



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		不要		
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
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	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎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	2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	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				
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	
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801	
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					
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	就労サポートセンター ☎26・6023 (地域雇用推進課)	
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	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
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	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

## 遠隔操作アプリを悪用して借金させる、副業や投資の勧誘にご注意を！

SNSをきっかけとした副業や投資に関するトラブルの相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。特に、副業や投資に関する情報商材(PDF、動画、オンライン講座、アプリなど)を購入後、高額なサポート契約を勧められ、「お金がない」と断ると、遠隔操作アプリを悪用して貸金業者から借金させる手口が目立っています。



●「簡単に稼げる」「儲かる」ことを強調する広告をうのみにしない  
「借金」してまで契約しない

そんなうまい話は絶対にありません。「借金してもすぐに元が取れる」などの勧誘トークをうのみにせず、冷静になってよく考えましょう。

●遠隔操作アプリは安易にインストールしない

「説明のために必要」「借金する方法を教える」などと言われインストールすると、遠隔操作で自分が望まない操作をされる恐れがあります。

●遠隔操作で貸金業者サイトに登録してしまったら、IDやパスワードを変更するなど悪用されないための対策を取りましょう

IDなどが業者に知られると、勝手に変更され、悪用される恐れがあります。すぐに登録した貸金業者にも連絡しましょう。

●投資の場合、無登録業者との取引は絶対に行わない

金融商品取引業や暗号資産交換業の登録業者であるか、取引する前に金融庁ホームページで必ず確認しましょう。

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。

# 文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

初春の蕎麦を切る音小気味よく客に饗さんゆでたての蕎麦  
 行きたいなテレビに映る世界の名所紙ヒコーキに夢を託さむ  
 孫つれて年末年始の旅を行く寒椿咲く海辺の町へ  
 クリスマス正月賑やかに去りに去りて広い座敷は静かに暮るる  
 鳴きやみて百舌は枯木を離れゆき残る静けさ吾ひとりじめ  
 大声にわれを励ましくれし叔母耳にのこれるあの声聞きたし

山崎 さと子  
 永井 とよ子  
 金子 友晴  
 松井 律子  
 菊池 三治子  
 羽生田めぐ美

〈選者評・一首目〉蕎麦を育て、打つたのも作者自身なのでしよう。それをゆでて正月の来客をもてなすという誇らしげな気持ちが表れています。「饗さん」という硬い言葉にも新春の威厳正しさが感じられます。

俳句 島田 洋子 選

伏す母を窓辺によせる冬銀河  
 値下げ札ついた鉢花買う五日  
 人生の残りの重き冬銀河  
 夜歌舞伎の謡和す客息白し  
 逆光の枯蓮池に俄か雨  
 かんじきの後を付け行く雀かな  
 ジングルベル巷に溢る追われ感  
 悟らるるサンタ誰だか知ってるもん  
 残月や仕事始めを寿ぎぬ

滝澤まさ子  
 大井 敬子  
 出澤 悦子  
 山野井隆司  
 神田 愛子  
 松沢 昭一  
 菅原 規吉  
 君山 洋子  
 小林さよ子

〈選者評・一句目〉窓から見える美しい星を、伏しているお母様に見せよとつし心の優しさに感動しました。逆しその時のお母様の気持ちも伝わってきます。

川柳 齊藤 俊酔 選

非通知は年寄りねらう詐欺電話  
 やんわりと諭され棘も丸くなる  
 去年逝きし人らを偲ぶ星月夜  
 暇はありチラシチェックに小半日  
 ごめんねが言えてあしたが弾み出す  
 年一度生死確認年賀状  
 席譲り青年温くする車両  
 そろそろと梅の香誘う春の園  
 躍動の春待つ冬芽じつと耐え

甲田 隆登  
 丸山 卓雄  
 小林さよ子  
 窪田 吉治  
 大森乃里子  
 竹内 栄  
 下村 正枝  
 中牧 和子  
 黒澤 嘉武

〈選者評・一句目〉最近非通知の電話が来ると、詐欺電話かなと思う人が意外と多いようだ。私も一瞬躊躇する。電話一本でこんなことまで考えられるとは、やな時代と思う。

4月16日(木)必着



投稿フォーム

## 6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、罫へ
- 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、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。

罫 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

## ひとりで抱えこまずに 相談してみませんか

健康推進課 ☎23・8244

春は進学や就職・転職など、生活環境の変化によりストレスを受けやすい時期で、例年自殺者が多くなる傾向があります。そこで国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止に向けた啓発をしています。  
 自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。ストレスや心身の不調を感じたら、どうかひとりで抱えこまずに、悩みや気持ちを話してみてください。

### ● 生きるのがつらい・消えてしまいたい時に話してください(電話相談)

相談先	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル*	☎0570・064・556	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:30～16:00、18:30～22:30(受付は 22:00まで)
いのちの電話	☎026・223・4343(長野)	年中無休 11:00～22:00
	☎0263・88・8776(松本)	
	☎0120・783・556(無料)	年中無休 16:00～21:00、毎月10日は 8:00～翌日 8:00
#いのちSOS	☎0120・061・338(無料)	年中無休 24時間

\*「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身近な人が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

### ● こころの健康について相談したい

相談先	電話番号	受付時間
健康推進課	☎23・8244	
丸子保健センター	☎42・1117	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:15
真田保健センター	☎72・9007	
武石健康センター	☎85・2067	
上田保健福祉事務所	☎25・7149	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9:00～16:30
長野県精神保健福祉センター	☎026・266・0280	

### ● どこに相談したらいいかわからない

よりそいホットライン  
 どんな悩みにも寄り添います

☎0120・279・338(無料) 年中無休・24時間

### ● 県が運営する“こころの相談・情報ポータルサイト”ができました

こころのまど信州

こころの相談などに関する窓口や、こころの健康チェック・セルフケアの方法を掲載しています。



県ホームページ