

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	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	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	12日(木)			事前に電話で	
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)	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	18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	長野地方方法務局上田支局	不要	長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	12日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階 第2会議室	不要	人権男女共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26日(木)	10:00～12:00	—	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 ☎27・3123 (人権男女共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日 14日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で 2日前までに電話で	高年齢介護課 ☎23・5140
認知機能検査・認知症予防相談	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
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定	—	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	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	—	—	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	不要	教育相談所 ☎27・0241
児童生徒の教育相談 発達相談				8:30～17:15	事前に電話で
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			事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課 (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	8:30～17:15	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	人権男女共生課 ☎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)	不要	—

※相談内容によっては、時間や申し込み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。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより® SNSをきっかけとした消費者トラブル……広告の内容はしっかり確認!

SNS※をきっかけとした消費者トラブルが10～20歳代の若者にも増えています。全国の消費生活センターなどには、次のような相談が寄せられています。 ※インターネット上のコミュニティサイト

●「稼げる」というSNS広告を見て……

「定型文を送信するだけで月に100万円から200万円稼げる」というSNSの広告を見て副業サイトにアクセスし、情報商材を購入したあと、高額なサポートプランに勧誘され15万円を振り込んでしまった。

●SNSで知り合った相手から誘われて……

「別のサイトでやり取りをしよう」と言われて出会い系サイトに誘引された。するとサイトから「専用のチャット内に入る必要がある」と言われ、高額な費用を請求されることになった。

■トラブル防止のポイント

- SNS上の広告や表示は、鵜呑みにしないで、必ず公式ホームページなどで名称、連絡先、規約などを確認しましょう。
- 安易に身分証明書の送付や個人情報の書き込みをしないようにしましょう。
- 中学生・高校生のトラブルも発生しています。家族でSNSの利用方法を話し合しましょう。



■2022年4月から18歳は「大人」に!

成年年齢引き下げにより、これまで20代で多かった契約によるトラブルが、18歳、19歳でも増えることが懸念されています。不安に思ったとき、トラブルに遭ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)または消費者ホットライン(☎188)へご相談ください。

文芸

短歌 小宮山 久子 選

入選 屋上に翼を休めるドクターヘリ朝日を浴びて束の間ぬくむ
晴れ渡る枯野を行けば亡き夫の散歩姿のごとき陽炎
4日 鉛筆角もなめらかに私の推敲後押しさるる

佳作

つぎのよはなにをせむかとおもひつつうたのノートのおきはをさがす
恙無く生きることのみ繰り返す複写のやうな今日も過ぎゆく
大寒の軋む夜道のオリオン座我を見下ろし光を放つ
御地蔵にうっすらかかる雪ころも少し心の暖かになる
田中けさ子

細谷 清恵
小林さよ子
松橋 敏生

〈選者評・一首目〉 病院のヘリポートに朝日が射し始めたのでしよう。暫しの休息をとってのドクターヘリに注ぐ目の優しい一首です。

俳句 島田 洋子 選

入選 厳寒や朝日に巨樹の湯気立てり
鶏の遠出始まる春の泥
経管のチューブを満たす七日粥
山本 進
宮下 弘子
清水佐登子

佳作

雪しまく鳥居ひとつを消し忘れ
着膨れて地区常会の席に着く
修二会へ坂上る暗がり鹿の群れ
カマキリの卵と一緒日向ぼこ
老体を日々鍛へつつ春を待つ
「代筆で」てふ年賀状遅れて来
数多ある願いを絞り初詣
斎藤 文子
神田 愛子
若林 保江
深町 和子
甲田 隆登
竹内 栄
青木 澄江

絵馬吊るす試験間近の神詣で
紅せば老いのテンションまた上がる
金のなる木に花咲けど薄財布
亭主にも言わぬ「どうぞ」を猫に言い
春風に揺れるスカート足止まる
目の化粧マスク美人はコツを知る
老猫を捜し回れば炬燵なか
金子 友晴
長坂 千代
清水多津江
西村 勇
伊藤 文子
石郷岡とも江
田中けさ子

〈選者評・一首目〉 思いがけずこんな神秘に出会い感動することがあります。動物も厳寒に呼吸する息が白くなるように、木々も呼吸している証のようです。

〈選者評・一首目〉 長年連れ添って来たお二人、一人では出来ない事が出て来ます、そんな時お互いに助け合う、それを杖にたどえた表現が温かく夫婦の情景が浮かびます。

川柳 斉藤 俊酔 選

入選 古い二人杖になったりなられたり
カラ元気だけは負けない木偶の坊
目を奪う日だまりで笑む福寿草
伊東 愛子
畔上 綾子

佳作

見玉 恒夫

7月号の投稿方法

5月16日(月)必着

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(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宛先を記載の上、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)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆宛先 〒386-8601 (住所不要) 交流文化スポーツ課宛

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.10

北 向 観 音 堂



別所温泉にある北向観音は、平安時代初期に比叡山延暦寺座主の慈覚大師円仁によって開かれたとされる霊場で、本堂が北を向いているという全国でもほとんど例がない造りをしています。「極楽往生」を願う南向きの善光寺と相対し、「現世利益」を願うとされており、「両参り」をすることでより御利益があると言われます。本堂内部には、両参りの謂れとされる「善光寺地震絵馬」が飾られています。境内には、京都の清水寺のように崖に張り出して建てられた(懸造)の「温泉薬師瑠璃殿」のほか、縁結びの霊木とされる「愛染カツラ」などの見どころが豊富にあります。

4月から開催される善光寺の御開帳(新型コロナウイルスの影響で一年延期)とあわせて、両参りをしてみてはいかがでしょうか。

■文化財所在地 別所温泉1656

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005

