

食欲の秋・食の欧米化が問題となっていますが、皆さんにはきちんととした食生活が送られていますか。本校でも様々な食育活動が行われています。

世界健康フォーラム2014・大阪

11月13日(木)にNHK大阪ホールで行われた「第35回世界健康フォーラム2014・大阪」において、SSコース食育班の西元千智さん、藤林留緒さん、平馬優衣さん(いずれも高3)が、「和食で若い世代の健康づくり」と題し、生活習慣病や乳癌などに効果があるイソフラボンとその代謝生成物であるエクオールについて発表しました。エクオールは腸内細菌の働きで作り出されるのですが、最近の

世界健康フォーラムに今年も参加!



私たちには、思いもかけない時に何かにふと気がつくことがあります。私たちには、ふとした発見をしたり、新たな感動や感嘆の思い、そして、疑問を抱いたりします。偶然目にした光景から季節のことから感じる心の動きがあります。私は、そのような心の動きをぜひとも大切にしたいものだと思っています。そして、感じ取ったことを、ゆっくりと、また、じっくりと心の中で見つめ、自分なりに深く考えることを大切にしたいとも思います。

急激な変化の中にある今の時代に求められるものの中に、「より早く」「より確か」といった状況があります。ぐずぐずしていたり、のんびりしてたりすることには許されないような風潮さえあるかのような感じさえします。高度情報化社会の今の時代においては、そのような傾向はますます強くなってきているかのように思えます。

しかし、目まぐるしい変化の今だからこそ、日々の生活の中で、自分の気づきを大切にし、ゆっく過ごす日々だからこそ、心の中に幅やゆとりを持ち、感じ取ったことに十分心を働かせ、じっくりと深く考える姿勢を大切に育てたいと思うのです。そのようなことの重なりが、今の自分を一層磨くことになり、自分の新しい世界も広げられることになると考えるので。日々の暮らしの中で、何気なくふと目にする様々な姿や景色。少しはゆったり構えて見つめ、かすかに揺れ動く自分の心の働きを大切にしたいものです。

晩秋の今、期せずして何か新発見をするひと時が訪れるかもしれません。

私たち、ツバメの大群が大空に…。そして、電線に…。群れをなして南へ移動する季節が来たのでしょうか。偶然目にした光景から季節の移ろいを感じ取りました。ツバメたちは、一体どのようにして時間や場所を合わせて集まるのでしょうか。不思議です。

朝、ツバメの大群が大空に…。そして、電線に…。群れをなして南へ移動する季節が来たのでしょうか。偶然目にした光景から季節の移ろいを感じ取りました。ツバメたちは、一体どのようにして時間や場所を合わせて集まるのでしょうか。不思議です。

事務長 吉村公明

朝、ツバメの大群が大空に…。そして、電線に…。群れをなして南へ移動する季節が来たのでしょうか。偶然目にした光景から季節の移ろいを感じ取りました。ツバメたちは、一体どのようにして時間や場所を合わせて集まるのでしょうか。不思議です。

朝、ツバメの大群が大空に…。そして、電線に…。群れをなして南へ移動する季節が来たのでしょうか。偶然目にした光景から季節の移ろいを感じ取りました。ツバメたちは、一体どのようにして時間や場所を合わせて集まるのでしょうか。不思議です。



秋の日のひより



11月号
(第316号)

武庫川女子大学
附属中学校・高等学校
総務部

「フォーラムに華を添えたコーラス部」
今回も、高校コーラス部が参加、ノーベル文学賞受賞のインドの詩人・タゴールの詩による「光よ」と「百年後」の2曲を披露、会場を素晴らしい歌声で包み込みました。

本校では、様々な食育活動を実践しています。「会食の日」「ブラウンライスウイーク」など、生徒の声が届く食育で、本校生の健康にアプローチしています。「食」を共にすることはコミュニケーションの基本であり、とりわけ和食は日本の文化です。食は生命の源です。皆さんもより良い食生活を心がけてみませんか。

中高大オラトリカルコンテスト開催

11月1日(土)に本校で中学・高校・大学合同の第30回オラトリカルコンテストが行われました。中学・高校の部は各学年予選を突破した2名の計12名、大学・短大の部は6名が出場しました。

中学生は演説や物語などの一節を暗唱し、高校生以上はオリジナルのスピーチを行いました。中学の優勝者の中條未悠さん(中3)は「The Fall of Fred die the Leaf」の暗唱を、高校の優勝者の岩崎菜桜さん(高1)は「My Australia Treasures」、大学の優勝者の岩崎藍奈さんは「Time out for yourself」という題でスピーチを行いました。どの出場者も工夫しながら自分の言葉で思いを伝えていました。

中学生の部で優勝した中條さんは「今は本当にうれしい気持ちでいっぱいです。中1の時にも出場しましたが、自分の思った通りのスピーチができず悔しい思いをしました。それもあって、今年、学年代表として選んでいただいたこのチャンスを、絶対に逃してはならないと思いました。どのようなスピーチができるかを考え、努力した結果が優勝へつながったのだと思います。ご指導してくれた先生方、応援してくれた家族、友人のおかげです。感謝の気持

夫しながら自分の言葉で思いを伝えていました。
高校部の優勝者の中條泰実さん(高3)は、「関西大会では練習の成果が發揮できず、悔し涙を流しましたが、結果発表では全国大会出場チームとして名前が呼ばされました。その瞬間、今度はうれし涙が止まりませんでした。全国大会では悔いのないよう、チーム一丸となって、一日一日の練習を大切にし、応援してくださいざる方々に感謝の気持ちを忘れず、精一杯頑張ります」と意気込みを語りました。

中学生部の北條歩さん(中3)は、「練習では思って通りにできず、不安なことも多々ありました。このような結果をいただき、たいへん嬉しく思いました。全国大会では今までの成果を出し切って、見ていただけ方に楽しんでもらえるような演技をしたいです。応援のほどよろしくお願ひいたします」と思



中学・高校とも全国大会へ!!



をたくさん人の前で発表することができ、とても幸せでした。スピーチに込めた私のメッセージは、言葉とはコミュニケーションをとる道具にすぎないということです。それを聞いて下さった方々に届いていればうれしいです」と受賞の喜びを語ってくれました。

今回の各部門の優勝者、準優勝者は次の通りです。

中学部門	優勝	中條 未悠	さん (中3)
高校部門	優勝	岩崎 蓮奈	さん (高1)
大学部門	優勝	岩崎 葵	さん (大4)
準優勝	有村 由佳	さん (高3)	
準優勝	河江 藍奈	さん (大1)	
準優勝	由佳 葵	さん (大4)	
			准優勝
			河江 藍奈
			由佳 葵



若者、特に女子高生は、食生活の乱れから、エクオール非産生者が非常に多いようです。ほとんどの食事が「和食」であった世代では、半数以上の人がエクオールを産生できるというデータもあります。

発表の中で示されたエクオール講評をいたしました。この研究テーマは後輩に引き継がれ、新しい知識は、今後、さらに深く調査・研究が期待されるとの結果が発表されました。今後の発展が楽しみです。

平成26年度 公江特待生 決定

本年度の公江特待生15名が決定し奨学金が交付されました。校祖公江先生の期待に応えてますます自分を磨いて下さい。

中学1年	山本 真優	川井 彩
中学2年	中谷あかり	小山 あみ
中学3年	谷 ちひろ	鈴木 彩花
高校1年	橋本和花子	万代 晴子
高校2年	木戸 佑実	加野百合香
高校3年	佐藤 菜摘	長田 賀子
	蓬莱ひとみ	日高 瑞季

なつて実際に動き出したのが9月からだったのでも、本当にできるのか不安でした。運営委員や部活動のみんなが協力してくれたので、とても充実した2日間になりました。モニュメントの「プレゼント・ボックス」を全校生徒の皆で作りあげたことなど達成感がありました。いろいろと苦労もありましたが、それを忘れるくらい良い発表会になつたのです。改めて委員長として文化部発表会に関わることができて良かったです。私も皆さんからたくさんのg-i-f-tをいただき、忘れることができない

楽しい時間を過ごしたよ!
～秋の異年齢交流会

た。しかし、常任委員や委員会のみんなが一緒になつて作り、少しづつ完成に近づいていくのが実感され、立候補して良かったと本当に思いました。今まで行事にはただ参加していただけですが、運営する側の仕事の大変さも分かりました。協力してくれた皆さんに感謝します。私にとって最高の瞬間になりました」

【行 事 予 定 表】

月日	曜	行 事 内 容
11/28	金	月曜日の授業
29	土	第4回中・高入試説明会と個別懇談会 (13:30~16:00) 高3期末考査(11/29~12/4)
12/5	金	高3自宅学習(～6日) 高2・高1期末考査(～10日)
8	月	高3登校(1限答案返却、2・3限LHR・除草) 中学期末考査(～10日)
9	火	高3 50分×3時間授業(～10日) 高3 英語特別補習(13:10～)
11	木	高2以下自宅学習 高3 40分×4時間授業(～15日)
12	金	高2以下 40分×6時間授業(～18日) 高3 英語特別補習(13:10～)
13	土	休日
15	月	尼崎養護学校交流会 高3 英語特別補習(13:10～)
16	火	高3自宅学習(～17日)
18	木	高3保護者会
19	金	高2以下自宅学習(～20日) 高3登校(40分×4時間授業)
20	土	SSH成果発表会(10:00～公江記念講堂) 高3登校(HR・「総合」発表会など)
22	月	全校生徒登校・休暇中の諸注意・大清掃 高3 英語特別補習(12:00～)
23	火	天皇誕生日
24	水	終業式・HR
25	木	冬季休暇 中学・高校補習(～26日)

文化部発表会 ～gift～今、最高の瞬間を～

11月8日（土）、9日（日）の文化部発表会には、5129名の来場者を迎える、部活動やコースの研究、学習成果の発表など盛大に行われました。運営委員長、副委員長の3人に感想を話してもらいました。

運営副委員長 白石 優さん（高3）
「今まででこんなに忙しかった文化部発表会は、いものになりました。ありがとうございました」

会の運営の仕事に関わることができて良かったです。文化部発表会を作りあげていくことが、こんなにも達成感があるものかと思いました」

「私は、今回、副運営委員長に立候補しました。最初、自分たちが思い描いているアイディアを思っていた。しかし、常任委員や委員会のみんなが一緒に作って作り、少しずつ完成に近づいていくのが実感され立候補して良かったと本当に思いました。今までに仕事にはまだ参加していただけですが、運営する側の仕事の大変さも分かりました。協力してくれた皆さんに感謝します。私にとつて最高の瞬間になりました!」

English Speakers' Corner in Mukogawa (5)

Another culture festival has come and gone, and once again I didn't get to see everything. Two days just isn't enough! I was able to visit most of the displays and exhibits in the various classrooms, and I saw several of the stage performances and other presentations, but there were still many things I didn't have enough time for.

The countless things to do at the culture festival show the wide variety of skills Mukogawa students have. Singing, dancing, acting, writing, playing instruments, taking photos, drawing pictures, giving speeches – so many wonderful talents were on display! And as I teach the twelfth-graders, I was pleased to see so many of my students acting as leaders, confidently directing their juniors and getting things done efficiently. The culture festival is a wonderful opportunity to see some of my students' hidden abilities that aren't always visible in the classroom.

Most of the time, I begin the year by asking my students to think about all the activities they did during the summer. This is

Most of the tests we take in school measure our ability to think logically, our linguistic skills, or how well we have memorized some facts. Yet there are so many things that those tests cannot measure. Your sense of humor, your likes and dislikes, how you get along with your family and friends – these are all things that can't be measured with an examination. I can look at a student's homework assignment and see if she has understood a grammar point or knows the vocabulary words, but it doesn't show me how creative she is, how kind she is, or what her dreams are.

What I mean to say is, studying and tests and grades are important, but they aren't everything. Of course, I hope everyone is busy getting ready for the upcoming examinations. But I also hope that all my students can remember that even if they don't have the best test scores, everyone has their own unique talents.

文化部発表会がやってきて、そして去ってきました。今年も私はすべてを見てまわることはできませんでした。2日間では短すぎます！いろいろな教室で展示されている作品のはほとんどは見てまわることができました。ステージで行われた発表やプレゼンテーションのいくつかは見ることができました。でも、時間がなくて見られなかつたものがまだたくさんあります。

文化部発表会で披露されるたくさんのことは、武庫川の生徒の幅広い力を示しています。歌、ダンス、演技、書道、楽器の演奏、写真、絵画、スピーチなど、ほんとうに多くのすばらしい才能が披露されました。私は高校3年生を教えているので、私の生徒たちがリーダーとして、自信を持って後輩に指示をして、ものごとを進めていくのを見られてうれしかったです。文化部発表会は、私の生徒たちの教室ではなかなか見ることのできない隠れた才能を見ることができるすばらしい機会なのです。

私たちが学校で受けるテストの多くは、論理的に考える力、語学力、今までに起こった事実をいかに整理して覚えているかをはかるものです。しかし、これらのテストでははかることのできないことがあります。ユーモアのセンス、好き嫌い、家族や友だちとの付き合い方など、これらのこととはすべて試験でははかることのできないことです。生徒の宿題や課題を見て、文法事項や語いが理解できているかを知ることはできます。しかし、彼女がどんなに豊かな表現力を持っているか、親切か、どんな夢を持っているか、知ることはできません。

何が言いたいかというと、勉強すること、試験や成績は大切です。でも、それがすべてではありません。もちろん、みなさんがもうすぐやってくる試験に備えて勉強に励んでいることを願っています。同時に、私の生徒たちが試験でいい成績がとれなくても、それぞれが自分だけのすばらしい才能を持っているのだということを忘れないでいてほしいです。

☆様々な分野での活躍☆

ハロウイーン Trick or Treat !

10月31日（金）に毎年恒例のハロウイーンイベントを開催しました。中高生約200名が参加しました。はじめに怖い映画を見て、恐怖感を高めてからお化け屋敷へ。暗闇の中から現れる、お化けに扮した先生たちに悲鳴をあげていました。最後にハロウイーンの由来など、ハロウイーンにまつわるクイズに答えてチョコレートをもらい、楽しいひと時を過ごしました。

最後には「じゃんけん列車ゲーム」をして園児、生徒ともに大いに楽しみました。その後、校内の園芸場で、園芸部の生徒が園児と一緒にサツマイモ掘りをしました。大きなサツマイモがたくさん取れて、歓声をあげて喜ぶ姿が見られました。



ハロウeen Trick or Treat !!