

# のぞみ

## 令和 7 年度青少年健全育成標語入賞作品発表

士別市青少年指導センターでは、毎年、市内の中学生に「健全な社会環境づくりの推進」「家族のふれあいや命を大切に作る心の育成」「事故や事件、非行やいじめの防止」を目的としたテーマで標語を募集しています。今年度も、市内 4 中学校から 210 点の応募があり、限られた文字数に思いを込めた素晴らしい作品が集まりました。その中から、士別中学校 2 年生の **磯崎 哲汰さん** の作品が最優秀賞に選ばれ、7 月 22 日に表彰式が行われました。入賞作品は次の通りです。

最優秀賞 打つ前に 心で読んで もう一度  
優 秀 賞 認めよう 十人十色の 個性たち  
なくそうよ 加害者 被害者 傍観者  
佳 作 気をつけよう 指先一つで 加害者に  
「やめようよ」いじめを止める その一言  
SNS ネットリテラシーを 大切に  
その時間 スマホ以外で つぶせない？  
闇バイト 一度はいると ぬけない  
オフライン 目と目合わせて 話そうよ  
お母さん いつも洗濯 ありがとう  
ありがとう 感謝の言葉も 思いやり

士 別中学校 2 年 磯崎 哲汰 さん  
士 別中学校 3 年 石原 大雅 さん  
上士別中学校 2 年 猪瀬 皐月 さん  
士 別中学校 2 年 飯浜 綾乃 さん  
士別南中学校 3 年 大前 真心 さん  
士別南中学校 3 年 佐藤 詠真 さん  
士別南中学校 2 年 藤澤 幸輝 さん  
士別南中学校 2 年 熊澤 佑馬 さん  
上士別中学校 3 年 森野 由理奈さん  
朝 日中学校 2 年 阿部 結月 さん  
朝 日中学校 1 年 鈴木 菜七子さん



### かけがえのない自分 かけがえのない健康

◎健康の基本は「規則正しい生活習慣」ですが、わかっているのに実践できていない人も多いですよね。その大切さを改めて考えましょう！

「早く寝て早く起き睡眠時間をしっかりとろう!!」

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、睡眠時間が減って脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こします。

「規則正しい食事の習慣を身に付けよう!!」

食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。

「適度な運動をしよう!!」

適度な運動は、身体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。



(文部科学省「かけがえのない自分かけがえのない健康」より抜粋)



### 令和7年度「少年の主張」上川地区大会に出場

7 月 18 日（金）、令和 7 年度「少年の主張」上川地区大会に、上士別中学校 3 年 **大久保 心菜さん** が出場しました。地震のニュースを見て、自分には何ができるだろうかと考えたことや、助け合う意識を持つ大切さを訴え、士別市の代表として、大変素晴らしい発表をしてくれました。





せいしょうねんそうだんしつ  
**青 少 年 相 談 室**

面 接 相 談 市民文化センター内（事前に連絡）  
のぞみの電話 0165 (23) 0625  
のぞみのメール [nozomisodan@city.shibetsu.lg.jp](mailto:nozomisodan@city.shibetsu.lg.jp)  
●右記 QR コードから、のぞみのメールへ送信できます。（保護者の方も OK です）  
●月曜日～金曜日午後 1 時～午後 5 時まで（土曜日、日曜日、祝日お休み）



# 令和7年度 校外生活について10月～3月

- ・本校外生活のきまりは、市内各学校の大綱的なきまりです。
- ・学校により若干の差異がある場合もありますので、併せて各学校のきまり、各家庭の約束を守って過ごしましょう。

区分	小学生	中学生	高校生
外出	<p>◎11～2月 午後4時まで （暗くなる前に） 10月、3月 午後5時まで に帰宅しましょう。 （少年団活動、塾、児童館などに通う児童は、終了後速やかに帰宅しましょう。）</p> <p>◎いつ、だれと、どこへ、帰る時刻などをおうちの人に知らせてから出かけましょう。</p>	<p>◎午後6時まで に帰宅しましょう。 （部活動、塾などで遅くなる時には速やかに帰宅しましょう。）</p> <p>◎保護者に行き先、同伴者、帰る時刻をきちんと伝えましょう。</p> 	<p>◎午後9時まで に帰宅しましょう。 （部活動、塾などで遅くなる時には速やかに帰宅しましょう。）</p> <p>◎保護者に行き先、同伴者、帰る時刻をきちんと伝えましょう。</p> <p>◎できるだけ夜間一人の外出は避けましょう。</p> <p>◎身分証明書は、携帯しましょう。</p>
外泊	<p>◎お友だちの家に泊まる時は、必ずお互いのおうちの人の許可を得ましょう。</p> <p>◎おうちの人とよく話し合っ て約束を守りましょう。</p>	<p>◎無断外泊は禁止です。</p> <p>◎特別な案件がある場合はお互いの保護者の承諾が必要です。</p>	
交通安全	<p>◎交通規則を守りましょう。</p> <p>◎道路の雪山に登ってはいけません。</p> <p>◎交差点では、雪山などで見通しが悪くなります。必ず止まって左右を確かめましょう。</p> <p>◎雪道の道路は滑ります。信号待ちをする時は、後ろに下がって待ちましょう。</p>		
その他	<p>◎危険な場所（軒下、公園の雪捨て場、道路わきの雪山、川や用水路など）で遊んではいけません。</p> <p>◎ライター、マッチなど絶対に危険な使い方をしてはいけません。</p> <p>◎見知らぬ人の声かけには気をつけ、知らない人の自動車などには乗ってはいけません。</p> <p>◎パソコンや携帯電話は、家庭でのルールを守って使用しましょう。 使いすぎには気をつけましょう。</p> <p>◎外出時に思わぬ事が起きた時、近くの家に助けを求めましょう。</p> <p>◎学校の生活の決まりや、校則を守りましょう。</p> 		

かけがえのない自分を 家族を 友だちを 大切にしましょう。勇気を出して 声をかけましょう。