

地域おこし協力隊紹介

～私と活動と、時々、暮し～

都市部から地方への移住を促進する国の制度「地域おこし協力隊」。個性溢れる隊員自らが活動を紹介しますシリーズ！

《問合せ》環境経済課 ☎21-9096

vol.10

舞台技術で演劇のまちづくりを進める



やま だ み き
山田 美樹

京都出身。大学で舞台芸術を学ぶ。昨年4月に豊岡市へ移住し、音響・照明などの技術者として演劇のまちづくりを進めるため活動中。好きなものはパンと裁縫と猫。

演劇のまちづくりにひかれ、豊岡に

就職活動中に「いずれは田舎に住みたいな」とふと思いついてみた時、地域おこし協力隊の存在を知りました。地域を活性化するという役割で、幅広く活動できるところに魅力を感じました。大学で舞台について学んだ経験を活かしたいという気持ちがあったので、豊岡市民プラザを拠点に活動する隊員募集を見つけたときに、ここだと思いい移住を決断しました。

初めての一人暮らしと雪

移住前まではずっと実家暮

らしだったので一人で生活していけるのか不安でした。冬になり雪が降り始める頃、雪の対策方法や「アレ買つ」といふ方がいよいよなど地域の方々が助言してくださったおかげで豊岡の冬を過ごせます。車の運転はまだ慣れず、今でもドキドキしながら運転することがあります。

地域と劇場をつなぐ

大学では主に衣装や小道具を製作していましたが、活動拠点である、アイティ7階の豊岡市民プラザや城崎国際アートセンター(KIAC)では音響や照明といった技術的な

ことをメインに活動しており、改めて学ぶところから始めています。豊岡市民プラザやKIACにはお客さんとして劇場に来る方、会場を借りに来る方、舞台に出演する方、ただふらっと立ち寄った方、いろいろな関わり方で地域の方がいらつしやいます。お話をしたり公演のアンケートを読んだりしていると、皆さん、楽しまれて「また観に来ます」などの感想をいただき、身近に劇場がある大切さを感じます。

地域の方と舞台を一緒に作り、そして地域の方に見てもらい劇場がにぎやかになることは地域の文化芸術が豊かになることにつながります。豊岡市の舞台芸術がより活発になっていくようお手伝いさせていただきます。ぜひ、劇場に遊びに来てください！



照明など経験の浅い分野は、プラザスタッフの皆さんから日々学んでいます

3月12日(土)～
4月19日(火)
日本・モンゴル民族博物館

但東町出身で、主に神戸で活動した洋画家・松尾 隆。晩年に再び但東町へ移住した彼が地域に託した富士山の絵画など数点の作品を展示し、紹介します。

- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時 (入館は午後4時30分まで)
- ▶休館日 水曜日
- ▶入館料 一般500円、高大生300円、小中生250円(ココロンカード提示で無料。障害者手帳をお持ちの方は半額)



ギャラリートーク
「地域と文化を守ること
～絵画の修復について～」
日時 3月12日(土)午前10時～
場所 当館企画展示室
出演者 寺田祐吉枝(絵画修復家)

《問合せ》日本・モンゴル民族博物館
☎56-1000

日本・モンゴル民族博物館企画展
地元作家を偲んで
松尾 隆が描いた富士の山

※掲載している情報は編集時点(2月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。



気をつけよう 季節の変わり目と「心の健康」

3月は自殺対策強化月間

3月は季節の変わり目で、卒業・進学・人事異動など環境の変化が多く、ストレスを抱えやすい時期です。悩みを抱え込まず、信頼できる人に打ち明けたり、心身の休息をとったりしましょう。気になることがあるときは、かかりつけ医や専門の相談窓口を利用しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

睡眠

ストレスの多い時期は睡眠をとる

慢性的に睡眠不足の状態が続くと免疫力の低下やストレス耐性の低下、うつ病などの精神疾患や高血圧・糖尿病のような生活習慣病を引き起こしやすくなります。ストレスの多い時期は睡眠をとるように心掛けましょう。

ぐっすり眠るために

- 毎日、同じ時間に起きる。
- 体内時計をリセットするために、目覚めたら日光を浴びる。
- 午後3時までに20~30分程度の昼寝をする。
- 寝る前は、ぬるま湯のお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、静かな音楽を聴くなどしてリラックスする。
- 寝る前のスマホやパソコンの使用は控える。

相談

一人で悩まず相談を

- もしもし電話健康相談
☎22-7700(平日午前9時~午後5時)
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
☎078-382-3566[平日(午後6時~翌日午前8時30分)土・日曜日、祝日(24時間)]
※市立図書館に関連図書コーナーを設置中

見守り

あなたもできる「いのちを守る行動」

- 憂鬱ゆううつそうな顔、疲れた印象、身だしなみなど、家族や友人などの変化に気付く。
- 「眠れてる?」「大丈夫?」など、声を掛け、話してくれたら、耳を傾け、聴く。
- 相談は自分だけで解決せず、支援先につなげる。
- 「いつでも相談に乗るからね」と温かく見守る。

春は

たき火による火災に注意



春先は空気が乾燥し、風が強いため、枯れ草などの焼却火が拡大、または、飛び火して建物や山林などに延焼する火災が発生しやすい時期です。

たき火等による火災の例

- ◇畑地の枯れ草を焼却中、風にあおられ周囲の枯れ草に着火し延焼拡大した。
- ◇バーベキューの火の粉が風にあおられ周囲の枯れ草に着火し延焼拡大した。

たき火の際の注意事項

- ◇風の強い日は避ける。
- ◇火のそばから離れない。
- ◇終わった後は水を掛け、残り火をなくす。

ごみの野外焼却は禁止されています

家庭や会社から出たごみなどは、種類にかかわらず、屋外での焼却が法律で禁止されています。家庭での火災予防とごみの適正な処理をお願いします。

《問合せ》豊岡消防署 ☎24-8039
生活環境課 ☎23-5304

