



校訓 究理創造 和親協同 至誠勸業

# 気高定時制 通信

宮城県気仙沼高等学校定時制便り

令和7年12月23日 12月号

〒988-0051

気仙沼市常楽130

TEL・FAX 0226-22-7134

URL <https://kesenuma-teiji.myswan.ed.jp>

## 「オガトレ」特別講座(12/4)

第3期考査の翌週、定期考査明けの鈍ったカラダや脳を活性化させるストレッチ法を学ぶため、大人気YouTuber「オガトレ」さんを講師としてお招きし、ストレッチ法を体験しました。本校(全日制)卒業生でもあるオガトレさんは、高校生の時に柔道部に所属していて、白幡校長先生との久しぶりの再会に若干緊張していたようです。

「手が床にぺったりつけば合格、指先がちょっとつくはセーフ、届かない人は赤点です!!」と柔軟性でも合格ラインがありました…それでも、やさしい口調でアドバイスをされるオガトレさんに生徒も教員も励まされ、楽しくあっという間の時間を過ごしました。

オガトレさん、本当にありがとうございました!



## 入賞おめでとう!

冬休み前全校集会の前に賞状伝達式が行われ、優れた作品となった2名の生徒が表彰されました。

2年生の及川優希さんと菅野萌さんは「第三十八回落合直文全国短歌大会・高校生の部」で賞状をいただきました。菅野萌さんは2年連続の受賞となりました!二人の作品は三陸新報に掲載されました。2人ともおめでとうございます!

宵の空流れる星の体成して  
群青を裂くイワシの大群  
及川 優希

働きアリ家の中でつかまっていたても  
仕事はじめるこれがアリかあ  
菅野 萌

## 【重要】駐車場の変更について

年明けの1月5日(月)から1月15日(木)まで、校門を入ってすぐのロータリーの工事が始まります。そのため、これまで利用していた郵便局前の校門を閉鎖しますので、登下校時には十分注意してください。

この期間の登下校の際は、いつも利用している校門の西隣にある通用門を利用してください。ロータリーの部分は徒歩なら通行可能なので、歩いて定時制棟まで来てください。車での送迎、バイクや自転車の利用の場合は、通用門近くの駐車場を利用してください。

郵便局



## 給食室からこんばんは

感染症が流行する季節になりましたね。食事の前にはうがいや手洗いをしっかりしましょう!また、毎日使っているスマホにはたくさんのウイルスがついていると言われています。食事中につきスマホを触ってしまうと、そのウイルスが食事と一緒に取り込まれて体調を崩してしまうことがあります。食事の時間は少しだけスマホから離れて、おいしく味わってくださいね。

五目ご飯・野菜炒め  
じゃがいもの味噌汁・牛乳



ご飯・豚肉のかりん揚げ・れんこんサラダ・豆腐のチゲ風・牛乳



## 冬休みが始まります!(12/24~1/7)

12月24日(水)~1月7日(水)は冬季休業期間となります。特に年末年始は楽しいイベントが多く、おいしいものをたくさん食べたり、寒くて家の中で過ごす時間も増えると思います。できるだけ規則正しい生活を意識し、大きく体調を崩すことのないようにしてほしいと思います。また、家族とゆっくり過ごす時間も大切にしてください。

冬休み明け、みんなが元気に登校するのを待っています。良いお年をお過ごしください。

