

※7月11日から8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										おくやみ													
村上地域					（出生児）					村上地域					（年齢）								
（届出者）					（行政区または住所）					（行政区または住所）					（行政区または住所）								
高橋 一郎	吉田 雅博	高橋 ハル	小島 トモ	佐藤 イチ	長谷部 昌	伊藤 定明	中村 三男	茅野 輝男	本間ワカコ	菅原三十四	（氏名）	岩原三十四	天神岡	若葉町	松波町	飯野桜ヶ丘	上山田	早川	庄内町	新町	松原町住宅	瀬波温泉二丁目	庄内町

荒川地域										神林地域														
（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）									
高橋 勝男	磯部 アサ	高橋 繁	村田榮美子	須貝 悦子	高橋 綾子	齋藤 佳子	佐藤ミツ子	山田 純二	小嶋 昌子	大滝 里美	稲葉 邦夫	上田 孝男	工藤 良二	横井 正人	斉藤 キン	高橋 チイ	山脇 文子	佐藤万里子	平山 新藏	竹内ユリ子	成田與之子	伊藤ヒロイ	山田 キヨ	小島 知足

朝日地域										神林地域												
（行政区または住所）																						
鈴木 好	貝沼 ヤス	貝沼 市雄	島田カヅ子	佐藤 正義	高橋 キイ	岩沢 一廣	高橋 花子	遠山恵美子	内山 チキ	木村 重光	佐藤 吉一	木村 久子	瀬賀 ミイ	齋藤 キミ	大矢 平	佐藤 英夫	大矢 ハル	遠山 市郎	佐藤 作次	八藤後昭二	寺澤 昭三	伊藤 一雄

山北地域										朝日地域													
（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）								
渡邊 助男	東 トシ子	小田 義雄	大滝 幸子	齋藤 仁作	富樫 政弘	佐藤 馨	富樫テイ子	大滝 快子	志田 定男	宮下 直光	貝沼 リツ	遠山 一男	大毎 勝木	府屋学校町	北中	伊呉野	上大鳥	大毎 寝屋	北中	朝日中野	中原	大場沢	高根

人口と世帯数

（8月1日現在）

人口	53,942人(-87)
男	25,938人(-59)
女	28,004人(-28)
世帯数	22,202世帯(1)

※()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 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

パッキングで作るごはんカレー

防災の日・月間に合わせ、災害時に向けたレシピを紹介します。耐熱性のポリエチレン製の袋を使用してください。

ごはん1人(1袋)分

＜材 料＞ 米…1/2カップ(80g) 水…1/2カップ(100g)
 ＜作り方＞ ①米を耐熱性のポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
 ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
 ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。

カレー1人(1袋)分

＜材 料＞ 魚肉ソーセージ…1/4本 さやいんげん…1/2本
 キャベツ…1枚 玉ネギ…1/4玉
 カレールー…1片 トマトジュース…100cc
 ＜作り方＞ ①魚肉ソーセージ、さやいんげん、キャベツ、玉ネギを一口大に手でちぎり、耐熱性のポリ袋に入れ、カレールーとトマトジュースを加える。
 ②ポリ袋を軽くもみ全体をなじませ、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
 ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま20分蒸らす。

栄養価(1人当たり)

エネルギー439kcal たんぱく質10.2g 脂質8.8g 炭水化物83.9g 塩分相当量2.4g
 ポイント：災害時でも、包丁やまな板を使わずに野菜を使った温かい食事が、衛生的に作れます。

障がい理解シリーズ③

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）

障がいがある人が感じる4つのバリア【その1】

物理的バリア

公共交通機関、道路、建物などにおいて、利用者に移動面で困難をもたらす物理的なバリアのこと。

- ・路上の放置自転車
- ・狭い通路や急勾配の通路
- ・ホームと電車の隙間や段差
- ・建物までの段差
- ・滑りやすい床
- ・座ったままでは届かない位置にあるもの など



エレベーターのボタンが高い位置にあると、車いすを使っている人はボタンが押せません。

あなたならこんな時どうしますか？

バリアがあって困っている人に気づいたときには、「私が〇〇しましょうか？」などと声をかけてみましょう。



障がい者のための国際シンボルマーク

車いす使用者に限らず、障がいのある全ての人々が利用できる建物や施設を示す世界共通のマークです。



視覚障がい者のための国際シンボルマーク

視覚に障がいのある人が利用する機器などに表示されている世界共通のマークです。