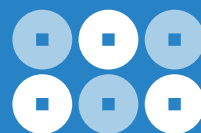




# 困った時の相談窓口



## 市民相談

毎日の暮らしの中で、心配ごとや分からないことでお悩みの方…

相談内容	相談日・時間・場所	お問い合わせ
消費生活相談・市民相談	毎週月～金曜日 上田市役所上田市消費生活センター	9:00～16:00 上田市消費生活センター ☎75-2535
行政相談（行政相談委員）	毎月第2火曜日 毎月第3水曜日（予約制） 丸子地域自治センター	13:00～16:00 9:00～12:00
法律相談（弁護士）	毎月第2・4金曜日（予約制）	13:00～16:00
登記・法律相談（司法書士）	毎月第3水曜日（予約制） 丸子地域自治センター	9:00～12:00
土地境界問題・登記法律相談 （土地家屋調査士・司法書士） 不動産鑑定相談（不動産鑑定士）	毎月第2木曜日	13:00～16:00 生活環境課 （日程及び会場については、毎月の「広報うえだ」を御確認ください。）  （会場が丸子の場合） 丸子地域自治センター ☎42-1216
マンション管理士による なんでも相談	奇数月第4水曜日	13:00～16:00
女性相談員によるなんでも相談 女性弁護士による法律相談	〔女性相談員によるなんでも相談〕 毎週火曜日（要予約） 11:00～18:00 毎週木曜日（要予約） 10:00～17:00 第2・4土曜日（要予約） 10:00～17:00 〔女性弁護士による法律相談（要予約）〕 偶数月第4木曜日、奇数月第2・4木曜日（一人30分） （変更の場合がありますので、お問い合わせください。） 市民プラザ・ゆう	市民プラザ・ゆう ☎27-3123
人権擁護委員による 人権・悩みごと相談	毎週月・水・金曜日（祝日は休み） 長野地方務局上田支局	9:00～16:00 長野地方務局上田支局 ☎23-2001
	毎月1回不定期 上田市勤労者福祉センター	13:00～16:00 人権男女共生課 ☎23-5393
	毎月1回（11月は除く） 丸子ふれあいステーション	9:00～12:00 丸子解放センター ☎42-6694
	6月・12月 真田地域自治センター	9:00～12:00 真田市民サービス課 ☎72-0154
	年4回原則第2月曜日（祝日の場合は翌火曜日） 武石地域総合センター	9:00～12:00 武石市民サービス課 ☎85-2827
発達相談	毎週月～金曜日（予約制）	8:30～17:15 発達相談センター ☎24-7801
子育て相談	毎日（月2回休止日あり） 中央子育て支援センター	8:30～17:15 子育て支援センター （ひとまちげんき・健康プラザうえだ内）☎26-3096
	毎週月～金曜日 神科子育て支援センター 泉田子育て支援センター 中丸子子育て支援センター 真田子育て支援センター	9:00～16:00 （神科第二保育園内） ☎21-1222 （泉田保育園内） ☎23-3320 （中丸子保育園内） ☎42-2678 （そえひ保育園内） ☎73-2140

## 広告

- 墓石 ●記念碑 ●灯籠 ●リフォーム
- 移転・クリーニング ●出張戒名彫り
- 建築石材（住宅用石張り工事）



石の上にも120年

### 有限会社 藪田石材

TEL.0268-27-0635

長野県上田市住吉40-7  
営業時間/8:00～17:00  
定休日/土・日・祝日



### 新築・リフォーム・民家再生



永い長～いおつき合い 家造り70年

### 株式会社 林工務店

上田市古安曾 2675-1  
TEL 0268-38-1230



不動産の 鑑定 評価

おまかせください

株式会社 西入不動産鑑定事務所

Tel: 0268-25-3597

〒386-0012 長野県上田市中央1-3-13  
午前9:00～午後6:30 / 土曜午前のみ営業  
定休日 / 日曜、祝日

西入不動産鑑定事務所

検索

相談内容	相談日・時間・場所	お問い合わせ
子育て相談	毎週月・水曜日 西内子育て支援センター	9:30~13:00 (西内保育園内) ☎44-2200
	毎週土曜日 神科・中丸子・真田子育て支援センター	9:00~正午 (神科第二保育園内) (中丸子保育園内) (そえひ保育園内) ☎21-1222 ☎42-2678 ☎73-2140
	毎週月~金曜日 子育て支援コーディネーター	9:00~16:00 子育て支援コーディネーター (中央子育て支援センター内) ☎75-2416
専門コーディネーターによる 就職・労働相談、無料就職紹介、 事業所への支援	月~木曜日(要予約)(祝祭日除く) 上田市就労サポートセンター(勤労福祉センター内)	9:00~12:00 地域雇用推進課 ☎26-6023
ひとり親相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 子育て・子育て支援課 ☎23-2000
家庭・児童相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 子育て・子育て支援課 ☎23-2000
不登校などの教育相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 教育相談所 ☎27-0241
青少年電話相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 青少年ハローダイヤル ☎22-8080
健康相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 健康推進課 ☎23-8244・☎28-7124 各地域自治センター
母乳・妊婦相談	毎週月~金曜日	9:30~15:30 健康推進課 ☎24-7932
育児110番	毎週月~金曜日	9:00~16:00 健康推進課 ☎23-4444
離乳食・子どもの食事相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 健康推進課(要予約) ☎28-7124
歯の相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00 健康推進課(要予約) ☎23-8244
こころの相談	相談の上決定	健康推進課(要予約) ☎23-8244
ひきこもり相談	相談の上決定	健康推進課(要予約) ☎23-8244
生活困窮者の自立支援	毎週月~金曜日 上田市ふれあい福祉センター	9:00~17:00 上田市生活就労支援センター「まいさぼ上田」 ☎71-5552
身体・知的・精神障がい者相談 療育相談・就労相談	毎週月~金曜日 上田市ふれあい福祉センター2階	9:00~18:00 上小圏域障害者総合支援センター ☎28-5522
年金相談	毎週月~金曜日 駅前ビル「パレオ」6階 街角の年金相談センター上田(オフィス) 休業日は土、日、祝祭日、年末年始(12/29~1/3)	8:30~17:15 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080 街角の年金相談センター上田(オフィス) 予約専用 ☎0268-25-4425
わが子の就職等相談会	毎週月曜日(要予約) 若者サポートステーション・シナノ	10:00~17:00 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日(要予約) 若者サポートステーション・シナノ	10:00~17:00 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383
成年後見制度等に関する相談	毎週月~金曜日 上田市ふれあい福祉センター	8:30~17:15 上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091
障がい者の権利擁護(虐待・差別 など)に関する相談	毎週月~金曜日 障がい者虐待防止センター	8:30~17:15 障がい者支援課 ☎23-5158 各地域自治センター市民サービス課 左記以外の夜間休日等は、市役所 ☎22-4100(代)
農地に関する相談	毎週月~金曜日	8:30~17:15 農業委員会事務局 ☎23-5466 各地域自治センター内にある地域事務所 (塩田・川西・豊殿を除く)
外国人住民のための総合相談	毎週月~金曜日 多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階)	9:00~17:00 人権男女共生課 ☎75-2245

## 広告

**私は不動産屋です!**  
お客様が新たな人生の  
一歩を踏み出すお手伝いを  
仕事としています。

代表 石井 充



**COUNTRY HOUSE 21** カントリーハウス21  
TEL: 0268-55-7757  
上田市中央北1-1-31 国道18号中央北交差点角  
宅地建物取引業: 長野県知事(3) 第5169号  
★ホームページでは新着物件情報を随時更新中!

**復職支援・職場改善**  
私たちに  
おまかせください。

ストレス  
チェック

カウン  
セリング

リワーク  
休職者支援

「シゴトとココロ」のトータルサポート  
**ウォームブランケット**  
上田市中央2-8-10 アルプスミズノビル2階  
TEL: 0268-71-6034

家庭の仕事から会社の仕事まで  
公益社団法人  
**上田地域シルバー人材センター**

**人材募集中**  
お仕事も入会もお気軽にまず相談!  
◆センター事務局 上田事務所  
上田市常盤城3-2-10  
**TEL 0268-23-6002**  
◆丸子支所 ◆真田支所  
上田市上丸子1600-1 上田市真田町長7190  
TEL 0268-43-0333 TEL 0268-72-4433  
<https://webc.sjc.ne.jp/uedasc/index>