

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

すべての人に
健康と福祉を

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	7月22日(水)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)	7月23日(木)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3114
精神保健福祉相談	7月16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	7月1日(水)、8月5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	7月9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	7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
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	7月10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1217
法律相談	7月16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	7月29日(水)13時～13時45分 14時～14時45分 15時～15時45分 16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
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	8月5日(水)、9月2日(水)、10月7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)	■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

国民ねんきんだより

～国民年金保険料免除等制度のお知らせ～

4

国民年金を
めぐるに

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難な場合に、一定の要件を満たすと、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。制度の詳しい内容は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

申請できる期間は、保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1か月前までの期間)です。申請せず未納のままにしておくと、障がいや死亡といった不慮の事故が発生した際に、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。申請期限にかかわらず、早めに手続きください。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから電子申請ができ便利です。

令和8年度分(令和8年7月分～令和9年6月分)の免除申請の受付は7月1日(水)からとなります。

【申請に必要なもの】

- 基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書等)、またはマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード等)
- 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
- 失業による特例で申請される場合は、雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証等

■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

～うたぐりこさんのススメ～

16

手帳と公正を
すべての人に

うたぐりこさんが、近所の一人暮らしのおばあさん宅をひんぱんに訪れる男性になにやら怪しげな気配を感じているようです。親切で優しいような男性ですが、何かうたぐりこさんの注意をひくものがあるのでしょうか。

訪問販売など、法律が改正され勧誘の仕方が規制されるようになってからは昔のドラマのような押し売りは無くなってきました。その代わりに増えたのが、何度も訪問し顔なじみになって「自分を気遣う優しい人」になり「売れないと上司に叱られる」等と情に訴えて売る方法です。高齢の方などはまさか優しい親切なこの人が、自分をだまして物を売りつけようとしていることになかなか気付けません。気付いたとしても、だまされた自分が悪いから・家族に叱られるからと誰にも相談せず一人で抱え込んでしまう場合もあります。干渉するようだし、プライバシーの問題があると考えるかもしれません。

でもうたぐりこさんのように、高齢の方の様子を見守る事や関心を持つ事は消費トラブル防止・発見のほかに福祉にも役立ちます。適切な距離を保ちつつ、うたぐりこさんになりましょう。

おばあちゃんのとこ、あの人に勧められて買った商品たくさんあるけど、大丈夫なのかな。



うたぐりこさん

～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