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

青菜ふりかけご飯

ごま油の風味が食欲をそそる一品です。作り置きして、忙しい朝にいかがでしょうか。

〈材料 ご飯2合分 およそ4人分〉

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

〈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、ちりめんじゃこを炒める。
③小松菜、Aの調味料を入れ、味がなじむまで炒める。
④ご飯にふりかける。

栄養価（1人分・ご飯130ｇ分含めて）

エネルギー234kcal　たんぱく質7.5ｇ　脂質2.0ｇ　炭水化物47.1g　食塩相当量0.6ｇ
ポイント：おいしさの秘訣は、青菜を炒めて程よく水分を飛ばすこと。うまみがギュッと凝縮されます。

地球にイイコト ECOアクション⑧

～ごみ処理機器などの購入費用の一部を補助します～

問環境課生活環境室（☎75－8932）または各支所地域振興課市民生活室

家庭から出る生ごみの減量化・資源化を推進するため、生ごみ処理機器などを購入する人に補助金を交付します。

対次のいずれかに該当し、市内の販売店で生ごみ処理機器などを購入し適切に管理できる人
・市内に住所があり、居住している人
・市内に拠点があるNPO法人、任意団体、地縁団体など

【補助金額】

購入価格の3分の1以内。ただし、次の金額を上限とします。

名称	上限額
生ごみ堆肥化容器（コンポスト）	3,000円
生ごみ処理機	20,000円
生ごみ水切り密閉容器	1,000円

※同一年度内で1世帯に1台までです
他交付を受けるには、購入前に申請が必要です。
申請方法など、詳しくはホームページをご覧になるかお問い合わせください。

ホームページ

※4月11日から5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）
葉月	大滝甲子郎	飯野三丁目
桜翔	佐藤　芳栄	学校町
虹心	五十嵐元気	泉町
千橙晴	遠山　瑞樹	山居町一丁目
時久	小島　卓	飯野三丁目
茉桜	佐藤　朋義	山居町二丁目
真陽	富樫　俊	緑町一丁目

■荒川地域

絆乃	山田　孝広	坂町
遥仁	堀　悠太	坂町住宅
海	平田　蓮	荒島

■朝日地域

海来	岩澤　博一	岩沢
よつ葉	富樫穂奈美	岩沢

■山北地域

渚叶	板垣　愛	府屋学校町

おくやみ

（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）
大島　昭司	88	羽黒町

■村上地域

阿部　綾子	98	南町一丁目
髙橋　公子	78	坪根
磯部　隆男	84	岩船上町
髙橋　忠博	77	泉町
山本　和	86	山居町一丁目
齋藤ナツ子	96	杉原
當摩　哲也	59	山居町二丁目
大滝テル子	94	下渡
齋藤奈美子	64	新町
工藤　キミ	88	岩船三日市
鈴木　敏夫	72	瀬波新田町
板垣千代子	87	緑町三丁目
豊田　秀二	96	鍛冶町
川内　武子	89	松波町
児玉　達	93	飯野三丁目
本間　和	86	瀬波中町
齋藤　節子	84	八日市
菅原　惠子	93	岩船横新町
阿部　末松	91	杉原
佐藤　数雄	92	門前
北村　良二	88	肴町
山口　磐	89	石原
本間　誠	80	緑町四丁目
山村　妙	89	上片町
松井　富子	78	山居町二丁目
本間　迪子	85	塩町
田澤　モミ	91	四日市
伊藤　武司	84	早川
東海林　一	90	久保多町

■朝日地域

板垣　タヅ	94	石住
板垣　友栄	78	新屋

■荒川地域

磯部　新一	69	荒島
伊藤よし子	95	坂町住宅
森　ツイ	97	梨木
志村　雄一	85	下鍛冶屋
安齋　豊治	96	山口
菅原　健一	89	下鍛冶屋
諸本カツミ	97	新光寺
山田　清	91	坂町
阿部　英子	83	羽ヶ榎
平田さち子	74	大津
小沼　糸子	84	坂町駅前

■神林地域

小田　タカ	92	飯岡
小松智栄子	98	下助渕
五十嵐フサイ	86	葛籠山
小池　初照	82	葛籠山
木村　朝	99	平林
鈴木　勇	94	牛屋
大沼　トシ	94	平林
渡邉　春雄	82	河内
平山　俊郎	75	七湊
木村　久次	88	七湊
齋藤紀一郎	86	平林

■山北地域

青山シゲ子	83	岩崩
小田　道子	92	布部
菅原八千代	87	蒲萄
内山ツヤ子	95	布部
鬼原甚太郎	90	猿沢
岩沢千枝子	72	中原
本間　傳子	93	寒川
五十嵐ヤス子	94	下大鳥
富樫　幸子	96	寝屋
大滝マサエ	90	桑川
土屋キヱ子	92	府屋本町
佐藤フキコ	94	大毎
大滝　葉子	77	勝木
奥山　初三	91	笹川
斎藤　健治	82	脇川

人口と世帯数

（5月1日現在）

人　口	51,706人（－95）
男	24,872人（－21）
女	26,834人（－74）
世帯数	21,950世帯（5）

※（　）は前月比