

しんにちは つるおか

No. 133

”楽しい”から続けられる

おぐら くみこ
小椋 久美子 さん

元バドミントン日本代表。「オグシオ」の愛称で人気を博した、潮田玲子選手とのダブルスペアで北京オリンピック5位入賞、全日本総合バドミントン選手権5連覇を達成する。2010年に現役を引退。現在は競技の解説や講演、子供たちへの指導等、バドミントンを通じてスポーツの魅力を伝える活動に力を入れている。6月29日・30日開催の「世界バドミントンU15庄内国際招待2019」の特別ゲストとして来鶴。三重県出身。



中学3年生まで、将来は保育士になりたいと考えていました。それが変わったのは、大阪の強豪校から推薦のお話をいただいてからです。大会中、ほかの選手は勝っても落ち着いて次の試合に備えるのですが、私は勝つたびに大喜びしていました。相手がどんな強い選手なのかを知らなかったのが、気負わずに試合に臨めたのだと思います。それを見た、後に入る実業団のスタッフの方が「あの子は将来大物になる」とその高校の先生に話したのが、声を掛けていただいたきっかけだったようです。

ほかの選手のことを知らなかった私ですが、小学6年生のときに対戦して、あまりの強さに一人だけ覚えていた子がいました。それが潮田玲子ちゃんです。元々は2人ともシングルスプレイヤーだったので、ダブルスを組むことになるとは思っていませんでした。2人で歩んだ道を振り返ると数え切れないほどの思い出がありま

す。初めて中国の選手に勝ったときのことや、ペアとして最後の試合のこと。初めから最後までずっとさみしさや感謝の気持ちが込み上げる中、全日本5連覇を達成できたことは、すごく心に残っています。

引退後は、ありがたいことに様々な講習会などに呼んでいただいています。心掛けているのは、初心者の方には、スポーツを始めるきっかけになるようにすること。私が続けられたのは、やっぱり楽しかったことが一番大きいので、またやりたいと思ってもらえるようにしています。一方で高校生などの競技者に伝えているのは、自分の頭で考えること。練習などでも、やっていることの意味を理解するのとは違うのでは、全く違いますから。話を熱心に聞いて取り入れてくれるのがとてもうれしいです。

バドミントンは老若男女幅広くできるので、色々な人との交流の機会として楽しんでもらいたいです。私自身、ずっとコートに立ち続けていきたいですね。



バドミントンクリニックの様子（6月29日／小真木原総合体育館）

災害が発生するおそれがある場合、気象庁と市が次の5段階の警戒レベルで避難情報を発令します。情報の内容に応じて、速やかに行動してください。

■避難情報によって適切に行動してください

災害が発生するおそれがある場合は、身の安全確保のため、まず避難することを心掛けてください。また、災害に関する情報の内容や入手方法を知り、日頃から家庭や地域で避難場所・避難方法を確認し合うなど、いざというときに備えることが大切です。

A 速やかな避難と情報収集、日頃の備えが大切です

Q 集中豪雨のとき、どう行動すればよいですか
先日の大きな地震で災害が人ごとではないと感じました。これから雨が多い季節になるので、集中豪雨が発生したとき洪水が心配です。そのようなとき、どのように行動すればよいですか。

声
voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線316

各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消 費 生 活 相 談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	
教育相談(学校教育・就学に関すること)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 028 - 234	
// (不登校・適応指導教室等)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
子ども総合相談窓口(妊娠・出産・子育ての悩み等)	子育て世代包括支援センター ☎35 - 1118	
子 育 て ・ 家 庭 児 童 相 談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	
ひとり親・女性相談	本所子育て推進課 ☎内線151	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	
仕事や暮らしに関する相談	鶴岡地域生活自立支援センター「くらし」 ☎29 - 1729	
高齢者に関する相談	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ	

今月の各種相談窓口開設日 8/4～9/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
行 政 相 談 (行政相談委員)	本所市民課 ☎内線158	13日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線216	23日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218	20日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線218	7日 ☎10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線307	20日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
登 記 相 談	温海庁舎総務企画課 ☎内線312	22日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
	本所市民課 ☎内線158	15日 ☎14:00～16:00・市役所本所
交 通 事 故 相 談 (弁 護 士)	本所市民課 ☎内線158	23日 ☎13:30～16:00・市役所本所
休 日 年 金 相 談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	10日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日診療

☎健康課 (にこ♥ふる) ☎内線362

●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～11:30
② 13:30～16:30
③ 18:00～20:30
- <上記以外の月曜～土曜日> ④ 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～12:00
② 13:00～15:00

献血 8/4～9/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます
☎健康課 ☎内線362

月 日	受付時間	会 場
8.10 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
16 ☎	9:30～11:30	市役所本所
//	13:00～15:30	//
27 ☎	9:30～11:30	鶴岡中央工業団地管理センター
//	13:00～15:30	//

▼警戒レベル1 早期注意情報
(気象庁が発表)

災害への心構えを高める

▼警戒レベル2 洪水注意報・大雨注意報等(気象庁が発表)

避難に備え、避難行動を確認

▼警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始(市が発令)

高齢者や障害者など避難に時間が掛かる方とその支援者は避難

▼警戒レベル4 避難勧告・避難指示(緊急)(市が発令)

全員避難。指定された避難所や近隣の避難所、または自宅内のより安全な場所(高い所)へ避難する

▼警戒レベル5 災害発生情報(市が発令)

既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動を取る

■情報に注意してください

防災行政無線(サイレン・音声放送)、広報車、自治会の連絡網、スマートフォン・携帯電話への緊急速報メール、テレビ、ラジオ、インターネットなどから、災害に関する情報を得ることができます。

■日頃から災害に備えましょう

家族で各種ハザードマップを見直して避難所や避難経路を確認し、非常持ち出し品を準備しておきましょう。また、自治会等の防災訓練に積極的に参加しましょう。

豪雨などで避難情報が発令されたとき、「ここは大丈夫。」と考えず、まずは避難することが、自分

と家族の命を救います。

〈本所防災安全課〉