

※9月11日から10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）

愛羽 小野 流我 塩町
旺祐 貝沼 拓典 瀬波中町
瑠梨 大滝 佑 緑町五丁目
滯梨 高橋 優 飯野三丁目
風稀 佐藤 聡太 仲間町

■荒川地域

公晴 渡邊 大貴 佐々木
心花 松田 雄太郎 荒川松山

■神林地域

詩葉

加藤 徳晃

下助測

■山北地域

大賀

佐野 大和

笹川

おくやみ

■村上地域

（氏名）

（年齢）

（行政区または住所）

鈴木 正子 山居町二丁目
奥村 千鶴子 肴町
藤島 昇 坪根
鷹野 悦子 松原町一丁目
土田 丞 飯野二丁目
岩倉 トミヨ 岩船縦新町
片野 良 吉浦
中村 ヒデ 八日市
稲葉 正弘 山居町一丁目
田代 英夫 羽黒町
本間 榮子 滝の前
清水 ヨキ 若葉町
細野 壽一 羽下ヶ測
阿部 喜廣 新町
渡邊 一枝 岩船中新町
瀬賀 龍夫 岩船新田町
佐藤 吉也 緑町二丁目
高橋 恵子 新町
加藤 正 大欠
成田 正 仲間町
太田 紀子 山居町二丁目
小林 イセ 堀片

■荒川地域

佐藤 ソヤ

小島 タエ子

川村 義雄

奈良橋 なつ子

坂町

野口

坂町

金屋

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

野口

坂町

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 問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

カブの和風ポタージュ

カブは生のまますりおろして入れても作れます。

〈材料4人分〉

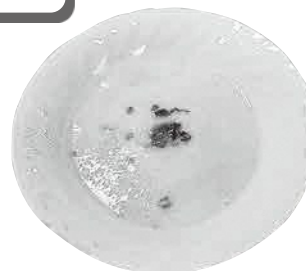
カブ…3個 カブの葉…少々 玉ねぎ…1/4個 ベーコン…30g
バター…15g だし汁…300cc みそ…小さじ2 豆乳…150cc
こしょう…少々

〈作り方〉

- ①カブは洗って皮をむいて茹で、だし汁と一緒にミキサーにかける。
- ②カブの葉も茹でて、飾り用に細かく刻む。
- ③玉ねぎはみじん切りにして、ベーコンはせん切りにする。
- ④鍋にバターを温め、③を弱火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、①を入れてアクをとる。
- ⑤④に豆乳を入れて、温まったらみそを溶き入れる。
- ⑥器に盛りつけて、カブの葉をちらし、こしょうをかけて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー99kcal たんぱく質3.7g 脂質7.0g 炭水化物6.6g 食塩相当量0.7g
ポイント：カブにはカリウム、ビタミンC、葉っぱにはカルシウムが豊富なので、まるごと上手にを使って栄養を取りましょう。



ここで働く



わたなべ はるな 渡辺 春菜 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。



入職して今年で5年目になります。母が介護の仕事をしており、「介護の仕事はなくなる」と話していたことがきっかけで資格を取得しました。知人から今の職場を紹介され、現在は訪問介護を担当しています。子どもが小さいため時短勤務をしていますが、シフトの希望にも柔軟に対応していただき、とても感謝しています。

介護は技術だけでなく、コミュニケーションも大切な仕事です。一人一人に個性があり、接し方を工夫しながら日々学んでいます。「ありがとう」と笑顔で喜んでいただけることが、仕事を続ける大きな励みになっています。失敗もありますが、それも学びの一つと捉え、気持ちを切り替えて前向きに取り組むようにしています。

介護は人と人をつなぎ、地域で暮らす方々を支える大切な仕事です。大変なこともありますが、先輩のアドバイスを受けながら充実した毎日を過ごしています。介護に少しでも興味のある方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。

■人事担当者から一言

徳洲会グループは「生命だけは平等だ」の理念の下、誰もが最善の医療を受けられる社会を目指しています。20代から70代まで幅広い世代が活躍し、仕事と生活を両立できる職場です。私たちと共に地域医療を支える仲間になりませんか。お気軽にお問い合わせください。

徳洲会グループ
医療法人徳新会山北徳新会病院
住 所 勝木1340-1
(☎60-5555)
設 立 平成10年2月
従業員数 190人
(令和7年9月現在)
主な事業内容 医療・介護



人口と世帯数

(10月1日現在)

人 口 52,493人(-85)
男 25,222人(-39)
女 27,271人(-46)
世帯数 22,047世帯(-24)

※()は前月比

宇鉄 菊廣
板垣 フヨ 91
板垣 繁 96
東海林 巳三雄 92
板垣 チヨミ 89
富樫 二治 89
五十嵐 好巳 92
齋藤 武 68
渡邊 マツ子 92
渡邊 ムツ 109
板垣 シン子 92
碓氷 大蔵 88
中継 板屋沢 88
今川 下大蔵 88
大毎 碓氷 88
碓氷 碓氷 88