



# Face フェイス

## 私の走りの原点は子ども達と一緒に走ること 板倉町の スーパー市民ランナー



清水 誠さん

しみず まこと/43歳  
大字板倉在住

趣味 走ることが趣味という清水さん。食べ物では納豆が好き。毎日欠かさず食べているそうです。大会は大切なトレーニングのひとつ。



レポーター  
広報編集委員  
かわだ りか  
川田富知子

### マラソンを走るきっかけ

清水さんは、現在、東小学校の教員をしながら、市民ランナーとしても素晴らしい成績を残していらっしゃいます。マラソンを始めたきっかけは、県内の高校の教員だった時に駅伝部を受け持ち、生徒たちと一緒に走ったことがとても楽しかったから。そして約10年前からフルマラソンなどを始めたそうです。

### 年間に20レースくらい出場

清水さんは、フル・ハーフ・10kmマラソンに年間合わせて20レースも参加しているそうです。

教員のお仕事をしながら、いつ練習をするのでしょうか。「普段の練習は早朝や帰宅後、20kmくらい走ります。仕事が休みの日も練習しています」とすごい熱意です。マラソンをしていて『楽しい』と思えるのはどんな時ですか。「ゴールした時の充実感。でもそんなレースは年に何回もないですね」と、控えめなお答えでした。

### これからの目標

「記録が良かった大会は、『古河マラソン(フルマラソン)』で、2時間31分45秒、順位的には、昨年の『ぐんまマラソン(フルマラソン)』で総合4位だったこと」と、素晴らしい成績に驚きました。今後の目標は、「今年の『ぐんまマラソン』で良い成績を収めることと、『福岡国際マラソン』にも出場したいですね」と、目を輝かせてお話ししていただきました。

### 続けていきたいこと

清水さんは時々「いつまで大会に出られるかな・・・」と思う時があるそうです。「でも、子ども達と一緒に走ることはずっと続けていきたい。私の走りの原点ですから」と、自分のみならず子どもの成長も願うような素敵な言葉をいただきました。

これからもスーパー市民ランナーとして、また、子ども達にスポーツを通しての教育など清水さんの益々のご活躍を楽しみにしております。



### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～  
国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月から12月までに納付した保険料が対象です。

控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。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かたには、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告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。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はずじめて国民年金保険料を納付されたかたには、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、申告者の社会保険料控除に加えることができます。ご家族あてに送られた控除証明書を添付し申告してください。

控除証明書についての照会は、はがきに表示されている番号にお問い合わせください。

問合せ 太田年金事務所 ☎49-3716

# 消費トラブルにご注意!



### 光回線サービスの変更は内容をよく理解してから

#### 【事例】

「電力工事のお知らせに訪問したい」と言われ、契約中の電力会社だと思ひ話を聞いた。「この地域は皆、この光回線にしている」と変更が必要であるかのように言われ、書類に記入したら、別会社への光回線申し込みだった。(当事者:70歳代 女性)

#### ひとこと助言

○NTT東日本やNTT西日本から光回線を借り受けた事業者(光コラボレーション事業者)の参入が増え、これらが提供する光回線サービス(コラボ光)の相談も寄せられています。光コラボレーション事業者との契約は、NTT東西との契約ではありません。

○「安くなる」と勧誘されても他のオプションサービスとセット契約だった場合、今の料金より高くなる可能性があります。

○勧誘されてもすぐに返事をせず、契約先の事業者名、サービス名など契約内容を確認しましょう。内容が理解できない、必要がないと思った場合は、きっぱり断りましょう。

○コラボ光は、電気通信事業法の解約ルールである「初期契約解約制度」の対象です。解約したいと思ったら、すぐに光コラボレーション事業者に申し出ましょう。心配なときは、お早めに板倉町消費生活センターにご相談ください。



相談は消費生活センターまで ☎82-7830(ナヤマナシ)

### 水道工事休日当番

月	日	曜日	当番店	電話
11	3	祝	俣長谷川設備	77-0358
	4	日	土橋設備	82-2982
	10	土	小倉設備	82-0261
	11	日	宇治川管工	77-0057
	17	土	俣岩崎設備	82-0027
	18	日	俣しんえい設備	82-0001
	23	祝	俣長谷川設備	77-0358
	24	土	土橋設備	82-2982
12	25	日	俣佐山設備	82-2152
	1	土	宇治川管工	77-0057
	2	日	高田管工設備	82-1856
	8	土	俣しんえい設備	82-0001
	9	日	山岸管工設備	82-5251
	15	土	俣佐山設備	82-2152
	16	日	俣根岸工業	82-0537

●水道に関する問合せ  
群馬県水道企業団館林支所 ☎80-3201

### 休日当番医

期日	内科系	外科系	耳鼻科
11月3日(祝)	横田胃腸科内科 72-4970	藤原医院 88-7797	高木整形外科 62-6611
11月4日(日)	こやなぎ小児科※ 80-2220	みづほクリニック 20-1122	井上整形外科医院 82-1131
11月11日(日)	館林記念病院 72-3155	田沼内科医院 88-7522	ふじの木整形・内科クリニック 91-4070
11月18日(日)	うえの医院 72-3330	ミツフ診療所 70-3030	しんじょう整形外科クリニック 55-3623
11月23日(祝)	ハートクリニック 71-8810	増田医院 82-2255	岡田整形外科クリニック 72-3163
11月25日(日)	堀越医院 73-4151	かさはら内科医院 55-2537	川島脳神経外科医院 75-5511
12月2日(日)	松井内科医院 75-9880	益田小児科医院※ 62-5535	新橋病院 75-3011
12月9日(日)	横田医院 72-0255	加藤医院 89-1031	小菅根整形外科 72-7707
<b>歯科</b>			
館林邑楽歯科保健医療センター 73-8818 午前9時～正午			

●診療時間は、午前9時～午後5時  
●耳鼻科の診療時間は、午前9時～午後1時  
●内科系※は、小児科のみとなります。●高木整形外科は、午前みの診療となります。  
●救急テレホンサービス(☎73-5699): 受診可能病院を紹介しています。