

村上の食材を使った 今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

ブロッコリーの シンプルフライ

【材料(4人分)】 ☆=村上の食材

☆ブロッコリー…………… 1株	パン粉…………… 適量
小麦粉…………… 100g ²	揚げ油…………… 適量
水…………… 75ml	マヨネーズ…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々	

- ①ブロッコリーを洗い、小房に分けて水気をよく切る。
- ②①に塩・こしょうをする。
- ③小麦粉と水を混ぜてバター液を作り、②をくぐらせ、パン粉を付け揚げる。
- ④③を皿に盛り付け、マヨネーズを添える。



Check! **どんな野菜にも応用可能! バッター液にチーズや紅ショウガ、青のりなどを混ぜても good!**






村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員を紹介しています。



シリーズ³⁰ 私が輝く職場

フットワーク良く、地域の困りごとや相談事に向き合います

いたがきとこ
板垣知子 さん
(府屋駅前通/41歳)



■ 開業のきっかけは

東京や富山で司法書士事務所に通っていましたが、出産、育児で仕事から8年ほど離れていました。一年半前にこちらに引っ越してきたのですが、夫が中継集落の出身でこの地域に馴染みがあったことと、子どもも保育園に入園できたことから思い切って開業することにしました。これまでの経験を活かして皆さんのお力になればと思っています。

■ 仕事の内容は

法務局や裁判所に提出する書類の作成や、不動産登記、商業登記の手続きをしています。身近なものとして、不動産の売買や相続の登記、会社の設立や変更登記などが主な仕事です。

■ 事務所のPRを

敷居が低く、ちよつとしたことでも相談しやすい事務所を目指しています。また交通事情などから相談においてになることが大変な方も多いと思いますので、こちらから出向いてご依頼を受けます。一人の事務所なのでフットワーク良く、顔の見えるお付き合いができる法律相談として、堅苦しく考えず、何なりとご相談ください。

■ 休日の過ごし方は

みんなで虫取りをして過ごすことが多いです。子どもたちも元から虫が好きでしたが、ここへ引っ越してから虫たちが

より身近になり、汗だくになりながら夢中で虫取りをしています。

■ 村上市のおすすりスポットは

中継のしだれ桜を毎年楽しみにしています。初めて見たときはとても感動しました。そして、6月頃のホタル観賞もおすすめです。おいしい清水の「四十手清水」付近や川沿いを見ることができ、ほつとする風景が好きです。

■ 今後の目標を

今後は相続登記が義務化される予定がある中、ご存じない方も多いのではと心配しています。そんな時に気軽に相談してもらえるところでありたいと思っています。そして、住民の一員として、司法書士として地域の皆さんの困りごとに関わり添い、市の活性化に貢献できればと思います。



板垣知子
司法書士事務所
(府屋197番地110)
☎080-9668-5325

今月は板垣知子司法書士事務所を訪問。1年半前に家族で引っ越し、地域での生活を始め落ち着いた頃に事務所を構える決意をし6月に開業したそうです。今回は地域の皆さんが相談しやすい事務所を目指しながらママと司法書士として奮闘する板垣さんからお話を伺いました。
※このコーナーに出演していただける女性を募集しています。お問い合わせは企画戦略課企画政策室(☎53-2111内線3812)まで。



地域包括支援センター通信

「村上市オレンジプロジェクト」を実施します

〜認知症になっても安心して暮らせるまちに〜

2020年時点で、認知症と診断された方は、日本に約600万人いるといわれています。2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症またはその予備軍になると予測されています。誰でも起こる可能性のある脳の病気と言われており、村上市においては、認知症を理由に介護認定申請をする方がもつとも多くなっています。

一方で、認知症への誤った認識や偏見が、正しいケアの妨げになっていることもあります。

認知症になっても、すべてを忘れてり、分からなくなってしまうわけではありませぬ。仕事を続けたい。「旅行にでかけたい」「忘れていくことが怖い」。このように思うに、耳を傾けてくれる人や共感してくれる人がいたら、認知症の進行が緩やかになったり、より長く住み慣れた地域で、その人らしい生活を送ることが出来ます。

市では、9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせて、「村上市オレンジプロジェクト」を実施します。認知症のイメージカラーであるオレンジ色を用いて、さまざまな形で啓発活動を行います。




グループホーム入居者と小学生の稲刈り
本庁舎内の展示

この取り組みは、認知症について関心を持ってもらうこと、そして、正しく理解し、認知症の人やその家族に対してどのような支援ができるかを考えてもらうきっかけとなることを目的としています。

「自分が認知症になったとき、どんなふうに過ごしたいか」「周囲の人にはどのように接してほしいか」「自分事として考えてみることで、認知症になっても、安心して暮らせる地域がつくれるかもしれない。ぜひ一度、考えてみてください。」

問い合わせ 介護高齢地域包括支援センター ☎53-2111 (内線3432) 記事ID 0061644

