食推おすすめレシピ

9 産地を応援しよう　11 和食文化を伝えよう

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　問保健医療課健康支援室（☎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

ひよこ豆とキャベツのトマトスープ

ごろごろお豆と春キャベツの具だくさんスープです

〈材料４人分〉
ひよこ豆（ゆで）…60g
キャベツ…120g
玉ネギ…40g
セロリ…40g
パセリみじん切り…少々
トマト缶…300g
油…大さじ２
☆水…200ml
☆固形コンソメ…１個
☆砂糖…小さじ４分の１
塩…小さじ４分の１
こしょう…少々

〈作り方〉
①キャベツ、玉ネギ、セロリは１㎝角に切る。
②鍋に油を熱し、中火で①を炒める。しんなりとしたら
　ひよこ豆を加えて炒め、トマト缶と☆を加え３分煮る。
③塩、こしょうで味を整えて盛り付け、パセリを散らす。

栄養価（１人当たり）
エネルギー105kcal　たんぱく質2.7g　食塩相当量0.9g　野菜125g
ポイント：具だくさんにすることで、「食材からだしが出る」「汁が少なくて済む」ため、おいしく減塩できます。ひよこ豆の代わりに、大豆を使ってもおいしいです。

新シリーズ

障がいのある人もない人も安心して暮らせるまちへ

「村上市ともにプラン」ができました

問 福祉課福祉政策室（☎75－8940）

障がい福祉を取り巻く環境は、障がい者の高齢化と障がいの重度化、障がいの特性やニーズに応じた支援の必要性など、多様化・複雑化していることから、地域ぐるみで支える包括的な支援体制の構築が求められています。

このような中、市では、これまでの各福祉計画の成果目標に対する進捗状況などを踏まえ、障がい福祉施策の更なる充実を図るために「第４次村上市障がい者計画」、「第７期村上市障がい福祉計画」および「第３期村上市障がい児福祉計画」を策定し、その愛称を「**村上市ともにプラン**」としました。

「とも」という言葉にはいくつかの意味があるため、受け取る人によって『とも』という言葉にいろいろなイメージを持っていただきたいとの思いが込められています。

例えば・・・
『共＝一緒に、協力して』
『友＝友達、友達と一緒に、支えてくれる人』
『供＝供給する、適切なサービスを供給（提供）する』
『灯＝灯り、明かり、ともしび、ボランティア精神など皆の心に灯す温かい心を象徴する」など

この「村上市ともにプラン」を着実に実行していくことで、障がい者の自立や社会参加の支援、障がい児支援など多様化するニーズにきめ細やかに対応するなど、障がい福祉サービスの質の確保・向上に向けた取り組みを推進し、障がいのある人もない人も共に人格と個性を尊重し合い、地域で自分らしく安心して暮らすことのできる共生社会の実現を目指していきます。

※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）
凪	田島　弘隆	天神岡
颯介	阿部　友哉	下相川
碧絃	加藤　健志	塩町
朱莉	佐藤　翔太	松原町三丁目

■荒川地域

岳空	松本　和朗	佐々木
大晴	小嶋　裕也	十文字
陽貴	帆苅　幸貴	坂町
一葉	山田　直人	坂町住宅
葵音	板越　喜昭	十文字
流惟	渡邊　恭平	坂町
湊翔	齊藤　豪汰	鳥屋

■神林地域

珠梨	川﨑　泰明	北新保

■山北地域

結羽	稲田　啓之	寒川

おくやみ

■村上地域

伴田　定男	75	岩船地蔵町	磯部　房次	89	梨木
板垣　徳子	73	山辺里	田村　哲雄	76	山口
佐藤　ハツ	90	日下	阿部　八重	92	春木山
佐藤　キヨ子	87	若葉町	羽田　英雄	91	金屋
山貝　省一	83	安良町	佐久間　芳雄	90	鳥屋
石川　力雄	75	下渡	冨樫　公一	81	切田
飯嶋　トシ	98	長井町	長濱　和枝	84	梨木
小田　征次	79	南町二丁目	小関　孝義	84	十文字
伊藤　己吉	94	上相川			
八藤後　道幸	71	若葉町			
今盛　一明	73	飯野三丁目			
田村　シゲ	90	鋳物師			
渡邉　ミチ	103	岩船下大町			
伴田　寛	74	岩船新田町			
近藤　キワ	91	四日市			
黒澤　ヨシコ	80	新町			
大場　喜代司	85	片町			
本間　弘志	87	岩船上町			
鈴木　千夜子	75	飯野桜ヶ丘			
町野　要雄	86	緑町一丁目			
中村　榮子	94	山辺里			
佐藤　右一郎	96	田端町			
青山　真由美	59	片町			

■荒川地域

金子　昭二	81	藤沢	
新野　格夫	91	坂町	
臼井　和則	71	鳥屋	
上野　康二	86	荒川松山	

■神林地域

山﨑　コマ	98	下助渕	
原　ミツイ	94	上助渕	
遠山　豊一	84	宿田	
木村　イツ	90	南田中	
佐藤　民男	82	川部	
佐藤　市太郎	87	七湊	
竹内　喜代治	98	新飯田	
佐藤　富夫	91	小出	
遠山　石雄	87	宿田	
横山　俊雄	76	下助渕	
佐藤　ハツ	101	桃川	
佐藤　喜美子	92	潟端	
高橋　英次	88	平林	
須貝　克宏	85	九日市	
小田　ナカ	94	飯岡	

■朝日地域

齋藤　久彌	92	大須戸	
小池　啓子	73	黒田	
志田　ミサ子	82	上野	
大滝　久夫	84	大須戸	
小池　繁	73	笹平	

■山北地域

佐藤　清市	87	布部	
小田　千鶴子	92	布部	
丹田　精一郎	81	布部	
佐藤　彦和	80	板屋越	
間　弥一郎	74	雷	
菅原　進	96	中津原	
冨樫　トシ子	93	荒川	
難波　弘子	80	府屋駅前通	
本間　フジ	100	北赤谷	
大滝　ハマ	98	北中	
中村　百合子	74	今川	
本林　シナコ	95	府屋本町	

人口と世帯数
（４月１日現在）

人　口	54,275人（－318）
男	26,121人（－163）
女	28,154人（－155）
世帯数	22,183世帯（－30）

※（　　）は前月比