

| 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) | 10日(金)・24日(金) | 13:00～16:00 | | 事前に電話で | 生活環境課 ☎22・4140 |
| 行政相談 | 14日(火) | | | 不要 | |
| 土地境界問題・不動産鑑定相談 登記法律相談 | 9日(木) | | | 不要 | |
| 行政相談／登記・法律相談 | 15日(水) | 9:00～12:00 | 事前に電話で | 丸子生活環境担当 ☎42・1216 | |
| 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 | 長野地方方法務局上田支局 | | ☎23・2001 |
| | 2日(木) | 13:00～16:00 | 勤労者福祉センター2階第2会議室 | | 人権男女共生課 ☎23・5393 |
| | 28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 | 16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 (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 毎週木曜日 11日(土)・25日(土) | 11:00～18:00 10:00～17:00 | | 2日前までに電話で | 市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権男女共生課) |
| 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 | | | 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) |
| 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 | | | | 事前に電話で | 教育相談所 ☎27・0241 |
| 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② 「簡単にもうかる!」「稼げる!」そんな“うまい話”はありません!!

「簡単にもうかる」という情報商材*を購入し、有料のサポートプランを契約したが、もうからないので解約したい! 「暗号資産(仮想通貨)の投資をしたが、出金できない!」などといったトラブルが、10～20代の若者に増えています。*情報商材とは…副業や投資、ギャンブルなどで高額収入を得るためのノウハウなどと称してインターネットなどで販売されている情報のこと

キャッチコピーが「簡単に」「すぐに」「誰でも」「絶対に」「～するだけ」は要注意!!

- 友人に「ネットビジネスで簡単に稼げる話がある。始めるにはノウハウを教えてもらう必要がある」と誘われ、50万円を支払ったが、役に立つ話ではなかった。解約したい。
- 大学の先輩から「暗号資産で投資すると、毎月10万円も配当が入るし、人に紹介すればさらにお金が入る」と勧められ、50万円を預けたが、まったく配当が入らない。
- お金がないと断っても「毎月のもうけでまかなえる」「必ずもうかるから」と、学生ローンを勧められ、借金をして契約してしまった。



トラブルに遭わないためのポイント

- 「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告や友人などからの誘いは**安易に信じない**。
- 必要のない契約は、先輩や知人から勧誘されても**「きっぱり」断る**。
- 「すぐに元が取れる」と言われても、**借金してまで契約しない**。
- 勧誘方法などに問題があれば解除や取消しができる契約もあります。

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。



信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

女子会2023 Winter

懐かしい童謡や唱歌を、一流のオペラ歌手とピアニストとともに歌い、楽しいひとときを過ごす女性向けのイベントです。

【日時】1月28日(土) 11:00～
【場所】ホールこだま
【出演・ナビゲータ】鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)
多田聡子(ピアニスト)
【料金】3,000円(ランチ代込み)
【定員】20名
【申込】事前に窓口へ。



上田-ウィーンアカデミー2023 事前交流会

元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団のカール・ヤイトラー氏を音楽監督に迎えて開催する吹奏楽のイベントの事前交流会です。初めての方、小・中学生や高校生も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

【日時】2月12日(日) 14:00～17:00頃
【場所】ホールこだま ほか
【参加演奏家】市村信持(バストロンボーン元群馬交響楽団・上田市在住)、武田理恵子(フルート)、廣田善美(クラリネット)、藤田純平(チューバ) ほか
【対象】小学生以上の方 【料金】500円 【持ち物】楽器、譜面台
【曲目】ラデッキー行進曲 ほか 【申込】事前に窓口へ。



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

ExcelマクロVBA入門4日間コース

マクロの記録と編集やVBAのプロシージャ・変数・制御構造について学びます。

【日時】2月11日・18日・25日、3月4日の土曜日 各日 9:30～12:00
【対象】エクセル中級者でこれからVBAプログラミングを学びたい方
【定員】先着10名
【料金】7,360円(テキスト代込み)
【申込】1月28日(土)以降、電話で。

イラストレーター Illustrator超入門イラスト編

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講座です。オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定の仕方など基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます(CC2022使用)。

【日時】2月16日(木) 13:30～16:00
【対象】Illustratorに興味があり、パソコン操作に慣れている方
【定員】先着10名
【料金】1,500円
【申込】2月2日(木)以降、電話で。



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(MicrosoftOffice365/2019対応)。

【日時】2月10日・17日の金曜日 両日 13:30～16:00
【対象】文字入力ができる方
【定員】10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】3,820円(テキスト代込み)
【申込】2月3日(金)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】2月9日(木)・13日(月) 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(申込多数の場合は抽選)
【料金】500円
【申込】1月29日(日)までに電話で。



真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

おはなし広場

「ネコリョーシカ」の皆さんによる朗読劇です。大人の方のご参加も大歓迎です。
【日時】2月18日(土) 10:30～
【対象】どなたでも
【定員】20名程度

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29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)。
市ホームページ



【ゆずります】ベビーベッド/ベビーカー/電動餅つき機/座椅子/たんす/子ども用スキー用具一式(男の子用・板126cm・ブーツ23cm、女の子用・板108cm・ブーツ21cm)/塩田中女子用制服/紅茶・コーヒー用ガラスサーバー
【ゆずってください】掃除機/押入れ用たんす/桐衣装ケース/長机(会議用)/ウォーキングボール(2本セット)/ホイール付き夏用タイヤ(175-65、R15)/小型ビニールハウス(家庭菜園用)/ノートパソコン(Windows10)/スキーウェア(160cm)

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】2月3日(金) 10:00～12:00

12月23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。