

※7月11日から8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			
■村上地域	（出生児） （届出者）	（行政区または住所）	
宙生 大矢 薫	伊織 大田 聖也	佐藤 松原町二丁目	岩船北浜町
七世 佐藤 陽	か の ん 近藤 剛	善晴 四日市	塩町
灯 板垣 卓利	結 太田 千翔	あかり 山居町二丁目	肴町
湖 田村 洋光	志 工藤 和也	帆 岩船三丁目	堀片
大滝 涼平	五十嵐 恵美子	工藤 操	八日市
中村 澄夫	馬下	渡邊 要子	山口
佐藤 八よ	堀片	幸町	坂町
田邊 ノブ子	馬下	幸町	坂町
太田 利幸	馬下	幸町	坂町
市川 宏	馬下	幸町	坂町
綿 康夫	馬下	幸町	坂町
堀江 美枝	馬下	幸町	坂町
佐藤 芳男	馬下	幸町	坂町
五十嵐 幸一	馬下	幸町	坂町
川村 信雄	馬下	幸町	坂町
小池 澄江	馬下	幸町	坂町
鈴木 スミ	馬下	幸町	坂町
佐藤 三典	馬下	幸町	坂町
川村 三利	馬下	幸町	坂町
坂下 國春	馬下	幸町	坂町
尾形 榮子	馬下	幸町	坂町
小田 志津子	馬下	幸町	坂町
本間 マツ	馬下	幸町	坂町

おくやみ			
■村上地域	（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）
丸山 一	92	小町	緑町一丁目
佐藤 英祐	85	瀬波中町	中川原団地
渡部 ミサオ	90	学校町	緑町二丁目
二ノ瀬 雄二	77	石原	中川原団地
横田 リキ	87	岩船上大町	中川原団地
尾崎 聡美	62	片町	中川原団地
佐野 昭次	95	上片町	中川原団地
深澤 勝博	76	緑町四丁目	中川原団地
五十嵐 恵美子	90	大月	中川原団地
工藤 操	94	八日市	中川原団地
中村 澄夫	90	馬下	中川原団地
佐藤 八よ	87	堀片	中川原団地
田邊 ノブ子	95	幸町	中川原団地
太田 利幸	82	馬下	中川原団地
市川 宏	86	大欠	中川原団地
綿 康夫	84	岩船上浜町	中川原団地
堀江 美枝	86	滝の前	中川原団地
佐藤 芳男	86	細工町	中川原団地
五十嵐 幸一	64	岩船上浜町	中川原団地
川村 信雄	93	鍛冶町	中川原団地
小池 澄江	92	三面	中川原団地
鈴木 スミ	96	飯野三丁目	中川原団地
佐藤 三典	89	杉原	中川原団地
川村 三利	94	飯野二丁目	中川原団地
坂下 國春	75	大欠	中川原団地
尾形 榮子	95	泉町	中川原団地
小田 志津子	83	岩船縦新町	中川原団地
本間 マツ	85	岩船上町	中川原団地

おくやみ			
■荒川地域	■神林地域	■朝日地域	
井上 新一	石田 世紀	高橋 三夫	猿沢
大濱 光四郎	内山 保	高橋 三夫	猿沢
石井 順治	遠山 清	佐藤 虎夫	猿沢
松田 紀子	木村 順子	長谷部 哲夫	猿沢
市野瀬 知枝子	吉村 チイ	難波 正義	猿沢
渡邊 一郎	94	早福 玉枝	猿沢
近藤 ヨミ	96	早福 玉枝	猿沢
渡邊 要子	88	早福 玉枝	猿沢
遠山 みね子	69	早福 玉枝	猿沢
金屋 大津	88	早福 玉枝	猿沢
山口 山口	90	早福 玉枝	猿沢
坂町 荒屋	87	早福 玉枝	猿沢
大津 貝附	91	早福 玉枝	猿沢
貝附 大津	68	早福 玉枝	猿沢
赤沢 岩船下浜町	90	早福 玉枝	猿沢
岩船下大町	73	早福 玉枝	猿沢
中川原団地	91	早福 玉枝	猿沢
緑町一丁目	81	早福 玉枝	猿沢
緑町二丁目	74	早福 玉枝	猿沢

人口と世帯数			
（8月1日現在）			
人口	52,624人（-71）	人口	52,624人（-71）
男	25,287人（-40）	男	25,287人（-40）
女	27,337人（-31）	女	27,337人（-31）
世帯数	22,052世帯（-6）	世帯数	22,052世帯（-6）
※（ ）は前月比			

■山北地域			
大滝 博孝	64	山熊田	
鶴間 クニエ	98	府屋浜町	
中村 正作	77	今川	
加藤 美子	93	荒川	
村山 久子	89	温出	
板垣 ミチ子	95	碓石	
大平 アイコ	88	府屋浜町	
古山 常治	96	府屋本町	
齋藤 栄美	72	下大蔵	
大滝 八重子	95	北田中	

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

青菜ふりかけごはん

混ぜ込みしたおにぎりは、おやつにおすすめです。

《材料2合分》

小松菜…1/4袋 ちりめんじゃこ…35g ごま油…小さじ1/2
かつお節…2.5g 白ごま…大さじ1弱 しょうゆ…小さじ1/2
米…2合

《作り方》

- ①小松菜は茹でてよく絞り、細かく刻む。
- ②フライパンにごま油をひき、①の小松菜を炒め水分を少し飛ばす。
ちりめんじゃこも加え炒め合わせる。
- ③しょうゆを加え味がなじむまで炒め、最後にかつお節と白ごまを混ぜ合わせる。
- ④③をごはんに混ぜ込む。

栄養価(1/5量120g当たり)

エネルギー231kcal たんぱく質7.3g 脂質1.7g カルシウム68mg 鉄1.0mg 食塩相当量0.6g
ポイント：全年代にお勧めしたいミネラルたっぷりのふりかけです。旬を迎える大根のすぐり菜や、大根の葉っぱで作るのもおすすめです。食品ロスを減らすことができますよ！



ここで働く



こいけ しゅん 小池 駿 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。



有限会社 田村製材所
住所 十川1193番地 ☎72-1375
設立 昭和26年
従業員数 5人（令和7年7月現在）
主な事業内容 製材業
木育インストラクター取得企業
厚生労働省 ユースエール認定企業

この職場で働いてみて

入社して1年目になります。自然が好きで、村上市で働きたいという思いから地元で仕事を探していたところ、SNSで今の会社を知りました。木を大切にし、地域に根ざした姿勢に引かれて入社を決めました。

現在は木材の切断や栈積み（※）、配達などを担当しています。木の知識はほとんどありませんでしたが、毎日が新鮮で楽しく、上司も丁寧に教えてくれるので安心して働いています。自分の扱った木がどこかで使われていると思うと、大きなやりがいを感じますし、木の使い方や加工技術を学べるのも魅力です。

職場は温かく、やる気があればどなたでも歓迎です。自然や木に興味のある方、お待ちしています。※栈積み 木材を乾かすために隙間をあけて重ねる作業

■人事担当者から一言

私たちは「地域の森と共に未来へ」を理念に、木と同じように人が共に成長できる職場を目指しています。福利厚生や年間行事も充実し、思いやりを大切にする仲間と支え合いながら働ける環境です。

自然や人が好きな方、ぜひ一緒に未来をつくりましょう。