



手軽でおいしいおかずのレシピを募集

朝食レシピコンテストに挑戦してみませんか

市は、市内の小学5年生～中学生を対象に「朝食レシピコンテスト」を開催します。募集するレシピは、忙しい朝でも自分で作れる朝食のおかず（主菜）です。簡単に作れることや、おいしさが審査のポイントです。

朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。しかし、忙しくて時間がない、食欲がないなどの理由から、朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか。このコンテストは、子どもたちに朝食を食べる習慣を身に付けてもらおうと実施するものです。朝ごはんが楽しみになるような、とっておきのおかずのレシピを考えて、ぜひ応募してください。

受賞者には、後日、表彰状と記念品を授与。入賞したレシピは、市ホームページなどで公開します。

問い合わせは、健康課（☎381-6114）へ。

●対象＝市内の小学5年生～中学生 ●募集内容＝次の①～③の全てに当てはまる、ご飯やパンに合う主菜のレシピで、未発表のもの①肉・魚・卵・大豆・大豆製品のいずれかを使っている②20分以内で作ること

とができる③手に入りやすい食材を使っている ●応募方法＝9月2日（金）までに、市総合保健センター4階健康課か市内の小中学校にある応募用紙に記入し、料理の写真を添えて、〒370-0829 高松町5-28 市総合保健センター健康課へ。応募は1人1品まで。応募用紙は、市ホームページからダウンロードもできます



昨年の応募は1,190点。受賞作品6点のレシピ集を、市ホームページから見られます▶



過年度分の申請も受け付けます

国民年金保険料の免除申請は7月1日から

7月1日から、令和4年度（7月～来年6月）の国民年金保険料の免除申請と納付猶予申請を受け付けます。過年度の申請は、申請日からさかのぼって2年1か月前の月分まで受け付けます。必要な物を持って、市役所1階15番窓口保険年金課か各支所市民福祉課で申請してください。

保険料の免除と納付猶予の申請は、原則として毎年必要です。新型コロナウイルス感染症の影響による臨時特例措置で保険料の免除を受けている人も、改めて申請が必要。また、昨年度全額免除や納付猶予に該当し、継続申請が承認されている人は申請の必要はありません。日本年金機構から届く結果通知を確認してください。

問い合わせは、保険年金課（☎321-1238）へ。

必要な物

- マイナンバー（個人番号）と本人確認のできる物
- 基礎年金番号通知書か年金手帳
- 失業中の方は雇

用保険離職票か雇用保険受給資格者証 ●令和4年度の新型コロナウイルス感染症の臨時特例で申請する人は、令和3年1月以降の収入が最も少ない月の所得の分かる物 ●代理人が申請する場合は、代理人の本人確認のできる物と委任状

■保険料免除制度

前年の所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、一定の基準により保険料が免除されるものです。申請者本人と配偶者、世帯主の所得に応じて全額・4分の3・半額・4分の1の4段階で申請できます。

■納付猶予制度

学生を除く50歳未満の人を対象として、保険料の納付が猶予されるものです。所得審査の対象は、申請者本人と配偶者の所得です。免除制度とは異なり、世帯主の所得は審査対象になりません。



新たな交流で心と体をリフレッシュしませんか

農業体験バスツアーを開催

「今日の朝ごはん何を食べたっけ…」 「最近出かけるのがおっくうだなあ…」 —こんな風に思うことはありませんか。市は、認知症の疑いのある人や外出の機会が少ない人などを対象に、農業体験バスツアーを開催します。今回号では、ツアーの概要についてお知らせします。問い合わせは、長寿社会課（☎321-1319）へ。



市ホームページ▶

市は、認知症の疑いのある人や外出の機会が少ない人などを対象に、農業体験バスツアーを開催します。梨狩りを体験した後、榛名湖温泉ゆうすげで楽しくランチ。午後は、頭と体を動かす体操で、心と体をリフレッシュします。認知症地域支援推進員などが同行するので、心配事や悩み事の相談もできます。今までの参加者からは「久々の遠出で気分がすっきりした」「推進員さんのサポートもあり安心して参加できた」と好評。体を動かしたり、人と接したりすることは、認知症の予防や早期対応につながります。ぜひ気軽に参加して、気分転換や交流を楽しんでください。

■開催スケジュール一覧

期 日	集合場所	集合時間	終了時間
9月12日(月)	倉淵支所	9:00	15:00
	榛名支所	9:15	14:45
	八幡長寿センター	9:30	15:30
9月13日(火)	中川長寿センター	9:00	15:30
	高崎市役所	9:30	15:00
9月26日(月)	箕郷支所	9:00	15:30
	浜川プール第2駐車場	9:30	15:00
9月27日(火)	群馬支所	9:00	15:30
	かみつけの里博物館	9:30	15:00
9月30日(金)	吉井支所	9:00	15:30
	佐野長寿センター	9:30	15:00
10月3日(月)	新町支所	9:00	15:30
	岩鼻長寿センター	9:30	15:00
10月4日(火)	京ヶ島長寿センター	9:00	15:30
	高崎市役所	9:30	15:00

おしゃべりや相談事など気軽に声をかけてください。外出や人との交流は、脳への良い刺激になります。ぜひ参加して、外出などのきっかけにしてくださいね



認知症地域支援推進員の山田千恵さん（左）・茂木祐紀さん

■行程

出発	各集合場所
体験	10:00 榛名地域の梨農園
昼食・体操	12:00 榛名湖温泉ゆうすげ
解散	各集合場所