



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

★ベビースイミング始めてみませんか？

ウォーターランド南条のプールは1年中31℃前後の温水プールです。

生後6か月の赤ちゃんから入れます。風邪を引きにくい身体は、これから寒くなるこの時期に身体を鍛えることで作られるといわれています。また、水による脳神経への刺激が赤ちゃんの心と体の発育に大変良く、運動機能も高めるといわれています。水泳は、成長期に適した運動ができますのでお気軽にプールに遊びに来てください。

講師 井上 貴代美

対象 生後6か月～3歳未満の親子(お爺ちゃん・お婆ちゃんも可)

開講 毎週水曜日 午前10時10分～午前10時50分

持ち物 水着、キャップ、タオル、水遊び用おむつ(ベビースイミングアンダーパンツ)

★マミーズヨガ始めてみませんか！

妊娠・出産・育児を経て、女性の身体は内側も外側も以前とは変化しています。『最近疲れているな』『気づいても、『私が頑張らなきゃ』と頑張っているお母さん！身体を動かしたいけど、子供がいるから今は難しいと思うているお母さん！呼吸法やヨガで自身の身体のケアをしましょう。また、子供さんと一緒に楽しみながら内側からキレイになりましょう。

講師 頼廣 愛子

対象 生後2か月～3歳未満の親子

開講 11月8日(金)・22日(金) 午前10時30分～午前11時20分

持ち物 バスタオル、ママの水分、いつものおでかけグッズ
◆右記の2教室はベビースイミング回数券(5枚綴り)で、3500円をご利用ください。一度体験してみたい場合は、6500円です。

★12月1日(日)「ウォーターランド感謝祭」を開催予定です！

☆詳しくは、ウォーターランド南条にお問合せください。
皆様のお越しをお待ちしております。

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)

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、今年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族(お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、今年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(10月1日から12月31日までの間に、今年始めて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

「乳白色ガラス」と「陶磁器のボトル」は燃やせないごみです

「乳白色ガラス」と「陶磁器のボトル」が空きびんとして捨てられています。これらは、ほかの空きびん等と一緒にリサイクルできませんので、「燃やせないごみ」に出してください。皆様のご理解・ご協力のほどお願いいたします。



問合せ 南越清掃組合 TEL 22-2636 建設整備課 ☎ 47-8003