

# 永楽館茂山狂言会

◇日時 9月29日(木)午後7時(開場午後6時30分)

◇会場 出石永楽館

◇料金 前売3500円(当日4千円)※全席指定

◇チケット販売 7月30日(土)午前9時30分から、出石永楽館、市民会館、豊岡市民プラザ、城崎国際アートセンターなどで販売

## 演目、出演者とあらずし

○解説「狂言は楽しいお芝居です」 茂山逸平

○佐渡狐 奏者 茂山千作

越後の百姓 茂山あきら

佐渡の百姓 丸石やすし

越後と佐渡の百姓は都へ年貢を納めに行く途中、佐渡に狐がいるかどうかで争いになります。奏者(取次役人)に判定してもらおうことにするのですが、贈収賄をめぐる三者の駆け引きが笑いを誘います。

○附子 太郎冠者 茂山宗彦

▽次郎冠者 茂山逸平

▽丸石やすし

主人が二人の冠者に附子という毒の見張りを命じて外出



附子

します。二人は中身が実は砂糖だと気付き、みんな食べてしまいます。主人が帰ってくるまでに必死で言い訳を考えるのですが、一休さんの頓知話としても有名な作品です。

○二人袴 智 茂山童司

茂山あきら

▽太郎冠者 山下守之

茂山 茂

舞入りに一人で行くのが恥ずかしいので、兄に付けてきたもらった髯。しかし兄が家の外にいるのを知った舅は、すぐお呼びしろ、と申し付けます。以後二人は一つしかない袴を交代で着ては舅の前に出ますが、天真爛漫な髯とそれに慌てる兄のほのほとした雰囲気を楽しんでください。

《問合せ》出石永楽館

☎52-5300 または文化振興課 ☎23-1160

# 豊岡のこころに注目じゃ！16

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

玄さん、「豊岡アートシーズン2016」って何？

7月22日から11月29日まで、市内の文化施設などで、全部で34のプログラムを開催する企画じゃよ。演劇やダンス、クラシックコンサート、展覧会など、盛りだくさんじゃ！ いわば「アートのお祭り」じゃな。

例えば、どんなプログラムがあるの？

ちようど7月22日にキックオフイベントの「とよおかアート縁日」が開催されたとこじゃ。豊岡アートシーズン2016の関連アーティストの皆さんや高校生のステージは華やかじゃったわい。豊岡にはどんな文化施設やアートのイベントがあるか紹介する「豊岡のアートを楽しむ」ブースもあつてのお。

今後、豊岡市民プラザでは、劇作家の内藤裕敬さん作・演出の『あらし』公演があるぞ。

豊岡アートシーズン2016って？

これは、関西で活躍中の俳優たちと市民演劇のコラボレーションによる作品じゃ。

城崎国際アートセンター(KIAC)では、ロラン・ロンさん作・演出のボイスパフォーマンス『キノサキノマトペ』などを公演予定じゃ。

出石永楽館では、おなじみの歌舞伎や、てがみ座の演劇『燦々』公演もあるぞ。

11月には、市内各所でクラシックコンサートを行う「おんぶの祭典」もあるしな。他のお勧めは、施設の職員さんに聞いてみんせえ。

このロゴマークには、どんな意味があるの？



▲ロゴマーク

これは、舞台の「幕」をイメージしとる。豊岡市には舞台芸術の施設がようけあ



って、それぞれに魅力的な公演をしとるんじゃ。市民会館、豊岡市民プラザ、KIAC、出石永楽館などじゃな。見どころが違って、奥が深いぞ。それに、博物館・美術館も充実しとる。豊岡アートシーズン2016のプログラムを通して、豊岡の文化的な魅力を(再)発見してもらいたいのお。

私も、友だちと何か観に行きたいな。今年の夏、秋は豊岡でいろいろなお祭りに出会う季節だね！



▲2016年内藤裕敬作・演出「豊岡駅前小鳥店Ⅲ」

## 「健康をすすめる地区活動」実施状況報告・活動計画

# 運動・栄養・こころの健康づくりでみんな元気に!

健康をすすめる地区活動とは、健康増進に向けて「運動・栄養・こころの健康づくり活動」を実施する市民の自主的な活動です。健康推進員や区長が中心となり実施します。

### 平成27年度の活動状況

90区で763回実施されました。ラジオ体操や健康運動教室、調理実習などが区公民館で開催されました。



#### 《実施区の感想》

- 椅子に座った簡単な体操をしました。年齢に関係なく、楽しく体を動かすことができました。
- 認知症の講話を聴きました。症状や予防、周りの者の対処法など、分かりやすかったです。
- 幅広い年齢で交流できました。
- 皆で大きな声を出し、楽しくストレス解消ができました。

### 平成28年度の活動計画

本年度は67区から計画書が提出されました(重複あり)。区から案内がありましたら、ぜひ、参加してください。

テーマ	主な内容	申請区(件)
運動	歩キング	17
	玄さん元気教室	22
	健康運動教室	27
栄養	バランスの取れた減塩食	14
こころ	こころの健康講座	1
	認知症の予防講座	15
その他	行政区独自の活動	12

認知症予防に関連した講座の開催が増えています。正しい知識を身に付け、認知症があってもできるだけ住み慣れた地域で穏やかに暮らしたいと考える方が増えています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## 地域包括支援センターだより

# ついに公開!「元気な90歳」になる秘訣



これからは人生90年の時代に入るといわれており、調子が悪くなりやすい80歳からをいかに元気に過ごせるかがポイントとなります。認知症や脳卒中、転倒による骨折など、介護が必要になる原因の病気を予防することも大切です。

但馬に住む100歳以上の方の話から「運動」「栄養」「社会参加(役割や人との交流)」について、健康長寿の秘訣をまとめました。

### 運動

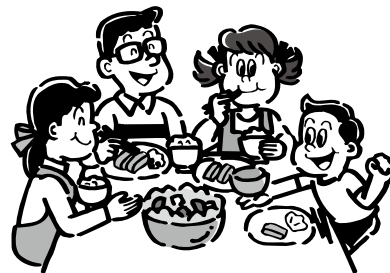
- 近所にある身近な集まり(区のサロンや老人クラブ、玄さん元気教室など)に参加する。
- 日常生活の中で体を動かす(散歩や田畑の仕事など)。

### 栄養

- 好き嫌いせず何でも食べる、地元の食材を食べる。
- タバコは吸わず、お酒はほどほどにする。

### 社会参加

- 近所付き合いや友達付き合いを大切にする。
- いろんなことに興味を持ち、規則正しく生活する。
- 楽しめる仕事や役割を持って活動的に暮らす。
- いつまでも但馬で暮らす。



(参照:健康百寿の秘訣を学び実践するプロジェクト 元気な90歳を目指して~百寿者から学ぶ~)

### 《問合せ・相談窓口》

	担当地域	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	豊岡	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	但東町出合433-1	54-0515

地域ごとに地域包括支援センターが設置されています。地域包括支援センターは高齢者の医療・介護・福祉の相談窓口です。気軽に相談してください。