



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド南条

検索

★『ウォーターランド感謝祭』今年もやります！

日頃の感謝をこめて感謝祭を開催します。

日時 12月24日(月・振) 午前10時～午後5時

例年好評の「お菓子の家づくり」のほか、ワクワクする催しを準備しております。

★プール運動でこの冬を健康体で乗り越えましょう！

これから寒い季節がやってきます。家にもって身体を冬眠させていませんか。

プールに入ると「体温を奪われるし、風邪を引いてしまう」と思われがちですが、ウォーターランド温水プールの水温は30℃前後、室温も約30℃に設定しており、水温38℃のジャグジープールと、室温50℃～60℃の採暖室も完備しています。

「水泳」、「水中ウォーキング」などプールでの運動は、身体の体温を保とうとして体の内側から燃やそうとします。これが、風邪を引きにくい体をつくり脂肪燃焼につながります。特に「水泳」は基礎代謝のアップ、健康維持全身持久力アップや肺活量アップにも有効です。多くの方が、美容・健康維持向上のために活用しています。日頃の運動不足解消のために、プール運動を始めませんか。

★12月～3月の営業時間のお知らせ

曜日	営業時間	プール利用可能時間
日	10時～18時	10時～18時
土・祝	10時～18時	11時～21時
火～金	10時～21時	13時～21時
月	13時～21時	13時～21時

※トレーニングジムは月曜日を除き、午前10時からご利用可能です。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。詳しくは、お問合せください。

年金のお知らせ

問合せ 武生年金事務所 TEL 23-1126
(自動音声案内「1」の後「2」選択)

あなたの年金、簡単便利なねんきんネットで！

「ねんきんネット」は、ご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから最新の年金情報を確認することができます。(ご利用の際は登録が必要です。)

「年金記録の確認」機能では、ご自身の年金記録を確認することができます。国民年金保険料を納付していない期間や厚生年金保険の標準報酬月額に大幅な変更があるなど、特にご確認いただきたい年金記録がある月について分かりやすく表示されます。

「かんたん試算」機能では、現在と同じ条件で60歳まで年金制度に加入し続けるという条件を自動設定して、素早く年金見込額を試算することができます。また、お客様ご自身でさまざまな条件を設定いただくことで、将来受け取る老齢年金の見込み額を細かく試算することも可能です。

利用登録や詳細については、「ねんきんネット」ホームページをご確認ください。

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に同一有効成分(効能、効果)であるものとして製造・販売される医薬品のことです。開発費が少ない分、価格が安くなっています。

町の国民健康保険では、現在服用している薬をジェネリックに切り替えた場合、薬代をどの程度軽減できるか、その軽減が見込まれる方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付しています。自分の薬について見直ししてみてもいいかもしれません。



問合せ 町民税務課 ☎ 47-8015