

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 806

2025

6/7



2 多賀城碑



1 多賀城南門

新しい見どころ ⑭

1 8世紀中頃のもので多賀城外郭に設けられ、東北の経営の中心であった多賀城の、まさに入口にあたる重要な施設とされていたものです。発掘調査から二重門形式の極めて格式高い門であったと推測されています。

2 国内でも数少ない奈良時代の石碑で、神亀元年（724）に多賀城が創建されたことなどが記されています。多賀城と古代東北史を解明する上で歴史的・学術的に非常に価値が高いことが評価され、国宝に指定されました。

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 2・3 日本年金機構からのお知らせ
- 4・5 協会けんぽからのお知らせ
- 6 M美さんの社会保険物語
- 7 社会保険協会費納入の御礼
- 7 事業所の所在地・名称や被保険者数に変更があった際は「社会保険協会にも連絡」をお願いします
- 7 「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」について
- 7 家庭常備薬等斡旋について
- 8 令和7年度 事業計画・収支予算が成立しました
- 8 講習会やセミナーに参加してみませんか
- 9 スマートみやぎ健民会議 会員団体募集中！
- 9 自然を感じるウォーキングやトレッキング みやぎ歩け歩け大会
- 10 インフォメーションパーク

日本年金機構 からのお知らせ

算定基礎届の準備をお願いいたします！

「算定基礎届」は健康保険および厚生年金保険の被保険者の実際の報酬（給料）と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、7月1日現在で使用しているすべての被保険者に4～6月に支払った賃金について、事業主の方から「算定基礎届」によって届出いただき、毎年1回、標準報酬月額を見直すための大切な届出です。

「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則1年間（9月から翌年8月まで）の各月に適用され、納めていただく健康保険・厚生年金保険料だけでなく、傷病手当金などの健康保険給付や、将来受け取る年金額などの計算の基礎となります。

今年度の「算定基礎届」については、令和7年6月中旬より、順次、事業主の皆様へ送付いたしますので、同封される「算定基礎届の記載例」や日本年金機構ホームページをご参考の上、適正な届出と提出期間内のご提出をお願いいたします。

【提出期間】令和7年**7月1日（火）**～令和7年**7月10日（木）**

【提出方法】**電子申請または郵送**（同封される返信用封筒により事務センターへ郵送をお願いします。）

【郵 送 先】〒980-8461 **日本年金機構 仙台広域事務センター**

※封筒に、郵便番号と名称のみの記載で郵送することができます。

【問い合わせ先】記入の仕方など、算定基礎届についてのお問い合わせは、「ねんきん加入者ダイヤル」へお願いいたします。

「ねんきん加入者ダイヤル」（事業所、厚生年金加入者向け）

TEL 0570-007-123

全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料金定額プランの対象外です。

《受付時間》月～金曜日／8：30～19：00 第2土曜日／9：30～16：00

※土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

令和7年度社会保険制度説明会の開催について

令和6年度以前は「算定基礎届事務講習会」と題して実施していましたが、令和7年度からは算定基礎届の説明だけに限らず、社会保険制度に関わる様々な情報を発信させていただく場として名称を変更して開催いたします。最新の情報は「日本年金機構からのお知らせ」や日本年金機構ホームページをご確認ください。

年金事務所名	開催日時	会 場	所 在 地	備 考
仙台東年金事務所	6/26（木） 14：00～16：30	電力ホール	仙台市青葉区一番町3-7-1	対象：仙台東年金事務所 管轄の事業所
大河原年金事務所	6/24（火） 14：00～16：30	えずこホール （仙南芸術文化センター）	柴田郡大河原町字小島1-1	対象：大河原年金事務所 管轄の事業所
石巻年金事務所	6/18（水） 13：30～15：30	マルホン まきあーとテラス	石巻市開成1-8	対象：石巻市・東松島市・ 女川町の事業所
	6/24（火） 13：30～15：30	気仙沼中央公民館	気仙沼市内の脇1-16-6	対象：気仙沼市の事業所
	6/26（木） 13：30～15：30	南三陸町 志津川公民館	本吉郡南三陸町志津川新井田 165-1	対象：南三陸町の事業所
古川年金事務所	6/18（水） 14：00～16：00	大崎市民会館	大崎市古川北町5-5-1	対象：古川年金事務所 管轄の事業所

厚生年金保険加入者の方へ

パソコン・
スマホで

24時間
いつでも

ご自宅で

窓口に行かなくて
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！



**年金記録が
いつでも確認できます！**

今までの記録は
どうなってるかな



これまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索



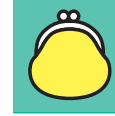
**通知がオンラインで
受け取れます！**

確定申告を簡単に
できないかな？



確定申告に使用する通知書を e-Tax
対応の電子データで受け取れます
ペーパーレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票



**年金見込額の試算は
オンラインで！**

将来いくら年金が
もらえるのかな？



年金見込み額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- かんたん試算
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込み額を自動的に試算できます
- 詳細な条件で試算
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます



**年金の手続きが
スマホで完結！**

窓口へ手続きに
行く時間がないな



お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）

登録方法や操作にお困りの場合は

■相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問い合わせに
自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」が、
24時間いつでも対応しています。
日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャッ
ト総合窓口」からアクセスしてください。

■ホームページで確認

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



スマホでアクセス

■お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

050 から始まる電話でおかけになる場合は

03-6700-1144

受付時間

月曜日 午前8時30分から午後7時
火曜日～金曜日 午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日 午前9時30分から午後4時
※土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、
12月29日から1月3日はご利用いただけません。

協会けんぽからのお知らせ

整骨院・接骨院、はり・きゅう・マッサージのかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）



健康保険が使えます (一部自己負担)	健康保険が使えません (全額自己負担)
急性などの外傷性の打撲・捻挫・および挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼 ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。	- 単なる肩こり、筋肉疲労 - リウマチ等の慢性の病気 - 仕事中や通勤途中のケガなど

はり・きゅう

対象となる傷病

神経痛、リウマチ、五十肩、頸腕症候群、腰痛症、頸椎捻挫後遺症

条件

医師による適当な治療手段がなく、施術について定期的に医師が同意していること
※医療機関との併用でのはり・きゅうの施術は認められていません。

あん摩・マッサージ

条件

- ▶筋麻痺・関節拘縮など可動域の拡大と筋力増強など症状の改善することが目的のとき
 - ▶施術について医師が定期的に同意していること
- ※疲労回復やリラクゼーション目的のマッサージは健康保険の対象外です。



協会けんぽ
からの
お願い

療養費支給申請書の内容（傷病名、金額、日数など）をよく確認のうえ、**必ずご自身でご署名ください。**
協会けんぽより施術内容について照会することがあります。
健康保険の適正な支払いのため、ご協力お願いいたします。

はり・きゅう、あん摩・
マッサージについて
▼詳しくはこちら



お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 業務グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「1」をご選択ください。

出前健康づくり講座を受講してみませんか？

◇協会けんぽ宮城支部では、職場で働く皆さまの健康づくりを応援するため、専門のスタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い（オンラインも可）する出前健康づくり講座のご案内を行っております。

対象

職場健康づくり宣言に登録している事業所様

※「職場健康づくり宣言」への登録は無料です。登録がお済みでない事業所様は、講座申込と同時に右のQRからエントリーシートをご提出ください。

▼詳しくはこちら



期間

令和8年 **3月** まで

※定数に達し次第終了いたします

人気の講座

- 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- 忙しいあなたのための睡眠&ストレスケア



出前健康づくり講座 申込書

ダウンロードはこちら >>

※ FAX または郵送でご提出ください



※協会けんぽ宮城支部にご加入いただいている事業所様が受講の対象となります。

※時間は60分が原則ですが、30～90分の間でご相談に応じます。（ただし、時間が固定されている講座もあります）

お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「4」をご選択ください。

薬局における医薬品の品質管理について

医薬品の製造には薬効はもちろんのこと、副作用の発現など様々なデータを取って細かな審査を経て承認を受け、さらに製造業者は多くの工程ごとに細かに製造手順や品質を確認しながら製造していることは皆様には概ねご承知のとおりかと思えます。しかし、医薬品について販売を担う薬局などにおいても、その販売している医薬品の中から計画的に検査を行うなど品質確認が義務付けられていることはあまり知られていないかもしれません。宮城県薬剤師会の医薬品試験センターでは毎年汎用される医薬品の中から検査する医薬品を決め、県内薬局から集めた医薬品について規格どおりに溶解するか、主成分の含有量が規定の範囲か、点眼剤などデリケートな部分に使用のお薬

について品質が保たれているかなどの検査を行っております。また漢方薬局などにおいて製造したかぜ薬や胃腸薬などのいわゆる薬局製剤について薬局が自ら検査することが困難な場合には当センターで成分含量などの検査を行い、患者様が安心して使用できますよう、こちらも細心の注意を払って検査をし、毎年多くの医薬品の品質の確認を行っております。これからも薬局等で取り扱う医薬品について患者様に安心して使用いただけるように検査を徹底してまいります。

一般社団法人 宮城県薬剤師会
医薬品試験委員会 宮城英徳



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/>

協会けんぽ 宮城

検索



M美
さんの

社会保険物語

上手な医療のかかり方
時間外受診
第141話

4

たしかに多くの
軽症患者さんが医師の少ない
時間外に受診したら、
医療が逼迫してしまうね。

しかも、軽症の患者さんが
時間外に受診することは
救急医療や重症患者さんの
受け入れに支障が
出てしまいます。

1

なんだか
調子が悪いなあ…

どうしたんですか？

5

そうなんだ！
今日あえず
仕事の午後は
病院に行くてくるよ。

緊急でないのであれば、
時間内の受診を
検討してくださいね。
もし夜に具合が
悪化してしまったら、
#7119に電話すると、
病院を受診すべきかの
相談も
できますよ！

2

少し頭が痛くて…
いつもの頭痛かな。
でも仕事は休めないし、
夜病院に行くてこつかな。

心配ですね…。
でもちよつと
待つてください！
夜に受診すると
診察代に加えて
割り増し加算が
かかるんですよ！

6

もちろんだ！
行つておいで。
お大事にな。

部長！
病院に行きたいので
午後休ませて
ください！！

3

ええ…！
そんなに
違うんだ…

例えば初診の場合、
18時以降に受診すると、
初診料に1,600円、
22時～6時に受診すると、
初診料に14,800円の
加算がかかるんですよ！

協会けんぽからのお知らせ

休日・夜間 に受診すべきか迷ったら…

電話で相談できる窓口があります！

こども #8000

おとな #7119

医師や看護師に
「症状にどう対応すべきか」
「受診すべきか」等を
相談することができます！

事業主 の方へのお願い

従業員の方が診療時間内に受診できるよう
業務の調整や**環境づくり**に
ご協力をお願いいたします！



お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「4」をご選択ください。

社会保険協会費納入の御礼

「令和7年度社会保険協会費」につきまして、ご理解とご協力を賜り、早速納入いただきまして誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

当協会では、会員の皆様のご協力のもと、健康保険・年金制度の普及・広報事業や健康と福利増進のための事業に今後とも取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

まだ、納入がお済みでない場合は、事業を円滑に運営していくためにも早期の納入にご理解とご協力をお願い申し上げます。なお、会費納入に当たっての「払込取扱票」が紛失等によりお手元にない場合には、当協会（022-266-0411）までご連絡いただければ再送いたしますのでよろしくお願いいたします。

※会員事業所様のご負担を少なくするために、収納代行業者（三井住友カード(株)）のコンビニ収納サービス等を活用しております。また、請求書の送付も発送代行業者（三井住友カード(株)）に委託しております。



事業所の所在地・名称や被保険者数に変更があった際は「社会保険協会にも連絡」をお願いします。

「社会保険みやぎ」を確実に事業所様へお届けするために、事業所名称・所在地・被保険者等を変更されたときは、管轄の年金事務所への所定の手続きをされますとともに、当協会へもご連絡をお願いいたします。

【変更手続きの方法】

当協会ホームページ（<https://shahokyo-miyagi.jp/>）⇒「各種届出書」から
（スマートフォンの場合は「各種届出書」から）

- 「WEBでのお申込み」：必要事項をフォームに入力し、送信してください。
- 「用紙でのお申込み」：用紙をダウンロードし、必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお送りください。

広報誌「社会保険みやぎ」2025.2月3月号7ページに「会員事業所変更届」を掲載しております。
※日本年金機構へ変更の手続きをされても、当協会に変更情報が自動的に提供されることはありません。
なお、昨年度までは専用はがきにて「会員事業所変更届」をお送りしておりましたが、今年度より廃止いたしました。皆様には、環境への配慮及び手続きの効率化のため、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



宮城県社会保険協会HP

協会ホームページのTOPページの
こちらのバナーをクリック!!



会員事業所変更届

(記入例)

	変更前 (全てにご記入ください)	変更後 (変更項目のみ記入ください)
事業所k号	仙北いろは	
事業所番号	1234	
事業所名称	一般財団法人宮城県社会保険協会	
事業所所在地	〒980-0802 仙台市青葉区二日町〇ー〇	〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20
電話番号	022-266-0411	
被保険者数	3	

※この変更届に係る会員の情報は、適切に管理し当協会の事業目的にのみ利用させていただきます。

「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」について

当協会の契約宿泊施設利用の宿泊料金助成（全日、ご利用者お一人につき1,000円の割引）は、「協会費 払込受領証（写）」・宿泊者の「健康保険証（含被扶養者）」のご提示が必要ですが、今般、健康保険証が「マイナ保険証」に切替わるなど、提示が難しくなっております。

今後、利用する場合は、「全社連」発行の「施設利用会員証（※施設利用会員証（WEB版）含む）」を当日フロントにご提示ください。

なお、「施設利用会員証」をお持ちでない方は、当協会に「施設利用会員証（紙カード）又（WEB版）」をお申込みください。

詳しいお申込み方法につきましては、当協会HP⇒「会員特典ページ」または「会員限定ページ」をご覧ください。

施設利用会員証



WEB版



紙カード

… 契約施設 …

「鳴子やすらぎ荘」 ☎ 0229-87-2121

申し込み・問い合わせ先 一般財団法人 宮城県社会保険協会

〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20 TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

宮城県社会保険協会

検索



◆◆ 家庭常備薬等斡旋について ◆◆

●昨年度も実施しましたが、大変好評でしたので、今年度も別添折り込みチラシのとおり、従業員の皆様、並びにご家族の皆様の健康管理にお役立ていただきたく、家庭常備薬等の斡旋を実施することとしましたのでご案内いたします。購入をご希望の方は別添折り込みチラシにより申し込みください。

※この件の、「お申し込み」及び「お問い合わせ」等は、別添折り込みチラシの業者をお願いいたします。

社会保険協会からのお知らせ

令和7年度 事業計画・収支予算が成立しました

◆ 社会保険制度の周知・広報

● 広報の推進

- ・広報誌「社会保険みやぎ」を隔月発行
- ・ホームページの充実及び利用拡充
- ・申込みフォームを利用し参加申込みや事業所変更届が提出できます。 **新規**
- ・社会保険事務手続き等に関する参考図書の配布

● 事務講習会等の開催

- ・社会保険新任担当者等事務講習会を開催します。(9月) 県内5地区で予定します。
- ・年金シニアライフセミナー (10月) 県内5地区で予定します。

◆ 健康・福利増進事業

- 健康づくり指導講習会・健康相談等への講師派遣 (年間)
- 健康づくりDVDの貸出し・動画コンテンツ配信 (年間) **新規**

◆ 健康・福利増進事業

- 「みやぎ歩け歩け大会」への参加助成 (通年)
- スキーリフト券購入優待「スプリングバレー泉高原スキー場」(12月～3月)
- ジップライン及び芋煮会の購入優待「上記スキー場」(9月～11月) **新規**
- 各種施設の優待事業の実施
- ・「仙台うみの杜水族館」の施設利用割引、「全社連」契約施設の優待利用、
「(一財)宮城県社会保険協会」契約施設の優待利用
(優待施設事業の詳細はHPをご覧ください)

◆ 年金委員・健康保険委員の活動への協力

宮城県社会保険委員会連合会ならびに県内6社会保険委員会の活動を支援します。

◆ 社会保険協会への加入促進

当協会の設置目的や事業内容等を分りやすく説明し、加入促進を図ります。

収入支出予算額

科 目	予算額
事業活動収入	49,040
(内会員会費) 収入	49,000
収入合計	49,040

支出の部 (単位: 千円)

科 目	予算額
事業活動支出	
(事業費)	31,482
(管理費)	17,558
支出合計	49,040

講習会やセミナーに参加してみませんか 詳細は、8月・9月号でご案内します。

● 社会保険新任担当者等事務講習会

社会保険の手続きってなんとなく難しそう、誰に聞いたらよいかわからない…。入社退社に関する手続きの際に必要な情報は？何をいつまでに提出するの？ など基礎から学ぶ社会保険手続きを日本年金機構各年金事務所職員や全国健康保険協会宮城支部(協会けんぽ)職員を講師に社会保険実務の手引きをテキストに講習会を開催しています。

昨年より、保健師を講師に迎えて、「健康づくり」をテーマにした講話を行っています。

スケジュールは以下のとおり各地区を会場に行いますので多くの担当者の方々の参加をお待ちしております。

令和7年度 新任担当者事務講習会(案)

地区	日時	会場	所在地	備考
仙 台 地 区	9月3日(水) 13:30～16:15	TKP ガーデンシティ PREMIUM 仙台西口5階 カンファレンスルーム51	仙台市青葉区花京院1-2-15 ソラプラザ5階 022-204-1036	募集人数: 各70人
	9月19日(金) 13:30～16:15			
石 巻 地 区	9月12日(金) 13:30～16:15	石巻商工会議所(会議室)	石巻市中央2-9-18 0225-22-0145 今村さん	募集人数: 40人
大 崎 地 区	9月9日(火) 13:30～16:15	グランド平成(3階 富士の間)	大崎市古川駅前 大通5-3-2 0229-23-6363	募集人数: 40人
大河原 地 区	9月24日(水) 13:30～16:15	大河原駅前コミュニティセンター「オーガ」(イベントホール)	大河原町 大谷字町向126-4 0224-52-1110	募集人数: 25人

● 年金シニアライフセミナー

退職予定者、事業所の担当者、被保険者等の方々を対象に年金シニアライフセミナーを開催します。人生100年代に向けて、新たなステージの準備を始めましょう 会員事業所の従業員の方々には、退職前などに一旦立ち止まり、早めの準備で安心してセカンドライフ手に入れるよう、人生設計を見直してみたいかがですか。専門の講師を迎えて、テキストの「年金ライフプランのすすめ」も無料でプレゼントします。

※今年は仙台地区で土曜日開催を試験的に行います。ご夫婦での参加など、多くの参加者をお待ちしています。
開催スケジュールは以下のとおりの予定となります。

令和7年度 シニアライフセミナー(案)

地区	日時	会場	所在地	備考
仙 台 地 区	10月9日(木) 12:55～16:45	ホテル白萩2階錦の間	仙台市青葉区錦町2-2-19 022-265-3411	募集人数: 各70人
	10月25日(土) 12:55～16:45	ハーネル仙台2階松島A	仙台市青葉区本町2-12-7 022-222-1121	
石 巻 地 区	10月8日(水) 12:55～16:45	石巻商工会議所(会議室)	石巻市中央2-9-18 0225-22-0145 今村さん	募集人数: 50人
大 崎 地 区	10月28日(火) 12:55～16:45	グランド平成(3階 富士の間)	大崎市古川駅前 大通5-3-2 0229-23-6363	募集人数: 50人
大河原 地 区	10月29日(水) 12:55～16:45	大河原駅前コミュニティセンター「オーガ」(イベントホール)	大河原町 大谷字町向126-4 0224-52-1110	募集人数: 30人

申し込み・問い合わせ先 一般財団法人 宮城県社会保険協会

〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町 4階
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

ホームページでもご覧いただけます

宮城県社会保険協会

検索

宮城県内の各事業主・団体等の皆様へ

一緒に健康づくりに取り組みませんか？

スマートみやぎ健民会議

会員団体募集中！



©宮城県・旭プロダクション

● 「スマートみやぎ健民会議」って何？

働き盛り世代の皆様が、働きがいや生きがいをもって仕事を続けるうえで、健康な心身は欠かすことができません。

宮城県では、企業、保険者、医療・保健・産業分野の機関・団体、報道機関、行政などと力を合わせ、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に、スマートみやぎ健民会議を組織しています。現在、県内の企業・団体 1029 団体が会員となり、従業員の健康づくりなどに取り組んでいます。

※R7.4.1 現在

● 会員になると・・・

- ・ スマートみやぎ健民会議(宮城県)ホームページに、団体名・企業名が掲載され、健康づくりに取り組む企業、団体としてイメージアップにつながります。
- ・ 「スマートみやぎ健民会議ロゴマーク」が使えます(※別途申請が必要です)。
- ・ 企業向けに開催している「歩数アップチャレンジ」などのイベントや、お役立ていただける情報を県からお知らせします。

● 会員登録方法は？ ※ 登録は無料です。

右記ホームページ内の申込フォームから御登録いただくか、登録書をダウンロードいただき、宮城県保健福祉部健康推進課に電子メールなどでお送りください。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ

<https://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/kaiinitiran.html>

スマートみやぎ健民会議

検索



【お問い合わせ先】 宮城県保健福祉部健康推進課 Email : kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

社会保険協会からのお知らせ 追加申込みのご案内



バスツアー旅行代金の一部(3,000円)を助成します
会員事業所にお勤めの従業員とご家族が下記の宮城交通株式会社・河北新報社主催の健康増進企画のバスツアー「みやぎ歩け歩け大会」に参加申込みされた場合、一部代金(3,000円)を助成します。
※令和7年度の「協会費」が納入済みであることを確認のうえお申し込みください。
※お一人様1回限りの助成となります。
※募集人員は各コース40名(1グループ1コース4名まで)

福島県
福島市

浄土平から登る一切経山または鎌沼散策
「魔女の瞳」で有名な一切経山・多くの高山植物が生い茂る鎌沼を歩きます。

山岳ガイド付き
日帰り入浴付き

代
金

10,800円
(1人1席の場合)

※1人2席の場合、追加代金+2,200円
●最少催行人員 / 20名

7/12土 日帰り 食事条件なし / 添乗員同行

岩手県
遠野市

民話と伝説の里・遠野ふるさとウォーク
民話の里を歩いた後は、語り部さんのおはなしに耳を傾けてみましょう。

昼食付き
語り部さんの昔話付き

代
金

11,500円

●最少催行人員 / 20名
●約7km・約2時間
●標高差約30m / 難易度 ★★

9/6土 日帰り 食事条件: 昼1 / 添乗員同行

青森県
五所川原市
弘前市

津軽富士見湖遊歩道・鶴の舞橋ウォーキングと高山稲荷神社千本鳥居散策
雄大な津軽富士に見守られながら歩く1泊2日の旅。

代
金

34,800円
(1人1席の場合)

※1人2席の場合、追加代金+4,200円
●最少催行人員 / 20名
●約3km・約1時間(津軽富士見湖パーク)
●標高差約20m / 難易度 ★

7/27日~28日 宿泊 / 1泊2日 食事条件: 朝1・昼2・夕1 / 添乗員同行

詳しい内容は下記へお問い合わせください。

「申込方法」と
お問い合わせ

宮交観光サービス株式会社(右記電話番号)
へ直接お申し込みください。

電話 022-298-7762

申し込み

お申込み締切日は、出発日の7日前まで。※但し、締切日前に満席及び開催中止で予約できない場合もございます。

電話によるお問い合わせは専用ダイヤルへ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきん加入者ダイヤル(年金の加入に関する一般的なお問い合わせ)

●事業所・厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

●国民年金加入者向け

0570-003-004 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6630-2525

受付時間 ●月～金曜日 8:30～19:00
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきんダイヤル(年金の受け取りに関する一般的なお問い合わせ)

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

0570-058-555 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- 土曜日(第2土曜日を除く)、日曜日、祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。
- 一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 050で始まる電話でおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- お問い合わせの際には、基礎年金番号または年金証書番号をお知らせください。



お探しの情報がすぐに見つかる！
リニューアルしたホームページをご活用ください！

協会HPをリニューアルいたしました。会員限定ページ開設により使いやすく、最新情報を随時更新中です。ぜひURLまたはQRコードからアクセスください。

<https://shahokyo-miyagi.jp/>
会員限定ページにはTOPページから「会員限定」をクリック

宮城県社会保険協会

会員限定ページにはTOPページ⇒「会員限定」を選択

会員限定ページにアクセスするにはパスワードが必要です。詳しくは広報誌「社会保険みやぎ2025.4月/5月号12ページ」または当協会HPの「会員特典」ページをごらんください。

街角の年金相談センター仙台

厚生年金保険・国民年金の受給に関するご相談、手続きは年金事務所のほか、年金相談センターでも行うことができます。

●電話によるご相談は「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください

相談時間 ●月～金曜日 8:30～17:15
●第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで受付時間を延長しています。
※祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

右記カレンダーもご覧ください

街角の年金相談センター仙台

〒980-0803

仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2階

※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています



年金の予約相談の実施

年金のご相談の際には、事前にご予約のうえ、年金事務所へおいでいただくとスムーズに相談できます。なお、予約相談希望日の1か月前から受付しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ
0570-05-4890

年金相談の受付時間と週末相談(予定)

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5					1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

◆受付時間

平日(月～金)
午前8時30分～午後5時15分

◆年金相談の「時間延長」と「週末相談」

時間延長(週の初日)
午後5時15分～午後7時
週末相談(第2土曜日)・ねんきんの日
午前9時30分～午後4時

変更されている場合もありますので、ホームページなどでご確認のうえご利用ください。

日本年金機構 検索

7月・8月の出張相談所開設のご案内

【常設】

会場	開設日	開設時間	予約受付先
気仙沼出張相談所 (NTT気仙沼ビル1F) (予約制)	土日および祝日以外の 平日	8:30～12:00 13:00～17:00	予約受付専用電話 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

・予約制を実施している会場については、お電話で事前に相談日をご予約ください。

・ご予約は、相談日の1か月前から受付いたします。

※相談にお越しの際には、年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が分かる書類と、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができる書類を必ずお持ちください。

※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の本人確認ができる書類(運転免許証等)が必要となります。