

※ 8月11日から9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)	維月 工藤健太郎 八日市	玲葉 吉川 仁葉 肴町	千凛 嶋田 凌也 新町	■荒川地域	圭 石山 卓 佐々木	愛 鈴木 幸喜 大津	心碧 高橋 健斗 名割	愁人 遠山佳那子 山口	■神林地域	瑛南 長谷川康太 松喜和	■朝日地域	羽唯 大滝 祐樹 鵜渡路	瑠乃 増子友理佳 岩沢	海翔 川村 凌太 川端	■山北地域	海風 五十嵐広生 大毎

おくやみ		■村上地域	
		(氏名)	(年齢)
		(行政区または住所)	
高田田加子	92	若葉町	
齋藤 竝一郎	88	久保多町	
平山 エネ	96	飯野一丁目	
石川 良夫	95	大欠	
井伊 信一	79	岩船三日市	
長谷部俊治	87	緑町一丁目	
中嶋カチ子	88	岩船下浜町	
工藤 秀子	91	八日市	
斎藤 夏子	79	山居町一丁目	
志田ひとみ	67	庄内町	
富樫 イツ	85	泉町	
山崎 チイ	94	若葉町	
庄司 遙人	22	寺町	
藤田 耕作	92	安良町	
鈴木トモ子	95	大欠	
寺澤 正夫	90	山居町一丁目	
川内キヨコ	93	杉原	
大滝 五助	88	緑町二丁目	
大滝キヨ子	84	緑町二丁目	
大滝 昌彦	63	緑町二丁目	
野口 幸輔	83	大欠	
菊池 俊征	85	南町二丁目	
佐藤 廣子	95	柏尾	
■荒川地域			
竹内 好平	88	下鍛冶屋	
穴田美代子	95	坂町	

松田	近藤	森	山田	山田	齋藤	森	小島	志村	松田	近正	尾崎	五十嵐	高橋	■神林地域	内山	佐藤	露崎	齋藤	山田	横山	佐藤	■朝日地域	太田	渡邊	鈴木	増子	吉村	佐藤
ヨシ	秀雄	春義	喜一	淳	ミツ子	昇	稔	好	夫美雄	幸雄	三郎	嵐芳枝	昌子		和江	圭子	クメ	八榮	タケ	愛子	ヤナ子		定一	千子	功	勝	正明	誠一
88	86	78	88	71	73	87	80	94	86	54	89	73	93		97	88	89	75	102	92	93		77	93	81	63	89	
野口	坂町	梨木	坂町	坂町	切田	坂町	下鍛冶	鳥屋	佐々木	海老江	山口	羽ヶ榎	名割		桃川	南田中	桃川	山屋	有明	下助測	川部		檜原	檜原	猿沢	板屋越	大場沢	関口

人口と世帯数		■山北地域															
(9月1日現在)		本間太郎次	土屋レイ子	菅原作衛	加茂ヨシイ	河野キミ	加藤ナミ	齋藤キヨ子	渡辺勝男	渡辺等		洪谷竹二	菅富雄	大滝寅男	嶋田圭一		
人口	51,423人 (-78)	98	96	84	88	93	86	94	82	80		86	86	88	86		
男	24,733人 (-42)																
女	26,690人 (-36)																
世帯数	21,947世帯 (-1)	桑川	勝木	中継	温出	浜新保	大毎	寝屋	桑川	脇川		原小須戸	小揚	鵜渡路	下新保		
※()は前月比																	

人口と世帯数	
(9月1日現在)	
人口	51,423人 (-78)
男	24,733人 (-42)
女	26,690人 (-36)
世帯数	21,947世帯 (-1)
※()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

サツマイモとリンゴのマーマレード煮

サツマイモとリンゴを使った、秋を感じられるレシピを紹介します。

〈材料4人分〉

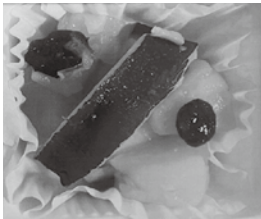
サツマイモ…中2/3本 リンゴ…1/2個 レーズン…8g
水…適量 砂糖…小さじ2 マーマレードジャム…大さじ1強

〈作り方〉

- ①サツマイモはよく洗って土や汚れを落とす。
皮ごと厚さ1cmの輪切り(大きいものは半月切り)にし、水にさらしておく。
- ②リンゴは皮を剥き、8等分に切り、1切れを2～3つに切る。
- ③鍋にサツマイモを入れ、サツマイモがかぶるくらいの水を入れ火にかける。サツマイモに火が通ってきたらリンゴとレーズン、砂糖を加え落し蓋をして柔らかくなるまで弱火～中火で煮る。
- ④サツマイモとリンゴが軟らかくなってきたら、マーマレードジャムを入れて煮る。

栄養価(1人当たり)

エネルギー92kcal たんぱく質0.6g 脂質0.2g 炭水化物24.3g 食塩相当量0g
ポイント：サツマイモとリンゴは弱火～中火でじっくり煮ることで煮崩れを防ぐことができます。



地球にイイコト ECOアクション⑩

【新潟県3R推進キャンペーン】「にいがたもったいないゼロ推進キャンペーン」に参加しよう！

関環境課生活環境室 ☎75-8932

ごみを減らす3Rの取り組みを広げるため、新潟県ではInstagram写真投稿キャンペーンを実施します。いつもの暮らしに3Rを取り入れてみませんか？

3R（スリーアール）とは？・リデュース（Reduce）：発生抑制（食品ロスを減らすなど）
・リユース（Reuse）：再使用（リユース品を活用するなど）
・リサイクル（Recycle）：再生利用（ごみを分別して資源化する）

実施期間 10月1日(木)～12月31日(木)

参加方法 ①新潟県資源循環推進課エコニャンの公式アカウント(@econyan_niigata)をフォロー
②指定のハッシュタグを付けて、テーマに沿った写真を投稿



エコニャン
アカウント

〈食品ロス削減〉		投稿テーマとハッシュタグ	〈衣類リユース〉	
		①冷蔵庫などにしまったまま忘れていた食材の写真と、②それを調理するなどして“救出”した写真を#迷子の食材救出大作戦を付けて投稿してください。		
			①衣類をもらったり・譲ったりするなどリユースした写真または②衣類回収ボックスの写真をもったいないゼロ推進キャンペーンを付けて投稿してください。	

プレゼントが、抽選で毎月当たります！

- ・QUOカードPay（3,000円分）：毎月3人
- ・エコニャンオリジナルグッズ：毎月10人

※詳細は新潟県環境局 資源循環推進課 ☎025-280-5160 または県ホームページをご覧ください



県ホームページ