

※5月11日から6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			
村上市地域			
（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）	
登春 山岸 大雅	柏櫓 智貴	松原町一丁目	
圭 本保 良祐	新町		
心桜 未晴 祐太	田中	新町	
碧瑩 大滝 凱斗	瀬波上町		
柚希 南雲 駿	飯野桜ヶ丘		
緑紫 佐藤 竜也	山辺里		
荒川地域			
紋葉 森 和真	下鍛冶屋		
理乃 高橋 裕人	荒川松山		
美羽 渡邊 翔太	山口		
神林地域			
彩人 田中 祐介	福田		
蒼空 阿部 賢也	宿田		
朝日地域			
芽生 小田 駿介	塩野町		
唯緒 大滝 祐樹	鵜渡路		
愛乃 相馬 充	早稲田		

おくやみ			
村上市地域			
（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）	
東 初男	76	二之町	
大野 典子	73	岩船三丁目	
小田 三治	91	羽黒町	
須貝 和司	63	緑町二丁目	
中村太美男	86	庄内町	
磯部 喜平	93	間島	
高野トモ子	84	八日市	
本間 キミ	97	幸町	
高橋 光子	87	下相川	
富樫 悦子	79	幸町	
高橋 多門	83	石原	
小田 キン	102	山辺里	
鳥田 スイ	90	新町	
川内 百代	57	袋	
木ノ瀬忠次	90	塩町	
木村 敏夫	84	岩船三丁目	
富樫ミユキ	89	馬下	
板垣 愛子	93	飯野二丁目	
木竜 哲子	71	上の山	
相馬千代治	76	岩船縦新町	
竹内 聡	76	瀬波新田町	
東海林善藏	80	松山	
小田 カネ	89	日下	
菅原 壽	84	山居町二丁目	
佐藤 秀男	85	飯野一丁目	
工藤 イヨ	96	八日市	

おくやみ			
荒川地域			
眞田 照子	83	荒川松山	
遠山 キヨ	89	金屋	
小川 常夫	78	佐々木	
室本 テイ	87	荒屋	
神林地域			
白井 忍	92	牧目	
杉上 セツ	95	葛籠山	
櫻井 鐵	101	福田	
内山 徹	70	桃川	
河内 久子	92	牧目	
佐藤 美江	92	平林	
山田 淳一	58	有明	
遠山 昌作	82	宿田	
鈴木 信雄	80	上助潤	
齋藤 和男	91	山屋	
川口 広大	43	塩谷	
朝日地域			
前田 麗子	85	下新保	
板垣美佐子	82	黒田	
中山 ツヤ	85	大須戸	
小田興一郎	92	塩野町	
本保美恵子	81	大場沢	
齋藤ミヨ子	94	寺尾	
菅原 レイ	84	黒田	
相馬 キセ	73	早稲田	
高橋 裕悦	74	布部	
石黒 一一	82	高根	

人口と世帯数

（6月1日現在）

人口 54,100人（-79）

男 26,031人（-40）

女 28,069人（-39）

世帯数 22,193世帯（±0）

※（ ）は前月比

山北地域			
佐藤タケ子	90	板屋越	
佐藤 芳男	92	布部	
小田 俊次	67	関口	
鈴木 強	75	中原	
山北地域			
中野 時	94	北田中	
山口 陽子	91	勝木	
大滝 金一	92	北田中	
佐藤 功	81	立島	
木村 靖夫	86	雷	
渡辺ミツ子	89	府屋学校町	
富樫 艶子	93	寝屋	
酒井 康子	87	勝木	
前田 正義	81	碁石	
岡田 俊一	86	寒川	
富樫ヨリ子	92	北中	

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 関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

さっぱりみかんムース

オレンジジュースとヨーグルトの酸味でさっぱりいただけます。

〈材料5個分〉

ゼラチン…5g ヨーグルト…100g
砂糖…25g オレンジジュース…150cc
牛乳…150cc みかん（缶詰め）…75g

〈作り方〉

- 鍋に、牛乳と砂糖を入れて温め、火を止めてゼラチンを振り入れ、しっかりと溶かす（牛乳は沸騰させない）。
- オレンジジュースとヨーグルトを混ぜる。
- ②に①を混ぜる。
- 容器に③を流し、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。
- 固まったら、みかんを飾る。

栄養価（1人当たり）

エネルギー76kcal たんぱく質2.9g 脂質1.8g 炭水化物12.9g カルシウム61mg ビタミンC15mg
ポイント：食欲の失われる暑い夏場に、手作りデザートでビタミン、ミネラルを補給しましょう。



障がい理解シリーズ②

障がい者の権利擁護の推進～ともに生きる～

関福祉課福祉政策室（☎75-8940）

こんな時、あなたならどうしますか？

- ・お店の前の段差で車いすの人が困っていた
- ・優先席前につえをついた高齢者が立っていた
- ・エレベーターにベビーカー利用者が待っていた



「何かお困りでしょうか？」「私ができることはありますか？」「私が〇〇しましょうか？」など

声をかけてみましょう！

バリアフリーを意識して、行動してみませんか？

私たちの日常生活は、全ての人の心身の状況が考慮されている訳ではありません。そして、考慮されないことは、多様な人たちにとってさまざまな障壁（バリア）を生み出しています。

障がいの有無にかかわらず、どんな立場でも安心して自由に生活するために、目に見えるバリアフリーだけでなく、一人一人が多様な人のことを思いやる「心のバリアフリー」を広げることが大切です。

全ての人々が安心して暮らしやすい社会とするため、一人一人が意識して行動してみませんか？

■次回からは、「4つのバリア（物理面・制度面・文化や情報面・意識面）」についてお知らせしていきます。



出典：政府広報オンライン【知っていますか？街の中のバリアフリーと「心のバリアフリー」】
（<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/1.html>）を加工して作成