



# 誇

苫小牧市立凌雲中学校  
学校だより  
第2号  
令和8年5月29日(金)



<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/gakko/ryoun/>

学校教育目標

胸を張り  
理想にもえる健康人  
肩を組み  
平和で民主的な社会人  
賢く正しく  
正義を愛し創造性豊かな文化人  
やり通そう  
意志の強固な実行人

## 「当たり前」と「まさか」の間の日常

校長 細部善友

新緑の色も深まり、風薫る季節となりました。大型連休が終わり、学校では「新入生」だった1年生も中学生の顔になり、生徒たちの間に体育大会に向けた機運が広がり始めております。

さて、3年生は今月14日から2泊3日の修学旅行に行ってきました。中でも青森県弘前市・平川市で行ったファームステイでは、多くの生徒が農家の方々との温かなふれあいを通して、人とともに生きることの大切さを学んだと思います。また、私たち引率教員にとっても、学校では見られない生徒たちの表情を見て、学びのある修学旅行となりました。

この旅行中の15日、宮城県沖を震源とする地震が発生し、緊急地震速報が発表されるなど一時緊張が走る場面もありましたが、関係各所の迅速な対応により、すぐに全員の無事を確認し、保護者の皆様にお伝えすることができました。学校行事は安全に終わることが当たり前ですが、こうしたまさかの事態に直面することもあるのだということを感じることとなり、やはり日頃からの備えはどんなところにも必要なのだという思いを新たにいたしました。

来月29日には、錦岡小学校と合同で大規模災害等を想定した生徒の引渡訓練を行います。これは、昨年中に二度も津波警報が発表され、多くの市民が避難行動をとったことを受けて行うもので、生徒が学校にいる時間帯に大規模な災害等が起きて生徒が帰宅できない状況になったとき、保護者の方に出迎えに来ていただき、確実に生徒をお渡しできるようにすることを目的として行う訓練です。これまで明確にマニュアル化されてこなかった事柄であり、保護者の皆様にとっても、学校にとっても初めての経験となるため、当日さまざまな「想定外」が起こる可能性は十分にありますが、これも大切な学びとして次の訓練や実際の場面に生かせればと考えておりますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

話は修学旅行に戻りますが、1日目の夜、滞在先のホテルに東日本大震災で被災した方をお招きして当時のお話を聞く震災学習を行いました。それまで平穏に暮らしていた家も町も一瞬にして津波に奪われたお話から、生徒たちは日常の「当たり前」はいつなくなってしまうか分からないものなのだと感じたと感じました。

東日本大震災は、北海道で暮らす私たちにとっても決して他人事ではなく、平成30年に発生した胆振東部地震の際には、一時水や電気がなくなる事態を経験しました。このときは幸か不幸か真夜中の発災であったため、生徒の避難や引渡の必要はありませんでしたが、ひとたび大災害が起これば、学校は地域防災の拠点となります。そんな中で登校している生徒の安全を確保し、地域の皆様にも安全な避難所を提供することは、地域や保護者の皆様との連携がなければ到底不可能です。日頃何かとお忙しいこととは存じますが、災害はいつ、どこで起こるか分かりません。どうか保護者の皆様におかれましては、地域住民としても訓練にご参加いただきますとともに、ご家庭において今一度「まさか」のときの避難や連絡方法などについて確認をするなど、十分な備えをお願いいたします。

なお、今回は防災に関する資料を同時に送付しております。今後の参考にさせていただければ幸いです。

## 3年生修学旅行

岩手・秋田・青森の北東北3県に5月14日(木)～16日(土)の日程で行きました。多文化の東北から多くの刺激をもらってきました。学びや反省を日常に結びつけることが大切ですね。



## 引渡訓練をおこないます!

いつ、どこで起きるかわからない大規模な自然災害。おうちの人と一緒にいる時とは限りません。学校の管理下で有事が起きた場合に、保護者への引渡の手順を予め立てることの重要性を感じているところです。



大地震、大津波……。もしかしたら、先生も生徒も冷静さを保てないかもしれません。そういった場合でもどこで、誰に、どのように記録するのかなどの流れだけでも知ることによって円滑な引渡につながることを考えています。ぜひこの機会に確認の方、お願いします。

引渡日時 6月29日(月) 14:30～15:00

引渡場所 所属の各教室

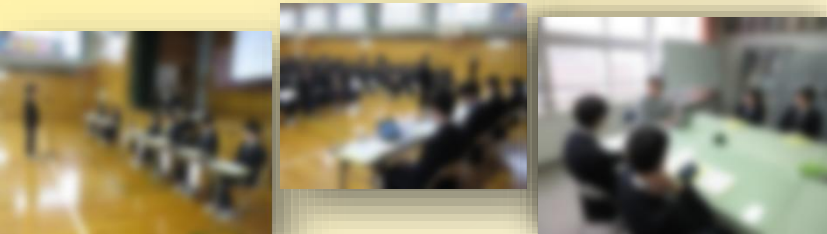
実施内容 引渡手順の確認(署名等 含め)

校地内における自家用車の移動方法

※詳細は5月21日発出のさくら連絡網で確認できます。

## 生徒会活動活発化

各学級の組織も決まり、生徒会活動が活発化してきています。生徒総会では学級代表からの意見、質問に対して、生徒会役員がしっかりと答弁していました。また、先日にはPTA会長の鳴中さんと生徒会の生徒が、直接地域について意見交換する機会がありました。



## 6月の予定

- 1(月)体育大会特別日課開始(～6/9)
- 6(土)中体連(陸上・バレー・サッカー・バド)
- 7(日)中体連(バド・バレー・野球・サッカー)
- 8(月)体育大会総練習  
SC(スクールカウンセラー)来校日
- 10(水)体育大会
- 12(金)体育大会予備日  
漢字検定
- 13(土)中体連(野球・サッカー)
- 14(日)中体連(サッカー)
- 15(月)中央委員会・常任委員会
- 16(火)教育相談(24日(水)まで)
- 17(水)テスト計画表配付日
- 22(月)SC(スクールカウンセラー)来校日
- 25(木)高校説明会
- 27(土)胆振中体連(野球・バド)
- 28(日)胆振中体連(野球)
- 29(月)保護者への引き渡し訓練

※スクールカウンセラーの利用を希望される場合は担任、教頭までご連絡ください。

## 【凌雲魂】

### ○野球

・苫小牧民報杯争奪東胆振中学校春季大会  
緑陵中拠点校A(凌雲・緑陵・啓明)

1回戦 VS 啓北中拠点校A

5対1 勝利

2回戦 VS 緑陵中拠点校B

15対1 勝利

準決勝 VS 苫小牧東中拠点校A

3対5 惜敗 第3位

緑陵中拠点校B

1回戦 シード枠

2回戦 上記の通り

・全日本少年軟式野球北海道大会苫小牧予選  
緑陵中拠点校(凌雲・緑陵・啓明)

1回戦 VS 啓北拠点校A

勝利

2回戦 VS 苫小牧東部レイダース

敗退

○バスケットボール(凌雲・緑陵)

・春季大会

男子 VS H. SUNZ 47対58 敗退

女子 VS 光洋・白翔 57対44 勝利

VS CRIAR 19対72 敗退

○バドミントン部

・東胆振春季大会

シングルス

女子

準優勝

ベスト8

男子

ベスト8

・苫小牧民報杯

シングルス

女子

ベスト4

・胆振春季大会

シングルス

男子

ベスト8

# いま一度確認しよう！家庭における災害への備え！

災害はいつ起こるかわかりません。  
 常日頃から**非常持出品**や**非常備蓄品**などをご準備いただくとともに、**ハザードマップ**でご自分がお住まいの周辺地域の避難場所や危険なエリアを確認するなど、「まさか」に備えましょう。



## 非常持出品(避難時に持ち出すもの)

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意) <input type="checkbox"/> マスク・軍手 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート	<input type="checkbox"/> 現金(10円や100円硬貨を含む) <input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの <input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など <b>感染症対策</b> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど) <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外用医薬品 <input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬 <input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋 <input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど

食品・飲料水	生活用品
<input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに	<input type="checkbox"/> 下着・上履・靴などの衣類 <input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター(マッチ)
寒さから身を守る	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。
<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 手袋 など	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> バケツ

## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん <input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器 <input type="checkbox"/> おむつ・洗浄綿 <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> パスタオル・ベビー毛布 <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ	<input type="checkbox"/> ベビー用せっけん <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> バケツ など
<input type="checkbox"/> 母子手帳 ※出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。	<input type="checkbox"/> 降がりが手帳など ※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具(補聴器、メガネ、入れ歯など)の予備、常備薬、着替えなど

## 常時携行品(外出先での被災に備えて持ち歩くもの)

<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ホイッスル ※閉じ込められた時などに場所を知らせます。	<input type="checkbox"/> 避難カード <input type="checkbox"/> 避難用マップ
---	---	---

## 車載常備品(運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)

<input type="checkbox"/> 防寒着・毛布 <input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> けん引ロープ <input type="checkbox"/> 十分な燃料 <input type="checkbox"/> プースターケーブル	<input type="checkbox"/> スノーヘルパー <input type="checkbox"/> スノーブラシ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ など
--	--	--

## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

非常持出品 +	食品	飲料水・生活用水
<input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など	<input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目安 <input type="checkbox"/> 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくことで突然の断水時に利用できます。	<input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料
燃料	生活用品	工具類
<input type="checkbox"/> 寒さから身を守る <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具 <input type="checkbox"/> 湯たんぽ <input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> スコップ、パールの、のこぎりなど <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。

## ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミになってしまうことになります。そこで、ローリング(回転)させながらストック(備蓄)する方法を紹介します。食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足りていくようにします。こうすると3年~5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

### ローリングストックの一例






## 非常持出品(避難時に持ち出すもの)

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ)</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ               <ul style="list-style-type: none"> <li>※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意)</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金(10円や100円硬貨を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 運転免許証</li> <li><input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など</li> </ul> <div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;"> <b>感染症対策</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医療品</li> <li><input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋</li> <li><input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど</li> </ul> 
<div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>食品・飲料水</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意)           <ul style="list-style-type: none"> <li>※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</li> </ul> </li> </ul>  <div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>寒さから身を守る</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン</li> <li><input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ など</li> </ul> 	<div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>生活用品</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下などの衣類</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> ろうそく、ライター(マッチ)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ラップ</li> <li><input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど           <ul style="list-style-type: none"> <li>※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。</li> </ul> </li> </ul> 	


## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

<p style="text-align: center;">プラス <b>非常持出品 +</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅</li> <li><input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養補助食品など</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>飲料水・生活用水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目安</li> <li><input type="checkbox"/> 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくこと突然の断水時に利用できます。</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>燃料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具</li> <li><input type="checkbox"/> 湯たんぽ</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毛布・寝袋</li> <li><input type="checkbox"/> トイレtpペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー</li> <li><input type="checkbox"/> 鍋</li> <li><input type="checkbox"/> バケツ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>工具類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ、バール、のこぎりなど</li> <li><input type="checkbox"/> ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> ビニールシート</li> <li><input type="checkbox"/> ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</li> </ul> 


## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ・洗浄綿</li> <li><input type="checkbox"/> おんぶひも</li> <li><input type="checkbox"/> バスタオル・ベビー毛布</li> <li><input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子手帳 ※出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
<b>要配慮者がいる家庭</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 障がい者手帳など ※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具（補聴器、メガネ、入れ歯など）の予備、常備薬、着替えなど</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	

## 常時携行品（外出先での被災に備えて持ち歩くもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル ※閉じ込められた時などに場所を知らせます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難カード</li> <li><input type="checkbox"/> 避難用マップ</li> </ul>
--	--	---

## 車載常備品（運転中の被災に備えて車に積んでおくもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防寒着・毛布</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ</li> <li><input type="checkbox"/> けん引ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> 十分な燃料</li> <li><input type="checkbox"/> ブースターケーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スノーヘルパー</li> <li><input type="checkbox"/> スノーブラシ</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li>など</li> </ul>	<div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
--	--	---	--

# ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうこととなります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。

食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

## ローリングストックの一例

