

※6月11日から7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										おくやみ									
■村上地域					（出生児） （届出者）					（氏名） （年齢） （行政区または住所）					■村上地域				
高橋 千晶	室橋 一郎	佐藤 央子	近藤 チョ	宇野 光	時田 忠一	中島 登志	中島 不二雄	東海林 静男	小杉 廣司	長郷 鐵雄	布施 マシズ	武田 鉄三	佐藤 雅雄	三田 サツ	富樫 てる子	白井 ヒサ	渡邊 記代子	坂 キヨ	高橋 ヒデ子
96	94	95	87	85	85	95	97	79	89	88	97	83	78	98	74	98	80	108	83
長井町	塩町	飯野 一丁目	四日市	山辺里	新町	岩船 下大町	八日市	岩船 縦新町	鍛冶町	飯野 一丁目	岩船 上浜町	山居町 二丁目	田端町	長政	十文字	金屋	山口	藤沢	名割
山崎 與次	遠山 周二	山田 賢作	平山 藤栄	奈良橋 克衛	川崎 健二	高橋 平雄				渋谷 美代	大滝 トシ子	飯沼 シカ	本保 利	中山 秋雄	遠山 キノイ	菅 孝雄	板垣 光子	高橋 ミヨ	長谷部 ユリ子
95	77	93	68	84	76	86				92	82	95	91	84	93	67	95	93	99
岩船駅前	宿田	有明	七湊	塩谷	北新保	牛屋			原小須戸	宮ノ下	岩沢	大場沢	猿沢	大須戸	高根	小揚	高根	中新保	小川
■神林地域					■朝日地域					■荒川地域					■荒川地域				

人口と世帯数	
（7月1日現在）	
人口	51,575人（－50）
男	24,806人（－14）
女	26,769人（－36）
世帯数	21,944世帯（－9）
※（ ）は前月比	

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「減塩で主食・主菜・副菜のそろった食事を推進しよう」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

キャベツの巣ごもり卵

一皿で主菜も副菜もとれる、朝食にぴったりの献立を紹介します。

＜材料4人分＞

卵…4個 ニンジン…1/5本 こしょう…少々
キャベツ…1/4個 バター…16g ピザ用チーズ…28g
ピーマン…1個 塩…小さじ1/3 ケチャップ…大さじ2弱

＜作り方＞

- ①キャベツ、ピーマン、ニンジンは千切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにバターを溶かし入れ、①を炒め、塩、こしょうを振る。
- ③②の炒めた野菜を平らに広げ、4カ所くぼみを作ってから卵を割り入れる。
- ④チーズを散らし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤チーズが溶けて、卵に火が通ったら、火を止めて器に盛る。ケチャップをかけて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー151kcal たんぱく質9.0g 脂質10.3g 炭水化物7.9g 食塩相当量1.2g
ポイント：忙しい朝はカット野菜を使うことで手軽に作ることができます。



地球にイイコト ECOアクション⑨

～EV乗って、地球にグッと、ecoライフ～

関環境課環境政策室（☎75－8933）



「電気自動車（EV）」とは？ バッテリーに備えた電気をモーターに供給し、走行のための駆動力を得る自動車です。走行時に大気汚染物質を出さず、騒音が軽減されているのが特徴です。

BEV・PHV・FCVに乗り換えてみませんか？ 環境にやさしいECOな車だよ！

（バッテリー式電気自動車） [BEV]	（プラグインハイブリッド） [PHV]	（燃料電池自動車） [FCV]
エンジンがなく、電気のみで走る自動車	ガソリンで動きながら電気で走行できるよ	水素と酸素を反応させて燃料電池で動くよ

毎日の走行距離や自宅で充電ができるかどうかなど、暮らしに合わせて選ぶと良いですね！

こんなメリットがあるんです！！

- 環境への負荷が少ない
☞走行時に二酸化炭素や排気ガスを排出せず環境に優しい！
- エネルギー効率が良い
☞ガソリン車は燃料の2割、EV車は電気の9割を動力に変換！
- 災害時の非常電源として活用可能
☞電力を災害時などの非常用電源として給電可能！
- 安全性が高い
☞電装系トラブル対策も、国の厳しい安全基準をクリアしており安心！
- 車両購入時に補助金制度がある
☞国が行っている「クリーンエネルギー自動車導入促進補助金」をご確認ください！