

武雄市 × 佐賀女子短期大学 コラボ企画

若楠ポークを食べよう!

第4弾

若楠ポークを食べよう第4弾は、武雄の特産品である玉ねぎをふんだんに使い、若楠ポークのハムをより味わい深く楽しめるサンドイッチです。

朝ごはんや、お昼ご飯にもピッタリで野菜が多いため健康的でヘルシーな一品です。



私たちがレシピを
考案しました!!

若楠ポークで作ろう! 美味しいコラボレシピ♪

手軽に作れて栄養価も◎!

タケオサンド



【材料 (1人分)】

丸パン	60g
ハム	40g
きゅうり	6g
玉ねぎドレッシング	20g
トマト	40g
玉ねぎ (スライス)	55g
リーフレタス	6g

【栄養価 (1人分)】

エネルギー: 309kcal
塩分: 1.5g

【作り方】 (所要時間 15分程度)

1. パンに切り込みを入れ、トースターで軽く焼く。
2. きゅうりはスライス、トマトは半分に切って薄切りにする。
レタスは小さく手でちぎり、玉ねぎはドレッシングでマリネしておく。
3. ハム、トマト、レタス、きゅうり、玉ねぎをパンにはさむ。
4. 玉ねぎドレッシングをかける。

詳しくは 農林課 ☎0954-23-9335

学
Learn武雄市民大学【第5期生】
募集のお知らせ

出願資格 / 60歳以上で2年間受講が可能な市内在住者
講義内容 / [開校日]月に1回(第3水曜日)

[授業内容]1時間30分(1講座) ※1日2講座

定員 / 150名 ※定員になり次第募集終了

受講料 / 年間5,000円 ※受講料は入学式で徴収します

申込方法 / 武雄市民大学募集受付係 (武雄市文化
会館内) に申請書を提出 (持参のみ)

※申込書はたけおポータルからダウンロード可能。

受付期間 / 2月21日(木) ~ ※土日は受付不可

詳しくは 生涯学習課 ☎0954-23-5168

健
Health後期高齢者医療に係る医療費のお知らせ
(9~12月診療分) について

「後期高齢者医療に係る医療費のお知らせ」(9~12月診療分) を2月22日に発送いたします。

医療費控除に使用される際の注意事項 /

- ・通知に記載されている「支払った医療費の額」と実際に負担された金額が異なる場合はご自身で額を訂正して申告してください。
- ・通知に記載のない分は、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付する必要があります。
- ・医療費助成や保険者からの払い戻しを受けた金額(補てんされる金額)は、医療費から差し引くこととされています。補てんされる金額がご不明な方は問い合わせください。

※後期以外の保険の方は、各保険者に問い合わせください。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9135

佐賀県後期高齢者医療広域連合
☎0952-64-8476

有料広告

弁護士法人 みどり法律事務所
Midori Law Offices

ご依頼者の思いを大切に、全力で取り組みます。

佐賀県弁護士会所属

弁護士

鬼橋 正敏

Masatoshi Onihashi

〒843-0022 佐賀県武雄市武雄町大字武雄字竹下 5663-2

TEL : 0954-22-6331 FAX : 0954-22-6332

営業時間: 月~金 / 9:00~17:00 定休日: 土・日・祝日