

農業・農村ギャラリー ミノール

大手町で旬の味覚を楽しむ!

全国各地から旬の味覚が大集合

- 8/31(木)「旬の味覚」特別イベント ランチサラダバー
- 9/2(金) えのきび「旬の味覚」特別イベント ランチサラダバー
- 9/8(木) 9/9(金) 秋の味覚のブランドとうもろこし「旬の味覚」フェア
- 9/12(月) 産米・産菜・産肉の「旬の味覚」フェア
- 9/18(日) 産米・産菜・産肉の「旬の味覚」フェア

旬の食材を使ったお弁当! ※販売は15時まで
国産食材にこだわったお弁当は白米・玄米・五穀米が選べ、注文を受けてから盛り付けするので温かいご飯が楽しめます。

国産食材のオスメレシを紹介

- 9/16(金) 12:00 - 日本酒「ゆかり」野永三代目の和食展
- 9/28(木) 18:30 - JAの食材で暮らしを豊かに! 美芝ルセミナー
- 9/29(木) 12:00 - おうちごはんクッキング! by ABStyle

最新のイベント情報、講座申し込みはホームページから life.ja-group.jp/event/minole

日商簿記1級のチーム戦 「日商簿記1グランプリ」参加者募集

今年11月に、簿記検定1級のチーム戦である「日商簿記1グランプリ」(主催:日本商工会議所)を実施いたします。本グランプリは、簿記学習に努める受験者や、受験者の学び教育機関等の目標となるように、また共に簿記を学ぶ仲間との友情を育んでいただくことを目的としています。

参加者は3~5人のチーム編成で、11月20日(日)に実施する第144回「簿記検定試験1級」の合計得点(チームの上位3名)を競います。登録期間は10月17日(月)~11月14日(月)で参加費は無料です。実施要領詳細は下記URLから特設ページをご覧ください。

※簿記検定1級試験の受験料は各自負担

「日商簿記1グランプリ」特設ページ <https://links.kentei.ne.jp/boki-1/>

お問い合わせ 日本商工会議所 03-6402-6154

アフラックの<病気がケガで働けなくなったときの 給与サポート保険>

アフラックは、2016年7月19日にく病気がケガで働けなくなったときの 給与サポート保険>(以下、給与サポート保険)を発売しました。<給与サポート保険>は、病気がケガによって働けなくなった場合に起こる「収入の減少」という自身や家族の経済的困難に備えるための商品です。

3つの特長

- 病気がケガで働けない場合、毎月の給料のように給付金の支払いが可能。
- 入院しまたは「所定の在宅療養」で働けない場合を保障。
- 働けなくなったときの公的保障をふまえて、保障額をそれぞれ設定可能。

お問い合わせ アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社) <http://www.afac.co.jp/>

日本の客船だから体験できる 「心に響くおもてなしとくらくら安心のクルーズ旅行」プレゼント

JOPA クルーズキャンペーン 2016

クイズ 心の旅私、私の〇旅。〇に入る漢字1字を当ててください。正解の中から抽選で、1組2名様、合計6組12名様を、日本の客船によるクルーズ旅行にて招待します。ふるって応募ください。応募要領等の詳細は、ホームページ(<http://www.jopa.or.jp/campaign/campaign2016.html>)をご覧ください。

応募条件には「クイズの終了後、アンケートに回答すること」が条件です。今回のクルーズに関する感想文(乗船中や寄港地での観光等)及びクルーズ中の写真(複数枚)を提出でき、公表することを許諾すること。が含まれています。

締切日: 2016年9月23日(金) 必着

招待するクルーズ一覧

船名	出発地	到着地	所要時間
広島・横浜クルーズ	サンタクルーズ 名古屋	クルーズクルーズ 名古屋	2016年11月18日(木)~11月20日(土)
サンタクルーズ 東京	クルーズクルーズ 東京	2016年12月18日(土)~12月20日(月)	
サンタクルーズ 大阪	クルーズクルーズ 大阪	2016年12月18日(土)~12月20日(月)	

一般社団法人日本外航客船協会 〒102-0093 東京都千代田区千代田2-6 海運ビル6階 03-5275-3710

ECCジュニア

ECCジュニア本部、全国50カ所ECCジュニア本部に所属

※1,2015年度 主要12事業者における14歳以下を対象とした子ども向け英会話教室 教室数・生徒数 2016年12月現在 (株)矢野総合研究所調べ 2016年6月現在

全国11,472教室、生徒数318,751名。*

※2. ECC本部 2016年6月現在

ECCジュニアのホームティーチャー。

それは、あなただけの生きがいが見つかる仕事。

ホームティーチャー

- 新しい自分
- 世界へ羽を伸ばす
- 笑顔でつながる私
- 心も輝く舞台

水口先生(南関東4年目) 横濱先生(南関東11年目) 上野先生(南関東9年目)

No.1のECC。その理由を、説明会で実感してください。

ホームティーチャー説明会へ!

●土日祝も開催 ●お子さまを連れての参加も可能 ●参加無料 ●全国約700ヶ所で開催中

丸の内キャリア塾

なりたい自分をデザインする

「怒り」を適切に表現しよう!

- 何を一番言いたいのかはっきりさせる
「何を」「どうしてほしい(ほしかったか)」場合によつては「なぜ」という理由も具体的に表現する
- 「私」を主語にする
わかってほしい気持ちも「私」を主語にして伝える
- 「私は正しい!」という気持ちで話さない

Copyright © AdotCommunication All Rights Reserved.

叱る時のNGワード

- 正確な表現を心がけること
「あなたはいつも～だ」「あなたは絶対～だ」
- 人格否定をしないこと
「あなたでったらしない人だね」「どうしようもない人ね!」
- 「なぜ」で相手を責めないこと
「なぜ!」+否定形 は3回繰り返すと相手を追い詰める
- 過去を引っ張り出さないこと
「入院しこんなことがあったよね。その前も。」「前からこうおもうと思っていたけど」「この際だから言うけど」

Copyright © 日本アンガーマネジメント協会 All Rights Reserved.

丸の内キャリア塾

なりたい自分をデザインする

Marunouchi Career Academy

LECTURE 169 2016 August

【第88回セミナー】

アンガーマネジメントで「怒り」の感情と上手に付き合おう

「怒り」に振り回されず 「こうして」を言葉で伝える

毎日の生活や仕事で、ついカッとやって「あれほど怒らなければよかった!」と反省することは誰にでもあるだろう。アドット・コミュニケーション代表取締役の戸田久美さんは「怒りを感じてもいいが、その感情に振り回されないで」と、アンガーマネジメントで自分の感情を見つめて相手への伝え方を磨くことを提案する。

「怒り」は自然な感情 裏側の「気持ち」伝える

今まで「あんな怒り方しなげればよかった」「なんであんなこと

とを言ったのだらうと、後悔したことがある人は多いでしょう。アンガーマネジメントは、こうした場面に役立ちます。アンガーマネジメントは怒らないことでは

戸田久美さん

アドット・コミュニケーション代表取締役 協会理事
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

問題となる怒り

- 強度が高い
自分でコントロールできない程の強い怒りで一度怒ったら止まらない
- 持続する
根に持つ 思い出し怒りを繰り返す
- 頻度が高い
いろいろなことで頻りに腹をたてている
- 攻撃性をもつ
相手や自分を攻撃し、モノを壊す

「怒り」は自然な感情。裏側の「気持ち」を伝える。今まで「あんな怒り方しなげればよかった!」と反省することは誰にでもあるだろう。アドット・コミュニケーション代表取締役の戸田久美さんは「怒りを感じてもいいが、その感情に振り回されないで」と、アンガーマネジメントで自分の感情を見つめて相手への伝え方を磨くことを提案する。

「許せる」基準を明確に 相手の価値観も認めて

実際にアンガーマネジメントをしてみたい。まずは、最近1週間、怒りを感じたことを紙に書いてみてください。専門的には「アンガーマネジメント」の怒りの日記と書きます。自分がどんなことで怒りを感じるか、客観的に分かります。その怒りがなぜ起るのかを探ると、自分の「こうあるべき」という価値観が思い通りにならなかったときに、怒りを感じるのではないでしょうか。メールではすぐ返信すべき「電車の中ではリフトの前に進んでいくべき」など、人によって「こうあるべき」の内容や程度は違いますが、今日のような程度は「時間を守るべき」といった場合、時間

「怒りのピークは6秒 数値化してやり過ごす」

では、カットしたときに役立つと思える方法を紹介します。1つは「怒りのピークは長くても6秒」です。激昂するような怒りでも、6秒をやり過ごすことは怒りに任せて衝動的に行動しにくくなります。怒りを数値化する方法があります。0がまったく怒りを感じない、10を人生最大の怒りとして、今の人生最大の怒りを考えます。数字に意識を向けている間に6秒5秒の意識が、これはトレーニングが必要

ハースト ビューティ フェスティバル 2016開催決定!

試して、学んで、もっと美しくなる 一日限りの美的祭典

25ansやELLEなどを発行するハースト婦人画報社が、一日限りの美的祭典「ハースト ビューティ フェスティバル」を開催。国内外有数の19メディアがコラボレーションした特別な一日にぜひご参加ください。メインステージでは各誌のビューティコンテンツが、著名人とのトークショーやメイクアップショーで登場!その他、ビューティブースでは3エリアに登場する16ブランドのブースにて、タッチ&トライワークショップが体験できる。プレゼントも盛りだくさん!旧時は10月10日(月・祝)12時~19時半。会場は虎ノ門ヒルズフォーラム4階5階。先着で4000人を無料で招待。

イベント詳細 <http://beautyfestival.hearst.co.jp>

応募方法 イベント特設サイトより応募ください。 <http://eventregist.com/e/HBF2016>

お問い合わせ ハースト婦人画報社 イベント担当 event@hearst.co.jp

板前が全員「女性」割烹料理店 銀座「つるとかめ」

昨年12月に東京・銀座にオープンした割烹料理店「つるとかめ」は、味わいやお店づくりだけでなく、板前全員が女性ということでも注目されています。その味は、毎日築地に通い、各種食材の吟味の仕方を徹底的に学ぶなどしつかりと修業を積んだ板前ならではの一流の味。食材の仕入れから器選びまで手掛けた、女性ならではの感性が生かされた、季節を感じるメニューを月替わりで楽しめます。

また、お酒とのマリアージュを楽しむよう、全国の蔵元から仕入れた数量限定の日本酒や、プレミアムウイスキーと合わせて楽しめる和のおつまみなどもご用意。メニューは旬の食材をふんだんに使った9品の「季節のコース(税別1万円)」からご用意しています。

お問い合わせ 銀座 つるとかめ 東京都中央区銀座6-7-15 03-5537-7045(平日17:00~22:30、土日休、祝日営業) <http://tsurutokame.jp/>

感謝を力に、明日の創造へ

ANNIVERSARY 50th

わたしたちは、きみとつくる、つぎの50年を夢んでいます。

エールベベ・クルット41

株式会社カメイト 証券コード:7297 JASDAQスタンダード

日本最大級の創作絵画コンクール 第15回「ドコモ未来ミュージアム」作品募集

NTTドコモは、全国の子どもたち(3歳以上中学生以下)を対象とした、日本最大級の創作絵画コンクール「第15回「ドコモ未来ミュージアム」~みんなの夢が、未来をつれてくる。~」の創作絵画作品を9月9日(金)まで募集中です。募集しているのは、「僕たち私たちの未来のくら」をテーマに、将来「こうなりたい」と思うことや「こうしたい」と想像する未来の世界や希望を自由な発想で描いた作品です。最優秀作品には文部科学大臣賞が贈られるほか、各都道府県から1団体を学校賞に選出。応募者全員には「オリジナルドコモタケノート」をプレゼントいたします。詳細は下記フリーダイヤル、またはホームページにてご確認ください。

お問い合わせ ドコモ未来ミュージアム事務局 0120-353-648(土日祝日を除く10:00~18:00)※ケータイ、PHSからもご利用いただけます。 <http://www.docomo-mirai.com/> (スマートフォン/パソコンから)

ホームティーチャーとは?

ECCジュニアのホームティーチャーは、自宅や賞会場でも子どもたちに英語や国語、算数などを教えるお仕事です。

テナントでの教室運営を 資金面からバックアップ! 教室運営補助金 推薦制度

テナントで教室を開設される方に「テナント賃料」「募集活動費」「チラシ発行費」「教室HP作成費」の一部を支援する「教室運営補助金 推薦制度」をご用意しています。ご興味をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください。

※「教室運営補助金 推薦制度」を受けられる方は、通常の補助金制度(募集活動費5万円)は受けられません。あらかじめご了承ください。

説明会にご参加の方へ JALマイレージバンク会員さま対象

資料請求された方へ JALのマイル 500マイルプレゼント!

マイルプレゼント付きの資料請求はこちらから www.jal.co.jp/jmb/eccjr

※上記二次元コードまたはURLから資料請求された方が対象です。

なんでもお気軽にご相談ください。

説明会の日程を掲載しています。Webからご予約は24時間受付中。

ホームティーチャー 検索

携帯からでもOK! 受付/平日 10:00~18:00

貸会場も同時募集中! 詳細は <http://kaijo.eccjr.com/>

0120-415-144