

# 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

2023

11

vol.307



## 令和6年二十歳のつどい

町に住民票のない方は、お早めに連絡を！

と き／令和6年1月7日(日)

ところ／しるべつとホール

対 象／平成15年4月2日から平成16年  
4月1日までに生まれた方

☆12月上旬から、対象となる方に案内状をお送りします。案内状がお手元に届かない場合は、下記連絡先へお電話ください。

☆学校や勤務先の関係で、町に住民登録がない方も出席することができます。

出席を希望される方は、右記QRコードからお申し込みください。

また、お電話（下記連絡先）での申し込みも可能です。

☆ご家族の入場も可能です（事前申込不要）。



### 募 集

二十歳のつどいで「誓いのことば」と「町民憲章」を読んでいただける方（ともに男女1人ずつ）を募集します。希望者は11月15日(木)までに、下記連絡先へお電話ください。

応募多数の場合は抽選となりますので、あらかじめご了承ください。

連絡・問合せ先／社会教育係（☎73-3111 内線281）

## 少年の主張中標津町大会

本町の各中学校から代表となった生徒8人が、日ごろ抱いている思いや考えを発表します。

中学生ならではの鋭い感性と素直な思いから生まれる真っ直ぐな主張を、ぜひお聞きください。

と き／11月16日(木) 10時～12時

ところ／しるべつと コミュニティホール

発表者／町内各中学校長から推薦された8人の生徒。

・中標津中学校 3人 ・広陵中学校 3人

・計根別学園（後期課程）2人

問合せ先／学校教育係（☎73-3111 内線272）

### 入場無料

### 事前申込不要



昨年の出場者

## 中標津農業高等学校 校内実績発表大会のご案内

新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行されたことから、今年度より外部の方の観覧を可能とします。観覧希望の方は感染症対策をお願いします。また、大会の様子は後日、学校ホームページ (<https://www.nakashibetsu.jp/nagri/>) にも掲載します。

と き／12月7日(木) 10時～15時30分

※発表時間は10時30分～14時（昼食休憩をはさむ）

入場  
無料

ところ／しるべっとホール

内 容／基幹産業である酪農や野菜、花き栽培の展開や普及、食品開発や食農教育への取り組みなど、地域が抱える問題に課題設定したプロジェクト活動の研究成果を、10の研究グループが分類に分かれて発表します。

問合せ先／中標津農業高等学校（☎78-2053）

### なかなかコンディショニング

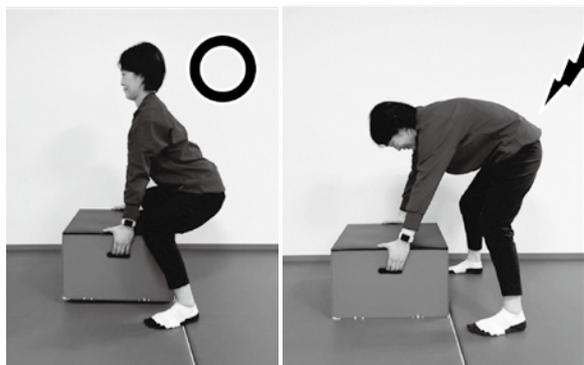
体の動かし方で腰痛を防ぐ！ 編

冬支度の季節ですね。この時期はタイヤ交換や漬物づくりなど、重たい物を持つ作業中に、腰や背中を痛めてしまう話をよく耳にします。腰痛と姿勢の関係は非常に密接で、椎間板（背骨ひとつひとつの間にあるクッション）への負担を示す指標があるので紹介します。

立ち姿勢での椎間板内圧を「1」とした場合、立ちお辞儀をしたときの負担は2.2倍、お辞儀で手に物を持てば4.5倍にも負担が増すのだそうです。また、立つよりも座る姿勢の方が、腰への負担は1.5倍も大きいので、腰痛経験者は「立っている方が楽」なことを、すでにご存知ではないでしょうか。

重い物を持ち上げる際の腰痛予防対策は簡単にいうと「丸い背中のまま物を持ち上げない」ことです。

実践例は ①出来るだけ物の近くに立つ  
②しこ踏みのように脚を開き、胸を張ってお尻を落とす ③肘を伸ばして物を持ち  
④体から物が離れないよう真上に立ち上がる、という4段階です。深く屈むことが辛い方は、脚を前後に開くことでも負担を緩和できます。



逆に言うと、脚幅を狭く、遠くに手を伸ばして物を操作すると、背中丸くなり必要以上に腰・背中への負担が増えて痛みが発生する可能性は高くなります。

トレーニング方法の「デッドリフト」は体の背面を鍛え、高重量でも安全に持ち上げられる種目として推奨されます。この種目で腰を痛めてしまう人の多くは、実施前・後に床からバーを「持ち上げ・下ろす」場面で背中を丸くしているミスが原因のようですから、くれぐれもご注意ください。

毎年の冬支度が、知れば防げるコンディショニングで「去年よりも楽だった」という声が聞けると嬉しいです。良い年越しを過ごすためにもぜひ、お試しください。

日本スポーツ協会公認

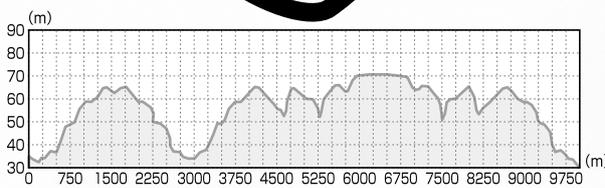
アスレティックトレーナー／理学療法士

須藤 奈保

# なかしべつチャレンジマラソン2023

## 開催に伴う交通規制のお知らせ

と き / 11月23日(木・祝) ※雪・雨決行!



主催 / (一財)中標津町文化スポーツ振興財団  
(☎72-2316)

スポーツ情報

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。

中標津アイスホッケー  
スポーツ少年団 『アイスブレッツ』

**新規団員募集中! 初心者大歓迎!**

募集対象/幼稚園児～小学校高学年までの男女  
※防具の貸し出しあります(数に限りあり)

活動日程/  
8月～12月 釧路室内リンク(月数回)  
12月～3月上旬 中標津町運動公園アイスホッケー場  
1月～2月 各種大会出場  
問合せ/監督: 森山 (☎090-9083-1348)

知床地区 スノーボード **団員募集**  
スポーツ少年団 **ASHIRU**

募集対象/小学1年生～高校生  
活動日程/10月～12月  
室内トレーニング、講習  
1月～3月  
スキー場で練習(毎週土・日曜)  
(練習は基本金山スキー場でを行います。  
状況に応じて変更もあります。)  
問合せ/七條 (☎090-5227-1109)



**財団主催教室 参加者募集中!**

○総合体育館にて直接お申し込みください。  
○問合せ: 総合体育館 (☎72-2316)

いきいき筋力トレーニング教室 第2部			
と き	12月6日・13日・20日 毎週水曜日 全3回 11時～12時(トレーニング室専用使用となります)		定員になり 次第締め切り
と ころ	総合体育館 トレーニング室	対象・定員	
受 講 料	600円(保険料込)	申込締切日	11月29日(水)

	はじめてのスケート教室	レベルアップスケート教室
とき・ところ	12月26日(火)・27日(水) 運動公園 アイスホッケー場	
時 間	10時15分～11時30分	13時30分～14時45分
対象・定員	初めてスケートをする、もしくはスケート靴で氷上を歩くのがやっとの小学生 30人 	スケート靴で氷上を走る、滑ることができる小学生 30人 
受 講 料	2,000円(保険料込) ※今年度財団主催教室参加者は1,200円	申込期間 11月7日(火)～12月5日(火)

ジュニア・キッズスポーツ体験教室		会場は武道館 受講料200円(保険料)	
	～極真空手を体験しよう～		～剣道を体験しよう～
と き	11月12日(日) 10時30分～11時30分		11月25日(土) 10時30分～11時30分
対象・定員	年長児～小学生 10人		年長児～小学生 20人程度
申込締切日	11月9日(木)		11月22日(水)
主 管	極真会館中標津支部		中標津町剣道スポーツ少年団

## 除籍本還元フェア

図書館で除籍となった本（小説・実用書・絵本・児童書・雑誌）を再活用していただくため、リサイクル本として無料でお譲りします。

と き／12月1日（金）～3日（日） 10時～18時30分

ところ／しるべっと 町民ホール（図書館出入口付近）

- ・申し込みは不要です。
- ・本を持ち帰るための箱や袋をご用意ください。



## としょかん クリスマス会

クリスマスは歌と読み聞かせで楽しもう！

参加してくれた子には、クリスマスカードのプレゼントもあります♪

と き／12月10日（日） 11時～ ※40分程度

ところ／しるべっと コミュニティホール

対 象／乳幼児～小学生程度

- ・申込不要です。当日会場までお越しください。

協 力／読み聞かせサークルおはなしの木、中標津ジュニア合唱団ひかり  
中標津高等学校木馬の会、中標津農業高等学校ボランティア部



## みんなのおはなし会

読み手参加型のおはなし会です。絵本を読んでいただける方（年齢・経験問わず）を募集します。

と き／12月9日（土） 14時～ ※30分程度

ところ／図書館 おはなしコーナー

読み手申し込み／11月25日（土）～12月6日（水）

申込方法／来館、電話

- ・聞き手として当日参加する場合は申込不要です。



## 11月の展示

一般展示 『七五三 子どもと育とう』

児童展示 『きみはこども探偵団！ なぞ・ふしぎ・ミステリーを読もう』



問合・申込先：図書館（☎73-1121）

# 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／しるべつとホール

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。

※託児サービス、手話通訳サービスあり。

ご希望の方は11月22日(木)までに、

しるべつとへお申し込みください。

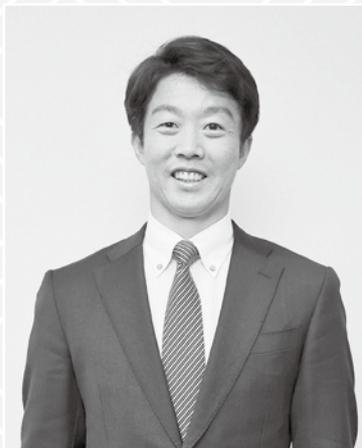
プレイガイド／しるべつと窓口

オンラインチケットサービス

チケット  
販売中!!



オンライン  
チケット



### 講師／鶴岡 慎也 氏 (野球解説員・元プロ野球選手)

- 1981年4月11日生まれ、鹿児島県肝付町出身。
- 2002年に日本ハムファイターズに入団。2006年の日本一、2012年までの4度のリーグ優勝に貢献。
- 2009年にゴールデンクラブ賞、2012年にはベストナインのタイトルを獲得。
- 2014年にF Aで福岡ソフトバンクホークスに移籍し、14年・15年と連続日本一。
- 2018年に北海道日本ハムへ復帰入団し、バッテリーコーチ兼選手としてチームを支え、2021年12月に現役引退を発表。
- 2022年からは北海道放送・テレビ北海道・GAORAの野球解説者として活躍中。
- 2023年開催の第5回WBCでは、日本代表のブルペン捕手を務めた。

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

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

協 賛／(一社)中標津青年会議所、中標津ロータリークラブ、中標津ライオンズクラブ

### 中標津ゆかりの芸術展

## 畑正憲回顧展 - ムツゴロウさんの世界を巡るアート展 -

入場  
無料

「ムツゴロウさん」の愛称で親しまれ、しるべつと名誉館長を長くお引き受けいただいた、故 畑 正憲 氏 (令和5年4月5日逝去) のアート作品 (絵画、水墨画、陶器など) を展示します。

と き／11月25日(土)～12月3日(日) 10時～20時

ところ／しるべつと 展示室

主 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 (しるべつと)) 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。

## 第36回 なかしべつ美術展

町内で活動または在住している美術関係団体・美術愛好家の作品（油彩画、水彩画、和紙絵など）を、一堂に集めた展示会です。

と き／11月9日(木)～13日(月) 9時～21時

ところ／しるべつと コミュニティホール、展示室

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

入場無料



### 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。

#### ○税に関する書道展

と き／11月11日(土)～17日(金)

※最終日は15時まで。

ところ／しるべつと ギャラリー廊下

主 催／中標津町租税教育推進協議会



#### ○中標津ジュニア合唱団ひかり 第2回定期演奏会

と き／11月11日(土) 19時開演

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津ジュニア合唱団ひかり



入場  
無料

#### ○中標津音楽センター エレクトーン&ピアノ科発表会

と き／11月18日(土) 14時開演

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津音楽センター



入場  
無料

#### ○しれとこ模型愛好会 第4回中標津展示会 「あなたの知らない模型の世界その4」

と き／11月19日(日) 9時30分～16時

ところ／しるべつと 展示室

内 容／プラモデル、ペーパークラフトなどを  
展示します。

主 催／しれとこ模型愛好会

入場  
無料

#### ○第10回戸田舞ピアノ教室発表会

と き／11月19日(日) 13時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／戸田舞ピアノ教室

入場  
無料

#### ○第28回市橋好子門下生ピアノ発表会

と き／11月23日(木・祝) 14時開演

ところ／しるべつとホール

主 催／市橋好子ピアノ教室

入場  
無料

#### ○第49回中標津中学校吹奏楽部定期演奏会

と き／11月25日(土) 17時30分

ところ／しるべつとホール

主 催／中標津中学校吹奏楽部

入場  
無料

#### ○中標津えぞ鹿フェスティバル2023

農業被害のために獲らざるを得ないえぞ鹿の命  
について、考えてみませんか。

と き／11月25日(土)～26日(日) 10時～16時

ところ／しるべつと

コミュニティホール・町民ホール

内 容／食用鹿肉販売、鹿肉ペットフード販  
売、えぞ鹿革商品の展示販売、クラフ  
ト材料の販売(革各種) 鹿革ワーク  
ショップ、展示 ほか

主 催／GGG Nakashibetsu実行委員会

入場  
無料

#### ○小野富美子・今利恵音楽教室ピアノ発表会

と き／11月26日(日) 11時30分開演

ところ／しるべつとホール

主 催／小野富美子・今利恵音楽教室

入場  
無料

しるべっと学園

年越しそば打ち教室

受講生募集!

今年もこの季節がやってきました!講師のサポートを受けながら、自分でそばを打ってみませんか?  
 と き/12月17日(日) ①午前の部 9時30分~12時 ②午後の部 13時~15時30分  
 ところ/しるべっと 美術室  
 講 師/中標津手打ちそば同好会会員  
 対 象/小学生~一般成人(定員 各部18人)※小学生は保護者の参加が必要です。  
 受講料/一般1,000円、中学生以下500円  
 持ち物/エプロン、三角巾、タオル 申込締切日/12月5日(火)  
 申込・問合せ先/しるべっと(☎73-1131)またはWEB申し込み ※定員を超えた場合は抽選



WEB申し込み



【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/11月11日(出) 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/11月13日(月)・27日(月)  
14時~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  
 ☎090-7050-5468

南知床山岳会

10月に設立した当山岳会では、根室管内にお住まいの方を対象に会員を募集しています。

主な活動内容は、登山、トレッキング、トレイルランニング、マウンテンバイク、登攀(とうはん)、沢登り、冬山登山などの他、武佐岳、標津岳などの周辺山域の登山道整備、地元警察署や消防

山岳会の仲間募集!

署と連携した山岳ボランティア活動も行っていく予定です。初心者歓迎します!

問合せ 南知床山岳会

会長 石井 孝欣(☎090-7516-3628)  
 sea-to-summit@kve.biglobe.ne.jp

編集後記

▼子どものころ、中標津体育館に何度かプロレスを見に行った。馬場、猪木、鶴田、長州、クラッシュギャルズ：スター選手の登場に観客は沸き、場外乱闘で暴れる悪役から逃げ回る。目の前には非日常の「異次元の世界」が広がっており、プロレスは面白くて迫力があり、少し怪しい臭いがあった。この夏も中標津にプロレスは来た。あの頃のスターはもういないが、面白さと迫力と怪しさは今も変わらず、とても刺激的だった。(和田)

各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべっと(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、11月6日(月)・20日(月)、12月4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。