

※1月11日から2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

菅原 絢子	諸橋 八重	相馬 秀逸	佐藤 榮子	斎藤 實	石井 静江	富樫 重子	高橋 善夫	齋藤 勉	伴田 勉	須貝 喜三男
88	98	83	84	94	95	101	88	76	84	97
四日市	飯野 桜ヶ丘	瀬波 新田町	大栗田	東興屋	長井町	飯野 桜ヶ丘	八日市	加賀町	八日市	四日市

### おくやみ

内山イチ子	高山八重子	石山與惣平	大矢トシ	南波義昭	金子サイ	富樫順	齋藤キノキ	小川信一	森源次郎	鈴木セイ	佐藤ヒデ	眞田道春	金子弘
77	72	84	91	79	94	96	89	74	97	97	96	94	90
坂町	坂町	切田 十文字	坂町 佐々木	切田 羽ヶ榎	坂町 梨木	貝附 金屋	藤沢 坂町	藤沢 坂町	藤沢 坂町	藤沢 坂町	藤沢 坂町	藤沢 坂町	藤沢 坂町

板垣 愛子	宇鉄 昭	高橋 梯二	小田ユミ子	辻澤ケイ	小田房子	佐藤利子	高橋文哉	小池英子	大田兵三	渋谷嘉夫	佐藤定吉	志田清子	遠山信夫
88	94	85	83	83	88	90	52	96	87	90	85	89	70
高根	岩沢	猿沢	塩野	大場	川端	寺尾	猿沢	布部	黒田	原小須戸	板屋越	上野	高根

校真 照井	大樹	下大蔵
-------	----	-----

中山 秀子	中倉久美子	佐藤三代司	横山武男	田邊俊次	武藤ミキ	中島善夫	本間弘明	佐藤喜久松	川村昌平	小杉明子	佐藤正	大滝捷二	船山米子	板垣功子	長イネ	南レイ子	富樫芳和	吉田政子	志田敏子	山田清一	中村春美	
90	72	80	84	98	84	71	77	95	88	83	72	81	89	82	100	81	89	86	94	69	87	83
肴町	吉浦	下相川	加賀町	堀片	松波町	飯野三丁目	南町二丁目	二之町	肴町	長井町	大欠	庄内町	飯野桜ヶ丘	飯野三丁目	瀬波上町	大月	二之町	山辺里	庄内町	片町	山居町二丁目	小町

諏訪間 静子	内山 司朗	鈴木サツ子	高橋ミサヲ	小野晋平	鈴木チイ	川崎ミコ	藤山敬二	内山ハル	山田祥三	佐藤陽一	佐藤フミ	八藤後 强	内山ユリ子	櫻井浅一	木村トク	遠藤ユリ	佐藤イト	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ
76	74	90	100	87	94	85	92	96	95	89	95	68	91	98	91	87	100	87	77	100
塩谷	桃川	上助 淵	福田 中	南田 中	指合	北新保	湯端	桃川	有明	小出	有明	上助 淵	志田 平	福田 平	志田 平	牛屋	金屋	金屋	坂町	金屋

富樫ケイ子	本間 定勝	富樫 三夫	本間 光江	富樫 幸子	佐藤 ミヤコ	小田 久子	小林 ヤツイ	齋藤 トミイ	大滝 タツ子	野崎 住夫	佐藤 辰雄	富藤 辰雄	佐藤 辰雄	大滝 タツ子	野崎 住夫	佐藤 辰雄	板屋 辰雄	大滝 タツ子	野崎 住夫	佐藤 辰雄	板屋 辰雄	
86	72	90	71	94	92	82	73	95	96	86	93	96	95	87	81	92	78	88	77	82	94	
塔下	大谷 沢	荒川	勝木	上大 鳥	大毎	荒川 口	府屋 浜町	北黒川	板屋 辰雄	板屋 辰雄	板屋 辰雄	板屋 辰雄	板屋 辰雄	上中 島	下新 保	笹平 中野	朝日 中野	猿沢 中野	関原 中野	早稲 田	塩野 町	荒川 辰雄

波暖 白崎	白崎 千秋	海老江 文字
-------	-------	--------

大欠	加賀町	南町二丁目	二之町	堀片	岩船中 新町	松原町 三丁目	緑町 三丁目	岩船上 町	横田 亮	小林 拓也	島山 竜一	鈴木 玲央	平山 友弥	横井 郁弥	五十嵐 祐大	三科 拓也
大欠	加賀町	南町二丁目	二之町	堀片	岩船中 新町	松原町 三丁目	緑町 三丁目	岩船上 町	横田 亮	小林 拓也	島山 竜一	鈴木 玲央	平山 友弥	横井 郁弥	五十嵐 祐大	三科 拓也
大欠	加賀町	南町二丁目	二之町	堀片	岩船中 新町	松原町 三丁目	緑町 三丁目	岩船上 町	横田 亮	小林 拓也	島山 竜一	鈴木 玲央	平山 友弥	横井 郁弥	五十嵐 祐大	三科 拓也

小田 留雄	小田 知子	小池 幸男	阿部 幸男	鬼原 アツ	板垣 重勝	横山 謙吾	相馬 謙吾	神尾 謙吾	大滝 謙吾
96	95	87	81	92	78	88	77	82	94
上中 島	下新 保	笹平 中野	朝日 中野	猿沢 中野	関原 中野	早稲 田	塩野 町	荒川 辰雄	荒川 辰雄

### おたんじょう

山田 清一	山居町二丁目	片町	庄内町	山辺里	二之町	大月	瀬波上町	飯野三丁目	飯野桜ヶ丘	庄内町	大欠	長井町	肴町	二之町	南町二丁目	飯野三丁目	松波町	堀片	加賀町	下相川	吉浦	肴町
-------	--------	----	-----	-----	-----	----	------	-------	-------	-----	----	-----	----	-----	-------	-------	-----	----	-----	-----	----	----

佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ	佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ	佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ	佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ	佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ	佐藤イ	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ
-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------

# 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

### ロール白菜

丸ごと1玉の白菜は、新聞紙に包んで涼しい場所で立てて保存できます。



#### 〈材料4人分〉

**肉だね** 鶏ひき肉…200g 玉ネギ…小1個 ニンジン…1/6本 油…小さじ1 パン粉…大さじ3弱  
牛乳…大さじ3弱 塩…2つまみ こしょう…少々 白菜…中4枚  
**調味料** コンソメ…1個(5g) 塩…小さじ1/3 水…500cc(2.5カップ) 片栗粉…大さじ1弱 粗挽きこしょう…適宜

#### 〈作り方〉

- ①玉ネギ、ニンジンはみじん切りにして、小さじ1の油で炒め、冷ましておく。パン粉と牛乳は合わせておく。
- ②鶏ひき肉に塩、こしょう、①を入れてよく混ぜる。
- ③白菜はさっとゆでた後、水気をふき取り、②の肉だねを包むように巻く。
- ④小さめの鍋に巻き終わりを下にした③を入れて、水、コンソメ、塩を入れ火にかけ蓋をして煮る。煮立ったら15～20分程度弱火で煮込む。
- ⑤ロール白菜を器に盛り付け、残ったスープに水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作ってかける。好みで粗挽きこしょうをふる。

#### 栄養価(1個当たり)

エネルギー143kcal たんぱく質10.2g 脂質7.7g 炭水化物10.3g 塩分1.5g  
ポイント：とろみをつけると食材に調味液が絡みやすくなるため、味を濃く感じることができます。

### 障がい理解シリーズ⑥

## 障がい者の権利擁護の推進～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4】

#### 意識上のバリア

周囲からの心無い言葉や差別、無関心など、障がいのある人を受け入れないバリアのことをいいます。障がいに対する誤った認識から生まれます。

- ・障がいのある人に対する偏見
- ・障がいがある人に対する無理解、奇異な目で見たりかわいそうな存在だと決めつけたりすること
- ・障がいのある人に対する高圧的な態度 など



点状ブロックがあることに無関心で、その上に無意識に立ったり、物を置いたりすることで、視覚障がいのある人のバリアを作ってしまう。

一人一人が心のバリアフリーを実践することで、バリアのない社会を広げていきましょう！

「障がい理解シリーズ」は今号で掲載終了となります。ご愛読いただき、ありがとうございました。

意識上のバリアをなくすために大切なのが、一人一人の「心のバリアフリー」です。

心のバリアフリーとは、バリアを感じている人の身になって考え、行動を起こすことです。まず、自分の周りには、どのようなバリアを感じている人がいるか、どのようなバリアフリーの工夫があるかに目を向けてみましょう。さまざまなバリアフリーの工夫に気づいたら、障がいのある人などがそれを利用しやすいように配慮しましょう。

### 人口と世帯数

(2月1日現在)

人口	53,359人 (-133)
男	25,626人 (-61)
女	27,733人 (-72)
世帯数	22,126世帯(-35)

※( )は前月比