

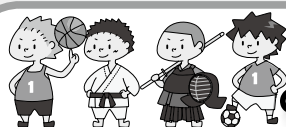
# らいふまっぴ

発行者／中標津町教育委員会 生涯学習課  
〒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

3

vol.287



## スポーツ少年団 団員募集!

| 少年団名                | 募集対象                               | 練習日程                                                                                | 練習場所                      | 用具・費用など<br>(各自で用意するもの)                                                                              | 会 費                                                        |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 中 標 津 水 泳<br>(競 泳)  | 小中高生<br>(25m泳げること)                 | 毎週火～金曜日<br>18:00～19:30<br>毎週土曜日<br>14:15～15:45                                      | 温水プール                     | ・キャップ<br>・ゴーグル<br>・ビート板                                                                             | 年会費 10,000円<br>月コース料<br>4,500円                             |
| 中標津スイム・ビート<br>(水 泳) | 小中高生                               | 火曜日(スタートコース) 16:15～17:15<br>水曜日(練習コース) 17:00～、18:00～、19:00～ 各1時間<br>※学年や泳力により変動します。 | 温水プール                     | ・水泳用具一式                                                                                             | 年会費 14,000円                                                |
| 中 標 津 町 剣 道         | 小学生                                | 毎週水曜日<br>18:00～19:30<br>毎週土曜日<br>9:30～11:30<br>※見学可                                 | 武 道 館                     | ①竹刀・竹刀袋4,000円程度<br>②剣道着・袴12,000円程度 ③防具一式38,000円程度<br>※①⇒②⇒③と上達具合に応じ段階的に<br>購入。<br>※防具は概ね小学校卒業まで使用可。 | 月会費 1,000円<br>(登録・保険料別)                                    |
| 中 標 津 町 柔 道         | 小中学生                               | 毎週水・金曜日<br>18:00～19:30                                                              | 武 道 館                     | ・柔道着<br>(7,000円～10,000円程度)                                                                          | 月会費 1,500円<br>(登録・保険料別)                                    |
| 中標津町空手道             | 小中学生                               | 毎週火・木曜日<br>18:00～19:30<br>※見学・体験随時                                                  | 武 道 館                     | ・空手道着<br>(8,000円程度)                                                                                 | 年会費 14,000円<br>(登録・武道館使用<br>料別)                            |
| 中標津ミニバスケットボール       | 小学生男女                              | 毎週火～金曜日 他<br>17:30～19:00<br>※男女別練習                                                  | 体育館など                     | ・バスケットシューズ<br>・スクイズボトル                                                                              | 月会費 1,000円<br>(小1～3)<br>月会費 2,000円<br>(小4～6)               |
| 中標津サッカー             | 小学生<br>※年齢問わず女子<br>団員も募集して<br>います。 | 毎週<br>月・水・土 他<br>※時間は学年や<br>時期により変動                                                 | 運 動 公 園<br>陸運動広場<br>体育館など | ・ボール<br>・シューズ<br>・レガース<br>・ドリンクホルダー など                                                              | 月会費 1,000円<br>(小1・2)<br>月会費 2,000円<br>(小3～6)<br>年会費 6,000円 |
| なかしべつラグビースクール       | 小学生                                | 原則毎週水曜日<br>17:30～19:00<br>毎週土曜日<br>10:00～12:00<br>(時間変更有) ※見学・体験可                   | 運 動 公 園<br>体育館など          | ・種目によって必要なもの                                                                                        | 新規年会費<br>12,000円                                           |

申  
込  
方  
法

- ・問い合わせ、申し込みはスポーツ少年団本部（総合体育館 ☎72-2316）まで。窓口で所定の用紙に記入のうえ申し込みください。
- ・年会費等の必要経費は申込後、各団の事務局から連絡がありますので、その際に納入方法等を確認し、納めてください。



## こんにちは、るるです。

昨年あたりから話題になっているHSPをご存じですか？「繊細さん・敏感さん」とも呼ばれている性格的な特徴の一つで、光、音、匂い、人の感情、場の雰囲気など刺激に敏感で疲れやすくなってしまう人のことです。他の人より刺激に過剰に反応してしまうため、心や身体が疲れやすくなってしまうことです。

実はこの特徴、子どもにもあるんです。子どもの場合はHSCといいますが、5人に一人が該当するといわれています。すぐに泣いてしまう、なかなか泣き止まない、ちょっとした事を怖がる、人見知りが激しいなど、ちょっと手のかかる子とされていることが多いです。刺激に対して反応している気持ちを否定しまうと、子どもは自信を無くしてしまいます。大切なのは気持ちに寄り添ってあげること。HSCは障がいでも病気でもなく、その子の個性です。他

人よりも物事を深く考えられることや、細かいことに気付けることは長所になります。

うちの子もHSCですが、その子の個性と考えて付き合っていくと特に大変なことはありません。とは言え、HSCは過敏さがあるためちょっと育てにくいと感じる親御さんが多いのも事実。毎日付き合っているとお母さんが疲れてしまうこともあるので、そんな時は一時預かりなどを利用してお母さんがリフレッシュする事も大事ですよ。

「NPO法人 子育てサポートネットる・る・る」は、みんなが笑顔で子育てできるようお母さんたちの子育てをサポートしています。

NPO法人子育てサポートネット る・る・る  
中標津町東14条北1丁目 ☎72-3259  
平日9時～17時まで  
(土日祝日はお休みです)

るるのHPはこちらから→



## 保護者の皆さまへ

# お子さまが安心安全にスマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子さまにスマートフォン等、インターネット接続機器を利用させる場合、保護者の方は次の点に充分注意してください。

### (1) 適切にインターネットを利用する

お子さまがSNSを通じた事件やトラブルに巻き込まれないよう、インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけ、正しく利用しましょう。

### (2) 家庭のルールを作る

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。お子さまと一緒に話し合い「利用は夜9時まで」など、ルールを具体的に決めておきましょう。

### (3) フィルタリングなどを設定する

お子さまが不用意に違法・有害サイトにアクセスして、事件・事故に巻き込まれないように、スマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定しましょう。

予防と対策には「インターネットトラブル事例集（2021年版）」を、ご活用ください。

[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/joho\\_tsusin/kyouiku\\_joho-ka/jireishu.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html)

■問合せ先／総務省 北海道総合通信局 情報通信部 電気通信事業課（☎011-709-2311 内線4704）

## 令和5年以降の中標津町成人式について

令和5年以降の本町における成人式の対象年齢は、成人年齢を20歳から18歳に引き下げることを内容とする令和4年4月1日施行の民法改正後においても、現在と同様の20歳とします。

なお、名称は「成人式」から「二十歳のつどい」に改め、開催時期はこれまでどおり1月7日とします。



問合先／社会教育係（☎73-3111 内線281）

## しらかば学園 学園生募集

期 間／令和4年5月から翌年3月まで  
毎月2回、いずれも水曜日

ところ／しるべっと（文化会館）

定 員／80人（超えた場合は選考基準により決定）

応募資格／原則、町内に居住する満60歳以上の方。

受講料／年間6,500円

申込方法／しるべっとにて配布する入学願書をご提出ください。

※願書配布開始：3月28日(月)

※申込締切日：4月22日(金)

問合先／しるべっと（☎73-1131）



## 4月1日からラジオ体操が始まります

期間中は原則毎朝開催します。体操を日課にして健康増進を図りましょう。どなたでも自由に参加いただけます。

期 間／4月1日～10月31日（予定）

時 間／6時30分から

会 場／しるべっと駐車場、西町会館前、ぷらっと前

問合先／中標津地区ラジオ体操会  
事務局（小玉 ☎72-3397）



【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

◎ジュニアミニテニスクラブ

幼・小・中学生対象

と き／3月26日(土) 9時30分～11時

◎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

◆ふまねっとで脳も体も元気に！

一般対象

と き／3月14日(月)・28日(月)

14時～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

◎会場はすべて総合体育館です。



問合先 〒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

冬の運動不足解消と、健康維持に! ..... **無料開放!**

## 330°アリーナ「ランニング・ウォーキングコース」

対象期間：4月29日(金・祝)まで

対象曜日：3月/毎週 火・木曜日 4月/毎週 月・水・金曜日 ※祝日含む、休館日除く

・利用の際は必ず受け付けをしてください。

・期間中でも大会等により、ご利用いただけない場合があります。

なかなか健康なかしべつ ..... **4月5日(火) 申込開始!**

## ジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診

目的/1. ジュニアスポーツ選手に特化した体力測定を実施します。全国平均から同学年・同競技選手との比較ができるため、体力・競技力向上の機会となります。

2. 成長期に起こりやすいスポーツ障害をエコー検診で早期発見します。関節可動域や動きの評価に基づいた正しいストレッチ方法を学び、ケガを未然に防ぎます。

と き/【1日目】5月7日(土) 15時～18時 (受付：15時～17時)

【2日目】5月8日(日) 9時～16時 (受付：9時～11時、13時～15時)

ところ/総合体育館 メインアリーナ

対象/スポーツ少年団・運動部などに所属する小・中・高校生

①小学1～4年生 ②小学5～中学3年生 ③高校生

内容/①…形態測定(身長・体重など4種目)、体力測定(走力・ジャンプ力など6種目)

②…①の項目+エコー検診+フィジカルチェックに伴うストレッチ指導

③…①の項目+フィジカルチェックに伴うストレッチ指導

定員/① 150人(小学1～4年生)

② 120人(小学5～中学3年生)

③ 50人(高校生)

参加料/①無料(町内外問わず) ※町外は根室管内のみとする。

②③町内⇒個人300円 団体(3人以上)：200円/人

町外⇒個人500円 団体(3人以上)：300円/人

申込期間/4月5日(火)～25日(月)

※定員に達し次第締め切り

申込方法/所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて体育館受付窓口へ提出ください。

問合先/総合体育館 (☎72-2316)

### ★同日開催★

5月8日(日)には「成長期スポーツ検診解説セミナー」も開催予定です。  
※詳細は本紙4月号に掲載します。

2022年

## 第14回 なかしべつ330° 開陽台マラソン中止のお知らせ



実行委員会では開催に向けて準備を進めてきましたが、現在の新型コロナウイルス感染症の拡大状況では「参加選手・大会運営スタッフの安全確保が困難」と判断し、大変残念ですが大会開催の中止を決定いたしました。

参加を楽しみにされていた皆さん、関係各位には心よりお詫び申し上げます。

問合先/実行委員会事務局 総合体育館 (☎72-2316)

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。



## 春休み子ども映画会「千と千尋の神隠し」

と き／3月21日(月・祝) 9時30分～11時35分 ※開場は上映の30分前から

ところ／しるべっとホール

入場料／無料

対 象／小学生と保護者（令和4年3月時点）

申込期間／3月16日(火)まで

申込方法／図書館カウンターまたはメールで受け付け

※メールでお申し込みの方は、QRコードを読み取り必要事項を入力し、送信ください。

※定員に達した場合は、締め切る場合があります。（席数：350席）

- 当日はマスクのご着用をお願いいたします。
- 感染症の流行状況により、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。



©2001 Studio Ghibli・NDDTM



映画会申し込み専用QRコード

### 読書週間古本市 開催中止のお知らせ

このたび、開催を延期としていた上記イベントについて、ご来場者および関係者の新型コロナウイルス感染防止や安全確保を考慮し、誠に残念ではありますが、今年度の開催を中止することといたしました。

イベントを楽しみにされていた皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

青空本の広場実行委員会  
事務局：図書館（☎73-1121）

### としょかん人形劇 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑み、3月20日(日)に開催を予定していた上記イベントを中止いたします。

イベントを楽しみにされていた皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解をいただきますよう、お願いいたします。

問合せ先／図書館（☎73-1121）

### 蔵書点検による特別休館 期間変更のお知らせ

2月28日から3月4日に点検を前倒しで実施したため、3月8日(火)より通常開館いたします。

## 新規会員を募集中「郷土館友の会」

郷土館友の会（中標津の自然を知ろう会）は、地域の自然・歴史・文化について楽しく学ぶ団体です。植物標本づくりや野鳥観察、エゾリンドウの保護増殖、遺跡の発掘調査など、主に野外で幅広い活動を行っています。新規会員を募集していますので、関心のある方は下記問合せ先までご連絡ください。

活動日／年間約15回 年会費／2,200円（傷害保険料含む）  
問合せ先／学芸係（☎73-3111 内線268）

※現在は新型コロナの影響で会の活動は休止しています。  
今後状況を見ながら活動を再開します。



中標津町郷土館ホームページ：<http://www.aurens.or.jp/~nakakyou/>  
中標津町郷土館フェイスブック：<https://www.facebook.com/nakakyou/>

郷土館（☎72-2190）

## 開陽台セミナー「木下祐菜 サクソフォンコンサート in中標津」

と き／3月15日(火) 18時30分開場 19時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

入場料／大人1,000円 高校生以下500円

※全席自由席、税込み、当日200円増し。

プレイガイド／しるべっと、よしや楽器

主催／開陽台セミナー実行委員会

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

開催間近!!



出演／

木下 祐菜 (サクソフォン／中標津町出身)

中村 望未 (ピアノ)



### — プログラム —

♪アリオートとプレスト (J.バーンズ)

♪ソナチネ (C.パスカル)

♪ニューヨークからの4枚の絵より

(R.モリネッリ) ほか

## なかしべつ映画上映会「花束みたいな恋をした」

しるべっとホールのスクリーンで、話題の映画を楽しみませんか? 菅田将暉さんと有村架純さんが共演し、大ヒットしたラブストーリー。3月11日に授賞式が行われる「第45回日本アカデミー賞」において、優秀主演男優賞・優秀主演女優賞・優秀音楽賞の受賞が決定しています♪

出演／菅田将暉、有村架純、清原果耶、オダギリジョー、戸田恵子、岩松了、小林薫 ほか

開催間近!!

と き／3月21日(月・祝)

〈昼の部〉13時開場 13時30分～15時34分上映

〈夜の部〉18時開場 18時30分～20時34分上映

ところ／しるべっとホール

入場料／一般1,000円 高校生以下700円

※全席指定、税込み、当日の割増料金なし。

※未就学児童は保護者同一席にかぎり無料。

プレイガイド／しるべっと、標津町生涯学習センターあすばる、別海町中央公民館 (平日9～17時のみ)



©2021『花束みたいな恋をした』製作委員会

## 山内恵介 ヨンサート

2022 ～北海道ツアー～

と き／5月14日(土) 13時45分開場 14時30分開演

ところ／しるべっとホール

入場料／S席7,500円 A席3,500円 ※全席指定、税込み



プレイガイド／

- ① しるべっと窓口
- ② チケットぴあ Pコード：208-033
- ③ ローソンチケット Lコード：12491
- ④ 道新プレイガイド ☎0570-00-3871
- ⑤ エーダッシュ ☎011-533-7711

※④⑤はチケット宅配あり (送料別途)

チケット販売中!!



このマークがついている事業では、電話予約(☎73-1131 (しるべっと))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。



託児室

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。

## 中標津町文化スポーツ振興財団 創立30周年記念 半崎美子「明日を拓こう～5周年記念北海道ツアー2022～」

“ショッピングモールの歌姫” 半崎美子さんのメジャーデビュー5周年を記念した北海道ツアーを、しるべっとホールで開催します♪

**チケット販売は  
4月開始予定**

**半崎美子** 札幌出身のシンガーソングライター。大学中退後に上京、パン屋に住み込みで働きながら曲を書き続ける。

全国のショッピングモールをまわり歌い続け、2017年にメジャーデビュー。NHKみんなのうた「お弁当はこのうた～あなたへのお手紙～」や「サクラ～卒業できなかった君へ～」が話題となり、有線新人大賞を受賞。



と き／6月16日(木) 19時開演 (予定)

ところ／しるべっとホール

主 催／HBC北海道放送

共 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

## しるべっと イベントの中止・延期について

新型コロナウイルス感染拡大による臨時休館に伴い、下記イベントを中止・延期しています。

「第17回 子どもステージ in しるべっと」 → 中止 ※当初3月6日(日)予定

「中標津ゆかりの芸術展 栗澤径水 ― 径水の書 ―」 → 3月8日(火)～12日(土)17時 に延期

## 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。

### ○かきぞめ展示会

と き／3月10日(木)～13日(日)

※初日は13時から、最終日は17時まで

ところ／しるべっと ギャラリー廊下

主 催／日本習字 大志・青露教室

**入場  
無料**

### ○中標津ボードゲーム会 平日会

と き／3月11日(金) 18時～21時

ところ／しるべっと 第2研修室

参加料／一家庭300円 (高校生以下無料)

※中学生以下保護者同伴、

途中入退場可

主 催／中標津ボードゲーム会

問合先／谷島 (☎090-8271-5795)

### ○中標津東小学校スクールバンド部 第11回定期演奏会

**入場  
無料**

と き／3月13日(日) 13時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／中標津東小学校スクールバンド部育成会

問合先／メール (showtomo1980@gmail.com)

※入場券が必要です。

### ○北海道中標津高等学校合唱部 第35回定期演奏会

と き／3月20日(日) 14時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／北海道中標津高等学校合唱部

問合先／中標津高等学校 (☎72-2059)

※入場券が必要です。

**入場  
無料**

### ○ヒップホップキッズ (令和4年度新会員)

対象者／小学1年生から6年生の女子

例 会／毎週水曜日 しるべっと

**会員募集** いつでも見学・体験可能です♪

問合先／吉田(☎090-9082-7740) ※17時以降

【1・2年生】15時30分～ 【3・4年生】16時30分～ 【5・6年生】17時30分～



## SHIRUBE 2022

開催場所が変更になりました！

感染症対策を徹底するため、開催場所が『しるべと』および『しるべと前広場』へ変更になりました！出演アーティスト第2弾も発表！感染症対策により開場開演が変更になることがありますので、必ず最新情報を公式HPなどでご確認の上ご来場ください。

と き／6月4日(土)、5日(日) ※以下、時間は共通。

11時開場 13時開始 20時終演予定

ところ／しるべと ほか

出 演／THE BOYS&GIRLS、KALMA、FREE KICK 【第2弾アーティストは以下の3組！】

公式HP



## NOT WONK (苦小牧)



## 四星球(徳島)



## ズーカラデル (東京)



入場料／1日券 各6,500円 通し券11,000円 学生チケット各1,000円 (小中高生対象)

※未就学児入場無料。中学生以下は保護者同伴が必要。

中標津町窓口(しるべと) 販売割引あり…1日券 各5,500円、通し券10,000円

主 催／SHIRUBE制作委員会

協 力／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

## 緑の少年団 団員募集!! なかしべつ冒険クラブ



大自然をフィールドに、たくさんの  
楽しい思い出を作りましょう！

活動内容／毎月2回程度。(土日に野外活動を1回。平日に屋内で  
事前学習等を1回)

募集対象・定員／町内の小学1～6年生 10人程度(先着順)

締め切り／電話にて3月25日(金)までにお申し込みください。入団案  
内を送ります。第1回目の活動は4月18日(月)を予定して  
います。

会 費／年会費12,000円、育成会費2,000円、その他帽子・スカーフ代等がかかります。

申込・問合せ先／事務局(桐島) ☎72-4250

※くわしい活動内容はホームページをご覧ください。

<http://boukenclub2004.web.fc2.com/>



## 編集後記

▼ 先日5年ほど過ごした住  
居から転居をしました。実  
家を離れてから一番長く住  
んでいましたが、これまで  
引越した回数をふと数え  
てみたら、7回目でした。  
7回目ともなれば、手練  
れの域ではないかと思ひ  
ましたが、記憶にないのに  
現実にある荷物が大量で、  
荷造りと荷運びでくたく  
たに。  
不要なものを少しずつ  
処分しようと思った、冬の  
引越でした。(三浦)

## 各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべと(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、3月7日(月)、22日(火)、4月  
4日(月)です。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。

◎上記各施設は新型コロナウイルスの感染拡大に伴  
い、3月6日(日)まで臨時休館としています。