



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)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051		
行政相談	12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	14日(木)	13:00～16:00		不要			
マンション管理士による なんでも相談	27日(水)	13:00～16:00		事前に電話で		マンション管理士会 ☎050・7120・6411	
行政相談／登記・法律相談	20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		
	31日(日)	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		
女性弁護士による法律相談	14日(木)・28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	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	10:00～17:00					
	9日(土)・23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		
認知症相談(若年性認知症含む)	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		
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801		
わが子の就職等相談	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)		
若者のための仕事相談	毎週月・木曜日						
就職・労働相談	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	就労サポートセンター ☎26・6023 (地域雇用推進課)		
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)		
外国籍市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	19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)		
	13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

据置型Wi-Fiルーターの契約にご注意を！

コンセントに挿すだけでインターネットが利用できる、「据置型Wi-Fiルーター」は工事不要で設置できるため、手軽にネット環境を整える場合の選択肢になっています。その一方で、全国の消費生活センターには「無料と言われて契約してしまった」「解約したら高額なルーター本体の代金を請求された」「電波状況が悪く、つながらない」という相談が多く寄せられています。特に70歳以上の方からの相談が増加傾向にあります。

消費者へのアドバイス

- 一般的に、据置型Wi-Fiルーターは、通信契約とルーター本体の購入(またはレンタル)契約のセットになるため、通信料金やルーター本体の代金、解約時に発生する料金について確認が必要です。“実質無料になる”といった事業者の説明をうのみにせず、内容がわからない契約は断りましょう。
- 自宅に光回線のネット環境があることを知らずに契約してしまったという事例もみられます。契約前に必ず確認し、家族とも相談しましょう。
- 通信サービスの契約は「初期契約解除制度」などにより契約を解除できる場合があります。申出方法などは契約書で確認しておき、解約したい場合はすぐに事業者へ申し出ましょう。なお、初期契約解除では、ルーターなど端末機器の購入(またはレンタル)契約の解除はできませんが、電話勧誘販売や訪問販売で契約した場合は特定商取引法によりクーリング・オフができます。



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。

子育てを支援

子育てサポーター養成講座(全6回)



子育てサポーターとは、乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援するボランティアの方です。子育て中の方にとって、身近にサポーターがいることはとても心強いことです。子どもと保護者が安心して過ごせる地域をつくる一員になりませんか。

開催日	内容
①6月4日(木)	開講式 講座「特性がある子を理解するために」
②6月11日(木)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」
③6月18日(木)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」
④6月25日(木)	講座「今どきのお産について」
⑤7月2日(木)・3日(金) ※どちらか1日	実習「親子と関わっていくために」 (実践とグループワーク)
⑥7月9日(木)	修了式

時間 各日 10:00～11:30

(①は 12:00まで。受付 9:30～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 原則全てを受講できる市内在住の方

申込 4月24日(金)～5月29日(金)に電話で

その他 ①～④：託児あり(要申込)

⑤・⑥：お子さんがいる場合は
一緒にご参加ください。

問 中央子育て支援センター ☎26・3096

子育てを支援

上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けを必要とする方とお手伝いをしたい方が会員として登録し、子育ての相互援助を有償(1時間当たり基本600円)で行う会員組織です。

●主な活動

- ・保育園・幼稚園・放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- ・保護者の外出時の預かり など

●講習会

場所 ふれあい福祉センター2階 大会議室

対象 サポートをしていただける方、講習内容に興味のある方

申込 5月14日(木)までに申込フォーム
または電話で
※先着3名まで託児あり。
5月1日(金)までに要予約



申込フォーム

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部
☎21・3016 (子育て・子育て支援課)

開催日	時間	内容
5月19日(火)	13:00～14:30	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14:40～15:40	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
5月20日(水)	13:00～14:30	子どもの事故と安全対策、救命入門コース(心肺蘇生、AED)
	14:40～15:30	子どもの身体の発達と病気
5月25日(月)	13:00～14:30	子育て支援サービスを提供するために、保育の心・子どもの世話、子どもの遊び
	14:40～15:30	子どもの食事・健康管理
5月26日(火)	13:00～13:50	子どもへの虐待の現状と理解
	14:00～14:30	提供会員との交流会
	14:40～15:20	ファミリー・サポート・センターの説明と入会登録

子育て中の方へ

子育てサークル新規会員募集



市内で活動している各子育てサークルは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。「みんなと会えるサークルの日はとても楽しい!」「上田に来て初めて話せるママ友ができた!」との声が寄せられています。サークル活動を通して気の合う友達と楽しく子育てをしませんか。随時見学ができますので、お気軽にお問い合わせください。



市ホームページ
ID:80422

問 中央子育て支援センター ☎26・3096

サークル名	対象	開催日	時間	場所
親子リトミック メダカの会♪	0歳～ 就園前	毎週火曜日	10:00～11:30頃	中央公民館
にこにこクラブ	0～3歳	第4火曜日	10:30～11:30	上野が丘 公民館
親子わくわくクラブ konpeito	0歳～ 就園前	毎週木曜日	10:00～11:30	
子育て英語サークル マザーグース		第2・4金曜日	10:00～12:00	塩田公民館
きらきらいちこ	6か月～ 就園前	月3回金曜日 ※曜日変更あり	10:00～11:30	城南公民館
上田子育てママクラブ	0～18歳	不定期開催	10:00～12:00	