



## 球技大会・壮行会

12月6日に球技大会を行いました。7月に予定されていた夏季の球技大会は新型コロナウイルスの影響により中止になり、今年度初めての開催になりました。寒い中ではありましたが、全クラス一生命、競技に参加していました。

### ◆ 優勝クラス一覧

	1年生	2年生	3年生
サッカー	情報電子科	環境エネルギー科	機械科
バスケットボール	環境エネルギー科	電気科	建設科
バドミントン	機械科	環境エネルギー科	建設科
卓球	機械科	電気科	情報電子科



サッカー



バスケ



バドミントン



卓球



12月9日に冬季壮行会を行いました。

各部の代表生徒が決意表明をし、校長先生・教頭先生・生徒会長から激励の言葉をいただきました。今までの練習の成果を発揮し、ベストが尽くせるよう頑張ってきてもらいたいと思います！

スキー部	県総体
弓道部	全国高等学校弓道大会 個人戦
柔道部	鳥取県高等学校柔道新人大会
ビームピストル	全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会
美術部	県総合文化祭
マイコンカー	ジャパンマイコンカーラリー全国大会
ものづくり同好会 (電子回路部門)	県大会



行事予定 1月 6日(金) 始業式、頭髪服装指導 9日(月) 成人の日(祝日)  
11日(水)～13日(金) ベネッセ希望者模試(1・2年)

1月の大会等の予定 ジャパンマイコンカーラリー全国大会(大阪)、バスケットボール新人戦(米子・倉吉)





# 米工 MAKERS

米工通信 第172号  
令和5年1月6日  
鳥取県立米子工業高等学校  
機械科 前田 達之

## MACHINAKA CRYSTAL

2022年12月2日～2023年1月31日  
2022年12月2日～2023年1月31日

米子市公会堂市民交流事業 Yanago マチノヒカリ★2022 Winter



まちなか  
**MACHINAKA**  
くりすたる  
**CRYSTAL**

22年12月2日 - 23年1月31日  
★期間中は「日没から22時まで」  
イルミネーションが点灯

【場所】米子市公会堂前庭  
【駐車場】米子市公会堂の2階利用は22時まで  
※12月28日～1月31日はご利用できません  
【お問い合わせ】米子市公会堂  
TEL.0859/22-3236

点灯式：2022.12.2(金)  
17時30分～

- ・オープニング
- ・点灯パレードカワトダウン
- ・有志ダンス
- ・フィラリアショー

お願い  
・体調がすぐれない方の来場はご遠慮ください。  
・会場では人と人との距離を十分に確保してください。  
・点灯式当日はマスクの着用と検温、手指消毒をしてください。  
・新型コロナウイルス感染症などの状況によっては点灯式を中止する場合があります。

主催：(一財)米子市文化財団 米子島高等学校 米子工業高等学校  
共催：(一社)鳥取県産業協会 鳥取支所 デザイン：米子島高等学校 商業学科 地域振興学

今年度は、米工機械科3年生の課題研究「鉄の彫刻」班がトナカイを製作し、マチナカクリスタルに参加して10年の節目を迎えました。デザインは米南が考え、製作は米工、イルミネーションの取り付けは共同でした。米工と米南の期末テストの日程が1週間ずれているため、なかなか両校の日程が合わなく苦労しましたが、土曜日の午前中に米工実習室に登校してもらい、イルミネーションの取り付けを行いました。今年の作品は「サンタの出入り口」です。楽しんで見て下さい。



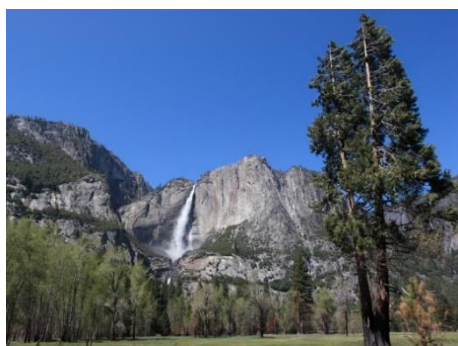


2023年が始まりました。あなたの今年の目標は何ですか。  
そして、その目標に対して壁となるのは何でしょうか。



## あなたが壁になる！

創立100周年記念式典で、亀井副知事がみなさんに送ってくださったメッセージの中に、「壁を探せ」「壁になれ」という言葉がありました。成長するためには必ず乗り越えなければならない課題（壁）が誰にもあります。壁を避けて進むこともできますが、それでは成長はありません。壁を越えるとき、視点が変わります。今まで見えなかった世界がそこには見えます。壁の裾をぐるぐる回って向こう側へ行けたとしても、壁の上から見える世界や壁を乗り越える過程を知ることはできません。



みなさんにとっての壁は何でしょうか。資格試験、部活動の成績、それとも生き方そのものでしょうか。

時には壁はあなたの友人や先輩であるかもしれません。あの人のようになりたい、あの人を超えたいと誰かを目標にしたことはありませんか。目標とした人を超えたとき、今度はあなたが他者から目標とされ「壁」として存在することになります。言い換えるならば、あなたが「憧れの人」となるのです。そのためには日々のたゆまぬ

努力が必要です。たとえ一歩でも踏み出さない限り壁には近づけず、壁を越えることはできません。

壁の中には身体条件や人数制限など、先天的な影響や相対的な努力の結果として超えたくても越えられない壁もあります。しかし、誰にも超えられる可能性のある壁ならば、「壁になった」人は壁になるまで努力した人です。費やす時間や手法は人それぞれですが、壁を越えるまで進み続けた人です。また、高い壁や低い壁、急峻な壁やなだらかな壁と、壁にもいろいろな特徴があります。まずは超えられそうな壁に向かい、やがて否応なしにやってくる壁に備えたり、さらに難易度の高い壁にステップアップしてみてください。あなたが行動し続けるなら、必ずあなたに変化は訪れます。



亀井副知事はみなさんに自ら歩み、憧れの人となる生き方をして欲しいとメッセージをくださいました。令和5年、みなさんがそのメッセージに応じて行動することを期待しています。

みなさんの今年の目標は何ですか？

校長 松川 明義

【行事予定】1月10日(火)～13日(金)：ベネッセ希望者模試（1・2年）  
今週末の大会等：スキー県総体



米工 HP



## ヘルメット着用強化月間！！

自転車の事故が全国で相次ぐ中、利用者の安全を守るため、2023年4月から、年齢を問わず自転車に乗るすべての人にヘルメットの着用が義務化されます。すでに13歳未満の子どもについては、保護者に着用させる努力義務が課せられていますが、対象が拡大されることになるということです。

警察庁によると、2017～2021年に自転車乗車中の事故で亡くなった2145人のうち、約6割の1237人は頭部に致命傷を負っており、死傷者数に占める死者の割合を示す「致死率」は、着用者が0.26%だったのに対し、非着用者は約2.2倍の0.59%でした。(毎日新聞 2022/12/20 からデータを引用)

これらのことを踏まえ、本校では、2月は自転車乗車時のヘルメット着用強化月間とし、3月には自転車乗車時のヘルメット着用義務化の予定です。

下記は、鳥取県教育委員会のホームページに記載されている「高校生の自転車用ヘルメット着用」の「**自転車安全利用五則**」です。ヘルメット着用だけでなく、「自転車安全利用五則」に書いてあることも守り、安全に乗りましょう。

### ～自転車安全利用五則～

- 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 車道は左側を通行
- 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯など）
- 子供はヘルメットを着用

**かけがえのない命を守るため、また自転車事故の被害者にも加害者にもならないためにも、みなさんも自転車乗車時にはヘルメットを必ずかぶるようにしましょう。**



【行事予定】 1月20日(金)：情報技術検定  
1年生手話学習 (1月17日(火)～19日(木))：2月へ延期  
3年生各科課題研究発表会：1月31日へ延期





コロナ禍でのお正月は、外出を控えて自宅でゆっくりと過ごした人たちも多いことと思います。毎年のことですが、それほど身体を動かさないのにおせち料理や雑煮をたくさん堪能し、体重計の数値に驚いてはいませんか。

## 水でダイエット

太るのには当然理由があります。誰でも思いつくのは食べ過ぎ。これは過剰摂取ですから、自分で腹八分目を心がけて対応してください。そして運動不足。摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスが悪いのですから、運動するのか食べる量を減らすのか判断してください。

その他にも吸収効率がアップするという理由があります。吸収効率は人それぞれに常に同じということではなく、身体が生命の危機を感じたときには吸収効率を高めるのだそうです。そのような時は吸収効率が高くなっているので、いつもと同じだけ食べたとしても過剰摂取になってしまいます。

では、身体が生命の危機を感じる時とはどんなときでしょうか。その一つに血中の塩分が高くなっているときがあるそうです。塩分が高いということは水分が少ない、つまり脱水症状になっていると判断し、生命を維持するために食べ物からの吸収効率を高めようとするのです。対策としては塩分の多いものを食べる時にはまず水を飲んで血中の塩分を下げる準備をしておくことです。冬になると鍋物を食べる機会も増えますね。どうしても塩分が多めになりやすいのですから、まずは水を一杯飲んでからいただきます。

身体は不思議です。生命の危機を察知したら、私たちの意思にかかわらず自然に自分の身体を守る反応をしてくれます。

日々の食事を振り返ってみると、身体に不足する栄養素があれば不思議とその栄養素を含んでいる食材を食べたくりませんか。逆に体調不良などで身体が受け付けたくないものがあれば、なんとなく箸が進まないものです。身体の声に耳を傾けてみましょう。



校長 松川 明義



【行事予定】1月20日(金)：情報技術検定

今週末の大会等：スキー部(県スキー選手権、1/21, 22)



米工 HP