

おたんじょう		村上地域		(出生児) (届出者) (行政区ま)	
龍人	高村 龍也	山居町	羽依	川内 芽衣	坂町
翔太	中嶋 裕平	飯野二	羽依	佐藤 健世	坂町
愛琉	板垣 敏樹	山辺里	莉々	難波 駿孝	荒川松
雛之	青山 宏幸	西興屋	唯鬼	寺社 光遥	藤沢
十色	本間 翔	山辺里			
聖華	伊藤 聖也	岩船上			
帆乃	稲葉宗太郎	山辺里			
蒼空	佐藤 力	学校町			
蓮生	富樫 誠	学校町			
			荒川地域		
			琉	川内 芽衣	坂町
			羽依	佐藤 健世	坂町
			莉々	難波 駿孝	荒川松
			唯鬼	寺社 光遥	藤沢
			神林地域		
			葉暖	河内 優輝	松喜和
			エミユエル	内山 弘之	桃川
			紵華	田村龍太郎	松喜和
			楓斗	齋藤 友輝	下助測
			朝日地域		
			相馬 将太		下新保

■村上地域		(氏名)	(年齢)	(行政区ま)
		中村 智	89	山辺里
		富樫喜代子	78	二之町
		澤渡 豊	88	二之町
		伊與部克義	85	緑町三
	東	誠	81	松山
	横山 トメ		79	庄内町
	東 博		71	緑町二
	大宅美也子		88	瀬波新
	高橋 勇吉		94	泉町
	磯部 辰三		96	緑町四
	栗山 榮祐		93	二之町
	新井 清		82	瀬波上
	船山イエ子		101	岩船下
	富樫一二美		58	間島
	齋藤 衆司		87	新町
	片野小夜子		90	吉浦
	池田 松雄		86	門前
	内山フサイ		94	岩船横
	伴田 健一		83	岩船上
	木戸 龍二		87	片町
	川村 むつ		92	下山田
	磯部 慶子		86	間島
	菅原 誠子		89	間島
	菅原 カウ		89	学校町

佐藤 周作	吉田 正子	小田カツ子	富樫八千子	佐藤 京	朝日地域	竹内 孝子	大矢 義夫	佐藤強太郎	瀬賀トミノ	櫻井 マリ	菅井マキエ	磯部 武夫	齋藤 利男	木村カツ子	野澤 傳作	川崎 八郎	高田マシイ	佐藤 義晴	神林地域	信田 ミツ	小池 正	井上 ヒサ	須貝 武	宮下 綾子	荒川地域
78	94	86	76	87		88	90	79	102	94	96	82	80	85	96	81	89	75		88	90	80	90	90	
古渡路	黒田	下新保	早稲田	布部		新飯田	宿田	桃川	塩谷	福田	塩谷	九日市	飯岡	山屋	塩谷	北新保	宿田	川部		海老江	坂町	山口	大津	金屋	

人口と世帯数		■山北地域																	
(10月1日現在)																			
人口	53,780人 (-62)																		
男	25,834人 (-46)	88	34	90	94	79	78	84											
女	27,946人 (-16)																		
世帯数	22,225世帯 (+28)	中浜	寒川	杉平	荒川	中継	府屋駅前通	板貝											
※()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

野菜たっぷり鮭汁

旬の野菜や鮭を使った
具沢山の汁物です。

〈材料 4 人分〉

生鮭…100g 大根…1/5本 じゃがいも…小2個 にんじん…2/3本 白菜…中1.5～2枚
しめじ…1/2株 えのき茸…1/4株 長ねぎ…1.5本 小松菜…1/2束 昆布…10cm
油…大さじ1弱 水…3カップ 酒…大さじ1.5弱 しょうゆ…大さじ2 塩…小さじ1/4

〈作り方〉

①大根、にんじんは短冊切り、じゃがいもは拍子木切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め切りにする。きのこ類は石づき部分を切り落とし、しめじはバラバラに、えのき茸は3cmの長さに切る。

②小松菜は色よく茹で、3cmの長さに切る。

③生鮭はぶつ切りにして、熱湯をかけておく。

④鍋に油を熱し、長ねぎ以外の①の具材を炒め、油が回ったら水と昆布を加えて煮る。

⑤沸騰したら、昆布を取り出し、根菜に火が通ったら③の鮭と調味料を加える。

⑥鮭が煮えたら、長ねぎを加えひと煮立ちさせ、②の小松菜も入れ火を止める。



栄養価(1人当たり)

エネルギー129kcal たんぱく質9.1g 食塩相当量1.6g 野菜・きのこ170g
ポイント：旬の野菜やきのこ、鮭を使うことで、出汁が出て薄味でもおいしくいただけます。

障がい理解シリーズ④

障がい者の権利擁護の推進～ともに生きる～

問福祉課福祉政策室 (☎75-8940)

障がいがある人が感じる4つのバリア【その2】 制度的バリア

社会のルール、制度によって、障がいのある人が能力以前の段階で機会の均等を奪われているバリアのことをいいます。

- ・学校の入試や就職、資格試験などで、障がいがあることを理由に受験や免許などの付与を制限する。
- ・資格試験にあたり点字試験を求めたが、前例がないことを理由に断られた。
- ・書面の交付や資料の送付、パンフレットの提供などを拒まれることがある。
- ・賃貸物件の入居を希望する障がいのある人に対して、障がいを理由とする誓約書の提出を求められることがある。
- ・盲導犬に対する理解が不十分なため、盲導犬を連れての入店を断られること。
- ・幼児連れお断りの店。 など



こんな経験をしたことや
見たことはありませんか？

ベビーカーマーク



ベビーカーを利用しやすい環境づくりに向けて作成されたマークです。安全な使用方法を守ったうえでベビーカーを折りたたまずに利用できるなど、ベビーカーを安心して利用できる場所・設備を表しています。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。公共施設や交通機関、スーパーやレストランなどの民間施設では、身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。