

交流文化芸術センター・市立美術館通信

サントミュージーゼニュース

交流文化芸術センター ☎27・2000 / 市立美術館 ☎27・2300

劇場・ホール

仲道郁代 ピアノ・リサイタル ～ラヴェルの狂気～

日時 9月28日(日)
14:00～(開場 13:30)
場所 小ホール
プログラム ラヴェル/
夜のガスパーレほか
料金 一般3,000円、
(全席指定) バルコニーベンチシート2,500円
(U-25 各席種の半額)



©Tomoko Hidaki

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中

■関連プログラム アナリーゼ・ワークショップ

リサイタルで演奏される楽曲の魅力などを出演者がわかりやすくお話しします。

日時 9月13日(土) 14:00～15:00(開場 13:30)
場所 小ホール
料金 500円(当日券のみ。リサイタルのチケットをお持ちの方は無料、要提示)

サントミュージーゼ・マチネ Vol.16 藤井玲南 ソプラノ・コンサート

ピアノ：斎藤龍

日時 10月17日(金)
11:30～12:30
(開場 11:00)
場所 小ホール
プログラム グノー／宝石の歌
(オペラ「ファウスト」より)ほか
料金(全席指定) 一般1,000円(U-25 500円)
プレイガイド 8月20日(水) 10:00～ サントミュージーゼ
(Web・窓口)で発売



©Toshiyuki Tanaka

PARCO PRODUCE 2025 音楽劇『MONDAYS』 このタイムループ、まだまだ終わらない!?

上演台本・演出：ウォーリー木下
出演：藪宏太、平間壮一、梶原善ほか

日時 11月8日(土) 15:00～
(開場 14:15)
11月9日(日) 13:00～
(開場 12:15)
場所 大ホール
料金(全席指定) S席12,000円、A席10,000円
プレイガイド 8月16日(土) 10:00～
サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売



※サントミュージーゼでは、8月16日(土)・17日(日)はWebのみで販売
残席がある場合は、8月18日(月) 9:00～窓口でも販売

美術館

川瀬巴水 旅と郷愁の風景 関連イベント

①新版画の摺りの実演
日時 9月21日(日) 13:00～(90分程度)
場所 市民アトリエ・ギャラリー
講師 解説：渡邊章一郎氏(渡邊木版美術画舗代表取締役)
実演：渡辺英次氏(渡邊木版摺師)
申込 9月5日(金) 9:00～10日(水)にホームページ内の
申込フォームで(先着60名)



②展覧会監修者講演会「川瀬巴水の版画世界」
日時 10月5日(日) 10:00～(90分程度)
場所 多目的ルーム
講師 岩切信一郎氏(美術史家)
申込 9月19日(金) 9:00～24日(水)にホームページ内の
申込フォームで(先着60名)

①②共通事項
参加要件 展覧会の観覧券または半券を要提示

U-30 ビジュツのシゴト講座 「フォトグラファー」としての毎日

美術に関わる人や仕事を紹介する講座です。
「フォトグラファー」の、美術作品や展覧会場の撮影を通じた
美術館との関わりや、日々のお仕事についてお聞きします。

日時 9月17日(水) 17:30～19:30
場所 市民アトリエ・ギャラリー
講師 齊栞伸一郎氏(フォトグラファー、映像作家)
対象 高校生～おおむね30代までの方 **料金** 500円
申込 9月1日(月) 9:00～12日(金)にホームページ内の
申込フォームで(先着30名)



模写でふれる日本美術講座(全2回)

模写を通じて日本美術の表現に触れる講座です。
日本美術の基礎的な筆による線描を体験し、
表現の妙を味わいましょう。



日時/内容
第1回 9月7日(日) 10:00～16:00
／《鳥獣人物戯画》で自由な筆使いを体験!
第2回 9月23日(火・祝) 10:00～16:00
／葛飾北斎《神奈川沖浪裏》で「版画絵師」体験!
場所 市民アトリエ・ギャラリー
講師 竹下典子氏(日本画家) **対象** 高校生以上
定員 20名(申込多数の場合は抽選) **料金** 2,000円
申込 8月23日(土)～29日(金)にホームページ内の
申込フォームで



長野県伝統的工芸品産業産地育成伴走支援事業 こば人形作り短期集中講座(全6回)

主催 長野県中小企業団体中央会 / 共催 上田市
日時 9月4日(木)・7日(日)・15日(月・祝)・17日(水)・19日(金)・
22日(月) 各日 9:30～15:30
場所 アトリエ
申込 8月28日(木)までに二次元コードで
問い合わせ コゲラの里工房 ☎84・1311



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、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット
予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



定額減税しきれないと見込まれた方などへ 不足額給付「定額減税補足給付金」を支給します



令和6年度に実施した定額減税補足給付金(調整給付)において、支給額が不足した方などに対し、給付金を支給します。

対象者

令和7年1月1日(個人住民税の賦課期日)時点で上田市に住所があり、次の「不足額給付1または2」に該当する方

不足額給付1 本来給付すべき所要額と、令和6年度給付金との間で差額が生じた方

令和6年度給付金の算定に際し、令和5年所得などを基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税および定額減税の実績額などが確定したのちに、差額が生じた場合

- 【例】●令和5年中の所得に比べ、令和6年中の所得が減少したことにより、
「令和6年分推計所得税額(令和5年分所得税)」>「令和6年分所得税額(令和6年分所得税)」となった方
●子どもの出生などによって扶養親族が令和6年中に増加したことにより、
「所得税分定額減税可能額(不足額給付時)」>「所得税分定額減税可能額(当初給付時)」となった方
●令和6年度給付金給付後に税額修正が生じたことにより、令和6年度個人住民税所得割額が減少した方

不足額給付2 以下の要件をすべて満たす方

- 令和6年分所得税および令和6年度分個人住民税所得割ともに、定額減税前額がゼロの方(本人として定額減税対象外)
- 税制度上、扶養親族などから外れる、●青色事業専従者・事業専従者(白色)の方
●合計所得金額48万円超の方(扶養親族などとしても定額減税対象外)
- 低所得世帯向け給付(令和5年非課税給付、令和6年非課税化給付など)対象世帯の世帯主・世帯員に該当しない方

申請方法

対象となる方には、8月末頃から給付額や申請方法などを記載した通知を送付しますので、通知に従って申請してください。

申請期限

10月31日(金)まで



市ホームページ

その他

- 給付額は、通知をご確認ください。
- 制度内容や給付額の算出方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。
- 通知が届かない方でも要件に該当する場合は、給付の対象となる可能性があります。

☎ 上田市給付金・定額減税コールセンター(税務課) ☎75・1365



人生100年時代を先取りした 健康こう 健幸シリーズ

その13



よしざわ が必要
吉澤 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
徳州上田医療センター
名誉院長

☎ 地域医療政策室
75・5463

何時間寝ればよいのか

睡眠時間には個人差や年代差があります。高齢になるに従って睡眠時間は短くなる傾向があります。平均的な睡眠時間と比べて「足りなさ」「もっと寝なければ」と焦ると、かえってストレスとなり、眠れなくなってしまう。昼間に眠気もなく、やるべきことができなければ「自分にとっての適正な睡眠時間はこれくらいかな」と気軽に考えましょう。

睡眠障害による肥満や糖尿病

睡眠の量・質が不足すると、食欲を抑える満腹ホルモンが減少する一方で、空腹ホルモンが増加します。その結果、食欲が増進し、肥満になりやすくなります。さらに、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなってしまうため、糖尿病の発症や悪化の原因にもなります。

子どもに健幸に

子ども、成人、高齢者の具体的な睡眠対策は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



良質な睡眠をとるには
まずは睡眠環境を整えましょう。寝室は暗く静かに保ち、居間の照明も明るすぎないようにします。夜はスマートフォンやパソコンの使用を控えることも大切です。平日も休日と同じ生活リズムを心がけ、朝起きたら日光を浴び、ラジオ体操やストレッチなどの軽い運動を行い、朝食をしっかり取りましょう。
これらの習慣から体内時計が調整され、良質な睡眠が得られるようになります。なお、十分に注意していても不眠が続く、昼間に強い眠気がある場合は、睡眠時無呼吸症候群など重大な病気が隠れている可能性もあります。まずはかかりつけ医にご相談いただき、必要に応じて専門の先生に診てもらいましょう。