



「シマレガンバレ」
北海道旭川東高等学校標語

旭川東高PTAだより 第14号

お母さまばんに

発行日：平成30年3月1日
発行：北海道旭川東高等学校 PTA
編集：PTA 広報委員会

定時制からの風

定時制の活動 (後期12月まで)

人数は少ないですが、定時制も全日制と同じような行事や取り組みを行っています。

今回は10月から12月の間に行われた活動内容を紹介します。

10月

拓殖短大で東定OBの古屋特任教授から説明とエールをいただきました。東定魂！



◆2年生宿泊研修

北海道拓殖短大・ネイパル深川
音江環状列石・生きがい文化センター

◆生徒会役員選挙・生徒会役員認証式 (生徒会長以下6名の新しい役員が決定)

◆避難訓練

◆定時制同窓会

ネイパルで七宝焼きに挑戦。
キーホルダーを作りました！



アトラクションもあり、盛大に行われました。



11月

◆学校説明会

◆薬物乱用防止講話

◆保健講話

保健講話では性感染症やエイズ、LGBTについて深く学びました。



笑華尊塾の塩谷先生による元氣アップ進路講話。目標は書いて貼ると実現する！



12月

◆面談週間

◆進路講話

◆レクリエーション大会

賞品獲得徒競走！！



日常の風景から

冬の給食の“おでん”は最高です。



給食室前の授業作品等による装飾。



日課表

給食	17:00～17:40	2校時	18:50～19:35
SHR	17:40～17:45	3校時	19:40～20:25
1校時	17:45～18:30	4校時	20:30～21:15
給食	18:30～18:50	SHR	21:15～21:20

1月以降にも、「卒業生を祝う会」があります。定時制では、このように様々な行事等で、年間を通じて生徒の進路や安全健康面等の援助をしています。また同窓会等から多くの支援をいただいて活動の充実を図っています。

急歩大会



10月6日、爽やかな秋晴れの中、急歩大会が行われました。

朝方はひんやりしていた気温も日中は20℃まで上がり、走っている生徒達も汗だく。PTA役員の方々にお手伝い頂いた給水所は大賑わいでした。息を切らして走りながらも、給水所で水を受け取ってお礼を言う姿は清々しいですね。

まだご覧になったことのない保護者の方々も、来年は是非ご観覧ください。学校内とは違う我が子の姿が見れますよ！

保護者の皆さんの声

- ★みんな頑張っていて、たとえ走ってなくても一步一步前に進んでいる姿を見て偉いなぁと思いました。
- ★足を痛めた生徒の後ろを先生が見守りながら歩いている姿が印象的でした。
- ★体調が悪くなった生徒がいて、丁度先生の車が通ったので良かったけど、もう少し短い間隔で救護の人がいてもいいのではないかと思います。
- ★楽しくお手伝いしました。仮装を楽しみにしていたけど少なくて寂しかったので来年に期待です。
- ★仮装している生徒の衣装が重たそうだったけど、見ているこちらはとても楽しませてもらいました。



生徒会とPTAの意見交換会

6月20日、生徒会執行部とPTA本部役員との意見交換会が行われました。東高祭の準備が始まり忙しい時期でしたが、8名の執行部のみなさんがお揃いのスタッフTシャツを着て参加してくれました。

「生徒会とPTAの距離を縮めていきたい」という田島会長の挨拶に始まり、お互いの自己紹介の後にたくさん意見が交わされました。

その後、東高祭「TonCafe」や東高大懇親会の収益から、生徒会から要望があった「生徒会室に設置する電動シュレッダー」や「イヤホンマイク・トランシーバー」を寄贈することとなりました。

普段関わることの少ない生徒会執行部から日頃の活動の様子や様々な考えを聞くことができ、PTAとして応援していきたい気持ちがますます強くなりました。今後も生徒会との繋がりを大切に活動していきたいと思います。



教養委員会主催

PTA教養講座

来年度はぜひぜひあなたも体験してみてください。

第1回
講座

MICHIYOメソッド HAPPYエイジング



2017年7月21日(金)



講師のMICHIYO先生

今年度最初の講座は、昨年も大評判だったエクササイズ系。講師にはボディデザイナーのMICHIYO先生をお迎えしました。

インテスタージュセラピスト(腸ケア)を始め数々の資格をお持ちの先生自ら確立したメソッドを元に、自律神経を整え健康で美しいココロとカラダを目指す方法を伝授してくださいました。

効果絶大のセルフ腸もみや、インスタ映え必至の美しい立ち方を教えていただけるとあって、受講者の目は真剣そのもの。

エクササイズ系の講座といっても、きつかったり辛かったりは一切なし。運動不足が災いし身体から異音が出ている筆者でも、先生の明るく前向きなお人柄に引つ張られて最後まで楽しく学べました。大人になって新しいことを学ぶ楽しさ!! 超おすすです!!

第2回
講座

野菜とお酒のマリアージュ ～楽しいうれしい野菜たち～

2017年9月15日(金)



2回目の講座は、野菜料理とお酒を美味しくいただきながら、野菜について学べるというマーベラスな講座となりました。

講師の先生は、株式会社amuse代表取締役 江刺誠治様。「お酒落な八百屋をやりたい!」と市内二箇所のお店を展開中の先生は、知識も深く、立ち居振る舞いも素敵なイケメン先生でした。

王道野菜から珍しい品種まで、先生のお話は本当に役に立つものばかり。「美味しい南瓜を選ぶ方法」に至っては、会場から拍手が巻き起こったほどでした。東高のPTAの皆様がこんなに南瓜選びに苦心していたとは、全然知りませんでした。

お腹も満たされ、知識欲も満たされる楽しい講座でした。

美味しい南瓜の選び方

- ★南瓜は収穫後よく乾燥させてないと美味しくないそう。ヘタがコルクみたいによく乾燥して固いものを選んでね!
- ★カット南瓜は種が薄いものよりパンパンに膨らんでいるものが美味しいよ!(よく熟しているという証拠です)

講師

江刺誠治様(amuse代表取締役)



野菜ソムリエ上級プロの資格をお持ちの先生。野菜ソムリエ5万3千人中で上級プロの資格取得者は143名しかいないそうです。

第3回 講座

みつばちからの贈り物 ~Gift from nature~

みつばちのお話と蜜蝋クリーム作りのワークショップ 2017年10月25日(水)

蜜蝋ハンドクリーム レシピ

材料

- 蜜蝋……2g
- シアバター……5g
- 椿油………3mL
- ハチミツ……耳かき1杯

*材料は自然派雑貨店などで購入できます

作り方

- 1 ピンの中にすべての材料を入れます
- 2 湯煎にかけて、すべての材料を溶かします
- 3 全部溶けたら湯煎から取り出し、竹串で混ぜながら柔らかく固めていきます

*混ぜずに固めると硬いクリームになります。混ぜることで空気が入り、柔らかいクリームを作ることができます。保存料を入れていないので、1か月を目安に使い切ってくださいね



lämpö
a gift from nature

講師
lämpöの皆さん



今年度最後の講座は、秋の夜長にふさわしい知識を深めつつ手作りを楽しめる欲張りなワークショップ。
東川町で蜜蝋キャンドルを制作されているlämpö（ランポ）の皆さんから、身近なのに詳しいことは割と知られていない「ミツバチ」の生態についてお話を聞かせていただきました。
ミツバチの巣を構成するのは一匹の女王バチと10%のオスのハチ、残り90%の働きバチはすべてメスであるのをご存じでしたか？
働きバチの寿命は約1カ月。1匹のハチがその生涯で集められるハチミツはなんとスプーン1杯程度とのこと。なんて貴重なものを私たちはいただいているのでしょね。
現在、環境の悪化などでミツバチの数が減っていることや、ミツバチがいなくなってしまうと植物の受粉が行われなくなり食糧難を引き起こす可能性があることなど考えさせられる話もありました。
天然の蜜蝋を使ってハンドクリーム作りは、とっても簡単で、材料を混ぜながら近くの席の方のおしゃべりも弾みます。完成したクリームは手にしっとり馴染む保湿性の高い逸品でした。
最後にいただいたハチミツ入りのハーブティは、ほんのり甘く優しい美味しさで、大満足の秋の夕べでした！

東高大懇親会

~OB・OG・先生・保護者みんな集まれー!!~



7月28日19時より道北経済センターにて「東高大懇親会」が開催されました。現役PTA会員の皆さんはもちろん、OB・OGの皆さまにも多数ご参加いただきました。
普段中々会話する機会がない他の学年の保護者や先生方、OB・OGの方のおしゃべりや情報交換ができ、親睦がより深まったのではないのでしょうか。
抽選会では豪華景品が盛りだくさん！景品の中には有名大学のグッズなどがあり、番号を呼ばれると歓声が上がり、たいへん盛り上がりました。
今年度ご卒業の保護者の皆さまも、来年度以降もぜひ大懇親会にご参加ください。卒業後の子ども達の近況報告を聞けることを楽しみにしています。

学年委員会の活動

3
学年

3学年委員長

和田 朋子

3年生の皆さんご卒業おめでとう
ございます！また保護者の皆様お子
様のご卒業おめでとうございます。
3年間PTA活動にご理解ご協力を
頂きましたことを改めて感謝申し
上げます。

今年の3学年委員会は「笑顔でさ
らに広めようPTA活動」を目標に教養委員会と共催で8月
30日に「情報共有の夕べ」を開催、そして11月10日に大懇親
会（総決起大会）を開催致しました。

中でも「情報共有の夕べ」では先生方と卒業生保護者の
方々の多くのご協力もあり有意義な会となりました。参加さ
れた皆様の情報や心の引き出しが増える充実した時間になっ
たことと思います。

参加して下さった皆様のご協力に感謝しております。3年
間「笑顔」をキーワードに学年委員会活動をしてきましたが
そこにはたくさんの出会いがありました。先生方、役員の皆
様、ご参加下さった皆様、子どもを通して得られた縁や繋が
りで楽しみや学びがあり笑顔が広がるPTA活動となりました。
深く感謝しております。

これから子ども達はそれぞれの新しい道を歩んでいきま
す！高校生活で培ってきた「シマレガンバレ」の精神で、立
ち止まってしまった時も自信を
持ってまた歩き出して欲しいと思
います。応援して下さいます！！



最後に学年委員の皆様積極的な
参加ありがとうございました！の一言です感謝
しています。3年生の先生方全ての
教職員の皆様3年間子ども達を見
守り、ご指導をして頂いたこと心
からお礼申し上げます。ありがと
うございました。

2
学年

2学年委員長

守屋 雅文

学年委員2年目を迎え、委
員会の皆さんと「より楽し
く」「内容の濃い」会を開催
しようと先生方のご協力のも
と、今年度も学年の懇親会を
2回開催しました。

1回目の懇親会は9月22日
に勤労者福祉会館にて行い、90名程の保護者が参加。
委員会メンバーの提案から弁当は今回3種類を用意
し、参加の皆さんには大変好評でした。

また学校行事のスライドショーは今年も柴田先生が
軽妙なナレーション付きで披露。前の日遅くまでかけ
て作成されたらしく、他の準備も含め先生方にはホン
ト頭が下がります。

最後は恒例の先生方のスピーチ。昨年よりさらにパ
ワーアップされ、どの先生もすべらない話ばかり。そ
の中、花尻先生からは生徒の医療体験をスライドで解
説頂くなど新たなパターンもお目見えしました。

今年の学年目標は昨年に引き続き「先生と保護者と
生徒のコミュニケーション
を高めよう」です。

保護者はこの会で先生を
知り、東高を知り、子ども
達との東高ライフを一緒に
満喫して欲しいなと願うば
かりです。



来期はいよいよ最終学年
です。さらに有益な企画を
考え開催したいと思ってお
りますので、より多くの皆
さんの参加をお待ちしてお
ります。

1
学年

1学年委員長

松本 朋代

1学年委員会では、今年度は「子ど
も達と先生と共に楽し
もうPTA活動」
を目標に懇親会を10
月6日と1月26日の
2回行いました。

1年生と云うことで、段取りが全くわから
ない手探り状態で始まった委員会でしたが、
1回目の懇親会では87名の出席の中、お弁
当、お菓子等を頂きながら、初々しい子ども
達の宿泊研修、合唱コンクール、学校祭のス
ライドショーの上映、担任の先生による人柄
がわかる楽しい自己紹介やクラスでの日頃の
子ども達の様子などを話題豊富に話してくだ
さり、先生達はスピーチ上手だから大丈夫と
聞いていた通りで、あつという間の時間を過
ごさせて頂き、盛会にて終了できましたこと
に大変感謝しています。

まもなく1年生を修了しますが、シマレガ
ンバレ精神で中
だるみとならな
いように、次年
度も子ども達
をサポートし
ていきます。



最後になりましたが、学年委員
の皆さん、1年
生の先生方、あ
りがとうござい
ました。



生活委員会の活動



生活委員長 新井文代

「学年の壁をこえPTA活動を
楽しみましょう」を活動目標とし
て、仮装行列コース管理、学校祭
での「TonCafe」運営の委
員会を3回行ってきました。

今年度は、東どらの種類を増や
し、助六すし、サンドイッチの新
メニューも加えました。特に、サ

ンドイッチは、好評だったこともあり次年度にも続けていきた
い物となりました。

また「東高大懇親会」の手伝いも加わり生活委員の7月は、
本場に「暑い暑い夏」を駆け抜けさせていただきました。ご協
力いただいた方々に改めて感謝申し上げます。

そして、この二つでの収益金を東高生徒会との話し合いのも
と「電動シュレッダー」「トランシーバー」などの形あるもの
にできたことに喜びを感じ、次年度以降も、さらに子ども達に
役立つものを贈りたいと思える意欲をいただきました。子ども
達の笑顔をつくるべく生活委員の活動にPTAの皆様のご理解
ご協力をお願い申し上げます。

教養委員会の活動



教養委員長 松坂知行

本年度の目標「みんな集まれ 楽しい教養
講座」を掲げ活動しました。6月教養委員全
体会で多数の講座案を頂き、食・体・技を基
本に3講座開催を決定しました。委員の負担
軽減のため1人1講座専任とし、委員を3グ
ループに分け、各々で2〜3回の委員会、他
メールやラインを活用し講座の詳細を詰めま
した。実務は、講座の内容決め、学校や講師
の先生との日程調節と反省会（飲み会？）が山場で、当日はスムーズな
運営ができました。

本年度の講座は以下の通りです。

第1回講座

「MICHIOYOMESODD HAPPYエイジング」
7月21日 東高体育館 参加61名

第2回講座

「野菜とお酒のマリアージュを楽しむ野菜たち」
9月15日 トーヨーホテル 参加72名

第3回講座

「みつばちからの贈り物 Gift from nature」
みつばちのお話と蜜蝋クリーム作りのワークショップ
10月25日 東高書道教室 参加66名

また3学年委員会と教養委員会、本部役員共催で8月30日「情報共有
の夕べ」を開催しております。

渥海先生を中心に先生方、クラス委員、役員の皆様、講座参加者の御
協力により無事本年度の活動を終えることが
できました。来年度更に皆様の親交が深ま
り、かつ元気になる活動ができればと願って
おります。

今年度を振り返って

PTA会長 田島隆主



昨年「学校と共（友）に」という挨拶でスタートしました本年度のPTA活動も、保護者、教職員、PTA委員の皆様のご協力により無事に実施することができました。心より感謝申し上げます。

また、会員の皆様には、たくさんの方の行事を通じて、東高へ足をお運びいただきありがとうございました。

学校と先生に親しみ、保護者同士の交流を深めることができたなら、役員一同うれしく思います。

少し前の話になりますが、学校外行事の機会に貴重な体験をさせていただきました。

道P連主催の「高校生と語るつどい」では、参加9校60名の生徒、保護者、教職員を交えたグループ討議を行い、高校生の「考え」や「思い」に直接触れ、彼らの可能性に心が躍りました。

また「道北地区定時制生徒生活体験発表会」では、様々な環境の中で困難に立ち向かいながら自己を確立してきた体験を聞き、しなやかな生きる力に感動をもらいました。

授業に学校行事に部活動と、一年間があつという間の東高生。

私たち保護者が「信じて寄り添い、学校と先生の応援団たれ」というPTAのテーマは不変であると思います。

会員の皆様楽しくご参加いただいている東高PTAの姿が、これからもずっと続いてゆくことを願います。



広報委員会



編集後記

広報委員長 三上 弘令

今年も年2回のPTA広報誌「大空まどかに」を無事発行することが出来ました。取材にご協力いただいた皆様・先生方にこの場をお借りして心より御礼を申し上げます。「NO PTA NO 東高LIFE」力を合わせて広げようPTAの和」という目標を掲げ、私たち広報委員会はこの1年間取材や記事作成に取り組んでまいりました。PTA広報誌の作成経験どころか小・中学校のPTA経験もない委員長を「力を合わせて」支えてくださった広報委員会の皆様にも感謝の気持ちでいっぱいです。

「高校のPTAでこれだけ活発なところは少ない」と言われる東高PTA活動を皆様に十分お伝えできたか？

まだ分かりません。ただ、広報委員会の仕事が発達なPTA活動を実感できる場であることは確かです。

「大空まどかに」をお読みいただいた皆様が少しでもPTA活動をご理解いただき、「PTAの和」が広がることを願っております。今年1年ありがとうございました。