

※7月11日から8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

■朝日地域			■神林地域			■荒川地域			■村上地域		
鈴木 すずね	心菜 こころな	葵 あおと	輝桜 てるお	三科	裕太郎	今宿	七海 ななみ	尋 ひろ	汰旺 たお	石栗	佑平
太田	小田	小田	修羅	修羅	猿沢	猿沢	渡邊	菅原	達也	坂町	坂町
拓弥	修羅	修羅	猿沢	猿沢	猿沢	坂町	淳	菅原	達也	坂町	坂町
檜原	修羅	修羅	猿沢	猿沢	猿沢	坂町	坂町	菅原	達也	坂町	坂町

■朝日地域			■神林地域			■荒川地域			■村上地域		
成田	五十嵐	小田	岩田	遠山	高橋	高橋	藤井	菅原	渡邊	海沼	五十嵐
弘	アキ子	悦子	孝	勉	ツネ	サエ	なか子	榮久藏	順次郎	清子	公一
84	91	56	94	86	94	92	91	85	91	93	75
塩町	下渡	南町一丁目	大欠	岩船三日市	瀬波中町	坪根	鍛冶町	南町二丁目	二之町	田端町	大月
前田	小田	鈴木	富樫	中山	中島	丹	朝日地域	八藤	武者	石田	野澤
祐二	敬子	富子	守雄	一博	八十枝	陽右	朝日地域	後金夫	末吉	仁平	保子
87	90	86	88	56	90	93	朝日地域	96	98	90	95
下新保	猿沢	大場沢	早稲田	大須戸	高根	布部	朝日地域	上助測	宿田	牛屋	塩谷

■朝日地域			■神林地域			■荒川地域			■村上地域		
前田	小田	鈴木	富樫	中山	中島	丹	朝日地域	八藤	武者	石田	野澤
祐二	敬子	富子	守雄	一博	八十枝	陽右	朝日地域	後金夫	末吉	仁平	保子
87	90	86	88	56	90	93	朝日地域	96	98	90	95
下新保	猿沢	大場沢	早稲田	大須戸	高根	布部	朝日地域	上助測	宿田	牛屋	塩谷

■朝日地域			■神林地域			■荒川地域			■村上地域		
前田	小田	鈴木	富樫	中山	中島	丹	朝日地域	八藤	武者	石田	野澤
祐二	敬子	富子	守雄	一博	八十枝	陽右	朝日地域	後金夫	末吉	仁平	保子
87	90	86	88	56	90	93	朝日地域	96	98	90	95
下新保	猿沢	大場沢	早稲田	大須戸	高根	布部	朝日地域	上助測	宿田	牛屋	塩谷

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 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

車麩のみそカツ

岩船の車麩を使ったレシピを紹介します。

〈材料6個分〉

車麩…6個
米粉…適量
溶き卵…1個分
パン粉…適量
油…適量

A { 味噌…大さじ3
水…1カップ
だししょうゆ…大さじ1
(またはしょうゆ大さじ1弱)

〈作り方〉

- ①車麩を水で戻し（3時間程度）、しっかりと絞る。
- ②Aを混ぜてたれを作り、車麩をたれに10分ほど漬け込む。
- ③たれから取り出したら軽く絞って、米粉、溶き卵、パン粉をつけて、フライパンで多めの油で揚げ焼きにし、キッチンペーパーの上にのせておく。
- ④食べやすい大きさに切って完成。

栄養価（1個分）

エネルギー209kcal たんぱく質5.1g 脂質12.2g 炭水化物18.0g 食塩相当量0.9g
ポイント：車麩を水で戻した後は、しっかりと絞り、たれの味をしみこませた後は、軽く絞って作ります。



もろおかまさみ

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）

テレビなどで熱帯低気圧のことを「台風のタマゴ」といいますが、台風と熱帯低気圧の違いは、中心付近の最大風速が15m/s以上になったかどうかだけです。タマゴかヒヨコかよりも、子どもか大人かの違いで「体重が〇〇キロを超えたら大人」というイメージです。

村上市は沖縄のように頻繁に台風の影響がある地域ではありません。ただ、コースによっては注意が必要です。たとえば、Aのように新潟県の真上を通ると、暴風雨になります。Bは少し離れて日本海を通るコースです。この場合は、台風風に吹込む風が太平洋側から日本海側に、本州の山々を越えて吹き降ろしま

す。このとき「フェーン現象」が発生して、気温が上がり、乾いた風が吹きます。Bの台風では、昭和30年、新潟市内で大きな市街地火災「新潟大火」が発生しました。

台風による現象に、「高潮」があります。気圧が低くなると海水が吸い上げられて、海面そのものが高くなります。強い風で水が吹き寄せられたり、さらに高波が加わると高潮の影響が発生します。市内では、台風がかなり発達した状態で近づかない限りは高潮の警報や危険警報などが出ることはなさそうですが、海拔が低い場所では注意が必要です。

台風は、地震と違い、コースが決まればあらかじめ災害への備えができます。台風の発生時には最新のコースや情報を、こまめに確認するようにしましょう。

