



怒りは最初の6秒がピーク。この6秒間を耐えることが大切です。

## 座りっぱなしをやめて健康に STAND UP 301 ベスト贈呈式

3月7日(木)、市役所で市老人クラブ連合会にベストを贈呈しました。このベストは連合会が2年前から取り組む、30分に1回は立ち上がろうという運動「STAND UP 301 (スタンドアップ301)」を応援するもので、粟市長から市内4つの老人会に80着が手渡されました。市老人クラブ連合会の西村弘会長は「この活動は新聞やテレビでもよく取り上げられている。ベストを利用して運動をさらに広げ、健康な市民がもっと増えるようにしたい」と今後の活動に意欲を示しました。

## イライラに振り回されるのはもう終わり！ 怒りをコントロール！アンガーマネジメント術

2月16日(土)、情報交流館カメリアで男女共同参画推進講座を開催しました。講師は(一社)日本アンガーマネジメント協会の新美静香さんが務め、参加者57人にイライラと上手に向き合うコツを伝えました。新美さんは「怒りは起こった出来事や結果に対して抱くものであり、完全になくすことは不可能だが、思考や行動をコントロールすることで自身を怒りにくい状態に変えていくことができる」と語り、説得力のある講演に参加者の多くが聞き入っていました。



30分に1回立ち上がるだけ！今日から皆さんも始めてみませんか。



田多野学校長から修了証書が手渡されました。

## 学ぶ意欲を持って生涯現役 野々市寿大学校・大学院修了式

3月5日(火)、文化会館フォルテで寿大学校・大学院の修了式が開催されました。教養や暮らし、健康づくり講座を学ぶ寿大学校とちぎり絵や園芸など8つのコースに分かれて専門分野を学ぶ寿大学院で、今年は合わせて239人の生徒が修了証書を受領。田多野学校長が「今年は皆勤の人、学ぶ意欲の高い人が多く見られた」と修了生をねぎらい、修了生を代表して高田功さんが「学ぶことがこんなに楽しいとは思わなかった」と謝辞を述べました。



緊張の瞬間。みんなどんどん上手になりました！

## 高く高く ひっくり返して パンケーキ・デイ

イギリスの伝統行事「パンケーキ・デイ」が3月10日(日)に学びの杜ののいち カレードで開催されました。国際交流員のエドワードが由来を説明した後、実際にクッキング。イギリスのパンケーキは、クレープのように生地が薄く、生地をひっくり返す時には、高く高く上にあげるのがポイントとのことで、17人の参加者はドキドキしながらもフライパンを振りました。仕上げに、砂糖とレモン汁をトッピング。甘くてすっぱい味を通して、異文化をおいしく体験できました。

# まちの話題 Focus

皆さんの周りの楽しい話題やイベントなどの情報を教えてください。  
市民協働課 ☎227-6056

## ぬくもりを育もう

### なかよし子育て大集合！

3月2日(土)、情報交流館カメリアで市家庭教育サポーターが主催する大人気の子育てイベント「なかよし子育て大集合！」が開かれました。毎年3月の開催で11回目となった今回は、午前9時30分の開場を待ちわびる人たちで長蛇の列ができる盛況っぷり。子ども145人と大人185人がふれあいのひとときを満喫しました。

家庭教育を大切にしてほしいという思いから、手作りおもちゃや絵本の読み聞かせなど、やさしさにあふれるコーナーが多数用意され、来場者を楽しませました。「親子で遊ぶ時間を大事にしたい」などの声が聞かれ、満足感のある催しとなりました。



1) カラフルなブロックに夢中

2) 牛乳パックでクルクル回るおもちゃ作り

3) 絵本の読み聞かせはいつも人がいっぱい



科学体験や防災教室など、5つの事業成果が発表されました。

## 市と協働で取り組むまちづくり

### 平成30年度提案型協働事業成果発表会

2月23日(土)、富奥防災コミュニティセンターで提案型協働事業成果発表会を開催し、学生や市民団体が市と協働して実施した5事業の成果が発表されました。審査委員長を務める金沢大学の蜂屋准教授は「事業のレベルが向上しており、団体・市ともに成長している。今後は事業を根付かせて欲しい」と総評を行いました。また、平成31年度提案団体の新規募集について告知があり、約1年間の成果の締めくくりと、次年度に向けての新たなスタートが切られた1日となりました。

## 旅立ちの日

### 市内小中学校卒業式

市内では3月9日(土)に中学校、15日(金)に小学校で卒業式が行われ、中学生451人と小学生501人が思い出の詰まった学び舎を後にしました。布水中学校では福永伸治校長が「強い意志、優しい心、よく考えることの3つを大切にしてほしい」と激励し、卒業生代表の宮田友結さんが「大切な仲間と一緒にだったからこそ充実していた。これからの生活でも、そう思える仲間を見つけていきたい」と語りました。式を締めくくる合唱の感動的な響きが、旅立ちを華やかに彩りました。



一人一人の名前が丁寧に読み上げられ、巣立ちの時を迎えました。