

# 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。

## アームレスリングを広めたい

## かいなどう 魁拿道



オールジャパンアームレスリング連盟 (AJAF) にチーム登録し各種大会に出場しています。また、市内の児童館で幼児・児童対象の教室を開催したり、高校のホームルームなどで指導をしたりしながら、アームレスリングの普及にも取り組んでいます。お話ししてくれたのは、代表の渋谷盛弘さん (集合写真前列左から2番目) です。



トレーニングジムに通っている仲間たちで遊ぶと、いつの間にか力比べが始まることが多かったです。それが大会に出るようになったきっかけですね。2007年にチームを結成し、AJAFにも登録しました。

魁拿道の「魁拿」には2つの意味が込められています。1つは腕を表す「かいな」。もう1つは相手の腕を「さきがけ (魁) てつか (拿) んで勝つ」という意気込みです。

仕事や家事・育児と両立しながらの活動なので、ふだんはそれぞれ筋力トレーニングなどを重ねつつ、週1回夜に、メンバーの自宅車庫を改造した道場で実践的な練習に励んでいます。

アームレスリングは、決められたルールと競技台で行う、言わば世界共通の力比べです。一瞬の駆け引きなどの奥が深い部分もありますが、基本的には、“腕力の強い者が勝つ”という分かりやすいスポーツです。年齢や障害の有無を問わず、誰でも楽しめるのが魅力ですね。

メンバーの中から全日本の頂点に立つ選手を出すことが目標ですが、それ以上にもっとアームレスリングの裾野を広げていきたいです。子供たちへの普及活動などを続けながら、将来は魁拿道主催の山形県大会も開催できればと思っています。私たちと一緒にアームレスリングを楽しんでみませんか。

■場所 市内宝田三丁目13・6  
 ■日時 月曜～金曜日 (祝日を除く) 午前8時35分～11時50分、午

①自分で持ち込む場合  
 ▼燃やすごみ：クリーンセンターへ

**A** ごみ処理施設に持ち込むか  
 収集業者に依頼しましょう  
 引越等に伴って、大量のごみや粗大ごみを一度に処分したいときは、ごみ処理施設に自分で持ち込むか、一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼するなどしてください。

**Q** 引越のときに大量  
 にごみが出そうです  
 4月に転搬することが決まりました。県外に引越すことになり、大量のごみや粗大ごみを処分しなければなりません。どのようにしたらよいですか。

# 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)	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 - 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	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 3/4～4/3

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	12日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線213	22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	19日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線214	6日 ☎、4月3日 ☎10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線411	12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	28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	20日 ☎14:00～16:00・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	9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 3/4～4/3

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
3. 6 ☎	9:00～11:00	朝日中央コミュニティセンター
9 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
30 ☎	9:00～15:30	にこ♥ふる

### ★資源ごみ…資源回収団体や資源回収運動登録業者へ

資源回収団体 町内会等(回収日は町内会等に確認) 業者名ごみ収集カレンダーに掲載

### 〈廃棄物対策課〉

業者名 ごみ収集カレンダーに掲載(料金は問合せください)

② 一般廃棄物収集運搬業者に依頼する場合

557

金(税別) 問合せ ☎35・3

につき3、000円以内の規定料金

ない(ごみは不可) 料金 1品

車などの粗大ごみ(市で取り扱わない)

具・大型家電・マットレス・自転車などの粗大ごみ(市で取り扱わない)

時 午前9時～11時50分、午後1時～4時30分

受入対象物 家具・大型家電・マットレス・自転車

場所 市内水沢字水京68・1

日時 月曜～金曜日(祝日を除く)

午前9時～11時50分、午後1時～4時30分

受入対象物 家具・大型家電・マットレス・自転車

粗大ごみ…リサイクルプラザ

「にこ♥ふる」へ

せ ☎22・2849

ごみに110円(税別) 問合せ

ダンボールや雑誌類は資源物のため無料で受入れ

料金 10kg

みに分類されるものは受入れ不可

み(布団は1日10枚まで。粗大ごみに分類されるものは受入れ不可)

後1時～4時45分 受入対象物

布団類・衣類・靴などの燃やすごみ