

12月3～9日は「障害者週間」

信州パーキング・パーミット制度をご存じですか？

問　障がい者支援課　☎23･5158

信州パーキング・パーミット（障がい者等用駐車場利用証）制度とは、障がい者や高齢者など移動に配慮を要する方々からの申請に基づき、県内共通の利用証を交付する制度です。
障がい者等用駐車場を利用できる方を明確にすることで、本当に必要とする方が優先区画を利用しやすくなると共に、一人一人の困りごとに合わせて必要な調整や工夫を行う「合理的配慮」の推進が図られています。

対象者　身体・知的・精神障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、けが人など、歩行が困難な方

利用証　車いす使用者用（青色）と車いす使用者以外用（緑色）の２種類があります。



障がい者等用駐車場利用証

利用証発行を希望される方
申請方法をご案内しますので、まずは障がい者支援課へご相談ください。

駐車場で利用証をご覧になった方
この制度は、本当に必要な方が専用の駐車区画を利用できるようにするための譲り合いの制度です。ご理解とご協力をお願いします。



ヘルプマーク
義足や内部障がいの方、妊娠初期の方など外見からは分かりにくくても、援助や配慮を必要とされている方々がいます。ヘルプマークをつけている方を見かけたら、思いやりのある行動を心掛けるようお願いします。



人生100年時代を先取りした

健幸シリーズ

その18



吉澤　要
地域医療政策室
医療政策アドバイザー
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

問　地域医療政策室
☎75･5463

脂肪肝の新しい治療

脂肪肝とは

健幸シリーズ第1回から第3回（令和4年8月号・11月号、令和5年2月号）では、糖尿病と脂肪肝についてお話ししました。これらの記事は、市ホームページでご覧いただけます。

脂肪肝は肥満を伴うことが多く、糖尿病だけでなく、心臓血管疾患など多くの生活習慣病を悪化させる可能性があります。また、脂肪肝はアルコール性と非アルコール性があり、単に肝臓に脂肪がたまるだけでなく、炎症が起こり、肝硬変や肝がんへと進行することもあります。

従来、「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」と呼ばれていた病気は、病気の捉え方が見直されたことに伴い、現在では「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）」と呼ばれるようになりました。これは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの代謝異常と深く関係する病気であることを、より明確に反映した名称です。

MASLDは、肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるだけでなく、心臓や脳の血管の病気、腎臓病、肝臓以外のがんなどとも関連することから、適切な治療の必要性が重視されています。

新しい治療薬

MASLDに対して、今年6月から新たな治療薬が使用できるようになりました。この治療薬は、食べ物が小腸に届くと分泌される「インクレチン」という消化管ホルモンと同じ働きをします。

インスリンの分泌を促して血糖値を下げるほか、脳に働きかけて食欲を抑え、満腹感を持続させるとともに、胃から食べ物が排出される速度を遅らせます。週1回皮下注射し、少量から始めて徐々に増量します。これらの働きによって食事量や体重が減少するだけでなく、肝臓にたまった脂肪や炎症を減らし、肝臓が硬くなる状態を改善する効果も期待できます。

この効果を利用して最近では、「やせ薬」とうたって違法に取引されることも問題となっています。（令和8年8月号『その体重、減らす必要ありますか？』）魅力的な薬に見えますが、重大な副作用が現れることもあるため、安易な使用は危険です。

本来この薬を使用できるのは、脂肪肝によって肝臓に炎症が起こり、肝硬変には至っていないものの、肝臓が中等度から高度に硬くなっている方に限られます。このため、治療は専門的な知識と経験を持ち、必要な診療体制が整った医療機関で行われなくてはなりません。

治療の基本は生活習慣の改善

治療の基本は、食事や運動をはじめとする生活習慣の改善であり、薬を使うだけで良いというわけではありません。

この薬は、主治医や管理栄養士などで構成される医療チームの指導と管理のもと、適切に使用することが大切です。

広報うえだ
バックナンバー

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

問 交流文化芸術センター ☎27･2000／市立美術館 ☎27･2300

劇場･ホール

笹沼樹(チェロ)＆松本和将(ピアノ) デュオ･リサイタル



チェロ：笹沼樹 ©no-te.com ／ cucui　ピアノ：松本和将

日 時 **12月６日(日)**
14:00(開場 13:30)
場 所 小ホール
プログラム
ブラームス：チェロ・ソナタ 第１番 ほか
料 金(全席指定)
一般 2,500円(U-25 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
アナリーゼ･ワークショップ
リサイタルで演奏される曲目について、出演者自身が解説します。
日 時 **12月３日(木)** 19:00～20:00(開場 18:30)
場 所 小ホール
料 金(全席自由) 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)

■地域ふれあいコンサート
①中央地域(中央公民館3階 大会議室)
日 時 **12月４日(金)** 19:00～20:00(開場 18:30)
②神科･豊殿地域(上野が丘公民館 大ホール)
日 時 **12月５日(土)** 14:00～15:00(開場 13:30)
◆①②共通事項
料 金(全席自由)
500円(当日券のみ。高校生以下無料、５歳以上入場可)

2台ピアノで深める協奏曲の世界 PIANO DUO『TAKAKO×(クロス)MISAKO』



高橋多佳子 ©Shinichiro Saigo　三原未紗子 ©Junichiro_Matsuo

ピアノ：高橋多佳子、三原未紗子
傑作の宝庫といえるショパン、ブラームスのピアノ作品から、２台ピアノによるコンチェルトまで、圧倒的なピアニズムでサントミューゼを音楽で満たします。
日 時
第１回 12月19日(土)
第２回 令和９年１月23日(土)
両日 14:00(開場 13:30)
場 所 小ホール
プログラム
第１回 ショパン：ピアノ協奏曲 第２番 ほか
第２回 ブラームス：ピアノ協奏曲 第１番 ほか
料 金(全席指定) １回券 一般 2,500円(U-25 1,000円)
２回セット券 一般 4,500円
プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)で発売中
※セット券は12月18日(金)までの販売

高校生と創る『実験的演劇工房 13th』

市内の中学・高校演劇班(部)の生徒たちが一同に会し、プロの演出家の指導の下、約２週間をかけて全力で創作した演劇作品です。
作・演出・監修・指導：岩崎正裕(劇団太陽族主宰)
日 時 **12月12日(土)・13日(日)** 両日 14:00予定
場 所 大スタジオ
料 金(全席指定) 一般 500円(高校生以下無料、要整理券)
プレイガイド 11月下旬 サントミューゼ(Web・窓口)で発売

サントミューゼ・マチネ Vol.23 北田千尋 ヴァイオリン・コンサート



ピアノ：小林海都
日 時 **令和９年２月５日(金)**
11:30～12:30(開場 11:00)
場 所 小ホール
プログラム ベートーヴェン：
ヴァイオリン・ソナタ 第10番 ほか
料 金(全席指定) 一般 1,000円(U-25 500円)
プレイガイド 12月７日(月) 10:00～
サントミューゼ(Web・窓口)で発売

舞台『リアルワールド』



原作：桐野 夏生
脚本・演出：ジョン・マルコヴィッチ
出演：三浦 透子、富田 望生、川床 明日香、影山 優佳、金田 昇、樋之津 琳太郎、奥貫 薫
日 時
令和９年２月20日(土)・21日(日)
両日 14:00
場 所 大ホール
料 金(全席指定) S席 8,500円(U-25 4,000円)
A席 7,500円(U-25 3,500円)
プレイガイド
一般販売：11月21日(土) 10:00～サントミューゼ(Web・窓口)ほかで発売

美術館

上田市立美術館コレクション展示Ⅲ



山本鼎、石井鶴三、ハリー・K・シゲタ、中村直人など上田市ゆかりの作家の作品を中心に、当館所蔵品をご紹介します。
期 間
12月19日(土)～
令和９年３月７日(日)
※休館日 火曜日・年末年始(12月29日(火)～令和９年１月３日(日))
令和９年２月24日(水)
(令和９年２月23日(火)は祝日のため開館)
場 所 ２階 展示室
料 金
当日券 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
※高校・大学生は学生証をご提示ください。
※障害者手帳携帯者とその介助者１名は無料
- 上田地域定住自立圏域内(上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、嬬恋村)に居住する小・中学生、高校生の方は無料でご覧いただけます。
- 市内の中学生以下のお子さんと一緒にその保護者が観覧する場合、子どもの人数と同数の保護者の方も、無料でご覧いただけます。

サントミューゼ UEDA SANTOMYUZE

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)。

最新の情報はホームページをご覧ください。