

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)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	8日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	10日(木)				
行政相談／登記・法律相談	16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	18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	長野県地方務局上田支局		長野県地方務局上田支局 ☎23・2001
	3日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	24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		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00			
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		
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				
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	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	9:00～17:00	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)1階	不要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の経営相談	1日(火)・15日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホームページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875(商工課)
	9日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※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。



消費生活センターだより

屋根工事の点検商法トラブルにご注意を！

「近所の工事のあいさつに来ました。お宅の屋根瓦が浮いているようなので無料で点検してあげます」などと言って突然自宅を訪問し、点検後、「このままだと雨漏りして大変なことになる」などと不安をあおり、高額な工事の契約を勧誘する点検商法に関する相談が市の消費生活センターに多く寄せられています。契約当事者の8割超が60歳以上で、特に高齢者がトラブルに巻き込まれるケースが増加していますので注意が必要です。

■ 突然訪問してきた業者には安易に点検させてはいけません。

点検をさせると相手の勧誘トークに乗せられ、断れなくなります。事前に用意した画像を見せる、わざと瓦をずらすなどの悪質な事例もあります。

■ その場ですぐに契約せず、十分検討したうえで契約する。

まずは家族に相談しましょう。心配であれば家を建てた工務店などに相談し、もし工事が必要な場合は複数社から見積もりを取って判断しましょう。

■ 保険金を利用できるという根拠のない勧誘には気をつける。

「保険金で自己負担なく工事できる」と言われても実際に保険が使えるかはわかりません。必ず本人が保険会社などに確認しましょう。

■ クーリング・オフができる場合があります。

契約書の受領日から8日以内であればクーリング・オフができます。また、クーリング・オフ期間内に工事をさせてはいけません。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、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。

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

上田まんがクラブ 子ども向けクラス

【日時】10～3月の日曜日(毎月2回・全12回)
13:30～16:30(第1回は10月6日(日))
【講師】小西あゆみ氏、高坂梓氏 【対象】小学4年生～初心者の高校生
【定員】20名(申込多数の場合は抽選) 【料金】1回500円
【持ち物】筆記用具(道具貸出可) 【申込】9月30日(月)までに電話で。
【特別企画】令和7年度開館予定の「(仮称)市民ICT支援センター」のマスコットキャラクターのデザイン制作も行います(11月3日・17日、12月1日の3回)。
【その他】大人向けクラスも開催します。詳細はホームページをご覧ください。

Word 初心者3日間講座

【日時】10月4日・11日・18日の金曜日 各日 13:30～16:00
【対象】文字入力ができる方 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】4,820円(テキスト代込み) 【申込】9月27日(金)までに電話で。

Excel マクロ超入門2日間コース

【日時】10月6日・13日の日曜日 両日 9:30～12:00
【講師】小林美枝子氏 【対象】Excelの基本操作ができる方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,500円(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ
【申込】9月27日(金)までに電話で。

Photoshop 生成AIで画像加工講座

【日時】10月27日(日) 9:30～12:00
【対象】文字入力・マウス操作に慣れている方
【定員】10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】1,500円(テキスト代込み)
【持ち物】データを持ち帰りたい方はUSBメモリ
【申込】10月18日(金)までに電話で。

CLIP STUDIO PAINT 基礎4日間

【日時】10月5日・12日・19日・26日の土曜日 各日 9:30～12:30
【対象】高校生以上で基本的なパソコン操作ができる方。
【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】6,920円(テキスト代込み)
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】9月28日(土)までに電話で。

はじめてのChatGPT入門講座

【日時】10月8日(火) 13:30～16:00
【講師】水崎歩実氏 【対象】パソコンの文字入力ができる方
【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,000円(テキスト代込み)
【申込】10月1日(火)までに電話で。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。
【日時】10月23日(水) 18:30～20:10(受付 18:20)
【テーマ】こころの世界を読むでひらく！—知識が身につく読書の方法—
【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上の方 【定員】先着20名 【料金】500円(資料代)
【持ち物】筆記用具 【申込】9月23日(月・祝)以降、電話または窓口で。

はじめてのZoom

オンライン会議などでよく使われるZoomをイチから学んでみませんか。
【日時/場所】
《1回目》11月15日(金) 13:30～15:00/セミナールーム ※施設のパソコンを使用
《2回目》11月22日(金) 13:30～14:30/自宅など(オンラインで受講者のパソコンを使用)
【講師】竹内久美子氏(☎上田図書館倶楽部会員)
【対象】個人のパソコンがあり、自宅などでインターネット接続ができる方
【定員】先着10名 【料金】200円(テキスト代) 【申込】9月27日(金)以降、電話または窓口で。

大人が楽しむ朗読の会

【日時】10月26日(土) 14:00～15:30(受付 13:30～)
【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室
【出演】表現を楽しむ会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)
【作品】山本周五郎作「晩秋」ほか 【対象】18歳以上の方 【定員】先着55名
【申込】9月27日(金)以降、電話または窓口で。

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

※7月31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/新生児肌着/ベビーベッド/乳児用ふとん/ホットプレート(たこ焼き器付き)/消煙グリラー/サーモサーバー(温冷庫)/電気ポット/プリンター/姿見(鎌倉彫り)/剣道の竹刀/七五三着用物(3歳用)/収納ボックス(プラスチック5段)/ハムスターの飼育セット/ジャグボトル(6ℓ)
【ゆずってください】七五三着用物(赤系7歳用)/掃除機/CDラジカセ/ラジオ/二段ベッド/折りたたみパイプベッド/はぜ棒(パイプまたは鉄製)



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