

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	5月11日(月) 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
精神保健福祉相談	4月22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	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 電話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	4月8日(水) 10時~15時(予約制)	5丁目7番地、 宮城県石巻合同庁舎)	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	
相続登記専門司法書士無料相談会	4月22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
特設人権相談	4月3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、隣近所とのもめ事、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~12時、13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	4月10日(金) 13時~15時	小野市民センター会議室	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	4月16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	
不当要求等無料出張相談	4月14日(火) 13時~16時	石巻市水産総合振興センター3階 小会議室	民事介入暴力担当弁護士や宮城県警察本部警察官などによる不当要求に関する困りごと相談(相談無料)	(公財)宮城県暴力団追放推進センター ☎022-215-5050 宮城県警察本部組織犯罪対策第一課 ☎022-222-8930

国民ねんきんだより



~国民年金保険料学生納付特例制度のお知らせ~

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。が、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】128万円+(扶養親族などの数×38万円)

学生納付特例制度により、令和7年度に保険料納付を猶予されている方で、令和8年度も引き続き在学予定の方へ、4月上旬頃にハガキ形式の学生納付特例申請書が送付される予定です。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和8年度の申請ができます。ハガキが届かなかった場合は、4月以降に新たに申請してください。

学生納付特例申請の手続きは電子申請が便利です

学生納付特例申請は、マイナポータルを利用した電子申請が可能です。マイナポータルの情報を利用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができます。紙の申請書より簡単に作成することができます。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。



日本年金機構ホームページ

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)

消費生活情報

~自分は大丈夫という考え方は危ない~



ある大学の先生が学生に行った、同じ条件のアパートに住む自宅と隣家に空き巣が入る確率はどちらが高いかとのアンケートに、隣に入るという回答が多く寄せられました。空き巣が入る確率は、同じです。なぜ答えが隣と、かたよってしまったのでしょうか。

「確率は同じなのに、それが自分に起きるとは捉えない。情報があがり、自分は認識しているから大丈夫と思い込む」と解説がありました。心理学で正常バイアスと言われます。

「自分は大丈夫」という考えは、危険であるという認識が欠けてしまう、人は不足した情報を自分の都合の良い内容で補う」という内容です。自分にオレオレ詐欺などの電話が来るよりも、他の人に来るのではないかと、自分に怪しい電話が来ても対応はできると思うかもしれませんが、他の人に来る確率と、自分に来る確率は同じです。

また、定期購入トラブルの原因の中に「回数縛りなしとあったのは、一回限りである」と思い込んでしまうことがあります。広告内容の情報が不足した時、自分に都合よく考える認知バイアスと呼ばれる脳の働きのためです。わざと情報を隠すまたは、少なくする業者も存在しているかもしれません。

大勢の人が良いと評価している、支持しているからと同調してしまうのもバンドワゴン効果という心理状態です。「個人の感想」「口コミ評価」「ネットの情報」だけで判断せず、なぜ評価されるのか、支持されるのかじっくりと確かめましょう。

情報をよく整理してとらえ、「自分は大丈夫」と思わず常に危険に対してアンテナを張る気持ちが大事です。

~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