

※11月11日から12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

| おたんどじょう | | | | | おくやみ | | | | |
|------------------------------|----|----|--------|--|----------------------------|-----|-----|--|--|
| 村上地域 | | | | | 村上地域 | | | | |
| （出生児） （届出者） （行政区または住所） | | | | | （氏名） （年齢） （行政区または住所） | | | | |
| 一翠 | 大滝 | 溪心 | 田端町 | | 布施 | 順子 | 上の山 | | |
| 絢都 | 鈴木 | 圭輔 | 松原町一丁目 | | 澁谷 | 幸一 | 羽黒町 | | |
| 結埜 | 渡邊 | 直 | 大欠 | | 片野 | 鐵雄 | 鍛冶町 | | |
| 慧 | 菅原 | 航 | 若葉町 | | 大滝 | 笑 | 西興屋 | | |
| 夏葉 | 菊地 | 隆史 | 小国町 | | 小川 | 登喜榮 | 八日市 | | |
| 咲友 | 横田 | 信 | 松山かみの | | 伊藤 | 一弘 | 松山 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|-------|-------|--|-------|----|--------|--|-------|-----|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 青山 | 榮治 | 小町 | 岩船地藏町 | | 片野 | 清 | 松原町三丁目 | | 國井千壽子 | | | | | | | | | | |
| 上村 | 喜吉 | 岩船地藏町 | | | 渡辺富一郎 | 均 | 西興屋 | | 加藤 | 美佐 | 八日市 | | | | | | | | |
| 佐藤 | 寅藏 | 若葉町 | | | 大滝 | セツ | 若葉町 | | 大島 | 悦子 | 八日市 | | | | | | | | |
| 尾形 | 敬司 | 泉町 | | | 小林 | 和夫 | 早川 | | 寶保 | 慶司 | 岩船地藏町 | | | | | | | | |
| 小田 | 太 | 塩町 | | | 川村 | 甫 | 肴町 | | 高橋 | 進 | 野口 | | | | | | | | |
| 市岡 | 清一 | 鍛冶町 | | | 羽深 | 信子 | 石原 | | 高橋 | 進 | 野口 | | | | | | | | |
| 川村 | 君男 | 下山田 | | | 小野塚要子 | | 岩船上大町 | | 菅原 | のり子 | 鍛冶町 | | | | | | | | |
| 本間 | 鐵男 | 間島 | | | 小田 | 虎三 | 山辺里 | | 大矢 | 光 | 坂町 | | | | | | | | |
| 小田 | 虎三 | 山辺里 | | | 小林 | セツ | 若葉町 | | 松田ヨシイ | | 坂町 | | | | | | | | |
| 佐藤 | 寅藏 | 若葉町 | | | 川村 | 甫 | 肴町 | | 金子 | 敏朗 | 佐々木 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|-----|-----|--|----|---|----|-----|--|-------|----|----|----|--|----|----|-----|-----|--|--|--|--|
| ■神林地域 | | | | | | | | | | ■朝日地域 | | | | | | | | | | | | |
| 遠山 | ムツ | 77 | 宿田 | | 信田 | 瞳 | 90 | 海老江 | | 松田 | 洋子 | 93 | 野口 | | 菅原 | 亘 | 84 | 蒲萄 | | | | |
| 小田 | 和久 | 71 | 飯岡 | | | | | | | 阿部 | 一男 | 66 | 山田 | | 中山 | ミコ | 104 | 大須戸 | | | | |
| 八藤後義孝 | | 49 | 上助測 | | | | | | | 菅井 | 敏夫 | 83 | 塩谷 | | 高橋 | 文子 | 96 | 大場沢 | | | | |
| 小田 | 陽一 | 67 | 飯岡 | | | | | | | 佐藤 | 一郎 | 80 | 小出 | | 中山 | 勇 | 81 | 大場沢 | | | | |
| 鈴木 | 繁榮 | 73 | 殿岡 | | | | | | | | | | | | 川村 | 昭一 | 88 | 川端 | | | | |
| 磯部 | タミ | 97 | 里本庄 | | | | | | | | | | | | 貝沼 | 嘉子 | 73 | 荃太 | | | | |
| 大倉 | リコ | 73 | 南田中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | ミト | 98 | 牧目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 遠山 | 久一 | 72 | 宿田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 板垣 | ヤイ | 106 | 塩谷 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高橋 | 廣光 | 65 | 岩野沢 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 遠山 | 和良 | 89 | 宿田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 松本 | 和子 | 89 | 小岩内 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 八藤後文江 | | 93 | 上助測 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菅井 | 敏夫 | 83 | 塩谷 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 阿部 | 一男 | 66 | 山田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 佐藤 | 一郎 | 80 | 小出 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 人口と世帯数 | | | 山北地域 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|-------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|-----|-----|----|----|-----|------|
| (12月 1 日現在) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 人 口 | 53,621人 | (−96) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男 | 25,743人 | (−54) | 92 | 78 | 78 | 91 | 77 | 99 | 90 | 94 | 78 | 94 | | 89 | 98 | 95 | 94 | 93 | 87 | 96 |
| 女 | 27,878人 | (−42) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 世帯数 | 22,185世帯 | (−20) | 塔下 | 杉平 | 中浜 | 大毎 | 鶴泊 | 大毎 | 寝屋 | 温出 | 北中 | 大毎 | | 寺尾 | 北大平 | 大湯沢 | 蒲萄 | 高根 | 大須戸 | 朝日中野 |
| ※()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

山もち

朝日地域の郷土料理、山もちを紹介します

《材料5人分》
A（うるち米…2.5合、水…400ml、酒…小さじ2） B（くるみ…20g、味噌…25g、砂糖…15g）
C（醤油…50cc、顆粒だし…小さじ1）
鶏肉…150g、ごぼう…1/2本、ニンジン…1本、ちくわ…2本、糸こんにゃく…1/2袋、みつば…1/4袋

《作り方》
①Aの分量でご飯を炊く。ボウルにご飯を入れてすりこぎでご飯が半分つぶれるくらいにつく。
②くるみはフライパンで乾煎りしておく。Bをすり鉢ですってくるみ味噌にする。①を4cmくらいのおにぎりにし、くるみ味噌を中に入れ、冷水につけておく。
③鶏肉は食べやすい大きさに切る。ごぼう、ニンジンはさがき、ちくわは輪切り、糸こんにゃくはゆでて2～3cmの長さに切る。みつばは2cmに切る。
④鍋に水1.5Lと鶏肉、ごぼう、ニンジンを入れて煮る。次にちくわ、糸こんにゃくを入れCで調味する。
⑤④に②のおにぎりを入れて弱火で煮る。
⑥みつばを散らして出来上がり。

栄養価（1人当たり）
エネルギー631kcal たんぱく質17.6g 脂質8.9g 食塩相当量2.5g
ポイント：ご飯でおにぎりを作り、よく冷やしてから汁の中に入れるとかわれにくいです

障がい理解シリーズ⑤ 障がいの権利擁護の推進～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3】

文化・情報面バリア

情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られないバリアのことを言います。

- ・視覚に頼ったタッチパネル式のための操作盤
- ・音声のみによるアナウンス
- ・点字、手話通訳のない講演会
- ・分かりにくい案内や難しい言葉での説明 など

さまざまな窓口では音声によるやり取りの場面が多いですが、聴覚に障がいのある人はコミュニケーションができません。また、情報が多い場所では、必要な情報を取捨選択できずにパニックになってしまうこともあります。



耳マーク、手話マークなど

聴覚に障がいのある人のための国内で使用されているマークです。受付カウンターなどに掲示してあります。他にもコミュニケーションマークとして手話マークなどがあります。



車内アナウンスだけでお知らせしても、聴覚に障がいのある人には情報が伝わらず、どうしたらいいのかわかってしまいます。

このような人を見かけたら、文字や絵を書いたりして教えてあげましょう！