

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。



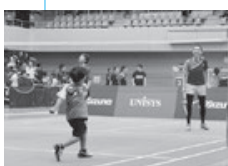
中学3年生まで、将来は保育士になりたいと考えていました。それが変わったのは、大阪の強豪校から推薦のお話をいただいてからです。大会中、ほかの選手は勝っても落ち着いて次の試合に備えるのですが、私は勝つたびに大喜びしていました。相手がどんな強い選手なのかを知らなかったのが、気負わずに試合に臨めたのだと思います。それを見た、後に入る実業団のスタッフの方が「あの子は将来大物になる」とその高校の先生に話したのが、声を掛けていただいたきっかけだったようです。

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〉