

相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	11日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	13日(木)			不要	
行政相談／登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
行政相談	21日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	真田生活環境担当 ☎72・0154
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	13日(木)	13:00～16:00	上田駅前ビルパレオ 2階会議室		人権男女共生課 ☎23・5393
	25日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
女性弁護士による法律相談	27日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			☎27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			(人権男女共生課)
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定	—	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談 発達相談		8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801		
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日	—	—	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	社会福祉協議会(ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)	不要	人権男女共生課 ☎75・2245

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより②③ 高齢者を狙った悪質商法などにご注意を！！

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を抱えているといわれています。悪質業者は、言葉巧みにこれらの不安につけこみ、貯えてきたお金や年金などの財産を狙っています。消費者トラブルを防ぐためのポイントは、家族や周囲による「見守り」と「気づき」です。

昨年、上田市消費生活センターに寄せられた相談の50%以上が60歳以上の方からです。

あなたは大丈夫？ トラブルの多い商法・手口

■点検商法(屋根・外壁・床下のトラブル)

業者が「無料で屋根を点検します」と言ったので、見てもらったら「今すぐ修理が必要」と言われ、屋根だけでなく壁の修理も併せて契約をしてしまった。

■訪問販売(布団・布団用乾燥剤)

業者に「布団乾燥剤はいらない」と断っているにもかかわらず、勝手に交換し、高額な代金を請求された。

■インターネット接続トラブル(アナログ戻し、光回線)

業者が「今より安くなる」と言っていたのに、必要のない契約を行い、前より金額が高くなった。

■通販トラブル

「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった。



消費者被害は見守りで防止！

被害を未然に防ぐには、日頃から家族や周囲の方(ご近所、民生委員、ケアマネジャーなど)が、高齢者の様子を「見守り」・「気づく」ことが大切です。

こんな様子は要注意！

- 不審な書面・大量の商品・見慣れない人の出入り
- 定期的にお金をどこかに支払っている
- お金に困っている など

不安に思った場合やトラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎23・5144(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

不用品交換情報 ※8月1日時点の登録状況です。

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(金銭の授受は一切なしとします。登録は3か月です)。

【ゆずります】オイルヒーター(2台)／座卓／花瓶(10個)／チャイルドシート
【ゆずってください】携帯用ラジオ／電動ウォーカー／芝刈り機／水槽(幅100cm以上)／猫用ケージ



市ホームページ

古着を回収します

家庭で不用となった古着など(まだ着られる、または使える状態のものに限る)を回収します。外から中身が見えるよう、ビニール袋に入れてお持ち込みください。
【日時】10月7日(金) 10:00～12:00

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ☒info@umic.jp

秋の工作教室

【期日】10月9日(日)・10日(月・祝) 【内容/料金】①工作教室「LEDネコ基板を作ろう」(9日 10:00～11:30)／500円 ②工作教室「なわとびゲームを作ろう」(9日 13:30～15:30)／1,000円
【対象】小学4年生～大人 【定員】10名(応募多数の場合は抽選) 【申込】10月2日(日)までにホームページ申込フォームから。【その他】10日にも工作教室がございます。詳細はホームページをご確認ください。



ホームページ

Excel関数超入門2日間コース

これからExcel関数を学ぶ方のための講座です。数式の基本や簡単な関数をわかりやすく学びます。
【日時】10月8日(土)・15日(日) 両日 9:30～12:00 【対象】Excelの基本操作ができる方 【定員】先着10名 【料金】2,500円(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ 【申込】9月23日(金・祝)以降、電話で。

Excel関数入門2日間コース

これからExcel関数を使いこなしたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など各種の関数を使ってみます。
【日時】10月22日(土)・29日(日) 両日 9:30～12:00 【対象】Excelの基本操作ができる方 【定員】先着10名 【料金】2,500円(テキスト代込み) 【申込】10月7日(金)以降、電話で。【持ち物】USBメモリ

Word初心者2日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作を学ぶセミナーです。文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成までを学びます。(Microsoft Office 365/2019対応)
【日時】10月24日(月)・31日(月) 両日 13:30～16:00
【対象】文字入力ができる方 【定員】10名(応募多数の場合は抽選) 【料金】3,820円(テキスト代込み) 【申込】10月16日(日)までに電話で。

初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンが動く仕組みや用語解説、使ううえで気をつけることなどをわかりやすくお話しする講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。いずれか1日をお選びください。
【日時】10月25日(火)・28日(金) 両日 13:30～16:00 【対象】スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方 【定員】各日10名(応募多数の場合は抽選) 【料金】500円 【申込】10月16日(日)までに電話で。

施設イベント

真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

おはなし広場

「おとぎの会」のみなさんによる人形劇などをします。
【日時】10月15日(土) 10:30～
【対象】どなたでも
【定員】20名程度



上田まんがクラブ(10～3月)

まんが、イラスト作品の描き方を学びます。
【クラス名/日時/場所/対象/料金】
①子ども向けクラス/毎月2回(全12回) 13:00～16:00/上田駅前ビル「パレオ」2階会議室/小学4年生～高校生初心者/1回500円(合計6,000円)※第1回は10月2日(日)開催。
②大人向けクラス/毎月1回(全6回) 13:00～16:00/マルチメディア情報センター/高校生経験者～大人/1回500円(合計3,000円) ※第1回は10月23日(日)開催。

◇①②の共通事項

【講師】小西あゆみ氏(イラストレーター)
【定員】①②各先着10名
【申込】9月24日(土)以降、電話またはメールで。
【その他】詳細は、ホームページをご覧ください。 上田まんがクラブ



上田まんがクラブ

十勇士パソコンクラブ(10月～)

プログラミングや電子工作のクラブです。(毎月1回開催)
【日時/場所】①土曜の回・初心者は、10月8日(土) 13:30～15:30/マルチメディア情報センター ②土曜の回・経験者は、10月29日(土) 13:30～15:30/マルチメディア情報センター ③火曜の回は、10月18日(火) 18:00～20:00/まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10 丸陽ビル1階[海野町])

◇①～③の共通事項

【対象】小学4年生～大人 【定員】各回先着10名
【料金】500円/回
【申込】開催日の1か月前から開催日前日までに電話またはメールで。
【その他】詳細は、ホームページをご覧ください。 十勇士パソコンクラブ



十勇士パソコンクラブ

サイエンスカフェ「キノコ(菌類)の世界を探索しよう」

秋のフィールドに出掛けて、キノコや様々な菌類を探します。キノコが自然界でどのように生きているのかにも注意を払い、私たちの周りの環境の中でのキノコの役割を考えます。
【日時】10月15日(土) 13:30～16:00
【講師】出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所准教授)
【対象】どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
【定員】付添を含め24名(応募多数の場合は抽選)
【料金】200円 ※ドリンクはありません。
【持ち物】大きく平たい菓子箱とキャラメル箱
【申込】10月7日(日)までに電話で。

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所、料金、申込の記載がないイベントは、別の施設で実施します。【無料】・【申込不要】です。