

Art 美術

アトリエシェアメンバー
(下半期)を募集します



令和4年11月～令和5年3月
※月4日間の中から、利用希望日を調整のうえ実施

9:30～16:30

場所：市民アトリエギャラリー
作品制作の場として、市民アトリエギャラリーを定期利用してみませんか。メンバー登録いただいた方の中で希望日を調整し、定数が集まった日を利用できる仕組みです。

■登録定員：先着30名。ただし1回の利用は最大20名。最少催行人数は13名。

■参加条件：Webの閲覧、メール利用ができる方。

■料金：800円/回

■申込：10/23(日)～29(日) 17:00までにホームページ申込フォームから。

Re:のうび
描いてつくって考える
「農民美術」の講座
(全4回)



11/20(日)、
12/3(土)・10(土)・17(土)
13:00～16:30

場所：まちなかキャンパスうえだ
毎回少しずつ、農民美術の講義を聞き、その後作品制作を行います。実際の花から簡単なデザインをおこし、木彫フレーム(切手用額縁)を作ってみましょう。初心者向けの講座です。

■講師：石川義宗氏(長野大学教授)、徳武忠造氏(長野県農民美術連合会会長)

■定員：先着15名

■対象：高校生以上
■料金：一般5,000円、大学生3,000円、高校生2,500円(材料費込み)

■申込：10/23(日)～31(月)までにホームページ申込フォームから。

Music 音楽

ブラックボトムブラスバンド
Live! 2022 関連プログラム

①とことん楽しむJazz!
～ジャズに親しむワークショップ～

11/5(土) 15:00～16:30

場所：大スタジオ

ジャズに関するお話し、ジャズを演奏するコツなど、練習曲を通してジャズを楽しむワークショップ。

■対象：吹奏楽経験者で楽器を持参できる方。年齢、演奏レベルは問いません。

②「聖者の行進」を演奏しよう!
～本番直前「聖者の行進」ワークショップ～

11/6(日) 11:45～12:30
(ライブは同日 14:00～)

場所：小ホール

ブラスバンドの楽器以外もOK! 鍵盤ハーモニカ、タンバリン、笛など音の出る楽器を持って集合! 楽器未経験者も大歓迎!

■対象：楽器を持参できる方。年齢、演奏経験は問いません。

①②共通事項

■講師：BLACK BOTTOM BRASS BAND
■定員：各日先着20名

■料金：無料(公演チケットはお買い求めください)
■申込方法：11/2(木)までにホームページ申込フォームから

神谷未穂
ヴァイオリン
リサイタル



ピアノ：望月優芽子

12/2(金) 19:00～(開場 18:30)

場所：小ホール

■プログラム：ドビュッシー/ヴァイオリン・ソナタ ほか

■料金：全席指定一般2,000円(U-25 1,000円) ※発売中

■プレイガイド：サントミュージゼ(Web・窓口)

■関連プログラム

地域ふれあいコンサート in 西部地区

11/12(土) 14:00～15:00(開場 13:30)

場所：西部公民館

■プログラム：マスネ/タイスの瞑想曲ほか
■料金：500円(全席自由、当日券のみ。高校生以下無料、未就学児入場可)



最新の情報はホームページをご覧ください。

休館：火曜日(祝日の場合はその翌平日)・年末年始(12月29日～1月3日)

※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、チケット販売中となります。 ※掲載の公演については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。 ※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージゼ窓口・サントミュージゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時年齢確認)。 ※発熱や咳、咽頭痛などの症状がある方は、ご来場をお控えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

ワンコイン
マチネ
Vol.46
実川風
(ピアノ)



12/9(金) 11:30～12:15 (開場 11:00)

場所：小ホール

■プログラム：パッサ(パウアー編)/主よ人の望みの喜びよほか

■料金：全席指定500円

■発売日：10月17日(月)10:00～

■プレイガイド：サントミュージゼ(Web・窓口)

ショパン・ザ・シリーズ
Season2 《ショパンと楽聖たち》
Vol.3
ベートーヴェンと
ショパン
～大作への野心～



ピアノ：高橋多佳子

12/17(土) 15:00～16:00 (開場 14:30)

場所：小ホール

■プログラム：ベートーヴェン/エリーゼのために、ショパン/ピアノ・ソナタ 第2番より第1楽章 ほか

■料金：全席指定一般1,000円(U-25 500円)

■発売日：10/15(土)10:00～

■プレイガイド：サントミュージゼ(Web・窓口)

ニューイヤーコンサート
NHK交響楽団 上田公演



指揮：沼尻竜典

ソプラノ：砂川涼子、テノール：宮里直樹

1/9(月祝) 15:00～(開場 14:15)

場所：大ホール

■プログラム：R.シュトラウス/歌劇「ばらの騎士」組曲、J.シュトラウス2世/ワルツ「美しく青きドナウ」ほか

■料金：全席指定一般S席7,500円、A席6,500円(U-25 各席半額)

■発売日：10/29(土)10:00～

■プレイガイド：サントミュージゼ(Web・窓口)ほか

子育て情報

乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知がありません。各医療機関へお問い合わせください。

保健こよみ



歯の健康づくり ～家族みんなで乳歯を守りましょう～ 健康推進課 ☎23-8244

皆さんは、むし歯になった経験はありますか? 一度、むし歯になってしまった歯は、元に戻ることはありません。「乳歯は生え変わるから、むし歯になっても大丈夫」と放っておくと、次に生える永久歯にも悪い影響を与えてしまいます。お子さんの食生活、生活リズム、歯みがき習慣など、むし歯予防は家族ぐるみで取り組むことが大切です!

歯を守るポイント

①むし歯は細菌による感染症です

口に入るものを共有することで菌に感染します。スプーンやお箸、コップなどの共有、口移しで食べ物を与えることはやめましょう。

②時間を決めて食べる

だらだら食べたり、ちょこちょこ飲んだりすると口の中はいつもむし歯ができやすい状態になります。食事の時間やおやつ回数、量を決めて食べるようにしましょう。

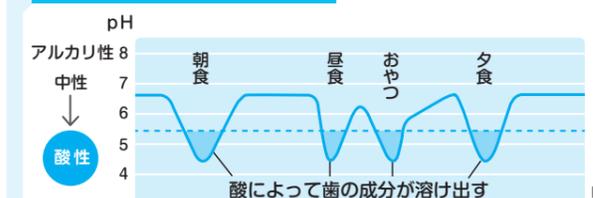


飲食回数が多い食生活



酸性になっている時間が多いため、歯が溶ける時間も長くむし歯になりやすい

時間を決めて食べる生活



酸性になっている時間が少ないため、歯が溶ける時間も少なくむし歯になりにくい

③寝る前は必ず「歯みがき」

夜寝ている間は、唾液が減りむし歯になりやすい時間帯です。仕上げ磨きは、楽しく磨いて上手に褒めましょう。むし歯になりやすい歯肉との境目や歯と歯の間は特に注意して磨きましょう!



「子どもが子どもでいられる社会」の実現を目指して

ヤングケアラーを支える②

子育て・子育て支援課 ☎23-5106



「ヤングケアラー」と「お手伝い」は何が違うの?

子どもが家事などを行う点については大きな違いはありませんが、ヤングケアラーは、本来、大人が担うと想定されるような家事や家族の世話を日常的に行っている子どものことを指します。

- | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている | 2
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている | 3
障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている | 4
目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている | 5
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている |
| 6
家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている | 7
アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している | 8
がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている | 9
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている | 10
障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている |