

おたんじょう				おくやみ			
■村上地域				■村上地域			
(出生児)		(届出者)		(氏名)		(年齢)	
(行政区または住所)		(行政区または住所)		(行政区または住所)		(行政区または住所)	
純仁 ^{あやと}	初瀬 拓也	岩船新田町	坂川 敏美	86	杉原	大矢 正栄	河内 吉彦
みつ葵 ^{みつき}	工藤 康太	松原町三丁目	吉田美知子	65	杉原	大矢 和夫	渡邊 ヨネ
麦 ^{むぎ}	長沼 孝明	飯野三丁目	小栗由五郎	76	瀬波浜町	三田 敏夫	86
茉愛 ^{まお}	北村 芳之	細工町	渡邊 キイ	98	緑町二丁目	高野 あや	77
煌矢 ^{こうや}	小野 昭	坪根	渡邊 トク	103	加賀町	舟山 義久	79
小夏 ^{こなつ}	齋藤 隆行	東興屋	鈴木 厚平	91	岩船横新町	東 リウ	97
希桜 ^{みお}	伊與部貴大	肴町	佐藤帝一郎	73	学校町	田島 ミワ	96
■荒川地域				■神林地域			
宇空 ^{そら}	遠山 恭徳	金屋	濱地シズ子	95	岩船岸見寺町	遠山 暁	65
涼葉 ^{すずは}	大矢 知広	春木山	齋藤 チイ	99	南町二丁目	川崎 謹治	89
健正 ^{けんせい}	長田はるか	荒島	丸山 晃一	51	南町二丁目	平山 ヤイ	97
■神林地域				■朝日地域			
暖大 ^{はると}	阿部 孝祐	松喜和	山本一二三	76	大欠	近藤 恵子	81
蒼生 ^{あおい}	木村 収吾	七湊	鶴巻レツコ	77	大欠	阿部 禮子	88
芽吹 ^{めふき}	佐藤 歩	福田	中村 善市	90	八日市	小田 嘉壽	88
聖成 ^{せな}	阿部 達也	宿田	成田 昭一	87	片町	佐藤 トリ	94
尊 ^{たける}	東海林竜也	松喜和	堀田 富男	91	飯野桜ヶ丘	鈴木 泉	91
■朝日地域				■荒川地域			
志優 ^{しゅう}	石沢 純平	猿沢	齋藤 リキ	90	瀬波中町	島田 康雄	76
■荒川地域				■朝日地域			
小川 大介	85	下鍛冶屋	佐藤 勇	85	下鍛冶屋	阿部 敏一	87
80	下鍛冶屋	佐藤 稔	高橋 昌士	62	岩沢	笹平	87
87	鵜渡路	佐藤 稔	高橋 昌士	62	岩沢	鵜渡路	87
100	鵜渡路	近藤チヨノ	阿部 敏一	87	笹平	下新保	100
76	下新保	島田 康雄	高野 あや	77	小岩内	平林	79
91	高根	鈴木 泉	舟山 義久	79	牧目	北新保	89
94	古渡路	佐藤 トリ	大矢 和夫	86	下鍛冶屋	坂町	69
88	下新保	小田 嘉壽	三田 敏夫	86	長政	十文字	88
88	上野	阿部 禮子	大矢 正栄	62	坂町	坂町	88
81	今宿	近藤 恵子	河内 吉彦	88	坂町	坂町	88
97	大塚	平山 ヤイ	渡邊 ヨネ	89	坂町	坂町	89
89	北新保	川崎 謹治	山田 静男	69	坂町	坂町	69
65	宿田	遠山 暁	山田 静男	69	坂町	坂町	69
96	山田	田島 ミワ	大矢 和夫	86	下鍛冶屋	下鍛冶屋	86
97	牧目	東 リウ	三田 敏夫	86	長政	長政	86
79	平林	舟山 義久	高野 あや	77	小岩内	平林	79
96	山田	田島 ミワ	遠山 暁	65	宿田	北新保	89
89	北新保	川崎 謹治	平山 ヤイ	97	大塚	今宿	81
97	大塚	近藤 恵子	阿部 禮子	88	上野	下新保	88
94	古渡路	佐藤 トリ	鈴木 泉	91	高根	下新保	94
91	高根	鈴木 泉	島田 康雄	76	下新保	鵜渡路	76
100	鵜渡路	近藤チヨノ	阿部 敏一	87	笹平	鵜渡路	100
87	鵜渡路	佐藤 稔	高橋 昌士	62	岩沢	鵜渡路	87
88	鵜渡路	佐藤 稔	高橋 昌士	62	岩沢	鵜渡路	88

人口と世帯数

(7月1日現在)

人 口 54,029人 (-71)
男 25,997人 (-34)
女 28,032人 (-37)
世帯数 22,201世帯 (+8)

※()は前月比

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 問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

わかめときゅうりの炒め物

今が旬のきゅうりを使った
レシピを紹介します



〈材料 4 人分〉

カットわかめ…8g
にんにく…1/2片
酒…大さじ1強
白ごま…小さじ2

きゅうり…1本
しょうが…1/2片
しょうゆ…小さじ

しめじ…小1株
ごま油…小さじ2
こしょう…少々

〈作り方〉

[illegible]

栄養価(1人当たり)

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.7g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 0.4g
ポイント：にんにくやしょうが、ごまの風味を効かせることで、調味料が少なくてもおいしく食べられる1品です。

ここで働く



く どう はる か
工藤遥果さん

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。



株式会社サクマ

住所 岩船三日市2-50
☎56-7634

設立 昭和42年

従業員数 35人
(令和6年6月現在)

(令和6年6月現在)
主たる事業内容 燃料小

主な事業内容 燃料小売業、建設業

岩船郡村上市雇用対策協議会会員

企業
新潟県ハッピーパトナ企業

新潟県ハッピー・パートナー企業

この職場で働いてみて

高校卒業後に入社して今年で3年目になります。同じ業種に勤めていた母が仕事のことを楽しそうに話すのを聞いて、興味を持ち就職を決めました。

仕事は主に給油、洗車など車に関するサービスを行っています。お客さまは地元の方が多く、来られるたびに声をかけてくれるので、仕事の中での会話が楽しみのひとつとなっています。会話をしていると、オイル交換やタイヤの空気圧補充などの依頼を受けることがあり、コミュニケーションがとても大切だと感じています。また、趣味で描いている絵を、会社のポスターに採用していただいています。

■人事担当者から一言

フルサービスのガソリンスタンドなので、お客さまとの距離が近いです。日々の業務を通じて、お客さまの安全で快適なカーライフをサポートするので、とてもやりがいがあります。元気で接客が好きな人、体を動かすことが得意な人は、ぜひご連絡ください。