



8月

相談コーナー

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)	7日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	4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	6日(木)	13:00～16:00			
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	丸子市民サービス課 ☎42・1054
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	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	7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	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	11:00～18:00			2日前までに電話で
	毎週木曜日	10:00～17:00			
8日(土)・22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	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	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
	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

子どもから目を離さないで！子どもの夏の事故に注意！

夏は、家庭での水遊びや花火、海・川・山でのアウトドアなどで、子どもの事故が多発する季節です。全国では毎年たくさんの子どものけがを負ったり、亡くなったりしています。事故の多くは、大人が目を離したほんの少しの時間や、子どもだけで遊ばせているときに発生しています。

■ お風呂や家庭用プール、アウトドアでの溺水事故に注意！

子どもはわずかな水深(30cm程度)でも溺れてしまいます。
少しの時間・水量だからと油断せず、絶対に目を離さないで！

■ 屋内・屋外にかかわらず熱中症に注意！

子どもは体温調節機能が発達していません。こまめに水分や塩分を補給し、休憩を取りましょう。熱中症の症状が現れたら一刻も早い処置を！

■ 自動車の車内への子どもの置き去りは大変危険です！

夏場の車内は短時間で高温に。車を離れる時は子どもと一緒に！



■ 花火によるやけどに注意！子どもだけで遊ばせない！

花火に触れたり、火が衣服へ燃え移ったりして、手足や顔にやけどを負う事故が多発しています。火の不始末による火災の発生にも注意！

■ ベランダや窓からの転落事故に注意！転落防止の対策を！

ベランダの室外機などにのぼり、手すりを越えて転落したり、窓枠や出窓の網戸が外れて転落する事故が増えています。ベランダや窓付近では遊ばせないで！

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

わが庭の桜の花は散りたれど安曾岡山の桜は咲かず
春雨もけふはよきかなささくれし胸内少しうるほしてゆく
春の陽をいっばい浴びた間引き菜を湯どおしすれば旬のお浸し
翳りゆく部屋の片隅牧水の心の間に兄弟の病
野鼠駆除の農薬の配布現在はなく土手に穴あき荒地地広がる
何げなく鏡覗いたわが顔に母が見えたり妹がいたり

〔選者評・一句目〕 安曾岡山は、安曾神社奥宮のある山。標高1085m。里の桜が散ってしまってもまだ花開かないほど高く寒いのだ。山の名(固有名詞)が魅力的に働いている一首です。

俳句 島田 洋子 選

ハナムグリ指の隙間を搔き分けり
風運ぶチャイムの清し新学期
トラクターの後をムクドリ・雉子・雀
春一番白いシーツが舞い上がる
老ひてなほ学ぶ醍醐味五月晴れ
田水入り鳥の餌場に雲浮かぶ
耳遠き友からの文春憂ふ
バーベキューの声弾けをり五月来る
絢爛と桜且つ散る大手門

〔選者評・一句目〕 ハナムグリは花粉や蜜を食べるのでこの名がついています。思わず手に取った時の感触や動きをそのまま詠み感動が素直に伝わってきます。

川柳 齊藤 俊酔 選

高齢者送ったメールいつ見るの
物価高レジの笑顔になだめられ
根回しやタライ回しで役回り
はやばやと探す去年の日焼け止め
凸凹を均して歩む夫婦道
また病しがみ付かれてうめく老い
断捨離で見栄と片意地捨てたはず
天晴な泳ぎつぷりの鯉幟
セキレイがおしりふりふり桜の木

〔選者評・一句目〕 一読し言葉が生まれません。恥を晒しますが若い人から言われる言葉です。でもメールが来ているのかもわからない私、何とか操作を覚えなければと焦ります。

8月14日(金)必着



投稿フォーム

10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、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)

甲田 隆登
羽生田めぐ美
大久保幸吉
山崎 深幸
永井とよ子
古畑 悦子

8月6日(木)~16日(日)の営業

●ごみ収集・受入など

	休業日	問い合わせ先
ごみ収集	通常どおり収集	廃棄物対策課 (☎22・0666)
クリーンセンター(上田・丸子)	通常どおり収集	
ウィークエンドリサイクル	通常どおり実施	
自治会資源回収	上田市ごみ・資源物収集カレンダーをご覧ください	
し尿・雑排水くみ取り	11日(火・祝)・13日(木)~16日(日)	環境政策課(☎23・5120)



●温泉・プール施設など

施設名	休館日	営業時間
あいそめの湯(☎38・2100)	10日(月)	10:00~22:00(最終受付 21:20)
ささらの湯(☎31・1126)	休まず営業	5:00~ 8:00(最終受付 7:20) 10:00~21:00(最終受付 20:20)
うつくしの湯(☎85・3900)	12日(水)	10:00~21:30(最終受付 21:00)
アクアプラザ上田(☎26・2626)	休まず営業	10:00~21:00
ふれあいさなだ館(☎72・2500)	12日(水)	10:00~21:30(最終受付 21:00) ※プール・トレーニングエリアは 20:30まで (最終受付 20:00)
巢栗溪谷緑の広場 (武石観光センター ☎86・2003)	休まず営業	8:00~17:00
武石森林公園マレットゴルフ場(☎85・2222)	休まず営業	9:00~17:00
iプラザうえだ (市民ICT推進センター ☎71・7591)	6日(木)・12日(水)・13日(木)	9:30~20:00(18:00以降は要予約)
上田創造館(☎23・1111)	休まず営業	9:00~22:00