

※3月11日から4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

村上市地域		神林地域		荒川地域		おたんじょう		村上市地域		神林地域		山北地域			
(氏名)	(年齢)	(氏名)	(年齢)	(氏名)	(年齢)	(出生地)	(届出者)	(出生地)	(届出者)	(出生地)	(届出者)	(出生地)	(届出者)		
本間美代子	83	岩船中新町	須貝 慶和	片岡 弘	95	坂町	津川ひろ子	74	緑町一丁目	須藤 平治	83	藤沢	大滝 重男	89	菅原ツルヨ
石栗トラヨ	104	庄内町	齋藤 キミ	須藤 平治	74	大津	平山 邦子	83	肴町	近藤 キミ	90	金屋	高橋 重男	81	佐藤 勸
津川ひろ子	74	緑町一丁目	能見 毅	小池 武雄	85	坂町	田村 チイ	100	羽黒町	能見 毅	85	金屋	高橋 重男	81	大滝 勸
木村佐紀子	90	久保多町	小池 武雄	時田トシ子	83	中野	芽依 新井田和希	74	七湊	池田 克夫	68	門前	遠山 豊治	91	齋藤 コノイ
緒杜 金田健太郎		桃川	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	日彩 織田 光		坂町	渡部 イツ子	83	日下 和廣	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
緒人 斎藤 厚		緑町一丁目	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
燈 斎藤 厚		緑町一丁目	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
桜史 花野 龍太		岩船上町	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
奏泰 稲葉 優衣		南町二丁目	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
(出生地) (届出者)		(行政区または住所)	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
布施 勝晴	81	堀片	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
小池 コマコ	89	瀬波新田町	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
南波 健	83	田端町	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
佐藤 悦男	85	有明	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
大矢 則子	81	南大平	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
伊藤 和子	87	堀ノ内	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
坂田 徳彦	80	板屋沢・垣之内	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
佐藤 トシ	97	長坂・遠矢崎	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
板垣 一男	61	朴平	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
齋藤 弘榮	89	下大鳥	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
平方猪次郎	93	岩石	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
加藤 俊男	87	大毎	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
菅原 イツ	98	中継	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
板垣 イツコ	92	大毎	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
齋藤 コノイ	81	越沢	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
大滝 勸	81	北中	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
佐藤 猛夫	93	伊呉野	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ
菅原 ツルヨ	87	中継	高橋 シゲ子	鈴木 セイ	90	八日市	荒川 織田 光		坂町	日下 和廣	73	四日市	天井 渚紗	20	板垣 イツコ

### 人口と世帯数

(4月1日現在)

人口	52,936人 (-293)
男	25,421人 (-147)
女	27,515人 (-146)
世帯数	22,061世帯 (-40)

※( )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 関保健医療課健康サポート室(☎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

## 切り干し大根のミルク煮

旬のあさりと青菜を使ったミネラルたっぷり一品です



《材料4人分》

切り干し大根…24g ニンジン…中1/4本 あさり水煮缶…1缶(50g)  
うす揚げ…1/2枚 青菜…1/4束 牛乳…160cc  
砂糖…小さじ1弱 醤油…小さじ2 塩…小さじ1/4 水…60cc

《作り方》

- ①切り干し大根は水で戻して、もみ洗いし、水気を絞る。
- ②ニンジンは3cmの長さで太めのせん切り、うす揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから、縦半分のせん切りにする。
- ③青菜はさっとゆでて水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- ④鍋に切り干し大根、ニンジン、うす揚げ、あさり缶は汁ごと加え、牛乳、砂糖、醤油、水を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤青菜を加え、器に盛り付ける。

栄養価(1人当たり)

エネルギー79kcal たんぱく質5.5g 脂質2.7g カルシウム117g 鉄分4.5g 食塩相当量0.8g  
ポイント：あさりや牛乳を使った鉄分やカルシウムがしっかり取れるメニューです。あさはり汁にうまみや栄養成分が含まれているので、煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。

## ここで働く



まえ だ たつ ま  
前田 竜麻さん

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 平山電気商会

住所 上片町2-19  
☎52-5215  
設立 昭和43年  
従業員数 30人  
(令和7年3月現在)  
主な事業内容 電気工事・電気通信 など  
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業  
健康経営優良法人2025認定企業

### この職場で働いてみて

入社して今年で7年目になります。無線の資格を活かせる仕事を探していたところ、この会社に出会い、入社を機に出身の福島県から移住しました。

現在は、消防で使用するデジタル無線の保守点検を中心に、施設点検など地域に密着した仕事を担当しています。先輩や上司の手厚いサポートのもと、失敗を重ねながらも新しい学びがあり、常に新鮮な気持ちで仕事に取り組んでいます。

地域に寄り添った仕事から、国や県のインフラに関わる事業まで幅広く携わることができ、とてもやりがいのある仕事です。新しい分野にも挑戦できる環境なので、経験を積みたい、経験を活かしたい方は、ぜひ一緒に働きましょう。

### ■人事担当者から一言

「AIの時代こそ、地域に根差したエンジニアの力が未来を創る。」

技術が進化し、多くの仕事がAIに代わる中でも、地域のインフラ整備や現場での創意工夫は、人の力が不可欠です。「手を動かし、考え、形にする力」がこれからの時代を支えます。

技術を磨き、挑戦を続けながら、共に未来を切り開く仲間を求めています。興味のある方は、ぜひご連絡ください。