

# 民生委員・児童委員について

大正6年5月12日に民生委員制度が誕生し、平成29年に100周年を迎えます。

○民生委員・児童委員とは  
乳幼児から高齢者までの誰もが安心して暮らせるよう、生活上の悩み事や心配事などの相談に広く応じています。  
また、相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。お気軽にご相談ください。

## 茨城町民生委員児童委員名簿

担当地区	氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号
長岡(坂上)	浅野 栄子	292-5035	増山・坂東	上野 加代子	292-1887
長岡(坂下・町営長岡団地)	黒田 洋子	292-6130	鳥羽田	鳥羽田 博之	292-4703
長岡第二・前田第三の一部	小澤 三三子	292-1883	下雨ヶ谷・生井沢	上田 正信	292-4633
矢頭(東区の一部・町営矢頭団地)	青山 美枝子	292-8432	上雨ヶ谷・下座	天神 健一	292-4747
矢頭(東区・北区の一部)	小川 伊勢子	292-3053	小幡	皆川 靖夫	292-5194
矢頭(西区・中丸原)	片上 朋子	292-1056	五里峰	奥谷 健一	292-5204
植農	山口 成子	292-2729	古宿・千貫桜	米川 富彦	292-2439
谷田部	大瀧 かつ子	292-1826	小堤	松浦 孝之	292-1566
小鶴	佐藤 政代	292-2906	小堤	間宮 洋子	292-2111
小鶴	河西 せつ子	292-6815	駒場	長谷川 美代子	292-1486
小鶴・三島	中村 千鶴子	291-0778	神宿・本郷	木野内 壽	293-6567
前田第一	入之内 勝子	292-1560	海老沢	山西 康男	293-6158
前田団地	星野 公光	292-1957	城之内	小橋 嘉男	293-8663
前田東・前田第三の一部	細萱 猛	292-9077	宮ヶ崎	鈴木 紀子	293-6113
下郷・大山原	飯塚 美智子	292-1568	宮ヶ崎第四・昭和	竹下 道子	293-8324
大畑・上郷・馬渡	雨谷 和人	292-5452	宮ヶ崎第五・第六・日進	加藤 寿一	293-8637
明光台団地・桜団地	春秋 正弘	291-0710	網掛	大川 正一	293-6471
常井・近藤・瑞穂・桜の郷	安田 やい子	291-1322	船渡・飯塚	飯田 慶子	293-6224
木部西部・木部東部	山口 稔	291-2157	東永寺・飯塚	野口 一	293-8218
木部南部・上飯沼南部	山中 平	292-3184	中山・矢頭(北区の一部)	加茂川 玉枝	293-7057
飯沼・上飯沼	東ヶ崎 静仁	292-1266	新興・前原・金沢	武藤 栄光	293-7082
下飯沼	高安 テル子	292-2058	中石崎・榎原	大和 恵子	293-9339
下土師	皆塚 恵美子	292-3830	長洲	海老沢 良一	293-9277
赤坂・桜丘団地	田口 孝子	292-3648	遠西・後谷・宮前	外岡 清美	293-7542
奥谷・サングリーン奥谷	上田 三郎	292-1692	前谷・台	横須賀 康則	293-9375
越安・蕎麦原・駒渡・千勝	萩谷 キヌ子	292-4521	若宮	坂場 利治	293-9381
野曾・野曾後谷	佐久間 洋一	292-5500	明光中学区(主任児童委員)	越藤 留美子	292-5923
南栗崎・南川又	田口 すい子	292-5853	明光中学区(主任児童委員)	大貫 光一	293-7034
秋葉	宇佐美 昌子	292-1349	青葉中学区(主任児童委員)	別所 恵子	292-1818
南島田・神谷	田家 正雄	292-1132	青葉中学区(主任児童委員)	岩瀬 久美子	292-1011

## 瑞宝単光章(社会福祉功劳)を授与

昭和47年から平成16年までの32年にわたり、民生委員児童委員として地域福祉の向上に献身的な活動を行ってきた大山芳子さん(下飯沼)に、瑞宝単光章(社会福祉功劳)が授与されました。



【問合せ先】社会福祉課 ☎029-240-7112(直通)

農家のみなさんへ  
貸したい農地ありませんか?

農地集積バンク

農地の集積・集約化を推進しています。

農地中間管理機構 ☎029-239-7131  
(公益社団法人茨城県農林興業公社) 水戸市上田井町3110-1

## 大橋行政書士事務所

相談無料

029-292-8098  
茨城町谷田部 1020 番地 1  
<http://office-oohashi.com/>

遺言、遺産分割協議書  
その他、申請許可業務など実績多数  
お気軽にご相談ください!  
残される者のためにできること、はじめませんか。

# 町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「認知症予防」～

現在、認知症患者は約462万人、予備群は約400万人と推定されています。  
認知症は、生活習慣を改善することにより、ある程度予防が可能と言われ、発症を遅らせたり、症状を軽くすることにもつながってきます。「歳をとれば仕方ないこと…」「自分には関係ないこと…」と思わず、正しい知識を持って、日頃の食事の摂り方を見直してみましょう。

### ●「栄養バランスのとれた食事」と「よく噛む習慣」

認知症の原因になる高血圧や動脈硬化を防ぐことが、認知症の予防に効果的と言われています。

- ・1日3回の食事をきちんととる。
- ・主食、主菜、副菜の組み合わせを意識する。
- ・塩分やコレステロールの摂り過ぎに注意する。
- ・「よく噛んで食べる」で脳細胞を活性化させる。



### ●認知症予防に効果的といわれる栄養素や食品

- ・青魚類(DHA、EPA)…サバやイワシ、さんま、アジなど
- ・オリーブオイル(不飽和脂肪酸・血液をサラサラにする)
- ・コリン食(アセチルコリン・記憶力に作用する)…大豆、納豆、卵、豚レバーなど
- ・抗酸化物質(ビタミンC、E、βカロテン、ポリフェノール)…緑黄色野菜、きのこ、果物、ごま、緑茶など

### 〈脳若返りレシピ〉

#### アジの梅肉ソテー (4人分)

材 料	4人分
☆アジの三枚おろし	4尾分(280g)
小麦粉	大さじ2 小さじ2
☆梅干し	大2個
しょうゆ	大さじ1/2
a みりん	小さじ1
酒	大さじ1強
水	大さじ2
☆オリーブオイル	小さじ1
☆しめじ	1パック
☆ししとうがらし	12本
☆オリーブオイル	大さじ1

☆認知症予防に効果的と言われる食品

### 〈作り方〉

- ①アジは水けをよくふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ②梅干しは包丁で細かくたたき刻み、aと合わせ混ぜる。
- ③しめじは石づきを除き、ほぐす。ししとうは軸の先を切り除き、包丁の先で穴をあける。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して③を炒め、しんなりとなったら取り出す。
- ⑤同じフライパンに残りのオリーブオイル小さじ1を熱して①を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して弱火で2～3分焼く。
- ⑥②を加え、④を戻し入れて全体にたれをからめる。



【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

## 認知症対応型介護保険施設



自然豊かな潤沼の湖畔で、ふれあいがあり、温もりがある介護サービスを提供いたします

随入  
時居  
見者  
学募  
集可

豊かな緑に包まれた環境で、安心と安らぎのある介護サービスを提供いたします



グループホーム ひぬま  
茨城町中石崎 159-1 ☎029-240-8117(担当小柴)

グループホーム ひぬまの杜  
茨城町中石崎 1055 ☎029-240-8321(担当久保田)