



人と環境の三木北高新聞



そろそろ始動

9月7日暴風警報による自宅待機時に、リモート授業を試みましたが、準備不足でうまくいきませんでした。つながるのを根気よく待ち、つなごうと努力してくれたみなさんにお詫びします。次回臨時休業になった場合には、スムーズなりモート授業ができるよう準備を整えていきます。リモート授業は始動できませんでしたが、兵庫県立大学との共同研究「フレイル(虚弱)予防プロジェクト」は9月9日から始動しました。地域の方々の健康寿命延伸を目標に、少しずつ体験研究活動を始めていきます。

SDGs(持続可能な開発目標)再開

三木北高校 兵庫県立大学
フレイル(虚弱)予防プロジェクト開始
2020年9月30日(水)
13:30~15:00
場所: 兵庫県立三木北高等学校4階青志館

三木北高校は兵庫県立大学環境人間学部と共にフレイル予防に取り組みます。フレイル(虚弱)予防とは、加齢による心身の機能低下に対し、栄養、運動、社会参加の3点から予防を行い、健康寿命を延ばす取組です。いつまでも若々しく、人生を楽しみましょう。

募集人数: 40名
募集対象: おおむね65歳以上の方
活動内容: 講義「フレイル予防とは?」
兵庫県立大学環境人間学部健康教育学 内田勇人教授 医学博士
フレイル予防体操
動きやすい服装・トレーニングシューズなどの上履きをお持ちください。
10月28日(水) 11月25日(水) フレイル予防体操を中心に、同じ時間帯で開催します。
その後も、毎月1回程度、継続して実施します。できるだけ続けてご参加ください。

9月28日(月)までに裏面の申込用紙をFAXしてください。
三木北高校HPからのメール mikikita-hs-ad@hyogo-c.ed.jp、電話でも受け付けます。

※ 本校生みよると共催・協賛行事

〒673-0521 兵庫県三木市志染町青山6-25 兵庫県立三木北高等学校 電話0794-85-6781 FAX0794-85-6985



エコキャップ運動
2020年9月2日ペットボトルキャップ回収を行いました。今回で累積456,092個回収しました。



ケナフを栽培し環境を考えよう
2020年8月31日しあわせの村ケナフの会お二人から、総合科学環境研究部が、ケナフの栽培や利用方法を学びました。ケナフは大量の二酸化炭素を吸収し、布、紙、染料、炭などに利用できます。



ランドセル、文房具贈ろう
三木北高生、地域住民に寄付募る

ランドセルや文具の寄付を募り、三木市国際交流協会を通じて在住外国人の子ども達に届ける活動を開始しました。まだ充分使えるランドセルや鉛筆があれば10月末までに持ってきてください。



ランドセル回収2020.9.19神戸新聞

ランドセルや文具の寄付を募り、三木市国際交流協会を通じて在住外国人の子ども達に届ける活動を開始しました。まだ充分使えるランドセルや鉛筆があれば10月末までに持ってきてください。

「フレイル(虚弱)予防」プロジェクト開始

兵庫県立大学環境人間学部との共同研究で、フレイル予防プロジェクトを開始します。地域の方々にご来校いただき、月1回程度栄養、運動、社会参加の3点からフレイル(虚弱)予防に取り組みます。兵庫県立大学内田勇人教授指導のもと、高校1年生が、その効果について検証を行います。



第1回オープンハイスクール開催

2020年9月5日オープンハイスクールを開催しました。中学生238名 保護者40名 教員40名 合計318名にご参加いただきました。学校説明、11クラスに分かれての体験授業、部活動見学を行いました。写真は「顕微鏡を用いた微生物観察」の授業です。



「英語でお昼の放送」再開

2020年8月25日から「英語でお昼の放送」を開始しました。ALTのフランク先生は陽気で話やすく、会話が弾みます。



祝! 男子バスケットボール三木市長杯優勝

男子バスケットボール部が8月22,23,29日に行われた第50回夏季三木市高校バスケットボール優勝大会(三木市会長杯)で吉川、三木、三木東高校に勝利し、優勝しました。

先生のリレー連載第18回 英語科 湯浅 由美子 「英語を喋ってみよう」

2学期最初のコミュニケーション英語の授業で扱うテーマが「スコットランド」。このスコットランドにイングランド、ウェールズ、そして北アイルランドを加えた4か国から成り立っているのがイギリスです。地球儀で日本の裏側(大西洋側)に当たるヨーロッパにあるイギリスは、飛行機で15~17時間という遠い地。Jet lag(時差ボケ)と闘いながら、イギリスの文化を目で、肌で、感じ取った当時の自分を思い出します。

大学時代、シェイクスピアの作品に興味を持ち、十数年後に憧れのグローブ座(シェイクスピアの演劇作品が多数上演された劇場)を訪れました。現地のガイドさんが話す英語に耳を傾けながら、当時の様子をイメージしました。さらに宿泊先のパディントンから、彼の生誕の地であるストラットフォード・アポン・エイヴォンへ列車で向かうことにしたのですが、あいにく工事中で途中下車を余儀なくされ、一時は途方に暮れました。イギリス英語の発音は北米のそれとはかなり異なり、私はやや戸惑いながらも現地の交通関係者に事情を説明すると、何とかこちらの立場を理解してもらえ、タクシーを出してもらえることになり、その後バスを乗り継ぎどうにか到着できた、というハプニングがありました。インターネットがまだそれほど普及していなかったこともあり、ツアーとは異なる旅は自由に行動できる分、良くも悪くも全て自分の力で旅を楽しむという点で、とても勉強になりました。

滞在期間に感じたことは、「英語を喋れば何とかかなる」ということです。英語教師の私が言うのも何ですが、海外でも勿論日本でも思い切って英語を話してみよう! 完全な英語でなくていいのです。自分の思いつくままにとにかく喋る、伝えようという気持ちがあれば、時間がかかろうが、OK! 相手は必ず聞いてくれます。自分の英語が通じた時の嬉しさは大きな自信になりますよ! 最後に、有名なシェイクスピアの作品「ハムレット」からの第3独白にちなんで、「To speak, or not to speak, that's the question.」 「(英語を)喋るか否か、それが問題だ。」(笑)

受験の味方ユスネコ参上

第15回「読書はひとりでしていて唯一みじめでない行為である by林真理子」

世界で最も聡明にして優雅な猫族の一員である、私ユスネコが、勉強のこつを教えるコーナー。

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、どんな異常気象の年でも彼岸(春分の日・秋分の日)には、快適な気候になるものだにや。過ごしやすいこの時期は読書の秋とも言われるが、諸君は本を読んでいるかにかや? こんなデータがある。東北大学が2017年度、4万人の小5~中3生を調査したところ、1日の勉強時間「30分~2時間」、睡眠時間「6~8時間」の子どもで、読書時間と成績の関係は、読書を長時間している子どもほど成績が高かった。「勉強2時間以上・読書全くしない」子ども達の平均偏差値は50.4。つまり、どんなに勉強を頑張っても、読書をしないとほぼ平均点までしか届かないということだ。しかもこの平均偏差値は、「勉強30分未満・読書1~2時間」とほぼ同じ。つまり、たとえ2時間以上勉強しても、ほとんど勉強しないが読書はする子ども達と同じ成績になってしまうのだ。

まあ、勉強ができるようになるかどうかはさておき、吾輩が読書をお勧めするのは、単純に「カッコいい」からだ。作家の林真理子は「はたから見ていても一人で本を読んでいる人は本当にカッコいい。本を読む習慣を持つことは、ひとりであることの焦りや孤独から救われるってということなんです。」と書いている。この秋、かっこよく読書してくれたまえ、諸君。