

きらりと輝く人

仕事や趣味など、様々な分野で目標に向かって、生き生きと輝いている市民の皆さんを紹介します。

宇宙をもっと
身近に感じてほしい

鶴岡スペースステーション

さとう りょうこ

佐藤 涼子 さん



東京都出身で、^{ジャクサ}JAXA（宇宙航空研究開発機構）の関連企業に勤め、国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」で行われる実験の運用管制官を担っていた佐藤涼子さん。平成28年3月に鶴岡出身の夫とともに移住してきました。

宇宙が大好きなことで管制官だった経験を生かして、講演や宇宙ステーション観測会などのイベントを行っています。

地元中学校の女子バスケットボール部でコーチ（補佐）を務めたり、地区のメンバーとして様々なスポーツの大会に出場したりと、地域の活動にも積極的に参加しています。



私が宇宙に興味を持ち始めたのは、中学2年生のときです。天気を習う授業で空を見上げていたら、この空の向こうはどうなっているのだろうと思ったのです。そこからは宇宙への探究心が強くなるばかりで、大学では研究に没頭していました。

鶴岡へ移住した後も、宇宙に関することは続けたいと考えていました。そうした中、移住サイトで小さな起業を応援する「鶴岡ナリワイプロジェクト」のことを知り、説明会に参加。今の活動を始めるきっかけになりました。ペットボトルロケットの発射実験や、宇宙飛行士の選抜試験で実際に行われている、真っ白なジグソーパズルを完成させる「白パス

ルテスト」の模擬体験が人気です。

子供たちに宇宙の話をする時、最初は頭にクエスチョンマークが浮かんでいますが、聞いているうちに段々目が輝いてくるのを目の当たりにしたとき、とてもやりがいを感じます。別の機会に会ったときに「宇宙ステーションを観測したよ」と言ってくれる子もいて、それがまたうれしいですね。

今後は宇宙に行くことがもっと現実的な時代になります。私は多くの人に宇宙を身近に感じてもらえるように、科学的な事実を分かりやすく伝えていきたいです。そして、多くの子供たちの将来の夢が宇宙へと広がってくれたらと思っています。

▽暑さを避ける 涼しい服装を心掛け、外出時は帽子や日傘を活用

▽距離をとってマスクを外す 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。屋外で人との距離が2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。

◆感染予防しながら熱中症を防ぐには

▽距離をとってマスクを外す 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。屋外で人との距離が2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。

A 暑さを避け、こまめに水分補給をしてください

マスクを着けると体から熱が逃げにくくなるため、体温調節がしづらくなり、気付かないうちに脱水症状が起きることがあります。

Q 感染症対策と熱中症予防の両立について

マスクをしていると熱中症になりやすいと聞くことがあります。新型コロナウイルス感染症の感染予防をしながら、どのようにして熱中症を予防できるか、教えてください。

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317

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)		
新型コロナウイルス感染症に関する相談(生活支援・経営支援等)	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	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
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	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (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	11日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎64 - 5813	28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	18日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線221	5日 ☎、9月2日 ☎10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線303	18日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
登 記 相 談	本所市民課 ☎内線158	20日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	本所市民課 ☎内線158	28日 ☎13:30～16:00・市役所本所
交通事 故 相 談 (弁 護 士)	本所市民課 ☎内線158	28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	8日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日・平日夜間診療 健康課 (にこ・ふる) ☎内線361

受診者・医療従事者への新型コロナウイルス感染予防のため、おいでになる前に、必ず電話でご連絡ください

●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361

月 日	受付時間	会 場
8. 8 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
14 ☎	9:30～11:30	市役所本所
//	13:00～15:30	//
28 ☎	9:30～11:30	中央工業団地管理センター
//	13:00～15:30	//

しましよう。少しでも体調が悪くなったら、日陰などの涼しい場所へ移動しましよう。

▽こまめに水分補給する マスクを着用していると、口の中が湿った状態になり、喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましよう。大量に汗をかいたときは、経口補水液などで塩分も補給しましよう。

▽エアコン使用中もこまめに換気する 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気はしていません。冷房時でも窓の開放や換気扇の使用で換気しながら、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をしましよう。

▽日頃から体調管理をする 適度な運動で、暑さに備えた体をつくり、毎朝の体温測定などで健康状態をチェックしましよう。体調が悪いつきは無理をせず、自宅で静養しましよう。

◆もし熱中症になったら

① 涼しい場所に避難する ② 衣服を脱ぎ、体を冷やす ③ 水分・塩分を補給する ④ 自力で水を飲めない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスクを着用し換気するなどの「新しい生活様式」の実践を両立させましよう。