

らしいふまっぴ

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

7

vol.291



中標津町文化スポーツ振興財団 創立30周年記念

野村万作・萬齋 狂言の会

人間国宝 野村万作と現代劇や映画など多彩に活躍する野村萬齋が率いる『万作の会』による狂言公演！初めてのご観劇でも狂言の世界に親しんでいただけるよう、上演前には演目についての「解説」があります。見どころ、聴きどころ満載の伝統芸能の世界をたっぷりとお楽しみください。



チケット
販売中!



野村万作



野村萬齋

と き／8月11日(木・祝)

13時15分開場 14時開演

ところ／しるべつとホール

出演／野村万作 野村萬齋 石田幸雄
深田博治 高野和憲 中村修一
内藤 連 飯田 豪

演目／解説、狂言「蚊相撲」「二人袴」

入場料／1階席4,000円 2階席3,000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／しるべつと

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

— 作品紹介 —

蚊相撲 (かずもう)

人間である大名と蚊の精が相撲をとるといふ、何とも奇想天外な作品です。大らかな大名と、蚊の特徴がデフォルメされた蚊の精の動きにご注目ください。

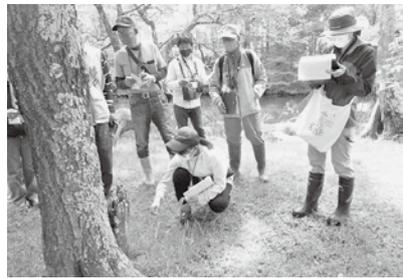
二人袴 (ふたりばかま)

明るいめでたさのある聳(むこ)狂言の代表曲です。天真爛漫な聳とそれに慌てる父親の、舞台上から漂う何ともほのぼのとした雰囲気をお楽しみください。

「なかしべつエコサークル」の活動開始!

今年の5月より、小学5年生から中学3年生までの子どもたちを対象にした、環境教育事業「なかしべつエコサークル」(通年・全9回)が始まりました。

郷土館と郷土館友の会(中標津の自然を知ろう会)による共催事業で、大人(郷土館友の会々員)も子どもと一緒に、生き物について知っていること、知らないことを共有しながら、楽しく活動しています。



～身近な自然観察から 防風林の生態調査まで～

これまでの活動では、丸山公園と森林公園で野鳥や草花の観察をするなど、身近な場所で自然に触れ、予想以上にたくさんの種類を確認でき、参加者は興味津々でじっくりと観察していました。

7月からは、活動場所を中標津の風景に欠かせない「格子状防風林」に移し、林内のゴミ拾いや生き物の観察を予定しています。どんな生き物たちと出会えるのか、参加者は今から楽しみにしています。

なかなかコンディショニング

成長期スポーツ検診解説セミナー 編

去る5月、330°アリーナで『成長期のスポーツ障害予防』『小学校体育で大切にしていること』を学びました。2つのセミナーに共通していた【スキヤモンの発育曲線】は、体に備わる各器官(神経・免疫・心肺・生殖器など)には、それぞれ発育しやすい時期があるという指標で、器官の成長に合わせた「伸びやすい運動」が紹介されました。

5歳までに大人の8割程度の神経機能が発達し、低学年では「～遊び」を通じた幅広い運動経験(例:36の基本動作)が「動きの元」になること。中学年では用具の使用やバランスなど「多様な動き」が育つ時期で、高学年になると「力強さや巧みな動き」が習得される等々。机上の勉強と同様、運動学習も段階を追って介入される重要性を確認しました。

また、講師の「教えすぎた失敗談」では、ついつい手出し口出ししたくなる私たち大人が

ドキッとする気づきの時間となりました。

昨今、スポーツ上達に欠かせないのは、土台となる基礎体力・運動能力の向上と言われています。運動神経は「良し悪し」ではなく「経験の有無」のようです。それを踏まえて私は、小さいころに、怖くない程度の高い所からジャンプし着地する遊びもお勧めしています。着地動作で衝撃を吸収する体の使い方は、パワーポジション(構え姿勢)に直結し、成長期の膝痛・腰痛予防にもなるのではと考えています。本当に危ない場面には注意しながら、子どもたちが沢山の刺激を経験出来る可能性を見守っていきたいですね。

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

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 →



元気いっぱい走り抜けよう!! 第44回 なかしべつ陸上カーニバル

と き / 8月28日(日)
 ところ / 中標津中学校グラウンド
 対 象 / 町内の年中幼児～一般男女
 参 加 料 / 1人200円 (傷害保険料を含みます)



種 目

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 50m (幼児年中以上) | 80m (小学1～2年生) |
| 100m (小学3年生以上) | 800m (小学3年生以上女子) |
| 1500m (小学3年生以上男子) | 4×50mR (幼児年中～小学2年生) |
| 4×100mR (小学3年生以上) | 混合400mR (小学1年生以上) |
| 走幅跳 (小学3年生以上) | |

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。
 申込期間 / 7月5日(火)～8月5日(金) 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 中標津町総合体育館5周年記念

プロバスケットボール レバンガ北海道 vs 対戦相手未定

プレシーズンゲーム **開催決定!!**



と き / 9月上旬
 ところ / 総合体育館メインアリーナ

最新情報はレバンガ北海道公式WEBサイトをご覧ください。
 URL <https://www.levanga.com/>



7月・8月のプール開館時間を変更し試行運用を行います

昨年度に引き続き、7月・8月のプール開館時間を短縮し、試行運用を行います。

現 行		➔	試行運用時間	
6月・9月	10時～21時		<u>6月～9月</u>	10時～21時
7月・8月	10時～22時			

※21時に閉館・施設します。遊泳は20時45分までとなりますので、ご注意ください。



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。

財団主催教室

参加者募集中!!

【問合先】
総合体育館 (☎72-2316)

いきいき体操教室			
内 容	安全に筋力や柔軟性を高める体操を行います。気軽に簡単に出来る内容です。		
と き	8月18日(休)～9月15日(休) 全5回 10時15分～11時15分	と ころ	総合体育館 多目的室
対 象	シニア世代 ※軽運動が可能な方	定 員	10人 ※先着順
受 講 料	500円	申込締切日	8月11日(木・祝)

申込方法 総合体育館窓口で直接申し込みください。電話・FAXでの申し込みはできません。

トレーニング講習会 初級講習 (マシントレーニング講習会) 中級講習 (フリーウエイトトレーニング講習会)			
内 容	① トレーニングマシンの正しい使い方を体験します。 ② ベンチプレス、スクワット、デッドリフトのフォーム習得を目指します。		
と き	各毎月1回 くわしくはトレーニング室受付に 問い合わせください。	と ころ	総合体育館 トレーニング室
対象・定員	興味のある方どなたでも (トレーニング室の入室条件を満たすこと) ①② 各2人程度/回		
受 講 料	トレーニング室利用券 1回分	申込締切日	実施日当日の12時まで

申込方法 総合体育館トレーニング室へ直接、または電話(☎72-2316)で申し込みください。



【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/7月30日(土) 9時30分～11時
- ◎ミニテニスをやってみる会 **一般対象**
- ◆ふまねっとで脳も体も元気に! **一般対象**
と き/7月14日(木)・28日(木)
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 クラブマネージャー 木下 弘 之
☎72-8003 FAX 72-8009

納涼おはなし会 「夜の図書館 怪談ツアー」

閉館後の図書館で、3つの怖いおはなしをめぐる怪談ツアーへご招待！

と き／7月23日(土)
19時15分～(30分程度)
※受け付けは19時～19時10分
ところ／しるべっと 町民ホール(受け付け)
図書館(怪談ツアー)

対象／町内在住の小学生
定員／10人 ※定員を超える場合は抽選
申込締切日／7月15日(金)
申込方法／来館・メール・電話(☎73-1121)

わくわく☆チャレンジ教室 「クラゲふうりんをつくろう♪」

ペットボトルで暑い夏が涼しく感じられる風鈴をつくって飾ろう♪

と き／7月17日(日)
10時15分～(30分程度)
ところ／しるべっと 視聴覚室
対象／町内在住の幼稚園年少(3歳程度)～
小学2年生

定員／10人 ※定員を超える場合は抽選
申込締切日／7月9日(土)
申込方法／来館・メール・電話(☎73-1121)



← 納涼おはなし会
メール用QRコード



← わく☆チャレ
メール用QRコード



← 映画会
図書館ホームページ
QRコード

夏休み子ども映画会 「ボス・ベイビー ファミリー・ミッション」

と き／8月2日(火) 14時上映開始(上映時間107分)
※開場は上映時間の30分前

入場無料

ところ／しるべっとホール(座席数:350席)

対象／小学6年生までのお子さんとその家族 ※一般の方の来場も可

- 参加ご希望の方は、事前配布するおたより・チラシの連絡先記入欄に必要事項をご記入のうえ、当日会場へお持ちください。
- 連絡先記入用紙は図書館で配布、図書館ホームページよりダウンロードできます。



DreamWorks The Boss Baby: Family Business © 2021 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

中標津町文化スポーツ振興財団 創立30周年記念

「ファミリーコンサート 絵本と音楽の世界」

と き／9月19日(月・祝) 13時開場 13時30分開演 14時30分終演予定

ところ／しるべっとホール

出演／ピアノ：中川賢一、フルート：荒川洋、ソプラノ：鶴木絵里

入場料／無料(全席自由) ※整理券をお求めください。

※全席自由(未就学児入場可。ただし座席を使用する場合は整理券が必要です。)

〈配布開始〉7月20日(火)～配布枚数の上限に達するまで

〈配布場所〉しるべっと、町内および近隣の公共施設

その他／託児サービスは行いませんので、あらかじめご了承ください。

問合せ／しるべっと(☎73-1131)または図書館(☎73-1121)

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



おやこ鑑賞会

音楽とパントマイムのコンサート 「まあるいもの探せ！」

アコーディオンの生演奏とパントマイムでおとどけするストーリー仕立ての参加型音楽会を開催します♪

と き／8月28日(日) <午前の部>11時開演

<午後の部>13時30分開演 ※開場は各20分前

ところ／しるべっと前広場 (雨天時：しるべっとホール舞台上)

出 演／アンサンブル・レネット

入場料／大人1,000円 (高校生以上)、子ども500円 (4歳以上中学生以下)

※税込み、当日各300円増し、0歳～3歳入場無料。

定 員／各回50人 (先着)

プレイガイド／しるべっと 7月20日(水) 9時～ 販売開始

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



#2022 しるべっとホール貸切シアター

大きなスクリーンで映画やコンサート映像を鑑賞して楽しみませんか？

と き／7月25日(月)～31日(日)

① 9時30分～12時30分 ② 14時～17時

③ 18時30分～21時30分

※利用時間は最大3時間 (ディスク2枚まで)

ところ／しるべっとホール

対 象／町内在住の方 (高校生以下は保護者の同意・同伴が必要)

利用人数／1～10人程度 (マスク着用、ソーシャルディスタンスにご協力ください)

利用料／1回3,000円 (税込)

申込方法／しるべっと窓口または電話 (☎73-1131) で申し込み。(先着順)

申込時は代表者連絡先のほか「作品名」「上映時間」「参加人数」などの申し出が必要。

申込締切日／7月18日(月・祝)

再生可能ディスク／ブルーレイディスク、DVD (正規品に限る。レンタル品も利用可能。)

その他／・上映作品の内容により、利用をお断りする場合があります。

・再生チェック等のため、利用開始30分前までに窓口へDVD等をご持参ください。

・記念オリジナルDVD等も利用可能です。(事前再生確認をお勧めします)

しるべっとホールを
ひとり占め!



オールディーズ アマチュアバンドフェスティバル

なつかしの名曲!

「あの時、君は若かった」

と き／7月16日(土) 13時開場 14時開演

NEW AGE アマチュアバンドフェスティバル

若者バンド!!

2022

と き／7月17日(日) 13時開場 13時30分開演

◎会場はすべて、しるべっとコミュニティホールです。

◎入場は無料です。しるべっと窓口にて入場整理券を配布しています。

主 催／オールディーズアマチュアバンドフェスティバル実行委員会、

NEW AGEアマチュアバンドフェスティバル実行委員会、(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。



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 × 吉本興業110周年感謝祭

タカトシ寄席 in 中標津

チケット販売は
8月開始予定!!

5年ぶりにタカトシのお2人が中標津にやってきます!!

豪華出演者による笑いのひと時、ご期待ください♪

と き/10月2日(日) 昼公演 (開演時間調整中)

ところ/しるべつとホール

出 演/タカアンドトシ、よしもと芸人 (現在調整中)

主 催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



ロビーコンサート

～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～

と き/7月23日(土) 13時開演

ところ/しるべつと 展示室

第255回 ロビーコンサート

『昭和の歌謡曲』

出演/中標津ハーモニカ同好会

プログラム/「憧れのハワイ航路」

「青い山脈」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

しるべつと学園 受講生募集!

ゆかた着付け教室

と き/①7月11日(月) ②7月16日(土) 19時～21時

ところ/しるべつと 和室

講 師/北専和裁きもの着付専門教室 小林 せい子 氏、高松 博子 氏

受講料/200円 (全2回分)

対 象/小学生～一般の女性 (定員15人)

持ち物/浴衣または着物、帯 (半巾)、腰ひも、タオル、帯板、ワンピースタイプの肌着

申込締切日/7月10日(日)

お子様への着付けも
大歓迎♪



WEB申し込み

はじめての茶道教室 ～和の心を楽しもう♪～

と き/①8月6日 ②8月20日 ③8月27日 ④9月3日 ⑤9月10日

[全5回/全て土曜日/13時～15時]

ところ/しるべつと 和室

講 師/表千家同門会釧路支部 参与 表千家教授 関 靖子 氏

受講料/大人2,000円、高校生以下1,000円 (全5回分)

対 象/小学4年生～大人 (定員15人)

持ち物/お稽古セット (帛紗、扇子、懐紙等)

※お持ちでない方は購入 (2,400円程度)

申込締切日/7月21日(木)



初心者・経験者
問いません♪



WEB申し込み

◎その他、詳細は財団ホームページよりご確認ください。

申込・問合せ先/しるべつと (☎73-1131)

主催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

第16期ナカシベツ大学

聴講生募集!

「天文学の歴史から見る宇宙の姿」

私たちの住む世界のことや私たち自身のルーツの謎を究極的に突き詰めていくと、その答えは宇宙の歴史にあります。

私たち人類がこの数千年間、宇宙をどのように捉え、どう理解してきたのか。さらに最新の天文学で明らかになっている宇宙の姿とは?この講座は、そのような探究の入門編です。

と き/7月28日(木) 19時開始

講 師/釧路市こども遊学館 天文担当リーダー 篠木 新吾 氏

特別企画「変わる中標津町の天気 災害に備えて」

温暖化によって、北海道の気候が変わってきています。中標津町でも夏の暑さが厳しく、冬はドカ雪の頻度が増えました。

2100年の中標津の天候はどうなるでしょう。未来の予測や、天気予報の舞台裏などもお話しします。

と き/8月7日(日) 14時30分開始

講 師/UHB気象キャスター・気象予報士・防災士 菅井 貴子 氏

ところ/しるべつと コミュニティホール

聴講料/1コマ1,000円

申込先/しるべつと (☎73-1131) または WEB申し込み

主 催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



楽しい木工芸教室 ~夏休み編~

~参加者募集中~

自分の手で「木のパズル」を作ってみよう!

木工芸サークル会員がサポートしますので初めての人でも安心です。

コース	と き	内 容	対 象	定員
A	8月2日(火)	10時~12時	町内の小・中学生 (小学3年生以下保護者同伴)	5人
B		13時~15時		5人

ところ/緑のふるさと研修舎 木工室(森林公園内) 指 導/木工芸サークル

参加費/1,000円(保険料含む)

持ち物/マスク、帽子、軍手、飲み物ほか、汚れてもいい服装でお越しください。

申込期間/7月19日(火)まで ※定員になり次第締め切ります。

申込先/社会教育係 (☎73-3111 内線280・281)

主 催/木工芸サークル 共 催/中標津町教育委員会

※コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。



▼ 編集後記
ご飯派かパン派かど聞かれたら、ご飯派の私ですが、休日はコーヒーと一緒にトースターで焼いたパンを食べたくなる日もあります。
しかし、我が家のトースターは焼きムラがひどくなってきたため、先日、新しくオーブントースターを買いました。早速パンを焼いて食べてみましたが、焼き方ひとつでこんなにおいしくなるんだなと感じました。今は若干パン派に傾いている私です。

(三浦)

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、7月19日(火)、8月1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。