



東中学校だより(2) 令和5年4月25日

麓あかくそびえて建てり

校歌の一節より

佐久市立東中学校 〒385-0007 佐久市新子田 1396-1 Tel. 67-2392 文責: 召田幸司(教頭)



3年生が関西への修学旅行に行ってきました！

「4月の修学旅行」という中学定番の計画も数年ぶりに実現できました。一昨年その前の年は、古都への旅行すら実現できませんでした。そう考えると「あたりまえ」を実現できることは、幸せなことと思わずにはいられません。

4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
<p><奈良></p> <p>◆薬師寺 ◆東大寺(奈良公園)</p> <p><京都></p> <p>◆平等院鳳凰堂</p>	<p><京都></p> <p>◆京都市内班別見学(公共交通機関)</p> <p>◆能楽鑑賞</p>	<p><京都・滋賀></p> <p>◆清水寺</p> <p>◆琵琶湖クルーズ</p>

<写真で振り返る修学旅行>



友と成しとげた素晴らしい修学旅行でした！



「充実してたなあ」「楽しかったなあ」とこぼす3年生。公共交通機関を使っての市内班別見学では、「ICTを駆使して」「時間調整」し、現地で「適切な判断決断」をして集合場所に集結できました。たかましい「学校の顔」3年生は東中をリードしてくれるに違いありません！



新しい学校生活での不安や悩みはいつでも気軽に相談しよう！

新学期はいつもと違う生活の中で、知らず知らずのうちに心に疲れや不安を抱えてしまう人もいたかもしれません。そんな時は、思い込まずにまず話してみましょう！

◇学校の先生に話してみよう！〔クラスや学年の先生、保健室の先生、金丸先生(スクールカウンセラー)〕

⇒「ちょっとだけ話を聞いてもらえますか？」「相談したいことがあるのですが、いいですか？」

◇お家の人に話してみよう！

⇒「なんとなく気持ちが落ち着かないんだ…」「最近、なんかつらいんだ…」

でも話せる人がいない…そんな時でもあなたの不安な気持ちを話せる場所があります。

◇学校生活相談センター・・・0120-0-78310(24時間対応)

◇長野県子ども支援センター・・・0800-800-8035(月～土 10:00～18:00)

他にも長野県にはたくさんの相談窓口がありますよ。

ひとりで なやまないで

～だれかに話してみよう～ (2023年4月現在)

総合相談窓口

● 長野県子ども支援センター

(長野県子ども若者局子ども・家庭課)

子ども専用無料電話 0800-800-8035

大人専用 026-225-9330

子どもに関する相談全般にに応じています。〔月～土 10:00～18:00〕



学校教育、いじめ、不登校など

● 学校生活相談センター (24時間子ども SOS ダイヤル)

(長野県教育委員会心の支援課)

0120-0-78310

いじめや不登校など学校生活に関わる相談に応じています。〔24時間〕

● 電話教育相談

長野県総合教育センター 0263-53-8811

東信教育事務所 0267-24-5570

南信教育事務所 0265-72-4647

飯田事務所 0265-53-0462

中信教育事務所 0263-47-7830

北信教育事務所 026-232-7830

学校生活や不登校など、教育上のあらゆる問題について、保護者や児童生徒からの相談に応じています。〔平日 9:00～17:00〕

養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉

● 児童相談所全国共通ダイヤル

いちばやく

189

虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。〔24時間〕

中央児童相談所 026-238-8010

松本児童相談所 0263-91-3370

飯田児童相談所 0265-25-8300

諏訪児童相談所 0266-52-0056

佐久児童相談所 0267-67-3437

児童福祉司や児童心理司などの専門職員が、18歳未満の子どもの関する様々な相談に応じています。〔平日 8:30～17:15〕

● 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

(長野県子ども若者局子ども・家庭課)

026-219-2413

児童虐待・DV(配偶者間暴力)に関する緊急の相談や通告、通報に応じています。〔24時間〕

● 長野県性暴力被害者支援センター

「りんどうハートながの」

(長野県県民文化人権・男女共同参画課)

026-235-7123

性暴力被害にあわれた方を支援するための相談窓口です。〔24時間〕

● 性犯罪被害ダイヤルサポート 110

(長野県警察本部内)

0120-037-555 または #8103

性犯罪に関する被害の相談ができる全国共通ダイヤルです。

〔24時間 ※執務時間外は当直が対応〕

ネットで困ったことにであったら

● 信州ネットトラブルバスターズ

ネットトラブルの対応と相談先をまとめた Web ページです。



子どもの非行などの問題行動

● 少年サポートセンター ヤングテレホン

警察本部 026-232-4970

長野中央警察署 026-241-0783

松本警察署 0263-25-0783

上田警察署 0268-23-0783

伊那警察署 0265-77-0783

少年相談専門職員や警察官が、子どもの非行、いじめや犯罪の被害に関する相談に応じています。

〔警察本部 : 24時間 ※執務時間外は当直が対応〕

〔その他警察署 : 月～金 8:30～17:15〕

● 警察安全相談 (警察本部広報相談課)

026-233-9110 または #9110

犯罪等による被害の未然防止、DV(配偶者間暴力)、ストーカー被害等に関する相談に応じています。〔24時間〕

● 法務少年支援センター長野

善光寺下の青少年心理相談室(長野少年鑑別所内)

026-237-1123

非行問題を扱う専門機関として、心理の専門家などが相談に応じています。〔平日 9:00～12:15 13:00～17:00〕

人権の問題

● 子どもの人権110番(長野地方法務局)

0120-007-110

人権擁護委員などが子どもの人権に関わる様々な相談に応じています。

〔平日 8:30～17:15〕

心の健康

● 長野県精神保健福祉センター

026-266-0280

心の健康や精神医療に関わる相談をはじめ、アルコールや薬物等の依存症、思春期の精神保健に関わる相談、発達障がいやひきこもり等に関わる相談に応じています。〔平日 8:30～17:15〕

思春期の子どもの発育・発達や健康

● 思春期相談

県内の保健福祉事務所

長野市保健所 ※保健師相談のみ

松本市保健所

医師、保健師、心理師などが心や体の健康相談に応じています。

〔平日 8:30～17:15〕

民間団体が実施している電話相談

● チャイルドライン(長野県チャイルドライン推進協議会)

0120-99-7777

18歳までの子どもの声に耳をかたむけ、その心を受け止めたり相談に当たっています。〔毎日 16:00～21:00〕

● 子育てひといきホットライン(ながの子どもを虐待から守る会)

026-268-0008

子どもを虐待から守る、虐待をしないための相談に応じています。

〔火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00〕

● いのちの電話 (社会福祉法人長野いのちの電話)

長野いのちの電話 026-223-4343

松本いのちの電話 0263-88-8776

誰にも相談できずに苦しんでいる人の悩みに応じています。

〔毎日 11:00～22:00〕