

らいふまっぴ

発行者／中標津町教育委員会 社会教育課
〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地
TEL 0153-73-3111(内線268) FAX 0153-72-7757

2022

10

vol.294



読書週間 2022

★10月27日～11月9日は読書週間です★



「この一冊に、ありがとう」

★ 特別展示 ① 『としょかんキャラクター名前募集!』

中標津町ゆかりの絵本作家かわむらすすみさんがデザインした、図書館キャラクターが誕生しました!

お披露目を兼ねて、それぞれキャラクターの名前を募集します♪



かわむらすすみ

★ 特別展示 ② 『集合! 図書館キャラクターの好きな本!』

図書館キャラクターたちが好きな本を展示・貸し出します♪

と き／10月22日(土)～11月6日(日)

ところ／図書館

北海道出身、在住。温かみのある絵が特徴の絵本を多数出版。

イラスト出典:

<https://suzumik.seesaa.net/>

『借りたらガチャ!』

図書館の本を3冊借りると図書館特製ガチャが回せます!

と き／10月29日(土)～11月4日(金)

ところ／図書館 カウンター

※1人1日1回まで



ブックカバーサービス(1人1日1冊まで)

紫外線や水を弾く透明なフィルムカバーを無料でおかけします。ご希望の方はカウンターまでお持ちください。

と き／10月22日(土)～28日(金)

10時30分～19時

※お受け取りは翌日になります

わくわく☆チャレンジ教室 「バスボムをつくるう!」

水に入れるとシュワシュワするバスボムを作ります♪

と き／11月13日(日)

①10時30分 ②11時30分 (各回30分)

ところ／しるべっと 視聴覚室

対 象／町内在住の小学生 ※低学年は保護者同伴

定 員／各回5組 (定員を超える場合は抽選)

申込期間／10月22日(土)～11月2日(水)

申込方法／来館・メール・電話 (☎73-1121)



←申込用QRコード

『10円古本市!』

と き／

11月6日(日) 10時～14時

①10時～10時45分は要事前申込

定 員：60人 ※定員を超えた場合は抽選

申込期間：10月18日(火)～30日(日)

申込方法：来館・メール・電話 (☎73-1121)

②10時45分～14時

※事前申込不要、当日会場受付へお越しください。

※混雑時、入場制限を行う場合があります。

ところ／しるべっと コミュニティホール



申込用QRコード→

【イベントの申し込みについて(メール)】図書館から返信がない場合は電話でお問い合わせください。

問合先／図書館 (☎73-1121)

ほっとメール

NPO法人 子育てサポートネット ーるーる

「職場復帰と母乳育児」

コロナ感染拡大のためにしばらくお休みしていた親子サロンですが、今年度から名前を「はっぴいサロン」に改めて再開しました。小規模なサロンですが、お母さんとお子さんが気軽に集い、おしゃべりや情報交換ができる場となっています。私は、ふだん町内で母乳育児相談室を開いている助産師ですが、時折サロンにボランティアスタッフとして参加し、赤ちゃんの身体計測や母乳栄養・混合栄養についての悩み事にアドバイスをしています。今日は相談を受けることが多い「職場復帰と母乳育児」についてお話しします。

復職のために断乳するかしないかは、お母さんにとって大きな心配ごとの一つです。育児休業は大抵1年ですから、復職前に断乳するとすると1歳前から母乳を飲ませないということになります。その頃のお子さんはまだ離乳食や母乳以外の水分摂取が十分に進んでいないことも多く、また精神的にもお母さんのおっぱいで安定する月齢でもあります。そんな時期の無理な断乳は、母子双方に思わぬトラブルを招く危険性があり、慎重に考えなければなりません。

必ずしも断乳しなくとも、前もって日中の母乳回数の調整や、お子さんの月齢が小さければ

哺乳瓶の練習、離乳食を適切に進めるなどの準備をしておくことで、母乳継続しながらの復職が充分可能になります。「大変そうだな」と思うかもしれませんが、職場と保育施設に離れて一日を頑張った後の母乳タイムは、「母子ともに安らぎの時間」という先輩ママの声もよく聞きます。また分娩後1年を経過した母乳でも、お子さんを病気から守るための免疫力は持続していることがわかっていますから、感染予防が期待できそうです。

断乳は復職後の生活に慣れて、お子さんの心身の成長を確認してからでも遅くはありません。焦らなくても大丈夫ですよ。

はっぴいサロンに参加時はお母さんとおしゃべりしたり、お子さんと遊んだりして私自身も楽しんでいます。母乳育児以外のことについても、どうぞお気軽にお声がけください。

NPO法人子育てサポートネット ーるーる
助産師 小川 幾子

(母乳育児相談室ここ 小川助産所)



ホームページ



フェイスブック



公式LINE

はっぴいサロン、イベント等の日程はSNSでお知らせしています。

町立計根別幼稚園の新入園児募集について

募集定員（3学級編成）

年少児（3歳児） 定員25人（満3歳児含む）

3歳児：平成31年4月2日～令和2年4月1日 生まれ

満3歳児：令和2年4月2日～令和3年4月1日 生まれ

*満3歳児の受け入れは定員6人を基本とし、入園は誕生日が過ぎてからとなります。ご不明な点がございましたら、幼稚園にお問い合わせください。

年中児（4歳児） 定員35人 平成30年4月2日～平成31年4月1日 生まれ

年長児（5歳児） 定員35人 平成29年4月2日～平成30年4月1日 生まれ

令和5年度の新入園児を、つぎのとおり募集します。
願書配布・受付期間 11月1日(火)～24日(木)
※願書・募集要項は、計根別幼稚園で配布します。

◎広報10月号6ページに、町内の認可保育園、認定子ども園も含めた新入園児募集の記事を掲載しています。



問合先 計根別幼稚園 (☎78-2336)

ようこそ！チャールズ先生

8月に新しい語学指導助手のチャールズ・バドリス先生が着任しました。先輩のコーディー先生と2人で、町内の学校で英語の指導にあたっています。



コーディー先生(左)とチャールズ先生(右)

はじめまして。新しい語学指導助手のチャールズ・バドリスです。カナダのトロントから来ました。

大学では心理学を勉強しました。いつか教師になりたいと考えていて、さまざまなことを経験するのに中標津町で働くのは素晴らしい機会だと思っています。日本文化を勉強したり、日本語が上手に話せるようになることを楽しみにしています。また、学校で英語やカナダのことを教えることも楽しみです。

趣味は、ハイキングとキャンプです。おすすめの場所がありましたら教えてください。

中標津町は皆さん優しく、住みやすいと思いました。今後この町での生活に慣れて、たくさんの人たちと出会えることを楽しみにしています。よろしくお願いします。

第9回西部地域 親子たこあげ大会

と き／10月23日(日) 10時～12時
小雨決行

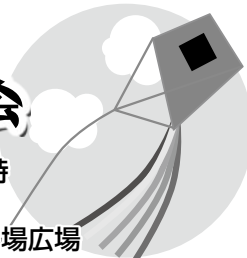
ところ／運動公園スピードスケート場広場

対象・定員／幼児から大人まで

◎新型コロナウイルス対策のため、たこづくりは行いません。自作・市販品のたこを持参ください。たこあげキット(1個100円/説明書付き)は、贈り物ギフトさくら館(西13北6)にて、大会前日まで販売しています。

問合せ先／桜井(☎090-8895-2567)

主催／西部地域まちづくり協議会・たこあげ大会実行委員会



E-Photo Club デジタル一眼カメラ 入門教室

と き／10月22日(土)
14時開始

ところ／緑のふるさと研修舎

内 容／オートからの卒業！

A T S Mシーンってなんだ？

受講料／1,000円

主 催／E-Photo Club

申込・問合せ先／

飯野(☎090-6264-3609)



【総合型地域スポーツクラブ】

NPOなかしべつスポーツアカデミー情報

みんなで楽しく
いい汗！
いい笑顔！

◆スポーツ広場

◎ミニテニスを楽しむ会

一般対象

と き／毎週水曜日 9時～10時30分

◎ミニテニスをやってみる会

一般対象

と き／毎週金曜日 13時30分～15時

◎くたくたミニテニスクラブ

一般対象

と き／毎週水曜日 13時30分～15時

◎ジュニアミニテニスクラブ 幼・小・中学生対象

と き／10月29日(土) 9時30分～11時

◆ふまねっとで脳も体も元気に!

一般対象

と き／10月24日(月)
14時～15時

☆会場はすべて総合体育館です。



※10月29日(土)に予定していた「秋季ドッチビー大会」は新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となりました。

問合せ 〒086-1148 中標津町緑ヶ丘6番地3 中標津町運動公園管理棟内
NPOなかしべつスポーツアカデミー クラブマネジャー 木下弘之
☎72-8003 FAX 72-8009

カラダスツキリ教室

正しい姿勢や動作の土台作りを目指す体幹運動、バランストレーニングやストレッチを行います。

と き／11月4日、11日、18日、25日 全4回 すべて金曜日 10時30分～11時30分

ところ／総合体育館 多目的室

対 象／一般成人

定 員／12人 ※先着順

参加料／800円（保険料込み）

申込締切／10月27日（休）

主 催／（一財）中標津町文化スポーツ振興財団

問合先／総合体育館（☎72-2316）



検定会情報!

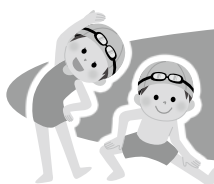
（公財）日本水泳連盟 泳力検定会 参加者募集中!

と き／12月4日（日）

ところ／温水プール

申込締切／11月6日（日）17時まで

主 催／中標津水泳協会



くわしくは、体育館または温水プールで配布している開催要項で、ご確認ください。

中標津スピードスケート少年団

君たちも
トップアスリート!

新規団員
募集中!!

募集対象・募集期間／小学生～中学生の男女・シーズン中随時募集

総合体育館で配布している指定の申込用紙に記入し窓口へ申し込みください。

活動期間／

6月中旬～12月中旬（陸上トレーニング）

12月中旬～ 2月下旬（氷上トレーニング）

活動費／

小学生低学年（1～3年生）14,000円

小学生高学年（4～6年生）16,000円

中学生 18,000円

☆中標津スケート協会ホームページからも募集要項の確認、ダウンロードが可能です。

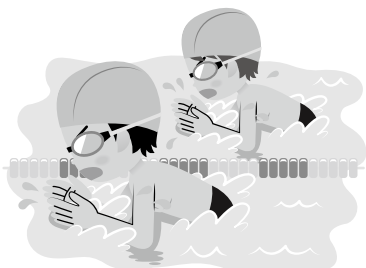
【<https://www.nakashibetsu-skating.com/>】

☆問い合わせは、スピードスケート少年団育成会：藤野（☎080-5585-7411）まで。

温水プール利用時間

10月から
5月まで

遊泳時間と開閉館時間
が変更になります。



☆月曜日から土曜日

区分	遊泳時間
午後	14時～16時45分
夜間	17時～20時45分
閉館時間は21時	

☆日曜日・祝日

区分	遊泳時間
午前	10時～11時45分
午後	13時～16時45分
閉館時間は17時	

☆小学生は17時以降、中学生は18時30分以降、高校生は20時30分以降、保護者の同伴がなければ遊泳できません。

☆12月11日（日）から1月6日（金）までは、施設整備期間のため休館となります。

スポーツ施設の行事予定は、このページ上部記載のホームページ「施設別カレンダー」でご覧になれます。
このページの記事に関する問い合わせは、総合体育館（☎72-2316）まで。

なかなか健康なかしべつ 2022 体力測定会

と き／11月4日(金) [65歳以上の方] 15時～16時45分 [18歳～64歳の方] 18時～20時

ところ／総合体育館 メインアリーナ・多目的室

内 容／①身体測定・血圧測定・健康相談 ②新体力テスト

対 象／町内在住の18歳以上の方

参加料／1人100円(保険料込み)

定 員／18歳～64歳：25人 65歳以上：25人 ※先着順

申込締切／10月28日(金)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

問合先／総合体育館 (☎72-2316)

330° トレーニング 1week チャレンジ!

誰でも自宅で出来る簡単トレーニングを、YouTubeにてご紹介します。

ストレッチや筋力トレーニングなど、1日2種目ずつ更新予定!

動画では運動のポイントも説明していますので、ぜひご覧いただき運動にチャレンジしてみてください。

10/10
配信予定



総合体育館 YouTube にて運動方法を公開中⇒

なかなかコンディショニング

攻めて守る 編

今回は『予防』について考えてみたいと思います。『予防』の意味を調べると、「悪い事態が起こらないように前もって防ぐこと」とされています。事故防止、転倒予防、最近であれば感染予防など『防ぐ』はよく耳にする言葉ですが、皆さんはどのようなイメージをお持ちですか?

私がこれまで関わった方の中には「転ばないように動かない」という選択をされる方もおられました。残念ながら、それでは持っている能力すら低下してしまい、転びやすい身体状況への悪循環を辿ります。杖や手すりを使えば得られるはずの安全と健康さえ、自ら手放してしまいかねません。転ばぬ先の杖ならぬ「転ばぬ先の知恵」という上手いタイトルのセミナーを聴講しましたが、少しの知識を行動や工夫に繋げて、防げるものは防ぎながら、好きな事を元気に続けられる時間を伸ばすことは出来るはずです。

『攻めは最大の防御』。その手段の一つに運動があります。例えば、スポーツ選手や愛好者なら、けが無く競技が続けられる強さや、後半までバテずに壊れにくいタフネス、もし故障しても早期復帰出来るような体づくりを。一般の方には、肩こり・腰痛などを防ぐ姿勢・動き作りで、家事・業務効率アップはもちろん、休日にも疲れを残さない体づくりを。そして、シニア世代の方には、フレイル(加齢による体力低下、虚弱)からの脱却で、要介護状態になりにくい健康寿命の延長を。健康に必要な栄養や休養を大前提として、すべての方にとって、コンディショニング(体づくり)が有益となることでしょう。

日本スポーツ協会公認

アスレティックトレーナー／理学療法士

須藤 奈保

総合体育館 YouTube では、子どもから高齢者向けの体操を紹介しています。ぜひご覧ください →



第75回 中標津町芸術文化祭

各種感染症対策を
行いながら開催します

総合展覧会 町内で活動する文化団体および個人の創作作品を展示します。

◎会場はすべて、しるべっとコミュニティホールです。

〈前期〉10月6日(木)～10日(月・祝) 9時～21時

みえこ・ぱっちわーく・さーくる(パッチワーク)、中標津陶芸サークル連絡協議会(陶芸)、
介護医療院みらいプラス通所リハビリテーション(壁かざり)、
デイサービスセンター白樺並木(貼り絵)、パッチワーク茜の会(パッチワーク)、
木工芸サークル(木工芸)、ちばこ(刺繍・切り絵)、森重 昌江(革製品・小物編物)、
PAINT HOUSE SUZUKI(トールペイント)

※順不同

〈後期〉10月13日(木)～18日(火) 9時～21時

デイサービスセンターつなぐ(壁画)、グループホームいこいの樹(手芸工作)、
ステンドグラスサークルオーチャードグラス(ステンドグラス)、こぎんくらぶ(こぎん刺し)、
すがた屋教室&サークル(洋裁)、中標津陶芸サークル連絡協議会(陶芸)

※順不同

芸能発表会 町内で活動する文化団体(ステージ部門)が日ごろの練習成果を発表します。

◎会場はすべて、しるべっとホールです。

〈第1部〉10月21日(金) 18時30分開場 19時開演

三味線民謡和周会(民謡)、中標津民謡会(民謡)、カラオケ リンドウ歌友会(カラオケ)

〈第2部〉10月22日(土) 13時30分開場 14時開演

唄と三弦の会(民謡)、ガールズコレクション2022(ダンス)

〈第3部〉10月22日(土) 16時開場 16時30分開演

エアロジュニア(エアロビクス)、なかしべつ恭子バレエスタジオ(バレエ)、R-23@Rio(ダンス)

〈第4部〉10月23日(日) 12時30分開場 13時開演

生田流一千会北海道支部(和琴)、歌謡フレンズ(カラオケ)、J'LINK(ダンス)

〈第5部〉10月23日(日) 16時開場 16時30分開演

フォークダンスすみれの会(フォークダンス)、Lee's Dance House(ダンス)、
ヒップホップキッズ(ダンス)

※出演順に掲載していますが、今後、都合により出演日や順番が変更になる場合があります。

※ご来場の際は、10月中旬よりしるべっとで配布する入場整理券(プログラム内)をご持参ください。

合同華展 町内で活動する社中による、秋を彩る合同生け花展です。

と き／10月22日(土)10時～21時、10月23日(日)10時～19時

ところ／しるべっと 町民ホール

出品団体／華道末生流中山文甫会中標津支部、小原流中標津グループ

お茶会 担当社中がおいしいお茶をたててお待ちしております。

と き／10月23日(日) 10時～15時 ※最終入席は14時30分までです。

ところ／しるべっと 展示室

担当社中／表千家凌霄会関社中(代表 関 靖子)

しるべっとまつり

今年も『文化の日』は「しるべっとまつり」を開催！くわしくは特集チラシをご覧ください！(本紙とあわせて町広報紙へ折り込みしています)

- ・感染症拡大防止のため、ご来場の際はマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、検温、手指消毒、会話を控えるなど、各種対策へのご協力をお願いします。(体調不良の方は来場をお控えください)
- ・その他開催に係る最新情報は、財団ホームページやFacebookなどでお知らせします。



中標津町文化スポーツ振興財団 創立30周年記念

第45回 文化講演会「武田鉄矢トークショー」

と き／11月16日(水) 18時15分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／一般1,500円 学生1,000円

※全席指定、税込み、当日500円増し。未就学児入場不可。

※託児サービス、手話通訳サービスあり。11月6日(日)締め切り。

プレイガイド／しるべっと 窓口、オンラインチケットサービス



友の会

対象事業!

講 師／武田 鉄矢 氏 (歌手/俳優)

福岡教育大学卒業(2008年に名誉学士授与)。72年、フォークグループ「海援隊」でデビュー。翌年「母に捧げるバラード」が大ヒット。77年には山田洋次監督の映画「幸福の黄色いハンカチ」に出演。「3年B組金八先生」「101回目のプロポーズ」などのドラマにも出演。



主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、北海道新聞釧路支社

みんなの

かわら版

※問い合わせは、しるべっと (☎73-1131) へ

※都合により、日程・会場などが変更になる場合があります。

※◎印のイベントチケットは、しるべっと窓口で販売しています。

○第29回中標津カラオケ歌まつり

と き／10月25日(火) 12時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／中標津カラオケ協会

感染症対策にご協力ください。

入場
無料◎キキミミ 10th Anniversary Tour 2022
「ありがとうをいわせて」

と き／10月30日(日) 16時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

入場料／前売券 3,000円

※中学生以上有料、小学生以下無料。

主 催／キキミミ

問合先／よしや楽器 (☎72-3158)

○喪中見舞いの書き方講座

と き／11月5日(土) 14時開始

ところ／しるべっと 第2研修室B

受講料／2,500円(資料、資材代)

定 員／6人 申込締切／10月22日(土)

主催・問合先／一般社団法人手紙文化振興協会認定

手紙の書き方コンサルタント

安部 砂緒里 (☎090-9754-4090)

○中標津音楽センター エレクトーン科発表会

と き／11月5日(土) 13時30分開演

ところ／しるべっとホール

主 催／中標津音楽センター

入場
無料○小野富美子・今利恵音楽教室
リトミック・エレクトーン発表会

と き／11月6日(日) 13時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／小野富美子・今利恵音楽教室 ※招待制

入場
無料令和4年度 釧路地区公民館共同事業
釧路「絵手紙」移動展

釧路管内の絵手紙サークルの作品を展示します

と き／10月26日(水)～30日(日)

ところ／しるべっと ギャラリー廊下

主 催／北海道公民館協会釧路支部

入場
無料

～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～

ロビーコンサート

第257回 ロビーコンサート

『合唱最光』

と き／10月15日(土) 13時開演

ところ／しるべつと 町民ホール

出 演／中標津ジュニア合唱団ひかり

広陵中学校音楽部

プログラム／「うたエール」「聞こえる」「大地讃頌」ほか

主 催／なかしべつロビーコンサート実行委員会

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

『中標津ジュニア合唱団ひかり』団員募集中！

心に響く音楽を目指し新しく誕生した合唱団です！
入団対象は「中学生」「高校生」です。(合唱経験、男女問いません)

活動詳細や入団希望の方は、事務局までお問い合わせください！ 事務局：戸田 (☎080-1898-0853)

しるべつと学園「こどもアトリエ」

～ みんなで大きな作品を作り上げよう！～

子どもたちの創造力を育むアート体験教室！

絵の具を使って大きな作品にチャレンジします。
(内容が変更になる場合があります)

と き／11月19日(土) 10時～11時30分

ところ／しるべつと コミュニティホール

講 師／安井 加奈子 氏

(別海町立中春別中学校 教諭)

対 象／3～6歳(小学校入学前)

※保護者同伴

定 員／15人

(定員を超えた
場合は抽選)

受講料／500円

WEB申し込み

持ち物／手や足をふくタオル3枚程度

絵の具がついてもよい服装

申込期間／10月7日(金)～28日(金)

申込・問合先／しるべつと (☎73-1131)



第16期ナカシベツ大学「中標津の地質と災害」

聴講生募集！

講 義

根室地方はどのようにして今の地形になったのでしょうか。根室北部の山地、根室南部の半島(台地)、そして間に挟まれた中標津・別海原野。これらの土地の歴史を地表に見られる痕跡から探っていくとともに、どのような災害が起こる可能性があるのかを考えてみましょう。

と き／10月27日(木) 19時開始

ところ／しるべつと コミュニティホール

特別企画バスツアー

中標津はなぜ「広大な大地」になったのか？その成り立ちを地層や岩石を見ながら解き明かしましょう！(乗車定員があるため定員になり次第締め切り。)

と き／10月30日(日) 13時開始

ところ／中標津近郊(しるべつと発着)

共通事項

講 師／北海道教育大学釧路校 教授 境 智洋 氏

申込先／しるべつと (☎73-1131) またはWEB申し込み

聴講料／1,000円

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



WEB申し込み

編集後記

▼ スポーツの秋とはいえず、運動が苦手な私はもっぱら見る専門なのですが、先日、も総合体育館で行われたレバンガ北海道対バンビシャス奈良の試合を見ました。プロの選手たちの迫力あるプレーはもちろん、試合の合間のチアダンスチームのパフォーマンスなど、観客を楽しませる工夫がたくさんあり、会場もとても盛り上がりつつありました。会場のみならず、明い表情にスポーツの持つ力を感じた一日でした。(宮崎)

各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべつと(総合文化会館)・図書館・各体育施設・交流センターの休館日は、10月17日(月)、11月7日(月)です。原則、毎月第1・第3月曜日が休館日です。

郷土館は当面の間、土・日・祝日を休館日とします。本来の休館日設定とは異なりますのでお気を付けください。