東京三高会だより
第33号
平成28年6月1日発行

二木野ヶ原

発行：東京三高会　青森県立三本木高等学校同窓会東京支部　発行責任者　佐々木文雄
事務局　〒335-0001 埼玉県蕨市北町4-1-5-503　高谷隆二　Tel&Fax 048-442-5118／編集責任者　瀬戸口玲子

「東京視察研修」のサポート、未来ある後輩たちとの交流が実現しました。

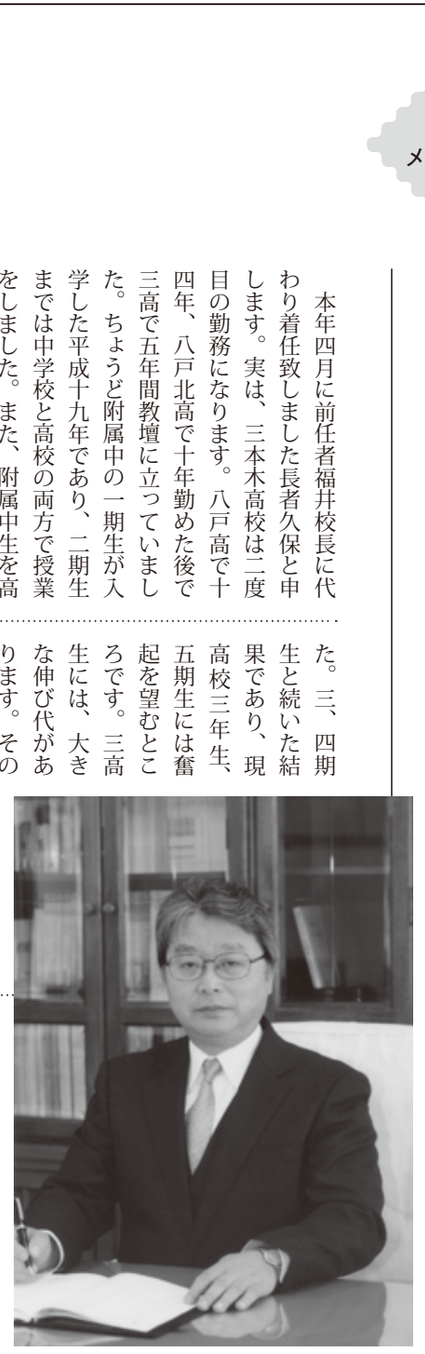
昨年6月25日、早朝の新幹線でやってきた附属中三学年生80名は、7班に分かれて先輩が待つそれぞれの企業を訪問。ドキドキしていたのは先輩の方だったかも知れません。様々な職業の人で成り立つ東京。先輩が案内するユニークな職場訪問は生徒たちに大好評だったようです。後日、一人一人から御礼と感想が届きました。彼らのカメラに収められたその日の笑顔を皆さんにご紹介します。

生徒らの訪問先とサポートした会員
❶ 立正大学（S31年卒　髙村弘毅）
❷ 鹿島建設株式会社（S38年卒　三澤正勝）
❸ 文化学園大学（S41年卒　瀬戸口玲子）

❹早稲田大学（H5年卒　野坂和夫）／❺有限会社feel（S42年卒　高見政良）／❻税理士法人東京シティ税理士事務所（S44年卒　山端康幸）
❼NECソリュージョンイノベータ株式会社（S55年卒　川原 淳）　*7面に川原さんのサポート記掲載

校長
メッセージ

知は行のはじめ



校長　長者久保（ちょうじゃくぼ）　雅仁（まさひと）

本年四月に前任者福井校長に代わり着任致しました長者久保と申します。実は、三本木高校は二度目の勤務になります。八戸高で十四年、八戸北高で十年勤めた後で三高で五年間教壇に立っていました。ちょうど附属中の一期生が入学した平成十九年であり、二期生までは中学校と高校の両方で授業をしました。また、附属中生を高校で受け入れる際のカリキュラムや制度設計、ＳＳＨ（スーパー！サイエンス・ハイスクール）のカリキュラム作成を担当しました。その後、北斗高校で教頭を2年間勤め、4年で戻って来ました。新任式の後で、高校三年生が近づいて来て「お帰りなさい」と声を掛けてくれました。附属中の五期生でした。

この三月、中高一貫教育四期生が卒業しました。進学校としての性格は堅持しつつも、一、二期生の活躍に比べれば、進学面では難関大学及び医学科で苦戦し、国公立大学合格者数も伸び悩みました。三、四期生と続いた結果であり、現高校三年生、五期生には奮起を望むところです。三高生には、大きな伸び代があります。その自己実現に向けた一層の教育の充実が喫緊の課題です。

十期生が入学した本年から学校経営を任される光栄と責任の重さを日々実感しております。三高について、勉強や進学の面が注目されがちですが、校訓が示す通り、知徳体の調和のとれた人材の育成が本校の目指すものだと考えています。実際、十年前に最初に赴任した時に感じた三高生の明るく元気な挨拶の印象は未だに消えません。そこで、まずは生活指導を充実させ、「規律ある進学校」「文武両道」を目指します。新渡戸傳や稲造が親しんだ蔵書に王陽明の『伝習録』があります。その中で「知は行の始めなり。行は知の成るなり」と知行合一の精神を謳っています。その実践性を多少でも見習いたいものだと思っております。

さて、本年度は高等学校九十周年、附属中学校十周年の節目の年です。後援会、同窓会、ＰＴＡと学校が組織する記念事業協賛会を中心に、記念式典、講演会、記念事業を展開して参ります。更なる教育の充実を目指し、教職員一丸となって取り組んで参ります。

結びに、附属中学校三年生の東京研修での職場訪問をはじめ、東京三高会には絶大なる御支援を賜っておりますこと、紙面を借りて、厚く御礼申し上げます。

第三十七回総会・懇親会が開催されました

平成二十七年七月五日、第三十七回東京三高会総会・懇親会は、前年に引き続き「学士会館」を会場にご来賓の方々や会員の皆さん総勢七十一名のご出席のもと、なごやかに開催されました。

総会も無事終わり懇親会がスタート、ご出席の福井校長から母校の様子を伺いました。久しぶりに会う友との会話と会館自慢の洋食コースを堪能。初めて当会がサポートした附属中三年の「東京視察研修」担当の江戸先生もご出席くださり、訪問受け入れ先となった七人の会員から当日の生徒らの様子を披露されました。また十和田市で開催された「Ｂ－１グランプリ」応援の席上募金を行い、集まった善意は市へ早速届けました。お楽しみのアトラクションのゲストに津軽出身のシンガー・米澤粋夏さんを迎え、ふるさとや人とのつながりの大切さを歌で伝えてもらいました。

平成28年度　本部同窓会総会・懇親会のご案内

毎年、十和田市在住の恩師の方々をご招待して、本校同窓会を開催しています。帰郷の折りにはぜひお誘い合わせてご出席ください。

日時／8月6日（土）午後5時30分～　会場／富士屋グランドホール
会費／4,000円　連絡先／三高同窓会事務局（0176-23-4181）

会長メッセージ

熊本地震からの一日も早い復興を

会長　佐々木文雄（S36年卒）

会員の皆様、お変わりございませんか？　東日本大震災から5年が経ちましたね。東北はまだまだ以前の生活を取り戻せていない地域もある中で、今度は九州・熊本が大きな災害に見舞われてしまいました。日常を失ってしまった熊本の方々の現状を知るにつけ、何事もなく普通に生活できることの幸せを思い知らされます。

当会は、会員の皆様や母校からのご協力のおかげで創設三十八年目を迎えました。皆様とお会いできる総会・懇親会を楽しみにしております。ぜひご参加ください。

（相模原市在住）

3・11を経験した東北の子ども達がたどった五年間、そして今、不自由な日常を取り戻そうと頑張る熊本の子ども達。災害は容赦がないものですが、それをくぐり抜けた強さは日本の未来を担う力になると信じています。東北も熊本も共に頑張りましょう！

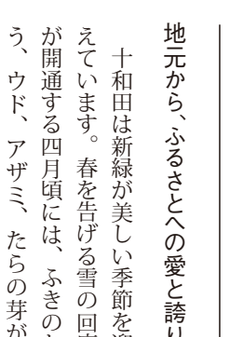
母校は九十周年の節目を迎える記念の年。二つの災害のことを想うと、実に感慨深いものがあります。

同級生の、今

ふるさとの魅力を伝えたい

地元から、ふるさとへの愛と誇りを発信し続ける我らが同窓生

上明戸 華恵（H元年卒）
フリーアナウンサー



十和田は新緑が美しい季節を迎えています。春を告げる雪の回廊が開通する四月頃には、ふきのとう、ウド、アザミ、たらの芽が。春の味わいが食卓を賑わせてくれました。

食べ盛りの高校生の頃、お弁当が山菜ばかりの日「私は虫じゃない、草ばかり入れないで」と母に文句を言ったものですが、今ではとても贅沢に思えます。進学で上京してはじめて、都会では山菜が高価なことを知りました。

さて私は、RAB青森放送のアナウンサーを経て、現在フリーランスとなり、青森県内を中心に番組出演やイベント司会などの仕事をしています。一方で、野菜ソムリエとして地域の「食財」を見直す食育活動も行っています。

今年一月に、青森県10市の魅力を首都圏でPRするイベントが開催され、司会をいたしました。弘前びいきの伊奈かっぺいさんに対抗して、ちゃっかり十和田市に肩入れしたアピールもしましたよ。

そもそも私が今の仕事に至るきさつは、三高放送部で沼田桂子先生の熱心なご指導により、全国放送コンクールに出場し「自分の声で伝える面白み」に興味を抱いたことです。実家を離れて観る『ズームイン朝』に元気づけられ、私も青森の情報を発信したいと思い、他県に目もくれず地元放送局に的を絞り、運よく今に至ります。

これまで取材で県内をくまなく廻りました。おかげで地域のことをより知ることとなり、さらに「青森愛」が育まれました。今、首都圏での青森PRや新幹線開業に絡む催し物などで司会をする度に「ふるさと愛と誇り」が増し、もっと伝えたいと熱を帯びている

右　明るく元気な語り口はお人柄そのもの。
下「あおもり10市大祭典 in TOKYO」のステージで、十和田市から駆け付けた副市長と市の魅力を宣伝

ことを実感します。

そして同時に力を入れているのが食に関する発信。取材でお世話になった農家の方々への恩返しになればと、農業を応援したい、それが野菜ソムリエ活動の原点です。

青森県は三方を海に囲まれた青い森。山海の幸、畜産、米も野菜も果物もバランスよく得られるのが特長です。恵まれた環境に加え、何より誇れるのは「日本一の土づくり」をめざす生産者の真摯な取り組みです。土壌検査を行い、必要な成分を足し余分なものを入れないことで環境が守られ、健康で丈夫な土だから良い作物が育ちます。安心安全・美味しいには根拠があります。土づくりは人づくり。それを知って伝えるのも大事なことです。

以前『十和田キッズソムリエ』という、十和田市の事業に関わりました。子どもを対象にした、農産物へ理解を深める学びの場です。作物の栽培や特長を知り、収穫し食べて感じて、それを家族や友達に伝えるプログラムです。立派なキッズソムリエが何人も誕生しました。彼らがやがて大人になって都会へ出たとき、故郷のことをふと思い出すことがあるでしょう。そのきっかけが「食」であるかも知れません。

緑と水に恵まれ、のんびりと自然豊かで美しく、おいしさに溢れるふるさと。次の世代の子どもたちの心に「ふるさと」への想いを忘れさせないよう耕す、種をまく。そのお手伝いをするのは、故郷の未来を築いていくことと思っています。

私もこれからもっと、故郷の良さ、旬の美味しさを様々な形で発信してまいります。東京三高会の皆さん、首都圏でのPRイベントの際はご一緒に盛り上げをよろしくお願いいたします。

（青森市在住）

三高卒業おめでとう——H28年3月卒のみなさん

旭岡可納（ひのおかかな）さん

私は神奈川県立衛生看護学校に進学しました。志望したのは、助産師になるために幅広い看護の教養を学びたかったからです。また、一人前の助産師になり青森に助産院を開業するという夢があります。そのために、医療に力を入れている神奈川県で視野を広げたいと思いました。

春から慣れない土地での生活で戸惑うこともありますが、進学させてくれた家族、優しく導いてくれた先生方、今まで支えてくれた人達への感謝の気持ちを忘れず勉学に励み、夢に向かって、充実した学校生活を送りたいです。

左から三番目が私です

松橋泉歩（まつはしみずほ）さん

私は千葉大学に進学しました。大学では集団と個人の関係性について学びます。グローバル化が進む中、日本の和を重んじる心や、協調性は高く評価されており、これは日本人の強みだと思います。大学で学んだ知識を生かし、職場や学校の人間関係の改善、チームプレーで勝つスポーツチーム作りなど、人の心に焦点を当てたビジネスをしたいと思います。

大学生活に不安はありますが、新しい環境や出会いはとても楽しみです。たくさんの考えや文化に触れ、知識を深めたいと思います。支えてくれた人への感謝を忘れず勉学に励み、芯の通った信頼される大人になりたいです。

公式野球マネージャーが私

ブルース卓真（たくま）くん

私は日本大学に進学しました。志望した理由は、高校の部活動でやっていたハンドボールの技術の向上をはかりたいと思ったからです。将来的には、日本大学で心身ともに鍛えたのちに、実業団に所属したいと考えています。

大学生活では、部活を大切にしながらも勉学にも力を入れて行きたいです。また、大学卒業時は東京オリンピックが開催される年となり、スポーツ選手としても絶好の機会なので、その舞台に立てるような選手になるために日々の練習を大切にしたいと思っています。そして、これまで自分を育てて下さった周りの方々に恩返しをしたいと思っています。

後列左から二番目が僕です

キッズソムリエの育成。こども達の心にふるさと愛を育む大切な活動。

会員からの便り

コンサートや後進への指導で活躍中の多田順子さんは、ご主人の転勤に伴いご一家でシンガポール暮らしを経験。今年３月帰国。
ソプラノ／国立音楽大学声楽学科卒業、二期会会員

三高時代～再会、感謝の舞台

多田　順子（S63年卒）
声楽家

昨年三月より夫の転勤で、シンガポールに一年間在住しました。ある日、シンガポールの外れにあるスンゲイブロー自然保護区に遊びに行った時のことです。ここは観光客には知られていない場所なのですが、そこになぜか「青森県立三本木高等学校」と書いてあるマイクロバスが止まっていました。こんな故郷を遠く離れた所で母校の名前を目にするとは！　後で調べたら、スーパーサイエンス事業で毎年研修旅行に来ていたのですね。

三高時代の私と言えば、何をやるのも面倒、無気力と日々惰性で生活していました。好きだったはずのピアノまでどうでもよくなり、練習もレッスンに通うのも面倒。やめてしまおうとしたら、「やめるならピアノは処分！」と父の強い言葉。家からピアノが無くなるのはさすがに困るなぁと、仕方なく続けることに。こんな無気力の私でしたが友人達には恵まれました。やる気のない私を見かねた友人の一人は定期試験の勉強ノートまで作ってくれました。今も続くその友人達との交流は高校時代の一番の財産です。

そんな私です、部活動などもってのほか。放課後はさっさと帰宅、家でダラーする毎日。そこへ吹奏楽部のクラスメイトから夏のコンクールまでいいから足りない楽器を手伝ってほしいと、何度も入部を頼まれます。断り続けていたら顧問で学年主任の太田代志郎先生から直々に説得され、仕方なく引き受けることに。担当楽器はコントラバス（以下ｃｂ）で弦楽器は全く未経験の私にマンツーマンでの指導者が付くことになりました。ご指導くださったのは太田先生の教え子で当時、別の学校の化学の先生だった中野渡裕先生でチェロを演奏なさいました。ｃｂは大きなボディにすべての楽器の音を共鳴させることができ、舞台には無くてはならない役割をする楽器だそうです。

引き受けたからには何とか形にしなければと思うものの、太い弦を音程が変わらないようにしっかり押させることすら難しく、予想以上に悪戦苦闘。何度も根を上げる私をもろともしない裕先生のご指導はほぼ毎日続きました。先生のご指導の甲斐もあって三か月間の付け焼刃でしたが、無事コンクールの舞台に立つことが出来ました。しかし、その後は全く未練がなく、さっさと退部。また晴れて帰宅部でした。

高３の文化祭、勉強ノートを作成してくれた友人と。

その後、紆余曲折があったものの、再び音楽への熱い気持ちを呼び戻してくれたきっかけと出会いもありました。結局、音楽の道を選び東京の音大で声楽を学びました。

大学時代から卒業後もずっと続けていた仕事の一つに、人形劇の上演時の音楽と歌の仕事がありました。その人形劇団の主宰の方のご縁により、人形達がクラシック音楽を演奏する教育ＴＶ「クインテット」という番組の収録のお手伝いをすることになりました。私は人形操演の方々へのクラシック音楽の専門的なサポートやアドバイスをする役割に加え、チェロを弾く人形の左手、弦を押さえる手の操演も担当。高校時代のｃｂの経験があったからこそ出来た仕事でした。

いつか裕先生にお会いし、私のこのような経緯をあの時のご指導への感謝とともにお話し出来たら、と思いながら収録に臨んでいた二〇〇六年六月、十和田フィルハーモニーの定期演奏会にソプラノのソリストとして出演する機会をいただきました。偶然にも、そのオケにチェロ奏者として参加されていた裕先生に念願の再会を果たすことが出来たのです。私のことを覚えていて下さり、番組もご覧になっているとのこと。嬉しかったのは言うまでもありません。今までの私の音楽人生の中の一番ドラマティックな出来事です。

（さいたま市在住）

皆さんの近況やご意見、思い出など、ぜひ気軽にお寄せ下さい。
メールアドレス：r.setoguchi@tokyo-sanko.net　Fax 042-664-0940
編集責任者　瀬戸口玲子（S41年卒）

附属中三学年東京視察研修サポート記

川原　淳（S55年卒）
NECソリューションイノベータ株式会社
統括マネージャー

私が勤める会社はちょっと長い名前のＩＴ企業、しかも東京と言っても新木場、昔は夢の島と呼ばれた人工島の埋立地に立地しています。新木場の木場とは貯木場の事で、現在はほとんど貯木場として使われていませんが多くの木材関連会社が周辺にあり、駅を降りると木材の香りがする所です。そんな東京の端っこにある企業に生徒さん達は来てくれるのかな？ちょっと心配でした。

さて、私がサポートさせて頂いたのは男子六名、女子六名の計十二名。事前に生徒達から質問事項を頂いていましたので、その期待に応える企業見学を企画しました。そう、サイバーセキュリティと先進技術の体験です。

私の会社にはセキュリティの専門家チームがいます。彼等が中学生向けのスペシャルメニューを考えてくれました。身近な所に潜むセキュリティリスクの説明から始まり、世界地図上に表示されるリアルタイムなサイバー攻撃の状況を見てもらい、ドローンを使ったハッキングの実機デモも見てもらいました。

わくわくメニューで迎えてくれた川原さんと。

質問もたくさん出て、普段何気なく使っているＰＣやスマホ等のセキュリティの怖さと重要性を生

徒達は学んでくれたようでした。
そして先進技術は画像認識を使った様々なソリューションの体験です。笑顔を得点化して競ったり、身体の柔らかさを測定したり、何故かアワビの養殖を行っている水産養殖支援ソリューションを見学したり、あえて男女混合で三チームに分かれて体験してもらいました。
笑顔の数値が上らず困ってしまった生徒、身体のバランスの悪さが露見してしまった生徒、歓声や笑顔に包まれた楽しい時間となりました。
質疑応答の時間でも、ＩＴ技術に関する質問だけでなく当社に入社するためにはどのような勉強をしたら良いか等、これからの進路に関する質問もありました。
これからの日本の未来を背負う生徒達、幅広い領域に興味を持ち、前向きにチャレンジしていって欲しい、そしてグローバルに活躍できる人材になるべく、英語を勉強しようね、とアドバイスしました。
生徒達との別れ際、握手を求めてきた男子生徒と女子生徒が一人ずついました。うれしかったですね、一番の感謝の気持ちをもらいましたよ。

（川口市在住）

第38回東京三高会総会・懇親会にご参加ください

日　時　平成28年7月3日（日）
午後1:00　受付開始
午後1:30～4:30　総会・懇親会

会　場　学士会館バンケットルーム
210号室
東京都千代田区神田錦町3－28
Tel 03（3292）5936
URL http://www.gakushikaikan.co.jp/
会場までのアクセスは、案内状に同封の詳しい地図を参照

会　費　男性、女性とも8,000円
（年会費2,000円含む）
新卒生の皆さんは無料招待

事務局　高谷隆二（S40年卒）
連絡先は会報表紙上部に記載

★総会欠席会員の方へのお願い
年会費「2,000円」をお振込みください
（会費とは会報制作・発送・ウェブサイト運営・総会会場費などに使われる費用です）
郵便振込口座記号
0019-5-362825「東京三高会」宛

東京三高会
オフィシャルサイト
世代を超えて
http://tokyo-sanko.net/

■東京三高会役員

（任期：平成28年7月～平成30年7月総会まで）

		卒年
名誉会長	下佐　剛	(S28)
顧　問	佐藤　中	(S32)
	野呂　義春	(S32)
相談役	河野　光成	(S28)
	前川　十志男	(S31)
	村中　弘	(S32)
	下山　雅章	(S33)
	漆畑　満	(S34)
	堰野端富志男	(S38)
会　長	佐々木　文雄	(S36)
副会長	北川　和子	(S30)
（事務局長）	高谷　隆二	(S40)
	佐々木　賢明	(S40)
	冨田　俊一	(S43)
	畠　雅仁	(S47)
理　事	藤本　モミ	(S29)
	五十嵐　明子	(S31)
（会計）	高坂　忠	(S37)
	田制　則子	(S37)
（会計）	鈴木　朋子	(S38)
	馬場　洋子	(S38)
	三浦　景子	(S38)
（広報）	瀬戸口　玲子	(S41)
	望月　福子	(S42)
	岸　綾子	(S46)
	坂田　俊英	(S55)
	田中　優子	(S58)
	辻　まり子	(S47)
	田中　奈穂美	(S56)
	永井　俊子	(S56)
監　事	野坂　和夫	(H 5)
	川原　淳	(S55)