



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)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	9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	11日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談／登記・法律相談	17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・1054	
行政相談	1日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	武石生活環境担当 ☎85・2312	
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	長野県方法務局上田支局		長野県方法務局上田支局 ☎23・2001	
	1日(月)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393	
	2日(火)	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	
	1日(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	
女性弁護士による法律相談	25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				
	13日(土)・27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			健康推進課 ☎23・8244	
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			
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	2日(火)・16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)	
	17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

「定期購入」ではありませんか？インターネット通販のトラブルにご注意を！

全国の消費生活センターに寄せられる相談件数は、「インターネット通販」に関する相談が最も多く、全体の約3割を占めています。SNSで表示された大幅な値引きや、「定期縛りなし」などと書かれたサプリや化粧品の広告を見てお試しで購入したところ、2回目の商品と高額な請求書が届いて定期購入契約だったことがわかり、解約しようと事業者に電話したがつながらず、解約はできたが利用規約を理由に違約金を請求されたといった事案が多く見られます。

消費者へのアドバイス

- 大幅な値引きなど不審な場合は、注文する前に販売サイト名や事業者名をインターネットで検索し、「詐欺サイト」「解約できない」などの書き込みがないか確認しましょう。
- 広告表示の「定期縛り(回数縛り)なし」は「最低購入回数の指定がない契約」であり、「初回限り」は「割引きが1回だけ」という意味の可能性が高いので注意しましょう。
- 注文確定前に表示される「最終確認画面」で、定期購入が条件でないか、購入回数や支払総額などの販売条件を必ず確認しましょう。
- 通信販売はクーリング・オフができません。購入する前に必ず事業者が定める利用規約で、解約や返品条件を確認しましょう。
- 証拠として、広告画面や「最終確認画面」のスクリーンショットを撮り、保存しておきましょう。

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。

ネーションズチャンピオンシップ2026 ラグビー観戦バスツアー 参加者募集！！

市民限定！

● **日本代表 VS イタリア代表** 

秩父宮ラグビー場(東京都港区)

※上田→会場まではバス移動です。



期日 7月4日(土) **定員** 先着35名
料金 大人15,000円、小学生以下13,000円(税込)

・応援グッズ、昼食付き

申込開始 6月1日(月) 9:30~21日(日) ~23:59まで
※定員になり次第、締め切ります。
※1回の申込につき大人2名、小学生以下2名まで申込可

申込はインターネットからのみとなります。

※電話・窓口での申込はできません。

※お支払いは、クレジットカード決済のみとなります。

☎ 上田市トレーニングキャンプ支援交流委員会事務局
(スポーツ推進課内) ☎23・5196(平日 8:30~17:15)



イタリア代表は2018年、2019年に菅平高原でトレーニングキャンプを実施し、上田市との親交が深まるきっかけになりました。

注意事項

- 料金に含まれるもの：往復バス代・有料道路代・駐車場代・添乗員費用・昼食弁当代・観戦チケット代および消費税など諸税
- 料金に含まれないもの：集合場所までの交通費および個人的費用・旅行傷害保険代(必要に応じて各自でご加入ください。)
- 夕食はツアー料金に含まれませんので各自での負担になります。
- 中学生以下の方は、保護者同伴でお申し込みください。
- 座席の指定はできません。
- 集合場所および行程などの詳細は、申込者に通知します。
- 天候や主催者都合などにより、内容の変更または中止となる場合があります。
- 参加者が30名に満たない場合は、中止となります。



市では、森林の「新たな活用」という観点から、上田の身近な森林をフィールドとして活かせる森林浴に着目し、令和7年度から「うえだ森林浴」事業を開始しました。5~6人の少人数グループに森林浴トレーナー1名が同行。コースをゆっくり散策します。草木の香りや川のせせらぎなどを楽しみ、自然と一体になれる森林浴を体験してみませんか？

森林浴は1982年に日本で誕生した、森の中をゆったり歩き、自然と触れ合うことで心身の健康を図るレクリエーションです。健康増進・疾病予防効果が、科学的にも証明されています。

令和7年度は、季節を変えて森林浴体験会を開催。四季折々の魅力を感じられる多様な自然環境が、森林浴のフィールドです。



手塚竜王湧水

別所温泉森林公園

巢栗溪谷



五感を使って
自然と向き合う

体験の最後には、
好きな場所で
ゆったり一人の時間



☎ 森林整備課
☎23・5124

自然あふれる上田 豊かな緑の恵みを五感で感じる...
うえだ森林浴はじめませんか

令和8年度事業

【森林浴体験会】

- 7月下旬
時間 9:00~12:00
場所 別所温泉森林公園
- 令和9年2月上旬
時間 9:00~12:00
場所 菅平高原

【トレーナー育成講座】

- 森林浴の効果を伝える「うえだ森林浴トレーナー」を目指し、森林浴の基礎を学びます。
- 期日 ①10月3日 ②10月31日 ③11月7日の土曜日
 - 場所 ①③市役所 会議室
②別所温泉森林公園総合センター

※日程、場所は変更となる場合があります。



情報は随時更新しています。
詳細は市ホームページを
ご覧ください。