

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)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	11日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	13日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	26日(水)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	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	19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	長野地方事務局上田支局		☎23・2001
	6日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
	10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	13日(木)・27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 毎週木曜日 8日(土)・22日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	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	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	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			—	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	—	不要	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	事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
児童生徒の教育相談				発達相談センター ☎24・7801	
発達相談				8:30～17:15	
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			地域雇用推進課 ☎26・6023	
求職・労働相談(就労サポートセンター)	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	まいさぼ上田(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	人権共生課 ☎75・2245
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	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
中小企業・小規模事業者の経営相談	4日(火)・18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	
	12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 初めての一人暮らしで気をつけてほしい消費者トラブル

年度末は進学や就職などで親を離れ、一人暮らしを始める時期です。成年年齢が引き下げられ、18歳・19歳の皆さんも成人として、これまでに経験したことがない、さまざまな契約を自分自身ですることになります。「料金が安くなる」などと強引に勧誘されたり、中には複雑な契約や高額な契約もあり、思いも寄らないトラブルに巻き込まれるケースも少なくありません。そこで、新生活のスタートでつまづかないよう、気をつけてほしい消費者トラブルを紹介します。

退去時の原状回復などの“住宅の賃貸借”トラブル

- 契約する前に、契約書類の記載内容を十分確認しましょう。
- 入居の際、室内にキズや汚れなどがあれば必ず貸主に連絡し、証拠として写真やメモなどの記録を残しておきましょう。
- 入居中に、設備の不具合などが起こったら、すぐに貸主に相談しましょう。
- 退去時には、精算内容をよく確認し、納得ができない点は貸主に説明を求めましょう。



新生活を狙った“訪問販売・電話勧誘販売”トラブル

電気やガスの切替などを勧められても、決してその場で契約せず、必ず家族に相談しましょう。必要がなければきっぱりと断りましょう。

スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル

- 料金プランやサービス内容を十分確認したうえで契約しましょう。
- 光回線などの変更を勧められたら契約条件をよく確認しましょう。

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。



フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

**日時** 3月1日(出) 10:00～11:30  
**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**受付品** 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品  
①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの  
②未開封で包装や外装が破れていないもの  
③生鮮食品以外のもの(米は2023年産以降のもの)  
**問** 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

令和6年 広報うえだ文芸欄年間優秀作品賞 表彰式

広報うえだに昨年投稿された短歌741首、俳句1,049句、川柳670句の中から、年間優秀作品賞が決まり、1月20日(月)に表彰式が行われました。

- 短歌** 夕日射すコーヒーショップでコーヒーの光のしじま廻し戯むる 勝見 稔さん  
●作品への思い 常に私の歌を理解し、励まし勇気づけてくれるご近所の方と週に2,3回カフェに通い、共通の趣味を話題にして楽しんでます。このカフェには一人で来ている方も多いので、その情景がこの歌に入ったのかもかもしれません。
- 俳句** 万緑や戦禍の画像無彩色 大井 敬子さん  
●作品への思い 色を失ったようなニュース映像に戦禍の人々の苦しみが伝わります。平穏な日々が戻りますよう。
- 川柳** 鍋恋し家路急かせる虎落笛 畔上 綾子さん  
●作品への思い ヒューヒューと音をたてて、寒風が家路を急かせます。熱々の鍋が、頑張った今日のごほうび。心までホッと温まります。



前列左から 畔上さん、大井さん、勝見さん



動画でもご覧いただけます

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ご来店でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

スカートをふわりと首に巻く秋の「昼の憩い」に耳傾ける  
戯れあいか争いなのか飛び跳ねて二羽の白頭鳥熱れ柿を食む  
薄味のおはづけ欲しいと言う子らの願ひ叶えん野沢菜漬ける  
丘の上の城跡祭りに集えとや朝の静寂に轟く火花  
少しづつ厚手の衣を身にまといふこころの奥もぬくまるやうに  
鳴く虫をつれて秋去り冬来たる裏の畑の仕事を終える

山崎 深幸  
室賀 文江  
山崎 さと子  
小林 さよ子  
羽生 めぐみ  
金子 友晴

俳句 島田 洋子 選

身に沁むや水害畳積み置かれ  
地吹雪の渦追ひ渦の立ち上がる  
帰る子らタクト代わりに芒振り  
枯菊の残る色香も鋤き込めり  
仄に落ち葉は自由伴走す  
老翁の三本手締め酉の市  
耕運機に案山子乗せゆく農じまい  
とろろ汁こは信州丸子町  
ふんわりと切干旬ふ日の温み

3月14日(金)必着

川柳 齊藤 俊醉 選

同級会同じ顔ぶれ見て安堵  
指さしと声で戸締りチェックする  
老いてなお希望溢れる年迎え  
歳いらぬ若さ健康頼み  
ユーモアが場を和ませてにんまりと  
エプロンをつけるどメニュー湧いてくる  
空返事聞き返されて泡を食う  
鍋奉行箸が届かぬ物価高  
悪を切り老いの血沸かす時代劇

5月号の投稿方法

- 郵便料金不足の投稿はお受けできませんので、ご注意ください。
  - 種類ごと別々の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、問へ(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、俳句は3句、川柳は2句まで)。
  - 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。
- 問 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)