

※4月11日から5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

おたんじょう		
村上地域		
千紘（出生児） （届出者） （行政区または住所）	尾崎 優喜 新町	
千紘 ちひろ	渡邊 凌 山辺里	
翔唯 ちひろ	鈴木 弘也 門前	
百も	相馬 光 松原町二丁目	
芽生 い	小武 拓海 上相川	
慧 けい	島田 章弘 緑町五丁目	
悠佑 ゆう	梅田 恭平 瀬波上町	
美夢 みゆ		
荒川地域		
彩空 ひささ	大釜 健太 下鍛冶屋	
陽咲 ひささ	伊藤 耕陽 十文字	
さくら	渡邊信太郎 藤沢	
神林地域		
琉翔 ると	櫻井 勝 福田	
慧心 けいしん	富樫 恭佑 宿田	
山北地域		
穂香 ほのか	富樫 健二 寝屋	
千陽 ちひろ	山口 一弥 勝木	

おくやみ		
村上地域		
（氏名） （年齢） （行政区または住所）	本間ノリ子 95	
本間ノリ子	太田 恵子 96	
東海林邦夫	東澤 ミツ 76	
田澤 ミツ	佐藤 義雄 90	
佐藤 義雄	磯部 進 80	
富樫 政夫	東山 チエ 76	
佐藤 春雄	長谷部成子 91	
長谷部成子	鈴木由紀子 75	
鈴木由紀子	加治 歌子 76	
五十嵐ミサヲ	小林 トイ 99	
若林 ミイ	細野 久藏 95	
田中 秀和	田中 秀和 91	
高田正二郎	丸山 眞 90	
丸山 眞	関根タツノ 85	
本間 キク	三科 和彦 72	
瀬賀 利昭	石栗 正平 87	
木村 勝	斎藤 宏藏 81	
五十嵐チヨ子	横田 清次 83	

おくやみ		
神林地域		
横田 悦弥 90	新垣 勉 55	江口 愛子 79
大滝 俊雄 86	佐藤 一 90	板垣 百枝 77
高橋 文市 92	山田 高治 98	秋山 ミイ 102
中山 クマノ 98	菅井 しけ 102	川村 ミツエ 102
中山 明子 90	石黒 昭三 96	竹田 光司 74
田宮 花 98	佐藤 助則 80	斎藤 昌雄 84
富樫 奈穂子 67	小田 トミ子 84	渡部 智 83
佐藤 紀子 69	佐藤 宇市 100	佐藤 紀子 69
朝日地域		
大須戸 大雄 78	黒田 朝日 90	二宮 幸子 93
板垣 友榮 93	横山 正子 76	鈴木 幸治 80
斎藤 俊則 75	平山 エイ 97	平山 トモ 95
菅井 博志 87	菅井 博志 87	菅井 博志 87
小野 ミツ子 94	小野 ミツ子 94	小野 ミツ子 94
七湊 南田中 74	七湊 南田中 74	七湊 南田中 74
葛籠山 南田中 80	葛籠山 南田中 80	葛籠山 南田中 80
福田 南田中 74	福田 南田中 74	福田 南田中 74
下助測 南田中 74	下助測 南田中 74	下助測 南田中 74

人口と世帯数		
（5月1日現在）		
人口	54,179人	（-96）
男	26,071人	（-50）
女	28,108人	（-46）
世帯数	22,193世帯	（-10）
※（ ）は前月比		
山北地域		
大田 松雄 78	大滝 俊雄 93	佐藤 一 86
板垣 百枝 77	高橋 文市 92	山田 高治 98
秋山 ミイ 102	中山 クマノ 98	菅井 しけ 102
川村 ミツエ 102	中山 明子 90	石黒 昭三 96
竹田 光司 74	田宮 花 98	佐藤 助則 80
斎藤 昌雄 84	富樫 奈穂子 67	小田 トミ子 84
渡部 智 83	佐藤 宇市 100	佐藤 紀子 69
大須戸 大雄 78	黒田 朝日 90	二宮 幸子 93
板垣 友榮 93	横山 正子 76	鈴木 幸治 80
斎藤 俊則 75	平山 エイ 97	平山 トモ 95
菅井 博志 87	菅井 博志 87	菅井 博志 87
小野 ミツ子 94	小野 ミツ子 94	小野 ミツ子 94
七湊 南田中 74	七湊 南田中 74	七湊 南田中 74
葛籠山 南田中 80	葛籠山 南田中 80	葛籠山 南田中 80
福田 南田中 74	福田 南田中 74	福田 南田中 74
下助測 南田中 74	下助測 南田中 74	下助測 南田中 74

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。

《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

胡・豆・昆飯

「ごすこんめし」と読みます

〈材料2合分〉

米…2合 酒…小さじ1と2分の1
青大豆…40g 塩昆布…8g
白いりごま…10g しそ葉…2枚

〈作り方〉

- ①青大豆は、フライパンで皮に切れ目が入るまでいる。いった豆をお湯に1時間程度浸しておく。
- ②しそは千切りにする。
- ③米をといで2合分の水を入れ、水をきった豆、酒を加えて炊く。
- ④炊きあがったら、塩昆布・ごま・しそを混ぜる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー292kcal タンパク質8.3g 食塩相当量0.4g 食物繊維2.3g
ポイント：大豆と昆布がたっぷり入っていて、かみ応えがあります。よくかみ、時間をかけて食事することで、食べ過ぎ防止の効果があります。



ここで働く



のざわ ゆう き
野澤裕樹さん

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



村上自動車株式会社

村上中央自動車学校
☎52-6161
村上観光
☎52-6350
住所 松山235
設立 昭和37年6月
従業員数 41人
（令和6年4月現在）
主な事業内容 教育・観光
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業

この職場で働いてみて

現在の社長から自動車学校の指導員の話聞く中で興味を持ち、この会社へ就職しました。

働き始めて10年目になります。入社後、さまざまな免許や資格を取得して、現在では大型車以外の全車種を指導することができます。教える生徒は、高校生から高齢者まで幅広く、年齢や性格に合った指導をするよう心がけています。村上市での生活には運転免許を必要とする方が多いので、市民の運転免許の取得や、運転技術の向上に貢献できるこの仕事に、とてもやりがいを感じています。

シフト勤務のため休みが平日になることもあり、休日は趣味の釣りや映画鑑賞をして気分をリフレッシュしています。

■人事担当者から一言

初めて自動車を運転する人が、自分の指導でメキメキ上達していく姿に手応えとやりがいを強く感じます。入社後はさまざまな免許を取得していただき、取得に応じた手当もあります。明るく社交的な方、車や運転が好きな方は、ぜひご連絡ください。