



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)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	14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	9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	22日(水)	13:00～16:00		事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎42・1054	
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00		真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎72・0154
行政相談	17日(金)	13:00～15:00		真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎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	9日(木)・23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		事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)	
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で		
11日(土)・25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	事前に電話で		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	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)	
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	子育て・子育て支援課 ☎23・2000	
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	教育相談所 ☎27・0241	
児童生徒の教育相談				事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801	
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15		
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			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)	
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	まいさば上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
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	外国人市民のための総合相談 ☎75・2245	
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	1週間前までにホームページまたは電話で	
中小企業・小規模事業者の経営相談	7日(火)・21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)	
	15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

## SMSやメールでの“フィッシング詐欺”にご注意を！

消費生活センターには、実在する事業者や公的機関などを名乗るSMS(ショートメッセージサービス)やメールに記載されたURLにアクセスしたところ、「パスワードやID、クレジットカード番号などの個人情報が詐取された」「クレジットカードが不正利用された」といったフィッシング詐欺に関する相談が多く寄せられています。

最近は手口が巧妙化かつ悪質化しており、SMSやメールが本物か偽物かを見分けることは難しくなっています。日ごろ利用している事業者などの名称であっても、まずはフィッシング詐欺を疑い、公式サイトなどで内容を確認するようにしましょう。



## SMSやメールの文面例

- 金融機関や通販サイト、携帯電話会社、宅配業者などをかたる事例  
「口座が不正利用されている」「アカウントが停止されました」「支払方法に問題がある」「不在のため荷物を持ち帰りました」など
- 市役所などの公的機関や警察署をかたる事例  
「未払いの税金がある」「介護保険料の還付がある」「あなたの口座が犯罪に利用されている」「逮捕状が出ている」など

## 消費者へのアドバイス

- あせらず冷静に！ SMSやメールに記載されたURLには安易にアクセスしない。不審に思ったら、事業者などの公式サイトでフィッシング詐欺に関する情報がないか確認する。
- IDやパスワード、カード番号などの個人情報は絶対に入力しない。入力してしまったら、すぐに金融機関やカード会社に連絡する。
- セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスなどを活用する。

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。

# 市の広報活動に関するアンケート調査

2006-2026  
400th  
ISSUE

平成18年の新生上田市誕生から発行を始めた「広報うえだ」が今号で400号を迎えました。これからも皆さんに親しまれ、役立つ情報をわかりやすくお届けしてまいりますので、引き続きよろしくお祈いします。市政や地域の魅力をより分かりやすく伝えていくためアンケート調査を行います。調査結果は、今後の広報活動の参考とするほか、市ホームページで公開予定です。

※個別の内容についての回答は行いません。

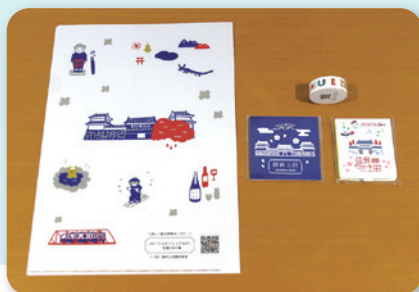
**回答期限** 7月31日(金)

**回答方法** 回答フォームまたは問窓口で



回答フォーム

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で10名様に、**上田市オリジナルグッズ「エコバック」または「文具セット」**をプレゼント！  
どちらが当たるかは届いてからの楽しみ！ぜひ皆さまのご意見をお聞かせください！



問 広報課 ☎71・8080



## まちの話題

### おいしくな～れ！ 依田保育園サツマイモ植え付け

5月20日(水)

園内の畑に、園児たちがサツマイモの苗を植えました。子どもたちは「宇宙より大きくなってほしい！」と期待に胸を膨らませます。秋には収穫した芋で焼き芋をしたり、給食・おやつに入れたりする予定です。



### 信州ブリリアントアリーズ 2連覇達成！

4月28日(火)

バレーボールの「2025-26 V.LEAGUE WOMEN」で2連覇となったルートインホテルズ信州ブリリアントアリーズが市長表彰\*を受賞しました。\*学術、芸術、スポーツなどの分野において優秀な成績を収めた方を表彰し、各分野のさらなる振興発展を目的としています。



### 武石小学校 交通安全教室開催

5月20日(水)

地元の交通安全協会の方々や警察官の指導のもと、武石小学校で交通安全教室を実施。安全な歩行や自転車の乗り方を学びました。



### 2026 御屋敷つつじ祭り

5月10日(日)

御屋敷公園(真田町本原)にて御屋敷つつじ祭りが開催されました。満開のつつじのもと、皇大神社祭礼、ステージイベント、お振舞いなどが盛大に行われました。

