共生委員会ニュース

ともしび

2026 年度　第２号
2026 年１０月
共生探究学習委員会



共生委員会ニュース「ともしび」は

　様々な経験をする機会を得た生徒や教員の声を皆さんへお届けします。高等部の3年間を通じ、同じ社会に共に暮らす様々な人々との関わりに目を向け、平和や共生の諸問題について考えていきましょう。他の人のさまざまな経験を共有し、深く考えるきっかけとして下さい。

スクールモットー「地の塩、世の光」

◎秋のグローバルウィーク

　１０ 月 5日（月）～9日（金）、高等部では、グローバルウィークという一週間を持ちます。今年の夏休みも多くの生徒が高等部のホームステイや訪問プログラムに参加し、経験と学びを得てきました。この週は生徒たちの礼拝のお話に加え、昼休みに開催されるワークショップやフェスティバルなどを通じて、全校生徒がその経験を共有する機会となります。

【礼拝】
１０ 月5日（月） M.Y.さん （三年、宮古訪問プログラム）
１０ 月6日（火） S.R.さん （三年、カナダホームステイ）
１０ 月7日（水） I.M.さん （三年、UCLA プログラム）
１０ 月9日（金） 田中由紀先生 （部長、Unity in Variety）

【国際交流企画】
１０ 月 7 日（水） Global Speed Chat　　１２:30～　　@大教室
１０ 月 8 日（木） International Sweets Fes　7限終了後　　@１階エントランス

◎報告：宮古訪問プログラム

プログラム参加者の体験記

「 未来へ向かって生きる街，宮古 」



この 3 日間の宮古での研修を通して、私は宮古には「震災の記憶を伝える街」という一面と、「今を明るく生きる街」という一面の、二つの面を持つ街であるということを学びました。初日に訪れた浄土ヶ浜は、想像の何倍も美しく、疲れも吹き飛んでしまうような、そんな景色を見ることができました。うみねこ丸では、宮古の海について教えていただき、楽しい時間を過ごしました。その一方で、「学ぶ防災」では、実際に防潮堤を見たり、たろう観光ホテルに登って映像を見たりすることで、今も宮古に残る震災の傷跡を実感しました。特に、震災当時のまま残されたたろう観光ホテルは、まるでその場所だけ時間が止まっているように感じました。佐々木さんからは、「知識より意識」「防災ではなく減災」という言葉を教えていただきました。実際に震災を経験した方から直接お話を聞くことで、ニュースを見るだけでは分からない、震災の実態を具体的に学ぶことができました。そして、震災の経験が今の避難方法や防災意識につながっているということから、過去の経験を「二度と繰り返さないため」に未来へつないでいることを学びました。



また、宮古高校の生徒や災害公営住宅の方々との交流では、皆さんがとても明るく、元気に接してくださったことが印象に残りました。震災を経験した街だからこそ、過去だけを見るのではなく、今を大切にしながら未来に向かって進んでいるのだということを力強く感じました。



みやっこベースでは、早川さんから「復旧から復興」という考え方についてお話を伺いました。震災後の瓦礫の撤去や仮設住宅の整備など、元の生活に戻すための「復旧」だけでなく、地域の人々と一緒に、以前よりもよりよい街をつくっていくことが「復興」だと知りました。実際に、活動の拠点であるみやっこハウスを見学すると、子どもから大人までが参加できるさまざまな活動が行われており、特に若者が中心に活動し、成長できる環境づくりが印象に残りました。若者の成長を通して、地域全体でよりよい宮古の未来をつくろうとしている取り組みに驚かされました。

私はこの研修を通して、宮古は「震災の被害を受けた街」であるだけではなく、美しい自然と温かい人々が未来に向かって生きている街なのだと実感することができました。震災の記憶を忘れずに伝えることと、今の宮古の魅力を知ること。その両方が大切なのだと学びました。

２年　M.H.

◎「防災備蓄食頒布」

７年間の無事を感謝し，この機会にみんなで「防災意識」を高めよう！

高等部では、非常時に備え、全生徒の３日分の食料をストックしています。それらのうち今年度、以下の備蓄食が賞味期限をむかえ、６月から順に頒布会を行っています。準備にあたっては、その都度有志の仲間が協力し多くの人に「７年間の無事に感謝する」想いと共に、「防災意識を高めよう！」のメッセージを届けることができました。

- ６月：レトルトパン
- ８月：トマトリゾット・五目ご飯(アルファ化米)
- ９月：五目ごはん(レトルト)

① トマトリゾット



実際に関わってみると．．．
「非常時にエレベーターは使えないけれど運べるだろうか？」など、やってみないとわからないことにも多く気づきます。

また、第２回からは「美味しいレシピコンテスト」も実施！挑戦したから気づいたメッセージと一緒に美味しいレシピをご紹介します。

災害時など、衣食住が十分に整っていない状況では、食事も限られたものになってしまうと思います。そのようなときでも、身近にある非常食に少し工夫を加えることで、栄養を補うだけでなく、食事を楽しむことができると考えました。食べることは、体に必要な栄養を取るだけでなく、気持ちを落ち着かせたり、心を元気にしたりすることにもつながると思います。

1年 N工

材料

- トマトリゾット １袋
- 卵 １個
- とろけるチーズ １枚
- 冷凍ブロッコリー ３～４個
- ツナ缶 １/２缶
- 黒こしょう 少々

作り方

1. リゾットを鍋に入れて温める。
2. ブロッコリーとツナを加える。
3. 溶いた卵を入れて、混ぜながら火を通す。
4. チーズを乗せて溶かす。
5. 黒こしょうをかける。

材料

- トマトリゾット
- ツナ缶
- 豆の缶詰・パウチ
- コーン缶

作り方

1. リゾットを温める。
2. ツナ・豆・コーンを混ぜる。

③ 五目ごはん
（ レトルト食品 ）



材料
- 五目ごはん
- 水
- ツナ缶 or サバ缶
- スープの素など

作り方
1. 五目ごはんに少量の水を加え、温める。
2. ツナやサバを加える。
3. スープの素などで味を調える。

五目ごはん アレンジ

✧ **雑炊**： 五目ごはんに好きな硬さになるまで水を入れて火を通し、市販のぷちっと鍋を回し入れる。

✧ **いなり**: 市販のいなりセットの揚げに五目ご飯を詰める。
(これなら、災害時にコンロが使えなくても美味しくアレンジできます。)

✧ **チャーハン**: フライパンに油を引いて、五目ご飯と卵、お好みの具材を入れて、

パンプディング

1回目のレトルトパンの時から考えてみました！
アイデアをカタチにすること結構楽しいです！
1年 Y工



材料
- レトルトパン　1 袋
- 卵　1 個
- 牛乳　150 cc
- 砂糖　大さじ 1

作り方
1. パンを食べやすい大きさにちぎって分ける。
2. ボウルに卵を割り入れ、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。。
3. 耐熱容器にパンを入れ、②の液をかける。パンに染み込むまで 20 分ほどおく。
   ※よく染み込むように途中で上下をひっくり返す。
   ※オーブンを 200℃に予熱する。
4. 予熱したオーブンで 20 分ほど加熱する。

【 次回予告 】

次は、 1 1 月に賞味期限を向かえる「ドライカレー」1150 食分を 1 0 月中に頒布予定！
今回は試食会にも挑戦を計画中です。企画・準備から参加者大募集。

応援団大募集！

高等部みんなで防犯・防災 にあなたの力も是非！