ねんきんだより Pensions News

こんなときはお手続きを

第１号被保険者のかた（自営業、学生、無職のかたなど）
○就職して厚生年金保険に加入した
○結婚や収入減少などで厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されるようになった

第２号被保険者のかた（厚生年金保険や共済組合に加入しているかた）
○お勤め先を退職した
○退職して厚生年金保険加入している配偶者に扶養されるようになった

第３号被保険者のかた（第２号被保険者に扶養されている配偶者）
○収入増加や離婚などで配偶者に扶養されなくなった
○配偶者が厚生年金保険に加入していた勤務先を退職した
○配偶者が65歳になり第２号被保険者ではなくなった
○就職して厚生年金保険に加入した
○配偶者が転職などで加入する厚生年金の種類が変わった
○国外に転出した、または国内に転入した

このようなときは、住民環境課戸籍年金係または年金事務所に届出が必要です。

問合せ　太田年金事務所 ☎４９－３７１６

消費トラブルにご注意！

契約内容は自身でよく確認！ネットの旅行確認

【事例１】
旅行予約サイトでホテルを予約した。直後、日付を間違えているのに気づき、マイページからキャンセルしたが、返金できないと表示された。確認するとサイトに「返金不可」と表示があった。返金されないのは困る。（60歳代）

【事例２】
海外事業者が運営する旅行予約サイトでホテルを予約したが、キャンセルした。キャンセル料無料の期間なのにクレジット決済され、代金が戻らない。サイトに問い合わせると、カード引き落とし明細を添付して送るように言われ返信したが、その後連絡が取れない。返金してほしい。（60歳代）

【ひとこと助言】
○旅行予約サイトでの予約は、そのサイトのキャンセルなどの条件や契約内容に従うことになります。消費者自身が十分に確認する必要があります。
○同じ宿泊施設などでも、プランごとにキャンセルできる期間が決まっていたり、キャンセルはできても返金不可のものがあります。申し込み前にしっかり確認しましょう。
○サイトの運営事業者が、日本なのか海外なのかも確認しましょう。連絡方法や日本語で対応されるかなど、カスタマー対応窓口についてもよく調べましょう。
○氏名、旅行日程、メールアドレスなど入力情報のミスにも気をつけましょう。最終確認画面のスクリーンショットを撮り、申し込み内容に問題がないことを確認したうえで、申し込みボタンを押しましょう。

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１日(日)	ましも内科・胃腸科 ６２－２０２５	小西医院 ８６－２２６１	川島脳神経外科医院 ７５－５５１１	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４
３月８日(日)	おうら病院 ８８－５６７８	真愛ウィメンズクリニック （婦人科のみ） ７２－１６３０	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
３月15日(日)	森下内科医院 ７３－７７７６	つつじのさと内科医院 ５０－１６５３	井上整形外科医院 ８２－１１３１	川村耳鼻咽喉科医院 ７２－１３３７
３月20日(金)	いたくら内科クリニック ７０－４０８０	藤原医院 ８８－７７９７	慶友整形外科病院 ４９－９０００	－
３月22日(日)	後藤内科医院 ７２－０１３４	こやなぎ小児科※ ８０－２２２０	しんじょう整形外科クリニック ５５－３６２３	－
３月29日(日)	加藤医院 ８９－１０３１	たけい小児科・アレルギー科 ７６－２５２５	新橋病院 ７５－３０１１	－
４月５日(日)	ハートクリニック ７１－８８１０	阿部医院 ６２－５４２８	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。

Face フェイス

シックネイルケアセラピスト

高齢化が進んでも、元気な町であってほしい

市澤晃代さん

いちざわ　あきよ
海老瀬在住

猫が大好きで２匹飼っているとのこと。休みの日には一緒に遊んでいるそうです。

痛みに苦しむ姿を見て

朝日野でフットケアサロンを営む市澤さん。巻き爪やたこ、魚の目などの足に関するケアを行っています。フットケアを始めたきっかけは、特別養護老人ホームで介護士として働いていた時、入所者の８割ほどのかたが爪の変形による痛みに苦しむ姿を目にしたことだそうです。「この爪はどうやって切るのか。看護師に相談しても分からなかった」と言います。「誰もやらないなら自分がやる」という使命感から、対処法を調べていると、足のトラブルケアを行うシックネイルケアセラピストという資格を見つけました。介護職として働きながら、研修を受け、資格を取得したそうです。

お客様に寄り添って

介護士の仕事も好きだったという市澤さんですが、「この60人ほどの施設で８割のかたが苦しんでいるなら、世の中にはもっといるんじゃないか」と思い、フットケアの道に進むことを決めたそうです。市澤さんの元を訪れるかたは、足にコンプレックスを持ち、一人で悩んでいることが多いため、ぴったりと寄り添うことを心掛けているとのこと。免許を返納されたかたなど、外出が難しいかたにも対応したいという気持ちから介護施設や個人宅で施術を行うこともあります。

自分の手の届く範囲でしっかりと

「足の悩みは誰にでも起こるもの。働く世代も、スポーツをする人も、成長途中の子どもも足のケアは“未来の健康”につながっている」と話す市澤さん。今後の展望を伺うと「規模を大きくしていくよりも、自分の手の届く範囲でしっかりとやっていきたい。高齢化が進んでも、元気な町であってほしい」と語ってくれました。

今回の取材を通して、フットケアを多くのかたに知ってほしいと思いました。

レポーター
広報編集委員
木村浩征（きむらひろゆき）