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。

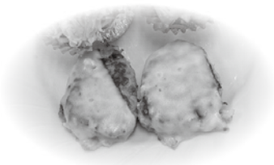
≪調理≫村上市食生活改善推進委員　問保健医療課健康サポート室（☎53－3364）

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

ミネラルたっぷりギスバーグ

地元食材のギスのすり身を使った献立を紹介します。



〈材料４人分〉

ギスすり身…120ｇ
玉ネギ…1/4個
ショウガ…４ｇ(小1/2片程)
油…大さじ１弱
木綿豆腐…80ｇ
ニンジン…1/8本
片栗粉…大さじ1.5
スライスチーズ…４枚
カニカマ…４本
ピーマン…１個
みそ…大さじ１/２

〈作り方〉

①豆腐は水切りする。カニカマは３等分に切る。玉ネギ、ニンジン　ピーマンは粗みじんに切る。ショウガはみじん切りにするか、すりおろす。
②ポリ袋に①と片栗粉を入れてよくつぶし混ぜ、ギスのすり身、みそを入れて、全体をよく混ぜる。
③フライパンに油をひき、②のポリ袋の端を切って１人分ずつ絞り出し、軽く形を整え両面返しながら中まで火を通す。
④熱いうちにスライスチーズをのせる。

栄養価（１人分）

エネルギー136kcal　たんぱく質12.0ｇ　脂質7.7ｇ　カルシウム157mg　鉄分0.5mg　食塩相当量0.9ｇ
ポイント：魚のすり身は、身も骨も丸ごと栄養がとれる優れた食材です。お子さまから高齢者まで、よく噛んで、骨の食感も楽しみながら味わってみてください。

防災企画官“諸岡雅美”の気象防災コラム

問総務課危機管理室（☎53－3365）

令和７年９月から防災企画官・気象防災アドバイザーとして勤務しています。今月から隔月で防災や気象についてお知らせします。

■気象予報士は誰でもなれる？

気象予報士は32年前の平成６年、天気予報が民間企業でも発表できることになったのにあわせて誕生しました。気象予報士の試験は年に２回あります。年齢制限はなく、誰でも受験でき、過去には小学生の合格者もいます。興味がある方は、ぜひチャレンジをしてみてください。

■高校生が天気図を描く大会

インターハイの競技「登山」の採点項目のひとつに「天気図」があります。山に登る時、天気の変化は非常に重要です。競技では、日本周辺の地点ごとの天気、気温、気圧、風などが放送され、これらの情報から天気図を40分で仕上げます。この時に描く天気のマークは、日本式の天気記号を使っていて、新聞などでも使われることがあります。

■今いる所にどんな危険があるか

村上に住んで９カ月。市内を色々見て回りました。村上市は海に面し山を控え、急な川から田んぼの広がる平野部までさまざまな自然があります。大雨が降ると地域ごとに発生する災害も多種多様ですので、市民の皆さんには、住んでいる場所でどのような災害が起きやすいかを、しっかり把握しておいてほしいです。

今年も出前講座の中に「防災講座」があり、地域の実情に合わせて幅広く対応しますので、どんどん活用してください。

※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

おたんじょう

■村上地域

（出生児）　（届出者）　（行政区または住所）

凛桜（りお）　冨樫　和向　岩船下大町
紬希（つき）　遠山知恵美　山辺里
結斗（ゆいと）　伊藤　晴輝　山居町一丁目
玲都（れなと）　田中　裕人　松原町三丁目
奈美（なみ）　村山　智雄　緑町一丁目

■荒川地域

千陽（ちはる）　伊藤　耕陽　十文字

■神林地域

昊冴（こうが）　田村　力弥　平林

■朝日地域

千冬（ちふゆ）　遠山　慎吾　高根

おくやみ

■村上地域

（氏名）　（年齢）　（行政区または住所）

佐藤　優　87　小町
佐藤　安夫　91　門前
近藤　節子　82　久保多町
熊倉ノブ子　72　上片町
小野　直子　56　岩船中新町
伊藤　信子　91　上相川
田澤　和夫　96　四日市
小野　良男　84　柏尾
中村　忠夫　89　山辺里
山田　糸子　95　新町
本間キタ子　93　松原町三丁目
川島　榮　83　肴町
松村　睦雄　94　岩船新田町
菅原　伸幸　73　間島
倉島　政孝　84　田端町
川内　スズ　100　鋳物師
中村惠美子　94　杉原
早川千代志　82　岩船下浜町
今井　作一　100　八日市
瀧澤　優子　82　三之町
小田　辰栄　74　上片町
上村シゲ子　90　八日市
藤田ユキ子　77　松波町
鈴木　ハツ　93　岩船中新町
大滝　陟　96　飯野三丁目
田澤由利子　83　四日市
菅原　房子　76　四日市

■荒川地域

南　明　78　藤沢
鈴木　清治　80　坂町
瀬賀弥一郎　87　下鍛冶屋
長濱　トシ　97　梨木
小林　宣徳　88　海老江
近藤　ヨウ　89　大津
水澤　鉄司　75　前坪団地
阿部　文子　86　藤沢
宮下由美子　83　坂町
阿達ハルエ　101　藤沢
小林　イツ　96　海老江
磯部　サイ　81　下鍛冶屋
會田　建夫　75　大津
森　貴弘　59　坂町
小林　キ子　93　海老江

■神林地域

木村喜美男　68　平林
東　健次　89　塩谷
遠山スエノ　98　宿田
小林　健一　83　桃川
櫻井　義彦　68　福田
齋藤　セツ　87　葛籠山
佐藤　辻子　92　川部
林　勝　71　塩谷
阿部　幸吉　91　宿田
野澤　トミ　92　塩谷
平山　ヤイ　95　高御堂
小池　金春　76　葛籠山
安齋　トシ　86　葛籠山

■朝日地域

佐藤　一晴　84　新屋
小田　昭子　82　猿沢
富樫タカ子　90　早稲田
佐藤和嘉子　86　川端
松田タツエ　97　鵜渡路
小田　貞治　94　下新保
太田　幸雄　88　檜原
鈴木　延雄　94　黒田
菅原榮治郎　80　蒲萄
富樫　忠春　75　早稲田
佐藤イヨシ　88　新屋

■山北地域

本間　廣治　92　桑川
富樫　勉　79　伊呉野
岩佐伊佐雄　74　北中
高橋　禮子　95　勝木
中村真由美　67　今川
富樫　正治　69　府屋本町
齋藤　昭子　99　寒川
板垣　信秀　80　大毎
板垣　留喜　90　北中
中村　芳藏　88　越沢
佐藤カツ子　84　立島

人口と世帯数

（４月１日現在）

人　口　51,801人（－245）
男　24,893人（－117）
女　26,908人（－128）
世帯数　21,945世帯（－15）
※（　）は前月比