



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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	10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	12日(木)	13:00～16:00		不要	
行政相談／登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00		丸子地域自治センター	事前に電話で
行政相談	20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・木曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	6日(金)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	26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 14日(土)・28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			
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	3日(火)・17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)
	18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

18・19歳の若者に気をつけてほしい消費者トラブル

2022年4月に、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。今年度、国民生活センターがまとめた契約当事者が18・19歳の若者の相談状況を見ると、商品・役務別では、「美」(脱毛エステや美容医療 など)や「金」(内職や副業 など)に関する相談が多く寄せられています。また、販売購入形態別では、相談の半数近くが「通信販売」、特に、ダイエットサプリなどの健康食品、内職・副業・出会い系サイトやアプリに関する相談が目立っています。多くがSNSの広告などをきっかけにトラブルに巻き込まれていますので気を付けましょう！

●脱毛エステ

低価格や無料カウンセリングをうたった広告を見て店に出向くと、個室などの断りにくい雰囲気の中で高額な契約を迫るケースが見られます。分割での支払いを勧められても、安易に契約してはいけません。

●美容医療サービス

勧誘の手口は脱毛エステと同様で、不安をあおったり、モニター契約などによる割引を提案して即日契約・施術を急かします。施術のリスクや副作用について必ず確認しましょう。

●ネット通販トラブル

SNSの広告からお試してサプリを注文したら、定期購入が条件で高額な代金を請求されたというものです。ネット通販はクーリング・オフできません。

●副業や投資トラブル

「簡単に稼げる」「儲かる」「すぐに元が取れる」ことを強調する広告や、ランキングサイトをうのみにしてはいけません。お金が無いと断ると、消費者金融での借金やクレジットカードの作成を勧められるケースが見られます。



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。