

# 垂水一心

編集：垂水中央中PTA広報文化部 発行：垂水中央中学校PTA



垂水中央中学校  
公式イメージキャラ

## 1年生 ようこそ



### 垂水中央中学校へ

1年生は、中学校生活に慣れてきて、二年生は、学校の中核としての自覚が芽生え、三年生は最終学年を迎え、進路について考えたり、最後の学校行事を楽しみながら、日々を大切に生活していることでしょう。

これから生徒たちは、夏休みを有意義にすごし、二学期の体育大会や文化祭などの学校行事で協力したり競い合ったりして、更に成長することでしょう。

校訓に「創造・感動・鍛錬」を掲げた学び舎で日々成長する生徒たちのため、生徒の成長を手助けして導いてくださる先生方、そして、子どもたちの成長を一番に願う保護者の皆様とともに、PTA活動を通じて、垂水中央中学校を盛り上げていければと考えております。本年度も皆様のご協力をお願いいたします。



PTA会長  
吉崎 亮太

令和元年度も既に三ヶ月が経過し、一年生は、中学校生活に慣れてきて、二年生は、学校の中核としての自覚が芽生え、三年生は最終学年を迎え、進路について考えたり、最後の学校行事を楽しみながら、日々を大切に生活していることでしょう。

## 校長先生にインタビュー

### ★どんな中学生でしたか

今より少し痩せていました。野球部に所属し、教科は社会科が好きでした。

### ★お勧めの本

- ・きみの友だち (重松清)
- ・カラフル (森絵都)
- ・くちびるに歌を (中田永一)



長崎伸一 校長

### ★ひとこと

自分で自分を軽蔑したりバカにしたりしていませんか。自分をダメだと思いついて、何とかに成功した人はいません。自分の持っている力を誤解しないでください。あなたには、まだまだ使っていない能力が眠ったままになっているのです。

## 職場体験を終えて

### 三日間で学んだこと

三年二組 木場 沙羽

五月二十一日から二十三日の三日間、私は、カトリック幼稚園に職場体験に行きました。なぜ、幼稚園・保育園を希望したかという点、子どもが好きで保育士はどんな仕事をするのか知りたかったからです。

一日目は、三歳児から五歳児のクラスに入りました。誕生日会があったので、給食の準備をしたり着替えの手伝いをしたりしました。緊張して自分から積極的に行動することが出来なかったけれど、子どもたちと遊んだり、一緒に話をしたりして緊張はとけていきました。二日目は、〇・一歳児のクラスに入りました。三歳児から五歳児の子どもたちと違って、自分一人で出来ないことが多いので、手伝いや見守りをするのが大変でした。給食の時、子どもが嫌いな食べ物があったので、私は「おいしいよ。」と言いな



ながら口元まで運んで待っていました。すると、先生が「自分で食べようとする

と思うから様子をみて。」とおっしゃいました。すると、その子は自分で、しっかりと嫌いな食べ物を食べました。私は、このことから、無理に食べさせるのではなく、見守りながら待つてあげる事が一番大事なのだと感じました。



そして、最終日は、一日目とは別の三歳児から五歳児のクラスに入りました。朝、子どもたちが自分のお仕事をしている時に、分かんかったり困ったりしていたら保育士さんがすぐに手伝うものだと思います。しかし、そうではなくて必要な時だけ手伝い、子どもたち自身に最後まで頑張らせ、やり遂げさせることが本当の手伝いなのだと学びました。最後の時間に、子どもたちとたくさん話して遊んで、お別れのときはとても寂しかったです。

この三日間で、先生として本読みをしたり、手伝いをしたりたくさん体験をさせていたいただいて、保育士の仕事について学ぶことが出来ました。また、子どもたちと気持ちを通じ合うことの喜びを感じ、職場体験だったけれど、本当の保育士のようになれたと思います。この体験を今後になかしていききたいと思います。

## 修学旅行を終えて

2年3組 前田 美響



私が修学旅行で特に心に残ったことは、二日目のタクシー研修と軍艦島です。タクシー研修では、眼鏡橋や中華街に行き長崎をたっぷり味わうことができました。軍艦島では、実際に上陸することができ、島の中でガイドさんの説明を聞きました。軍艦島について一番驚いたのは、最盛期に五千二百人以上の島民が暮らし、東京都の九倍という人口密度の町になったことです。私はそれを聞いた時、こんなにしんと静まりかえった所に人が住んでいたなんて想像もつかず、本当にすごいと思いました。この他にも、平和学習では戦争・原爆の恐しさやこれからの日本の平和について考えたり、ホテルやグリーンランドでは友達と過ごす本当の楽しさを改めて感じたりすることができました。たった三日間という少ない時間でしたが、平和についてだけでなく集団行動の大切さなど人としてマナーも学び、とても貴重な三日間でした。今回、学んだことをこれからの学校生活に生かして過ごしていきたいです。



## 宿泊学習を終えて

一年三組 大園 心音

私たち一年生は、大隅少年自然の家で一泊二日の宿泊学習に参加しました。

この二日間でさまざまな体験をしました。野外炊飯の活動が心に残りました。班のみんなと協力してカレーを作ったのですが、かまどでご飯を炊くのが本当に難しかったです。それでも一生懸命頑張りました。みんなも上手にできました。みんなと食べたカレーはとってもおいしかったです。

二日目は、錦江湾眺望ハイキングに行きました。友達と協力して、歩きにくい道など一緒に支えあいながら全員で最後まで歩ききることができました。途中で見えた錦江湾の眺めは、本当に素晴らしかったです。この宿泊学習で多くのことを学ぶことができました。今後の学校生活で、友達と協力しながら学校生活をよりよいものにして、一年生みんなが頑張りたいです。とても有意義な集団宿泊学習でした。



# 令和元年度 PTA 役員紹介

## 【三役】

役職	氏名
会長	吉崎 亮太
副会長	平石 明子
	増田 春香
	鎌田 秀臣
	山下 厚実
	堀之内 順
池田恵津子	
今村 圭	
書記	平石 明子
会計	増田 春香
監事	鎌田 秀臣
T書記	古市琴斗美
T会計	坂元 浩之

## 【学年部長】

学年	部長
1年	大窪 美香
2年	前田 速美
3年	堀内 貴志

## 【校区部長】

地区	氏名
牛根・境・松ヶ崎	中濱 伸次
水之上	吉留 翼
新城	田中 悠一
協和	川井田大介
柊原	森山慎太郎
垂水	石川 聡
部活動後援会部長	吉崎 亮太

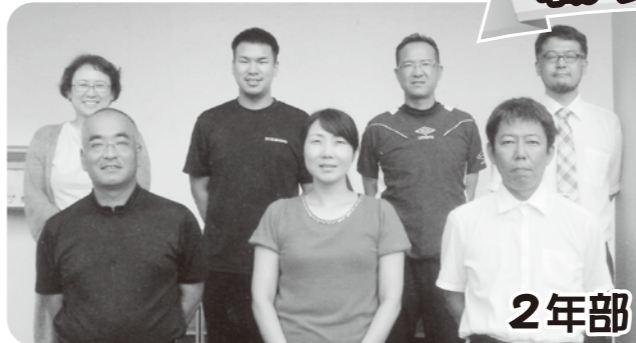
## 【学級部長】

学年	学級	氏名
1年	1組	岩切 里美
	2組	丸山 直子
	3組	大窪 美香
2年	1組	岩元ゆかり
	2組	森山 悠子
	3組	前田 速美
3年	1組	中馬 清子
	2組	堀内 貴志
	3組	和田 朝美



# 職員紹介

★名前 ①担当学級 ②部活動 ③好きな芸能人



### 2年部

上之園明子 大塚俊希 富吉 健 芝元 隆  
 ①3組副担任 ①2組副担任 ①学年主任・1組副担任 ①特別支援学級担任  
 ②吹奏楽 ②剣道 ②野球 ②創作  
 ③大泉 洋 ③ムロツヨシ ③松岡修造 ③鷲崎 健

山口隆行 脇岡洋子 藤田誠剛  
 ①3組担任 ①2組担任 ①1組担任  
 ②サッカー ②女子バドミントン ②野球  
 ③渡瀬恒彦 ③松嶋菜々子 ③新垣結衣



### 1年部

河野恵子 加藤秀俊 上木崎弘 立元昌徳  
 ①3組副担任 ①学年主任・2組副担任 ①1組副担任 ①1組副担任  
 ②ソフトテニス ②ソフトテニス ②創作 ②女子バレーボール  
 ③岡田准一 ③小田和正 ③玉置浩二 ③松岡修造

鬼ヶ原 建一 古市琴斗美 野口美咲  
 ①3組担任 ①2組担任 ①1組担任  
 ②剣道 ②ソフトテニス ②ESS  
 ③反町隆史 ③渡辺直美 ③福山雅治

## 環境整備部

部長 山本千幸  
 環境整備部では、年二回の奉仕作業を予定しており、まずは八月の第一回目の奉仕作業で、気持ちよく二学期を迎える事ができるように、たくさんの方々に参加して頂き、普段手の行き届かない所などきれいにすることができたいと思います。

## 研修部

部長 村下順子  
 今年度も七月に研修視察を行い、鹿児島高校と鹿屋中央高校を見学してまいりました。今年も沢山の保護者の参加がありました。家庭教育学級では、進路に関する講演も予定しておりますので是非皆様参加されてください。

## 各専門部

より

## 広報文化部

部長 鶴狩ひとみ  
 広報文化部では、各学期一回、学年単位で活動し、PTA新聞「垂水一心」を発行します。原稿依頼させて頂くこともありますが、思いがけず協力をお願いします。垂水中央の想いを親子で話し合う一助になれば幸いです。

## 保健体育部

部長 迫田和文  
 はじめに、PTA親睦大会へのご協力に感謝申し上げます。保健体育の充実には、生涯にわたる心身の健康増進やスポーツライフの実現を促すと考えられています。今年度、各行事に一致団結して取り組み、同分野の発展に貢献できるように努力します。



### 4年部

神崎洋子 木下 巴 大坪めぐみ 川添美鈴 山本千幸  
 ①支援員 ①支援員 ①養護教諭 ①学校主事 ①司書補  
 ③高畑充希 ③石原さとみ ②ESS ③半分青いの時の佐藤健 ③新垣結衣

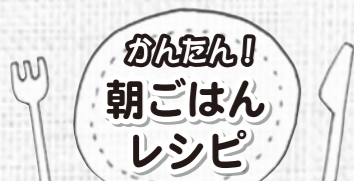
大坪高子 今村 圭 長崎伸一 坂元浩之 西濱一生  
 ①支援員 ①教頭 ①校長 ①事務職員 ①支援員  
 ③稀勢の里 ③北野 武 ③博多華丸 ②ソフトテニス ③リチャード・ギブ乃木坂46(ハマオシ) ③マツコ・デラックス



### 3年部

小園裕樹 上村二三乃 橋本優菜 有川 悟  
 ①3組副担任 ①2組副担任 ①特別支援学級担任 ①学年主任・1組副担任  
 ②サッカー ②女子卓球 ②吹奏楽 ②男子卓球  
 ③B'z ③天海祐希 ③東方神起 ③いかりや長介

西村八郎 山田健治 松元佳恵子  
 ①3組担任 ①2組担任 ①1組担任  
 ②女子バレーボール ②女子バドミントン ②ESS  
 ③有吉弘行 ③原田知世 ③木村拓哉



## かんたん! 朝ごはん レシピ

食欲がない子も朝食をとる習慣をつけるため、まずは一品でいろいろな栄養がとれるようにしたり、主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食がとれるようにしたりしてはいかがでしょうか。脳のエネルギー源となる炭水化物を忘れずに!

### 1 前日の夕食のリメイクした、一品で具たくさん料理紹介

ポイントは、「残り物を使う」のではなく、「朝のために残しておく」こと!

### ★ポテサラチーズトースト

食パンにポテサラ+チーズをのせて焼く。サラダは前日の夕食の一品として作り、とり分けておく。  
 ※果物やスープを組み合わせると、栄養アップ!

### ★具たくさんうどんや雑炊

前日に具たくさん汁物を多めに作り、翌朝、うどんや雑炊にアレンジする。  
 ※卵を具として足したり、果物を組み合わせると栄養アップ!

### 2 缶詰を利用して作る料理紹介

#### 鮭雑炊 [2人分]

ごはん …… 茶わん2杯  
 水 …… 700ml  
 かつおぶし …… 小袋1つ  
 しょうゆ …… 少々  
 しょうゆ …… 小さじ1/2  
 しいたけ(千切り) …… 2枚分  
 鮭水煮缶 …… 80g  
 ごま …… 小さじ1  
 ※のり、ねぎ、三つ葉などをお好みで。

(作り方)  
 ① 鮭缶はザルにあげ、水気を切る。  
 ② 鍋に味付けしただし汁をいれ、千切りにしたしいたけを加えて煮る。  
 ③ ごはんを加えてひと煮立たせ、①を入れて火をとめ、ごまと好みの薬味を加える。  
 ※さっぱりしているので、夜食にもむいています。

#### さんま蒲焼丼 [2人分]

ごはん …… 茶わん2杯  
 さんま蒲焼缶詰 …… 1缶  
 たまねぎ(千切り) …… 1/4個  
 干しいたけ(千切り) …… 2枚  
 しいたけ戻し汁 …… 1カップ  
 卵 …… 2個  
 ねぎ …… 少々  
 ※のり、三つ葉などをお好みで。

(作り方)  
 ① 鍋にしいたけの戻し汁を入れて、具を入れて煮る。  
 ② ①にとき卵をいれ、好みのかたさで火をとめる。  
 ③ ごはんの上に②を盛り付け、ねぎを散らす。

### 3 子どもでも簡単に作れる料理紹介

#### とろとろめかぶ豆腐 [2人分]

とうふ …… 70g  
 めかぶ …… 40g  
 ちりめんじゃこ …… 大さじ1  
 しょうゆ …… 小さじ1/3  
 酢 …… 小さじ1と1/3  
 ごま油 …… 小さじ1/3  
 ※時間があれば、とうふをキッチンペーパーに包み、水切りする。

(作り方)  
 ① ポウルにとうふ、めかぶを入れてざっくり混ぜ合わせ、調味料を加えて混ぜる。  
 ② 器に盛って、上にちりめんじゃこをのせる。

#### もやしとピーマンのりあえ [2人分]

もやし …… 40g  
 ピーマン(千切り) …… 20g  
 のり …… 1/2枚  
 かつおぶし …… 小袋1/2  
 ごま油 …… 小さじ1/2  
 しょうゆ …… 小さじ1/2

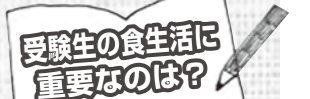
(作り方)  
 ① もやしは洗って水気を切る  
 ② 耐熱容器に①と千切りにしたピーマンを入れ、ごま油をまぜてラップをし、電子レンジに2分かける。  
 ③ しょうゆをかけてもう一度まぜ、さらに電子レンジに1分かける

## 平野朋子(栄養士)

### 受験生の食生活

三年生は受験に向け、日々努力をしていることでしょう。受験には健康な体と落ち着いた心が大切です。それは毎日の食生活によって身に付けることができます。

栄養教諭の平野です。垂水の学校給食センターに赴任し、四年目になります。また、垂水小学校の職員でもあります。垂水の豊かな食材を取り入れた安全・安心な給食作りを心がけ、各学校と連携して食に関する指導の推進に努めています。



① 朝食をとりましょう。  
 私たちの脳は8時間程度しかエネルギーを蓄えておくことができません。朝食ぬきで登校すると、脳の活動するエネルギーは、ゼロの状態で一日がスタートすることになります。そのため、イライラや体調不良の原因にもなります。脳の主なエネルギー源は、ごはんやパンなどの炭水化物です。子どもたちは、ごはんを食べる量がとても少なくなっているようです。主食をしっかり取るようにしましょう。

② 夜遅い時間に食べないようにしましょう。  
 朝は食欲がないという子もいるでしょうが、なぜ食欲がないのかを考えてみましょう。眠る前に夜食をとっていませんか。脂肪の多いカップめんやスナック菓子などは、胃に負担がかかるので特に食べないようにしましょう。眠る2時間前には食べないことが大切ですが、どうしても空腹で眠れないときは、ホットミルクや、消化のよい雑炊や煮込みうどん、焼き芋などを少なめに取るようにしましょう。

③ 夜更かしは厳禁です。  
 人は眠っている間に昼間学習したことを記憶していきます。睡眠時間が短いと、学んだことをしっかり記憶に残せなくなるうえ、免疫力も低下します。眠りのゴールデンタイムといわれる夜の10時から夜中の2時の間に熟睡することが大切です。学習の成果を生かし、更に健康が保てるよう、睡眠時間を確保しましょう。