

※2月11日から3月10日までの届け出です(敬称略) ※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

■朝日地域	■神林地域	■荒川地域	■村上地域
加藤 隆 富樫 和希 一ノ瀬 拳也	田村 龍一 佐藤 裕介 丸山 裕輔 佐藤 尚輝	富樫 廉 船山 駿 佐藤 陸	磯部 立成 吉田 博志 小野寺 一誠 柳川 正晴 達谷 拓樹 三須 雄士 佐藤 邦夫 小池 克也
関口 早稲田	塩谷 有明	田島 田島	松原町住宅 瀬波温泉二丁目 山居町二丁目 山居町三丁目 山居町三丁目

おたんじょう

市岡 五月	伊藤 壽子	佐藤 勇作	工藤 さと子	岩崎 康男	中村 静子	小池 正雄	稲葉 孝三	小池 泰子	山田 和代	佐藤 稔	稲葉 イシ	高橋 裕幸	小田 アキヨ	渡邊 きみ子	富樫 キン子	富樫 文子	吉村 ミツヨ	齋藤 憲夫	中村 愛子	鈴木 典子	寺澤 正美	藤山 コト	渡邊 キヨノ	中村 綾子	小池 善吉	佐藤 千代枝	細野 與藏	中川 勝隆	澁谷 敏雄	薄田 みどり
68	84	86	50	89	82	91	92	94	83	79	99	61	95	80	90	69	81	77	84	95	67	96	100	99	86	91	95	84	102	98
加賀町	緑町三丁目	坪根	八日市	山居町一丁目	間島	飯野三丁目	加賀町	松山	岩船上町	大関	上片町	学校町	山辺里	松山	泉町	羽黒町	八日市	堀片	山居町二丁目	飯野一丁目	緑町二丁目	瀬波温泉二丁目	岩船岸見寺町	羽黒町	松山	仲間町	羽下ヶ淵	岩船縦新町	飯野桜ヶ丘	坪根

おくやみ

■朝日地域	■神林地域	■荒川地域	志村 薫
本間 徹	佐藤 春男	中村 恵美子	磯部 ハル
下新保	指合	塩谷 塩谷	荒島

**人口と世帯数**  
(3月1日現在)

人口	54,593人(-69)
男	26,284人(-21)
女	28,309人(-48)
世帯数	22,213世帯(-7)

※( )は前月比

■山北地域	齋藤 優子	小池 美津子	齋藤 昭太郎	五十嵐 勇	板垣 重雄	勝木
56	79	88	89	91		
協川	府屋学校町	寒川	岩石	勝木		

新コーナー

食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員(略して食推)は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。これから毎月減塩や野菜たっぷり健康づくりに役立つメニュー、村上市の旬の食材を使ったレシピや郷土料理を紹介しします。《調理》村上市食生活改善推進委員 岡保健医療課健康支援室(☎53-3364)

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう | 1日当たりの塩分摂取量の目標値  
男性7.5g未満 女性6.5g未満

わらびくるみからしソース

旬を迎えるわらびを使ったレシピを紹介します

- 〈材料4人分〉  
 わらび…100g くるみ…20g  
 砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1.5  
 しょうゆ…大さじ1.5 からし…小さじ0.5
- 〈作り方〉  
 ①わらびをあく抜きする。  
 ②くるみをすり鉢ですり、調味料を加えてよくあえる。  
 ③器にわらびを盛り付け、②のたれをかけて完成。
- 栄養価(1人当たり)  
 エネルギー74kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量1.1g 野菜25g  
 ポイント: くるみのコクとからしの香味で、いつもとひと味違う山菜料理を。わらびの代わりに菜の花でもおいしいです。



**ここで働く**

この職場で働いてみて

子育てのため3年間休職していましたが、子どもが保育園に入園したことを機に、山北会に理学療法士として再就職して、7年目になります。再就職時には不安がありましたが、先輩の職員の方から丁寧に教えていただき、今も続けることができている。

介護医療院や老健施設で、さまざまな病態の方のリハビリを担当していて、入所している方の状態が回復したり、かけていただく感謝の言葉にとてもやりがいを感じています。

休日が多いので家族との時間も取れ、急な休みにも対応していただき、公私ともに充実した毎日を送っています。また、アットホームな雰囲気、他部門と連携がとりやすく働きやすい職場です。興味のある方はぜひ私たちと一緒に働きましょう。

■人事担当者から一言  
 医療法人山北会は3月1日から、「肴町医科歯科医院」「肴町介護医療院」「三面の里」の3施設として新しくスタートしました。みんながやりがいを感じながら生き生きと協働性のある職場で、経験の浅い職員には優しく丁寧な指導を心がけています。見学を受け付けていますので、気軽にご連絡ください。

かねこあさみ  
金子麻美さん

市内企業で働くことを選んだ方の生活や働いてみて感じたことなどを紹介しています。

医療法人 山北会  
 (肴町介護医療院、肴町医科歯科医院、介護老人保健施設 三面の里)  
 田端町16-7 ☎53-2781  
 設立 昭和52年7月  
 従業員数 125人(令和6年4月現在)  
 主な事業内容 医療・福祉  
 岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業