

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

11

vol.295



令和5年二十歳のつどい

町に住民票のない方は、お早めに連絡を！

と き／令和5年1月7日(土)

ところ／しるべっとホール

対 象／平成14年4月2日から平成15年
4月1日までに生まれた方

学校や勤務先の関係で町に住民登録がない
方も出席することができます。出席を希望さ
れる方は、お早めに下記までご連絡ください。

なお、詳細につきましては町のホームページをご覧ください。



募 集

二十歳のつどいで「誓いのことば」「町民憲章」を読んでいただける方(ともに男女1人ずつ)を募集
します。希望者は11月16日(火)までに、下記連絡先へお電話ください。応募多数の場合は抽選となり
ますので、あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症対策につきましては、中標津町ホームページを必ずご確認ください。

連絡・問合せ先／社会教育係 (☎73-3111 内線281)

林業体験教室で子どもたちが枝払い体験

10月15日、運動公園内において「林業体験教室」(主催：中標
津町、中標津町教育委員会)を開催しました。

14人の小中学生とその保護者が参加し、はじめに根室振興局森
林室の方から間伐についてのお話を聞いてから、枝払いの作業に
挑戦しました。

その後、(株)ケイセイに移動して木工場を見学し、最後は職員の方の指導の下、木製マガジンラックを作成。金づちで釘を打ったり、仕上げに紙やすりをかけたり、子どもたちは真剣な表情で取り組んでいました。



少年の主張中標津町大会

本町の中学生が日ごろ抱いている、思いや考えを発表します。鋭い感性と素直な思いから生まれる真つ直ぐな主張を、ぜひお聞きください。

と き／11月18日(金) 10時～12時

ところ／しるべっと コミュニティホール

入場料／無料(事前申込不要)

発表者／町内各中学校長から推薦された8人の生徒。

・中標津中学校 3人 ・広陵中学校 3人

・計根別学園(後期課程) 2人

問合先／学校教育係(☎73-3111 内線272)

新教育委員に 細谷俊輔さん

2期8年に渡って
本町の教育委員を務
めた助口明さんが、9
月30日をもって退任
されました。



後任には10月1日付けで、細谷俊輔さん
が任命されました。細谷委員の任期は、
令和8年9月30日までです。

中標津農業高等学校 校内実績発表大会のご案内

問合先／
中標津農業高等学校(☎78-2053)

今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**本校生徒、教職員のみでの実施**といたします。本大会の様子は学校ホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。

[ホームページ] <https://www.nakashibetsu.jp/nagri/>

と き／12月1日(木) 10時～15時15分 ところ／しるべっとホール

内 容／基幹産業である酪農や野菜、花き栽培の展開や普及、食品開発や食農教育への取り組みなど、地域が抱える問題に課題設定したプロジェクト活動の研究成果を、8つの専門研究班が分類に分かれて発表します。

なかなかコンディショニング

予防もいろいろ 編



先月号で紹介した『攻めて守る』の続編です。『予防』は3段階に分類されており、今回は『一次予防』を確認したいと思います。

一次予防は「健康な状態にある人が、健康を維持・増進する事」とされています。「今は、どこも痛くも何ともないから大丈夫。」と言いたい所ですが、一次予防としては『今でしょ』のタイミングです。健康を保たれている方は意図的に、もしくは無意識に、身体に良いことをする習慣があるのかもしれませんが。それこそが『健康維持増進＝一次予防』の取り組みと言えます。

早寝早起き、3食バランス良く美味しく食べて、好きな事で適度に身体を動かすことも、十分な生活習慣病予防になります。運動習慣がない方であれば、近場までの用足しなら車を使わず歩いてみる、もし車だとしても

お店の駐車場所を少しだけ遠い所にしてみるなど、ご自身が無理なく続けられ、出来そうなことから始めてみませんか？また、スポーツ選手・愛好者なら、十分な準備運動や整理体操だけでなく、靴ひもが緩んでいないか、グラウンドに石が転がっていないか等も含めて一次予防につながります。そして、介護予防事業ではシニア世代を対象として、体育館や福祉センターでも各種教室が定期的に行われています。「やろうかな」と頭をよぎった今日が、はじめの一步になるかもしれません。

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、おうちゴロゴロ時間からでも始められる1 week体操を紹介しています。ぜひチャレンジください →



第40回中標津町じどうかん祭り『ステージ発表』開催のお知らせ

9月4日に開催予定だったステージ発表は新型コロナウイルス感染拡大のため、下記の日程に延期して開催することになりましたので、お知らせします。

プログラムは、児童館ごとに日程を変えて開催します。

- ☆12月6日(火) なかよしおまつり隊（なかよし児童館）
- ☆12月13日(火) にしおまつり隊（西児童館）
- ☆12月14日(水) みらいるおまつり隊（児童センターみらいる）

いずれも19時開場、
19時10分開演。
会場は、しるべっと
ホール

※えみふるおまつり隊（計根別こども館えみふる）の発表は、11月5日(土)に交流センターで開催済みです。

観覧には、チケット（無料）が必要です。11月25日以降、最寄りの児童館にてお受け取りください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、規模縮小や日程変更、中止となる場合があります。

問合せ・事務局：子育て支援課（☎73-3111 内線224）

中標津アイスホッケー
スポーツ少年団

『アイスブレッツ』

新規団員募集中！ 初心者大歓迎！

募集対象／幼稚園児～小学校6年生までの男女
※防具の貸し出しあります（数に限りあり）

活動日程／

- 8月～12月 釧路室内リンク（月数回）
- 12月～3月上旬 中標津町運動公園アイスホッケー場
- 1月～2月 各種大会出場

問合せ／監督：森山（☎090-9083-1348）

知床地区 スノーボード 団員募集 スポーツ少年団 ASHIRU

募集対象／小学1年生～高校生
活動日程／10月～12月

室内トレーニング、講習
1月～3月

スキー場で練習（毎週日曜）

（練習は基本金山スキー場で行います。
状況に応じて変更もあります。）

問合せ／藤本（☎080-6089-0620）



【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／11月26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／11月14日(月)、28日(月)

14時～15時

☆会場はすべて総合体育館です。



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

財団主催教室

参加者募集中!!

○総合体育館にて直接お申し込みください。
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

いきいき筋力トレーニング教室 第2部

と き	12月2日・9日・16日 毎週金曜日 全3回 11時～12時（トレーニング室専用使用となります）		
と ころ	総合体育館 トレーニング室	対象・定員	シニア世代・8人（軽運動の可能な方） 定員になり次第締め切り
受 講 料	600円（保険料込）	申込期間	11月6日(日)～12月1日(休)

はじめてのスケート教室

レベルアップスケート教室

と き	12月26日(月)・27日(火) 全2回 予備日：28日(水)・29日(木)・30日(金)		
と ころ	運動公園 アイスホッケー場		
時 間	10時15分～11時30分		13時30分～14時45分
対象・定員	初めてスケートをするもしくはスケート靴で氷上を歩くのがやっとの小学生 30人		スケート靴で氷上を走る、滑ることができる小学1・2年生 30人
受 講 料	1,500円（全2回分・保険料込）	申込期間	11月6日(日)～12月6日(火)



ヒラ&バタ教室

と き	令和5年1月10日～3月14日 毎週火曜日 全10回 19時～20時		
と ころ	温水プール	対象・定員	クロール（息継ぎ）で25m以上泳げる方 一般成人・20人 定員になり次第締め切り
受 講 料	高校生以上 5,400円 中学生 3,800円 ※いずれも保険料込	申込期間	11月25日(金)～12月25日(日)

としょかん クリスマス会

クリスマスのおはなしを楽しもう！読み聞かせサークル「おはなしの木」によるおはなし会や、としょかんサンタからプレゼントがあります♪

と き／12月11日(日) 11時～ ※30分程度

ところ／しるべっと コミュニティホール

対 象／乳幼児～小学生

定 員／80人程度 ※混雑時は入場制限を行います



出演／読み聞かせサークル「おはなしの木」

★参加方法★

事前に配布する入場チケットを当日お持ちください。

※チケットは図書館だより、図書館窓口で配布、またホームページよりダウンロードできます。

入手が難しい方は会場でお申し込みください。

協 力／中標津高等学校 木馬の会、中標津農業高等学校 ボランティア部、
読み聞かせサークル「おはなしの木」

除籍本還元フェア

図書館で除籍となった小説・実用書・絵本・児童書・雑誌を再活用していただくために、リサイクル本として無料でお譲りします。

参加する時間帯（抽選枠、当日枠）により、参加方法が異なりますので必ずご確認ください。

と き／12月4日(日)

ところ／しるべっと コミュニティホール



メール申込用



抽選枠 ① 10:30～11:15 (定員：60人)

申込期間／11月14日(月)～20日(日)

※定員を超えた場合は抽選

申込方法／来館、メール、電話（☎73-1121）

当日枠 ② 11:15～14:00

※混雑時、入場制限を行う場合があります

【当日枠参加方法】

当日会場に設置する申込用紙を記入の上、受付にお渡しください。



みんなのおはなし会

読み手参加型のおはなし会です♪本を読んでいただける方（年齢・性別問わず）を募集しています。

と き／12月10日(土) 14時～ ※30分程度

と ころ／図書館 おはなしコーナー

読み手申込／11月26日(土)～12月7日(水) ※定員：5人程度（先着順）

申込方法／来館・電話（☎73-1121）

いずれも参加無料

問合・申込先：図書館（開館時間内10時～19時）☎73-1121

シロエー テクノ サーカス 2023 イン ナカシベツ 白A TECHNO CIRCUS 2023 IN 中標津



世界を魅了し続けるパフォーマンス集団『白A (シロエー)』が中標津町へやってくる! プロジェクションマッピングを駆使した、空前絶後のハイパーテクノパフォーマンスをしるべっとホールで体感しよう!

と き/1月29日(日) 12時45分開場 13時30分開演

ところ/しるべっとホール

入場料/一般2,500円 高校生1,000円 中学生以下500円

※全席指定、税込み、当日一般500円増し、高校生以下200円増し。

※3才以下、膝上無料。座席を使用する場合は有料。

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

発売日/一般販売開始 11月14日(月)

※初日は、WEB & 窓口 9時〜 電話予約 13時〜

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



<<白Aを知ろう!>>

白Aとは何者なのか?! 百聞は一見にしかず!

QRコードを読み込んでチェックしよう♪



公式ホームページ



公式YouTube



オンライン
チケットサービス

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」



歌手を目指し上京、そして俳優の道へ...

これまで経験したドラマのおもしろさや映画での出来事、出会った有名人などについて語ります。

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

開催間近!

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。

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

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



令和4年度 釧根地区公民館共同事業

二科会写真部 北海道支部 写真移動展

北海道の美しい自然や感動的な風景など、『二科会写真部北海道支部公募展』に入選・入賞した作品を中心とした展示会です。

と き/11月12日(土)~16日(水) 9時~22時 ところ/しるべっと 町民ホール、ギャラリー廊下

主 催/北海道公民館協会釧根支部



このマークがついている事業では、
電話予約(☎73-1131 [しるべと])をすることができます。



このマークがついている事業では、
車椅子席・付添者席があります。
ご希望の方はチケット購入時にお申し出ください。



このマークがついている事業では、
託児サービス(子ども1人1,000円)があります。
ご希望の方は公演の10日前までにお申し出ください。

第35回 なかしべつ美術展

と き／11月10日(木)～14日(月) 9時～21時

ところ／しるべつと コミュニティホール、展示室

内 容／町内で活動または在住している美術関係団体、美術愛好家の作品（絵画、水彩画、和紙絵など）を一堂に集めた展示会です。

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



みんなの かわら版

※問い合わせは、しるべつと（☎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。

○第1回中標津ジュニア合唱団 ひかりコンサート

と き／11月12日(土) 18時開演

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津ジュニア合唱団ひかり

入場
無料

○第9回戸田舞ピアノ教室発表会

と き／11月13日(日) 15時開演

ところ／しるべつとホール

主 催／戸田舞ピアノ教室

入場
無料

○税に関する書道展

と き／11月18日(金)～24日(木)

※初日は13時から、最終日は15時まで。

ところ／しるべつと ギャラリー廊下

主 催／中標津町租税教育推進協議会

○中標津音楽センターピアノ科発表会

と き／11月19日(土) 13時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津音楽センター

入場
無料

○小野富美子・今利恵音楽教室ピアノ発表会

と き／11月20日(日) 11時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／小野富美子・今利恵音楽教室 ※招待制

入場
無料

○第27回市橋好子門下生ピアノ発表会

と き／11月23日(水・祝) 13時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／市橋好子ピアノ教室

入場
無料

○中標津えぞ鹿フェスティバル2022

農業被害のために獲らざるを得ないえぞ鹿の命について、考えてみませんか。

と き／11月26日(土)～27日(日)

10時～16時

ところ／しるべつと コミュニティホール

内 容／町内のえぞ鹿の状況展示、鹿肉ペットフードの販売、えぞ鹿革商品の展示販売、クラフト材料の販売（革各種）鹿革ワークショップ ほか

主 催／GGG Nakashibetsu実行委員会

入場
無料

○第48回中標津中学校吹奏楽部定期演奏会

と き／11月26日(土) 18時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津中学校吹奏楽部

問合先／中標津中学校（☎72-2626）

入場
無料

○しれとこ模型愛好会 第3回中標津展示会 「あなたの知らない模型の世界その3」

と き／11月27日(日) 10時～16時30分

ところ／しるべつと 展示室

内 容／プラモデル、ペーパークラフトなどを展示します。

主 催／しれとこ模型愛好会

入場
無料

○第28回島本真紀子門下生ピアノ発表会

と き／12月4日(日) 13時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／島本真紀子ピアノ教室

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

と き／12月3日(土) 13時開演
ところ／しるべっと 町民ホール

第258回 ロビーコンサート

『サクソとフルートのコンサート』

出演／チームSAX

プログラム／「Sweet Memorys」

「ひまわり」予定 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

しるべっと学園

受講生募集!

『パーティーデコレーション講座』

①親子でクリスマスデコレーション(壁アート)♪

②思い出に残る素敵な空間づくり講座♪

と き／①12月3日(土) 13時30分～15時

②12月9日(金) 19時～20時30分

ところ／しるべっと 第2研修室

講師／篠田 卓氏

(CBA世界公認バルーンアーティスト)

対象・定員／①親子(保護者)ペア 10組

②一般成人 15人

※定員を超えた場合は抽選

受講料／①1組 1,000円

②1人 1,000円

持ち物／スマホ・デジカメなど

(制作したものを撮影します)

申込期間／11月7日(月)～21日(月)



WEB申し込み

年越しそば打ち教室

今年もこの季節がやってきました!講師のサポートを受けながら、自分でそばを打ってみませんか?

と き／12月17日(土)

①午前部 9時30分～12時

②午後部 13時～15時30分

ところ／しるべっと 美術室

講師／中標津手打ちそば同好会会員

対象／小学生～一般成人

※小学生は保護者の参加が必要です。

定員／各部18人

※定員を超えた場合は抽選

受講料／一般 1,000円、中学生以下 500円

持ち物／エプロン、三角巾、タオル2枚程度

※マスク着用の上ご参加ください。

申込期間／11月7日(月)～12月7日(火)



WEB申し込み

申込・問合先／しるべっと (☎73-1131) ※休館日はWEB申し込みのみ受け付け。

第16期ナカシベツ大学「格子状防風林で見られる生き物たち」聴講生募集!

中標津一帯に広がる格子状防風林は、私たちの生活に欠かせない存在です。では、どんな生き物がいて、どんな場所として利用しているのでしょうか?

格子状防風林内での調査で観察された生き物について、写真などで紹介します。

と き／11月24日(木) 19時開始

ところ／しるべっと コミュニティホール

講師／中標津町地域おこし協力隊 藤岡 美紀氏

申込先／しるべっと (☎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

▼この時期になると、かつて公民館やしるべっとで開催していた菊花展を思い出します。町内の愛好者が育てた菊が数百鉢も展示され、会場は良い香りと鮮やかな彩りに包まれます。大きな花を三つ咲かせる大輪がずらり並ぶと、なかなか壮観な眺めで、町内外から大勢の方が見に来る人気が催しました。

菊の育成は大変に手間が掛かると聞きますが、愛好者の努力と、それを支える指導者の愛情が、毎年素晴らしい大輪の花を咲かせてくれたのでした。(和田)

各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべっと(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、11月7日(月)・21日(月)、12月5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。