

※10月11日から11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				（氏名）			
（出生児）				（年齢）			
（届出者）				（行政区または住所）			
喜市	當摩	遊介	岩船岸見寺町	高橋	みつ	い	泉町
心麦	水野	健汰	南町二丁目	服村	喜夫		細工町
旭	増田	隆人	山居町二丁目	伊藤	錦四郎		庄内町
蒼生	細野	彩	松原町一丁目	本間	吉三		西興屋
翠依	大滝	斗重	鍛冶町	田村	桂子		山辺里
琉零	渡辺	知博	天神岡	渡辺	光尉		瀬波上町
柊	中原	亮介	山辺里	五十嵐	力		大月
海	富樫	幸	塩町	長郷	勝		田端町
菜心	石栗	淳也	四日市	本間	稔		塩町
				大滝	キイ		堀片
				板垣	健		四日市
				小田	サツ		岩船上浜町
				中村	喜代子		山辺里
				中島	スミ		八日市
				石田	勝雄		田端町
				岡谷	忠重		小国町
				佐藤	忠博		幸町

おたんじょう				おくやみ			
■村上地域				（氏名）			
（出生児）				（年齢）			
（届出者）				（行政区または住所）			
喜市	當摩	遊介	岩船岸見寺町	高橋	みつ	い	泉町
心麦	水野	健汰	南町二丁目	服村	喜夫		細工町
旭	増田	隆人	山居町二丁目	伊藤	錦四郎		庄内町
蒼生	細野	彩	松原町一丁目	本間	吉三		西興屋
翠依	大滝	斗重	鍛冶町	田村	桂子		山辺里
琉零	渡辺	知博	天神岡	渡辺	光尉		瀬波上町
柊	中原	亮介	山辺里	五十嵐	力		大月
海	富樫	幸	塩町	長郷	勝		田端町
菜心	石栗	淳也	四日市	本間	稔		塩町
				大滝	キイ		堀片
				板垣	健		四日市
				小田	サツ		岩船上浜町
				中村	喜代子		山辺里
				中島	スミ		八日市
				石田	勝雄		田端町
				岡谷	忠重		小国町
				佐藤	忠博		幸町

おたんじょう				おくやみ			
■村上地域				（氏名）			
（出生児）				（年齢）			
（届出者）				（行政区または住所）			
喜市	當摩	遊介	岩船岸見寺町	高橋	みつ	い	泉町
心麦	水野	健汰	南町二丁目	服村	喜夫		細工町
旭	増田	隆人	山居町二丁目	伊藤	錦四郎		庄内町
蒼生	細野	彩	松原町一丁目	本間	吉三		西興屋
翠依	大滝	斗重	鍛冶町	田村	桂子		山辺里
琉零	渡辺	知博	天神岡	渡辺	光尉		瀬波上町
柊	中原	亮介	山辺里	五十嵐	力		大月
海	富樫	幸	塩町	長郷	勝		田端町
菜心	石栗	淳也	四日市	本間	稔		塩町
				大滝	キイ		堀片
				板垣	健		四日市
				小田	サツ		岩船上浜町
				中村	喜代子		山辺里
				中島	スミ		八日市
				石田	勝雄		田端町
				岡谷	忠重		小国町
				佐藤	忠博		幸町

おたんじょう				おくやみ			
■村上地域				（氏名）			
（出生児）				（年齢）			
（届出者）				（行政区または住所）			
喜市	當摩	遊介	岩船岸見寺町	高橋	みつ	い	泉町
心麦	水野	健汰	南町二丁目	服村	喜夫		細工町
旭	増田	隆人	山居町二丁目	伊藤	錦四郎		庄内町
蒼生	細野	彩	松原町一丁目	本間	吉三		西興屋
翠依	大滝	斗重	鍛冶町	田村	桂子		山辺里
琉零	渡辺	知博	天神岡	渡辺	光尉		瀬波上町
柊	中原	亮介	山辺里	五十嵐	力		大月
海	富樫	幸	塩町	長郷	勝		田端町
菜心	石栗	淳也	四日市	本間	稔		塩町
				大滝	キイ		堀片
				板垣	健		四日市
				小田	サツ		岩船上浜町
				中村	喜代子		山辺里
				中島	スミ		八日市
				石田	勝雄		田端町
				岡谷	忠重		小国町
				佐藤	忠博		幸町

人口と世帯数

（11月1日現在）

人口 53,717人（－63）

男 25,797人（－37）

女 27,920人（－26）

世帯数 22,205世帯（－20）

※（ ）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 岡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

デコレーション寿司

ケーキのようにデコレーションした押し寿司は、クリスマスやお正月にぴったりです。

〈材料4人分〉

ご飯…600g A（酢…大さじ2 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1/3）
鶏ひき肉…80g ニンジン…40g B（砂糖…小さじ1強 しょうゆ…小さじ1弱）
さやえんどう…30g 卵…2個 C（砂糖…小さじ1強 塩…少々） 油…小さじ1

〈作り方〉

- ①ご飯が熱いうちに、Aの合わせ酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ②ニンジンをやうで型抜きし、残りはみじん切りにする。
- ③さやえんどうは筋を取ってからゆでて、飾り用を斜めに切り、残りは千切りにする。
- ④フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにしたニンジンと、Bで調味し、そぼろを作る。
- ⑤卵をよく溶き、Cを加える。油で熱したフライパンで薄焼きにし、千切りにする。
- ⑥型に半量の酢飯、④、千切りのさやえんどう、残りの酢飯、⑤の順に詰めてラップをかけ、押す。（酢飯を軽く押しながら詰めていくと、型から外したときに崩れにくくなります。）
- ⑦型とラップを外し、型抜きのニンジンと、さやえんどうを飾る。

栄養価（1人当たり）

エネルギー340kcal タンパク質10.9g 脂質6.5g 炭水化物61.6g 食塩相当量1.1g
ポイント：すし飯で食欲増進、タンパク質もとれるご飯ものです。



ここで働く



とがし しゅか
富樫珠樺さん

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 横井組

住所 古渡路600番地
☎53－7880
設立 明治41年3月
従業員数 48人
（令和6年10月現在）
主な事業内容 一般建設業
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、今年で4年目になります。地域に貢献できる仕事として建設業に興味があり、企業見学をした際に男女問わず活躍している姿にひかれ、就職を志望しました。

業務は主に事務作業全般を行っています。私たちの生活に必要なライフラインの整備や災害復旧などをサポートする役として働けることにやりがいを感じています。

また、さまざまな業務を通して、自分のスキルや知識が増えることがとても楽しいです。これからも経験を積み、より業務を円滑に進められるような提案をして、会社や地域に貢献できるように努めていきたいと思っています。

■人事担当者から一言

私たちの仕事は、道路や橋、建物など具体的な形として地図に残るスケールの大きいものです。仕事を通じて地域の皆さまに喜んでもらえたり、大勢の人たちで取り組むプロジェクトの中で、人と関わることの楽しさを感じられるやりがいのある仕事です。興味のある方は、ぜひご連絡ください。