

垂高フリーマガジン作っちゃいますプロジェクト／垂水高校の魂と情熱を届けます！ since 2012

# TaruTama

2019  
Autumn  
vol.15

鹿児島県立垂水高等学校フリーマガジン〔たるたま〕

— 特集 —

見つけよう！

垂水2か所目の道の駅

たるみずはまびらの魅力

**TAKE FREE**

ご自由にお持ち帰りください  
発行3,500部(数に限りがあるよ！)

君はまだ  
真の垂高の  
楽しさを  
知らない。

## Introduction /はじめに

垂水高校は、大正14年に設立され令和元年で創立94周年を迎える高校です。地元では「垂高（タルコウ）」の愛称で呼ばれ、地域に貢献している多くの人材を輩出し、地域と連携してきた歴史と伝統、実績をもとに、垂水市になくてはならない教育機関として現在に至っています。



## 垂高フリマガ / TaruTama

本誌「TaruTama（たるたま）」は、垂水市と垂水高校がコラボレーションしたフリーマガジン（フリマガ）です。垂水市が策定した「垂水高校振興支援計画」の「広報・PR活動」として計画されたもので、その名も「垂高フリーマガジン作っちゃいますプロジェクト」。垂水高校全生徒からプロジェクト参加者を募り、製作委員となった生徒15名が夏休み返上で製作に当たり「垂水高校愛」という魂を込めて創刊号を発行しました（平成24年10月1日）。これを機会に、多くの皆様（特に、中学生の皆様）に垂水高校を知っていただき、少しでも興味をもっていたいただければ幸いです。

※バックナンバーは、垂水高校公式ブログからご覧いただけます。

# TaruTama



2019 Autumn Vol.15

## Contents

生徒コラム / P3

融和と礼儀 < 上山 千輝 >

シネマクーポン / P4

CINEMA! CINEMA!!

特集 / P5 ~ P8

## 道の駅たるみずはまびら

取組紹介① / P9

Let's GO! 3代目 **フィッシュガール**

取組紹介② / P10 / P11

ワクワクは突然に。

○全国高校総体 in 鹿児島 おもてなし活動

○国際交流 垂高流 『お♡も♡て♡な♡し♡』

取組紹介③ / P12 ~ 13

青春 reporter ~ インターンシップ ~

取組紹介④ / P14

## 垂高×東進ハイスクール

取組紹介⑤ / P15

学びのある風景 ~ 理科編 ~

取組紹介⑥ / P16 ~ 17

仕事人 ~ 先輩と後輩の時間が交わる時、人生を学ぶ扉が開く ~

取組紹介⑦ / P18 ~ 19

Lunch ~ 突撃! 隣の垂高飯!! ~

### ◎本誌は垂水市からの広報強化支援により発行しています。

垂水高校では、垂水市の垂水高校支援事業（①通学費補助、②検定試験等補助、③部活動等活性化補助、④広報支援補助、⑤東進ハイスクール通信講座補助、⑥家賃補助）の「広報支援補助」を活用して発行しています。

◎企画・発行・取材・撮影 / 垂水高校（鹿児島県垂水市中央町14 / ☎0994-32-0062）

◎デザイン・編集 / 垂水高校・垂水市（鹿児島県垂水市上町114 / ☎0994-32-1111）

◎印刷・製本 / （有）垂水中央印刷 ☎0994-32-0315

◎注意 / 写真、イラスト等の無断転載を禁じます。



## 生徒コラム



保護司会垂水支部の皆さんと実施した「社会を明るくする運動」。憧れの前生徒会長・刈川先輩は二段目右端。

## 融和と礼儀

今年の七月。私は一年生でありながら、刈川先輩から生徒会長の役を引き継ぎました。二年生で生徒会長となった歴代の先輩方に比べても、私は一年間、垂水高校での経験が不足しています。しかし、選ばれた責任を果たすためにも、できることに全力を尽くしていきたいと思っています。

私が垂水高校で取り組みたいのは、「融和と礼儀」の浸透です。九月七日に新生徒会として初仕事となる行事、体育祭が行われました。本校では学年ごとに別れて優勝を争うのですが、学科を越えて学年の団結力を見せつけた三年生が優勝しました。本校には「普通科」と「生活デザイン科」の二つの学科があり、普段はそれぞれの学科に特化した授業を行っているのですが、得意分野が違います。しかし、本校は少人数ですので、学校行事などでは、互いの協力が欠かせません。同じように、日常生活でも、それぞれの生徒に得意不得意があります。それらを補い合い、乗り越え、助け合う「融和」と、相手から学ぶ姿勢を養い、相手を尊重する「礼儀」を全生徒に実践してもらえるように努めます。

秋から学校行事が続きます。地域の皆さまにも、垂水高校の良さ、親しみやすさを感じていただけるように頑張ります。



Writer

上山 千輝

生活デザイン科1年  
垂水中央出身



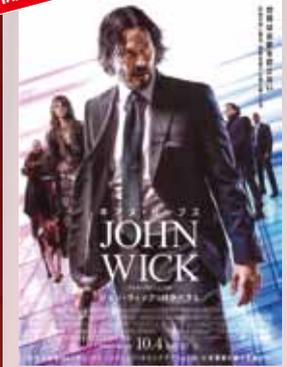
新しい感動が  
あなたを待っています！  
シネマクーポンを片手に  
鹿児島ミッテ 10 へ  
Let's go !

cinema-cinema  
**新作  
映画**

TaruTama×鹿児島ミッテ 10×広報たるみず

垂水市の広報誌「広報たるみず」で連載されている「シネマクーポン」が、鹿児島ミッテ 10 の御協力のもと、TaruTama にも登場！中学生・高校生の皆さん、映画を見る時は、お好きなクーポン券をどうぞご利用ください！

公開 10/4 金



ジョン・ウィック  
パラベラム

▲ R15+

公開 10/4 金



JOKER  
ジョーカー

公開 10/4 金



Hi&LOW  
THE WORST

公開 10/11 金



空の青さを知る人よ

空の青さを知る人よ

公開 10/11 金



最高の人生の  
見つけ方

公開 10/11 金



YESTERDAY  
イエスタデイ

公開 10/11 金



真実

公開 10/18 金



マレフィセント 2

〔広報担当のシネマのススメ〕

1 キネパス

スマートフォンで  
簡単に映画予約できる  
アプリを活用！



2 自動発券機

鹿児島ミッテ 10 では自動発券機で  
チケットを発券！キネパスをご利用  
の方は QR コードをかざすだけで  
チケットを発券できちゃいます！



3 通常料金

- ◎一般 1,800 円 ◎大学生 1,500 円
- ◎高校・中学・小人（3 歳以上）1,000 円
- ◎シニア（60 歳以上）1,100 円
- ※ 3D 作品は +300 円

cinema-cinema  
**01**

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
**200 円割引**

issued by  
垂水市役所

有効期限 R01.10.01 火 ~ R01.12.01 日

※利用対象 / 一般・大学・中学・小人（3 歳以上）  
※利用方法 / 入場（もぎり）の際に係員にお渡しください。  
※有効人数 / 本券 1 枚で 2 名様（※学生は学生証が必要）  
※注意事項 / ①他割引併用不可 ②コピー・WEB からのプリントは利用不可  
③ IMAX 上映ではご利用いただけません。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

cinema-cinema  
**02**

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
**200 円割引**

issued by  
垂水市役所

有効期限 R01.10.01 火 ~ R01.12.01 日

※利用対象 / 一般・大学・中学・小人（3 歳以上）  
※利用方法 / 入場（もぎり）の際に係員にお渡しください。  
※有効人数 / 本券 1 枚で 2 名様（※学生は学生証が必要）  
※注意事項 / ①他割引併用不可 ②コピー・WEB からのプリントは利用不可  
③ IMAX 上映ではご利用いただけません。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

cinema-cinema  
**03**

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
**200 円割引**

issued by  
垂水市役所

有効期限 R01.10.01 火 ~ R01.12.01 日

※利用対象 / 一般・大学・中学・小人（3 歳以上）  
※利用方法 / 入場（もぎり）の際に係員にお渡しください。  
※有効人数 / 本券 1 枚で 2 名様（※学生は学生証が必要）  
※注意事項 / ①他割引併用不可 ②コピー・WEB からのプリントは利用不可  
③ IMAX 上映ではご利用いただけません。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

— 特集 —

垂水2か所目の道の駅

# たるみず はまびらの 魅力に迫る！



道の駅たるみずはまびらは、二つの役割を担って整備されました。一つは、垂水市の特産物や愛情あふれる農産物・加工品など魅力ある商品を販売する**6次産業化**。もう一つは、マリンスポーツや子ども達が遊べる遊具、大隅の観光情報を発信する**観光振興**です。おいしい、楽しいなどすべてが詰まった“たるたるばあく”にぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



\* 出前授業 \*  
道の駅の役割を考える  
～垂水市企画政策課～

- ◎目的  
産業振興・観光振興
- ◎機能  
休憩・情報発信  
地域連携・防災

私は、出前授業で話を聞くまで、道の駅の役割を観光程度にしか考えていませんでした。産業や観光の振興という目的と四つの機能を初めて知った時、垂水市民でありながらこれらを理解していなかったのを少し恥ずかしく思いました。

防災と情報発信、地域連携の重要性は、七月にインターンシップでお世話になった「FMたるみず」さんでも教えて頂きました。市役所の方々は、常に私たち市民の為に、道の駅やFMたるみずといった形で情報発信をして地域活性化に取り組んでいるのだと痛感しました。

私は、協さんが話してくれた「道の駅を『通過点』ではなく『目的』にしたい」という言葉にとても共感しました。私たち高校生にもお手伝いができることはないかと探すべきだと思います。

私は地域活性化についての興味がさらにわきました。垂水市の活性化のためにも垂水高校と地域の方々の掛け橋となり、少しでも地域貢献できるようにしていきたいです。

まずは、文化祭などの行事で道の駅の紹介や産業振興・観光振興のお手伝いできたらいいなと思います。



Writer

神田 紗奈

普通科2年/垂水中央中出身



Speaker

脇 秀樹

垂水市役所/企画政策課

## 地元の方々に愛される お店にしたい



左：総料理長／大西健太さん  
右：普通科1年／入佐瑞希／垂水中央中出身

Farm to Table TARUMIZU

☎ 050-3463-0087

時 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)  
17:30 ~ 21:00 (L.O.20:30)



「ブリやカンパチなど、垂水の  
おいしい食材を使った料理を、  
観光客の方はもちろん、まずは  
地元の方々にも食べてもらいた  
い。」と熱く語ってくれたのは総  
料理長の 大西さん。地産地消だ  
けでなく、北海道や香川県など、  
地元ではなかなか食べられない  
食材も提供しています。錦江湾  
の絶景と絶品料  
理で心もお腹も  
満足できるオス  
スメの垂水レス  
トランです。



## 垂水の海は、日によって 表情が変わる！



左：インストラクター／田村京子さん  
中：普通科1年／長峰正樹／垂水中央中出身  
右：普通科1年／尾迫 佳／垂水中央中出身

マリパークたるみず

☎ 0994-45-7182

時 9:00 ~ 18:00

※シーズンで変動

休 水曜日



サップ／サーフボードのようなものによって、ボードの上に乗って、パドルで漕ぐスポーツ

「垂水の海は見せてくれる表情  
が毎日違うので、ずっと眺めて  
いても飽きることがないきれいな  
海です。」とインストラクター  
の田村さんが語ってくれました。  
運が良いと、サップをしながら  
キビナゴの群れと一緒に泳ぐこ  
とができたり、イルカが見られ  
たりもするそうです。  
初心者でも、インストラクター  
の方がつくて安心して楽しむ  
ことができます。垂水でしか見  
られないきれいな海で、マリ  
ンスポーツをぜひ体験してみよう！



## 地域貢献体験研修



Writer  
安永 康子 英語科

8月22、23日に地域貢献体験研修として、マルシェ部門でのお仕事を体験しました。エプロンやネームまで用意していただき、清掃や商品並べ、レジや袋詰めをお手伝いしました。店員としての心得や道の駅の役割について教わり、休憩施設としてだけでなく、情報発信や地域連携の機能を備え、地域の顔となっていることを理解することができました。

マルシェでは、垂水の特産品だけではなく、県内各地のお土産も購入することができます。また、採れたての新鮮野菜や地元の食材を活かしたお弁当・お総菜も充実しており、日常の食卓を彩るために利用できます。観光客だけでなく、地域の方々にも愛される場所として、魅力を發揮している施設だと感じました。

### Step1 課題から研究テーマを決める

- ・道の駅についての研究に決定!
- ・目的: より多くの人に、たるたるぱあくを利用してもらい、利用者を楽しい思い出を作ってもらいたい。また、さらなる垂水の活性化につなげたい。

### Step2 リサーチクエスチョンを設定する

- ・何のために建てられたのだろうか
- ・利用者には、どのような人がいるのだろうか
- ・どんな人にとって欲しいのか
- ・どのような店を出店し、どのようなものを販売してほしいのか
- ・よりアクセスしやすいように宣伝するなどしたら、来客数が増えるのではないのか

### Step3 仮説を立てる

### Step4 研究手法を学び、研究の計画を立てる

### Step5 調査・実験を実施する

- ・※夏休み現在、このStepに取り組中!

### Step6 今後

- ・課題研究で得られた知見を他者と共有する

次号に研究の成果を掲載予定

三年普通科 総合的な学習の時間

# Let's GO! 3代目 フィッシュガール

## ～新たな挑戦編～



初代から捌き手をしていた二人を送り出した二週間後。新三年生となる二人は東京にいました。

今年度も「おおすみ旬鮮市」にお招きいただき、東京・大阪にて解体ショーをすることになりました。今までプレゼン担当だった伊集院&浜田。先輩方が卒業したら二人体制になるということで、捌きもプレゼンもできるように練習を積んで本番に臨みました。

今回は、東京での解体ショーで捌きを担当した浜田さんに、初めて人前でカンパチを捌いた感想と今後の意気込みを聞いてみました。



**浜田 紗羅**  
生活デザイン科 3年  
田崎中出身

今まで先輩達の前でプレゼンをしていた私達が、ついに捌き手に！始まる前はとても緊張して「どうしよう。できるかな。」ってずっと独り言(笑)

でも、解体ショーがスタートすると、私達らしく笑顔でお客さんと交流することができました。最終日の講演では、「本当に最高の解体ショーだったよ！」という言葉葉をくださったお客さん。とっても嬉しかったです！

三年生になり、卒業までのカウントダウンが始まりました。フィッシュガールとして最後まで伊集院と一緒に、二人らしく笑顔で走り抜けたと思います！



私達の挑戦は始まったばかり！  
引き続き応援をお願いします！



## 全国高校総体 in 鹿児島 おもてなし活動

# 私

たちは、全国高校総体にむけて、百日前周知活動を行いました。

また、全国高校総体に参加した選手に渡す記念品として砂時計型ストラップを鹿児島県下の高校で作成し、垂水高校も全校生徒で作りました。砂時計に使う砂は、垂水高校で集めた桜島の火山灰を使用しました。灰を集め、ふるいで小石などを分けて、きれいに洗い、乾燥させる作業をしました。とても大変で、全身が灰まみれになりました。みんな協力し

て取組んだのでスムーズに進めることができました。ストラップ作りでは、選手の皆さんに頑張っただけという思いを込めて、一つ一つに手書きのメッセージを書きました。全てにおいて大変でしたが、選手のみなさんにベストを尽くして良いプレーをして欲しいと思い、それぞれの願いが叶えられるように丁寧に作り上げました。全国高校総体に出場した選手の方々に、気持ちが届いていたらとても嬉しいです。



松田 有紗

普通科3年  
南中出身

曾山 里音

生活デザイン科3年  
垂水中央出身



●みんなで作り上げた砂時計型ストラップ



1 / 高校総体・旗 2 / 火山灰を洗う 3 / 100日前周知活動



学校取組 国際交流

## 垂高流『お♡も♡て♡な♡し♡』

Writer

当房 志龍 普通科2年/垂水中央中出身

### \*香港からようこそ！ 〈令和元年4月16日〉

香港日本語学校の生徒さんが垂高にやってきました。垂水の紹介を聞いてもらったり、日本の文化を体験してもらったり、・・・ぜひまた垂水にお越しください！



香港の方々は『明るいイメージがいっぱい』で、楽しく交流できました。一緒に折り紙で兜や鶴を作ったり、日本伝統の遊びなども体験してもらいました。お別れ会で、ギターの弾き語りを提供したら、輪になって皆での歌となりました。たくさんの愛をもらい、たくさんのラブを伝えることができました。

### \*アメリカからようこそ！ 〈令和元年6月18日〉

日本の高校の授業を体験したり、クラスのみんと昼食・・・、書道・・・、楽器・・・etc.



日本の高校の授業を知りたいと、アメリカの高校生が来校しました。最初、背が高く驚き、話したが、趣味などを話しているうちに気持ちを通じ合うことができました。またいつかコンクェンタに会えることを楽しみにしておきます。日本とアメリカの学校や文化の違いを知るよい機会となりました。





インターンシップ先

菅公アパレル株式会社垂水工場

青春 reporter

# 職場体験

## 「かわいいものほど手間がかかる」

これは私が消費者側だったら、絶対に気付くことの出来なかった言葉です。



## インターンシップに行ってきました！

垂水高校の2年生は、勤労観・職業観を肌で感じることで進路目標を決める一つの方法として毎年インターンシップを行っています。地域企業のご協力、ご厚意のもとで実施できることに感謝です！

スナップ付けミシンや自動ロックミシンは何度も失敗して大変でした～



## ゆきさんが2日間で体験したこと

Writer 原口 千  
生活デザイン科2年  
鴨池中出身

**Q** インターンシップはどうだった？

**A** 二日間の職業体験では簡単なことは一切なく、とても大変でしたが、職員の方々が丁寧に教えてくださり、やり遂げることができました。

**Q** インターンシップを終えて、今の気持ちはどう？

**A** インターンシップ前は、機械だけが制服を作っていると思っていたのですが、その考えが間違っていることに気づかされました。職員の方々の技術力や集中力の高さをみて、人の手で作り上げるすごさを実感しました。私も技術や集中を高めていきたいです！

### 1日目

ロックミシン  
ボタン付けミシン  
袖アイロン掛け  
胸当て印づけ  
旧ロックミシン  
カフス印付け  
ボタンづけ

### 2日目

接着しん付け  
ミシン体験  
胸当て印付け  
自動ぐし縫い体験  
ギャザー付けミシン  
スナップ付け  
袖アイロン  
カフスアイロン





インターンシップ先  
**ティンカーベル**

いつも学校まで移動販売に来てくださるパン屋さんに行ってきました！

やっぱり自分が作った  
パンが売れると  
うれしい！



Writer **大迫 世来** 生活デザイン科 2年  
垂水中央中出身

**Q** どんな体験をしたの？

パン作りの基礎やパンの袋詰め  
のやり方を教えていただき  
ました。皆さんがとても優し  
く教えてくださって、楽し  
みながら学ぶことができました！

**Q** 印象に残っているパンは？

ピザパンや照り焼きパン、  
メープルのロングパンです。  
とても手が込んでいて作りが  
いがありました。

**Q** インターンシップを終

えて、今の気持ちはどう？

たくさんパンを作り、それ  
がお店や移動販売で提供され  
ることに、とてもやりがい  
を感じました。将来は調理関係  
の進路を考えているので、今  
回インターンシップを経験し  
て、パンを作る仕事もい  
いな  
と思えました。



インターンシップ先  
**道の駅たるみず はまびら**

接客は笑顔が一番大事



Writer **岩下 蓮美** 生活デザイン科 2年  
垂水中央中出身

**Q** どんな体験をしたの？

この2日間、店内の掃除やレジの袋詰  
めを体験させていただきました。どのよ  
うにしたら良いか分からなかったときは、  
スタッフの方が助けてくださいました。

**Q** インターンシップを終えて、

今の気持ちはどう？

これからも続けていこうと思ったこと  
は、元気よく挨拶をすることや、言葉遣  
いに気をつけることです。また、人と話  
すときのコミュニケーションの取り方も  
大切だと思いました。これからの就職活  
動に向けて、しっかり学んだことを活か  
していこうと思います！

# 垂高×東進ハイスクール

夢に向かって努力する思いに応える。

ここに垂高だけの特別がある。



1 / 鹿児島空港にて受講生集合 2 / 東京大学見学 3 / 早稲田大学見学 4 / グループワーク 5 / 他の受講生と意見交換をする海元さん

**大** 学学部研究会では、様々なことを学び、たくさんの刺激を受けました。自分を見つめ直し、進路について真剣に考えることのできた貴重な3日間でした。

大学見学では、現役大学生のお話を聞くことができました。志望動機はそれぞれでしたが、皆さんがはっきりとした夢や目的を持ち、決して努力を怠らない姿勢が印象に残りました。改めて強い意志と努力の大切さを実感しました。

3日間で一番驚いたことは、同年

代の生徒との視点の違いです。自分が考えもしなかった意見が次々と出てくることに感激するばかりでした。沖縄の生徒の皆さんの物事の捉え方、表現力の高さなど本当に素晴らしかったです。大学学部研究会を通して、様々な人と出会い、色々なお話を聞き、たくさんの驚きや発見がありました。自分の苦手なことや課題もいくつか見つかりました。まだ志望校は決まっていませんが、いざ志望校が決まった時に「学力が足りないから諦める」ということに絶対な

らないように、今のうちから努力を怠らず積極的に行動していきたいと思います。大学学部研究会で体験したことを生かし、進路実現に向けて精一杯頑張っていきたいです。



Writer  
海元 芙美佳  
普通科2年  
垂水中央出身



## 学びのある風景 ～理科編～



身の回りにあるものを使った実験をもっと取り入れて授業をしていきたい。経験とともに学ぶことで記憶に残り、人生で活用できると考えています。



えんじょはんのう  
**炎色反応**

あれ、結果が違うなあ。予想と異なる結果こそ、原因や理由があるはず。大事なポイントです。



がんきゅう かいぼう  
**ブタの眼球の解剖**

水晶体を摘出！



**実**

験のある授業では、実験の楽しさや感動だけでなく、科学が身の回りであって、生活を豊かにしていることを感じてほしいです。世の中には科学的な裏付けや根拠のないものも多いので、それを見極められるようになってほしいですね。

また実験は、生徒の観察力を高めることもできます。実際に実験してみると、教科書や資料集、予想とは違う結果が出る場合があります。この違いについて原因を調べたり、方法を見直したりすることが、考察を深め、理科への興味を引き出すきっかけになります。



Writer

成富 正陸

理科 (生物)

田淵 由理

理科 (化学)

# 07



食生活改善推進員

## 川筋貴子

普通科1年 / 垂水中央中出身

夏希葵  
千瑞  
上佐田  
淵入前



垂水高校を卒業して社会の最前線で活躍している先輩方が多くいらっしゃいます。ここでは、

そんな先輩方に垂水高校生自らが質問を投げかけ、これからの人生のヒントを得ようとするものです。

第7回は普通科1年入佐瑞希、淵上千夏、前田葵が昭和55年に垂水高校を卒業された川筋貴子さんにお話を伺いました。

**Q1 食改さんになったきっかけは何ですか？**

**A** 地域との関わりが欲しいなと思っていました。「食改に入らない？」という近所のおばちゃんのお誘いで、楽しそうと思っ

て始めたのがきっかけです。でもすぐには食改に入らず、栄養教室で糖尿病の勉強や病気の時に食べる病理食の勉強をしたり、産前産後の母子の

**Q2 食改さんとして一番伝えたい思いは何ですか？**

**A** ご飯が作れないから食べられないのではなくて、一人でも多くの子ども達が、自分で作って食べられるような子どもになって欲しい。また、お父さん、お母さんなど誰かのためにご飯を作ってあげられるような子どもになって欲しい。というのが私の伝えたい思いです。これを伝えられるのは食改さんだからできること。普通のおばさんが免許もなく料理教室を開いても誰も来ない。でも、ピンクのエプロンを着た食改さんが開く教室には子ども達も来やすい。食改さんになって最初、

### START



実際に調理している所を見学させていただきました。  
⑤ / 入佐瑞希 / 普通科1年 / 垂水中央中出身



垂水の食材を使用しました。



郷土料理「落花生の五目煮」

境小学校の児童と料理教室をしました。あれから20年。その当時、参加してくれた子ども達が大きくなって「ああピンクのおばちゃんに料理を教えてもらったよね」と話しているのを聞くと、覚えていてくれたことにとっても嬉しくなります。

**Q3 親子の料理教室の他に、どんなイベントをやっているのですか？**

**A** 食改さんとして一番伝えたい思いは何ですか？

**A** 「8020」って分かりますか？80歳になっても20本の歯があって、自分の歯で食べられる健康な年寄りになることを目指す運動です。『私たちの健康は私たちの手で』というのがスローガンのので、それを皆さんにも知って欲しいと思っています。また、数年前、垂水市

# 仕事人 / 川筋先輩に聞きました！

保健課からの依頼で赤ちゃんの歯科検診の時に手作りのおやつを紹介しました。ただのおやつではなく、赤ちゃんの成長段階に合わせた甘さのおやつです。虫歯のない、歯が丈夫な子どもに育てるため、お母さん達が勉強する良い機会となりました。その後、赤ちゃんを育てるお母さん達を対象にした料理教室も始めました。そうしたら、2、3年後には垂水市の赤ちゃんは虫歯ゼロになりました。そのとき私たちの取り組みがやっとな認められた気がしました。

**Q4 大人から子どもまで幅広い人と接することがあると思うのですが、何か気をつけていることはありますか？**

**川** 意外と気を遣うんですよ。料理の際に子ども

達が火でやけどしたとか、包丁で指を切ったとかがあっても、絶対に怒らないでくださいと伝えるんです。手をケガして痛いのは本人なんだけど、それを見てお母さん達は胸を痛めるのよね。でも、一生、手を切らないで料理をすることは無理で、どこかで切っちゃう。だから、手を切らないような練習をする。そうしておけば、誤って切っても大きなケガには至らない。注意したくなかった時には「手を切ったけど料理が上手にできたね」と逆に褒めるんだよ。そうすると子ども達はお母さん、お父さんの為に料理を作りたいって思える子どもも育つんじゃないのかなっていつも思っています。

## FINISH



本校の調理室で、たくさんのお話を聞かせて頂きました。



食生活改善推進員 / 川筋貴子さん



◎ 瀬上千夏 / 普通科1年 / 垂水中央中出身  
◎ 前田葵 / 普通科1年 / 垂水中央中出身

最後に在校生にメッセージをお願いします。

**川** いろんなことにチャレンジして欲しい。そしてたくさん失敗しましょう。失敗しないと成長がないと思うし、何百回も失敗して、反省して、次のステップに上がれるような人になってくれたらいいな。どんな道を選択したとしてもいつでもやり直しができる。人生悪いことより良いことの方が絶対に多いよ。失敗して次のステップに踏み出したら楽しい人生が待ってるよ。

### 食改さんとは？

食生活改善推進員の略。食を通して健康づくりのボランティアとして活動をしています。垂水市の食改さん達は、垂水市の市報に季節ごとのおいしい献立を掲載しています。

とってもボリュームのサンドウィッチ。写真は普通科2年海元 芙美佳さんの作品です。ソフトテニス部の海元さんもそうですが、部活動生にとってお昼ご飯は貴重な栄養源！たくさん食べて午後後も頑張ろう☆今回のお弁当Weekは、久々に応募者数が40人を超えました。どれも美味しそうでしたが、投票で選ばれた7人のお弁当を紹介します！この調子で、垂水高校の多くの生徒が調理に親しみを持ってくれますように…。季節はもう秋です。食欲の秋。旬の食材もたくさん。ますますご飯の時間が楽しくなる季節です。ね！ぜひ、お弁当以外にもいろんな料理にチャレンジしましょう。

★★★★★  
lunch  
Tarumizu High School

突撃！  
隣の  
垂高飯！！

あの人のお昼はどんなお弁当？

学校取組

お弁当 Week

調理  
40分

Point きれいな詰め合わせ

Point 花形のウインナー



Point ボリュームたっぷりのサンドウィッチ



作った人

海元 芙美佳

普通科 2年

正統派部門

普段何気なく食べている弁当ですが、自分で作るとなると色どりや配置など、頭を使うことがたくさんあって、とても大変でした。いつも作ってくれている母に感謝して、時間がある時は自分で作るようにしていきたいと思いました。

自己評価



満点 (星5つ)

サンドウィッチ弁当





調理  
30分

作った人

福田 杏奈

生活デザイン科 1年



こだわり POINT

- 1位: なすの南蛮漬け
- 2位: ゴーヤの卵とじ
- 3位: 十八穀米

自己評価 ★★★★★ 4.0

## テーマ部門

### 夏でも食べやすいサッパリ弁当

今回のお弁当 week のテーマが「夏野菜を使った夏でも食べやすい熱中症予防弁当」ということだったので、なすやピーマン、ゴーヤといったたくさんの夏野菜を使い、サッパリとした食べやすいお弁当を作りました。ご飯は十八穀米を使い、健康にも気をつけました。



調理  
70分

作った人

田中 寧々加

生活デザイン科 2年



こだわり POINT

- 1位: 招き猫
- 2位: 招き猫の目
- 3位: ハートのウインナー

自己評価 ★★★★★ 5.0

## キャラ弁当部門

### 招き猫弁当

招き猫の目を作るのが大変だった。のりの部分が多くなったり小さくなったりして何回も作り直しました。下の方に卵を敷いて招き猫の手がキラキラ輝いているように見せようと思いました。この猫が福を招いてくれるといいですね。



調理  
60分

作った人

福元 真奈美

生活デザイン科 3年



こだわり POINT

- 1位: うどん
- 2位: ハンバーグ
- 3位: 卵焼き

自己評価 ★★★★★ 5.0

## テーマ部門

### 夏野菜のうどん弁当

あまり他の人が思いつかないようなお弁当にしようと思い、うどんを使用しました。茹すぎた！と思いましたが、少し柔らかめのうどんになり食べやすかったです。彩りに夏野菜を使い、見栄えもよくなりました。



調理  
60分

作った人

肥後 愛生

生活デザイン科 2年



こだわり POINT

- 1位: 野菜の肉巻き
- 2位: きれいな見た目
- 3位: トマトチーズサンド

自己評価 ★★★★★ 3.0

## 正統派部門

### 野菜いっぱい肉巻き弁当

いろんな野菜をたくさん使って色どりを考えながら作りました。少し失敗したところもありましたが、見た目も味も重視したバランスの良いお弁当ができてよかったです。もう少し時間短縮ができるようになりたいと思いました。



調理  
60分

作った人

吉原 菜摘

生活デザイン科 1年



こだわり POINT

- 1位: ゴーヤの炒め物
- 2位: カレー風味のハンバーグ
- 3位: しそのおにぎり

自己評価 ★★★★★ 4.0

## 正統派部門

### 夏野菜弁当

今回のテーマが熱中症予防のお弁当だったので、夏野菜をたくさん使ったお弁当を作ってみました。朝早く起きてお弁当を作るのは大変でしたが、とてもいいお弁当ができたのでよかったです。また機会があれば挑戦したいです！



調理  
40分

作った人

古田 未来

生活デザイン科 1年



こだわり POINT

- 1位: 玉ねぎ in 卵
- 2位: カニさんウインナー
- 3位: トマト&きゅうり

自己評価 ★★★★★ 3.0

## テーマ部門

### ロコモコ弁当

初めてのお弁当でロコモコ弁を作りました。幅が狭くてそこが深いお弁当箱だったので盛り付けがすごく大変でした。彩りをよくするために夏野菜のナス、トマト、きゅうりの3つを使いました。これを機に、またお弁当 week に参加したいと思います！

垂高には  
今、これも  
あります

supported by tarumizu city

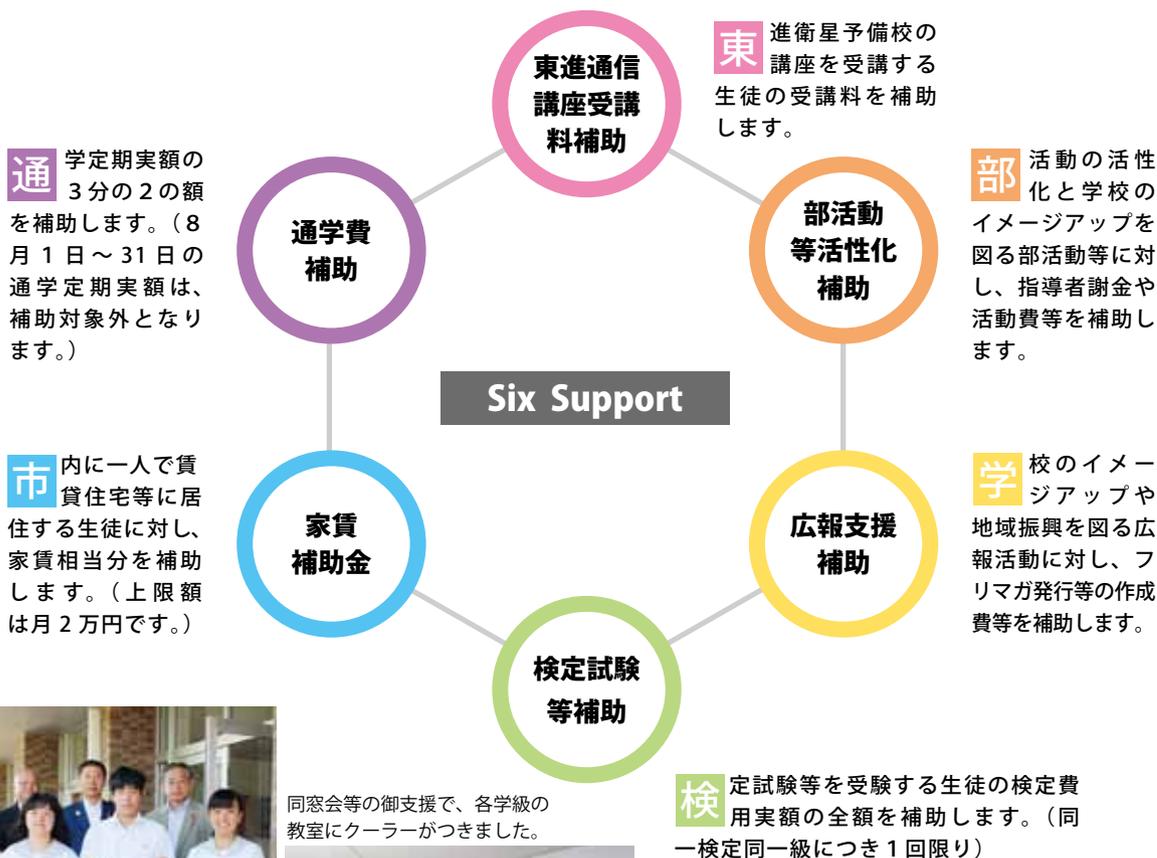
# Six Support

【 シ ッ ク ス サ ポ ー ト 】

垂水高校では、垂水市の支援を受け、垂水高校に在学する生徒に対し6つのサポートを行っています！

◎垂水市における垂水高校振興支援

垂水市では、「魅力ある垂水高校づくり」支援策として、平成23年度に「垂水高等学校振興支援計画書」を策定し、基本方針として5つの柱（学校のイメージアップ、進学・就職の充実、未来を担う人材づくり、垂水市の地域振興、学校と関連団体の連携）のもと、垂水高校を支援しており、このシックスサポートもその取組の一つです。（本誌発行も支援事業として行われています）



同窓会等の御支援で、各学級の教室にクーラーがつけました。



## 鹿児島県立垂水高等学校

〒891-2106 鹿児島県垂水市中央町14 ☎0994-32-0062  
<http://www.edu.pref.kagoshima.jp/sh/Tarumizu/top.html/>

中学生の皆さんのご入学をお待ちしております。