

子育てとアンガーマネジメント

子育て支援課 TEL47-7786 FAX20-4201

こんな経験はありませんか？

- 必要以上に強い言葉で怒ってしまった
- 感情的に怒鳴ってしまった



気持ちに折り合いがつけられる アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、イライラや怒りの感情を自ら整理し、コントロールするための能力のこと。自分の怒りのパターンを知り、対処法を身に付けることで、気持ちに折り合いをつけられるようになります。

やってみよう！

アンガーマネジメント



瞬間的な怒りへの対処法

ゆっくり呼吸をする

「怒り」を直接コントロールするのは難しいですが、呼吸の速度はコントロールできます。普段から、ゆっくりな呼吸を練習しましょう。



心を落ち着かせるおまじないを使う

- 自分をねぎらう言葉や緩められる言葉を知る
→「きっと大丈夫」「ゆっくりゆっくり」など
- とにかくいったん座る など

怒りから離れる「タイムアウト法」

- 6秒待つ、その場をいったん離れる など

みんなで悩みを共有しながら、
子育てのことを学べる場があります



- 親と子のコミュニケーション講座
- NP (完璧な親なんていない) 講座

※今年度は終了しました。来年度の開催情報は、決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

怒りを爆発させない心構え

自分の状態を客観視する

怒りのレベルを10段階で点数化や、4段階(◎、○、△、×)で評価すると、自分はどんな時、どんなことにイライラしやすいか客観視できます。

許せるゾーンを意識する

「怒る必要がある」「そこまで怒らなくてもいい」の境界線を明確にする



出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会



- 許せる部分を大きくする
- 境界線を安定させる
- 境界線を相手に見せる

事業承継、 考えていますか？

閩商業観光課 TEL21-2335 FAX22-5904

事業承継とは、会社の経営を後継者に引き継ぐこと。経営者の高齢化や後継者不足などから、全国的に事業承継の問題が深刻化しています。

経営者の平均年齢
約 60.4 歳

後継者不在の企業割合

57.2%



出典：(株)帝国データバンク「全国「社長年齢」分析調査(2022)」、「全国企業「後継者不在率」動向調査(2022)」

事業承継 Q&A

どれくらい時間がかかる？

後継者の育成を含め
5～10年ほど



どんな費用がかかる？



- 専門機関・土業などへの委託料 (コンサルティング料、事業承継計画作成費など)
- 相続税、贈与税などの各種税金
- M&A 仲介手数料 など

事業承継でよくあるトラブル

ケース
1

自分はまだまだ現役！ 事業承継を考えるのはまだ早い！

- ➔ 急に病気や事故などで倒れてしまった
- ➔ 準備時間が無くなっていた

ケース
2

事業承継は考えているが、後継者を決めかねている

- ➔ 後継者がなかなか決まらず、後継者育成の時間が無くなってしまった

ケース
3

将来子どもが会社を継いでくれるだろうから安心！

- ➔ 子どもとよく話し合ってみたら、会社を継ぐ気はないと言われた

トラブルを避けるために、**今から**準備しましょう。
まずは気軽にご相談ください！

新潟県事業承継・引継ぎ支援センター
TEL025-246-0080

柏崎商工会議所
TEL22-3161

会員のみ

柏崎市商工会
TEL47-2086

旧黒姫、旧北条、
旧高柳町、旧西山
町商工会管内のみ

事業承継に取り組む事業者を支援！

事業引継支援補助金

事業着手前に申請が必要

事業承継や M&A に関する業務を司法書士、中小企業診断士、税理士などに委託する経費の一部を補助します。事業着手前に申請が必要です。詳細は商業観光課へお問い合わせください。



閩商業観光課 TEL21-2335 FAX22-5904

地域懇談会

開催報告

閩総務課 TEL21-2333 FAX22-5904

詳細はこちら



市内 11 中学校区のうち 12 地区（第五中学校区は 2 地域）で地域懇談会を開催しました。延べ 439 人の地域の皆さんに参加いただき、地域の施策や課題を話し合いました。話し合いのテーマの一部を紹介します。

東中学校区 7月10日(月)

- 東中学校前横断歩道への歩行者信号の設置
- 東中学校通学路に設置されている街灯の移設 など 8 件

第五中学校区（高柳地域） 7月11日(火)

- 高柳地域の移住者の現状
- 高柳地域の教育環境と今後のビジョン

第二中学校区 7月13日(木)

- 冬期間の登下校の安全確保・バス停前の除雪
- 災害時（地震）における避難所の熱中症対策 など 6 件

南中学校区 7月18日(火)

- 市ホームページの改善要望
- 地域内の空き家対策
- 高齢者の交通（移動）手段の確保 など 8 件

瑞穂中学校区 7月27日(木)

- 高速道路曾地バス停付近へのスマートインターの設置
- 国道 8 号線土合交差点の渋滞緩和 など 9 件

松浜中学校区 7月31日(月)

- 荒浜一丁目海岸道路防風防砂フェンスの修繕・入れ替え
- 鯖石川河口の土砂とゴミの撤去 など 10 件

第五中学校区（鯖石地域） 8月1日(火)

- 鯖石小学校と高柳小学校の学校統合
- 中鯖石コミセンの老朽化設備の撤去 など 9 件

西山中学校区 8月7日(月)

- 高速道路への遮音壁の設置
- 原子力災害時の避難
- 別山川土手（長嶺側）整備費用の予算化 など 9 件

鏡が沖中学校区 8月8日(火)

- AI 新交通「あいくる」の運行
- 市道 7-9 号線の整備
- コロナ感染症対応の検証と今後の対応 など 7 件

第三中学校区 8月9日(水)

- 私有地樹木伐採の交渉
- 大雨予報（警報）の際の自主避難所開設
- 柏崎港が目指す活性化の方向性

第一中学校区 8月10日(木)

- 町内会の統合・再編成
- （仮称）セントラルガーデンと新中央地区コミセンの計画内容 など 4 件

北条中学校区 8月23日(水)

- 電気料値上げに対する支援
- 大雪による倒木発生の検証
- 投票所 2 カ所の閉鎖時刻の短縮 など 10 件

市長への手紙

市民の皆さまには、日頃から市政運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

柏崎市は“市民の皆さまの声が活かされる市政”を進めています。安心・元気・希望に満ちた柏崎市にするため、市政に対するご提案・ご意見をお寄せください。

皆さまの声を市政に生かし、市民との協働のまちづくりを進めてまいります。

柏崎市長

お寄せいただいたご提案・ご意見には、責任を持って回答いたしますので、必ず住所・氏名・電話番号をお書きください。

また、頂いたお手紙・お答えした内容は、個人情報を除いて広報かしわざき・市ホームページなどで公表する場合があります。

☎総務課

TEL21-2333 FAX24-7714

✉kocho@city.kashiwazaki.lg.jp



柏崎

(こまめ)

9 4 5 - 8 7 9 0

日石町2番1号

柏崎市長
ゆき

(やまおり)



料金受取人私郵便



差出有効期間
2025年3月31
日まで有効
〔切手を貼らずに
お出しください〕



(やまおり)

ファクスをお持ちの方は、この面だけ送信していただいても構いません。

市政に対する皆さまのご提案・ご意見をお寄せください。

※市ホームページの専用フォームや専用はがき（公共施設に設置）でもお寄せいただけます。

専用フォーム
はこちら▶



線に沿って切り取り、のり付けしてから投函してください。

市長への手紙

年 月 日

住 所 〒 _____

柏崎市

氏 名 _____

年 齢 _____ 代 _____ 電話番号 _____

※市長の署名付き回答希望 担当課の回答希望 回答はிரない

いずれかの に必ず (チェック) をつけてください。 (チェック) のない手紙には回答いたしませんので、ご了承ください。

タイトル: _____

(のりしろ)

(のりしろ)

(のりしろ)

CASE No.49



新しいエンジンの開発に、豊富な知識と技術でチャレンジ!

KEY PERSON

新潟工科大学 信頼性デザイン研究室 教授 おかざき まさかず 岡崎 正和さん

水素を燃料とするエンジンの開発など、ジェットエンジンの
 尽きない可能性について、構造や材料・部品自体の寿命等を、
 総合的に熟慮して追求している岡崎正和教授の研究成果は、
 主に飛行機やロケット、火力発電所などで活躍しています。

一見すると私たちには縁遠いように感じますが、生活に
 欠かせない車やバイクなどのエンジンにも、岡崎教授の技
 術が生かされています。

難しい分野だからこそ、意見や批判も大切な『命綱』

エンジンの威力は、熱量が高ければ高いほど発揮さ
 れます。しかし、温度が高いと部品の材料が溶けて
 しまう…、その矛盾点を、構造や材料の計算によ
 りクリアし、効率の良いエンジンを設計しなくて
 はいけません。極めて高いスキルが要求されます。

「私が進める研究は、マルチな技術、知識が必要
 となるため、とても難しい分野です。ですが、難しけ
 れば難しいほど、私は面白みと達成感を感じます」

4年に一度開催される超合金の国際会議に過去
 7度の参加経験がある岡崎教授。

「国際会議で行われる討論会では、研究成果に
 対して前向きな意見や批判をもらうことができ、

それは次の研究への指針や意欲へとつながります。討論会
 は研究者にとって、いわば『命綱』ですね(笑)」

信頼性を確立させるためなら、失敗は恐れない

学生たちには「常に一流の疑問を持ってほしい」とエール
 を送ります。

「目先のことではなく、そのモノの原理に疑問を持つこと
 ができれば、充実した学生生活を送ることができます。学生
 時代に多くの『なぜ?』を見つけて、それを解決するために
 学び、研究に打ち込んでほしいですね」

そう話す岡崎教授は、自身の経験を踏まえてこう続
 けます。

「失敗の積み重ねが、部品や材料の信頼性を確立
 させます。多くの人々の命がかかっている分野だからこ
 そ、自分が納得できるまで、プライドと責任感を持って
 研究に取り組まなくてはなりません」

新しい技術や、SDGsの観点から課題が次々
 と生まれる岡崎教授の研究分野は、私たち
 の生活の安全に直結するものです。岡崎
 教授のもとで学ぶ学生が、将来の私たち
 の安全な生活を支えてくれることを期待
 しています。

MESSAGE

市民のみなさんにひとこと

新潟工科大学は、企業のニーズを聞くことが
 できる環境が整っています。地元企業は学生
 にとって学ぶ場であり宝です。大学と企業が協
 力して学生を育てることができればと考えます。



熱機械的試験機を使って研究する岡崎教授

ACTIVITY STATUS



新潟産業大学からお知らせ
 11月出願開始入学試験について

新潟産業大学 入学試験日程(11月出願開始)
 経済学部 経済経営学科/文化経済学科



大学HP

入試区分		出願期間	試験日	試験日
総合型選抜	第2期	10/16(月)~11/13(月)	11/18(土)	11/30(木)
	第3期	11/20(月)~12/11(月)	12/16(土)	12/22(金)
学校推薦型選抜 ○指定校型 ○スポーツ・文化活動型		11/1(水)~11/13(月)	11/18(土)	11/30(木)
	学校推薦型選抜 ○地域活動・ ボランティア型	前期	11/1(水)~11/13(月)	11/18(土)
	後期	11/20(月)~12/11(月)	12/16(土)	12/22(金)

ネット出願となりますので、本学ホームページからネット出願フォームに進み、必要
 事項を入力してください。(その他、郵送していただく書類もあります)

問合せ/入試課 TEL:0120-787-124 E-mail:nyushi@ada.nsu.ac.jp

※この紙面はスタッフゼプト「柏崎サイズ」編集部が制作しています。



新潟工科大学からお知らせ

ブルボン×工科大オリジナル
 ノベルティ品が完成しました



大学HP

新潟工科大学産学交流会の会員企業である株式会社ブルボンのご協力の
 もと、本学オリジナルパッケージのノベルティ(非売品)が完成しました。

今回制作いただいたのは、ブルボンの人気商品・プチシリーズのうちの5種
 類(プチポテトうすしお味、プチソルティバタークッキー、プチしっとりチョコ
 クッキー、プチいちごミルク、プチあげ丸まるやかしょうゆ味)で、パッケージ
 に本学のマスコットキャラクター「つ
 くっ太郎」と大学ウェブサイトの二次元
 コードがデザインされています。

「企業がつくったものづくり大学」な
 らではの、地元企業とのコラボ品とな
 りました。今後のイベント等で参加者
 に配布される予定です。

