

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

2

vol.298



令和5年度 児童クラブ児童募集

児童館では、放課後に仕事またはその他の事情により、保護者が不在の家庭の児童を対象とした「放課後児童クラブ」を開設しています。

登録を希望される方は、事前に最寄りの児童館で申込用紙等を受け取り、面談期間内に必要書類を揃えて面談してください。申込用紙は児童館で配布中です。

また、各小学校で開催する一日入学説明会においても、児童館職員が概要・申込方法等を説明し、希望者には児童クラブの申込用紙等を配付します。詳細は、最寄りの児童館にお問い合わせください。

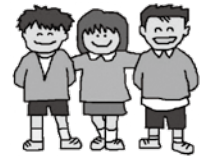
【面談期間】 2月1日(水)～24日(金) ※日曜を除く 13時～17時まで
・土曜、祝日の面談は利用の児童館にご相談ください。
※面談日は、利用する児童館にて事前に予約が必要です。

【対象児童】 小学校 新1年生～新3年生
※現在、利用している1・2年生(新2・3年生)は継続の申し込みが必要です。

【保 険 料】 年間1,620円

【そ の 他】 ・就労等の家庭状況により登録を決定します。
・先着順ではありません。定員に達した場合は、待機していただくこともあります。

【担 当】 子育て支援課子育て支援係(☎73-3111 内線224)



【申込先】

- ◎みらいる児童クラブ 定員120人(中標津東小学校校区)
児童センターみらいる 東8南3 ☎73-2996/73-3001
- ◎西 児 童 ク ラ ブ 定員80人(中標津小学校校区)
西児童館 西9北7 ☎72-3039
- ◎なかよし児童クラブ 定員80人(丸山小学校校区)
なかよし児童館 東14北4 ☎73-5569
- ◎計根別児童クラブ 定員30人(計根別学園校区)
計根別こども館えみふる 計根別南2東3 ☎78-2539



してさらに仲が深まりました。私は何度も言葉の持つ力に助けられてきたのです。

今まで私が話した二つの体験談では、言葉の持つ力は魔法のようで、良い力を持っている、つまり、言葉は「ポジティブな力」を持っています。反対に、「ネガティブな力」も持っていると考えられます。

言葉の持つ力はきちんと正しく使わなくてははいけません。なぜなら誤って使ってしまうと、ネガティブな力を使うことになってしまうからです。ネガティブな力を使い続けることは、いじめなどにもつながってしまう可能性があります。しかし、ポジティブな力を使えば、人を傷つけることがなくなり、だれからも近寄りやすい印象をつくることができます。

言葉は人を傷つける武器になりかねません。私は言葉の持つ「良い面」と「悪い面」をしっかりと使い分けて、言葉で嫌な思いをする人を減らしていきたいと思います。

私は私がそうであったように、このポジティブな力を使って、誰かの助けになれるような、誰かに魔法をかけてあげられるような、そんな人になりたいです。



教育相談のご案内

中標津町教育委員会では、子どもたちの健やかな成長を願い、学習や学校生活への悩みをはじめ、いじめや不登校、長期に学校を欠席している子どもたちの心の悩みについて相談を受け、学校への復帰や社会的自立に向けた支援を行っています。

次のような時にお気軽にご相談ください

- 学習のつまずきや遅れが気になる
 - 落ち着きのなさや行動が気になる
 - 学校生活や友だち関係が気になる
 - 不登校傾向が気になる など
- ※この他にも、お子さんの健やかな成長に関わることで、ご相談をお受けいたします。

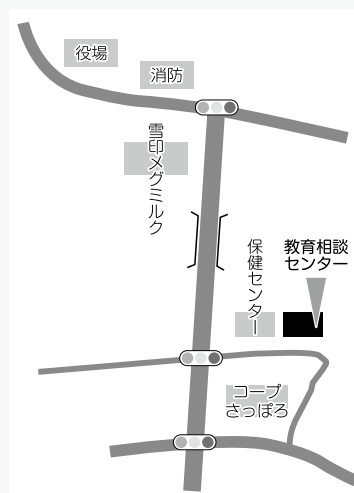


相談の申し込みについて

- ◎教育相談には「電話による相談」と「来所による相談」があります。
まずは、電話にてお問い合わせください。お話をおうかがいしながら必要に応じて、「来所による相談」をさせていただきます。
- ◎相談内容によっては、より適切な対応となるよう関係機関やその他の相談機関などとの連携を紹介させていただくこともあります。
- ◎相談内容やプライバシーは厳守いたします。

教育相談連絡先

- 教育委員会指導室 (☎73-3111 内線205、279)
受付時間 月～金曜日 9時～12時、13時～17時
- 教育相談センター (☎72-1717)
受付時間 月～金曜日 9時～12時、13時～16時
- ※北海道教育委員会 子ども相談センター
(☎0120-3882-56 ※24時間、いつでも相談できます)
メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp





少年の主張

中標津町大会

昨年11月18日に、しるべつコミュニティホールで開催した本大会では、町内の全中学校から8人の代表が、自分の思いを力強く発表しました。最優秀賞には、中標津中学校1年南ふみかさん、優秀賞には、中標津中学校3年中原愛唯さん、計根別学園9年鈴木達也さんが選ばれました。

紙面の都合上、最優秀賞の発表のみ掲載となりますので、ご了承ください。

最優秀賞 「言葉」という魔法

中標津町立中標津中学校1年 南 ふみか

「大丈夫。ふみかならできるよ。」

当時小学三年生の私に担任の先生は言いました。ふつうに聞くと、ただの励まし言葉に聞こえますが、私にとっては魔法のような言葉でした。

小学一年生の時、私は友達関係がなかなか上手くいかず、嫌な思いをすることがよくありました。しかし、私は何かを言う勇気がなく、我慢してしまいました。そのまま三年生になってしまいました。三年生になって少し経った頃、学級役員を決めることになりました。私は少し迷いました。なぜなら、私は以前から学級委員長や副委員長などのクラスを引っ張っていくリーダーにあこがれていたからです。しかし、私が立候補したところで、他の立候補者と多数決を取ったら、私が落ちてしまうだろうと勝手に理由をつけて、立候補をあきらめていました。その時、声をかけてくれたのが担任の先生でした。

「立候補、してみないの？」

先生は私がリーダーに興味があることを知っていました。

「やってみたいけど自信がない。」

そう答えた私に、先生は私の生活面で良いところを、たくさん言ってくれました。それを聞くうちに、私は少しずつ、自信がわいてきました。そして最後に先生はこう言いました。

「大丈夫。ふみかならできるよ。」

この言葉を聞いた瞬間、私は大きな衝撃を受けました。私はこの言葉一つに大きく変えられたのです。そして、その言葉をバネとして私は初めての副委員長に立候補しました。

私はこの立候補を皮切りに、挑戦を始めたのです。行事では司会をやってみたり、翌年には児童会の役員にも立候補したりしました。私は大きく生まれ変わったような気がしました。

そしてこの時、私は改めて言葉の持つ力の重要性に気づいたのです。言葉は魔法のようなもので、先生は私に魔法をかけてくれたのです。私達は日常生活でもたくさんの魔法をかけ合っています。ですが、この言葉の持つ力の素晴らしさについて考えることはあまりありません。

そこで一つ、自分を振り返ってみて下さい。言葉について考えることが少なくても、きっかけはたくさんあるのです。例えば、今とにりにいる友達。毎日、学校で挨拶という魔法をかけ合っています。

そして私の場合、相談を通して言葉の素晴らしさに気づくことができました。

ある時、「将来について」という授業がありました。その授業では、ほとんどの人がすでに自分の将来を考えていました。私も将来の夢は考えていたのですが、家族からは、「無理だ」と言われていて悩んでいました。そんな時、相談にのってくれたのが、友達でした。友達は私の話を聞いてくれている間、

「そっか」

「わかるよ」

と、相づちを打ちながら、結局全て話してしまふほど話しやすい空気をつくってくれました。悩みを打ちあけた後にはもう、すっきりしていて安心していました。そして、その友達とは相談を通

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。
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

サーキットトレーニング教室

内 容	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うトレーニングを実施します。 有酸素性持久力、体脂肪の減少、全身の筋持久力の向上（疲れにくい身体）など、短時間で多くの体力要素を向上でき、健康的にシェイプアップを行いたい方には是非おすすめです。		
と き	3月2日、9日、16日、23日 毎週木曜日 全4回 10時30分～11時45分		
と ころ	総合体育館 多目的室	対象・定員	一般成人 12人 ※先着順
受 講 料	1,600円 ※保険料込み	申 込 締 切	2月26日(日)



トレーニング講習会

内 容	①初級講習（正しいトレーニングマシンの使い方・体験） ②中級講習（ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのフォーム習得） ③ポール運動講習（ポールを利用したストレッチ運動で姿勢を整える）		
と き	各講習 毎月1回 ①・②14時～14時45分 ③11時～11時30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	対象・定員	興味のある方どなたでも（軽運動が可能な方） 各回2人まで
受 講 料	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 締 切	当日の実施前まで

330°アリーナ「ランニング・ウォーキングコース」**無料開放!**

冬季の運動不足解消と、健康維持に!

対象期間：4月27日(木)まで

対象曜日：2月・4月／火・木曜日

3月／月・水・金曜日 ※祝日含む、休館日除く

- ・利用の際は必ず受け付けをしてください。
- ・期間中でも大会等により、ご利用いただけない場合があります。

図書館情報

図書館情報の記事に関する問い合わせは、
図書館（☎73-1121）まで。

わくわく☆チャレンジ教室 「ギャラクシー春ボトルをつくろう♪」

と き／2月26日(日)

①10時15分～10時45分

②11時～11時30分

ところ／しるべっと 視聴覚室（2階）

対 象／町内在住の年長幼児（5歳）～小学6年生

※幼児は保護者同伴

定 員／各回5組 ※定員を超える場合は抽選

申込締切／2月12日(日)

申込方法／来館、メール、電話（☎73-1121）



メール申込用
QRコード

蔵書点検による特別休館のお知らせ

蔵書点検のため、下記の期間で休館します。

期 間／通常休館 3月6日(月)

特別休館 3月7日(火)～10日(金)

としょかん人形劇「ねずみのすもう」ほか

人形劇団ひよっこが中標津にやってくる！

「ねずみのすもう」「まほうつかいのごおばさん」などを人形劇で演じてくれます♪

★人形劇公演

と き／2月18日(土) 11時～12時

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

定 員／80人程度 ※混雑時、入場制限を行います

参加方法／事前配布のチケットに必要事項を記入の上、当日会場へお持ちください。

※チケットは図書館日より、図書館窓口で配布、ホームページよりダウンロードすることができます。

★特別展示「としょかん人形劇 ねずみのすもう」

人形劇に出てくるおはなしの原作絵本などを集め、展示・貸し出しをします。

期 間／2月18日(土)まで開催中

いずれも参加無料

問合・申込先／図書館（☎73-1121）

なかなかコンディショニング

Let's 一次予防！（腰は捻らない）編

けがを予防する取り組みや健康増進は「一次予防」と言われています。特に運動器（骨・筋・関節等）に対しては、さまざまな運動（コンディショニング）がその一役を担う事について、掘り下げていきましょう。運動指導の場面では、プログラムを作成する前に現状把握の「評価」を行います。どこが硬くて弱いのかだけではなく、『体の使い方、動きの癖』をみると、体の各部位が本来の目的で使われていない事に気が付きます。よくある事例は『腰を捻りすぎる』という問題です。「腰椎」は5つありますが、構造上、左右片側5°しか捻られません。実は脊柱の中で一番捻ることが苦手な関節です。腰を守るには「コアトレーニング」だけでなく、腰を上下に挟む『胸椎（のどからみぞおち辺り）』『股関節（足の付け根）』が、十分捻りの可動性を保つこと

が必要なのです。近ごろ、運動指導の場面では効果を高めるために、関節構造や役割を理解していた

だこうと、訪問先へ骨模型を持参し説明の時間を設けています。「知っていれば防げること」まさに『転ばぬ先の知恵』です。冬期間、重たい雪の除雪は大変ですね。雪かき動作は、背中が丸まらない程度におへその下に力を入れて、腰を捻らず股関節を使いましょう！



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、おうちゴロゴロ時間からでも始められる1 week 体操を紹介しています。ぜひチャレンジください →



健康づくり情報

演劇「マミィ！」

明るさの裏でもがき苦しんだ女性の人生を描いた演劇作品。
主演の熊谷真実さんの人生を反映させた物語を、女性の台詞
に定評がある作・演出家の田村孝裕さんが手がけた作品です。

と き／3月16日(木) 18時15分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

出 演／熊谷真実 佐藤B作 松金よね子

三津谷亮 宮崎香蓮 中島愛子

入場料／一般3,500円 高校生以下1,500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 窓口、オンラインチケットサービス

チケット
販売中!!



【ものがたり】 今日は母の還暦祝い。

しかし昨夜から高齢の祖母が危篤状態になり、蒸発していた父が15年ぶりに戻ってくる。父がいなくなっても常に笑顔を絶やさなかった母は再会を喜ぶが、子供たちは嫌悪感丸出し。微妙なバランスを保っていた家族の関係が一気にゆがみ、それぞれの思いが露呈していくー。

作・演出／田村孝裕 (ONEOR 8)



なかしべつ映画上映会「とんび」

しるべっとホールの大きなスクリーンで、話題の映画を上映します！
日本一不器用な父・ヤス（阿部寛）と、皆の温かい手で育てられた息子・アキラ（北村匠海）の家族の物語。つながり続ける家族の絆の温かさと命の尊さが身に沁みる感涙の名作です。

と き／2月12日(日) 開場13時 上映13時30分～15時49分

ところ／しるべっとホール

出 演／阿部寛 北村匠海 杏 安田顕 大島優子 ほか

入場料／一般1,000円 高校生以下700円

※全席指定、税込み、当日の割増料金なし。

※未就学児、膝上無料。座席を使用する場合は有料。

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

開催間近!



©2022『とんび』製作委員会



しるべっと オンラインチケットサービス

しるべっとが行うイベント（財団主催）のチケットが、WEBから「24時間いつでも」購入できます！

- ☆リアルタイムでわかる空席状況から自分の好きな座席を選択できます！
- ☆お支払いは「オンラインクレジット決済」「セブンイレブン決済」が可能！
- ☆チケットはセブンイレブンで発券！ ※各種手数料は購入者負担
- ◎ご利用の際はユーザー登録（無料）が必要です。



オンライン
チケットサービス

問合せ先／しるべっと (☎73-1131)



このマークがついている事業では、
電話予約 (☎73-1131 (しるべと)) 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18回 子どもステージ in しるべっと

入場無料

文化やスポーツの分野で活躍する子どもたちが、日ごろの練習の成果を元気いっぱいに発表します♪
今年も感染症対策をとりながら、日程を4部に分けて開催します。

とき・出演／3月5日(日) ※各部30分前開場。団体名は出演順に表記しています。

<第1部> 10時開演 出演：神刀無念凱山流北海道支部(剣詩舞)、エアロジュニア(エアロビクス)

<第2部> 12時開演 出演：生田流一千会北海道支部(和琴)、なかしべつ恭子バレエスタジオ(バレエ)、
ガールズコレクション2022(ダンス)

<第3部> 15時開演 出演：中標津ブレインクラブ(ダンス)、R-23@Rio(ダンス)

<第4部> 17時開演 出演：Lee's Dance House(ダンス)、ヒップホップキッズ(ダンス)

ところ／しるべっとホール

◆入場には、しるべっとで配布中のプログラム内「入場整理券」の持参が必要です。

◆各部とも開演中の出入りや席の移動は、ほかの鑑賞者の迷惑になりますのでお控えください。

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。

○2023 丸山小学校合唱部コンサート

と き／2月11日(土・祝) 14時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／丸山小学校合唱部父母の会

※入場券が必要です。

入場
無料

○中標津しらかば学園 学園祭

【ステージ発表】 合唱、カラオケなど

と き／2月15日(水)

一般公開：9時30分～11時40分

ところ／しるべっと コミュニティホール

【展示部門】 和紙絵、陶芸、文芸など

と き／2月15日(水)～21日(火)

ところ／しるべっと ギャラリー廊下

主 催／中標津しらかば学園 学園祭特別実行委員会

入場
無料

○第1回 日本習字 中標津合同作品展

と き／2月16日(木)13時～19日(日)15時

ところ／しるべっと 展示室

主 催／日本習字 大志教室 青露教室
櫻井教室 英華教室

入場
無料

○第35回中標津合唱祭「雪どけ」

と き／2月19日(日) 13時30分開演

ところ／しるべっとホール

入場料／中学生以上500円 ※小学生以下無料
※当日受け付けのみ(前売りはありません)

主 催／中標津合唱祭実行委員会

※感染状況等により無観客開催となる場合があります。

○第29回中標津町福祉のつどい

と き／2月26日(日) 10時～15時

ところ／しるべっと コミュニティホールほか

主 催／中標津町障害児者連絡協議会

入場
無料

○なかしべつ恭子バレエスタジオ 会員随時募集中 体験レッスン大歓迎!

例 会／【火曜日】 [小学生] 16時～17時30分 [小学高学年～大人] 18時～19時30分

【土曜日】 [3才～小学1年生] 10時30分～11時30分 [小学生] 11時30分～13時

[小学高学年～大人] 13時～14時30分 ※冬期間は時間変更あり

会 場／スポーツピア2階

問合先／加藤 (☎ 090-8982-2300)



中標津文芸 第38号

好評販売中!

1月31日に最新号「中標津文芸第38号」を発刊しました!

町内の文芸愛好者をはじめ道内外から、初投稿を含む34名46作品を収録。今号では初めて、小学生が挑戦した「新俳句」作品を掲載したほか、目次絵・カット絵を町内在住の作家・沼田圭子さんに依頼しました。

下記取扱店にてお求めの上、ぜひご覧ください。

内 容/A5判139ページ・800円(税込み)

取 扱 店/しるべっと、交流センター、中尾書店、くまざわ書店(東武内)、中標津病院売店、中標津空港グリーンショップ、中標津空港タニー、ラ・レトリ、なかまっぷ、Aコープ中標津店あるる、コープさっぽろ中標津店、別海町生涯学習センターみなくる

編 集/中標津文芸編集委員会

発 行/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

中標津文芸



第38号
(令和5年)



【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/2月18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/2月13日(月)、27日(月)

14時~15時

☆会場はすべて総合体育館です。



※2月25日(土)に予定していた「第14回かんじき祭り」は中止となりました。

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

▼ 毎年大雪が降る度にうんざりする人が多いかと思ひます。
我が家の除雪作業は、除雪機なる高価な機械は所有しておらず、基本手作業です。性格上、家族からまあ、さねられるほどキツチリやらないと気が済まず、ママさんダンブなど数種類の除雪道具を駆使し、きれいに仕上がった現場を眺め一人自己満足に浸っています。ただ、そろそろ体もきつくなり、これ以上年を重ねた時に満足いく仕上がりを維持できるのか、今から不安です…

(七)

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、2月6日(月)・20日(月)、3月6日(月)です。

なお、図書館は蔵書点検のため、3月7日(火)から10日(金)まで特別休館です。

郷土館は当面の間、土・日・祝日を休館日とします。