

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	10月13日(火)	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かり方について、心理士による個別相談	健康推進課子ども健康係 ☎内線3102
こころの健康相談(精神保健福祉相談)	10月26日(月)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	健康推進課健康支援係 ☎内線3120
精神保健福祉相談	10月16日(金)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	10月7日(水)、11月4日(水)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	
ひきこもり専門相談	10月13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	
行政相談	10月9日(金)13時～15時	市役所矢本庁舎第1休養室	社会福祉、年金、医療保険、公共施設、役所の手続きなど行政に関する相談	総務課総務係 ☎内線1217
法律相談	10月15日(木)10時～16時(予約制)	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	
特設人権相談	10月5日(月)10時～15時 ※予約不要	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのもめ事、その他人権に関する相談	仙台法務局石巻支局 ☎22-6188 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1122
労働相談窓口	月～金曜8時30分～17時(祝日を除く)	宮城県労働委員会事務局(県庁17階)	県では、賃金や勤務時間などの労働条件、解雇や退職など、さまざまな労働問題に関する相談を受け付けています。労働問題に関する制度の基本的な説明や、内容に合わせた関係機関の案内、県労働委員会が行う「個別労使紛争あっせん」を紹介。	■問 宮城県労働相談窓口 ☎022-214-1450
個別労使紛争のあっせん			県では、解雇や長時間労働、パワハラなどによる労働者と会社との労働問題について、労働問題に詳しい「あっせん員」が労使双方に主張を聞き取り当事者同士の話し合いをサポート	■問 宮城県労働委員会事務局 ☎022-211-3787
無料弁護士移動相談会	10月29日(木)10時～16時(予約制)	石巻合同庁舎506会議室	取引上の悩み、トラブル、疑問等、弁護士のアドバイスを受けてみませんか? ■対象 中小企業・個人事業者の事業者間取引問題	■申込・問 (公財)みやぎ産業振興機構 ☎0120-418-618 ■申込締切 10月22日(木)
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)10時30分～16時(1人約50分) ※事前予約制	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	10月28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	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 企画政策課基地政策・地域振興係 ☎内線1234
「聞こえない、聞こえないにくい方のあれこれ相談会」&「おしゃべりサロン」	10月21日(水)13時～15時	市役所矢本庁舎101会議室	「インターホンが聞こえないにくい…」「相手の話を文字にするアプリって?」「家族が見ているテレビの音が大きい!」などなど、生活の中での困りごとを相談員にお話してみませんか。手話や筆談など安心できるコミュニケーション方法で対応します。 ■参加費 無料 ■申し込み 不要	■問 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ) ☎022-393-5501 FAX:022-393-5502 URL:info@mimisuppo-miyagi.org

国民ねんきんだより



やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じた年金額が少なくなってしまう。

国民年金保険料の

「免除」「納付猶予」「学生納付特例」期間がある方へ

～追納制度～

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除期間に限られます。

年金の「未納」「免除」期間がある

60歳以上の方へ

～任意加入制度～

本人の申し出により、60歳以降でも国民年金に任意加入することができ、「60歳以上65歳未満」の5年間（納付月数480月まで）国民年金保険料を納めることによって、65歳から受け取れる老齢基礎年金を増やすことができる制度です。



申請方法などの詳細は「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)



日本年金機構
ホームページ

消費生活情報

～国税局からのメールですか?～

突然国税局を名乗る相手から、「差し押さえ」の告知メールが届いたら誰でもおどろくのではないのでしょうか。当然ですが、国税庁、e-tax双方のホームページにはメール等で催促を行う事はしないと



きり記載されています。また、税の納付を電子マネー等で請求することはありません。上記例文中には「延滞金」と書かれていますが「滞納金」が本来使われます。文中に「客^{きやく}勳」など日本語では見慣れない漢字が使われていたり、文章の句読点が不自然だったりしないか注意して見てみましょう。焦る内容であっても、メール内にあるURLではなく自分で調べて国税局等のホームページを確認しましょう。文中のURLからは偽サイトに移行し、個人情報やクレジットカード情報、お金をだまし取られる可能性があります。

また国税局に限らず、市役所等の公共機関から支払いに関してメールで通知する事も電子マネーでの支払いも要求することはありません。なによりも、あなたの名前を宛先にしていますか。「あなた」としか書かれておらず、そのあなたとは、いったい誰の事なのでしょう。

～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