

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)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	12日(火)			事前に電話で	
土地境界問題・不動産鑑定相談／登記法律相談	14日(水)			事前に電話で	
マンション管理士によるなんでも相談	27日(水)			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・金曜日	9:00～16:00	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	7日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター 2階 第2会議室		人権共生課 ☎23・5393
	28日(木)	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
	11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	14日(水)・28日(水)	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 毎週木曜日	11:00～18:00 10:00～17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
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	市役所(本庁舎)	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		
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	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	事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談	毎週月曜日	8:30～17:15	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	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	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	
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	社会福祉協議会(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	6日(水)・20日(水) 13日(水)	9:00～17:00 10:00～16:00	上田合同庁舎 市役所(本庁舎)	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)

※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。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。



### 消費生活センターだより③④ 高齢者を狙った悪質商法にご注意を!!

昨年度、消費生活センターに寄せられた相談の半数は60歳以上の方からの相談でした。悪質業者は、高齢者が抱える「お金(老後のお金が心配)」「健康(健康で長生きしたい)」「孤独(話し相手がない)」「3つの不安」に付け込み、言葉巧みに勧誘してきます。また、高齢者は「だまされたことに気づきにくい」「被害にあっても誰にも相談しない」ことが多いため、家族や周囲の方(隣近所・民生委員・ヘルパーなど)による日頃からの「見守り」と「気づき」が被害を未然に防ぐポイントになります。

#### 高齢者に多い消費者トラブルとその手口

最も多いトラブルです!

#### 消費者トラブルを防ぐための見守りチェックリスト

##### 通信販売(定期購入トラブル)

お試し価格の商品を1回だけのつもりで購入したら、翌月に同じ商品が届き高額な料金を請求された。連絡したら「定期購入が条件」だった。※通信販売には、クーリング・オフ制度がないので注意!

##### 点検商法(屋根・外壁・床下などのトラブル)

「点検は無料」と言われ、見てもらったら「今すぐ修理が必要。このままだと大変なことになる」と言われ、不安になって即日契約してしまった。

##### 訪問購入

「不用品を買い取る」と電話があり、用意しておいたら「指輪や宝石はないか」としつこく言われ、怖くなって安い値段で売ってしまった。

##### インターネット接続回線の契約トラブル(アナログ戻し、光回線)

「プランを変更すれば今より安くなる」と言われ、業者の説明をうのみにして契約変更したら、料金が前より高くなってしまった。

- 家に見慣れない人が出入りしていないか
- 不審な電話やメールのやり取りがないか
- 家に見慣れないもの、未使用のものが増えていないか
- 見積書、契約書など不審な書類や名刺はないか
- 家の屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡はないか
- カレンダーに見慣れない事業者名などの書き込みがないか
- 定期的にお金をどこかに支払っている形跡はないか
- 生活費が不足したり、お金の困っている様子はないか
- 何かを買ったことを覚えていないなど、判断能力に不安はないか

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、一日でも早く、上田市消費生活センター(☎75・2535)または、消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

## 文芸 入選作品

### 短歌 小宮山 久子 選

降り続く雨を見ている私の背中側こわれている朝  
青々とジャーマンアイリス咲きにけり朝夕足を止めて見て行く  
見ましたか、咲いていますよやまぼうし 君は言ったね「手裏剣みたい」  
信州にミヤコワスレが咲く春を切り絵に残し母を想い出づ  
機械植えなれど総出の田植なり早く根付けよ良く根付けよと  
月曜の待合室は同舟の患者同士の安否確認

児玉 愛子  
小林 国男  
戸谷さとみ  
山崎 深幸  
滝澤まき子  
関 早知子

### 俳句 島田 洋子 選

臥す夫に田植の様子こまごま  
鎌を研ぐ砥石の凹み麦の秋  
麦秋や遠き戦地はいかならむ  
東京駅人湧き出づる薄暑かな  
築を打つ人の腕の黒光り  
郭公に急ぎ立てられて畑仕事  
惜春や眩しき風に目を細め  
三日雨三日晴れたる牡丹かな  
動くとも見えぬなめくじ道のあり

宮入 和子  
金子 友晴  
久保田直子  
大井 敬子  
平林美代志  
君山 洋子  
児玉 愛子  
浅沼理江子  
松沢 昭一

### 川柳 斉藤 俊酔 選

茶に変色強い糸ですダイヤ婚  
重い腰今日もがらばる割烹着  
ウイズコロナ常連集う縄のれん  
我を捨てて風のころで同居決め  
ブレーキを踏んで止まらぬ物価高  
飾り過ぎめくり忘れるカレンダー  
夕焼けと指きり明日を予約する  
朝散歩犬とセツトで顔馴染  
麦秋に雨は苦手と空見上げ

太田 マリ子  
尾見 志子  
伊東 恒夫  
勝見 稔  
宇津江和子  
窪田 吉治  
大森乃里子  
長坂 千代  
清水 幸子

### 11月号の投稿方法

9月15日(金)必着

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、  
④へ(未発表作に限る)。
  - 添削を希望する場合は、往復はがきに自分のあて先を記載のうえ、投稿してください  
(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
  - はがきに記載された個人情報につきましては、作品の表彰および添削以外には使用せず、  
選者以外の第三者に提供することはございません。
  - 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ④ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

## SDGsひろば

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 ④ 政策企画課 ☎23・5112



### たねぷろじえくと 長野大学(高橋一秋ゼミナール)

私たちは、「たねぷろじえくと」の活動を通じて、タネ集めから始める森づくりを実践しています。

「たねぷろじえくと」とは、東日本大震災の影響で海岸防災林が被災したことを背景に、海岸防災林の再生や生物多様性の増強をはじめ、環境教育、防災まちづくり、将来的な間伐材利用を目指した取り組みです。

植樹祭の開催や、木育教材を開発し小学生への木育プログラムを実施してきました。

今後も、学校や企業と連携して地域社会の再生、海岸防災林の再生に貢献していきます。



植樹の様子



第8回 植樹祭



たねぷろじえくと  
ホームページ

本コーナーでの取組紹介を希望する企業、団体、学校などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

#### 該当するゴール

4 質の高い教育を  
みんなに

11 住み続けられる  
まちづくりを

12 つくる責任  
つかう責任

15 陸の豊かさも  
守ろう

17 パートナリシップで  
目標を達成しよう