

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 すぐできる人に 簡単・無料

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	6月22日(月)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)	6月17日(水)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	6月4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	6月3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	6月9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	
土地家屋調査士会相談会(人権相談会合同開催)	6月6日(土)10時～15時 ※予約不要	市コミュニティセンター	・土地境界、不動産登記等、土地についての困りごと相談 ・その他人権に関する相談	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	6月12日(金)13時～15時	小野市民センター会議室	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	6月18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(要予約)	6月24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 企画政策課基地対策・地域振興係 ☎内線1234
空き家無料相談会(要予約)	6月30日(火) 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	空き家を相続した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)	■申込 企画政策課空き家担当へ電話予約(相談枠は先着順) ■問 企画政策課基地政策・地域振興係 ☎内線1234
みやぎNPOプラザによるまちづくり活動相談会	7月28日(火)10時～12時	市役所大溜分庁舎	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。 ■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	■問 市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3808

国民ねんきんだより

4 国民年金のしくみ

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可能です

■マイナポータルってなに？

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。行政手続きの検索や電子申請がワンストップできたり、行政機関からのお知らせを受け取れる自分専用のサイトで、国民年金第1号被保険者の以下の手続きが可能です。

・資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請

・付加保険料納付(辞退)申出

・付加保険料該当(非該当)届

・産前産後免除該当届

・国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書兼還付金振込方法(変更)申出書

・国民年金保険料口座振替辞退申出書 等

申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活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るため、紙の申請書より簡単に作成することができます。また、申請結果もスマートフォン等で確認することができますので、手続きの際は、ぜひ利用ください。詳しくは、日本年金機構のホームページを確認ください。

国民年金保険料はスマートフォンアプリでも納付できます

国民年金保険料については、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付のほか、スマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付が利用できます。

対象決済アプリ

AEON Pay、auPAY、d払い、PayB、PayPay、楽天ペイ

■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

～言葉の裏にはなにがあるか、考えましょう～

16 手帳と公正を すべての人に

勧誘目的を隠して誘い出す事、根拠が無いのに「必ず」など告げる事、本当の事を言わないなどは法律に違反しています。断っている人に、勧誘を続ける事もいけません。訪問購入は電話で訪問と勧誘の許可を取る必要があります。約束した物品以外「他に何か見せて」は禁句です。疑えばきりがありますが、優しくにこやかなその笑顔の下にはどんな顔が隠れているのか。しっかりと考えましょう。

～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