

しんにちは つるおか

No. 117

皆さんからの応援を力に変えて

こせき やすひる
小関 也朱篤 さん



競泳選手。今年8月に開催されたリオデジャネイロオリンピックに日本代表として出場し、男子100m・200m平泳ぎ、400mメドレーリレーで入賞を果たす。希望郷いわて国体では100m平泳ぎに出場し大会新記録で優勝。4年後の東京オリンピックでの活躍が注目される選手の1人。リオ五輪報告会への出席のため来鶴。鶴岡市出身。

人として成長するためには何か夢中になれるものがあつた方がよいという両親の考えで、私は4歳のときに水泳を始めました。ですから、物心が付いたときには既に泳いでいました。

水泳の1番の魅力は、大会でベストタイムを更新できたときの達成感だと思います。その瞬間、積み重ねてきた練習が実を結んだと実感します。オリンピックは4年に1度で、オリンピックに次ぐ大きな国際大会の世界水泳は2年に1度。目標とする大会が数年先という場合もありますが、大切なことは日々の積み重ねです。目標を見据えながら、1日1日の練習を、「今日も強くなれた」と自分自身が思えるものにするのを心掛けています。私は、毎日

「よし、今日も頑張ろう」と、気合いを入れてから練習に行くようにしています。

努力がいつも結果に

結び付くわけではありません。結果が出なくて水泳を辞めたいと思ったことが何度もあります。そんなとき私は1人で悩まず、コーチや家族などに相談し、自分の思いや考えを共有してもらおうようにしています。そうすることで、気持ちが落ち着いたり、前向きに考えることができるようになったりします。周りの支えや支援があるからこそ水泳に打ち込める、「自分は水泳をやらせてもらっている」という意識が強くなります。

鶴岡の皆さんからは、リオデジャネイロオリンピックに出場するずっと前から、応援してもらっています。心から感謝していますし、少しでも恩返ししたいという思いが自分を奮い立たせる動機になっています。だからこそ今回のオリンピックで結果を出せなかったことは、本当に悔しいです。この悔しさをばねに、4年後の東京オリンピックで結果を出せるよう頑張っていきたいと思います。これからも応援よろしくをお願いします。



パブリックビューイングの様子（8月11日／鶴岡四中）

が必要で、患者を分担すること



迅速で適切な救急医療を行うためには、症状に応じた患者を分担することが必要です。

A 休日・夜間の急病に対応する二次救急医療機関です

かかりつけ医を受診できない休日や夜間の急病などに対応するため、本市では、鶴岡地区医師会等の協力を得て、休日夜間診療所を設置しています。二次救急医療機関である庄内病院の救急センターは主に手術や入院が必要な重症患者を対象に処置しますが、一次救急医療機関の休日夜間診療所は軽症患者を対象に応急診療します。

Q 休日夜間診療所について

広報「つるおか」の各種相談窓口のページに掲載されている休日夜間診療所はどのような所なのでしょうか。庄内病院の救急センターとは違うのでしょうか。

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(学校教育全般)	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
// (就学に関すること)		
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120-783-748	
// (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
子育て・家庭児童相談	子ども家庭支援センター ☎25-2741	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	
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	13日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線216	16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228	20日 ☎13:30～15:30・羽黒コミュニティセンター
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線211	7日 ☎10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線410	20日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
	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
登記相談(司法書士)	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	16日 ☎13:00～16:00・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
 - ④ 19:00～21:30
- <上記以外の月曜～土曜日>
- ・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
☎健康課 (にこ♥ふる) ☎内線362

月 日	受付時間	会 場
12. 10 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こぴあ
//	13:30～16:00	//
13 ☎	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
20 ☎	9:00～11:00	鶴岡ガス(株)
//	13:30～15:30	荘内病院
28 ☎	9:30～11:30	市役所本所
//	13:00～15:30	//



健康課 (にこ♥ふる)

健康のことを何でも気軽に相談できる医者がいることは日常の安心につながります。頼もしい健康管理のパートナーとなるかかりつけ医を持ちましょう。

かかりつけ医は、現在の病気だけでなく、これまでの健康状態や持病等も把握しているため、日常の健康管理についての確かなアドバイスができます。また、手術や入院、高度な治療が必要になったとき最も適した病院や専門医を紹介したり、子供や家族の病気について相談に乗ったりもしてくれます。健康のことを何でも気軽に相談できる医者がいることは日常の安心につながります。頼もしい健康管理のパートナーとなるかかりつけ医を持ちましょう。

■かかりつけ医を持ちましょう
かかりつけ医と休日夜間診療所、荘内病院などの二次救急医療機関は役割を分担しながら地域医療を支えています。その中で、市民の皆さんにとって最も身近な存在がかかりつけ医です。

■かかりつけ医を持ちましょう

▼具合が悪いときは、夜間や休日まで我慢しないで早目にかかりつけ医で受診しましょう
▼休日夜間診療所が行うのは応急診療です。後日、かかりつけ医の診察を受けてください。また、重症の場合は、救急センターに引き継ぐこととなります