



# あがた

## 同窓会報

松本県ヶ丘高等学校東京同窓会

発行所：  
松本県ヶ丘高等学校  
東京同窓会  
〒330-0075  
埼玉県さいたま市浦和区  
針ヶ谷 4-7-15  
松澤佳幸 内  
発行人：久保田 昇子

同窓会に関わるきっかけになったのは、卒業30年に回って来る同窓会の担当幹事に参加した時からです。同窓会の後、報告の為に同期3人で幹事会に出席した折りに「女性の幹事会参加者は初めてです」と言われてびっくりしました。そして会議の終わりに「婦人部を作ってくれないか」と依頼されました。それも婦人という言葉がもう時代にそぐわないと感じながら、幹事会初参加でそう言われてもどうして良いかわからず、「私1人では無理なのでどなたか一緒にやっていただけませんか」とお答えしました。そして男性が1人選ばれてスタートするはずでした。ところがその方が色々ご事情があり最終的に信州にUターンされ、私1人でスタートする形になりました。

さて、何処からどう手を付けたいのか分からず、女性の名簿すら無かったので、先ず名簿作りから始めました。同窓会誌を発送してくださるポストインネットワークにお邪魔して机と東京同窓会の名簿をお借りし、パソコン

次は企画です。ただ女性の集まりをしますと言っても駄目なので、何か参加してみたいと思わせる物は無いかと考え、東京湾のランチクルーズにしました。豪華な船の定員40人位の一部屋を借り切り、往復はがきで参加者を募り、足りない分は同窓会の幹事にも声掛けをして男女合わせて30数名の参加になりました。沢山の先輩後輩達が色々な品物を寄付してくださって、空くじなしの抽選会をして豪華客船のランチを楽しました。

継続させるにはスタッフが必要です。そこでランチクルーズ参加者の女性にランチしませんかとお誘いし、出席者の方達に「実は女性の同窓会への参加がとても少ないので女性を増やすために女性を集める会を作りたいのですが、どなたかお手伝いし

ていただけませんか」とお願いしました。ここで会の名前を決定し、「縣陵レディース」が誕生しました。毎年どんな行事が皆さんに楽しんでいただけるか頭を悩ませます。1年に1度ですが毎年続けるのは本当に大変な事です。後を引き受けてくださった衣裳さんやその頃からのスタッフ達には本当に感謝いたします。

## 縣陵レディース誕生秘話

松本県ヶ丘高等学校東京同窓会長  
久保田 昇子 (高18回卒)



を持ち込んで、名簿の中から「子」の付く人、何となく女性の名前っぽい人、女子大学を卒業した人をピックアップしました。後で「私は女性ではありません」というお手紙を何通かいただきました。がそういう事情でしたのでお許してください。名簿の次は助入探し。同窓会から栗山さんと濱さん、同期の三澤さん、女性は船越さんと若林さんの5人がお手伝いをしてくださいました。

継続させるにはスタッフが必要です。そこでランチクルーズ参加者の女性にランチしませんかとお誘いし、出席者の方達に「実は女性の同窓会への参加がとても少ないので女性を増やすために女性を集める会を作りたいのですが、どなたかお手伝いし

ていただけませんか」とお願いしました。ここで会の名前を決定し、「縣陵レディース」が誕生しました。毎年どんな行事が皆さんに楽しんでいただけるか頭を悩ませます。1年に1度ですが毎年続けるのは本当に大変な事です。後を引き受けてくださった衣裳さんやその頃からのスタッフ達には本当に感謝いたします。

ていただけませんか」とお願いしました。ここで会の名前を決定し、「縣陵レディース」が誕生しました。毎年どんな行事が皆さんに楽しんでいただけるか頭を悩ませます。1年に1度ですが毎年続けるのは本当に大変な事です。後を引き受けてくださった衣裳さんやその頃からのスタッフ達には本当に感謝いたします。

ていただけませんか」とお願いしました。ここで会の名前を決定し、「縣陵レディース」が誕生しました。毎年どんな行事が皆さんに楽しんでいただけるか頭を悩ませます。1年に1度ですが毎年続けるのは本当に大変な事です。後を引き受けてくださった衣裳さんやその頃からのスタッフ達には本当に感謝いたします。



2025年6月14日(土) 大集合した縣陵東京同窓会 総会・懇親会 アルカディア市ヶ谷にて



# 学びの

## リーディング校として

### 今年度の縣陵

第37代松本県ヶ丘高等学校校長

腰原 智達 (こしはら としみち)

皆様方には日頃より本校の教育活動に対しまして格別なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年度の縣陵ですが、1年間をふり返り、多々ある中、**主なトピックとして次の3点**を採り上げさせて頂きます。

**まず1点目**、4月5日(土)、一点の曇りも無い鮮やかな晴天のもと、厳粛に執り行われた入学式で新たに本校へ迎え入れた1年生から、「複数担任制」がスタートしました。

これは、「教員2人で生徒40人を見る」さらには「教員16名で1学年の生徒320人を見る」をコンセプトに、生徒1人1人をこれまで以上に手厚く支援できるように導入した制度です。

今のところ、主なメリットとしては、生徒・保護者の立場からすると、担任が2人いるため、連絡や相談が行いやすい、

そして、1人担任の時よりも生徒の感じるプレッシャーが弱いといった点が挙げられます。また、エビデンスは不十分ですが、結果的に不登校生徒がほぼ皆無という状況が続いております。本校の大きな課題の解決に繋がっている面も窺えます。

教員の側からすると、いつでももう1人の担任に相談できるため、1人担任の時のような気負いが少なく、精神的負担が少なくなります。そして、通知表や指導要録作成といった事務的業務が半分で済む。さらに、休暇が取得しやすいといった

声も聞かれます。

全体として、概ね好評な「複数担任制」ですが、来年度は1・2年生で導入、再来年度は全学年で導入する予定です。課題も散見されますが、県下初導入のこの制度をより良いものとしてブラッシュアップするべく、先生方も日々注力しているところです。

あわせて、「複数担任制」推進に不可欠な物理的環境である「大職員室」の整備につきまして、昨年度から行っている2棟校舎改修において、1階西側の3教室の壁を抜き、1つの大部

屋とする形で実現を見ました。**2点目として**、その2棟校舎改修ですが、今年度末をもって完了予定です。教室・廊下・階段の床を磨き、壁を白く塗り直し、照明をLEDに付け替えることで、明るく爽やかな空間として生まれ変わっています。生徒の学びの充実に資するものと、たいへん嬉しく感じている次第です。外壁の工事も進んでおり、リフォーム後の姿が楽しみです。

**そして3点目**。昨年3月に本校が音頭を取り、松本深志及び松本蟻ヶ崎の3校の1年生920名が一堂に会し、グループワークを通して探究テーマのアイデア出しを行い、それを深掘りして具体的なアクションに繋げる「春の探究まつり2025」というコラボ授業を実施しました。

今年度はこの企画をバージョンアップし、3月6日(金)に本校及び松本深志、松本蟻ヶ崎、松本美須々ヶ丘、東京都市大塩尻5校の1年生約1,400名による「春の探究まつり2026」を開催するべく現在企画を進めています。会場も前回は本校だけでしたが、今回

2025年6月7日(土) 東京同窓会総会にて



屋とする形で実現を見ました。**2点目として**、その2棟校舎改修ですが、今年度末をもって完了予定です。教室・廊下・階段の床を磨き、壁を白く塗り直し、照明をLEDに付け替えることで、明るく爽やかな空間として生まれ変わっています。生徒の学びの充実に資するものと、たいへん嬉しく感じている次第です。外壁の工事も進んでおり、リフォーム後の姿が楽しみです。

学校法人をはじめ各種法人のさまざまな事務処理、アウトソーシングを一括受託

**株式会社 ポストインネットワーク**

Post in Network

ホームページ <http://www.postin-net.com/>

発送代行、データ管理は、Pマーク企業の当社におまかせ下さい。

相談役 **村越 政雄** (高21回卒)

本社: 〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-31-11 KSビル4F  
 企画営業部: 〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-31-11 KSビル4F  
 物流センター: 〒359-0023 埼玉県所沢市東所沢和田1-19-6-2F

Tel.0422-23-7620 Fax.0422-23-7630  
 Tel.0422-23-7616 Fax.0422-23-7626  
 Tel.04-2951-7507 Fax.04-2951-7517

**縣陵三二会**

(昭和32年 高9回卒)

平沢 和久

〒214-0036  
 川崎市多摩区南生田6-26-1



は本校と松本蟻ヶ崎高校の2カ所を予定しています。

探究科の設置を契機に、「探究の縣陵」として歩みを進めてはや8年。2022年度に策定後、3年目を迎える第4次長野県教育振興基本計画に

において、本県は「探究県 長野」を掲げています。この探究県を代表する**学びのリーディング校として、「探究の縣陵」**はこれからも、自校生徒の学び

の深化・充実に努めるとともに、学校を超えた幅広く、豊かな学びの具現化に向け力強く邁進していきます。

ますのご健勝、ご多幸を心より祈念いたしますとともに、引き続き母校への変わらぬ温かいご支援、ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

腰原先生は4月から長野県教育委員会事務局高校教育課に異動されました。



## 母校愛のリレー、48回生にて大きな転換を迎える

母校愛のリレー48回生代表 **丸山 剛**

大きく刷新しました。背景には、昨今の金融情勢により任意団体による新規口座開設が極めて困難(銀行・信金・ゆうちょ銀行すべて不可)という切実な問題があります。

このサービにより、在校生は自身のタブレットやスマートフォンから、いつでもどこでも圖書の貸出・返却が可能になります。物理的な制約を超え、特に鮮度が求められる受験資料や最新の時事問題をライナップの中心に据えることで、生徒の探

究心と母校が推進する教育DXを強力にバックアップします。

**■式典の簡素化と祝賀会の拡張**

当日の行事については学校現場の負担を考慮し、単独の式典や講演会を行わず、開校記念式典内での寄付金贈呈のみというシンプル形式をとります。

その分、メインイベントである「祝賀会」に全力を注ぎます。日中多忙な方々も参加しやすいよう、夜の時間帯も含めた開催を計画しております。

時代の流れに合わせ、関わる全員が幸せになれる形へと進化させていく。これが私たちの出す答えです。

これまでのリレーを繋いでこられた先輩方、ご協力いただいた学校関係者の皆様に深く感謝申し上げます。末筆ながら、縣陵東京同窓会の益々のご発展と同窓生皆様のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

母校・松本県ヶ丘高校が2023年に創立百周年という大きな節目を迎え、新たな世紀へと歩みを進める中、私たちが高校48回生(1996年卒業)が2026年度の「母校愛のリレー」の当番年次を迎えます。卒業から30年。社会の第一線で奔走する私たち世代が、これまでの伝統を大切に受け継ぎつつ、変化の激しい時代に即した「新しい形のリレー」を提案します。

今年度、寄付金の収集方法を

大きく刷新しました。背景には、昨今の金融情勢により任意団体による新規口座開設が極めて困難(銀行・信金・ゆうちょ銀行すべて不可)という切実な問題があります。

このサービにより、在校生は自身のタブレットやスマートフォンから、いつでもどこでも圖書の貸出・返却が可能になります。物理的な制約を超え、特に鮮度が求められる受験資料や最新の時事問題をライナップの中心に据えることで、生徒の探

究心と母校が推進する教育DXを強力にバックアップします。

**■式典の簡素化と祝賀会の拡張**

当日の行事については学校現場の負担を考慮し、単独の式典や講演会を行わず、開校記念式典内での寄付金贈呈のみというシンプル形式をとります。

その分、メインイベントである「祝賀会」に全力を注ぎます。日中多忙な方々も参加しやすいよう、夜の時間帯も含めた開催を計画しております。

時代の流れに合わせ、関わる全員が幸せになれる形へと進化させていく。これが私たちの出す答えです。

これまでのリレーを繋いでこられた先輩方、ご協力いただいた学校関係者の皆様に深く感謝申し上げます。末筆ながら、縣陵東京同窓会の益々のご発展と同窓生皆様のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

「mintalnet2」GF 階段室

GF 洋室

GF 廊下

**株式会社 ASKA建築研究所**  
 Architects Seiji Komatsu and Associates. Co., Ltd.  
 〒169-0072 新宿区大久保2-1-3-1201 TEL.03-3209-3127 FAX.03-3209-3126  
 E-mail:aska@aska-komatsu.jp URL: http://aska-komatsu.jp/

代表取締役 小松清路 (高23回卒)

健康ですか? 悩んだり あきらめる前に

## 松本 整体

〒168-0082 東京都杉並区久我山 5-7-9-102 (京王井の頭線 久我山駅前)  
 TEL 03(3332)5725 (予約制)

院長 久保田昇子 (高18回卒)



# 離陸、その先の世界へ

みずたに ゆきえ  
水谷 幸恵(高48回卒)

築き上げてゆく関係性の中に、道を切り拓く力となるご縁が生まれることもあります。

人生には数多くの出会いがあります。そのすべてが同じ意味を持つものではなく、大切にしようと

学生時代に先生方からいただいた学びと支えは、私の教育・研究の基盤を形づくりました。その恩恵を次世代へ還元することが自らの役割と考え、体育大学および女子大学で教育・研究に携わって

きました。講義や実技・実習、ゼミなどで学生の葛藤や成長に向き合う中で健康行動への関心が深化し、昨年より研究事例地であるニュージーランドへ拠点を移しました。現在は異なる文化や社会構造、医療制度の中に身を置くことで、短期出張では捉えきれなかった研究課題を生活の中から経験的に理解するに至っています。

固定化させることもあります。しかし他の在り方に触れ、自らの立場が相対化されることで、思考の柔軟性が培われ、苦難にあつても折れない強さとなります。出会いが視野を広げ、拡張された視野の中でもなお内に残る信念が軸となり、決断を支える。そうして人生は動き出します。

翼に生じる揚力が重量を上回った瞬間に機体は地面を離れ、遙か彼方へと力強く進みます。この過程は人生の歩みにも重なります。機体が飛び立つために推力を要するように、人生の離陸もまた内的な駆動力を要します。これまでのご縁の積層こそが、その推力であることを実感しています。

## 人間万事塞翁が馬

みやぎ えり  
宮城 恵理(高40回卒)



昨今の円安のニュースを耳にするたび、小学生の頃の記憶が蘇ります。当時は今以上の円安で、同級生が家族旅行で渡米するという

ルス培養を紹介してくれました。カルス培養で作ったというニンジンに感動し、「Biotechnology」という横文字に魅せられ、漠然と大

河期の到来でした。研究職で就職しようにもまったたく「箸にも棒にもかからない」状態で、結局「もうちよつと学校に行つて…」となり、さらに4年の学生生活を送ることとなりました。その際、3か月間だけですが、日本語の通じる

うだ！外国に行こう！」と思いつち、結局英語もほとんど話せないまま、三十路を過ぎて海外留学することにしました。ただ、人づてに頼った留学先は、英語が話せなくても大丈夫だったので、ボランティアの研究ポジション、つまり無給で、かろうじて食費が1

判断をいくつも重ねてきましたが、今があるのは、それがいろいろつながったおかげ、そして、多くの助けがあったおかげだと思つています。とりわけ、迷い続ける私の選択を黙ってサポートしてくれた両親には、一生頭が上がりません。失敗したとき、つまずいたとき、

が外国に住むなどとは微塵も考えたことはありませんでした。日本がバブル経済に沸き始めた高校時代、周囲で留学の話が始めても、

わかつて大学生生活を楽しみました。4年生になり就職を考えたいと思ひ大学院に進学しました。その頃になると、留学したいと考え始めたのですが、大学の後輩から「外国に行くなら、えつと

が残りませんでした。なかなか正規の就職先は見つからず、仕方なくさらに2年間東京

いたのかと思います。あれから26年経ち、えつと〜ではなく、ウェル(well)が普通

何かの始まりだと思ひます。人生百年を考えたら、まだまだこの先何があるか分かりませんが、人間万事塞翁が馬。右往左往せず、前を向いて、これからも歩き続けていけたらと思ひます。



48回生の皆さん、お元気ですか。  
3年H組担任(理科) 松尾 衛

次の文章は、私が県ヶ丘高校に勤務していた頃の雑誌『県陵』に掲載されていたクラス紹介の一部分です。

「この94年秋、知ってる人も多かるうと思われませんが、担任の学名松尾衛原人が、妻の裕子さんとの間に一女をもうけたらしく、関係者に衝撃を与えています。その子は全身に毛が生えていたとかしっぽが付いていたとかいうことはないそうなので、皆胸をなで下ろしています。父はその子に、一色紗英にちなんで紗英と名付けました。松尾先生の話によると(まだ生まれてばかりなので何とも言えないが)、奥さん似だそうなので、外見は奥さんの遺伝子が勝つらしい。しかし確実に、その中には、半分の松尾衛DNAが含まれているわけなので、まだまだこれからが心配です。もし大きくなって顔が似てきてしまったりしたら……。想像しただけで涙がでます。ともあれ、元気にスクスクと育って、思春期に入ってモーレッツな第2次反抗期が来ることを2H一同は心から願っている次第であります」

私はこの文章が相当好きと見えて、未だに手元に所持しています。教師とつかず離れずの距離感を保っているように思えるのです。あの頃の縣陵生には、この独特な間を持つ生徒が多かったように思います。

では、今の48回生にエールです。50歳近くになるといろいろ大変な思いをしている人もいられるかもしれません。そんな人に20世紀前半のアメリカの神学者ラインホルド・ニーバーの言葉を贈ります。私は宗教家ではないのですが、祈りの不思議な力には魅力を感じています。

「神よ、我に与えたまえ、

変えられないことを受け入れる心の平静と、

変えられることを変えていく勇氣と、

それらを区別する叡智とを」

(『道は開ける』デール・カーネギーより)

# 縣陵三大精神への感謝の気持ち

ふじもり さとし  
藤森 聰(高31回卒)



し、そんな未熟な私を相手にしてくれていた当時の仲間たちには大変感謝しています。

その後私は大学に進みやはりビックバンドに明け暮れ4年間を過ごすわけですが、同じように部長を担い同じ経験をする事になりました。そこで更なる体験をするわけですがやはり縣陵時代の経験が大きなベースになったことは間違いありません。

その後就職し今までの間同じ会社に居りますが、43年間に21年間海外駐在をしていました。海外現地法人では社長も経験しました。今度は仕事としてのマネジメントです。しかも外国ですから全員が日本語を理解するわけではありません。より自分の考えや意思を伝えるにいくわけです。そんな中でも表情やジェスチャーそして視線を含めて自分の考えや意思を伝え大きな組織をまとめて行く訳ですが、その私の原点は縣陵にあると再認識しました。

どんなに苦しいときでも「弱音を吐かず」、「堂々と」、そして「簡素に誠実」なマネジメントを行うことにより組織を纏めることができる。縣陵の三大精神をマネジメントの基礎とさせていたのだと思います。

ありがとう、縣陵の3年間！

高29回卒 横田尚江/高35回卒 木下匡晃  
実印・銀行印・会社印・ゴム印  
有限会社木下製印社  
〒390-0874 松本市大手3-3-5  
TEL0263-32-2665 www.inshop.co.jp

総合建設業・一級建築士事務所・不動産業

つくるちから、おもうちから、あすのなから。

〒390-8639 松本市宮淵1-3-30  
TEL. 0263-32-8855  
MAIL. info@asupia.co.jp



市ヶ谷から池袋へ



画像はイメージです

長野県松本県ヶ丘高等学校

# 第59回 東京同窓会

## 総会・懇親会のご案内

日時

2026年6月13日(土)

【開場】12:00

【総会・懇親会】12:30~15:15

会場

池袋のランドマーク「サンシャイン60」の58階  
サンシャイン クルーズ・クルーズ

東京都豊島区東池袋3-1 サンシャイン60 58F

JR池袋駅徒歩8分/地下鉄有楽町線東池袋駅徒歩3分

※当日は、会場までの地下通路直結の専用エレベーター利用は大変な混雑が予想されますので「早めの来場」をおすすめいたします。

申込締切

6月6日(土)





SIMPLEEVOLUTION.

# ユリカ

変わる時代に、  
変わらない信頼

業務システムからAI,DXまでお気軽にご相談ください。

TEL: 0263-54-1390 URL: <https://viva-eureka.com/> 代表 青山雅司 (高48回卒)

長野県で水槽の  
レンタル・メンテナンスを  
お考えの方はお気軽にご相談ください

水槽屋じゅげむ  
**0263-88-8173**  
<https://suisouya-jugemu.jp/>

長野県松本市水汲 166-4 文殊ビル 101  
代表 小澤智明 (高47)







は 会 窓 同 京 東 陵 縣

参加費用

一般の方 12,000 円 2006 年 3 月以前に卒業の方  
 準若手の方 5,000 円 2006 ~ 2015 年 3 月に卒業の方  
 若手の方 3,000 円 2016 年 3 月以降に卒業の方  
 ※参加費用の事前振込にご協力ください。

申込方法

松本県ヶ丘高等学校 東京同窓会 公式ホームページ  
 「縣陵東京ネット」からお申し込みください。

<https://kenryo-tokyo.net>

お申込後、ご欠席の場合は 6/7(日)までにご連絡をお願いいたします。  
 6/8(月)以降のご連絡は、キャンセル料として会費全額を頂戴いたします。  
 ※ご欠席の連絡などは [kenryo.tokyo.48@gmail.com](mailto:kenryo.tokyo.48@gmail.com) まで。



支払方法

●銀行振込 (振込手数料はご負担をお願いいたします)

みずほ銀行 新宿中央支店 普通預金 2847313

三菱 UFJ 銀行 新宿通支店 普通預金 0062115

口座名: 松本県ヶ丘高校東京同窓会

※振込人氏名の先頭に「卒業期」または「卒業年」の入力をお願いします。  
 例) 「48 カイ ケンリョウタロウ」または「H7 ケンリョウタロウ」

●郵便局からのお振込

同封の振込用紙 (払込取扱票) でお振り込みください。

●クレジットカード払い

手続きの方法については下記「縣陵東京ネット」をご覧ください。

<https://kenryo-tokyo.net>



良くなることを、諦めていない方へ。

整骨院 そら 「完全予約制」

院長 杉本 知永 (高 48 回)

〒161-0033  
 東京都新宿区下落合 3 丁目 2-12  
 イル・ド・ルカン 201 号室  
 TEL : 03-6915-3715  
 メール : [seikotsusora55@gmail.com](mailto:seikotsusora55@gmail.com)

柔道整復師  
 保育師  
 東京都子育て支援員



TAKE IN STUDIO (テイク イン スタジオ)

昼はリモートワークスペース、夜は語らいBar  
 かつては江戸の台所 日本橋・神田・小伝馬町からアクセス便利  
 毎日が縣陵の日、新しい縣陵のスタンダード

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-11-10 Tel: 03-5843-8959

濱田 和弘(高43回卒)





# 渉外委員会の活動

## 他校の同窓会との交流

伊藤 芳範 (高34回卒)

私たちの故郷である松本を中心とした中信地区には、多くの高校があります。統廃合や校名変更などの変遷はありますが、同窓会は当時の校名で受け継がれています。各校の同窓会には、首都圏に居住する同窓生を対象とした「東京同窓会」(通称)があり、それらの同窓会の集まりの組織として、中信地区には「長野県中信地区高等学校同窓会東京連合会」(以下、中信同窓連)があります。また北信、東信、南信にも同様の組織があり、長野県全体の組織として「長野県高等学校同窓会東京連合会」(以下、県東京同窓連)があります。

県東京同窓連は、同じ長野県で青春時代を過ごしたという一体感が互いを結びつけ、学校や地域を超えた同郷の仲間意識で活動しています。活動の一例として、定期総会の講演会から発展した俳句を楽しむ会「みずぐかる句会」や親睦ゴルフ会があります。特にみずぐかる句会は定期的に集まって、互いの作品を発表して講師に評価を頂くなど活発に活動しています。

県東京同窓連へは、縣陵から平成28年度から4年間にわたって会長を輩出するなど積極的に活動しています。

中信同窓連は、松本蟻ヶ崎高校、松商学園、松本深志高校など約10校の同窓会から組織されています。会員の年齢層は幅広いですが、年代や高校は違っても同じ郷里で過ごした3年間の想い出が共通とな



上) 2025年(令和7年)7月5日(土) 東京同窓連定期総会に集合した、中信同窓連の面々。  
右下) 2024年(令和6年)9月30日、中信同窓連 親睦旅行会、小田原城にて。

り、学校の垣根を超えた交流を図っています。活動内容としては、親睦ゴルフ会や親睦旅行会があります。秋に実施される旅行会は、持ち回りで2校ずつが幹事校となります。今年は縣陵と松本蟻ヶ崎高校が幹事校となり企画を進めています。コロナ禍の数年前は実施を見送りましたが、再開後は福島県の母畑温泉や熱海温泉に出掛け、昨年は観光バスで山梨県石和温泉に行きました。宴会、二次会、三次会と続く老若男女の語らいは日付が変わるまで続きま



す。飲んで唄って語らうこの旅行は、まるで大人の修学旅行のような雰囲気です。

縣陵東京同窓会は、定期総会に200名前後の会員が参加する大きな組織ですが、同郷の他の高校の同窓会と交流することによって、より多くの仲間と知り合えるだけでなく、同じ趣味の会に参加したり旅行会に出席することによって、人生をより豊かに過ごせるのではないのでしょうか。渉外委員会は、このように他校の同窓会との交流を図りながら、活動や組織強化に関する情報交換を行うなど縣陵東京同窓会の活動に努めています。

高42回卒有志一同

祝  
第59回東京同窓会  
総会懇親会

おかしな足跡  
「足跡」

SHINETSU

信越電気工事(株)

電気設備・太陽光発電・蓄電池システム  
EV充電器・空調設備

〒399-0006 長野県松本市野満西2丁目5番22号  
TEL:0263-26-4404 FAX:0263-26-4044

代表取締役 鳥羽芳皆 (高47回卒)

すべて 0円※

集合住宅・事業所・店舗向け  
EV充電器が補助金活用で  
設置も月額も電気代も

※0円での導入には条件があります

代表取締役  
取締役  
東京本社  
松本事業所

浅井俊貴 (高38回)  
百瀬晃 (高42回)  
金森孝至 (高42回)  
草野龍雄 (高43回)  
柏原達也 (高53回)  
川端志津 (高58回)  
宮脇理人 (高60回)

本社 〒390-0831 長野県松本市井川城 3-3-8-5 TEL 0263-25-7668  
東京本社 〒130-0026 東京都墨田区両国 1-3-8 TEL 03-5669-0292  
千葉営業所 〒263-0023 千葉県千葉市稲毛区緑町 1-26-8 コモード西千葉 201 TEL 043-216-3272  
https://www.gpc.co.jp/

人にやさしい街づくり  
GRAPHIC

代表取締役 浅井俊貴 (高38回)  
取締役 百瀬晃 (高42回)  
東京本社 金森孝至 (高42回)  
松本事業所 草野龍雄 (高43回)  
柏原達也 (高53回)  
川端志津 (高58回)  
宮脇理人 (高60回)

相続・遺言 ご相談下さい。  
終活サポートいたします。

杉田駅前司法書士事務所  
司法書士 西海佳世 (高46回)

横浜市磯子区杉田 1-21-11  
(京急線 杉田駅 徒歩1分)  
Tel 045-775-5536

# アルペン会ゴルフ

## 第百回への参加を目指して

山本 靖弘 (高13回卒)

アルペン会は昭和44年4月29日に第1回が開催され、当初は年1回或いは2回または3回開催されて居りましたが平成2年の第23回から現在の年2回開催が確立され、令和2年の春季開催がコロナ禍で中止となつた以外はそれが守られ、昨年10月に第93回を迎えました。私は平成11年11月の第42回から参加させて頂いて居りますがそれ以来40回ほど参加して居り、その間、優勝が5回、準優勝が2回くらいと記憶しております。順位は新ペリア方式で行われて居りますので幸運以外の何物でもないと思いますが我ながらアルペン会との相性の良さ?に驚いて居ります。

さて、アルペン会がこのように永く続いているのは組織の引き継ぎ体制が素晴らしく、幹事役を委託された方々のご努力が有つてこそです。私が参加を始めた当時は故濱一昌氏を中心とした高8回の方々が長期間幹事役をして頂き、それを引き継がれた青柳善久君を中心とした高20回の方々、そして現在会を取り仕切る事務局を託された高23回の荒木仁君とそれを補佐する高28回の方々に對して心から感謝を致します。

天候不順等のアクシデントが無ければ令和11年春季にアルペン会は第百回を迎えます。私は米寿の前年となりますがそれへの参加を目指して健康でありたいと思います。改めて幹事の方々に謝意を表しますと共にアルペン会がこれからも永く続くために新たな、そして多くの方の参加をお願い致します。

2025年(令和7年)10月23日(木)第93回アルペン会ゴルフコンペ  
参加者全員スタート前の余裕の笑顔。上野原カントリークラブにて



## 大道をともに歩む縣陵の絆

丸山 晃 (高38回卒)

我が松本県ヶ丘高校、通称「縣陵」には、東京同窓会の同好会として1969年に発足したゴルフサークル「東京アルペン会」(東京縣陵ゴルフ会)があります。発足以来60余年、春(4月)と秋(10月)の年2回、山梨県上野原カントリークラブにて開催を重ね、いまや第93回を数える伝統ある会となりました。

2025年春の第92回大会には松本からの参加者も含め38名、秋の第93回大会には41名が集まりました。参加者は高11回、85歳の先輩から高47回、49歳の後輩まで幅広く、世代を越えて白球を追う姿には、縣陵の絆の確かさが感じられます。91歳の先輩による力強い乾杯のご挨拶には胸が熱くなり、また81歳のラグビー部の先輩がエイジシュート(年齢と同じか、それ以下のスコアで回る快挙)の81で優勝を飾るなど、矍鑠たる先輩方の姿に大きな励ましをいただいております。

縣陵は松本においてもゴルフ活動が盛んで、5月に浅間カントリークラブで開催される「県杯親睦ゴルフ大会(縣陵大ゴルフコンペ)」は300名を超える参加者を集める高校同窓コンペとしては日本一レベルの催しです。また信越放送主催のSBC長野県高校OB対抗ゴルフ大会でも本校は過去二度優勝。毎年優勝候補に挙げられ、縣

陵に多くのゴルフ愛好家がいることを実感いたします。先輩方が築かれたこの伝統を、これからも受け継いでいきたいと願っております。若い世代や初心者の方も歓迎しておりますので、ご関心のある方はぜひご連絡ください。縣陵の仲間とともに青空の下で白球を追うひとときが、母校への誇りを新たにできる機会となれば幸いです。

一緒にゴルフしませんか?

### 新会員募集中

ゴルフ同好会 アルペン会

年2回名門コースでコンペ有り  
一人でも参加できます。

事務局 荒木 仁 i (高23回)  
連絡先 araki@arajin.jp



### 株式会社 上條石材工業

代表取締役 上條 尚英 (高45回卒)

本社・工場 〒390-0851 長野県松本市島内 1666  
TEL 0263-47-2398

東京営業所 〒164-0012 東京都中野区本町 4-48-17  
新中野駅前プラザ 2F  
TEL 03-5328-1265



<http://www.kamiseki.com/>

グラフィックデザイン (有)荒木デザイン室

代表 荒木 仁 (高23回 i 卒)

tel.042-301-1144 araki@arajin.jp

THE BAR

長野県松本市中央一丁目 12-14 センターインビル 2F 北  
0263-36-3939  
日~木・祝日: 16:00~24:00 (L.O. 23:00)  
金・土・祝前日: 16:00~25:00 (L.O. 24:00)

PLANNING

Organizer  
42nd  
TAKASHI  
KANAMORI

PLANNING

TEL 042-301-1144



松本県ヶ丘高等学校東京同窓会 2025年度 決算報告書

【一般会計の部】

自 2025年4月1日 至 2026年3月31日 単位:円

収入の部		支出の部	
適用科目	金額	適用科目	金額
前年度繰越	282,527	総会関係支出	2,178,651
本部支部助成金	100,000		
総会関係収入	2,372,782		
会費特別勘定より繰入	1,887,000	会報発行費	806,360
(広告費)		制作費	106,700
会報あがた	615,000	印刷費	148,086
縣陵コネクション	72,000	発送費等	551,574
(会費)			
年会費	200,000		
終身会費	1,000,000		
		その他支出	754,655
		幹事会費	90,680
		総務委員会	171,715
		総会支援委員会	41,796
		渉外委員会	73,000
		広報委員会	8,000
		メディア戦略推進委員会	142,736
		次世代委員会	8,200
仮払金戻り	100,000	縣陵レディース委員会	165,000
		財政委員会	20,261
		会計委員会	20,308
		事務局	8,999
		諸雑費	3,960
		仮払金	0
銀行利息	1,556	次年度繰越金	1,004,199
<b>総合計</b>	<b>4,743,865</b>	<b>総合計</b>	<b>4,743,865</b>

2025年度特別会計の部 決算報告書  
(自 2025年4月1日 至 2026年3月31日)

1. 会費特別勘定

前年度未会費口預金残高	7,278,425
本年度終身会費受入額	480,000
本年度年会費受入額	174,385
(内訳) 額面	204,000
(内訳) 振込手数料 (-)	-29,615
寄付金受入額	164,500
広告費受入額	615,000
その他受入額(手数料)	500
総会・懇親会費受入額	1,663,000
前払金戻し (-)	-480,000
前受金	270,000
普通預金利息	9,617
縣陵コネクション入金	72,000
一般会計勘定繰入 (-)	-1,887,000
実行委員会口座繰入 (-)	-1,714,500
特別基金勘定繰入 (-)	0
会費口預金口座残高	6,645,927
(内訳) 終身会費口預金残高	5,189,440
(内訳) 年会費口預金残高	1,456,487

2. 特別基金勘定

りそな銀行定期預金(同好会基金)	500,530
(内) 当期預金利息	530

会計報告

2025年度一般会計の部並びに特別会計の部を上記の通りご報告いたします。

2026年4月5日(日)

会計幹事 西海 佳世(高46回)  
協川 研二(高28回)

会計監査報告書

会計幹事より提出を受けた帳簿、領収書、伝票類をもとに慎重に監査した結果、上記会計報告は適正であることを認めます。

2026年4月5日(日)

監事 新津 毅(高18回) 篠田 敏子(高38回)

2025年度 事業報告

2025年度の総会・懇親会は、2025年6月14日(土)にアルカディア市ヶ谷にて盛大に開催されました。今回のテーマ「KEEP WORKING #縣陵トウキョウ同窓会」に相応しく来賓を含めて約190名の参加者が集いました。高47回の実行委員会の皆様のご尽力のお陰で成功裏に終わらせることができましたことに感謝申し上げます。

11月15日には、縣陵レディース委員会が『東京さくらトラム(都電荒川線)の旅 秋色沿線さんぽ』を主催して27名の方が参加し、飛鳥山公園や鬼子母神、甘泉園公園などで都会の喧騒を忘れる別世界の体験を満喫できる1日を過ごしました。

総務委員会は幹事会を4回、代表幹事会を4回開催したほか母校・本部同窓会・関西同窓会や僚友校(松本深志・松商学園の東京同窓会)との交流を図りました。総会支援委員会は総会・懇

親会実行委員会への各種サポートを行い、次世代委員会は本部同窓会や母校との連携を進めて人材開拓の検討を進めています。渉外委員会は、長野県と中信地区の高校の東京同窓会の行事にそれぞれ3回参加し交流を深めました。広報委員会は会報あがた第47号を発行するほかコスト削減にも取組みその効果は次年度に発揮されます。メディア戦略推進委員会は広報委員会と連携してホームページの維持管理や利用促進を図っています。財政委員会は皆様からの会費や寄付金の管理を行い、会計委員会は一般会計予算の健全執行に務めました。事務局は名簿管理のほか東京同窓会の運営事務を滞りなく進めることができました。皆様のご尽力とご支援に心より感謝申し上げます。

幹事長 百瀬 健昭(高27回卒)



7月5日(土) 渉外委員会  
東京同窓連 総会・懇親会  
9月28日(日・29日) 渉外委員会  
新宿西口・恵林寺・昇仙峡・石和温泉・ぶどう狩り→モンテ酒造  
10月23日(木)  
第93回アルペン大会(参加者40名)  
11月15日(土) 縣陵レディース委員会  
東京さくらトラム(都電荒川線)の旅 秋色沿線さんぽ(参加者27名)  
2月7日(金) 渉外委員会  
東京同窓連 新年会



岡田 秀久実行委員長(高47回)

4月24日(木)  
第92回アルペン大会(参加者37名)  
5月17日(土) 渉外委員会  
中信同窓連 総会・懇親会  
6月14日(土) 総会支援委員会  
第58回東京同窓会総会・懇親会  
テーマ「KEEP WALKING」#縣陵トウキョウ同窓会(参加者190名)

東京同窓会 2025年度主な活動

## 松本県ヶ丘高等学校東京同窓会 2026年度予算案

## 2026年度事業計画

【一般会計の部】 自2026年4月1日 至2027年3月31日 単位：円

収入の部		支出の部	
適用科目	金額	適用科目	金額
前年度繰越	1,004,199	総会関係支出	1,872,000
本部支部助成金	100,000	会報発行費	287,728
総会関係収入	2,040,000	幹事会費	300,000
寄付金	0	総務委員会	250,000
広告収入	452,000	総会支援委員会	65,000
会費収入(年)	100,000	渉外委員会	100,000
会費繰入(終身)	0	広報委員会	30,000
		メディア戦略推進委員会	150,936
		次世代委員会	72,800
		縣陵レディース委員会	157,789
		財政委員会	12,000
		会計委員会	35,000
		事務局	35,000
		諸雑費	5,000
仮払金戻り	100,000	仮払金	200,000
銀行利息	300	次年度繰越金	223,246
<b>総合計</b>	<b>3,796,499</b>	<b>総合計</b>	<b>3,796,499</b>

今年は、第59回東京同窓会の総会・懇親会を6月13日(土) 12:30~15:30に会場を池袋サンシャインに変更して開催します。高48回の皆様と幹事会が協力して準備しています。眺望に恵まれた58階のフロアーに一人でも多くの方にご参加頂き、皆様との交流や情報交換の機会を設けたいと考えています。東京同窓会の総会・懇親会は、**毎年6月の第2土曜日**に開催します。5月の連休明けになりましたら、ホームページ(<https://kenryo-tokyo.net>)で開催要領をご確認のうえ参加申込をして頂きたく宜しくお願いいたします。

秋には縣陵レディースの行事を計画しているほか、中信地区や長野県の他の高校の同窓会との交流会も予定しています。次世代委員会では若手の交流会も企画しています。

2026年度事業計画の詳細はホームページに掲載していますので、東京同窓会の年間計画と併せてご確認下さい。一人でも多くの方に「参加して良かった」「また参加したい」という楽しく充実した同窓会を目指しています。

東京同窓会の活動は、松本本部同窓会の活動とは別会計で、皆様からの会費で成り立っていますが、現状は過去に納付して頂いた会費を取り崩さないと活動資金が不足する状態が続いています。今年から会報あがたは会費納付者に限定してお送りしていますが、我々幹事も創意工夫をしながら引き続き運営コストの削減に取り組んで参りますので、皆様には是非とも東京同窓会の会費を納付して頂きたくお願い申し上げます。今後も継続して同窓会活動を続けていく為に、皆様の東京同窓会へのご支援とご協力を宜しくお願いいたします。

幹事長 百瀬 健昭(高27回卒)

## 同窓会報 一律送付は終了いたしました。

昨年の会報にてご案内の通り、今年から紙の会報は以下のように送付先を限定することになりました。ご理解くださいますようお願いいたします。

**送付対象者：① 会費納入者(年会費・終身会費問わず)かつ  
② 送付希望の方**

上記以外の方は『縣陵東京ネット』でWEB版同窓会報(内容は同一)をご覧いただけます。

※宛名相違による不着・返送分が多数出ております。送付を希望される方は、『縣陵東京ネット』から住所変更のご連絡をお願いいたします。

## 同窓会費納付のおねがい

**縣陵東京同窓会の活動は、皆様の同窓会費で支えられています!!**

縣陵東京同窓会では、会報の発行、東京近郊同窓生の交流活動(縣陵レディース、若手交流会など)や母校支援を充実していきたいところですが、財政基盤が昨今脆弱になり、活動が縮小しつつあります。今後活動を継続・拡大していくためには、東京同窓会の財政基盤充実が必要です。会員の皆様にはどうかご理解いただき、同窓会費の納付にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

**年会費 2,000円 終身会費 20,000円**

☆郵便局からお振込の場合……同封の「払込取扱票」でお振込みください。

☆銀行からお振込の場合……みずほ銀行 新宿中央支店 普通預金 2847313

……三菱 UFJ銀行 新宿通支店 普通預金 0062115

① 振込手数料はご負担ください。

② スムーズな確認作業のために振込人氏名の先頭に卒業回または卒業年の入力をお願いいたします。

【入力例】 48 カイ ケンリョウタロウ または H7 ケンリョウタロウ



# 縣陵レディースの行事

## 新人委員は見た!!

見澤 章子(高31回卒)

今回はレディース委員になって3年目の私が委員会活動の裏側をご紹介します。

行事は4月の企画会議から始まります。私が初めて参加した会議で「猿島と横須賀港」「都電荒川線」昭和記念公園でBBQ」の3案が出されました。その企画はどれも経費や交通手段などを人念に下調べしタイムスケジュールまでできあがったもので、事前ここまで準備してくるのだと驚きました。この日から私は個人でかける時にもレディース行事で来る時としたり?と想定した経路やレストランなどをリサーチするようにしました。幅広い年齢層が参加する行事が安全で楽しく運営でき、過去に実施していない企画を考えるのは容易ではありません。そこでこの年に採用にならなかった企画も翌年以降の検討案として残すことにしました。

7月には下見を行います。猛暑下での下見はとても辛いのですが、本番から逆算すると必然的にこの時期になってしまいます。でも実は少人数で行動できる下見は委員にとって一番の楽しみでもあります。

行動計画ができあがると次は参加者募集です。案内状を印刷し、封入と宛名シール貼りを手作業で行って500名余りの女性会員に送ります。せっかく送った案内状が宛先不明で戻るのはちよっぴり悲しいです。このような流れを経ていよいよ行事当日を迎えます。レディース委員は皆様が参加して楽しんでくださることが何よりの喜びです。今年も是非ご参加ください。

## 卒業生の旅を楽しく。

丸山 恵美(高38回卒)

縣陵レディースでは毎年1回、みなさまに楽しんでいただける旅を企画しています。私の初参加は2016年の「ロマンズカーで訪ねる名産かまぼこ作り&小田原歴史散歩」でした。レディースだけでなく先輩の男性方も、ちよつと先輩の女性グループのみならず、同期会も兼ねてお集りのグループもいらして、「なんだか楽しい集まりだなあ」と思ったのが始まりでした。その後も「屋形船で昼ご膳」や「ビール工場見学とバーベキュー」「盆栽と鉄道」などなど、いつの間にか企画する側(委員)になって、近いけどなかなか一人では行かないよね、という場所やアクティビティを自分でも楽しみながら企画しています。



2024年(令和6年)10月26日(土)「無人島 猿島探索&横須賀軍港めぐり」。日露戦争の日本海海戦で連合艦隊の旗艦として活躍した戦艦「三笠」と、東郷平八郎司令長官銅像を背景に。(参加者43名)

2024年の「猿島探索&横須賀軍港めぐり」は、多くの方から「良い旅だった」「こんな島があるとは知らなかった」と言っていたとき、委員一同大変うれしく思いました。2025年は「東京さくらトラム(都電荒川線)の旅」で、知っているけどなかなか乗る機会のない都電荒川線に乗って始発駅から終点までを途中下車しながらの旅でしたが、ご参加された皆さんの感想は

かがだったでしょうか。毎年参加していただいている方はもちろんですが、初めて一人という方、ご家族と一緒にという方、いろいろな形のご参加をいただき、縣陵卒業生という共通点でつながった老若男女が年に一回、楽しい時間と体験をご一緒できたらと思います。今後も頑張つて企画していきます。今年も多くの皆さんにお会いできたらうれしいです。

第8回 絵画/彫刻/工芸(陶器、漆器)/書/グラフィックアート/建築/写真/その他

# 東虹展

日時: 2026年12月7日(月)~12日(土) 11:30~19:30 (出16:00まで)  
会場: いりや画廊(東京メトロ日比谷線入谷駅 出口1から徒歩6分)

主催/東虹会 後援/縣陵 東京同窓会

TSUMUGU OKYO ATSUMOTO

## 縣陵44(よんよん)会

松本県ヶ丘高校44回卒業生一同

バリアフリーと車坐コンサートの宿  
信州/松本浅間温泉

ホテル 玉之湯

〒390-0303 松本市浅間温泉1-28-16  
Tel 0263-46-0573 Fax 0263-46-5178

山崎 広太・礼美  
(高34回卒) (高57回卒)

総合美術系制作会社

Be Factory  
〒123-0864 東京都足立区鹿浜1-13-19

いりや画廊  
GALLERY IRIYA TOKYO  
〒110-0013 東京都台東区入谷2-13-8

株式会社ビーファクトリー 代表取締役/いりや画廊代表  
中村 茂幸(高27回生)