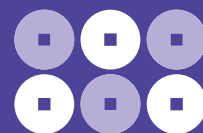




困った時の相談窓口



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 9:00～12:00、13:00～16:00 上田市役所上田市消費生活センター	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 13:00～16:00 毎月第3水曜日（予約制） 9:00～12:00 丸子地域自治センター	市民課 ☎71-8051 （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
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） 9:00～12:00 丸子地域自治センター	長野県マンション管理士会 ☎050-7120-6411
土地境界・不動産鑑定・建築相談（土地家屋調査士・不動産鑑定士・建築士）	毎月第2木曜日 13:00～16:00	
登記法律相談（司法書士）	毎月第2木曜日 13:00～16:00	
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（予約制） 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 10:00～12:00（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） 長野地方事務局上田支局 9:00～16:00	長野地方事務局上田支局 ☎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	人権共生課 ☎23-5393
	毎月1回（5月・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
		（日程及び会場については、毎月16日号の「広報うえだ」を御確認ください。）
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 8:30～17:15	（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

女性ならではの感性がこの街の「安全」と「笑顔」を生み出しています。

**警備
なでしこ**

**チーム
マドンナ
活躍中!**

ANS 株式会社 全日警サービス長野 上田営業所

〒386-0002 長野県上田市住吉542番地14 1F TEL.0268-29-5656

■本社 〒381-0034 長野県長野市大字高田1311番1 TEL.026-225-5918

相談内容	相談日・時間・場所	お問い合わせ
子育て相談	毎週土曜日 9:00～正午 神科・中丸子・真田子育て支援センター	(神科第二保育園内) ☎21-1222 (中丸子保育園内) ☎42-2678 (そえひ保育園内) ☎73-2140
	毎週月～金曜日 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、事業所への支援	木～金曜日(要予約)(祝祭日除く) 9:00～17:00 上田市就労サポートセンター(勤労福祉センター内)	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 9:00～11:30、13:00～16:00 毎月2回(予約制) 9:00～11:30 毎月1回(不定期) 9:30～10:30 随時 ※詳しくは各自治センターにお問い合わせください。	健康推進課 ☎23-8244、☎28-7124 丸子保健センター ☎42-1117 真田保健センター ☎72-9007 武石健康センター ☎85-2067
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) ☎23-8244
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
ひきこもり個別相談	相談の上決定 毎週月～金曜日 9:00～17:00 上田市ふれあい福祉センター	健康推進課(要予約) ☎23-8244 上田市生活就労支援センター「まいさぼ上田」 ☎71-5552
生活困窮者の自立支援	毎週月～金曜日 9:00～17:00 上田市ふれあい福祉センター	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 9:00～18:00 上田市ふれあい福祉センター2階	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 8:30～17:15 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)	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) 10:00～17:00 若者サポートステーション・シナノ	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) 10:00～17:00 若者サポートステーション・シナノ	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 8:30～17:15 上田市ふれあい福祉センター	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 8:30～17:15 障がい者虐待防止センター	障がい者支援課 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 ☎23-5158 ☎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 9:00～17:00 多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階)	人権共生課 ☎75-2245

広告

再生・新生。 お見積無料

ご家庭の不用品の処分から
住宅・物置の解体工事まで承ります。

TAKEHARA

株式会社 竹原重建

産業廃棄物収集運搬業許可 第2001043323号
産業廃棄物処分業許可 第2041043323号
一般廃棄物収集運搬業許可 第1026号、処分業許可 第2004号

《本社》TEL 0268-24-6974
長野県上田市上田原1195-1
☒ info@takehara-net.co.jp
《リサイクル》TEL 0268-23-3819
https://www.takehara-net.co.jp/



Bakery HITOMA
上田市大手2-2-27 26bldg 2F

