

# のぞみ

第62号 令和7(2025)年10月1日発行

発行: 士別市青少年指導センター

事務局: 士別市教育委員会生涯学習部社会教育課

士別市東6条4丁目(市民文化センター内)

電話 0165-26-7308

## 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する心の育成」「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 ぬけれない
	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
- ★ ★ ★ ★ ★ ●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さ 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>		



♪ 沈黙が続いたイヤフォン 自分の弱さに遠ざかってく未来  
 「大丈夫」や「頑張れ」って歌詞に 苛立ってしまった そんな夜もあった  
 夢じゃない 夢じゃない あの日の悔しさと 忘れない 忘れない 掌の爪痕  
 無駄じゃない 無駄じゃない それも全て讀えたい もうあと少し  
 願いの熱さに 汗まみれになつたり 期待背負って立つて 重さに臆病になるけど  
 僕らの背番号 それは背中じゃなく 瞳の奥のアンサー 重なつて 照らしあつてく FOREVER  
 ( Official 鮎男 dism 「宿命」より 歌詞：藤原 聰 )



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