



令和8年7月16日発行 第4号

上青木中だより

心身ともに健康な生徒

仲間とともに 心豊かな生徒

考える力を育む生徒

夏休みに向けて 伝えたい 3つのこと

校長 鈴木 玲

もうすぐ夏休みに入ります。じっくりと自分のために時間を使えるこの機会に、生徒のみなさんにお勧めしたい本があります。十年近く前、105歳で亡くなられた日野原 重明さんの「十歳のきみへ——九十五歳のわたしから」(富山房インターナショナル 発行)という随筆です。

私からみなさんへ、この夏、「自分を高めて欲しい」「自分の心と命を大切にしたい」と願い、この本の中の一節を紹介し、夏休みに向けたメッセージとします。

時間というものは、止まることなくつねに流れています。けれども時間というのは、ただのいれものにすぎません。そこに**きみがなにをつめこむかで、時間の中身、つまり時間の質がきまります**。きみがきみらしく、いきいきと過ごせば、その時間はまるできみにいのちをふきこまれたように生きてくるのです。(中略)

わたしがこれから先、生きていられる残り時間は、きみにくらべるとずっと短いでしょう。けれども、それだけにいっそう、一瞬一瞬の時間をもっと意識して、もっとだいじにして、せいっぱい生きたいと思っています。

時間というものはただのいれものにすぎないのであって、そこにきみがいのちをそそいで時間を生かすことがだいじだ、という話をしましたね。(中略)

でも、長い人生において自分の思うとおりにはいかないこともたくさん出てきます。きみ自分で選びとったわけでもないのに、つらくて悲しいことにも出会わなければならない日が、この先にはあるかもしれません。そんなときには、いつものきみのように、前向きにものごとを考えたり、かっこよく過ごしたりなんて、とてもできなくなりますね。悲しいときの自分なんて消してしまいたいと思うことさえあるかもしれません。

でも、そんなときにも、忘れないでほしいことがあります。

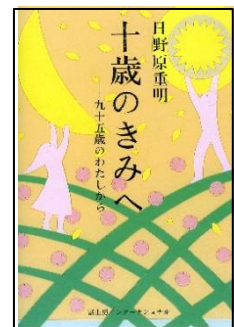
うれしいときだけが「きみ」ではありませんよ。笑っているときのきみだけが「きみ」ではありませんね。悲しいときのきみも、はずかしくて消えてなくなりたいと思うときのきみも「きみ」なのです。

だから、つらいときや悲しいときの自分もだいじにしてあげなければいけません。成功して喜びでいっぱいになっているときのきみも、失敗してなみだを流すきみも、「きみ」です。**どんなときの自分もだいじにすること、自分のことをいつも大好きだと思っていること、これはとても大切なことです。**だから、けっして忘れないでいてください。

きみが生まれてきて、いまここに、こうして同じときを生活しているということは、とてもうれしいことであり、ひとつの奇跡のようにすばらしいことなのです。いま、わたしがきみにこうして話しかけることができるのも、君がそこにいて、わたしがここにいるからでしょう。それはほんとうにすてきなことです。

赤ちゃんを見かけると、思わずそのやわらかそうなほっぺにさわりたいくなりますね。**きみが生まれたときに、きみのまわりにいた人たちがどんなにしあわせにつつまれたかを、きみは想像したことがありますか。**

小さなきみが笑うたびに、きときみのそばにいたれもが思わずにっこりとほほえみを返したことでしょ。



※ 3カ所とも太字はすべて引用者による

薬物乱用防止教室

7月15日（水）、ライオンズクラブを講師としてお招きし、薬物乱用防止教室を実施しました。薬物の種類や身近に潜む危険について話を聞いたり、代表生徒による薬物使用の誘いを断るロールプレイを行ったりと、一人ひとりが自分事として捉えることができたと思います。



🏆 上青木中生のがんばり 🏆

■令和8年度 川口市学校総合体育大会

男子卓球 個人戦シングルス第3位 陸上 男子2年100m記録12秒13 第3位 男子円盤投記録31m36 第3位 女子200m記録27秒92 第7位 女子2年100m記録13秒31 第1位 男子砲丸投記録10m44 第1位 女子円盤投記録26m08 第1位	男子ソフトテニス 団体 第1位 個人 第1位 第2位 第7位 第9位 第10位 女子ソフトテニス 団体 第2位 個人 第1位	女子剣道 第3位 男子剣道 第3位 水泳 女子100m自由形記録1分08秒71 第3位
--	--	--

水泳

令和8年度川口市中学・高校水泳記録会女子100mバタフライ記録1分27秒27 第3位

男子剣道

第2回埼玉県中学生剣道交流大会 敢闘賞

陸上

第72回全日本中学校通信陸上競技大会埼玉県大会川口市予選会

男子2年100m記録12秒13	第2位
女子2年100m記録13秒58	第3位
男子円盤投記録30m80	第3位
男子砲丸投記録10m07	第1位
女子円盤投記録25m11	第1位
女子円盤投記録28m01	第3位

■川口市歯・口の健康啓発標語コンクール

■第64回埼玉県硬筆中央展覧会 特選賞 優良賞

■第43回川口市小・中・高校硬筆展覧会優良賞

◇7月後半・8月の行事予定◇

7/31	金	水上自然教室事前指導（2年生）
8/3	月	水上自然教室（～8/5）（2年生）
8/10	日	学校閉庁日（～8/16）
8/26	水	サマースクール（授業日、午前中3時間）
8/27	木	サマースクール（授業日、午前中3時間） 発育測定（2・3年）
8/28	金	サマースクール（授業日、1・2年午前中3時間）、 3年校長会テスト（弁当持参）発育測定（1年）

◇9月前半の行事予定◇

9/1	火	2学期始業式 避難訓練
2	水	給食開始 委員会
7	月	生徒集会
11	月	第2回進路説明会（3年）
17	木	市民体育祭
24	木	市民体育祭 3時間・給食なし
25	金	市民体育祭 3時間・給食なし
28	月	市民体育祭 3時間・給食なし
29	火	市民体育祭 3時間・給食なし