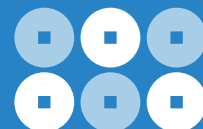




困った時の相談窓口



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 13:00～15:00 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	
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	長野県マンション管理士会 ☎050-7120-6411
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】（予約制） 毎週火曜日 11:00～18:00 毎週木曜日 10:00～17:00 第2・4土曜日（2日前までに要予約） 10:00～17:00 【女性弁護士による法律相談】（予約制） 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） （日程については、毎月の「広報うえだ」を御確認ください。） 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・木曜日（祝日は休み） 9:00～16:00 長野地方事務局上田支局	長野地方事務局上田支局 ☎23-2001
	偶数月第1金曜日 13:00～16:00 上田市勤労者福祉センター	人権共生課 ☎23-5393
	6月・12月 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
	6月・12月 9:00～12:00 真田地域自治センター	真田市民サービス課 ☎72-0154
	6月・12月 9:00～12:00 武石地域総合センター	武石市民サービス課 ☎85-2827
		（日程及び会場については、毎月発行の「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） 8:30～17:15 中央子育て支援センター	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 8:30～17:15 神科子育て支援センター 泉田子育て支援センター 中丸子育て支援センター 真田子育て支援センター	（神科第二保育園内） ☎21-1222 （泉田保育園内） ☎23-3320 （中丸保育園内） ☎42-2678 （そえひ保育園内） ☎73-2140

広告

●墓石 ●記念碑 ●灯籠 ●リフォーム
●移転・クリーニング ●出張戒名彫り
●建築石材（住宅用石張り工事）

石の上にも120年

有限会社 藪田石材

TEL.0268-27-0635

長野県上田市住吉40-7
営業時間／8:00～17:00
定休日／土・日・祝日

新築・リフォーム・民家再生

永い長～いおつき合い 家造り70年

株式会社 林工務店

上田市古安曽 2675-1
TEL 0268-38-1230

空き家 不用品

使っていない物置やプレハブ

お困りの方！当社がお手伝い致します

解体工事から外構工事までトータルでサポート！

KOUYOU 建設株式会社

長野県上田市小泉817-1
TEL.0268-26-8884
長野県知事許可（般-28）第25245号

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(勤労者福祉センター内)	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) 毎月1回(不定期) 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
	育児110番 毎週月～金曜日 9:00～16:00	健康推進課 ☎23-4444
こどもの食事相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00	健康推進課 ☎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	健康推進課(要予約) ☎23-8244
	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「まいさば上田」 ☎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「まいさば上田」 ☎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
	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 ☎23-5158 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 ☎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 丸子・真田・武石各地域自治センター内にある 地域事務所
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	人権共生課(市役所本庁舎1階) ☎75-2245

広告

創業100余年真心の奉は

10,000件以上の実績!安心して買える店

- 墓石建立 ● リフォーム ● 墓じまい
- 外構工事 ● その他石材工事一式

林石材商会

TEL.0268-22-3354

〒386-0032 上田市諏訪形1675-2

地域密着のタイヤ専門店です!

自動車用品サービス
タイヤ ショップ **328**

- タイヤ預かり保管サービス (洗浄・UV施工付)
- 自宅出張タイヤホイール買取サービス (店舗での買取もしてます!)
- ✓ タイヤ交換 ✓ タイヤ販売 (新品・中古)
- ✓ 持込タイヤの組み換え (一部不可)
- ✓ 学生割引 (タイヤ交換・タイヤ購入など)

お気軽にお問い合わせ下さい! DMでもOK!

TEL.070-9002-9206

営業時間/9:30～19:00(季節変動)
〒386-0033 長野県上田市御所352

家庭の仕事から会社の仕事まで

公益社団法人
上田地域シルバー人材センター

人材募集中

お仕事も入会もお気軽にまず相談!

◆センター事務局 上田事務所
上田市常盤城3-2-10
TEL 0268-23-6002

◆丸子支所
上田市上丸子1600-1
TEL 0268-43-0333

◆真田支所
上田市真田町長7190
TEL 0268-72-4433

<https://webc.sjc.ne.jp/uedasc/index>