

※10月11日から11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

沙樹	美怜	楓弦	鈴花	幸空	紗良	日鞠	優空	朔愛	侑愛	柊花	風香	村上海域
板垣	相馬	遠山	渡邊	高田	遠山	小田	渡邊	大倉	佐藤	齋藤	高橋	(出生児)
歩莉	充	裕也	京祐	裕也	高	裕也	郁弥	一輝	峻	拓真	淳	(届出者)
勝木	早稲田	松喜和	山口	十文字	金屋	塩町	緑町一丁目	石原	天神岡	看町	杉原	(行政区または住所)
					金屋							

おたんじょう

遠山	山本	富樫	佐久間	石井	渡邊	佐藤	佐々木	川崎	藤井	小田	小池	渡邊	渡邊	渡邊	鍋倉	石黒	高橋	田澤	大滝	小田	鈴木	成田	須藤	石井	佐藤	村上海域
真司	正一	昭一	スミイ	羊之助	源一	イネ	和洋	昇	サヨ	鐵男	敏美	吉弘	トヨ	久子	忠夫	愛子	芳之	壽雄	則子	正美	勝利	文男	薬子	秀逸	修	(氏名)
85	76	81	98	91	81	94	79	77	97	94	70	84	90	101	87	87	91	85	84	78	80	95	74	73	98	(年齢)
金屋	大津	下鍛冶屋	鳥屋	上鍛冶屋	瀬波横町	学校町	南町二丁目	岩船横新町	大欠	西興屋	山居町二丁目	岩船岸見寺町	大町	岩船北浜町	上相川	山辺里	瀬波上町	四日市	羽黒町	岩船北浜町	岩船上町	大欠	八日市	瀬波上町	山居町一丁目	(行政区または住所)

おくやみ

大田	洪谷	太田	船山	齋藤	遠山	小池	佐藤	川村	島田	板垣	齋藤	櫻井	磯部	佐藤	鈴木	菅原	田島	遠山	遠山	山田	井上	磯部	一ノ瀬	時田	佐藤	遠山	白井
直之	直喜	刃次郎	房司	隆夫	富弘	文子	光秋	儀治	敏	喜久子	和子	正榮	眞作	ミカ	ウメ	美和	富夫	タイ	松興志	喜榮	英輔	園子	武夫	洋子	昌子	勇喜	喜久
71	69	100	87	94	73	75	69	75	75	84	72	90	92	95	91	56	85	95	84	98	88	85	90	92	87	86	93
黒田	原小須戸	檜原	小川	新屋	高根	瑞雲	板屋越	猿沢	下新保	上中島	山屋	福田	高御堂	塩谷	長松	殿岡	平林	宿田	宿田	有明	平林	佐々木	佐々木	佐々木	田島	田島	荒川松山

人口と世帯数 (11月1日現在)

人口	52,404人(-89)
男	25,174人(-48)
女	27,230人(-41)
世帯数	22,023世帯(-24)

※()は前月比

富樫	富樫	間	渡邊	五十嵐	東	板垣	山北地域
貞子	マサ子	雪子	トクイ	サエ	みゆ子	又作	
92	83	93	87	88	94	89	
堀ノ内	脇川	雷	府屋浜町	大毎	勝木	朴平	

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

きのこスープ

体が温まるおいしいスープを紹介します。



〈材料4人分〉

ニンジン…1/4本 玉ねぎ…中1/2個 しめじ…1株
マッシュルーム缶…60g ほうれん草…1/2束 ベーコン…80g
コンソメ…大さじ1弱 水…300ml 牛乳…200ml
こしょう…少々 バター…16g 小麦粉…大さじ2

〈作り方〉

- ①ニンジンは厚さ3mmくらいのいちょう切り、玉ねぎは厚さ3mmくらいの薄切りにする。
- ②しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ほうれん草は3~4cm幅にざく切り、ベーコンは1口大に切る。
- ④常温に戻したバターに小麦粉を入れて、粉っぽさが無くなるまでよく練る。
- ⑤鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、沸騰してきたらニンジン、玉ねぎを入れて煮る。柔らかくなってきたら、しめじ、マッシュルーム缶(汁ごと)、ベーコンを加えてさらに煮る。
- ⑥全体に火が通ったら、ほうれん草と牛乳、こしょうを入れ、弱火にする。
- ⑦④にスープを少しずつ入れてのばす。ある程度溶けたら鍋に移して、混ぜてひと煮立ちしたら完成。

栄養価(1人分)

エネルギー187kcal たんぱく質7.2g 脂質13.2g 炭水化物12.6g 食塩相当量1.5g
ポイント：最後に練りバターを入れることで、バターの香りが立ち、おいしくなります。具たくさんで満足感のあるスープです。

地球にイイコト ECOアクション ⑤

~ウォームビズでエコ&快適な冬を~

問環境課環境政策室(☎75-8933)

冬の省エネ「ウォームビズ」

「ウォームビズ」とは、過度な暖房に頼らずに快適に冬を過ごすライフスタイルのことです。冬は暖房の使用が多くなり、照明をつける時間も長くなることからエネルギー消費量が増える季節ですが、普段の生活でできることからウォームビズを始めてみませんか。

- 室内温度の目安として、20度前後を目指し、過度な暖房を避けましょう。
- 足元は厚手の靴下やひざ掛けなど体温を逃がさない工夫をしましょう。
- 窓や扉の周りの隙間をテープや断熱材でふさいだり、カーテンを分厚いものにすると日中の太陽熱を取り込みやすく夜は熱を室内に閉じ込めます。

