



第43回マーチングバンド全国大会、高等学校部・マーチングバンド部門（中編成）で、本校マーチングバンド部Einsが近畿代表として出場し、金賞を受賞しました。出場13校の内、金賞は5校と堂々たる成績でした。また、一般社団法人日本マーチングバンド協会によると、中学生を編成に加えて出場したのは

本校だけでした。

マーチングバンド部 Eins

全国大会 金賞 おめでとう！

著者はこの国で生まれ今はフランスに住む女性です。人口560万人の北欧の小国。所得税率が約60%、消費税率25%で世界で最も税金の高い国の一つ。驚いてしまいます。が、確かに国民の幸福度を測るさまざまな調査で、この国は常にトップクラスです。彼女はその理由の第一に、「人を信頼するから」を挙げています。信頼し合える人々との生活—確かに幸せですね。ある教授が86か国で「他人への信頼度」の国別調査をしました。平均は約25%。その中でデンマークは78%で断トツの一位。政府や警察、裁判所、役所などの公的機関への信頼度も84%。税金が国民のために公正・公平に使われているから少々高くても不満はないという。なるほどと納得です。他に「仕事と私生活のバランスがとれているから」、「必要以上のモノは望まないから」などがありますが省略します。

本の最後に、「デンマーク人でなくとも幸せになれる10の方法」という章がありました。一つ目は「自分自身の一番の親友になる」ことでした。人生で最も長く一緒に過ごす相手は、自分自身だ。だからこそ、自分自身と仲良くしないと、この長い人生が辛苦苦しいものになってしまう。心の声に耳を澄まし、自分をよく知り、きちんと自分をケアしてあげることで「幸せのベース」が築かれる。二つ目に「他人と比べるのをやめる」—私たちが不幸せになる最大の原因は他人と比較することだ。

他にいくつかをピックアップします。「たくさんの幸せの種を持つ」こと。—幸せをたった一つのこと（仕事や愛する人など）に見出そうとするのはリスクが高すぎる。それがうまくいかなかつただけで幸せが崩壊してしまう。たくさんの人、物事、活動を幸せの種として持ち、バランスのとれた生活を送ること。ちなみに私にとって大切な種の一つは、笑うこと。「今を生きること—道を歩いていると、前へ進むにつれて景色が変わる。それがすべてだ。ゴール地点に幸せが待っていることはめったにない。幸せは道の途中にある。人生的の過程こそが幸せなのだ。「他人を愛する」と—愛すること、分から合うこと、与えることは、最も美しい幸せの種だ。幸せは倍に増え、しっかりと「幸せのベース」が築かれる。私たちは他人を愛することで幸せになれるのだ。この1年を幸せに生きるヒントにしてみませんか。（詳しくは、図書室へ！）



幸せのヒント

学校長 藤原邦彦

新しい年の始まりを皆さんはどう思って迎えたでしょうか？ 先日発表された今年の「現代学生百人一首」に、千葉県の山口慶子さん（高3）が詠んだ『砂時計上から下へ落ちていき目で見て思う時間の重さ』という作品が選ばれました。人に平等に与えられ、かつ取り戻しのきかないのが時間です。しっかりと「目標」」「自分との約束事」を定め日々を大切に過ごしたいものです。

図書室で『デンマーク人が世界で一番幸せな10の理由』という本を借りました。

著者はこの国で生まれ今はフランスに住む女性です。人口560万人の北欧の小国。所得税率が約60%、消費税率25%で世界で最も税金の高い国の一つ。驚いてしまいます。が、確かに国民の幸福度を測るさまざまな調査で、この国は常にトップクラスです。彼女はその理由の第一に、「人を信頼するから」を挙げています。信頼し合える人々との生活—確かに幸せですね。ある教授が86か国で「他人への信頼度」の国別調査をしました。平均は約25%。その中でデンマークは78%で断トツの一位。政府や警察、裁判所、役所などの公的機関への信頼度も84%。税金が国民のために公正・公平に使われているから少々高くても不満はないという。なるほどと納得です。他に「仕事と私生活のバランスがとれているから」、「必要以上のモノは望まないから」などがありますが省略します。

本の最後に、「デンマーク人でなくとも幸せになれる10の方法」という章がありました。一つ目は「自分自身の一番の親友になる」ことでした。人生で最も長く一緒に過ごす相手は、自分自身だ。だからこそ、自分自身と仲良くしないと、この長い人生が辛苦苦しいものになってしまう。心の声に耳を澄まし、自分をよく知り、きちんと自分をケアしてあげることで「幸せのベース」が築かれる。二つ目に「他人と比べるのをやめる」—私たちが不幸せになる最大の原因は他人と比較することだ。

他にいくつかをピックアップします。「たくさんの幸せの種を持つ」こと。—幸せをたった一つのこと（仕事や愛する人など）に見出そうとするのはリスクが高すぎる。それがうまくいかなかつただけで幸せが崩壊してしまう。たくさんの人、物事、活動を幸せの種として持ち、バランスのとれた生活を送ること。ちなみに私にとって大切な種の一つは、笑うこと。「今を生きること—道を歩いていると、前へ進むにつれて景色が変わる。それがすべてだ。ゴール地点に幸せが待っていることはめったにない。幸せは道の途中にある。人生的の過程こそが幸せなのだ。「他人を愛する」と—愛すること、分から合うこと、与えることは、最も美しい幸せの種だ。幸せは倍に増え、しっかりと「幸せのベース」が築かれる。私たちは他人を愛することで幸せになれるのだ。この1年を幸せに生きるヒントにしてみませんか。（詳しくは、図書室へ！）



1月号
(第330号)

武庫川女子大学
附属中学校・高等学校
総務部

～マロニエ賞 受賞～



高校コーラス部と
中学コーラス部がそ
れぞれ平成27年12月
25日に兵庫県知事賞
(マロニエ賞)を受賞
しました。この賞は、
スポーツ、文化等の
各分野で顕著な成績を上げた兵庫県下の私立学校に
在籍する生徒等に対し、知事より贈呈されるもので
す。第82回NHK全国学校音楽コンクールと第68回
全日本合唱コンクールの成績に対する受賞で、高
校は8回目、中学は6回目の受賞でした。

高校コーラス部長渡邊茉優さん（高3）は、「マ
ロニエ賞」という素晴らしい賞を中高共に受賞するこ
とができ、とても光栄に思います。私達の1年間の
努力を評価していただき本当に嬉しく思うと共に、
これからも武庫川の伝統を繋いでいくよう頑張ろ
うと思いました」と受賞の喜びを話してくれました。

中西真裕さん（中1）は「初めて成果発表会に参
加しました。私たちは植物のアイ染を調べました。
5月に種を植え、夏休み中も登校して水やりをし
て、8月に刈り取りました。薬品の取
り扱いに慣れていないので実験は苦労
しましたが、普通なら体験することができます
できない実験ができ良かったです。発
表は緊張ましたが、みんなでやり終
えた達成感を感じることができまし
た」と感想を話してくれました。

1月末から2月に発表会や講演会を予定して
います。会場はすべて中央キャンパスの公江記
念講堂（入場無料）です。お誘い合わせのうえ、
ぜひご来場ください。

達成感を感じました！
～SSH成果発表会～

高校・中学コーラス部

公江記念講堂と中央図書館でSSH成果発表会が
12月23日（水・祝）に行われました。
SSコースの生徒たちが、夏期研修の報告や日ごろ
取り組んでいる研究・活動の成果を講堂の大スク
リーンを使って発表し、また、図書館ではパネルを
利用して説明しました。

中西真裕さん（中1）は「初めて成果発表会に参
加しました。私たちは植物のアイ染を調べました。
5月に種を植え、夏休み中も登校して水やりをし
て、8月に刈り取りました。薬品の取
り扱いに慣れていないので実験は苦労
しましたが、普通なら体験することができます
できない実験ができ良かったです。発
表は緊張ましたが、みんなでやり終
えた達成感を感じることができまし
た」と感想を話してくれました。

1月末から2月に発表会や講演会を予定して
います。会場はすべて中央キャンパスの公江記
念講堂（入場無料）です。お誘い合わせのうえ、
ぜひご来場ください。



SSH公開講演会

サブリメントが氾濫している現在、その正し
い使い方や、サブリメントにまつわる不安や疑
問に対して学べる内容になっています。
日時 1月30日（土）10時30分
講師 田村忠司氏
(株式会社ヘルシーパス代表取締役社長)

SSH公開講演会

今年度のコンクール曲や、ディズニーソング
メドレー、ミュージカルWicked（ウイキッ
ド）のメドレーなどを演奏します。コーラス部
の1年間の集大成となる舞台です。このコンサ
ートを最後に高校3年生はクラブを引退します。

日時 2月7日（日）13時15分開場 14時開演
演題 「これから有権者になる皆さんへ」（仮題）
講師 横江公美氏（政治アナリスト、「PA
CIFIC21」代表、元ヘリテージ財
团上級研究員）

第43回マーチングバンド全国大会、高等学校

部長の松田千明さん（高3）は、「今年のスロー
ガソ「挑戦」をかかげ、自分自身に挑戦し続けまし
た。全国大会で金賞3位という結果はEins歴代

最高順位でした。全国大会は、自分たちが積み重ね
てきたことを發揮して楽しむことができました。顧
問の先生方やスタッフの先生方、応援してくださっ
た学校の先生、友達、家族のお陰だと思います。本
当にありがとうございました。これからもお互いに
高め合っていけるよう日々精進していきます」と感
謝の気持ちを語りました。

