

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)	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)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	8日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	10日(木)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
マンション管理士による なんでも相談	30日(木)	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／登記・法律相談	16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		長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
女性の悩みごと相談	10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	10日(木)・24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
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 12日(土)・26日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	☎27・3123 (人権男女共生課)
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	高齢者介護課 ☎23・5140 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		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	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		8:30～17:15		発達相談センター ☎24・7801	
発達相談	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)
わが子の就職等相談会	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	☎26・6023
若者のための仕事何でも相談	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	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)	不要	人権男女共生課 ☎75・2245
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)	不要	
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。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②④ 電話でお金(カード)の話、それは詐欺!!

「電話でお金詐欺」被害(今年7月末時点)は、県内・市内ともに件数・被害額が前年同期を大きく上回り、特に高齢者の女性を中心に被害が発生しています。家にいるときでも「留守番電話設定」など、ひと工夫をしてください。

上田市内の被害状況	長野県内の被害状況
■被害が分かっている件数…10件(前年比3件増)	■被害が分かっている件数…112件(前年比17件増)
■被害額…4,592万円余(前年比3,261万円増)	■被害額…3億1,782万円余(前年比1億6,078万円増)
■被害者の8割が高齢者 ■被害者の9割が女性	■被害者の8割が女性

※被害状況はいずれも今年7月末時点

家の固定電話にこんな電話がかかって来たら
孫だよ それは詐欺!! 警察です

「会社をクビになる! 今日中にお金を貸して!」

「口座が犯罪に利用されている。キャッシュカードを渡して!」

市役所です 「還付金がある。ATMへ行って!」

※犯人はいろいろな人になりすまし電話をかけてきます

警告

★知らない電話番号には出ない!
★キャッシュカードは渡さない!
★ATMで還付金はもらえない!

お金の話が出たら、すぐに相談を!
警察相談電話(☎#9110)、
上田警察書(☎22・0110)、
上田市消費生活センター(☎75・2535)、
消費者ホットライン(☎188)

文芸

短歌 小宮山 久子 選

入選 向日葵は心に染みる花となり 廃墟・荒れ地に咲けばなおさら
湧き水をくくんとくくんと頂けば 乾坤の味 蓼科の山
今年こそ今年こそは 三年め今年も姉妹揃わぬお盆

小林さよ子 田中美登 古畑悦子

佳作

そよ風にキュウリの青葉揺れゆれつ 換気をせよと促す如く
「天晴」と「哀れ」は双子 球場を去り行く者と残りし者と
祝い鯛どんと据置きにぎやかに 米寿の吾を子等は祝ひし
十九号台風の跡 徐々にきえ川の流れも見なれてきたり

高遠三和 大井敬子 堀内令子 滝澤まさ子

俳句 島田 洋子 選

入選 八月や声なき声の無言館
花揺らす蝶一頭の重さかな
退院す慣れた枕で大昼寝

北澤幸人 田中けさ子 小宮山哲夫

佳作

弔問のシャツにアイロン夜の秋
猛暑日や命は大事老いてなほ
助手席に西瓜をシートベルト締め
裸婦像の額の眩し夕立晴
樹の雫シロフォン奏つ夏の月
蜜蜂や尻ふりに花に闖入す
青棚田初吟行はランチ付

高木和代 小林宣子 金井美穂 西牧一明 菅原規吉 木村見江 君山洋子

川柳 斉藤 俊酔 選

入選 里帰り皆であやす稚児の笑み
経験を積んだ歳月サバイバル
頂上はマスクする程 太郎山

青木登紀子 岩崎キク 滝沢彰男

佳作

ナツメロを聴けば青春よみがえる
菜園に碧のような獣よけ
ノンアルで赤くほほ染む夕涼み
耳栓で素直な笑顔して老ゆる
呆けたよな素振りするの老いの知恵
お若いと言われるたびに鏡みる
術後の眼見えた友の声涼し

畔上綾子 下村正枝 松井律子 勝見総 大林正樹 甲田隆登 山岸政子

1月号の投稿方法 11月16日(木)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・川柳の別を記入のうえ、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あて先を記載のうえ、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)。
- 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。
- ◆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.16

塩田平のため池群

国内有数の少雨地域である上田市の中でも特に雨が少ない塩田平では、豊かな土壌で稲作を行うために古くから多くのため池が造られました。江戸時代前期の仙石氏統治時代に最も多く造られ、最盛期には大小合わせて300以上あったとされています。

今年7月29日に41のため池が「塩田平のため池群」として構成文化財に新たに追加されました。地元の人々によって大切に守られてきたため池は、場所により形や規模、植生などさまざまな特徴がありますので、自転車などでゆっくり巡ってみたいいかがでしょうか。

●日本遺産関連イベント

- クイズに答えて抽選で豪華景品がゲットできる「日本遺産オンラインクイズキャンペーン第2弾」は、13ページをご覧ください。
- 日本遺産を訪れながら謎解きができる「謎解きラリー開催! 失くした記憶と忘れられた龍」は、22ページをご覧ください。



©岡田光司

☎ 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