

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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	
行政相談	10日(火)			不要	生活環境課 ☎22・4140
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	12日(木)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411 丸子生活環境担当 ☎42・1216
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)			事前に電話で	みんなの人権110番 ☎0570・003・110 長野地方法務局上田支局 ☎23・2001 人権男女共生課 ☎23・5393
行政相談／登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子解放センター ☎42・6694
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	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権男女共生課)
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権男女共生課)
	5日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階第2会議室	2日前までに電話で	
	31日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26日(木)	10:00～12:00	—	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権男女共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権男女共生課)
	毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	10:00～17:00	—	2日前までに電話で	
認知機能検査	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
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	市役所(本庁舎)	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244
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		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) 子育て・子育て支援課 ☎23・2000
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	教育相談所 ☎27・0241
児童生徒の教育相談 発達相談				事前に電話で	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	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
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	人権男女共生課 ☎75・2245
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	

※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②⑧ 海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブルに注意!!

年末は荷物が届く機会が増える時期です。海産物の電話勧誘や「代引き」を悪用した「送り付け商法」に注意しましょう。勧誘が強引など少しでも不審な点があったら相手と話し込まず、「すぐに」「きっぱりと」断りましょう。普段から、荷物が届く予定がある場合は必ず家族に伝えるなど、家族間でのルールを決めておきましょう。

相談事例



- 「新型コロナウイルスの影響で商品が売れないため支援してほしい」と電話で言われて海産物を購入したが、届いた商品は金額に見合わないものだった。
- 「以前購入してもらったことがある」「買ってもらうないと困る」と強引に勧誘され、海産物の購入を了承したが断りたい。
- 母親に何度もしつこく海産物購入の勧誘電話があり、断ったが、代引配達で商品が届き、代金を支払って受け取ってしまった。

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。

トラブルに遭わないためのポイント

- 知らない業者からの電話勧誘には慎重に対応しましょう。
- 注文した場合は、事業者情報を記録しておきましょう。
- 事業者からの電話勧誘で契約したときは、クーリング・オフができます。
- 心当たりのない商品が届いたら受け取らない!代金を支払わない!
- 一方的に送り付けられた商品を開封・処分した後も支払いは不要です。
- お金を支払った後でも取り戻せる場合があります。

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

※11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】チャイルドシート(0～4歳)／二段ベッド／灯油用ポリタンク(18ℓ、2個)／豆炭こたつ／すし桶(木製、直径37cm)／敷・掛布団(2組)／草刈機／味噌作り道具一式
【ゆずってください】掃除機／和ダンス(漆塗り)／マレットゴルフ道具一式／軽トラ用アルミブリッジ(2.1m以上)／男子用学生服(中・高生用)／リヤカー



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】1月6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

ExcelVBA販売管理プログラム作成2日間コース

データの抽出、印刷、入力を行うプログラム作成とユーザーフォーム作成を学びます。【日時】1月12日・19日の木曜日 13:30～16:00
【対象】ExcelVBAの変数・制御構造の基本的な使い方が分かり、これから活用したい方
【定員】先着10名 【料金】5,360円(テキスト代込み) 【申込】12月22日(木)以降、電話で。

Excelデータベース機能を使ってみよう2日間コース

Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計と、ピボットテーブルを利用したデータ集計・分析を学びます。【日時】1月14日・21日の土曜日 9:30～12:00
【対象】Excelの基本操作を習得している方 【定員】先着10名 【料金】2,500円
【持ち物】USBメモリ 【申込】12月24日(土)以降、電話で。

イラストレーター
Illustrator超入門カード編

ドロー系グラフィックソフト「Illustrator」を初めて使う方のための入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。(CC2022使用) 【日時】1月20日(金) 13:30～16:00 【対象】キーボード・マウス操作のできる方
【定員】先着10名 【料金】1,500円 【申込】1月6日(金)以降、電話で。

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

ニューイヤーコンサート2023

恒例の信州国際音楽村ニューイヤーコンサートです。ここでしか見られない、第一線で活躍するメンバーによるコンサートです。【日時】1月3日(火) 15:00～
【場所】ホールこだま
【出演】長原幸太 with ニューイヤーフレンズ
長原幸太・佐久間聡一(ヴァイオリン)、鈴木康浩・猶井悠樹(ヴィオラ)、上森祥平・奥泉貴主(チェロ)、山崎実(コントラバス) 【曲目】ヨハンシュトラウス／美しく青きドナウ、こうもり序曲 ほか 【料金】一般3,000円(当日3,500円)高校生以下1,000円(全席自由) 【申込】事前に窓口へ。



恒例 新春寄席

毎年恒例の新春寄席です。【日時】1月22日(日) 14:00～(13:30開場)
【場所】ホールこだま
【出演】瀧川鯉昇、三遊亭萬橘、瀧川鯉三郎、三遊亭楽太
【料金】前売りは一般2,000円、小・中学生1,000円(当日は各500円増)
【申込】事前に窓口へ。



瀧川鯉昇

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。12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。

場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」「無料」「申込不要」です。