



国民年金保険料は期限内に

令和7年4月分から令和8年3月分までの国民年金保険料は、月額17,510円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけないかたに対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のあるかたの財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、年金事務所や町役場の国民年金窓口へご相談するようお願いします。
※納付義務者は、被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

問合せ 太田年金事務所 ■49-3716



注意！セルフエステはクーリング・オフ対象外

【事例】

サイトで見つけた歯のセルフホワイトニングサロンに出向き、低額の体験コースを申し込んだ。自分で歯に薬剤を塗布して専用の機械で光を照射した。効果はあまり感じなかったが「何回か通うと白くなる」と言われ、「体験当日に10回分の回数券を購入すると、有料体験コースが無料になり、2回分増える」と勧誘されて回数券約3万円を購入した。帰宅後、全回通つても効果があるのか、将来、就職で当地を離れたら全回通えるのかなどを考え、クーリング・オフを希望したがサロンに「できない」と言われた。(当事者:学生)

契約の際は契約期間や違約金の有無などをよく確認し、長期間の契約や回数券を購入する場合、継続できるかどうかや中途解約の可否も踏まえ、慎重に検討しましょう。困ったときは、消費生活センターなどにご相談ください。

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	
6月1日(日)	大泉町泌尿器科内科 63-7800	横田医院 72-0255	富士クリニックペインクリニック 20-1971	なるしま耳鼻咽喉科クリニック 76-7640
6月8日(日)	横田胃腸科内科 72-4970	たけい小児科・アレルギー科※ 76-2525	慶友整形外科病院 49-9000	—
6月15日(日)	館林記念病院 72-3155	小児科おぎわらクリニック※ 61-1133	川島脳神経外科医院 75-5511	川田耳鼻咽喉科医院 72-3314
6月22日(日)	高橋クリニック 75-7772	多々良診療所 72-3060	新橋病院 75-3011	—
6月29日(日)	ハートクリニック 71-8810	長谷川クリニック 80-3311	小曾根整形外科 72-7707	—
7月6日(日)	三浦医院 62-2917	小西医院 86-2261	澤田皮膚外科 70-7703	川村耳鼻咽喉科医院 72-1337
7月13日(日)	みづほクリニック 20-1122	真愛ウイメンズクリニック 72-1630	館林市夜間急病診療所 73-2313	—
7月20日(日)	まりレディスクリニック 76-7775	神尾内科医院 75-1288	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
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 ◆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。



硬式野球との出会い

ひめの まゆ
板倉町在勤

食べ物で好きなものは、甘いもの。特にケーキやタルトが好きだそうです。



指導者として

大学卒業まで選手として活躍された姫野さん。2年前から中学生の時に所属し

ていたクラブチームで指導を始め、昨年は母校の高校での指導にもあたったそうです。しかし、女子野球の人口は少なく、昨年は人数確保に苦労したそうです。また、「指導するうえで、選手への伝え方が一番難しい。言葉の引き出しが多くないといけない。日々勉強ですが、やはりチームが勝ったときや選手に教えたことが結果につながった時はうれしい」と話してくれました。

今後の目標

今後の目標について聞くと、「女子野球の人口を増やしていきたい。自分が指導者にいることにより女子が入りやすい環境をつくりたい」と力強く語ってくれました。そして今年からは中学生のクラブチームで指導をしながら、ご自身も選手として現役復帰したそうです。これからまだまだ野球の楽しさを再確認しながら、指導にもつなげていただきたいと思います。

入りやすい環境を作りたい