

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	7月29日(火) 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)	7月10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3109
精神保健福祉相談	7月17日(木) 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	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	7月18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	7月10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	
みやぎ女性のための 出張相談in石巻	7月2日(水)、8月6日(水)、9月3日(水) いずれも10時30分～16時(1人約50分)		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。 ※託児はありませんのでご注意ください。 ■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) ■参加費 無料 ■申込方法 相談日の前日15時までに電話で申し込みください。	
特設人権相談	7月4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	7月11日(金) 13時～15時	市役所矢本庁舎 第4相談室	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	7月17日(木) 10時～16時	市役所矢本庁舎 第4相談室	弁護士による家族、多重債務などの法律相談	
相続登記専門 司法書士無料相談会	7月30日(水) ①13時～13時45分 ②14時～14時45分 ③15時～15時45分 ④16時～16時45分	東松島市役所 会議室 ※会場を案内しますので、復興政策課までお声がけください。	令和6年4月1日に施行された不動産の相続登記義務化に伴い、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。 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
福島第一原子力発電所 事故の損害賠償に関する 個別相談会	7月25日(金) 県仙台合同庁舎、7月29日(火) 県大崎合同庁舎 8月19日(火) 県石巻合同庁舎、8月22日(金) 県大河原合同庁舎 8月26日(火) 県気仙沼合同庁舎 いずれの会場も13時30分～15時30分(受付13時)		■対象 県内の法人・個人事業者等 ■応募定員 いずれの会場も4～6人(先着順) ■申込期限 開催日の1週間前まで電話等(事前予約制)	宮城県原子力安全対策課 ☎022-211-2340 https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/gentai/

国民ねんきんだより
～国民年金保険料免除等制度のおしらせ～

3 すべての人に
健康と福祉を

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、マイナポータルを利用した電子申請または、市役所国民年金担当窓口で手続きをしてください。

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分まで)の免除などの受付は7月1日(火)から開始されます。過去の期間については、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になり、申請を忘れていた期間がある方は、市役所または下記年金事務所へ相談ください。

また、産前産後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。国民年金の第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産をした方が対象となり、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。手続きをするメリットとして「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されますので、国民年金保険料の免除・納付猶予、学生納付特例が承認されていても改めて届出をしてください。届出は、出産予定日の6か月前からできますので、早めの届出をお願いします。

免除等の申請手続きは、電子申請が便利です

マイナポータルからも電子申請が可能です。各種手続きの方法や申請書などは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

■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

日本年金機構
ホームページ

消費生活情報
～フェイク動画にだまされない行動を～

16 すべての人に
平和と公正を

数日前インターネットで偶然投資に関する広告をみて、驚きました。現総理大臣が、国が推奨する安全安心な投資であると説明し、成功したという人達がお金を手にして喜んでいる動画でした。その投資を推奨する企業として、大手新聞社名やNHKなどをあげているという内容で、一見すると本物かと思わせるような構成でした。ただ、じっくりみると話をしている総理の表情の違和感、口元は動いているのにほおが動かない等があり、フェイク動画であると気づきました。

このフェイク動画がどれほど広がっていくか、被害がでるのではと心配になりました。前総理のフェイク動画も、話題になりました。ネットで見た情報を拡散する若者は、面白そうな内容だからという理由で4割の人が行っており、その情報の根拠や信用性を考えていないとニュースで取り上げていました。

情報の共有は必要ですが、面白そうだからと興味本位で拡散する事、信用する事は危険です。自分が拡散した情報で、誰かが傷ついた、被害に遭ってしまってもその事実を知ることはないかもしれません。ネットリテラシーをしっかりと身に着け、他人を傷つけず自分も傷つかないようにしましょう。

若い人の消費トラブルは、インターネットが大きく介在しています。信用できる情報を選べるしっかりとした目と考え方が、消費トラブル防止にも大いに役立ちます。

～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