ねんきんだより Pensions News

年金手帳が廃止となります

法律改正により年金手帳が廃止となり、令和４年４月１日から次のとおり手続きなどが変更となります。

○ 次のかたには年金手帳に替えて「基礎年金番号通知書」を交付します

・新たに年金制度に加入するかた
・年金手帳の紛失等により基礎年金番号が確認できる書類の再発行を希望するかた

なお、国内に居住する被保険者のかたは、原則、被保険者本人の住所に送付します。ただし、被保険者が海外居住である場合や被保険者本人あてに届かない場合は、勤務先の事業所に送付することもあります。

○ 社会保険加入時の事業主への年金手帳などの提出について

令和４年４月１日以降、従業員の採用などにより資格取得の手続きを行う場合、個人番号（マイナンバー）による届出であれば、被保険者本人の年金手帳または基礎年金番号通知書の確認は不要です。

※すでに年金手帳をお持ちのかたは、引き続き、年金手帳を大切に保管いただくようお願いします。

問合せ　太田年金事務所 ☎４９－３７１６

消費トラブルにご注意！

アナログ回線に戻すときは契約内容をよく確認！

【事例】

大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から「インターネットを使わないなら、電話を光回線からアナログ回線に戻したほうが料金が安くなる」と電話があった。今は家で誰もインターネットを使っていないので、ちょうどいいと思い、提案に応じてアナログ回線へ戻す契約をした。

しばらくして、サポート料金と称し、口座から毎月３千円が引き落とされていることが分かり、事業者に問い合わせてみると、身に覚えのないサポート契約が結ばれていた。解約を申し出ると、１年縛りの契約なので、キャンセル料が発生すると言われた。（70歳代 女性）

【ひとこと助言】

光回線をアナログ回線に戻す場合は、まず、現在の契約先や回線事業者に問い合わせましょう。大手通信会社を名乗っていても、実際は大手通信会社とはまったく関係のない事業者が勧誘をしているケースや、知らないうちに必要のないサービスの契約を結んでしまっているケースもあります。

勧誘を受けた際は、費用やサービス内容、解約条件などをよく確認し、必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。

相談は消費生活センターまで　☎８２－７８３０（ナヤミナシ）

休日当番医

期日	内科系		外科系	耳鼻科
４月３日（日）	新井内科クリニック ２０－１２２０	長谷川クリニック ８０－３３１１	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４
４月10日（日）	湯沢医院 ６２－２２０９	小西医院 ８６－２２６１	堀井乳腺外科クリニック ５５－２１００	－
４月17日（日）	まりレディスクリニック ７６－７７７５	神尾内科医院 ７５－１２８８	高木整形外科 ６２－６６１１	川村耳鼻咽喉科医院 ７２－１３３７
４月24日（日）	ごが内科楡クリニック ７３－７５８７	菅沼医院 ７２－９０９０	館林医院 ７４－２１１２	－
４月29日（祝）	いたくら内科クリニック ７０－４０８０	真中医院 ７２－１６３０	慶友整形外科病院 ４９－９０００	－
５月１日（日）	かさはら内科医院 ５５－２５３７	藤原医院 ８８－７７９７	井上整形外科医院 ８２－１１３１	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
５月３日（祝）	みづほクリニック ２０－１１２２	阿部医院 ６２－５４２８	堀井乳腺外科クリニック ５５－２１００	－
５月４日（祝）	湯沢医院 ６２－２２０９	星野こどもクリニック※ ７０－７２００	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	－

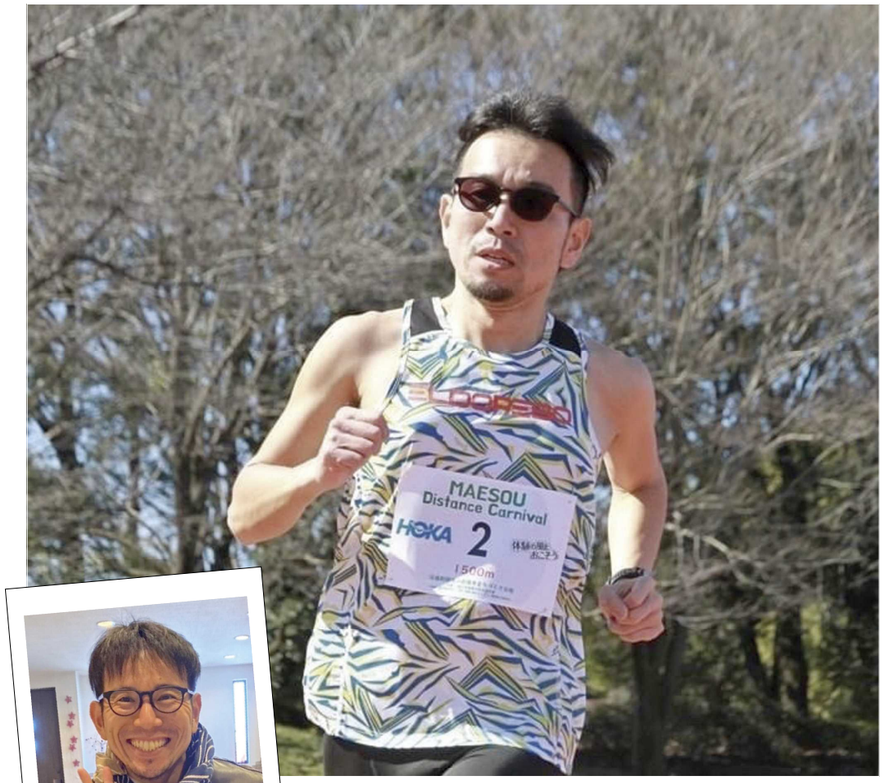
歯科	
館林邑楽歯科保健医療センター ７３－８８１８ 午前９時～正午	◆緊急　公立館林厚生病院　☎７２－３１４０（内科系・外科系） ◆コロナに関すること　群馬県受診・相談センター ☎０５７０－０８２－８２０（24時間受付）

●診療時間は、午前９時～午後５時（ただし、耳鼻科の診療時間は、午前９時～午後１時）
●内科系の※は、小児科のみとなります。　●館林厚生病院※の予約時間は、午前９時～午前11時（要電話予約）
●受診前に必ず医療機関に電話で確認してください。　●救急テレホンサービス　☎７３－５６９９：受診可能な病院を紹介しています。

Face フェイス

常に自己ベスト更新への挑戦

大会に向けたプランニングで生まれる仕事への相乗効果



尾崎勝海さん

おざき　かつみ　43歳
大字西岡新田出身　高崎市在住

仕事は群馬県庁の環境森林部自然環境課で尾瀬・上信越高原・日光国立公園の登山道や施設、赤城・榛名・妙義の県立公園の整備・管理業務をされているとのこと。現在、赤城公園の活性化を主に担当されています。

自己ベストの更新

「ラスト一周ファイト！　いけるよ！」仲間からの激励がトラックに響きます。43歳を迎えた尾崎さん。この日前橋で行われた記録会で、１５００ｍと５０００ｍにエントリーし、自己ベストを更新されました。

ランニングにのめり込んでいったのは、２０１５年に初めて参加した東京マラソンでした。それ以来自分の可能性へ挑戦することを続けています。

高崎ー板倉間を走って帰郷

小中学生の頃はふわっとした体型と雰囲気から「（くまの）プーさん」と呼ばれていましたが、今では鍛えられた肉体とキリッとした表情が印象的です。

ランナーとして、特に体調管理に気をつけていて、大会にベストなコンディションで臨めるよう努めています。

普段のトレーニングは、通勤の往復11km、昼休みに５kmの計16kmを日課として、土・日には所属するクラブの仲間と２日間で約50km、月間５５０km以上を走り込むそうです。在住する高崎市から板倉町の実家まで約55kmの道のりを走って帰郷したこともあるというので驚きです。

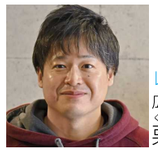
大会は目標タイムの達成を重視

日本全国のさまざまな大会に、年間10回以上出場されているそうです。今はコロナ禍で大会自体が中止になることも多いということですが、大会出場の時は、何よりも自分の目標タイムを重視しているそうです。東京マラソンでは約３時間半だったタイムが、昨年のぐんまマラソンでは２時間47分まで縮まり、そしてなんと先日の練習では２時間38分を記録しました。

ランニングと仕事の相乗効果

「ランニングは生きがいであり、自分の生活の中核となっています。走ることで集中力も鍛えられ、仕事にもよい影響が出ていると思います。ランニングも仕事もどちらも大切ですから、目標達成へプランニングすることで、結果と効果がついてくるように感じています」と力強く話してくれました。

そんな挑戦し続ける尾崎さんに、とても大きな勇気をもらいました。



レポーター
広報編集委員
くりはらともたか
栗原友孝