

西高Live Vol.16

西和賀高校生と広報にしわがの共同企画ページです。生徒会が取材・編集にチャレンジ!!

岩手県家庭クラブ連盟会

研究発表大会優秀賞

地区・最優秀賞 / 県優秀賞

私は今回家庭クラブの一員として、家庭クラブ連盟研究発表会に参加しました。地区・県の発表は、各高校での特徴を生かした発表で魅力的でした。私は発表者として参加したので、他の高校の発表に負けないうか不安でした。人前で話す機会は少なく、久しぶりとなつたので、学校での練習に加え、家でも時間を作って練習しました。練習の成果もあり、地区では最優秀賞、県では優秀賞を頂くことができました。練習期間が短い中でしたが、一つの目標に向かって集中し、皆で協力できたことはとても良い経験でした。また、他の人の発表方法や工夫を実際に見ることで、私にとって貴重な刺激となりました。

内記 綾香 (一B沢内)



アロマ重曹について紹介します。アロマ重曹は、トイレの天井付近に留まるアンモニア臭を消臭する働きがあります。作り方を紹介します。準備するものは、



ゼリーなどの小型のカップ、市販の重曹、アロマオイルです。作り方は、カップに大さじ3杯の重曹を入れ、その上にアロマオイルを5滴程たらして、軽く混ぜて完成です。アロマ重曹は3ヶ月程度使用可能で、使い終わった後はシンクなどの清掃時に使用可能です。天井に近い場所で使用すると効果的です。

高橋 瑠依 (一B和賀東)

おすすめトイレグッズ!

私のおすすめトイレグッズは「クエン酸スプレー」と「お掃除棒」です。

クエン酸スプレーの作り方は、市販のクエン酸パウダーを大さじ2杯を水200mlに入れて混ぜます。

お掃除棒の作り方は、ぞうきんなどのいらぬ布をわりばしに巻いて輪ゴムで止めるだけです。

クエン酸スプレーは尿石除去に有効で、お掃除棒は、せまい所の掃除に役立ちます。

高橋 渚 (一B湯田)

中部保健所保健課健康づくりチーム事業

「適塩・野菜たっぷりヘルシーメニュー」調理実習

10月28日、花巻市保健福祉センター 中部保健所管理栄養士坂下藤子先生の指導により「適塩・野菜たっぷりヘルシーメニュー」をテーマに一年生が調理実習を行ないました。



食育調理実習をして

私達は、減塩、適塩料理として「焼豆腐ステーキ・ボンマヨ冬野菜ソース」「ほうれん草と水菜のなめ煮和え」「カボチャと煮豆のミルク煮」押し麦とさつま芋の「ごはん」の四点を作りました。

作ってみて、大きな問題はなくそれぞれ美味しくできたと思います。また、健康を考えた料理なので日頃の料理にも減塩・適塩を気にかけていきたいなと思います。

高橋紗也佳 (一A湯田)

「食育標語・地産地消レシピコンクール」

平成27年10月25日「第三十三回西和賀農業まつり」の一環として表彰されました。

「食育標語」コンクール

- 優秀賞 2A 吉田 美帆 (沢内)
- 優良賞 2A 鈴木 蓮 (和賀東)
- 優良賞 2B 松川 奈愛 (沢内)

「地産地消」レシピコンクール

- 特別賞 2A 及川 侑紀 (和賀東)



吹奏楽部 清水苑でのコンサート



私達は、十一月二日に清水苑で演奏会を行いました。利用者の方々にご覧いただき、喜んでいただけたこと、また、MCを考えたことや、MCを考えたことと全員で協力してつくりあげてきました。本番では施設の方々も暖かい雰囲気の中で演奏することができました。中には、拍手をしてくださる方もいて、一緒に盛り上がるのが出来ました。私達も暖かい気持ちになりました。また、機会があったらこのような演奏会を行ないたいと思います。

泉川 みずき (二B沢内)

「宮商デパート」へ 行ってきました。

十月三十一日に宮古商業高校に行き、二日間にわたる宮商デパートのうち一日目を見学させていただきました。

実際の在庫管理・金銭管理の現場を見学させていただき、簿記の重要性を学ぶことができました。仕入れから販売という実践を肌で感じ、本格的にレジなど使用し授業で学んだことを実践している様子を見て、私達も見学して見たものを来年の西高祭に反映できるように日々の授業を頑張っています。



佐藤 美姫 (二A沢内)
田代 晴香 (二A山内)

日報駅伝に 出場します！

応援よろしくお願いします！
11/23 東北銀行北上支店
10時30分発表

西和賀高校駅伝メンバーは十一月二十三日に行われる日報駅伝に出場します。去年も出場したこともあって、今年は去年以上のタイムを出せるようにがんばりたいです。そのために、一人ひとりが自分の区間に強い責任感をもって、チーム一丸となって練習に励んでいます。本番では、これまでの記録を大きく更新できるようにしたいです。

北村 直輝 (二B沢内)



伝統ある日報駅伝に参加できることを嬉しく思っています。昨年と同様、野球部、ボート部、陸上部の合同チームで参加しています。テスト期間と重なっており、生徒たちは勉強と練習の両立が大変だったと思います。しかし生徒たちは負けず頑張ってきました。本番は四号線を堂々と駆け抜けて欲しいと思います。チーム西和賀で昨年の十四位を一つでも上回れるよう頑張ります。最後に今回の駅伝参加に向けての取り組みで、多くの方々の御協力を頂きました。感謝申し上げます。

陸上競技部顧問 佐々木 恒哉

部活動報告

■ボート部
十月九日(十一日)に御所湖漕艇場で開催された第三十回東北高校選抜ボート大会に、北村竜二(シングルスカル)と私(シングルスカル)が出場しました。結果は予選敗退、六位と、良い結果を出すことができませんでしたが、東北大会への出場は良い経験になりました。冬が近づき、ボート部は陸上トレーニングの時期に入りましたが、次の春へ向けて、より一層頑張っていきたいと思っています。
佐藤 祐実 (二B湯田)

■ソフトボール部
私達ソフトボール部は、十月十七日に開催された県新人大会に宮古高校と合同チームで出場してきました。一回戦で一関第二高校と対戦し、10対0で負けました。前半に緊張のせいかミスが多く出てしまい、後半も得点を奪うことができませんでした。みんな最後まで諦めず、勝ちたいという気持ちがプレーに見える試合だったと思います。これからの練習では、バッティングを中心とし、来年の高総体で好成績を残したいと思っています。
高橋 未南 (二B沢内)

■卓球部
今回の県大会では、課題は残るものの自分たちの実力を知ることができた大会でした。久慈に3-10で完敗でしたが、悔しい気持ちと共に課題点を明確に決めることができました。専北の試合を見たことで、他校の試合を見たことで、西和賀に足りないのはブロックで、どの高校と比べてもあきらかに力の差を感じました。次回の大会にそなえて、第一にブロックを強化していきたいと思います。
菊池 祐希 (二B江釣子)

■吹奏楽部
私たちは十月十日に秋の演奏会に参加しました。和賀地区の吹奏楽部、器楽部、合唱部が集まる演奏会で、合同練習では他校の演奏を参考にし、技術向上を目指しました。また、大編成での演奏を体験することができ、とても勉強になりました。一年生は、補助員として演奏会の雰囲気をつかむ機会となりました。十二月にはアンサンブルコンテストがあります。一人ひとりの課題点を改善し、息の合った演奏ができるよう頑張りたいと思います。
泉川 みずき (二B沢内)

■陸上競技部
十月二十一日に行われた高校駅伝では、花巻北と合同で出場し七人が全力でタスキをつなぎ、最後まで走り切ることができました。大会前の練習では二回の試走を行ない、それぞれの区間の特徴をしっかりとつかんで、実際に自分の区間の練習にしっかりと取り組んだ結果が本番に表れていたと思います。目標とする結果には届きませんでしたが、日報駅伝に向けての良い経験になったと思います。
北村 直輝 (二B沢内)



編集後記

今回の十一月号では、主に部活動の様子、県大会の結果、今後の予定についてご紹介しました。今、西和賀高校では、三年生が就職試験や進学の勉強をがんばっています。また、一、二年生は自分の進路について考え、進級時の科目選択をし、各自が自分の今後の人生について考えています。

中村 航大 (二B沢内)