

さいたま市立内谷中学校

白いノート

教育目標 ・進んで学ぶ ・心豊か ・たくましく  
令和7年10月31日

さわやか相談室 TEL 048-865-7573

〒336-0034 さいたま市南区内谷 6-10-1 TEL 048-861-7571

<https://uchiya-j.saitama-city.ed.jp>



## すべてののはじまりは「心」

校長 瀧山 聡美

10月の土曜チャレンジスクールで、生徒・保護者を対象としたメンタルトレーニングを開催しました。講師として嶋崎亜希子氏（SBT スーパーブレイントレーニング1級認定コーチであり、本校前PTA 副会長）をお招きし、学習・部活動や人間関係における悩みを解消したり、成果を出したりするためのヒントや実践についてお話しいただきました。実は、7月の校内研修においても教職員・保護者を対象にご講義いただき、大変好評だったことや生徒にもぜひ聞かせたい、という感想が多かったことから、今回の開催が実現しました。

ご講演は、脳科学のお話やネガティブな発想に陥る思考の特徴、ポジティブな思考の重要性など示唆に富んだ内容でしたが、特に印象に残ったのは、『自分のために』頑張ると、早く限界を迎えてしまうことがあるが、『誰かのために』という強い思いがあるとモチベーションが上がり、困難を乗り越える原動力となる。』という内容でした。「他喜力（たきりよく）」という言葉で表現された書籍等も出版されていることから、このような考えをご存じの方もいらっしゃるかもしれません。多様な価値観の中で生きる我々、特にこれからの社会を生きる子どもたちにとって、「誰かのために・他喜力」を発揮することは大変重要だと感じました。誰かのために、という思いを持って努力を重ね、相手の笑顔を生み出すことは、単なる優しさではなく、自身の人間力を高める行為でもあります。また、他者からの「誰かのために」という行為に触れると、多くの人はその行為に対して「ありがとう」という感謝や感動の思いが生まれます。例えば、オリンピックや世界大会などの選手に対して、結果を問わず「感動をありがとう」という気持ちになるのは、きっと選手の原動力が、決して自分一人の地位や名誉のためでないことが伝わってくるからでしょう。

学習や部活動に限らず、仕事や資格試験など、自身が取り組んでいることの原動力となっているものは何か、時には立ち止まって考えてみるのもいいかもしれません。自分の夢や目標に向かって夢中になって取り組める時期もあれば、その気持ちが持続せず悩んだり葛藤したりすることもあるでしょう。しかし、「自分のため」ではやる気が起きないときでも、誰かのためにと考えることで、自分の限界を超えて頑張れるエネルギーが湧いてくるかもしれません。すべては自分自身の心の在り方、ひとつです。

本校の教育活動も、在校生の保護者の皆様だけでなく、卒業生・卒業生の保護者・地域の皆様の「子どもたちのため」という思いや取組みに支えられていることを日々実感しております。本当にありがとうございます。教職員も、メンタルトレーニングでの学びをはじめ、様々な研修で得た知見を生かしながら教育活動に邁進してまいりますので、引き続きご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

令和7年度 内谷中学校 11・12月の予定 ※予定は変更になることがあります。

| 月日    | 曜 | AB週 | 日課  | 行事                                                     | 朝読書 | 清掃 | 給食 |   |   |    |   |
|-------|---|-----|-----|--------------------------------------------------------|-----|----|----|---|---|----|---|
|       |   |     |     |                                                        |     |    | 1  | 2 | 3 | 10 |   |
| 11/1  | 土 | A   |     | 週休日                                                    |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/2  | 日 | A   |     | 週休日                                                    |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/3  | 月 | B   |     | 文化の日 内容中フェスタ 部活動なし<br>内容地区体育祭                          |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/4  | 火 | B   | テスト | 5時間授業 さいたま市学力検査②                                       | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/5  | 水 | B   | 通常  | 4時間授業 全校三者面談② 学校公開（9：15～11：30） 学校諸経費口座振替日 さいたま市学力検査予備日 | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/6  | 木 | B   | 通常  | 4時間授業 全校三者面談③ 学校公開（9：15～11：30） PM：小中合同音楽会              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/7  | 金 | B   | 通常  | 4時間授業 全校三者面談④ 学校公開（9：15～11：30） 幼児ふれあい体験                | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/8  | 土 |     |     | 週休日 南区避難所運営訓練（AM体育館使用不可）<br>土曜チャレンジスクール⑩               |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/9  | 日 |     |     | 週休日 県駅伝競走大会                                            |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/10 | 月 | A   | 通常  | 4時間授業 全校三者面談⑤ 学校公開（9：15～11：30） 安全点検日                   | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/11 | 火 | A   | 通常  | 3年：プラネタリウム教室（PM）                                       | ○   | ○  | ○  | ○ | × | ○  |   |
| 11/12 | 水 | A   | 通常  |                                                        | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/13 | 木 | A   | 通常  | 生徒会朝礼⑥                                                 | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/14 | 金 | A   |     | 県民の日 学校閉庁日 部活動なし                                       |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/15 | 土 |     |     | 週休日                                                    |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/16 | 日 |     |     | 週休日 土曜チャレンジスクール⑪                                       |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/17 | 月 | B   | 通常  | 5h：プライマリーコンサート（1年） 学年会                                 | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/18 | 火 | B   | テスト | 3年期末テスト① 理科教育研究発表会                                     | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/19 | 水 | B   | テスト | 3年期末テスト②                                               | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/20 | 木 | B   | 特別  | 3時間授業 給食なし                                             | ×   | ×  | ×  | × | × | ×  | × |
| 11/21 | 金 | B   | 通常  |                                                        | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/22 | 土 |     |     | 週休日 土曜チャレンジスクール⑫                                       |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/23 | 日 |     |     | 勤労感謝の日                                                 |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/24 | 月 | A   |     | 振替休日                                                   |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/25 | 火 | A   | 通常  |                                                        | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/26 | 水 | A   | 通常  | 特別支援学級交流会                                              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/27 | 木 | A   | テスト | 1・2年期末テスト①                                             | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 11/28 | 金 | A   | テスト | 1・2年期末テスト② 専門委員会⑥（後期②） 10組彩光杯ビーチバレー大会                  | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ×  |   |
| 11/29 | 土 |     |     | 週休日                                                    |     |    |    |   |   |    |   |
| 11/30 | 日 |     |     | 週休日                                                    |     |    |    |   |   |    |   |

| 月日    | 曜 | AB週 | 日課 | 行事                                          | 朝読書 | 清掃 | 給食 |   |   |    |   |
|-------|---|-----|----|---------------------------------------------|-----|----|----|---|---|----|---|
|       |   |     |    |                                             |     |    | 1  | 2 | 3 | 10 |   |
| 12/1  | 月 | B   | 通常 |                                             | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/2  | 火 | B   | 通常 | 部活動なし                                       | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/3  | 水 | B   | 通常 | 10組校外学習                                     | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/4  | 木 | B   | 通常 |                                             | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/5  | 金 | B   | 通常 | 学校諸経費口座振替日 10組小学校交流授業                       | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/6  | 土 |     |    | 週休日 PTA運営委員会10:00～                          |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/7  | 日 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/8  | 月 | A   | 通常 | 5時間授業 12年思春期保健教室                            | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/9  | 火 | A   | 通常 | 5時間授業                                       | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/10 | 水 | A   | 通常 | 5時間授業 専門委員会⑨（後期③） 安全点検日                     | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/11 | 木 | A   | 通常 | 4時間授業 3年：三者面談① 34h：2年館岩自然の教室説明会（生徒参加） 部活動なし | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/12 | 金 | A   | 通常 | 4時間授業 3年：三者面談②                              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/13 | 土 |     |    | 週休日 土曜チャレンジスクール⑬                            |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/14 | 日 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/15 | 月 | B   | 通常 | 4時間授業 3年：三者面談③                              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/16 | 火 | B   | 通常 | 4時間授業 3年：三者面談④                              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/17 | 水 | B   | 通常 | 4時間授業 3年：三者面談⑤                              | ○   | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/18 | 木 | B   | 通常 | 1年校外学習                                      | ○   | ○  | ×  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/19 | 金 | B   | 通常 | 生徒会朝礼⑦ 10組校内頒布活動                            | ×   | ×  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○ |
| 12/20 | 土 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/21 | 日 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/22 | 月 | 特別  |    | 4時間授業                                       | ×   | ×  | ×  | × | × | ×  | × |
| 12/23 | 火 | 特別  |    | 4時間授業                                       | ×   | ×  | ×  | × | × | ×  | × |
| 12/24 | 水 | 特別  |    | 終業式 部活動なし                                   | ×   | ×  | ×  | × | × | ×  | × |
| 12/25 | 木 |     |    | 冬季休業日                                       |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/26 | 金 |     |    | 冬季休業日                                       |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/27 | 土 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/28 | 日 |     |    | 週休日                                         |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/29 | 月 |     |    | 冬季休業日 年末年始の休日                               |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/30 | 火 |     |    | 冬季休業日 年末年始の休日                               |     |    |    |   |   |    |   |
| 12/31 | 水 |     |    | 冬季休業日 年末年始の休日                               |     |    |    |   |   |    |   |

<お知らせ>

- ・安全点検の結果、危険箇所等はありませんでした。
- ・学校給食費第5期（10月分）の納付期限（口座振替日）は、12月1日（月）です。  
口座登録済みの方は、残高不足にご注意ください。  
口座登録が未完了の方には、納付書が期限1週間前までに自宅へ届きます。  
（問い合わせ先：おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591）

# 表 彰 の 記 録

## ○埼玉県新人体育大会

【水泳部】女子 200m 自由形 第 1 位 池田 優蘭  
男子 200m 背泳ぎ 第 8 位 河村 謙心



## ○さいたま市中学校新人体育大会兼さいたま市民スポーツ大会

### 【団 体】

|             |                       |           |                    |
|-------------|-----------------------|-----------|--------------------|
| 野 球 部       | 初戦敗退                  | 女子ソフトテニス部 | 初戦敗退               |
| ソフトボール部     | 初戦敗退                  | 男子卓球部     | 決勝トーナメント 2 回戦敗退    |
| サッカー部       | 2 回戦敗退<br>優秀選手賞 高見 吉明 | 女子卓球部     | 予選リーグ敗退            |
| 男子バスケットボール部 | 初戦敗退                  | 男子剣道部     | 2 回戦敗退             |
| 女子バスケットボール部 | 第 5 位 県大会出場           | 女子剣道部     | 初戦敗退               |
| 男子バレーボール部   | 初戦敗退                  | 男子バドミントン部 | 第 3 位 県大会出場        |
| 女子バレーボール部   | 初戦敗退                  | 女子バドミントン部 | 第 5 位 県大会出場        |
| 男子ソフトテニス部   | 初戦敗退                  | 水泳部       | 男子総合 11 位 女子総合 2 位 |

### 【個 人】県大会出場者

女子卓球部 シングルス 第 3 位 小林 風  
男子バドミントン部 シングルス 第 9 位 高野 結仁 岡田 希音 塚本 瑞貴  
ダブルス 第 5 位 岡田 希音 塚本 瑞貴  
第 9 位 山下 佑恭 高野 結仁  
女子バドミントン部 シングルス 第 17 位 服部 心海  
ダブルス 第 9 位 西野 芹々 服部 心海  
陸 上 部 1 年男子 100m 第 4 位 宮原 陸斗  
1 年女子 100m 第 10 位 篠崎 明咲  
新 体 操 個人総合 第 2 位 清水 百花



## ○さいたま市中学校演劇部合同発表会浦和大会 優秀賞

## ○さいたま市中学校美術部展

教育長賞 1 年 川久保 悠月  
優秀賞 3 年 喜瀬 未乙、青野 陽奈子、竹澤 佑南  
佳作 1 年 軽部 優太、井ノ瀬 優美 2 年 武山 芽生、金田 賢瑠、水野 こゆき  
3 年 松田 桃子、坂上 智咲

## ○郷土を描く児童生徒美術展 地区展

特選 1 年 伊藤 諭里  
入選 1 年 天野 遥隆、白田 結咲、朝妻 希歩、高田 健佑、葛西 知歩  
2 年 猪井 咲南、田口 宗和、前田 優彩、岡田 希音、吉田 涼花、奥泉 朱音  
栗本 紗椰、小洲賀 瞳多、高荷 桜祐、服部 心海、今関 春喜、小沢 怜  
小川 晴生

## ○身体障害者福祉のための児童生徒美術展

入選 1 年 後迫 真依、近藤 友理、斉藤 幸希、天野 遥隆、白田 結咲、保坂 碧衣  
伊藤 諭里、河内 晨、齋藤 莉那、朝妻 希歩、高田 健佑、広瀬 蒼葉  
小淵 琴心、葛西 知歩、齋藤 珠希、赤瀬 文乃、伊藤 早希、木本 吉隆  
長井 夏南、橋本 美咲  
2 年 西野 芹々、長壁 宇太、篠 正直、舘岡 あかり、望月 一路、川口 彩美  
豊田 美雲、中園 陽人、須崎 桜綾、奥泉 朱音、北田 実夕、須崎 夏美  
岡本 結心、津村 奏多、野澤 美色、小原 佳奈、小島 莉里花、堀内 創太

## ○ さいたま市発明創意くふう展

特選 1年 長谷川 蒼介 入選 1年 白田 結咲

## 10月の行事より

### 沼影小・浦和大里小へ！心肺蘇生法の授業へ参加

10月1日(水)、10月2日(木)

小・中一貫教育推進の取組で、3年生の体育委員が保健体育科教員と共に各小学校に出向き授業補助をしました。心肺蘇生法の模範演技や学習の補助役を担当し、これまでに身に付けた自分たちの知識・技能を活かした活動を行いました。



## 合 唱 祭

10月14日(火)

今年度は埼玉会館での開催でしたが、学校運営協議会ははじめ、ご来賓の皆様や多くの保護者の皆様にご来場いただきました。またPTAの皆様にはお忙しい中お手伝いいただき、ありがとうございました。生徒たちは練習の成果を発揮し、ホールいっぱいに伸びやかな歌声を響かせてくれました。結果は以下のとおりです。

|    | 最優秀賞 | 優秀賞 | 優良賞 | 指揮者賞  | 伴奏者賞  |
|----|------|-----|-----|-------|-------|
| 1年 | 2組   | 6組  | 3組  | 小島 愛未 | 中山 花奈 |
| 2年 | 5組   | 1組  | 4組  | 岡本 結心 | 長壁 宇太 |
| 3年 | 8組   | 5組  | 1組  | 岡平 大和 | 井上 奈桜 |



## 赤い羽根共同募金 街頭募金活動

10月18日(土)

武蔵浦和駅前周辺にて、西浦和社会福祉協議会主催の赤い羽根の募金活動に内谷中学生ボランティアの生徒が参加しました。慣れない活動に最初は緊張していた生徒たちでしたが、徐々に声かけもスムーズに行えるようになりました。お声がけした多くの皆さまに賛同していただき、たくさんの募金が集まりました。



## さいたま市中学校駅伝競走大会兼さいたま市民スポーツ大会

10月21日(火)

荒川総合運動公園でさいたま市中学校駅伝競走大会が行われました。夏からの厳しい練習を乗り越えた出場選手及びサポート選手全員が、壮行会での決意を胸に心を一つにして襪を結びました。結果は、男子が12位、女子は23位でした。

## チームオレンジ生徒会活動

10月29日(水)

さいたま市の認知症フレンドリー団体として、生徒会を中心とし、参加を希望した生徒たちが、近隣の高齢者福祉施設にお伺いしました。施設では、利用している方と一緒に体験活動をしたり、施設内を見学したりして、良い経験をさせていただきました。参加した生徒たちは、今後、全校生徒に向けて今回の活動の報告を行い、学校全体で認知症への理解を深めていきたいと意気込んでいました。