

各種特設相談				
相談者の秘密は厳守します。気軽に利用ください。				
相談名	日時	場所(所在地など)	相談内容	問・申込
子どもの心理相談会	11月17日(月)10時、11時、13時、14時(予約制)	矢本保健相談センター	お子さんの成長や育ちに合わせたかかわり方について、心理士による個別相談	健康推進課子ども健康係 ☎内線3108
こころの健康相談(精神保健福祉相談)	11月13日(木)14時、15時、16時(予約制)		精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・そのご家族に対する精神科医による個別相談	健康推進課健康支援係 ☎内線3120
精神保健福祉相談	11月7日(金)14時～17時(予約制)	宮城県東部保健福祉事務所	眠れない、イライラする等のあるこころの健康について相談したい方や精神科のフリーニック等への受診を迷っている方・家族に対する精神科医による個別相談	■申込 相談日の1週間前までに電話などで申し込みください。 ■問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班 ☎95-1431
アルコール関連相談	11月21日(金)10時～15時(予約制)	(所在地:石巻市あゆみ野5丁目7番地、宮城県石巻合同庁舎)	アルコールやギャンブル関連の問題で困っている方・家族・関係者に対する精神保健福祉士による個別相談	
思春期・ひきこもり専門相談	11月13日(木)13時～17時(予約制)		ひきこもり状態にある方、または家族や関係者に対する精神保健福祉士による個別相談	
特設人権相談	11月7日(金)10時～15時※予約不要。	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめも事、その他人権に関する相談	仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1122
消費生活相談	月・水・金曜(祝日を除く)9時～15時	市役所市民生活課(1階:消費生活相談室)	悪質商法、不当請求、契約トラブル(クーリングオフ)などの消費生活をめぐる問題に関する相談	市民生活課消費生活相談員 ☎内線1294
行政相談	11月14日(金)13時～15時	市役所矢本庁舎第1休養室	国・自治体の行政や郵便局・NTT、独立行政法人などの業務に関する相談	総務課総務係 ☎内線1217
法律相談	11月20日(木)10時～16時	市役所矢本庁舎101会議室	弁護士による家族、多重債務などの法律相談	
税務相談	11月25日(火)10時～16時		財産分与、税関係書類の記入方法、確定申告遺言、相続などの相談	
相続登記専門司法書士無料相談会	11月26日(水)13時、14時、15時、16時	市役所 会議室	不動産の相続が生じたが何から始めれば良いか相談したい、将来子供に不動産を相続するのにトラブルがないように準備したいなどのお悩みに、司法書士が相談をお受けします。 ■対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)	■申込 宮城県司法書士会へ電話予約(相談枠は先着順) ☎022-263-6755 ■問 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	11月5日(水)、12月3日(水)、令和8年1月7日(水)いずれも10時30分～16時(1人約50分)	県石巻合同庁舎	NPO法人ハーティ仙台の女性相談員が、人間関係で悩む女性の個別相談に応じます。ひとりで悩まず、ご相談ください。 ■対象 県内在住で、DVや離婚、パワハラ、セクハラ、家庭の問題、シングルマザーの子育てなどで悩んでいる女性(匿名での参加可)	■申込 相談日の前日15時までに電話で申し込みください。 ※託児はありません。 ■問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班 ☎95-1431
空き家無料相談会	11月21日(金)13時、14時、15時、16時 ■定員 各時間帯45分1組(先着順)	市役所矢本庁舎101会議室	現在ある空き家だけでなく、将来的な対策・予防・活用を含めて、空き家に関する悩みを専門家に相談できる無料相談会を開催します。市内にある空き家の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)を対象に、「空き家を相続した時何から始めれば良いか相談したい」、「今住んでいる家が空き家になった時にトラブルがないように準備したい」などのお悩みに、専門家がお応えします。	■申込 下記担当へ電話予約 ■問 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234
全国一斉生活保護ホットライン	11月26日(水)10時～20時	—	生活保護の利用に困難を抱えている方からの電話相談に、弁護士が対応します。 ■主催 日本弁護士連合会・仙台弁護士会	☎0120-158-794(フリーダイヤル)

国民ねんきんだより

3

10

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和7年中(令和7年1月1日から12月31日)に納められた保険料の全額です。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」はe-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。(登録をすると郵送がされなくなります。)

	対象者	発送時期
①	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付 令和7年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送 令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除きます。)	電子送付 令和8年1月下旬から順次
		郵送 令和8年2月上旬

なお、家族(配偶者や子どもなど)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

■問 日本年金機構石巻年金事務所 ☎22-5115(自動音声案内)
市民生活課国保・高齢医療・年金係 ☎内線1337

消費生活情報

16

～クレジットカードを切り替えた時～

国民生活センターが扱った相談事例の中に、カードランクの変更をして解約になったと思っていたクレジットカードの不正利用という内容がありました。

<消費者の考え>

旧カードはもう使えないから解約された。使えるのは新しいクレジットカードだけ。

<クレジットカード会社の見解>

○カードランク変更は、カードの切り替え

○解約は契約を解除する事であり、新カードが使えるのは、旧カード契約の継続中だから。

※更新したクレジットカードは、旧カードの契約が継続されている状態。消費者が見落とす、誤解する点です。

有効期限が近くなった時など、新しいカードが手元に届いたら「旧カードはハサミ等で切断して処分する」というのが一般的ですが、「旧カードは有効期限内、利用可能」ということをいつい忘れてしまいがちです。ハサミで切ったカード本体は使えなくても、カード番号は使えます。本体だけ処分しても、不用心ということになります。インターネット等で買い物をした時、スマホやPCに登録したままになっていませんか。切り替えがあっても、2～3か月はETCや公共料金等の各種引き落としが設定されている可能性もあるので、旧カードの無効化は行われません。その期間内に不正利用される可能性もあります。利用明細などで、旧カード状況を確認しましょう。切り替え後すぐに無効化するのには、カード会社で手続きをする必要があります。各々のカード会社に問合せすると良いでしょう。

～お買い物や契約で、心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■問・相談先 市役所矢本庁舎1階 市民生活課消費生活相談窓口
月・水・金曜日(祝日を除く)9時～15時 ☎内線1294
火・木曜日は東部地方振興事務所県民サービスセンター(石巻合同庁舎内)☎93-5700(平日)または消費者ホットライン 188
直接相談に行く場合は、事前に空き状況を確認してください