

第15回会員親善ゴルフ大会を開催!

第15回会員親善ゴルフ大会の開催が決定しました。
先着160名となっておりますので、参加をご希望の方はお早めにお申し込みください。

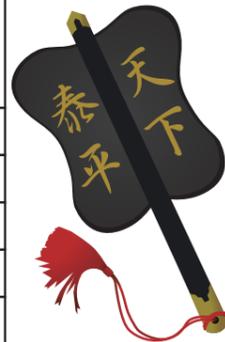


お問合せ・申込先
当所 総務課
TEL 0944-73-7000
FAX 0944-73-3030

秀ノ山部屋 1月場所取組結果

1月12日から26日まで行われていた大相撲1月場所における秀ノ山部屋所属力士の成績は以下のとおりとなります。
柳川市出身で今場所が自己最高位の序二段十三枚目となった誠雄は5勝2敗と勝ち越したことにより来場所では三段目への昇進が見込まれるほか、所属力士全員が勝ち越しました。来場所は2月25日に番付が発表され3月9日に初日を迎えます。

星取表	初日	二日目	三日目	四日目	五日目	六日目	七日目	中日	九日目	十日目	十一日目	十二日目	十三日目	十四日目	千秋楽	
誠雄	○	や	○	や	や	●	○	や	○	や	や	●	や	や	○	5勝2敗
康誠	●	や	や	●	や	○	○	や	や	●	○	や	や	○	や	4勝3敗
菊ノ城	や	○	や	○	や	●	○	や	●	や	○	や	や	や	○	5勝2敗
菊琉峰	や	○	や	●	○	や	●	や	や	●	○	や	や	○	や	4勝3敗
出野	や	●	○	や	や	○	や	○	や	●	●	や	や	○	や	4勝3敗



職場のかんたんメンタルヘルス 「新しい年の目標の立て方」

新しい年を迎え、「今年こそ!」と前向きな気持ちで目標を立てている人も多いと思います。思い描いたことをぜひ実現したいですね。そのためにはモチベーションを持続させることが大切です。

そこで、少し記憶をさかのぼっていただきたいのですが、昨年の年頭の抱負は何でしたか。それを達成できましたか。もし、残念な結果となり、今年こそと思われるなら、少し目標の修正が必要かもしれません。まずはできなかったことを踏まえて、現時点での状況を書き出してみましょう。

例えば、「部屋の整理整頓ができない」「資格試験の勉強ができない」のような感じです。書き出したら、文末の「できない」を「しない」に変えてみます。「部屋の整理整頓をしない」となります。それを見てどう感じたでしょうか。できないのではなく、しなかっただけです。行動に移さなかった、もしくは続かなかったのは自分の意思でもあるのです。

「ま、いいか」と思ったり、考えるだけで面倒になってしまったりしたのかもしれませんが。つまりそれは、その目標があなた自身の中で優先順位の低いものだったこととなります。それをあえてまた目標に掲げるのではなく、切り捨ててしまうこと

をお勧めします。「いや、そんなことできない」と、反発心が芽生えるなら、試しにそれに関する今すぐ始めてみましょう。「でも、時間が。お金が」と、行動に移せない理由を考えてしまうようなら、その目標はおそらく今年も達成できません。

しかし、小さな目標であれば、負担も少なく取り掛かれます。例えば、資格試験の問題集を週末に3時間解くよりも、毎日3問という目標が良いのです。「たった3問だなんて」と思っても構いません。でも、「週末3時間できなかった」と思うたびにモチベーションが下がり、続けられなくなる可能性が高いです。一方、「毎日3問取り組めた」という達成感はモチベーションを高めていきます。そして、日数がたてばたつほど、その差は開きます。1年後には1000問を突破できるからです。

目標を達成するためには、すぐ簡単にできるところから始め、持続させることが成功の秘訣(ひけつ)です。達成感はモチベーションに変換され、好循環を生みます。自分にとって簡単にできて、ハードルの低いところから、今すぐ開始しましょう。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野 萌子

ときめき ひな灯りと 巨大さげもん

【期間】2月11日(火・祝)~
4月3日(木)

【場所】柳川商店街通り・
柳川よかもん館

西鉄柳川駅ひな通路

【期間】2月上旬~さげもん期間中
【場所】西鉄柳川駅および自由通路
西鉄柳川駅の東口・西口を結ぶ通路に小学生が描いたお内裏様・お雛様の絵を飾り付け、観光客の皆さまを温かくお出迎え致します。



屋外撮影スポット 沖端さげもんパーク

【期間】2月11日(火・祝)~
4月3日(木)



柳川きもの日和

【日時】3月9日(日)

【場所】柳川市観光案内所

柳川のまちが着物を着た人で賑わいます。当日着物で観光案内所に立ち寄ると、観光施設割引券や抽選券プレゼントなどの特典があります。



おひな様水上パレード

【日時】3月16日(日)

11:00~12:20

※雨天時20日(木・祝)に順延

【場所(コース)】沖端~三柱神社

参加者募集

着物姿の女兒(7歳以下)と着物姿の母親のパレード隊を募集します。

おひな様 フォトコンテスト

【受付期間】2月11日(火・祝)~
4月12日(土)

【部門】プリント部門・
Instagram部門

【応募方法】応募要項を確認のうえ、
所定の用紙にて応募・
もしくはInstagram
投稿

流し雛祭

【日時】4月3日(木)

【場所】柳川市民文化会館

お問合せ先：柳川雛祭り実行委員会(観光案内所内) ☎0944-74-0891

NEW 新規入会会員のご紹介

ご入会ありがとうございます

事業所名	代表者名	住所	営業内容
(株)益田屋建設	益田 迅	柳川市中町15-3	建設業
美容室U-se	武末 由香利	柳川市大和町栄511-1	美容業
丸祐水産	高椋 道広	柳川市本城町51-1 筑紫ビル408	海産物卸売業
古賀建築	古賀 勇気	柳川市田脇687-1	建築業

なお、上記記載につきましては、平成17年4月より「個人情報の保護に関する法律」が施行されたことに伴い、加入手続きの際に掲載承諾をいただいた事業所のみご紹介しております。加入件数は5件となります。