

信州丸子義仲祭りフォトコンテスト  
入賞作品の展示

3月まで開催予定

ueda花鳥風月会フォトコンテスト実行委員会主催の「2022年 木曾義仲祭り・義仲ゆかりの地を撮ろう」入賞作品が、1月に喫茶リバーサイド(御嶽堂)で展示されました。昨年10月に丸子地域で開催した木曾義仲拳武者行列や宝蔵寺岩谷堂の義仲桜などを写した作品20点が飾られ、訪れた人は「丸子の魅力が発掘できて良い」と作品を鑑賞していました。同展示は2月にアリオ上田、3月に丸子地域自治センターでも実施する予定です。



3年ぶり！  
九度山町の児童、生徒らが上田市を訪問

1月6日(金)～8日(日)

姉妹都市である和歌山県九度山町の小学5・6年生と中学1年生の計70名が上田市を訪れ、スキー実習などの交流事業を行いました。新型コロナウイルス感染症の影響などで、九度山町の児童らが上田市を訪れるのは3年ぶり。菅平高原でのスキー実習をはじめ、ゆきむら夢工房でのそば打ち体験、上田城跡公園や真田氏歴史館の見学など、上田市ならではの活動を満喫しました。



令和4年 広報うえだ文芸欄年間優秀作品賞 表彰式

毎月、広報うえだに掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、令和4年の年間優秀作品賞が決まり、1月20日(金)に表彰式を行いました。昨年1年間に投稿された作品数は、短歌877首、俳句1,381句、川柳818句。多くの作品の中から各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。受賞されたのは、次の皆さんです。

1月20日(金)



**短歌** 洗ひ物をしながら背中であらう遠き大陸の果てなき戦争 羽生田 めぐ美さん  
安全な場所において日常生活をおくれるわたし。命の危険と向き合い生きる人々。わたしはそんな人々について知らなければならぬ。と思いつつ、「共感疲労」によって自分自身の心がこわれていきそうで怖い。もどかしい。

**俳句** 笑顔なる百年の皴菊日和 西牧 一明さん  
高齢者福祉施設に勤めていたころ、笑顔の素敵な人が大勢おられました。腹の底から湧いてくる笑顔は、苦難の多い生活の中でも前向きに、建設的に生きてこられた結果の充実感からなのかなアと思われ、癒しと元気をいただいております。

**川柳** テレショップ三十分で決めさせる 有賀 利枝子さん  
昨今、テレビをつけるとテレビショッピングがはやりようです。限定とか、おまけとか、同一品をもうひとつ付けてとか、その上、値引きして送料も無料までと私の心をくすぐります。いずれも30分以内に電話をしないと特典も商品さえもなくなるように攻めて来ます。そこでひと呼吸して自分の気持ちを川柳に一句詠みました。



前列左から、受賞者の有賀さん、西牧さん、市長、羽生田さん

**SNSで話題**  
振り袖スノーボード 1月9日(月・祝)

アニメキャラクターなどのコスプレをしてスキーやスノーボードを楽しむ人たちが集まる武石番所ヶ原スキー場。誰でも楽しむことができるアットホームなスキー場を目指しています。振り袖姿でさっそうと現れたのは、京都府から来た杜野薫さん。杜野さんは「自分らしい成人式がしたい」と成人の日に、振り袖姿で武石番所ヶ原スキー場のゲレンデを豪快に滑走していました。振り袖姿もカービングターンも鮮やかに決め、他のお客さんの視線を集めていました。



セレスホール開館30周年記念事業

ごじょういんりょう

五条院 凌  
ピアノ  
コンサート

チケット好評発売中

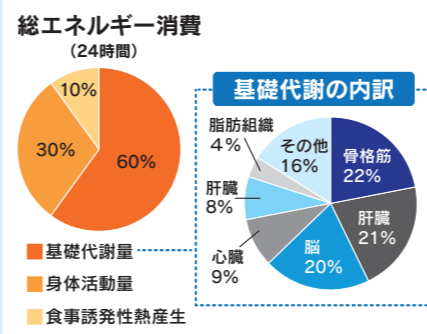
テレビやTikTok、YouTubeで話題の新鋭ピアニスト五条院凌によるピアノコンサート。オリジナルからカバーまであらゆる楽曲を自身のアレンジによる華麗な奏法で演奏します。

日時	3月19日(日) 16:00～	料金	前売券 3,500円、当日券 4,000円 (全席指定・税込)
場所	丸子文化会館 セレスホール	プレイガイド	固窓口ほか
対象	一般(3歳以下入場不可)	主催	上田市、上田市教育委員会
定員	778名		

固 丸子文化会館 ☎42-0001

広報うえだ11月号では、「糖尿病と脂肪肝が互いを悪化させる」ことをお話ししました。今回は、その負の連鎖をどう断ち切るかについてです。一言でいうと、摂取した分のエネルギーを余らせずに使うことです。まず摂取、すなわち食事量その内容です。食事の3大栄養素のうち糖質(炭水化物)・脂質はエネルギー源です。タンパク質は筋肉などの材料としても使われます。人は日中活動し、夜眠るといった体内時計をもって活動しています。朝起きて朝日を浴び、パランスのとした食事をとることが、まず一日の始まりとして重要です。ところが現代社会では、朝食をとらず、夜は遅くにたつぷりと食事をとる方も多くいます。夜はエネルギーをあまり使わないため、肝臓や筋肉に脂肪として蓄えられてしまいます。仕事や生活上仕方がないこともありますが、少しでも改善できる点がないか、ご自身にあった改善策を考えなければなりません。最近「野菜から先に」とよく言われます。糖質を最初にとると急激に血糖が上がりますが、野菜をとると糖の吸収をゆっくりにすることが大事です。食事内容としては、糖質(特に砂糖や果糖、脂質(特に肉類は控えめ(極端な制限は良くない)、タンパク質、繊維はしっかりとることが大切です。もう一つ重要なことは、ゆとりよく噛んで食べることです。それによって、脳がおなががい(よい)感を感じるのです。

筋肉は最大のエネルギー消費組織！



出典：厚生労働省 eヘルスネット

糖尿病と脂肪肝の負の連鎖を絶てく生活習慣・食事・運動



人生100年時代を先取りした  
健康シリーズ

その3



よしざわ ため  
吉澤 ため  
地域医療政策室  
地域医療政策総合調整参事  
(独)国立病院機構  
信州上田医療センター  
名誉院長