

劇場・ホール

サントミューゼ・マチネVol.13
岡田奏 ピアノ・コンサート

日時 4月11日(金)
11:30～12:30(開場 11:00)
場所 小ホール
プログラム クープラン /
神秘的なバリケード ほか
料金(全席指定) 一般1,000円、U-25 500円
プレイガイド サントミューゼ
(Web・窓口)で発売中



©Makoto Kamiya

群馬交響楽団 上田定期演奏会
- 2025春 -

指揮：小林研一郎

日時 4月5日(土) 15:00～(開場 14:15)
場所 大ホール
プログラム ベートーヴェン /
交響曲 第1番、
交響曲 第3番「英雄」
料金 S席4,500円(U-25 2,000円)
(全席指定) A席3,500円(U-25 1,500円)
プレイガイド サントミューゼ
(Web・窓口) ほかで発売中



©山本倫子

Bunkamura Production 2025『おどる夫婦』

作・演出：蓬萊竜太
出演：長澤まさみ、
森山未來 ほか

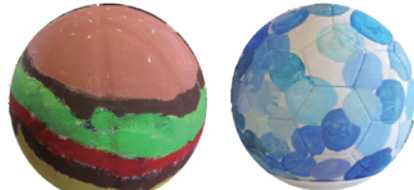


日時 5月31日(土) 12:00～(開場 11:15)
17:00～(開場 16:15)
6月1日(日) 12:00～(開場 11:15)
場所 大ホール
料金(全席指定) S席12,500円、A席9,500円
プレイガイド 3月22日(土) 10:00～サントミューゼ ほかで発売
※サントミューゼでは3月22日(土)・23日(日)は
Webのみで販売
※残席がある場合は3月24日(月) 9:00～
サントミューゼ窓口でも販売
※各公演、1回の受付につき一人2枚までの
枚数制限あり
問い合わせ サンライズプロモーション北陸
☎025・246・3939

美術館

子どもアトリエ なるほど!?美楽
リボン・アートボール

使われなくなったボールに色を塗ったり絵を描いたりして、
世界に一つのアート作品に生まれ変わらせましょう。



日時 3月23日(日) 10:00～12:30
場所 子どもアトリエ
講師 太田圭氏(筑波大学特命教授)
対象 小学1年生～大人(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 16名(申込多数の場合は抽選)
料金 500円(材料費込み)
申込 2月28日(金)～3月5日(木)にホームページ内の申込
フォームから。

■関連講演会「知られざるアート×スポーツの話」

皆さんは、かつてオリンピック種目に「芸術
競技」があったことをご存じですか?遠いようで
実は近い関係にあるアートとスポーツについて、
「サントミューゼ」という愛称の名付け親でも
ある太田圭さんからお話をお聞きます。



日時 3月23日(日) 14:00～15:30
場所 子どもアトリエ
講師 太田圭氏(筑波大学特命教授)
定員 50名
料金 無料
申込 3月15日(土)～21日(金)にホームページ内の
申込フォームから。



子どもアトリエ
アトリエでつくろう

空き箱やロール芯など、身近な
材料を組み合わせて自由に
作りましょう!



日時 3月9日(日)
10:00～11:00
場所 子どもアトリエ
対象 小学6年生まで(小学3年生までは保護者同伴)
定員 20組(申込多数の場合は抽選)
料金 無料
申込 2月19日(木)までにホームページ内の申込
フォームから。※一度に申込ができる
人数は、保護者も含めて4名まで。



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、未就学児入場不可となります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミューゼ窓口・サントミューゼチケット
予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。



上田市 地域おこし
協力隊

活動ミッション

クラインガルテンの利用促進および棚田の保全
事業、誘客促進、交流利用者の定着や移住に関する
相談 など

を紹介します #5

柿澤 保 隊員

(豊殿地域自治センター所属)
前住所 埼玉県深谷市 着任 令和5年10月1日



Q1 活動内容・目標

豊殿地区の滞在型市民農園「信州上田クラインガルテン
眺望の郷 岩清水」の利用者交流会の開催や「稲倉の棚田」の
保全活動などを行っています。私自身、東信地域のクラ
インガルテンを利用して埼玉と長野の二拠点生活をした
経験があり、この経験を活かして有意義なガルテンライフ
のサポートをしていきたいと考えています。着任から1年
が過ぎ、実際に2組のクラインガルテン利用者さんが
岩清水地区に住居を持つことになりました。今後も上田市
への交流人口増加と定住者の誘致に積極的に取り組んで
いきたいと思っています。

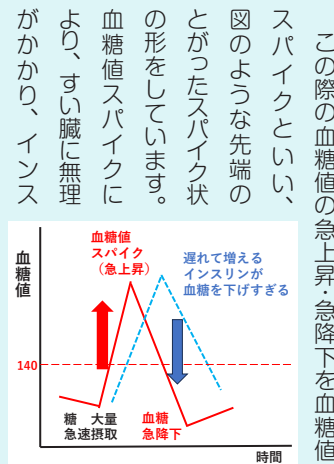
地域おこし協力隊制度とは?

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟
な発想で「地域協力活動」や「農林水産業」に従事してもらい、その
地域に定住・定着していただくことを目的とした制度です。市では、
平成27年8月から導入しており、現在13名の隊員が農業・観光・
地域コミュニティ活動など、さまざまな分野で活動中です。



市ホームページ

☎ 71・6734 移住交流推進課



血糖値スパイクの影響

この際の血糖値の急上昇・急降下を血糖値
スパイクといい、
図のような先端の
とがったスパイク状
の形をしています。
血糖値スパイクに
より、すい臓に無理
がかかり、インス
リンの出が悪かったり、反応が
遅れたりする傾向があるため、一気に糖を
吸収するとインスリンの作用が間に合わず
急激に血糖値が上がります。その後、遅れ
て増加したインスリンにより、今度は急激に
血糖値が下がります。

血糖とインスリン

血糖とは、糖質(食物繊維を除く炭水化物)が
消化され、腸から吸収された血中ブドウ糖の
ことです。吸収された血糖は、筋肉など
全身の細胞に取り込まれてエネルギーに
なります。インスリン(すい臓から出るホル
モン)がブドウ糖を細胞に取り込む働きを
行い、血糖値が下がります。日本人アジア人
は、インスリンの出が悪かったり、反応が
遅れたりする傾向があるため、一気に糖を
吸収するとインスリンの作用が間に合わず
急激に血糖値が上がります。その後、遅れ
て増加したインスリンにより、今度は急激に
血糖値が下がります。

飲料は炭水化物(ほぼ糖)。野菜や果物ジュース
でも食物繊維は除かれているが多いものを選んで
量は少なめに、食事も規則的に3食、先に野菜
(食物繊維やたんぱく質を摂ることににより糖の
吸収をなだらかにし、最後に糖類をゆっくり
よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、量を
抑えられます。もちろん、食後1～2時間に軽い
運動をして血糖をエネルギーとして使うことも
大事です。

血糖値スパイクを防ぐには

砂糖(ブドウ糖+果糖)の入った炭酸飲料や
スポーツドリンクなどのジュースの飲みすぎや
糖質の多い食事、早食い、大食いなどで起こる
可能性があります。朝食抜きや遅い夕食、デザート
バイキングなどの食べ放題、飲み放題も危険です。
空腹時の血糖は正常でも、食後に高血糖となつて
いると気が付かないため注意が必要です。

リンの出が悪くなったり効きが悪くなったりして
糖尿病や脂肪肝になり、また、血管が傷んで動脈
硬化をきたし、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

血糖値スパイクは
どんなときに起こるのか

砂糖(ブドウ糖+果糖)の入った炭酸飲料や
スポーツドリンクなどのジュースの飲みすぎや
糖質の多い食事、早食い、大食いなどで起こる
可能性があります。朝食抜きや遅い夕食、デザート
バイキングなどの食べ放題、飲み放題も危険です。
空腹時の血糖は正常でも、食後に高血糖となつて
いると気が付かないため注意が必要です。



人生100年時代を先取りした
けんこう
健幸シリーズ

その11



よし ざわ ながみ
吉 澤 要
地域医療政策室
地域医療政策総調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

☎ 75・5463 地域医療政策室