

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

2021  
Autumn  
vol.19

鹿児島県立垂水高等学校フリーマガジン〔たるたま〕

— 特集 —

# つなぐ。



君はまだ  
真の垂高の  
楽しさを  
知らない。

**TAKE FREE**

ぜひ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！)

## Introduction /はじめに

垂水高校は、大正14年に設立され令和3年で創立96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、制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



2021 Autumn Vol.19

## Contents

特集 / P3 ~ P11

つなぐ

シネマクーポン / P12

CINEMA! CINEMA!!

取組紹介① / P13

学びのある風景 ~地歴編~

取組紹介② / P14 ~ P15

ブカツなう ~食物部~

取組紹介③ / P16

ワクワクは突然に。

家庭の日 マスクポーチ

取組紹介④ / P17

垂高×東進ハイスクール

取組紹介⑤ / 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）

◎表紙の題字 / 小田 百香（垂水高校1年）

◎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。

※写真撮影のためにマスクを外しています。

「ボランティア活動を通して  
人と人をつなぎたい。」

(生徒会長 吉崎梨菜)

「美しく、綺麗に見える  
歩き方を心がける」

(被服製作リーダー 馬場優実)

「生徒同士、先生も含めて  
楽しい雰囲気をつくりたいです。」

(生徒副会長 川畑麻菜)

—特集—

今だから  
より感じる大切さ  
つなぐ。

「聖火を継ぐという責任だと  
心が感あきました。」

(聖火ランナー 平野利奈)

「輝く自分になる」 (被服製作副リーダー 寺園星七)

「掃除時間だけでなく汚れに気付いたらいつでも誰でも  
きれいにする行動がとれる集団にしたいです。」

(生徒副会長 河野陵介)





1

## 伝統をつなぐ。

明るく和やかに、真剣に学び  
責任を持って実行する。

今回の特集テーマは「つなぐ。」

垂水高校は今年で創立96周年を迎える  
伝統ある学校。卒業生10556人。そ  
の方々の熱い思いをつなぐべく次世代の  
新生徒会が発足しました。これから任期  
の一年間でよりよい学校を創るために  
トップ同士で対話がしたいと実現した新  
生徒会と校長対談。自分たちにできるこ  
とは何なのかと一人ひとりが考えてお互  
いの情熱を意見交換しました。終始、緊  
張していた生徒会執行部の生徒たち。対  
談の終わりには校長先生から「校長室を  
訪ねることにプレッシャーがありました  
か。」という問いかけに「緊張しないく  
らい、現在の活動やこれからしたい活動  
を話に来られるようになりたい」と応え  
た生徒会の思いを紹介します。

人に関わることができ人と人を  
精神を養うだけでなく、多くの  
積極的に活動することで奉仕の  
ランティア活動の充実」です。  
をつくりたいです。2番目は「ポ  
生も含めて楽しい雰囲気のプロ  
言ができるように生徒同士、先  
です。クラス全員が積極的な発

例えば、家庭科の調理や被服な  
発信できること」だと考えます。  
自信をもって自分たちの取組を  
なことは、「生徒一人ひとりが  
い。垂水高校にとって一番大事  
徒会を創りあげていってください  
てきたものをつないで新しい生  
校長 今までの先輩が築き上げ



川畑 麻菜  
生徒副会長  
垂水中央中出身

発信してください。  
て行動し、身近な人へどんどん  
できることを一人ひとりが考え  
ながらと思います。自分たちが  
動して語る方が魅力アップにつ  
ながると思います。自分たちが  
多く語るより生徒の皆さんが行  
校長 同感です。私や先生方が

生徒会 生徒会で今年一年、特  
に取り組みたいことは3つで  
す。1番目は「授業の活性化」  
です。クラス全員が積極的な発

てきたものをつないで新しい生  
徒会を創りあげていってください  
てきたものをつないで新しい生  
校長 今までの先輩が築き上げ



吉崎 梨菜  
生徒会長  
垂水中央中出身

てもらうためにはどうすればい  
いか執行部で考えないといけな  
いと感じました。また、自己肯  
定感を高くもつことで、一人ひ

がる一番の方法だと思います。  
校長 同感です。私や先生方が



校長が考えるスローガン  
Heart 心  
Positive 前向き  
Challenge 限界突破

つなぐ活動になります。3番目  
は「美化活動の充実」です。コ  
ロナ禍では空気の美化も必要で  
す。意識して換気をする。当然  
掃除時間だけでなく汚れに気付  
いたらいつでも誰でもきれいに  
する行動がとれる集団にしたい  
です。

ではないでしょうか。  
生徒会 現在、よい取組を多く  
しているので授業の雰囲気や、  
資格取得、部活動の活躍につい  
て過程も含め具体的に中学生や  
その保護者、地域の人々に知っ  
てもらうためにはどうすればい

でき、私たちが今、考えている  
ことを身近な人から周知して輪  
を広げることで実現できると思  
います。その行動が垂高のよさ  
をアピールして魅力アップに繋  
がる一番の方法だと思います。



河野 陵介  
生徒副会長  
垂水中央中出身



## 2 学びをつなぐ。

### 感謝！ 出前授業！！



左から生活デザイン科3年

寺園 星七 (第一鹿屋中出身)  
 中村 真菜香 (桜島中出身)  
 松本 茜 (大始良中出身)  
 馬場 優実 (大始良中出身)

文化祭の時期になると、生活デザイン科の2年生・3年生は被服製作発表、通称ファッションショーに向けて活動しています。成功させるために、ウォーキング講習や三年生の女子のみのヘアアレンジ講習など、美容の専門学校の方々を招いて実施する出前授業があります。この出前授業は

**「輝く自分になる」**

を後押ししてくださるものでとてもありがたいです。自分が理想としている姿になれるように、メイクやヘアアレンジを丁寧に教えてくださいます。

姿勢がきれいに見えるウォーキングの仕方をアドバイスしていただいたり、ランウェイでかつこよく、美しく魅せるポージングをアドバイスしていただいたり。ファッションショーに向けて実施される出前授業でいろいろなことを学べて、とても感謝しています。(文責 寺園 星七)

## メイク



生徒感想 中村 真菜香

実際に講師の先生にメイクをしてもらいながら、ドレスに合うアイシャドウなどの色や化粧ブラシなどの道具の使い方も教えていただきました。休日など出かけるときは自分自身でも化粧をしていましたが、今までの私とは見違えるものでした。メイク一つでこんなにも自信がもてることに驚きです。これから文化祭に向けて最高のメイクで、輝いている私を観てもらうために、休日に練習を重ねて美しく変身したいと思います。

## ヘアアレンジ



生徒感想 松本 茜

美容専門学校の方を招いて、ヘアアレンジを教えていただきました。普段、自分でヘアアレンジをすることがないのでとても難しそうでしたが、丁寧に教えていただき、コテの使い方など上達することができました。自分のドレスに合った、ヘアアレンジを研究できて良かったです。この出前授業を通して、「自分のなりたい理想の花嫁になるぞ!」という気持ちも強くなりました(笑)。たくさんのことを学べたのでこれを文化祭や日常生活でも生かしていきたいです。

## ウォーキング



生徒感想 馬場 優実

毎年、文化祭前になると専門学校の先生方が指導に来てくださいます。今年は残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止の為に実施することができませんでした。しかし、三年生を中心として二年生と合同練習をしました。お互いに改善点などを出し合い歩き方を見直し、一人ひとりが舞台上で輝けるウォーキングをめざして、本番に向けて頑張っています。文化祭が終わった後でも歩く際には美しく、綺麗に見える歩き方を心がけたいです。

# 3

## 想いをつなぐ。

### 東京 2020 オリンピック聖火ランナー



Writer

**平野 利奈**

生活デザイン科3年  
垂水中央中出身

令和3年4月27日(火)

鹿屋リナシティ～城山公園を出走。

聖火ランナー1名あたりの走行距離は  
約200m、走行時間は約2分間。

#### 動機

2020年オリンピックが、日本で56年ぶりに開催されました。聖火ランナーに応募したきっかけは、陸上部顧問から「聖火ランナーに応募してみないか？」の一言。オリンピックという言葉規模で行われるスポーツの祭典に私も関わりたいと強く思い、チャンスをつむつもりで応募しました。

また、この祭典に関わりたいと思った強い動機がもう一つあります。それは、パラリンピックの価値に共感したからです。私には、生まれつき足に障がいをもっている双子の姉がいます。だから、身体の不自由な人達の苦勞がよく分かるつもりです。難しいこともお互いに、助け合い、支え合い、認め合いながら、楽しく過ごしています。そんな風に過ごせるのは、私が生まれ育った垂水の人たちが私たちを大きく支えてくださっているからだと思っています。このような「支え」は、パラリンピックの価値そのものだと感じました。

↓聖火リレーを務めたあと、すぐに学校に報告。クラスみなでお出迎え。





## 聖火を継ぐ責任

4月27日に鹿屋市を走る聖火ランナーは14人。そして私は最終ランナー。とても緊張しました。当日の朝、前走者の方が優しく話しかけてくれたり、走る直前には沿道の人達が「頑張つて」と声をかけてくれたり、ガッツポーズをしてくれたりしたので少し緊張がほぐれました。

トーチを持って走ってみると、点火されているときと、していないときではトーチの重さが違って感じました。そのとき、これが聖火を継ぐという責任だと心が感うきました。



↑母校の松ヶ崎小学校にも報告に行きました♪



- トーチについて
- 全長：710mm
- 本体重量：1.2kg
- 色：桜ゴールド
- 主な素材：アルミニウム

### 児童の感想

トーチがすごくおもくてびっくりしました。ぼくも、平野さんのようなりっばな聖火ランナーになりたいです！

## 心うを感かす行動

生まれてからずっと過ごしてきた垂水市は少子化が進んでおり、同じく垂水高校でも生徒数が少なくなりつつあります。しかし、少ないからこそ生徒と先生の距離が近く、皆が協力的で、やさしく声をかけてくれたり、助けてくれたりします。協力し合う光景が日常となっている地域や学校では、引つ込み思案な私でも、日々をのびのびと楽しく過ごせています。今まで、このような大胆な行動をとることができなかった私。勇気を振り絞って取った行動が、チャンスを掴み、地域を盛り上げ、家族や垂水の人たちの心を揺さぶり、駆り立てることの一助となったならば、幸いです。

# 08



ストアーほりのうち店長  
**堀之内 順さん**

⑤ 普通科2年 / 垂水中央中出身  
**海元 瑛成**  
⑥ 普通科2年 / 鹿屋中出身  
**橋口 蓮**



## 人と人をつなぐ。 地元で愛される商店

START

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8回は普通科2年海元瑛成、橋口蓮が昭和60年に垂水高校を卒業された堀之内順さんにお話を伺いました。

**Q1** どんな高校生活を送りましたか？

**順** とにかく部活動で野球漬けの生活だったよ。本当は勉強時間の方が多くないといけないんだけど、野球が好きで没頭してたね。自分がやりたいことを3年間続けられたってことが、社会人に

なっても自信になつてよ。野球部に入部して最初の頃は、身長が低かったせいもあって球拾いばっかりだったね。でも1年生の夏、甲子園予選大会直前の練習試合でたまたま出番をもらい良い結果を出したもんだから最後の背番号18番をもらえて、甲子園予選に先発出場したんだ。身体は小さかったけどやる気を監督に認めてもらったから、出場させてもらえたんだらうな。そのときの仲間

の思い出が、一番記憶に残っているよ。とにかく、君たちにとって今が大切な時間だと思うよ。

**Q2** 高校卒業後はどんな進路に進みましたか？

**順** 家業がこの店だった



放課後にストアーほりのうちにインタビューをしました。



「唐揚げを揚げてください」と言ったら陳列棚の奥にいるスタッフのお姉さん方が笑顔で対応してくれました



揚げたての唐揚げ。1個50円也！

のでやっぱりこの方面を勉強しようと思って、東京のチェーン店のスーパリーに就職しました。6年間の東京生活。その店舗はとても小さい店だったけど駅前でお客さんが多くて、売上げが坪数に対して日本1位に輝いたお店だったんだ。いろんな経験をさせてもらったね。

**Q3** なぜこの仕事に就きましたか？

**順** 東京での修業をして平成4年に垂水に帰ってきました。東京に就職した時から家業を継ぐんだらうなと思ってたよ。

この店で働き始め、お客さんの顔がなかなか覚えられず、でもお客さんは自分の顔を知っている。最初の頃は、それがすごくもどかしいところだったんだ。でも、毎日、お客さんと顔を合わせているうちに、常連さんたち

Interview × Interview [先輩と後輩の時間が交わる時、人生を学ぶ扉が開く。]

## 仕事人 / 堀之内先輩に聞きました！

と冗談が言えるぐらいの関係を築けて、今ではあまりがたく商売をさせてもらっているね。

④ 仕事のやりがいは何ですか？

順 どの仕事にも共通することだけど、お客さんからもらう「ありがとう」の言葉や笑顔だね。なんとも言えない幸福感に浸れますよ。そして次へのモチベーションに繋がっているよね。これからもお客さんに喜んでもらえる、頼りにしてもらいたい店員になれたらいいなと思ってるよ。

⑤ 地域から必要とされ愛される商店ですが心がけていることはありますか？

順 この店は「ほりから」と呼ばれる唐揚げが人気です。おかげさまで

市内外、ときには県外からも唐揚げを求めに来てくれます。スーパーみたいにたくさん揚げて陳列していればもっと売れるかもしれないけど、揚げたてに勝るものはないよね。一応、時間がないお客さん用に少しは陳列しているけど。心がけていることは「揚げたてを食べてもらうために、一言声をかけること。」お客さんが陳列の唐揚げを手にとった時は「時間があれば揚げたてを出せますよ。」と声をかけます。やっぱり初めて来店したお客さんは陳列の唐揚げを手にとったり、陳列していなかったら売り切れだと思ってしまうに帰ったりするんですよ。そんな悲しい思いをさせず、笑顔で唐揚げを食べてくれるお客さんが増えるように全スタッフで心がけています。まだまだ接客についても修行中です。

### FINISH



#### ストアーほりのうち

住所：垂水市海潟542-3

☎ 0994-32-0531

営業時間 9:00 ~ 20:00

揚げたて唐揚げができる時間は 19:00 まで



店舗内でたくさんのお話を聞かせて頂きました。



唐揚げのうまさ笑顔満点！



順 何事にも自分に向いてる、向いてないというものはあるけど、やってみたいと絶対に分らない。最初は嫌でも、やってみて年数を重ねて仕事を覚えていき、プロになる。継続は力なりです。自分でなんとか乗り越えていけるように高校生活を頑張りたいです。

最後に在校生にメッセージをお願いします。

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、お得なクーポン券をどうぞご利用ください！



新型コロナウイルス感染症  
予防に関するご案内

マスク着用をお願い



必ずマスクの着用をお願いします。  
マスク未着用の場合は  
ご入場をお断りさせていただきます。

上映作品は、急遽予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。

公開 10/1 金



007  
ノー・タイム・トゥ・ダイ

公開 10/1 金



護られなかった者たちへ

公開 10/15 金



劇場版ルパンの娘

公開 10/15 金



燃えよ剣

公開 10/15 金



DUNE デューン 砂の惑星

公開 10/23 土



映画トピカル〜ジュ！プリキュア  
雪のプリンセスと奇跡の指輪！

公開 10/29 金



そして、バトンは渡された

公開 10/30 土



劇場版ソード・アート・オンライン  
ープログレッシブー星なき夜のアリア

〔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）1,200 円

01 鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R03.10.01 金 ~ R03.12.05 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。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

02 鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R03.10.01 金 ~ R03.12.05 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。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

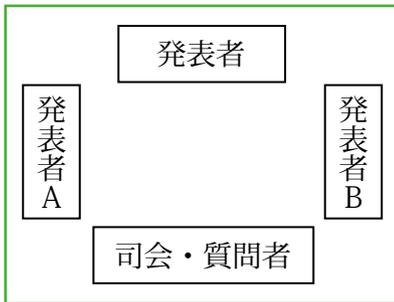
03 鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R03.10.01 金 ~ R03.12.05 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。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先 / 鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662



## 学びのある風景 ～地理編～



- ・ 3つの班に分かれて、生徒自らが先生役となる。
- ・ 予め指定された範囲を、2つの班が班内で分担して調べて発表。
- ・ 互いの班で内容が被ったとしても、2人が発表することで、間違いを修正したり、補足したりできる。
- ・ もう一つの班は司会（MC）と質問担当。
- ・ 先生は合間に訂正や説明を行う。

**地** 理の授業では教科書・資料集だけでなく、インターネットなどで調べることが多いです。

調べたい事柄がなかなか見つからないときはとても困りますが、そんなときこそ調べがいがあり充実感があります。これまで私には、行ってみたいと思う外国はあまりありませんでしたが、今はイギリスのグラスゴーやアメリカのシカゴに行って、予定も立てずに素敵な街並みを観ながらぶらり旅をしてみたいです。

この授業の形態は、発表するときにとっても緊張しますが、それにも慣

れてきて落ち着いて発表出来るようになりました。最近は私自身が発表するときに、発表内容を興味深く印象的で、みんなの記憶に残るようにすることを心がけ、そのような発表が出来るようになってきているなど実感しています。みんなに伝えるように発表することで相手にも私自身にも記憶に残るものが多いので、楽しく取り組むことが出来ています。また、みんなの発表内容をノートにメモすることで多角的に情報を読み取ることができ、授業内容の理解も深まっています。

これからもみんなに自慢できる

ような情報を収集して、地理の授業を楽しんでいきたいです。

自ら考え、説明の方法を工夫し、互いの説明を聴き、疑問をぶつけあうことで、深い学びを行います。

Writer  
長峰 正樹  
普通科3年  
垂水中央中出身

シャイです。  
自分で描いた体操服姿の似顔絵です。



## ◎垂水高校食物部

部員数：14人／顧問：川畑 菜穂子先生、東馬場 朋子先生

活動：月曜日～金曜日

部活、それは青春の輝き

# ブカツなう。



中瀆 涼音  
生活デザイン科1年  
垂水中央中出身

中馬 優衣奈  
生活デザイン科1年  
垂水中央中出身

河野 慶介  
生活デザイン科1年  
垂水中央中出身



1／校舎裏の菜園の前でハイ、ポーズ 2／収穫したトマト 3／収穫したなす 4／左からかぼちゃ・おくら・ズッキーニ・えだまめ

## 栄養たっぷり野菜収穫！

こ

んにちは、食物部です。総勢14人で活動しています。今年は、校内

にある菜園で、食物部用の夏野菜を植えました。ピーマン、なす、きゅうり、トマトなどです。暑い中の野菜の世話は大変でしたが、とても大きく育ってくれました！（しかも無農薬!!）

夏休みに入り、菜園で大切に育てたトマトと日頃の調理実習の余りの食材を使ってキーマカレーを作りました。作り方は次のページをご覧ください。部員で手分けしてカットし、「美味しくなれ」と言葉の調味料も入れながら♪とても美味しくできあがりました。

食物部は不定期の部活動ですが、野菜の苗を植え世話をするなど、食材の準備から料理を作り終えるまでのすべての工程を楽しんでいます。これからは、旬の食材や垂水の食材を利用したお菓子や料理などもたくさん作っていききたいと思っています。今後の食物部の活動も楽しみにしてください。



## 愛情いっぱい育てた 野菜たっぷりピザ



### 材料 1枚分

- 〈生地〉強力粉 300g、牛乳 200cc、バター 16g、  
砂糖 大さじ 2、ドライトースト 小さじ 2  
〈具材〉ベーコン 4枚、コーン 大さじ 3、トマト 1/2個、  
ピーマン 1個、ピザ用チーズ 100g  
〈ソース〉トマト缶、コンソメの素、バジル、こしょう、にんにく

### 作り方

- 〈生地〉①耐熱容器に牛乳とバターを入れ、レンジ強で 20 秒加熱。  
②バターを溶かしたらドライトーストを加えて混ぜる。  
③砂糖と強力粉を加え、生地がまとまるまで混ぜる。  
④生地を包むようにクッキングシートをかぶせ、レンジ弱で 30 秒加熱。  
〈具材〉⑤生地をクッキングシートをしいた天板に広げ、フォークで 20 力所くらい刺す。  
⑥⑤にソースを広げ、具材をまんべんなく散らす。  
⑦ 200℃に温めておいたオーブンで 15 分チーズが溶けるまで焼く。  
〈ソース〉⑧耐熱容器にトマト缶、砕いたコンソメの素を入れ、レンジ強で 1 分 30 秒加熱。  
⑨⑧にバジル、みじん切りにした にんにく・こしょうを加え、もう一度レンジ強で 30 秒加熱。

### 材料 2人分

人参 1/2 本、じゃがいも 1/2 個、玉ねぎ 1/2 玉、  
さやいんげん 5 本、しょうが少々、にんにく 1 片、

〈調味料〉

カレー粉 小さじ 2  $\frac{1}{2}$ 、塩 少々、コショウ 少々、  
トマト 1/8 玉、ウスターソース 大さじ 1、ケチャップ 大さじ 1

### 作り方

- 〈生地〉①人参、じゃがいも、玉ねぎ、しょうが、にんにくを  
みじん切りにする。さやいんげんは小口切り  
②にんにくとしょうがを炒め、人参、じゃがいも、  
玉ねぎ、さやいんげんを入れて炒める。  
③調味料をすべて入れて混ぜる。

## 野菜たっぷり キーマカレー



ワクワク  
は突然に。

学校取組 家庭の日

## 大切なあなたに マスクケース作り



Writer

祖母 ミセス山下 山下 莉奈  
普通科1年  
花岡中出身



●垂水高校近くで洋服店 ミセス山下を経営。  
いつも垂高生を見守ってくれています。

今回、私は家庭の日感謝行事で祖母にマスクケースを作りました。祖母に作ってあげたいと思った理由は、コロナ禍の大変な中、お客様に接するお仕事をして頑張っている祖母に日頃の感謝の気持ちを伝えたいと思ったからです。私は日頃、裁縫やミシンを使うことが少なく慣れていないので、上手く作れるか不安でしたが、生活デザイン科の友だちや先輩、先生方から教えていただき楽しく製作に取り組むことができました。

祖母にプレゼントをしに行きました。普段なかなか会うことができなかったのですが、とてもいい機会となりました。祖母も喜んでくれ、「大切な人のために思いを込めて製作し、伝えること」はとても有意義なことだなとも嬉しくなりました。このような学校行事を実施して下さった垂水高校にも感謝です。コロナ禍で少なからずの自由が制限されていますが、今、私にできることをこれからも自ら見つけ、いろいろなことにチャレンジして高校生活でたくさんの方を学んで、成長していきたいと思っています。

1/生活デザイン科の先輩からレクチャーを受ける 2/完成したマスクケース 3/メッセージカードに思いを乗せて



# 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。



1／参加した皆さん 2／東進スタッフ 3／発音などをお互い確かめながら暗記中 4／テスト画面。1回のテストは100問  
5／夢や志についてグループミーティング

## 9時間の特訓会

8

月18日（水）午前8時から午後4時30分まで、

昼食休憩を挟み9時間の勉強特訓会を行いました。特訓会の目的は2点あります。1点目は、みんなで学習することによりモチベーションを高めること。2点目は、受講者それぞれの夢や志をもつこと。

今回の特訓会の目標は、1600単語を覚える。実施の流れは①時間を区切って暗記をする。②単語テストをする。③間違った単語だけを復習する。この繰り返しでひたすら覚えてレベルアップしていきます。

午後の部は、東進ゼミの講師の方から「夢や志をもつことの大切さ」を学び、私たちもグループミーティングでそれぞれの志を確認しました。9時間の特訓会を終えての率直な感想は、今までこんなに長い時間勉強したことがなかったので、最後までやり抜くことができた自分に驚きます。やっていくうちに確実に自分の力になっていく実感があり、どんどん楽しくなってきました。東進は勉強だけではなく、生徒の夢や志も応援してくれるのでありがたいです。



Writer  
新村 優里奈  
普通科1年  
花岡中出身

季節の野菜をきれいに盛りつけて食欲がそそられるお弁当！作ってくれたのは生活デザイン科3年の古田未来さん。野菜が苦手な妹さんがおいしく食べる事が出来るように課題研究の取り組みの1つとして作ったキーマカレー。妹さんも絶賛だったとのこと。今回のお弁当Weekは『夏が来た！』夏野菜を使ったお弁当』をテーマに『夏』を感じるお弁当が集結。季節を感じ、同時に空腹も満たす、笑顔になるお弁当。今回多くの応募がありましたが、今回は投票数の多かった7人のお弁当をご紹介します。食材だけでなく、一人ひとりの努力の結晶が詰まったお弁当をご覧ください。

★★★★★  
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  
60分

Point 盛り付け

Point キーマカレー

Point 焦げ目がついている野菜



作った人

古田 未来

生活デザイン科 3年  
垂水中央中出身

暑い夏でも食べられるキーマカレーをお弁当にしてみました！見た目をオシャレにしたいくて、野菜たちに焦げ目をつける工夫をしました。思っているより飾り付けも上手にできて味もよくできていたのでよかったです。

# キーマカレー弁当

自己評価



満点 (星4つ)





調理  
30分

作った人

**茨木 咲々音**

生活デザイン科 1年  
垂水中央出身



こだわり POINT

- 1位: そうめん
- 2位: 夏野菜の型抜き
- 3位: いろいろ

自己評価 ★★★★★ 3.0

### そうめん弁当

初めてそうめんを使った弁当を作ってみたが以外と簡単にできた。そうめんがくっつかないようにごま油をからめたりいろいろ工夫することが出来た。



調理  
40分

作った人

**平原 麗依**

生活デザイン科 2年  
大始良中出身



こだわり POINT

- 1位: かいわれでお花のかざりつけをした
- 2位: 食材の色使いに気をつけた
- 3位: ご飯を多めに入れた

自己評価 ★★★★★ 4.0

### そばろかいわれお弁当

前日の夜ご飯の残りを入れて朝バタバタしないようにしたりと、お母さんがいつも作ってくれていることに改めて感謝の気持ちを持つことができました。



調理  
60分

作った人

**中馬 優衣奈**

生活デザイン科 1年  
垂水中央出身



こだわり POINT

- 1位: ポチャコ
- 2位: たこさんウインナー
- 3位: ブロッコリー

自己評価 ★★★★★ 4.0

### ポチャコ弁当

はじめて自分でキャラ弁作ってみたけど、思ったより時間かかるし難しかった。



調理  
45分

作った人

**山下 莉奈**

普通科 1年  
花岡中出身



こだわり POINT

- 1位: 色あい
- 2位: 盛りつけ
- 3位: 栄養バランス

自己評価 ★★★★★ 4.0

### 夏野菜弁当

私は普段、母に任せっきりなので、改めて弁当を作る大変さやありがたみが分かりました。今回は夏野菜がテーマだったので、できるだけ夏野菜も入れ、色合いも考えながら作りました。見た目も味も自分なりによく出来たと思います。これからも、季節の食材を使って作りたいと思います。



調理  
10分

作った人

**田方 則子**

国語科職員



こだわり POINT

- 1位: 時短 (作り置きをつめるだけ♡)
- 2位: たまご焼き (母直伝の甘くてフワフワ♡)
- 3位: BOX (娘のだけ♡)

自己評価 ★★★★★ 4.0

### あ、ママのお弁当だ弁当

将来の夢は、小料理屋のおかみさん。大鉢に盛った煮物を、すてきな小鉢に盛りつけて…。考えただけでウキウキします。おかずの下には、明太子パスタと大学いもがひそんでいて、ボリューム満点☆



調理  
90分

作った人

**中瀆 涼音**

生活デザイン科 1年  
垂水中央出身



こだわり POINT

- 1位: まっくりクロスケ
- 2位: 夏野菜を多く使いました
- 3位: 盛り付けを頑張った

自己評価 ★★★★★ 5.0

### まっくりクロスケ弁当

愛情たっぷり弁当ができました。やっぱり自分で作る弁当はおいしかったです。ひまな時は、また自分で作りたいです。

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。）



体育祭の立て看板

## 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。