

那珂高校PTA会報

六葉刊

第77号 平成29年12月22日発行



校訓

「誠実」 「進取」 「敬愛」

発行
編集

茨城県立那珂高等学校PTA
那珂高校PTA広報委員会
〒311-0111 那珂市後台1710-1
電話 029-295-2710

印刷

<http://www.naka-h.ibk.ed.jp>
有限会社 長友印刷所
茨城県水戸市酒門町1083-2 TEL.029-247-2990



野球全校応援 7/14



オークリッジ訪問団との交流会 7/6



第34回クラスマッチ 総合優勝 2年1組 10/2



読書感想文コンクール
茨城県知事賞
柴田 真優 さん



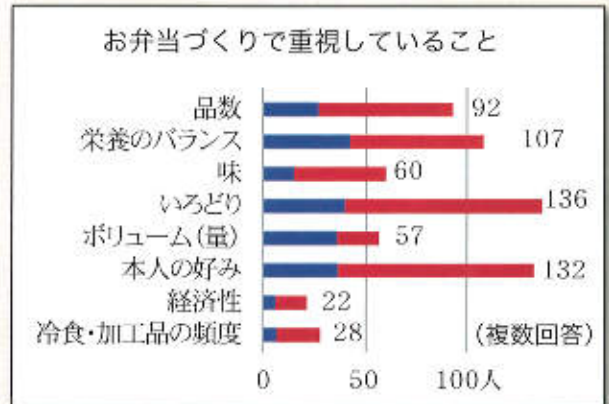
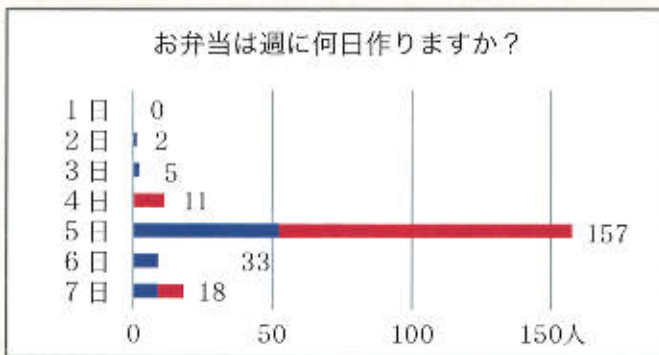
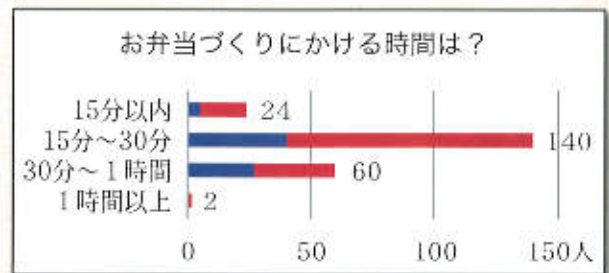
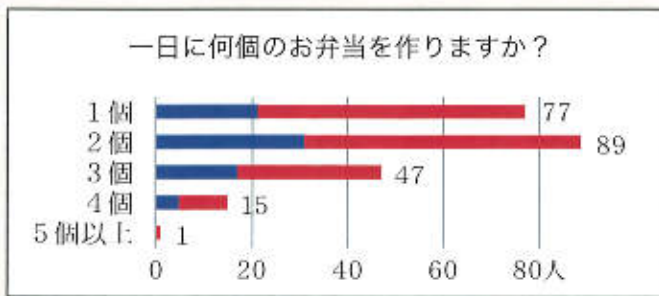
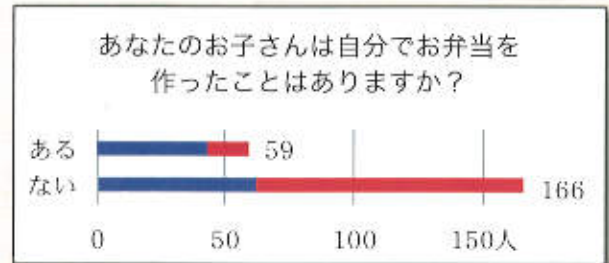
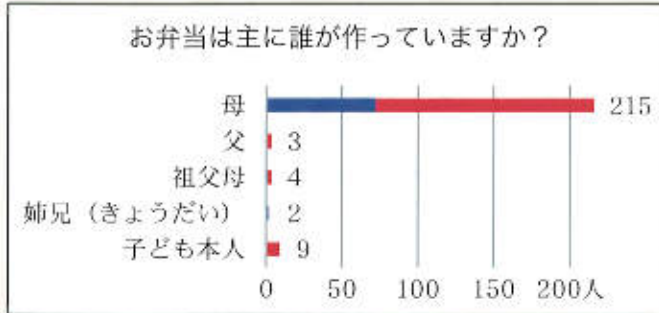
さわやかマナーアップキャンペーン 11/14



大学見学会(1年) 10/25

アンケート集計結果

— 男子
— 女子



左から小泉副会長、丹書記、小野瀬監事、小野瀬会長、島村副会長

十月二十日(金)に那珂市総合センター「らほーる」にて開催されました。今年度は、水戸商業高校と勝田高校と那珂高校の三校が発表担当校で、那珂高校PTAは、「那珂高等学校PTA紹介」あたれたかな校風を大切に、三十三年度の挑戦」を発表しました。

水戸地区
高P連研修会

関東地区高P連神奈川大会 ■7/7~8

左から
坂本会計
小野瀬会長
島村副会長
丹書記

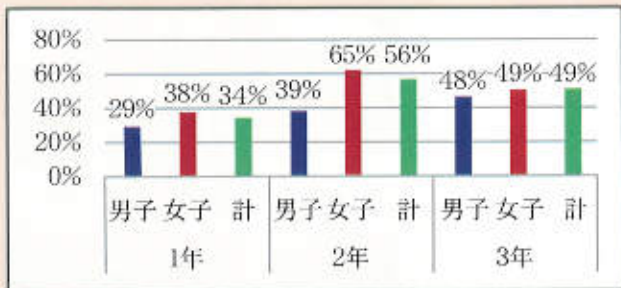


全国高P連静岡大会 ■8/24~25

左から
石井校長
小野瀬会長
岩倉渉外部長



全校回収率47% 回答数224でした!



特集!! PTA

3年目となる今年のアンケートは、“お弁当”をテーマに企画してみました。たくさんの回答をいただき、明日からのお弁当づくりに大いに参考になりそうです。P.4～5には、お寄せいただいたおススメレシピやお弁当の写真も掲載しています。
毎日のお弁当作りは大変ですが、明日からの参考になりましたら嬉しいです!

マイブーム・ストレス発散法などを教えてください!ご自分の時間をどのように使っていますか?

録画ドラマをひとりで見ること。その他韓国ドラマ 海外ドラマ、テレビなど計7名
温泉・岩盤浴 6名 読書 5名
ウォーキング 3名 干波湖ウォーキング 2名
音楽鑑賞、ライブに行くこと 3名
神社巡り 3名 ラジオ体操、ヨガ 3名
マイブームはDIYです。賃貸なので出来る範囲は限られますが、原状回復出来ることを条件に日々DIYでお部屋をカフェ風に変化させ楽しんでます。他DIY3名
夜は早く寝ること。(早寝早起き)
眠いと思ったら我慢しないで少しの時間でも眠る。リビングで寝ていると子供たちが「風邪ひくよ」と声をかけてくれたりしてストレス発散とは違うかもしれないけれど、そんな言葉で気持ちがほっこりします。(眠る 計3名)
友人とのランチ、外出、カラオケお茶会3名
犬とまったり、犬の散歩 2名 ネコと遊ぶ
ショッピング2名 LINEゲームのツムツム2名
映画を観に行くこと 2名 コーヒーブレイク2名
低糖質ダイエットメニュー作り インスタ、メルカリ
じゃんこスターのすっばい顔のマネ
セルフネイル マッサージ 占い
日常の雑事を忘れられない雑誌を読む。
子供と一緒にコーヒーを飲みながらおしゃべりすること。
気になる新聞の切り抜き
娘と一緒にランチやモーニングに行くのが楽しみです。
一人でゆっくり買い物すること
ソフトバレー テニス 週末の体操教室
仲間とのフラダンス ヨーグルトづくり

体を鍛えること。足ツボ よもぎ蒸し
週末に下の子のサッカー応援で大きな声を出す。試合の合間に女子会(お茶会)
平日に仕事が休みの日が多いので、一人で好きなお昼を作って食べる!家事が終わったら引きこもりのように家中で本を読んだりテレビを見たりして過ごします。
マイブームは料理!パン、スイーツ、作って食べるなど(休みの日)和菓子も、水まんじゅう、カステラ、どら焼き、コーヒーと一緒にホッと一息
手芸…欲しいもの、自分で作っています。
美味しいご飯を作り家飲みすること
ジャニーズのコンサートに行くこと。
下の子がいて自分の時間をとるのは難しいですが、ママ友と話したりスポーツしたりする時間を作っています。
子どもたちの一日の学校での出来事を聞くこと。
プレスレット作り クラフト作り
美味しいものを食べる 絵本の読み聞かせ
諦めも肝心なのでストレスはあまりたまりません。自分の時間があってもいつも通り過ごすようにしています。
入浴時間を長めにとる 部屋の模様替え
ピラティスを時間があるときにやっています。
思いっきり笑うこと! 嵐の番組をみて楽しむ。
バイクに乗ってストレス発散
旅行雑誌を見て、行った気になること
LINEレシピで簡単面白いレシピを実際に作ってみる。
アロマテラピー…香りで癒されます
職場の人と食事して、ひたすらおしゃべりをして愚痴を聞いてもらう



十月三十一日(土)に行われた今年度の研修旅行には三十三名が参加し、東洋大学見学、食品サンプル作り体験、浅草での散策、そしてコース料理のランチと充実した一日を過ごしました。
普段なかなか会うことのできない保護者・教職員、貴重な交流の場ともなりました。

PTA研修旅行

※当日のアンケートより一部ご紹介いたします。

- ・食品サンプルの製作は一緒に行った方々と打ち解けることが出来てとても楽しかったです。東洋大学見学も学生さんの校内案内の説明がわかりやすく面白く、興味がわきました。
- ・東洋大学については、多くの学部学科があり、多種多様な人材育成をしており、保護者としては興味を持ちました。一日雨で残念でしたが、楽しく過ごすことが出来ました。研修委員会の皆さまありがとうございました。
- ・東洋大学の大きさ、設備の良さに感心しました。ランチは、普段来られないようなところで豪華なコース料理に一品一品感動し、とても充実した時間を過ごせました。あいにくの天気でしたが楽しかったです。

“お弁当”特集!!

おススメレシピ

のっけドン ご飯を敷き詰めた上に、コロックを丸ごとのっけたり、鮭の切り身をそのままのっけたり見た目もボリュームな弁当です。毎回何をのっけようか考えるのが楽しいです。

長いもとハムのポテトサラダ 長いも5センチは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器にいれて電子レンジで4分加熱する。熱いうちにフォークの背でつぶし、ハム1枚、マヨネーズ小2塩コショウ、オリーブオイルひとたらしと混ぜる。

たぬきおむすび 天かす白ごまめんつゆで味付けて、まぜて冷めた頃のりを巻いてアルミで包んで持たせます。お昼の頃、海苔もなじんで味が良い気がします。

大根のきんぴら 千切り大根にごま油でいためて、しょうゆみりんごまをかけて出来上がり。

かぼちゃのソテー 薄切りにしたかぼちゃをフライパンにバターを溶かし並べて両面をこんがり焼いてグラニュー糖をかけて出来上がり。

たまご巾着 油揚げを半分に切って生卵を入れ楊枝でとめ、甘じょっぱく砂糖と醤油で煮る。作り置きOK。

ハムチーズ ハムとスライスチーズを交互に重ねていき、好きな形にカット。

サンドイッチ 食パンにマヨネーズをぬってレタスとハムでOK。パンを変えるだけで中身同じでもOK。夏場に食欲のない時にお勧めです。

ひき肉弁当 ひき肉に、こんにゃく人参大根いんげんピーマン等々たっぷり野菜みじん切り。

かぼちゃのミルク煮 牛乳で煮るだけです。

三色丼 とりそぼろ、玉ねぎを炒めたもの、炒り卵。野菜も取れるので栄養抜群です。さらに彩りもきれいです。

サラダうどん 野菜がたくさんとれます。ボリュームもあり見た目もGood。



職員室で
感想を聞きました!

すごい！
美味しそう！
こんな素敵なお弁当作って
もらってるんだ、
日本のお弁当ってすごい
ですね。この写真を見て改め
てそう思いました。
私はこんなお弁当作ってあ
げなかつたなあ・・・
朝からすごい！
部活の土日まで手作り弁当
を持ってくる生徒を見て、
いつもすごいなあ、ありが
たいなあ、って思っています。
頭が下がります！
お母さんがんばってるなあ、
うん自分の手抜きを反省！
ひと言、ありがとうござい
ます、です！





アンケート

おススメメニューの質問には、たくさんのメニューが寄せられました。上位1位～4までに卵料理が3つランクイン！やはり卵はお弁当に欠かせない食材のようです。レシピを書いてくださった回答は別途“おススメレシピ”として右ページにまとめました。ぜひ参考にしてください！

アンケートと同時に呼びかけたお弁当の画像募集には、ご覧のようにたくさんの写真が寄せられました。素敵な写真、ありがとうございました！

おススメメニュー

第1位 卵焼き・・・23人

(甘め、厚焼き、ベーコン入り、チーズ入り、紅ショウガ入り、ネギ入り、カニカマ入り、そぼろ入り、しらす入り、ほうれんそう入り、小松菜入りとたくさんの卵焼きメニューをお寄せいただきました！)

第2位 オムレツ・オムライス・・・7人

第3位 からあげ・・・6人

第4位 煮たまご・味玉・・・4人

(以下5位以下は順不同)

豚キムチ、ピーマン・茄子の肉詰め、夏はつゆとそば・冬は味噌汁、かつ丼、ハンバーグ、トンカツ、鶏からあげサンドイッチ、鶏肉の甘煮・照り焼き、おにぎり、焼肉、肉巻きおにぎり、てまりずし、ベーコン巻、鶏ひき肉と玉ねぎのつくね、さつま揚げのチーズはさみ、肉巻きいろいろ(アスパラ・しそ梅肉・甘辛)、豚肉とごぼうの甘辛煮、フルーツサンド、かぼちゃコロケ、ひじきご飯、塩麴のチキンソテー、豆腐入りハンバーグ、ひじきの煮物、エビチリ、豚肉の生姜焼き、ポークピッツ(小さめのソーセージでかわいくて美味しいですよ)肉じゃが、たらこスパゲティー、ささみチーズフライ、おにぎらず具材いろいろ、鶏肉の梅しそ巻、チーズはんぺん、ベーコン巻、チキンのチーズ焼き、丼もの(焼肉丼、ココモコ丼、かつ丼など)、豚肉とキャベツの梅肉ロール、野菜たっぷりグラタン、ジャージャーサラダ(ピンサラダ)、ベーコンの野菜巻焼き、かぼちゃのチーズのせ焼き、じゃがいもとベーコンの子チミ、具だくさんのあつたかスープ





那珂高校生が多彩に活躍!

最新情報は那珂高HPをご覧ください。
今後の活躍にも応援よろしくお願いたします。

進路速報 (12/7現在)	推薦・AOでの主な大学合格状況 高崎経済大学：経済学部、釧路公立大学：経済学部、茨城キリスト教大学：看護学部ほか(11)、 国際医療福祉大学：保健医療学部(2) 医療福祉学部(1)、大東文化大学：文学部(2)、 つくば国際大学：医療保健学部(4)、常磐大学：看護学部ほか(16)、流通経済大学：流通情報学部(1)
	公務員試験の合格状況 茨城県警察官(3)、常陸大宮市消防(1)、東京消防庁(1)、自衛官候補生(1)
▶野球部	秋季水郡地区野球大会 優勝
▶剣道部	秋季水戸地区大会 男子団体 第3位 女子団体 第3位
▶ソフトテニス部	新人大会水戸地区予選会 女子団体の部 第6位
▶卓球部	水戸地区新人戦 男子団体 ベスト8
▶男子バスケットボール部	全国高校総体茨城県予選会にて ベスト16 水戸地区専門部強化試合に出場
▶女子バスケットボール部	夏季ジュニア大会 第3位 水戸地区専門部強化試合に出場 新人戦水戸地区Bブロック 第2位
▶バレーボール部	全国高校総体茨城県予選会にて ベスト16
▶吹奏楽部	県コンクールで 金賞 2年連続、通算8回目の東関東コンクールに出場 東関東コンクール 銅賞 (高等学校B部門) 県総文祭「音楽祭」に出演 外部演奏会を開催 (量子科学研究開発機構にて)
▶囲碁部	県総文祭囲碁大会 女子 優勝 久野 愛莉 県秋季囲碁大会 女子団体 優勝 男子団体 第3位 女子個人 優勝 黒澤 優 準優勝 久野 愛莉 第4位 竹澤彩友美 男子B 第3位 小林 祐介 関東大会出場 女子団体 (黒澤、久野、竹澤) 女子個人 (黒澤 優、久野 愛莉)
県読書感想文コンクール	茨城県知事賞 柴田 真優 優秀賞 椎名 美歩
全国総文祭宮城大会	吟詠剣詩舞部門に出場 宇留野有佳 囲碁部門に出場 黒澤 優
陸上競技	県高校陸上競技新人大会 女子三段跳び 大内 彩加 第4位
茨城新聞「愛の募金」	六葉祭収益金を寄付し、六葉祭実行委員長 の深町 凌大と前生徒会長 神長 晃太が紙面に掲載



当日は、PTA会員をはじめ地元住民の方々など約六十名の参加者をお迎えし、充実した講演会となりました。

十二月三日(日)に1・2・3学年PTA合同で、那珂市総合センター「らぼーる」を会場に講演会を開催しました。講師には、LGBT活動家として活躍されている滑川友理先生をお迎えし、「もしも自分の子がLGBTだったら」という演題で、LGBTについての説明と社会における問題、そしてそのような人々への配慮について自身の体験を交えてご講演をいただきました。

「もしも自分の子がLGBTだったら」

講演会

◆今年も残りわずかとなりましたが、皆様にとっても一年だったでしょう。

皆様の多大なご協力により、読んで、見て楽しいPTA会報が発行できたことを嬉しく思います。那珂高校生が多方面で活躍できるのも、保護者の皆さんの愛情あふれる支えがあつてこそ！それをひしひしと感じられる会報になりましたことに感謝しています。ありがとうございます。

アンケート集計作業の日、集まった広報委員の皆さんが寄せられたお弁当の写真を見て、「口々に「すごい！」と歓声を上げられたのがとても印象的でした。私も、写真が添付されたメールが届くたびに本当に嬉しく思いました。アンケートにご回答くださった皆様には心から感謝いたします。

編集後記



後期生徒会役員紹介

- ▶前列左より 副会長 片岡 隼人(2の4)
会長 片岡 海月(2の3)
副会長 大竹 彩乃(2の3)
- ▶後列左より 書記 島村 憲史(2の2)
書記 佐藤 ちひろ(1の1)
会計 内館 茜音(1の1)
会計 青木 隆旺(1の4)