



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 0778-47-3711

ウォーターランド南条

検索

★この時期のおすすめ教室

○親子教室(ともに対象 生後6か月〜3歳児)

・ベビースイミング 水曜日 午前10時10分〜午前10時50分

水は赤ちゃんの脳や神経に刺激を与え、発達を促すとされています。

・マミーズヨガ 金曜日(月2回開講) 午前10時10分〜午前10時50分

お母さんがお子様連れでヨガを楽しめるコースです。

○こどもスタジオ教室

・キッズ体操クラブ(対象 年中〜小1)

月曜日 午後5時30分〜午後8時20分

・キッズフラダンス(対象 年中〜中3)

月曜日 午後5時30分〜午後8時20分

○大人教室

・ピラティス 月曜日 午後7時10分〜午後8時00分

「10回受講すれば気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で

身体の全てが変わる」といわれています。

・ボディメンテ 水曜日 午後7時20分〜午後7時50分

正しい姿勢を保つために必要な柔軟性を高めていきます。

各教室を体験受講できます。詳しくは、お問合せください。

★令和3年度 幼児スイミング募集のお知らせ

・年少クラス

平成29年4月2日〜平成30年4月1日生のお子様

・年中クラス

平成28年4月2日〜平成29年4月1日生のお子様

※開講曜日・時間・定員・申込み方法について

令和3年2月8日以降にホームページにて発表します。

★ジュニアスイミング(年長・小学生)

ジュニアスイミング(年長・小学生)は随時受付しています。

★2月〜3月の営業時間

月曜日 午後1時〜午後8時30分

火曜日〜金曜日 午前10時〜午後8時30分(プールは午前11時より)

土曜日 午後1時〜午後5時30分

祝日 午前10時〜午後5時30分

※土祝日は町内在住のお子様(中学生以下)を対象とした割引があります。

☆皆さまのお越しをお待ちしております。

食改

みつばちゃん 知恵袋

サーモンがない時は、冷蔵庫の残り物(ハム、ベーコン、エビ)で代用ができます。



サーモンのクリームパスタ

《材料(2人分)》

・スパゲティ:200g

・サーモン(刺身用):120g

・ほうれん草:1/2束

・玉ねぎ:1/4個

・塩コショウ:少々

・塩:大さじ1と1/3

・バター:10g

・白ワイン:大さじ2

・生クリーム:100ml

・牛乳:100ml

・粉チーズ:15g

《作り方》

①サーモンは縦半分に切って幅7mmに切り、塩コショウをふる。

ほうれん草は長さ3cmに切る。

玉ねぎは薄切りにする。

②鍋に湯を2L沸かして塩を入れ、スパゲティの茹であがる1分前にほうれん草を加えて一緒に茹でる。

茹で汁を50mlとっておく。

③フライパンにバターを中火で溶かし、玉ねぎ、サーモンを炒める。

玉ねぎが透き通ったら、白ワインを加えて、軽く煮て、生クリームと牛乳を加えて、スパゲティとほうれん草、ゆで汁を順に加えて絡め、粉チーズを混ぜる。

ポイント

スパゲティの茹で時間に気をつけてください。ほうれん草は冬が旬です。旬の時期に食べることで野菜本来の味を楽しむことができます。また、ほうれん草にはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは免疫力を高めてくれる働きがあります。

年金のお知らせ

問合せ 武生年金事務所 TEL 0778-23-1126
(自動音声案内「2」の後「2」選択)
町民税務課 ☎ 0778-47-8015

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

国民年金保険料は、口座振替で納付することができます。

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6か月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度があります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所、役場窓口へお申し出ください。