ねんきんだより Pensions News

年金相談・お手続きの際は、ぜひ年金相談の予約を！

日本年金機構では、全国の年金事務所で年金相談の予約を実施しています。お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できるほか、相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応します。年金についての相談を希望するかたは、ぜひ予約相談をご利用ください。

＜予約受付専用電話＞
０５７０－０５－４８９０（ナビダイヤル）
（０５０で始まる電話でおかけになる場合は０３－６６３１－７５２１）
＜受付時間＞
月曜日から金曜日（平日）午前８時30分から午後５時15分（土日祝日年末年始を除く）
＜予約を利用できる相談・手続き＞
〇各種年金請求の手続き
〇年金見込額・年金記録の確認
〇各種通知書の内容確認・再交付申請
〇年金の受取口座変更手続き
※老齢年金、障害年金、遺族年金および未支給年金の請求に関する手続きはインターネットからも予約できます。詳しくは「日本年金機構予約相談」で検索してください。

問合せ　太田年金事務所 ☎４９－３７１６

消費トラブルにご注意！

宅配便業者を装ったSMSのURLにアクセスしないで

【事例】

スマホの通信費が前月より２万円ほど高かったので、携帯電話会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMS（ショートメッセージサービス）を送信していたと判明した。数か月前に「荷物を預かっている」というSMSが届き、URLをタップした。そのときに不審なアプリをダウンロードしてしまったのかもしれない。
（70歳代　女性）

【ひとこと助言】

宅配便業者の不在通知を装って送られてくるSMSに、偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスしたことにより、自分のスマホが不正利用されるという被害が起きています。

SMSで不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページなどで、宅配便業者の正式なサービスか調べ、真偽を確認しましょう。

URLにアクセスしてしまった場合は不審なアプリがインストールされていないか確認しましょう。また、IDやパスワードなどの個人情報を入力してはいけません。

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
３月２日(日)	いたくら内科クリニック ７０－４０８０	阿部医院 ６２－５４２８	岡田整形外科クリニック ７２－３１６３	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
３月９日(日)	福田ペインクリニック ８４－１２３３	横田医院 ７２－０２５５	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
３月16日(日)	まりレディスクリニック ７６－７７７５	長谷川クリニック ８０－３３１１	慶友整形外科病院 ４９－９０００	なるしま耳鼻咽喉科クリニック ７６－７６４０
３月20日(木)	加藤医院 ８９－１０３１	小西医院 ８６－２２６１	慶友整形外科病院 ４９－９０００	－
３月23日(日)	さくま内科胃腸科クリニック ５５－２５００	明和赤ちゃんこどもクリニック※ ８４－１１６６	明和セントラル病院 ８４－１２３４	－
３月30日(日)	おうら病院 ８８－５６７８	たけい小児科・アレルギー科※ ７６－２５２５	館林医院 ７４－２１１２	－
４月６日(日)	はまだクリニック ８０－１１００	真中医院 ７２－１６３０	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	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。

Face フェイス

五街道宿場を巡る旅に挑戦

約1,500km踏破の秘訣は夢・計画・意欲・執念・好奇心

渡邊　陸己さん

わたなべ　むつみ
海老瀬在住

訪れた国は40か国ほど。今はバルト三国（エストニア・ラトビア・リトアニア）に行ってみたいそうです。

キッカケは友人の東海道旅行記

会社の社長として、目的達成に向けがむしゃらだったという渡邊さん。退任後は燃えるものがなくなってしまい「なにかやらねば」と考えていたそうです。そんな時、歴史好きだったこともあり、「お寺巡りをしてみよう」と思いたちました。まず、秩父札所34か所を巡ることを決意。次に日本百観音巡礼に挑戦し、さらに四国88か所巡礼までを約３年かけて達成しました。次の目標を模索していたところ、親友が東海道歩き旅を完遂したとの一報があり、それをきっかけに五街道歩き旅に挑戦することを決意します。

五街道（1,495km）歩き旅への挑戦

江戸時代に整備された５つの街道（日光・奥州・甲州・中山道・東海道）は、地方の大名が主に参勤交代に利用したもので、現在も一里塚や宿場跡を示す石碑などが多く残っているとのこと。この歴史を肌で感じようと歩き旅を始めました。歩く前には綿密な計画を立て、さらに１日の詳細なタイムスケジュールを作成し、それを元に執念を持ってひたすらに歩き、約３年で五街道踏破を達成しました。思い出深い街道は中山道だそうで、中山道はそのほとんどが山中で峠越えばかりの道で、獣道のような古道を歩き、宿場に到着する時の感動は格別だったとのこと。特に木曽路は、昔の風情が多く残っており江戸時代にタイムスリップしたような気持ちになったそうです。

次は奥の細道

渡邊さんは、目標達成には意欲と好奇心が不可欠だと語り、次は奥の細道（約2,300km）への挑戦を考えているそうです。ただし、「次回は歩かずに車で挑戦する」とのこと。現在は資料集めや日程調整などの準備を進めているそうです。喜寿を迎える渡邊さんのロマンを求める挑戦は、まだまだ続きます。

レポーター
広報編集委員
舘野佳光（たての よしみつ）