

上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

第37回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は、交差点などにおいて走者に支障のない範囲で車両がコースを横切ることができますが、コース上を走行することはできません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- 日時** 10月9日(月・祝) 9:00スタート
- 場所** 県営上田野球場(主会場)
- その他** 会場およびコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、自粛をお願いします。

第37回 上田古戦場ハーフマラソン 交通規制図

区間	規制時間	区間	規制時間
①~②	8:50-12:00	⑨~⑩	9:30-11:00
③~④	8:50-9:20	⑩~⑪	9:00-11:00
④~⑤	9:00-11:00	⑪~⑫	9:00-11:30
⑤~⑥	9:00-9:40	⑫~⑬	9:00-12:00
⑥~⑦	9:00-11:00	⑬~⑭	9:00-11:30
⑦~⑧	9:10-10:30	⑭~⑮	9:00-12:00
(第1折返し・室賀方面コース含む)	9:00-11:00	⑮~⑯	8:50-12:00

図 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内) ☎23-5196

川柳

連れ合いも病み雑草に貸す畑
美味しさの魅力に負けたダイエツト
草刈り機大合唱の梅雨晴れ間
スマホ変え受信手間取りかける羽目
濡れネズミ車眺むがもう遅い
カラオケのマイク握れば伸びる腰
満月を包んで家に運びたい
無理するな自分で言って畑にでる
初夏の風腰の痛さを和らげる

長坂 千代
畔上 綾子
下村 正枝
有賀村 枝子
中牧 和子
甲田 隆登
戸兵 和子
金井 和敏
小泉 和敏

俳句

木登りの足の長さや青蛙
敗戦に食べし記憶のすべりひゆ
麦秋や会の始めに黙禱す
白詰草みつばち呼んで村静か
築の点跳ねて落つるや竹狭間
あおられて草に沈みぬ夏の蝶
半夏生に触れ来る風や水薫る
万緑やフィトンチッドを吐く大樹
岸壁に虹の飛沫や不動瀑

島田 洋子 選

菅原 規吉

短歌

立ち止まりじっと足元見つめたらみつかるとか四つ葉と私
変わりなき体調値段良しとしてサプリメントの支払いに行く
腰も膝も曲げずに掃除済ませんとモップ伸ばせばキイと鳴くなり
あかしやの花の天麩羅食べたきと言ひし夫なくその香漂ふ
敷きマットこんな薄手の物にまでつまずいており昨日も今日も
誕生日に子よりもらひし傘さして今日は年金手続きにゆく

小宮山 久子 選

戸谷 さとみ
小林 さよ子
大井 敬子
高遠 三和
松橋 敏生
羽生田 めぐ美

12月号の投稿方法

- 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、**図**へ(未発表作に限る)。
 - 添削を希望する場合は、往復はがきにご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ありません。
 - 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ☎ 文化政策課 ☎75・2005 ☎386-8601(住所不要)

10月16日(月)必着

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)	13日(金)・27日(金)	13:00~16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定相談/登記法律相談	12日(木)	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
行政相談/登記・法律相談	18日(水)	13:00~15:00	真田地域自治センター	不要	真田生活環境担当 ☎72・0154
行政相談	20日(金)	8:30~17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110 長野地方裁判所上田支部 ☎23・2001
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日	9:00~16:00	長野地方裁判所上田支部	不要	人権共生課 ☎23・5393
	5日(木)	13:00~16:00	勤労者福祉センター 2階 第2会議室		丸子解放センター ☎42・6694
	31日(火)	9:00~12:00	丸子ふれあいステーション		市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
女性弁護士による法律相談	26日(木)	10:00~12:00	—	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (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	高齢者介護課 ☎23・5140
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	健康推進課 ☎23・8244
若年性認知症・認知症相談	毎週月~金曜日	8:30~17:15	—	不要	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
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	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
青少年電話相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00	—	不要	教育相談所 ☎27・0241
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	事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
児童生徒の教育相談	毎週月~金曜日	8:30~17:15	—	不要	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
発達相談	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	まいさば上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
わが子の就職等相談会	毎週月・木曜日	9:00~17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	人権共生課 ☎75・2245
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日	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 ☎026・227・5875 (商工課)
生活・就労相談	毎週月~金曜日	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)
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	
中小企業・小規模事業者の経営相談	4日(水)・18日(水) 11日(水)	9:00~17:00 10:00~16:00	市役所(本庁舎)	不要	

※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 健康食品に関する消費者トラブルにご注意を!

全国の消費生活センターには健康食品に関する被害情報が寄せられています。特に、インターネットで申し込んだサプリメントを摂取して体調不良となり解約を申し出たが拒否されたなど、定期購入に関する相談が多くみられます。摂取後の消化器障害、皮膚障害などの健康被害も報告されています。

健康食品に関する被害事例

- お試し価格のダイエットサプリメントを購入し飲んだところ、下痢が続き体調を崩した。解約を申し出ると高額な解約料を請求された。
- スマホの広告を見て筋肉増強サプリメントを購入した。飲むと発疹が出たので、定期購入の解約を申し出たが拒否された。
- 「永遠にリバウンドしません」といったSNSの広告を見てお茶や錠剤などを購入したが、その後さらに効果を高めるためには「別料金が必要」と言われ、高額な商品を次々と購入させられた。
- 国民生活センターに情報提供があった花粉症への効果をほのめかした健康茶を調べたところ、医薬品成分のステロイドが含まれていた。

消費者へのアドバイス

- 健康被害の原因には、粗悪製品の利用、過剰摂取などがあります。アレルギー体質の方、通院中や医薬品服用中の方は必ず医師や薬剤師に相談してから摂取しましょう。
- 「有名人が利用している」「特許取得」などのうたい文句のある広告には要注意。品質が確認できない製品の購入には慎重な検討が必要です。
- 定期購入のため解約ができなかったり、高額な解約料を請求されるケースがあります。利用規約は必ず確認し、注文画面などは保存しておきましょう。
- 通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。



不安に思った場合や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。