



3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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	
行政相談	10日(火)	13:00～15:00		不要	市民課 ☎71・8051
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		事前に電話で	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	25日(木)				
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	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	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
女性弁護士による法律相談	12日(木)・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			市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
	14日(土)・28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・子育ち支援課 ☎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	まいさぽ上田 (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)
	11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 初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブル

年度末は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。特に新成人の皆さんには、これまで未経験のさまざまな契約を自分自身ですることになります。中には複雑・高額な契約もあり、トラブルに巻き込まれるケースも少なくありません。

そこで、新生活のスタートでつまずかないよう、気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

退去時の原状回復などの“住宅の賃貸借”トラブル

- 契約書類は十分に確認して、入居前、室内にキズや汚れなどがあれば貸主に連絡し、写真やメモなどの記録を残しておきましょう。
- 入居中に設備の不具合などが起こったら、すぐに貸主に相談しましょう。
- 退去時は精算内容を確認し、納得ができない点は説明を求めましょう。

新生活を狙った“訪問販売・電話勧誘販売”トラブル

「料金が安くなる」などと電気やガスの切り替えなどを勧められても、その場では契約せず、家族に相談し、必要がなければきっぱりと断りましょう。

引っ越しや不用品回収などの“引っ越し関連”トラブル

- 引っ越しを依頼する場合は約款をよく確認し、価格やサービス内容を十分検討しましょう。
- 不用品は自治体のルールに従い処分しましょう。インターネット検索で見つけた回収業者との高額請求トラブルが増えていますので注意しましょう。



スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル

- 料金プランやサービス内容を十分確認した上で契約しましょう。
- 光回線などの変更を勧められたら、契約条件をよく確認しましょう。

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。