



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

★新しいスタジオ教室のご案内

木曜日 午後8時10分～午後9時

「夜ヨガ」担当…坂井晴香

身体だけでなく、心身の健康を目的とした教室です。

体の使い方をひとつひとつ丁寧に説明していきますので、初めての方も安心してご参加ください。



★おすすめ教室

金曜日 午後8時～午後8時40分

「はじめてスイミング」担当…下牧千夜子

初心者対象の水泳教室で、クロール25m完泳が目標！水泳は、怪我をしにくく、ダイエットに最適です！楽しく泳ぎましょう！



★令和3年度北信越高等学校体育大会の結果（敬称略）

開催 7月24日（土）・25日（日）・26日（月）

長野運動公園総合運動場（アクアウイング）

自由形	100m	5位	谷口 柊弥（下牧倉）	52秒71
自由形	200m	5位	井上 輝星（上別所）	1分56秒01
自由形	1500m	5位	藤田 拳輝（上野）	17分03秒06

【インターハイ標準記録突破】

★9月からの営業時間のお知らせ

（日曜日）	休館日
（月曜日）	午後1時～午後8時30分まで（閉館9時）
（火曜日）	午前10時～午後8時30分まで（閉館9時）
（土曜日）	午後1時～午後5時30分まで（閉館6時）
（祝日）	午前10時～午後5時30分まで（閉館6時）

★スタッフ一同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 ☎ 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「追納制度」があります

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合には、保険料を全額納付した場合と比べて、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。例えば、令和3年9月に追納する場合は、平成23年9月以降の期間が追納できます。

【追納に関する注意事項】

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。
（例えば、3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4の保険料を納めている必要があります。）
- ② 老齢基礎年金を受け取っている方は、追納できません。
- ③ 追納は、免除等を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ④ 免除等を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に一定額が加算されます。
- ⑤ 追納するためには、申し込みが必要です。

追納のご相談は、お近くの年金事務所へお問合せください。