



発行 青森県立五所川原工業高等学校同窓会  
青森県五所川原市大字湊字船越192  
電話(0173)351344番  
企画 同窓会事務局  
編集 (有)北斗オプゼット



# 健康のお話

新同窓会長(M3) 山口 孝夫

私はお茶が好きでそこから健康茶、さらに漢方薬などに興味を持つようになりました。又大変多くの方との出会いの中で、その悩みことの多くが健康の事でありました、とりわけ、ガン・糖尿・高血圧・骨粗鬆症等の持病を持っている人が多くいらつしやいました。

礎体温をあげましょう。ちなみに39・3度で死滅します)唐辛子・ニンニク・プロッコリ・イチジク・緑茶以上5種類がガン予防に効果的だそうです

私は毎日、靈芝・朝鮮人参・くこ・スピナ等のお茶、又黒ニンニクも食べています。その費用は月約3千円くらいです。そこで嫌われものスギナについてスギナの成分と効用は、凄いです!!

その方々に聞いてみると病気になるように、その対策を考えている人が非常に少ないのが現実でした、そこで危険予知についてちょっと...

【主要成分】  
・葉緑素(血液をつくらしたり綺麗にする・損傷を受けた組織を修復する・肝臓を強くし体内の毒素を排出しやすくなる)  
・ケイ酸(体内の組織と組織結ぶ作用・不足すると記憶力低下)  
・エキセトニン(サボニンの一種ガルトオリン・ペータ・シトステロール  
・カルシウム(骨格を形成し、体液・血液の酸・アルカリバランスを保つ)  
・ナトリウム(自律神経の働きをコントロールする)  
・カリウム(自律神経の働きをコントロールする)  
・ビタミンA・ビタミンC

お医者さんは病気になるまで治す、指導するのが役目だと思います。貴方は病気になるまで病院に行きませんか、それとも危険予知活動して自分の健康に気を付けますか? ちなみにガン細胞は毎日約3千から5千個増殖し(だから低体温の人はガンになりやすい、だから基

【効果・効能・予防】  
・解熱利尿効果(葉緑素の作用)デトックス効果・鎮咳作用・結石や腎臓病の予防・腎機能の促進・潰瘍・自律神経失調症(ナトリウム及びカリウム不足が原因で起こる)  
・むくみ・咳・アトピー改善  
・ガン・糖尿病の予防・肝臓病・高血圧の予防(血圧低下作用)・老化防止・美容効果  
・ダイエット効果・骨粗鬆症・髪(ケイ酸で抜け毛を防止・免疫力向上)健康な爪(ケイ酸が不足すると爪に筋がでる)アンチエイジング(ビタミンEの働きで老化防止)

最後に!  
広島に原子爆弾が投下されて植物がほとんど消滅したが、一番早く芽が出て育ったのがスギナです。地中の養分を独り占めするほどの生命力がありますので、ご指導ご鞭撻ください。

と云う証拠です。ヨーロッパや中国では大昔から漢方として使われてきました。私が入会している健康会(健康で楽しく酒を飲む会)ではスギナを飲用してから何人もHBA1Cと血糖値が下がった。同窓会のみならず一緒にお酒を飲みながら、お互いの成長と健康を願ひ、五所川原工業高校発展のためにお手伝いしましょう!!

今回の健康の話は同窓会中京支部総会二次会で話ができつけになりました。お役にたつたかどうか? ご一読有難うございました!



## 「関東支部運営と他会との友好交流」

関東支部長(M6) 春藤 誠志

母校同窓仲間皆さんこんにちは。楽しく生きていますか?

母校同窓仲間皆さんこんにちは。楽しく生きていますか? 関東支部は益々盛況にするために小生支部長役を平成26・27年度で有終として、関東支部運営執行体制を刷新しようと云う証拠です。ヨーロッパや中国では大昔から漢方として使われてきました。私が入会している健康会(健康で楽しく酒を飲む会)ではスギナを飲用してから何人もHBA1Cと血糖値が下がった。同窓会のみならず一緒にお酒を飲みながら、お互いの成長と健康を願ひ、五所川原工業高校発展のためにお手伝いしましょう!!

今年も、中京支部の総会の時期がまいりました。今年で支部長として3年目を迎えます。中京支部としてのこれといった活動が無いまま2年が過ぎてしまいました。支部総会も同総会事務局に準備、開催までやって頂いている形になってしまっています。支部総会への参加人数だけ

「着任のご挨拶」  
教頭 蝦名 博

さて「ものづくり」は「ひとづくり」と、よく言われています。それは「良いものをつくるためには、それをつくる優秀な人材を育てなければならぬ」、「ものをつくること」によって、「人が育つ」という二つの意味で使われていると思います。この「ものづくり」は「ひとづくり」という言葉こそ、工業高校への期待を端的に表しているものだと考えています。つまり実習



## 「中京支部総会(2015)」

中京支部長(M5) 小見山 明博

何と云う証拠です。ヨーロッパや中国では大昔から漢方として使われてきました。私が入会している健康会(健康で楽しく酒を飲む会)ではスギナを飲用してから何人もHBA1Cと血糖値が下がった。同窓会のみならず一緒にお酒を飲みながら、お互いの成長と健康を願ひ、五所川原工業高校発展のためにお手伝いしましょう!!

をいつか確信したいと思いで身近な会員に総会への参加の声掛けを行っておりますが、徐々に避けられている様な気がします。直接声掛けを行うと快く参加して頂ける人もみえるが(本場に有り難い)若く干す。

今年の総会への参加予定者は5名程度で「同窓会の活性化」に遠くなっている状況です。これからは、総会以外の活動

「季節を感じる地域の名所めぐり」と題して  
4月：岡崎城公園花見  
5月：かきばたウォーキング  
6月：形原温泉・紫陽花の里

や課題研究等で、ものづくりを経験し、知識や技能を身に付け、学ぶ意欲、自ら課題を見つけ、よりよく問題を解決していく資質や能力を磨くことが工業高校の使命だと言えます。「技術者である前に人間であれ」、社会は技能が優れているだけでなく、豊かな人間性を持ち、自ら創意工夫を試みる人材を、いつの時代も求めています。

基礎・基本をしっかりと身に付けさせつつ、生徒一人ひとりが持っている能力や個性を見出し輝かせることが出来るよう、無限の可能性に込められた校風・伝統を受け継ぎ、

今年度、弘前工業高校から本校へ赴任して参りました蝦名です。同窓会の皆様には、平素から特段のご後援を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

五所川原工業高等学校勤務は一杯です。全校一体一族の精神の下、全力を尽くしますので、ご指導ご鞭撻ください。

最後に!  
広島に原子爆弾が投下されて植物がほとんど消滅したが、一番早く芽が出て育ったのがスギナです。地中の養分を独り占めするほどの生命力がありますので、ご指導ご鞭撻ください。



十加主手より校舎を撮影



# 「同窓生の皆さんに感謝」

校長 奈良 昌孝



本校校長になり2年目を迎え、改めて同窓生の皆様に日頃からの母校に対するご支援ご協力に感謝申し上げます。昨年度は1月に行われた春高バレー出場に際して、多く

の同窓生の皆様に東京体育館で応援して頂き、本当にありがとうございました。関東支部春藤藤誠志支部長はじめ、皆様の結束力と母校愛を強く感じさせられました。本校バレー部は全国ベスト8入りを目指して大会に臨みましたが、2回戦で敗れてしまいました。

それで青森県ならびに東北地区高校チャンピオンのタイトルを手の中に取りめという快挙を成し遂げております。今年度は惜しくも春季大会・高校総体で、宿敵弘前工業に敗れ3年連続のインターハイ出場を逃しましたが、再度全国に母校の名を轟かせんと日々、川浪泰浩監督（本校電子科21回生）の指導のもと頑張っております。そのほかの高校総体での成績は、今道人機械科長（本校機械科15回生）指導のウェートリフティング105Kg級と69Kg級でインターハイ出場。今年度からインターハイ種目になった少林寺奉法

において、成田秀造情報技術科長（本校電子科16回生）と秋田春樹先生（本校電子機械科31回生）の指導のもと、女子単独演武でインターハイ出場を果たしておりそれぞれの健闘を期待するところであります。今年度の高校総体では団体の優勝はありませんでしたが各部とも上位入賞を果たしております。



現在本校では、校舎の改築工事が年次進行で行われております。今年3月、旧中庭（噴水のあった場所）に新管理棟が3階建てで完成しました。図書館は2階から3階へかけて吹き抜けの素晴らしい図書館になっております。7月から電気科実習棟の改築工事がはじまり、次に旧管理棟の解体、授業棟新築、旧授業棟解体、機械科棟改築と続き、すべて完成するのは平成29年3月の予定となっております。同窓生の皆様には懐かしい校舎・実習棟もここ数年で見ることが出来なくなりました。11月第一週には学校開放（施設・授業見学）を行う予定になっておりますので、是非学校に足を運ぶてください。

さて、本校は「ものづくりにより『ひとづくり』」をする学校であります。その「ものづくり」に私にも思い出があります。ラジオ製作に没頭した中学校時代です。そ

の切っ掛けは、小学校6年生のとき、友達が持ってきたゲルマニウム鉱石ラジオから音が聞こえる不思議さから始まりました。自宅にあるラジオがどうして鳴るのかも不思議でたまらなかつた自分は、当時弘前で一番大きな本屋であった今泉書店に向かったのを覚えております。その後、ラジオの部品や作り方指南を受けるために、電気店に入り浸りとなつたことを覚えています。特に初めて作った真空管ラジオが鳴つたときの、あの感激は今でも忘れられません。

明日の時代を担う工業人を育成するため、これからも明るく、礼儀正しい元気な生徒たちと教職員、「全校一体一家族」のもと、五所川原工業高等学校の更なる発展に頑張つて参りますので、これからもご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 同窓会総会報告

【本部総会】

7月5日（土）、五所川原市「ホテルサンルート五所川原」において、平成26年度青森県立五所川原工業高等学校新卒者激励会と第19回同窓会本部総会が開催されました。

総会に先立ち新卒者激励会が開かれ、奈良昌孝校長、山口孝夫会長（M3）から励ましの言葉をいただきました。出席した23名の卒業生からは近況報告があり、最後に旧3学年担任の青木陽史先生（M3担任）、外崎吉治先生（R3担任・M24）、相馬武富士先生（R3担任・T25）より高校生活3年間の感慨深い思い出話や激励の言葉が述べられ閉会しました。



各議事の審議では、鈴木潤副会長（M14）が議長に選出され審議に入り、平成25年度

に新管理特別教室棟完成しました。今後も工事が進み、平成28年度には新校舎がすべて完成する予定です。部活動では高校総体でバレーボール部が準優勝、バスケットボール部がベスト8入り、ウェイト

リフティング部で2階級、少林寺奉法部で1種目、全国大会出場が決まりました。生徒も先生方は頑張っており、今後とも同窓会のご協力をお願いいたします」と述べられました。

29日は、朝7時にホテルを出発し、毎年盛大に行われる関東支部へ向け名古屋を出発しました。関東支部総会は、東京都新宿区にある「エステック情報ビル」で行われました。新卒者激励会では30名弱の参加者が卒業後、同級生や恩師と久々の再会を果たし、近況報告や研修期間の苦労話などで盛り上がりしました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

最後に新卒者の首頭で声高らかに校歌を合唱して閉会しました。

※関東支部総会について詳細はこちらから <http://www.sci-kantou.info/> 期日 平成26年6月29日（日） 新卒者激励会 10:30～ 支部総会 11:30～ 親睦会 12:30～ 場所 ワイズ（エステック情報ビル4階） 参加者 本役員 山口会長（M3） 事務局 外崎吉治（M24） 須藤圭治（E26） 総会次第 1）開会の言葉 2）審議事項 3）平成25年度事業報告 4）平成25年度決算報告 5）平成26年度事業（案） 6）平成26年度予算（案） 7）その他 8）閉会の言葉



平成26年度 人事移動

平成26年3月

Table with columns: 赴任された先生・職員, 退任された先生・職員, 離任された先生・職員. Lists names and positions of staff changes.

平成25年度 五工高同窓会決算報告

(自平成25年4月1日 至平成26年3月31日)

△: 収入額が予算額と比較して減の場合

Financial statement table for 25th year with columns: 収入の部, 支出の部, 収入の部, 支出の部. Includes sub-totals and final figures.

(収入の部) 1,258,899円 (支出の部) 1,061,802円 (残額) 197,097円 ※26年度に繰越

平成26年度 五工高同窓会 予算

(自平成26年4月1日 至平成27年3月31日)

△: 収入額が予算額と比較して減の場合

Financial statement table for 26th year with columns: 収入の部, 支出の部, 収入の部, 支出の部. Includes sub-totals and final figures.

平成25年度 五工高同窓会特別会計

Table for special account with columns: 収入の部, 支出の部. Details specific financial transactions.

平成25年度特別会計(収-支) 1,669,000円 蒼空基金60万円定期 609,323円利息122円 特別会計総額 2,278,323円

関東支部役員 平成25・26年度本部役員

Table listing executive members for the Kanto branch and the main organization for 25th and 26th years.

中京支部役員 卒業生累計

Table listing executive members for the Chubu branch and cumulative graduate statistics by department.

平成25年度事業報告 (H25年4月7日 入学式) (H25年4月7日 入学式) (H25年4月7日 入学式) ...

6月30日 関東支部総会 「ワイズ」東京都新宿区 (山口副会長) 事務局 加藤 須藤 ...

5月16日 前期役員会開催 (支部総会) 本部総会等について (阿部会長) 山口副会長 ...



山口副会長、事務局 加藤、須藤

同窓会入会式 平成25年度第49回同窓会入会式 漸く雪解けもはじまりました。今日平成26年2月28日、本年度卒業の第49回同窓会入会式が行われ、

また、各同窓会支部でも皆さんの入会を大いにあつぱし心で歓迎しています。是非S.G.Fの白い旗のもと頑張ってください。と励ましの言葉があり、卒業生一同は真剣まなざしで聞き入っていました。

最後に出席した役員のご紹介と、本校に勤務する卒業生の事務局員ひとりひとりから激励の挨拶があり、同窓会入会式は閉会しました。

五所川原工業同窓会蒼空基金

ご協力ありがとうございました。

同窓会会報の継続的な発行や事業活動の充実を図るために今年度会員の皆様方をお願いいたしました蒼空基金が34名の方々にご協力をいただき総額15万7千円となりました。

Table listing donors and their contribution amounts for the Sora no Sora Fund.

蒼空基金について 現在の同窓会運営の資金は、在校生からの会費及び会報基金による援助で賄われています。同窓会の事業活動の充実をはかるために、同窓会財務事情を考慮頂き基金の協力を宜しくお願いいたします。



# 県高校総体報告 部活動だより



『絆・誇り・努力 全てを力に 我らの夢へ』のスローガンの下、第67回青森県高等学校総合体育大会の総合開会式が6月6日、青い森アリーナにおいて開催された。

本校選手団は、団長奈良昌孝校長を先頭に、各校応援団の声援に包まれて堂々行進を行いました。大会は6月9日までの4日間、インターハイの出場権を懸けて高校生アスリートがしのぎを削った。

## 【少林寺拳法部】

平成26年6月6日～8日  
十和田市志道館  
男子総合 第3位  
男子団体演武 第3位  
男子組演武 第4位  
男子組演武 第4位  
成田・小野  
男子単独演武 第4位  
小野  
女子総合 第3位  
女子単独演武 第1位  
金本



## 【ウェイトリフティング部】

平成26年6月7日・8日  
柏木農業高校  
105kg級 第1位 外崎 和樹  
69kg級 第2位 横嶋 大樹  
56kg級 第7位 寺田幸多望



## 【バドミントン部】

平成26年6月7日・8日  
マエダアリーナ  
男子学校対抗  
1回戦 五工 3-0 五所一  
2回戦 五工 0-3 弘前南  
男子ダブルス  
前田・泉組  
1回戦 五工 0-2 東奥学園

## 【弓道部】

平成26年6月7日～9日  
青森県武道館近隣の弓道場  
団体予選  
男子 40射 23中 準決勝進出  
女子 40射 8中 予選敗退  
準決勝  
男子 40射 22中  
（予選33中+準決勝22中  
計45中） 準決勝敗退  
個人男子 決勝  
野呂 祐輔 4射 2中  
（合計20射 17中） 第3位



## 【陸上競技部】

平成26年5月22日～25日  
青森県総合運動公園陸上競技場  
男子ハンマー投 第2位 清野 信  
男子円盤投 第2位 清野 信  
男子ハンマー投 第4位 秋元 理来  
男子400M 第6位 葛西 洸登  
男子1マイル 総合 第4位  
野呂 祐輔 4射 2中

## 【ボクシング部】

平成26年6月6日～9日  
青森市民体育館  
2部  
フライ級 第1位 菊池 幹也  
ウェルター級 第2位 工藤 光大



## 【テニス部】

平成26年6月6日～9日  
新青森総合運動公園  
男子団体 ベスト8  
1回戦 五工 2-1 東奥義塾  
2回戦 五工 2-1 青森山田  
2回戦 五工 1-2 弘前工業

# バレーボール部 準優勝

## 【バレーボール部】

平成26年6月7日～9日  
八戸高校・八戸市東体育館  
2回戦 五工 2-0 十和田工  
3回戦 五工 2-0 五所川原  
4回戦 五工 2-0 むつ工  
準決勝 五工 2-0 八工大一  
決勝 五工 0-2 弘前工



## 【卓球部】

平成26年6月6日～9日  
五所川原市民体育館  
男子学校対抗 ベスト8  
3回戦 五工 3-1 青森東  
準々決勝 五工 0-3 青森山田  
男子ダブルス  
三上・高橋 古川・葛西  
共に1回戦敗退  
男子シングルス  
高橋  
1回戦 五工 3-0 青森東  
2回戦 五工 0-3 弘前実業  
三上  
1回戦 五工 3-1 三本木  
2回戦 五工 0-3 青森商業  
田中  
女子学校対抗  
1回戦 五工 3-2 鯉ヶ沢  
2回戦 五工 0-3 黒石商業



## 【サッカー部】

平成26年5月31日  
弘前市運動公園球技場  
1回戦 五所工 1-7 弘前実業



## 【山岳部】

平成26年6月6日～9日  
田代平キャンプ場  
団体種目  
学校対抗順 第7位  
パーテイ順 第9位  
山岳記録 第4位  
山岳知識 第5位  
個人種目  
山岳知識 第5位  
山岳知識 第5位



オープン山岳読図 第3位 青山 霧斗  
水木天都哉  
オープン山岳読図 第5位 山口 剛志

準々決勝 五工 3-4 70 弘前  
ベスト8  
優秀選手賞 館山 逸希

# 祝 東北大会出場

## 【陸上競技部】

男子ハンマー投げ  
M2 清野 信  
M3 秋元 理来  
R3 清野 信  
M2 清野 信  
E3 前田 大輝

## 【少林寺拳法部】

女子単独演武  
C3 金本 眞実  
M3 成田 燎平  
E3 小野 暁暉  
【ウェイトリフティング部】  
105kg級 R3 外崎 和樹  
69kg級 C3 横嶋 大樹  
【弓道部】男子個人  
E3 野呂 祐輔

選手の皆さんがんばってください!!