

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

2023

10

vol.306



読書週間 2023

「私のペースで しおりは進む」



☆第1部 ワークショップ

「かわむらすずみさんと ミニえほんをつくろう！」

中標津町出身の絵本作家、かわむらすずみさんとミニ絵本を作ります♪

と き／11月12日(日) 10時～ ※30分程度

ところ／しるべと 第1研修室

推奨対象／町内在住の年少幼児（3歳程度）～小学校2年生の親子

定 員／15組 ※定員を超えた場合は推奨対象を優先し抽選

申込期間／10月20日(金)～31日(火)

申込方法／来館、メール、電話（☎73-1121）



☆第2部 講演会

「かわむらすずみさんと えほんのおはなし」

絵本作家かわむらすずみさんによる、読み聞かせや制作秘話をお話します。小さなお子さんから大人の方まで参加できます♪

と き／11月12日(日)

11時～11時45分

ところ／しるべと 第1研修室

☆読書週間特別展示

期 間／10月21日(土)～11月12日(日) ところ／図書館

「ねむろの本だな」

根室管内1市4町に関する本の展示と各図書館のキャラクターを大公開！

3冊借りてくれた方には、レトロな貸出票のようなしおりをプレゼント♪（先着順・なくなり次第終了）

「としょかんキャラとあそぼう！～ぬりえとクイズであそぼう～」

図書館キャラのぬりえとクイズにチャレンジ！

☆ブックカバーサービス

ご自宅の本を紫外線や水から守る、透明なフィルムカバーを無料でおかけします。

と き／11月7日(火)～12日(日)

図書館開館中

ところ／図書館カウンター

・1人1日1冊

・本のお渡しは翌日以降になります

☆10円古本市

会場内にある全ての本を1冊10円で販売します。

小銭と持ち帰り用の袋をご用意ください。

と き／10月21日(土)～11月5日(日)

10時～18時30分

ところ／図書館、しるべと側図書館出入口付近

主 催／青空本の広場実行委員会

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

☆珈琲のおいしい朗読会

朗読アナウンスサークルえくすぷりーどの皆さんによる、朗読と珈琲で楽しいひと時を過ごしませんか？

と き／10月29日(日) 14時～

※30分程度

ところ／しるべと 展示室

参加料無料・申込不要



問合せ先／図書館（☎73-1121）

ほっとメール

NPO法人 子育てサポートネットる・る・る

人がいる、集まる、場所がある

「る・る・る」の名前は、この3つの言葉の語尾からとられています。

子育て支援ボランティア・ホットハンドが開催していた「親子サロン」から始まり、平成16年に地域のお母さんたちの手によって、る・る・るがオープン。以降、託児サービス、親子で楽しめるイベント企画、産前産後の女性のケアなど、いろいろな会が出来ていきました。平成24年からは「NPO法人子育てサポートネットる・る・る」として、家族みんなが笑顔あふれる地域となるよう活動して参りました。

このように、たくさんの方に利用していただいたる・る・るですが、このたびNPO法人を解散し、活動を終了する運びとなりました。

る・る・るのスタッフにとっても、この19年間でたくさんの親子との出会いや思い出があり、名残惜しい気持ちはあります。

ですが、近年お母さんたちの働き方は変化しています。お子さんが1歳ごろには母親が就労・復職するケースが増え、低年齢のお子さんを預けることができる保育園・託児所に社会的ニーズが移っていること。また、平成27年には、赤ちゃんから中高生までが集う交流の場として、中標津町児童センター「みらいる」がオープンし、町の子育て支援事業がより充実したことなどを踏まえ、「る・る・る」としては役割を全うしたのではないかと考え、このような決断に至りました。

この場をお借りして、長きにわたるる・るの活動にご理解・ご協力をいただいた皆さまに心から御礼を申し上げます。また、る・る・るから始まり、別の場所へ活躍の場を移した団体もあります。今後のますますの発展・ご活躍をお祈り申し上げます。そして何より、地域の助け合い・支え合いの中で、子どもたちが健やかに育つことを願ってやみません。

今まで、ありがとうございました。

NPO法人子育てサポートネットる・る・る
代表理事 戸田 舞

なかなかコンディショニング

リ・コンディショニングの薦め 編

コンディショニング（体調を良くする運動）についてお話ししている私ですが、先日、まれにみる体調不良を経験しました。さまざまな予防をしながらも、疾病を抱えた場合に考えるべき「三次予防＝今より悪化させない」ことが頭をよぎるも一瞬のことで、その苦痛をしのぐのに精一杯でした。疾病のダメージはもちろん、横になっている時間が長く食欲も無いので当然体力は落ちました。また、脚腰がだるく、全身行き場のない状況に陥りました。このままでは体が動きにくくなる二次被害が予想され、運動指導業務への復帰も心配なので、ふだん対象者の皆さんにお伝えしている事を実践してみようと思い、いくつかのストレッチや運動を試みました。体を起こせば当然体は辛いので、徐々に重力に対抗できる運動を続けると、一度に起きてい

られる時間が15～30分位ずつ長くなりました。最終的には、一週間ほどで、ぞうきんがけ（四つ這い運動）や、散歩が出来るほどに回復し、何とか仕事復帰することが出来ました。

アクティブレスト（動いて休む）という言葉は10年以上前から紹介され、例えばスポーツゲームの翌日には、プールでの軽運動で疲労回復する休息の形も実践されています。体調不良の場合にも、絶対安静の時期を除き、寝たまま動かないことが回復を疎外するとされ、内科疾患の廃用予防にもリハビリテーションが介入されています。リ・コンディショニング（コンディショニングの回復）には、適度な運動が良薬となることを、知っていただければ幸いです。

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



なかしべつ文化財保護活用促進事業

中標津町郷土館緑ヶ丘分館

オータムフェスタ

10月14日(土) 10:00～15:00

※雨天の場合、翌日15日(日)に延期。

入場
無料

当日は細見浩さんの木版画展示のほか、建物を彩る
ハーモニカ、Jazz演奏を予定しています。くわしくは下記
QRコードより、ご確認ください。

主 催／中標津町郷土館、中標津町郷土館友
の会 (中標津の自然を知ろう会)
問合せ先／学芸係 (☎73-3111 内線268)



デジタル一眼カメラ 入門教室

一眼レフ・ミラーレ
スカメラで撮影をもっ
と楽しもう！初心者大
歓迎の写真講座です。



と き／10月14日(土) 19時～21時
ところ／コワーキングスペースmilk
(東3北1 三条ビル2階)

受講料／1,000円

定 員／10人 (先着順)

申込・問合せ先／

高桑 (☎090-7519-5705)

主 催／E-Photo Club

Instagram



第10回 西部地域親子たこづくり・たこあげ大会

主 催／西部地域まちづくり協議会たこあげ大会実行委員会

と き・ところ／10月22日(日) 雨天決行

たこづくり…運動公園管理棟にて10時開始。

たこあげキット1個100円。

たこあげ…屋外にて11時開始。

対象・定員／幼児から大人まで 200人

申込締切日／10月13日(金)

問合せ先／桜井 (☎090-8895-2567)

申込方法／

申込書 (しるべつと等で配布のチラ
シ裏面) をFAXで72-9345 (桜井)
へ送信、または右記QRコードから
申し込みください。



町立計根別幼稚園の 新入園児募集について

募集定員 (3学級編成)

年少児 (3歳児) 定員25人 (満3歳児含む)

3歳児：令和2年4月2日～令和3年4月1日 生まれ

満3歳児：令和3年4月2日～令和4年4月1日 生まれ

*満3歳児の受け入れは定員6人を基本とし、入園は誕生日が過ぎてからとなります。ご不明な
点がございましたら、幼稚園にお問い合わせください。

年中児 (4歳児) 定員35人 平成31年4月2日～令和2年4月1日 生まれ

年長児 (5歳児) 定員35人 平成30年4月2日～平成31年4月1日 生まれ

問合せ 計根別幼稚園 (☎78-2336)

令和6年度の新入園児を、つぎのとおり募集します。
願書配布・受付期間 11月1日(木)～24日(金)
※願書・募集要項は、計根別幼稚園で配布します。

◎広報10月号7ページに、町内の認可保育園、
認定子ども園も含めた新入園児募集の記事を掲
載しています。



初開催

なかしべつチャレンジマラソン2023

参加者
募集期間延長!!

～森林公園、道立ゆめの森公園内のコースを駆け抜けます～

と き／11月23日(木・祝) ※雪・雨決行! スタート・フィニッシュ／総合体育館

申込方法／総合体育館で配布している申込用紙に必要事項を

※くわしい内容については、こちらの

記入し、参加料を添えて同館窓口へ提出ください。

QRコードからご確認ください

申込締切日／10月15日(日)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、中標津町、中標津町教育委員会

共 催／(株)中標津都市施設管理センター



ジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診

参加者
募集中!

と き／11月18日(土)～19日(日)

ところ／総合体育館 メインアリーナ

対 象／小学1年生～高校3年生

参加料／小学1年生～小学3年生：1人200円

小学4年生～高校3年生：1人500円

申込方法／総合体育館で配布している申込用紙に
必要事項を記入し、参加料を添えて
同館窓口へ提出ください。

内 容／

- ①ジュニア選手体力測定・形態測定(全10項目)
- ②成長期スポーツ検診(エコー検診)
- ③フィジカルチェック・ストレッチ指導

申込締切日／10月31日(火)

問合先／総合体育館 (☎72-2316)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

カラダスツキ教室

ポールストレッチの方法や、自宅でできる運動を紹介
します。これから運動を始めたいという方に向けた、
初級エクササイズ教室です。

と き／11月10日・17日・24日、12月1日 全4回 すべて金曜日 19時～20時

ところ／総合体育館 多目的室

対 象／一般成人

参加料／1,700円(保険料込み)

問合先／総合体育館 (☎72-2316)

定 員／15人 ※先着順

申込締切日／11月5日(日)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



(公財)日本水泳連盟 泳力検定会

と き／12月3日(日)

参加者募集中!

ところ／温水プール

申込締切日／11月5日(日)17時まで

主 催／中標津水泳協会

くわしくは、総合体育館またはプールで配布
している開催要項で、ご確認ください。



スポーツ愛好者・選手の為の コアパワーヨガCPY®

～オープンクラスⅡを開催します～

ヨガを用いた自重トレーニングで、競技力
アップとケガ予防を図ります。昼と夜の2コー
スから選択できます。

※くわしくは開催要項にて。
こちらのQRコードから
ご確認ください。



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。

中標津スピードスケート少年団

君たちも
トップアスリート!

新規団員
募集中!!

募集対象・募集期間／小学生～中学生の男女・シーズン中随時募集

総合体育館で配布している指定の申込用紙に記入し窓口へ申し込みください。

活動期間／

6月中旬～12月中旬（陸上トレーニング）

12月中旬～ 2月下旬（氷上トレーニング）

活動費／

小学生低学年（1～3年生）14,000円

小学生高学年（4～6年生）16,000円

中学生 18,000円

☆中標津スケート協会ホームページからも募集要項の確認、ダウンロードが可能です。

【<https://www.nakashibetsu-skating.com/>】

☆問い合わせは、スピードスケート少年団育成会：遠藤（☎090-8899-6417）まで。

温水プール利用時間

10月から
5月まで

遊泳時間と開閉館時間が
変更になります。



☆月曜日から土曜日

区分	遊泳時間
午後	14時～16時45分
夜間	17時～20時45分
閉館時間は21時	

☆日曜日・祝日

区分	遊泳時間
午前	10時～11時45分
午後	13時～16時45分
閉館時間は17時	

☆小学生は17時以降、中学生は18時30分以降、高校生は20時30分以降、保護者の同伴がなければ遊泳できません。

☆12月11日(月)から1月6日(出)までは、施設整備期間のため休館となります。



【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30分～11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／10月7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／10月9日(月・祝)・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 クラブマネジャー 木下 弘之
☎090-7050-5468

第76回 中標津町芸術文化祭

いずれも
入場無料

総合展覧会 町内で活動する文化団体および個人の創作作品を展示します♪

と き／10月6日(金)～15日(日) 9時～21時

ところ／しるべっと コミュニティホール・展示室

出品団体／パッチワーク茜の会(パッチワーク)、みえこ・ぱっちわーく・さーくる(パッチワーク)、
すがた屋教室&サークル(洋裁・手芸)、こぎんくらぶ(こぎん刺し)、木工芸サークル(木工芸)、
PAINT HOUSE SUZUKI(トールペイント)、オーチャードグラス(ステンドグラス)、
中標津陶芸サークル連絡協議会(陶芸)、中標津しらかば学園(陶芸)、元気クラブ(陶芸)、
こまくさ俳句会(俳句)、しるべっと学園(俳句)、デイサービスセンター白樺並木(折り紙アート)、
ちばこ(切り絵)、介護医療院みらいプラス通所リハビリテーション(工作)、
デイサービスセンターつなぐ(壁画・編み物)、グループホームいこいの樹(手芸・工作)、
在宅老人デイ・サービスセンター(ちぎり絵)、坂口五助(木工芸) ※順不同

芸能発表会 町内で活動する文化団体(ステージ部門)が日ごろの練習成果を発表します♪

◎会場はすべて、しるべっとホールです。

〈第1部〉10月21日(土) 12時30分開場 13時開演

出演団体／唄と三弦の会(民謡)、三味線民謡和周会(民謡)、神刀無念凱山流北海道支部(剣詩舞)、
聖月流日本吟剣詩舞道会中標津支部月成会(吟剣詩舞)、カラオケリンドウ歌友会(カラオケ)、
中標津フォークダンスサークル(フォークダンス)、ガールズコレクション2023(ダンス)、
エアロジュニア(エアロビクス)、ヒップホップキッズ(ダンス)、Lee's Dance House(ダンス) ※順不同

〈第2部〉10月22日(日) 12時30分開場 13時開演

出演団体／生田流一千会北海道支部(和琴)、中標津民謡会(民謡)、
カラオケてっぺん倶楽部(カラオケ)、中本美枝子.YOSAKOI(カラオケ)、
(公社)日本詩吟学院東・北海道岳風会中標津支部(詩吟)、劇団緑青(演劇)、
J'LINK(ダンス)、STUDIO Re(ダンス)、中標津ブレインクラブ(ダンス)、
前向きダンサーズ(ダンス)、R-23@Rio(ダンス) ※順不同

◇詳細は10月10日(火)13時より、しるべっとで配布するプログラムをご覧ください。



合同華展 町内で活動する社中による、秋を彩る合同生け花展です♪

と き／10月21日(土)10時～21時、10月22日(日)10時～19時

ところ／しるべっと 町民ホール・展示室

出品団体／(一社)東池坊道東中標津支部、華道東池坊道東根室支部、華道末生流中山文甫会中標津支部、
華道末生会根室支部、小原流中標津グループ

お茶会 担当社中がおいしいお茶をたててお待ちしております♪

と き／10月22日(日) 10時～15時 ※最終入席14時30分まで

ところ／しるべっと 第2研修室

担当社中／茶道宗偏流正伝庵道東中標津支部(代表 濱田 宗澄)



しるべっとまつり 家族や友人と一緒に「文化の日」を楽しもう♪

と き／11月3日(金・祝) 10時～14時

ところ／しるべっと 全館

イベント詳細は折込チラシをチェック!!

- ・掲載内容から変更になる場合があります。
- ・最新情報は財団ホームページやFacebook、Instagramでご確認ください。

第46回文化講演会 鶴岡慎也トークショー

「超一流の思考法～侍たちが超一流たる秘密とは？」

ブルペン捕手として参加したWBCでの大谷翔平選手やダルビッシュ有選手らの一流選手、栗山英樹監督について、また自身の現役時代のお話しなどを中心に語ります。

と き／12月2日(土) 17時30分開場 18時開演

ところ／しるべっとホール

講 師／鶴岡 慎也(野球解説員・元プロ野球選手)

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

発売日／10月23日(月)

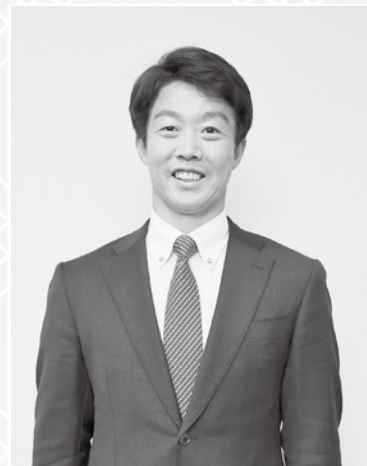
※初日は、WEB & 窓口 9時～

電話予約 14時～

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

協 力／北海道日本ハムファイターズパートナー協定協議会

北海道日本ハムファイターズ中標津後援会

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。

※◎印のイベントチケットは、しるべっと窓口で販売しています。

◎第46回中標津高校吹奏楽部定期演奏会

と き／10月9日(月・祝) 17時30分開演

ところ／しるべっとホール

主 催／中標津高校吹奏楽部

入場
無料

◎第4回J&K Ensemble en Ballet定期

公演 兼 第8回なかしべつ恭子

バレエスタジオ定期公演

と き／10月28日(土) 16時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／2,000円 ※当日500円増し

(プログラム付き)

主 催／J&K Ensemble en Ballet

なかしべつ恭子バレエスタジオ



◎令和5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

と き／11月4日(土)～8日(水)

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

◎小野富美子・今利恵音楽教室

リトミック・エレクトーン発表会

と き／11月5日(日) 13時30分開演

ところ／しるべっとホール

主 催／小野富美子・今利恵音楽教室

入場
無料

◎たかはしべんコンサート『しあわせの種』

と き／11月5日(日) 14時開演

ところ／しるべっと 第1研修室

入場料／一般2,000円 ※当日500円増し

主 催／たかはしべんコンサート実行委員会in中標津

◎エナ 草原ライブ『0%』第二章

と き／10月22日(日) 15時30分開演

※雨天決行、荒天中止

ところ／運動公園内芝生広場(球場側)

中標津町出身
アーティスト「エナ」

詳細はコチラ



基本観覧無料

Add value to my live!

ー 私のライブに価値をつけてー
価値をお付けくださる皆さまへ、
投げ銭システムを導入しております。

しるべつと学園 受講生募集!

おいしい♪楽しい♪ しるべつと料理教室

メニュー (予定)

◇野菜たっぷり餃子 ◇中華スープ
◇しそ香るガリご飯 ◇牛乳パック蒸しパン
と き/11月11日(土) ①午後の部 13時~16時
②夜間の部 18時~21時

ところ/しるべつと 実習室

講 師/袋田 真弓 氏
(専門調理技能士)

受講料/1,500円

対 象/一般成人 (定員 各部8人) WEB申し込み

持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込締切日/10月29日(日)



こどもアトリエ

子どもたちの創造力を育むアート体験教室!

大きな紙に絵の具で自由に色ぬりしよう♪

と き/11月18日(土) 10時~11時30分

ところ/しるべつと コミュニティホール

講 師/安井 加奈子 氏

(別海町立中春別中学校 教諭)

対 象/小学校入学前の3~6歳

(定員15人)

※保護者同伴

受講料/500円

持ち物/タオル、汚れてもよい服装

申込期間/10月6日(金)~27日(金)



WEB申し込み

申込・問合先/しるべつと (☎73-1131) またはWEB申し込み ※定員を超えた場合は抽選

第17期ナカシベツ大学 「えぞ鹿の有効活用について~中標津での取り組み~」

毎年約1,000頭、中標津町では農業被害防止のためにえぞ鹿が駆除されています。

その鹿がどうなっているのか? 駆除のその先を追いかけてみます。

と き/10月26日(木) 19時開始 ところ/しるべつと コミュニティホール

講 師/株式会社 N-U (インユー) 代表取締役 菅 美子 氏

聴講料/1,000円 申込・問合先/しるべつと (☎73-1131) またはWEB申し込み



WEB申し込み

ダンス体験会 「Dance for くしょっぽん」

参加無料!

ダンス経験が無くても大丈夫!! 楽しく体を動かしながら体験しよう♪ お気軽にご参加ください♪

と き/10月28日(土)、11月18日(土)、12月2日(土) [全3回]

①幼児~小学3年生の部 13時30分~14時30分

②小学4年生~一般の部 15時30分~16時30分

ところ/しるべつと ほか

講 師/ダンススタジオマインド (舞人) 仙庭 弘晶 氏

定 員/各部40人 ※先着順

申込・問合先/しるべつと (☎73-1131) またはWEB申し込み



WEB申し込み

編集後記
▼ 今年の夏は例年になく猛暑でしたが、ようやく過ぎました。
この季節になると私は大好きなフィギュアスケートのシーズンが始まり、世界中の試合をチェックするのに大忙しです。
最近ではオンライン配信が普及したおかげで、十年ほど前なら見られなかった地方の大会まで観戦できるようになりました。技術の進歩がうれしい一方、時差に悩まされる毎日が続きます。
(宮崎)

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、10月16日(月)、11月6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。