

四葉祭 プログラム

- 10月26日(金)
 - ・文化部・委員会の発表
 - ・各クラス旗の発表
 - ・箏曲部演奏 ・歌うま王座決定戦
 - ・有志によるステージ発表
- 10月27日(土)
 - ・有志によるステージ発表
 - ・炭酸早飲み ・仮装ガールズ
 - ・仮装メンズ ・物まねダンスバトル
 - ・芸術鑑賞 (ダブルタッチ)



復活!四葉祭!



No. 48

福島県立四倉高等学校
四倉PTA事務局
いわき市四倉町5丁目4
電話 32-5111
FAX 32-7131

四葉祭を終えて

実行委員長 菜花 勇貴
四葉祭を終えて、私は実行委員長を務めることができたことを誇らしく思っています。

四倉高校は、長い期間文化祭を開催していませんでした。今回、この四葉祭が大成功を収めることができたのは、四倉高校の全生徒一人一人が、文化祭を楽しんでいると努力した結果です。昼休みなど短い時間を有効に活用してパフォーマンスを考えたり、放課後遅くまで残って作品を仕上げたりと、準備期間も楽しんだからこの大成功だと思えます。次回の四葉祭も四倉生全員で盛り上げてくれることを期待します。

総合司会を担当して

末永 義樹

今年度、四倉高校では一五年振りに文化祭が復活しました。私は総合司会を任せましたが、一五年振りの四葉祭の司会ということ、スムーズに進行できるか不安でした。先生方や生徒会の皆さんの協力のおかげで大役を果たすことができました。

今回の四葉祭は、生徒全員が一致団結し、一生懸命頑張ったので、とてもよい文化祭になったと思います。次年度からも文化祭は続いていくと思います。後輩の皆さん、今回以上に盛り上がる文化祭を目指してがんばってください。

優勝者へインタビュー!!

★ダンスバトル優勝

三年一組 代表 渡辺 美沙
Q どのくらい練習した?
A 四葉祭準備のための時間はもちろん、休み時間や放課後まで毎日練習した。

★仮装(男子)

一年二組 ラブ♡米寿 遠藤 真紀
Q 優勝して嬉しかったことは?
A 優勝したことで、後輩等からも親しく「おばあちゃん」と声をかけられるようになった。

★炭酸早飲み

二年一組 高萩 祐輝
Q 炭酸飲料はよく飲む?
A ほぼ毎日一本くらいは飲んでる。しかし、好きな飲み物はミルクティー。

★芸術鑑賞 ダブルダッチ

世界No.1ダブルダッチチーム カプリオール
Q 優勝したときの気持ちは?
A やる気が半端なかったもので、当然の結果だと思った。



今年度の芸術鑑賞は特別だった。文化祭が復活することになり、最後の大トリとして盛り上がる何かを考えなければならなかった。生徒が見て、素直にすごいと思うもの、そして体験できるものと考えたのが「ダブルダッチ」だった。

リーダーのNOBUとは、大学の同じクラスであったこともあり、大学時代と変わらないノリで電話をしてみた。文化祭復活の流れなどを話したところ、出演依頼を快諾してくれた。もっと詳しい話をし、いろいろ考えていたが、数日後にはシルク・ドゥ・ソレイユ出演のためカナダに出発し、帰国するのは9月末になるとのことでマネージャーと連絡をとることになった。数回マネージャーと打ち合わせを行ったが、本人とコンタクトの取れないもどかしさがあり、どんどん不安になっていく。そんな不安を感じ取ってか、土屋先生は当日まで来ないんじゃないかと思っていたらしい。心配かけてすみませんでした。



そんなこんなで当日になりカプリオールが到着。時間がないなか打ち合わせを行い、体育館でのリハーサルを見て、彼らの熱さやエネルギーを感じ、不安は完全に無くなった。いつもなら堅く芸術鑑賞会を始め

るが、文化祭だし、ダブルダッチショウケースということもありフランクな感じで紹介し、登場!!さすがです、ものの数分で生徒の気持ちをつかみグイグイ引き込む、スピーディーでパワフルでアクロバットなパフォーマンスで度肝を抜かれた。ただ見せつけるのではなく、メンバーのキャラがしっかりして誰を見ても楽しい、時にはコミカルな動きや生徒をいじったりして飽きさせない演出には、脱帽でした。

やっぱり人間が本気で何かに取り組んでいる姿が一番カッコイイです!みなさんは何を感じ取りましたか?ただ、「すごい」とかだけじゃなく、それぞれの捉え方は違っていいから、彼らのメッセージを感じて欲しい。彼らの本気度に涙を流した先生もいました。

最後に、急な依頼にも忙しいスケジュールの中、快諾してくれたカプリオールのメンバーに感謝申し上げ、カプリオールがもっともっと世界で活躍することを、心から願いたいと思います。(浅川 富之)



Q 優勝した時の気持ちは?
A 三年生や一年生より早く飲みまわって嬉しかった。最高の気持ち。今回は十九秒だったが、余裕があったので、もう少し頑張れば十五秒切りができたかと思

Q 工夫した点は?
A 「少女時代」のイメージを保つために、衣装やメイクを韓流風にしたり。Q 優勝したときの気持ちは?
A やる気が半端なかったもので、当然の結果だと思った。

Q 仮装した時の気持ちは?
A 恥ずかしさはあったけど、これを通して皆の協力の輪ができて楽しかった。Q 工夫した点は?
A 工夫した点は?

Q 優勝して嬉しかったことは?
A 優勝したことで、後輩等からも親しく「おばあちゃん」と声をかけられるようになった。

Q 炭酸飲料はよく飲む?
A ほぼ毎日一本くらいは飲んでる。しかし、好きな飲み物はミルクティー。

Q 炭酸を飲むとゲップしたくなるのでは?
A おいしく飲むために遠慮しないで盛大にゲップする。

校長先生の ある光景

校長 池田 健一郎
本校では様々なボランティア活動を行っている。たとえば、JRC部では、週一回、四倉町の介護施設を訪れている。入所者の方と一緒にトランプやお手玉遊びなどをしてリハビリのお手伝いをしていく。入所者の皆さんにも大変喜ばれている。また家庭クラブでは、四倉保育所で子ども達とのふれあい活動を行っている。今年度は十一日間で延べ八十五名の生徒が参加した。子どもとの接し方に戸惑っていた生徒も、慣れるよと笑顔で対応できるようになる。園児達も「遊ぼう」と元気に声をかけてくる。「ボランティア(英語でVolunteer)」は、「自由意志」を意味するラテン語の言葉の語源とするのである。日本では広く奉仕活動や無償労働のことを呼ぶ場合もあるが、元々は、自発的・自主的に無償の奉仕活動をする人々を指している。最近、本校では、終業式や始業式の際に、以前は見られなかった光景を目にするようになった。生徒が式場に入る時には体育館シューズに履き替えて式に臨むのだが、それまで履いていたサンダルは入口に脱ぎっぱなしである。そして、全員が入場した直後、何人かの生徒がサンダルを一つ一つ丁寧にきちんとそろえてくれるのである。雑然としていた三百人以上ものサンダルが、ほんの数分後には整然と並べられている。見事というほかはない。この行動に私も胸が熱くなる。彼女達もまた素晴らしい「ボランティア」である。



四葉祭特別企画!
クラス旗
コンクール!

四高 絆 和 輪 団結力

文化祭を開催するに当たり、企画の立案は特に重要でした。そんな中で、どのクラスからも「この企画をやりたい!」と意見が出たのがクラス旗の作成でした。各クラスが「絆」をテーマに、担任の似顔絵を入れることでそれぞれの特色を出した旗を作成しました。



平成二四年度 家庭クラブいわき地区連盟 研究発表大会 学校家庭クラブの部 最優秀賞 受賞 四倉高校家庭クラブ

題目「四高生! どんどん食べよう 朝食丼!!」

一 題目設定の理由
本校生徒の朝食摂取率を調べてみると、平成二三年度は「八四%」でしたが、平成二四年度は、「七〇%」とかなり低下していることが分かりました。これは問題だと感じ、朝食をテーマに研究を進めていこうと考えました。

二 実施内容
①本校
一 種類のポスターを作り、全てのクラスに掲示しました。また、本校生に朝食に関する標語を考えてもらい、廊下等に掲示しました。さらに、食育だよりを発行しました。
②保育所
四倉保育所に訪問し、活動しました。まず、朝ごはんクイズを実施しました。ごはん茶碗だけが描いてあるボードに、朝ごはんにふさわしい料理を子どもたちが選んで貼り付け、朝ごはんを完成させていくというものです。また、その完成した朝ごはんの絵と同じ「朝ごはんのぬり絵」を行いました。
③朝食作り
十一種類のどんぶりを作りました。
「レタス・ツナ丼」「オクラ・長いも・納豆丼」「きゅうり・豆腐丼」「カイワレ・じゃこ・温泉卵丼」「チーズ・ブロッコリー・納豆丼」「ツナたまご丼」「かまぼこたまご丼」「ウインナーたまご丼」「ちくわたまご丼」「牛肉丼」「キャベツ・豚肉丼」「たまねぎ・豚肉丼」
番外編として、トーストも作りました。
「ツナトースト」「納豆・オクラトースト」
④レシピ集作成
朝食丼の作り方、写真を掲載したレシピ集を作りました。
⑤料理講習会
レシピ集を使って、料理講習会を回実施しました。一回目は、「たまねぎ・豚肉丼」、二回目は、「牛肉丼」です。
後日、講習会を受けた人の中から、自分の家でも作りたいという人も現れました。
⑥朝食丼レシピ集の普及
レシピ集を、次のように配布し普及しました。
・本校の生徒全員、教職員全員
・四倉保育所
・四倉小学校の五、六年生(六年一組に訪問)
・四倉中学校生徒全員(二年二組に訪問)
・地域のお店(ホームセンター、道の駅、肉屋)
レシピ集配布後、道の駅に再度訪問すると、レシピ集は多くのお客様が持って帰り、配布した全でなくなっていました。



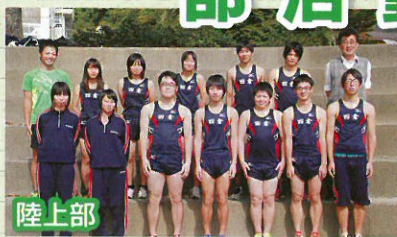
さらに追加して、レシピ集を置いていただくことになりました。また、四倉中学校の生徒さんが、家で「オクラ・長いも・納豆丼」をお母さんに作ってもらい、食べたそうです。このように、配布したレシピ集が、地域の方々のお家庭に届き、実際に活用されたことは、私たちがとても大変うれしい出来事です。

三 まとめと今後の課題
今回の研究で、ポスターや標語を教室や校内に掲示して「朝食をたべよう!」とPRすることができました。
また、保育所でも活動し、地域の子どもたちにもPRすることができました。
次に、朝食丼を十一種類作りました。これらをレシピ集にまとめ、本校、保育所、小学校、中学校、お店に配布し、四倉地区へ広く普及することができました。今後は、朝食丼からスタートした「食育」活動を、広く展開していきたいと思っております。そして今回の研究で得た地域とのつながりを大切にして、本校の家庭クラブの活動をより活発なものにしていきたいと思っております。

部活動紹介



野球部
「全力疾走」「最大発声」「笑顔」「感謝」野球部員である前に四倉高校生であれ！自覚と誇りを胸に目指すは甲子園！
顧問 三浦 勲/南館 孝栄



陸上部
☆己に勝つ☆走思走愛☆切磋琢磨
顧問 佐藤 琢麻/鷲 良光



サッカー部
県大会を目指して頑張っています。
顧問 小野 隆志/佐藤 正伸



バレー部
県大会出場を目指し、チーム一丸となって日々練習に励んでいます。
顧問 菅野 信人/菅野 貴史/高木 光子



バスケットボール部
[男子] みんなに応援されるチーム
顧問 遠藤 心平



バスケットボール部
[女子] 明るく元気に楽しく厳しく
顧問 浅川 富之



ソフトテニス部
[男子] 一致団結、元気に練習！
勝って県大会に行こう！
顧問 近藤 順子



ソフトテニス部
[女子] The important thing is not to stop questioning.
顧問 遠藤 弘毅

東北大会出場を決めて
三年組 原 佑樹
わが四倉高校柔道部は三年連続東北大会出場を達成しました。私が一年生の時、初めて団体戦で東北大会を決めました。三年生になった時、「私の代で連続出場を途切れさせない」というプレッシャーを押し潰されたために、とにかく練習しました。他校と比べて部員数は少ないのですが、効率のよい練習を考え、四高らしい練習を見つけた。とにかく声を出す。徹底的に技の確認。疲れはたまりましたが、自信ができました。大会当日、緊張で体が動かさず苦勞しましたが、今まで努力してきたことを対戦相手に全てぶつける気持ちで一戦一戦挑みました。個人戦で三位に入賞し、東北大会を決めました。負けた悔しさもありましたが、目標達成できたので満足です。応援してくださった全ての皆さんに感謝します。



柔道部
「上に出て上で勝つ」をモットーに常に上を目指して四高らしく頑張ります。
顧問 阿部 節久/鈴木 俊一



剣道部
継続は力なり
顧問 井上 理/中村あゆ美



卓球部
練習あるのみ。目指せ県大会。
顧問 太田れい子/清野 由佳



箏曲部
初めてのボランティア演奏会や大野中での箏曲指導と、高校生以外の方々との交流がありました。
顧問 瀬谷 浩子



吹奏楽部
音と心のハーモニーを楽しみながら練習に励んでいます。部員募集中！
顧問 瀬谷 浩子



茶道部
茶道を通して、礼儀作法と「おもてなしの心」を学んでいます。
顧問 猪狩 玲子



華道部
草花の美しさを通して命の尊さを表現・鑑賞しています。
顧問 小川 悦子



美術部
今年度は、いわき美術連盟の事務局校として中心となって活動しました。
顧問 土屋 裕子



JRC
気づき、考え、実行できる人間になろう。
顧問 金子 幸栄



家庭クラブ
お料理講習会や保育所ボランティア、みんなで楽しく活動しています。
顧問 折笠 浩美/前田 恵美

ごはん食べよう朝食丼!! 朝食丼レシピ

☆☆☆四倉高校生が、朝食丼を作りました。レシピを掲載しますので、ぜひ活用ください☆☆☆
*朝食には、どんぶり以外にも、味噌汁、野菜サラダ、果物、ヨーグルト等を加えてくださいね。
四倉高校 家庭クラブ

レタス・ツナ丼

【材料(1人分)】
・レタス…1/4個 ・ツナ(缶詰100g入り)…1/2缶
・塩昆布の細切り…大さじ1.5

【作り方】
1. レタスは一口大にちぎり、塩少々をふって手でむしり、しんなりしたら、さっと洗い、水気をよくしぼる。
2. ボールに、汁をきったツナ、レタス、塩昆布を入れ、混ぜる。
3. ご飯の上に、「2」をのせる。

オクラ・長いも・納豆丼

【材料(1人分)】
・納豆…1/2パック ・長いも…50g ・オクラ…2本 ・梅干し…1個
・青じそ…2枚 ・和風だし(の素)…小1/2 ・水…大1 ・しょうゆ…小1

【作り方】
1. 長いもは5mm角に切る。
2. オクラは、さっとゆでて水にとり、よくふいて小口切りにする。
3. 梅干しは種をとって、包丁で細かくする。
4. 器に納豆、長いも、オクラ、梅干し、和風だしの素、水、しょうゆを入れてよく混ぜる。
5. ご飯の上に「4」をかけ、せん切りにした青じそをのせる。

カイワレ・じゃこ・温泉卵丼

【材料(1人分)】
・ちりめんじゃこ…大2 ・貝割れ菜…15g
・温泉卵…1個 ・しょうゆ…適宜

【作り方】
1. ごはんの上にちりめんじゃこ、根本を切った貝割れ菜、温泉卵をのせて、しょうゆをかける。

チーズ・ブロッコリー・納豆丼

【材料(1人分)】
・ひきわり納豆…小1パック ・ブロッコリー…50g
・スライスチーズ…2枚 ・味つきのり…2枚
・しょうゆ…大1/2

【作り方】
1. ブロッコリーは小房に分けてゆでる(もしくは、水にぬらしてラップに包み、電子レンジで1分20~30秒加熱)。
2. 納豆はしょうゆと混ぜる。
3. ご飯の上に、のり、チーズ、ブロッコリー、納豆をのせる。

カマボコたまご丼

【材料(1人分)】
・かまぼこ…25g ・たまねぎ…30g ・しいたけ…1個
・三つ葉…適量
A ・煮出し汁…70ml ・しょうゆ…小2 ・みりん…大1

【作り方】
1. かまぼこ、たまねぎ、しいたけは薄切り、三つ葉は短く切る。
2. なべに、「A」とかまぼこ、たまねぎ、しいたけを入れ、煮る。
3. たまねぎがやわらかくなったら、とき卵を前面に流し入れ、三つ葉をのせ、ふたをして好みのかたさにする。ご飯の上にのせる。

牛肉丼

【材料(1人分)】
・牛肉(こま切れ)…80g ・サニーレタス…1枚
・ごま油…大1/2 ・しょうが…1/4片分
A ・しょうゆ…大1/2 ・みりん…大1/2 ・砂糖…小1/2 ・酒…大1/2

【作り方】
1. レタスはちぎる。しょうがは薄切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけしょうがを炒め、香りがたったら牛肉を炒める。
3. 牛肉に火が通ったら、調味料「A」を入れ、混ぜる。
4. ご飯の上に、レタス、牛肉をのせる。

進路室から

24年度 主な進路先 (25. 2. 20現在)

進学

- 【四年制大学】**
- ・会津大学コンピュータ理工学部 1名
 - ・いわき明星大学 3名
 - ・日本大学工学部 2名
 - ・神奈川工科大学 1名
 - ・埼玉工業大学 1名
 - ・駒沢女子大学 1名
 - ・仙台大学 1名
 - ・中央学院大学 1名
- 【短期大学】**
- ・会津大学短期大学部 1名
 - ・いわき短期大学 1名
- 【専門学校】**
- ・テクノアカデミー郡山 1名
 - ・いわきコンピュータカレッジ 1名
 - ・つくば栄養調理製菓専門学校 1名
 - ・千葉・柏リハビリテーション学院 1名



就職

- 【県内】**
- ・クリナップ(株) 5名
 - ・(株)みよし 2名
 - ・(株)サンフレックス永谷園 2名
 - ・(株)源太(源グループ) 3名
 - ・医療法人社団養高会高野病院 2名
 - ・ウェディングパーク(株)八幡台やまたまや 1名
 - ・(株)セキモト 1名
 - ・(株)花見台自動車 2名
 - ・古藤工業(株)いわき好間工場 1名
 - ・佐川急便(株)いわき店 1名
- 【県外】**
- ・(株)園部製作所 1名
 - ・(株)銀座 1名
- 【公務員】**
- ・特別国家公務員(自衛隊) 1名



就職支援教員 渡辺好先生に聞く

Q 今年の就職の状況を振り返って感じたことは？

A 建設・医療・介護などでは例年になく求人がありましたが、震災で若い世代が地元を離れ、人手不足になっているのが原因とされています。復興需要で労働条件・環境が以前と変わり、製造は(限られた企業ですが)一般求人がなかなか集まらないようで、それが新卒にまわってきていたと思われ、今年の卒業生には有利でした。

Q 今年はかなり早い時期に多くの生徒が内定をもらっていたようですが？

A 生徒と職場のミスマッチを避けるため(離職率をおさえるため)というところもあり、「適材適所」となるよう求人開拓しました。それが功を奏したのだと思います。

Q 一、二年生は、進路希望実現に向けて何をすればいいでしょうか？

A 次年度も復興需要で求人はあると思います。しかし、「やりたい仕事」に就くためには、まず「働きたい気持ち」を強く持って、自分を磨く必要があります。ライバルは他校生だけではなく、本校生もライバルです。普段からきちんとした生活を心掛けてください。そうすれば面接でも結果は出ます。企業の方はちゃんと見抜いています。

Q 進学希望者は、今年度は例年と比べて地元以外の大学へ進む生徒が多く見られました。理由も文系も、国立も私立も、さまざまなかところへ進学しています。

A 就職、進学を問わず、進路希望を実現させた生徒たちは、早くから目標を定め、努力を積み上げた生徒たちです。後輩の皆さんに見習ってもらいたいですね。

四高発合格体験記

会津大学

三年一組 村田 直幸

私は二月一日に行われた会津大学推薦入試に挑戦し、合格することができました。私が合格できた理由は二つあると思っています。一つ目は努力です。毎日最低でも十時間は勉強し、多いときには十七時間勉強しました。実力も自信もななく、不安しかなかったのですが、それを払拭するために常に勉強しているような状態でした。もちろん辛いときが何度もあり、常に周りの人に支えてもらいました。

二つ目は先生方です。担任の清野先生をはじめとしてたくさんの方のおかげで話になりました。特に数学科の南館孝栄先生には、夏休み中、忙しい時間を割いていただき、毎日のように特別授業をしていただきました。南館先生との出会いが私の人生を大きく変えたと、自信と感謝の気持ちを込めて言えます。

高校での努力と感謝を忘れず、新たな目標を胸に、大学でも頑張りたいです。

株みよし

三年三組 星 のぞみ

私は三年生の一学期から進路室に通い、就職活動に励みました。一回目の試験で合格できるとは考えず、第一希望の会社も決めておくといいと思います。もちろん第一希望の会社は、両親や先生とよく相談し、慎重に選ぶべきだと思います。

就職試験対策としては、一般常識は不可欠です。筆記試験が必要とする会社とそうでない会社があります。一般常識は社会に出てから必要なので、頑張ってください。あとはしっかりと面接の練習をして、自信を持って試験当日を迎えれば大丈夫だと思います。

PTA会長から



村田 安則

日頃よりPTA会員の皆様にはご理解と協力を賜りまして心から感謝申し上げます。

私は、今期より会長という大任を仰せつかったわけですが、お引き受けする際には正直なところ迷いが有りました。

一つは石川前会長という素晴らしい経歴の方の後任としては力量不足ではないかという不安。

もう一つは普通のサラリーマンである自分に果たして務まるのか、逆に迷惑をお掛けしてしまうのではないかと心配です。

最終的にお受けする事になった時点でも、不安や心配が無くなったという訳ではなく、自分にやれるだけの事をやろう、というある意味聞き直りに近い心境だったと覚えておいてください。

結果的には役員、専門委員の皆さんからの協力や、諸先生方や事務局の皆さんのおかげで、十分ではありませんがここまで務めることが出来ました。

思えば企業においても、数年来の不振の影響が、リスク管理という名の下にネガティブを排除しすぎるあまり、何も前に進んでいない、変化に付いていけないというケースが目立つ様になっています。

このような時代だからこそ、生徒の皆さんには挑戦する気持ちを持って、前向きに自分の未来を考えて欲しいと切に願っています。

そのために高校生活が少しでも有意義なものになれるよう、PTA、学校、地域と連携して活動して行きたいと考えております。

PTA活動から

PTA・部活動後援会総会
2012.4.28(土)

5.11(金)に開催された説明会と合わせて203名の保護者が出席。総会当日は授業参観も行われました。

第61回東北地区高等学校PTA連合会福島大会 inパルセ飯坂
2012.7.12(木)~13(金)

東北大会と同時に開催された県大会で、県高P連より石川晃法前PTA会長が表彰されました。

四倉・久之浜方部連P教育後援会 in四倉中学校
2012.9.29(土)

NTTドコモ東北支社より講師をお招きし、「ケータイ・インターネットの安全な利用について」という題で講演をいただきました。ネット社会での犯罪や危険性について教えていただきました。

あいさつ運動 2012.6.1(金) 10.2(火) in本校
2012.10.1(月) 11.1(木) in四倉駅

保護者の皆さんと先生方、生徒会の生徒たち、元気のハツラツに、あいさつ運動を展開することができました。

編集後記

お忙しい中、突然の原稿依頼などをお願いいたしました。ありがとうございました。快く引き受けてくださった皆様、感謝しております。こつとして例年通り「よつば」を発行できることを幸せに思います。

編集に関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。

PTA役員

- 村田 安則
- 村田 恵美子
- 渡辺 正子
- 新妻 美香
- 保田 洋子
- 吉田 美香
- 調査広報委員
- 金澤 有香
- 草野 瑞穂
- 長崎 由美子
- 石川 弘子

