Face フェイス

ポジティブな生活で毎日が充実

目の前の趣味に没頭することでストレスを解消

岩﨑　緑さん

いわさき　みどり/67歳
大字大高嶋在住
趣味　陶芸にハイキングに太極拳、とにかく多趣味の岩﨑さん。これまでやってきたことをのんびりと、元気で身体の続く限り続けて行きたいそうです。

きっかけは父親の付き添い

今は亡き父親が、認知症予防にと通い始めた公民館主催の陶芸教室に、付き添いとして参加したのがきっかけでした。一緒に作陶するうち自分の方がはまってしまい、父亡き後すでに二十数年、今では陶芸クラブの代表を務めています。「当時の先生の褒めて育てる指導のおかげでこれまで続けてこられました」と仲間達と話す岩﨑さん。

無心になれる

作陶中は、頭の中で想い描くままにロクロを回し続けるため、「日常生活の嫌なことなど考えていられない、考えていれば思い通りの物はできない。それがいいんだよね。ストレス解消にもなって」取材を受けながらでも、何もなかったロクロの上にドーナツ状にした粘土が次々重ねられて、みるみるつぼの形になっていきました。

作陶中気をつけていることは粘土が乾かないように水分を含ませながら作業すること。できあがった物は、まずは乾かして８００度で素焼きします。その後に色付けし、１２５０度で10～12時間もかけて本焼きして、ようやく作品ができあがります。

これまでの作品は数知れず。写経を書き込んだつぼや、二重の構造に作られた複雑なつぼなど、手の込んだ作品が南部公民館の展示スペースに並べられています。夏には小学生の指導にも当たるそうです。

ハイキング教室の講師も務める

町のハイキングクラブにも長年所属し、公民館主催のハイキング教室の講師も務めています。「目の前を見て歩かなければけがをする。他のことを考えているとけがにつながる。日常の嫌なことが忘れられストレス解消になる。陶芸と同じ」。

さらに太極拳も毎週１回、もう15年以上続けているそうです。腕前は１級。「激しい運動は無理だけどこれならできそう。身体が動く限り続けたい」と語っていました。ちなみに「スケジュールは一杯で毎日が忙しい」とパワーあふれる岩﨑さん。これからも元気にがんばってください。

レポーター
広報編集委員
川島淳子（かわしま あつこ）

ねんきんだより Pensions News

保険料免除の申請は原則として毎年必要です

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる制度があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成30年度の免除申請を７月２日(月)から受け付けします。審査対象期間は平成30年７月から平成31年６月までです。なお、保険料免除・納付猶予が承認される期間は、保険料の納付期限から２年を経過していない期間について、さかのぼって申請できます。

また、申請は原則として毎年度必要です。ただし、全額免除および納付猶予については、継続申請することができます。

今まで全額免除または納付猶予の承認を受けていて継続申請をしていないかたは、６月で承認期間が切れています。引き続き免除を希望する場合には申請が必要です。申請するかたは、必ず平成29年中の所得の申告またはご家族の扶養申告を済ませてください。また配偶者および世帯主の申告も済ませてください。

問合せ　太田年金事務所　☎４９－３７１６

目が不自由なのに…

新聞の訪問販売トラブル

【事例】

あいさつ回りだと言って訪問してきた新聞の勧誘員から、「お米や洗剤をあげるから」などと言われ新聞の勧誘を受けた。目が不自由なので断ったにもかかわらず３か月間の新聞購読の契約をすることになってしまった。契約書には、勧誘員が代わりにサインをした。その後、販売店からお礼の電話があったので、解約したいと申し出たら、勧誘員が再度訪問して来て「解約するとは何だ」と言われた。
（当事者：40歳代　女性）

ひとこと助言

○ドアを開ける前に、訪問者や用件などをよく確認し、必要なければドアを開けないうちにきっぱりと断ることが大切です。景品を置いて行かれても、契約するつもりがない場合は、使用せず返せるようにしておきましょう。

○周囲の人も、一人暮らしの障がい者や高齢者の家に見知らぬ人が出入りしていないか、生活に変わった様子がないかなど、日ごろから気を配りましょう。

○民生委員や介護関係者などとすぐ連絡が取れる環境を整えておくことも大切です。

○法定の契約書面を受け取ってから８日以内であるなどの場合はクーリング・オフを行うことができます。

相談は消費生活センターまで　☎８２－７８３０(ナヤミナシ)

水道工事休日当番

月	日	曜日	当番店	電話
7	1	日	㈲しんえい設備	82-0001
	7	土	宇治川管工	77-0057
	8	日	㈲佐山設備	82-2152
	14	土	土橋設備	82-2982
	15	日	高田管工設備	82-1856
	16	祝	㈲長谷川設備	77-0358
	21	土	㈲しんえい設備	82-0001
	22	日	山岸管工設備	82-5251
	28	土	㈲佐山設備	82-2152
	29	日	㈲根岸工業	82-0537
8	4	土	高田管工設備	82-1856
	5	日	㈲長谷川設備	77-0358
	11	祝	山岸管工設備	82-5251
	12	日	小倉設備	82-0261
	18	土	㈲根岸工業	82-0537

●水道に関する問合せ
群馬東部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
7月1日(日)	こやなぎ小児科※ ８０－２２２０	須田内科医院 ６３－１４１４	小曽根整形外科 ７２－７７０７	今村クリニック ７０－２２２１
7月8日(日)	館林記念病院 ７２－３１５５	金丸内科医院 ８８－３２００	堀井乳腺外科クリニック ５５－２１００	－
7月15日(日)	うえの医院 ７２－３３３０	たなか医院 ６２－２８８１	最上胃腸科外科 ７４－３７６３	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
7月16日(祝)	松井内科医院 ７５－９８８０	藤原医院 ８８－７７９７	慶友整形外科病院 ７２－６０００	－
7月22日(日)	堀越医院 ７３－４１５１	蜂谷病院 ６３－０８８８	館林医院 ７４－２１１２	－
7月29日(日)	ハートクリニック ７１－８８１０	益田小児科医院※ ６２－５５３５	澤田皮膚外科 ７０－７７０３	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４
8月5日(日)	横田医院 ７２－０２５５	福田ペインクリニック ８４－１２３３	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	川村耳鼻咽喉科医院 ７２－１３３７
8月11日(祝)	ごが内科楡クリニック ７３－７５８７	増田医院 ８２－２２５５	高木整形外科 ６２－６６１１	－
歯科				
館林邑楽歯科保健医療センター ７３－８８１８ 午前９時～正午・午後１時～３時		◆緊急　公立館林厚生病院　７２－３１４０(内科系・外科系) ◆夜間　夜間急病診療所　７３－２３１３ 午後７時～10時(日、祝日を除く) 内科・小児科(要電話確認)		

●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
●内科系の※は、小児科のみとなります。●高木整形外科は、午前の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。