ねんきんだより Pens!ons News

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において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の１月１日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この控除を受けるためには、納付したことを証明する書類を提出する必要があります。このため、令和６年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）控除証明書が本年10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構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、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行ったかたには、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が電子送付されます。なお、家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。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。

☎０５７０－０５－４０９２（ナビダイヤル）

問合せ　太田年金事務所 ☎４９－３７１６

消費トラブルにご注意！

リフォーム工事の契約トラブル

【事例】

雨漏りがあったため、事業者に見てもらったところ「腐っている部分がある」と言われ屋根工事をすることにした。見積り額が、約４５０万円と高額だったので、他社からも見積もりを取り比較しようとしたが「当社は職人がそろっており工事が早く済む」と言われたため契約した。工事前に半額程度の金額を支払ったが、足場を組んだ後になって「職人の手配ができず工事は約半年後になる」と告げられた。解約を申し出ると解約料がかかると言われ、納得できない。（６０歳代）

【ひとこと助言】

外壁や屋根などの戸建住宅のリフォーム工事で、高額な前金を支払ったにもかかわらず、なかなか工事が進まないなどの相談が寄せられています。

契約する前に複数の事業者から見積もりを取り、費用だけでなく工期や施工体制、保証内容なども十分検討することが重要です。

高額な費用の全額前払いは避け、完成後の支払いを主とした契約にしましょう。

工事が滞った際の備えとして、遅延補償の定めなどが契約書にあるか確認しましょう。

困ったときは、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（ナヤミナシ）

休日当番医

期日	内科系		外科系	耳鼻科
11月３日(日)	おうら病院 ８８－５６７８	藤原医院 ８８－７７９７	新橋病院 ７５－３０１１	－
11月４日(月)	さくま内科胃腸科クリニック ５５－２５００	うえの医院 ７２－３３３０	小曽根整形外科 ７２－７７０７	－
11月10日(日)	はまだクリニック ８０－１１００	堀越医院 ７３－４１５１	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
11月17日(日)	森下内科医院 ７３－７７７６	小西医院 ８６－２２６１	澤田皮膚外科 ７０－７７０３	なるしま耳鼻咽喉科クリニック ７６－７６４０
11月23日(土)	ハートクリニック ７１－８８１０	長谷川クリニック ８０－３３１１	真中医院 ７２－１６３０	－
11月24日(日)	かさはら内科医院 ５５－２５３７	たけい小児科・アレルギー科※ ７６－２５２５	慶友整形外科病院 ４９－９０００	－
12月１日(日)	たなか医院 ６２－２８８１	こやなぎ小児科※ ８０－２２２０	館林医院 ７４－２１１２	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４

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。

無心でゴールを目指す

１００m10秒台へ

根岸　彪流さん

ねぎし　たける
岩田在住

好きな食べ物はステーキ、ハンバーグ、焼き肉。とにかくお肉が大好きだそうです。

陸上部入部のきっかけは

幼稚園、小学校ではサッカークラブに所属していました。また、小学校の陸上記録会では８００ｍに出場しました。中学校で陸上部に入ったのは練習後の日誌の提出がなかったからと笑顔で話してくれました。入部後は、顧問の先生に「短距離向きの走り方」と言われ、短距離に転向したそうです。２年生の秋には県新人戦で１００ｍと２００ｍで優勝。今年７月の県中学校総合体育大会では２００ｍで優勝し、関東中学校陸上競技大会に出場しました。

普段の練習は

部活は週５日で、夏場は２時間、冬場は１時間程度の練習です。フォームのバランスを保つため、腹筋・背筋を中心に鍛えています。また、食事にも気を遣い、揚げ物やジュースなどは極力避けているそうです。現在、部活は引退しましたが、自主練習を行い、１０月に国立競技場でリレーフェスティバルに出場しました。

短距離の魅力は

１，０００分の１秒で勝敗が決まる競技だからこそ、試行錯誤し、フォームを変えることで、タイムが大幅に変わるところが面白いとのことです。大会では名前を呼ばれた時が緊張のピークで、スタートラインに立つときには無心になれるそうです。自己ベストは１００ｍが１１秒１９、２００ｍが２２秒６１です。

今後の目標は

県内の陸上強豪校への進学を目指しているそうです。また、尊敬する陸上選手は桐生祥秀（きりゅうよしひで）選手とのことです。

大会の送迎は専らお母さんですが、今年の関東大会と全国大会にはお父さんが応援に来てくれたとうれしそうに話してくれました。自己管理をしっかりし、タイムを追い求める姿勢に感動しました。

レポーター
広報編集委員
大場昭博（おおば あきひろ）