦町 1区 2区 3区 3区 4区	長岡美恵子 寺岡 恵子 山内 政男 藤川 和満 山内美知子 野村 陽子

担当地区	名 前
4区 5区 6区 7区 8区 9区 9区 主任児童委員 主任児童委員	細川 龍彦 坂本 欽一 村上 芳美 豊田 眞弓 宮崎 正文 竹ノ畑満智子 榎本 清文 星 祥治 宮地 敏恵
第16民児協区	
徳永 釜田・寺迫 大江・山崎 室陣・室屋団地 山口光水青影水落 天権黒松鹿穴浜床・仁井屋 丸池1・2・3・4・5・6班 新開 蘇功 西浦1・4区 西浦2・3区 外浦町 鏡浦町 大浜1・2・3・4・5区 大浜6・7・8・9・10・11区 主任児童委員 主任児童委員	宮地 典子 田頭 一江 東 嘉美 田中 啓恵 松浦由紀子 田頭 伸子 渡辺 勝二 宮地 明子 西部多恵子 宮地 照 宮地 明子 林 詳子 岩本 康之 杉本 節子 宮地 正男 海津ちず子 大出 絹子
第17民児協区	
イ区 口区 八区 八区 二区 ホ区 へ区 ト区 チ区 小田浦 主任児童委員	大出 礼子 岡野 良子 田頭 和昭 柏原 健二 柏原 輝男 峯松多壽子 村上 省吾 村上津嗣枝 村上 及子 藤井 誠 大出 耕礁
第18民児協区	
越地・才崎2 下口・才崎1 東郷・中郷・西郷・空条 下条・岡条・川西・竹浜1, 2 三軒家・大谷・吉田・当田・浜条・竹浜3 9組・12組～21組 1組～8組・10組・11組 鹿田原全域 沖浦・向東・向西 岡組・中組 胡町・御幸町・新町 北町・大元町・中町 西本町 東本町 港全域・天神 熱田・一本松・箕越・岡条・大輪・橋東・橋南・橋西・妻谷 祖屋・中央・岡中・西の前・金本・大塚・井場上・井場中・井場下・大久保 1組・12組～16組 2組～11組 1組～13組 14組～25組 田高根全域 走出・泊 下条・郷・空組・平原 西組・浜東組・浜西組 宝地・東組・郷組・中井津 正林寺・田の浦上・田の浦下・細田・西郷 主任児童委員 主任児童委員	大橋 清孝 川原千代美 藤木 紀子 香川 正典 中谷伊津子 野崎小枝子 石森 恵子 河野八重子 村上 陽子 高下 直紀 未 定 岡田 京子 金本 富子 矢野 富子 濱本 和子 藤原 康子 河原 忠之 宮本 慶子 久保 秀子 大本 憲紀 羽根 金子 岡野 久 山内さち子 田坂八重子 中村 仁 向井 英子 宮地 貢 杉原 潔 竹井 淳 石森 貞子



ぽっこり解消！スグに役立つ「メタボ」のお話

日時 2月17日(月) 13:30～15:30
場所 みつぎいきいきセンター
対象 概ね74歳までの市民
内容 講義と運動実技
講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)、久保 恵さん(健康運動指導士)ほか
定員 15人
持参物 屋内用シューズ、水分、運動のできる服装
申込期限 2月12日(水)
☎ 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

高齢者の肺炎球菌ワクチン

1月から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成する制度が始まりました。接種を希望される人は、接種前に助

成券の申請をしてください。

助成対象者

接種日に尾道市に住民票のある満70歳以上の人
 ※ただし、次に該当する人は助成の対象外です。

- 過去5年以内に肺炎球菌ワクチンの接種を受けている人
- 助成開始前を含め、過去に肺炎球菌ワクチンを2回受けている人

申請方法 印鑑を持参のうえ、直接申請交付窓口に来所か健康推進課へ申請書を郵送

※郵送の場合、後日助成券を郵送。
 ※同一世帯以外の方が申請する場合は「委任状」が必要です。

接種場所 市内の協力医療機関
 ※協力医療機関はホームページ等をご覧ください。

※協力医療機関以外での助成券の利用はできません。

助成金額 1人3,000円
 ※接種後の助成金申請はできませ

るのでご注意ください。

※接種料金は、医療機関により異なります。助成金額を除いた料金を医療機関に支払ってください。

助成券申請交付窓口 健康推進課、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター
 ※申請書は、上記窓口以外に、支所(向島・浦崎・百島・瀬戸田)、協力医療機関にあります。

☎ 〒722-0017 門田町22-5 健康推進課 (☎0848-24-1961)

介護保険施設の整備・運営事業者募集

高齢者が住みなれた地域で安心して生活を継続できるよう、第5期介護保険事業計画に基づいたサービス基盤を整備するため、よりよい介護サービスの提供が期待できる意欲ある事業者を募集します。

募集するサービス種類

■料金表示のないものは参加無料です。 ☎電話

☎ファックス

☎電子メール

☎ホームページ

☎申込先

☎問い合わせ先

健康相談など

健康診査の結果や血圧・体重などを記入できる健康手帳を配布しています。(40歳以上の市民)
 配布場所 健康推進課、保険年金課、因島総合支所健康推進課、御調保健福祉センター、向島支所、瀬戸田福祉保健センター

尾道地域(向島を含む)

健康推進課(☎0848-24-1960)

●成人健康相談

◇2月10日(月)受付 9:30～11:00

場所 市民センターむかいしま2階大研修室

内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康・栄養相談

因島・瀬戸田地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

●成人健康相談

◇1月27日(月)受付 9:30～10:30

場所 因島保健センター

内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康・栄養相談

御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

●こころの相談(要申込/定員2人)

◇1月22日(水) 13:30～15:30

場所 御調保健福祉センター

対象 心の悩みのある人かその家族

担当 臨床心理士、保健師

●もの忘れ何でも相談室(要申込)

◇2月20日(木) 13:30～15:00

場所 御調保健福祉センター

内容 もの忘れ等についての個別相談
 [申込等は尾道市北部地域包括支援センター(☎0848-76-2495)へ]

献血

日程	場所	受付時間
1/16(木)	京泉工業 ※400ml限定	10:00～12:00
		13:00～15:00
1/21(水)	尾道市役所	10:00～11:30 12:30～15:30
1/28(水)	総合福祉センター	9:30～12:00
1/28(水)	ゆきひろメイト店	14:00～16:00

☎尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

東部保健所での相談(要申込)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

◇第2・4水曜日(検査無料)

※他で検査機会がない人が対象です。

●HIV抗体検査と相談

◇第2・4水曜日(検査無料)

※匿名受付。電話相談随時

●アレルギー疾患相談

◇第3火曜日 13:30～15:30

内容 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)

●ひきこもり相談

◇1月16日(木) 13:30～16:00

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

- ◇認知症対応型共同生活介護
- ◇小規模多機能型居宅介護 ほか
- ※募集内容と提出書類の様式等は、市ホームページに1月中旬に掲載します。

☎尾道高齢者福祉課(☎0848-25-7440)

禁煙宣言1万人 キャンペーン2nd参加募集

“禁煙したいけどやめられない” “今度こそやめたい” と思っている人を対象に、県ではインターネット禁煙マラソンを行っています。通常パソコンコース1口1万円のところ無料で受けられるキャンペーンを行っていますので、この機会に本気で禁煙にチャレンジしてみませんか。

- インターネット禁煙マラソンとは
- 医師が主宰するインターネットの禁煙支援サービス
- 先輩や仲間のアドバイスや励ましのメールが届きます。
- ニコチンガムやニコチンパッチの使い方など、禁煙に必要な知識も学べます。

申込方法 携帯電話、スマートフォン、パソコンから申込

※詳しくは、禁煙1万人で検索してください。

☎尾道広島県健康対策課
(☎082-513-3076 FAX082-228-5256)

まめまめ通信9 ~あたため食材でぽっかぽか~

寒い、寒すぎる。
頭痛、肩こり、肌荒れ、むくみなどの不調の原因となる冷えは大敵。

体温が1℃下がると、代謝は12%、免疫力は30%も下がるとも言われます。

体を温めれば代謝もUP！免疫力もUP！いいことづくめです。

冷えを改善するには食べ物を改善するのが一番！

体を温める食材を毎日の食事に上手にプラスして、寒さを吹き飛ばしましょう！



体あたため食材

- 地中で育つ根菜類：れんこん、にんじん、ごぼう、大根、じゃがいもなど
- 辛みのある野菜：ねぎ、わけぎ、玉ねぎ、にんにく、らっきょうなど
- 赤身の肉・魚介類：牛肉、鶏肉、えび、鮭、さばなど
- スパイス類：しょうが、唐辛子、こしょう、シナモンなど

下線の食材は尾道の特産物だよ。
地産地消で旬の地域食材をしっかり食べようね♪



おすすめレシピ~れんこんのとろみスープ~

【材料(4人分)】

れんこん	6cm
鶏むね肉	1/2枚
片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株
しょうが	1片(親指大)
白だし	大さじ3
塩	小さじ1/3
ねぎ(わけぎ)	1/4束

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。しょうがはすりおろす。
- ②れんこんは皮をむいてすりおろす。鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③鍋に水600cc・白だし・①を入れて煮立て、あくを取りながら軟らかくなるまで煮る。
- ④②を加え、木べらで混ぜながら3分間程度加熱し、塩で味を調え、小口切りにしたねぎを散らす。

☎尾道健康推進課(☎0848-24-1962)

当番医 尾道市医師会 診療時間/午前9時~午後5時(時間厳守)	月日	内科系	小児科系	外科	当番医 尾道市歯科医師会 診療時間/午前9時~午後1時(時間厳守)	歯科
	1月19日	高橋 医院(内) 高須 ☎46-0004	田辺クリニック(内小) 古浜 ☎24-1155	米花 医院(外) 高須 ☎47-4114		小山 歯科 医院 古浜 ☎22-2981
26日	砂田 内科(内) 久保 ☎37-5888	こどもクリニックさとう(小内) 久保1 ☎20-7330	得本 医院(外) 向島 ☎45-0555	そえだ 歯科 医院 高須 ☎46-5044		
2月2日	山本 病院(内) 高須 ☎46-0634	向島小児科外科クリニック(小外) 向島 ☎44-7881	正岡外科胃腸科医院(外) 栗原西1 ☎23-5255	田中 第二 歯科 栗原 ☎24-2888		
9日	クリニックながさか(内) 久保1 ☎37-5890	宮地クリニック(小) 栗原 ☎22-8855	上野 整形 外科(外) 高須 ☎46-0080	檀上 歯科 医院 浦崎 ☎73-3025		
11日	高亀 医院(内) 久保2 ☎37-3102	かなもと 医院(小内) 門田 ☎23-4677	高亀 医院(外) 久保2 ☎37-3102	中尾 歯科 医院 十四日元 ☎37-2067		

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。
※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-0119)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。
※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町 ☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。
※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。