

食推おすすめレシピ



※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

伊藤 小川 大滝 片野 濃谷 布施
一弘 登喜 葵 美笑 鐵 幸一 順子
(氏名)

84 98 89 77 85 90
(年齢)

松山 八日市 西興屋 鍛治町 羽黒町 上の山
(行政区または住所)

おくやみ

■村上地域		■神林地域		■荒川地域		■村上地域	
由莉	明あ	咲友	翠葉	横田	菊地	大滝	（出生児）
内山	日す	夏なつ	華い	伊藤	菅原	渡邊	（届出者）
武	夢む	葉は	絢都と	加藤	渡	鈴木	（届出者）
上助測	伊藤	花い	一ひすい	雄哉	航	圭輔	（行政区または住所）
上助測	大貴	葉は	（出生児）	竜	直	渓心	
藤沢	信	咲友		松山かみの	小国町	大欠	
十文字	隆史	葉は		若葉町	若葉町	松原町一丁目	
下銀治屋						田端町	

おたんじょう
おたんじょう

金子 阿部 菅原 高橋 大矢 松田
敏朗 行雄 のり子 進 光 ヨシイ
(氏名)

95 81 63 83 100 83
(年齢)

佐々木 荒島 坂町 野口 下銀治屋 坂町
(行政区または住所)

■荒川地域		■神林地域		■朝日地域		■朝日地域	
國井 千壽子	加藤 美佐	大島 悅子	寶保 政藏	片野 清	渡辺富一郎	大滝 均	小林 セツ
高橋 達也	大島 和夫	大島 虎三	田中 鐘男	小林 鐘男	小田 鐘男	小田 敬一	川村 美深
菅原 伸子	菅原 美佐	菅原 悅子	菅原 政藏	菅原 美佐	菅原 美佐	菅原 美佐	菅原 美佐
高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也	高橋 達也
89 89 90 86 88 79 79 73	89 89 90 86 88 79 79 73	89 89 92 101 94 91 76 90	85 51 94 86 85 77	89 89 90 86 88 79 79 73	89 89 92 101 94 91 76 90	85 51 94 86 85 77	89 89 90 86 88 79 79 73
佐々木 緑町一丁目	佐々木 小国町	佐々木 八日市	佐々木 岩船綾新町	佐々木 岩船綾新町	佐々木 岩船綾新町	佐々木 岩船綾新町	佐々木 岩船綾新町
佐々木 荒島	佐々木 坂町	佐々木 野口	佐々木 下銀治屋	佐々木 坂町	佐々木 西興屋	佐々木 看町	佐々木 早川
佐々木 荒島	佐々木 坂町	佐々木 野口	佐々木 下銀治屋	佐々木 坂町	佐々木 西興屋	佐々木 看町	佐々木 早川

菅原 中山 高橋 中山 川村 貞沼
亘 ミコ 文子 勇 昭一 嘉子
(氏名)

84 104 96 81 88 73
(年齢)

蒲萄 大須戸 大須戸 大場沢 大場沢 川端 茜太
(行政区または住所)

■朝日地域		■神林地域		■朝日地域		■朝日地域	
佐藤 一郎	阿部 一男	菅井 敏夫	菅井 文江	松本 和子	遠山 和良	高橋 ヤイ	板垣 ミト
中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋	中山 高橋
80 66 83 93 89 89 65 106	72 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71	77 98 73 97 73 67 49 71
小出 山田 塩谷 上助測	小出 山田 塩谷 上助測	小岩内 宿田 岩野沢 塩谷 宿田 牧目	小岩内 宿田 岩野沢 塩谷 宿田 牧目	南田中 里本庄 殿岡 飯岡 飯岡	南田中 里本庄 殿岡 飯岡 飯岡	宿田 海老江 野口 名割	宿田 海老江 野口 名割

人口と世帯数

（12月1日現在）

人口 53,621人 (-96)

男 25,743人 (-54)

女 27,878人 (-42)

世帯数 22,185世帯 (-20)

※()は前月比

■山北地域		■山北地域		■山北地域		■山北地域	
富樺 トミ子	松田 佐藤 渡邊 本間 加茂 大滝 喜佐男	佐藤 正男 光喜 光子 五十嵐ツエ	渡邊 本間 加茂 大滝 喜佐男	瀧谷 久衛 大滝 喜佐男	宇鉄 貝沼サクエ	板垣 朝見 志田 野村	志田 野村
嵩	嵩	嵩	嵩	嵩	キヨ	セツ アヤ ルエ	
塔下 杉平 中浜 大毎 鵜泊 大毎 寝屋 温出 北中 大毎	塔下 杉平 中浜 大毎 鵜泊 大毎 寝屋 温出 北中 大毎	塔下 杉平 中浜 大毎 鵜泊 大毎 寝屋 温出 北中 大毎	寺尾 北大平 大場沢 蒲萄 高根 大須戸 朝日中野				

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 間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

- A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。
- くるみはフライパンで乾煎りしておく。Bをすり鉢でつくるみ味噌にする。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。
- 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ころれにくいで

障がい理解シリーズ⑤ 障がい者の権利擁護の推進～ともに生きる～

間福祉課福祉政策室（☎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みの操作盤
- 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困ってしまいます。

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！