ねんきんネットとは？

ねんきんネットは、お客様がインターネットを通じていつでもどこでも、パソコンやスマートフォンでご自身の年金の情報を確認できるサービスです。年金受給者のかたも各種通知の確認や印刷も可能です。

ねんきんネットを利用するには、利用登録が必要です。マイナンバーカードをお持ちのかたはマイナポータルから登録可能です。マイナンバーカードをお持ちでないかたは、ユーザIDの取得が必要です。IDの取得には、基礎年金番号とメールアドレスが必要となりますので、登録時に基礎年金番号の確認ができるものをご用意のうえ登録申請を行ってください。

ねんきんネットでできること
- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 各種通知書の確認

専用ダイヤル
０５７０－０５８－５５５（ナビダイヤル）
０３－６７００－１１４４（ＩＰ電話からかけるとき）

問合せ　太田年金事務所 ☎４９－３７１６

その申込み、定期購入ではありませんか？

【最終確認画面チェックリスト】

・定期購入が条件になっていませんか？
・継続期間や購入回数が決められていませんか？
・支払い総額はいくらですか？
・解約の際の連絡手段を確認しましたか？
・「解約、返品できるか」や、返品特約、解約条件を確認しましたか？
・お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？
※申込み前に最終確認画面を最後まで確認し、スクリーンショットで保存しましょう。
※注文直後に表示された割引クーポンなどは利用する際にも再度確認しましょう。

【ひとこと助言】

低価格を強調する広告を見て、１回だけもしくは単品のつもりで注文したら「定期購入」だったという相談が多く寄せられています。特にインターネット通販では、申込み前に必ず最終確認画面でチェックリストを確認しましょう。

特定商取引法では、サイトの最終確認画面で、価格や申込みの解除などの重要事項を簡単に確認できる表示を義務付けています。この表示が不十分または誤解を招くものである場合、申込みを取り消せる可能性があります。

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
９月１日(日)	高橋クリニック ７５－７７７２	うえの医院 ７２－３３３０	堀井乳腺外科クリニック ５５－２１００	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
９月８日(日)	三浦医院 ６２－２９１７	真中医院 ７２－１６３０	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
９月15日(日)	館林記念病院 ７２－３１５５	藤原医院 ８８－７７９７	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４
９月16日(月)	横田胃腸科内科 ７２－４９７０	こやなぎ小児科※ ８０－２２２０	高木整形外科（午前のみ） ６２－６６１１	－
９月22日(日)	みづほクリニック ２０－１１２２	堀越医院 ７３－４１５１	井上整形外科医院 ８２－１１３１	－
９月23日(月)	湯沢医院 ６２－２２０９	たけい小児科・アレルギー科※ ７６－２５２５	ふじの木整形・内科クリニック ９１－４０７０	－
９月29日(日)	ごが内科楡クリニック ７３－７５８７	神尾内科医院 ７５－１２８８	しんじょう整形外科クリニック ５５－３６２３	－

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（内科系・外科系）　☎７２－３１４０
◆コロナに関すること　館林保健福祉事務所 ☎７２－３２３０（平日午前８時30分～午後５時15分）
群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センター　☎０５７０－０７０－５６７（館林保健福祉事務所の受付時間外）
◆夜間　館林市夜間急病診療所（内科・小児科）午後７時～10時（日・祝、年末年始除く）
☎７３－２３１３（要受診前電話連絡）

●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。
●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

フルマラソンに30回挑戦

傘寿を迎え、これからも元気な人生を歩みたい

内野　晃さん

うちの　あきら
海老瀬在住

趣味のカラオケで今挑戦している曲はイヨマンテの夜だそうです。

マラソンを始めるきっかけ

健康の留意を目的に近所を走ることから始めました。次に渡良瀬遊水地のグラウンドで走るようになり、そこでマラソンをしている近所のかたと出会い、マラソンを勧められ始めるようになりました。３kmから始め、ゴールした時の達成感から距離も徐々に長くなり、フルマラソンへの挑戦と続いていきました。

マラソンの実績

平成２年、当時46歳の時に小学生の娘さんと親子ペアで出場した板倉町ゆうゆうマラソンが初めての大会だったそうです。その後は１年間に少なくとも10回は出場し、今までに約３００回も大会に出場されました。そのなかでも栃木県の鹿沼マラソンは令和５年に30回連続出場の記録を達成しました。

平成６年、当時50歳の時に初めてフルマラソンに挑戦し、それから30回出場しました。記録はすべて４時間を切り、最高記録は３時間31分34秒だそうです。平成10年、当時54歳の時にホノルルマラソンに挑戦しました。３時間40分を記録し、２２,０５０人中２,５６１位でした。その後、もう一度挑戦しています。

マラソン大会の時期は11月～３月で10月の土・日曜日は渡良瀬遊水地のグラウンド４００ｍトラックを１００周もしていたそうです。現在は足を痛め、フルマラソンを断念し、週１回、健康のために走っています。

これからも元気に続けていきたい

今年、傘寿を迎える内野さん。町内企業に週５日勤務しています。その傍ら、趣味である社交ダンスとカラオケを楽しんでいます。これからも元気に続けていきたいという内野さん。毎日、充実した生活を送られていて、元気をいただいたインタビューでした。

レポーター
広報編集委員
須藤一洋（すどうかずひろ）