

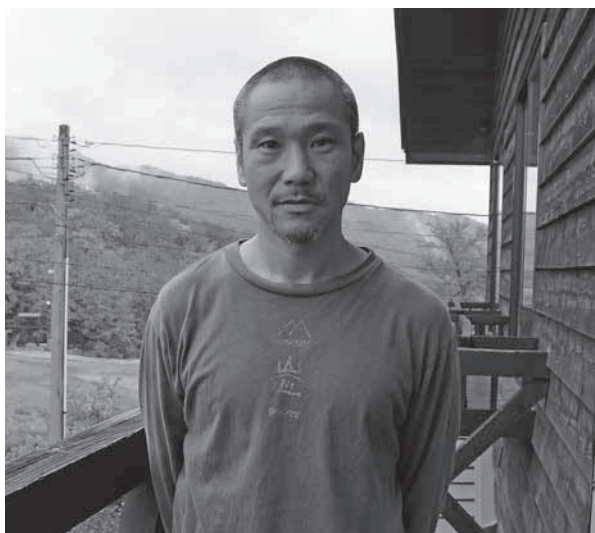
きらりと輝く人

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。

—みんなが楽しめるスキー場に

ハーフパイプメイカー

まるやま じゅん
丸山 淳 さん



東京都檜原村出身の丸山さんは、お子さんの誕生をきっかけに、平成24年、奥様の故郷の鶴岡に移住しました。現在は農家として米作りをしながら、冬は湯殿山スキー場を中心にハーフパイプ（雪面を半円筒に削ったスキー場の斜面）を整備するハーフパイプメイカーとして活躍しています。業界では知らない人がいないほどの有名人で、海外から整備を頼まれることもあるそうです。



↑丸山さんが整備したハーフパイプ。斜度と左右の壁を利用し、空中でジャンプやスピン等の技を繰り出します

鶴岡に来て8年がたち、「来て良かった」という思いが年々増えています。四季がはっきりしていて、春夏秋冬、それぞれ違った楽しみがあるのが、1番良いところですね。

ハーフパイプを整備する仕事を始めて25年になります。日本のスノーボード選手の競技力は世界的にも高いですが、斜面の作り手側はまだまだ少なく、選手の練習環境は十分とは言えません。今は技術を磨くために海外に練習に行くことが当たり前になっていますが、いずれは自分が整備した環境から、世界で活躍する選手が育ってほしいです。

ゲレンデづくりでは初心者から上級者まで、みんな

なが楽しめることを意識しています。湯殿山スキー場の一番の魅力は、全国的にも珍しい、「パウダースノー」と「スノーパーク※」をどちらも楽しめることです。また、ゲレンデの地形を生かして造った小さな起伏は、初心者でも楽しめると思われています。

鶴岡は雪深いので、住んでいると雪かきなどの大変なことも多いです。「雪が嫌い」という人もいますが、ウィンタースポーツを通して、雪を、冬を満喫してもらい、鶴岡の良さを感じてほしいです。地域の方に気軽に足を運んでもらい、鶴岡からウィンタースポーツを盛り上げていきたいですね。

※雪で造るジャンプ台等を設置した、人工的な遊び場。普通の滑走ではできない爽快な体験が楽しめる。

▽ポイント①…【衣】
レッグウォーマーなどを活用し、太い血管のある三つの首（首、手首、足首）を重点的に温めることで体全体が温まります。また、薄

◆ウォームビズのポイント
今までの生活を少し見直すだけで実践できます！

ウォームビズは、暖房利用により発生する温室効果ガスを削減し、地球温暖化を防止する取り組みです。暖房利用時の室温設定を20度（目安）にして、快適に過ごす暮らしを推奨しています。夏よりも冬の方が、冷暖房利用時の節電効果は大きく、電気代を効果的に節約できるメリットもあります。

【A】暖房の過度な使用を抑える、冬の地球温暖化対策です

最近、「ウォームビズ」という言葉をよく耳にします。詳しく教えてください。

【Q】ウォームビズとは？

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) 9:00～16:00
// (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 12/4～1/3

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 藤島庁舎総務企画課 ☎64 - 5813 羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218 朝日庁舎総務企画課 ☎内線303 温海庁舎総務企画課 ☎内線313	8日 ☎14:00～16:00・市役所本所 25日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター 15日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎 15日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター 24日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
登記相談	本所市民課 ☎内線158	17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	11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	12日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日・平日夜間診療 問健康課(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 12/4～1/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます
問健康課 ☎内線361

月 日	受付時間	会 場
12. 9 ☎	9:30～11:30	J A 鶴岡本所
//	13:30～15:30	J A 鶴岡農機自動車中央センター
10 ☎	9:30～11:30	市役所藤島庁舎
//	13:30～15:30	J A 庄内たがわ本所
12 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
28 ☎	9:30～11:30	市役所本所
//	13:00～15:30	//

く、軽く、保温性のある機能性素材のTシャツや靴下などを活用し、体幹を温めることも効果的です。

▽ポイント②…【食】
根菜類やシウガなどを食べて体を内側から温めましょう。お薦めは「鍋」です。鍋の湯気による加湿効果で体感温度も上がり、体を内と外から温めることができます。

▽ポイント③…【住】
温度計や湿度計で、室内環境を確認し、冷えによる体調不良にも気を付けながら、無駄な暖房使用を控えましょう。暖房を効率的に使用するには、1回暖めた空気を外に出さない工夫が重要です。建物全体の熱の約50%は窓から流出するため、複層ガラスや厚手のカーテンなどを使用することで、熱を逃がしにくくなります。

また、湯たんぽや毛足の長いスリッパなどの道具・小物を効果的に使うことで、暖房に頼り過ぎない工夫もできます。

◆十分な感染症対策が第一
こまめに換気する、食事の際は箸を避け、小皿に取り分ける等、感染症対策も併せてしましょう。

◆気軽に始めてみよう！
市ホームページでは、家庭や職場で簡単に取り組めるウォームビズなどの情報をまとめています。

