

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)		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3102
こころの健康相談 (精神保健福祉相談)	5月21日(木) 14時～17時(予約制)	矢本保健相談センター	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	5月15日(金) 14時～17時(予約制)	宮城県東部保健福祉事務所	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	5月13日(水) 10時～15時(予約制)	(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)	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	5月14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	5月8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 ☎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1117
行政相談	5月8日(金) 13時～15時	市役所矢本庁舎 第1休養室	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1206
法律相談	5月21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	
相続登記専門司法書士無料相談会	5月27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

国民ねんきんだより



会社を退職したときは年金の切替え手続きが必要です

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職などになった場合には、国民年金第1号被保険者への切替え手続きが必要です。市役所または年金事務所で早めに手続きをしましょう。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の金額は、1カ月あたり17,920円(令和8年度)です。保険料の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。納付期限までに保険料が納付されないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納付してください。

保険料の納付が経済的に難しいときは、免除制度・納付猶予制度を利用することができます。

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

申し込みをした月分からの加入となりますので、ご希望の方は申し出ください。

■手続きは、電子申請が便利です

上記の手続きは、マイナポータルを利用した電子申請が可能ですので、ご利用ください。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



日本年金機構
ホームページ

消費生活情報

～何度でもカモを繰り返しましょう～



動画サイトなどをみていたら、とても興味深い商品が宣伝されました。値段も通常販売価格の半額以下となっていて、数量限定のようです。おまけにタイムセールで、制限時間があと数分しかありません。お得なクーポンもあるようです。宣伝の中では、使用した人や購入した人が絶賛しています。

必要ではないけれど値段も安く、今しか注文できない。評判もすごくいいから、試しに使ってみようかなと考えますか。これが健康食品の場合には、薬を処方され常用していれば飲み合わせに引っかかる**かも**しれません。化粧品の場合には、もしかしたら自分の肌には合わない**かも**しれません。ブランド商品の場合には、正規品でない**かも**しれません。海外からの発送であれば、届かない**かも**しれません。制限時間付なのに、他のサイトで同じような広告を流している**かも**しれません。お得なクーポンなどが表示されている場合には、利用すると単発購入ではなく定期購入にコース変更される**かも**しれません。絶賛している人は、その関係者で**サクラ**かもしれません。解約したくても、相手に連絡がつかない**かも**しれません。



しつこいくらいの**かも**ですが、**かも**ではなく、**実際に通信販売トラブル**で起きている事です。あなたは悪質な販売業者には、ネギを背負ったカモなのです。何度でも**かも**を繰り返し、しっかり考える事がトラブル回避の方法です。スマホやPCで通信販売を申し込む時は、申込最終確認画面で内容を再確認して画像保存しておきましょう。

～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～12時、13時～15時 ☎内線1117
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