

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	2月5日(木)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)	1月8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	1月22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	■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。 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	1月16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	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	1月9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	1月9日(金)13時～15時	市役所矢本庁舎 第1体養室	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	1月15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	
相続登記専門司法書士無料相談会	1月28日(水)13時、14時、15時、16時	市役所矢本庁舎 101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NPOプラザによるまちづくり活動相談会	2月21日(土)10時～12時 ※相談時間は1団体あたり50分程度	市役所大湊分庁舎	市民を対象とした地域課題の解決などを旨とするまちづくり活動事業に対し、支援を行っています。市内のNPOや市民活動団体のよりよい活動促進を目的に、みやぎNPOプラザによる団体運営等に関する相談会を開催します。 ■相談員 みやぎNPOプラザの専門相談員 ■定員 2団体 ■対象 市内のNPO、市民活動団体、一般提案交付金活用団体、今後団体化を考えている方 ■申込締切 2月13日(金)※先着順・相談無料。	市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3808
みやぎ女性のための出張相談in石巻 (参加無料)	1月7日(水)、2月4日(水)、3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) ※託児はありません。	■申込 相談日の前日15時までに電話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

国民ねんきんだより
～20歳になったら国民年金～

4 国民年金

国民年金

国民年金は、年をとった時、病気や事故で障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に、働いている世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。

日本にお住まいで20歳以上60歳未満の方は原則、国民年金に加入する必要があります。20歳になると日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」「基礎年金番号通知書」「国民年金保険料納付書」、 「学生納付特例や免除・納付猶予の申請書」などが届きます。

また、日本年金機構ホームページ(国民年金の加入と保険料のご案内)では、20歳になって初めて年金制度に加入する方に向けて、動画でも案内していますので、ぜひご覧ください。

国民年金の手続きは、マイナポータルを利用した電子申請ができます

■対象手続

- 国民年金被保険者の資格取得(種別変更)の届出
- 国民年金付加保険料納付(辞退)の申出
- 国民年金付加保険料納付該当(非該当)の届出
- 国民年金保険料学生納付特例の申請
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料の産前産後免除の届出
- 口座振替納付(変更)申出兼選付金振込方法(変更)の申出
- 口座振替辞退の申出

■電子申請のメリット

- インターネットを利用して、いつでもどこでも手続きができます
- スマートフォンで簡単に申請できます
- 処理状況や申請結果が確認できます



日本年金機構
ホームページ

申請には、マイナポータルの利用者登録が必要です。電子申請の利用方法等については、日本年金機構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

消費生活情報
～消費者トラブルや特殊詐欺などから自分を守る～

16 消費生活

消費生活

安土桃山時代に実在していたといわれる大泥棒 石川五右衛門。その辞世の句とされる「石川や浜の真砂は尽くとも世に盗人の種は尽きまじ」は、昔も現代も悪いことを考える人達は相変わらずいるという意味もあるといわれ、手をこまねいて誰かをだます機会をうかがっています。

特殊詐欺の土台となる部分:信用と混乱

<信用>

相手に話を聞かせるため、信用させる事を目的にしている。
※警察官、官公庁等の公的機関、弁護士、有名企業の名前等利用している。肩書があると信用されやすい。

<混乱>

相手に冷静な判断や確認、相談をさせない事を目的にしている。
逮捕される、時間が無い、今すぐ手続き、犯罪に加担している等緊急性を強調して動揺させる。

悪質商法も、今日だけ今だけと焦らせたりして相談する、考える時間を与えない等共通する点があります。**確認する・相談する・冷静な判断**により自分を守ることができます。消費者トラブルや特殊詐欺などから、しっかり自分を守る防波堤を作りましょう。時節柄、配送業者を名乗るメールや電話等にご注意ください。

～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