



元町

札幌市立元町中学校
学校だより 第 1 号
令和 8 年 4 月 9 日 (木)
発行

始業式 学校長のお話より

札幌市立元町中学校長 伊東 美智恵

いよいよ令和 8 年度がスタートしました。生徒の皆さんが、一つ上の学年に進級し、新たなスタートラインに立っていることを心から嬉しく思います。

さて、昨年度の修了式で、私は「一期一会」という言葉を伝えました。これは、この瞬間、この場所で、皆さんと出会い、共に過ごす時間は二度とない、ということです。新しい学年になり、新しいクラス、新しい仲間、新しい先生方との出会いがあります。この一つ一つの出会いを大切にし、その中でしか生まれない貴重な学びや経験を積み重ねてほしいと願っています。

そして、新年度を迎えるにあたり、皆さんに心に留めておいてほしいことがもう一つあります。それは「ストレス」についてです。

新しい環境、新しい挑戦は、誰にとっても多かれ少なかれストレスを伴うものです。これは、皆さん方だけでなく、先生方も同じです。皆さんは、ストレスと聞くと、つい「悪いもの」「避けるべきもの」と考えがちかもしれません。もちろん、過度なストレスは心身に悪影響を及ぼしますが、実はストレスは必ずしも悪いものではありません。むしろ、皆さんの心を成長させるために、とても良い効果をもたらすことがあります。これは、スポーツをする人がよく知っている「超回復」という現象に似ています。

私たちの体にある筋肉は、運動によって負荷（ストレス）をかけることで一部が破壊されます。しかし、その後には十分な休息と栄養をとると、筋肉は元に戻るだけでなく、以前よりも太く、強くなって回復します。これが「超回復」です。筋肉がストレス（負荷）を乗り越えて成長するように、皆さんの心もまた、新しい環境での戸惑いや、難しい課題に直面した時の緊張感といった「ストレス」を乗り越えることによって、より強く、よりしなやかに成長していくのです。

「超回復」のプロセスに必要なのが、休息と栄養であるように、心の成長に必要なのは、友人や先生方との対話、そして自分自身をねぎらう時間です。一人で抱え込まず、どうか周囲を頼ってください。

新しい挑戦の中で、時には「大変だな」「つらいな」と感じることもあるでしょう。しかし、それは皆さんの心が、一つ上のレベルへと成長しようとしているサインかもしれません。この一年、一期一会の出会いを大切にしながら、ストレスを乗り越えて「超回復」を遂げ、大きく成長する一年にしてほしいと願っています。明日は、いよいよ新入生を迎えます。カッコいい先輩として、ぜひ新入生を全力でサポートしてくれることを期待しています。

新たな年度が始まりました。今年度も、保護者の皆様、地域の皆様のお力添えをいただきながら子どもたちのために、全教職員で教育活動を推進してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

着任の挨拶

教諭 森山 奈緒子（もりやま なおこ）

言葉について考えることが大好きで、国語の授業をおもしろくすることに、異常なほどの情熱を燃やしています。生徒の皆さんの言葉をたくさん聞かせて・読ませてもらうことが今から楽しみです。歴史ある元町中学校のスタッフとして、1日も早く慣れ、貢献できるように努めますのでよろしくお願いいたします。

教諭 高石 晃宏（たかいし あきひろ）

山鼻中から参りました。元町中の校名を詠み込んだ短歌でご挨拶とさせていただきます。

「物ごとを とことん突き詰め 学び合い 力合わせる 中学校よ」(も・と・ま・ち・ちゅう)

どうぞよろしくお願いいたします。

教諭 山谷 庄恵（やまや まさえ）

はじめまして。栄中学校から異動してまいりました山谷庄恵と申します。教科は英語です。元町中学校のみなさんは初めてお会いした時に元気に挨拶をしてくれて大変うれしく思いました。これからもみなさんと素敵な挨拶ができるのを楽しみにしています。

教諭 伊藤 瑞夏（いとう みずか）

この度、家庭科を担当することになりました伊藤瑞夏と申します。3月に大学を卒業しまして、学びのサポーターとして活動していた元町中学校にご縁あって着任できたことをとても嬉しく思います。

家庭科の授業でみなさんの毎日がより豊かなものになるよう微力ながら精一杯努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

用務主任 佐藤 琢弥（さとう たくみ）

本町小学校より参りました佐藤と申します。

みなさまがより良い学校生活を過ごせるように環境整備に努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

栄養教諭 山崎純子（やまさき じゅんこ）

上條路中学校より参りました、栄養教諭の山崎純子と申します。成長期の子どもたちを食生活の面からサポートしていけるよう努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

教諭 菅井 誠（すがい まこと）

この度、清田区の北野中学校から参りました菅井です。2学年の社会を担当します。地理や歴史の楽しさ・難しさを通じて、みなさんの成長に貢献出来たらと思っています。元町中学校のみなさんと新しい学びをともにできることがとても楽しみです。東区についてわからないことが多いため、みなさんに色々聞くとありますが教えていただけたら嬉しいです。よろしくお願いいたします。

教諭 神 聖美（じん きよみ）

はじめまして。北区の北辰中学校から参りました、神聖美です。皆さんとの新しい出会いをととても楽しみにしてきました。保護者の方々のご協力を得ながら、私自身も一緒に、皆さんが充実した学校生活を送れるように努力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

教諭 加藤 晃（かとう あきら）

あいの里東中学校から赴任しました加藤晃です。今までの学校よりはやや生徒数が少ないので、より多くの生徒たちといろいろな場面で関わり、できる限りのサポートをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

福祉補助員 岩田 久仁子（いわた くにこ）

福祉補助員として、明園中学校より参りました。主に職員室での業務が多いと思いますが、これまでの経験を生かして学校内の環境整備に努めていこうと思っています。子供達が笑顔で、学校生活を送れるように、少しでも力になりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

教諭(日本語指導員) 斉藤 睦美（さいとう むつみ）

ことばは人と人をつなぐ大切な架け橋と考えます。ことばや異文化理解の学びを通して学校生活をより楽しみ、地域との交流が豊かになるよう努めてまいります。元町中学校の生徒は、挨拶が素晴らしいとお聞きしています。みなさんとの出会いを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

