

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／多重債務相談	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)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	11日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定相談／登記法律相談	13日(木)			不要	
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	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	6日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階第2会議室		人権男女共生課 ☎23・5393
	27日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
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 8日(土)・22日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権男女共生課)
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	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	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	相談のうえ決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	—	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 ☎27・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			地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で
若者のための仕事何でも相談	毎週月～木曜日	9:00～12:00	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)1階	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。



消費生活センターだより②9 賃貸借契約を理解してトラブルを防ごう!!

春は進学や就職、転勤などに伴い、新しい部屋で新生活を始める学生や社会人が多くなる季節です。賃貸借契約を理解して、トラブルを防ぎましょう。

**契約時** 契約書の記載内容や賃貸物件の現状をよく確認!

- 契約期間や賃料、共益費、敷金などを確認したか?
- 禁止事項はあるか? (ペットの飼育の可否など)
- 修繕についてどのように決められているか?
- 契約更新条項や退去する際の費用負担、原状回復の負担割合は?
- 「ルームクリーニング費用は全額借主負担」といった特約がないか?  
※入居前に貸主側と一緒に賃貸物件の現状を確認 (入居前からあったキズや汚れなどの写真を撮っておく)

**入居中** 入居中のトラブルは貸主側にすぐ相談!

- 借主が無断で修繕を行うと、その内容や金額について貸主側とトラブルになることがあるので要注意!
- 賃貸物件はあくまで借りているものであることを意識し、きれいに使いましょう。

**退去時** 精算内容をよく確認!

- 納得できない費用を請求されたときは、貸主側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。  
※入居時と同様に、貸主側と一緒に現状確認し、修繕が必要と思われる箇所の記録を残しておきましょう。

不安に思った場合や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

短歌

入選 小宮山 久子 選

新しきつつけもの樽はポリなれど屋号を書きて若きにわたす  
星の私語聴き澄ますごと寒梅の小さき蒼の聞くを待てり  
「十分はかけ放題だ」と言う彼のなかなか切れない無言の時間

佳作

医師の打つパソコンの音凄まじく若き背中を我は見続く  
讀うべき何ものもなき日の暮れを常より大きく猫じゃらし振る  
亡妻と目が会えばこころは重なりぬ仏間に座して経を唱える  
またひとつ空き家となりて潜り門に明かり灯らぬ夜が過ぎてゆく

〈選者評・一首目〉 かつては購入した家具や道具に持主や日付けを明記したものでした。作者はそれを踏襲して昔の屋号を書き入れたのでしよう。古き良き丁寧な生活が彷彿とできます。

〈選者評〉 旧き名も新しき名も嬉しくて投稿葉書の短歌読みてゆく

俳句

入選 島田 洋子 選

退職の五時のチャイムや年惜しむ  
手話ニュース大雪予報全身で  
ニニロツン響け寒夜の星墜ちる

佳作

強霜や透明な羽散りばめて  
錆び付くを研げば初春の光満つ  
風花や戻らぬ人の便りとも  
里帰り何はともあれ葉喰  
冬のトンボ窓に張り付き動かさず  
献立を俄に変える寒さかな

〈選者評・一首目〉 長い間務めてきた職を退く時を、五時のチャイムと具体的に詠んだことで実感が伝わり、その思いを年を惜しむ気持と重ね秀逸です。

〈選者吟〉 すっぱりと底抜けし甕凍て続く

川柳

入選 齊藤 俊酔 選

捨てられぬ古着未練に泣きつかれ  
値上がりも工夫手の内老いの知恵  
古い集い昭和回顧で盛り上がり

佳作

老体に負けじとカミ腰砕け  
野良に出てマスク外せる有り難さ  
忘れまいメモした用紙置き忘れ  
日溜りにパンジーゆれて冬囲い  
青空に吸い込まれそう奴風  
老人のこれがお雑煮ぢぎり餅  
冬眠のお花にそっとワラ布団

〈選者評・一首目〉 断捨離、誰もが経験することでしょうね。確かにやってみると、意外と思ひ切れないもの。家族に任せてみたらどうですか。でも拾い集めることになるかもね。

〈選者吟〉 桜咲く受話器に孫の弾む意気

お知らせ  
広報うえだ文芸欄は、次号からレイアウトの変更を予定しております。

6月号の投稿方法

4月17日(月)必着

- 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、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(最終回)



上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.21

別所線の鉄道施設



かつて養蚕・製糸業で栄えた上田では、東京や上越につながる国鉄信越線のほかに多くの私鉄が開通し、最盛期の昭和初期には5路線が運行するなど、当時の新聞では県下随一の交通網と伝えられました。その多くが廃線となりましたが、現在も運行しているのが別所線です。大正10年(1921)に三好町-別所間が開通し、3年後に千曲川橋梁が完成して上田駅まで開通しました。上田駅から終点の別所温泉駅までの軌道は、下之郷駅から大きく西に曲がり、まるでレイラインに沿って夫神岳に向かっていくようにも見えます。別所温泉駅や中塩田駅が近代の趣を残しているほか、千曲川に架かる赤い鉄橋は、令和元年の東日本台風での崩落を乗り越え、当時の風景を今に伝えています。



別所線の千曲川橋梁



れいんどりーむ号

☎ 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