

西高生による西高と町の魅力発信！

西高Live Vol.18

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!!

あけまして
おめでどう
ございます

西和賀町のみなさんあけましておめで
とうございます。今年は、例年にないく
らい降雪量が少なく、西和賀の冬として
は異様な光景となっていますが、連日寒
い日が続いています。町内のみなさん
は、いかがお過ごしでしょうか。

さて、西和賀高校も二十七日間の冬休
みを経て始業式を向かえました。昨年
は、例年と同じように西高祭を初めとし
た行事などを町内の方々の支えを得て行
い、成功という形で終えることができました。
その節は、ありがとうございます。昨年
のものを踏まえて今年は、前年のもの
からより一層生徒会活動を盛んなもの
にしていきたいと思えます。また、個人
としては、高校生活最後の高総体まで半
年を切っている、悔いを残さぬよう
に部活動に取り組んでいくと同時に、進
路志望実現に向けて自分にとってプラス
となるように学習をしていきたいです。
西和賀町のみなさんこれからも私たち、
西和賀高校をよろしく願います。
生徒会長 北村 竜二(二B沢内)



フードデザイン 調理実習レシピの紹介

冬休み前に実施した献立から、好評だったメニューをご紹介します。

「カルシウムたっぷり！ミルクライス」

1人あたり208kcal、食塩相当量0.3g

◎材料(6人分) 米 2合、押し麦 50g、玉ねぎ 1/4個、
にんじん 1/4本、桜エビ 9g、
牛乳 180cc、鶏ガラスープの素 小さじ1

◎作り方

- ①米は洗って押し麦を加えてザルにあげ、水を切っておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③桜エビはフライパンは、から煎りしておく。
- ④米を炊飯器に移し、牛乳と鶏ガラスープの素を加えひと混ぜし、②をのせて普通の水加減で炊飯する。
- ⑤炊飯後、③をよく混ぜほぐし、器に盛る。

花巻市食品生活推進員協議会のレシピを参考にしました。洋風ピラフのような味で食べやすい炊き込みご飯です。減塩レシピなので物足りなさを感じるかもしれませんが、そんな時はバターを少し加えてみたり具材を増やすなどしてアレンジして見て下さい。

フードデザインは、3年生11人が学んでいる選択科目で、全員が食物検定4級を取得しています。

新年のあいさつ
録音 緊張しました！
私たち放送委員会は、一月一日十時にひかり放送で、新春のあいさつを細井洋行町長と行ないました。我々生徒は、とても緊張していましたが、細井洋行町長が場の空気を和やかにして下さったおかげで、始めの録音のときよりも、大きい声で、はっきりと話すことができました。何度も何度もやり直すことなくできたので良かったです。
放送内で自分たちの目標も発表したので、有言実行できるように頑張ります。
吉田 瑠花(二B沢内)



冬休み中の活動報告

課外
部活動合宿
ボランティアなど

課外

冬休みに入り、五日間課外がありました。皆静かに受けていたのが良かったです。この調子で来期もがんばっていききたいし、入試を前にした三年生には更に頑張っただけです。一月に入ったらテスト期間が近くなるのもっと勉強をして皆で平均点を上げていきたいです。内海 颯太(二A東陵)

吹奏楽部

私たちは十二月にアンサンブルコンテストとぶなの園でのクリスマスコンサートを行いました。アンサンブルコンテストでは自分達でどのように演奏するかを考え、聞いて合わせたり、表現力を磨いたりと様々な面で成長することが出来ました。クリスマスコンサートは2回目の介護施設への慰問となりました。ハンドベルでクリスマスソングに



挑戦しましたがとても難しかったです。今回のアンサンブルコンサートやクリスマスコンサートで出た課題や反省を定演やコンクールまでに改善していきたいです。泉川 みずき(二B沢内)

野球部

今回は、西和賀町は暖冬で雪が少なく自分達で逆境を作るというテーマを持ち望みました。総合ランや三分間ティー、雪上ダッシュなど体力的にも精神的にもキツイ練習で逃げ出したくなる気持ちになった人もいたと思います。声をかけ合い西和賀高校も一人も欠けることなくこの合宿を終えることができてよかったです。



この合宿を終えたことよって自分達の自信になったと思います。このことを忘れずこれからも自分達が互いを高め合い強くなりたいです。

小松 雄飛(二B沢内)

ボート部

今回の合宿は正直ほとんど参加していません。自分の足りない部分は十分理解していましたが、つもりで完全に理解



できていませんでした。今回、特に目立ったのはメンタルの弱さです。病は気からという言葉が自分に刺さるようになりました。朝、目を開く時や、夜眠る瞬間にずつと合宿の事を考え本来の自分というの自分からなくなっていました。どういった思いで臨まなければならぬのか、この選択は本当に正しいのかなど、気付けば自らを正当化しようとし正しい事を悪く考え、悪い事を正しい事と考えてしまっていました。メンタル面を強くしなければならぬと今回の失敗で学び次に活かさなければならぬと感じました。このままでは本来の自分のパフォーマンスが最大限に発揮できないままレースを無駄にしてしまうという結果になりかねないと思いました。自分に自信がもてるくらいの努力をしなければならぬと感じました。

佐々木 大登(二B沢内)

陸上競技部

私たち陸上競技部は一月七日から九日までの宮城のグランディ21に合宿に行ってきました。初日は移動時間もあり、短い時間しか練習はできませんでした。二日目からは、全員が気持ちを切り替えて、練習に打ちこむことができました。練習中は、苦しい中でもチーム一丸となって声をかけ合い、励まし合いながら取り組むことができました。しかしその反面、集中力が欠けてしまった部分もあり、反省点や課題点もたくさんありました。そして、今回この合宿を通して様々なことを学ぶことができました。全員がこの合宿で培ったことを今後の練習に活かしてほしいです。北村 直輝(二B沢内)

スノーバスターズ

一月九日(土) 志賀来ドームで出動式を行った後、各班に分かれて作業をしました。本校は53名の参加でした。



編集後記

冬休みも終わり、いよいよ3学期となりました。それぞれの目標に向けて、がんばっていききたいと思います。今回は、冬休みの中の課外や部活動の様子について紹介しました。

中村 航大(二B沢内)