

吹奏楽部 吹奏楽部全国総文祭へ 3校で心を一つに音を届ける



全国総文祭に出場する吹奏楽部メンバー

8月2日と3日に和歌山県で行われるわかやま総文2021器楽・管弦楽部門に芽室高校吹奏楽部が参加する。そこで今回は、出場する部長を含むメンバー3人と吹奏楽部顧問に意気込みを取材した。

芽・工・業・更
音

各自の個性と調和で挑む

第45回全国高等学校総合文化祭わかやま総文2021器楽・管弦楽部門に参加する芽室高校吹奏楽部のメンバーに取材をした。

部長の小林麗奈さん(3C)は、「今回はオケストラなので、普段演奏しない曲と雰囲気です。また、北海道を代表して音更高校さんと帯広工業高校さん」と合同参加をするので自分らしさを残しつつ、より良い演奏をできるようにしたい」と張り切る。副部長の西川美涼さん(3A)は「全員ではなかなか練習する



吹奏楽部顧問の太田究先生(上)と粒針里穂先生(下)

粒針里穂先生は「昨

安全に帰ってきて欲しい」とのことだ。

曲に乗せて十勝の良さを伝えたい。かつコロナもあるので全員で安全に帰ってきて欲しい」とのことだ。

とエールを送った。

安全に帰ってきて欲しい」とのことだ。

届け、十勝の魅力

全国大会に向けて顧問の先生方に話を聞いた。太田究先生は「十勝の有名な作曲家さんによってもらった曲。曲に乗せて十勝の良さを伝えたい。かつコロナもあるので全員で安全に帰ってきて欲しい」とのことだ。

交通事故 自分事に

通・車・点・睛

千葉県の小学生が犠牲となった交通事故が、世間を騒がせた。現場は、歩道がない直線の道路。この事故では運転手が飲酒していた事があったが、通学路の安全性が十分だという事実が露呈した。実際、この事故が発生する5年前にも同じ場所でも危険運転等、事故で事故があったらしく、地域の住民も危険視していたそうだ。事故が起きてから対策を行う

千葉県の小学生が犠牲となった交通事故が、世間を騒がせた。現場は、歩道がない直線の道路。この事故では運転手が飲酒していた事があったが、通学路の安全性が十分だという事実が露呈した。実際、この事故が発生する5年前にも同じ場所でも危険運転等、事故で事故があったらしく、地域の住民も危険視していたそうだ。事故が起きてから対策を行う

野球部 選手権大会・足寄高校に敗れる 連合軍で闘志を見せる



試合中の様子。投げているのは木幡莉久さん(2C)



第74回北海道高等学校体操選手権大会が6月14日～16日にかけて野幌総合運動公園体育館で行われた。本校からは、伊勢奏さん(2D)が男子1部個人総合に参加。鞍馬で2位、総合で8位という結果を残した。

伊勢さんは「コロナ禍で練習時間が短かったし骨折もしていたが、大きなミスが一つだけ抑えられて良かった」と笑顔。最後に、今後の目標を「7月10日にある大会で自分の力を発揮すること」と力強く語った。(木村)

芽 高 新 聞

■発行所■

北海道河内郡芽室町東めむろ1条北1丁目6番地

北海道芽室高等学校 新聞局

■発行責任者■

奥山 惟碧

■印刷所■

有限会社 拓美印刷

〈目次〉

●1面
吹奏楽部全国出場
部活動結果報告/画
点晴●2面・3面
芽室祭特集
●4面・5面
特集①芽室活性化に何
ができるか●6面
特集②北方領土特集
●7面
特集③SNS時代を生
き抜く私達
●8面
特集④生活習慣/Shops
in Memuro
昨・今・未来/編集後記

第70回
芽 高 祭

『拝啓、夏を忘れた君へ。』



A [In Adistorted time.]



B [Wonder Land]

A組チーム長
中村真さん (3A)
最後の学校祭が2位で終わってしまっって悔しいけど最高のメンバーで最高の学校祭ができて幸せでした!!チーム長という仕事は大変でしたが、やりがいがあった楽しかったです!!Aチームのみんな一生の思い出があります!!

B組チーム長
石田優さん (3B)
Bチームは素直な良い子たちばかりで3年B組のみんなも1・2年生を引っ張るリーダーとして最高の副チーフ、メンバーでした。Bチームは最下位で最高で最強なチームです。うえいよお

C組チーム長
清水結斗さん (3C)
みなさん、本当におつかれさまでした。先生方、実行委員の皆さん、夜遅くまで仕事をしていた生徒会の皆、監査委員の4人、本当にありがとうございました。3人のチーム長にも助けられました。チーム長は俺ら4人にしか務まらないうえいよお!!

D組チーム長
高橋智哉さん (3D)
最後の学祭で優勝することが出来て本当に嬉しいです!!Dチーム全体が一生懸命頑張ってくれたことに感謝(T.T)優勝&誕生日祝ってくれてありがとう。
ガオ〜!!



ピッカピッカのチーム長爆誕!!

A組チーム長 中村真
①『ヴィラン』理由はかっこつけたいから!!
②少し物足りないけど

C組チーム長清水結斗
①『レトロ館』最近流行りの「エモい」で学生の心を虜にするため。

事前にチーム長にアンケートを取った。これを読んでチーム長たちの思いを感じ取って欲しい。

②『Wonder Land』。明るくて楽しいクラスなのでぴったりだった!

③『魅惑の魔術(ちみも)うりょう』。かっこいい四字熟語にしたかったから。

④『今年テーマと理由』。コロナ禍で例年とは異なる芽高祭についてどう思いますか?
⑤昨年実施できなかった芽高祭ができることについての思い。

⑥『今年テーマと理由』。学祭を決定してくれたい先生に感謝したい。B組チーム長 石田優
⑦『Wonder Land』。一度しか学祭を経験できなかったのが不安だが、全力で頑張る。D組チーム長高橋智哉

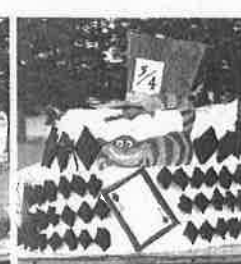
⑧『今年テーマと理由』。声出しや接触、密集等制限され、やりづらさを感じるが、できることを全力でやりたい。

チーム長アンケート

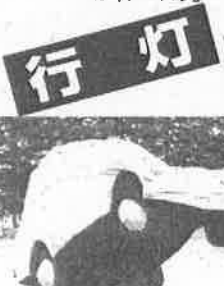
チーム長、熱い思いを語る



A [「海底に住む魔女」の「アースラ」]



B [「Wonder Land」の「Life on Alice?」]



C [「レトロカー」の「フィアット500」]



D [「化け提灯」の「提灯の手」]



A [「DESCENDANTS ~LONG LIVE EVIL!~」]



B [「In wonder Land」]



C [「Retro Photo Studio」]



D [「妖の宴」]



A [「ヴィラン!」]



B [「Wonder Land」]



C [「虚空旅行」]



D [「28of the strongest monsters」]



A [「もう1つの林檎」]



B [「何、見てんだよ」]



C [「新感覚桃太郎」]



D [「幽霊さんのいる間取り」]

70回目の優勝は?

行灯最優秀コメント

D組行灯チーフ
エ藤花さん(3D)
設計した段階で難しいと言われていたのが本当に作れるのか不安でしたが、パートのみんながすごく頑張ってくれたので良い行灯が作れました。みんなの頑張りを評価してもらえて嬉しいです。

(チームパープル)

今年はDチーム優勝

ACT最優秀コメント

D組ACTチーフ
山下乃愛さん(3D)
ダンス経験0の私が振りを考えた所もあり、不安いっぱいでしたが周りのサポートのおかげで最高のパフォーマンスができました。優勝、本当にありがとうございます!

Dチームの
チーム長と
副チーム長

パープルモンスター暴れ回る!!

第70回芽高祭結果

総合優勝	D組	準優勝	A組
行灯展示	最優秀賞	D組	優秀賞
演劇	最優秀賞	C組	優秀賞
主演男優賞	最優秀賞	B組	優秀賞
主演女優賞	優秀賞	C組	
助演男優賞	3B 城宝 麗		
助演女優賞	3B 佐々木春奈		
背景画賞	3B 嶋宮 陽和		
垂れ幕	3C 中島怜菜		
アクティブ	C組		
eチーム対決	最優秀賞	C組 優秀賞	D組
	最優秀賞	D組 優秀賞	A組
	最優秀賞	B組 優秀賞	D組

芽高祭レポート

コロナ禍での学祭実施 天候不良で2日目延期

教室でムービーを
見る様子(1日目)

ドキドキ☆
eチーム対決(1日目)



1・2日目

芽高祭初の花火打ち上げ

開祭式は例年体育館で行われていたがコロナ禍ということでグラウンドにて開祭式が行われ、1日目の幕が開

けた。その後、教室展示、ムービー鑑賞、チーム長と代表者によるeチーム対決、午後は例年はテント販売形式

のバザーが配布形式で行われ、その後A組、D組の演劇を鑑賞し、1日目は終了。2日目は天候不良に

より1日延期され、11日に実施。B組とC組の演劇鑑賞後、グラウンドに移動しアクティブ、有志発表、行灯発表。その後、芽高祭では初の花火が打ち上げられ2日目が終了した。(長尾)

3日目

パフォーマンスで会場盛り上がる

芽高祭3日目は、午前中に後片付け。昼食休憩を挟み、午後からは吹奏楽部と書道部がグラウンドでパフォー

マンスを披露、会場を沸かせた。その後開祭式が行われ、チームが互いのチームの健闘を称えあ

った。最後の解散式では各チームそれぞれのパーフォーマンスを振り返り、3日間の学祭は幕を閉じた。(長尾)

コラム

よりよい審査にするために

今年の芽高祭はコロナ禍で、多くの変更があった。その中で芽高祭を無事に終了させた生徒会執行部には拍手を送りたい。とは充分理解できる。ところで、今回の準備期間、審査の観点で全てのチームが大きな減点を受けた。その一方、スマートフォンの床を照らし、床前向きに取り組めるような形になっていくことを期待したい。



パフォーマンスをする吹奏楽部(左)と書道部(右)



©「Retrospective」



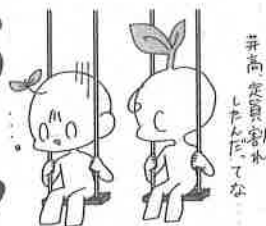
©「魍魎廻廊 ~demons world~」

花火のように輝く芽高の夏



地元入学生増加が将来に繋がる 課題は地元へのアピール

芽高は今年度の入学者が定員割れとなった。少子化が進めば、将来的に芽高の存続も安泰ではないかもしれない。そこで今回は「芽高」の存在を、地域、カリキュラム、校則、交通インフラ等、様々な視点で考え、未来へのヒントを探った。



芽高定員割れ
したんだってな

2. 芽高の魅力は？

制服	52
楽しい・明るい	41
生徒間の仲が良い	39
特に無し	32
行事	27
自然豊か	15
進路関係	13
部活	11
交通手段が便利	10
駅が近くにある	9
雰囲気が良い	9

3. 芽高の課題は？

色々と中途半端	3
夏が暑い	3
先生の間で情報共有が なされていない時がある	2
行事が少ない	2
生徒が校則を守らない	2
授業がわからない	2
設備(網戸、体育館)	1
周りが畑	1
活力のなさ	1
独自の取り組みが無い	1
無駄が多い	1

※数字は合計人数

4. 私立と公立の違いは？

費用	208
校則	21
分からない	19
部活(力の入れ方・部活数も含む)	17
自由さ	14
生徒数	12

5. 芽高の入学者を増やすためには？

アピール	81
部活	34
分からない	32
行事を増やす	27
魅力を発信	17
方法は無い	12
イベントを行う	11
校則を緩く	8
学校を改善する	7
先生の充実	7
スマホOK(回収をしない)	6
進路の充実	5
制服・ジャージ	5
魅力を増やす	5

町に根ざした芽高

芽室高校は芽室町にとってどのような高校に見えているのか、手島旭芽室町長に話を聞いた。このことについて手島町長は「地域に根ざした高校」と語った。「芽高の卒業生達は芽室の商店街や行政に関わっていることが多い。芽高で学んだ経験で芽室を好きになり、芽室のために考え、行動してくれている」と語った。

また、「高校が無い町村もあるので地域の高校の存在はありがたい。そういった面でも」

次に助成金の話聞いた。芽室町ではスキー学習のリフトの助成、宿泊学習の助成等、子供たちの経験や体験のための助成金が出される。だが、教育委員会の助成対象が中学までのこともあり、高校に助成金が出されるのは難しい。だが、「就学援助や進学の資金貸付を行っている」そうだ。(奥村)

「特色と協働」が課題

それぞれの良さ

私立は専門性 公立は地域性

町内には芽高のほか、私立高校の白樺高校がある。公立・私立の役割について手島町長は「私立高校にはスポーツなど、その学校の特色を活かした分野を学べる場として、全国から人を集められるのが魅力。だが、その分、卒業すると地元に戻ってしまうのが難点。逆に、私立高校は色を

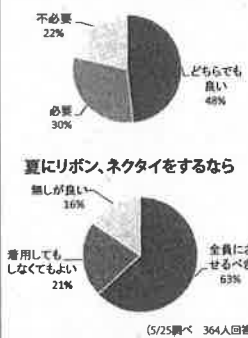
活かした分野を学べる場として、全国から人を集められるのが魅力。だが、その分、卒業すると地元に戻ってしまうのが難点。逆に、私立高校は色を

活かした分野を学べる場として、全国から人を集められるのが魅力。だが、その分、卒業すると地元に戻ってしまうのが難点。逆に、私立高校は色を

制服変更の可能性は…。

ゼロではない？!

夏服にネクタイ、リボンが必要か



今回のアンケートで芽高を選んだ理由として、「制服が可愛い」という理由を挙げた生徒が一定数いた。「可愛さ」の象徴とも言えるのがトレードマークのリボン(ネクタイ)。

夏服でもリボン・ネクタイを着用にするの「と語った。また、



夏服(右)は現在ノーリボンだが…(モデルは1年生)

可愛さの象徴「リボン」夏の着用は無理か

「夏服は熱中症対策や、クール・ビズの側面もある。リボン・ネクタイの着用で軽装感が無くなってしまう」と付け加えた。

次に芽高の新入生を増やすために制服を改めてみる可能性について、「ゼロではないが、新入生を増やすために改正していく優先順位として制服は低い。学習内容、進路などに付随するものとして、制服を魅力的にする方向性が良いかもしれない」と語った。(奥村)

多様な芽高

みならず、芽室のファンになって」と語った。(奥村・田中)



芽室生へ「芽室町のファンになって欲しい」と語る手島町長

手島 旭 芽室町長

1966年帯広市生まれ。1985年4月に芽室町役場に奉職。企画財政課長、産業振興課長、農林課長を歴任。その後、2018年に町長初当選。54歳。

そして今、芽室町では中高生を中心とした芽室町を舞台に未来を考える「芽室ジモト大学」を発足。現在の参加者は6名だが芽室生はいない。手島町長は「ぜひ参加を」と訴える。そして最後に、「芽室高校は決して芽室町民が多いわけではない。このことは町民も知らないかもしれない」ということで、手島町長は「普通科なので進路が幅広い。多様な進路を目指せる」。自分達が思う以上に、芽室生は多くの可能性があり、芽室は多様な進路を実現できる学校なのかもしれない。(奥村)



特集

今年度定員割れ 芽高活性化に何ができるか

5/25調べ
364人回答

「芽高」についてのアンケート

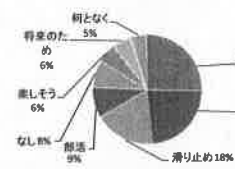
1. 芽高を受けた理由と私立高校について



どこの私立高校を受けましたか？



私立高校を受けた理由は？

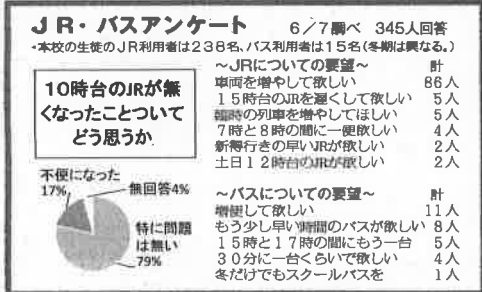


バス スクールバスは現状実現ならず

本校の生徒はJRの他にバス利用者もいる。そこで、より通いやすいスクールバス等の可能性はないだろうか。十勝バス（株）乗合課の若森克芳さんに話を聞いた。

「スクールバスは、バスを利用する人が増えたらその可能性も無くないが、現在の乗車率ではバスの維持費等の観点から考えても厳しい」とのこと。

また、今年7月から十勝バスのダイヤが変わった。それについて若森さんは「今回、一



平日の太成駅の様子

今後のバスダイヤやスクールバスの可能性を語る若森克芳さん

「3月のダイヤ改正ではコロナ収束の見通しが立たず、収入減を踏まえ、今後鉄道事業を続けるために様々な経費節減を行った。この取り組みの一環で、利用の少ない列

れまで同様に引き続き感染対策をして乗車してください」と語ってくれた。（山口）

JR 通学時間帯の列車増発は困難

アンケートではダイヤ改正で10時台の列車が無くなり不便と思う人が多かった。そこでJR北海道本社に話を聞いた。

JR北海道本社によると、

「3月のダイヤ改正ではコロナ収束の見通しが立たず、収入減を踏まえ、今後鉄道事業を続けるために様々な経費節減を行った。この取り組みの一環で、利用の少ない列

「スクールバスは、バスを利用する人が増えたらその可能性も無くないが、現在の乗車率ではバスの維持費等の観点から考えても厳しい」とのこと。

また、今年7月から十勝バスのダイヤが変わった。それについて若森さんは「今回、一

「スクールバスは、バスを利用する人が増えたらその可能性も無くないが、現在の乗車率ではバスの維持費等の観点から考えても厳しい」とのこと。

また、今年7月から十勝バスのダイヤが変わった。それについて若森さんは「今回、一

芽高の印象、聞いてみた

佐藤康則校長先生は芽高について「北見工大などの理系の大学を目指すことができる学校になってきている。そして感性が鋭く素直で真面目な生徒が多くいる」と分析した。

さらに芽室町内で芽高の印象を聞いた。学校関係の仕事に就く町内の女性には「文武両道な高校。吹奏楽部が盛んな印象」と語った。その他、芽室に里帰り中の女性から「学祭が楽しそうで購入のパンが美味しそう」という声が上がった。（奥村）

SNSで開く入学者増の「鍵」

生徒会 期間限定インスタ開設



インスタについて語る石川さん(3B)と菊地さん(3D)

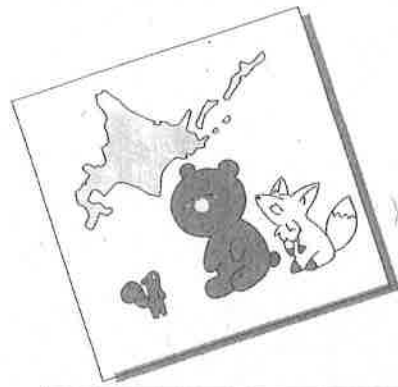
生徒会では今年の芽高祭期間中、インスタグラムのアカウントを開設した。このことについて生徒会書記の石川真衣さん(3B)と監査委員長の菊地由希菜さん(3D)に話を聞いた。

2人はインスタグラムの開設理由を「SNSを通して芽高祭の様子や生徒会執行部の活動状況を共有して多くの人に関心を持って欲しかったから」と話す。

「学校祭の準備は去年の12月から始めた。緊急事態宣言が延長され、芽高祭の実施が危ぶまれていたが、このSNSで大勢の人の努力や我慢が報われるかもしれない」と、期待を込めた。

さらに「今年は入学者が減少した。その原因にはアピール不足もあると思う。インスタ

芽高を志望する理由として多かったのが「学力」で、併願する私立の志望理由は「家から近い」だった。ここから分かるのは芽室町からの入学者が少な



特集 「北方領土は日本の領土です」 河田弘登志さん 多楽島に対する想い語る

語りのバトンは 若者へ

昭和20年8月15日、終戦。だが、北方領土にソ連が上陸し、占領。戦争はまだ終わっていなかった。当時の状況や、想いを多楽島に住んでいた河田弘登志さんが話してくれた。(この特集は今年3月に現3年生が学年旅行で根室市を訪れた際に講演してくれた河田弘登志さんの話と、その後の追加取材で構成している。)

最高に
「楽しい島」
だった

北方領土は、国後島、歯舞群島、択捉島、色丹島の4つの島からできている。昭和20年8月当時の居住者数は17291人。河田さんがいた多楽島は歯舞群島の最東端にあり当時、人口1457人が住んでいた。当時の島の様子を河田さんは「子供の人数が多く、人口密度が一番高い島だった。歯舞群島周辺は昆布の宝庫であり昆布漁が盛んだ」と話した。また、「昆布漁で忙しい生活であっても、島を挙げての娯楽は最高の楽しみだった」と懐かしんだ。

戦争中の多楽島は、島中が家族のように助け合いながら和やかに生活していた。しかし、事態が変わったのが昭和20年8月15日の終戦から13日後。ソ連軍が北方領土に上陸した。

河田さんは当時小学5年生。「家にソ連軍が土足で上がってきた」と振り返る。「銃を突きつけられ、武器を隠し持っていないかなどと言いがら天井を突かれた」。

島民は、恐怖と不安から、命がけで島から脱出するようになった。そうした恐ろしい兵がいる中、河田さんは家に来た兵、ソ連軍ナンバー2の「アレキセイ」と「戸棚の中の

ソ連軍侵攻、豹変した日常



河田さんと取材を行った奥山局長

当時の体験を語ってくれた河田弘登志さん

河田弘登志さん…昭和9年(1934年)生まれ。漁師の家庭に生まれ、中学卒業後漁業を行う。その後、会社員を経て、1958年に根室市職員になる。1965年に根室市が領土対策係を立ち上げた時から活動を開始した。現在は、千島歯舞諸島居住者連盟の副理事長として活躍している。86歳。

「北方領土を見て・知って」 次世代に引き継ぐ想い

河田さんは、北方領土返還運動と今後の課題について「北方領土は歴史的にも国際法上からみても紛れもなく日本固有の領土である。占領されてから75年経った今でも返還の目処が経っておらず、この数年はコロナウイルスの影響でロシア側と連絡が取れず悔しい」と話した。また、

「現在、二世にも北方領土について語り続けているが平均年齢は75歳を超えている。これからは、三世に引き継いでいくことが課題になってくる」と話す。最後に、「勉強しなさい、勉強しなさい」と言う前に、勉強しなければならぬ環境を作らなければならない。それと同様に、北方領土の事も学ぶ環境を作ることが大事。そして納沙布岬に来て、北方領土を見て欲しい」と話し、北方領土に対する想いを語った。(奥山)



四島のかけ橋の前で記念写真を撮る3C

島民の望み叶わず

河田さんはアレキセイに「根室にある学校に行きたい」と話した。子供は学校に行かないとダメだ」と、根室で使うための机を2個用意してくれて「学校が終わったら島へ戻ってこいよ」と言われた。

河田さんは、「親戚もいる島に戻ろう」と思っていたが戻ることとは無かった。そして、半数の人は島から脱出できたが、残りの半数は函館等に強制送還され、結局島から日本人はいなくなった。

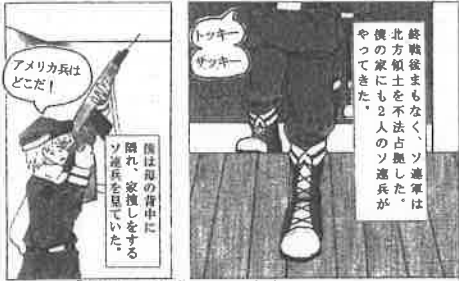
取材を終えて

今回の取材で、河田さんの貴重な話を聞くことができた。そして実際に納沙布岬で北方領土を目視し、ロシア船の往来も見て、領土問題を身近に感じた。

河田さんはソ連兵と親しくなれたが、当時の日本人にとってソ連軍の侵攻はどれだけの恐ろしいことであつたか。

未だに領土返還の目処が立たない中、返還運動を続け、語り継ぐ方々の思いが早く報われて欲しいと強く思った。(奥山)

未来へつながる北方領土



※トッキー→敵機、サッキー→お船



北方領土は歴史から見ても、国際法から見ても紛れもなく日本の領土だ。



北方領土は島民だけでなく、日本国民全員の問題だが、関心の無い人が多いのが現状だ。



SNSの使い方と対人関係の悩みについて、本校スクールカウンセラーの鹿川靖子先生に話を聞いた。鹿川先生は「SNS上の誹謗中傷はなくてはならない。匿名性を利用しネット上

でストレスを発散できる限り不可能。なのでSNSの使い方を小学生の時点で浸透させるべき。義務教育に組み込む必要もあるので「は」と指摘する。

また、「対人関係で悩むのは高校生に多く、心が傷つきやすいことが原因。傷つきやすい人の特徴は自信が無く、自分を大切にできない人」と述べ、解決策として「将来の夢を大切に目標を持って生活する。困ったことがある

今回のアンケートで
いじめ対策には「思い
やりを持つことが大
事」という回答が複数
見られたが、具体的に
は何をすれば良いのか
これについて鹿川先
生は、「言葉の使い方

『くをやっちゃだめ』という言葉。これを『こうしたら良いんじゃない?』と変えてみると、相手に与える印象が大

きく違ってくる」とアドバイスをくれた。

そして最後に、「言葉を使い換えること。これが、他人のことを考える思いやりに繋がるはず」と語ってくれた。

思いやりは

「言葉遣い」に出る

刺さるかは人によって違ふ。同じ言葉でも揚げ足を取られたと思う人もいれば、別に気にならない人も。特に人

口の2割といるときれ
ている『敏感な人』へ
の接し方は一般的に氣
をつけるポイント」と
語った。

取材を終えて

取材を終えて

対人関係での悩みは生きている限り逃れられないが、減らすことはできる。

この取材で相手より自分を変えることが先決ということが分かった。また、今回のアンケートではSNS上の誹謗中傷は無くならないとの

回答が多かったがだからこそ、言葉の使い方に心を配るべきだろう。そして互いに心穏やかに生きるためには、まずそれぞれが心動くことに夢中になるのが良いのかも知れない。

今を生きる私達は意識を変えていかななくてはと感じた。

（松井）

(松井)

SNSについてのアンケート

芽高生の SNS の使用率



SNSで気を付けていることは？	計
個人情報漏れ	20%
なし	30%
悪口を書かない	12%
誰が見ても良い物を載せる	

SNSで困ったことは？	計
なし	24%
知らない人との関わり	23%
感情が分からない	15%
いいねを押してくれない	10%

名前の掲載に
抵抗はあるか



顔の掲載に
抵抗はあるか



どんな言葉が傷つくか？

悪口
死ね
無し
キモい
ブス
容姿関係

誹謗中傷について思うことは？

良くないこと、悪い、ひどい、最低 30
 無くなって欲しい
 人間としてあり得ない
 興味ない
 仕方なし、場合による
 子ども、弱い人だなと思う

どうすれば群衆中傷は無くなるか？

無くならない
相手のことを考える
個人の意識の問題
SNSを使わない
分らない
SNSをなくす
傷つく言葉を送れないようにする

11

書かないよう気を付ける 1
重い刑罰に処す 10
悪口を言わない 6
SNSの使い方を学ぶ 6
広い心を持つ 5
多くの人が問題視する 4
性格を直す 4

アンケート分析

今回のアンケートでは、SNSの利用者はほぼ全員で、顔・名前のSNS上の掲載に抵抗が無い人が100人を超えた結果となった。

見てもよいものを「**さ**せる」が続く。困ったことは「**なし**」が圧倒的だが、「文字だけで感情がわからない」や『いいね』を押してくれない等の悩みがあった。

誹謗中傷について
は9割以上が「良く

将来の夢は自分の
「経験」から



鹿川さん曰く「目標のある生活に将来の夢を持つことが大切」とのことです、ここからはキャリアコンサルタントの森池君之さんを取材した。森池さんは「夢や目標は何も無いところから突然降って湧いてくる訳ではなく、基になる経験があって形作られる。努力したことや、何かを見聞きして強く印象に残ったこと、憧れの人を見て『いつか私もこうなりたい』という心の動きを伴うもの」と語る。なお、ここで言う「経験」とは、「勉強や部活動、アルバイト」等も含んでいるそうだ。「こうした経験等が直接将来の夢に繋がることは無くても、重要なのは理想の姿に目標を設定し、そのための手段を考え、実行する方法を知っているこ



かつて芽高の就職支援をしていた森池さん

とが大事」と語った。

そして目標設定の仕方について「目標を見つけることはまだ難しいかもしれないが、些細なきっけでも魅力を感じたことをやってみて」とアドバイスした。



芽室町保健師の方々

芽高生、休日に生活リズム乱れがち

あなたは大丈夫？

アンケートによって、芽高生は土日に不規則な生活を送ってしまうということがわかった。今回はその対処法や、日ごろの運動量を調査した。

不規則な生活、脳に影響

— 適度な運動と睡眠を大切に —

アンケートの結果、土日に不規則な生活習慣を送ってしまうという生徒が多かった。このことを、芽室町役場子育て支援課の保健師に話を聞いた。

保健師は、「不規則な生活習慣を続けると体内時計と生活リズムでズレが出てきてしまう。週の後半にはリズムが戻るが、土日にまた狂い、悪循環に。日中の寝不足状態は脳へ影響し、集中力や記憶力などの大事な機能が低下し、学力低下にも

関連する」と語る。また、日々の疲れの取り方を「睡眠、食事、気を付けること。日中眠いとかイライラする場合は睡眠時間の見直しをして欲しい。また、散歩等、適度な運動をする」と心身がリラックスできる。さらに、音楽を聴いたり歌ったりする等、気分転換をする」と良い。ゲームやスマホも気分転換の一つだが、依存症に繋がるのでやりすぎに注意」と語ってくれた。(木村)

未来へ繋ぐ生活習慣

他に、昼夜逆転への対処法を聞くと「まず起床時間を整え、起きたら太陽光を浴び、朝食も少しでもいいので食べる。夕食は寝る2時間前に済ませ、夜帰宅が遅くなる人は分食をしたり、うごん

最後に、理想的な生活習慣とそのメリットを聞いたところ「生活リズムを一定に保ち、週末の起床時間のズレは2時間以内にして体内時計をずらさないように。朝食はご飯やパンだけでなく肉や魚、野菜、乳製品を取ると昼間の集中力も増し夜もよく眠れる。今の生活習慣は将来に繋がるので今から意識することが大切」と語ってくれた。(田中)

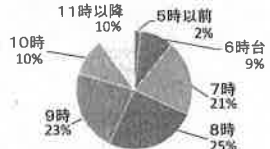
生活習慣についてのアンケート

回答数354人(6/7調べ)

何時頃に起床しますか？(平日)



何時頃に起床しますか？(休日)



普段何時に寝ますか？(平日)



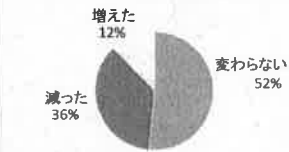
普段何時に寝ますか？(休日)



コロナ前と後で体重は変化しましたか？



コロナ前とコロナ後の運動量の変化



1083歩の山口さん



3000歩の五十嵐さん



1262歩の中川先生

万歩計DE調べてみた
学校生活だけで運動不足

普段の学校生活ではどれくらい動くのか。中川智先生、山口和真さん(2B)、五十嵐琉さん(1C)に朝から帰りのSHRまで万歩計を付けてもらった。結果は中川先生が1262歩、山口さんが262歩、山口さんが1083歩、五十嵐さんが3000歩。この結果に中川先生は「もっと動いてると思った」、山口さんは「座っていることが多い」と語った。つまり、学校生活(部活動含まず)だけでは動いていないことが分かった。(木村)

2007年にオーブンの『あいうす屋』は、芽室町の食材を使ったアイスやジェラートが売りのお店。店長の中村がほるさんの、お勧めメニューは、「ジェラート」。

「一度で二度美味しい」とのこと。一押しは「かぼちゃと落花生」。また、季節限定で旬の食材を使ったジェラートやアイスもあり、現在は山わさびが店頭に並ぶ。「今後もみんなに喜んでもらえるものがあれば作りたい」と語った。(木村)



地元産にこだわりをもつ店長の中村がほるさん

Shops in Memuro

絶賛・絶品
ジェラート

写真はカップアイス350円

めっちゃおいしかった by 局員K

「昨ぱパイ」は、昨ぱパイ第一(2008年9月)。(前々号で昨ぱパイで第一回は2010年と書きましたが間違いました。お詫言します。)

さて、今回で「昨ぱパイ」が遂に100回。そこで今回は、「昨ぱパイ」というタイトルを再考した。「昨ぱパイ」は、昨ぱパイの存在の食べ物はないものかと。我々は考えた。カレーの福神漬、シウマイのグリーンピース等。しかし何か物足りない。更に昨ぱパイのような略も思いつかず。そこに通りがかりのT先生が「柿ピーのピーナッツ」を提案。確かにいい。だが略は「柿ピー」。これではただの商品名だ。やはり「昨ぱパイ」は唯一無二だ。「昨ぱパイ」しか勝たん。

と、熱く語って見たが、昨ぱパイの存在の食べ物はないものかと。我々は考えた。カレーの福神漬、シウマイのグリーンピース等。しかし何か物足りない。更に昨ぱパイのような略も思いつかず。そこに通りがかりのT先生が「柿ピーのピーナッツ」を提案。確かにいい。だが略は「柿ピー」。これではただの商品名だ。やはり「昨ぱパイ」は唯一無二だ。「昨ぱパイ」しか勝たん。

編集後記

私の学年は私しか居なく先輩方にとても可愛がってもらいました。先輩方が居なくなった後とはとても寂しかったですが、私の後輩達は面白く可愛かったのでもう何か部活を続けることができませんでした。頼りなさ過ぎる局長は務まりきらなかったと思いますが、今まで一緒に部活をしてきてくれてありがとう。

1年生から問題の絶えなかった私を3年間見守り続けこの編集後記を書かせてくれた石森先生には感謝してもしきれません。

本誌にお世話になりました。(奥山)

局長 奥山 惟碧(3D)
副局長 長尾 紗和(2D)
佐藤 力也(2B)
山口 和真(2B)
奥村 愛可(2C)
木村 空(2D)
松井陽花莉(2D)
田中 涼葉(1A)
酒井 彩華(1B)
近藤 麻衣(1C)
顧問 石森由香利
横濱 優子

昨ぱパイ祝 100回記念SP