

# 1月号

## 福岡総合事務所だより

【令和5年1月1日 福岡総合事務所 発行 Vol.213】

ふくおか地区の人口と世帯数（令和4年11月末現在）  
 人口：6,065人(男2,935人/女3,130人)  
 世帯数：2,318世帯  
 ≪前月末：人口6,073人/世帯数2,322≫



### あけましておめでとうございます



福岡地区の皆様にとりまして  
 健康で充実した一年となりますようお祈り申し上げます。  
 本年もよろしく願いたします。

福岡総合事務所職員一同

令和五年元旦



## 「地域の身近な相談相手」民生児童委員を紹介します

民生委員児童委員・主任児童委員の一斉改選（厚生労働大臣委嘱）が行われ、福岡地区では12名の民生委員児童委員と2名の主任児童委員が任命されました。

（新任10名、再任4名）

委員のみなさんの役割は、誰もが安心して暮らせるために、地域の身近な相談相手として、様々な相談に応じ支援活動を務めていただきます。

任期は、令和4年12月1日から令和7年11月30日までの3年間です。

### ◆民生委員児童委員（敬称略）

氏名（新・再任/地区）	担当地区	氏名（新・再任/地区）	担当地区
吉村 礼子 （再任/向田瀬）	芝ヶ瀬・向田瀬 大萱	長瀬 八州余 （新任/宮下）	宮下・中組 栄町
伊藤 重智 （新任/上田瀬）	下田瀬・上田瀬 宮脇・矢平・瀬瀬坂	富田 節子 （再任/夏焼）	夏焼・田之尻 松尾・高之巢
吉村 早奈美 （新任/田代）	本郷・東組 田代・馬場上	古田 よし子 （新任/柏原）	八布施・高之巢 柏原・新田
田口 育代 （新任/曙）	見佐島・馬場 曙・深笹団地	田口 晴美 （新任/西組）	大上・中上一 中上二・西組
多賀 良子 （新任/上之平）	野尻・山之田 小池・上之平・福岡荘	青山 美代子 （新任/下組）	下組・知原
林 錠一 （新任/長根）	植苗木・長根	大橋 綾子 （新任/若山）	木積沢・若山

### ◆退任者

曾我とり子さん 宮脇（6年）  
 高木 晴代さん 本郷（3年）  
 志津 姫美さん 馬場（15年）  
 杉山 洋子さん 小池（3年）  
 小林 幸子さん 植苗木（3年）  
 丹羽千世子さん 宮下（3年）  
 鈴木 徳子さん 新田（3年）  
 大橋 道子さん 中上一（3年）  
 早川 則子さん 下組（3年）  
 早川由美子さん 木積沢（6年）

退任された皆様は、長い間地域のためにご活動いただいたことにお礼申し上げます。



### ◆主任児童委員（敬称略）

水野 栄子 （再任/夏焼）	管内一円	三好 智子 （再任/下田瀬）	管内一円
------------------	------	-------------------	------

## 日頃の感謝を込めて

福岡中学校の生徒による清掃ボランティアが12月1日に行われました。

生徒会が中心となって、昼休みの時間で日頃から利用しているスクールバスやB&G海洋センターを清掃しました。有志による取り組みでしたが、多くの生徒が参加しました。



## ママさんバレーボール大会開催

「第50回福岡球技大会女子バレーボールの部」が、福岡B&G海洋センターにて11月9日・16日の2日にわたり開催されました。

後衛に男性の参加を認める独自ルールで行われ、得点が入るたびに各チームから歓声があがっていました。

大会結果はエフエヌが2年連続で優勝となりました。

優勝：エフエヌ 準優勝：ニモ 3位：ビギナーズ



優勝したエフエヌの皆さん

## 高血圧に要注意！！ ～減塩から始めましょう～

人間の体の塩分濃度は0.9%です。塩分を摂取すると体は水分を取り込み、塩分濃度を調整します。塩分摂取により血液の量が増え、心臓からたくさんの血液を押し出す事により血圧が高くなります。高血圧予防のため、減塩を心がけましょう。

《摂取量と目標量の差》

	摂取塩分量 (2017国民栄養調査)	食塩の1日 の目標量
男性	10.8g	7.5g 未満
女性	9.1g	6.5g 未満

【近年の塩分過多の要因】

◎外食やコンビニ等市販の弁当や惣菜の利用増加。

【減塩のポイント】

◎低塩の調味料を使う。酢やレモンで代用する。

◎麺類の汁は残す。全部残せば2～3gの減塩ができる。

◎汁ものや漬物は1日1回を目安に。

1月15日 「家庭の日」  
普及実践強調月間  
みんな そろって たのしい ごはん

おうちの人と いっしょに おりょうりを つくってみよう。

親と子の対話がつくるよい家庭毎月第3日曜日は「家庭の日」

## 新年マラソン中止のお知らせ

令和5年1月1日に予定されていた『ふくおか新年マラソン(田瀬、下野、福岡、高山)』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

## 1月の行事予定

◆ 行事

日	曜日	行事名	場所(時間)
8	日	中津川市 <sup>はたち</sup> 二十歳の集い	東美濃ふれあいセンター (12:30受付) 13:30～
14	土	中津川市消防出初式	中津川文化会館 8:00～12:30
18	水	行政相談	福岡公民館 13:00～15:00
19	木	人権相談	福岡公民館 13:30～15:30

※行事は変更または中止になる場合があります。

## ごみ収集予定日

◆ 燃えるごみ 毎週火・金曜日

◆ 燃えないごみ 1月11日  
次回は 2月8日

◆ 資源ごみ 1月18日  
・硬質ごみ 次回は 2月15日

◆ 大型ごみ 1月17日  
次回は 2月14日

※大型ごみは事前にお申し込みが必要です。