

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

5

vol.289



航空自衛隊北部航空音楽隊コンサート 中標津公演

青空のようにさわやかな演奏をしるべっとホールでお楽しみください！



入場券申込受付中！

クラシック、ポピュラー
ミュージックなど、皆さ
んが楽しめるプログラ
ムを予定しています♪



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／入場は無料ですが、事前のお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

申込締切日／5月18日(水) ※はがきの場合は5月18日消印有効

当落結果／お申し込み多数の場合は抽選にて当選者を決定します。（先着順ではありません）

<当選者> 5月30日以降に順次入場券を送付。 <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。

○座席位置はすべて抽選で決定します。（**2階席配券となる場合があります**）

○複数枚の入場券を希望する場合は隣席配券となります。

○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

道立ゆめの森公園だより

ゴールデンウィークから屋外施設がオープンしました。雨の日でも、人工芝のアリーナで遊ぶことが出来ます。今年も、ゆめの森公園で、思い切り遊んでください。※最新情報は下記、ゆめの森公園日記、フェイスブックを、ご覧ください。

- 屋外遊具（グレードアップしたローラースライダー、リニューアルしたターザンロープのほか、ネット渡り、トロッコ、トランポリン、イカダなど）
- デイキャンプ場（日帰りキャンプ） ○イベント広場
下記の施設については、次の予定でオープンします。
- 多目的芝生広場 5月上旬 ○パークゴルフ場 5月1日
※芝生の状況によって変更することがあります。

◆パークゴルフ場の使用料・利用時間◆

使用料／1人1日 310円
・中学生以下～無料 ・障がいのある方～免除
回数券／6枚つづり 1,550円
貸しクラブセット／1人1日 100円
利用時間／5月～8月 6時～19時（クラブハウスは6時～18時）
9月～10月 6時～18時（クラブハウスは6時～17時）



くわしい問い合わせは、道立ゆめの森公園管理事務所（☎72－0471）へ。

ゆめの森公園日記 <http://yumemori.jugem.jp/>
フェイスブックページ <http://www.facebook.com/yumenomori/>

なかなかコンディショニング

成長期のトレーニング 編

330°アリーナトレーニング室では、マシントレーニングの使用は高校生からとされており、小中学生にはマシンを使用しない『自分の体を支える運動』を紹介しています。マシンを使えないことにがっかりさせてしまうことがありますが、これには子どもの体を守る大切な理由があります。

お子さんの骨をレントゲンで見たことのある親御さんは、折れているはずのない骨に隙間がある？と驚いた経験もあるのではないのでしょうか。これは『骨端線（こったんせん）』というもので、骨の成長をつかさどる重要な役割を持っています。骨端線の表面（軟骨）部分は強度が弱く、強い負荷では傷つきやすいため、骨に最大に近い負荷（5RM＝5回実施するのがやっと）をかける時期は、思春期の二次性徴終了後が理想だと言われています。この時期は、身長が発育がピークを過ぎたところで個人差（男子は髭が生えるころ、女子は初潮のころ）はありますが、高校入学後を目安に

するのがよいとされています。また、成長期の軟骨障害は小学5年生から中学1年生ごろに発症することが知られており、軟骨が壊死している（無症状）病態を早期発見するためにも、野球以外のスポーツの選手にも肘の検診（成長期スポーツ検診）をお勧めしています。

また、身長が伸びる時期（骨端線が閉鎖するまで）には骨の成長スピードに筋の成長が追い付かず、相対的に体が硬くなったと感じる時期でもあります。筋肉の伸びにくさは、関節の硬さに影響するので、検診に含まれるフィジカルチェックでは理学療法士が『関節可動域や動き』を評価し、必要なストレッチ方法を提案します。次回は子どもの運動遊びの重要性について、ご紹介します。

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 →



夏季スポーツ施設がオープンします

～屋外でスポーツを楽しみましょう!!～

春風に乗って桜の便りが届く季節となりました。豊かな自然に囲まれて、競技・観戦を楽しみませんか。

施設名		オープン予定日	使用時間	使用にあたって
テニスコート	町営テニスコート	5月1日(日)	9時～21時45分 ・第1、第3月曜日は閉場 ☆夜間照明あり	・必ずテニスシューズを着用してください。
	町営ふれあいテニスコート		9時～日没 ・第1、第3月曜日は閉場	・必ず総合体育館で受け付けをしてください。
町営野球場		5月8日(日)	5時～22時 ☆夜間照明あり	・事前の申し込みが必要です。 (申込先：総合体育館)
運動公園	第1球技場	6月1日(水)	9時～21時45分 ☆夜間照明あり	・事前の申し込みが必要です。 (申込先：総合体育館)
	第2球技場			
	スピードスケート場広場	5月7日(土)	9時～日没	・管理棟で受け付けをしてから使用してください。
	第1球場 (みどりの里球場)	5月3日 (火・祝)	5時～日没	・事前の申し込みが必要です。 (申込先：総合体育館)
	第2球場 (りんどう球場)			
森林公園 パークゴルフ場		5月1日(日)	※コース 5時～日没 ※クラブハウス 6時～18時(5～8月) 6時～17時(9～10月)	・クラブハウスで受け付けをしてから使用ください。 ・コース内に犬を放さないでください。
正美公園 パークゴルフ場				
ゆめの森公園 パークゴルフ場			※コース 6時～19時 ※クラブハウス 6時～18時(5～8月) 6時～17時(9～10月)	

※天候やコンディションにより、使用できない場合があります。

※運動公園施設は夜間の専用申し込みがない場合、17時に閉門します。

問合せ先

- ・テニスコート、町営野球場…………… 総合体育館 (☎72-2316)
- ・運動公園…………… 運動公園管理棟 (☎72-8003)
- ・パークゴルフ場…………… 中標津都市施設管理センター (☎72-0471)

財団主催教室



参加者募集中!!

ちびっこスポーツスクール（前半クラス・後半クラス） 全13回			
日 程	水慣れ（5回） 6月8日(水)～7月6日(水)	前半／15時～15時50分 後半／16時15分～16時50分	
	運動遊び（3回） 9月7日(水)～21日(水)	前半／14時45分～15時45分 後半／16時～17時	
	スピードスケート（3回） 1月10日(火)～12日(木)	前半／13時30分～14時30分 後半／15時～16時	
	長靴アイスホッケー（2回） 前半／1月18日(水)・19日(木) 後半／1月25日(水)・26日(木)	前半・後半とも15時～16時	
対 象	年長幼児（令和5年度4月小学校入学予定者）	定 員	各20人
受 講 料	6,000円	申込締切日	5月22日(日)

キッズベーシックスイムⅠ

と き	【火曜日クラス】6月7日～8月16日 【木曜日クラス】6月9日～8月18日 両クラスとも17時30分～18時30分 全10回		
と ころ	温水プール	対象・定員	小学1～2年生・各20人
受 講 料	4,300円（保険料込み）	申込締切日	5月17日(火)

申し込みについて

- 総合体育館、プール窓口、グーグルフォームでお申し込みください。（電話・FAX不可）
- 申込時に前半クラス・後半クラス、また、火曜日クラス・木曜日クラスを選択ください。
- 定員を超えた場合は主催者にて抽選を行ないます。なお、少人数の場合は中止となることがありますので、ご了承ください。
- 保険料は受講料に含まれており、主催者側で加入手続きを行ないます。

教室受講決定の発表方法について

- 申込時に受付番号を配布します。締切日の翌々日13時から、温水プール・総合体育館の施設入口と財団ホームページに、受講決定者の番号を掲示（掲載）します。
- 受講決定の方は掲示内容をご確認のうえ、手続きをお願いします。
- 電話およびメールでの連絡はいたしませんので、ご注意ください。



ちびっこスポーツ キッズベーシック

第46回 中標津バドミントン大会

参加者募集

と き／6月19日(日) ところ／総合体育館
 対 象／町内に居住する中学生以上のバドミントン愛好者
 種 目／ダブルス（1部・2部・3部）
 詳細は開催要項でご確認ください。
 参加料／一般：1,000円（1人）
 高校生以下：500円（1人）
 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／6月5日(日)
 主 催／（一財）中標津町文化スポーツ振興財団
 主 管／中標津バドミントン大会実行委員会

トレーニング講習会

受講者募集

内 容／①初級講習（マシントレーニング体験会）
 ②中級講習（フリーウェイトトレーニング体験会）
 と き／各講習毎月1回 14時～14時45分
 ※実施日については、前月までに予定カレンダーを掲示しますので、都度ご確認ください。
 と ころ／総合体育館 トレーニング室
 定 員／各回2人まで
 対 象／興味のある方どなたでも（軽運動が可能な方）
 料 金／トレーニング室利用券1回分
 （一般120円、65歳以上80円）
 申込方法／実施当日の午前中までに総合体育館へご連絡ください。

特別展示

春のえほん福袋

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 期間／5月15日(日)まで ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

5月の展示

図書館のご案内・利用について



NHK「真打ち競演」 公開収録

観覧者
募集

この番組では、ベテラン芸人による落語・漫才・漫談の至芸をお楽しみいただきます。観覧をご希望の方は、次の要領でお申し込みください。

と き／7月10日(日) 13時30分開場 14時開演 16時終演予定 ところ／しるべつとホール

出演予定／＜1本目＞バックンマクン(漫才)、あさひのぼる(ギター漫談)、隅田川馬石(落語)

＜2本目＞おぼん・こぼん(漫才)、ねづっち(漫談)、柳家三三(落語)

司 会／神門光太郎アナウンサー

申込方法／入場は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

郵便往復はがき(私製を除く)に次の事項を明記のうえ、お申し込みください。

＜往信表面＞(あて先)〒085-8660 釧路市幣舞町3-8

NHK釧路放送局「真打ち競演(中標津町)」係

＜往信裏面＞ ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号

⑤観覧希望人数(2人まで)

＜返信表面＞ ①郵便番号 ②住所 ③名前

＜返信裏面＞ 何も記入しないでください。

(抽選結果を印刷してご返送します)

(締 切) 6月15日(水)【必着】

注意事項／

○応募多数の場合は、抽選のうえ、当選の方には希望人数(2人まで)でご入場いただける座席指定券を、落選の方には落選通知を6月27日(月)ごろ発送します。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お客様同士の間隔をとった座席を、入場整理券で事前に指定させていただきます。

○1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。

○記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。

○「返信裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。紙・シール等の貼り付け、修正液のご使用もご遠慮ください。

○摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。

○インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

○インターネット売買サイトなどでの入場整理券の偽造や架空出品にともなうトラブルが発生しておりますので、くれぐれもご注意ください。

放送予定／＜ラジオ第1／全国放送・国際放送＞

【1本目】9月10日(土) 13時5分～13時55分

【2本目】9月17日(土) 13時5分～13時55分

問合先／NHK釧路放送局 24時間自動音声案内(☎0154-44-4000)

ホームページ <https://www.nhk.or.jp/kushiro/>

主 催／中標津町、中標津町教育委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、NHK釧路放送局

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信契約者情報との照合、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

※新型コロナウイルスの感染状況、荒天などの影響により公演を中止する場合があります。その場合、他の公演への振替はございませんので何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。また、事情により出演者や演出など番組内容を変更する場合があります。そのほか、感染状況により、観覧いただける方の地域を一部制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保健所など公的機関へお客様の情報を提供する場合があります。その場合、当日ご来場いただいた方のお名前など詳細をお聞きすることがあります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



おぼん・こぼん



ねづっち

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

チケット
販売中!!

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

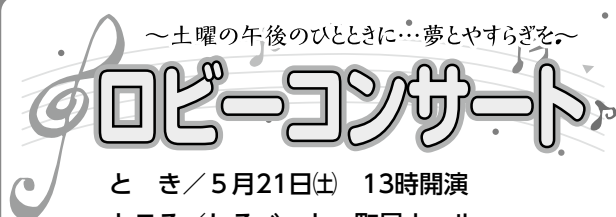
チケットぴあ Pコード：212-937

ローソンチケット Lコード：12711

道新プレイガイド <https://doshin-playguide.jp/>

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



と き／5月21日(土) 13時開演

ところ／しるべっと 町民ホール

第253回 ロビーコンサート

『サウンドオブテンチョウ』

出 演／TENCHO with ShiTENCHO (吹奏楽)

プログラム／「サウンド オブ ミュージック」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

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／しるべっとホール

公演間近!

入場料／S席7,500円 A席3,500円 ※全席指定、税込み

※しるべっとでのチケット取り扱いは終了しました。

チケット購入の問い合わせは(株)エーダッシュ (☎011-533-7711) まで。



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。

○「消費者月間」啓発パネル展

と き／5月25日(水)～31日(火)

※初日は15時から、

最終日は13時まで

ところ／しるべっと 町民ホール

主 催／中標津町消費者協会

入場
無料

○歯の健康フェア～図画・ポスター展～

と き／6月8日(水)～17日(金)

※最終日は16時まで

ところ／しるべっと ギャラリー廊下

主 催／中標津町、中標津町教育委員会、

釧路歯科医師会

入場
無料

SHIRUBE 2022

タイムスケジュール発表！
詳しくは公式HPをご覧ください！

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、フラワーカンパニーズ、金子智也

【出演アーティスト最終発表は次の6組！】

公式HP



HUSKING BEE (東京)



SHIN50 MARTIN BAND (根室)



BUFFALO SOLDIER (中標津)



中標津中学校 吹奏楽部／中標津高等学校 音楽研究部／中標津農業高等学校 農高太鼓局

入場料／1日券 各5,500円 通し券10,000円(会館窓口割引) 学生チケット 各1,000円

※未就学児入場無料。中学生以下は保護者同伴が必要。

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



【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／5月28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／5月9日(月)・23日(月)
14時～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 クラブマネージャー 木下 弘之
☎72-8003 FAX 72-8009

編集後記

▼ 真冬に車が立ち往生させられたトカ雪も、春の風に吹かれいつの間にか消えていきました。毎年この時期に楽しみにしているのが、春を感じる風景写真を撮ることです。残雪の山並みを背景に、満開の桜や新緑の草原が見られる場所を求めて、車を走らせました。たまたま良い場所が見つからなかったとしても、春の風を感じながら探し回るだけで満足な気分になれるのです。

(和田)

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、5月16日(月)、6月6日(月)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。