

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)	4日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	8日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定相談／登記法律相談	10日(木)		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	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	3日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター第1会議室		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	31日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション	事前に電話で	丸子解放センター ☎42・6694
	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 (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	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
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	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	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	事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	発達相談センター	事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
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	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)
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	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)
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)1階	不要	人権共生課 ☎75・2245

※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③ 気を付けて！子どもの夏の事故！

夏は、家庭内での水遊び、海・川・山でのアウトドア、花火大会など、子どもの事故が多発する季節です。溺水、熱中症、花火によるやけどに注意しましょう。また、窓を開けたり、ベランダに出る機会が増える夏は、子どもの転落事故にもご注意ください。

◆家庭内や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)でも溺れます。
- 事故の多くは、大人が少しの時間目を離している際に発生
- 少しの時間、少しの水量だからと油断せず、絶対に目を離さないで！

◆熱中症に注意！症状が現れたら速やかな処置を！

- 子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、屋内・屋外にかかわらず熱中症に注意が必要
- 自動車への子どもの置き去りも大変危険。夏場の車内は短時間で高温になるため、絶対にやめてください。

お子さんの体調変化に注意を。車を離れるときは、短時間でも必ず一緒に！



◆花火でのやけど・火事に注意！

- 花火やろうそくの火に触れて、手足や顔をやけどする事故が多発
- 花火による枯草への引火、火の不始末による野火火災の発生
- 花火は広くて安全な場所。絶対に子どもだけで遊ばせないで！

◆窓やベランダからの転落事故に注意！

- ベランダに置かれた室外機などに登って手すりを乗り越えて転落
- 窓枠や出窓で遊んでいるときに網戸が外れて転落
- 窓を開けた部屋やベランダでは子どもだけで遊ばせないで！

☎ 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 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

庭先に三寸あやめの濃むらさき小さくなくなったは母立つごとし
お屋敷のつつじ祭りの今日のひと日鬼つつじ幾つキャンバスに盛る
母の着し部屋着の羽織身になじみいつしか妻も古稀を過ぎたり
郭公のさえずる声に目を覚まし朝餉の前にさて一仕事
推敲を重ねて自信あったはずポストの前で思案の推敲
葱坊主を描いてみたいと友は言う吾に無きその発想斬新

〔選者評・一首目〕 背丈の短い三寸あやめ。その濃い紫の花が咲くと正しくお母様の晩年が偲ばれるので、思ひの深しき一首目。

俳句 島田 洋子 選

指で拭く夫の涙目聖五月
晩学に師あり友あり花の山
老ふ妻と春の真ん中手を繋ぐ
せつかちでやがてノッポやチュウリップ
春うらら伸ばせば伸びる真綿かな
野遊びの匂ひの残る台所
崖の上で手を振る人や燕来る
若き日を語る先生窓若葉
湯の町の長き石段飛花落花

〔選者評・一首目〕 聖五月とは聖母月から来ていて若葉や薫風で包まれる麗しい月です。そんな窓辺の風景に夫の涙目を指で拭くこと、愛情に満ちた句ですね。

川柳 斉藤 俊酔 選

いい月だ母さん見ろよ子は夜勤
ひそひそと話せば耳が寄って来る
俄雨杖を抱えて逃げ帰る
ビンの蓋力足し合う老い二人
日向ぼこ両の手広げピタミンD
背伸びすりや足元よろけずこける
花桃の里を歩いて春仕舞う
陰性と言われ背筋が真っ直ぐに
途切れたる伝統行事賑やかに

〔選者評・一首目〕 夜勤に行く途中で見た月が素晴らしくて、母親に見せたく知らせる。そんな息子さんの温かな気持ちに十分伝わり、私七ほんわかしました。

10月号の投稿方法

8月16日(木)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、〆(未発表作に限る)。
 - 添削を希望する場合は、往復はがきに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できません。
 - 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ☎ 文化政策課 ☎75・2005 ☎386-8601(住所不要)

SDGsひろば

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 ☎ 政策企画課 ☎23・5112



上田EFSプロジェクト(上田高等学校)

上田EFSプロジェクト(U-EFS)では、断熱ワークショップの取り組みにより、学校の教室の断熱改修を実施しました。

断熱の特徴として、室内の温度が一定に保たれることで冷暖房の使用頻度が下がり、CO₂排出量の削減につながるという効果があります。断熱改修では、企業の協力により、生徒も改修作業に参加させていただきました。

室温変化の効果検証も行い、断熱していない教室よりも断熱した教室の方が窓際での温度変化の幅が小さく、外気温の影響を受けにくいことが数値で確認できました。

この取り組みにより、知識が身につくだけでなく、身近なところから行動を変えていこうという意識が高まりました。

今後も、断熱ワークショップを継続し、高校生から活動の輪を広げることで、上田を持続可能なまちにしていけたらと思います。



活動メンバー



上田高等学校ホームページ



断熱改修(壁)

該当するゴール



13 気候変動に具体的な対策を

本コーナーでの取組紹介を希望する企業、団体、学校などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ