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

カボチャのミルクけんちん

牛乳とたくさんの具材が入ることで、栄養バランスのよい汁物になります。

〈材料４人分〉

カボチャ…140ｇ　ニンジン…40g　ゴボウ…40ｇ　玉ネギ…60g
白こんにゃく…60g　麩…10g　ごま油…大さじ１弱
だし汁…２カップ　牛乳…１カップ　みそ…大さじ1.5弱

〈作り方〉

①ニンジンはいちょう切り、カボチャは２㎝位の角切り、玉ネギは５㎜程の千切り、こんにゃくは短冊切りにする。ゴボウは、斜めの薄切りにしてサッと水にさらす。
②鍋にごま油を熱し、ニンジン、ゴボウ、玉ネギ、カボチャ、こんにゃくを炒め全体に油が回ったら、だし汁と麩も加え煮る。
③野菜に火が通ったら、牛乳、みそを加えて１分ほど煮る。

栄養価（１人当たり）

エネルギー126kcal　たんぱく質4.9ｇ　脂質4.5g　炭水化物16.3ｇ　カルシウム80㎎　塩分1.0g
ポイント：牛乳で煮ることによってまろやかで優しい味付けになります。根菜、こんにゃくなどよく噛んで食べましょう。

ここで働く

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。

本間遥海（ほんまはるみ）さん

株式会社マツウラセイキ

住所　坂町字沢見2834番地３
☎62－4111
設立　昭和62年
従業員数　72人
（令和６年８月現在）
主な事業内容　精密機械加工など
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業
新潟県ハッピー・パートナー企業
ユースエール認定企業

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。手先を使う細かい作業が得意で、生かせる仕事を探していたところ、この会社を知り、就職を志望しました。

仕事は銅をはじめとしたさまざまな素材で部品を製造する機械加工を行っています。製造工程を最初から自分で考え、機械にプログラムして製造していきます。難しい仕事ですが、完成した製品を先輩方に褒められたときは自分の成長が実感でき、やりがいを感じています。

分からないことがあれば先輩方が親切に指導してくださるので、とても働きやすい環境です。

■人事担当者から一言

当社では入社後に全ての部署で実習を行い、本人の希望を含めて適した職場を検討します。また、「働きやすい環境づくり」に力を入れているため、安定した有給取得率や残業時間の少なさなど、ワークライフバランスがとりやすくなっています。興味がある方は、ぜひご連絡ください。

※８月11日から９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

（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）
美都（みと）	髙橋　剛	山辺里
樂（がく）	冨樫　優紀	杉原
美詩（うた）	板垣　剛宏	飯野桜ケ丘
太槻（たつき）	道見　啓介	南町二丁目
莉瑚（りこ）	益田　大貴	山居町二丁目
望叶（みかな）	小田翔太郎	塩町

■神林地域

礼仁（らいと）	忠　将人	指合

■山北地域

夏会（なつえ）	佐藤　幸次	大沢

おくやみ

■村上地域

（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）
佐藤　美春	89	杉原
宮本セツ子	88	上片町
伊藤　サダ	86	肴町
佐野　俊子	94	上片町
大滝　守雄	73	下相川
相馬　次男	73	岩船横新町
山田　フジ	90	大欠
松澤　宏明	83	飯野三丁目
本間　キヨ	79	瀬波中町
斎藤　諭	79	早川
三浦　タカ	91	吉浦
鈴木　勝利	86	岩船中新町
渡邉　俊彦	77	岩船
加藤　太助	95	庄内町
井上　實	89	馬下
佐野　昭三	96	飯野一丁目
相馬　政男	76	泉町
菅原喜之助	82	岩船三日市
佐藤　米男	83	山居町二丁目
藪田　幸雄	85	馬下
木村　俊榮	84	羽黒町
鈴木　常	89	羽黒口

■荒川地域

須貝　ヒデ	106	大津
平田　琢也	95	坂町
上野由美子	83	荒川松山
山口　一子	77	金屋
志村　直紀	72	藤沢
遠山　美好	99	坂町
長田　眞子	70	荒島

■神林地域

小川　作次	84	牧目
佐藤　ノブ	96	川部
鈴木　新次	87	岩船駅前
齋藤　ムツ	91	塩谷
高橋　惠子	78	葛籠山
佐藤アサイ	88	松沢

■朝日地域

熊谷　貞子	99	朝日中野
渡部　尚広	70	猿沢
鈴木　ミネ	88	中原
佐藤　正義	77	川端
小田　省三	100	塩野町
木ノ瀬　彰	76	新屋
鬼原　勝幸	79	猿沢
小田　顯	78	下新保
齋藤　善武	82	小揚
相馬　利一	90	高根
加藤　和子	98	黒田

■山北地域

本間　貫一	92	浜新保
佐藤　道夫	91	遅郷
板垣　仙一	72	荒川
後藤　力	93	寒川
松本小夜子	91	寝屋
小田　政勝	89	府屋学校町
松田　長作	91	杉平
大滝　正	92	山熊田
大滝　計子	93	鵜泊

人口と世帯数

（９月１日現在）

人　口	53,842人（－100）
男	25,880人（－58）
女	27,962人（－42）
世帯数	22,197世帯（－5）

※（　）は前月比