

# 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

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

## 牛乳寒天

牛乳を使った栄養たっぷりのデザートです。



〈材料4人分〉

牛乳 100cc 粉寒天 2g 水 150cc  
砂糖 30g みかん缶果実 120g

〈作り方〉

- ①鍋に粉寒天と水を入れて、火にかけ沸騰させ、かき混ぜながらよく煮溶かす。
- ②砂糖を加えて沸騰させ、溶けたら火を止めて、牛乳を入れる。
- ③みかんを容器に入れて②を静かに流し入れ、できるだけ泡を取り除いてから、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価(1人当たり)

エネルギー66kcal たんぱく質1.0g 脂質1.0g 炭水化物13.6g カルシウム35mg  
ポイント：寒天はしっかり沸騰させて煮溶かさないと固まらない場合があります。暑い日にぴったりな簡単デザートです。お子さんと一緒に作ってみるのもおすすめです。

※5月11日から6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

村上市	荒川地域	朝日地域	神林地域	山北地域
板垣 朝宏 飯野二丁目	高橋 達一 坂町駅前	本間 唯斗 あけぼの	高野 新一 八日市	高橋 和子 藤沢
竹内 元希 岩船上町	渡邊 勝史 佐々木	遠山 航太 南町二丁目	小池 健二 大欠	高野 一弘 十文字
東海林 直仁 山居町一丁目	嵐 聖哉 下鍛冶屋	木村 飛舞 細工町	岩船横新町	佐藤 キヨ 金屋
宇賀村 美穂 緑町二丁目	金子 奈瑠 佐々木	南葵 航太 南町二丁目	菅沼 羽黒町	新野 久美子 坂町
依菜 直仁 山居町一丁目	板垣 裕哉 下鍛冶屋	菅原 源之 飯野一丁目	下相川 岩船横新町	
真任 美穂 緑町二丁目	阿部 卓実 春木山	中山 トモイ 大須戸	松沢 松沢	
依菜 直仁 山居町一丁目	阿部 卓実 春木山	中山 トモイ 大須戸	松沢 松沢	
依菜 直仁 山居町一丁目	阿部 卓実 春木山	中山 トモイ 大須戸	松沢 松沢	

## おくやみ

村上市	荒川地域	朝日地域	神林地域	山北地域
工藤 新一 八日市	高橋 達一 坂町駅前	高橋 和子 藤沢	高野 新一 八日市	高橋 和子 藤沢
清水 光男 南町二丁目	渡邊 勝史 佐々木	高野 一弘 十文字	小池 健二 大欠	高野 一弘 十文字
小池 健二 大欠	嵐 聖哉 下鍛冶屋	佐藤 キヨ 金屋	岩船横新町	佐藤 キヨ 金屋
渡邊 洋子 岩船横新町	金子 奈瑠 佐々木	新野 久美子 坂町	菅沼 羽黒町	新野 久美子 坂町
富樫 セエ 下相川	板垣 裕哉 下鍛冶屋		下相川 岩船横新町	
増田 清 羽黒町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
本保 雅二 杉原	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
池田 イツ 菅沼	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
片野 佐市 吉浦	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
小田 ユキ子 緑町二丁目	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
川村 アヤ 肴町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
中村 ソヨ 山辺里	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
土田 光枝 肴町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
鈴木 正 肴町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
高山 まき子 加賀町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
菅原 源之 飯野一丁目	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
相馬 千乃子 飯野一丁目	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
長谷部 英子 早川	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
小嶋 ツネ 瀬波中町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
本間 誠也 片町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	
塚田 進 瀬波浜町	阿部 卓実 春木山		松沢 松沢	

村上市	荒川地域	朝日地域	神林地域	山北地域
佐々木 美代子 97	荒島 忠正 80	高橋 和子 88	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88
高橋 忠彦 87	荒島 忠正 80	高野 一弘 78	高野 一弘 78	高橋 和子 88

## 人口と世帯数

(6月1日現在)

人口	52,760人(-81)
男	25,351人(-32)
女	27,409人(-49)
世帯数	22,065世帯(-10)

※( )は前月比



岩佐 齋藤 齋藤 平方	84	95	77	69
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				
小川 磐江 佐一郎				

## ここで働く



おがわ 小川 絹枝さん

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。



### この職場で働いてみて

入社して今年で4年目になります。東京から引っ越してきた際に、国道沿いにある馬の銅像を見てこの会社を知りました。創業70年以上の地域に根差した企業であり、安心して働けると感じ、入社を志望しました。

現在は、勤怠管理や人事を担当しています。事務職は初めての経験でしたが、周囲のサポートがあり、安心して仕事に取り組むことができました。今後は、労働環境改善のアイデアを提案して、働きやすい会社づくりに貢献していきたいです。

当社では電気・設備工事のほかに、太陽光発電などの脱炭素の提案もっており、これからの社会に求められるやりがいのある仕事です。エネルギーサービス業で新潟県No.1を目指して一緒に働きませんか。

### ■人事担当者から一言

弊社は「人が集まる会社」をビジョンに掲げ、業務改善に取り組んでいます。来期は年間休日120日を設け、従業員個々のウェルビーイング(\*)を目指しています。また、健康経営優良法人に認定されており、福利厚生や社内の健康イベントも充実しています。

興味のある方は、ぜひご連絡ください。  
※ウェルビーイング 心身ともに満たされた状態

### 株式会社 長谷川電気工業所

住所 坂町1760番地1

☎62-3161

設立 昭和26年

従業員数 50人

(令和7年5月現在)

主な事業内容 エネルギー

サービス業、総合設備業

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

