

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。					3
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～15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)	2月6日(金) 14時～17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	2月2日(月)までに、電話などで申し込みください 健康推進課健康支援係 ☎内線3120	
アルコール関連相談	2月20日(金) 10時～15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)	依存(アルコール、薬物、ギャンブル、買い物など)に関する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	■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	
思春期・ひきこもり専門相談	2月10日(火) 10時～16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科医による個別相談		
空き家無料相談会	2月20日(金) ①13時～13時45分 ②14時～14時45分 ③15時～15時45分 ④16時～16時45分	市役所矢本庁舎 101会議室	空き家を相続したが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、専門家が相談をお受けします。 ■対象 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) ■定員 各時間帯1組 ■参加費 無料	復興政策課空き家担当へ電話予約(相談枠は先着順) 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234	
相続登記専門 司法書士 無料相談会	2月25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 ※会場をご案内します ので、総案内または復興政策課までお声がけください。	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) ■参加費 無料	宮城県司法書士会(相談枠は先着順) ☎022-263-6755 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目指す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)	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	
特設人権相談	2月6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	
行政相談	2月13日(金)13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	2月19日(木)10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		

国民ねんきんだより

保険料の納付は口座振替での前納・早割が便利でお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々60円割引される「早割制度」や現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替を希望する方は、納付書または基礎年金番号通知書、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、希望の金融機関または年金事務所へ申し込みください。

なお、年度の途中からでも、年度末(または翌年度末)までの保険料をまとめて振替できるようになります。

※すでに口座振替で前納している方は、再度の申し込みは不要です。

ただし、1年前納から2年前納への変更など、振替方法を変更される場合は、再度申し込みが必要です。

※保険料が一部免除された方は、口座振替の前納制度は利用できません。

口座振替の申込みはオンラインでも申請できます

マイナポータルからねんきんネットにログインし、ねんきんネット上で口座振替の申込手続きを行うことができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページを確認ください。

■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

～身近に隠れている詐欺に注意しましょう～

携帯電話の普及やパソコンを使う人が増えたことなどから、ショートメッセージ・LINE等の無料通信アプリ・SNSなどからのダイレクトメール等を利用した詐欺が激増しています。誰でも被害に遭いやすく、もしかしたらだまされている最中かもしれません。

内 容	主な目的(例)
クリックただけで会員登録	解約手数料
ウイルス警告画面	手数料、セキュリティアプリ販売
古いサイト:出会い系サイト	手数料、個人情報
財産分与資産家・有名人の悩み等	手数料、個人情報
宅配便不在通知メール	個人情報、クレジットカード情報
国税局など公共機関名のショートメール	手数料、個人情報
実在する会社名のショートメールなど	個人情報、クレジットカード情報
支援金・高額当選金の受け取り	手数料、個人情報
インターネットなどで見た副業	手数料、個人情報
LINEなどSNSからのDM	手数料、個人情報
老人ホームの代理申込、株代理購入等	名義貸しは犯罪と脅迫し金銭要求
2時間後電話が停まる	手数料、個人情報、カード情報
1年分の電話料金未納	手数料、個人情報、カード情報

還付金詐欺・オレオレ詐欺等ばかりが詐欺ではありません。古いように気軽に使っているサイトですら、手数料をだまし取っているケースがあります。携帯の着信番号に+が付いている場合には、国際電話を使った詐欺が多々あります。心当たりのない電話着信を防ぐには、電話番号登録外着信拒否設定などを活用しましょう。知らない人からのメールなどはタイトルが興味深くても決して開かず、削除する事も必要です。

だまされたと思ったらすぐ、#9110に電話をして警察に相談しましょう。

～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9時～15時(12時～13時を除く) ☎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