

◎ 11月から登校時間や電話対応時間等が変わります。～よろしくお願ひします～

- 登校時間（正門通過7時30分以降）      ○ 電話対応時間（7時30分～17時30分）
- 電話対応時間外の連絡先（市役所守衛室31-1100）
- 電話対応時間内で不通の場合の連絡先（教育委員会31-1144）
- ※ 市役所守衛室・教育委員会から管理職へ連絡が伝わるようになっています。

◎ 第16回南那珂地区中学校秋季体育大会及び駅伝競走大会の結果です。

10月13日（水）・14日（木）・16日（土）に南那珂地区中学校秋季体育大会が実施されました。また、19日（火）には、南那珂地区中学校駅伝競走大会も開催されました。どの部活動も精一杯頑張り素晴らしい結果を残しました。本当におめでとうございます。

- 野球部（優勝：県大会出場）
- 男子ソフトテニス部「団体戦：準優勝（県大会出場）、個人戦：予選敗退」
- 女子ソフトテニス部「団体戦：予選敗退、個人戦：田中・大石ペア（ベスト8、県大会出場）」
- 男子バスケットボール部（3位）      ○ 女子バスケットボール部（3位）
- 剣道部「男子団体戦：優勝、個人戦：奥野正幸（1位）、西村遥斗（3位）、県大会出場」  
「女子団体戦：準優勝、個人戦：高橋星稀（2位）、米衛麻央（4位）、県大会出場」
- 柔道部「女子個人戦：宮川夕夏（県大会出場）」
- 陸上部「男子団体：総合優勝 女子団体：2位」 男子共通リレー（1位、県大会出場）  
「男子個人：土屋諒馬（1年100m）、仁木康惺（1年3000m）、濱田洸太（2年1500m）、島田琉聖（2年3000m）、新屋敷拓巳（2年110mH、大会新）」  
「女子個人：川越葵生（1年100m）、鍋倉叶（1年200m）、飛松優花（2年200m）、楠原愛歩（共通1500m）、石崎愛天音（共通走幅跳）」  
※個人は1位のみ掲載しました。なお、他の個人も全員県大会出場です。
- 駅伝競技（男子：優勝、県大会出場 女子：2位、県大会出場）

◎ 「いつも怒っている人も怒れない人も アンガーマネジメント 戸田久実 著」  
の一部を紹介します

～叱るときには3つを意識しましょう～

叱るときには、まず、何について叱っているのか明確にしましょう。「部屋が散らかっているから片づけてよね。だいたい、脱いだものも脱ぎっぱなしでだらしないし、言ったこともすぐにやらないし、そういえばこの前も…」と、話しているうちに何が言いたいのかわからなくなってしまうことがあります。何について叱っているかがわからなくなってしまうと、相手も何を言われているのかわからず、ただ「感情をぶつけられた」としか思えなくなってしまうですね。「部屋が散らかっているから、片づけてね。そうしないと、何がどこにあるかわからなくなるでしょ」と、何をどうしてほしいのか、明確に伝えるようにしましょう。以下は、言いたいことをはっきりさせるときのルールです。

<一番言いたいことを1つ決める>

- 部屋を片づけてほしい。

<こうしてほしい+理由を伝える>

- 部屋が散らかっているから、片づけてね。  
そうしないと、何がどこにあるかわからなくなるでしょう。

<感情的にならず伝える>

- 落ちついて…相手に気持ちを伝えましょう。

