

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	12月24日(水)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)	12月12日(金)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	12月3日(水)14時～17時(予約制)	宮城県東部保健福祉事務所 (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)	眠れない、イライラする等のこころの健康について相談したい方や精神科のクリ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	12月19日(金)10時～15時(予約制)		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	令和8年1月8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	12月5日(金)10時～15時 ※予約不要	小野市民センター	いじめ、暴力、隣近所とのめめ事、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	12月12日(金)13時～15時	小野市民センター	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	12月18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	
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	12月3日(水)、令和8年1月7日(水)、2月4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
相続登記専門 司法書士無料相談会	12月24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・基盤対策係 ☎内線1234

国民ねんきんだより
国民年金保険料を前納した場合の社会保険料控除



13か月以上の前納により納めた国民年金保険料について、令和7年分の社会保険料控除の適用を受ける場合は、以下の①②の方法のいずれか1つを選択してください。

①令和7年に13か月以上前納をし、全額を納めた年に控除(前納額をまとめて申告する場合)

日本年金機構から送付された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(最大3年分3枚)は切り離さず、3枚とも申告してください。

②各年分の保険料に相当する額を各年に控除(複数年に分けて申告する場合)

- 令和5年に令和7年分の保険料を含む13か月以上前納をした方
令和7年の申告には、一昨年送付された令和5年分の控除証明書の令和7年分を切り離して申告してください。
- 令和6年に令和7年分の保険料を含む13か月以上の前納をした方
令和7年の申告には、昨年送付された令和6年分の控除証明書の令和7年分を切り離して申告してください。
- 令和7年に13か月以上の前納をした方
各年に分割した控除証明書(最大3年分3枚)のうち令和7年分の1枚を切り離して申告してください。なお、残りの2枚は、次の年以降に使用しますので、紛失しないよう大切に保管してください。



日本年金機構
ホームページ

■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
～不用品を売りたい時の注意点～



最近、夏場は大掃除を済ませるという方も増えているようですが、年末の大掃除を考える時期になりました。

掃除をしながら、あれこれ不用品が出てくる事もあるでしょう。ゴミで捨てるのはもったいない、いくらかにでもなればいいと買い取りを希望するかもしれません。

地元のリサイクル店を利用する以外に、訪問買取(訪問購入)を利用する場合もあるでしょう。テレビコマーシャルや、広告でも「電話1本でお宅に伺い、買い取ります」と宣伝しているのでもとても便利に感じます。

事業者からの電話があり、訪問を承諾して不用品を売った場合にはクーリングオフができますが、自分から電話をして訪問を依頼した場合にはクーリングオフはできません。あとから、あれは売るつもりはなかったと思って返品希望をしても断られる可能性もあります。

自分から電話をして訪問を依頼する他には、お店に直接行く、インターネットを使って査定申し込み・物品を送って買取りの方法もありますが、こちらもクーリングオフはできません。

便利な手段と思っても、万が一ということがあることを忘れないでください。

～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・木曜日は宮城県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