

星稜 サ・エ・ラ

seiryo çà et là 2014 No. 35

inaokigakuen news letter



学園各設置校、
イベント大盛況!

各校の秋のイベントは、
大盛況となりました。

特集1

今年も、CDPで超えました!

特集2

活躍する星稜高校生に聞く

星稜教職員バトンメッセージ

星稜アレコレ

Amitié Seiryo ～星稜の友～

『親業』支援コラム「オトナのミカタ」

総合研究所・地域連携センターだより

星稜 Information

星稜サ・エ・ラに関する
アンケート実施中!

詳しくはP14をご覧ください

今年も、CDPで超えました！

金沢星稜大学・金沢星稜大学女子短期大学部のCDP（キャリア・ディベロップメント・プログラム）では、今年も多くの学生が公務員・小学校教員の採用試験合格を勝ち取りました。

警視庁警察官合格！

石黒 裕人さん（経済学部経済学科4年／星稜高校卒）



ずっと警察官という職業に憧れを持っていて、特に日本の首都で国民の安全のために活躍する警視庁の警察官になりたいと考えていました。

金沢星稜大学に進学したのも、その夢に近づけるCDP公務員コースがあったからです。

CDPは、専門の先生たちがとても親身になって指導してくれるのが大きなメリットです。これまでたくさんの警察官を送り出してきた実績のある方々が講師なので、安心して勉強に取り組むことができました。また、同じ目標を持つ学生と切磋琢磨しながら学べたのがよかったですね。勉強は大変だし不安になることもありますが、仲間と互いに刺激し合えるCDPの環境が大きな支えになりました。

警察官になることしか考えていなかったのですが、合格した瞬間は本当に嬉しかったです。もしCDPを受けていなかったら、絶対に合格できていなかったと思います。

警察官になりたい、公務員になりたいと考えている人は、ぜひCDPを受講してみてください。「なりたい」という強い気持ちとCDPがあれば、夢はきっと叶えられると思います。

裁判所職員一般職（大卒）合格！

櫻井 未空さん（経済学部経済学科4年／星稜高校卒）



金沢星稜大学に入學してCDPを受講し始めた頃は、ただ漠然と「公務員もいかな」と思っていただけでした。2年の時、CDPの先生

に裁判所職員という仕事があることを教えていただき、実際に裁判の傍聴にも行って、将来なりたいと思える職業を見つけることができました。

CDPのいいところは、やはり一人じゃないことです。公務員を目指す友だちと競ったり悩みを相談し合ったりする環境があったから、長期間にわたる勉強を続けることができたんだと思っています。

今の目標は、裁判所の職員として裁判や法律を国民の方々にもっと身近に感じてもらうために働くことです。職員になってからも法律を学び続ける必要がありますが、CDPで身につけた長期間コツコツと勉強する姿勢を活かしていきたいと思っています。

大学に入學した時点で将来の目標が定まっている人は、きっと少数派ではないでしょうか。私も迷っていたからこそCDPで将来の選択肢を増やし、結果的に夢を見つけて叶えることができました。自分の将来がまだ決まっていないう高校生の人たちにも、CDPをおすすめしたいです。

公務員採用試験合格者

行政職	合格者数
国税専門官	5名
税務職員（高卒）	1名
国家一般職（大卒）	4名
国家一般職（高卒）	1名
裁判所事務官一般職	2名
東京都特別区一類	1名
金沢市役所（大卒）	1名
珠洲市役所（大卒）	1名
珠洲市役所（高卒）	1名
南砺市役所（大卒）	1名
京都府公立学校事務職員	1名
国立大学法人等職員	1名
金沢市役所（保育士）	2名
野々市市役所（保育士）	1名
津幡町役場（保育士）	1名
計	24名



公務員コース

公安職	合格者数
警視庁警察官I類(男性)	2名
自衛隊一般幹部候補生	1名
自衛隊一般曹候補生	1名
石川県警(男性)	2名
石川県警(女性)	2名
福井県警(男性)	1名
計	9名

教員コース

教員採用候補者選考試験	合格者数
石川県公立小学校教員	9名
富山県公立小学校教員	3名
千葉県公立小学校教員	12名
計	24名

※合格者数はのべ人数。



石川県小学校教員採用試験合格者



富山県・千葉県小学校教員採用試験合格者

石川県小学校教員 合格!

宗田 朋子さん(人間科学部こども学科4年/金沢錦丘高校卒)



CDPのいいところは、効率のよい勉強方法を教えてくれる点です。私は教科書の1ページ目から順番に勉強を始めてしまうタイプなんです。CDPはここが重要だという点やしっかりと覚えるコツなど、要所を押さえた指導をしてくれます。

また、周りが教員を目指す学生ばかりという環境も大きなプラスになりました。友だちの模試の結果がよかったりすると、「自分ももっと勉強しなきゃ!」と思うんです。CDPの毎回の授業が、自分のモチベーションを上げる機会にもなってくれました。

実は、金沢星稜大学のこども学科に進学してCDPの受講を始めた頃は、まだ小学校教員になるという気持ちは固まっておらず、幼稚園の教員もいいなと思っていました。また4年間の間には、自分は先生に向いていないんじゃないかと将来を迷ったこともありましたが、それでもCDPの先生や友だちが相談に乗ってくれて、今こうして満足できる結果を得ることができたんです。

高校生の皆さんには、「迷っているならCDPを受けてみて」と伝えたいです。迷いながらも始めたその先に夢を見つけれられることもありえます。もし違ったら途中でやめることはできませんが、後でやっておけばよかったと思っても取り返しはつきません。小学校教員に興味があるなら、まずは最初の一步を踏み出してみる事が大切だと思います。

千葉県小学校教員 合格!

渡邊 惇輝さん(人間科学部こども学科4年/星稜高校卒)



僕が「小学校の教員になる」という夢を持ったきっかけは小学生の頃。その時の担任の先生の姿に憧れを持ったことでした。その夢を叶えるために金沢星稜大学のこども学科に進学し、CDPの受講を始めたんです。CDPで学び始めた頃、講師の方の「必ず教員にする」という言葉をとて頼もしく感じたことが印象に残っています。

CDPの先生方は非常に熱心で授業もおもしろく、専門の講師ならではの指導がとてもためになりました。金沢市外から大学に通っていた僕にとって、CDPの授業がある日は毎度帰宅時間が遅くなる点が大変ではありましたが、毎週必ずCDPの授業があり、長期間にわたって定期的に勉強する機会を与えられたメリットは大きかったと思います。

CDPは毎年たくさんの方の教員採用試験合格者を出しています。CDPで夢を叶える先輩たちの姿に、「自分も結果を残さなくちゃいけない」とプレッシャーを感じたこともありましたが、同じくCDPで小学校教員を目指す先輩たちにも、自分の夢とCDPを信じてがんばってほしいと思います。

今の目標は、僕が教員に憧れるきっかけになった小学校の時の先生のように、いつも明るく楽しい雰囲気を作る教員になることです。こども学科とCDPで得てきた経験と知識を活かして、自分の理想とする教員を目指していきたいと思っています。



活躍する星稜高校生に聞く

星稜高等学校では、スポーツや勉強、その他の活動で数多くの生徒が活躍しています。

今回はその中から、先日のドラフト会議で千葉ロッテマリーンズへの入団を決めた岩下大輝さんと、トランポリン世界選手権で10位に輝いた中野蘭菜さんのお二人にお話を聞きました。

【野球】

千葉ロッテマリーンズへ入団！

岩下 大輝さん（3年・野球部）



プロになっても、
野球を楽しみたい。

―ドラフト指名、おめでとうございます。―

ありがとうございます。10月23日に行われたプロ野球ドラフト会議で、千葉ロッテマリーンズから3位指名をいただきました。プロ入りが決まって嬉しかったのはもちろんですが、指名3巡目に入ったあたりから「指名されなかったらどうしよう」という不安が頭をよぎっていたので、まずはホッとしたというのが正直な感想です。

―夢が叶った今の気持ちはいかがですか？―

幼い頃から「自分はプロになる」と思いながら野球を続けてきました。念願が叶った今は、プロ野球選手になることへの期待と責任を感じています。もちろん不安もありますが、「やってやろう」という気持ちのほうが強いです。厳しいプロの世界で、それでも野球を楽しんでいきたいと思っています。

―高校3年間を振り返っての印象は？―

その時その時は悔しかったり悩んだりしたこともありましたが、充実した3年間、野球を思い切り楽し



―同級生や後輩へメッセージをお願いします。―

野球部の後輩たちには、星稜高

しめた3年間だったと思います。指導者にもチームメイトにも恵まれ、甲子園大会にも2度出場することができました。山下智茂名誉監督、林和成監督をはじめとする学園の方々や保護者の方々、またチームメイトにも本当に感謝しています。もうひとつ有り難かったのは、いろいろな競技で活躍する人が周囲にたくさんいる星稜高校の環境です。「サッカー部が全国で結果を出した、次は自分たちだ」というように、たとえ競技が違っても、活躍する同級生や、先輩・後輩たちの姿がいつも大きな刺激になりました。この環境は、星稜高校ならではのものだったと思います。



校で野球ができる喜びを楽しんでほしいと伝えたいです。星稜高校の伝統をプレッシャーに感じることなく、自分たちがやりたい野球をしてほしいですね。自分たちの野球をして結果を出す。それこそが星稜野球だと思っています。また、受験を控えた同級生のみんなには「気負わずに楽しもう」と伝えたいです。みんな今は大変な時期だと思いますが、目標に向かっていくことを重圧だと思わずに楽しむことができれば、きっと結果はついてくると思います。

―今後の目標を教えてください。―

僕もこれから、プロの舞台で野球ができることを楽しみにます。目標は、千葉の野球ファン、全国の野球ファンに愛される選手になること。これまでとは全然違うプロのレベルの高さも、プロとして生きていく厳しさも、プレッシャーに感じることなく思い切り楽しんでいきたいと思っています。

【トランポリン】

世界選手権で日本最高位に！

中野 蘭菜さん（2年・トランポリン部）



目標はオリンピックピック出場、
そしてメダルを獲ること。



—すばらしい大会結果が
続いていますね。

8月に行われたユースオリン
ピックでは世界第2位、11月の世
界選手権では日本人最高位の10位
に入賞することができました。ど
ちらもとても嬉しい結果でしたが、
初めて全年齢での日本人最高位に
なれた世界選手権は特に嬉しかっ
たです。

—好成績の理由は
どこにありますか？

トランポリンは、美しさや表現
力を評価する「演技点」、高さを評
価する「跳躍点」、技の難しさを評
価する「難度点」を、第一自由・第二
自由という2回の演技で競う競技
です。高校に入ってからには特に表
現力を鍛える練習を重ねてきてい
て、今回の世界選手権では表現力
と高さを問われる第一自由での得
点が過去最高でした。これまでの
練習の成果が出たと思っています。



—中野さんの強さの秘訣は？

トランポリンは一回失敗したら
そこで演技終了なんですけど、それ
が少ないことは私の強みかもしれ
ません。プレッシャーを感じたり、
緊張したりすることがほとんどな
いんです。メディアなどで注目さ
れることも増えてきましたが、あ
まり意識はしていません。特に試
合の時は、跳ぶ以外のことは考え
ていないんです。

—トランポリンを始めた
きっかけは何でしたか？

トランポリンを始めたのは4歳
の頃で、きっかけは母が私の人見

—星稜高校の練習環境は
どうですか？

結果を出すには練習環境も重要
です。星稜高校のトランポリン部
は西川明大先生の指導のもと、ト
レーニングの内容も時間も他のク
ラブより充実していると思います。
中学生を含めて25人の部員たちは
仲がよく、互いに刺激しあいな
がら練習を重ねています。

—今後の目標を教えてください。

今いちばんの目標は、次のオリ
ンピックに出場すること、最終的
にはそこで金メダルを獲得するこ
とです。女子トランポリン競技で
は、日本人は今まで誰も決勝に残
ることがないんです。それだけ高
い目標ですが、まずは日本代表の
枠に入れるかどうかに大きく影響
する来年の世界選手権で結果を出
せるよう、トレーニングを続けて
いきたいと思っています。



夢は早く、強く持つ。 そして絶対に諦めない。

星稜高等学校

南 祐介 教諭(国語科担当)



星稜高校時代の経験を 今の生徒に伝えたい

大学を卒業後、星稜高校で教壇に立つて3年目になります。「学校の先生になりたい」という夢を持ったのは小学校の時に、それからずっと目標が変わることはありませんでした。

私自身、星稜中学校・星稜高校の出身です。6年間野球部に所属し、特に高校生になってからは勉強と部活動の両立に苦労しながら過ごしていました。ずっと補欠の選手でしたが、部活を終えて帰宅するのは毎晩遅い時間。それでも勉強や宿題をしないで許されるわけではありません。今振り返っても星稜高校時代は、「とにかく毎日大変だった」という印象です。

それでも挫けずにがんばることができたのは、野球が好きだったことと、先生になりたいという強い気持ちを持ち続けていたからだと思っています。



時に厳しく時に優しい星稜の教育を引き継いでいきたい

今も星稜高校には、勉強と部活の両立を目指して日々がんばっている生徒がたくさんいます。そんな生徒たちには、「目標を早く、強く持つ」と話します。そして、「夢を持ったら簡単に諦めないでほしい」と伝えています。自分で決めた目標とそれを実現する覚悟があれば、人はどんなに苦しくてもやり遂げることができるはずですよ。

高校時代の私の経験が、同じ境遇で努力する生徒たちにとって気持ちの支えになったなら嬉しいですね。

今の目標は、生徒たちに 信頼される教員になること

「教員になる」という夢が叶った今、私の次の目標は「生徒に信頼される教員になること」です。生徒を第一に考え、もつと生徒たちから信頼される教員を目指したいと考えています。教員になつたばかりの頃は授業をするのに精一杯で、生徒たちのことを十分に考えられず、生徒たちには言えません。しっかりと周りが見えるようになった今は、生徒たちが求めるものに答えられる授業をしたいと思っています。

しかし、ただ生徒の要望に応えるだけの授業ではいけません。私が国語の教員になると決めたきっかけは、星稜高校在学中に古文を教えていただいた先生でした。試験に出るような知識だけではなく、その作品の魅力まで教えてもらったことで、私は国語を好きになったんです。

正答がひとつではない国語に苦手意識を持っている生徒は少なくありません。



それでも答えを導く方法はあり、それを教えれば生徒は喜んでくれます。生徒が喜ぶのは私にとっても嬉しいことです。問題の解き方のみならず、その作品のおもしろさ、国語のおもしろさまで伝えていきたいと思っています。

教員になってからも、毎日が勉強の連続ですね。野球部の副部長も務めており、毎日の練習にも参加しています。1年のクラスの担任でもあり、個人面談など授業以外の指導も数多くあります。勉強と部活の両立に苦心しているのは相変わらずなんです。それでもがんばれるのは、やっぱり目標と覚悟があるから。もつと教員、もつといい授業を目指して、これからも努力していきたいと思っています。

★大 スマイルいっぱい 流星祭!!!

10月31日(金)～11月2日(日)の日程で、大学・短期大学部合同の大学祭である「流星祭」が行われました。通算13回目となる今回のテーマは「Smile!」流星祭に関わるすべての人たちに、笑顔になってほしいという思いが込められました。今年、初の試みとしてステージを2つ設け、ステージ企画を大幅に増やし



ました。じゃんけん大会や〇×クイズなど、来場者参加型の企画も多数あり、こどもからご年配の方まで楽しめる内容となりました。また、最終日には後夜祭が行われ、プロジェクトの発表発表など、来場された方々に最後まで楽しんでいただく内容となりました。



★伝燈寺里芋応援隊、収穫へ!

10月25日(土)に、本学近隣の夕日寺にあるお寺「伝燈寺」発祥の伝燈寺里芋を絶やさないとを目的に活動している「伝燈寺里芋応援隊」が、里芋の収穫体験および料理体験を行いました。

【学生の声】

6月に植え付けた「伝燈寺里芋」を、夕日寺小学校のこどもたちと一緒に収穫しました。植える時は手のひらサイズでしたが、いざ収穫してみるとびっくりするほどの大きさに成長していました。身体を動かした後は、お待ちかねの試食会です。私たち学生が腕を振るって作りました。今回は里芋チップス、鍋、里芋のきな粉和えです。反応が気になる所でしたが、みんな美味しく食べてくれました。今後、よりたくさんの人に「伝燈寺里芋」の美味しさを伝えていきます!

(菅野 麻里・経済学部3年次)



★Planted Chillip!

これまでに、向日葵や朝顔を育て、校舎の緑化活動に貢献した「クリーン&グリーン」に所属する学生たちが、11月12日(水)にチューリップの球根を植えました。長い冬を越え、暖かい日差しが降り注ぐころには、色とりどりのチューリップが校舎に彩りを添えます。



★全国大会出場クラブ

□陸上競技部
第83回日本学生陸上競技対校選手権大会
・男子走高跳 第2位
大田 和宏(人間科学部1年次)
記録 2 m 16 cm(北信越学生タイ記録)

【学生の声】

全日本インカレは、陸上競技部に所属している大学生にとって、憧れであり目標となる舞台だと思えます。そのような場の表彰台に自分が立てるとは想像もしていなかった結果です。

今年度は他にも、日本ジュニア、団体といった大きな大会でも自己記録を更新する会心の跳躍をすることができました。来年度はさらに大きな規模の大会も控えています。今後も精一杯の努力をし、ゆくゆくは日本の頂点や世界の舞台にも挑戦したいと思います。

大田和宏



□剣道部

第3回全日本女子学生剣道優勝大会

・女子団体戦 出場



□空手道部

第58回全日本大学空手道選手権大会

・女子団体組手 出場



□硬式テニス部

全日本学生室内テニス選手権大会

・女子ダブルス 出場



堀 綾香(人間科学部1年次)

中川 愛菜(人間科学部1年次)

★短 秋のトレッキングツアー!!

秋のSei-Tan Act!は、初企画「医王山トレッキングツアー」を10月12日(日)に行いました。登山・ロッククライミングを体験して、紅葉が色づき始めた山の景観や自然の生態を肌で感じました。医王山の名所「鳶岩」を登頂した学生たちは、今までにない達成感の中、心が澄み渡るような清々しい気持ちでいっぱいになりました。



★高 大学を体感!

10月17日(金)、進路研究の一環として、1年生は大学を見学、2年生は大学講師による模擬講義を受けました。1年生は、クラス毎に石川・富山県内より選んだ2校の大学を訪問し、大学の紹介や説明を受け、施設を見学しました。2年生は、県内外の大学から本校にお招きした先生による模擬講義を受講しました。生徒たちは各々に進学意欲を高め、将来の大学生活を思い描きました。



★高 快挙! 世界の強豪の仲間入り! そして日本の女王に!

11月6日(木)～11月9日(日)に、トランポリン部の中野蘭菜さん(2年)が、アメリカデイトナビーチで行われた世界トランポリン競技選手権大会に出場しました。また、中西裕也さん



(2年)、永田信弥さん(3年)が、11月13日(木)～11月16日(日)アメリカデイトナビーチで行われた世界年齢別トランポリン競技選手権大会に出場しました。中野さんは10位と健闘、永田さんはシンクロノイズド競技で優勝しました。

更に、中野さんは11月30日(日)の第51回全日本トランポリン選手権大会において優勝し、日本の女王に輝きました。

★高 作文入賞!

川上遙さん(1年)が、「税が有効に使われるために」と題した税に関する高校生作文コンクールで金沢税務署長賞を受賞し、11月17日(月)、校長室にて賞状と記念品が贈られました。この作文は公民科授業の一環として書かれたもので、国の一般会計の収入・歳出の内訳から消費税の値上げ、さらには選挙に関する内容で、最後に、国民一人ひとりの協力が大切であると結んでいます。星稜高校2階のエントランスホールに掲示されていますのでご覧ください。



★高 北國新聞社 スポーツ賞表彰!

11月23日(日)、北國新聞社スポーツ賞に本校の生徒と団体が選ばれ、北國新聞社での贈呈式に出席しました。日頃のためまぬ努力と大舞台での活躍が認められての受賞となりました。今後の更なる活躍を期待します。

第50回北國スポーツ賞

・中野 蘭菜さん (トランポリン・2年)

・サッカー部

第30回北國スポーツ奨励賞

・トランポリン部

★ 全国大会出場決定！

サッカー部が第93回全国高校サッカー選手権石川県大会で堂々の16連覇を成し遂げ、25度目の全国大会出場



の切符を手に入れました。また、女子陸上競技部が第26回全国高校駅伝競走大会県予選で4年連続8回目の優勝を果たし、全国大会に出場となりました。さらに、将棋部の松井綾汰さん(2年)が第23回全国高等学校文化連盟将棋新人大会石川県大会で準優勝し、全国大会に駒を進めました。試合の日程と開催場所は次のとおりです。

□サッカー部
1月2日(金)
埼玉県NACK5スタジアム大宮

□女子陸上競技部
12月21日(日) 京都府京都市

□将棋部
1月30日(金) 新潟県新潟市

★ 思い出に残る修学旅行

10月29日(水)～10月31日(金)、2年生が関西方面へ2泊3日の修学旅行へ行きました。1日目は、京都市内を班別に分かれて行動し、2日目は、奈良・大阪に移り薬師寺での法話やお笑い『よしもと新喜劇』の観劇、高層ビル



『あべのハルカス』からの夜景を望みました。最終日は、USJでアトラクションを楽しみました。日本の歴史や伝統に触れ、また友達との楽しい時間があったという間に過ぎてしまった修学旅行でした。

★ 貴重な体験学習！

10月31日(金)、1年生が九谷焼作陶、3年生が化石探掘の体験学習を行いました。1年生は、能美市九谷焼陶芸村で湯呑や料理皿などの陶芸に挑戦しました。各自試行錯誤しながら



からも思い思いに土をこね、世界に一つだけの作品を作りました。3年生は、白山ジオパークで化石の発掘を行いました。生徒たちは、太古より眠る化石の数々を実際に発見し、目を大きく見開き興奮していました。



★ 学校見学会

11月17日(月)、学校見学会が開催されました。学校紹介や入試などの説明、校舎施設の見学、および部活動の体験が行われました。見学に訪れた児童や保護者は、緊張した面持ちで説明



を受けていましたが、野球やサッカーなどの部活動の体験に移って外に出た途端、児童たちは水を得た魚のように身体を動かしていました。

★ 模擬少年審判

11月19日(水)、3年生が金沢地方裁判所による模擬少年審判を、総合的な学習の時間で学びました。生徒たちは、中出暁子裁判官と徳田隆裕弁護士を含めた裁判所職員との配役による模擬少年審判を傍聴した後、班別に分かれてその審判に対する判決を協議し、代表が発表を行いました。生徒たちは加害者の現状やその家族など細部にわたって考慮したうえ最後の審判を下し、その堂々とした発表内容を聞いた徳田弁護士は、自分の今後の参考にしたいと褒めてくださいました。





☆親子で歩く保育ラリー☆

10月25日(土)に「親子で歩く保育ラリー」めざせ元気なからだ！」を開催しました。絶好の秋日和になり、親子や家族総出で参加される方もいて、みんな元気に楽しみました。子どもたちが日頃散歩をしている御所町地内を4コースから選んで歩きました。各ポイントで金沢星稜大学の学生さんにスタンプを押してもらつと、また次のポイントまで、はりきって歩きました。折り返し地点の幼稚園では、園庭でカレーを食べてひと休み。エネルギーを補給した後は、ゴールを目指しました。家族と歩く子どもたちには笑顔があふれ、たっぷり身体を動かす楽しさを味わえた一日でした。



☆幼稚園に人形劇がやってきた☆

10月20日(月)、幼稚園に人形劇団「とんと」がやってきました。数日前から絵本をみて楽しみにしていた子どもたちは、だるまちゃんとしてんぐちゃんのやりとりがおもしろく、観劇後は劇あそびに発展するなど思いっきり楽しみました。



☆めざせ！元気なからだ☆

子どもたちの体力向上をめざし、子どもたちの大好きな曲に合わせて青たけふみをしたり、星稜高校の長谷川昂サッカー部コーチと一緒にサッカーをしたり、キッズクラブでは、金沢星稜大学の杉林孝法先生と一緒に体を動かしたり、元気な体づくりをしています。

秋は歩くことに重点をおき、散歩にどんどん出かけ、秋を見つけたりもしています。お友だちと小さな手をつなぎ、長い道のりも平気！「今日は、どこまで秋を見つけに行こうかなあ〜。」



Amitié Seiryō

「Amitié Seiryō」は、フランス語で「星稜の友情」。

星稜の友

北國銀行で活躍する 「星稜」の卒業生



営業統括部 チャネル統括課
課長代理(ダイレクトセンター担当)

北村 昇一
(星稜高等学校 第27期卒)

地元で頑張る企業のために。 その思いは変わりません。

北國銀行に勤務し19年になります。入行当時から、地元で頑張る企業のお役に立ちたいという思いを持ち続けて仕事をしています。実家が自営業であることや、大学で地域経済のゼミにいたことが影響していると思っています。これまでには主に石川県内の支店で企業向け営業を担当してきました。その後はクレジットカード営業の部署で、銀行員としては少々なアツクな仕事も経験しました。銀行は3年程で転勤がありますが、どこに身を置

いても、個々のお客さまにフィットするような金融サービスを提供できるよう心掛けています。

現在はインターネットバンキングをはじめとした決済サービスの営業を担当しています。EB(エレクトロニックバンキング)チームと呼ばれる8名のメンバーで協力しながらの活動です。営業からメンテナンス、ヘルプデスクそしてトラブル対応まで一貫して行うのは大変ですが、世の中を便利にしていける野であり、やりがいを持って仕事をしていきます。お客さまから相談をいただき、ベストな提案でお役に立てたときは率直に嬉しいものです。そのために、お客さまの話を一歩踏み込んで聞くことを意識していますし、決済に関する技術やセキュリティの知識は絶えずメンテナンスするようにしています。

最近ほどの仕事も複雑になり、専門スキルを持ったメンバーとチームで対応することが多くなってきました。私の仕事もシステム部や事務担当者と協働することが多いです。ここでは課題に取り組む力とコミュニケーション能力が大切だと感じています。

後輩の皆さまには、学生生活を通して様々なことを経験し、どんなことにもエネルギーを身に取組むバイタリティーを身につけていただけたらと思います。

一緒に守りたい、今日があります。 ともに創りたい、未来があります。

ふるさとの今日を、明日につないでいく。
地域のみなさまと、未来をひらいていく。
ふるさとに暮らす人々が、
今日も、明日も笑顔で過ごすことができるように。
北國銀行は、これまででもこれからも
地域とともに歩む銀行であり続けます。

 北國銀行
<http://www.hokkokuibank.co.jp>

『親業』支援コラム

ナオトのカタミ

毎日の食事で、冬の健康管理を。



紙安クッキング 栄養士
森山 利智子さん

いよいよ冬本番。風邪に気をつけたい季節になりました。特に受験生の皆さんは今が大切な時期。体調管理には万全を期してくださいね。

さて、風邪というと冬に流行するものというイメージをお持ちかもしれませんが、実は風邪に季節は関係ありません。ただ、冬は気温の低下の影響で体の免疫力が落ち、風邪をひいてしまうことが多いというだけなんです。つまり、冬の体調管理で重要になるのは「免疫力のアップ」です。今回は食と栄養の観点から、免疫力アップにつながる食事のポイントを説明します。

食事のバランスに気を配りましょう。

これは基本中の基本と言えます。食品にはさまざまな栄養素が含まれており、体が必要とする栄養素を吸収するためにはたくさんの種類の食材を食べる必要があります。肉や魚ばかりの食事ではタンパク質は摂れますが、十分な量のビタミンやミネラルは摂ることができません。また、ビタミンAは体の粘膜を強くし抵抗力を高める作用がありますが、それだけを摂っても十分な効果は期待できず、他の栄養素と一緒に摂取して初めて免疫力アップにつながります。

「1日に30品目を食べましょう」という言葉を耳にしたことがあると思います。これは30品目を食べればいろいろな栄養素をバランスよく摂取できるだろうという考えから出たものです。食品は大きく3種類に分けることができます。エネルギーになる炭水化物、体を作るタンパク質、体の調子を整えるビタミン・ミネラルです。それらをバランスよく食べるように心がけましょう。

よく摂取できるだろうという考えから出たものです。食品は大きく3種類に分けることができます。エネルギーになる炭水化物、体を作るタンパク質、体の調子を整えるビタミン・ミネラルです。それらをバランスよく食べるように心がけましょう。



1日3食しっかりと食べましょう。

皆さんは、朝食晩しつかりと食事を摂っていますか？ 特に朝食は「食べていない」という人も多いのではないのでしょうか。1日3食を正しいリズムで摂ることは、体温を維持して免疫力の低下を抑える効果があります。人の体

温は1日の中で緩やかに波を打つように変化していますが食事を摂ることで、体温を上げることができず。特に冬場には、温かいものを食べて体を冷やさないようにしたいものです。免疫力から少し話が逸れてしまいましたが、朝食を食べると集中力や記憶力がアップして、学習能力が高まるという話を聞いたことはありませんか？朝食を食べないと体温も上がらず、集中力が低下し、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。1日3食を規則正しく食べるようにしましょう。

家庭での食事で気をつけること

「家庭での食事には、主食・主菜・副菜を用意するようにしましょう。主食はご飯などの炭水化物、主菜は肉や魚、副菜は野菜が中心となり、バランスに配慮した献立となります。また同じ食事を続けることは極力避けるようにしましょう。どんなに体によい食事や食材も、そればかりを食べ続けては栄養バランスが崩れてしまいます。毎日いろいろなお料理を用意するように心がけるのがベストです。

お子様をはじめご家族みんなの食事を作っている保護者の方は毎日大変だと思いますが、食事はお子様の成長や健康に非常に大きな影響を及ぼす重要なものです。いろいろな食材を使ってバランスのよい食事を作ることを楽しんでいただけたらと思います。



星稜食堂「サ・エ・ラ」で調理を担当する紙安クッキングの皆さん

紙安クッキングホームページでは、栄養士が考案したオリジナルレシピも公開しています。毎日の献立の参考にさせていただき。星稜食堂「サ・エ・ラ」の献立も掲載されています。
株式会社紙安クッキング
<http://www.k-cooking.jp/>

総合研究所・
地域連携センター
だより



総合研究所
大好評
キッズワークショップ
(市民土曜講座)

金沢星稷大学総合研究所では、10月、11月、12月の市民土曜講座を、「キッズワークショップ」という形で開催しています。

10月はハート形の石の彫刻を世界中の人が磨いて作品を完成させる「ラブストーンプロジェクト」、11月は英語の発音と表現をカードや色紙を使ったゲームで楽しんだり、英語の絵本の話をリズムカルに話しながら、物や動きを表す言葉を覚ええました。

こともと保護者、学生がいつしよになって、楽しく学びました。



地域連携センター

能美市「国造柚子（こくぞうゆず）」の
ブランディングに取り組んでいます。

岸本秀一経済学部教授とゼミ学生は、能美市旧辰口町の国造地区で古くから栽培されてきた「国造ゆず」のブランド化、プロモーション活動について、関係団体と連携して取り組んでいます。

10月には、自治体、企業及び関係団体の方々に対して、従来とは違ったアプローチによる「国造ゆず」のプロモーションの提案について、プレゼンテーションを行いました。

参加者の方々と活発な意見が交わされ、将来に向けて具体的な商品開発についても話題に上りました。

さっそく11月から12月にかけて、金沢市内の飲食店で「国造ゆず」を使用した料理が期間限定で販売されています。

新年1月からは金沢市内の醤油醸造会社の協力により、「国造ゆず」の果汁のみを使用したポン酢ドレッシングを製造し、期間限定で寿司チェーン店において使用していただくことになりました。今後の取組みへの期待が大きき膨らみます。

2月中旬には、プロモーションの成果報告会を行う予定です。



本康宏史教授 金沢市文化活動賞を受賞!

10月27日(月)、本康宏史教授(金沢星稜大学経済学部)が第35回金沢市文化活動賞を受賞しました。

本康教授は、長年にわたり、近現代の地域史・産業技術史について幅広い研究を行い、多数の教育機関での指導・研究に加え、公民館や図書館などでの講演を通じ、積極的に地域の歴史を市民に伝え、金沢市の学術文化の向上・発展に大きく貢献したとして表彰されました。

【受賞者コメント】

かねがね「文化賞」というのは、功遂げ名を成した方々が貰うものと思っていましたので、まさに「望外の喜び」というのが正直なところ。ただ、受賞理由の一つに『金沢市史』の編集があげられており、これは一緒に頑張ってきたメンバーやスタッフとともに感謝したいと思えます。女優の樹木希林さんが、さきの叙勲に際し「賞をもらった時に自分を見失わないようにすれば、次につながる」と仰っていました。まさに、肝に銘じたい言葉ですね。



平成26年度「市民土曜講座」開講中!

金沢星稜大学では地域に開かれた大学として、教育と研究の成果を地域社会に還元するために公開講座等を通して地域の皆様に対し広く学びの場を提供しています。

その活動の一つが「市民土曜講座」で、年間を通して本学教員が身近な事例や最新の情報などを取り上げてお話しします。

- 期間：平成26年4月19日(土)～平成27年3月14日(土)
- 時間：10:30～12:00 [入場無料] [申込不要] ※希望する講座を自由に受講ください。
- 会場：金沢星稜大学 キャリアデザイン館1階 C11教室(多目的階段教室)
- 主催：金沢星稜大学総合研究所
- 日程

〈スポーツ学科〉 共通テーマ：スポーツを楽しむ科学と知恵 — コンディショニングと健康づくり —

1月24日	スポーツ・コンディショニング —自ら気づき、考える—	講師：齊藤 陽子 講師
2月21日	運動継続の鍵?!お互いに支え合って紡ぐ、私のそしてみんなの健康	講師：岩岡 研典 教授
3月14日	水に親しみ健康家族	講師：奥田 鉄人 教授

【お問い合わせ】

金沢星稜大学総合研究所 〒920-8620 金沢市御所町丑10番地1
TEL 076-253-3984 FAX 076-253-3998 E-mail seiryu-research@seiryu-u.ac.jp

稲置学園星稜基金 スポーツ・文化等課外活動支援の給付者

平成26年9月3日～11月14日までの給付者

個人・団体	所属	申請区分	団体名・氏名
団体	高校	スポーツ	陸上競技部女子
個人	高校	スポーツ	中西 裕也
個人	高校	スポーツ	永田 信弥
個人	高校	文化	松井 綾汰

個人・団体	所属	申請区分	団体名・氏名
団体	大学	スポーツ	剣道部女子
団体	大学	スポーツ	空手道部女子
個人	大学	スポーツ	中川 愛菜
個人	大学	文化	堀 綾香

星稜サ・エ・ラに関するアンケートへのご協力をお願い

いつも『星稜サ・エ・ラ』をご愛読頂き、誠にありがとうございます。

毎号の内容に関する皆様からのご意見を「WEBアンケートフォーム」を通じて頂戴し、

本誌の内容改善に努めてまいります。ご協力いただいた方、抽選で100名様に図書カード(500円分)をプレゼントいたします。

右記ウェブサイトから、アンケートへの回答をお願いいたします。

抽選で100名様に
図書カードをプレゼント!

<http://www.seiryu.jp/>

行事スケジュール (1月~3月)

金沢星稜大学

1	9日(金)	授業再開
	16日(金)	休講日
	24日(土)	一斉補講日
	28日(水)	一斉補講日
	29日(木)	休講日
2	3日(火)~9日(月)	一斉試験期間
	12日(木)	専門ゼミIプレゼンテーション大会
	13日(金)	基礎ゼミII発表会 人間科学部卒業研究発表会
	16日(月)・17日(火)	追試験期間
	26日(木)・27日(金)	再試験期間
3	5日(木)	卒業認定
	19日(木)	学位記授与式
	22日(日)	オープンキャンパス
	24日(火)・25日(水)	人間科学部研修(現2年時対象)

金沢星稜大学女子短期大学部

1	9日(金)	授業再開
	16日(金)	休講日
	24日(土)	一斉補講日
	28日(水)	一斉補講日
	29日(木)	休講日
2	3日(火)~9日(月)	一斉試験期間
	12日(木)	ゼミナール発表会
	26日(木)・27日(金)	追試・再試験期間
3	5日(木)	卒業認定
	19日(木)	学位記授与式
	22日(日)	オープンキャンパス

星稜高等学校

1	7日(水)	始業式
	10日(土)	推薦入試
	14日(水)	推薦入試合格発表
	15日(木)	大学入試センター試験受験者激励会
	16日(金)	大学入試センター試験受験者下見
	17日(土)・18日(日)	大学入試センター試験
	19日(月)	大学入試センター試験自己採点
	29日(木)	3年最終登校日
	30日(金)	一次入試
	2	5日(木)
14日(土)		推薦専願合格者説明会
17日(火)~19日(木)		2年Pコーススノーボード実習(梅池)
27日(金)		同窓会入会式、卒業式予行
31日(月)		卒業式、1,2年自宅学習
3	3日(火)~7日(土)	学年末試験
	16日(月)	新2年教科書販売
	17日(火)	新3年教科書販売
	19日(木)	終業式
	21日(土)	一次入試合格者入学説明会
	22日(日)	二次入試
	23日(月)	二次入試合格発表 二次入試合格者入学説明会
	31日(火)	再受験予定者説明会

あとがき

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。今回の親業支援コラムでは、風邪に負けない体づくりとして免疫力アップにつながる食事について紹介しています。これから、年末年始に向けてたくさんイベントがあります。

皆さん、健康には十分に注意をして元気にこの冬を乗り切りましょう!!

総務部総務課 宮崎 梢

星稜中学校

1	7日(水)	始業式
	18日(日)	入学試験
	21日(水)	合格発表
2	7日(土)	総合学習発表会
	18日(水)	スキー教室(一里野)
	22日(日)	入学説明会
3	2日(月)	自宅学習
	3日(火)~5日(木)	学年末試験
	11日(水)	卒業式予行
	12日(木)	卒業式
	19日(木)	終業式

金沢星稜大学附属星稜幼稚園

1	8日(木)	始業式
	9日(金)	21世紀美術館見学(年長組)
	17日(土)	同窓会
	22日(木)	誕生会参観
	23日(金)	参観日(ばら組)
	27日(火)	参観日(ゆり組)
	28日(水)	寺井先生の「なんでも相談室」
	29日(木)	星稜子育てステーション
	30日(金)	参観日(りす組)
	3日(火)	節分豆まき
2	5日(木)	参観日(うさぎ組)
	7日(土)	年中希望懇談会
	10日(火)	避難訓練(火災)
	20日(金)	星稜子育てステーション
	21日(土)	年少希望懇談会
3	25日(水)	誕生会参観・寺井先生の「なんでも相談室」
	27日(金)	お別れ会
	2日(月)	用品販売日
	3日(火)	ひなまつり・誕生会参観
	13日(金)	卒園式
	20日(金)	終業式

金沢星稜大学附属星稜泉野幼稚園

1	8日(木)	始業式
	9日(金)	避難訓練
	13日(火)	ABCランド参観(つき組)
	14日(水)	金沢21世紀美術館見学(年長組)
	16日(金)	子ども相談
	17日(土)	27年度入園説明会
	19日(月)	にこにご参観(りす組)
	20日(火)	にこにご参観(ばら組)
	21日(水)	交通安全教室
	22日(木)	にこにご参観(うさぎ組)
	23日(金)	にこにご参観(すみれ組)
	26日(月)	誕生会参観
	27日(火)	ABCランド参観(ほし組)
	28日(水)	子育て広場
	29日(木)	にこにご参観(いちご組)
2	30日(金)	とらいランド(年中組)
	31日(土)	希望懇談会
	3日(火)	豆まき
	7日(土)	希望懇談会
	16日(月)	誕生会参観
	18日(水)	子ども相談
	19日(木)	子育て広場
	21日(土)	キッズクラブ
	23日(月)	お別れ参観(年長組)
	3	2日(月)
3日(火)		ひなまつり
4日(水)		誕生会参観
5日(木)		年長組を送る会
13日(金)		卒園式
20日(金)	終業式	

Since 1932



誠実にして社会に役立つ人間の育成
学校法人 稲置学園

金沢星稜大学・金沢星稜大学女子短期大学部
 石川県金沢市御所町丑10番地1
 TEL:076-253-3924(代表)
 http://portal.seiryo-u.ac.jp/

星稜高等学校
 石川県金沢市小坂町南206番地
 TEL:076-252-2237(代表)
 http://www.seiryo-hs.jp

星稜中学校
 石川県金沢市小坂町南206番地
 TEL:076-252-2237(代表)
 http://www.seiryo-hs.jp

金沢星稜大学附属星稜幼稚園
 石川県金沢市御所町寅27番地
 TEL:076-244-5636(代表)
 http://kinder.seiryo.jp/seiryo/

金沢星稜大学附属星稜泉野幼稚園
 石川県金沢市泉野町6丁目17番30号
 TEL:076-244-5636(代表)
 http://kinder.seiryo.jp/izumino/