



一中だより

第5号 八王子市立第一中学校
令和7年 7月18日
TEL 042 - 642 - 1894
<http://hachioji-school.ed.jp/dailj/>

夏休みを迎えるにあたって ～充実した日々を～

校長 石代 俊則

早いもので令和7年度1学期が終了します。

ここ最近では急に雨が降り出したり、35度を超える日が続いたりする、不安定な天気が続いています。梅雨明けは夏休みに入ってからなのですが、これからも35度前後の厳しい暑い日が続くとの予報です。気温の寒暖差により体調を崩す生徒もいるかもしれません。引き続き、熱中症に十分気を付けて生活をしてほしいと願っています。

さて、いよいよ生徒たちが心待ちにしている夏休みがやってきます。夏休みは、2学期を迎える前の一区切りとなります。少し気持ちをリラックスし、1学期の学校生活を振り返る良い機会です。成果がでたこと、課題が残ったことなどを振り返り、2学期からの生活に生かしてほしいと思います。

ところで、今年の夏休み、どのように過ごすのでしょうか。普段は時間が足りなくて、十分に取組めない様々な活動にも、まとまった時間のある夏休み期間中には取り組むことができると思います。例えば、自分の好きな趣味を精一杯楽しんだり、部活動に思い切り熱中したり…、特に3年生は、自己の進路を見据え、志望校の見学をしたり、苦手な教科の復習に計画的に取り組んだり、大切な時間の使い方を自分自身で決めることができます。

また、友達や家の人と外出し、多くの発見や感動体験を味わったりするなど、日頃はなかなかできない貴重な経験をすることもできるはずです。今年は、関西・大阪万博が開催されています。「People's Living Lab（未来社会の実験場）」のコンセプトのもと、未来社会を予想する最先端技術を見たり、体験したりすることができます。自動運転車や水素燃料電池船、様々な機能を有したロボット、iPS細胞から作った「iPS心臓」、心筋シートなど、数十年もすれば当たり前私たちの生活の中に取り込まれているものもあるでしょう。チャンスがあれば、実際に行ってみて、未来につながるプロジェクトを肌で感じてみたいと思っています。



一方、夏休みというせっかくの貴重な時間も何もせずにだらだらと無駄に過ごしてしまったり、夜更かしなどの不規則な生活リズムを繰り返すことで体調を崩したりする心配もあります。また、交通事故などによるケガや水の事故、外出先でのトラブル等に遭わないように十分注意してほしいです。貴重な夏休みをどのように過ごすか、具体的な自分の目標と計画を立て、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。さらに、夏休み中は家族の一員として進んで家事の手伝いをしたり、地域の一員として、ボランティア活動や地域の行事にも、積極的に参加したりしてほしいと思います。

最後に、夏休み中であっても、もし自分のことや自分の身の回りのことで、何か困ったことや相談したいことができた場合には、遠慮せずに学校の先生たちに連絡してください。また、身近な大人に相談したり、助けを求めたりすることも必要かもしれません。40日足らずの夏休みが終わった時、一人一人の生徒が充実した夏休みであったことを実感できるとともに、リフレッシュした新たな気持ちで2学期を迎えることができることを期待しています。

☆☆☆小谷野先生 ありがとうございました！☆☆☆

昨年度からお世話になっていた小谷野先生は、育児休業中の今井先生の復帰にともない7月で退職することになりました。1年4カ月、大変お世話になりました。

一中にきて1年と4か月、皆さんと過ごす日々は刺激的で多くの学びがありました。皆さんに「教える」ことよりも皆さんから「教わる」ことの方が多かったように感じます。授業や行事でみんなが見せてくれた「頑張る姿」。絶対に忘れません。たくさんの楽しい思い出をありがとうございました。これからも自分を支えてくれている人への感謝の気持ちを忘れずに、頑張っていってくださいね。応援しています。

小谷野 遥奈

☆☆☆夏季休業中の電話対応時間について☆☆☆

電話対応時間 <平日> 8時15分 から 16時45分

<土、日、祝日> 終日閉庁です

※部活動の欠席等の連絡も原則 Home&School をご活用ください。また、部活動ごとに顧問との確認をお願いいたします。生徒の安全等に関わる重大事態など、真に緊急を要する場合には、消防、警察等へご連絡いただきますようお願いいたします。

※8月12日（火）～15日（金）は閉庁日です。

☆☆☆7組からのお知らせ☆☆☆

7組 smile cafe

7組では、家庭科の授業で接客や調理を学び、年に3回カフェをOPENしています。

スマイル カフェ

カフェの名前は、smile cafeです。生徒達がアイディアを出し合い、店名やメニューを考え、看板、チラシ、ポイントカードまで作成しています。

7月11日（金）には、第1回目のOPENをして、先生方をお招きしました。

今回のデザートは、「さわやかマリンミルクゼリー」です。



はちっこキッチン元横山

(申込み: 7/25 金まで)

夏休み

元気応援ランチ

楽しい食育

おいしい
ランチ♪

8/4月～8/8金

開催時間: 11:30～12:30

MENU

8/4

スパゲティミートソース 

じゃことわかめのサラダ 冷凍みかん

8/5

ウィンナーピラフ てりやきチキン ミネストローネ みかんゼリー

8/6

はちっこつけ麺  ぼうぎょうざ  ピリからきゅうり

8/7

夏野菜ドライカレー ツナと大根のサラダ すいか

8/8

やきとりどん 八王子野菜のみそ汁 フルーツ白玉

(全日、卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみは使用しません。)

複数日
申し込み
OK

1食
300円

対象

市内小・中・義務教育学校
に通学している児童生徒

申込方法

申込フォームより▼

<https://logoform.jp/form/iapr/1107609>



- ☐ 飲み物はご持参ください。
- ☐ 小学校1～3年生は保護者の同伴が必要です。
- ☐ 参加費は、参加初日に申込分をまとめて現金でいただきます。
- ☐ 申込み締め切り以降のキャンセルは、参加費をお支払いいただきます。
- ☐ 駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。(駐輪場あり)
- ☐ 定員を超過した場合は、実施回(12:30～)を増やす予定です。

【問い合わせ先】 八王子市学校給食センター元横山

住所: 八王子市元横山町一丁目29番18号 電話: 042-649-3857

京王八王子・八王子駅からバス
「浅川大橋南」バス停下車 徒歩4分

☆☆☆一中学生のがんばり 紹介します☆☆☆

各部活動では最後の夏の大会が行われ頑張っています。陸上競技部の曾田未来くんは関東大会、全国大会、大塚隼くんは関東大会の出場が決まりました。また、水泳では宮寄智也くんも関東大会の出場が決まりました。八王子一中の代表として頑張ってきてください。

【硬式テニス部】

○令和7年度八王子市中学校春季硬式テニス大会 女子団体の部 優勝 船田 美沙希

※拠点校：南大沢中学校

【女子バスケットボール部】

○令和7年度 71地区中学校バスケットボール選手権大会 優勝

【水泳】

○第77回 東京都中学校選手権水泳競技大会

男子200m個人メドレー 第11位 2分17秒71 宮寄 智也

男子100mバタフライ 第12位 1分01秒43 宮寄 智也

【陸上競技部】

○第78回東京都中学校地陸上競技選手権大会 兼 第64回東京都中学校総合体育大会

男子共通 円盤投 第2位 34m01 大塚 隼

男子共通 800m 第2位 1分57秒02 曾田 未来 ※大会新記録

男子共通 110mH 第6位 14秒98 伊坂 陽

女子共通 100mH 第7位 15秒08 佐々木 夏音

男子の部 団体 第7位

☆☆☆ 7月・8月の予定 ☆☆☆

給食欄と行事予定の右横（ ）内の数字は、学年・学級を表しています。給食欄の弁は「弁当持参」を表しています。

日	曜日	給食	行事予定等	日	曜日	給食	行事予定等
7/22	火		夏季休業(始)三者面談(全)	12	火		閉庁日
23	水		三者面談(全)	13	水		閉庁日
24	木		三者面談(全)	14	木		閉庁日
25	金		三者面談(全)	15	金		閉庁日
26	土			16	土		
27	日			17	日		
28	月			18	月		
29	火			19	火		
30	水			20	水		
31	木			21	木		
8/1	金			22	金		
2	土			23	土		
3	日			24	日		
4	月			25	月		
5	火			26	火		夏季休業(終)
6	水			27	水	×	始業式
7	木			28	木	○	②③④カット
8	金			29	金	○	①②⑥カット
9	土			30	土	×	道徳授業地区公開講座
10	日			31			
11	月		山の日				