

# MUSIC 音楽

## 群馬交響楽団 上田定期演奏会-2023春- ベートーヴェン〜ガーシュウィン〜武満 偉大な3人の作曲家たち



指揮:大植英次 ピアノ:小曾根真\*  
**3/26(日) 15:00~(開場 14:15)**  
 場所:大ホール  
 ■プログラム:武満徹/弦楽のためのレクイエム、ガーシュウィン/ラプソディ・イン・ブルー\*、ベートーヴェン/交響曲第3番  
 ■料金:全席指定一般S席4,500円、A席3,500円(U-25 S席2,000円、A席1,500円)  
 ■プレイガイド:サントミュージゼ(Web・窓口)ほか

■関連プログラム  
**群響メンバーによる室内楽演奏会**  
**3/20(月) 19:00~20:00(開場18:30)**  
 場所:小ホール  
 オーケストラ公演に先立ち、群響メンバーによる弦楽四重奏の演奏会を行います。  
 ■出演:杉山和駿、塩加井ななみ(ヴァイオリン)、太田玲奈(ヴィオラ、上田市出身)、松本恒瑛(チェロ)  
 ■プログラム:ベートーヴェン/弦楽四重奏曲第4番 ほか  
 ■料金:全席自由500円(高校生以下無料、当日券のみ。3/26(日)の公演チケットをお持ちの方は無料。要提示)

ふくかわのぶあき  
**福川伸陽**  
**ホルン・リサイタル**  
 ピアノ:新居由佳梨

**3/11(土) 14:00~(開場 13:30)**  
 場所:小ホール  
 伸びやかな深みのある響きで魅せる、ホルンの世界。  
 ■プログラム:バーンスタイン/ウェスト・サイド・ストーリー、ボウエン/ホルン・ソナタ 変ホ長調 Op.101 ほか  
 ■料金:全席指定一般2,000円(U-25 1,000円)  
 ■プレイガイド:サントミュージゼ(Web・窓口)

# サントミュージゼニュース

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

## レセプション募集



公演の際にお客様が最初と最後に接する、いわば「劇場の顔」ともいべき存在「レセプション」。プロのレセプションとして、お客様をお迎えしてみませんか。  
 ■業務内容:来場者の客席案内・誘導・チケット確認など  
 ■募集人数:15名程度  
 ■給与・待遇など:時給制、交通費支給(支給規程あり)、社会保険加入(労災のみ)  
 ■応募条件:①18歳以上の方②採用後、当館指定の研修および公演に参加可能な方  
 ■応募方法:申込用紙(ホームページまたは窓口)を、窓口または郵送で提出。  
 ■応募締切:3月1日(水)  
 ■選考方法:書類選考および面接  
 ※詳細はホームページまたは電話でご確認ください。

## Art 美術

### アトリエでつくろう



**3/12(日) 10:00~11:00**  
 場所:子どもアトリエ  
 空き箱やロール芯などの身近な材料を組み合わせて、自由にものづくりを楽しもう!  
 ■対象:小学6年生以下(小学3年生までは保護者同伴)  
 ■定員:10組(応募多数の場合は抽選)  
 ■料金:無料  
 ■申込:2/24(金)~26(日)に申込フォームから。



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(入場時要年齢確認)。 ※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。

## コレクション展Ⅲ 新収蔵作品より 小山利枝子/村上早



小山利枝子《共鳴する頂き》2013年



村上早《カフカ》2014年

**2/25(土)~4/2(日)**  
 場所:常設展示室  
 花の造形に雄大な自然のイメージを重ね、呼吸をしているように躍動する小山利枝子の作品、心の傷を銅版画特有の制作工程に重ね、独特の世界観で魅了する村上早の作品をご紹介します。  
 ■料金:一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円  
 ※上田地域定住自立圏内に居住する小・中学生・高校生は無料  
 ※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、子どもと同数の保護者は無料

## ■コレクション展Ⅲ 関連企画 夜のさんぽミュージゼ



**3/17(金) 18:00~20:00**  
 場所:常設展示室  
 先着20名様限定の夜間観覧企画。夜の美術館で、学芸員によるギャラリートークをゆったりとお楽しみください。ロビーで紅茶とお菓子の提供もあります。  
 ■定員:先着20名  
 ■料金:800円(紅茶・菓子付き)  
 ■申込:2/25(土)~3/12(日)に市立美術館へ電話で(定員に達し次第受付終了)。

最新の情報はホームページをご覧ください。



# 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、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。

保健こよみ



## ■夜はぐっすり眠れていますか ~子どもの睡眠について~

健康推進課 ☎23・8244

### 睡眠にはどんな効果があるの?

- 骨や筋肉などを育てる「成長ホルモン」の分泌を促進
- 思いっきり遊び、ごはんを食べるなど、元気に生活を送るための原動力
- 記憶された情報の整理

### 睡眠不足の影響は?

- 成長の遅れ・食欲の低下・注意や集中力の低下・眠気・イライラ・多動・疲れやすさ
- 将来の肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症)の危険性



### 夜にぐっすり眠るためのポイント

- ◆「早寝・早起き」の発想を逆転させ「早起き・早寝」から始めましょう  
同じ時間に起きて、眠る習慣をつけましょう。
- ◆朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を部屋の中に取り込みましょう  
太陽の光が目から入ることで、生体リズムが整います。
- ◆日中は体を動かして遊びましょう
- ◆夜は部屋を暗くして眠る環境を整えましょう  
眠る前はスマートフォンやテレビを見ないようにしましょう。



「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④



### ヤングケアラー講演会

子育て・子育て支援課  
 ☎23・5106  
 ✉ kosodate@city.ueda.nagano.jp

ヤングケアラーの現状や課題についての理解を深め、支援や対策など、私たちに何ができるのかを一緒に考えてみませんか。

- 日時 **3月19日(日) 13:30~16:00**
- 場所 **ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール**
- 演題 **子どものあしたへ  
~ヤングケアラーに必要な支援は? 子どものSOSを見逃さないために~**
- 講師 **森田久美子氏  
(立正大学社会福祉学部教授、一般社団法人日本ケアラー連盟理事)**
- 申込 **不要。オンラインで受講を希望する方は3月15日(水)までにメールでご連絡ください。**



### 困った時は...



オンライン相談室

### 妊産婦・子育てオンライン相談室

お子さんを連れての外出が心配・不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを使ってオンライン相談室を行います。日程など詳細は市ホームページをご覧ください。いただくか、お問い合わせください。

### 母乳・妊婦相談室

助産師による妊娠や母乳・育児などの相談  
 平日 9:30~15:30 ☎24・7932

### 健康相談室

身長・体重の計測、育児や食事などに関する相談  
 平日 9:00~11:30・13:00~16:30 ☎23・8244

### 育児110番

子育て専用電話  
 平日 9:00~16:00 ☎23・4444 (健康推進課)