



「タカサキッチン」は、地産の食材を使い、季節や旬に合わせたレシピを紹介していくコーナーです

大葉みそ焼きおにぎり

はんでえ米と甘めのみそだれが相性抜群の一品。大葉とみその香ばしさが、お米の味を引き立てます。軽食にもぴったりです。

今回のイチ押し食材…はんでえ米

倉淵地域で生産されているはんでえ米は、刈り取った稲を「はんで」と呼ばれる稲掛けで、天日干したものです。干すことでうまみと甘みが増し、収穫から時間がたってもおいしく食べられます。



【作り方】

- 1 太鼓型のおにぎりを固めに握り、2個作る。混ぜ合わせたAを両面に塗る
2 フライパンにごま油を熱し、おにぎりの両面を焼き色が付くまで中火で1分ほど焼く
3 ②の片面に1枚ずつ大葉を付け、さらに両面を軽く焼く
4 器に盛り付けてできあがり

！ オススメ

はんでえ米は、高崎オーパ1階の高崎じまんや、道の駅くらぶち小栗の里(倉淵町三ノ倉)などで購入できます。

【材料(2人分)】

- ご飯.....200g
みそ.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
いりごま.....小さじ1/2
ごま油.....大さじ1/2
大葉.....4枚

(1人分 201kcal)

76.2

ラジオ高崎番組案内

問い合わせ先：ラジオ高崎 (☎322-5555)

マイタウン高崎 (月～金曜日、午前9:15・午後0:30)

RADIOTAKASAKI JOZZ3AQ FM TAKASAKI FM76.2MHz STEREO

「マイタウン高崎」は、毎回ゲストを招いて、市内で行われる催しや市からのお知らせなどを紹介する番組です。

Table with 4 columns: 主な放送予定, 放送予定日, 主な放送予定, 放送予定日. Contains program schedule for October and November.

人間ドック助成申請は12月28日まで

受診を希望する人はお早めに

市は、国民健康保険が群馬県後期高齢者医療制度に加入して、来年2月末までに人間ドックの受診を希望する人に、受診費用の一部を助成しています。

助成を受けるには、人間ドックの受診前に申請が必要です。申請は12月28日(月)までです。国保特定健診や後期高齢者健診を受診した人は、人間ドックの助成は受けられません。

問い合わせは、国保の人は保険年金課国保担当 (☎321-1236) へ、群馬県後期高齢者医療制度の人は保険年金課医療給付担当 (☎321-1237) へ。

●申請期間=12月28日まで ●受診期間=来年2月28日(日)まで (医療機関によって異なります) ●申請場所=市役所1階保険年金課の各担当窓口か、各支所市民福祉課

国民健康保険の加入者

●対象=30～74歳で、本市の国民健康保険に加入して、国保税を完納している世帯の人 ●持ってくる物=国民健康保険証、特定健診受診券 (40～74歳)

の人だけ)、代理人が申請する場合は代理人の本人確認のできる物

後期高齢者医療制度の加入者

●対象=本市に在住の後期高齢者医療保険料を完納している人で①群馬県後期高齢者医療制度の被保険者②新たに後期高齢者医療制度に加入する人(74歳の方は、人間ドックの受診時に75歳の誕生日を迎えていることが条件) ●持ってくる物=後期高齢者医療被保険者証、後期高齢者健診受診券、代理人が申請する場合は代理人の本人確認のできる物

Table titled '人間ドックの自己負担額' with columns for 種類, 国民健康保険, and 後期高齢者医療制度. Rows include 日帰り, 1泊, and 脳.

県道寺尾藤岡線バイパスの一部区間が開通します

通行の利便性向上や周辺道路の渋滞を緩和

本市と藤岡市を結ぶ県道寺尾藤岡線バイパスの一部区間が完成しました。10月25日(日)午後4時30分から通行できます。根小屋町～藤岡市篠塚間の2.7kmのうち、今回の開通区間は、木部町の市道山名木部学校線(南八幡小学校通り)との交差点と、藤岡市中上大塚線を結ぶ約1.5kmです。



車道は、幅7.5m、片側1車線。歩行者などの安全を確保するため、幅3.5mの歩道も整備しました。今回の開通によって、藤岡方面へのアクセスが良くなるなど通行の利便性が向上し、周辺道路の渋滞緩和も期待できます。

問い合わせは、高崎土木事務所 (☎322-4186) へ。



開通に向けて工事が進む寺尾藤岡線バイパス