

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			
行政相談／登記・法律相談	15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
行政相談	17日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田生活環境担当 ☎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・木曜日	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
	3日(金)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	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			市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
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		健康推進課 ☎23・8244
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
発達相談		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				
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	地域雇用推進課 ☎26・6023
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	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)
	8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

高齢者を狙った悪質商法や詐欺にご注意ください！

全国の消費生活センターに寄せられた相談のうち、約3割が65歳以上の方からです。相談内容別でみると、「化粧品」「健康食品」などのインターネット通販(特に定期購入)のトラブル、迷惑メールや不審な電話、架空請求などに関する相談が上位を占めています。また、高齢者は日中の在宅時間が長いことから、悪質な「訪問販売」や「電話勧誘販売」のターゲットになりやすい傾向にあります。相談の多かった事案をいくつか紹介しますので、手口を知り、被害に遭わないようにしましょう！

■ インターネット通販での定期購入トラブル

「初回限定」「定期縛りなし」などと書かれた広告を見てお試して注文したら、高額な定期購入だった。解約を申し出ると違約金などを請求されます。

■ 「無料」を強調した屋根工事などの点検商法トラブル

「近所で工事をしている。無料で点検します」と訪問。点検後に「このままだと大変なことになる」と不安をあおり、その場での契約を迫ります。

■ SMSやメール、電話をきっかけとした詐欺トラブル

行政や警察、大手事業者などをかたり、金品や個人情報を取るものです。

■ 不用品の買取り(訪問購入)トラブル

不用品(食器・服など)の買取りを口実に来訪。家に上がり込むと「貴金属はないか」と迫り、強引に安価で買い取ろうとします。

■ アナログ戻しの契約トラブル

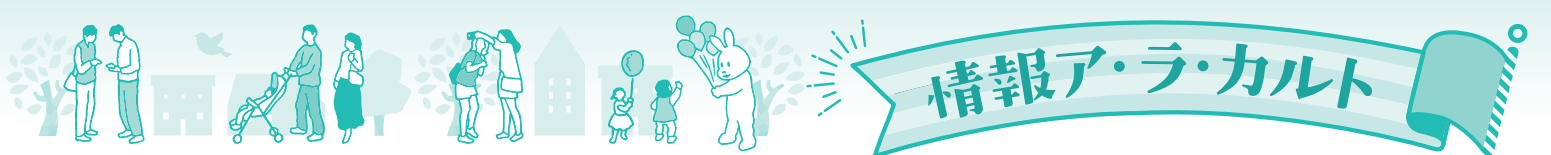
通信事業者をかたり、「光回線をアナログに戻すと料金が安くなる」と勧誘。手続き代行やオプションサービスとして高額な料金を請求されます。

■ 「確実に儲かる」などと投資を誘う詐欺トラブル

SNSの広告で著名人をかたり、高額な投資を誘い金品を詐欺するものです。



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。



上田情報ライブラリー

図 ☎29・0210 (火曜日休館)

まゆ
繭ホールコンサート

「2つの響き」読み聞かせ&アイリッシュハーブ
【日時】10月18日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)
【出演】福田義子(読み聞かせ)、吉田清子(アイリッシュハーブ)
【作品】吉田遠志 作・絵『かんちがい』ほか
【定員】先着60名
【料金】1,200円(予約1,000円) ※高校生以下無料(要申込)
【申込】9月22日(月)以降、電話または窓口で
【主催】上田図書館倶楽部

「こころ」と頭の実用セミナー

【日時】10月22日(水) 18:30～20:10(受付 18:20～)
【内容】大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。
【テーマ】こころの世界を読書でひらくー知識が身につく読書の方法ー
【講師】中澤武氏(哲学者)
【対象】18歳以上の方 【定員】先着20名
【料金】500円(資料代)
【持ち物】筆記用具、実用書(お持ちの方)
【申込】9月22日(月)以降、電話または窓口で

ビブリオバトルービジネスブックの会ー

【日時】10月26日(日) 13:30～15:00
【内容】本の魅力を紹介し合うコミュニケーションゲームです。
今回はビジネスに関する本をテーマに実施します。
【司会】西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部会長)
【定員】①推し本紹介者5名 ②観覧者15名
【申込】9月22日(月)以降、電話または窓口で ※①は10月19日(日)まで
【共催】上田市商店会連合会

大人が楽しむ朗読の会

【日時】10月25日(土) 14:00～15:30(受付 13:30～)
【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室
【出演】表現を楽しむ会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)
【作品】山本周五郎作『金五十両』ほか
【対象】18歳以上の方 【定員】先着55名
【申込】9月26日(金)以降、電話または窓口で

●暮らしに役立つ生成AI体験セミナーなど、
その他のイベント情報は、市ホームページを
ご覧ください。



市ホームページ

文芸 入選作品

短歌

小宮山 久子 選

いただいた朝顔が今朝ひとつ咲く大輪鮮やか目が覚める青
大パラスルを広げたようにネムの花暑き舗道に木陰を作る
濁音の名を持つ銀行員の誕生日短歌には向かぬが心で祝う
夕顔とじゃが芋のあんかけ旨かった取れ立て野菜の昭和の昼餉
毎日がなんでもないので幸せとラジオ体操今朝もガンバる
短か世を鳴く蟬の声松風に搔き消されぬよう叫ぶが如く

〔選者評・一首目〕鉢植えか、種か、頂き物ゆえに開花が殊更嬉しかったのでしよう。下句の弾むようなリズム感が
そんな気持ちをよく表しています。

俳句

島田 洋子 選

車いすの母に大きな夏帽子
ごぼごぼと新緑のぶな水吸へり
蜘蛛の囀に光の泳ぐ風の朝
手のひらの砂糖をなめる終戦日
本堂の扉全開百千鳥
刈残すアザミよケサランパサランを
海の日や山で生まれて山暮らし
バンダナで蛸払いしも刺されたり
ビーバーの唸り夕立雲頭上

〔選者評・一句目〕暑い夏、車いすで連れ立ったお母様に夏帽子を被せて
あげる。しかも大きな、そこに優しい気遣いと愛情が感じられ心に響きました。

川柳

斉藤 俊 選

切り割の冷氣もとめて登る坂
つけば小屋焼いたウグイにかぶりつく
やまびこが素直に返る里の山
歩行器に今朝も誘われ散歩でき
晩酌が出来る元気を自慢する
変顔は入れ歯外した夫婦です
妻作る竹の子匂う至福どき
二万給付つべこべ言わず貰います
年金を下れば老いは音を上げる

〔選者評・一句目〕切り割りされた山道は、夏場には最適の場所。私も
話に聞き、行ってみました。道の近くに小川が流れ、流れの音がとても
爽やか、最高の気分でした。

有賀 晩鐘
金子 友晴
大森 乃里子
上野 三佐子
滝沢 彰男
斉藤 新司
尾上 隆登
小林 さよ子
甲田 隆登

武捨弥 栄子
君山 洋子
中野 康子
竹内 創造
神田 愛子
山野 井隆司
山岸 政子
菅原 規吉
勝見 稔

12月号の投稿方法

- 投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります。
- インターネットでの投稿は、二次元コードを読み取り、投稿フォームに入力してください。
- はがきでの投稿の場合、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
- 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)。
- 個人情報は、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。

図 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

10月16日(木)必着



投稿フォーム

古畑 悦子
菊池 三治子
山崎 深幸
小林 さよ子
松井 律子
山本 進