



1月

相談コーナー

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)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	13日(火)	13:00～15:00		不 要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	8日(木)	13:00～16:00		事前に電話で	
マンション管理士による なんでも相談	28日(水)	13:00～16:00		事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
行政相談／登記・法律相談	21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
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・木曜日	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
女性弁護士による法律相談	8日(木)・22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			市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)				
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			
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				
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	まいさば上田 (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	6日(火)・20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)
	14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

プラス

「+」から始まる不審な国際電話にご注意を！

「+」から始まる電話番号は“国際電話”です。全国の消費生活センターへの不審な国際電話に関する相談は、年々増加傾向にあります。『代金収納業者を名乗り「未納金30万円を支払わなければ提訴する」と言われ、驚いて個人情報教えてしまった』『大手電力会社を名乗る自動音声ガイダンスで「まもなく送電が止まります。確認したい場合は1番を押してください」と流れた』などの相談が寄せられています。相手の指示に従うと個人情報を詐取され、悪用される可能性があります。必要がなければ国際電話の利用休止を検討しましょう。

消費者へのアドバイス

- 知らない番号からの電話には出ない、絶対に折り返さない
心当たりのない国際電話は詐欺の可能性が高いので無視しましょう。
- 個人情報は絶対に伝えない
知らない番号からの電話には慎重に対応しましょう。自動音声ガイダンスが流れた場合は、最後まで聞かずに電話を切りましょう。
- 国際電話を利用しない方は、利用休止申請を
【固定電話の場合】
申込先：国際電話不取扱受付センター ☎0120・210・364

取扱時間：オペレーター案内 平日 9:00～17:00
自動音声案内 平日・土日祝日 24時間

※ 着信休止は、どの固定電話会社でも受付可能です。

※ ウェブサイトからの手続きも可能です。

「国際電話利用契約の利用休止申請」で検索

【携帯電話の場合】

端末によっては発着信の設定が可能です。

また、携帯電話会社のサービスの利用を検討しましょう。

不安に思ったり、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。