

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

4

vol.288



こどもの読書週間「ひとみキラキラ 本にドキドキ」



4月23日～5月12日は、こどもの読書週間です

★特別展示★

「ゆめがキラキラ! まほうにドキドキ! ファンタジーの本」

魔法使い・伝説の生き物などが登場する、児童文学や絵本を集めて展示・貸し出しします。

期 間／4月23日(土)～5月15日(日)

★春のえほん福袋★

何が入っているかは、開けてからの楽しみ! 3冊セットで貸し出しします。

期 間／4月23日(土)～5月15日(日)

★ぬいぐるみおとまり会★

ぬいぐるみのおはなし会のあと、ぬいぐるみたちは図書館におとまりして大冒険?!

ぬいぐるみたちのおとまり会の様子を、写真に撮ってプレゼントします♪



と き／5月14日(土) 14時～14時30分

ところ／しるべと 町民ホール

対 象／町内在住の赤ちゃん～小学6年生

定 員／10人 ※定員を超える場合は抽選

申込期間／4月23日(土)～5月5日(木・祝)

※ぬいぐるみは1人1つまで

※ぬいぐるみのお迎えは5月15日

(日)14時から

★みんなのおはなし会★

読み手参加型のおはなし会で、すゝ本を読んでいただける方を募集しています。

(年齢・性別問わず)を募集しています。

と き／4月23日(土) 14時～14時15分

ところ／図書館 おはなしコーナー

読み手申込期間／4月11日(月)～20日(水)

※18日(月)は休館日のため

申込不可

読み手定員／3人程度

★1日司書体験★

カウンター体験や図書館探検をします!

と き／4月24日(日)

①10時15分～

②11時15分～

③13時30分～

④14時30分～

⑤15時30分～

※各回30分

ところ／図書館

対象・定員／町内在住の小学生・各回2人

※定員を超える場合は抽選

申込期間／4月11日(月)～17日(日)

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

4月の展示

一般展示 『今日から始めよう♪』

新しい季節は何かを始めたくになります！やりたいこと、図書館の本で探してみませんか？

児童展示 『春がきた♪』

わくわくドキドキ出会いの春♪この季節にピッタリな本が大集合します！



としょかんの 『おはなし会』

絵本や手遊びをして楽しい時間をすごしませんか？赤ちゃんから参加できます♪

と き／毎週水曜日 10時30分～
毎週土曜日 14時～

ところ／図書館 おはなしコーナー

スクールバスの特例利用について

スクールバスの運行地域にお住まいの方が通院等をする場合には、スクールバス（登校便に限る）の特例利用ができます。

ただし、登校時間に合わせた通学用のため、定員・乗車コース・乗降場所・乗車時間が決められています。また、利用には申請が必要です。希望される方は、下記までご相談ください。

連絡先／学校教育係（☎73-3111 内線272）



ロビーコンサート

開催日時／原則、土曜日13時開演です。

内 容／ジャンルは問いませんが、大音響を伴わないもので、ロビーでの演奏、発表に相応しいものの。

その他／感染症対策を行いながら実施します。また、出演はボランティアです。

なお、開催日はロビーコンサート開催可能日の中で、日程調整を行い決定します。

問合せ先／しるべつ（☎73-1131）

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

参加団体募集中

ところ／しるべつ 町民ホール

郷土館発！ なかしべつ学

vol.189

定例自然観察会の休止について

町民の皆さんに丸山公園の動植物を紹介する定例自然観察会。開始から10年以上を経過し、身近な自然に関する知識や楽しみ方を多くの方にお伝えするという、当初の目的は果たせたものと感じています。そのため本事業は昨年度をもって、一旦休止することとしました。

なお、郷土館内の「丸山公園いきもの掲示板」では、引き続き動植物の最新情報をお知らせしますので、ぜひ園内散策の際にはお立ち寄りください。

問合せ先：学芸係（☎73-3111 内線268）

交流センター 登録団体受付中

新規の団体も随時募集しています

交流センターは文化活動から軽スポーツまで、幅広く活動できる施設です。現在、令和4年度登録団体の受け付けを行っています。定期的に施設を利用するには、団体の登録申請が必要です。申請書は交流センターまたはしるべつ窓口でお求めください。

問合せ先：交流センター（☎78-2270）

町の組織機構見直しで課名係名が変更

4月1日より教育委員会では下記の課名係名が変更となりました。

生涯学習課 → 社会教育課
生涯学習指導班 → 社会教育指導班



児童館からの お知らせ

< 第40回じどうかん祭り 実行委員の募集 >

と き／9月30日(金)～10月2日(日)

ところ／中標津町児童館・児童センター

町では、子どもたちの自主性・創造性・発想力を豊かにすることを目的として、企画の段階から子どもたちの意見を取り入れ、子どもの参画を主体とした「じどうかん祭り」を実施しています。

子どもたちがいきいきと活動し、楽しめるお祭りを一緒に盛り上げ、お祭りの企画や運営に携わる実行委員を募集しています。また、中高生実行委員も募集しています！

今年は開催第40回目です。どんな楽しい内容のお祭りにするかを、子どもたちと一緒に考えていきませんか？

○募集対象 じどうかん祭りの趣旨に賛同する個人・団体。サークルや部活動も可。

○申込先 各児童館・子育て支援課

※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。

< 令和4年度チャイルドアドバイザー募集 >

児童館および児童センターでは、次世代を担う子どもたちの豊かな人間性と創造性を育む指導者として活動する「チャイルドアドバイザー」を募集しています。趣味や特技などを通じて、子どもたちに自分たちの経験や想いを伝えてみませんか？

昨年度は、手芸、将棋、囲碁、お手玉、剣舞・詩舞、琴、三味線などを教えていただきました。ジャンルは問いません。個人および団体でも登録することができます。

登録は随時受け付けていますが、5月から活動するためには4月22日(金)までの登録をお願いします。

申し込みは各児童館でもできます。くわしくは子育て支援課(☎73-3111 内線230)まで。

なかなかコンディショニング

成長期スポーツ検診 編



体調に関わる多くの要因を良好に整えることを『コンディショニング』と表しますが、私は日ごろ、運動(トレーニング)を用いたコンディショニング指導を担当しています。お話しの機会をいただいたので、今回は『成長期スポーツ検診』(8ページ参照)について触れたいと思います。

この検診で行う『フィジカルチェック』では主に、「関節の柔らかさ、体の使い方」を調べます。スポーツ動作のみならず、人が動く為に主要な関節とされる、肩・肘・股・膝・



足などの「関節可動域」と、それらが正しく使われているかの「姿勢や動き」を確認します。もし、関節の動く範囲(可動域)に制限があり、その原因が筋肉にある場合は、関係する筋の正しいストレッチ(伸長)方法をアドバイスします。反対に過剰な可動域(柔らかすぎる)の場合には、関節を守る(安定させる)為の運動を提案することもあります。

いずれにしても、選手自身が「自分の体を知る」ことがきっかけとなり「もっと速く」「もっとしなやかに」「もっと力強く」などの「こうなりたい」に近づくサポートをしたいと考えています。

なぜ検診対象者が小学5年生からなのか、その年代まではどのような運動が必要かについては、『成長期スポーツ検診解説セミナー』でくわしく学ぶことが出来ます。また、次の機会にはこちらでも紹介しますね。

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

財団主催事業

参加者募集!

○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）

事業名	クロール教室Ⅰ		
内容	顔付けや潜ることのできない方から楽に長く泳げるようになりたい方まで、どなたでも参加でき、泳力に合わせてグループを分けて指導を行います。		
とき	5月10日～6月28日 19時～20時 毎週火曜日 全8回		
ところ	温水プール	定員/対象	20人/町内在住の中学生以上
受講料	高校・一般	申込期間	4月6日(水)～30日(土)
	中学生		

第34回中標津ソフトバレーボール大会

参加者募集!

と き/5月29日(日) ところ/総合体育館

対 象/町内在住の一般男女 参加料/1チーム：2,000円

申込方法/申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館窓口へ申し込みください。

※申込用紙は総合体育館窓口で配布しています。

締切日/5月13日(金)

主 催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

主 管/中標津町ソフトバレーボール連盟

令和4年度 総合体育館「夜間種目別開放」のお知らせ

申込受付は各種目10分前までに済ませてください。種目により相コートまたは抽選となる場合があります。種目別開放の開始時間に利用が1チーム(人)も無い場合は、一般開放となります。

【メインアリーナ】

区分	日	月	火	水	木		金	土
			全面	全面	A面	B面	全面	全面
19時～20時30分	一般開放	一般開放	バレーボール	フットサル ※1	バスケット (ミニバス)	卓球	バドミントン	一般開放 ※2
20時30分～21時45分			バドミントン		バスケット (一般)	ソフトバレー	バレーボール	

※1 フットサルは19時～、20時30分～それぞれで受け付けが必要となります。

※2 11月～4月の間、土曜日の19時～21時45分までの時間帯は、ソフトテニスとテニスの種目別開放を隔週で設けます。

【サブアリーナ】

区分	日	月	火	水	木	金	土
19時～20時30分	一般開放	一般開放	ソフトバレー	ソフトテニス テニス ※3	バスケット (ミニバス) (一般)	フットサル ※4	一般開放
20時30分～21時45分			卓球		ニュースポーツ		

※3 水曜日はソフトテニスとテニスの種目別開放を隔週で設けます。

※4 フットサルは19時～、20時30分～それぞれで受け付けが必要となります。

夏季スポーツ施設

オープン予定日のお知らせ!



※使用時間・使用方法については、らいふまっぷ5月号でお知らせします。
 ※天候やコンディションにより、オープン日が変更になる場合があります。

施設名		オープン予定日	問合せ先
町営テニスコート		5月1日(日)	総合体育館 (☎72-2316)
町営ふれあいテニスコート			
町営野球場		5月8日(日)	
運動公園	第1球技場・第2球技場	6月1日(水)	
	スピードスケート場広場	5月7日(土)	
	第1球場・第2球場	5月1日(日)	
パークゴルフ場 森林公園、正美公園、ゆめの森公園		5月1日(日)	都市施設管理センター (☎72-0471)

町パークゴルフ場

シーズン券の事前受付中止のお知らせ

「緑ヶ丘森林公園パークゴルフ場」および「正美公園パークゴルフ場(計根別)」の利用シーズン券申し込みについて、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**事前受付は中止とします。**

シーズン券申し込みは、**各パークゴルフ場オープン後**、当該ゴルフ場で受け付けします。

○申し込みに必要なもの

- ・申込用紙(管理事務所窓口にあります)
- ・利用者の顔写真(たて3cm、よこ2.5cm)
- ・シーズン券料金

○料 金

両パークゴルフ場共通シーズン券 7,750円

正美公園パークゴルフ場単独シーズン券 3,750円

※障がいのある方は免除となりますので、手帳等を提示ください。

※料金は申込時にお支払いいただきます。

問合せ/道立ゆめの森公園管理事務所(☎72-0471)



【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/4月9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/4月11日(月)・25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

航空自衛隊北部航空音楽隊コンサート 中標津公演

と き／6月12日(日) 14時15分開場 15時開演 ところ／しるべっとホール

入場料／無料（入場券が必要） ※全席指定、未就学児入場不可。

申込方法／入場無料ですが事前申し込みが必要です。次の方法でお申し込みください。



◆郵便はがきでのお申し込み

次の事項を明記のうえお申し込みください。

- ①代表者氏名 ②住所 ③電話番号
④同伴者全員の氏名（同伴者2人まで）

<あて先>〒086-1002 中標津町東2条南3丁目

◆WEBでのお申し込み

専用サイトから
お申し込みください。



しるべっと内「航空自衛隊コンサート」担当係宛

申込期間／4月15日(金)～5月18日(水) ※はがきの場合は5月18日消印有効

当落結果／応募多数の場合は抽選となります。

<当選者>5月30日以降に順次入場券を発送。 <落選者>5月27日までにご連絡します。

注意事項／○お申し込み1件につき、代表者含め**3枚までお申し込み**できます。

○お申し込みは1人1回限りとし、代表者または同伴者として同一名義で複数枚お申し込みされた場合は無効となります。

○複数枚の入場券を希望する場合は隣席配券となります。

○座席位置は事務局により厳正な抽選を行い決定します。（**2階席配券となる場合があります**）

○本公演は**座席間隔を空けずに実施**します。

そ の 他／○申込期間終了後、座席に空きがある場合は5月29日(日)9時より、しるべっと窓口にて入場券を配布します。

○車いす席、付添席を希望される方は、しるべっと（☎73-1131）までお問い合わせください。

主 催／（一財）中標津町文化スポーツ振興財団

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～」

令和元年度に延べ4,164人を動員したコンサートツアーを、
しるべっとホール含め道内4地区で開催します♪



と き／6月16日(木) 18時開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／4,500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

チケットぴあ Pコード：212-937

ローソンチケット Lコード：12711

チケット発売日／4月15日(金) 10時

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



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。



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。

山内恵介 コンサート

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／しるべつとホール
 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 しるべつと窓口
 - 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!!

SHIRUBE 2022

チケット販売中!!

出演アーティスト第3弾を発表! 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) 両日とも11時開場 13時開始 20時終演予定
 ところ／しるべつと **開催場所が変更になりました**

出 演／THE BOYS&GIRLS、KALMA、FREE KICK、NOT WONK、四星球、ズーカラデル

公式HP



フラワーカンパニーズ (東京)



第3弾アーティスト

金子智也 (札幌)



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(しるべつと) 販売割引あり … 1日券 各5,500円、通し券10,000円

プレイガイド／しるべつと ほか

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

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。

○春のボードゲーム会

と き／4月9日(土) 10時～21時
 ところ／しるべつと 展示室
 参加料／一家庭500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)

○第35回阿部京子門下生ピアノ発表会

と き／4月29日(金・祝) 13時30分開演
 ところ／しるべつとホール
 主 催／阿部京子ピアノ教室

入場
無料

○カナダ・アラスカ・氷河・オーロラ 撮旅 ～小泉恒男写真展～

と き／4月21日(木)14時～30日(土)14時
 ところ／しるべつと
 展示室、ギャラリー廊下
 主 催／小泉恒男

入場
無料

○2022年度

ピティナ・ピアノステップ中標津地区

と き／4月24日(日) 10時開演(予定)
 ところ／しるべつとホール
 主 催／なかしべつキラキラ星ステーション
 ※入場制限あり
 問合先／津田(☎090-2071-5916)

入場
無料

なかなか健康なかしべつ

参加者募集!

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等を学び、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／①150人(小学1～4年生) ②120人(小学5～中学3年生) ③50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

申込締切／4月25日(月) ※定員に達し次第締め切り



成長期スポーツ検診 解説セミナー 聴講者募集中!

とき／5月8日(日) 10時～12時 (受付開始：9時40分)

ところ／総合体育館 多目的室

内容／『成長期のスポーツ障害を、いかにして予防するか』

講師：スポキチクリニック院長 伊藤 雄人 氏 (スポーツ整形外科医)

『小学校体育で大切にしていること ～年代に合わせた指導内容について～』

講師：中標津町立中標津東小学校 主幹教諭 荒井 健 氏

対象／子どもの運動指導に携わる方・保護者・興味のある方

定員／30人 ※先着順 参加料／500円

申込締切／5月7日(土) ※定員に達し次第締め切り



3ページの「なかなかコンディショニング」も、あわせてお読みください。

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)

編集後記

▼4月は新年度の始まりで、新しい環境にやる気がわいたり、不安になったり、心も身体も忙しい時期です。この時期によくあるのが、はじけだして「この場面、やい、早く打ち解けたい」と考えてしまったり、多いのでは、ないでしょうか。明るく積極的に話しかけることは良いことですが、自分とのことばかり話すのではなく、相手の話に耳を傾ける方がより早く打ち解けることができるので、ぜひ相手の話を聞く姿勢を心がけてみてください。(佐々木)

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、4月18日(月)、5月2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。