

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30日(木)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
こころの健康相談(精神保健福祉相談)	10月16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3109
精神保健福祉相談	10月1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。 ■問 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17日(金)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	
思春期・ひきこもり専門相談	10月14日(火)13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	
無料 くらしのなんでも相談会(予約優先)	10月15日(水)10時～16時	イオンモール石巻緑の広場	複数の士業や専門家が連携し、税金、遺言相続、行政手続き、空き家問題、土地活用、年金関係、外国人の雇用など様々な課題に関する相談にワンストップで対応します。主催:くらしのなんでも相談会実行委員会/東北行政事務事業協同組合(共同開催)	「くらしのなんでも相談会」実行委員会 細江 ☎070-4377-7399
消費生活相談	月・水・金曜(祝日を除く)9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	10月10日(金)13時～15時	小野市民センター	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	10月16日(木)10時～16時	市役所矢本庁舎第1休養室	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	10月29日(水)13時、14時、15時、16時	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 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234
無料弁護士移動相談会	10月30日(木)13時～16時	宮城県石巻合同庁舎502会議室	取引上の悩み、トラブル、疑問等があったら、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 ■申込締切 10月23日(木)(締切が過ぎても受け付ける場合があります)	(公財)みやぎ産業振興機構 ☎0120-418-618
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	11月5日(水)、12月3日(水)いずれも10時30分～16時(1人約50分)	宮城県石巻合同庁舎	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。ひとりでも悩まず、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
「法の日」司法書士無料法律相談・人権相談会	10月6日(月)10時～15時	市コミュニティセンター、石巻中央公民館	10月1日は法の日です。司法書士による法律相談や各種登記手続き、人権相談を予約優先で行います。	宮城県司法書士会事務局 ☎022-263-6755

国民ねんきんだより

3

国民年金

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、その期間に応じて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。

国民年金保険料の「未納」「未加入」「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日本年金機構 ☎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

16

消費者生活

～世話やきセミナーによる消費生活トラブル防止～

消費生活相談窓口は世話やきセミナーで、消費生活トラブルにあわないことと架空請求詐欺被害防止を中心に話をしています。

セミナー出席者の方から寄せられる意見や感想には、なるほどと感じる内容があります。相談員としての目線ではなく、消費者目線の率直な感想です。

セミナーの内容に、訪問販売断り方実演があります。

相談員の断り方は「はっきり断る」ことがポイントのため、きつい印象があります。

最近のセミナーでなるほどと感じたのは、訪問販売の勧誘に対して「感謝と拒否」を示して断るという出席者から寄せられた話です。

屋根の無料点検と修繕を勧められたその方は「教えてくれてありがとうございます」と感謝をしてから「修繕する場合は、知り合いの業者」と断ったそうです。

相談員目線では理論武装をしてきつい対応をしがちですが、角を立てず、感謝と拒否を上手に使っている対応に感心しました。

セミナーは「難しい話をじっと聞いただけ」の場ではなく、皆さんが実際どのように対応しているかなどの情報交換の場でもあります。日常で消費生活トラブル防止等は話題になることは少ないので、積極的に活用していただきたいです。セミナーの申込みについては生涯学習課に問い合わせください。

～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(祝日を除く)9時～15時 ☎内線1294
火・木曜日は宮城県東部地方振興事務所県民サービスセンター(宮城県石巻合同庁舎内)☎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