



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

★感染防止対策をしながら営業しています

ウォーターランド南条では、お客様に次のご協力をお願いしています。

☆入館前の消毒、検温の実施

☆入館者名簿への記名など

☆館内でのマスク着用

☆土・日・祝日の入館人数制限と利用時間（2時間）

制限

☆更衣室のロッカー利用制限

☆トレーニングジム、マシン利用後の消毒

★夏休みはウォーターランドへ！

町内の中学生以下のお子様は無料で利用できます。

★7月～8月の営業時間

7月・8月は休館日なし！日曜日にも休まず営業しています。

【月曜日～金曜日】

午前10時～午後8時30分（閉館 午後9時）

【土曜日】

午後1時～午後5時30分（閉館 午後6時）

【日曜日・祝日】

午前10時～午後5時30分（閉館 午後6時）

※コロナ感染防止対策として利用時間2時間ごとに定員を設け、入れ替え制となっています。

《午前10時～午後0時》

《午後1時～午後3時》

《午後3時30分～午後5時30分》

詳しくはホームページをご覧ください。
皆さま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 0778-23-1126
(自動音声案内「2」の後「2」選択)
町民税務課 ☎ 0778-47-8015

日本年金機構からのお知らせです

日本にお住まいの20歳以上の方は国民年金に加入し保険料を納付する必要があります。

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。

ぜひ、次のQRコードをスマートフォン等で読み取り、動画をご覧ください。



食改

みつばちゃん 知恵袋

カレー粉で味付けをすることで、薄味の物足りなさをカバーします。



ひじきと野菜のカレーきんぴら

《材料(4人分)》

芽ひじき(乾燥)	8g
れんこん	200g
にんじん	50g
ピーマン	50g
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
削り節	4g
炒りごま	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1

《作り方》

- れんこんは2mmくらいの厚さのいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらして水気を切る。芽ひじき(乾燥)は水で戻す。にんじんはいちょう切り、ピーマンは細切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、水気を切ったひじきをしっかりと炒める。れんこん、にんじん、Aの調味料を加えてフタをし、中火で4分加熱する。
- のふたを外し、ピーマンを加え水分がなくなるまで炒め合わせ、ごまを加え器に盛る。

ポイント

れんこんを大き目に切ると、噛みごたえが増します。よく噛んで食べることで満腹感に繋がります。