

※2月11日から3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			
村上市地域				村上市地域			
（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）	（行政区または住所）	（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）	（行政区または住所）
麗杏	上村 歩夢	岩船下浜町		大倉ゼン子	95	早川	
さくら	細野 和輝	四日市		山田 一雄	105	門前	
英来	安藤 諒	山居町一丁目		藤山 まつ	93	塩町	
明凜	田沢 優弥	四日市		井上恵美子	72	瀬波温泉二丁目	
				藤井 昭衛	89	田端町	
				吉田 兼雄	88	吉浦	
				高橋 金雄	89	片町	

おたんじょう				おくやみ			
村上市地域				村上市地域			
相馬 博	竹下ヨネ子	宗田 行雄	佐藤 由衛	川村 信義	91	荒島	
東 ミツ	高橋 力	山居町一丁目		山口 勝雄	94	荒島	
川村 好	佐藤 由衛	山居町一丁目		山口 勝雄	94	荒島	
高橋 力	山居町一丁目			佐藤 シズ子	92	山口	
鈴木サチヨ	羽黒町			森川 榮美	95	荒島	
小野 節子	飯野桜ヶ丘						
小林 文子	庄内町						
大滝満美子	羽下ヶ渕						
細野 ハツ	山辺里						
奥村 祐市	緑町四丁目						
山下 チヨ	岩船下浜町						
本間 貞	浜新田						
東海林文子	肴町						
田中 秀人	岩船岸見寺町						
伊與部幸子	山居町二丁目						
中馬フジ子	山居町二丁目						
小川 守	瀬波温泉二丁目						
石田 静之	松山						
小池 サチ	若葉町						
本間 フミ子	緑町一丁目						
桐生 ミヤ	大関						
佐藤 ハマ							

おたんじょう				おくやみ			
村上市地域				村上市地域			
須貝 スミ	野本 功三	遠山 晃	遠山 弘	中山 公平	82	大須戸	
高崎 英男	近藤 健	坂町		田中 ヨリ	92	岩沢	
佐藤タミ子	佐藤タミ子	坂町		井上イクコ	91	下新保	
小林江美子	松本 壽一	小岩内		島田サチエ	89	下新保	
武蔵 進一	田島 昇	平林		横井 昭子	96	高根	
吉村サダ子	遠藤 辰夫	七湊		相馬 朋子	59	大須戸	
遠藤 辰夫	竹内 昌彦	新飯田		中山キミイ	88	黒田	
岸 静	遠山 ハナ	北新保		大田 フミ	84	石住	
佐藤 隆生	佐藤 隆生	平林		佐藤 美子	69	石住	

おたんじょう				おくやみ			
村上市地域				村上市地域			
島田 静夫	小田重千代	菅井 圭一		中山 公平	82	大須戸	
中継	小俣	北中		田中 ヨリ	92	岩沢	
中継	小俣	北中		井上イクコ	91	下新保	
中継	小俣	北中		島田サチエ	89	下新保	
中継	小俣	北中		横井 昭子	96	高根	
中継	小俣	北中		相馬 朋子	59	大須戸	
中継	小俣	北中		中山キミイ	88	黒田	
中継	小俣	北中		大田 フミ	84	石住	
中継	小俣	北中		佐藤 美子	69	石住	

※（ ）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

野菜の昆布和え

野菜がしっかりとれる
時短レシピを紹介します。



《材料4人分》

キャベツ…160g きゅうり…1/2本
ニンジン…中1/2本 しょうが…小1片(15g) 塩昆布…8g
ごま油…小さじ1 いりごま…小さじ1強 唐辛子粉…少々

《作り方》

- ①キャベツは3～5cmのざく切り、ニンジンは千切りにして、耐熱容器に入れふんわりとラップをして、600Wのレンジで3分程度加熱して粗熱をとり、水気を絞る。
- ②きゅうりは3～5mm厚の小口切りにする。しょうがは細く千切りにして、辛さが気になる場合は水にさらす。
- ③ボウルに、ごま以外の全ての材料を入れて和え、器に盛り、ごまを振る。

栄養価(1人当たり)

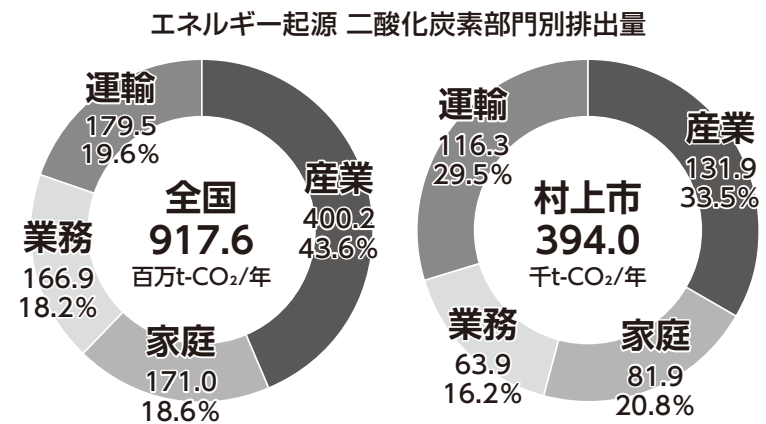
エネルギー33kcal たんぱく質1.2g 脂質1.6g 炭水化物4.5g 食塩相当量0.4g
ポイント：おかずがもう1品ほしい時に、火を使わずに簡単に作ることができるメニューです。
ごまとしょうがの風味と塩昆布のうま味、唐辛子の辛味で野菜がおいしくいただけます。

地球にイイコト ECOアクション①

～知ってほしい村上市の二酸化炭素排出量～

関環境課環境政策室（☎75-8933）

市では、地球温暖化の進行を抑え、かけがえのない豊かな自然を次世代に引き継いでいくため、「2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロ」を目指す「ゼロカーボンシティ」の取り組みを進めています。



t-CO₂…二酸化炭素1トンを意味する単位

私たちのまち村上を守るために・・・

地球・環境・暮らしにやさしいエコアクションをシリーズでお伝えします。一緒に取り組んでいきましょう！

村上市の現状は？

- 全国平均と比較し、「産業」の割合が少ない
- 市面積が広く、自家用車の利用が多いため、「運輸」の割合が大きい
- 冬季における暖房使用量が多いため、「家庭」の割合が大きい

二酸化炭素排出量の各部門内訳

産業部門：農林水産業、工業など
家庭部門：住宅の電気、ガス、灯油など
業務部門：商業、金融、サービス業など
運輸部門：人や物の運搬、自家用車など