

交流文化芸術センター・市立美術館通信

サントミューゼニュース

☎ 交流文化芸術センター ☎ 27・2000 / 市立美術館 ☎ 27・2300

劇場・ホール

第3回 サントミューゼ 新進演奏家リサイタル―出演者募集―

東信地域にゆかりのある新進演奏家の方々に日頃の成果を発表する場を提供し、今後の活動へのステップとしていただくりサイタルの開催に向け、オーディションを行います。

選考内容／期日

- ◆第1次選考(書類と音源)
／12月13日(土)締切(当日消印有効)
- ◆第2次選考(演奏)
／令和8年2月11日(水・祝) 小ホール

応募資格

- ①令和7年4月1日時点で、中学1年生～29歳の方
- ②東信地域にゆかりのある方(東信地域出身者、同地域の小学校～大学・大学院の卒業生または在学者 など)
- ③ジャンルはクラシック音楽に限る

ダンス作品兼演劇作品 『ダンスの審査員のダンス』

ダンス、演劇――領域を超え、舞台芸術の可能性を更新する

作・演出：岡田利規

出演：中村恩恵、酒井はな、島地保武、入手杏奈、矢澤誠

音楽・出演：小林うてな

日時 令和8年1月12日(月・祝) 14:00～(開場 13:30)

場所 小ホール

料金(全席指定) 一般4,000円(U-25 2,000円、高校生以下1,000円)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)で発売中

■関連プログラム

①コンテンポラリーダンス ワークショップ(入門)

日時 12月27日(土) 10:00～12:00(受付 9:30)

対象 小学生以上の方(ダンス経験は問いません)

②コンテンポラリーダンス ワークショップ(経験者向け)

日時 12月27日(土) 15:00～17:00(受付 14:30)

対象 バレエ、ダンス、演劇など舞台経験者で、小学校高学年以上の方

◆①②共通事項

場所 大ホール 舞台上 講師 島地保武

③バレエ特別レッスン(初級クラス)

日時 令和8年1月10日(土) 10:00～11:45(受付 9:30)

対象 現役またはバレエの経験年数が3年以上で、小学校高学年～高校生の女性の方

④バレエ特別レッスン(中級以上クラス)

日時 令和8年1月10日(土) 15:00～16:45(受付 14:30)

対象 現役でバレエの経験年数が7年以上で、18歳以上の女性の方

◆③④共通事項

場所 大スタジオ 講師 酒井はな

◆①～④共通事項

定員 20名程度(申込多数の場合は抽選) 料金 無料

申込 10月20日(月)以降、電話またはホームページで



申込方法など詳細はホームページをご覧ください。



内藤さんとプロジェクト 市民参加公演 出演者オーディション

県内在住の劇作家・黒岩力也さんによる戯曲を、南河内万歳一座の座長であり、俳優・劇作家・演出家として活躍している内藤裕敬さんが演出します。関西の俳優を客演に迎え、オーディションにより選ばれた参加者と作品創作を行います。

日時 12月6日(土) 13:00～(受付 12:30)

場所 大ホールホワイエ

対象 稽古・公演に全日程参加でき、演劇経験のある18歳以上の方

申込 11月3日(月・祝)までに窓口または郵送で(当日消印有効)(申込多数の場合は書類選考)



美術館

版画講座(2日間連続講座) 浮世絵の復刻版木で多色摺りを体験しよう



「木曾海道六十九次」の復刻版木を用いて、多色摺りを体験する講座です。浮世絵に用いられている技法や色の重なりによって、一枚の作品が完成するまでの様子を楽しみましょう。

日時 11月2日(月)・3日(月・祝)

両日 10:00～16:00 ※見学可

場所 市民アトリエ・ギャラリー

講師 清野泰行氏(東京学芸大学教授)

対象 高校生以上の方 ※両日参加できる方

定員 12名(申込多数の場合は抽選)

料金 2,000円(材料費込み)

申込 10月18日(土)～24日(金)に
ホームページ内の申込フォームで



市立美術館 コレクション展Ⅱ(後期)

山本鼎、石井鶴三、ハリー・K・シゲタなど上田市ゆかりの作家の作品を中心に、当館所蔵品を紹介します。企画展示室で展示中の川瀬巴水の「新版画」と同時代に生まれた山本鼎による「創作版画」をご覧ください。

期間 11月16日(月)まで ※火曜日休館

場所 2階常設展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
※川瀬巴水展のチケットでもご鑑賞いただけます。

最新の情報は
ホームページで
ご覧ください。



「学校給食」は未来を育てる 食事のお手本

学校給食では、1日に必要な栄養素の約3～4割が摂れるように、学年ごとの適正量や好みを考えながら、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い献立を立てています。

また、地元や国産の旬の食材の使用や、行事食・郷土食を取り入れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、食育の推進に取り組んでいます。ご家庭でも学校給食を参考に、主食・主菜・副菜を意識して、家族の健康に役立ててください。

主食をしっかり食べよう！

健やかな成長には、年齢に合った量の食事と適度な運動が大切です。特に主食は、脳や筋肉のエネルギー源となり、体温を保ち、考え、身体を動かすために必要です。

学校給食では、学年に合わせて主食の量を少しずつ増やしています。ご家庭でも主食をしっかり食べましょう。

小学1～2年生	小学3～4年生	小学5～6年生	中学生
約150g	約170g	約190g	約220g



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスをよくしよう！

主菜	体(血や肉)をつくる「たんぱく質」「無機質」……肉や魚、卵、大豆製品などのおかず	牛乳
副菜汁	体の調子を整える「ビタミン」「食物繊維」……野菜や海藻、きのこなどのおかず	
主食	体の熱や力になる「炭水化物」……ごはん、パン、めん	



給食と食育・運動を体験してみませんか？

学校給食試食&食育・運動講座のご案内

日時 ●第1回 11月11日(火) ●第2回 11月14日(金)
両日 9:10～12:20

場所 第二学校給食センター 対象 市内在住の方

定員 各日先着30名 料金 340円(試食代)

申込 10月23日(木) 9:00～開催日 8日前までに市ホームページ内のLINE予約、電話または窓口で(電話・窓口は平日 9:00～17:00)

☎ 学校保健給食課
☎ 23・5173



市ホームページ

まちの話題

上田市誕生20周年記念事業



フォトフレームで写真撮影を！

上田市誕生20周年を記念し、市内各所に全7色のフォトフレームを設置しています。撮影した写真は、『#上田市20周年』をつけてSNSに投稿してください！

一緒に20周年をお祝いしましょう。設置場所は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



信州国際音楽村で「親子で遊ぼう グーチョキパ」を開催

9月10日(水)

丸子公民館主催の親子ふれあい広場を開催しました。体を動かして遊んだり、お月見をモチーフにしたオーナメントを作ったり、親子で楽しい時間を過ごしました。11月5日(木)には丸子保健センターで「簡単なおやつづくり」を開催します。



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)。